

最新了解自己演讲稿(汇总5篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？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。

了解自己演讲稿篇一

记得从我呀呀学语起，便是妈妈每天躺在我枕边讲着故事哄我入睡。听着妈妈娓娓动听的讲述，我总能睡得很香很香，梦里都能闻到故事中七色花的香味，也是从妈妈的故事里，我懂得了七个小矮人的善良，明白了蓝精灵的可爱，领悟到了海尔兄弟的智慧，也学到了许许多多做人的道理。正因为懂的多了。我在班里赢得了“阅读之星”的称号。但我知道，这一切都是妈妈的功劳，我是在妈妈故事里长大的孩子。

现在，上了小学。妈妈还是一如既往的每天晚上给我讲故事，但我知道妈妈每天上班很辛苦，还经常要熬夜。有时看着妈妈讲故事时一脸的'倦容，再看看书架上那一排排妈妈从小给我讲到大的故事书。我开始心疼妈妈了。于是，我决定：我要自己学着长大，我要克服自己好动的性格。坚持自己看书，让妈妈有足够的时间休息，也让自己无愧于“阅读之星”这个称号。所以我决定在接下来暑假里，我要认真看完几本书，并且深刻领悟书中的内容，俗话说得好：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”。请老师和同学们监督我，谢谢！！谢谢大家！！！！

了解自己演讲稿篇二

各位评委，你们好，我这次演讲的题目是爱·自己。下面我将开始我的演讲。（看评委）

我不瘦，我有点胖。我穿不上那些只能塞进骨头的衣服裤子。我不是一个矜持的女孩子。尽管人很多，还是依然喜欢疯狂的大笑。我不怎么可爱，我不如那些美女好看。因为我只是一名很普通很普通的女孩子。我脾气不怎么好，很容易就冲动。我不喜欢说话做事慢慢吞吞，我就是这个样子的人。我很笨，反应慢，因为我不是什么天才少女。我玩什么游戏都很烂，我就是不精通。我不聪明，我不怎么乖，我不会好好地照顾自己。我很奇怪。有时候会突然和亲爱的朋友们大笑，有时候又会莫名其妙的哭起来。我喜欢在我伤感的时候，听伤感的歌，虽然我会哭出来。我就是这个样子，普通的女孩子，普通的女大学生。

现今，女大学生已经成为高校大学生群体中的重要组成部分，特别是在以文科专业为主的普通高校更是如此。根据统计，有部分高校的女生比例已达到了占全体学生总数的58%以上。女大学生相对于男大学生在学习方法、兴趣爱好、性格特征、交流方式等方面都有着显著的差异。她们主要表现出求知欲强，但知识面窄、创造力弱；善于沟通，但主动性差、心理承受能力弱；敢于展现自我，但缺乏竞争的勇气和决心；亲和力强但心理相对脆弱等特点。女大学生同样肩负着中华民族的伟大复兴的重担，她们也将是全面建设小康社会的“半边天”。

我作为一名当代的女大学生，关爱女大学生，也就是关爱我们自己，我认为爱自己首先要充实自己，让自己无论是内在还是外在都更加美丽。

书本，是一个女子优雅的根基，而读书会令女子深刻儒雅。追求优雅的女性如果胸无点墨，那优雅只能是东施效颦。“问渠那得清如许，为有源头活水来”，我们要让自己的优雅有源源不断的泉源来滋养它。读书和学习，就是答案。在读书学习中，会发现自己渐渐沉静、思想升华，看到的是更深邃的人生。有人说历史让人智慧，哲学让人深刻，文学让人浪漫，宗教让人向善，音乐让人深沉，戏剧让人丰富，而拥有这一切知识学养，就能改变一个普通女大学生的命运，

令其知性、高贵、善良、成功。

而外在的点缀也是女大学生关爱自己的体现：无需太多斑斓的服饰、浓妆艳抹。只要每天清晨起床，对着镜子，向自己微笑一下问声好，穿着清爽舒适的衣服，画上淡淡的妆，积极的迎接每一天的阳光。

其次，我认为如果想要爱自己，就要了解自己，明白自己想要什么、在做什么。可能这会是一个敏感的话题，但我觉得，想要了解自己，首先应该了解自己的身体，能够清楚的感受一些细微的变化，从而更好的保护好自己。可以拿经期这件事为例。一些女大学生不怎么记录经期的时间，有时候推迟或者提前很久也不在意，或者不注意经期的护理，认为这些是小题大做。可是，近年来的相关调查研究表明，经期的一些不注意，会大大提高癌症的发生率。其次应该了解自己的感情生活。清楚自己在干什么，自尊自爱，快乐健康的去爱与被爱，为自己的大学生生活留下美丽的回忆。有些女大学生，对自己的情绪控制不够，在出现失恋分手后，轻微会出现哭泣、吵闹、谩骂等行为，极端了可能会上演出各种惨剧。

我认为，爱自己，是对自己负责，对家人负责的一种表现。保护好自己，爱自己，是每位女大学生义不容辞的责任。

最后，关爱女大学生，关爱她们的未来。大学生面临的最大问题，可想而知，女大学生也面临着。由于一些用人单位还存在着偏见，“宁要武大郎，不要穆桂英”，这就给女大学生就业带来了很大困难。实际上，从小学、中学到大学，女同学无论在学业成绩还是专业发展上，都是与男同学并驾齐驱的，甚至某些方面比男生还更胜一筹。然而，由于历史的、现实的、主观的、客观的原因，女大学生在社会职业的选择上却往往处于劣势。因此，女大学生们必须充分认识自身的特点，清楚自己的长处和弱点，在求职择业过程中扬长避短，发挥自身的优势。充分认识自身的特点，并加以利用。女大学生在生理、心理、性格上与男生有着一定的区别，但是，

女大学生也具有自身的优势。如：女生普遍具有温柔、贤惠、细腻的性格；感知能力较强，形象记忆较好，想像力较为丰富；尤其在语言能力上比男生更具优势，女性一般学习掌握语言较快，语言表达清晰、流畅；另外，在外语、阅读、精巧手工制作等方面也比男生略高一筹。这些都是女大学生的优势所在，关键在于如何发现、发挥自己的优势，展示自己的才华，把握机会，选择适合自己的行业、地区和单位，从而获得择业成功。

作为一名新时代的女大学生，也作为坚强、自尊、快乐、青春、活力的代名词，关爱女大学生，关爱自己，相信自己会在未来绽放出耀眼的光芒。

会有那么一天，有一个人出现在我的生命中，他愿意包容我的缺点，一直陪着我、会在某个路口，拉着我的手说：我一直都在！

会有那么一天，我的内心会变得强大、变得更完美…

会有那么一天，我会变得更好…我相信，会有那么一天的。我一直在变，直到我变得更好，更强大，更坚强，一切都会好的。加油我可以。

了解自己演讲稿篇三

各位评委，你们好，我这次演讲的题目是爱·自己。下面我将开始我的演讲。

我不瘦，我有点胖。我穿不上那些只能塞进骨头的衣服裤子。我不是一个矜持的女孩子。尽管人很多，还是依然喜欢疯狂的大笑。我不怎么可爱，我不如那些美女好看。因为我只是一名很普通很普通的女孩子。我脾气不怎么好，很容易就冲动。我不喜欢说话做事慢慢吞吞，我就是这个样子的人。我很笨，反应慢，因为我不是什么天才少女。我玩什么游戏都

很烂，我就是不精通。我不聪明，我不怎么乖，我不会好好地照顾自己。我很奇怪。有时候会突然和亲爱的朋友们大笑，有时候又会莫名其妙的哭起来。我喜欢在我伤感的时候，听伤感的歌，虽然我会哭出来。我就是这个样子，普通的女孩子，普通的女大学生。

现今，女大学生已经成为高校大学生群体中的重要组成部分，特别是在以文科专业为主的普通高校更是如此。根据统计，有部分高校的女生比例已达到了占全体学生总数的58%以上。女大学生相对于男大学生在学习方法、兴趣爱好、性格特征、交流方式等方面都有着显著的差异。她们主要表现出求知欲强，但知识面窄、创造力弱；善于沟通，但主动性差、心理承受能力弱；敢于展现自我，但缺乏竞争的勇气和决心；亲和力强但心理相对脆弱等特点。女大学生同样肩负着中华民族的伟大复兴的重担，她们也将是全面建设小康社会的“半边天”。

我作为一名当代的女大学生，关爱女大学生，也就是关爱我们自己，我认为爱自己首先要充实自己，让自己无论是内在还是外在都更加美丽。

书本，是一个女子优雅的根基，而读书会令女子深刻儒雅。追求优雅的女性如果胸无点墨，那优雅只能是东施效颦。“问渠那得清如许，为有源头活水来”，我们要让自己的优雅有源源不断的泉源来滋养它。读书和学习，就是答案。在读书学习中，会发现自己渐渐沉静、思想升华，看到的是更深邃的人生。有人说历史让人智慧，哲学让人深刻，文学让人浪漫，宗教让人向善，音乐让人深沉，戏剧让人丰富，而拥有这一切知识学养，就能改变一个普通女大学生的命运，令其知性、高贵、善良、成功。

而外在的点缀也是女大学生关爱自己的体现：无需太多斑斓的服饰、浓妆艳抹。只要每天清晨起床，对着镜子，向自己微笑一下问声好，穿着清爽舒适的衣服，画上淡淡的妆，积极的迎接每一天的阳光。

其次，我认为如果想要爱自己，就要了解自己，明白自己想要什么、在做什么。可能这会是一个敏感的话题，但我觉得，想要了解自己，首先应该了解自己的身体，能够清楚的感受一些细微的变化，从而更好的保护好自己。可以拿经期这件事为例。一些女大学生不怎么记录经期的时间，有时候推迟或者提前很久也不在意，或者不注意经期的护理，认为这些是小题大做。可是，近年来的相关调查研究表明，经期的一些不注意，会大大提高癌症的发生率。其次应该了解自己的感情生活。清楚自己在干什么，自尊自爱，快乐健康的去爱与被爱，为自己的大学生生活留下美丽的回忆。有些女大学生，对自己的情绪控制不够，在出现失恋分手后，轻微会出现哭泣、吵闹、谩骂等行为，极端了可能会上演出各种惨剧。

我认为，爱自己，是对自己负责，对家人负责的一种表现。保护好自己，爱自己，是每位女大学生义不容辞的责任。

最后，关爱女大学生，关爱她们的未来。大学生面临的最大问题，可想而知，女大学生也面临着。由于一些用人单位还存在着偏见，“宁要武大郎，不要穆桂英”，这就给女大学生就业带来了很大困难。实际上，从小学、中学到大学，女同学无论在学业成绩还是专业发展上，都是与男同学并驾齐驱的，甚至某些方面比男生还更胜一筹。然而，由于历史的、现实的、主观的、客观的原因，女大学生在社会职业的选择上却往往处于劣势。因此，女大学生们必须充分认识自身的特点，清楚自己的长处和弱点，在求职择业过程中扬长避短，发挥自身的优势。充分认识自身的特点，并加以利用。女大学生在生理、心理、性格上与男生有着一定的区别，但是，女大学生也具有自身的优势。如：女生普遍具有温柔、贤惠、细腻的性格；感知能力较强，形象记忆较好，想像力较为丰富；尤其在语言能力上比男生更具优势，女性一般学习掌握语言较快，语言表达清晰、流畅；另外，在外语、阅读、精巧手工制作等方面也比男生略高一筹。这些都是女大学生的优势所在，关键在于如何发现、发挥自己的优势，展示自己的才华，把握机会，选择适合自己的行业、地区和单位，从而获

得择业成功。

作为一名新时代的女大学生，也作为坚强、自尊、快乐、青春、活力的代名词，关爱女大学生，关爱自己，相信自己会在未来绽放出耀眼的光芒。

会有那么一天，有一个人出现在我的生命中，他愿意包容我的缺点，一直陪着我、会在某个路口，拉着我的手说：我一直都在！

会有那么一天，我的内心会变得强大、变得更完美…

会有那么一天，我会变得更好…我相信，会有那么一天的。我一直在变，直到我变得更好，更强大，更坚强，一切都会好的。加油我可以。

了解自己演讲稿篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

在人生的道路上，有太多的坎坷与困苦，这些因素都可能成为你成长途中的绊脚石。如果想剔除这些绊脚石，那就需要自信，需要自信引领你，伴随着你成长。

面对这么多始料未及的困难阻击你，假如你没有一颗坚定的心，如何才能跨出障碍，冲出围栏。如果你只看到缺点，那只会自卑，那你就只能原地踏步或者只能后退。人们需要“吃一堑，长一智”。我们要勇往直前，相信自己的能力，才可成长，才可成功。

“自信是成功的第一秘诀”。由此可见自信的重要性。居里夫人。爱迪生。张衡等人。这些为世界作出伟大贡献的人们，

都具有一股充满信心的精神。在这种精神的鼓动下，才有如此的成就。

美国发明家莫尔斯，原本是一位画家，但他对电磁学非常感兴趣。他就放弃职业，投身于对电磁学的研究中。有人会可能问，难道他不怕失败吗？当然不会，因为他有一颗自信的心。在经过了五年的研究后，他终于发明了一台粗糙的电磁式的电报机，并因此遭到大家对他冷嘲热讽，但他一点也不灰心，经过几年的改造，他的发明终于得到大家的认可，得到普遍的运用。

一个画家成为了一个发明家，两者是完全不同的性质，但他拥有信心，不怕失败，坚信自己的创造力，从这点他又向前迈进了一个台阶，也在不断成长。

生物之父巴斯德说过：“意志。工作。等待。他要把这三块“基石”作为成功的金字塔。”是啊我们都需要这三块基石，把这三块基石转化为自信，自信是成功的基础，然后成长。湖南黄冈有个叫程抱全的人发现，可以利用数学公式对企业模式进行管理，于是只有一个中专学历的他，努力地学习高等数学，深入地研究管理科学，他坚信“有志者事竟成”。经过多年，曾被大家说成“丑小鸭”程抱全的论文被国家高度重视，从此这只“丑小鸭”便成为了国家论坛中的一只“白天鹅”。

可见，自信为人们提供了莫大的财富，只有拥有自信，才会成功，才会不断成长。作为学生，我们更需要自信，让自信伴随我们，让我们憧憬更美好的未来。

了解自己演讲稿篇五

各位：

大家好！

梧桐叶回应了风的追求、染上了一层橘黄，才舍得翩然下落。我终不能改变那个开始，何忘不了那个结局？织一个最美的梦，留给未来的自己。

“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”不为世界叨唠，不为琐事烦忧，不为他人而扰乱了自己本该宁静的心跳。一切如我，我如一切，我就是我之主，我有自己人生。朋友，花落任水流，孤鹰任去飞，追己梦，做自己！

挪威大剧作家易卜生有句名言说：“人的第一天职是什么？答案很简单：做自己。”是的，做人首先就要做自己。不管尘世的纷纷扰扰，不管他人的恩恩怨怨，我们都要认清自己，把握自己的命运，实现自己的人生价值。只有这样，才能真正算是自己的主人。

别人再好，不关乎己；自己再不好，也无关乎人？做最真的自己，让最美的年华留给最灿烂的微笑。敢爱敢恨，敢于追求，才是纯真的你我。

生活中有一种人，很在意别人对他的看法，完全以别人的评价作为自身的行事准则。我们有理由相信，他一定会活得很难受、很不安，活得很是身不由己。

世界并不完美，人生当有不足。留些遗憾，生活也可以很自然、很坦荡。有句话叫：没有皱纹的祖母最可怕，没有遗憾的过去，无法继续链接人生。

对于每个人来说，不完美是客观存在的，无须怨天尤人。有的人不管年纪有多大，却永远年轻；有的人不管是荣还是辱，都能波澜不惊。有时，活着，仅有的就只是一种心态。

有句话说：“如果没有人相信你，那么就请自己相信自己；如果没有人欣赏你，那么就请自己欣赏自己；如果没有人祝

福你，那么就请自己祝福自己。”是的，发光并不只是太阳的专利，你也可以。相信自己，任由心情随风飘远，成就自己的传奇！

人之所以会活得很累，是因为放不下架子。其实，嘴长在别人的身上，耳朵在自己的身上，说与不说，是他们的事情；听与不听，是你自己的事情，我们要学会微笑着面对一切，活得自在一些、随缘一些。

在人生旅途中，有些东西是无法更替的。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到来的完美。曾几何时，我们虚荣过、也曾为狭隘的目标拼搏过。待到重新回头看待这一切时：是他人的自以为是也好，是自己的一厢情愿也罢，觉得很多事情都云淡风轻了。

不羡慕别人，不贬低自己，按自己的心意渡完自己的人生，就是天堂的日子。早晨太阳从东方升起，一夜之后它又会回归东方。一切顺其自然，让它在真空状态下发展，就这样，度过你的前世今生，时间终会给你一个愈合了的结果。

天真烂漫的孩童，经过世事的风霜，也会变得稳重刚强。学会欣赏自己，鼓励自己。这样，你就会发现，你的生命会重新焕发新的生机。