

# 最新自尊自爱自立自强演讲稿(优秀5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 自尊自爱自立自强演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好。我演讲的题目是“五四，牵动青年的心”。

五四，是爱国的钟声，敲醒沉睡的心灵；五四，是真情的诗篇，激起昂扬的勇气；五四，是清晨的'第一缕阳光，鼓舞青年的斗志；五四，是青年的节日。

作为青年，我们要自尊、自爱、自强。“要穷，穷得像茶，苦中一缕清香。”这是自尊；“要傲，傲得像兰，高挂一脸秋霜。”这是自尊。自尊并不要求你胜人一筹，自尊只希望你做得更好。自爱，要求我们珍惜自己，莲，出淤泥而不染，无论身处何等环境，我们都应该珍爱自己。自强，如梅花，绽放于最冷枝头；自强，如石灰，“粉身碎骨浑不怕”。

在这个特殊的日子，我仿佛听到了“五四运动”的呐喊声，这呐喊声吹响了青年人鲜活生命的号角，激发了青年人爱国真情的火花，唤起了人民伟大的觉醒。

作为青年，我们应时刻为祖国的利益着想，建设祖国，发展祖国，这也是我们的职责所在，学校则是帮助我们完成这一职责的重要驿站。我们在学校汲取知识，正是为了建设祖国储存思想；我们在学校学习做人，正是为了贡献社会，创造和谐；我们在学校学生生活，正是为了服务人民，不怕艰苦。有了学校的教育，让我们对建设祖国更有信心；有了学校的

教育，祖国强盛更加充满希望。

伴着清晨第一缕穿透黑暗的阳光，五星红旗冉冉升起。站在明净的长天下，感受着春风习习，仰望着红旗飘扬，我们仿佛看到：滚滚长江，奔流不息；滔滔黄河，汹涌澎湃；万里长城，蜿蜒雄伟。这，就是我们可爱的祖国，正是我们青年人要为之奋斗的伟大祖国。

历史的尘埃掩埋了岁月，却掩埋不住那段真诚的爱国情。滚滚长江东逝水，浪花淘不尽千古英雄。看吧，忠君爱国，宁死不屈，投身汨罗江的屈原向我们走来；高歌“臣心一片磁针石，不指南方不肯休”的文天祥向我们走来；把民间疾苦化作笔底波澜的杜甫向我们走来；高呼“寄意寒星荃不察，我以我血荐轩辕”的鲁迅向我们走来。

先贤已去，祖国待兴。让我们高举旗帜，怀着“五四运动”的爱国热情，踏着先贤的足迹，建设我们伟大的祖国。

五四，牵动青年的心；青年，实现祖国的梦。

## 自尊自爱自立自强演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好。今天我们演讲的题目是《自重自爱，青春无悔》

西汉史学家文学家司马迁，创作出被誉为“史家之绝唱，无韵之离骚”的《史记》。著作的完成，定于他心中坚守的自重与自爱有着密不可分的联系。试想，司马迁遭受酷刑，被泯灭人格的情况下，除了自重又有多少人会给予尊重？除了自爱，又有多少人会给予同情？而他承受了世人的冷眼与耻笑，巨作问世，从此成为一代让人钦佩和仰慕的文史学家，青史留名。于是有人用这样的话来形容自重和自爱：“它是人格天平上的砝码，质地越纯，价值越重。”又有人

说：“自重是一个人可穿着的最华贵的衣服，它能激起人们最高尚的情感。”由此可见，拥有了自重自爱，就拥有了高尚人格的一半。

中国近代著名数学家华罗庚，因交不起学费被迫失学加上又身染伤寒，留下终身残疾。当年他只有19岁，在那迷茫、困惑、近似绝望的日子里，他想起了失去双腿膝盖骨的孙膑。他自我激励道：“古人尚能身残志不残，我更没有理由自暴自弃，我要用健全的头脑，代替不健全的双腿！”就这样，青年华罗庚白天拖着病腿，忍着关节剧烈的疼痛，拄着拐杖一颠一颠的干活。晚上，在油灯下自学到深夜。后来，他在《科学》杂志上发表了论文，引起更多的关注，被清华大学聘请为助理。他一边工作一边在数学系旁听，用了四年时间自学了英文、德文、法文，并连续发表了十几篇论文。当他25岁时，已是蜚声国际的青年学者了。

然而生活中也会伴随着一些杂音，在这个温文尔雅的校园里，偶尔也会听到一些粗俗的话语，安静的课堂上也会不时的听到与课堂不和谐的音符，午休时也会突然听到一声喧哗后被惊醒……虽然这些行为本身或许并无恶意，但在无意中丢掉了自重与自爱。

有人说，青春岁月就是一场旅行，旅途中，我们看花开花谢，日出日落，流逝的时光印证了青春的足迹。正值青春年华的我们，定要在这张扬的青春岁月里镌刻最难忘的记忆。那么请用自重做成功路上的基石，用自爱做通向未来的阶梯，在不断反思中学会自重，在成长磨练中领悟自爱。这样走过的青春岁月，定会欣赏到绚丽而独特的风景，让飞扬的青春无撼无悔！

我们的演讲到此结束，谢谢大家！

## 自尊自爱自立自强演讲稿篇三

尊敬的老师、各位同学：

大家好！

自强是直面艰难困苦的强者智慧，在艰难困苦面前不灰心丧气，不长吁短叹。自强是头顶枪林弹雨的大丈夫气节，在险阻面前，不颔首低眉，不委曲求全。自强是一山怪事石，履历风霜刀剑的逼迫仍棱角分明的坚韧，是登山者尽管举步维艰仍不达目的不罢休的执着，是雄鹰出射长空的有力翅膀，是流水翻山越岭仍不甘落后的恢宏气魄。

自尊、自爱于人生十分重要。人生在世，不能懵懵懂懂马马虎虎的活着，更不能活得让人讨厌，这就要自尊自爱了，知道自尊自爱的人，就会生活得有声有色，让人仰慕，令人敬重。但我们究竟该如何做到自尊自爱呢？与异性交往时，要语气和顺、态度端正，不要装腔作势，扭扭捏捏，也不要随便嬉笑打闹，你推我拉。语言可以幽默风趣，但不可乱开玩笑，或出口伤人，傲慢无理。总之，要体现出自己高尚的情趣和良好的修养。

自强者的精神之所以可贵，在于其不怨天尤人，在于其永不言败的坚韧不屈，在于自己的拼搏、奋斗。有志者事竟成，大文豪苏轼几次受贬后自强不息，写出了许多千古绝唱；清朝落第秀才蒲松龄，以历史上强者事迹自勉，终于使自己成为一个名载史册的自强者。“少年者，国之将来也，少年自幼独立、强大，则国必将强盛、繁荣。”周恩来从小立誓“为中华之崛起而读书”。毛泽东于风华正茂之时奋发图强，谱壮丽少年时代。我们则应立志成才，不虚度光阴。成功不是建立在喊口号上的，而要有实际行动。珍惜时间，不要把今天该做的事推到明天。人的一生又有多少个明天呢？认真上好每一堂课，做好每一次作业，读好每一本书，就不会浪费自己所付出的时间、精力，就不会辜负父母、老师对

我们的培养和期望。

要做到自尊自爱是必须懂得自强的，自强则是由自强不息和百折不挠的精神所带动的。一个强者，不仅要有才华，重要的是他有自强的气息，不畏寒言，有勇于承担重任的大无畏精神！

## 自尊自爱自立自强演讲稿篇四

尊敬的老师、各位同学：

大家好！

到底什么是尊重自己呢？自尊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、侮辱自己。

有的同学盲目崇拜明星，以至于对明星疯狂追逐、围追堵截；追星族之间相互贬低对方喜欢的明星，甚至谩骂斗殴；盲目追捧和模仿明星的一切行为。而社会生活中有的人为了金钱，他们可以抛弃人世间最宝贵的情感，可以作贱自己的人格，甚至拿自己的生命铤而走险。孰不知，这种不顾尊严的行为是要付出多倍的代价才能找回来！

我们每个人都有自己的尊严，都不愿失去尊严，人格尊严是一个人立于天地之间的精神根基，没有了它，人只剩下空空的躯壳，也就不成其为人了。

也有一些人不会因眼前小利而牺牲自己做人的尊严，这样的人浑身洋溢着凛然正气，让人肃然起敬。从古到今有《晏子出使楚国》、《自尊是生命的衣裳》、《不跪的中国人》——孙天帅等等维护尊严的故事，这些维护尊严的人让人尊敬。

但是我们对尊严的理解不能简单化，有的同学认为学习成绩差就矮人一等，其实学习成绩只能从一定程度上反映一个人的学习状况和学习能力，不能代表人格尊严。学习成绩好的同学不能因此认为自己的地位就高，学习成绩差的同学也不能因此认为自己矮人一等。有的同学认为贫穷就没有尊严，这是不对的。贫穷不是耻辱，耻辱的是因贫穷而自卑颓废。一个人无法选择家境，但可以改变家境。那些不畏惧贫穷、立志改变贫穷的人，更能获得别人的尊重。尊严不是一时的得失，更不是财富的多寡，而是你是否把自己当作大写的人。

所以为了不丧失尊严，我们要明辨荣辱，知耻近乎勇；为了不丧失尊严，我们要把握自我人格，不趋炎附势；为了不丧失尊严，我们应该做到富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈；为了不丧失尊严，我们要用生命捍卫它；为了不丧失尊严，我们要发奋图强，不断进取。

## 自尊自爱自立自强演讲稿篇五

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好。我是84班的贾，我是84班的薛。我们今天演讲的题目是《自理才能自立，自立才能自强》。

。没有父母的翅膀，人生将是一片羽毛。这样的大学生很难取得令人印象深刻的成绩。不是有高考状元考上名牌大学因为照顾不了自己而退学的例子吗？所以要从小培养自己的自理和自立能力，树立自强不息的

精神

□

当今社会竞争激烈。好的学校需要竞争，好的工作需要竞争，想在工作中有所建树还是需要竞争的。韩非子说：“与其靠自己，不如靠人，不如做一个自己的人。”想象一下，如果

一个年轻的学生缺乏自理能力，那就由父母来铺床；缺乏自立，买日用品全靠父母；缺乏自我提升，不能充分发挥自己的能力，那么一旦进入社会，如何面对激烈的竞争？优胜劣汰是一个简单的道理。如果一个人缺乏自我照顾和自立自强，他迟早会被一个竞争激烈的社会淘汰。

值得我们每个同学学习。 ，这样才能适应社会生活，在竞争中立于不败之地！努力成为新时代的好孩子！

我们的演讲结束了，谢谢！