

2023年真实与虚假演讲稿三分钟 做最真实的自己演讲稿(精选5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

真实与虚假演讲稿三分钟篇一

大家好！

回顾十几年的成长历程，在家里，要受父母的管制，有时甚至是厉声的呵斥；在学校里，要受纪律的约束，老师的训导；长大了参加工作又要受社会环境的限制，而不能由自己的意愿干你我想干的事。十一二岁，在儿时的憧憬里，该是一个充满阳光的辉煌灿烂的季节，然而，当你自己亲身乘上这趟列车，又常会感到身不由己。

就拿考试来说吧，考好了，家长会把你当宝贝，对你寄予的希望也就越大！早上牛奶，晚上咖啡，似乎牛奶加咖啡就能把一个普通的人灌概成人才，甚至一条虫也能变成龙或凤！老师们提起你时也往往带着一种自豪的口气，脸上会泛起一阵欣慰的笑容，左邻右舍碰到你，也会瞅个没够，说个没完。那真是横着看你有出息，竖着看你前途无量；左看你是个人才，右看你是个栋梁。而当你付出汗水和努力后却未有收获的时候呢？家长虽只轻轻地说一句：“考大学可是你唯一的选择啊！”但你听起来却感觉好沉重好压抑；老师不会说什么，只是用一种期待的目光定定地盯着你，一直盯得你好惭愧好内疚；左邻右舍呢？他们也不不过在与你擦身而过的一刹那，用一种令他自己也解释不清楚的神色瞅着你，那神情，

足以令你原本伤感的心辛酸得掉泪！

果真这样吗？

不！我在心里这样对自己说：我们绝不是一张扑克牌！

扑克毕竟没有思维，而我们，却是一群有着高级思维能力的活生生的人啊！我本该拥有与扑克截然不同的人生！自己的历史靠自己去书写，自己的青春靠自己去创造，自己的世界靠自己去闯！而不是像牌那样在冥冥中失去自我！

真实与虚假演讲稿三分钟篇二

一、加强宣传教育。认真组织开展安全教育主题班会，提高我们的安全、文明意识，要时时想安全，事事讲安全，树立自我安全意识，让安全走进我们的生活。

二、提高个人思想素质。团结同学，和睦相处。不因小事和同学争吵，不打架斗殴，争做文明的学生。

三、关注课间安全。课间不做剧烈的活动，避免发生各种伤害事故；不追逐嬉戏；不在教室内打球、踢球。

四、严格规范操作。体育活动、社会实践及其他户外活动要严格服从老师指挥，不擅自行动，防止各种妨害安全的问题发生。

五、遵守交通规则和交通秩序。上学放学做到文明行路，不骑自行车；不乘坐农用车辆；集体外出必须经过学校同意，必须服从带队老师的指挥。

六、讲究饮食卫生，养成良好习惯。拒绝三无食品，不吃变质食品，不吃零食，不喝生水，不偏食，不暴食暴饮；不随地

吐痰，不乱扔果皮纸屑。

七、强化“防火灾、防触电、防侵害”意识。不吸烟、不玩火，不焚烧废弃物；不随意触摸各种电器。不接受陌生人接送与来访，遇到形迹可疑的人要及时报告老师。

八、学会自护自救，提高防御能力。学会简易的防护自救方法，遇到突发事件要冷静对待；敢于批评、指正一切违反安全要求的行为和现象，做维护校园安全的主人。

同学们，校园是我们的家！为了创建文明的校园，为了大家都能健康快乐地成长，让我们携起手来，从现在做起，从自我做起，从点滴做起，严格要求自己，改正不良的行为，共同维护好我们的校园环境，为构建安全校园贡献自己的一分力量！

真实与虚假演讲稿三分钟篇三

都说社会是一个大染缸，能把最洁白的纸张染得面目除非；都说人生是一场戏，能把最真实的自己演的千变万化；都说知己是一面镜子，能把最完善的自己照的一清二楚。

如今的网络上有着这样的字眼“做作”，“奇葩”……当你说出心底最真实的想法时；当你与别人的决定不一样时；当你做出让人无法理解的行为时。上述的字眼就将会是别人用来形容你的！

于是，大多数人开始变了。变的唯唯诺诺，变的麻木不仁，变的趋炎附势……这样的他们同样也变的很可悲！有没有人想过，为什么有的人钟情于一部电影？为什么会有人为了一首歌而泪如雨下？是他们的感情专一？还是说他们的泪点很低？不，都不是！是因为他们看见了电影中与自己相似经历的情节，或是有一些自己曾想做但不敢做的事情。哭，有时并不是懦弱的表现，这也是动情的体现，可能是歌中的一两句歌词打动

了你，也可能是歌手的情感感染了你。

每一个人都有自己的面具，或一个，或两个，甚至是连自己都数不清的“保护色”。保护自己，隔绝众人。慢慢地，与大家的距离越拉越远，鸿沟也越来越深了。当有一天醒悟时，想脱下面具时，才发现原来自己的面具戴的太久了，久到无法改变了！笑容还是那么灿烂，却不达眼底；表情还是那么多样，却无比的僵硬。

然而，回头发现自己嘲笑的“奇葩”们，个个都比自己强，至少他们勇于追求，不惧艰难。他们的证明了“走自己的路，让别人说去吧”！这一句话。

是啊，海那么宽，天那么阔，做最真实的自己。

真实与虚假演讲稿三分钟篇四

世界上没有一模一样的人，也没有十全十美的人，我们要做的是喜欢自己，认可自己，把自己最真实的一面展露出来。下面是做最真实的自己演讲稿，欢迎关注。

也许你们可以说说各自的缺点和优点，但对我来说这是一个深刻的问题。

有句话说，世界上只有没有发现的事物，没有不知道的事物。也没有不知道的。在我看来，世界上最难认识的是自己。

每片绿叶都有不同的纹理，每棵树都有自己独特的年轮，每朵花都有不同的颜色。同样的道理，我们每个人都是独一无二的，所以我们应该正确认识自己，忠于自己。

这个社会没有绝对的公平，如果有上帝，让他告诉你为什么人不是生来平等的。然而，我们不必对此太较真。

有些人相貌平平，在大学期间很不受女孩子的欢迎，但是，当同学们毕业后聚在一起时，女孩们可以过来热情地和这些人握手。这说明一个道理，外表和出生都不是我们可以控制的，所以我们不必在这两个方面追求公平，我们能做的就是让自己变得更强，因为获得未来的`能力完全取决于我们自己。

我们常常模仿别人写字，却因为模仿而失去了自己的风格；我们常常喜欢别人的动作，却因为模仿而失去了自己原来的美丽。

别人毕竟是别人，不能复制粘贴别人的生活。即使我们是绿草，是多么平凡，多么微不足道，还是要相信自己。

真正的草不会随波逐流，而是会扎根在一个地方，即使周围的世界多么丰富多彩，也只注意原来的选择，然后努力成长。

我们不能定义我们是谁，但我们可以做自己。我们可以学习别人的优点，但我们不要忘记了大声说：我爱我自己，我是最棒的。

真实与虚假演讲稿三分钟篇五

同学们，你喜欢自己吗？你对自己满意吗？你很羡慕某些人，甚至愿意自己也成为他吗？如果你对自己有疑惑，那么我来告诉你：就像每一片叶子都有它独特的形状，每一朵花儿都有它独特的香味，我们每一个人都是世上独一无二的个体，在这个世界上，没有两个人是完全一样的。

我们每一个人的存在，都有自己的价值与意义，别人可以比我好，也可以比我差，但没有人可以取代我。

美国少年天使肯尼，一出生就因为身体畸形截掉双腿，后来又发现切口的根部被癌细胞侵入，只好把腰部以下的身体全

部切除。

但是，肯尼并没有向病魔低头，他在家人的帮助下向自己的生命挑战，拼命练习生存技能，使得自己日渐独立，能跟常人一样上学，甚至还学会了溜滑板、溜冰。

肯尼的生命是美丽的、动人的。

有时候我们以为遭遇到的危机使我们走投无路了，却在事后发现这是生命的转机。

美丽的生命在于勇于更新，且愿意努力学习。

化蛹为蝶，才能使生命焕然一新。

人的一生也需要蜕变才能成长。

每一次蜕变都回带你走进人生的新领域、新境界，使你获得新的感受、新的惊喜。

健康的我们，更要学会容忍自己的不足和缺点。

俗话说人无完人。

正因为这样，我们才要不断学习、不断提高自己。

如何在正视不足和缺点的前提下，采取积极的行动来弥补不足、克服缺点呢？一方面要正确和别人做比较，认识到自己在群体中处于什么样的位置，寻找以后努力的方向；另一方面要正确认识自己。

不要只从不同的方面平价自己，却看不到自己的优点，老觉得“某某的学习比我好，某某的书法比我好，某某的琴比我弹得好”，而实际上每个人身上都有自己的闪光点：学习好的可能体育不如你，书法好的可能学习不如你，不要一味给自

己挑毛病。

既能够看到闪光点，也能够看到不足之处，对自己的认识才会全面，才能更好的取长补短。

台湾著名作家琼瑶，小时候除了语文外，其他学科成绩并不好。

有一次，数学考试她只考了20分，学校发给她一张“通知单”，要她拿回去给父母盖章。

捱到深夜，她鼓足勇气拿着通知书交给母亲。

母亲整个脸色都阴暗下去，将他好好责骂了一顿。

她绝望的给母亲写了一封长信，服毒自杀，幸亏抢救及时，才没有造成终身的遗憾。

从死神手中逃回来的她，分析了自己的长处与短处，下决心取长补短，专心写作。

父母默认了她的追求，她开始发挥自己写作方面的长处，真正追求自己的事业，最终取得了令人羡慕的成就。

所以我们要多鼓励自己：“成绩单不漂亮没关系，只要我努力，就是一名好学生！”“基础不好没关系，只要我每天都有进步，就是一种成功！”“我的生活是充满阳光的，努力的我最美丽！”这样自信的度过每一天，你会越来越体验到：我的人生是非常有价值的，我是最棒的！

如果说一本好书是一个朋友，那么《人性的优点》这本书还是一位医生，一位好的心理医生。

有位哲人说过：每个人都是病人！这句话告诉我们，在现代文明中穿梭的每一个人，或多或少都存在着心理疾患。

于是我想，当我们以病人的姿态奔波和劳累时，遇见《人性的优点》无异于邂逅了一位好的医生。

当我们默默地一页一页地翻过这本书，仿佛一剂通透的良药浸淫着我们的身心，然后所留给我们的，便是满脸的阳光。

所以《人性的优点》，被人们称为“快乐人生的经典”。

我们之所以捧着《人性的. 优点》不忍释手，是因为我们每个人都希望自己是快乐的。

可是，我们却常常发现自己不那么快乐，甚至感到许多痛苦正围绕着我们：夕阳易逝的忧伤，花开花落的烦恼，亲友离别的痛苦，职位升降的牵挂……人生充满烦恼和忧虑，原本不是一首快乐的歌。

如此一来，就有了如林黛玉似的蹙眉，便有了盛夏里的葬花天。

最终心力交瘁，心理疾病转为身体疾病，虚幻的痛苦变成了现实的悲痛……这样说似乎有点骇人听闻，可现实却是那么真实而近在咫尺。

因此，当一个人懂得如何克服忧虑时，他就会是一个健康而快乐的人。

快乐是一种心态，快乐也是一种能力。

快乐不是富有者的专利，她的魅力只有懂得快乐的人才能欣赏。

这让我想到一个真正快乐的人——陶渊明。

陶渊明怀着“大济苍生”的愿望出仕，但因为出身卑微，受人轻视，感到不堪吏职，立刻便辞职回家。

他要做一个真实的自己。

陶渊明辞官归乡，过着“躬耕自资”的农民生活。

夫人翟氏，与他志同道合，安贫乐贱，“夫耕于前，妻锄于后”，共同劳动，清贫却快乐着。

“方宅十余亩，草屋八九间，榆柳荫后檐，桃李满堂前。”他便快乐其中。

陶渊明爱菊，宅边遍植菊花。

“采菊东篱下，悠然见南山”至今脍炙人口。

他嗜酒，饮必醉。

朋友来访，无论贵贱，只要家中有酒，必与同饮。

他先醉，便对客人说：“我醉欲眠卿可去”此态可爱至极，没有一丝一毫的做作。

如此，陶渊明的生活越来越穷困潦倒。

到了晚年，生活愈发贫困，靠朋友送钱周济，他有时也上门请求借贷。

他的老朋友颜延之，做官途中经过浔阳，每天都到他家饮酒。

临走时，留下两万钱，他全部送到酒家，陆续饮酒。

陶渊明辞官回乡二十二年一直过着这样清贫的田园生活，而固穷守节的志趣，老而益坚。

他临死前给自己写了三首《挽歌诗》，第三首诗最后两句说：“死去何所道，托体同山阿。”死亡也不可怕，只是把身体

托付绿水青山罢了。

这样淡泊的一个人，你敢说他不快乐么？你能说他的快乐与财富有关么？可见，一个人内心的充盈才是真正的快乐和富足。

无论对工作还是对生活，陶渊明都做到了一个真实的自己，一个快乐的自己。

朋友们，不要说我很忙，忙得忘记了快乐，抬头看看蓝天，天气不错值得你开心；不要说我很辛苦，苦得愁眉不展，听听美妙的音乐，欢快的节奏值得你来分享；不要说我很不幸，不幸得只剩喘息，至少你还能呼吸到明天的空气……想想，这世上有多少值得我们开心的事啊！快乐起来吧，从今天开始，从现在开始，做一个真实的自己！

时间走的太快，我们有太多的来不及，一首音乐听了又听，一段故事想了又想，一个人忘了又忘，伫立在往昔的云烟里，品着昔日的气息，我似乎看到了十六年的我，走过风沐过雨，有些人来过又离开，像个过客，不留痕迹，有些人仍在，默默地，像一片天支撑我心，可仍有太多的话说不出口，太多的泪强忍不留，哪怕酸楚模糊了视野，也笑着告诉岁月：我安然无恙。

然后的然后，只给自己吝啬的几分钟休息时间，望着前方不知所措的路，仍旧倔强的走下去。

有时的我醉着望着这个世界，醒着看着自己，一直在很努力做到：失去的不再去惦记，留下的好好珍惜，可我的世界，有些冷漠，又太过复杂，身边朋友真的不少，可因我的性格而选择离开的竟也无法数清，我懂，我的倔强可能会带给你们不知所措，我的直接亦或会给你们许多伤害，可我本性如此，又能如何？你们若是因我的倔强和直接而选择离开，为何当初要走进我的世界？我也想过伸出手，去求你们，不要走，可无情的我，无用的我，不得已一次次放开了手，因为我这

个什么都没有的女生给不了你们想要的温柔，我倔强，只是想任性地走完一条属于自己的路，然后撑一片天给你们；我直接，只是不想说那些矫情却不真诚的话给你们，然后告诉你们，我是真的在乎你！但你若觉得累，我定不强求，我不在的日子，照顾好自己，若有天累了，记得有个朋友，叫周长鑫，她仍在！

不说，并不代表不在乎，不哭，不是因为不难过，我懂这样的我可能会伤害不少人，也会让自己有些累，可我习惯了这样的生活，这样的自己，不少人总说我基因变异，也有不少人给过我冷言冷语，可我就是我，不会改变。

感谢老天留给了我爱我的爸妈和挺我的兄弟，我是直接，是倔强，是可以任性地大半夜一个人唱跑调的歌，也是可以为了自己的兄弟拿着酒瓶跟对方干仗，也可以做到摔倒了不用你扶我自己站起来，可我也会脆弱，我也有感情，你若愿意给我个机会，哪怕一秒，我也会用全心对你，我不会用温柔的话告诉你，谢谢你陪我这么久，我们一辈子吧，但我会用属于我周长鑫的方式，告诉全世界，我在意你！我会用尽我的全力，不能给你想要的一切，但会为了你与世界背道相去，若你愿意，来我世界。

我这样的性格谢谢你包容，我不敢承诺因为你，我会改变什么，但我可以做到，你若真心，我定不负你，在人生这条本就该一个人走的路上，我从不渴望有人会一陪我一辈子，因为天会黑，人会变，路那么长，又那么远，心也有理由疲倦。

我只想若有人偶然牵我的手，我也会好好对他，因为下辈子不一定会再遇见，而若只留这样的我一人独自看星夜的烟火，也罢了。

人，总要学着长大，再多风雨，也无需惧怕，我会做这小小宇宙中独一无二的我，朝着我自己选择的路，跪着也要走完全程，再苦，也会笑给老天看，再苦，也会让老天笑出

声来，继续冷漠着，任性着，做我世界的王者。

来了，就坐，我们一起为了梦去疯狂，想走，不送，我的好你不懂，我会强大，给自己依靠，让快乐以我为中心转动，让我的世界自己疯狂，我会用女生的肩膀，为父母，为爱人，为兄弟，也为我自己撑起一片永远的天！

- 1.做真实的自己演讲稿
- 2.做最好的自己演讲稿
- 3.做最好的自己老师演讲稿
- 4.做最好的自己演讲稿范文
- 5.教师演讲稿：做最好的自己
- 6.面试官前展现真实的自己
- 7.关于做最好的自己演讲稿范文
- 8.小学生做最好的自己演讲稿