

2023年大专真实演讲稿 做真实的自己演讲稿(优质5篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

大专真实演讲稿篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

人生难免有坎坷，有谁会真正的留意着自己的改变。到头来不是笑着笑着就哭了，就是想着想着就几分嘲讽的傻笑了。

我们都在努力寻找着借口安慰一次有一次失败的自己，却从来没有想过缘由。哭了，才知道原来眼泪是咸的；累了，才明白生活也辛酸；倦了，才去想要寻找心灵的避风港湾，这些种种，都是我们在逃避。有的人，拥有大半辈子的辉煌，而晚年却碌碌的败落的一无所有，有的人挥霍着自己最少有最珍贵的时间，去做那些自己都不能肯定的事情，最后不欢而弃。我们，一群生气勃勃的孩子，不要想这些“死气沉沉”的先辈学习，我们的青春不能遗憾，不能有“放弃”二字，从哪里跌倒，就从哪里站起来，继续大步向前，前方的路有多么的坎坷照样视他如平平坦坦的大道，前方充满阳光，总是万丈的光芒。

我们的年华哭过笑过，闹过耍过，施虐又绚烂，可是多么害怕有一天，一场暴风雨突如其来，打破一切的美好繁华，留下重重的阴影，记得我们的中学时代，那个让人向往的年级，

个个都是素颜朝天，一脸的慵懒却还是神采飞扬，说过的那些理想，做过的那些打算，却力不从心，总会和自己说：对不起，我做不到，对不起。”那句对不起显得如此的廉价，为什么那么懦弱那么不负责任人和自己一次有一次的说对不起，何时才能坚强的抬起头，和自己说：“有什么大不了的，不就是失败么，大不了重来，有什么我做不到的。”这个才是我们，那么有信心那么活力，我们的人生就应该光芒四射，就应该辉煌耀眼，让那些看不起我们放弃我们的人看清楚，是他们眼花看错了，还是你深藏不露，别那么懦弱，这点上算什么，我们还年轻，我们有的是资本却奋斗去努力，何必自甘堕落的让人家瞧不起。

嗯。没有我做不到的只有我不想做的。那些我想要得到的我会加倍努力，‘阳光总在风雨后’这句话一点没错。相信自己等于成功的一大半，面对困难我会很坚强，这个才是我，一个真正的我。

我的演讲结束，谢谢大家！

大专真实演讲稿篇二

亲爱的同学们：

早上好！

我今天演讲的题目是《坚守本心做真实的自己》。

十六、七岁的你们，正值花季。同时也处在成长的青春期，青春期的你们需要反抗、需要证明自己、更需要超越。

青春期是一个人价值观形成的关键阶段。“价值观”这个词听起来空洞，实则不然。一个人的价值观是他衡量是非、对错、善恶、成败的标准，而这个标准因人而异。一个人的价值观受很多当面的影响，例如社会、家庭、学校和朋友。而十六、

七岁的你们正是在多方面观点的影响下，逐步形成自己的“价值观”。而来自家庭、学校的教育你们已经听腻了，很多时候你们心里知道对，但也要反抗，这就是青春期的“逆反”。很多时候，你们不但对父母、对老师逆反，甚至对自己也逆反。那是因为你们还没有形成自己的“价值观”，还没有找到要“坚守的本心”。

在这个信息化的时代，世界因为网络变小了，人们的生活节奏变快了，智能手机把网络上的各种信息带到了每个人的“手边”。近年来，“网红”成了网络上被追捧的主题之一，其中有很多积极上进、传播正能量的人。同时，也不乏一夜成名者、不择手段炒作的人。很多人羡慕、模仿“网红”的形象、言谈，对“网红”的观点深信不疑。“网红”的出现冲击着人们的“价值观”，而对于青春期的同学们更是有着深远的影响。面对网络上的海量信息，我们必须要有选择地接受，在网络世界漫游的同时，让自己成长为那个“真实的自己”！

同学们，希望我的演讲能引发你们的思考：你的“本心”是什么？什么样的你才是那个美好的“真实的自己”！

大专真实演讲稿篇三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

同学们，你喜欢自己吗？你对自己满意吗？你很羡慕某些人，甚至愿意自己也成为他吗？如果你对自己有疑惑，那么我来告诉你：就像每一片叶子都有它独特的形状，每一朵花儿都有它独特的香味，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。健康的我们，更要学会容忍自己的不足和缺点。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。如何在正视不足和缺点的前提下，采取积极的行动来弥补不足、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“某某的学习比我好，某某的书法比我好，某某的琴比我弹得好”，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，也能够看到不足之处，对自己的认识才会全面，才能更好的取长补短。

中国台湾著名作家琼瑶，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！”“基础不好没关系，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！

我的演讲结束，谢谢大家！

大专真实演讲稿篇四

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

你们好！今天，站在毕业典礼的讲台上，我心里涌动着一言难尽的感慨。今天的毕业典礼意味着你们即将完成大学的学习生活，意味着你们开满理想之花的一段青春岁月即将成为永久美好的记忆，意味着你们即将离开江城学院——这个你们为之魂牵梦绕、不懈奋斗、苦乐交融并骄傲自豪的求知殿堂，意味着即将与陪伴你们几度寒暑的领导、老师、辅导员、后勤工作人员作别了！在我们即将互道再见的时候，惜别之情，依依难舍。但我更想对亲爱的同学说的，却是另一种由来已久的深刻感受，那就是“感谢”。因为，正是包括你们在内的一万多名的江城学子，成就了今天的江城学院在社会千万人心目中的美名；正是一位位求知若渴、永不言弃的江城学子，成就了我们每一位甘心奉献、爱岗敬业的专职教师。在四年多的教学过程中，我深深感受到来自学生的教育和启迪，包括几年来你们给我的精神财富和教学的支持，所以特别想在此时此地，在今天这个即将离别的时刻；我代表江城学院全体教师向同学们真诚地道一声：谢谢你们！亲爱的同学们！

我们相信，一个将自己的精神之根深深扎在民族文化沃土中的人，必定能乘着梦想的翅膀飞得很高很远。心里装着爱 and 理想的人，才能有服务、奉献社会的情怀。我想对同学们说，我们仰慕强者，更不能泯灭对弱者的恻隐救助之心；我们欣喜于国家的富强，更要无怨无悔地为改变祖国的贫穷落后而奋斗——这就是今天挥泪告别母校的每一位毕业生的精神境界和人文情怀。

亲爱的同学们，你们就要奔赴工作岗位，步入社会之海，面对一个崭新的世界了。作为老师，我们有时会心生父母之于孩子的柔情，希望能呵护你们一生，因为生活里难免遭遇磨难。但是，路一定要你们自己走，生活一定要你们自己创造，相信有江城学院“三会三有”的精神理念做底，有我们师生朝夕相伴，共同学习生活的磨练，无论走到哪里，你们都能微笑着面对生活。

亲爱的同学们，我由衷地希望你们走好自己的人生之路，担当起民族兴旺的重托。在依依惜别的深情中，我要送给同学们八个大字：“人格、人情、人性、人才”。相信未来的你们一定会拥有崇高伟大的人格，宽厚友爱的人情，真诚善良的人性，并成为报效国家的人才。愿你们永远拥有一颗善良的、诚实的、宽厚的、率真的心，一颗勇敢的、坚韧的、倔强的、骄傲的心，一颗悲悯的、感恩的、乐观的、自尊的心，一颗系亲人、系同胞、系民生、系祖国、系天下的心，一颗时刻闪耀着人格魅力、人性光芒和人文精神的心，一颗能照亮别人的伟大的心！

请记江城学院吧，记住在你们今后的人生之路上，永远有母校的老师们深深的祝福！最后，祝亲爱的同学们身体健康、前程似锦，祝我们各位领导和老师们身体健康、工作顺利、万事如意！

谢谢大家！

大专真实演讲稿篇五

真实的存在演讲稿怎么写？以真实为话题的演讲稿就在下面，欢迎阅读！

同学们，你喜欢自己吗？你对自己满意吗？你很羡慕某些人，甚至愿意自己也成为他吗？如果你对自己有疑惑，那么我来告

诉你：就像每一片叶子都有它独特的形状，每一朵花儿都有它独特的香味，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。

健康的我们，更要学会容忍自己的不足和缺点。

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。

如何在正视不足和缺点的前提下，采取积极的行动来弥补不足、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“某某的学习比我好，某某的书法比我好，某某的琴比我弹得好”，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，也能够看到不足之处，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！”“基础不好没关系，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！

尊敬的xx□

错过，是过错吗？这是曾和一位朋友喋喋不休争论的问题。

过了很久很久仍未找到我想要的答案，可在某个不经意间我懂得了。

原来，错过，就是过错。

我错过的太多，我失约了太多，真的成了失信于人的的人了。

有时候，真的觉得这样的我好可笑。

我过于执着，总觉得自己的说法是对的。

总说错过必有原因，我们应该原谅的。

可事实并不那样，后来的后来，都会懂得，过错已让我们失去了很多很多，真的难以原谅，自己都不会原谅自己的。

错过，不是我所想要的，可仍接连不断的错过，不经意间犯错。

太多的不在乎已让我错过太多，悔恨太多。

我真的搞不懂了，似乎做是错，不做也是错。

这就是自己想要的结果吗？

本以为自己够坚强，原来并未有想象中的那么坚强。

本以为自己够敏感聪明，什么人什么事都可以看懂，原来一直都很傻很笨。

本以为可以不在乎一切了，可一切都放在心上记在心里。

原来一直活在一个虚拟的世界，按着自己的想法一步步的走着，最后竟是伤痕累累。

并不现实，麻木的、呆板的生活着。

一直以来都告诉自己不可以变的，即使这个世界人都变了我也不可以变的。

于是很笨很傻的追逐，就那样傻傻的相信。

本以为我可以改变世界，不再让世界改变我了。

原来，我错了。

世界还在不停的将我改变。

我才发现一切都是徒劳的，是痴人说梦。

原来一直都是自己在骗自己，对自己最不诚信的人是自己。

没有人没有事可以骗自己一辈子，即使自己也不可能做到。

没有人不会被改变的，也许在很多事情发生后，我们都想要改变了。

不，是在不经意间就改变的，也许是身不由己的。

是在为自己脱罪吗？寻找借口吗？一直以来就都习惯依赖借口来原谅自己。

有些累了，有些倦了，不，不可以这么软弱的。

一定要坚强的走下去。

曾说过这个世界上不可以轻易相信任何人，我们随时都会受伤的。

于是一直都不那么轻易相信别人的。

可那样的我也很累很不快乐，好像脱离了世俗，毫无感觉了。

到底是别人伤害了自己？还是自己早已伤了自己？心中无爱无感情了，好像真的有些老了。

年龄甚少，心已老，还有什么意义？不能过早绝望，要充满希望的走下去。

原以为一切不在乎的我就会很快乐，可以很平淡对待一切了。

原以为自己都做到了，已经变得冷冰冰了。

不，一直都没做到，是自己在骗自己。

我还是会在乎身边的一切，会在乎每个人、每件事。

原来，我一直读不懂的人是自己。

原来，读懂自己真的`很难很难。

不想在这样下去了，我想要顺其自然的生活。

我不可以骗自己一生，我要找到真实的自己。

谢谢大家！

如果说一本好书是一个朋友，那么《人性的优点》这本书还是一位医生，一位好的心理医生。

有位哲人说过：每个人都是病人！这句话告诉我们，在现代社会文明中穿梭的每一个人，或多或少都存在着心理疾患。

于是我想，当我们以病人的姿态奔波和劳累时，遇见《人性的优点》无异于邂逅了一位好的医生。

当我们默默地一页一页地翻过这本书，仿佛一剂通透的良药浸淫着我们的身心，然后所留给我们的，便是满脸的阳光。

所以《人性的优点》，被人们称为“快乐人生的经典”。

我们之所以捧着《人性的优点》不忍释手，是因为我们每个人都希望自己是快乐的。

可是，我们却常常发现自己不那么快乐，甚至感到许多痛苦正围绕着我们：夕阳易逝的忧伤，花开花落的烦恼，亲友离别的痛苦，职位升降的牵挂……人生充满烦恼和忧虑，原本不是一首快乐的歌。

如此一来，就有了如林黛玉似的蹙眉，便有了盛夏里的葬花天。

最终心力交瘁，心理疾病转为身体疾病，虚幻的痛苦变成了现实的悲痛……这样说似乎有点骇人听闻，可现实却是那么真实而近在咫尺。

因此，当一个人懂得如何克服忧虑时，他就会是一个健康而快乐的人。

快乐是一种心态，快乐也是一种能力。

快乐不是富有者的专利，她的魅力只有懂得快乐的人才能欣

赏。

这让我想到一个真正快乐的人——陶渊明。

陶渊明怀着“大济苍生”的愿望出仕，但因为出身卑微，受人轻视，感到不堪吏职，立刻便辞职回家。

他要做一个真实的自己。

陶渊明辞官归乡，过着“躬耕自资”的农民生活。

夫人翟氏，与他志同道合，安贫乐贱，“夫耕于前，妻锄于后”，共同劳动，清贫却快乐着。

“方宅十余亩，草屋八九间，榆柳荫后檐，桃李满堂前。”他便快乐其中。

陶渊明爱菊，宅边遍植菊花。

“采菊东篱下，悠然见南山”至今脍炙人口。

他嗜酒，饮必醉。

朋友来访，无论贵贱，只要家中有酒，必与同饮。

他先醉，便对客人说：“我醉欲眠卿可去。”此态可爱至极，没有一丝一毫的做作。

如此，陶渊明的生活越来越穷困潦倒。

到了晚年，生活愈发贫困，靠朋友送钱周济，他有时也上门请求借贷。

他的老朋友颜延之，做官途中经过浔阳，每天都到他家饮酒。

临走时，留下两万钱，他全部送到酒家，陆续饮酒。

陶渊明辞官回乡二十二年一直过着这样清贫的田园生活，而固穷守节的志趣，老而益坚。

他临死前给自己写了三首《挽歌诗》，第三首诗最后两句说：“死去何所道，托体同山阿。”死亡也不可怕，只是把身体托付绿水青山罢了。

这样淡泊的一个人，你敢说他不快乐么？你能说他的快乐与财富有关么？可见，一个人内心的充盈才是真正的快乐和富足。

无论对工作还是对生活，陶渊明都做到了一个真实的自己，一个快乐的自己。

朋友们，不要说我很忙，忙得忘记了快乐，抬头看看蓝天，天气不错值得你开心；不要说我很辛苦，苦得愁眉不展，听听美妙的音乐，欢快的节奏值得你来分享；不要说我很不幸，不幸得只剩喘息，至少你还能呼吸到明天的空气……想想，这世上有多少值得我们开心的事啊！快乐起来吧，从今天开始，从现在开始，做一个真实的自己！