

最新游泳教案反思中班(优秀5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。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。

做自己演讲稿篇一

分享自我，礼赞青春！大家好，我是13号选手徐振凯，来自文学院12对外汉语班！我认为真正的演讲是一种有观点、有力量的表达，是一阵思维上的旋风，裹挟着尖刀般的锐利，直刺所有人的内心！最深处！所以希望我的演讲是一种强制性的说服，同时也希望能够得到更多人的共鸣！

各位，你们的青春是什么样的呢？究竟什么是青春呢？在我看来，青春不仅是一个阶段，更是一种心态！那究竟又是一种什么样的心态呢？用五个字回答你：做自己就好！对于我这样近乎是二级残废的身高加上并不是特别帅气的脸庞，又没有落落大方、惊艳到你的谈吐，你甚至会质疑我这么些年是怎么走过来的？这得要有多么强大的内心才敢在这里给各位演讲！其实答案很简单，就是我一直所践行的：做自己就好！人生不过短短的几十年！世界上没有两张相同的面孔，也没有两片相同的树叶，这就注定了你在这个世界上是独一无二的，你就该去诠释、去演绎属于你自己的、独一无二的青春，何必去复制别人的世界，又何必去在乎别人的想法？看破一些俗事便能收获一些永恒。任何事物能赏心悦目则最好，这是一种完美。可是这个世界上又有多少真正的完美呢？不能悦目，就退而求其次，去一丝不苟的追求赏心吧。常言道：相由心生，你被人赏心了，你就一定会是悦目的。这样一种随遇而安的超然，并不是所有人都能做到的，因为它需要一颗真正的平常心！

当然听到这里可能有的人会质疑说：你，这是在用一种消极的态度去面对挫折，你、是在为自己的失败找借口！你错了，你就说是在做自己，这样很好！那可能你没有真正领悟到我想要表达的东西，我所言的做自己就好，既是一种处事方式，更是一种心态。是一种不被外界所动，坚持自我的表现。当然这并不是一味的标新立异，鹤立鸡群。简单的做自己也必须在“规则”的允许范围之内！

亲爱的朋友们，没有必要总是拿自己和别人相提并论，当你在羡慕别人的时候可能别人也在羡慕你。真诚待己就是生活的最好方式，不要逼自己，凡事留余地。想哭就哭，想笑就笑。不要太在乎别人怎么想，自己的释放和舒适更为重要。褪去忧郁的底色，抹上快乐一抹。无论你是什么样的人，请记住，你就是这个世界上的唯一！

做自己就好，让一切不可能成为可能！走在青春的路上，下一秒，期待看到绽放的我和你！

做自己演讲稿篇二

大家好：

我认为所谓“无规矩不成方圆”。这个圆使我想到了循规蹈矩、稳定、规范。有人认为这样就是死板，由于偏爱后一个圆形，认为这才是个性的张扬。

什么是个性的张扬呢？周杰伦手舞双节棍唱着“哼哼哈兮”是一种个性；女子十二乐坊站着拉二胡是一种个性；凡高的《向日葵》又是另外一种个性……其实，个性就是展现自我的风采，展现自我的才华，展现自我的见解……我们应当承认，个性张扬有利于个人的发展，也有利于社会的进步。然而，时下却有一些人一味地去模仿别人，追求所谓的“时尚”；一个“酷”的表情，一个“炫”的姿态，这些在我个人看来，并不是个性的张扬，而是一种肤浅的作秀罢了。试

想一下，走在大街上，每个人都和周杰伦一样留着一小把胡子，再戴个墨镜，摆出一脸的“个性”，那么我们周围必定是单调、黯淡无彩的了，这便又回到了“圆”的圆形，达成了共性。一味盲目地去模仿别人，便会失去一些原本属于自己的真我风采。其实社会大舞台上本来就是丰富多彩的。何必要穷根究底，去争论红楼中的花魁呢？不正是有了宝钗的端庄，黛玉的优雅，湘云的开朗，妙玉的清高，熙凤的泼辣，还有那晴雯的俏丽，紫鹃的聪慧，平儿的细致，大观园才得以流光，《红楼梦》才得以溢彩么？不正是有了这么多性格迥异的人，才构成了这个多元丰富的社会大舞台的吗？所以，我们所提倡的“个性张扬”必须是对自我的内在和潜能，只有真诚、诚实地秀出自我，张扬个性，才能像第二幅图那样，变成一颗耀眼璀璨的星星，升起在人生大舞台上。

然而，单单主张“个性张扬”是不够的。个性的张扬又必须受“圆”这个道德与法律的制约。就像高中规定我们女生不能留长发，这其实是对张扬个性的抑制。但试想一下，眼前一片红发、金发，甚至绿发，发型各异，那还叫什么校园啊。学校之所以制止，是因为这样“个性的张扬”是不符合“高中生的个性”的。所以，个性还必须符合特定的时代、背景，而这便要受到“圆”这个规矩的限制了。当然，“圆”的制约还应当合情合理，赋予“人性”；有关“圆”的规定还应当根据时代的改变，周围环境的改变而做出调整，只有这样，个性的张扬才得以理解，得以支持。只有这样，社会大舞台才得以发光，丰富多彩，升起的星星才得以与日月同辉！

风，从水中掠过，留下粼粼波纹；阳光，从云中穿过，留下丝丝温暖；岁月，从树林中走过，留下圈圈年轮……那么朋友，我们从时代的大舞台上走过，又该留下点什么呢？我们应当留下青春的骄傲，寻梦的足迹；我们就当留下真我的风采与个性的张扬，我们应当留下无悔的演绎和星光的灿烂！

做自己演讲稿篇三

同学们：

我演讲的题目是：《保持自己特有的芬芳，我找到了自身的美点》

首先，我请大家不要笑。能否回答我一个简单的问题：大家看我美不美？……答案可能不一，说我美的，可能是“有眼无珠”；说我不美的可能与我看法一致。但是，我和大家一样，“爱美之心人皆有之”。曾几何时，我羡慕别人的优雅和潇洒；曾几何时，我向往别人的灵敏聪颖。仔细想来，那都是别人的，自己难道就一无所有？自己还是有的，于是我就高高兴兴地去找！

昨天考试，我失败了，哭了，接着我又笑了，我想，我有一千个理由哭，也有一千零一个理由笑，因为还有下一次。前天赛场上跌倒了，接着我又笑着爬起来了，笑着迎了上去，到达了终点，我又笑了。还有一些老师、同学们都说我值得笑。为什么呢？我认为胜利是不相信眼泪的，眼泪不能取得胜利。只有笑着前进，乐观地前进，才能到达光辉的顶点，这才是我们大学生应具备的胆识和雄心。这就是我找到的自身的美点——乐观。这决不是阿q精神胜利法，它是青年人向“自惭形秽”的挑战！

承认自己的弱点，固然是伟大之举。但乐观地找出美点并战胜弱点，保持发展自己特有的芬芳，则更伟大！

同学们，乐观是看到美点、保持和发展美点的好钥匙啊！我们不要“自惭形秽”，可以大胆设想：也许登月计划的实施者和登月者就在我们这群学生中间；也许获得“小罗伯克韦尔奖”和“诺贝尔奖”的博士也在我们当中，也许十年以后，高速公路行驶的将是由我们自行设计制造的汽车……也许……，当然还有更多的也许。有人会问，你这不是有点狂

了吗？不，这决不是狂！

让我数数家珍吧！“寒冬噎酸羹，雪夜围破毡”的曹雪芹乐观地相信自己有能力写出“一把辛酸泪”，没有去乞讨而是乐观伴他写成《红楼梦》。“身无分文，心忧天下”的32岁的毛泽东在遭军阀赵恒惕逮捕的情况下，他坦然自若，乐观地回忆学生时代的生活：“恰同学少年，风华正茂，书生意气，挥斥方遒，指点江山，激扬文字，粪土当年万户侯。曾记否，到中流击水，浪遏飞舟？”这是何等的乐观啊！“六月而孤”的周恩来，“处境最艰，学费时不济”，但他找到了自身美点，相信自己能“为中华之崛起而读书”。还有多次落考的翻译苏阿芒，青年女作家竹林，乐观地看到自己是块文艺领域的料，保持和发展自己特有的芬芳……从上面这些人和事中我们可以分析得出一个结论：乐观能让我们正确认识自己，克服困难，甩掉烦恼和自卑，焕发出勇气和力量，让自己的身上从出特有的芳香。

同学们，让我们都有一双乐观的眼睛！

谢谢大家。

做自己演讲稿篇四

长了这么大，接触过很多人，也说过很多话。但从来都没有跟自己好好说说话，我觉得适当的时候停下来，跟自己说说话，这样能更好地认识自己、了解自己、改变自己。所以我今天演讲的题目是《我对自己说》。

小的时候，我特别喜欢吃甜的东西，大家看我这个身材也能看出来，身体里充满大量的脂肪。长大后，为了美，为了自己的自信，在饮食方面开始控制自己，尤其是到了而立之年，成家立业，有了孩子，为了家庭，为了自己的身体，也要控制住自己的脂肪和糖的摄入量，我学会了“不”。不做有损集体利益的事，不做有损国家形象的事，不做有损团结的事，

不做违法乱纪的事，这是我参加工作前，就给自己反复强调的，这是我的底线，也是作为一名党员的一根红线。

海伦凯勒小的时候因为一场大病，导致双目失明，但这些并没有让她失去生的希望，没有向命运低头，克服一切困难也要学习，是值得我们每一个人去学习和尊敬的榜样。我不能忘记，在我小的时候生病，父母围绕在我的周围看护，不能忘记在我成长过程中给过我帮助和关心的同学，老师，朋友，更不能忘记自己的那一份初心。

想一想，自己参加工作以来，做的每一件事是否认真，是否努力，是否能够做到自己最好的水平。对于成绩不好，不努力学习，性格又不好的学生，我没有付出足够的耐心和爱心，总觉得将自己的精力放在这些孩子的身上是没有任何收获的，付出也是白付出。

可想一想老师这项工作，不就是这样吗，是不能去想结果的，要本着做老师的初心，重视这个过程。我们在为自己树立目标的时候，可以想到收获，而我们在为别人服务的时候，就不能去想能收获到什么。学生能进步，固然高兴，而不进步，也不能有任何的抱怨，事情的发展就是这个样子。例如班级的一名同学，从初一到现在的初三，成绩一直是班级的后数几名，家庭方面的教育几乎是零，见到老师从来不问好，还参与校内、校外的打架事件，父母对于孩子的学习一点不上心，曾经说过，我可以花钱找人，让孩子上高中，初中学不学都一样。所以这个孩子在班级里是非常难管和难教育的，在学习方面等于是一个无药可救的孩子。我为了班级的学风能够好，本着作为班级德育老师的职责，我也在不断地鼓励他，碰到问题，帮助他一起想办法解决。但换回来的却是在班级里，公然与女生搂抱在一起，在班级里造成了极不好的影响，为此我非常生气，对两名学生进行了严厉的批评，但也无济于事，由于家庭教育的缺失，学校教育很难深入到孩子的心理去。每一位老师都会碰到类似的学生，我想不管这个孩子有多差，我们也应该努力地把这样的孩子教育好，

教育的真谛是改造人。

人只要活着就要向前看，带着前人给我们留下的宝贵经验，勇敢的向前行走。我们不缺有理想的人，我们少的是肯努力，能坚持的人。教师这份事业更需要坚持。以前，我每天判完作业的时候，总会生一肚子气，有的时候也会头疼的厉害。孩子的作业有乱写的，抄袭的，还有就是平时表现不错的也会在常规题上出错，边判作业我边发牢骚，这个孩子不行，那个孩子也不行了，班级里面没几个学习的了。现在想想，自己的做法是不对的，既然是孩子，学习上的这些错误，是允许他们犯的，不能因为孩子们犯了这些错误，就忘记了自己教育的那份初心，就忘记了教育是需要耐心和爱心，是需要重复，是需要坚持的。人的教育是长期的，漫长的过程，更何况初中一个涉世未深的孩子，更是需要我们反复去引导他。所以，我要努力，我要坚持，将自己热爱的这份事业做好。

没有一个人能够随随便便成功，那么何为成功，我认为将一件事做到极致，那便是成功。大的教育环境，正在随着社会的进步，发生着巨大的改变，身为一个年轻的教育者，有责任和义务带好自己的孩子，培养好祖国的未来。在这些年的工作中，总结出来的一些方法要继续保留下去，比如说，‘不管学生在校出现什么问题，都要心平气和的给孩子指出来，让他自己去找解决的办法，二不是趾高气昂的告诉孩子该怎么做，因为解铃还须系铃人，自己的问题自己想办法解决，那才是真的解决’。

隔一段时间，就停下来，回顾一下自己，这不是怀旧，这是为了更好地前进。做孩子们的良师益友，我的教育能在他们的人生折点处起到正向的作用，是我一生所追求的。不忘初心，努力前行！加油！

谢谢大家。

做自己演讲稿篇五

大家上午好！

今天我为大家的题目是《健康，是你自己的》。

也许大家都会觉得这个题目很老套，又或者会联想到像霍金、迪这些身残志坚的大人物，但今天，我想讲的是我自己。

大家都知道前几天我的脚崴了，也听到有不少同学“不用做操，不用上体育课，真好！”之类的“羡慕”的话语。其实受伤前我也是这样想的，但想现在我就不这么觉得了。

首先是很痛，毕竟脚长在你自己身上，说不痛是假的。这几天晚上我都痛得睡不着，早上早早的就痛醒了，也不大好。

其次是不好看，人人都有爱美，尤其是夏天，穿的很薄，看着脚上一大块纱布裹着，走还歪歪扭扭的，心里特别不是滋味。

可能过我的这一番话同学们并没有真正听进去，但是意外是永远无法预料到，我们与其在受到后痛苦，还不如在日常生活中好自己；与其哭泣，还不如欢笑！随时好自己，是对自己的承诺最后，提醒大家：自己，捍卫健康。给自己一个承诺，生命便会还你一片美丽！

我的完毕。

谢谢大家！

做自己演讲稿篇六

今天我演讲的题目是‘做最好的自己’。

怎样去做最好的自己，不同的人心中会有不同的答案，你们理解的最好的自己是什么呢？对于我本人来说，这个话题在我不同的时期有着不同的理解，小的时候觉得自己开心就好了，根本不会想着怎样去做好自己。上学以后，受到父母和老师的影响，他们就会告诉我要好好学习，努力读书，成绩好了才是最好的自己。到了初高中，青春期荷尔蒙激发，就会有暗恋的人，也会和同学相互攀比，那时候就会在各种场合表现自己，对暗恋女同学示好，帮喜欢的人打扫卫生，提高成绩排名来成就更好的自己。出了社会，做更好的自己这个话题以及离我越来越近了，除了工作压力以外，接下来还要面临着结婚生子、抚养老人等等很多问题。终会有这么一天的到来，我将会成为像我父亲一样的人，撑起一个家庭，扛得了各种生活的压力，养得起父母和孩子，成为子女的榜样，继续去帮助更多需要帮助的人，这就是我所理解的最好的自己。

就像一只碗与另一只碗的碰撞一样，一颗心与另一颗心的碰撞，需要付出真诚才能发出清脆悦耳的响声。

自己带着猜忌、怀疑，甚至戒备之心与人相处，就难免得到别人的猜忌与怀疑。其实，每个人都可能成为自己生命中的‘贵人’，前提条件是：你应该与人为善。你付出了真诚，就会得到相应的信任。你献出爱心，就会得到尊重。反之，你对别人虚伪、猜忌甚至嫉恨，别人给你的也只能是一堵厚厚的墙和一颗冷漠的心。每个人的生命里都有一只碗，碗里盛着善良、信任、宽容、真诚，也盛着虚伪、狭隘、猜忌、自私……请剔除碗里的杂质，然后微笑着迎接另一只碗的碰撞，并发出你们清脆、爽朗的声音吧！

做最好的自己，才能碰撞出最好的别人！

做自己演讲稿篇七

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我很坦诚地说我不能，但我会为我的梦想去努力，比起戴上面具永远笑着面对生活，我宁愿摘下面具哭着面对生活，做真正的自己，活出不一样的精彩、不一样的人生。

每个人的命运全然不同，因此面对自己的梦想，就有不一样的顾虑。有些人，生下来父母就为他铺好所有的路，父母在期望着他朝着这条道路前行，我们也努力的奋斗着，就怕父母的期望破灭。是啊！圣人训：“亲所好，力为具；亲所恶，谨为去”。然而，自己的梦想就只能成为幻想。

有些人，安于现状，不愿拼搏；有些人，因为身患疾病，怕自己不能成功，所以选择了放弃……正所谓瞻前顾后者难以成功，心无旁骛者方能成大器。他，从小有一个音乐梦，不幸的是，双耳却失聪了，他从未放弃，一直坚持不懈，直到创作出不朽名曲《欢乐颂》。我钦佩他执着于自己的梦想，不惧困难险阻。

我也有一个梦想。那就是一个人背着背包去攀登，去探险，去登上世界峰——珠穆朗玛峰，想在峰顶大声的呼唤。然而16年了，我所走过的每一步，都是他们为我所规划好的，我明白他们对我的期待，我害怕他们的期待破灭，只能做着这样的一个自己。我看着那些冒险家，幻想着自己的探险之路，慢慢地，我迷失了方向，找不到前进的目标。

我不知道是否能让他们的期待圆满，若是圆满，以后的人生是否会快乐，但我还是想去完成我的梦想，我不知道我是否能成功，也不知道以后的生活是否会华丽，但我相信追寻过，努力过，这样的人生一定不会留下遗憾！

消除顾虑，直奔目标，敢于踏出自己的脚步，走上梦想的道路，做真正的自己！

做自己演讲稿篇八

尊敬的.老师们，亲爱的同学们：

大家好！

那么，我的角色又是什么呢？神经大条？细心安静？待人接物彬彬有礼？性格泼辣？……我迷失在这些词语中，茫然无措的看着它们，嘴角扯起一丝苦涩的笑意，望向窗外，在这深夜的夜晚，街上没有一个人，只有路灯在坚守着，而人们对它的定义却只有一个——为人们照亮路。我想，这就是它的人设吧，平平淡淡，没有争抢，只为别人着想，这就是它在这个世界上的意义，这就是它的含义。

其实，我还不如这路灯。至少它还知道它在这世界上的意义，而我却连自己存在的意义都找不到。它至少知道自己是什么样的人，而我连自己是谁都不知道了。是不是很可笑。

我在这个世上一一直在装，装自己很有责任感，很能忍，很能为他人着想，我一直在一个集体中装作自己很有领导能力，能够自己带领大家做好集体中的每一件事，装作自己大大咧咧，神经大条，不在乎别人的看法。

但可笑的是，最后我竟把自己给绕进了这个大圈子中。我一直想要找到一个可以懂我的人，但是，现在很多我的那些所谓的“好朋友”，一个个都只懂我的外表，而一点都不懂我，并且我一点都不希望她们能懂我。因为我从小因为是女孩，就受过很多人讨厌，一旦做错了事（有时甚至是别人诬陷的），就会遭受千夫所指。而一旦我做了好事，就一个个都会黏上来，一个个都要抢功劳。

慢慢的，我长大了。我逐渐明白，只有我变得强大，别人才不敢欺负我，只有我更努力，获得出色的成绩，才能让别人不能轻视。

仅仅就因为我是女孩，所以我就不能与他人平等对待，不能获得与他人平等的权利。

我现在日渐强大，没人敢欺负我。但我还是希望能够有一个人能够走进我的生活，走进我的心，唤起昔日的我，让我能够找到真正的自己。

那个人，你在哪里？

真正的自己，你又在哪里？