# 2025年做自己更精彩演讲稿(大全15篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2025-05-24

*演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。做自己更精彩演讲稿篇...*

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**做自己更精彩演讲稿篇一**

尊敬的老师、同学们：

大家好！

很荣幸能上台来表达我的学习经验和方法。

众所周知，我一年级的时候成绩一直徘徊在中下游。可能是刚进入一个新的学习环境不适应，也可能是当时太喜欢玩，没有好好学习。八年级最后一期，刘老师说的一句话引起了我的深思。他说：“中考第一仗，——，下学期迎来。如果考得好，到初三的时候压力会小很多。如果还是不老老实实的工作，即使初三努力学习，也可能因为考试没考好而进不了理想的高中。”。于是从此我开始了努力学习的新篇章。虽然我开始努力学习，但是上学期的期中考试因为基础薄弱还是原地踏步。反而迎难而上，最终在期末考试中取得了一点进步。在这个紧张的学期里，我之前的周考和月考都不好，这是一个危险的信号。从老师和家长的话里我能感觉到一点，他们对这些分数多少有些不满意，于是我加快了进步的步伐，一次又一次的测试。我的成绩还是很一般的，但是我从这些考试中看到了自己的不足，一步一步的改正，弥补自己的不足。最后，我参加了当地的考试。

可能有人会问，为什么这两个学期你不继续玩，而是努力学习？我想说：努力学习而不是整天玩，其实是一种思维的转变。为什么会有这样的变化？首先，我们的刘老师和老师们都很关心我们，我不想让他们热切的希望变成失望。第二，因为我很爱我的父母，我不想让他们因为我中考失败而在高中为我读书。以后怎么办？是我最不愿意看到的，也是我最不愿意发生的，是我进入社会后能不能养活自己。

我觉得最重要的是你要在思想上学习。不这样做，再努力也没什么利润，努力了也是正常的，只是有时候回不来。因为刘老师曾经在一次班会上说过，如果成绩差，经过一番努力，成绩一般，再努力，可能还是原地踏步，甚至倒退，但是这个时候不要灰心，因为这是正常现象，实际上是学习中的“高原现象”。只要努力一段时间，成绩就会突飞猛进。所以，请好好学习，发挥自己的才能。

谢谢，我的演讲结束了。

**做自己更精彩演讲稿篇二**

大家好

今天是20xx年3月17日，距离中考还剩下100天了。这是个重要的节点，这是个庄重的时刻，因为不管老师们舍得不舍得，你们就要毕业了，不管你们留恋不留恋，你终究从这里毕业。

这100天，我们能做些什么?很多。能够环游地球好几十圈，能够提高成绩好几十分。

选择

人生中会有很多次选择，中考是你人生的重要拐点，是你人生第一次重大选择。现在就让你做一个选择。

俗话说：萝卜白菜，各有所爱。现将他们做成一个菜，你还爱不爱?但是如果把萝卜和牛肉做成一个菜，你会很爱，那是道名菜，营养价值极高，可以作为备考菜。

这里的道理非常简单，选择和什么样的人同行，决定你走得多远。选择和优秀的人在一起很重要。和勤奋的人在一起， 你不会懒惰;和积极的人在一起，你不会消沉;与智者同行，你不会困惑;与仁者同行，你不会烦忧;与勇者同行，你不会畏惧。

临近中考，就是你们选择的时候了，选择什么样的高中，你自己决定。我只想借用李开复先生的话，告诉你怎样用智慧去选择：

用理智分析情景，用冷静掌控抉择，用自觉端正态度，用学习积累经验，用勇气放下包袱，用真心追随智慧。

选择很重要，但几万学子都在选择，谁的选择会更如意?这就是要说的第二个话题——

竞争

关于竞争，想讲一个小故事，叫《保持领先地位》，大意是：

一个日本人到美国的一个森林里旅游，他雇了一个当地人做导游。两个人走累了，就在森林里的一条小河边洗脚。正在这个时候，对面来了一只老虎，日本人慌忙穿上鞋子逃跑。美国导游说：“不要跑了，你跑不过老虎的。”

“没关系的”，日本人边跑边回答，“只要我跑得比你快就行了。”

日本人告诉我们一个道理：竞争无处不在，要想在残酷的竞争中立于不败之地，时刻要保持清醒的头脑，发挥自己的优势去赢得竞争。

我们同样可以保持清醒的头脑，发挥自己的优势，力争：跑得快一点，再快一点;考得好一点，再好一点。因为在竞争中，有如“逆水行舟，不进则退”，即便一小步，也会有新的高度。

可能有同学会说，我头脑一直清醒，就是无优势可言。没关系，我还想讲第三个话题——智慧，你可以用智慧读懂优势与劣势。

智慧

再讲一则关于优势与劣势的故事。

三个旅行者早上一同外出，甲拿了一把伞，乙拿了一根拐杖，丙什么也没拿。

晚上回来时，拿伞的甲淋得浑身是水，拿拐杖的乙跌得满身是伤，而什么也没拿的丙却安然无恙。

于是，甲、乙问丙：“你怎么会没事呢?”

丙没有回答，而是问拿伞的甲：你为什么会淋湿而没有摔跤呢?

甲说，大雨来时，因为有伞，就大胆地在雨中漫步，却被淋湿了。当走在泥泞的路上，因为没有拐杖而走得小心，专捡平稳的地方走，所以没有摔伤。

然后，丙问拿拐杖的乙：你为什么没有淋湿反而摔伤呢?

乙说，雨来时，因为没有伞，便捡能躲雨的地方走，所以没有淋湿。当走在泥泞的路上，便拄着拐杖肆无忌惮地走着，却不知为何常常摔跤。

丙笑着说，这就是为什么你们拿伞的淋湿、拿拐的跌伤，而我却安然无恙的原因。雨来时，我躲着走;路不好时，我小心走。所以没被淋湿，也没摔伤。

聪明的丙用智慧读懂了优势和劣势。优势不是绝对的，优势和劣势可以相互转化。缺陷能给我们以提醒，而优势却常常让我们忘乎所以。

每一天的备考、每一次考试可能都是优势与劣势的转化。劣势，可以给你警醒，然后用时间和努力弥补不足。而优势，给你的应该是自信，而不是忘乎所以。

讲到这里，不知道同学们是否记住了所讲的三件事。但最后这些话，你一定会记住：

成功的路上并不拥挤。希望你们学会选择、直面竞争、智慧备考，尽最大的努力，做最好的自己，让成功的路上变得水泄不通!

我坚信，经过100天的努力备考，待到中考来临之时，你们一定是最好的自己!

**做自己更精彩演讲稿篇三**

各位老师和同学们:

大家下午好!

今天我演讲的题目是活出自己的精彩，我相信在我们在做的各位从小都会经常听到父母或者老师说过这样一句话，你看看xx，人家怎么怎么样，你也不学学，就是这个别人家的孩子，他从来都比我们优秀，别人总希望我们向他看齐。但是，难道我们真的要成为别人所期盼的那样的人吗？有一个我们生活中都熟知的例子，有两位大学生，他们在北大这一高等学府毕业后选择了别人都无法接受的职业，卖猪肉，他们从我们要学习的别人家的孩子，转变成了在很多人眼中不那么光鲜的卖猪肉的人，很多人都试图改变他们的想法，讽刺他们是在“作秀”；责备他们在浪费教育资源。从不被人理解到一度哽咽“我给母校抹了黑”是他们内心的真实写照，非议也从来没有中断过。但是一切已经不重要了，如今，年过50岁的陆步轩和他们用实际行动证明了“自己不愧是北大人”，陆步轩凭着多年屠夫的经验，编写《猪肉营销学》，填补了屠夫专业教材的空白。在20xx年，两人联手打造的壹号土猪在国内成为土猪肉第一品牌。倘若他们当初为了父母的面子、母校的名誉而活，为了别人对自己的期待而活，那很可能庸碌一生，活不出自己的精彩。

在杨绛百岁感言中，有一句最触动我的话：我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道，世界是自己的，与他人毫无关系。我们现在做出的每一个决定，每一个梦想，应该都是我们的本心最渴望实现的，我们或许会犯错，会走入歧途，但那又如何呢，不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香，只要我们能够改正，成功依然会像我们走来，或许许多年后，我们回望这段青春岁月，你感受最深的一定是那种为自己而活的充实感。苹果公司的创始人乔布斯曾说的，不要为别人活，做你自己的老板。当我们为别人而活时，人生或许会留下遗憾，所以勇敢的追逐你的梦想，单凭本心，无闻西东。

人生在世，就如同在浩瀚的星空中，我们就是一颗星，它或许不是最庞大的，不是最耀眼的，但它一定是独一二的。所以我们不必在意别的.星球多么耀眼，哪怕我们微弱到如同凡尘，我们还有一颗怀揣梦想心，那么就可以心向天空，绽放属于自己的独特光芒，成为夜空中最亮的星。

最后衷心地祝愿每一位同学都可以实现自己的理想，勇敢的走出自己的人生，不再为他人而活。

谢谢大家我的演讲到此结束。

做最精彩的自己演讲稿

成功的路上并不拥挤。希望你们学会选择、直面竞争、智慧备考，尽最大的努力，做最好的自己，让成功的路上有你的身影!

**做自己更精彩演讲稿篇四**

亲爱的同学们：

早上好!

我今天演讲的题目是《坚守本心做真实的自己》。

十六、七岁的你们，正值花季。同时也处在成长的青春期，青春期的你们需要反抗、需要证明自己、更需要超越。

青春期是一个人价值观形成的关键阶段。\"价值观\"这个词听起来空洞，实则不然。一个人的价值观是他衡量是非、对错、善恶、成败的标准，而这个标准因人而异。一个人的价值观受很多当面的影响，例如社会、家庭、学校和朋友。而十六、七岁的你们正是在多方面观点的影响下，逐步形成自己的\"价值观\"。而来自家庭、学校的教育你们已经听腻了，很多时候你们心里知道对，但也要反抗，这就是青春期的\"逆反\"。很多时候，你们不但对父母、对老师逆反，甚至对自己也逆反。那是因为你们还没有形成自己的\"价值观\"，还没有找到要\"坚守的本心\"。

在这个信息化的时代，世界因为网络变小了，人们的生活节奏变快了，智能手机把网络上的各种信息带到了每个人的\"手边\"。近年来，\"网红\"成了网络上被追捧的主题之一，其中有很多积极上进、传播正能量的人。同时，也不乏一夜成名者、不择手段炒作的人。很多人羡慕、模仿\"网红\"的形象、言谈，对\"网红\"的观点深信不疑。\"网红\"的出现冲击着人们的\"价值观\"，而对于青春期的同学们更是有着深远的影响。面对网络上的海量信息，我们必须要有选择地接受，在网络世界漫游的同时，让自己成长为那个\"真实的自己\"!

同学们，希望我的演讲能引发你们的思考：你的\"本心\"是什么?什么样的你才是那个美好的\"真实的自己\"!

**做自己更精彩演讲稿篇五**

各位朋友，下午好!很高兴有机会与大家做交流，谈谈关于快乐的话题。

为什么选择这个话题呢?这与我所从事的工作有关。

(自我介绍)我是一名心理咨询师，帮助来访者解决心理上的问题。

比如：一个人刚刚失恋了，非常痛苦;一位母亲因为孩子不听话，极度的焦虑;……我的工作就是帮助求助者从不快乐的状态中走出来，或者降低不快乐的程度，让这种不快乐状态处于一种我们能接受的范围内，而不是我们痛苦得都活不下去了。

我的工作决定了前来找我的人都是处于某种不快乐状态中的，当一个人很快乐的时候他是不会来找我的。

可以说，我是一个经常跟不快乐打交道的人，所以我比一般人更加关注“快乐”这个问题。

在医学上，把人分为心理正常的人和心理不正常的人两种。

心理不正常的人也就是我们比较熟知的有精神障碍的人，也就是精神病人，疯子。

他们需要到精神病院得到精神病医生的帮助和药物的治疗。

心理正常的人又分为心理健康的人和心理不健康的人两种。

心理健康与不健康是一个相对的概念，这好比我们身体的健康。

(ppt)人的心理状态像水一样不停的波动，在某一时间段处于健康状态，在另一时间段又会处于不健康状态。

这种波动变化本身是一种正常的状态。

健康的时候，我们内心感觉满足、喜悦、平和、幸福、愉悦、快乐;不健康的时候，我们内心感觉焦虑、担心、失望、恐怖、猜疑、愤怒、无望、无助、无力、痛苦等等。

生活中我们所遇到的每一件事情都会引起我们情绪上的波动变化。

大家分享：什么样的事情会让我们不快乐?

1、长得不漂亮，个子太矮，身材太胖，皮肤太黑;

2、学历不高，别人觉得你没有文化，懂得的太少;

3、工作不好，太辛苦，工资又少;

4、……

怎么让自己快乐起来呢?心理学家的研究给了我们答案。

心理学家认为：快乐是一种心理的主观感受。

因此，要不要快乐由你自己决定。

心理学上有个著名的abc理论。

a代表某个诱发事件;b代表某个特定的人对a这个诱发事件的看法;c代表在这个诱发事件之后，这个特定的人出现的情绪反应和行为表现。

abc理论告诉我们快乐是我们自己的选择。

许多事情我们是无法改变的，但是我们可以选择如何看待这件事，因而，我们就选择了或者快乐或是不快乐。

所以快乐是我们自己的选择，不快乐也是我们自找的。

故事2：有一个老妈妈，她有两个儿子，大儿子是卖雨伞的，小儿子是卖冰棍的。

晴天，老妈妈为大儿子发愁，因为晴天没人买雨伞。

雨天，老妈妈又在替小儿子难过，因为雨天没人吃冰棍。

这时，有人对老妈妈说：“晴天的时候你应该替小儿子高兴，因为很多人会买他的冰棍;雨天的时候你应该为大儿子高兴，因为他的雨伞成了抢手货。”老妈妈照着他的话去做了，从此以后，她真的变得很快乐。

有三个人要被关进监狱三年，监狱长让他们每人提一个要求。

美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄。

法国人最浪漫，要一个美丽的女子相伴。

而犹太人说，他要一部与外界沟通的电话。

三年过后，第一个冲出来的是美国人，嘴里鼻孔里塞满了雪茄，大喊道：\"给我火，给我火!\"原来他忘了要火了。

接着出来的是法国人。

只见他手里抱着一个小孩子，美丽女子手里牵着一个小孩子，肚子里还怀着第三个。

最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：\"这三年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%，为了表示感谢，我送你一辆劳斯莱斯!\"

提示：选择是一种实在而具体的行动。

什么样的选择决定什么样的生活。

今天的生活是由三年前我们的选择决定的，而今天我们的抉择将决定我们三年后的生活。

接受自己，欣赏自己。

许多人不喜欢自己，你喜欢自己吗?

练习：请你在5分钟时间内找出自己身上那些令自己满意或骄傲的地方;再找出令自己不满意的地方(注意：可以是性格、优缺点、特长、缺陷等)。

抽查：思考结果。

好与坏，互相转化;福与祸，前后相随。

这是中国古籍中的一则寓言。

“塞”，什么是塞，塞就是长城;“塞翁”就是长城脚下的老翁;这名老翁是养马的，有一次他的马走失了，觉得倒霉极了。

怎知过了一段时间，这匹马竟然带同另一匹野马一同返回家，他很高兴，因走失了的马不但自己回来了，而且还带回另一匹马回来，这是坏事变好事。

老翁的儿子要驯马，一见到野马便驯它，怎知野马一挣，老翁的儿子就从马背上跌了下来，跌伤了脚。

老翁见状，不禁说道，这趟则是好事变坏事了，这匹野马弄伤了我儿子的脚。

过了一段时间，儿子的脚仍未痊愈，忽然皇帝在民间征兵，男丁要去打仗，但他的儿子因脚伤而可免役。

那个时候征兵去打仗多是“古来征战几人回”，九死一生，儿子不用去打仗，不用去送命。

这故事说明什么呢?，塞翁失马，焉知非福，“焉知”是指你怎会知道这件事是好或是坏呢?塞翁失掉了马，你不知是好事或是坏事，它是一直在演变的。

其实我们在经历中经过很多例子。

有些人去赌钱，因为赢了钱，心红了，想发达，结果输得一败涂地。

有些人去炒楼，开始时顺顺利利，因此越炒越勇，最终又输掉了整副身家。

有些人不敢去赌钱，他一进赌场便会输钱，表面上是坏事，实际上他不敢去赌钱是好事。

有一句话，天以微福来试人。

天以微小的福来试你，其实有一个大祸跟着来，所以福来不用太高兴。

天又会以微祸来试人，但是，福又会跟着来。

这句话的意思与塞翁失马，焉知非福是一样的。

当一件事情来临时，可能是好事，也可能是坏事，我们都不应太执着，太高兴，应以平常心去对待之。

我们要看它的发展，因为好事可能变成坏事，而坏事又可能生出好的结果，这不在我们意料之中。

但是若我们有这思想准备，不要把好的事情看定是绝好的，或者是把坏的事情看定是绝对倒霉，我们不是这样看事情的。

我们用发展变化的观点看待事物，看事物的结果，看它一浪一浪的推进，这个叫辩证法。

所以说塞翁失马，焉知非福是一句充满辩证法的话。

**做自己更精彩演讲稿篇六**

尊敬的老师，同学们：

早上好！

今天我国旗下的演讲主题是“做最好的自己。”

做最好的自己，就是今天的自己和昨天的自己相比：我今天作业是不是比昨天更认真？我今天课堂的表现是不是比昨天更投入？我今天向老师提问是不是比昨天更虚心？我今天对知识的吸收是不是比昨天更充分？……同学们，让自己今天成为最好，努力让自己每一天都有收获，有进步。做最好的自己，不在乎你昨天是一个怎样的人，不在乎你的底子有多薄，基础有多差，只要努力，你就可以比不努力的自己更好，只要你坚持努力，你就完全可以做最好的自己。

同学们，要做就做最好的自己，这样你就会很快乐，快乐不是别人给予的，而是需要我们自己去创造，其实，只要你用心发现，你也能从自己的生活中发现许多快乐。比如，看一页书，攻克了一道难题，考试取得了理想的成绩，甚至帮爸爸妈妈洗几个碗做一些家务，都能给你带来快乐！

这学期马上就要结束了，心存梦想，志存高远，时刻优秀着你自己。相信自己，努力自己，超越自己，做最好的自己。你前行的路上，老师愿意做你们更加坚实的臂膀。期末考试马上就要来临了，让我们调整好自己的心态，快乐的学习，快乐的生活，用最优异的成绩，做最好的自己！

谢谢！

**做自己更精彩演讲稿篇七**

尊敬的各位领导、老师：

我觉得咱们学校的班级工作都做得很有特色。让我来发言，我有点诚惶诚恐，也有点盛情难却。下面我就直奔正题，谈谈自己在班级管理工作中的一些做法和体会，不足之处，希望大家能够批评指正。

一、奏响工作“三部曲”和唱好育人“四首歌”

1、奏响工作“三部曲”和唱好育人“四首歌”：

第一部曲：优选并培养班干部，在班中树正气，不让差生成气候。(我的原则“班干部必须是成绩中等以上、品德好、知道学习、能力上有培养前途”)，对班干部进行随时指导，给与权利、树立在班级中的威信、但不袒护，犯错直接批评，但事后要单独谈心，要拢住他的心以免撂挑子。让学生自己管理自己。这样不仅班主任轻松，而且可以培养班干部的组织能力。现在我班的一般事情都由班长负责，班级进行的捆绑式量化，都是班干部领着全班学生进行。当然需要我们先领着走上正轨再放手。

第二部曲：建立完善的班级管理制度。伟人说过一句话：“人管人，管死人;制度才能管人。”我制定了一系列管理制度，(先试行，遇到新问题随时弥补制度的不足，最后打印张贴)，如《初一、六班每周竞赛评比》、《操行评定细则》、《班级目标书》等等。这些出台成文，放在班长处存放。管理班级，让制度说话。且在制度面前人人平等，对事不对人，严格执行。

第三部曲：确立班级奋斗目标。目标是方向，指引学生天天向前进。我现在带的班的目标是：一个中心，两个保障，三个学会，四个自我，五个大爱。一个中心——学习;两个保障——纪律和安全;三个学会——学会做人，学会学习，学会处事;四个自我——自尊，自信，自立，自强;五个大爱——爱祖国，爱人民，爱亲人，爱劳动，爱学习。

2、唱好育人“四首歌”。

教师的任务是先育人后教书，而班主任更是育人的先锋官。在我的教育理念里我允许自己的班里有“笨蛋”但绝对不允许出“坏蛋”。所以在“以人为本”的新教育理念的指引下，我坚持唱好下面四首“育人”歌：《爱的奉献》——教会学生爱别人，懂得互助;《感恩的心》——教会学生感激万事万物，懂得感恩;《爱拼才会赢》——教会学生为自己的多彩人生奋斗，懂得自助者天助;《我的未来不是梦》——激励学生立志做个有志向的人。

二、采用组内自评和组间互评相结合。

每周一班会时公布，一人扣分小组也同时扣分，得分超过15分的学生奖励，扣分超过5分的惩罚。针对组的评比(见《操行评定细则》)。组内自评可以明确每人的责任，组间互评可以互相竞争、互相提高。既可以自我分析问题，总结经验教训又可以取长补短、互相促进、互相监督。评价还要注意小组集体评价与小组成员的个人评价相结合，重点评价小组集体，强化“小组”的集体荣誉感。同时对组员的参与情况、及某单方面的突出表现给予评价和激励。如每周的最佳小组评选，激励所有成员主动承担责任，使小组内出现互动、互助、互勉、互进局面，强化学生的合作意识，全面提升学生的整体素质。在期中、期末，设置专门的“优秀小组长”奖，奖励工作负责和工作有创意的组长。

三、晨读、中午自习、晚自习要抓住、抓死

四、班主任要勤于做表率，善于捕捉教育时机

要勤于用自己的双手给学生做出示范。比如，看到地上有纸屑、包装袋时随手捡起，无形中就会教会学生保持卫生的清洁。如果看到有学生把掉在地上的黑板擦捡起，马上进行借题发挥(事虽小见品徳)表扬。要善于捕捉教育时机，并抓准教育最佳时机。我在发现学生问题时，如果没有考虑成熟一般不处理，但并不是不处理，而是在考虑办法和找最佳机会。找准谈话时机，作好学生的思想工作。

五、与家长打交道，有礼、有节，讲究艺术

我与家长打交道的原则是不虚报，不奉承，客观反应问题，褒优点，指缺点，明方向。

学生来自不同的家庭，每个家长的文化水平、素质、修养不同，各个家长对学校教育的配合程度自然存在很大的差异性，有时我们甚至会遇到一些粗鲁的家长，那就要求我们接待不同类型的家长时必须讲究语言的艺术。

1、对于有教养的家长，尽可能将学生的表现如实向家长反映，主动请他们提出教育的措施，认真倾听他们的意见，充分肯定和采纳他们的合理化建议，并适时提出自己的看法。

2、对于溺爱型的家长，交谈时，更应先肯定学生的长处，对学生的良好表现予以真挚的赞赏和表扬，使对方在心理上能接纳你的意见，然后再适时指出学生的不足。同时，也要用恳切的语言指出溺爱对孩子成长的危害，耐心热情地帮助和说服家长采取正确的方式来教育子女，启发家长实事求是地反映学生的情况。

3、对于放任不管型的家长，班主任要多报喜，少报忧，使学生家长认识到孩子的发展前途，激发家长对孩子的爱心与期望心理，改变对子女放任不管的态度，吸引他们主动参与对孩子的教育活动。

六、反思，弥补不足

上学期工作与以前相比，由于在前楼办公室时间较多，与学生谈心较少，(成绩好的、表现差的)比方说针对表现差的被组内成员把课桌抬出教室，批评的同时还要指出被帮助的好处，知道了自己的不足应感谢同学。以免学生发生矛盾和反感老师。新的学期，分层次的，多挤时间与学生谈心。争取每周不少于5位学生。

在班主任这个工作岗位上，我们都付出了自己的辛劳，曾经烦过、累过，但同时也收获过，收获过学生的成绩、家长的表扬、同事的赞许、领导的肯定，当然，更多的是收获了和学生共同成长的那份快乐!经历本身就是一种财富，我们在创造的同时，也在享受着，我想这也正是班主任工作的魅力所在吧。以上是我在班级管理中的一些点滴做法，在此和大家共同分享。最后送大家九句话，供大家在工作中去体会：

用良好的言行影响学生;用严格的制度规范学生;用丰富的活动培养学生。

用深刻的故事教育学生;用班级的文化熏陶学生;用集体的力量凝聚学生。

用真诚的师爱感化学生;用耐心的说服征服学生;用热情的鼓励激发学生。

谢谢大家!

**做自己更精彩演讲稿篇八**

演讲稿的写法比较灵活，可以根据会议的内容、一件事事后的感想、需要等情况而有所区别。随着社会一步步向前发展，需要使用演讲稿的场合越来越多，在写之前，可以先参考范文，下面是小编帮大家整理的《做自己》3分钟演讲稿（精选5篇），希望能够帮助到大家。

《做自己》3分钟演讲稿1

大家好！

记得在小学的一节心理课上，我们的心理老师也这么问过我们。当时我们都不假思索地写在了纸上。统计结果是，全班30个人，29个人是愿意做别人，只有1个人愿意做自己。

好了，让我们回到刚才的话题上，你会怎么选择呢？

为什么不愿意做自己？也许你觉得自己太过于平凡了，但是，万物不都是这样吗？一棵小草是平凡的，它只是默默地生长，任人践踏。野花是平凡的，也许它一直是个被忽略的角色，它比其他的花更不起眼，它没有玫瑰的娇艳，没有百合的清香，也没有玉兰这般的高贵，可它同样能开出属于自己的一片天。平凡，不等于我们不可以创造自己的不平凡，平凡，不等于我们不幸福。幸福的人不一定愿意做自己，但愿意做自己的人一定很幸福。

我们只是忽略了自己的长处，看到了别人的长处。上帝对每个人都是很公平的，也许你在这方面没有长处，但是总有你擅长的一面。“天生我才必有用”，既然上帝创造了你，就一定有用得着你的地方。好比那些残疾人，同样可以为社会做贡献，上帝关上一扇窗的同时，也会为你打开另一扇门。

世界上有千千万万个人，但我永远只有一个我，我永远是的，我永远是有自己个性的，不要刻意去改变什么，改变了，我就不再是我了。创造了莎士比亚，创造了无数奇迹的上帝同时也创造了我，为什么我就不可能是这个世界的下一个奇迹呢？让我们对自己充满信心。

既然知道我永远是我，不可能是别人，那么就快乐地做自己。做自己，本就是一种幸福！

《做自己》3分钟演讲稿2

大家好！

“人无完人，金无赤足”，世间万物都拥有着自己的独特，其实，做自己就好。

做自己，举世无双

“崇山峻岭，茂林修竹，又有清流激湍，映带左右”—这便是王羲之留下给后人传诵的《兰亭集序》，这篇文章又岂只是文学价值高，让人难以忘怀的还有那“天下第一行书”！王羲之小时侯学练字，发现“之”字怎么也写不好。他就每天对照着鹅写，勤学苦练，成了自己的风格。有一次，别人看了他的字都嘲笑他，“你哪一笔像名人的？”王羲之淡然自若地说：“那么，请问哪一笔是你自己的呢？”众人哑口无言。正是因为他的做自己，才成就“天下第一行书”，令人人都赞之。做自己，世上找不出完全一样的树叶，你是独特的，举世无双。

做自己，与世无争

在几千年前的今天，人人都拥有着“入仕”的。思想，当然陶渊明也是其中一分子。陶渊明努力学习，望入仕报效祖国。可当一切如愿成为仕以后，他目睹了\*的黑暗，人们的\*，他“不为五斗米而折要”，甩甩头便毅然决然地辞官。他不远奔波，来到深山里隐居，“采菊东篱下，悠然见南山”，“既窈窕以寻壑，亦崎岖而经丘”，过着一种令人向往，悠闲自在，与世无争的生活。十个手指有长短，每一个手指都有各自的作用，你不必强求的，你有你的闪光点，做自己就好。

做自己，无怨无悔

他，是楚国子民，当他全力为国家着想时，却遭到小人的诬陷，君王的疏远流放。他内心满是不甘，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，他仍然一心一意想着报效国家，正在国家生死存亡之际，他不忍眼看着自己深爱的国家灭亡，却手无缚鸡之力，他毫不犹豫，抱石沉江，保留自己的那份爱国高尚情操。当下，有许多人批评他，认为他应该不顾一切，挺身而出，为国家战斗，哪怕捐躯！可是，屈子难道没有想过么？那一定是他三思之后的决定，他勇敢地做自己，勿管他人言论而抱石沉江。他是心甘的，愿意的，无怨言无悔的。莫让他人的思想束缚了你，做自己，无怨无悔。

做自己，你是幸福的，开心的，生命因为有了独特才美丽，峭壁上的孤松，旱地里的绿芽，他们与众不同，因而更加美丽。做自己，才是最棒的！

《做自己》3分钟演讲稿3

大家好！

有句话说：世界上没有两片完全相同的树叶。更没有相同的两个人，我们不能拿普遍的眼光凭某件事看待每个人，而当我们被错误的认识时，就要调整自己的心态——做自己。

有句话说得好：走自己的路，让别人说去吧！我们生在当下，不可能让每个人赞同自己，别人对你提的建议而并非完全适合你，此时就需要自己端正心态，明确自己的路，坚定不移的走下去。李娜在取得法网冠军后长期低迷，被众人评议为昙花一现，刘翔在2025年奥运年会上因一个转身使13亿中国人民惋惜，当听到刘翔退赛的消息时，不知有多少人为之哗然。难道他们真像众人所说的不堪一击吗？如果是，那就不会有2025年7连胜的佳绩，那就不会有尤金赛中12秒87的世界纪录，他们也有沮丧，但更多的是奋起，是努力造就一个新的自己。

回顾历史，商鞅变法让一最后被贵族残害而死座即将被踏平的小国一跃为泱泱大国，最后横扫六国统一天下，如果没有商鞅为基础，秦如何称霸一世，而商鞅变法时受到贵族们的打击和强烈反对，最后被贵族残害而死，但如果没有商鞅的坚持自我，如何铸就一代赳赳老秦。

一个苹果，有人说它甜，有人说他酸。我们不能避免被别人评论，我们不能，但我们可以更好。

我们只想完成自己的心愿，我们要做的是努力，付出。而不是别人嘴上说的自己，因为我们只想做自己，只能做自己。

《做自己》3分钟演讲稿4

大家好！

当我们听到别人对自己的批评时，我们往往会否认自己，但是她确是坚持做自己，从人们不喜欢，到最后成为了作词作曲的人，她获得了成功，我从心里佩服她。

她就是当年争议的选手——曾轶可，观众对她支持与骂声一片，说她凭着绵羊音，唱歌有时还会跑调，怎么还能进十强呢？之后又有谣言说她爸爸是比赛的赞助商，因此她是内定选手，是黑幕的代表。其中有个评委也扬言“她留，我走！”这一切的一切都把这个外表瘦弱、单纯的女生推到舆论的尖端。

渐渐连我自己也不知道何时被她那种独特的音乐风格所迷失了。她就像一个孩子般纯真、固执，就算周围有多少人都说她不适合唱歌，在娱乐圈不会有大的作为。但她仍然坚持地用心唱自己的歌。我自问，听歌并不是为了做一个称职的评委，而是歌能给我快乐，给我励志，给我启示，能让我们回到那段不敢深挖却很眷恋的时光。

准确地说，令我迷失的是她那份执着与坚持，勇气与希望。对于这首babysister的作词作曲人，她已经获得自己的成功。如果我们也像她这样踩着别人的恶意与看扁而努力并坚持地向上爬，我相信一米阳光离你的距离并不是远在天边。

她是一个成功的人，她是因为坚持了自己，才取得了今天是成绩，不禁让我联想到我们自己，如果当我们遇到批评不满的时候，我们能够坚持正确的自己，我们也会有所成功。

《做自己》3分钟演讲稿5

大家好！

浩瀚的宇宙中，漂浮着无数大大小小的星球，每个星球都闪亮着自己的光辉。其中有个美丽的地方，那里有繁多的物种，每个生命都是一段传奇的化身，都有不同的风采，都像长虹一般耀眼。

但是，在这个地球上，有很多事总让我想不通，例如在动物园里，驯兽师总教动物人类的本领，模仿人类的习性，来搏庸人们的破涕一笑，我承认自己也是其一，也不免会被逗笑，但一笑过后，总觉得有点难受；动物本有自己的可爱之处，何必要可以去模仿人类而讨人类的欢喜，不免叫人有些心酸。正如鲁迅所言：“造物者创造了一切，都是平等的，人们耍的这些小聪明，倒看来有些多事了。”

有些事真的是这样，一些很好的东西被复制多次后，反而叫人反感。

有家大公司招聘，很多人慕名而来，他们看到地上有香蕉皮，旁边还坐着行乞的老人，都以为是公司的测试题，便将香蕉皮捡起，并捐款给老人，有的甚至买来吃的给老人，结果他们都未被录取。很简单，那确实是一道测试题，但他们未被录取的原因是：太社会。

如今的社会，需要学习，但更需要创新，需要寻常，但不是千篇一律，单一的复制会使人乏味，东施效颦只会惹来嘲笑，其实简简单单做真实的自己就好。

我写我的文字，我抒自己的情怀，我怜世人的悲哀。

**做自己更精彩演讲稿篇九**

尊敬的各位领导、各位来宾，大家好：

我演讲的题目是：“安全在自己手中”。

哪一个人不愿意笑口常开？哪一个家庭不愿幸福美满？哪一个企业不愿兴旺发达？哪一个国家不愿繁荣昌盛？安全就像一根多彩的丝线将这一个个美好的愿望连接起来，构成一个稳定、祥和、五彩缤纷的美好世界。

回首走过的岁月，有甜蜜，有辉煌，也有伤痛：那就是一次次的安全生产事故。分析这些事故的原因，不外乎：安全意识淡薄，安全责任心不强，安全措施不到位等。

从我们走上工作岗位的那一刻，就开始接受安全教育。“安全第一、预防为主”我们牢记在心，时时讲、天天讲、周周讲。安全规程翻了一遍又一遍，安全学习记录了一本又一本，可为什么一出事故，进行分析，结果却是“违章”？不会有人对安全工作规程，技术操作规程，企业纪律章程有任何怀疑，因为这些都是对血的教训的总结，它是每一个工作人员的法宝。但为什么最终却不能落实到行动上？究其原因就是有些人存有侥幸心理，心里少了安全生产这根弦。

安全来自警惕，事故出于麻痹。有资料显示，在有责任认定的事故中，90%以上是责任人安全措施不到位造成的。的确，在企业的安全生产过程中，正是有些人还存在侥幸的心理，最终导致事故的发生。如果我们每个人都能够树立“安全第一”的思想，严格按照规章制度办事，检查到位，不漏过任何一个细节；措施到位，不放过任何一个疑点，许多的事故也许就不会发生。

安全工作是企业的生命线，是企业最大的效益。要做到安全生产不出事故，是一件很艰难的工作，除了要掌握安全工作规程，技术操作规程，企业纪律章程这几件法宝，我觉得还应多有几颗心：一是专心，干一行，爱一行，专一行。工作中就应该专心致志，不想工作以外的事情；二是细心，不管是新岗位还是熟悉的岗位，都来不得半点马虎，粗心大意实在是安全生产的大敌；三是虚心，相当一部分事故就是因为一些冒险家不懂装懂，冒险蛮干造成的\'；四是责任心，立足岗位，爱岗敬业，在安全生产中切实做到“严、细、实”。更重要的是平时功课要做好，钻研业务，提高实际操作和处理事故的能力。只有这样才能在工作中牢牢的把握安全。

如果说纪律是军人的生命，那么安全就是我们的生命。我们应该像爱护生命一样重视安全生产。只要我们认真对待每一次操作，认真检查每一项工作，就能牢牢的把握安全命脉，踏上安全的坦途。因为安全就在我们自己手中！

我的演讲完毕谢谢！

**做自己更精彩演讲稿篇十**

前几个星期，我们学校举行了第六届田径运动会，我参加了400米女子田径运动会这个项目。刚开始，我对自己信心十足。可是当我听到其他班里的同学说：\'xxx,你可真不会选，难道你不知道你的对手在小学是每次跑步都能拿第一的吗？\'有的同学甚至讽刺我：\'我看你是泥菩萨过河——自身难保，明知山有虎，还偏向虎山行，就是拼了命也跑不过人家呀！笨鸟就是笨鸟，气死你也飞不过凤凰呀！\'听到这一声声的讽刺，排斥，我的信心失了大半，连我最要好的朋友都劝我，让我放弃，可是我始终下不了决心，想碰碰运气。班里没有一个同学肯支持我，他们都坚决的说我不可能获胜，可我却想：\'这分明是长他人的志气，灭自己的威风嘛！我应该碰碰运气，毕竟在平日里我十分注重自己起跑时的反应力，跑步的爆发力和耐力方面的`训练。\'虽然心里这样想，但我明白，这不只是一个简单的比赛，我是代表班里参加，赢了的话，自己高兴，老师高兴，同学们也高兴，因为为班里争光了嘛，可是输了呢？不仅自己难过，老师失望，同学们也会怨恨你！思前想后，最终觉得不管怎样我都要试试自己的实力。

比赛那天，我紧张得直哆嗦，看了看自己的对手，原来军训时和我在一个连呀，可是这又能怎么样？只能尽最大的努力了。比赛才刚开始，他已经比我领先三四十米了，我和他开始一直保持着这个距离，听着同学们喊的一声声\'加油\'，我顿时有了信心，我默念着：\'要相信自己，相信自己能成功！\'就这样，我在不断地给自己加油，这种自我暗示挺有效果，快到终点了，我憋住气，穷追猛打，随着一阵欢呼声，我冲出了终点。我拿了第一，这时，那些比赛前讽刺、嘲笑我的声音，都成了赞叹声，\'你好厉害呀，你怎么么做到的，来我扶你走走！\'我知道同学们也是为集体荣誉而着急，但他们还是关心我的。

这次成功的原因，只有我心里清楚，因为我相信自己，对自己有信心，因为我相信自己是最棒的！我相信自己一定能成功！

**做自己更精彩演讲稿篇十一**

快乐是什么——快乐既非一份礼物，也不是一项权利，我们得主动寻觅、用心去追求，才能得到。当你尝试新的事物，接受新的挑战时，你就会因发现了一个新的生活层面而惊喜不已。有梦想、有追求，就会有快乐。因为奋斗的过程和达到目标时的辉煌，都能使人产生无比的快乐。

快乐是什么——我们要学会跟自己比，不跟别人比，承认自己的弱点，虚心接受别人的建议、帮助和忠告，抛弃自己心头承受的“成就”的压力。相信今天比昨天好，明天比今天更好。

快乐是什么——“只顾自己的人结果会变成自己的奴隶。”如果只为自己活着，生活就会变得狭隘，处处受到局限。“人类需要爱”，要想获得别人的尊重，首先要先尊重别人，当你对周围的任何事充满爱的话，世界将变成美好的人间。

快乐是一种心灵状态，快乐不是来自于物体，它也不是一件东西。快乐也不是一种穷追不舍—你不需要紧紧抓住它，因为它就在你心中，你已经得到它了。但这并不表示你就不需要贡献一些精力给它。快乐就像一场宴会，你坐下来享受其中的乐趣—但只有你要它、你已准备好迎接它时才翩然到来，准备让自己快乐吧!让快乐发生吧!

假如你感到不快乐，那么所能找到快乐的方法，就是振奋精神，使行动和言词好像已经感觉到快乐的样子。使你的脸上露出一个快乐的笑脸来，抬头挺胸，好好地深吸一口气，然后唱一小段歌;假如你五音不全，就吹口哨;若是你不会吹口哨，就哼一段小曲。你就很快会发现，你根本就不会再忧虑和颓废下去了。

假如我们想培养宁静和快乐的心境，请记住下面的话：“有了快乐的思想和行动，你就能得到快乐。”

快乐的活着专栏作家哈里斯和朋友在报摊上买报纸，朋友礼貌地对报贩说了声谢谢，但报贩却冷口冷脸，没发一言。

“这家伙态度很差，是不是?”他们继续前行时，哈里斯问道。“他每天晚上都这样的。”朋友说。“那么你为什么还是对他那么客气?”哈里斯问。朋友答：“为什么我要让他决定我的行为?”

每个人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。

一位女士抱怨道：“我活得很不快乐，因为先生常出差不在家。”她把快乐的钥匙放在先生手里。

一位妈妈说：“我的孩子不听话，让我很生气!”她把钥匙交在孩子手中。

男人可能说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。”这把快乐钥匙又被塞在老板手里。

婆婆说：“我的媳妇不孝顺，我真命苦!”

这些人都做了相同的决定，就是让别人来控制自己的心情。

当我们容许别人掌控我们的\'情绪时，我们便觉得自己是受害者，于是，抱怨与愤怒成为我们惟一的选择。我们开始怪罪他人，并且传达一个信息：“我这样痛苦，都是你造成的，你要为我的痛苦负责!”

这样的人使别人不喜欢接近，甚至望而生畏。

一个成熟的人能把握自己快乐的钥匙，他不期待别人使他快乐，反而能将自己的快乐与幸福带给周围的人。

我们身处的地方，无论是环境、人、事、物都很容易影响我们的情绪，可是千万别忘了，决定快乐钥匙，只在你自己手中!

**做自己更精彩演讲稿篇十二**

尊敬的领导、老师、同学们：

大家好！

有句话说：世界上没有两片完全相同的树叶。更没有相同的两个人，我们不能拿普遍的眼光凭某件事看待每个人，而当我们被错误的认识时，就要调整自己的心态——做自己。

有句话说得好：走自己的路，让别人说去吧！我们生在当下，不可能让每个人赞同自己，别人对你提的建议而并非完全适合你，此时就需要自己端正心态，明确自己的路，坚定不移的走下去。李娜在取得法网冠军后长期低迷，被众人评议为昙花一现，刘翔在20\_\_年奥运年会上因一个转身使13亿中国人民惋惜，当听到刘翔退赛的消息时，不知有多少人为之哗然。难道他们真像众人所说的不堪一击吗？如果是，那就不会有20\_\_年7连胜的佳绩，那就不会有尤金赛中12秒87的世界纪录，他们也有沮丧，但更多的是奋起，是努力造就一个新的自己。

回顾历史，商鞅变法让一最后被贵族残害而死座即将被踏平的小国一跃为泱泱大国，最后横扫六国统一天下，如果没有商鞅为基础，秦如何称霸一世，而商鞅变法时受到贵族们的打击和强烈反对，最后被贵族残害而死，但如果没有商鞅的坚持自我，如何铸就一代赳赳老秦。

一个苹果，有人说它甜，有人说他酸。我们不能避免被别人评论，我们不能，但我们可以更好。

**做自己更精彩演讲稿篇十三**

有些人总是说自己的命运是上天掌握，有的人说命运在别人手中，而我确认为命运掌握在自己手中。

我曾听过一个故事：这是禅宗里的一个故事。古代有一个智勇双全的将军，一次，他率军对敌，但双方兵力悬殊，他的全部人马只及对方的十分之一，因此众将士有点信心不足。这位将军就到一座庙里求神问卜，然后，他取出一枚铜钱，当着众将士说：“胜负在天，就让神灵决定我们的命运吧！如果铜钱落地后正面朝上，神将保佑我们战无不胜，如果正面朝下，是神让我们是不，我们只有听天由命。”说着，将军轻轻向上一抛，铜钱落地后正面朝上，顿时全军欣然。接着将军又抛了一次，还是正面向上。这样，将士们欢腾雀跃，士气大振，终于获得全胜。凯旋归来后，将士们纷纷提出要要感谢神灵保佑。这时，将军才拿出铜钱让大家看，原来，这枚铜钱的两面都是正面。众将士这才恍然大悟，保佑他们获胜的不是神灵，而是自己。

一个人可以没有物质，可以失败，可以放弃，但唯独不可以缺乏信心。信心就如将军手中的兵器，没有了兵器，靠什么来打仗；信心就如一个人的心脏，连心脏都停止了跳动，那么你的生命便走了尽头，所以不能失去信心。你如果没有了信心，却还要取得成功，这真是“又不给马儿吃草，又让马儿跑的好”，简直就是天方夜谈。创造肯德基的第一人，他在小时候就辍学，后来出去打工，又被老板“炒了鱿鱼”，家里又没有足够好的生活条件，当时他真的想要放弃了，他走到卖彩票的地方，买了一张彩票，不料获得了150万美元，他就用这150万美元，用他残缺不齐的信心，创立了肯德基。所以，没有钱不可怕，没有文化不可怕，可怕的是一点信心都没有。

命运，是掌握在自己手中的，不要埋怨上天，不要埋怨别人，只有靠自己，要相信自己，要对自己有信心。我经常想着这个问题：命运，掌握在谁的手中？现在我找到了答案，命运掌握在自己手中。命运不是一尘不变的，但只要你有自己信心，有决心，有魄力，勇敢的迈出那一步，那么你就可能改变命运。

你会想别人的生活怎么那么好？别人的命运怎么那么好？其实你也可以，只要你有信心。历史的长河上有多少战役是以少胜多，那并不是他们的命运号，而是他们又信心，对自己有信心。

羡慕别人的不如自己争取得来了。命运掌握在自己手中，而想要改变命运，对自己有信心是前提！

初二:怪小姐。

上一篇：回忆，回不去的记忆。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

点击下载文档。

搜索文档。

**做自己更精彩演讲稿篇十四**

世间繁华，灯红酒绿，还请勿忘初心，追随内心真正的自己。勿忘初心，方得始终。在欲望的世界里，唯有坚定地追随内心真正的自己，做自己，才能到达胜利的彼岸，轻嗅花朵的芬芳。一起来看看做自己就好3分钟演讲稿大全，欢迎查阅！

做自己就好3分钟演讲稿1

忽然的，我想起了桂花，又在猛然间发现似乎所有的花都是如此，他们都不急。在一年中，它们都要开花一次，都有属于自己最美丽的瞬间。它们不提前，也不滞后。梅花开放的时候，桃树静静地看着；白玉兰翩翩坠落的时候，茶树知道该它们上场了。有没有人看见，都不急。几千人的校园中，关注它们开花的寥寥无几。那又怎样呢，没有人看见就不开花了么？我羡慕他们这样从容的做自己，不管别人是光芒四射还是繁华褪尽，也不管别人对你是嘲笑，是嫉妒，还是有偏见，就像那“无意苦争春，一任群芳妒”的梅，仍在坚持的做自己，不加装饰，也不加掩饰。

几分钟后，我回过神来，教室仍旧安静，桌上的纸条看着我，我不知如何选择，要让她做自己，不必为了不合适的人而改变吗？这样不行，会让他觉得被动。还是让他自己醒悟，这样做自己才会做的坦然。

是的，不获得心中的坦然那如何叫“做自己”？

固然，这个世界太混乱，许多人忙着掩饰自己的内心，虚伪的接受这个复杂，充满竞争的社会。所以，太少太少的人能够做自己，所以那心中的坦然便愈发珍贵。

曾看过一个故事，一美国旅行者想去印度圣山放松，遇到了一群虔诚的信徒，便与他们一同上山。山很陡，美国人一直走在前头，无疑他还是有那俗世中无聊的攀比心理，然而，不到20分钟，他便累了，看着一个个信徒边走边笑，看看风景，不急不慌的从他旁边过去，他觉得很奇怪，便问一个信徒，信徒笑笑：“没必要把这当成一项任务而想要征服它，坦然的欣赏它不是很好吗？因为在山面前，你永远都是渺小的，所以只需依着自己的能力，一点点向上。”美国人感受颇深。

安静的教室中，我在一点点醒悟，突然间为我的奔走而羞愧，那是在追随别人的脚步。然而，每个人都是不同的，都有自己的个性，还是做自己，坦然一点好！

做自己就好3分钟演讲稿2

近日掀起了一股“莫言热”。自莫言获得“诺贝尔文学奖”以来，书店里莫言的所有书籍几乎都被一抢而空，更有专家提议将莫言的作品编入教材。中国人大抵是爱凑热闹的，一点个人主张都没有，只会跟风随大流。做自己？实在是难！

反观我们的生活现状，很少有像《皇帝的新装》里那个小孩子那样勇敢地说出：“他根本就没有穿衣服”的人。上级说的不管是什么，绝对服从，即使有违自己的内心也硬着头皮干；老师说的就是真理，即使发现了错误，因为顾忌太多也没胆量当众指出；家长说什么工作好，就打算以后做什么工作，即使那不是自己理想的职业……我们向生活妥协，把自我丢弃。

其实做自己并没有什么难处，只要你敢于跨出那一步。即使结果不尽如人意，至少对得起自己，更何况有时的结果是让你满意的。

世博会期间，中国馆、美国馆等大馆每天都排着如巨龙般的队伍，我和朋友果断地选择避开这些热门馆，尽情地在如非洲联合馆这些小馆内领略异域风情。不用排队，馆内也没有喧闹嘈杂的人群，我们玩得很开心。一天下来，我们去了近二十个馆，比起那些耗费几个小时才得以玩上一个馆的人来说，我觉得我是幸福的。我做了自己愿意做的事，而不是随大流，即使错失了大馆也不觉遗憾。

不禁让我想到了“汉字叔叔”。他不远万里来到中国，怀揣着对汉字的无限热爱和执著，追求自己认为重要的东西。他花费全部积蓄和20年时间，从事零利润的汉字研究工作。尽管他被专家批为“浪费时间、异想天开”，也得不到周围人的支持和理解。可热爱汉字的他仍旧坚持做自己，他始终认为有些东西比金钱更重要。

倾听自己内心的声音，不为外物所干扰，做自己，比什么都重要！

做自己就好3分钟演讲稿3

暑假的时候去hifi西津渡，一支不出名的乐队在台上卖力演唱，周围的人有的在看热闹，有的在跳跃、挥手、欢畅快乐。

我在人群边缘站定，静静地看着舞台上：不算闪亮的近光灯和几盏或红或蓝的追光灯照在主唱流汗的脖颈上，照在吉他手的长发上、贝斯手的手臂上。迷幻的音乐从音响里传来，我面无表情，一动不动。母亲走过来问，你怎么不去中间和他们一起跳？也许在她看来，年轻人就该是那样子。我没回答，只是问她，如果我去做这行，你愿意吗？母亲略一沉吟，坚定地摇了摇头。不行。她说，语气斩钉截铁。

即使没有母亲的反对，我也不会去碰摇滚。有时我想如果我真的去学架子鼓，然后组乐队，搞地下音乐，那会是个什么样子？我不敢想，想不出来，因为满脑子都是家庭的保守作风，曾经的老师给我的发展建议，同学们几近攀比的未来规划，还有整个世俗的议论。因为懦弱，我做不了我自己，我是由他人的要求和评价拼凑起来的，我甚至常常需要靠别人来认识自己，这确乎有些悲哀。

也许因为对自己的怜悯和对能做自己的人的钦羡，我忘不了那个少年瘦削的身影和倔强的眼神。我们因为学画认识，他痴迷摇滚，每周乘最早的一班车去南京上课，为了省钱上100元一次的吉他课，每周有三四天时间只吃馒头。有一次我问他，这么辛苦，值不值得？他说值得，言罢看向窗外，又道，我爸一直想逼我放弃，不过不行。午后的阳光裁出他身体的轮廓，投下小松树般的剪影；他眼中似乎有什么光点，隐约在闪烁。

那一刻，我无比羡慕和感动。

表演结束，主唱向观众致谢，边喘边问：“别人都说，像我们这样的乐队不会长久。你们说，我们还能坚持下去吗？”人群中传出“能”字，声音不大。主唱笑得很淡，说，谢谢。我知道朋克难做，名满天下如sexpistols尚且毁誉参半，有人奉若神明，有人弃如敝屣。我想为敢在庆典上高呼“上帝保佑女王，这里没有未来”的他们支持一下眼前的青年人，那一个“能”字却像卡在喉咙里一般发不出。

五年，世界变化太快，动感模糊了我自己的影像，连说一个“能”字都要穿过一层沉闷的网。看着暗淡灯光下他们收拾乐器的身影，我知道我再也不会是那个在电脑前盯着x-japan演唱会的沉默而坚定的我。圣贤教导我们“识时务”，于是我们不得已而随波逐流，一个完整的自己该如何保全？思及此处，倏然哽咽难言。

做自己就好3分钟演讲稿4

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

每个人的命运全然不同，因此面对自己的梦想，就有不一样的顾虑。有些人，生下来父母就为他铺好所有的路，父母在期望着他朝着这条道路前行，我们也努力的奋斗着，就怕父母的期望破灭。是啊！圣人训：“亲所好，力为具；亲所恶，谨为去”。然而，自己的梦想就只能成为幻想。

有些人，安于现状，不愿拼搏；有些人，因为身患疾病，怕自己不能成功，所以选择了放弃……正所谓瞻前顾后者难以成功，心无旁骛者方能成大器。他，从小有一个音乐梦，不幸的是，双耳却失聪了，他从未放弃，一直坚持不懈，直到创作出不朽名曲《欢乐颂》。我钦佩他执着于自己的梦想，不惧困难险阻。

我也有一个梦想。那就是一个人背着背包去攀登，去探险，去登上世界峰——珠穆朗玛峰，想在峰顶大声的呼唤。然而16年了，我所走过的每一步，都是他们为我所规划好的，我明白他们对我的期待，我害怕他们的期待破灭，只能做着这样的一个自己。我看着那些冒险家，幻想着自己的探险之路，慢慢地，我迷失了方向，找不到前进的目标。

我不知道是否能让他们的期待圆满，若是圆满，以后的人生是否会快乐，但我还是想去完成我的梦想，我不知道我是否能成功，也不知道以后的生活是否会华丽，但我相信追寻过，努力过，这样的人生一定不会留下遗憾！

消除顾虑，直奔目标，敢于踏出自己的脚步，走上梦想的道路，做真正的自己！

做自己就好3分钟演讲稿5

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

黄毛先生是一只整天无忧无虑，靠街头卖艺度日的虎皮猫。它还有一个贤惠的妻子，两个可爱的儿子，生活其乐融融。

这一天，它怀揣着刚刚赚来的金猫币，悠闲自得地来到了金猫商场，想给妻子买一件生日礼物，可溜达了半天也没找到令自己满意的东西。忽然，两面镜子映入了黄猫的眼帘，它非常好奇地走了过去。他首先来到的是那个稍宽点的镜子前，“啊！”镜中的自己高大威武，强壮有力，它俨然变成了一名健美明星，站在豪华的舞台中央受到万人的敬仰。他顿时眉开眼笑，沉浸在无限的喜悦和虚幻之中。偶然一转身，他刚好又瞥见了旁边窄镜中的自己——一只骨瘦如柴，老态龙钟的猫，黄猫顿时变得垂头丧气起来。黄猫困惑了，迷茫了，到底哪个才是正真的自己呢？终于，它因大脑信息混乱而倒地不起。

黄猫因受哈哈镜的影响，忘记了从前那个幸福而真实的自己，造成了非常不幸的结局。通过黄猫身上的教训，告诉我们要学会明辨是非，分清真实与虚幻，要正确认识自己，摆正自己的位置。如果黄猫能明白这一点也许就不会“丢”掉自己。

这让我不禁想到了这样一篇文章：有一个小女孩，由于家境贫寒，极度自卑，经常低着头走路。有一天她去店里买了一个很好看的发卡，店主人夸她带上发卡很漂亮，这时小女孩信心满满，高高兴兴地跑回家。在路上她把头抬起来，发现每一个都在对自己笑。小女孩以为是发卡的作用，其实她殊不知她的发卡在她出店门时已经掉了，能让女孩得到人们赞扬的其实是小女孩的自信心的回归。

所以我们每个人都要做到正视自己，不要太在意他人的看法，既不自卑也不自负。让我们守好真正的自己，认识最棒的自己，保护独一无二的自己，手握自信，让“黄猫事件”不再重演！

做自己就好3分钟演讲稿大全

**做自己更精彩演讲稿篇十五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

常听见父母对孩子说：“你要自信。”常听见老师对学生说：“你要自信。”自己也常常对自己说：“我要自信。”的确。自信很重要。有了自信，每个人成功的机遇会增大，但不管怎么样，首先要给自己一个自信的理由。

我长得不漂亮，所以我从小到大很少交朋友，也从不与朋友谈心，因为我很自卑，怕别人因为我长得不漂亮而排斥我。但有一天，我扶起了摔倒的老奶奶。老奶奶微笑的对着我说：“小姑娘，你真美。”那时我才明白，虽然我长得不美，但我五官端正，虽然我不美，但我干净纯朴，更重要的是我虽然不美，但我有一颗善良的心。从那以后，我开始变得自信了，喜欢交朋友，遇到熟人也会主动打招呼。不应为别的，就因为找到了一个让自己自信的理由。

在当今的社会，无论从事哪种工作，自信是必不可少的。少了自信，别人就可能发现不了颇有才华的你，当然，自信的理由也是必不可少的。少了自信的理由，任你再怎么自信，没有真正的实力，别人也是不会重视你的。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn