

# 2023年自我的演讲稿(优质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。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 自我的演讲稿篇一

人生苦短，赢在拼搏草原需要骏马的驰骋，才丈量出一片宽广辽阔；黄河需要水波的奔腾，才激扬出可歌的其实磅礴；历史需要英雄的悲壮，历史才记载得刻骨铭心；生命需要无谓的拼搏，才会在飞逝的时光中赢在拼搏。蓝天下不曾留下鸟儿的痕迹，可是会有人记得它曾飞过。白云苍空，琴音寒彻。无数的明天就这样过去，匆忙之下让我们想想能剩下些什么。人生苦短一夕歌，渺小的躯体能爆发出什么。

我们有理想，有抱负，有战斗力。坚信“是非成败转头空，天生我材必有用。”时间虽然过去，太多的记忆依然会隽永在心里。我们不用在乎人生的航班上飞驰的太快，我们有能力在步伐上将一个个脚印踩得更坚实，更那么深。然后用汗水将他们填满，倒影中眼神向前那么坚定。感谢大自然让我们拥有这样的一双手，手掌宽厚且坚，紧握铿锵有力。让我们用这双手在坎坷的大楼上劈斩繁多的荆棘；用这双手支撑着身体起立向前继续。我们敢于拼搏闪电霹雳中绝不言放弃。流星的光辉不在于它颜色的美丽，而是在于它极速划过的同时还在更加耀眼的让别人欣赏它释放自己。相对与永恒，我们都很清楚的明白，人之一生不过一瞬，眨眼一睁一闭，太多的人就在人生的'短暂中放弃迷失了自己。长河中不能随波翻涌，就算那一时激起的浪珠。我们只在乎在这一瞬的美丽。

敢打才会胜，敢拼才会赢。

## 自我的演讲稿篇二

尊敬的各位老师、同学们：

大家好！

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。

安康的我们，更要学会容忍自己的缺乏和缺点。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。如何在正视缺乏和缺点的前提下，采取积极的行动来弥补缺乏、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“xx的学习比我好□xx的书法比我好□xx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，也能够看到缺乏之处，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！”“根底不好没关系，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！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 自我的演讲稿篇三

尊敬的各位领导、亲爱的xx们大家好：

很荣幸今天能站在这里进行演讲，我演讲的题目为《不断学习，提高能力、超越自我》。我认为只有不断学习才能提升个人能力；只有不断学习才能筑起发展的桥梁；只有不断学习才能超越自我。当今社会，我们要加强学习，更要善于学习，科学统筹，学以致用。

列宁有一句名言：“只有用人类创造的全部知识来丰富自己的头脑，才能成为共产主义者。”在当今“知识大爆炸”的年代，我们要建设富裕、民主、文明、和谐的中国特色社会主义强国，以崭新的面貌雄居于世，当务之急就是加强学习，学政治、学经济、学专业、学文化……，但不管学习什么，都要记住毛主席的谆谆教诲：“学习要下苦功夫”，要定下锲而不舍的决心，并科学安排好学习时间。同时还要耐

得住寂寞。“不以物喜，不以己悲”，挣脱名利的束缚，才能在知识的海洋里遨游。涉得深山获珍宝，潜入大海擒蛟龙。

学习要“下苦功夫”，还要舍得吃苦。“学习是苦根上长出来的甜果”。吃得苦中苦，方得甜中甜。人与人之间的差别，很重要的一点就看你舍不舍得吃苦。古今中外一切有成就的人，都具有超出常人的吃苦的毅力。鲁迅先生有一句肺腑之言：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的时间都用在工作上的”。知识无涯，人生苦短，即使“读书破万卷”也不过是从知识大海中采撷到的几朵浪花。因此学习是一个永无止境的历程。胡锦涛指出：不学习、不坚持学习，不刻苦学习，势必落伍，势必难以胜任我们所肩负的重大职责。要完成好省军区担负的八项使命任务，不加强学习，是不行的。

同样是学习，有的学有所成，有的原地踏步，这最主要是悟性的差异。悟性主要来自于反思，每一个工作过程、每一项任务的完成，都有值得我们总结和反思的东西。反思是人对获得观念的反观；反思是思想的反刍，是一种思考，一种意识，一种能力，一种习惯。反思是一个酝酿、发现、创新的过程；反思能够不断超越经验，创造性的解决实际问题，促进创新能力的提高。

通过反思，能够实现理论与实践之间的良性循环，促进能力的提高，成为一个工作的胜任者；通过反思可以使我们养成了理性思维的习惯，具有理性思维的眼光，就可以从习以为常的现象中，发掘出别人难以发现的闪光点，也就为自己的武装工作不断注入了新的活力。

理论联系实际是我们党一贯倡导的优良学风，也是我们搞好学习的根本方法。胡锦涛概括为勤奋好学、学以致用。事物是发展变化的，道理又总是相对的。我们讲“黄河东流去”，这没有问题，坐上飞机从高处看，从青海发源地到山东入海口是由西向东流入大海。但是在一些地段，比如山西的河曲保德境内，黄河是向西流的。所以说任何事物都是规律性与

特殊性的统一。规律只是部分，只是一种静态的把握，现象比规律更加丰富。

我们既不能因为黄河向东流是规律就否认某一段向西流的客观存在，也不能因为有一段向西流的事实就否认向东流是规律。这就是我们学习理论要与实际操作融会贯通。美国新管理大师彼得·圣吉曾提出警告：一个人学习过的知识，如果每年不更新7%的话，他就无法适应。这就要求我们，要与时俱进的处理学习与实际工作的关系。

领导、战友们：我以前在xxxx工作过，也在xx工作过，相对于很多人来说我的经验太少太少，因此我必须加强学习，向领导和身边的战友学习，并结合实际，努力提高自身素质，超越自我，努力做到让领导和同志们放心。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 自我的演讲稿篇四

尊敬的各位评委、领导、同志们：

大家好！在喜迎中国共产党建党96周年的日子里，看着我们铁路运输部创建学习型党组织取得丰硕成果的喜人形势中，我能够站在朝夕相伴的同事面前，抒说自己的心声，和大家一起分享、一起交流，感到无比的兴奋与自豪。今天，我的演讲题目是：“努力学习，超越自己”。

我是20\*\*年毕业分配到机电科，担任机电科电力技术员和技术教育工作。我想，我进了机电科成为一名员工，无论在什么岗位，从事什么工作，都要始终做到刻苦勤奋、踏实工作，都要始终忠于职守、尽心尽责；具有坚定的理想信念、高尚的道德情操、敬业的工作作风，无私的奉献精神，象“春蚕”吐尽青丝，象“蜡烛”化成灰烬，把毕生献给事业，展示一名共产党员的先锋模范作用。

说句心里话，我刚踏上工作岗位从事电力技术工作时，其实还是一个电力行业的“门外汉”，不仅电力理论知识不够，实践经验更是全无。大家都在说“知识改变思想；思想改变命运；命运改变行动；行动决定命运”，我就悄悄地下定决心，努力学习，力争使自己成为电力技术工作的行家能手。我充分利用业余时间学习专业知识，阅读各方面的相关书籍，做到以书本为老师，不断丰富自己的理论基础；以老同志为师傅，细心观察他们的实际操作，不断丰富自己的实践经验；以实践为老师，从中加深对知识的理解和领会。

经过一年的辛勤努力学习，我初步掌握了电力技术的理论知识，掌握了实践操作技能，能够做好电力技术工作。2007年，客车停放厂电力改造，我深入用电现场，经过仔细的调查，针对停放厂用电现状，对用电线路进行了一系列技术改造，绘制出精确的电力系统图，该线路经过改造后，方便了员工用电，提高了工作效率。同年，我又绘制出了我部长安站改造后的系统接线图和电力系统图，有效提高了用电效能。2008年，我以保证可靠、安全、经济、高质量供电为原则，为福山站设计电照图，同年，再次为机务段公寓设计电照图。以上成果均获得部科技成果奖。

作为一名技术人员，我始终把“爱岗敬业、勤于钻研”作为行动准则，在工作中不断钻研、不断学习，提高自己的综合技术素质，努力为机电科工作发展做贡献。2009年5月，由于机电科动轮车床年代久远、技术落后，在生产中存在很多弊病，需要引进接触不多的数控技术。针对这一情况，我主动向科里提出，由我去学习、钻研数控技术。数不清熬过了多少个不眠之夜，读过了多少本数控技术方面的书籍，从对数控技术了解掌握不多到初步了解掌握了数控技术，不仅为机电科引进数控机床做出了贡献，而且填补了机电科数控技术的一项空白。

工作无分工，技术无止境，凡是需要我做的工作，能够发挥自己作用的地方，我都积极努力去做，力争取得优异成绩，

做出自己应有的贡献。我积极参加qc活动，以改进质量、降低消耗、提高人的素质和经济效益为目的，与员工一起交流工作经验，利用科学的办法，解决工作中存在的技术问题。为了切实提高员工技术业务素质 and 安全生产意识，我认真开展好员工培训工作，制定完善的培训考核机制和灵活多样的培训学习方式，使员工彻底摆脱了为学而学的僵化学习方式，充分调动员工的学习积极性，使员工从“要我学”转变为“我要学”，拓展了建设学习型党组织活动的深度与广度，使每个员工都争取成为学习型员工。

在铁路运输部创建学习型党组织中，我们每个人要转变思想观念，充分认识学习的重要性，要知道勤奋学习是一个人成长成才的重要阶梯。只有勤奋学习，才能提高自身素质，才能改变自己，超越自己。在科技进步日新月异、知识经济已见端倪、知识信息竞相涌流，铁路运输部持续快速发展需要大批高素质人才的形势下，我们每个人的学习任务比以往任何时候都更加繁重而紧迫。

我们一定要珍惜大好时光，发愤学习，刻苦钻研，要树立终身学习的意识和不断学习的习惯。只有学习好了，我们每个人才会有真本领，能够担负起自己的责任，完成铁路运输部赋予我们的工作任务，不存在“知识恐慌”、“能力恐慌”和“经验恐慌”，有知识、有能力、有经验，去完成每一项工作任务，实现高效与完美。我们每个人的学习内容十分丰富和广泛，要努力学习中国特色社会主义理论，提高自己的政治思想觉悟；要学习祖国优秀传统文化，继承和发扬先辈的优良传统品德；要学习世界各国优秀文明成果，做到他山之石为我所用；要学习专业知识与业务技能，增强自己的工作本领。通过学习，增强自己的知识基础与工作本领，为推进铁路运输部的发展打下智力基础。

各位评委、领导、同志们，大地之所以这样绿意盎然，是因为有春风飘拂、春雨滋润；铁路运输部之所以这样不断发展，是因为员工努力学习，提升综合素质。在铁路运输部不断推

进学习型党组织建设中，我们每个员工要进一步增强学习意识，不断学习，努力学习，做到“活到老，学到老”，要把自己的全部时间和全部精力都用到学习中，把“努力学习，超越自己”作为自己的座右铭，贯穿到每一天的工作和生活中，让自己的人生在平凡岗位上闪光，书写学习创造成果的新篇章。

我的演讲完了，谢谢大家！

## 自我的演讲稿篇五

首先，请允许我代表全体参加培训的同仁（全体体育学员）向组织这次骨干教师培训的国家教育部表示诚挚的感谢！向落实培训计划的“xx师范大学”表示诚挚的感谢！向这三个半月以来在讲台上呕心沥血向我们传授知识的各位教授、专家表示诚挚的感谢！特别是向培训期间一直陪伴着我们、兢兢业业管理我们这个班级，和蔼可亲又平易近人的体育学院李吉慧院长和班主任刘宏超老师表示我们由衷的感谢！

10月11日，我们25名农村小学体育教师来到xx师大体育学院里，开始了为期三个半月的培训学习。培训期间，体育学院给我们提供了舒适良好的学习环境，为我们创造一切可以学习实践的条件，虽然有一些地方不尽人意，但院领导总是能像朋友一样为我们排忧解难、对我们关怀备至。老师们更是十分珍惜这次难得的学习机会，通过理论联系实际的学习，达到了更新思想观念、理清工作思路、提高理论水平、增强工作能力的培训目的和要求。对于本期培训，我认为有以下几个特点值得肯定：

在培训实施阶段，体育学院的李吉慧院长、王彤副院长及教务科冯瑞科长，和负责协调的班主任刘宏超老师在第一时间深入培训课堂和学员宿舍，组织召开座谈，了解学员们对培训教学的建议、对食宿安排和业余生活的意见等，从各个方面主动关心学员。为我们安心进行培训做好了保障服务工作。



体育学院上至院长下至普通教授都在讲授中为我们平时体育教学的一些教学法进行现身说法，为我们体育教学疑难案例进行劈荆斩棘。如李吉慧院长的足球基本素质拓展案例教学；郑旗教授的《新课改视域下的体育教师专业发展》；樊临虎教授的《体育课程资源开发与利用》，冯瑞科长的体操教法中的保护与帮助及学生错误动作形成的原因及纠正方法；每位专家名师们都亲自为我们做示范，为我们解疑答难，就像李吉慧院长所说，“我们不因该只关注大的政策，更应该注意教学中的细节问题”。

按国培办的要求，学院精心设计了教学实施方案，遴选省内外知名的体育专家、教授，如北京体育大学的魏xx博士、xx省体育高级教师潘荣庆、邓建成、柴增温等知名的一线专家对我们进行了培训，观点精深，对目前教学实际中广泛存在的问题、困惑和误区进行梳理、分析、点拨，提出并阐述了“上好体育课”的观点，特别是邓建成老师就教师最关心的评职称要进行的说课进行示范表演，激情洋溢，语态亲切自然，过程清晰流畅，受到了学员的热烈欢迎。

学员自培训开始就对培训寄予很高的期望，并做了大量的工作，包括配合训前调研、培训需求、撰写学习心得，培训简报等。各位同仁主动克服了地域差异带来的生活上的困难，迅速适应学校的环境，以饱满的激情投入到培训活动中，充分发挥自己作为主体的作用。在课堂上，认真倾听，积极互动；在课后，书写心得总结，分组聚谈等。在短暂的恋家后，忘情地依恋在其乐融融的培训大家庭中。

通过培训老师们普遍认为，学习收获很大。主要表现在以下几个方面：

### 1、开拓了视野，增强了信心

这次培训的体育教师人数不多仅25名学员来自全省6市区，都是农村第一线的普通体育教师，在以往的教学基本没有外

出培训的机会更不用说这没高级别的培训了。加上这次授课的教师都是理论实践功底深厚的专家、学者。因此老师们不仅开拓了视野，而且更增强了做好一名最基层体育工作者的信心。

## 2、增强了责任感和使命感

小学体育教师是学校体育教学的核心力量，体育教师队伍的素质关系着体育教育改革的成败。通过理论学习与分组交流、观摩考察等，老师们感到了沉甸甸的责任和使命。当然同时我们又感到这次培训，是对我们农村小学体育工作者的肯定，更是对我们工作的激励。我们既要做一个认真的学习者，又做一个真诚的布道者，把自己取得的真经带回去，做一个基层体育工作的培训者，使自己成为星星之火。

## 3、改善了体育教师知识结构，提升了理论水平，增强了工作能力

通过理论讲授和互动交流，老师们不仅掌握了丰富的理论知识，改变了已有的知识结构，更新了理念，而且从同行的身上学到了很多实战经验，增强了基层体育工作的能力。

明天，各位就要带着平安与收获回家回校。在此，我向大家提出几点希望与大家共勉。

第一，积极进取，勇于创新，是我们做好教育工作的基本要求。改革创新是我们教育工作永远追求的永无止境的发展方向。各位老师要将自己的所学、所悟、所思化为行动。

第二，每位学员应树立终身学习的理念。我们的岗位是一个需要经常反思的充满挑战性的工作。培训班的学习是开端，学习如逆水行舟，不进则退。努力追求，不断提高自身的业务素质 and 教学能力是我们终身学习的终极目标。

第三，保持友谊与联系，加强交流，相互学习，共同进步。

培训即将结束，离别的钟声已经响起，但我想这不是结束，而是一个新的开始。此时此刻我想起了李吉慧院长的一句话“教育的发展远远滞后于人潜能发展的需要、远远滞后于时代发展的需要。抱怨、等待没有用，唯有从我做起、从现在做起，才能从每一个具体的地方打碎传统教育的桎梏！”

是的，此次回去，我们要把这次培训中学到的先进理念与先进方法在教学实践中去反思，要向广大同仁去传播，让更多的人能受益。同时我希望我们广大学员能在今后工作中加强联系与互动，也强烈邀请“师大”的领导有机会能到我们学校指导工作，阳泉欢迎你们！长治欢迎你们！大同欢迎你们……所有的学校欢迎你们！

“已为人师心不悔，再做学员情更坚；取得真经满行囊，化作春雨洒杏园”。

最后，祝各位老师身体健康，节日愉快，一路平安，事业上上新台阶！祝愿师大各位领导和各位教授身体健康，工作顺利！