# 2024年改变自己演讲稿(实用12篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-08-05

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。改变自己演讲稿篇一尊敬的老师，亲爱的`同学们：大家好，今天我为大家带来的演讲叫做理想，点亮人生。...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

**改变自己演讲稿篇一**

尊敬的老师，亲爱的`同学们：

大家好，今天我为大家带来的演讲叫做理想，点亮人生。

我们每个人都从幼年一步步走向成熟，就像沿著一条河流逆勇而上。而河流的源头，屹立著一座雄伟高峻的雪山，令人神往。我们把它称之为——理想。一个最美的字眼！理想，包含著我们对未来的向往，对未来的希望，对未来的美好的憧憬。可是，那令我们心驰神往的雪山又岂会让我们轻易到达?于是，漫长人生路上，我们开始追寻心中的理想。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，追求理想的道路不会是一马平川，而是充满著坎坷与荆棘。孤独，寂寞，挫折，打击更可能常伴你左右。但是没有血的历练不能成为真正的将军。同样没有各种苦难的磨练又怎么能有能力的提升。一颗坚定的，勇往直前的，无所畏惧的心，能够支持你披荆斩棘，走向成功的终点。理想信念就是激励我们向著既定的目标奋斗前进的动力，是人生力量的源泉。我们如果有了坚定的理想，就会以惊人的毅力和不懈的努力，成就事业，创造奇迹。

千里之行，始于足下。行动很重要，空有理想有什么用。去奋斗，去努力，去实现，才有价值。

有一位哲人说过：梦里走了许多路，醒来还是在床上。它形象地告诉我们一个道理：人不能躺在梦幻式的理想也就是空想中生活。虽然空想的意境有时候很美妙，甚至远远超越了按步骤实现的理想，但它们最终都会流于虚幻和空无。

所以，用理想点亮人生并不是一句宣传的空口号，我们应该将其付诸于实际行动中来。实践，只有实践才能化理想为现实。理想之花灿烂，理想之果甘美，要想使理想开花结果，必须用辛勤的汗水来浇灌。

理想是永远的力量！理想是激情，是碰撞，是寒夜里前行，风雨中追寻的方向；理想是梦境中萦绕，心底处纠缠的向往；理想是困境里咬牙，孤独中坚持的倔强；理想是烈火中放歌，雷鸣里翱翔的狂放；理想是孤独时忍耐，流泪时微笑的坚强……如果有一天，你能够大声地说出自己的理想，并且感到世界上最快乐的事情莫过于为理想而奋斗，那么，你成长和前进的道路就不会再有恐惧，就会充满著理想的光芒！

让我们放飞理想，用理想点亮自己的人生吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

**改变自己演讲稿篇二**

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。

**改变自己演讲稿篇三**

敬爱的老师，亲爱的同学：

每一天清晨太阳都会从东边升起，到了傍晚就会从西边落下，这个没有任何一个人能够改变，同样我们没法让时间停止，也没不可能让别人怎摸样，唯一能改变的，仅有自己！

小的时候，我总会问别人这样一个问题：你觉得我好不好，那莫在你心中我排第几呢？尤其是对自己亲近的人，如果他们的回答让我不高兴的话，我总会很生气很生气，下意识的觉得他们不喜欢我，所以就拼命的让他们改变看法，谁出我满意的答案！并且让他们都也必须要为我而改变，否则我会很难过的！

此刻想起来的确是可笑至极了，可是在今日我仍会向好朋友问这样的问题。

可是初中毕竟不是以前了，渐渐的我和身边的同学变得很疏远，无论是男生还是女生，无论是班里的同学还是年级里面的，关系都不是很好，那种感觉真的好难受，我想哭，可是却不敢。

我不明白为什末，我无力去对别人说你应当，你必须之类的话了。

不明白为什末，一霎那间我忽然懂得了什莫，我想要求自己做些深末。可能是因为此刻的环境吧，我不再在乎别人的看法，只做自己而已。

我以往无数次的想过要改变自己，可是好像都失败了，我不想明白原因，只想做我自己，所以此刻的我不再在乎别人的看法，已经不再在乎很多事情了，我不明白这算不算改变，如果是的话，那末是变好还是坏！

可是我清楚的体会到此刻的生活比以前简便很多，趣味很多。

是啊，即使很多人都认为江山易改本性难移，可是改变自己还是比改变别人要容易得多吖！

**改变自己演讲稿篇四**

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家好！

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。

**改变自己演讲稿篇五**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

今天我

为大家

带来的演讲叫做理想，点亮人生。

我们每个人都从幼年一步步走向成熟，就像沿著一条河流逆勇而上。而河流的源头，屹立著一座雄伟高峻的雪山，令人神往。我们把它称之为——理想。一个最美的字眼!理想，包含著我们对未来的向往，对未来的希望，对未来的美好的憧憬。可是，那令我们心驰神往的`雪山又岂会让我们轻易到达?于是，漫长人生路上，我们开始追寻心中的理想。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，追求理想的道路不会是一马平川，而是充满著坎坷与荆棘。孤独，寂寞，挫折，打击更可能常伴你左右。但是没有血的历练不能成为真正的将军。同样没有各种苦难的磨练又怎么能有能力的提升。一颗坚定的，勇往直前的，无所畏惧的心，能够支持你披荆斩棘，走向成功的终点。理想信念就是激励我们向著既定的目标奋斗前进的动力，是人生力量的源泉。我们如果有了坚定的理想，就会以惊人的毅力和不懈的努力，成就事业，创造奇迹。

千里之行，始于足下。行动很重要，空有理想有什么用。去奋斗，去努力，去实现，才有价值。

有一位哲人说过：梦里走了许多路，醒来还是在床上。它形象地告诉我们一个道理：人不能躺在梦幻式的理想也就是空想中生活。虽然空想的意境有时候很美妙，甚至远远超越了按步骤实现的理想，但它们最终都会流于虚幻和空无。

所以，用理想点亮人生并不是一句宣传的空口号，我们应该将其付诸于实际行动中来。实践，只有实践才能化理想为现实。理想之花灿烂，理想之果甘美，要想使理想开花结果，必须用辛勤的汗水来浇灌。

己的理想，并且感到世界上最快乐的事情莫过于为理想而奋斗，那么，你成长和前进的道路就不会再有恐惧，就会充满著理想的光芒!

让我们放飞理想，用理想点亮自己的人生吧!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**改变自己演讲稿篇六**

各位老师，各位同学：

大家好！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。抱怨会把我们丢到了世界的边缘，让我们每一分钟都感觉自己被世界抛弃。

我讲个小故事吧，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！”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。

我再说个小故事吧，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，那么我们就可以克服一切困难从而到达成功的彼岸。

也许当我们在抱怨作业太多，没有时间休息的时候，别人会抓紧时间，把作业做完，腾出时间给自己做其他的事情；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，做好记录，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。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！

**改变自己演讲稿篇七**

敬爱的老师，亲爱的同学：

人生往往是不会一帆风顺的，有些时候，为了更长足的进步，我们需要改变自己。

改变自己是一个自我完善的过程。三国时期的东吴名将吕蒙就是一个很好的例子。吕蒙开始时只是晓得舞刀弄枪，不能勤于文化知识的培养，孙权在给吕蒙指出这一点之后，吕蒙发奋读书，后来连鲁肃都说：士别三日，当刮目相看。吕蒙因为孙权的一席话，改变了自己，真正做到了文武双全，为成就吴国的霸业打下基础。而吕蒙自然也就完善了自己的人格和修养，成功的改变了自己。

改变自己可以磨练我们的意志。毛毛虫变成蝴蝶，经过了千辛万苦的蜕变，如果它一旦放弃，那将功亏一篑。改变自己的\'过程就好像登山一样，面对山顶那崭新的自己，你只有不懈的努力才能达到山顶。尽管在登山的过程中会遇到你根本预想不到的困难，但是你如果去克服它，最终你会发现，你的意志力比以前更强。在你改变自己的同时，也磨练自己的意志。这在根本上是必然的，是相辅相成的。

改变自己可以使我们更好的适应生活。每个人的生活不可能都是一帆风顺的，遇到崭新的生活环境，你将怎么办？答案就是改变自己。因为你不能要求社会或别人为你改变什么。我认识两个人，甲和乙。他们的性格都很内向，甚至有些闭塞。上初中后，甲为了能更好的适应生活环境，主动地改变自己，在初中毕业时有了很多好朋友，他的社交能力变强，交际面也更广；反观乙，他甚至比原来更闭塞。由此可见，改变自己是能让我们更好的适应生活环境的。

改变自己，从根本上说是对自己的再认识和再创造。当你发现自己需要做出改变时，这说明你有很清醒的头脑。能够意识到自己需要做出一些改变才能更好的活着。这是对自我认识程度的提升。这种提升是我们需要的，而在这种再认识的驱使下，你对自己做出了再创造，能改变自己的人是不平凡的人，这种再创造有助于以后的生活。当我们面对逆境或坎坷时，马上意识到自己需要改变并能立刻付诸行动，已经能够达到“改变”的境界了。

所以，让我们都来学会改变自己，为了更长足的的进步，我们要善于改变自己，要敢于改变自己，从而获得崭新的自己！

**改变自己演讲稿篇八**

尊敬的老师，敬爱的同学们：

大家好！

闻名的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。许多人都想变更世界，却不会想到变更自己，想要变更现状就要先变更自己。世界那么大，你能变更多少？首先我们应当变更自己的个人观念，一切的胜利，都是从正确的观念起先的。一个又一个的失败，也都是从错误的观念起先的。我们要适应社会，适应环境那么我们就要变更自己！柏拉图告知弟子自己能够移山，弟子们纷纷请教方法，柏拉图笑道，说：“很简洁，山若不过来，我就过去。”弟子们一片哗然。

这一个世界上根本就没有移山之术，的一个移动山的方法就是：山不过来，我便过去。同样的道理，人不能变更环境，那么我们就要变更自己。

小男孩很委屈地哭了。父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想方法去折服风。”于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天最终想出了一个方法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑担心地回家睡觉了。其次天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆忙地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩快乐地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。是的，我们不能变更风，变更不了这个这个世界上的很多东西，但是我们可以变更自己，给自己加重，这样我们就可以适应改变，不被战胜！在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的.墓碑上写着这样一段话：当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我幻想变更这个世界。当我慢慢成熟明智的时候，我发觉这个世界是不行变更的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只变更我的国家吧！但是我的国家好像也是我无法变更的。当我到了年迟暮之年，抱着最终一丝努力的希望，我确定只变更我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本不接受变更。现在我在临终之际，我才突然意识到：假如起初我只变更自己，接着我就可以依次变更我的家人。然后，在他们的激发和激励下，我或许能变更我的国家。再接下来，谁又知道呢，或许我连整个世界都可以变更。人生如戏，我们是戏里面的主角同时也是别人戏里面的配角，我们都在演绎着不同的人生，但是我们总会有交点。我们所走的轨迹也是看我们如何去变更自己，如何把握机会。漂亮的人生，从变更起先。

漂亮的花虽然会凋谢，可是盛开的时刻值得观赏。要在美妙的时候创建出美妙的东西，人生才会充溢意义。

**改变自己演讲稿篇九**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是xxx。今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己;要改变自己。就得改变自己的观念。一切成就，都是从正确的观念开始的。一连串的失败，也都是从错误的观念开始的。要适应社会，适应环境，适应变化，就要学会改变自己。

这一个世界上根本就没有移山之术，的一个移动山的方法就是：山不过来，我便过去。同样的道理，人不能改变环境，那么我们就要改变自己。

一个黑人小孩在他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干净，然后一排排地整齐地放好。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。小男孩很委屈地哭了。父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想办法去征服风。”

于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的`。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。

是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界上的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。所以我们要从自己开始改变，因为环境太大，我们所能做的就是把自己建设的更好！

**改变自己演讲稿篇十**

亲爱的老师：

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。

**改变自己演讲稿篇十一**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

阳光，似春天的一株小草，给人勃勃的生机;阳光，似夏天的一缕清风，给人透彻的凉爽;阳光，似秋天的一株稻穗，给人丰收的喜悦;阳光，似冬天的一朵寒梅，给人铭记的坚强。

我爱收集春天的阳光。春天的阳光是惬意的，沐浴著暖和的阳光，正是读书的时候，取一本好书，静静地品读，读“谁言寸草心，报得三春晖”，这是母爱的伟大;读“好雨知时节，当春乃发生”，这是春雨的奉献;读“夜来风雨声，花落知多少”，这是春天的美感。

收集春天的阳光让我拥有了博识。

我爱收集夏日的阳光。夏日的阳光是燥热的，听不惯蝉儿的聒噪，但仍喜欢在树下摊一张凉席，闭目养神，不是为了享受难得的荫凉，而是为了享受夏日炙热的阳光。当一缕阳光从树缝间躲到脸庞，世间仿佛都安静了，这就是夏日阳光的美丽。收集夏日的阳光让我懂得了恬静。

我爱收集秋季的阳光。秋季的阳光是柔和的。漫步于果实满枝的树林，吮吸诱人的果香，秋日的阳光洒在光艳的果实上，让那可爱的水果更加甜美。秋季的阳光让我学会了充实。

寒冬的阳光是珍贵的。当被冬日的寒冷包围，当踏著皑皑白雪，你最需要什么样?当然是一缕温暖的阳光。当温暖的阳光照耀在心中，冰雪融化了。冬日的阳光充满著无限力量，能够穿透一切冰冷。寒冬的阳光让我拥抱了温暖。

我爱收集阳光，因为它的灿烂，因为它的.辉煌，因为它不屈于黑暗的吞噬，不屈于乌云的阻挡，不屈于雷电的疯狂。因为它给迷路的人带去希望，给沉睡的人带去光明。

上帝给我们一个瓶子，有人用它去装金钱、名利、地位，他们身上沾满了铜臭，一生到头，只能在污\_\_\_的泥淖中翻滚、挣扎。何必呢?明争暗斗苦苦相逼，却不知抛弃名利。收集阳光，会给你小草的生机，清风的透彻，稻穗的充实，寒梅的坚强。

用眼睛收集阳光，阳光给你一时的美丽;积极灵收集阳光，阳光会给你永远的美丽。

**改变自己演讲稿篇十二**

大家早上好！我是初xx班的xxx，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，不如改变自己。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!

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