# 2024年自尊自信自强演讲稿(精选11篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-04-29

*演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。自尊自信自强演讲...*

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**自尊自信自强演讲稿篇一**

老师、同学们：

从3月份开始，政教处开展了“自信、自立、自强”的征文活动，得到了同学们的热烈响应，读了每一篇文章都深深的感动和激励我。今天利用这个机会也和同学们谈一下我对“自信、自立、自强”的看法。《青年文摘》登载了这样一篇文章：一个15岁的初中生，每天都在懵懵懂懂的在学校混日子，打架斗殴抽烟逃学，十足的坏学生，连老师都有些怕他，他从没觉得在有什么不好。15岁，正是情窦初开的年龄，那年他喜欢上了班上的一个女同学，他给她写了一封情书，她鄙视地看了他一眼，竟然把他的情书贴到了学校的宣传栏里。虽然他的检讨书在宣传栏贴过不下20次，但这一次，不知为什么他感到一种刺心的痛;第二年他升入了高中，在后来的高中三年的时间里，他像变了个人似的，拼命地学习，竟然考上了湖南大学。

22岁，他大学毕业，顺顺利利地进了政府机关。每天一杯茶一张报地在机关混日子，他觉得这日子过得也不错。有一回，他到乡下去访亲，亲友竟然把一头狼像狗一样地养在家里护院，他惊问其故，亲友告之，这狼自幼就与狗一同驯养，久而久之，这狼连长相都有些像狗，更别提狼性了。他当时看着那狼，想想自己，顿时有些心惊。没多久，他就在别人的惋惜声中辞职了，去了深圳。

到深圳后，他和许多人一样，开始了他的求职历程。他求职的方式和别人有所不同，别人都是按报上的招聘启事去求职，他不，他专找那些有名的外资公司去求职，而且他总能想方设法地向外方经理面送自荐信。搞得那些外方经理一个个莫名其妙的：“我们现在没有招聘需要啊!”他微笑着告诉对方：“总有一天你们会需要招聘的，真到那时，那么我就是第一个应聘的人。”还别说，他真的被一家公司录用了。那一年，他24岁。

27岁，他因为成绩突出，被调到地处丹佛的美国总部。上班的第一天，他按中国人的习惯请美国的新同事共进午餐，然而，就在他准备结帐的时候，同事们却一个个不合情理地坚持自己结自己的帐，他当时觉得很尴尬，但同时也明白到了些什么，于是更加努力地工作。

这是一个人的真实经历，他叫王其善，现在是位于美国丹佛市的全球第四大电脑公司的技术总监，很受公司器重。他在回母校讲课时，讲起了他人生中的几个小片段。他说，15岁时的经历让我明白，一个人要想被他人接受，并且被他人尊重，首先得自己尊重自己;22岁我开始明白，狼之所以失去狼性，是因为它没有学会自立;24岁我知道，要想求职成功，首先要自信;而27岁在美国上班的第一天，我知道了美国人为什么要实行aa制：因为每个人都不能指望别人会为自己的人生结帐，要想获得成功，你就得自己努力，根本就不能指望别人，这就叫自强。

同学们，我们已经15岁或即将15岁，我讲的故事也许对你们的成长有一定帮助。其实我们每个人的人生何尝不是由这么一些片段构成的，而自尊+自信+自立+自强=成功，这是成功的公式，人生的哲理。王其善的经历就是明证。但愿同学们从中汲取一些养分，也从中能有所感悟，在人生的历程中能少走弯路，尽快走向成熟、成材、成功!

谢谢大家

**自尊自信自强演讲稿篇二**

尊敬的xx：

命运攥在自己手里的，所以我们自己的事情自己做。要得到社会的肯定、别人的认可、人们的尊重信任，使自己生活幸福快乐，就必须学会自尊、自立、自强、自信。

学会自尊。自尊就是尊重自己的人格。不管在什么环境下，不向别人卑躬屈节，也不容许别人歧视侮辱。不要管别人怎么看待，自己首先要做到自尊自爱，要想得到别人的尊重，首先要尊重自己。种瓜得瓜，种豆得豆。自己应该从力所能及去帮助别人中寻找互爱，这既能体现自己的人生价值，也能得到社会的尊重，显示自己的人格魅力，树立积极向上的价值观。

学会自立。自立，就是依靠自己的力量，在生活和事业上努力奋斗。一个人在社会中生活，不但在生活上要自立，在事业上也要自立。我们常说自力更生”，就是说要依靠自己的力量，改变原来的状况。一个人的成长过程中，当然需要各方面的帮助，但是，归根到底，只有依靠自己的力量，才能提高和发展。特别是在身处逆境、身处困境的情况下，更要坚持自立”的精神，别人的帮助只有在你自已努力的基础上才能有作用。

学会自强。自强就是自己努力向上，不自惭形秽，永远不懈怠，不向挫折屈服。自胜者强，自强者胜。世上没有不劳而获的事情，如果一分耕耘一分收获的话，吃苦和流汗才是最佳的选择，只有具备不言败和永不屈服的不挠精神，勇于挑战，才能闯出一片属于自己的事业和天地，树立敢于拼搏的精神。

学会自信。自信就是坚定不移地相信自己的能力。信心是开启成功大门的钥匙，克服自卑的心理，敢于去尝试。凡事自己首先应该先树立起信心，不要轻易地言放弃，坚信我能行”。我们有的同学在上课时不认真听讲，轻易放弃学习机会，缺乏自信，这是大忌。事情在做完后才能知道结果，信心是战胜一切的力量，必须树立唯我必行，非我不可的精神。

美国总统罗斯福曾说过：除非你默许，否则没有人能将你当作是下等人”。相信自己，因为天生我材必有用”，珍惜自己，因为这世上只有一个自己，如果我们连自己都不珍惜，又会去珍惜谁?如果我们连自己都不能看重自己，肯定自己的存在，又怎么去要求别人来肯定我们呢?有句话是这样说的：伟人的必要气质，是他自以为必须伟大起来。”可见，在别人肯定你之前，你先要肯定自己。自信”能产生一种强大的力量，它能够在困难和失败的环境下给人以勇气、给人以希望，我们常说，坚持下去，就是胜利”，就是自信”的力量。

同学们，一个人的成功主要不在于要有多高的天赋、多好的环境，而在于是否有坚定的意志、坚强的决心、执著的追求和崇高的理想。在人生的道路上，成功往往是属于对事业、对生活都充满自信和希望的人。只有奏起健康、完整的生命之歌，用生命真心地拥抱生活，用微笑去面对生活，用汗水代替泪水去永不停滞的拼搏努力，这样幸福和快乐才会永远环绕在每个人的周围，让我们一起携手超越自我，营造一个完美的阳光世界。

谢谢大家!

\_演讲稿演讲稿可以起到整理演讲者的思路、提示演讲的内容、限定演讲的速度的作用。在当今社会生活中，我们使用上演讲稿的情况与日俱增，那要怎么写好演讲......

**自尊自信自强演讲稿篇三**

自尊自信自强是中华民族的传统美德。是支持着中国人自立于世界民族之林的一种精神，一种信念，一种境界。下面是本站小编为你整理的几篇自尊自信自强的

演讲稿

，希望能帮到你哟。

尊敬的老师、各位同学：

大家上午好!我是来自初xx班的。我的题目是“自尊自爱自信自强”。

在很久以前，有一个少年想要明白人的尊严究竟是什么，于是去请教一位智者。智者没有回答他的问题，却让他做三件事：第一件事是让他脱光衣服到市集去走一趟。少年听后大花一惊。第二件事是让他去奉承一位富人，并且让那位富人赏给他一写钱，少年听后满脸疑惑。第三件事是如果少年的叔叔当了大官，让少年到处去炫耀，有的人会对他另眼相看，少年听后，扭头就走。

相信这位少年已经得到了答案。尊严就是要尊重自己、爱护自己，同时，还要让别人也尊重自己。

自尊是花人格的基石，是一种对自己人格的重视和肯定的情感，自尊就是尊重自己、爱护自己、从身体、仪表到行为、心灵，维护自己作为一个人的尊严，不做有损人格的事情，不向别人卑躬屈膝，也不容许别人歧视或侮辱自己。

悲观叹息不能使我们前进一步，而自强不息却可以改善我们的不足。

在我们大家身边，自信自强的例子有许许多多。

前世纪重量级拳王乔·佛雷基在比赛前，都会想到寝室天花板上贴着的那张用英文着“yes.i can do it(我能行)”的大报纸。佛雷基说：“哪怕是受到猛烈的一击，只要想到这几个字，便会产生一种奇妙的力量。”从而打败对手。大家熟悉霍金吧，这也是一个映像深刻的人物。他从小体弱多病，花临绝症而树立了良好的信心，凭着这一点自信，居然出现了奇迹，战胜了许多病魔。

当然，也有许多就差一点信心而与成功擦肩而过的事例。

20xx年，英国一位女医生弗兰克林在衍射的照片中发现dna的螺旋结构，经研究，她提出大胆的假说，并以此为题作了一次出色的。但许多人怀疑照片的真实花，在这些压力下，她动摇了，想了想，一个普通医生怎么能有这么大的研究呢?便公开否认了自己的假说。后来，另外两位科学家在这个领域取得了重大的成果。并获得了诺贝尔奖。但比弗兰克林晚了两年。中国体坛上曾经有一位耀眼的新星，由于缺乏自信，也最终败了下来。

成功可能是属于你的，但也可能与你擦肩而过，这都要看你自己到底有没有信心将成功夺过来。

在这里，我想告诉大家：自尊使我们能更好的立身社会，自信使我们的人身更有价值。我们应该实事求是的认识自己。让我们共同誓言：作一个脚踏实地、自尊自爱、自信自强的中学生吧!

谢谢大家!

尊敬的xx：

记得在很久以前，我读过一本忘记名字的书，上边记载过这样一件事：在拉丁美洲马提尼克岛上，斐尔贝拉人有这样一种习俗——从不弯腰。他们从不弯腰，即使最贵重的物品失落在地上，也从不弯腰去拾，而是拔下插在背上的一个竹夹，挺着腰用竹夹夹取。据说，产生这种习俗是因受过异族的欺凌所致。17世纪中，马提尼克岛被法国人占领，入侵者经常欺侮斐尔坝拉人，有一个族人在被侵略者当马骑时，猛地将侵略者摔出很远并发誓：“我们斐尔坝拉人要永远站着，不弯腰。”从此，他们就养成了不弯腰得的习惯。这一独特而朴素的习俗，简洁而坚定的表达了捍卫民族精神的渴望，也反应了人类对于生存的一种权利要求，这就是自尊自爱。

自尊，顾名思义，就是自己尊重自己。一个有自尊的人是不会去向别人卑躬屈膝，也不会让别人去歧视和侮辱自己。自爱，就是自己懂得爱护自己和珍惜自己的名誉，树立一个良好的个人信誉。自尊是自爱的目标，自爱是自尊的表现，要自尊必须自爱。自尊自爱是为了建立和维护自己的尊严，自尊自爱是维护个人乃至民族尊严的前提。一个自尊自爱的人应该是有理想，有抱负，有气节，有人格，有个性，有主见，有毅力的人。不是吗?我觉得这说的十分的对啊!

“士可杀不可辱!”“宁为玉碎，不为瓦全!”“宁可站着死，不可跪着生!”这些都是自尊和自爱的精髓意义所在啊。然而，有好些人依然是为了功名利禄而贬低了自己的自尊，他们为了那些荣华富贵而把自尊和自爱踩在脚下，还有的是为了一己私欲出卖了自尊……捧上捧下，损人利己丧尽天良!我们要做到的就想是上边所说的斐尔坝拉人为了不让外族人看贬了，从此就不在弯着腰，就连捡东西都是拿竹夹夹起，这种精神是十分值得我们学习的。

人生的价值应包含着自尊和自爱，如果没有自尊自爱，生命还有什么意义呢?

其实，要做到自尊自爱是必须懂得自强的，自强应该是自尊和自爱的体现吧。自强是应该有自强不息和百折不挠的精神所带动的，是要有超越自我，有战胜困难的勇气和信心。一个强者不仅有他的才华，重要的是他有自强的气息，不畏寒言，有勇于承担重担的大无畏精神!

谢谢大家!

尊敬的xx：

命运攥在自己手里的，所以我们自己的事情自己做。要得到社会的肯定、别人的认可、人们的尊重信任，使自己生活幸福快乐，就必须学会自尊、自立、自强、自信。

学会自尊。自尊就是尊重自己的人格。不管在什么环境下，不向别人卑躬屈节，也不容许别人歧视侮辱。不要管别人怎么看待，自己首先要做到自尊自爱，要想得到别人的尊重，首先要尊重自己。种瓜得瓜，种豆得豆。自己应该从力所能及去帮助别人中寻找互爱，这既能体现自己的人生价值，也能得到社会的尊重，显示自己的人格魅力，树立积极向上的价值观。

学会自立。自立，就是依靠自己的力量，在生活和事业上努力奋斗。一个人在社会中生活，不但在生活上要自立，在事业上也要自立。我们常说“自力更生”，就是说要依靠自己的力量，改变原来的状况。一个人的成长过程中，当然需要各方面的帮助，但是，归根到底，只有依靠自己的力量，才能提高和发展。特别是在身处逆境、身处困境的情况下，更要坚持“自立”的精神，别人的帮助只有在你自已努力的基础上才能有作用。

学会自强。自强就是自己努力向上，不自惭形秽，永远不懈怠，不向挫折屈服。自胜者强，自强者胜。世上没有不劳而获的事情，如果一分耕耘一分收获的话，吃苦和流汗才是最佳的选择，只有具备不言败和永不屈服的不挠精神，勇于挑战，才能闯出一片属于自己的事业和天地，树立敢于拼搏的精神。

学会自信。自信就是坚定不移地相信自己的能力。信心是开启成功大门的钥匙，克服自卑的心理，敢于去尝试。凡事自己首先应该先树立起信心，不要轻易地言放弃，坚信“我能行”。我们有的同学在上课时不认真听讲，轻易放弃学习机会，缺乏自信，这是大忌。事情在做完后才能知道结果，信心是战胜一切的力量，必须树立唯我必行，非我不可的精神。

美国总统罗斯福曾说过：“除非你默许，否则没有人能将你当作是下等人”。相信自己，因为“天生我才必有用”，珍惜自己，因为这世上只有一个自己，如果我们连自己都不珍惜，又会去珍惜谁?如果我们连自己都不能看重自己，肯定自己的存在，又怎么去要求别人来肯定我们呢?有句话是这样说的：“伟人的必要气质，是他自以为必须伟大起来。”可见，在别人肯定你之前，你先要肯定自己。“自信”能产生一种强大的力量，它能够在困难和失败的环境下给人以勇气、给人以希望，我们常说，“坚持下去，就是胜利”，就是“自信”的力量。

同学们，一个人的成功主要不在于要有多高的天赋、多好的环境，而在于是否有坚定的意志、坚强的决心、执著的追求和崇高的理想。在人生的道路上，成功往往是属于对事业、对生活都充满自信和希望的人。只有奏起健康、完整的生命之歌，用生命真心地拥抱生活，用微笑去面对生活，用汗水代替泪水去永不停滞的拼搏努力，这样幸福和快乐才会永远环绕在每个人的周围，让我们一起携手超越自我，营造一个完美的阳光世界。

谢谢大家!

**自尊自信自强演讲稿篇四**

亲爱的老师，同学们：

在各种思潮的激荡中保持文化前进的正确方向。处于信息技术高度发达、社会全面开放、各种力量竞相发声、各种观点众说纷纭的当今时代，对增强文化定力，提出了更高的要求。一方面，要以高度的文化自信、博大的胸怀对待世界各国各民族的文化，吸纳百家优长，兼集八方精义，以我为主，为我所用。另一方面，要以高度的文化自觉、坚定的意志抵御腐朽没落的思想，识破伪装，揭开包装，使其原形毕露，难以藏身。在涉及指导思想、价值取向、政治体制、立国之本等原则问题上，要站稳立场，旗帜鲜明，据理发声，以理服人。面对“乱花渐欲迷人眼”，要保持清醒的头脑，有自己的主心骨。面对“鱼目混珠，良莠不齐”，要重过滤，能分析，会鉴别，善扬弃，择善而取，辩劣而舍。增强文化定力，铁心向着奋斗目标，不为各种错误思潮所左右，不为各种干扰所动摇，不为各种诱惑所迷晕，这是坚持先进文化前进方向的基本功。

在对外关系中丰富文化的含量。随着交往的对象、内容、项目、方式越来越多，国家、地区、城市、团体之间的联系越来越深，文化的渗透面越来越广，文化的特质和作用更加明显。比如，在推动各方关系的全面发展中坚持正确的义利观，做到言必信，行必果。在处理同非洲和广大发展中国家的关系中，讲“真、实、亲、诚”。在处理同周边国家的关系中讲“亲、诚、惠、容”。在处理中俄关系中，强调巩固全面战略协作伙伴关系。在处理中美关系中强调不冲突、不对抗、相互尊重、合作共赢。在处理中欧关系中，强调打造和平、增长、改革、文明的伙伴关系。在“一带一路”建设中，突出历史渊源、人文基础，突出平等互利，共商共建共享，营造开放、包容、均衡、普惠的合作环境。又如，走出去的企业，坚持有利于所在国的发展、民众权益的维护、生态系统的优化。援外的医疗队，坚持发扬国际主义的精神、无私奉献的精神、精益求精的精神，诚心诚意为当地民众的健康服务，等等。在对外关系中，增强文化定力，丰富中国文化的含量，融贯中国文化的理念，对于树立我国的良好形象、提高国际地位和国际影响力、加深同各国人民的友谊、打造命运共同体、推动世界的和平与发展，有着至关重要的作用。

在扩大交往中增强文化的话语功效。随着我国综合国力和国际地位的不断提升，国际社会对中国的认识在加深，同时疑惑、误解也不少。我们在扩大交往中，要以文化自信为定力，增强文化话语的底气。对中国经济社会快速稳步发展的本质和成功的原因，做到理直气壮地讲，不能“无语”；对舆论的热点，做到有针对性地讲，不能“失语”，从多方面亮出一个真实的中国。要以文化自信为定力，增强文化话语表达的本领，把中国的“自信”转化为国际社会对中国的“公信”。学会既讲好面向世界的“普通话”，又讲好面向不同地区的“方言”。努力把握国外受众的关注点、疑惑点和接受程度、接受方式，讲得让他们愿意听、听明白，引起反响、产生共鸣。要以文化自信为定力，增强文化话语体系建设，创新融通中外的概念、范畴、表达方式，运用现代的载体、平台、工具，发出自己的强音，扩大文化话语权。同时，要与有说服力的实际行动结合起来，通过一人一事、一举一动，点点滴滴，久久为功，展现中国文明，反映中国风貌，树立中国形象，提高中国声誉。

**自尊自信自强演讲稿篇五**

从我上一年级后，爸妈不是老拿我和别人比，就是骂我”笨\"!。

爸爸每次拿我和他小时候比，每次不是说我：“我像你这么大的时候啊，早就会帮忙家里做家事了，哪象你，倒好天天等着别人。”要不就是说：“我像你这么大的时候，每次考试都是名列前茅，100分对我来说更是家常便饭了，你呢,又拿过几次100分啊？真笨啊！”

妈妈更有一套，每次我做完作业放松一下时，妈妈就会说：“你又在玩了？你看看人家某某有考上了某高级中学，某某的.作文得了一等奖……你再看看你，得奖过没？好好学习没？你要是有人家一半聪明，我就心满意足了！”还有一次，妈妈在旁边看我写作业，看我字写的不好，就说：“你看你的字，像个什么样，简直是从垃圾桶里爬出来的，人家一年级的都写得比你好，你再不写好一点啊，本子上可都是b啦！怎么会生出你这样的笨儿子？”

世界上有那些做父母的不希望望子成龙，不希望他们的子女取得好成绩，但他们用来激励我们的方法确是侮辱我们的自尊心，那我们的缺点和别人的优点比，每个人的优缺点都不一样，这样比只会伤了孩子的自尊心，甚至让他们以为自己只有缺点没有优点。家长不该忽视孩子的优点的。我还很反对家长骂孩子“笨”，这同样会伤了孩子们的自尊心，，家长是我们的父母，他们有权利骂我们，哪怕骂的重一点严一点也可以，但最忌讳的就是骂我们“笨”，这比用棍子打还严重，这会引起一些孩子的反感，从而导致孩子远离家长，离家出走，甚至自暴自弃。这样做不仅对孩子们不好，对家长们自己也没有好处，还会引起不必要的伤害和“泪水”!!!

在这里，我要试问家长们：“这样做，真的好吗？”

**自尊自信自强演讲稿篇六**

老师们、同学们：

自强不息是体现一个人精神实质的关键。一个人只要能具有此精神，就是一个成功者。成功者和失败者的区别，优势并不在于他们的智慧和力量，而在于他们没有自强不息的精神。

20世纪70年代是世界最重量级拳击英雄辈出的年代，4年来未登上拳台的拳王阿里的体重已超过正常人得20多磅，速度和耐力也不如之前了。医生给他的运动生涯判了“死刑”拳王阿里却坚信“精神是拳击手比赛的支柱”重返拳台。 1975年9月30日，33岁的他与另一拳坛猛将弗雷泽进行第三次较量，当他快到崩溃边缘时，甚至一片羽毛都能让他倒下，但他拼命坚持，倒下又起，永不放弃，他坚信只要有一口气在，就会有希望。结果反败为胜，成为的拳王。

在过去的xx年中，有一个人他用灵魂演奏生命音符。那就是刘伟。

刘伟从小就因一次事故，是的双臂残缺。那对于酷爱足球的他，显然是多么残酷，但他却自强不息，重新学习了游泳，完成了别人没有完成的任务，他比别人多努力了十倍。最终在锦标赛上夺取冠军。谁知厄运又来纠缠，让他患上重病，不得不与游泳说再见。但她却有一次坚持下来，树立了一个新的人生目标——弹钢琴。使得他的脚受尽了折磨，最终因为他的自强不息，成为了优秀的钢琴手，成就了他辉煌人生。

世界上有很多事情都不是轻而易举的，想达成目标就必须付出努力，必须打败失败给自己带来的软弱。所以自强不息是成功者必备的精神实质，就如阿里与刘杨。自强不息，成就不辉煌人生！

**自尊自信自强演讲稿篇七**

各位老师、各位同学：

你们好！

如果你不能成为山顶上的高松，那就当棵山谷里的小树吧，但要当一棵溪边的小树;如果你不能是一只麝香鹿，那就当尾小鲈鱼吧，但要当湖里最活跃的`小鲈鱼。我们不能全是船长，必须有人是水手，这里有许多事让我们去做，有大事，有小事，但最重要的是我们身旁的事。决定成败的不是你尺寸的大小，而在于做一个的你。

做一个的你，是一种自尊自爱的表现。自尊就是尊重自己，自爱就是爱护自己。自尊自爱是一种对自我的关注与肯定，是一个人的快乐之源，更是成功之始。

自尊自爱就是要肯定自己，认同自己。就是要告诉自己“我能行”，就是要表现出自信。自信是自尊自爱的前提，有了自信，你会更加有激情，也就更快乐。当然，自信也是成功的一半。我们不难看到，不管是商海大潮中的弄潮儿，或是叱咤风云的人物，或是奥运会领奖台上的运动健儿，他们的成功之花都少不了自信的浇灌。

自尊自爱就是要发现自己，完善自己。“古之圣人，其出人也亦远矣，犹且从师而问焉。”古人留下的虚心求教、取长补短的风气，我们不能丢，这是在肯定自己后的必要补充，能保证我们取得成绩后，在鲜花与赞美中，保持清醒的头脑，不会迷失方向。人要有傲骨，更要虚心。保持一颗平常心，正视自己的成绩，发现自己的不足，能让你取得更大的进步。

自尊自爱就是要提升自己，超越自己。因为我们每个人都是要不断奋斗、不断进步的。当人们问球王贝利哪一个进球最精彩的时候，他回答“下一个”，这是对自己能力的信心，也是对已有成绩的超越;张海迪身残志坚，掌握多门外语，还学会了针灸，使自己成为一个对社会有用的人，这是对残疾病痛的抗争，也是对坎坷命运的超越;越王勾践含羞忍辱，卧薪尝胆，最后一举打败吴国，这是对自己过失的反思，也是对惨痛失败的超越。超越自我，给我们以动力去战胜困难，向更高的目标迈进。做我自己，是一种态度，更是一种美德。它让你明白，自己很平凡，也很优秀。朋友，鼓起勇气，把自己当作自己，你会发现，成功在向你招手。

自尊自爱就是要珍爱自己，尊重他人。每个人都希望受人尊重，但受尊重的前提是尊重别人。其实，尊重很容易就做到，因为它是得到帮助时道声谢，妨碍别人时道句歉，为自己的努力加油，为他人的进步鼓掌，为团队的成功喝彩。一句亲切的问候，一声诚挚的祝福，一个支持的眼神……都是尊重的表现，尊重别人是一种美德，受人尊重是一种幸福。

自尊自爱就是要成为一个心灵的富翁，就是要从现在开始，像一个富翁一样行动，以一个成功者的姿态出现在生活的每一个层面。人的一生正如他一天中所设想的那样，你怎样想象，怎样期待，就会有怎样的人生。只要你坚信自己拥有“无限的能力”与“无限的可能性”，你就可以创造出和谐的内心世界，建立起自己理想的“自我心像”，体现自己人格行为应具有的魅力。

对自己的自信决定对自己尊重、爱护的程度。只有先尊重、爱护自己，才能尊重、爱护别人，而别人也才尊重、爱护你。

**自尊自信自强演讲稿篇八**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我们演讲的题目是：《自重自爱，青春乐享》。

在儒家经典《论语》中，孔子曾说过：“君子不重则不威。”

就是说：君子不自重就没有威严，没有威望。

什么是自重呢？它指谨言慎行﹐完善自己的品格，珍惜自己的名誉。

比如：人的举止，一举一动要自重；

谈吐，一言一行要自重；

处事，与人相处要自重；

人生，每时每刻要自重。

人若不自爱自重，怎么能求得别人的尊重呢？

当别人尊重你时，你也会收获心灵上的愉悦，才能乐享青春。

怎样才能做到自爱自重呢？

首先你要举止优雅，行为得体。

我们敬爱的周恩来总理在演讲时，步履矫健，昂首挺胸，神色自若，全身洋溢着自信与激情。他时而平静，时而激动，时而温和，时而严肃。而这一切都是那么得体。”

独具魅力的举止，把周总理塑造成杰出的演说家、政治家、一位广受欢迎的良师益友。

当然，在生活中有一些不自重的现象，比如：仪表不整、举止不雅、乱扔废弃物、不走斑马线、闯红灯、翻越栅栏等有悖社会公德的行为。

这些不自重的行为，就会给人留下不自重的印象。

其次，你要谈吐大方，言语委婉。

《昔时贤文》中说:“良言一句三冬暖,恶言一声六月寒。”一句真诚的赞美或关爱的话语,好象阳光使人全身温暖,若是一句不得体的语言,往往会给别人以心灵的伤害。

那些态度粗暴、出言不逊、甚至污言秽语的人，就会使交谈双方气氛僵持，难以沟通，就是自轻自弃的后果。

最后，你要处事严谨，待人友善。

在人海中，如果我们不想孤立，就要学会如何与人相处。海纳百川才称之为大海，与人为善的人永远值得尊重。

待人接物要摆正自己的位置,要谦虚谨慎,诚恳待人。只有你尊重别人，才能赢得别人的尊重!

作为莘莘学子的我们，以上所说的优良品格固然重要，但学业优秀更是我们自重自爱的体现。

何为自重自爱？它指谨言慎行﹐尊重自己的人格，珍惜自己的名誉的人。也就是给自己以足够的关注。就是做自己生活以及所经历、所领悟和所发现的事物的主人，就是直面自己，与自己进行沟通，你对自己来说是很重要的，只有这样才能得到幸福。当你热爱自己时，你就是个强者，当你不爱自己时，你就是个弱者。如果你愿意尊重自己，别人才会尊重你,同时你也将收获心灵上的愉悦，也才真正做到了青春乐享！而怎样使别人尊重自己呢？那必须使自己变得有内涵，高尚、乐观等。

名扬中外的数学家华罗庚，就是一个这样的人。他家境贫寒，却没有自轻自弃，依然重视自己的学业，成为了数学史上的一块里程碑。赢得了人们的尊重和敬仰。

在我们的身边，大部分同学对知识有强烈的渴望，学习积极进取，成绩优秀，得到同学们的敬佩。这就是对自重自爱最好的诠释。

也有极少数学生不认真听讲，甚至在堂上捣乱，或不尊重老师，这是自暴自弃，不自重的表现。

对于我们每个人来说，青春是人生中最难忘最珍贵的旅程，青春年华，唯有自重才能真正的享受其中的乐趣。

“花有重开日，人无再少年”，只有培养优秀的品格，学习刻苦努力，做自重自爱的人，把握好今天，把握好青春，才能在青春的蔚蓝天空中，展翅翱翔！

**自尊自信自强演讲稿篇九**

大家好!

我是xx级经管系学生陈子龙，同时我也是我院自强者之家的一名帮扶志愿者，今天很高兴能够在此发言。20xx年09月，我来到了蓝天，一次偶然的机会我接触到了自强者之家。那是在宿6栋前面的纳新地点，那时候只有xx届的胡勇、李瑞峰，还有京东校区的张志平，当时纳新的地方摆设很简单，没有吸引多少人的目光，也不知道是什么原因，我过去和他们交流了起来，了解到那是一个以残疾学生为主，健全学生为志愿者的一个特殊的学生社团。一交流就给我一个很亲切的感觉，就像是自己的家人一样，没有过多的话让我加入这个社团，而是讲一些做人的哲理，处事的原则。那时我很感动，就像是找到了家一样，就这样我很骄傲地成为了自强者之家中的一员。

自强者之家是一个很特殊的学生社团，里面充满着温馨与感动，像一个家，很有人情味。然而这又是一个很特别的家，因为里面的成员个个都很有精神，都是生命中的强者。从自己加入到协会的短短一年里，自己认识了很多很优秀的有志青年，有比我大的，也有比我小的。

他们都很自强，他们不凡的人生经历让我为之感动。他们虽然身体上由于不同的原因存在着缺陷，但他们在行动和心灵上却比我们坚强得多，他们的困难比我们多，但他们在困难面前没有退却，选择的是坚强的去面对。有时候他们真的是快要支持不住了，但他们还是没有停下来，还是坚持继续的往前走，永远不停下来。很多时候，我们所不能做到的，他们能做到，而且还比我们做得更好。或许很多方面我们身体上比他们稍微强一些，但我们在心灵上、精神上却比他们弱好多。

一年以来，在他们身上我们作为志愿者的真的学到很多，懂得明白很多，他们是生活的强者，我们学到应用强者的目光去审视命运的色彩，以坚强、自信、乐观的态度去对待生活，勇于拼搏，自强不息，甘于奉献，帮助他人，快乐自己。我为自己加入这样一个特殊的家而感到骄傲和自豪。

在这个社团里，成立了这样一个部门：志愿者服务部。结合协会的特色，协会成立之初就成立了帮扶部，后改名为志愿者服务部，志愿者服务部下设部长、副部长、部门助理、部门常务委员、部门干事、部门秘书处工作组、部门残疾会员秘书组。在协会日常生活中做到志愿真诚、兄弟姐妹我为一家人的帮扶志愿出发点，让残疾会员朋友和健全会员共同体会协会大家庭的温暖，同时也让健全会员去学习他们那种自信、自强，乐观向上的精神和生活态度。

结合其特点，明确其任务，自成立以来，我们部门志愿者组成残疾学生调查组，负责残疾学生的调查工作。

第一步获取学院残疾学生的基本信息，对其信息由部门残疾会员秘书组进行统一整理，统一备案，对其中所发现的问题，整出材料，交至团支部残疾会员工作部进行进一步的研究落实和理事会讨论，再统一分工落实。

第二步是我们的走访工作，来自祖国各地的学生一来到大学都还不习惯和适应，特别是对于残疾学生一块，他们离开了关心他们、照顾他们生活的父母、兄弟姐妹、老师、同学等。作为我们这样一个特殊的学生社团，作为我们这样一个特殊的部门，我们就有义务去打开他们的心门，真诚的去和他们沟通和交流，去走访他们，在课余时间到他们宿舍，和他们一起吃饭，甚至是陪他们去逛街等等。我们用我们发自内心的真诚去感染、鼓励他们，和他们做真诚而实实在在的好朋友，只有这样才能真正的去和他们搞好感情，才真正体现协会所倡导的”残健共融“。

第三步就是我们作为志愿者去为他们做一些实实在在的事了，去为他们解决一些实际的问题了。我们对残疾会员的课程表进行统一整理，某某哪天有课、哪节有课、在哪上课，我们对其做好记录，在平时的日常生活中和他们打成一片，帮他们去取钱，帮他们打饭，帮他们洗被单，一起去看电影，一起去校园生态园谈心欣赏风景等等。

在近期，我们开展了以”一助一，多助一“为主题的志愿帮扶活动，两校区共成立残疾会员帮扶健全大学生11对，成立健全大学生帮扶残疾会员34对，残疾朋友之间互助有1对。在这一主题帮扶志愿活动中，我们充分发扬助人为乐的精神，结合协会宗旨与口号，”残建共融“，和谐进步。其中，我们作为健全会员志愿者一块，根据自身所结的对子，去为他们做力所能及的事，去解决他们上课爬楼梯难、下楼梯难，下雨天路滑等等的问题。在这过程中，我们学会了尊重，学会了奉献自己。

同时，也通过这样一个途径，让我们更加切身地去体会到了他们自强人生的艰辛历程，我作为我们志愿者，我们很快乐，更学会了自强、自信，勇于拼搏的人生态度。同时我们也希望他们能感到温暖与快乐。我们没有多少可以在物质上帮助他们，我们可以的唯一的就是和他们一起沟通，坐在一起谈谈心，为他们准备一个很浪漫的生日聚会，送上我们最真诚的祝福，为他们做一点点而力所能及的小事，做他们真心的`朋友。

自强者之家是一个特殊的学生社团，是由很多残疾会员共同组成的学生社团。我们作为协会志愿者，我们很骄傲，我们很自豪，因为他们很自强，他们的精神很值得我们去学习和发扬;我们很愿意去做这样一名志愿者，因为他们拼搏奋斗的人生经历感染着我们、启发着我们;我们很高兴和他们成为朋友，因为他们很优秀、很真诚、很可爱。同时，我们通过活动把健全的同学和身体残疾的同学用爱心、用感动更好的联系在一起。让身体残疾的同学和我们志愿者在今后的相互学习中更好的去理解自强自立、创业创新的内涵，走好今后的每一步。

他们是自强者，他们告诫自己：即使翅膀断了，心也要飞翔。我们是志愿者，我们会用心的去做好我们所要做的事，自信自强，真诚的和他们成为朋友，做自强者之家一个”家“的兄弟姐妹，和他们一起学习、生活。同时，我们也相信他们身上那种自信、自强，乐观向上的拼搏精神也一定会鼓励着我们前进的，在自己今后的学习、工作、生活中也一定是受益匪浅的，谢谢他们，祝福他们。

最后，希望我们这个大家庭越办越好，越来越温暖，祝福大家。谢谢!

**自尊自信自强演讲稿篇十**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

以前，我从电视上看过许多抗日战争的电视剧，感到十分气愤。

今天到了中国人民抗日战争纪念馆，看到了那一个个血淋淋的现实，就更加气愤了。血战台儿庄和南京大屠杀这两幅图就是很典型的例子！图中鲜血四溅，就这样，多少无辜的人被卷入这场残酷的战争中，就这样，多少老百姓丧失生命。而又有多少人为了给中华民族的同胞报仇在所不惜。他们自强不息的精神值得我们学习。

但想到了日本人，我肚子里的怒火又涌上了心头！日本人曾伤害过多少无辜的中国人啊？我觉得这是对中国人的侮辱、蔑视、不尊重，然而在这样艰苦的环境下，我们中国人还不是站起来了吗？中国人多少次从风雨中，从泥泞中爬起，顶风冒雨，向着目标，自强不息，勇往直前！当时，我的心中充对满了对中国人的敬佩，同时我也为自己是个中国人而感到骄傲和自豪！

自强不息、艰苦奋斗一向是我国的优良民族传统。我们中华民族在千百年的发展中历经沧桑，饱尝忧患，但越挫越奋，百炼成钢，靠的不就是不屈不挠、自强不息的民族精神吗？它使中华这条巨龙腾飞在九宵，它使人民无所畏惧、信心百倍地走向崇高的理想！

我下定决心，一定要做到自强不息、勤奋学习，让中华这条巨龙永远腾飞在九宵！

**自尊自信自强演讲稿篇十一**

事情很简单，因为自己在家偷偷的玩电脑时被妈妈发现了，狠狠的把属于我亲爱的妈妈，从来都是温柔的妈妈夺走了！妈妈对我很冷漠，更多的是无情，但我都默默的承担了，我就当时自己的惩罚吧！惩罚久了，自己的内心也许会好过一些的！我不知道事情会像晴天霹雳般降临在我的头上，我知道这天迟早也是要来到的，天空是公平的，大地是公平的。我做了不应该做的事情，他们也是看在眼里，急在心里，为了不让我做出更多“伤天害理”，掩埋真相的事情，他们真的给了我一个很沉痛的“响雷”，或许是警钟，或许是很真诚的告诫，或许是对于我而言想让我彻彻底底的进行反省……这是正确的，这场倾盆大雨在响雷之后下的真的很及时，他浇灭了我的黄金梦，浇灭了爱幻想的我，他们要让我认识一个原来很让人放心的我！我要感谢这场倾盆大雨，让我不会越陷越深！

在我眼里，妈妈就像天使一样，指引我方向的天使。我知道家里并不富裕，我很节省，您更为了让我丰衣足食舍弃了太多太多，你为我付出了太多，但您无怨无悔，你把我当成了“优质股”，说要长期投资，你的一举一动，我都很清楚很清楚，你对我，就像地球妈妈对人类般无微不至的呵护，而我却成了一次有一次让您心灰意冷的“罪魁祸首”。每次您都原谅了我，但每一次我都又再一次伤了你的心，我知道这是对于一个母亲来说最残忍的事情了。您对于我来说就是我的一切我从来就未想过你哪一天真的放弃了我，你是我生命中不可缺少的一大部分，对于我来说，没有你，也不会有我。一次次的怅惘灰天让你对我一次次失去了信心，当你每次想把我当作股票卖出去的时候，每次却又心软，给了我一次又一次的机会，而每一次的机会又从我的之间中溜走，我的不珍惜，我的孩子气，让你伤透了心！

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