

# 懂得尊重演讲稿(优秀8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。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

## 懂得尊重演讲稿篇一

命运攥在自己手里的，所以我们自己的事情自己做。要得到社会的肯定、别人的认可、人们的尊重信任，使自己生活幸福快乐，就必须学会自尊、自立、自强、自信。

学会自尊。自尊就是尊重自己的人格。不管在什么环境下，不向别人卑躬屈节，也不容许别人歧视侮辱。不要管别人怎么看待，自己首先要做到自尊自爱，要想得到别人的尊重，首先要尊重自己。种瓜得瓜，种豆得豆。自己应该从力所能及去帮助别人中寻找互爱，这既能体现自己的人生价值，也能得到社会的尊重，显示自己的人格魅力，树立积极向上的价值观。

学会自立。自立，就是依靠自己的力量，在生活 and 事业上努力奋斗。一个人在社会中生活，不但在生活上要自立，在事业上也要自立。我们常说“自力更生”，就是说要依靠自己的力量，改变原来的状况。一个人的成长过程中，当然需要各方面的帮助，但是，归根到底，只有依靠自己的力量，才能提高和发展。特别是在身处逆境、身处困境的情况下，更要坚持“自立”的精神，别人的帮助只有在你自己努力的基础上才能有作用。

学会自强。自强就是自己努力向上，不自惭形秽，永远不懈怠，不向挫折屈服。自胜者强，自强者胜。世上没有不劳而获的事情，如果一分耕耘一分收获的话，吃苦和流汗才是最

佳的选择，只有具备不言败和永不屈服的不挠精神，勇于挑战，才能闯出一片属于自己的事业和天地，树立敢于拼搏的精神。

学会自信。自信就是坚定不移地相信自己的能力。信心是开启成功大门的钥匙，克服自卑的心理，敢于去尝试。凡事自己首先应该先树立起信心，不要轻易地言放弃，坚信“我能行”。我们有的同学在上课时不认真听讲，轻易放弃学习机会，缺乏自信，这是大忌。事情在做完后才能知道结果，信心是战胜一切的力量，必须树立唯我必行，非我不可的精神。

美国总统罗斯福曾说过：“除非你默许，否则没有人能将你当作是下等人”。相信自己，因为“天生我材必有用”，珍惜自己，因为这世上只有一个自己，如果我们连自己都不珍惜，又会去珍惜谁？如果我们连自己都不能看重自己，肯定自己的存在，又怎么去要求别人来肯定我们呢？有句话是这样说的：“伟人的必要气质，是他自以为必须伟大起来。”可见，在别人肯定你之前，你先要肯定自己。“自信”能产生一种强大的力量，它能够在困难和失败的环境下给人以勇气、给人以希望，我们常说，“坚持下去，就是胜利”，就是“自信”的力量。

同学们，一个人的成功主要不在于要有多高的天赋、多好的环境，而在于是否有坚定的意志、坚强的决心、执著的追求和崇高的理想。在人生的道路上，成功往往是属于对事业、对生活都充满自信和希望的人。只有奏起健康、完整的生命之歌，用生命真心地拥抱生活，用微笑去面对生活，用汗水代替泪水去永不停滞的拼搏努力，这样幸福和快乐才会永远环绕在每个人的周围，让我们一起携手超越自我，营造一个完美的阳光世界。

谢谢大家！

## 懂得尊重演讲稿篇二

自尊自信自强是中华民族的传统美德。是支持着中国人自立于世界民族之林的一种精神，一种信念，一种境界。下面是本站小编为大家整理的几篇自尊自信自强的演讲稿，希望能帮到你哟。

尊敬的老师、各位同学：

大家上午好！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。少年听后大花一惊。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。

自尊是花人格的基石，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“yes.i can do 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，花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。

20xx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花，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！

尊敬的xx□

记得在很久以前，我读过一本忘记名字的书，上边记载过这样一件事：在拉丁美洲马提尼克岛上，斐尔贝拉人有这样一种习俗——从不弯腰。他们从不弯腰，即使最贵重的物品失

落在地上，也从不弯腰去拾，而是拔下插在背上的一个竹夹，挺着腰用竹夹夹取。据说，产生这种习俗是因受过异族的欺凌所致。17世纪中，马提尼克岛被法国人占领，入侵者经常欺侮斐尔坝拉人，有一个族人在被侵略者当马骑时，猛地将侵略者摔出很远并发誓：“我们斐尔坝拉人要永远站着，不弯腰。”从此，他们就养成了不弯腰的习惯。这一独特而朴素的习俗，简洁而坚定的表达了捍卫民族精神的渴望，也反应了人类对于生存的一种权利要求，这就是自尊自爱。

自尊，顾名思义，就是自己尊重自己。一个有自尊的人是不会去向别人卑躬屈膝，也不会让别人去歧视和侮辱自己。自爱，就是自己懂得爱护自己和珍惜自己的名誉，树立一个良好的个人信誉。自尊是自爱的目标，自爱是自尊的表现，要自尊必须自爱。自尊自爱是为了建立和维护自己的尊严，自尊自爱是维护个人乃至民族尊严的前提。一个自尊自爱的人应该是有理想，有抱负，有气节，有人格，有个性，有主见，有毅力的人。不是吗？我觉得这说的十分的对啊！

“士可杀不可辱！”“宁为玉碎，不为瓦全！”“宁可站着死，不可跪着生！”这些都是自尊和自爱的精髓意义所在啊。然而，有好些人依然是为了功名利禄而贬低了自己的自尊，他们为了那些荣华富贵而把自尊和自爱踩在脚下，还有的是为了一己私欲出卖了自尊……捧上捧下，损人利己丧尽天良！我们要做到的就想是上边所说的斐尔坝拉人为了不让外族人看贬了，从此就不在弯着腰，就连捡东西都是拿竹夹夹起，这种精神是十分值得我们学习的。

其实，要做到自尊自爱是必须懂得自强的，自强应该是自尊和自爱的体现吧。自强是应该有自强不息和百折不挠的精神所带动的，是要有超越自我，有战胜困难的勇气和信心。一个强者不仅有他的才华，重要的是他有自强的气息，不畏寒言，有勇于承担重担的大无畏精神！

谢谢大家！

尊敬的xx□

命运攥在自己手里的，所以我们自己的事情自己做。要得到社会的肯定、别人的认可、人们的尊重信任，使自己生活幸福快乐，就必须学会自尊、自立、自强、自信。

学会自尊。自尊就是尊重自己的人格。不管在什么环境下，不向别人卑躬屈节，也不容许别人歧视侮辱。不要管别人怎么看待，自己首先要做到自尊自爱，要想得到别人的尊重，首先要尊重自己。种瓜得瓜，种豆得豆。自己应该从力所能及去帮助别人中寻找互爱，这既能体现自己的人生价值，也能得到社会的尊重，显示自己的人格魅力，树立积极向上的价值观。

学会自立。自立，就是依靠自己的力量，在生活和事业上努力奋斗。一个人在社会中生活，不但在生活上要自立，在事业上也要自立。我们常说“自力更生”，就是说要依靠自己的力量，改变原来的状况。一个人的成长过程中，当然需要各方面的帮助，但是，归根到底，只有依靠自己的力量，才能提高和发展。特别是在身处逆境、身处困境的情况下，更要坚持“自立”的精神，别人的帮助只有在你自己努力的基础上才能有作用。

学会自强。自强就是自己努力向上，不自惭形秽，永远不懈怠，不向挫折屈服。自胜者强，自强者胜。世上没有不劳而获的事情，如果一分耕耘一分收获的话，吃苦和流汗才是最佳的选择，只有具备不言败和永不屈服的不挠精神，勇于挑战，才能闯出一片属于自己的事业和天地，树立敢于拼搏的精神。

学会自信。自信就是坚定不移地相信自己的能力。信心是开启成功大门的钥匙，克服自卑的心理，敢于去尝试。凡事自己首先应该先树立起信心，不要轻易地言放弃，坚信“我能行”。我们有的同学在上课时不认真听讲，轻易放弃学习机

会，缺乏自信，这是大忌。事情在做完后才能知道结果，信心是战胜一切的力量，必须树立唯我必行，非我不可的精神。

美国总统罗斯福曾说过：“除非你默许，否则没有人能将你当作是下等人”。相信自己，因为“天生我才必有用”，珍惜自己，因为这世上只有一个自己，如果我们连自己都不珍惜，又会去珍惜谁？如果我们连自己都不能看重自己，肯定自己的存在，又怎么去要求别人来肯定我们呢？有句话是这样说的：“伟人的必要气质，是他自以为必须伟大起来。”可见，在别人肯定你之前，你先要肯定自己。“自信”能产生一种强大的力量，它能够在困难和失败的环境下给人以勇气、给人以希望，我们常说，“坚持下去，就是胜利”，就是“自信”的力量。

同学们，一个人的成功主要不在于要有多高的天赋、多好的环境，而在于是否有坚定的意志、坚强的决心、执著的追求和崇高的理想。在人生的道路上，成功往往是属于对事业、对生活都充满自信和希望的人。只有奏起健康、完整的生命之歌，用生命真心地拥抱生活，用微笑去面对生活，用汗水代替泪水去永不停滞的拼搏努力，这样幸福和快乐才会永远环绕在每个人的周围，让我们一起携手超越自我，营造一个完美的阳光世界。

谢谢大家！

## 懂得尊重演讲稿篇三

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。

## 懂得尊重演讲稿篇四

大家好！我是来自初xx班的xx□

我演讲的题目是”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“yes i can do 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演讲。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！

各位同学们：

大家好，今天我给大家演讲的题目是《成功源于自信》。

“自信是成功之基”这句话曾经深深地振憾着无数人的心，曾经传遍了五湖四海，曾经无数次地激励着人们前进，曾经得到了亿万大众的认可，这是为什么呢？为什么简单的七个字曾经走遍全世界呢？让我告诉你，因为这是铁铮铮的事实，因为这是不可辩驳的格言，因为这是千古不变的人间真理。让我们摸摸自己的脑袋想想，在生活中这样的例子俯拾即是。想当初，爱因斯坦是一个被大家公认的低能儿，他不但不曾灰心丧气，仍坚信“天生我材必有用”，一直努力不懈，最终成为了著名的科学家；爱迪生也曾经在实验中一次又一次地失败，但他没有放弃，相信自己，最后发明了灯泡；还有海伦凯勒，她小时候因生了一场大病，接二连三地丧失了正常人应有的能力，变得又聋又瞎又哑。在这种情况下，因为她有乐观的人生态度，她挺过去了，不仅成了著名的教育家，还帮助许许多多像她一样的儿童。

在一次又一次的困境中，爱因斯坦若是不自信，那么他将一辈子是大家口中的弱智；爱迪生若是在他耳聋时丧失信心，那么他将永远是一个一事无成的懦夫；海伦凯勒若是在病后消极堕落，没有对人生以自信，那么她将只能默默忍受上天给她的这一切不公平的命运。

无数事例证明，人生需要自信，拥有自信，方能成功。同学们，让我们敞开自信的心扉，用我们的双手去创造美好的明天，让自信之心充满全中国，让自信之声响起来，让自信之手挥动起来，让自信的风帆扬起来，让我们在困境中，听到心灵的呼唤，听到响亮的声音，看到挥舞的千万只手，看到飘扬的船帆，提高我们的信心吧！

我演讲完毕，谢谢大家！

## 懂得尊重演讲稿篇五

你们好！

罗丹说：“生活是美好的，但你缺少发现美的眼睛。”同样，我想说：“也许我很优秀，但是我就是缺乏给自己竖起大拇指的勇气。”在这里，我要鼓起勇气，勇敢地给自己竖起大拇指。

教室外面阳光极强，教室里闷热的空气沉闷，地面寂静无声。数百双不同的眼睛，或期待，或鄙视，或鼓励，像鼓槌一样敲打着我畏缩的心。

我心里很紧张，头上冒冷汗，眼睛只能用呆滞的’眼神看向远方。突然，雷鸣般的掌声在我耳边回荡，鼓励和赞许。

我很激动，我以前是个好主持人，紧张的心有点放松。接下来，在主持人面前，我如鱼得水，以主持人的歌声结束。

我做到了，我克服了困难，我获得了信心，我获得了成功，我赞美了自己。

那天，街上的树好像生病了，无精打采；树上的叶子沾满了灰尘。大地惜风，不肯给人带来一丝凉意。我坐在大门口，端着一碗热气腾腾的紫薯饭。

突然，不知道是哪只狗从巷子里跑出来，向我扑来。他清澈的眼睛直盯着我的饭菜。我走到它面前，它恐惧地往后缩了几步，然后如饥似渴地扑向我的米饭。我受不了它燃烧的眼睛。

我把米饭放在地上。狗眼中兴奋的光芒跳了起来。它一扫地上的米，露出可怜的眼神，直到我盘子里的食物都吃光了。最后我把空碗放下，拿到池塘边，让它喝完笑着离开，心里很开心。

回顾过去，我也为自己善良的性格感到骄傲，因为我有这样乐于助人的精神，竖起大拇指。

## 懂得尊重演讲稿篇六

在各种思潮的激荡中保持文化前进的正确方向。处于信息技术高度发达、社会全面开放、各种力量竞相发声、各种观点众说纷纭的当今时代，对增强文化定力，提出了更高的要求。一方面，要以高度的文化自信、博大的胸怀对待世界各国各民族的文化，吸纳百家优长，兼集八方精义，以我为主，为我所用。另一方面，要以高度的文化自觉、坚定的意志抵御腐朽没落的思想，识破伪装，揭开包装，使其原形毕露，难以藏身。在涉及指导思想、价值取向、政治体制、立国之本等原则问题上，要站稳立场，旗帜鲜明，据理发声，以理服人。面对“乱花渐欲迷人眼”，要保持清醒的头脑，有自己的主心骨。面对“鱼目混珠，良莠不齐”，要重过滤，能分析，会鉴别，善扬弃，择善而取，辩劣而舍。增强文化定力，

铁心向着奋斗目标，不为各种错误思潮所左右，不为各种干扰所动摇，不为各种诱惑所迷晕，这是坚持先进文化前进方向的基本功。

在对外关系中丰富文化的含量。随着交往的对象、内容、项目、方式越来越多，国家、地区、城市、团体之间的联系越来越深，文化的渗透面越来越广，文化的特质和作用更加明显。比如，在推动各方关系的全面发展中坚持正确的义利观，做到言必信，行必果。在处理同非洲和广大发展中国家的关系中，讲“真、实、亲、诚”。在处理同周边国家的关系中讲“亲、诚、惠、容”。在处理中俄关系中，强调巩固全面战略协作伙伴关系。在处理中美关系中强调不冲突、不对抗、相互尊重、合作共赢。在处理中欧关系中，强调打造和平、增长、改革、文明的伙伴关系。在“一带一路”建设中，突出历史渊源、人文基础，突出平等互利，共商共建共享，营造开放、包容、均衡、普惠的合作环境。又如，走出去的企业，坚持有利于所在国的发展、民众权益的维护、生态系统的优化。援外的医疗队，坚持发扬国际主义的精神、无私奉献的精神、精益求精的精神，诚心诚意为当地民众的健康服务，等等。在对外关系中，增强文化定力，丰富中国文化的含量，融贯中国文化的理念，对于树立我国的良好形象、提高国际地位和国际影响力、加深同各国人民的友谊、打造命运共同体、推动世界的和平与发展，有着至关重要的作用。

在扩大交往中增强文化的话语功效。随着我国综合国力和国际地位的不断提升，国际社会对中国的认识在加深，同时疑惑、误解也不少。我们在扩大交往中，要以文化自信为定力，增强文化话语的底气。对中国经济社会快速稳步发展的本质和成功的原因，做到理直气壮地讲，不能“无语”；对舆论的热点，做到有针对性地讲，不能“失语”，从多方面亮出一个真实的中国。要以文化自信为定力，增强文化话语表达的本领，把中国的“自信”转化为国际社会对中国的“公信”。学会既讲好面向世界的“普通话”，又讲好面向不同地区的“方言”。努力把握国外受众的关注点、疑惑点和接

受程度、接受方式，讲得让他们愿意听、听明白，引起反响、产生共鸣。要以文化自信为定力，增强文化话语体系建设，创新融通中外的概念、范畴、表达方式，运用现代的载体、平台、工具，发出自己的强音，扩大文化话语权。同时，要与有说服力的实际行动结合起来，通过一人一事、一举一动，点点滴滴，久久为功，展现中国文明，反映中国风貌，树立中国形象，提高中国声誉。

## 懂得尊重演讲稿篇七

你们好！

我们每一个人都会感觉到自身的不足，比如，相貌不够漂亮，身体不够健壮，个子不够高，成绩不够好，家庭条件比较差等等，总之才能找到一些不如意之处。第三世界人都渴望完美，但第三世界人都有缺点，我们对自己的不够满意，这种心理是很正常的。但不同的人，对待自己缺点的态度可能是不一样的。有的人自暴自弃，经常唉声叹气，丧失了生活的情感和勇气；有的人则不是这样，他们承认自己有不足，但却相信自己可以通过努力获得成功。这两种人都认识到自己不足，但采取的态度却截然不同。前者自我藐视，自轻自贱，失去了奋斗的动力；后者自我鼓劲，自尊自信，积极奋进。这两种对自己持不同态度的人，他们的人生结局肯定也是不一样的。

自尊也称自尊心，是一种自己尊重自己、爱护自己，并期望受到他人、集体和社会的尊重与爱护的心理。

自尊是一种评价和体验。一般来说，到了三四岁，儿童就能够评价自己并从中体验到自豪或羞愧，出现了自尊的萌芽，如“我漂亮”、“我秀乖”等等。自尊是自我意识中带有评价和情绪情感色彩的描述，如“我是个懂事的孩子”。

自尊是一种具有积极意义的品质。这与我们日常语言中所说的

“自尊心”有所区别。在日常生活中，我们有时会听到这样的话：“你自尊心太强了。”这不是夸奖，而是责备。言下之意是，自尊心高了并不好。我们认为，自尊只包括人格中具有积极意义的部分，是应该努力培养的个性品质。从这个角度来看，自尊越高越好。相反，所谓“死要面子”、“羡慕虚荣”等，不仅不是自尊，反而是一种自卑的表现。

自尊与个人的自我价值有关。例如，当我们见义勇为，受到群众的赞扬时，我们会觉得自己品德高尚；当我们解决了别人解决不了的难题时，我们会觉得自己有能力；当我们的建议被老师或同学采纳后，我们会认为自己很重要，这些都是自尊。其他一些与自我价值无关的情感体验，如恐惧、焦虑、厌恶等就不属于自尊。只有正确理解了自尊的含义，我们才经受在学习、生活和工作中真正地把握自尊、追求自尊。

自尊的人独立、有责任民主管理神算心情舒畅一不轻视别人，更不会因为别人的某一方面不如自己而藐视对方。

当暴戾的海啸无情地吞噬着印度东南沿海无数人生命的时候，一个来自新加坡的越洋报警电话却让生活在重灾区一个渔村里的男女老少幸运地逃出了这场岁末天灾的魔掌；当超级女声席卷了大半个中国的时候，短信市场的火爆，推动了整个通讯产业的发展，创造了中国“拇指经济的神话”；当人们都在享受着当今科技高度发达的高品质生活时，我们断然不会忘了，是通讯行业让我们生活一切自由联通。

通讯产业，相对其他高科技而言，通讯技术显得更加实在，应用面更广，更容易被老百姓接受，看看我们手机更新换代的速度就知道。诸如“第五媒体”、“拇指经济”的提法反映了通讯产业对人们生活的重大影响，它越来越成为我们生活中不可或缺的一部分。

“我们的目光，追随你的声音；我们的心情，追随你的旋律；我们的步伐，追随你的方向！”中国联通，作为引领中国通信

事业未来的生力军之一，全体联通工作人员正不断地求实创新，开拓进取。做为半边天的女性，联通女职工们更是重视自身形象素质，围绕全国妇联提出的“自尊、自信、自立、自强”精神的核心，认识学习和弘扬xx要倡导的八种良好风气，努力将争做学习型女性落实到具体行动中。首先，我们不在乎别人的目光，爱岗敬业。1955年12月1号，美国黑人妇女露莎·柏克拒绝接受黑白种族隔离政策的规定，竟然坐在巴士前排座位。引发了一场波澜壮阔争取种族和平的斗争，改写人类历史。当时，大部分人都耻笑她，认为她只是一个裁缝工人，根本没可能成功。然而当天，他遇到了马丁路德金，他们一起努力，终于梦想成真。为什么?因为他们都拥有一颗敬业的心。

我们要知道，敬业，是每一个成功的人所必须具备的品质。我们要在事业上取得成功，就必须要做到敬业。就我们联通通讯行业的工作人员来说，我们必须做到敬业。正所谓存在即合理，每一个存在的工作岗位，都有它们的存在价值，我们应该为自己能在这个岗位上工作而感到自豪。自豪不等于自傲，我们要时刻把客户放在首位，要善于与客户沟通，清楚客户的需要，为客户提供优质的服务——这才是真正敬业的表现。

我们真正做到“急客户之所急，想客户之所想”“用户至上，用心服务”。看似简单的20个字，其实包含几多内容、几多艰辛、几多付出。我们联通人正是用我们的心血、汗水和智慧诠释和实践着这简单的20个字。

我们常说，顾客是上帝。也许，大家会觉得上帝虚幻了一些，离我们远了一些，其实，用户是实实在在的人群，需要的是实实在在的感觉，而这感觉就是来自我们所提供的实实在在的服务。一句亲切的称呼，一次周到的障碍处理都能赢得用户的信赖。市场竞争是激烈的，甚至是残酷的。如何吸引用户，留住客户，培养客户的忠诚度，是摆在我们每一位客户经理面前的一个急需解决的问题。面对日益激烈的市场竞争，

面对不断变幻的市场需求，面对迅速膨胀的客户群体，服务的重要性已经成为企业的生存之本、效益之源、发展之力。这就要求我们对每一位客户都应态度热情、和蔼、耐心，办理业务更应迅速、准确。在与客户直接接触的过程中以真情沟通客户，热情服务客户。我们每个员工都是公司形象的传达者，是企业希望与活力的象征。干一行，爱一行，钻一行，精一行，是我的工作宗旨。在过去的工作中，我们特别是女性营业员接触过无数的客户，经历过无数次主动与被动的服务方式，真正体会到什么才是客户最需要的服务，工作中点点滴滴的积累，为我今后更好地为客户服务奠定了良好的基础。

曾记得一天下午我下班正准备回家，一位用户来到营业厅试探的问我：“我的手机不能上网了，你能不能帮我看看？”我立即放下手里的东西，拿过用户的手机帮用户看了起来，原来是用户不会使用，我就向用户介绍怎样使用以及上网的资费。讲解一遍后，我看用户的神色好象还不太明白又不好意思再问的样子，就马上说：“我可能讲的不太明白，我再给您讲一遍好吗？”我又一点一点的向用户边讲边指导用户操作，直到用户完全掌握为止。曾记得多少次走在下班路上还有人拦住我，向我们咨询业务，每当这个时候，我都会停下脚步，耐心的向用户讲解，直到用户明白为止。

工作中用心感受微笑。“微笑是上帝送给人们最好的礼物，它能敲开每扇紧闭的心门，人们的笑容将是解决问题最好的方法。”客户给我带来无尽的欢乐，然而在工作中并非都是快乐的。有的客户会因情绪所致，破口大骂，因为对业务的不了解，误认为是你的无能，试想一下，有谁能在挨骂的同时，心情愉快的起来呢？要说不难过那是假话，可是换个位置为客户想一下，他们因为手机不能使用，给自己带来不便，故而脾气急躁，我们是应该理解的。这就要求我们用良好的心理素质，熟练的业务知识，与客户进行沟通，让他了解我们的业务，避免不必要的误解。就是这真诚的服务，真心的微笑换来客户的满意，对我们工作的肯定，对企业的好感，

为公司赢来更多的效益。在为客户直接的服务中，从他们感激的目光，满意的笑容中，我享受到了一种从未享受过的东西，在我看来，我只是做了我应该做的，尽了自己应尽的义务。但从用户的眼中，我似乎又读懂了很多，明白了许多。用我心换你心，真心面对每一位客户。客户的满意，我们的追求，客户的笑容，我们的心愿。

总之，我们晨迎日出，暮送日落，忙忙碌碌在这个鸟语花香的世界里。我们将一如既往，继续发扬“自尊、自信、自立、自强”的四字精神，为中国联通的发展壮大，为恩施经济的发展做出更大的贡献！

## 懂得尊重演讲稿篇八

命运攥在自己手里的，所以我们自己的事情自己做。要得到社会的肯定、别人的认可、人们的尊重信任，使自己生活幸福快乐，就必须学会自尊、自立、自强、自信。

学会自尊。自尊就是尊重自己的人格。不管在什么环境下，不向别人卑躬屈节，也不容许别人歧视侮辱。不要管别人怎么看待，自己首先要做到自尊自爱，要想得到别人的尊重，首先要尊重自己。种瓜得瓜，种豆得豆。自己应该从力所能及去帮助别人中寻找互爱，这既能体现自己的人生价值，也能得到社会的尊重，显示自己的人格魅力，树立积极向上的价值观。

学会自立。自立，就是依靠自己的力量，在生活 and 事业上努力奋斗。一个人在社会中生活，不但在生活上要自立，在事业上也要自立。我们常说“自力更生”，就是说要依靠自己的力量，改变原来的状况。一个人的成长过程中，当然需要各方面的帮助，但是，归根到底，只有依靠自己的力量，才能提高和发展。特别是在身处逆境、身处困境的情况下，更要坚持自立”的精神，别人的帮助只有在你自己努力的基础上才能有作用。

学会自强。自强就是自己努力向上，不自惭形秽，永远不懈怠，不向挫折屈服。自胜者强，自强者胜。世上没有不劳而获的事情，如果一分耕耘一分收获的话，吃苦和流汗才是最佳的选择，只有具备不言败和永不屈服的不挠精神，勇于挑战，才能闯出一片属于自己的事业和天地，树立敢于拼搏的精神。

学会自信。自信就是坚定不移地相信自己的能力。信心是开启成功大门的钥匙，克服自卑的心理，敢于去尝试。凡事自己首先应该先树立起信心，不要轻易地言放弃，坚信我能行”。我们有的同学在上课时不认真听讲，轻易放弃学习机会，缺乏自信，这是大忌。事情在做完后才能知道结果，信心是战胜一切的力量，必须树立唯我必行，非我不可的精神。

美国总统罗斯福曾说过：“除非你默许，否则没有人能将你当作是下等人”。相信自己，因为天生我材必有用”，珍惜自己，因为这世上只有一个自己，如果我们连自己都不珍惜，又会去珍惜谁？如果我们连自己都不能看重自己，肯定自己的存在，又怎么去要求别人来肯定我们呢？有句话是这样说的：伟人的必要气质，是他自以为必须伟大起来。”可见，在别人肯定你之前，你先要肯定自己。自信”能产生一种强大的力量，它能够在困难和失败的环境下给人以勇气、给人以希望，我们常说，坚持下去，就是胜利”，就是自信”的力量。

同学们，一个人的成功主要不在于要有多高的天赋、多好的环境，而在于是否有坚定的意志、坚强的决心、执著的追求和崇高的理想。在人生的道路上，成功往往是属于对事业、对生活都充满自信和希望的人。只有奏起健康、完整的生命之歌，用生命真心地拥抱生活，用微笑去面对生活，用汗水代替泪水去永不停滞的拼搏努力，这样幸福和快乐才会永远环绕在每个人的周围，让我们一起携手超越自我，营造一个完美的阳光世界。

谢谢大家！