# 改变自己演讲稿(优质12篇)

来源：网络 作者：静默星光 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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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各位老师，各位同学：大家好。我是初x(x)班的xx，今天我给...*

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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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**

各位老师，各位同学：

大家好。

我是初x(x)班的xx，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!

**改变自己演讲稿篇二**

尊敬的老师、同学们：

大家好！

不一样的环境，会有不一样的风景；不一样的话语，会有不一样的感觉；不一样的自己，会有不一样的心境！

我曾做过这样一个实验：一连五天上学，都带着不一样的心境、表情、话语，去发现了同学们不一样的反应！

第一天，我带着开心的心境去上学，脸上挂着甜甜地微笑，见到同学，就主动跟他们打招呼，同学们也热情的回应我！第二天，我带着愤怒的心境去上学，脸上毫无表情，大眼睛瞪得好像要把人吃掉似的，同学们没有谁敢主动跟我讲话和打招呼！第三天，我又带着欢乐的心境去上学，一路上还哼这小调，大眼睛一眨一眨的，散发着欢乐的气息。

同学们不仅仅主动跟我打招呼，还跟我一齐谈东谈西呢！第四天，我带着郁闷的心境去上学，大大的眼睛黯然无光，同学们见到我后，看到我的表情，便不敢出声，好像是怕会招我惹我似的！第五天，我带着兴奋的心境去上学，一路上蹦蹦跳跳的，见到同学便跟她们叽叽喳喳地讲个不停！

是啊！自己的心境也会影响到其他人的，所以要先改变自己！如果你是常常愁眉苦脸的，请你此刻开始笑起来；如果你是常常发脾气的，请你此刻开始收敛自己的脾气，变成一个欢笑挂脸上的人；如果你已经是常常欢笑的人请你以后更要开开心心的！

**改变自己演讲稿篇三**

尊敬的老师、同学们：

当你还沉浸在满纸荒唐的言情、武侠小说中时、你是否明白，你是一个生活在现实中的人类？当你还在幻想着荣誉与富贵不劳而获时，你是否明白，你是一个生活在现实生活中的人？当你还在感受着天使与你同在时，你是否明白，你是一个生活在现实生活中的人？我们但是都是平凡人，忘却那些虚有，改变自己的人生价值观。

我曾失望失落失掉所有方向。我想所有人一样，有过辛酸，有过挫折，总是在某些时候受挫，受到了打击。也许是对自己的期望太高，所以最后却累积了太多的失望。我总以为我能够做一个十全十美的人，我总以为只要我努力奋进，便不会有任何事情阻挡我迈向成功的脚步。我以为，只要有期盼，便不会有失落，我以为，只要愿意等待，必须会有结果。最后才发现并非如此，一切但是都是我以为罢了。原先没有一个人是十全十美的，原先人生的旅途中有太多的挫折与阻碍，原先付出不必须会有结果，原先等待不必须会得到答案。

不经风雨，又怎样能见彩虹？我以前，做一件事情，如果遇到一点挫折便会半途而废，即使只是一点点小问题，我也会就此改变原有的计划，所以我从来没有成功过。我只看到别人获得了荣誉，得到了别人的嘉奖，我只明白羡慕他人的成功，羡慕他们得以光彩的站在舞台上，但是，自己却从来没有坚持过。此刻最后明白自己失败的理由。不经风雨，又怎样能见彩虹？当我发现那一双双期望的眼睛慢慢变得暗淡，直至失望时，才深知自己是多么的没用。从此之后，再苦再难也要坚强，只为那些期盼眼神。

小时候，天真的以为这世上真的有神灵的存在，总在在夜晚的时候害怕一个人行走，遇到一些幽灵，却又想到有灵必有神，令让我畏，神必让灵消失。总以为神是万能的。以为只要有神明的保佑，诚心祈祷，便会心想事成，拜了那么多神，烧了那么多香，最后才发现自己仍一事无成。最后该醒悟，这世上本没有神，却为何一向执着？一切事情都只有靠自己才有可能成功。开发大脑，勤动双手，做一个有智慧，肯动手的人，唯有如此，你才有机会获得成功。

丢掉羞涩，做一个活泼开朗的人。总是习惯对人持续一种特定的距离，虽然相信世上的好人会比坏人多很多，却还是习惯对人持续一种警惕。不敢接触太多人，害怕受伤，害怕不知如何处理人际关系，总以持续一种孤傲的样貌存在，不与人交流接触。高中后才发现，在这万千行人中，唯有自己最孤单，别人都是成群结队，在一齐谈天说笑，自己却像只落单的孤鸟，想飞，却找不到方向。遇到困难时，才发现自己有多么无助。最后发现培养好交际潜力是一件多么重要的事。从今以后，便丢掉自己身上的保护色，多与人接触，成为一个交际达人。

只有真正认识自己，才会发现自身的不足之处，你才会改变自己，你只有改变了自己，才有可能改变世界。

**改变自己演讲稿篇四**

因为年轻，所以会经历一些事情，比如感情，友情。

没有人能够永远欢乐，幸福的过每一天，没有人能够坦然的应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，但我能够改变态度不明白是什么原因，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！

我改变可是去，但我能够改变此刻

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，生活才会更完美，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，但我能够掌握自已

我要走我自我的路，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我，让我将来回首时，我能够指着那条有着悲痛、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，但我能够把握今日

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一样。“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貌，把握住自已的今日，那么明天绝对会更完美！

我不能左右天气，但我能够改变心境

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，但我能够展现笑容

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，能够信任的朋友和爱人，就是幸福，至少，无论在任何时候，无论我做什么事情，无论我应对怎样的环境，我都明白，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欢乐和悲伤，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，因为我要忘掉不欢乐的事和物，人和情！

学会改变自我，不要认为什么都是理所当然，也不要认为自我都是对的；

要学会改变自我，在没有那份关心的日子里，善待自我，对自我说：要幸福哟！

**改变自己演讲稿篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

在人的一生当中，每个人都会因为自己的选择从而改变自己的生活，经历一次人生的转变，会让我们在不知不觉中成长。

升入中学的几周里，我的第一个转变应该就是紧张起来了。上小学时，我们都是在教室坐等老师来上课，现在变成我们在走。于是每天我都要背着沉重的书包楼上楼下，楼里楼外的跑来跑去。开学的第一周，每天回到家都感觉疲惫不堪。回到家里的第一件事就是扔下书包，四仰八叉地往床上一躺，休养生息。后来我慢慢地适应了，生活也有了节奏感，这样一来反而觉得自己变得有力量了。

第二个转变就是做事快了。来中学作业多了，压力也大了。小学时我每天晚上8点30就能睡觉，在这之前只有少部分时间是在学习。而刚开学的那段时间，我基本每天晚上都是11点左右才去睡觉。这也迫使我不得不正视自己慢慢吞吞，磨磨蹭蹭的坏习惯，现在的我可以不用那么晚就能把所有的作业都弄“妥妥的”了。

还有一个转变就是我自由了。学校对我们放手了，而妈妈也突然对我放手了。以前她会陪我一起做作业，看书。但现在，妈妈说我长大了，要学会独立做事，学会掌控自己的行为，而她可以在我需要帮助的时候给我指点。于是，我开始根据自己的喜好独立选课，报技能测试，自己规划时间。开始学头两天，我经常在自习课上无所事事，看着邻桌伙伴专注的面孔，笔走如飞的潇洒姿态，我真是心急如焚，越焦急越不知道该干些什么，很多时间都荒废掉了。后来我逐渐学会自己规划、复习、写作业、预习……我突然发现自习课我过得那么充实！我要感谢学校和妈妈给我“自由和自主”，虽然有时手忙脚乱，但还是非常开心，因为我可以像个大人一样“随心所欲”了，我开始享受和把握这可贵的“自由”。

应该说，来十一我变化着，忙碌着，快乐着，成长着。

**改变自己演讲稿篇六**

尊敬的老师、同学们：

大家好!

金牌!王楠最终因为你改变了紧张的自己，与你同在一齐。你也成了王楠此生的骄傲!

“客观条件是不可改变的，能改变的仅有自己。”看到这句话时，我认定了这是真理。

身为一名初中生，学习是首要任务。但贪玩的我给父母制造了不少麻烦。整天与书本打交道是必不可少的，但玩我也要坚持到底。古人云：鱼和熊掌不可兼得。但我不信这是真理，我到偏偏要试一试。鱼和熊掌我要全包!就与我要学习且不放弃玩一样。但这次我又错了，学习没弄好，玩也没了指望。在这种环境下，我选择了其中一样——学习，我开始努力的改变，变成一个好好学习的乖乖女。

学习，你是我眼中的金牌，为了你，我改变自己!

为了你，我仍努力的改变自己……

**改变自己演讲稿篇七**

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。

**改变自己演讲稿篇八**

尊敬的老师、亲爱的同学：

大家好。今天我国旗下讲话的题目是《成长从改变自己开始》。

先给大家讲一件就发生在我们身边的小事。

有两个同学经常闹矛盾，搅得四邻不安，周围的同学都无法安心学习。可是后来，他们竟然成了一块玩耍、学习的好朋友。

同学们，知道为什么会这样吗？因为他们认识到了自己的不足，悄悄地改变了自己，又因为这样的改变成了好朋友，班里从此多了一对朋友少了一对“冤家”，周围的同学也越来越和睦相处。在安静的学习环境里，同学们认真学习，团结友爱，共同进步，受到了老师和家长的称赞。

如果你还觉得生活中有什么不尽人意的地方，那就请你从改变自己开始，只要勇于承认自己的不足，勇于改变自己，一切都会变得美好起来。

为了让世界因你的存在更加美丽，请行动起来，成长从改变自己开始！

**改变自己演讲稿篇九**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《改变自己》。

我们无法改变别人，我们能做的只有改变自己，生活中我们会遇到形形色色的人，遇到各种各样的事物，我们无法知道这些人或事会影响我们多少，我们又该如何去做，未来不可预知，我们能够做的，是改变自己的心态，改变自己的作风，让自己去适应身边的事物。

柏拉图告诉弟—子自己能够移山，弟—子们纷纷请教方法，柏拉图笑道，说：“很简单，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，唯一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。

著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。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。

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！

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，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。现在我在临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

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。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。改变自己不容易但是也不会很难，只要有心，尽自己能力去改变，相信总有一天，我们会发现，原来一切都并不难，改变并不难。我相信我能做到，你们也要相信你们可以做到。谢谢大家，我的演讲完毕。

**改变自己演讲稿篇十**

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。

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。

**改变自己演讲稿篇十一**

大家早上好！

著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。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。

柏拉图告诉弟子自己能够移山，弟子们纷纷请教方法，柏拉图笑道，说：“很简单，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，唯一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。

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！

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，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了年迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。现在我在临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

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。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

**改变自己演讲稿篇十二**

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-从现在开始尽自己最大能力去做”。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，一点一滴尽自己最大努力的改变着，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！

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