

2023年新生入园活动内容 小班新生幼儿生活活动方案(模板5篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。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，我们一起来了解一下吧。

自己的演讲稿篇一

尊敬的评委、各位观众：大家好！

我很荣幸可以站在这里和大家分享我对于疫情期间的心得体会。疫情的出现给我们的生活带来了很大的变化和挑战，但也让我们更加了解自己，更加坚定自己的信念，用实际行动为抗击疫情出一份力。在这个充满变化的时期，我们都有机会发现自己身上的闪光点。

第二段：

我始终相信，疫情虽然让我们的生活变得更困难，但是也让我们更加珍视生命。在这个充满不确定性的时期，我们从来没有像现在这样意识到健康的重要性。我们需要更加注重自己的健康、饮食和锻炼，以更好地应对未来的各种挑战。

第三段：

另外，疫情也让我们更加珍惜生活中的美好。一直以来，我们在生活中所追求的大部分时候都是物质与金钱。但是，疫情的出现让我们意识到，家庭、亲人、朋友等人际关系以及健康和生命才是我们所需要的真正的财富。在疫情期间，我更加珍惜每一次与家人和朋友的相处，感谢他们对我的支持

和陪伴。

第四段：

疫情期间，我们也亲眼见证了社会的温暖和力量。大家都义不容辞地投入到了抗击疫情的战斗中，医护人员、志愿者、公安民警等各行各业的人都在拼尽全力。他们的付出让我们看到了社会的美好和力量，并感染着我们每一个人，让我们心怀感激和敬意。

第五段：

最后，我想说的是，疫情虽然给我们的生活带来了诸多的挑战，但这也是一个重塑自我的机会。我们可以通过这个时期去反思自己的生活，发现自己的闪光点，提高自己的素质和能力。在未来的日子里，我们应该保持对生活的热爱和信心，在任何时候都不放弃自己的梦想，不丧失对生活的热爱和信任。让我们用自己的实际行动，为建设更加美好的未来而努力。谢谢大家！

自己的演讲稿篇二

当我们坐享现代文明带来一切便利的时候，当我们的生活与“电”已经变得息息相关的时候，我们是否感受到电力企业通过各项改革带来的巨大变化？一场前所未有的诚信风暴荡涤着这艘国企的巨轮正以全新的面貌为社会造福。而诚信正是其企业文化最根本的奠基，诚实是电力安全生产之根本，守信是优质服务之基石。

作为安全生产第一线的电力职工，哪怕只是一个普通的岗位，责任要求都是非常严格的。当供电公司把全市所有变电站的安全生产、运行维护、操作、值守、作业指导书的编写等琐细的任务托付给我们的时候，这是对我们良心的考验，对我们庄重的信任。当我们成功的完成迎峰度夏保电工作，当我

们把设备的故障消除在萌芽状态，让老百姓都能顺利观看百年奥运，当我们身边的同仁前赴后继前往四川地震灾区奉献爱心。那一刻，我们这群坚守在变电运行岗位上的女子兵团便有了更坚实的信念，立足平凡，缔造辉煌！

在不停电的状态下，故障主变顺利退出运行，也没有影响全镇人员为奥运健儿呐喊助威。而这一切，正是值守人员用诚实守信、一丝不苟的工作作风避免了一场严重事故。当部领导表扬她的时候，她只是憨厚的笑笑说：“谁当班，都是一样的！”简简单单的话语，道出一片真情。是啊，在变电运行部不知有多少个这样的身影寒来暑往坚守在岗位上处理着突发事件，设备安全可靠运行才是我们心中的宗旨。

如果说一个又一个普普通通的职工用诚信、守纪、尽责来规范自己在工作中的行为，那我们的背后一定有个率先垂范，取信于民的好领导。众所周知，变电运行部管理面积大，分布广，员工的综合素质也参杂不齐。这个以女性居多，以农电工居多的窗口，如果领导没有“海纳百川，有容乃大”的博大胸怀，又怎么能把变电运行部营造成诚信、有序的工作环境。我们的曹霞主任用她的真情、公正廉洁、律己律民的精神化开了一道道死结。张港河山变电站一女职工，因为请假被扣工资，她有一肚子的怨言，怒气冲冲来找曹主任。她说，哪个家庭没一点儿私事，请假了每班扣50元钱，这实在不合理。曹主任了解情况后，认为这样扣钱不断不能激发职工工作的热情，反而会打消平时工作的积极性。她知道，农电工请假是普遍存在的现象，也是让人头疼的一件事情，她们工资低，目前又没有相应的激励机制和硬行政策来约束这些请假的行为。但曹主任相信，诚信是沟通心灵的桥梁，是填补人类间隙的碎石。面对怒气冲冲的职工，她晓之以理，动之以情，像姐妹那样真诚的告诉她们，农电工混岗现象只是暂时的，对个人而言，做一个诚实守信，尽心尽责的人，对将来都是有影响的。好几个小时的交心谈心，我们看到河山变电站的那位女职工怒气而来，笑脸而去。

其实在变电运行部，随处都可以看到诚信之花悄然吐蕊。你看，巡操班的姐妹们，当她们一头扎进工作中，根本就顾不上是黑夜还是白天，只要操作有需要，她们的脚步就迈向哪里。还有监控班的姐妹们，守着日夜轮回的倒班，除了监控天门变电站的设备外，还要监控管辖范围内的变电站，各类票据、资料、记录，总是精益求精的完成。综合班的姐们呢，她们的任务更重，整个变电运行部大大小小的事情都经过她们的手。虽然每天都是一身的疲劳，一身的臭汗，也有一肚子的委屈和苦水，可是我们依然无怨无悔奔赴工作的最前沿，因为诚信在我们心中，企业在我们心中，人民在我们心中。

一路走来，多少个不眠的夜晚，多少个节假日，变电运行部的姐妹们照常工作在生产最前线，只因我们的心中有一块圣地需要坚守，有一个梦想永不言弃，那就是：坚守职业的忠诚，坚守人生的信条，用诚信托起电力这艘巨轮驶向更辉煌的明天！

谢谢大家！

自己的演讲稿篇三

大家好，我是xxx□今天我想和大家分享一下我在疫情中的心得与体会。

第一段：疫情来临的感受

疫情来临时，我刚好在国外留学。虽然海外疫情较早爆发，但一开始我并没有太在意。直到疫情蔓延到附近的城市，我才感到了紧迫。平时喜欢养成健康的饮食和运动习惯的我，开始加倍戒备，避免不必要的外出，尽量保护自己 and 他人。

第二段：疫情期间的艰难度日

随后，如同远古时代那般，我们戴上口罩，不敢随意出门。

除了必要的食品和药品采购，我们尽量待在自己的房间内，参加在线课堂，减轻经济负担的同时，更重要的是能够减少感染的机会。怕孤独的我，也开始意识到和家人、朋友的联系是那样的重要。

第三段：疫情带来的改变

疫情让我们的生活方式得到了很大的改变。我们开始更关注身体健康，重视个人卫生，更积极地投入入数字化的学习方式和远程办公。

同时，疫情让我们明白了公共卫生意义，以及国家应对公共卫生的巨大挑战。我们希望未来我们选择的领袖能够高度重视国家应对危机的机制和政策，能够迅速、有效地对突发事件做出响应和决策，这能让我们未来的世界更加安全、快乐和美好。

第四段：对未来的思考

然而，疫情过去时，我们应该如何应对未来的挑战？作为疫情后的一代年轻人，我觉得我们需要走向创新型发展，全球卫生安全意识也需要被加强。我们应该更好的掌握新科技，做好防疫工作，发挥创新的力量，令世界更加协调、高效和谐。

第五段：总结

总的来说，疫情期间，我们遭遇了很多艰难的时刻，也更加看重健康、珍惜亲情和友情。希望未来的我们能够吸取疫情的教训，迎接未来的挑战，并通过团结的力量，共同建设一个更加美好的未来。

以上便是我的演讲，谢谢大家。

自己的演讲稿篇四

演讲稿是人们在工作和社会生活中经常使用的一种文体。它可以用来交流思想、感情，表达主张、见解；也可以用来介绍自己的学习、工作情况和经验等等。以下是关于认识自己的演讲稿，欢迎阅读！

来到这里三年，我觉得自己还从未好好的对自己进行一番认识，直到这次有机会写这篇稿子，我和自己进行了一次深入的交流，原来，我是这样的。

刚进学校，也可以说自己是带着理想，带着抱负来的，想像着自己三年后能金榜题名，考进一所理想的大学，让父母为我骄傲。

但所有的一切，似乎都只能归结为想象。

前二年时间里，我曾用功过，也曾取得过好成绩，也受到过老师的表扬，成绩排行榜上也曾进入过学校前十名。

但后来，由于种种原因，我变得不专用功，开始学会上课开小差，作业不及时做，只想着玩，对学习，特别是自己基础差的课程，慢慢的失去了兴趣。

但时间，不管我用不用心，专不专注，喜欢不喜欢，照样一分一秒的走动着，走动着，直到分班之后。

接下来这一年，我又应该怎么办？我必须清楚的认识自己，我一直在思考这个问题。

在古希腊的圣城德尔斐神殿上刻着一句千古流传的箴言：认识你自己。

它传达了神对人的要求，就是人应该知道自己的限度。

有人问泰勒斯：什么是最困难之事，回答是：“认识你自己。”

接着又问：什么是最容易之事？回答是：“给别人提建议。”

这位最早的哲人显然是在讽刺世人，世上有自知之明者寥寥无几，好为人师者比比皆是。

正是这种谦虚态度，才成就了苏格拉底的深厚哲学思想。

能够正确地认识自己的不足，善于向每个可能弥补自己不足的平凡人学习，才能取得这样的成功。

我们通过认识自己来认识世界，成功虽然存在着偶然性，但经常地自我审视、自我探寻，才能成就更完整的自己。

我们在平常的学习中，也要有这样的自知之明，只有先认识到自己的无知，才能形成自己虚心向人学习的动力，才能发掘潜能、不断取得进步，达到预定的目标，迈向成功。

不自以为是、抱着开放的求知意识和谦虚好学的求知态度，我们才能多学知识，获得成功！

最后我想用一句话来结束今天的演讲：意识到无知，便是有知的开始。

认识自己，从今天开始！

谢谢大家！

各位老师，同学们，大家好！

如何去认识自己、欣赏自己呢？

曾经有过这样一个经历：上学期学校组织了一次演讲比赛，几个好友极力向班主任推荐我。

我觉得这是一次难得的好机会，正好也趁这次机会向同学们展示我的才华，便十分高兴地参加了。

我每天刻苦地练习演讲词，一遍又一遍的背着，力求完美。

终于盼到了演讲比赛的那一天，我怀着紧张而又兴奋的心情，在老师同学的鼓励下，我信心十足、精神百倍地走上台开始演讲了。

“尊敬的各位老师、同学，大家好。

我的脑海中突然一片空白，我的身体颤抖起来，思绪也跟着乱了起来，我的口齿在刹那间也含糊不清了。

在评委老师的叹息声中，我低着头，难过地走下台。

我辛辛苦苦的练习，竟然没有得到回报！而当初对自己的那份信心，早已烟消云散。

我愤怒地撕掉了自己煞费苦心写出来的演讲稿，大声痛哭。

这时，一双有力的大手扶在我的背上，我满脸泪痕地转过头，看见语文老师正站在我身旁微笑，我看到她那关切的目光，对我充满希望的目光。

“老师，我是不是很没用？”我伤心地发问。

“不，孩子，这只是一次偶然的失误。

你没有错！错就错在你不会用另一种方式来欣赏自己。

你已经努力地付出了，虽然没有获奖。

但这努力的过程中你有了许多收获，这才是最重要的。

我拭干眼泪，突然间我又一次看到了老师那双对我充满期待充满信心的眼睛，于是，开始演讲起来，不知为何，此刻的演讲是那样的轻松。

演讲完了，传来一阵响亮的掌声——老师的掌声。

我再一次看到了教师那鼓励的目光。

我笑了，眼泪却早已不由自主地流了下来。

在以后的日子时里，无论遇到多少次失败，我都会想起老师那对我充满无限期望的眼神，于是我便会用另外一种方式去欣赏自己，认识自己，发现自己的长处。

她说得多好，只要付出了，就算没有回报，也是成功的。

那一次，泪水洗涮了我心中的委屈，使我真正领悟到生活的内涵——怎样在生活的种种困境中去认识自己。

认识自己，让我对青春生活充满了向往，更坚定了我前进的目标……

谢谢大家！

首先我要和大家分享一个故事，故事很简单就是在座的大多数人已经经历的或即将经历的事，暑假找工作。

故事发生在去年的暑假，面临即将到来的暑假室友们都不甘心回家宅着，几个人在一起琢磨决定找“暑假工”。

当时那叫一个兴趣高涨，不求同年同月来，但求同年同月走，大家有福同享有难同当，真是豪情万丈。

但却面临着一个非常现实的问题，校园搬迁，也就是那么几天后可能学校连饭都吃不上接着连住也是个问题。

终于在搬迁大军浩浩荡荡的横扫了一圈之后，学校的模样彻底变了，除了每天会和你见面的楼管阿姨，想见个人都很难。

就这样大家开始买车票了，一个，两个，一天两天三天，最后就剩下一个女生。

在空荡荡的宿舍，空荡荡的三栋，空荡荡的校园里坚持了七天，终于等来了第三个中介公司安排的面试，工作找到了，在工厂里做包装工。

为什么一定要找工作，难道不可以借此时间多学点其他的东西吗，或许你看到了他考虑问题的片面，根本不把自己的安危当回事，情感冲动，不理智。

猜想下想那个女孩看到了吗，她也看到了，因为她就是我，那些都只是我自己这本书中的一个片段，都只是我认识自己的一个过程。

你可能读过李开复的《世界因你而不同》，看到他不循规蹈矩，听从内心的召唤，去做自己最想做的事。

认真思考过那些事给你带来的变化，能给你的某些感悟吗，静下心来思考过你自己这本书即将书写的内容和上演的故事吗。

认识自己，了解自己，认识自己，全方位剖析自己，留出那么点滴时间来用心去读认识自己这本书，也许你会有不一样的收获。

谢谢大家！

自己的演讲稿篇五

大家好！我今天来给大家分享一下我的疫情自己的心得体会。

第一段，疫情给我们带来的困难和挑战。

全球疫情爆发以来，我们的生活被彻底打乱，工作、教育、娱乐等方面都受到很大影响。面对疫情的传播，社会各界都采取了各种应对措施，政府采取了封锁、隔离、限制人员流动等措施，各行各业也出现了不小的困难和挑战。

第二段，疫情带给我们的启示和机会。

疫情虽然带来了巨大的困难和挑战，却也启示我们要更加珍惜生命，关注健康，加强人与人之间的联系和协作。它还为我们提供了机会，推动我们用新的方式和方法生活、教育和工作，加速数字化转型和智慧化升级。在这个过程中，我们磨练了抗压能力和创新能力。

第三段，我在疫情中的体验和感受。

作为一名普通人，我也经历了在家工作、学习和生活的过程。在疫情中，我深刻地体验到了孤独和焦虑，但同时也学会了更多的自我疗愈和生活技能。我也看到了很多热心的志愿者和医护人员，他们在疫情面前毫不退缩，冒着风险救治患者，为我们保驾护航，让我十分佩服和感激。

第四段，我从疫情中得到的启发和提升。

疫情让我更加重视健康，学会了呵护自己和身边的人。它也让我更加珍惜时间，学会了如何合理规划我的工作和生活。在疫情中，我还发现了学习的重要性，通过学习不断提升自己的技能和知识，准备迎接将来的挑战。

第五段，我们应该怎样面对疫情和未来。

疫情已经给我们带来了许多教训和启示，我们应该看到未来的机遇和挑战，有信心和勇气去迎接它们。我们要学会适应变化，拥抱变化，用智慧和创新去引领未来发展。我们更应该呼吁各界人士团结一心、齐心协力，为防控疫情和促进经济发展做出我们的贡献。

以上就是我的疫情自己的心得体会，谢谢大家！

自己的演讲稿篇六

大家好！今天我要讲的话题是“超越自己。”

世上最难的事，莫过于超越自己，超越自己就恰似凤凰涅槃。每一次超越的背后都是付出的艰辛，但每一次超越都是一种境界的升华。

同学们，你还记得那天的残疾人表演吗？他们自强不息，用残缺的肢体诉说着对艺术的追求。周美虹从小与光明无缘，看不到五彩斑斓的世界。但她用血和汗水奏出了美丽的乐章。曹文才在20岁这个充满活力的年华里，不幸失去了双手，但他在母亲的鼓励下，乐观地面对命运，铸就了自己的辉煌！是的，他们在不断地克服困难、不断地超越自己，才取得了今天的成功。

从顽童到伟人，从战士到将军，不就是不断超越自己的有力凭证吗？音乐风格的日渐丰富，是一种超越；文学观念的不断更新，是一种超越；政治思想的日趋成熟，也是一种超越。

超越的过程充满了痛苦与艰辛，但是幸福的。例如：运动员打破了世界纪录；科学家在同研究领域上不断创新也是一种超越。超越是一种境界，每一次超越，都是一次生命的锤炼；每一次超越，都是旧我的牺牲和新我的铸造。

同学们，你还在为怎样提高学习而发愁吗？我认为：首先我们要树立远大的人生目标和人生信念，在成长过程中要制定阶段性目标，然后把握好生活的每一天做到一次次超越自己，就会在成长的道路上留下闪光的脚印。铸就成功的自我！

同学们，让我们行动起来，不断地超越自己，在每一次的超越中得到升华，最终，实现我们心中的远大理想！

自己的演讲稿篇七

大家好！

不知在座的诸位是否感觉到：如今，我们生活在这样的一个社会，喧嚣纷扰复杂，充满机遇而又无处不是挑战。传统的价值观、道德观、文化观正在不断调整和更新。社会主义市场经济体制的建立，商品大潮的冲击，利害关系的重新组合，人们对于金钱的渴望已不再是“羞答答的玫瑰静悄悄地开”。所有所有的这些对所有的人来说无疑形成了一股巨大的冲击波和压力波，尤其是对我们这些正在读书的中学生来说，一切充满了新鲜感，但同时也给我们带来了困惑。

久未见面的同学来看我，见我书桌上一堆的教科书与复习资料，惊讶地问：“怎么？你还真的想好好学习，将来考个大学啊？现在的知识没有用了，现在都什么时候啦？趁早出来学做衣服，将来开个服装厂，也能成为百万富翁的。”面对这一连串的质问，我感到无语以答。现在，特别是在我们农村，不读书似乎成了一种时尚。十五、六岁就进厂赚钱，好像这才算是有出息的表现。然而对我来说，却是一种困惑：如果人人都不读书了，那社会会变成一个什么样子了呢？也许书本外面的世界很精彩，可是我却很无奈。不是我不明白，是这世界变化实在快。面对和我同年的孩子每年年底都可以拿回两万多元的现金了，我确实确实感到了一种从未有过的困惑和失意，感到了一种重建精神家园的冲动。

我陷入了对自己的反思之中：我的路走错了吗？我的选择难道不对吗？回顾自己走过的路，虽然平淡，但我觉得充实；学习虽然很辛苦、枯燥，但我却找到了乐趣；生活虽然清贫些，但那些教科书，那些复习资料却给了我无穷的精神慰藉。我明白了，我的路没有错，我的选择是对的，我没有失去自己的精神家园。是的，我们生活在一个变革的社会，而且还处在社会主义的“初级阶段”，我们经常会听到大人们在议论分配不均、贪污腐化的现象，我们会发现有好多人把金钱看得比知识重要，在学习中，在生活上，我们也经常怀有一种“志不得申，愿不得行，情不得了，气不得舒”的心态。但我们也要看到，市场经济同时给了我们一种自我选择生活道路的机会，一种公平竞争实现个人价值的机会，一种重新审视我们自己价值判断的机会。

现在市场经济正在完善成型之中，许多职业还相当紧缺、热门，我们似乎都可以去做，但是，并非所有的职业都适合我们。事实上，没有文化知识，要获得成功更需要付出双倍的努力和艰辛。而且以市场经济为基础的社会，一定是一个高度专业化分工的社会，对人的素质要求越来越高，如果在那个时候你是一个文盲，如果你不认真学习点东西，付出较大的努力，那么在激烈竞争中你就站不稳脚跟，你就会干不下去了。所以，为了适应变化的社会，我们不但需要学习，我们还需要不断地更新知识，掌握一些计算机、经营管理知识，要有足够的心理准备去承受未来的困难和失败。也许现在我们没有收入，生活暂时还要依赖父母，但是如果我没有方向，没有目标，不顾将来地只为了追求金钱而盲目失去学习机会，我真心有不甘！将来的社会，更需要那些有知识，有技术，有能力的青年人去艰苦创业，把科学技术转化为第一生产力，用知识和智慧去为社会创造财富，而不是片面地追求享受。

如今，我已不再感慨“何处是归程，长亭更短亭”，也不再羡慕那些弃学赚钱的同学们了，我觉得自己的价值取向是正确的，自己的精神世界是富有的，我的路是通向辉煌的、

有意义的人生的，而且我一定会走下去的。朋友们，走你自己的路吧。

自己的演讲稿篇八

一个人要想赢得别人的尊重，想要学会爱自己，而爱自己，是对自己负责，对自己的青春负责，为了自己的美好人生，请从学会爱自己开始。下面本站小编整理了爱自己的演讲稿，供你参考。

记得有一次我病的非常厉害，发烧烧到了39度多，嘴里吐着白沫，混身的抽筋妈妈爸爸看到我这样的难受，抱起我来就往离家不远的门诊跑，刚跑到楼道口不远处，爸爸因腿脚跑的急而从1楼楼梯摔到楼道口，妈妈一边抱着我一边去扶爸爸，爸爸晕晕呼呼的站了起来，连身上的土都不打，从妈妈得手里抱过我来便更疯狂的往门诊跑。到了门诊门口由于快到春节了，门诊里的医生都回老家准备过年了，妈妈这时急的大哭起来，爸爸大声嚷到：“哭什麼，别哭了，来，你抱着东子，我敢快去找出租车’。于是爸爸跑到大街上左等右等，这大晚上没有一辆车经过。妈妈看着爸爸在大街上走来走去得样子，就大声嚷到：“你干什麼呢?看夜景吗?孩子都病成这样了，还不快想办法，等不找车就算了，赶快回家去骑自行车去’。听完妈妈说的话，爸爸就拼命往车库跑。过了一会儿，爸爸骑着车子来了。

爸爸骑着车子托着妈妈和我到了医院，挂了急诊，经过医生的抢救，我的病情有些稳定。等我醒来，看见爸爸妈妈一直都在守着我，我当时心理很难受，再看妈妈的头发上加了几丝白发，而爸爸的手上有一条很大的伤口，还在流血。

所以从今以后我要多锻炼身体，怎加体质。多爱护自己以为爸爸妈妈再也不能一次又一次的被我折腾，学会爱自己就等于爱自己的父母。

“大雨后的感受我用脚步轻描淡写着 ‘ ‘

“看是是非非在飞 听心房猜测心房 在热闹的人群里, 怎样面对自己 ‘ ‘

第一次听到这首歌的时候, 是躺在床上要睡觉时, 耳边突然就响起了这首歌. 还没有经过思考, 一滴眼泪就划过耳际, 凉凉的. 这个旋律, 这个声音, 撞击着我内心最柔软的地方. 我从不正视自己, 因为我有太多的不足, 甚至有时会懦弱地把自己当作其他人. 而这一首歌竟让我面对自己的时候多了一份坦然和安静. 虽然自己不是最好的, 但是自己是最真的啊!

没有人安慰的时候, 自己安慰自己; 没有人陪伴的时候, 自己陪着自己; 没有人关心的时候, 自己关心自己. 就这样疼惜自己, 就这样爱自己!

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。

自己的演讲稿篇九

我想珍惜每束阳光的存在，因为它在我需要它的时候给了我想要的温暖，我想珍惜习习的晚风，因为它曾在我燥热的时候给了我无限的凉爽，我想珍惜白日的光亮，因为它曾在我心里黑暗的时候给了我走出来的机会。

我还想要珍惜很多很多东西，因为珍惜是世间最美好的字眼之一。

我便深深地感受到“一寸光阴一寸金”的无奈，也体会到朱自清所体会到的：吃饭时，时间从碗边流走；喝水时，时光随水流走；睡觉时，时间又从脚边流走。这摸不着抓不住的时间呵，它无声地来，又匆匆地远走，懂得珍惜，人生便是一种永恒。

我更珍惜亲情，因为它是阳光下的真爱。看看父母期盼的双眼，听听他们暖暖的叮咛，想想他们孜孜不倦的教诲，我才会更加珍惜这份亲情，才会珍惜这份“谁言寸草心”的情怀。

谁不知父母是棵大树，为小树遮风蔽雨，阻挡烈日，当小树逐渐长大，大树便会拨开一片天空，欣喜地看着小树茁壮成长。这是一片无私的奉献，是蓝天的情怀。珍惜它，我才会更加珍惜所拥有的。

我珍惜友情，因为它难得。相遇难，相知更难。芸芸众生，与朋友有缘，才能携手在一片晴空下，我们游戏，我们玩耍，我们谈古论今，我们开怀大笑。珍惜所拥有的，因为也许明天，朋友将各奔东西，正如蒲公英总要飞到不同的地方去，星星总要分散在天幕上，朋友也有分离的一天。

因为懂得珍惜。懂得珍惜，阳光将洒遍心灵；懂得珍惜，晚风将拂过心灵；让我的心灵那么温暖，那么安宁。珍惜吧，珍惜所拥有的以及还没有拥有的，心灵的土壤不断被珍惜，被呵护，即使心灵的土壤上长不出参天大树，但我可以拥有对蓝天的向往。

然而，没有真材实料毕竟是不行的。一块石头，无论再怎么珍惜，价钱再怎么上涨，也不过仍然是一块石头，它并不会因此而改变什么。但若是把珍惜化作动力，去细心地打磨这块石头，那么，纵使它并不是什么宝石美玉，但总会有其独特之处，它也更容易被人们所认同。

生命的价值首先取决于自己的态度，珍惜独一无二的自己，珍惜这短暂的几十年光阴，然后再去不断充实、发掘自己，最后世界会认同我的价值。

我没有过人的才智，但我不会相信自己的努力会不如别人；也许自己的努力尚未被人们发现或认可，我要勇敢伸出双手，为自己鼓掌，为自己喝彩；也许人生的路途艰难险阻，布满荆棘，但请昂首挺胸，继续走下去。因为，这世上至少还有自己在珍惜着自己。