# 最新改变自己的演讲稿(实用15篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-08-01

*演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。改变自己的演讲稿篇一亲爱的老师，同学...*

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**改变自己的演讲稿篇一**

亲爱的老师，同学们：

大家好！

今天我要演讲的题目是《改变就是好事》。

当你意识到自己的某个方面做得不够好的时候，就要勇敢地改变自己。改变是为了让自己变成更好的人，让自己更好地面对这个复杂多变的.世界。

当身边的人都在进步时，你就不能原地踏步。也许你以前都做得很好，比其他人都厉害，可是当你为自己取得的成功自豪的时候，很可能已经放弃了想要做得更好的欲望，就会停滞不前。只是你停止了，并不代表别人不会努力前进，总会有一些人会用自己的方法战胜你之前创造的成绩。越来越多的人超越你之后，如果你还没意识到自己正在落后，没有意识到需要改变，那么你就没有自豪的资格，就会从一流变成二流、三流的了。

当你多次听到别人说你的同一个缺点，你就必须正视这个缺点。每个人都有缺点，但并不是每个人都能清楚自己身上有哪些缺点。有时候一个朋友说你有一个缺点，你可能不会在意，可是当不同的人都严肃地指出你身上同一个缺点，而且都是你信任的人所说的话，那么你就应该意识到问题的严重性。真正关心你的人才会为你指出缺点，他们是真心想帮助你成为更好的人。因此，不要因为别人说你有缺点就生气，而是要思考对方说得有没有道理、需不需要改正、要怎样改正。

改变是需要勇气的，可能是痛苦的，但就像凤凰浴火重生一样，只有经历过苦楚，才能成为一个全新的自己。勇敢地改变自己，不仅是为了让自己过得更好，还为了让所有关心你的人放心。

**改变自己的演讲稿篇二**

尊敬的领导：

七年前，我从山区来到市里，新的教学环境，大班额学生，繁杂的班级事务，让我焦头烂额，一度成为了学校的”落后分子“，这样的状态足足持续了两年。那种感受，真的是我教育人生中最痛苦的阶段，心里时常想着真不行就打道回府，重回老家。

就在这”山穷水尽，孤单无助，心情烦躁“的时候，李书平校长带领我走进了她主持的心理健康课题。现在想来，这竟然帮助我走出了困境，找到了自信，逐渐走向了幸福而开心的教育人生。

我记得很清楚，当时李校长主持研究的是《融合心理健康教育构建小学和谐健康课堂教学模式》这个课题。说句实在话，我当时并不认为参与课题就能扭转我当时的处境。但我无可奈何，一心只想着有领导的引领和帮助，一定可以进步。

为了搜集课题研究需要的课堂案例，李校长对我进行了跟踪听课。每一次听课完毕，她都细心地记录下了很多相关的数据和资料，并结合这些资料跟我进行思想上、方法上的交流。在这样的交流中，我逐渐明白了自己存在的问题。对课堂教学的理解过于浅显，缺乏认真备课，课堂目标不明、随心所欲，缺乏心理关注等。

经过一段时间的观察和分析，李校长对我提出三点建议：一要从读书开始，在读书中寻找教育的智慧，二是课前要钻研教材，把课上精、上实，向四十分要质量；三是重视学生心理健康，真正走进孩子的心灵，激发孩子们参与学习的积极性。

在接下来的生活、工作中，我努力按照她指引的方向，在学习实践中改变自己。

1、在读书中寻找教育的智慧。《小学青年教师》《班主任之友》《给教师的建议》等书籍慢慢成为我的最爱！只要觉得对自己的教学有用，就照搬过来，进行模仿，力求使自己的教学工作细致化，规范化，不再像以往一样随心所欲。

2、钻研教材，积极上好每一节课。以前，课上不行我课后给学生补课，但效果不甚理想。有了领导的指导，我把时间进行了调整，争取在课前多下功夫，把原来用于补课的时间也放在了备课上，并学会把知识点进行分类整理。比如每节课的形近字、多音字我都会在第一课时的识字课上让学生充分认识、理解，而不是一到快要考试的时候再给孩子们施加压力。在第二课时时，我则指导着孩子通过重点词句赏析，领悟文章的内涵；在课堂上，密切关注孩子们的一举一动，只要发现自己的教学有不容易被孩子们接受的东西，就马上改变自己的教学策略，力争让孩子们用喜欢的方式进行学习。

3、重视学生心理健康。根据李校长的建议，我积极学习心理健康知识，走进孩子们的心灵，站在孩子们的立场思考问题。通过日常的行为观察，思想交流，我认真剖析自己班中孩子的心理，找出表面现象背后的深层次原因，并通过心理健康知识对他们进行心理疏导。这项工作，真的出乎意料。孩子们一天天的转变让我惊讶，他们的字体端正了，上课时学习积极性提高了，不再把学习当成负担了，打架的孩子少了等，让我第一次发现原来心理课有如此大的功效，心理知识与语文课的融合让我的课堂增添了一份活力！

在参加课题后的第一次期中考试中，我当时所代的的班级居然考了第四名（当时的一年级共有八个班），对于别人来说，这成绩不算好，但对于我来说，这已经是个天大的进步了；在那年的期末考试中，我班的平均分竟然达到99.01分，在全年级排名第一。静心而思，只有两个字”改变“，因为自己的改变而走向了进步！

尝到了甜头的我，真正体会到了”科研兴校“的意义所在。于是，我第一次主动申报了教研室课题《小学低年级识字方式教学初探》。但是，真正要独立开展这样一项课题，还真的不知道该如何做起。于是我虚心向领导请教，对自己的课题进行初步规划；翻阅大量书籍，查阅相关资料，用理论指导教学实践。

1、童趣识字法，让孩子们充满情趣。

刚开始学生由于知识的单薄，他们仅仅能说出”加一加“、”换一换“这些简单的识字方法，面对这种状况，我先是极力地鼓励他们爱上观察，既而在教学中，进行”抛砖引玉“。接下来的日子里，每天我都会给他们介绍一些新的识字方法，比如”编顺口溜识字法“（”朋“：两个月亮交朋友）；”韵语识字法“（”胖“：半个月亮就是胖）；”儿歌识字法“、”生字对话识字法“（”睛“对”清“说：你把我的眼睛藏哪里了，看我都哭了），”姓名识字法“：每接班一年级孩子，老师们最头疼的是孩子们不会发作业，因为他们的识字量太贫乏，因此我采用每上一节语文课，就把三个孩子的姓名打在课件的首页，一天认识三个孩子的名字，没过多长时间，发作业的事情教师就不需要亲力亲为了。这样做孩子们既能识字，又能认识小朋友，加深与小朋友之间的感情，此乃”一举两得“。这些识字方法，充满情趣，给孩子们带来了无限欢乐。

3、”字理识字法“，让孩子们明白字理。这种识字方法，是去新乡亲自聆听名师黄亢美所讲解的识字法。他不同于我们日常的特色识字法，而是依据汉字的形成，蕴含的意义等进行。对于这种识字法，我目前正处于整理和搜集研究阶段。但日常课堂我已经开始了大量的`实践应用。比如在学习的生字中有”休“这个字，我就故作神秘地对孩子们说：”今天老师让大家猜个字谜：一个人靠着树木睡大觉！“孩子们一听，饶有兴趣地开始在生字里找答案，当他们找到”休“的时候，他们兴奋极了，在这个时候告诉他们，这也是一种识字方法，孩子们会相当感兴趣，既而他们也会开动自己聪明的小脑袋瓜子，开始模仿。

这些有趣的识字方法的引入，让孩子们明显对文字产生了浓厚的兴趣，他们喜欢用形式多样的识字方法识记生字。由于识字的快乐，让他们喜欢上了阅读。这，对于低年级学生而言是多么的重要，毕竟低年级的教学就是以字词、说话为重点。在这项课题研究中，我也收获了很多：形成自己的教学风格；《快乐小天使》荣获市级一等奖，《我不是贪玩的小猫咪》荣获国家级二等奖；《一心不能二用》获得省级一等奖，并作为观摩课在省研讨会上观摩；多篇研究成果获奖。

在研究中不断取得成绩的同时，我更加认识到了反思的重要性，因为没有反思就没有深刻的改进。就这样，我一边精心地上课，一边进行着课题研究；一边研究着，一边学习着相关的理论知识；一边研究着，一边进行着教学反思。把自己的思考及时地记录下来。

《小学低年级配画写话的有效指导方法研究》是我申报的第二个个人课题，它带给我的已经不再是负担，而是一种激情和动力。但对于当时的一年级孩子来说，能写出一句完整的话就已经不错了，让他们配画写话确实是难上加难，当时在孩子和家长眼中似乎是一种负担。因此在刚开始实施时，家长和孩子怨声载道，我对此不做多的解释，只是加大了让孩子们欣赏班中优秀作品的力度，欣赏的目的是树立”榜样示范“的作用；加大了孩子们的参与力度，只要孩子有一丁点进步，就在班中”大肆渲染“，让他们感受到进步的快乐；通过一系列的激励方式让每个孩子都参与其中。这样一段时间之后，孩子们自然而然就喜欢上配画写话了。紧接着研究又出现了新的问题，很多孩子不能把自己心中所想的画面惟妙惟肖地画下来，对他们造成了不少的困扰，我首先对这样的现象表示了理解，告诉孩子们把画画成卡通的或者漫画都可以，没有必要像书上的插图那样形象。既而和美术老师结合，每一星期的配画写话内容一确定，让美术老师对孩子们进行简单的指导。这样一来，孩子们不再惧怕画画了。而对于写话，我是这样理解的，尊重孩子们的特色，不多做指导和定位，让他们自由发挥，真实的才是最优秀的。现在每星期五下午最后一节是我班雷打不动的欣赏课——欣赏优秀的”配画写话“作品，这也成为我班孩子现在最期待的课堂之一。为了让孩子们更能体验到成功的喜悦，我带领孩子们在网络上建立自己的博客，把自己的作品放到网络上。

《小学中年级课内外阅读与写作的有机结合方法研究》是我申报的第三个个人课题，课题对于我来说，已经成为我教学生活的一个重要议题，面对课题，没有了先前的恐惧；面对课题，我获得的更多的是成长的喜悦。

到目前为止，我班已经有48个孩子建立了自己的博客，发表文章共计6500余篇。当然我当老师的也不甘示弱，和孩子们一起比赛，到目前为止，我发表博文400余篇，学生连续四次获得河南省校讯通”书香班级“，有10人次获得”书香家庭“、”阅读之星“、”科技之星“等荣誉称号，我连续四次获得”优秀教师“、”启明星奖“，个人和班级获赠图书共计3000余元，这些成绩的取得，大大激发了孩子阅读与写作的积极性。

现在我班的孩子爱识字，喜阅读，勤写博，他们在快乐地飞翔着，而我则成了他们的崇拜对象，他们每天都在和我比着写文章，我喜欢这样的感觉！

短短的五年中，我经历了”进步，从改变自己做起。“研究，让课堂充满情趣。”“写作，让我和孩子们不断进步。”这一切都有力地验证了苏霍姆林斯基曾说过的一句话：如果你想使教育工作给教师带来快乐，使每天的上课不至于枯燥，单调地例行公事，那就把每个教师领上教育科研这条道路上来！

**改变自己的演讲稿篇三**

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，给另一个村子的居民—运送自家的农产品。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，抱怨最好的解决办法，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！

**改变自己的演讲稿篇四**

1996年

五岁了，我已不是3岁小孩了，我必须得学会识字，学会看书……

1997年

上学了!从上学的那一刻起，我知道，我必须得改变，否则就不能学好，于是，晚上家里的书桌前便多了一个我;在电视前便少了一个我;便多了大人们的夸赞;便多了几张奖状……不能忘记，那是香港回归的日子，祖国拥有管理香港的权利了。

1999年

三年级，学校第一次组织春游。当时我们太小而不能带锅盆等去煮饭，只能眼巴巴的看着高年级学生做饭，为我自己已能在家掌勺却不能在春游大显身手而懊恼。当然不能忘，这年澳门回归，祖国大变样。

\_\_年

五年级，又有一次春游，这回我们可以展示我们的手艺了。吃着自己做的饭，心里满是激动：两年了，我们变了好多啊!!

\_\_年

\_\_年

改变自己啊!!同时，国家也改变了很多：中国航天第一人杨利伟上到了太空;亚洲飞人刘翔获得了亚洲的第一块短跑110米栏的金牌……啊，变化真大啊!!

现在

现在也要总结以前的经验，努力完善自己，走好人生的每一步……

将来

过去，我们尝试着去改变自己。

现在，我们正努力的改变自己。

将来，我们也要不断地改变、改善自己……

**改变自己的演讲稿篇五**

态度，从行动开始对于年轻人来说，不管现在他多么贫穷或者多么笨拙，只要他有着积极进取的心态和更上一层楼的决心，我们就不应该对他失去信心。对于一个渴望着在这个世界上立身扬名、成就一番事业的人来说，任何东西都不是他前进的障碍。不管他所处的环境是多么地恶劣，也不管他面临艰难险阻，他总是能通过内心的力量驱动自己，脱颖而出，勇往直前。我们不可能阻挡一个林肯一样、威尔逊一样、或者希尔顿一样的人物的崛起。对于这样的一些人来说，即便是贫穷到买不起书本的地步，他们依旧可以通过借阅而获得梦寐以求的知识，即使处于卑微的境地，他们也从不放弃梦想。他们即使一次次失败，也从不放弃努力。他们就是拥有“自驱力”的人。

你或许会认为自己太差劲，能成就一番事业的机会和概率微乎其微，但是，问题的关键并不在于你现在的地位是多么地卑微或者从事的工作是多么地微不足道，只要你有强烈的进取心，只要你不局限于狭小的圈子，只要你渴望着有朝一日成为万众瞩目的人物，只要你希冀着攀登上成功的颠峰并愿意为此付出切实有效的努力，那么任何障碍都阻挡不了你成功的步伐。正如胚芽通过力量的积蓄最终钻出地面一样，竹子需要在地下长四年长到地上然后每年快于一年，你也将通过持之以恒的努力逐渐地远离平庸，拥有辉煌而壮丽的人生。我们不应该根据人们现在从事的工作来对他进行评判，在确切地了解一个人的理想和抱负之前，无法对一个人轻易地下结论。判断一个人的标准应该是看他所拥有的抱负和确立的目标。一个年轻人，只要他具备毅力、恒心和信念，他完全有可能成为一个杰出人物。在一个人的日常活动中，我们可以发现某些预示着他的未来的东西。他做事的风格，他对工作的投入程度，他的言行举止--所有的一切都预示着他会拥有什么样的未来。当我们看到一个工作兢兢业业，想方设法地使每一件事都做得尽善尽美，以自己的努力和成就为荣，并在此基础上积极寻求进一步的发展和提高的人时，我相信他总有一天会崭露头角。

洛杉矶郊区有个年仅15岁的孩子，拟了一个题为《一生的志愿》的表格，其中包括：“到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险;登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦特荷恩山;驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马;探访马可r26;波罗和亚历山大一世走过的路;主演一部像‘人猿泰山’那样的电影;驾驶飞行器起飞降落;读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作;谱一部乐谱;写一本书;游览全世界的每一个国家;结婚生孩子;参观月球……”他把每一项编了号，共有127个目标。当把梦想庄严地写在纸上之后，他开始循序渐进地实行。16岁那年，他和父亲到佐治亚洲的奥克费诺基大沼泽和佛罗里达州的埃弗洛莱兹探险。

他按计划逐个地实现了自己的目标，49岁时，他完成了127个目标中的106个。这个美国人叫约翰r26;戈达德，获得了一个探险家所能享有的一切荣誉。他集腋成裘、不辞艰苦地努力实现包括游览长城(第40号)及参观月球(第125号)等目标。如果你也能像他一样，从小拥有远大的抱负，有一天，你也会发现自己是那个走得最远的人!当年轻的希尔顿在希尔顿酒店当服务员时，酒店的高层领导已经预测到了，即便希尔顿现在仅仅是一个普通的清洁工，但这个年轻人必定前程无限，因为他是如此全身心地投入工作，如此地乐观自信，如此强烈地渴望大展宏图。他经手的每一件事都能做到尽善尽美，这些都预示和象征着他未来作为的不可限量。

事实证明他的确是做到了这一点。

工作态度决定了你的成就有人问三个砌砖的工人：“你们在做什么呢?”第一个工人没好气地嘀咕：“你没看见吗，我正在砌墙啊。”第二个工人有气无力地说：“嗨，我正在做一项每小时9美元的工作呢。”第三个工人哼着小调，欢快地说：“你问我啊朋友，我不妨坦白告诉你，我正在建造这世界上最伟大的教堂!”

**改变自己的演讲稿篇六**

华淑敏说：“人生的重大决定，是由心规划的……如期待改变我们的命运，请首先改变心的轨迹。”是啊，要改变心的轨迹，绝不要静候幸运之神的眷顾。

改变自己，能将满途的荆棘化成一路的鲜花，能将无尽的黑夜迎来希望的曙光，能将怒吼的狂风变成温柔的轻拂，能把烈日的骄阳融为暖人的火光。这时，你才明白，固守常态与过去无妨，唯有改变自己，方能创造更大的奇迹!

改变自己，唯勇者将其作为前行路上的利剑。

马云，其励志艰苦，白手起家的动人故事传遍大街小巷，当所有人都在讨论着他的坚持不懈使他成功时，我却更加崇拜于他那永无止境的改变着自己，敢于将未知的事物变成自己着手的方向。引入网络购物之后，中国十几年的飞速变化曾让无数对这个项目不屑一顾的人刮目相看，更让那些只知道守在传统商业活动中的人后悔不已。他说：“有抱怨的地方就有机会”。他正是找到了“报怨”，抓住了机会，创新了人们的购物观念而创造了自己今日今时之地位。

改变自己，唯智者将其作为成功的一枚金钥匙。

乔布斯不但我创新了台式电脑，将其变为易携手提，更将电脑与手机融合，创造了震惊世界的“第三个苹果”;伍德鲁夫，可乐不是他发明的，他却将可口可乐卖到了全世界。

然而，历史长河中，总会无情淘汰与淹没那些故步自封的人。

“一个人活着，如果没有一些新的想法，终将变成一摊死泥”，古时便有“问渠哪得清如许，为有源头活水来”的认识，现在的我们，风华正茂，更需要改变自己，创造属于自己、属于青春的奇迹。

**改变自己的演讲稿篇七**

各位领导、各位老师：

大家好!

记得一位哲人说过\"人的幸福感不是源于你拥有多少，而是在于你懂得珍惜\"。是的，人的幸福感和欲望是成反比的，欲望永无止境，而得到的却总是有限，无止境的欲望和有限的得到，就会让人产生不满，甚至痛苦。于是总是看到别人比自己好，比自己强，比自己幸运。比较多了，就会产生抱怨，抱怨是一种不良的习惯和性格，会影响到周围人的心情，恶化你的人际关系。

在这次读书活动中，我读了美国作家威尔·鲍温写的一本心灵励志书《不抱怨的世界》，它的内容丰富精彩，语言优美幽默，简洁的话语中透露出一种人生哲学。

在读的过程中，我不断的联系自身的情况，发现书中很多情形在我身上就有体现。比如书中提到：要想改变一个人，首先你就要改变自己对他的看法——这是改变别人的唯一途径。书中有个例子，作者和一个电台同事的.关系一度非常紧张，他俩一见面就会互相争论，每天弄得彼此都很不开心。突然有一次，这位同事要与他的另一个朋友去约会，他俩一见面互相问好、拥抱，然后非常开心地离开了。这一幕就触动了作者。为什么他们俩可以相处得这么融洽和谐?为什么我和他只能争吵呢?作者回去想了好多，第二天作者就尝试着去找这位同事友好的谈话，刚开始这位同事也觉得很奇怪，但是后来发现作者是抱着友好的态度，于是也开始畅所欲言，他们越聊越起劲，聊到了他们的工作，这次谈话非常愉快，从此以后两人的关系就发生了很大转变。这个故事就告诉我，当你对某个人或某些人有偏见，并且你们的关系比较糟糕的时候，一定要学会换位思考，你不喜欢的这个人或许就是别人的好朋友，为什么他们可以相处得这么好自己就不能?多思考思考，然后改变自己对他的意见，脑子里想着这个人的优点与其相处，这样会好很多。其实我们的郁闷与不开心大多来自于关系，由于这些问题，我们会去郁闷抱怨，我们要积极地想办法主动地去解决这个问题。能够让自己幸福的人只有自己，矛盾无处不在、无可避免，我们换个方式来解决，事情就有不一样的结果。

怎样做到不抱怨呢?唯有自我的改变。

如果不喜欢一件事，就改变那件事;如果无法改变，就改变自己的态度，不要抱怨。

**改变自己的演讲稿篇八**

人也不必勉强任何人为自己付出什么或索取什么，要学会适时的坚持与放弃\_要有乐观向上的进取心，乐观地“守株待兔”，也许你会与他(她)失之交臂，也依然要乐观的安慰自己那个“兔子”与树无缘，失去的最终还是失去的，既然努力了就不会后悔，也该相信“命里有时终须有，命里无时莫强求”，缘分不过是人的了以自慰的东西，随缘即是白痴，拼搏才有一切\_也许将来有一天你会庆幸这次擦拭肩而过，幸庆这次失去，因为你选择了改变自己，就选择了新的起点新的生活，也就选择了新的人生。

**改变自己的演讲稿篇九**

我爱我的家，我的爸爸妈妈。

我在父母的怀抱中成长，我六岁了。爸爸买来一大堆图画书，书中那奇妙的世界很快吸引了我，我就像钻进书中的小书虫，贪婪的吮吸着知识的美味。匹诺曹、阿童木、聪明的一休、善良的小美人鱼，他们伴着我在童年的梦中成长。

“鹅鹅鹅，曲项向天歌。白毛浮绿水，红掌波清波”我瞪着水汪汪的大眼晴，嘟着小嘴，跟着妈妈读诗句。“窗前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡。”我操着那不标准的音语，一句一句的跟着妈妈背唐诗。妈妈爱怜的抚摸着我的头，夸奖着我说︰“咱们乐乐真聪明，将来一定能成为一个大诗人。”我真是太高兴了，从此我的心中就埋下了当一个诗人的愿望，幼小的我在妈妈的鼓励下有了平生第一个理想。我要为我的理想而努力!

日子一天天的流逝着，这一年，我七岁。爸爸捏着我的小手，在草稿纸上做数学题，一个个数学数字，像一个个小蝌蚪，钻进我的心里。在爸爸的耐心指导下，不到两天，我就学会了十以内的加减法。我第一次得到了我的战利品，一盒彩色的铅笔。正是爸爸这一盒彩色的铅笔，带给了我彩色的梦——当个数学家。我又为了更多的奖励，为了我的数学家的梦而努力的学习数学。

时间就像我的梦想般，在七彩的童年里不断的前进着，变换着。我在匆匆里悄悄的成长着，那一年，我十岁了，有了爸爸妈妈的鼓励，我在学校里努力的学习，我以一次又一次好成绩感激我的父母。而也是在这一年，我发现爸爸、妈妈变得好苛刻、好无情。

年级高了，作业也多了。晚上，我在小屋里写作业。晚上八点，一贯爱我的妈妈会来给我这个小懒猪铺床。今天，就听见客厅里的电视声，没听见妈妈的脚步声。我带着作业多的压抑生气的跑到客厅，叫妈妈来铺床。那知妈妈一脸正经的站起来告诉我，你已经大了，这种事应该自己做。并告诉我早上的床要自己收拾。我把笔一甩，跑回屋里发愣。但是还是拗不过妈妈，只好草草的收拾了一番，呼呼睡去。

早上我潦草的收拾着床，一向整洁妈妈看见了竟然是什么都没说。早饭过后，我背起书包，等着爸爸来送我，谁知爸爸冲着我安静的说：“以后早上自己去，你已经长大了。”我气愤的摔门而去。路上我看见，欢欢的爸爸载着欢欢快乐的向学校驶去，我实在是忍不住了，委屈的泪水哗的涌了出来……呜呜的我大声的哭了。

爸爸妈妈是为了让我懂得独立，让我知道自强，锻炼我自强不息的能力，而我却……我越想就越后悔，“妈，我…”“好了。别说了我都知道了，快睡吧!”

我在妈妈的怀抱里，幸福的入睡了。

我在一天天的悄悄的长大，爸爸妈妈也在一点一点的变老。青春路上，有自立自强相伴，我的日子不再孤独。是爸爸妈妈用他们的心教育着我，教会了我知识、品格、和做人的道理。

我见证了爸爸妈妈教育的观点的改变，我因这个改变变得更加自信，我感谢我的父母，感谢他们的教育，感谢他们对我无微不至的爱，有了我慈爱的父母双亲，我相信我的未来将会更加精彩，我的人生将会更加辉煌!

**改变自己的演讲稿篇十**

世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者，不想做观望者，那就改变自己吧，只有改变了自己，才有可能改变世界。下面是本站小编为你整理的几篇关于改变自己的

演讲稿

，希望能帮到你哟。

尊敬的老师们，亲爱的同学们，

大家早上好!

今天，我演讲的主题是改变自己。新学期，新开始，而我们同样也要改变自己。在英国最古老的建筑物旁，有一块墓碑，碑文写道：“当我年轻的时候，我梦想改变这个世界;当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了些，我决定只改变我的国家;当我进入暮年以后，我发现我不能够改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭，但这也不可能了。当我现在躺在床上行将就木时，我突然意识到：如果一开始我就仅仅去改变我自己，然后我可能会改变我的家庭;在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情;然后，谁知道呢?我甚至可能改变这个世界。”有多少人就像这座墓的主人一样，一辈子空想改变环境，却不曾想过改变一下自己，最后碌碌无为。改变别人是事倍功半，改变自己是事半功倍，一味地改变环境倒不如反躬自问。近朱者赤，近墨者黑。尊重自己必能得到别人的尊重。当我们不再将眼睛盯着别人，回到自己的心灵世界。将尘埃打扫干净，你会发现自己愉快了，别人也回跟着愉快。只有改变自己，才可能改变世界。自己鲁迅先生看到人们在病痛的折磨下而含恨离世，他想如果能成为一名救死扶伤的医生，医治病人，也许人民的生活会好起来。于是他不辞辛苦飘洋去往日本学医。他很努力，只希望早日学成，回国去抢救那些正处于水深火热之中的人民，但自从他在课上看到纪录片中中国人目睹自己的同胞受到侵略者迫害而毫无反应地令人吃惊的一幕时，他改变了他的认识。他不再热衷于学医，而是拿起锋利的毛笔与侵略者做抗挣。“医学并非一件紧要事，凡是愚弱的国民，即使体格如何健全，如何茁壮，也只能做毫无意义的示众的材料和看客。”鲁迅抱着这种想法从仙台回到祖国，立志于改变人们的思想，让人民觉醒!他弃医从文，先改变了自己，然后用自己的笔唤醒了无数的中国人。进而改变了整个国家。

原来，我们是可以改变自己的，当你走到绝境时，不要丧气，因为可以柳暗花明又一村，只要你肯改变，当你步入痛苦时，不要哭泣，曲折复杂的通往成功殿堂道路，有漫长，也有捷径。只要你肯改变。在人生的路上，我们有很多次的机会是可以改变的，我们有同样多的机会是可以成功的，细细想来，也许是一个小小的习惯，也许是一个细微的动作，也许是一个不成熟的想法，只要我们能够及时改变，改变了自己，进而改变了我们周围的同学，再改变我们的学校，直到改变我们的人生，甚至改变我们的世界，我们才不会像墓主人一样叹息。有不少人也许转个弯就能迈入金碧辉煌的殿堂，可却在原地打转。也有不少人，右边就是殿堂，可是他却遗憾的选择了左边。

最后，我在这里向全体同学发起倡议：

改变，从我做起!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

态度，从行动开始对于年轻人来说，不管现在他多么贫穷或者多么笨拙，只要他有着积极进取的心态和更上一层楼的决心，我们就不应该对他失去信心。对于一个渴望着在这个世界上立身扬名、成就一番事业的人来说，任何东西都不是他前进的障碍。不管他所处的环境是多么地恶劣，也不管他面临艰难险阻，他总是能通过内心的力量驱动自己，脱颖而出，勇往直前。我们不可能阻挡一个林肯一样、威尔逊一样、或者希尔顿一样的人物的崛起。对于这样的一些人来说，即便是贫穷到买不起书本的地步，他们依旧可以通过借阅而获得梦寐以求的知识，即使处于卑微的境地，他们也从不放弃梦想。他们即使一次次失败，也从不放弃努力。他们就是拥有“自驱力”的人。

你或许会认为自己太差劲，能成就一番事业的机会和概率微乎其微，但是，问题的关键并不在于你现在的地位是多么地卑微或者从事的工作是多么地微不足道，只要你有强烈的进取心，只要你不局限于狭小的圈子，只要你渴望着有朝一日成为万众瞩目的人物，只要你希冀着攀登上成功的颠峰并愿意为此付出切实有效的努力，那么任何障碍都阻挡不了你成功的步伐。正如胚芽通过力量的积蓄最终钻出地面一样，竹子需要在地下长四年长到地上然后每年快于一年，你也将通过持之以恒的努力逐渐地远离平庸，拥有辉煌而壮丽的人生。我们不应该根据人们现在从事的工作来对他进行评判，在确切地了解一个人的理想和抱负之前，无法对一个人轻易地下结论。判断一个人的标准应该是看他所拥有的抱负和确立的目标。一个年轻人，只要他具备毅力、恒心和信念，他完全有可能成为一个杰出人物。在一个人的日常活动中，我们可以发现某些预示着他的未来的东西。他做事的风格，他对工作的投入程度，他的言行举止--所有的一切都预示着他会拥有什么样的未来。当我们看到一个工作兢兢业业，想方设法地使每一件事都做得尽善尽美，以自己的努力和成就为荣，并在此基础上积极寻求进一步的发展和提高的人时，我相信他总有一天会崭露头角。

洛杉矶郊区有个年仅15岁的孩子，拟了一个题为《一生的志愿》的表格，其中包括：“到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险;登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦特荷恩山;驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马;探访马可r26;波罗和亚历山大一世走过的路;主演一部像‘人猿泰山’那样的电影;驾驶飞行器起飞降落;读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作;谱一部乐谱;写一本书;游览全世界的每一个国家;结婚生孩子;参观月球……”他把每一项编了号，共有127个目标。当把梦想庄严地写在纸上之后，他开始循序渐进地实行。16岁那年，他和父亲到佐治亚洲的奥克费诺基大沼泽和佛罗里达州的埃弗洛莱兹探险。

他按计划逐个地实现了自己的目标，49岁时，他完成了127个目标中的106个。这个美国人叫约翰r26;戈达德，获得了一个探险家所能享有的一切荣誉。他集腋成裘、不辞艰苦地努力实现包括游览长城(第40号)及参观月球(第125号)等目标。如果你也能像他一样，从小拥有远大的抱负，有一天，你也会发现自己是那个走得最远的人!当年轻的希尔顿在希尔顿酒店当服务员时，酒店的高层领导已经预测到了，即便希尔顿现在仅仅是一个普通的清洁工，但这个年轻人必定前程无限，因为他是如此全身心地投入工作，如此地乐观自信，如此强烈地渴望大展宏图。他经手的每一件事都能做到尽善尽美，这些都预示和象征着他未来作为的不可限量。

事实证明他的确是做到了这一点。

工作态度决定了你的成就有人问三个砌砖的工人：“你们在做什么呢?”第一个工人没好气地嘀咕：“你没看见吗，我正在砌墙啊。”第二个工人有气无力地说：“嗨，我正在做一项每小时9美元的工作呢。”第三个工人哼着小调，欢快地说：“你问我啊朋友，我不妨坦白告诉你，我正在建造这世界上最伟大的教堂!”

一点点，从今天开始行动!有一些人对他们的生活状况很满意，但每人都想有擅长的事情，想有为之自豪的事情。不幸的是，大部分的人没有力量驱动他们去做。他们浪费了时间和天赋，做着想要的生活的白日梦。

人们不断地选择着生活中容易的道路：风险低、不需要太多努力，而且很舒服。改变需要你走出当前的舒适区，进入未知的未来。你必须要改变自己，改变你的环境，甚至你的习惯。

改变是困难的。如果很容易，那我们就都是生活在豪宅中著名的亿万富翁了。就是因为它很难，才使得改变和提高显得很棒。改善你的生活会有很多积极的结果。例如，会让你自我感觉更好，让你成为一个更好的人、更好的父亲/母亲、朋友等。你会发现自己更开心。你需要明白的是：让自己变得更好并不会让生活中的挑战变少——但这样做会让你准备好来面对挑战。

如果你在过去尝试着改变但以失败告终，不要放弃。你还可以改变，让你的生活变得不同。下面的小贴士会让你开始行动。当你做这些事情时，你不只是在梦想生活，而且你会往争取那样生活的路上前进。用这些小贴士做准则，让你的生活朝着想要的方向发展。

1、改变的第一步是弄清你想要改变什么以及改变的原因。

拿点儿时间坐下来，把你的目标写下来。也把你想改变的原因写下来。尽量写地深入一些，因为它是你改变的基础。当你感觉太难了或你忘记了为什么它很重要时，就可以再回头看看这些内容。

2、把你的目标告诉给别人。

对有些人而言，和他人分享心中的想法有些尴尬;但这是必要的。要想改变，你需要有人对你负责。让别人知道你尝试去做的事情会确保有人对你负责。确保这个人会一直鼓励你，不怕去问你的进展。

3、用好的习惯来代替坏习惯。

戒掉坏习惯很难，所以最好用好习惯代替不想要的习惯。如果你的瘾很大，那你需要采取其他步骤。如果只是个坏习惯，如看facebook看得太多，那你可以把它替换成在街区散步的习惯。如果你尝试让花费在预算之内，那就和家人玩游戏来代替购物。找一些积极的事情做来代替生活中消极的事情。

4、改变并不容易，但当有人和你一起做时就容易一些。

去找一个可能和你情况一样的伙伴、教练、朋友或家庭成员。如果你想开始健身，约定时间两个人一起去运动。如果你想早起，早晨互相给对方打电话，鼓励对方起床并动起来。无论你想进行什么样的活动，想方法和他人一起去做。你们会互相支持，你做什么或不做什么都可以向对方说明。

5、摆脱杂念。

我们的屋子、工作地点，甚至我们的学校里，到处都是分散注意力的东西，让我们无法转变成我们想要成为的人。我们的手机、电脑、ipad等在我们需要的时候都是很好的的工具，但是它们也会妨碍我们。我们花了太多的时间来发短信、发电子邮件、检查各种社交媒体平台。这些时间可以用来做一些富有成效的事情。减少花费在电脑上的时间。定个闹钟，当它响起来的时候，就马上离开电脑。

6、关掉电视。

我知道很多人在工作时会把电视打开，我也做过，我很负罪。过去当我想工作或打扫屋子时我会打开一部电影，但是我发现每次我都是坐在沙发前看电视而不是起来采取行动。我决定用听有声书的方式来替代看电视：这样没有视觉上的东西干扰我去做所需做的事情，而我仍然有娱乐性或教育性的内容去听。

7、对自己只说一些积极的事情。

当你失败时，很容易指出自己做错的事情，但是这样很让人沮丧。与其这样，不如对自己说，“我可以做很难的事情。”你有能力去改变，你只需要相信自己，不要被自己打败。

8、为他人服务。

服务性的工作很有趣：你出去想帮助需要帮忙的人，结果你自己帮助了自己。当你为他人服务时，你的自我感觉会更好，你让别人的生活有所不同，你回馈了社会。

9、找出你做的好事，无论多么小。

很多人可能跳过这步，因为这样感觉自大和自傲。不是这样!改变自己是评价你自己在生活中的位置、你在做什么，以及你为什么在做那些事情。当你改变时，即使是简单的事情，也要承认它，不要漠视它，好像它不意味着什么。它意味着一切!它意味着你真正地在做它，意味着你正在改变。

**改变自己的演讲稿篇十一**

一个周五，清华大学宋立滨博士来我校进行了励志报告，博士在报告会上用诙谐生动的语言和我们进行了交谈。从开始幽默的笑谈到后来感人的故事，无不蕴含着一个个令人深思的哲理，令我们感慨至极，报告会结束后，大家热血沸腾，会场爆发出震耳欲聋的掌声，经久不绝。

常言道：“改变命运，先要改变自己的内心。”想要改变自己的命运固然是件好事，但不可只追求表面形式上的改变，应先改变自己的内心。只有改变了自己的内心，才能真正的改变自己的命运。

自信，成功的基石

爱迪生说过：“自信是成功的第一秘诀。”宋博士在报告会上举了一系列的有关于自信的例子，最后通过总结告诉我们：“做任何事情，首先要对自己充满信心，激活斗志，才能够心想事成。”这使我明白自信者不疑人，人亦信之;自疑者不信人，人亦疑之。有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。最终开启通往成功的大门，踏上幸福的彼岸。

目标，成功的导航

没有目标而生活，恰如没有罗盘而航行。对于一只盲目航行的船只来说，所有的风都是逆风。所以，目标是成功道路上的导航系统，是人生历程中不可或缺的环节。宋博士给我们讲述了他从小树立远大的目标——要考上清华北大的梦，以及他如何实现这一目标。让我们不禁感叹，目标原来能对一个人的人生造成如此之大的影响。一个人努力的目标越高，他的才力就发展的更快，对社会就更有效力。

放弃，也有好未来

在人生的大风浪中，我们常常学习船长的样子，在狂风暴雨之下把笨重的货物扔掉，以减轻船的重量。正是因为船长懂得如何放弃，才得以使船没有在暴风雨之中因为过重而沉没。宋博士说：“为了考大学，我整整三年没有碰过自己最喜欢武侠片，因为我懂得，舍弃一时将得以回报一世!”是的，留得青山在，不怕没柴烧。天生我材必有用，千金散尽还复来。懂得放弃，才有更好的未来。

感恩，赤子现真心

古人云：“孝子之至，莫大乎尊亲;尊亲之至，莫大乎以天下养。”从我们诞生的那天起，父母就赐予了我们无限的恩情。俗话说，滴水之恩当以涌泉相报，现在能做的，就是努力学习，将来考上好大学，使父母舒心开怀!

自信+目标+放弃+感恩=改变命运。

我们总说，万事三分天注定，七分靠打拼。未来的命运不在他人手中，而是掌握在我们自己手中，每个人都有自己的打算，都是自己命运的锻炼者，幸运喜欢照顾勇于改变自己命运的人。只要你够勇敢，一定能心想事成，鱼跃龙门!

ibelive：great mind shave purpose，others havewishe

**改变自己的演讲稿篇十二**

外面太阳火辣辣地照着大地，小草无精打采地垂着头，小区池塘里的水不知什么时候已经干涸，只见角落里的蜘蛛网在晃啊晃。

“烦死了!”你不耐烦地将草稿纸揉成一团，丢在一边，“这道题怎么这么难啊!”看着作业本上的一个个红叉，原本急躁的内心简直冒起了火花。

“这道题我不是上课讲过了?你怎么就没听到脑子里去呢?”老师的脸出现在你眼前。“唉，我老了，已经看不懂你的题目了，加油学习啊!”老师的脸渐渐变换成妈妈叹着气的脸。你攥着作业本的手渐渐松开，留下几道醒目的印痕。

你叹了一声，手从桌上垂下，作业本跟着啪的一声摔在地上。你颓唐地倚在椅子上——那么多道题不会做，还谈什么高分!每次看到操劳的母亲一脸失望地盯着成绩单时，你都恨不得找个地缝钻进去。

你说，生命中，总有那么一段时光充满了失落，可是，除了勇敢面对我们别无选择。

你说，不要让自己的梦想只是幻想。

你站在书柜前，随意抽出一个本子，打开，正是你全写对了的那次作业。你从来都觉得自己笨，可眼前的作业本否定了你的想法。

其实你一点都不笨，只是你还不够认真和努力。

过去，你不思进取，整天玩乐，现在你才知道惋惜。你常说，要是能回到过去从头再来多好啊。但现在的你，却依旧没有改变自己。

你一直没有发现，其实你现在要做的，就是改变现在的自己。因为，“从来没有人可以回到过去重新开始，但是任何人都可以从今日开始，书写一个不一样的结局”。

阳光依旧那么火热，却不再让人心烦意乱。

光亮中，仿佛有谁在轻语呢喃：nobody can goback and start new begining,but anyone can starttoday and make a new ending.

窗外，小草挺起瘦小的叶儿承接着热情如火的阳光，鸟儿在阳台上叽叽喳喳地啄食，割草机突突地响着，窗内的你正奋笔疾书。

你说，在这个魔法般的下午，你接受了一场心灵的洗礼。

**改变自己的演讲稿篇十三**

因为年轻，所以会经历一些事情，比如爱情，友情。

没有人能够永远快乐，幸福的过每一天，没有人能够坦然的面对自已的坚强和软弱，让我们成熟的，是经历，是磨难，让我们幸福的，是宽容，是爱心，让我们心安的，是理解，是信任!

我改变不了事实，但我可以改变态度

不知道是什么原因，有些东西就是无法改变，也许是因为还没有找到真正的梦想，也许，还在追求那永远不会有的完美，曾几何时，虚荣过幻想过，为狭隘的目标奋斗过，待到重新回头看待这一切时，觉得很多事情都会云淡风轻了!

我改变不过去，但我可以改变现在

过去就让它过去，会在未来走得更好，因为抛弃了不必要的包袱，生活才会更美好，人生如此短暂，有什么理由，不去好好的生活呢，有太多的事情要我去做呢，有很重要的人等着我去珍惜，而过去，包括过去的事物和你，教会了我不要回头看，因为前面的世界才更精彩!

我不能控制别人，但我可以掌握自已

我要走我自己的路，纵然会很崎岖，也许还会很陡峭，但我依然勇往直前，我是我自已的，谁也没有控制我命运的权利，你教会了我要做我自己，让我将来回首时，我可以指着那条有着伤心、失败和泪水的路，大声地骄傲地说：看，这就是我自已走过的路!

我不能预知明天，但我可以把握今天

森林有一个分岔口，我愿意选择脚印少的那一条路，这样我的一生会截然不同.“基丁说过这样的话，一条路走的人多了，总会弄得泥泞不堪，总会弄得尘土飞扬，为何不换一条路走去，也许一切将会是另一种样子，把握住自已的今天，那么明天绝对会更美好!

我不能左右天气，但我可以改变心情

我对生活微笑，那么生活也对我微笑，尽管我不叫如花，但我能微笑如花。我要让心灵解脱，解脱吧，自由的飞翔，去迎接那绚丽的阳光吧，让它在蓝天和白云之间得以的吹着泡泡!

我不能选择容貌，但我可以展现笑容

和千万人相遇，和千万人相离，生命中寻找一个能够真实相伴的，可以信任的朋友和爱人，就是幸福，至少，无论在任何时候，无论我做什么事情，无论我面对怎样的环境，我都知道，有这样一个人，在等我回家，有这样一个人，能够宽容分享我的一切快乐和悲伤，能够看见我的坚强和软弱，这也是我寻找的心灵慰寄，我想，我会幸福的，因为我要忘掉不快乐的事和物，人和情!

学会改变自己，不要认为什么都是理所当然，也不要认为自己都是对的;

要学会改变自己，在没有那份关心的日子里，善待自己，对自己说：要幸福哟!

**改变自己的演讲稿篇十四**

我今天很荣幸的站在这里，分享我的一点点生活感受。

大约半年前，我每天早上睡得晚晚的才起床，然后赶赴公司打卡，开始了看似忙碌的一天。下班不回家，大把的时间花在ktv毫无目的鬼叫或者与人喝酒死磕。就算哪天早些回家了，也总盯着电视麻木地换着台。夜深人静的时候，还玩着qq游戏，看着没有意义的蒙牛毒牛奶、药家鑫的报道，困，却不想睡。任由这许多坏习惯的渗透着我的生活。

伙伴们，有过这样子经历的吗，有的话，不要吝惜你们的掌声，谢谢。

好在有一个事情改变了我。那是去年年底的某一天，我泡完脚坐在沙发上看着电视，偶然看到我女儿的拿着纸巾很努力的擦拭着地板上溢出来的洗脚水，动作笨拙，却很认真。直到现在，我还是说不好那一刻我的感觉。曾几何时，我女儿连坐着都坐不稳，喝水都要人帮忙拿奶瓶，只会用哭表达一切，而现在她已经能自己拿着调羹一勺一勺的往嘴里送着饭。我回家的时候也能拿着我的拖鞋，说，爸爸回家，换鞋鞋，吃饭饭。

伙伴们，这不到两岁的孩子可是每天都在努力进步啊!此刻我才发现，她的父亲我不是一个好榜样。我不能再这样下去了!多亏了我女儿，给了我一个重新审视自己的机会。所以我得谢谢我的女儿。让我们再给她一点掌声，好吗。

为了让自己最少不是一个坏榜样。我寻思着改变自己，想起来很简单，用心就好。

可是真正的改变却远没有想的简单，因为，改变自己只能一点一点的改变。当然这是我后来才知道的。

在那之后的时间里，我首先拿我的作息时间开刀，坚持每天早上7:20起床，12点前入睡。开始的半个月里，我每晚睡不着，每早醒来又形同梦游，非常烦躁。甚至开始考虑放弃了，当我正要下定决心放弃的时候，我发现，我早上起来已经不用梦游了，晚上过了12点也开始犯困了。所以，当我们要放弃一个好想法的时候多坚持一会，说不定就不用放弃了。当然这是题外话了。

接着，我把qq游戏给删了，把ktv当成我的禁飞区，酒，也戒了。在没有qq没有ktv没有酒精的一个多月里，每天都像要犯瘾似的，度日如年。漫长的一个月后，我发现，我已经没有那么想念那些原以为放不下的东西了，也开始愿意做点家务，没事也会看看书了。

经过近两个月非常痛苦的改变，我算是把我的习惯改掉了。

接下来，我改变的目标还很多呢，我的游泳圈，我的懒惰，还有我不曾拥有的在众人面前表达自己的勇气。

像这次南安公司组织的南山登爬比赛，我就参加了，并且我努力的去训练，去比赛。我从第一次登爬需要35分钟并且休息了一个小时还无法克制住双脚的颤抖，到比赛当天只用了21分钟就完成了全程并取得第五名的成绩，这不能不说，我又一次改变了自己。

而今天，我站在这里，我又一次对自己发起了挑战。我克制住自己颤抖的双手、颤抖的小心脏，和大家分享了我的改变。

虽然说改变自己，从来都不是简单的事情。因为，这不但要求需要我们直面自己不足的勇气，需要冷静的分析，需要周全的对策、需要持之以恒的行动力，还需要时不时的回头看看路是不是走歪了，但是这些都不是重点。

只要您有开始思考，是不是我也要改变自己了。这就够了。谢谢大家。

**改变自己的演讲稿篇十五**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好!

今天，我演讲的主题是改变自己。新学期，新开始，而我们同样也要改变自己。在英国最古老的建筑物旁，有一块墓碑，碑文写道：“当我年轻的时候，我梦想改变这个世界;当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了些，我决定只改变我的国家;当我进入暮年以后，我发现我不能够改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭，但这也不可能了。当我现在躺在床上行将就木时，我突然意识到：如果一开始我就仅仅去改变我自己，然后我可能会改变我的家庭;在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情;然后，谁知道呢?我甚至可能改变这个世界。”有多少人就像这座墓的主人一样，一辈子空想改变环境，却不曾想过改变一下自己，最后碌碌无为。改变别人是事倍功半，改变自己是事半功倍，一味地改变环境倒不如反躬自问。近朱者赤，近墨者黑。尊重自己必能得到别人的尊重。当我们不再将眼睛盯着别人，回到自己的心灵世界。将尘埃打扫干净，你会发现自己愉快了，别人也回跟着愉快。只有改变自己，才可能改变世界。自己鲁迅先生看到人们在病痛的折磨下而含恨离世，他想如果能成为一名救死扶伤的医生，医治病人，也许人民的生活会好起来。于是他不辞辛苦飘洋去往日本学医。他很努力，只希望早日学成，回国去抢救那些正处于水深火热之中的人民，但自从他在课上看到纪录片中中国人目睹自己的同胞受到侵略者迫害而毫无反应地令人吃惊的一幕时，他改变了他的认识。他不再热衷于学医，而是拿起锋利的毛笔与侵略者做抗挣。“医学并非一件紧要事，凡是愚弱的国民，即使体格如何健全，如何茁壮，也只能做毫无意义的示众的材料和看客。”鲁迅抱着这种想法从仙台回到祖国，立志于改变人们的思想，让人民觉醒!他弃医从文，先改变了自己，然后用自己的笔唤醒了无数的中国人。进而改变了整个国家。

原来，我们是可以改变自己的，当你走到绝境时，不要丧气，因为可以柳暗花明又一村，只要你肯改变，当你步入痛苦时，不要哭泣，曲折复杂的通往成功殿堂道路，有漫长，也有捷径。只要你肯改变。在人生的路上，我们有很多次的机会是可以改变的，我们有同样多的机会是可以成功的，细细想来，也许是一个小小的习惯，也许是一个细微的动作，也许是一个不成熟的想法，只要我们能够及时改变，改变了自己，进而改变了我们周围的同学，再改变我们的学校，直到改变我们的人生，甚至改变我们的世界，我们才不会像墓主人一样叹息。有不少人也许转个弯就能迈入金碧辉煌的殿堂，可却在原地打转。也有不少人，右边就是殿堂，可是他却遗憾的选择了左边。

最后，我在这里向全体同学发起倡议：

改变，从我做起!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找