

自立自强演讲稿(汇总7篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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。

自立自强演讲稿篇一

一个人是面对生活闲庭信步，或是消极被动地忍受人生的凄风苦雨，都取决于对生活的态度。俗话说：态度决定命运，态度决定人生。

同一件事情，从不同角度去看待，就会有不同的感受。一个人快乐与否，不在于他处于何种境地，而在于他是否持有一颗乐观的心。

拥有一颗乐观的心，就算面对逆境、风雨，也能从它们背后看到阳光。

对于同一轮明月，在被泪眼朦胧的柳永那里就是：“杨柳岸，晓风残月，此去经年，应是良辰美景虚设”。而到了潇洒飘逸、意气风发的苏轼那里，便有成为：“但愿人长久，千里共婵娟”。同是一轮明月，在持有不同心态的人眼里，便是如此的不同，人生也是如此。

人们常会抱怨自己拥有的太少，或者是同样的东西没有别人的好。可是，要知道最快乐的人绝不会是最富有的人，而最痛苦的人也不一定是最贫穷的人。人幸福与否并不取决于他有多优秀，多伟大，而是在于他自己的心。拥有一颗积极，乐观的心，就拥有了充满阳光的世界。

别人看得起，不如自己看得起。只有充分认识自己的长处，

才能保持奋发向上的劲头。自信是自己拯救自己的原动力。

没有自信，没有目标，我们就会俯仰由人，一事无成。每个人都要制定一些人生的目标，要实现这些目标，首先必须相信自己能够做到。在实现目标的过程中受到挫折时，请记住，困难都是暂时的，只要充分相信自己，终能等到云开雾散的那一天。

对于这个世界来说，我们每一个人都是特别的，独一无二的。没有任何人或者事物能取代你的存在。你或许不够漂亮，不够聪明，不够勇敢，但是你就是你，特别的你，唯一的你。拟合其他人不会完全相同，你有自己的特色，要想让别人欣赏你，首先要学会自己欣赏自己。我们是世上独一无二的个体，我们的思考，我们的内在，都是自然界最伟大的杰作，所以我们一定要信心十足地活出自己的风采，世界因我们而独特！

真正成功的人生，不在于成就的大小，而在于我们是否努力地去实现自我，喊出自己的声音。任何成功者都不是天生的，成功的根本原因是开发人的无穷潜能，我们要释放我们的潜能，唤醒我们的潜能，以欲望提升自己，以毅力磨平高山，并且相信自己一定会成功。

乐观的态度，自信的人生，是充实而又富有的，是一种别样的财富。

自立自强演讲稿篇二

同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《自理·自立·自强》。

据某报报道：某名牌大学的一位学生，每天晚上都要让母亲为他洗脚；一留学生问办签证处人员说：“我可不可以带父母一起出国，我需要他们帮我洗衣做饭、整理房间。”说实话，生活中类似的事例还不算少。产生这些现象的原因。

二是许多大学生缺乏自理、自立的能力与自强的精神。

其实，被誉为“天之骄子”的大学生们只是拥有优于普通人的学习条件，绝没有高于普通人的生活特权。而我们中学生就更应培养自身的自理、自立能力与自强不息的精神。

在当今社会里处处充满了竞争。上好学校要竞争，找好工作要竞争，想在工作中出成绩还是要竞争。试想，如果一名青年学生缺乏自理能力，铺床叠被都要靠家长；缺乏自理能力，买日用品要靠家长；缺乏自强意识，不能发挥自己的能力，又不尊重他人的劳动，那一旦进入社会，如何面对他人的竞争？适者生存，这是一个浅显的道理，没有任何人可以一生不受挫折。假如一个学生虽然才华横溢，却没有独立生活能力，那么当他遭遇挫折、经历苦难时后果就可想而知了。在生活中不也曾听说过某位学生因不能适应复杂的社会环境而自杀的事吗？一个人如果缺乏自理、自立能力，他迟早要被充满竞争的社会所淘汰。

我们是跨世纪的接班人，应该通过锻炼自理、自立能力与自强精神，来培养自己的独创精神和面对困境不畏惧、奋力拼搏的乐观态度。美国学生的独立生活能力是很强的，他们想出各种办法在假期中找工作干，赚钱供自己读书。在这个过程中，他们不仅要不断地完善自我来适应工作的需要，还要在工作中创新和突破、发挥自己的才干，以此求得工作的机会和较高的薪水。在独立生活、寻求工作的时候，美国的大学生们同样会碰到种种困难，但他们努力向上，毫无懈怠，运用自身的力量来摆脱困境。一个人如果具有独创精神和在逆境中奋斗的勇气，那么从某种意义上说，在竞争中他的事业也就成功了一半。

世界上不会有永远的固定的社会环境，一切都在随时随地地变更，因此，青年朋友们，切勿忘记培养自己的自理、自立能力与自强不息的精神，使自己更适应社会生活，在竞争中自立自强！

自立自强演讲稿篇三

如果你生病了，我们来看看张海迪。她5岁时患有脊髓疾病，胸部以下瘫痪。面对残酷的命运挑战，张海迪并没有沮丧和放纵。她说：“我就像一颗流星，我要把光留给世界。”带着这样的理想，她以非凡的毅力学习工作，唱起了人生的赞歌。虽然没有机会进校门，但她努力学习，读完了中小学的所有课程，自学了大学英语、日语、德语和世界语，学习了大学和研究生的课程。1983年，张海迪开始从事文学创作，并取得了迷人的成就。

谁这辈子没遇到过挫折，就算挫折重创了你，那又如何？已经客观存在了。我们只能选择战斗或者沉沦。大家都知道，沉沦的结果就是自我堕落和毁灭。我们必须选择战斗，走出阴霾，迎接生活的阳光。

孟子的《云日》一书，将对斯里兰卡人民的伟大责任放下，而他首先要苦于自己的头脑，疲劳自己的筋骨，饿死自己的身体和皮肤，缺乏自己的身体和行走，为所欲为，所以他控制不了自己。自强自立，风雨才能见彩虹。如果我们不被逆境磨练，我们就不会成长。举个最简单的例子，你小时候不试着走路是因为可能摔倒，现在连走路都不会了。有没有人坐在这里不能走路？不会。这说明我们都有克服困难的能力和勇气。然后再站出来挑战。成功不远了。

自立自强演讲稿篇四

“流自己的汗，吃自己的饭，自己的事情自己干，靠人靠天靠祖上，不算是好汉。”这是陶行知先生所曰。我深有

体会。

那一天已临近中午，可我的妈妈却迟迟未归。我沉思了好一会儿，才缓慢地说：“噢，妈妈去东营复诊了，中午不一定可以回来！”我挪动着脚，心想：哎，今天要本少爷亲自出手了。

我来到冰箱前，琢磨着，来个“红烧鱼”，再来一个“青椒炒猪肉”吧！我拿出条冻的跟冰棍似的鱼，再拿出一块肥油多多的猪肉，嗯！老兄，你们先化着！我去了！

我拿出个小青椒，又拿出那银光闪闪、寒气逼人的大菜刀，先拜了拜佛，大喊：“青椒公公，你死定了！”就开始了一片乱切。嗯？怎么这么不好使？平时蛮灵活的呀！我一心一意地切着，唉，可惜，切出的青椒长短不一，形状各异，方的，三角形的……妈妈突然出现，说：“我帮你一把，你自己干我打分吧！”青椒拼盘结束，妈妈打了分，呜！没脸见人了！

此次分数：60分

呀！我又向化冻台，嗯？猪肉好对付，先杀它。我拿出猪肉，擦干。开砍，我砍死你。一场屠杀之后，啊，太可怜了，呜呜！我真对不起死去的猪，它的肉一根根跟筷子一样粗。“唉，不帮你，晚上猪就来找我了！”妈妈又开始了大验收。

此次分数：65分

鱼儿，我来了！我拿出屠刀了，在此将它这条可怜的鱼over了吧！我左剪右砍，鱼血四溅，鱼鳞满手都是，一甩，就全都飞到了大锅上，可鱼还是脏不啦唧，妈妈又来了一次。

此次分数：63分

此次分数：85分

这回总分：273分

通过这次经历，教会了我自立，明白了“独立”称号来之不易啊！

自立自强演讲稿篇五

大家好！我是八四班的贾怡然，我是八四班的薛晨星。今天我们演讲的题目是《自理才能自立，自立才能自强》。

据某报报道：某名牌大学的一位学生，每天晚上都要让母亲为他洗脚；一名留学生问办签证处人员说：“我可不可以带父母一起出国，我需要他们帮我洗衣做饭、整理房间。”说实话，生活中类似的事例还真不少。产生这些现象的原因，一是家长过分溺爱孩子，生活上的一切恨不得都为代劳，觉得这才是爱孩子。二是许多学生缺乏自理、自立的能力与自强的精神，离开父母的羽翼，生活就会一地鸡毛。这样的大学生很难会有骄人的成绩，不是有一个考上名牌大学的高考状元因生活不能自理而退学的事例吗？所以我们从小就更应培养自身的自理、自立能力，树立自强不息的精神。

当今社会处处充满了竞争。上好学校要竞争，找好工作要竞争，想在工作中出成绩还是要竞争。韩非子说：“恃人不如自恃也，人之为己者不如己之为人也。”试想，如果一名青年学生缺乏自理能力，铺床叠被要靠家长；缺乏自立能力，买日用品要靠家长；缺乏自强意识，不能发挥自己的能力和能力，那一旦进入社会，如何面对激烈的竞争？适者生存，这是一个浅显的道理，一个人如果缺乏自理、自立能力，没有自强意识，他迟早要被充满竞争的社会所淘汰。

我们是新时代的接班人，应该通过锻炼自理、自立能力，来培养自己的自强意思和面对困境不畏惧的乐观态度。我国每年评出的好少年，像背着妈妈上大学的刘霆，最美孝心少年黄凤等，他们独立生活的能力都是很强的，他们不畏家境贫

寒，不怨家人老弱病残，自己独自扛起家庭重担，他们努力向上，毫无懈怠，运用自身的力量来摆脱困境，他们的精神值得我们每个同学学习。

世界上不会有永远固定的社会环境，一切都在随时随地地变更，同学们，男儿立身当自强；天行健，君子以自强不息。切勿忘记培养自己的自理、自立能力与自强不息的精神，使自己更适应社会生活，在竞争中立于不败之地！努力做新时代的好少年！

我们的演讲完毕，谢谢大家！

自立自强演讲稿篇六

也许你对“一个成功男人的背后，一定有一个伟大的女人支撑着他”这句话并不陌生。不用说，就是基于这样的认识，很多女人选择牺牲自己，通过男人实现自己的价值，通过丈夫的荣耀照亮自己，把丈夫当成自己的神。有这样一个真实的故事：我大学时的朋友小文——，在各方面都是一个绝对优秀的女性。当她出现在电视屏幕上时，千千万万的观众钦佩她的迷人魅力；当她与外宾洽谈业务时，年轻漂亮的女翻译会感到惭愧。她是那种外贵内秀的女人。作为一个涉外公司的经理，正是因为她太优秀了，所以大老爷的老公自卑，抑郁，心理不平衡。结果完美的小家庭出现了裂痕。为了家庭稳定和丈夫的宠爱，她辞去了经理的工作，成为了一名普通员工，把所有的时间和精力都投入到了丈夫、家庭和丈夫的事业上。不久，丈夫去美国留学，她带女儿去当了三年淑女。当她在等丈夫办理赴美留学手续的时候，一封充满愧疚、自责和谩骂的信向她走来，但在这份充满激情的论文之后，她看到的只是丈夫有外遇这一赤裸裸的事实。她惊呆了，觉得自己好像掉进了深渊。她不能接受这样致命的打击。然而，凭着她本能的善良，她做了一个女人在这种情况下所能采取的最宽容的行动。

听起来像古代京剧，丈夫成名，找到新欢；他的妻子老了，被遗弃了。其实这部低俗的剧已经演了几千年了，只是我们常常没有想到自己会成为剧作家，这就是女人的执着，女人的愚蠢。

对男人来说，忠孝自古难行；对女人来说，幸福和成功是一对敌人。一个想要幸福成功的女人，无疑是上帝的宠儿，但对于大多数女人来说，似乎只有一个人要选择。

我们不常听到——，“我为他牺牲了一切”，“为了孩子我不得不放弃事业”，“我们都有自己的事业，但为了他，我只能选择贤妻良母”。有多少女人是“责无旁贷”、“自然而然”地在家庭中圈定自己，把自己绑在丈夫身上，把自己所有的性格和才华外化给家庭的？丈夫的幸福就是她的幸福，丈夫的悲哀就是她的悲哀，丈夫的一切就是她的一切，丈夫就是她的上帝。

的确，做女人是坎坷的。从豆蔻年华的少女，到慈爱的妻子，到勤劳的母亲，再到鬓角斑白的老妇人，都有很大的起伏。理想与现实的错位，事业与家庭的冲突，油盐酱醋的拖累。但是有些女人并不是被这些东西说服，而是追求真善美来达到自尊自信自强！

自立自强演讲稿篇七

每一个孩子在家中都是过着衣来伸手，饭来张口的日子。

就这样我高兴的回到了家，到家后我看见爸爸妈妈还没有回来，家中又没有电话。于是我就坐在大厅里边看电视，边等待着爸爸妈妈回来给我做饺子。可是十分钟过去了，二十分钟过去了，爸爸妈妈还是没回来。我心里非常着急，因为再过十分钟我就要去学校了，怎么办呢？盼望着，盼望着，爸爸妈妈还是没有回来，于是我只好带着失望的表情去了学校。