

# 最新自尊的演讲稿(通用6篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。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。

## 自尊的演讲稿篇一

你们好！

罗丹说：“生活是美好的，但你缺少发现美的眼睛。”同样的，我想说：“也许我很优秀，但我只是缺乏对自己竖起大拇指的勇气。”在这里，我要鼓起勇气，勇敢地为自己竖起大拇指。

教室外面的阳光异常强烈，教室里闷热的空气是压抑的，地面是寂静的，几百只不同的眼睛，或期待，或鄙视，或鼓励，像鼓槌一样跳动着我最恐惧的心。

我的心很紧张，头上急出了冷汗，眼睛只能呆滞地望向远方。突然，一片雷鸣般的掌声在耳边回荡，是鼓励，是赞同。

我很兴奋，我原来是一个好主持人，我紧张的心有点放松。接下来在主持人面前，我就像鸭子到了水里，在主持人的歌声中结束了。

我做到了，我战胜了困难，我赢得了自信，我收获了成功，我为自己点赞。

那天，街道上的树木，仿佛生病了，无精打采；树上的叶子被灰尘覆盖着。大地是爱惜它的风，不肯给人带来一点清凉。我坐在大门口，端着一碗热气腾腾的紫薯米饭。

突然，我不知道哪条狗从胡同里出来了，还向我走来，它清澈的眼睛直直地盯着我的饭。我走到它跟前，它吓得往后缩了几步，然后饥饿地扑向我的米饭。我无法忍受它灼热的眼睛。

我把米饭放在地上。狗眼睛里兴奋的光跳了起来，它把地上的米饭一扫而光，又露出它可怜的眼神，直到我盘子里的食物都吃光了。最后我把空碗放下，把它带到池塘里，让它喝完后再微笑着离开，我的心也很快乐。

回首过去，我也为自己善良的性格感到骄傲，因为我有这样一种乐于助人的精神，竖起大拇指。

## 自尊的演讲稿篇二

大家好！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。少年听后大吃一惊。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。

自尊是健康人格的基石，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·弗雷基在比赛前，都会想到寝室天花板上贴着的那张用英文着“it(我能行)”的大报纸。弗雷基说：“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，面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。

1951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性，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！

## 自尊的演讲稿篇三

大家好，很高兴能和你们一起分享以下这节课。今天我演讲的题目就是《自尊自爱，成就你我》。

坐在我面前的，都是如花般的少女。看到你们，我就情不自禁想起一句话：“青春真好！”你们正处于青春发育的黄金时期，充满了青春活力，像阳光一样灿烂，像花一样漂亮。但同时，我知道，你们又有许许多多说不清，道不明的烦恼和困扰。人们用花季、雨季来形容你们这个年龄阶段，就是因为这两个原因。

今天，我们就在这个只属于我们女孩子的时间里，讨论一下我们女孩子的事情。

我们从无忧无虑、天真烂漫的童年不知不觉地进入了青春期。我们会发觉，无论是我们的体态、外貌，还是我们的思想、情感都发生了很大的变化。这些变化，不但带给我们惊喜，又带给我们自己以及学校、社会和家长的烦恼，我们女生，也成为了学校管理的重中之重。当然绝大部分女生都还是优秀的，品质都还是好的。但是有极少数女生成了学校工作的管理重点，这是为什么呢？这就牵涉到女生自身的特点了，表现最为突出的特点就是不自尊自爱，这严重影响了自己的名誉，也影响到了学校的声誉，乃至整个社会对于高中生的评价。这种行为的影响力是极其恶劣的，我们要杜绝这类行为的发生，为了自己，为了家长，为了班级，更为了学校和社会，我们女生一定要书写好自己的代名词，自觉树立起一道光荣而靓丽的风景线。一定要自尊自爱，这样才能成就你我。

我和大家一样，也是一名女生，作为女生，我曾经这样大声呼喊过“作为女生，我骄傲！作为女生，我光荣！作为女生，我自豪！作为女生，我幸福！”，但是回过头来，我认为我们女生不仅仅只有骄傲、光荣、自豪和幸福，我们还应该承

担作为女生的责任，那就是最起码的自尊和自爱。只有女生懂的廉耻，懂的自尊自爱了，男生也才会真诚的、更文明的对待我们，我们才会赢得男生的尊重，我们学校才会更好的健康的发展，说了这么多，那自尊自爱到底是什么呢？自尊即自我尊重，指既不向别人卑躬屈膝也不允许别人歧视，侮辱，它是一种好的心理状态，它主要表现为自我尊重和自我爱护。自尊始于，有了，人才能节制自己的行为，不做庸俗卑贱的事情，有尊严地生活；有了羞耻心，我们会为自己的不当行为而难为情；有了羞耻心，我们做错了事会感到惭愧；有了羞耻心，我们辜负了他人的期望会觉得内疚。做为所谓女生的自尊，最起码的就是要有羞耻感，做什么事情都要三思而后行，都要考虑自己所做事情后果，同时也绝不允许其他同学尤其是男同学对自己的侮辱。

“爱”的人。我爱你这三个字自尊自爱的女孩不会轻易说，因为这三字的涵义只有当一个人明白了自己的内心，尊重自己的感情和他人的感情时才会被理解。随便说我爱你的女孩其实是在亵渎自己和他人的感情。

现在很多女生由于不太懂事，不爱惜自己的身体，有时候背着老师和家长做一些出格的事情，也许现在你还不觉得有什么，但你的朋友、同学都会在私底下说你不自爱，并且等到长大后，你肯定会后悔不已，肯定会为自己的行为感到羞耻，但世上没有后悔药可买，最终就是自己和家人陷入深深的悲痛之中，尤其是自己的心灵遭受巨大的创伤，但是再怎么后悔也不可能再恢复到原来的自己，以前那个纯纯洁洁、透明如红萝卜的那个你了。我希望咱们同学从现在起，认真对待自己，爱护自己，从身体到精神，全方位的爱护，不要让自己的人生有缺陷。

我作为女生，我也曾经历过高中生活，对于正经历高中的女生，我能深深体会到现在女生的心思。我们女生进入高中，身心发生了很大的变化1、身心发展的不平衡2、对身体发育的关心和烦恼，这一块，我说的较多一点。几个女孩子在一

起，不是谈论那些令人烦恼的生理问题，就是谈论自己和朋友的身材、体态、容貌等。我们会变得十分爱美，常常照镜子，对自己的身体发育状况，对自己的外貌、自己与别人的体态差异显得十分敏感。与此同时在高中阶段我们也就进入了异性亲近期（17、18岁）。即对异性的兴趣。在高中阶段每个女生都会有一个自己比较喜欢和爱慕的对象，这是完全正常的，这一时期的少男少女们对异性同学有明显的好奇感和亲近感，喜欢与异性一起活动，希望得到异性同学的注意和好感，喜欢寻找一些机会和异性同学一起活动、讲话，等等。但我们女同学一定要注意，这一时期的少年并不表现出对某一异性有稳定、特殊的兴趣和爱慕。

在高中时，我也有自己喜欢和爱慕的人，但仅仅是停留在喜欢的层次，没有继续往下发展，我只是爱慕他的学习成绩，进而爱屋及乌了。他的学习成绩比较好，我的呢，就比较平庸了，所以我时常关注他学习时的专注的眼神，端正的态度，就是因为这样，才觉得他与众不同，我们班女生也有很多喜欢他的，但和我一样，都是喜欢他学习的样子，我认为这是一种崇高的喜欢，不是粗俗的、不是表面上的，而是内在的、深层次的。如果我们在座的女生也能和我们一样，能远远的喜欢学习成绩优异的，并把他作为自己学习的动力的话，我觉得咱们女同学的学习水平会越来越高，素质也会越来越强。

咱们现在还有好多女同学尽量把自己打扮的性感、暴露一点，希望引起男同学的关注，其实，你错了，和你说实话，优秀的男生是不会喜欢你这样的，除非品质、素质不高的男生还会看你一眼，但是这样的男生在看到别的漂亮的女生的时候，眼光也会很快的从你的身边转移，你希望得到的是这样的男生吗？我们回答肯定都不是。记得，在我上大学期间，我也认识一些男同学，听他们说起来，他们都比较喜欢那些学习好的、素质高的、有修养的女生，对于外貌上，他们关注的不是很多，他们说只要女生对自己好，只要是一个善良的人，无论丑与美，他们都喜欢。所以咱们女生一定要记得，外貌不是吸引男生最根本的地方，而是你内心的美，外表美不是

美而内在美才是真正的美，我们一定要塑造自己的内在美。把自己打造成一个高素质人才，这样的女生才是真正具有吸引别人的女生，才是一个过五关斩六将的将才。我相信也希望咱们都是这样的女生，这样的将才。不要让自己的青春带有后悔。自尊自爱，成就你我吧。谢谢！

## 自尊的演讲稿篇四

大家早上好！

中华民族自古以来就享有“礼仪之邦”的美称。“岳飞问路，颇知礼节，才得以小校场比武，骑马跨天下；孔融让梨，尊敬长辈，长期以来被人们传为美谈；杨时程门立雪，感动老师，才被收为弟子。这一切充分体现了中国人的礼仪道德所在。而作为生活在“礼仪之邦”的炎黄子孙，作为临沂实验中学的莘莘学子，我们更应该处处崇尚礼仪，自尊自爱，注重仪表。

《中学生行为规范》中要求我们首先要自尊自爱。我们要学会以尊重他人为起点，“言为心声，行为心表。”美好的行为是美丽心灵的表现。一个人可以没有荣誉和鲜花，但绝对不能没有自尊。只有尊重自己，才能尊重别人，才可能受到别人的尊重。所以我们从小就应该用一颗真诚、善良的心去对待周围的一切，养成自尊、自爱、自律的良好品德。从自我做起，从点滴做起，在日常的言行中，尽现自己文明有礼的形象。

其次要注重仪表。中国人历来就有“文质彬彬，而后君子”的古训，而美好的仪容仪表也是个人涵养的外在表现。良好的仪容仪表，不但可以使我们更好地投入学习生活，端正自己的思想作风，抵制社会的不良风气；还能使学校具有良好的学习氛围。虽然爱美之心，人皆有之。但是我们应该追求一种健康向上的美。真正的仪表美应该是由人的仪态、风度、容貌、衣饰、举止、态度、风韵等构成的美，是心灵

美的自然流露。

同学们，“少年智则国智，少年强则国强；少年雄于地球，则国雄于地球！”我们作为祖国未来的建设者，在刻苦学习文化的同时，更应该展现自己良好的行为仪表。良好的行为和仪表不是一朝一夕就能掌握，这就要求我们从现在做起，从自身做起，从点滴做起。让文明之风吹遍我们实验的校园，让文明之花盛开在我们身边。

## 自尊的演讲稿篇五

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，这是对残疾病痛抗争的超越；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。

## 自尊的演讲稿篇六

你们好！

我是来自七(2)班的xx□今天国旗下演讲的主题是做自尊自信的人。

徐悲鸿义愤填膺地回答：“那好，我代表我的祖国，你代表你的国家，等学习结业时，看到底谁是人才，谁是蠢材！”一年之后，徐悲鸿的油画就受到法国艺术家的好评，此后数次竞赛，他都得了第一，他的个人画展，轰动了整个巴黎美术界。这样令人惊叹的成就，是那个洋人远远不能及的。

如李白诗里所说的，天生我材必有用，而自信的人恰恰能知道这点。成功的人往往是一个自信的人。

童第周是一个成功的生物学家，他更是一个自信的中国人。在国外学习中。他之所以能取得那么优秀的成绩。与他的民族自信心是息息相关的。

而作为学生的我们，目前虽然不能像徐悲鸿一样自信的成为艺术大师，也不能像童第周一样的维护自己的民族自尊心。但是我们可以用自尊自信的态度对待学习，与人相处。使自己的校园生活更加和谐，快乐并且取得理想的成绩！

同学们，让我们在新的学期，做一个自尊自信的人。