# 高中演讲稿改变自己

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-06-13

*1改变自己演讲稿　　当下中国，正处于一个转型前的十字路口，我们遇到了很多很多的社会问题。有人感慨，我们正在进入一个“问题时代”：雾霾问题、水污染的问题、物价问题、住房问题、垃圾围城问题，等等……其实问题多并不可怕，可怕的是有一些人，不能...*

　　1改变自己演讲稿

　　当下中国，正处于一个转型前的十字路口，我们遇到了很多很多的社会问题。有人感慨，我们正在进入一个“问题时代”：雾霾问题、水污染的问题、物价问题、住房问题、垃圾围城问题，等等……其实问题多并不可怕，可怕的是有一些人，不能够以一种客观的态度、科学的态度、理智的态度，对待这些问题。而是一味的，无端的，骂——，扯着嗓子骂，抡开膀子骂，破口大骂。骂得出彩，你的人格就得到了提升，你的微博就平添了气质，你的粉丝就成千上万的增长，你就俨然成了一个民间的意见领袖。

　　这是一个多么荒唐的时代，一个靠骂人就可以成为英雄的时代。有人辩解说：“这是一种社会批判。”我们当然不反对批判，但谩骂属于批判吗？批判——它应该是理智的产物，它应该是逻辑的产物，它应该是一种社会责任担当的产物。而简单暴力的，形而上学的，别有用心的，把所有的社会问题全部的推给这个体制，全部的推给这个政府，充其量，它只是一种宣泄，是一种哗众取宠，是一种怯懦的、偷懒的表现。

　　常识告诉我们，人，是组成一个社会的最基本的单位。有什么样的人，就有什么样的社会。人心向善则社会向善，人心向恶则社会向恶。有人说，他希望有一天，我们每一个中国人：在早晨醒来的时候，在太阳升起的时候，我们能赤裸裸地站在镜子面前，直视着我们自己的身体，我们手里拿着身份证，我们可以大声的念出我们的名字，我们再把身份证翻过来，凝视那枚鲜红的中华人民共和国的国徽，做一次良心上的，做一次灵魂层面的忏悔。我们扪心自问，这些年，我们为这个社会，我们究竟做了什么？我做了什么好事，我做了什么坏事。我是否孝敬了父母，我是否教育了孩子，我是否闯了红灯，我是否欠了人家的钱还没还。做过这次忏悔，你会有一丝感动，你会有一丝惭愧，你会有强烈的羞耻感，那就对了！

　　把你的脸洗得干干净净的，把你的胡子刮得干干净净的，把你的牙刷得干干净净的，我们自信的走出家门，给你邻居一个微笑，给每一个你遇到的陌生人一个微笑，给中国一个微笑，那时候我相信你的心中将充满了正能量。英国伦敦有一座闻名于世的威斯敏斯特大教堂，教堂地下室里有一块既没有名字又没有年代的普普通通的墓碑。我记得碑文的大意是这样：当我年轻的时候，我年少轻狂，我想改变这个世界；当我人到中年了，我发现，我没有能力改变这个世界，我只好向自己妥协，我只好退而求其次，我想改变这个国家；当我人到老年，我发现我也没有能力改变这个国家，我再次向自己妥协，我想改变我的家庭，但当我躺在病床上，奄奄一息行将就木的时候，我回首一生，我碌碌无为。我突然意识到，如果当初我没有那么大的野心去改变这个世界、去改变这个国家、去改变这个家庭，而只是从改变自己开始的话，我也许已经改变了自己，并改变了我的家庭，并通过我的家庭影响到邻居影响到国家甚至世界。谁知道呢？阿基米德说过：“给我一个支点，我能翘起整个地球。”

　　此时此刻，我站在这里，我希望对你们说，翘起这个地球的支点，他不是某个领袖，他不是某个精英，他不是某个英雄，而是，我们每一个人的——心灵。

　　2改变自己演讲稿

　　刚刚过去的这个寒假，我和表弟一起回老家过年，有一天，我陪他玩游戏：规则是他打我，我装死；他发大招把我打死了只会，特别自然的大吼了一声“我要改变世界！”我猜可能是小朋友串词了，因为一般这种话都是邪恶的反面角色说的，但我当时一个激灵就起死回生了，问他：“为什么？”他大声喊着回答：“因为我是铠甲勇士！”一边打着不知道是什么的拳法从我身边跑过去。不知道大家从小到大有没有这样改变世界的想法，但我认为当我们想要改变世界的时候我们首先要改变自己。

　　为什么？因为人无完人，当我们想要达到一个像改变世界这样的宏伟目标的时候，我们就需要改变并不完美的自己，一次次的提升自己，一次次的强化自己，为不会飞翔的自己找到能够飞翔的翅膀，从曾经的弱者成为强者，打败敌人首先要打败曾经的自己，从而达成目标。

　　古今中外，有很多伟人在改变世界之前青少年时期，曾经无数次的锤炼自己，提升自己，改变自己。苹果之父乔布斯，用创新改变了现代通讯娱乐和生活方式，可以说是一个改变了现代世界的伟人，然而大家可能不知道的是乔布斯是一个刚出生就被父母遗弃的孤儿，虽然热爱电子学，却因为经济原因在只上了一个学期的大学后就被迫休学，后来他一边上班一边继续琢磨电脑，参加了“发现者俱乐部”，去社区大学上课，不断的充实自己，凭着这份执着的热爱，1976年，他和一个同伴在自己的住处一个闷热的小车库里，用刚刚在旧金山淘到的6502芯片组装了第一台“苹果电脑”。这也是世界上第一台个人电脑，在自传《活着就是为了改变世界》中，他写道：“成功没有捷径，要变得卓越并不艰难-从现在开始尽自己能力去做”。从中可以看出他对改变自己这个过程的体会和经验。再比如说我们敬爱的周总理，号召大家“为中华崛起而奋斗”，勤奋刻苦，博览群书，在青年时期就形成了很多自己独特的见解和立意；改变世界格局的军事家政治家拿破仑，从小的梦想和目标就是当军人，为了强化和提升自己的意志，甚至在家庭条件较为富裕的情况下，仍然坚持吃军人们的日常军粮-又干又硬的黑面包，只为磨练自己。

　　这些都是广为人知的事例，但我更相信，这些之外，仍有无数个不为人知的日日夜夜，他们在不断的改变着、努力着、进步着。

　　那么我们呢，或许我们没有改变世界这样的宏伟目标，但我们总有我们自己的小目标：一次完美的作业、一项被大家称道的班级或者学校工作、一场出色的考试。记得一位杂志主编这样说：我不在乎你有没有改变世界的蓝图，我只在乎你愿不愿意改变自己，把每一件小事做好，此人不会太差。当一次考试失意后，你是破罐破摔，依旧我行我素，还是从一堂课，一次作业，一道难题开始慢慢改变自己；当一项工作失败后，你是灰心丧气，情绪低落，还是先找出不足，总结教训，预防以后工作不再犯类似错误。

　　我自知自己是一个并不够很优秀的人，有许许多多的缺点，比方说思想不是很成熟，不善长沟通，思维不够活跃，即使经过了多次锻炼依然还是只要很多人注视就会脸红心燥手心出汗。为此，我尝试去改变自己，不管是认真听好每一次课，还是加入学生会，都是我改变自己提升自己的开始，或许经过再多努力，结果还是不尽如人意，但我知道在朝着对的方向，一点一滴尽自己努力的改变着，我觉得这就够了。

　　最后，希望大家都能开始改变自己，因为我坚信，就如同每一颗星星都能照亮夜空一样，当社会里每个人都能为了改变世界而开始改变自己的时候，这个社会一定会变得更美好！谢谢大家！

　　3我要改变自己演讲稿

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　早上好！同学们，我们都是父母心中的宝贝，每一个同学都有一种向上的力量。我相信，每个人的心中都有一种呼唤，“我要当个好孩子，我要当个好学生，我要让爱我的人为我自豪！”

　　可是，两周已经过去，你有改变吗？你今天是否可以告诉你的同学、你的老师、你的父母——我在改变。我认为态度的改变就是行为改变的开始，就是结果改变的开始。今天，我有几点方法与同学们分享。

　　第一、目标。我身上有哪些缺点，我的目标是什么时间内改掉哪一个缺点。不及跬步无以成千里，我们首先需要的就是实现今天的某个目标，要实现目标，首先得有目标。同学们现在可以思考，我今天还有什么目标，本周还有什么目标，晚上睡觉之前、周五放学的时候再想一想，我的目标实现了没有。

　　第二、专注。我感觉到很多同学成绩之所以会落下来，最主要的原因就是学习上专注度不够，尤其上课听讲的时候，不能集中注意力。当不专注成为你上课的一种习惯时，学习就会成为一件非常艰难的事情。俄国有位教育家说过，“注意力是学习的窗户，没有它，知识的的阳光就照射不进来。”法国有位生物学家也说：“天才，首先是注意力。”2、带着质疑的眼光听课，老师讲得好不好，老师讲的对不对，你要有自己的想法，并且勇敢地表达出来；3、进行注意力的强制训练，有意注视一个并不吸引人的物体，看能持续多长时间，或者保持一种坐姿思考某个问题看能持续多长时间，这样可以训练自己的专注度；4、给自己不断的暗示，我要改变自己，我要让爱我的人为我自豪，现在就要改变，现在必须专注地听讲，现在必须把这个问题弄懂，这样给自己强烈的心理暗示可以提高专注度。5、注意休息和调节。课间的时候一定要走出教室，锻炼的时候一定要充分，每天定时睡觉的规律不要轻易改变充分的休息和适当的调节才能精力更好，一张一弛，乃文武之道。

　　第三、立即行动。“光说不干，等于没说”，要紧的就是立即行动。每个人都有惰性，但是懒惰的人会越来越懒惰，勤奋的人会越来越勤奋。所以，让我们立即行动，不要找任何借口。即使你的基础薄弱得让你听不懂，你仍然需要学习。即使你觉得已经非常失败，你的身边依然有很多爱你的人，你在你最亲的人的眼里，永远是他们的宝贝。

　　同学们，本学期虽然刚开始，但对于有志于改变自己的同学来说，每一天都是机会，每一天的时间都很充足。你们能够再次的告诉自己吗？我在改变，我要让爱我的人为我自豪！

　　4抱怨不如改变自己演讲稿

　　各位老师，各位同学：大家好。我是初×（×）班的某某，今天我给大家演讲的主题是：抱怨不如改变自己。

　　在我们的生活中，总会遇到一些大大小小的挫折，有的时候，我们会用抱怨来发泄情绪，适当的抱怨当然可以缓解压力，但是过度的抱怨反而会给我们带来压力和抑郁。使得生活始终在灰色领域徘徊，在失去信心的恐惧中迷离。抱怨把我们丢到了世界的边缘，每一分钟都感觉会被世界抛弃。

　　很久之前，有一个年轻的农夫，划着小船，给另一个村子的居\*送自家的农产品。那天的天气酷热难耐，农夫汗流浃背，苦不堪言。他心急火燎地划着小船，希望赶紧完成运送任务，以便在天黑之前能返回家中。突然，农夫发现，前面有一只小船，沿河而下，迎面向自己快速驶来。眼看两只船就要撞上了，但那只船并没有丝毫避让的意思，似乎是有意要撞翻农夫的小船。“让开，快点让开！你这个白痴！”农夫大声地向对面喊道：“再不让开你就要撞上我了！”他的心里充满了说不完抱怨，但农夫的吼叫完全没用，尽管农夫手忙脚乱地企图让开水道，但为时已晚，那只船还是重重地撞上了他的船。农夫被激怒了，他厉声斥责道：“你会不会驾船，这么宽的河面，你竟然撞到了我的船上！”当农夫怒目审视对方小船时，他吃惊地发现，小船上空无一人。听他大呼小叫、厉声斥骂的只是一只挣脱了绳索、顺河漂流的空船。

　　其实，这不仅仅是一个故事，在多数情况下，当你抱怨的时候，你的听众或许只是一只空船。那个一再惹怒你的人，决不会因为你的抱怨和斥责而改变他的航向。

　　因此，抱怨的解决办法，就是改变。已故的音乐人迈克尔〃杰克逊在他的音乐作品《镜中的你》中写到过“如果你要让这个世界更好，仔细地看看自己，然后改变自己。”一个小孩子在父亲的葡萄酒厂看守橡木桶，每天早上，他用抹布将一个个木桶擦拭干净，然后一排排整齐地摆放好。令他生气的是：往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。于是小男孩子就一直想啊想啊，终于想到了一个好办法，他挑来一桶一桶的清水，然后，把它们倒进那些空空的橡木桶里，而后忐忑不安的回家了。第二天一大早，小男孩就匆匆爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些木桶仍然排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒或吹歪。

　　小男孩的故事告诉我们，我们改变不了风，也可以说我们改变不了世界和社会上太多的东西，但是我们可能通过改变自己，给自己不断加重，那么，这样我们就可以征服一切了。

　　也许当我们在抱怨作业太多，没有时间休息的时候，有人会抓紧时间，把作业做完，腾出时间给自己；也许当我们抱怨老师批卷太严格，分数太低的时候，有人会在这个时候认真分析错题，为下一次的考试做好充分的准备。不要总是抱怨，其实大部分时候，问题是出在你自己身上。所以，与其埋怨环境，不如改变自我。就好比一块石头，有棱有角，从山坡滚下去势必头破血流，但如果是圆滑的鹅卵石，就顺利轻松多了。

　　鸭子只会“嘎嘎嘎”地抱怨，但是雄鹰只要经过磨练，就能在芸芸众生当中脱颖而出。希望大家都能成为一只雄鹰，用最美丽的风采，来迎接更美好的未来！

　　5学会改变自己中学生演讲稿

　　海燕无法决定天空的变化，但却可以顺风而行，纵横驰骋，驾驭自己的梦想。

　　树儿无法决定风的速度，但却可以借着风的手掌，展示自我，释放美丽的心情。

　　花儿无法决定天气的心情，却可以趁着春光明媚的那一刻，舒展自己婀娜的身姿，吐露动人的芳香。

　　我们无法决定未来的高度，但我们可以增加它的长度，一样可以展现出我们的风采。

　　我们无法预知未来的路，荆棘丛生还是一帆风顺，但我们可以凭着自己坚强的毅力征服旅途中的困难，开辟一条光芒四射的大道。

　　我们无法抵挡失败和错误的侵袭，但我们可以改变心情，逆风浪而上，在挫折中成就辉煌。

　　改变自己，正视失败和错误。如果把所有的失败和错误拒之门外，也就拒绝了真理和成功。

　　同学们，你们同样也会经历许多失败，但智者可以改变心情，从失败中孕育成功。

　　无论学习还是生活，很多事情都是在意料之外，令我们无从招架，但我们可以改变心情，勇敢面对。

　　人生之路不可能尽是坦途，坎坷泥泞在所难免，我们只有懂得改变自己的心情，谨慎走好每一步，化坎坷为坦途，平平安安走向未来。漫漫人生路，有彷徨、惆怅，但我们不能因一块绊脚石而一蹶不振。因为那不是外界的错，而是自己的心情在黑暗的角落里找不到希望的灯光，徘徊在迷失的渡口，找不到行驶的航线。因此，改变自己，我们才能走出黑暗和迷茫。

　　改变自己就像退一步海阔天空一样，迎来的将是柳暗花明。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找