

# 2023年自尊自爱演讲稿(模板13篇)

国旗下讲话稿是一种鼓舞人心的演讲形式，有助于凝聚民族团结的力量。为了帮助大家更好地掌握通讯稿的写作要领，我们整理了一些经典范文，供大家参考学习。

## 自尊自爱演讲稿篇一

优秀作文推荐！如果你不能成为山顶上的高松，那就当棵山谷里的小树吧，但要当一棵溪边的小树；如果你不能是一只麝香鹿，那就当尾小鲈鱼吧，但要当湖里最活跃的小鲈鱼。我们不能全是船长，必须有人是水手，这里有许多事让我们去做，有大事，有小事，但最重要的是我们身旁的事。决定成败的不是你尺寸的大小，而在于做一个的你。

做一个的你，是一种自尊自爱的表现。自尊就是尊重自己，自爱就是爱护自己。自尊自爱是一种对自我的关注与肯定，是一个人的快乐之源，更是成功之始。

自尊自爱就是要肯定自己，认同自己。就是要告诉自己“我能行”，就是要表现信。自信是自尊自爱的前提，有了自信，你会更加有激情，也就更快乐。当然，自信也是成功的一半。我们不难看到，不管是商海大潮中的弄潮儿，或是叱咤风云的人物，或是奥运会领奖台上的运动健儿，他们的成功之花都少不了自信的浇灌。

自尊自爱就是要发现自己，完善自己。“古之圣人，其出人也亦远矣，犹且从师而问焉。”古人留下的虚心求教、取长补短的风气，我们不能丢，这是在肯定自己后的必要补充，能保证我们取得成绩后，在鲜花与赞美中，保持清醒的头脑，不会迷失方向。人要有傲骨，更要虚心。保持一颗平常心，正视自己的成绩，发现自己的不足，能让你取得更大的进步。

自尊自爱就是要提升自己，超越自己。因为我们每个人都是要不断奋斗、不断进步的。当人们问球王贝利哪一个进球最精彩的时候，他回答“下一个”，这是对自己能力的信心，也是对已有成绩的超越；张海迪身残志坚，掌握多门外语，还学会了针灸，使自己成为一个对社会有用的人，这是对残疾病痛的抗争，也是对坎坷命运的超越；越王勾践含羞忍辱，卧薪尝胆，最后一举打败吴国，这是对自己过失的反思，也是对惨痛失败的超越。超越自我，给我们以动力去战胜困难，向更高的目标迈进。做我自己，是一种态度，更是一种美德。它让你明白，自己很平凡，也很优秀。朋友，鼓起勇气，把自己当作自己，你会发现，成功在向你招手。

自尊自爱就是要珍爱自己，尊重他人。每个人都希望受人尊重，但受尊重的前提是尊重别人。其实，尊重很容易就做到，因为它是得到帮助时道声谢，妨碍别人时道句歉，为自己的努力加油，为他人的进步鼓掌，为团队的成功喝彩。一句亲切的问候，一声诚挚的祝福，一个支持的眼神……都是尊重的表现，尊重别人是一种美德，受人尊重是一种幸福。

自尊自爱就是要成为一个心灵的富翁，就是要从现在开始，像一个富翁一样行动，以一个成功者的姿态出现在生活的每一个层面。人的一生正如他一天中所设想的那样，你怎样想象，怎样期待，就会有怎样的人生。只要你坚信自己拥有“无限的能力”与“无限的可能性”，你就可以创造出和谐的内心世界，建立起自己理想的“自我心像”，体现自己人格行为应具有的魅力。

对自己的自信决定对自己尊重、爱护的程度。只有先尊重、爱护自己，才能尊重、爱护别人，而别人也才尊重、爱护你。

## 自尊自爱演讲稿篇二

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好。我是八四班的xxx□我是八四班的xxx□今天我们演讲的题目是《自理才能自立，自立才能自强》。

房间。”说实话，生活中类似的事例还真不少。产生这些现象的原因，一是家长过分溺爱孩子，生活上的一切恨不得都为代劳，觉得这才是爱孩子。二是许多学生缺乏自理、自立的能力与自强的

精神

，离开父母的羽翼，生活就会一地鸡毛。这样的大学生很难会有骄人的成绩，不是有一个考上名牌大学的高考状元因生活不能自理而退学的事例吗？所以我们从小就更应培养自身的自理、自立能力，树立自强不息的

精神

□

当今社会处处充满了竞争。上好学校要竞争，找好工作要竞争，想在工作中出成绩还是要竞争。韩非子说：“恃人不如自恃也，人之为己者不如己之为人也。”试想，如果一名青年学生缺乏自理能力，铺床叠被要靠家长；缺乏自立能力，买日用品要靠家长；缺乏自强意识，不能发挥自己的能力的，那一旦进入社会，如何面对激烈的竞争？适者生存，这是一个浅显的道理，一个人如果缺乏自理、自立能力，没有自强意识，他迟早要被充满竞争的社会所淘汰。

值得我们每个同学学习。 ，使自己更适应社会生活，在竞争中立于不败之地！努力做新时代的好少年！

我们的演讲完毕，谢谢大家！

## 自尊自爱演讲稿篇三

尊敬的老师、各位同学：

大家好！我是来自初xx班的xx，我的题目是“自尊自爱自信自强”。

在很久以前，有一个少年想要明白人的尊严究竟是什么，于是去请教一位智者。智者没有回答他的问题，却让他做三件事：第一件事是让他脱光衣服到市集去走一趟。少年听后大吃一惊。第二件事是让他去奉承一位富人，并且让那位富人赏给他一写钱，少年听后满脸疑惑。第三件事是如果少年的叔叔当了大官，让少年到处去炫耀，有的人会对他另眼相看，少年听后，扭头就走。

相信这位少年已经得到了答案。尊严就是要尊重自己、爱护自己，同时，还要让别人也尊重自己。

自尊是健康人格的基石，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，也不容许别人歧视或侮辱自己。

悲观叹息不能使我们前进一步，而自强不息却可以改善我们的不足。

在我们大家身边，自信自强的例子有许许多多。

前世纪重量级拳王乔·弗雷基在比赛前，都会想到寝室天花板上贴着的那张用英文着“it(我能行)”的大报纸。弗雷基说：“哪怕是受到猛烈的一击，只要想到这几个字，便会产生一种奇妙的力量。”从而打败对手。大家熟悉霍金吧，这也是一个映像深刻的人物。他从小体弱多病，面临绝症而树立了良好的信心，凭着这一点自信，居然出现了奇迹，战胜了许

多病魔。

当然，也有许多就差一点信心而与成功擦肩而过的事例。

1951年，英国一位女医生弗兰克林在衍射的照片中发现dna的螺旋结构，经研究，她提出大胆的假说，并以此为题作了一次出色的。但许多人怀疑照片的真实性，在这些压力下，她动摇了，想了想，一个普通医生怎么能有这么大的研究呢？便公开否认了自己的假说。后来，另外两位科学家在这个领域取得了重大的成果。并获得了诺贝尔奖。但比弗兰克林晚了两年。中国体坛上曾经有一位耀眼的新星，由于缺乏自信，也最终败了下来。

成功可能是属于你的，但也可能与你擦肩而过，这都要看你自己到底有没有信心将成功夺过来。

在这里，我想告诉大家：自尊使我们能更好的立身社会，自信使我们的人身更有价值。我们应该实事求是的认识自己。让我们共同誓言：作一个脚踏实地、自尊自爱、自信自强的中学生吧！

谢谢大家！

尊敬的老师、各位同学：

大家好！

## 自尊自爱演讲稿篇四

命运攥在自己手里的，所以我们自己的事情自己做。要得到社会的肯定、别人的认可、人们的尊重信任，使自己生活幸福快乐，就必须学会自尊、自立、自强、自信。学会自尊。自尊就是尊重自己的人格。不管在什么环境下，不向别人卑躬屈节，也不容许别人歧视侮辱。不要管别人怎么看待，自

己首先要做到自尊自爱，要想得到别人的尊重，首先要尊重自己。种瓜得瓜，种豆得豆。自己应该从力所能及去帮助别人中寻找互爱，这既能体现自己的人生价值，也能得到社会的尊重，显示自己的人格魅力，树立积极向上的价值观。

学会自立。自立，就是依靠自己的力量，在生活和事业上努力奋斗。一个人在社会中生活，不但在生活上要自立，在事业上也要自立。我们常说“自力更生”，就是说要依靠自己的力量，改变原来的状况。一个人的成长过程中，当然需要各方面的帮助，但是，归根到底，只有依靠自己的力量，才能提高和发展。特别是在身处逆境、身处困境的情况下，更要坚持“自立”的精神，别人的帮助只有在你自己努力的基础上才能有作用。

学会自强。自强就是自己努力向上，不自惭形秽，永远不懈怠，不向挫折屈服。自胜者强，自强者胜。世上没有不劳而获的事情，如果一分耕耘一分收获的话，吃苦和流汗才是最佳的选择，只有具备不言败和永不屈服的不挠精神，勇于挑战，才能闯出一片属于自己的事业和天地，树立敢于拼搏的精神。

学会自信。自信就是坚定不移地相信自己的能力。信心是开启成功大门的钥匙，克服自卑的心理，敢于去尝试。凡事自己首先应该先树立起信心，不要轻易地言放弃，坚信“我能行”。我们有的同学在上课时不认真听讲，轻易放弃学习机会，缺乏自信，这是大忌。事情在做完后才能知道结果，信心是战胜一切的力量，必须树立唯我必行，非我不可的精神。

美国总统罗斯福曾说过：“除非你默许，否则没有人能将你当作是下等人”。相信自己，因为“天生我材必有用”，珍惜自己，因为这世上只有一个自己，如果我们连自己都不珍惜，又会去珍惜谁？如果我们连自己都不能看重自己，肯定自己的存在，又怎么去要求别人来肯定我们呢？有句话是这样说的：“伟人的必要气质，是他自以为必须伟大起来。”

可见，在别人肯定你之前，你先要肯定自己。“自信”能产生一种强大的力量，它能够在困难和失败的环境下给人以勇气、给人以希望，我们常说，“坚持下去，就是胜利”，就是“自信”的力量。

同学们，一个人的成功主要不在于要有多高的天赋、多好的环境，而在于是否有坚定的意志、坚强的决心、执著的追求和崇高的理想。在人生的道路上，成功往往是属于对事业、对生活都充满自信和希望的人。只有奏起健康、完整的生命之歌，用生命真心地拥抱生活，用微笑去面对生活，用汗水代替泪水去永不停滞的拼搏努力，这样幸福和快乐才会永远环绕在每个人的周围，让我们一起携手超越自我，营造一个完美的阳光世界。

## 自尊自爱演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

时光依然不听话的捏过我生活的每一个角落，我上了高中，但依然一个人，我曾背着小小的休闲包走进学校，门卫的伯伯说：“你找谁呢？学校是不随便让校外的人进去啊。”“我该说他是尽责还是什么呢？我懒懒的说：“我是这的学生啊，看吧，我有学生证。”他没看学生证就直说：“那你应该是高三的吧，快会考了，好好复习啊，别光顾着玩啊。”“我更不知道该说他喜欢关心孩子还是什么，我好无奈的将学生证给了他最后才知道我是高一的学生…随后一个较要好的同学打电话给我叫我去玩，第一次去那玩，当我见到她的朋友时，我就感觉出她们都用一种特怪的眼神看我，只是我自己不想再更深的研究她们的意思，直到我回到学校，她给我打电话，第一句就说：“我的朋友问我你是不是读大学了，怎么和我这高一生在一起呢，还说我们是不是网上认识的，无语。”“你无语，我呢？我只能沉默了，也许这时候沉默才是

我最好的选择。我的心灵又一次的创伤。

有人曾经告诉我要改下我的性格，可有谁能知道我的性格是怎么来的，更该怎么改，因为那创伤依旧跟随着我，更何况当别人议论我年龄的时候呢？每一次我只能沉默，我是多么的失落，也许只有在偶然间有人不禁意说我是孩子时我才能开心点。但我只能保持属于自己的，也许改变会是另一种累赘和伤痛，走自己的路，让别人去说。微笑面对也许更好，更也许成熟是另一种美丽，因为就是创伤让我坚强奋起，失落不会是永远的，我静静藏着这份血泪史书。

## 自尊自爱演讲稿篇六

尊敬的老师、各位同学：

大家好。我是来自初xx班的xx。我的题目是“自尊自爱自信自强”。

在很久以前，有一个少年想要明白人的尊严究竟是什么，于是去请教一位智者。智者没有回答他的问题，却让他做三件事：第一件事是让他脱光衣服到市集去走一趟。少年听后大吃一惊。第二件事是让他去奉承一位富人，并且让那位富人赏给他一写钱，少年听后满脸疑惑。第三件事是如果少年的叔叔当了大官，让少年到处去炫耀，有的人会对他另眼相看，少年听后，扭头就走。

相信这位少年已经得到了答案。尊严就是要尊重自己、爱护自己，同时，还要让别人也尊重自己。

自尊是健康人格的基石，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，也不容许别人歧视或侮辱自己。



悲观叹息不能使我们前进一步，而自强不息却可以改善我们的不足。

在我们大家身边，自信自强的例子有许许多多。

前世纪重量级拳王乔·弗雷基在比赛前，都会想到寝室天花板上贴着的. 那张用英文着“it(我能行)”的大报纸。弗雷基说：“哪怕是受到猛烈的一击，只要想到这几个字，便会产生一种奇妙的力量。”从而打败对手。大家熟悉霍金吧，这也是一个映像深刻的人物。他从小体弱多病，面临绝症而树立了良好的信心，凭着这一点自信，居然出现了奇迹，战胜了许多病魔。

当然，也有许多就差一点信心而与成功擦肩而过的事例。

1951年，英国一位女医生弗兰克林在衍射的照片中发现dna的螺旋结构，经研究，她提出大胆的假说，并以此为题作了一次出色的。但许多人怀疑照片的真实性，在这些压力下，她动摇了，想了想，一个普通医生怎么能有这么大的研究呢？便公开否认了自己的假说。后来，另外两位科学家在这个领域取得了重大的成果。并获得了诺贝尔奖。但比弗兰克林晚了两年。中国体坛上曾经有一位耀眼的新星，由于缺乏自信，也最终败了下来。

成功可能是属于你的，但也可能与你擦肩而过，这都要看你自己到底有没有信心将成功夺过来。

在这里，我想告诉大家：自尊使我们能更好的立身社会，自信使我们的人身更有价值。我们应该实事求是的认识自己。让我们共同誓言：作一个脚踏实地、自尊自爱、自信自强的中学生吧！

谢谢大家！

## 自尊自爱演讲稿篇七

尊敬的各位、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天，我的发言主题是“自尊自爱自强是送给自己的最好礼物”。

同学们，看着你们青春年少，日渐成长成熟，作为老师的我们既感到欣喜，又充满担心。青春就像春天的花，夏天的雨，秋天的叶，冬天的梅，如果我们懂的自尊自爱，珍惜把握今天的学习机会，自信自强，一定能让青春的花开得绚丽多彩；让青春的雨下得潇洒自如；让青春的叶舞得曼妙轻盈；让青春的梅开得正气傲然。人生不仅需要自尊自爱，更需要我们自律自强豁达乐观。可以说你们的日常表现有时比较成熟，有时则仍显幼稚；有时尚能自立，有时仍需父母、师长及其他人的帮助。在这个时期的你们，对人生，对理想，对一切的人和事，都会有自己的看法和认知。这些可能对，也可能错，可能会有困惑，会有迷茫。在这里，我就自尊自爱自强方面谈几点体会与各位分享、共勉。

什么是自尊？自尊也称自尊心，是一种自己尊重自己、爱护自己，并期望得到他人、集体和社会尊重与爱护的心理。通俗地讲就是我们要知道有些事不能说，有些事不能做，总之就是对己对人不能任性而为。一个懂得自尊的人，自会珍惜自己的尊严和人格，但他的自尊不会损害他人的利益，践踏他人的尊严和人格，他也会尊重理解别人；一个懂得自尊的人，他知道什么是羞耻，懂得怎样对待自己的缺点与不足。有一句话说得很好：“人必自轻而后人轻之，人必自辱而后人辱之。”一个人要获得他人的尊重和爱，就要学会自尊和自爱，自尊的人懂得自爱，不自爱的人是无自尊可言的。而自爱不是自私，不是任性专横，贪图享受，更不是自傲，自以为是，唯我独尊，自爱就是爱惜自己，自己尊重自己，包

括爱自己的身体，爱自己的名誉、维护自己的尊严和人格，接纳自己的不完美。一个懂得自尊自爱，爱自己的人，才有资格去爱别人。即古人云：人当自爱，然后人恒爱之。

同学们，因为自尊，所以我们要自爱，因为自爱，所以我们要自强，只有提高和强大自己，你才有能力去维护自己的自尊，真正地实现自爱。因此，一个懂得自爱的人，会有远大的理想，会有脚踏实地的行动，会强烈地追求个人发展的最大空间，不断地提升自己，努力实现自身的人生价值。一个懂得自尊自爱的人，从来不知什么叫无聊，永远不会感到空虚，因为他们有自己的追求和人生的奋斗目标。

被钱钟书称为“最贤的妻，最才的女”的杨绛先生可谓自尊自爱的典范。在她晚年，女儿和丈夫相继去世后，她没有消沉，悲观，而是每天坚持锻炼，继续笔耕不辍。102岁时仍出版了250万字的《杨绛文集》八卷，真可谓生命不止，战斗不息啊！杨绛去世时享年106岁，这是一位懂得爱自己的“百岁老人”。她把自己的身体照顾得好好的，把自己的灵魂安抚得妥妥的，以一份独有的自尊自强的姿态行走在世间。这样的才情女子，让人仰慕，让人尊敬。即使我们没有杨绛的成就，但我们也可以做一个自尊自爱自强的人，照亮自己，亦能温暖他人。

同学们！自尊、自爱，自强，归根到底就是要加强自身各方面的修养，做一个高素质的文明人。那么从现在起，让我们时刻牢记自尊、自爱、自信、自强，时刻反省自己，鞭策自己，从点滴小事做起，严格要求自己，谦虚求学，规范行为，品质高洁，我们终将会活成一道美丽的风景，终将会成为自己命运的主宰者！

## 自尊自爱演讲稿篇八

花样年华的我们充满着朝气与希望，我们渴望得到别人的关爱，我们期望得到他人的尊重。可怎样才能达到这一

点？“欲人尊己先自尊，欲人爱己先自爱。”古人早已给了我们最好的答案：自尊自爱。自爱就是尊重自己，既不向别人卑微屈膝，也不容许别人对自己歧视侮辱。自爱就是爱惜自己的名誉，树立良好的个人形象。屠格涅夫说过：“自爱自爱，作为一种力求完善的动力，是一切伟大事业的渊源。”可见，自尊自爱是一个人灵魂中的伟大支撑。

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，要体现己高尚的情趣和良好的修养。

自强者的之所以可贵，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！

## 自尊自爱演讲稿篇九

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

的时候，短信市场的火爆，推动了整个通讯产业的发展，创造了

中国

“拇指经济的神话”；当人们都在享受着当今科技高度发达的高品质生活时，我们断然不会忘了，是通讯行业让我们生活一切自由联通。

通讯产业，相对其他高科技而言，通讯技术显得更加实在，应用面更广，更容易被老百姓接受，看看我们手机更新换代的速度就知道。诸如“第五媒体”、“拇指经济”的提法反映了通讯产业对人们生活的重大影响，它越来越成为我们生活中不可或缺的一部分。

联通的“地位”变了，用户的选择也变了。如何让用户在众多选择面前垂青我们

中国

联通?如何击败竞争对手赢得用户? 联通，作为引领

## 中国

通信事业未来的生力军之一，全体联通工作人员正不断地求实创新，开拓进取。做为半边天的女性，联通女职工们更是重视自身形象素质，围绕全国妇联提出的“自尊、自信、自立、自强”的

## 精神

核心，认识学习和弘扬xx要倡导的八种良好风气，努力将争做学习型女性落实到具体行动中。首先，我们不在乎别人的目光，爱岗敬业。1955年12月1号，美国黑人妇女露莎·柏克拒绝接受黑白种族隔离政策的规定，竟然坐在巴士前排座位。引发了一场波澜壮阔争取种族和平的斗争，改写人类历史。当时，大部分人都耻笑她，认为她只是一个裁缝工人，根本没可能成功。然而当天，他遇到了马丁路德金，他们一起努力，终于梦想成真。为什么？因为他们都拥有一颗敬业的心。优质的服务——这才是真正敬业的表现。我们真正做到“急客户之所急，想客户之所想”“用户至上，用心服务”。看似简单的20个字，其实包含几多内容、几多艰辛、几多付出。我们联通人正是用我们的心血、汗水和智慧诠释和实践着这简单的20个字。

的实实在在的服务。一句亲切的称呼，一次周到的.障碍处理都能赢得用户的信赖。市场竞争是激烈的，甚至是残酷的。如何吸引用户，留住客户，培养客户的忠诚度，是摆在我们每一位客户经理面前的一个急需解决的问题。面对日益激烈的市场竞争，面对不断变幻的市场需求，面对迅速膨胀的客户群体，服务的重要性已经成为企业的生存之本、效益之源、发展之力。这就要求我们对每一位客户都应态度热情、和蔼、耐心，办理业务更应迅速、准确。在与客户直接接触的过程中以真情沟通客户，热情服务客户。我们每个员工都是公司形象的传达者，是企业希望与活力的象征。干一行，爱一行，钻一行，精一行，是我的工作宗旨。在过去的工作中，我们

特别是女性营业员接触过无数的客户，经历过无数次主动与被动的服务方式，真正体会到什么才是客户最需要的服务，工作中点点滴滴的积累，为我今后更好地为客户服务奠定了良好的基础。了，你能不能帮我看看？”我立即放下手里的东西，拿过用户的手机帮用户看了起来，原来是用户不会使用，我就向用户介绍怎样使用以及上

网

的资费。讲解一遍后，我看用户的神色好象还不太明白又不好意思再问的样子，就马上说：“我可能讲的不太明白，我再给您讲一遍好吗？”我又一点一点的向用户边讲边指导用户操作，直到用户完全掌握为止。曾记得多少次走在下班路上还有人拦住我，向我们咨询业务，每当这个时候，我都会停下脚步，耐心的向用户讲解，直到用户明白为止。

工作中用心感受微笑。“微笑是上帝送给人们最好的礼物，它能敲开每扇紧闭的心门，人们的笑容将是解决问题最好的方法。”客户给我带来无尽的欢乐，然而在工作中并非都是快乐的。有的客户会因情绪所致，破口大骂，因为对业务的不了解，误认为是你的无能，试想一下，有谁能在挨骂的同时，心情愉快的起来呢？要说不难过那是假话，可是换个位置为客户想一下，他们因为手机不能使用，给自己带来不便，故而脾气急躁，我们是应该理解的。这就要求我们用良好的心理素质，熟练的业务知识，与客户进行沟通，让他了解我们的业务，避免不必要的误解。就是这真诚的服务，真心的微笑换来客户的满意，对我们工作的肯定，对企业的好感，为公司赢来更多的效益。在为客户直接的服务中，从他们感激的目光，满意的笑容中，我享受到了一种从未享受过的东西，在我看来，我只是做了我应该做的，尽了自己应尽的义务。但从用户的眼中，我似乎又读懂了很多，明白了许多。用我心换你心，真心面对每一位客户。客户的满意，我们的追求，客户的笑容，我们的心愿。

，为

中国

联通的发展壮大，为恩施经济的发展做出更大的贡献！

## 自尊自爱演讲稿篇十

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

但是，如果我们总有一种被要求的环境下学习和生活是很难进步的，所以我们应该学会自己约束自己，自己要求自己，变被动为主动，自觉地遵守中学生日常行为规范，拿它来约束自己的一言一行。毕达哥拉斯说：不能约束自己的人不能称他为自由的人。我们的自律并不是让一大堆规章制度来层层地束缚自己，而是用自律的行动创造一种井然的秩序来为我们的学习生活争取更大的自由。

学校在上学期成立了自律委员会，目的就是为了能督促和鼓励我们自觉自律。它并不是一个要一批同学来管理其他同学的组织，而是一个促使大家互相监督，做好自律的一个新的学生团体，只为让我们的学习生活保持良好的秩序。作为自律委员会的一员，我相信每位成员都和我一样，希望自己能够在自律这方面给大家帮助，为大家服务。

要自律，当然要有具体的要求。在配合现在正在实行的素质教育方面，我们要提高自身素质，树立自尊、自爱、自强的自律意识，对学校、班级和个人都要有强烈的责任感，并且能够正确处理日常学习生活中的人际关系和矛盾冲突。在学习方面，我们一要独立，独立思考、独立解题、独立完成作业；二要自觉，自觉做好自己该做的事情，包括做好预习复习工作、上课专心听讲和按时完成作业。在行为上，我们应



该以中学生日常行为守则来规范自己的言行举止，做到文明礼貌、爱护公物。在外表上，我们应该以简单大方、干净整洁的衣着表现出学生朴素的本质。

我想，如果每一位同学都能够加入到自律者这个行列中来，就会发现身边的事物、环境都会大大的不同。自律并不仅对我们现在的学习有益，在几年后，当我们陆续结束自己的.学生生涯走上社会的时候会发现它对于我们今后在社会上的工作和生活也有很大的影响，因为当我们还是学生时，犯了错误我们还有再来一次，从头开始的机会，可是在社会上我们必须为自己的每一次失误或者错误负责，承担后果，这使得自律的作用更加明显。因此，让我们互相监督，做到自觉自律，为目前的学习创造更好的环境，也为在今后的工作和生活中养成良好的习惯打下基础。

其实这样的想法太天真单纯而且是错的。毫无疑问，在学校里，我们不仅要学会学习，更要学会做人，因为，只有学会做人，才会更好地求知，才会创新，才会进步。

“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”我们只有努力去做好应该做的事情，从我做起，从小事做起，学会尊重自己，尊重他人，懂得什么是正确的，什么是错误的，提高分辨是非、区分善恶的能力，才能有正确的道德选择与正确的道德行为能力，也才有可能成为真正合格的中学生。

## 自尊自爱演讲稿篇十一

《自尊自信自爱自律自强》主题班会让我感触颇深。自尊，就是要求我们，尊重别人，也是在尊重自己。当受到不公正的待遇，或者委屈时，我们要勇敢的站起来，为自己说不。每个人都是社会上平等的一员，我们的灵魂不可以遭到别人的践踏。当然，我们也要学会尊重别人，没有尊卑，每个人都是一样的。

自爱，要懂得爱自己，并不是理解爱别人就可以，爱自己就是自私的。如果在爱情中，不懂得爱自己，只是爱别人，那么你就会迷失了自己，你就不是你自己了，所以懂得爱自己吧，这样才会让你更好的懂得去爱别人，也会让自己生活的更精彩的。自爱还可以理解为洁身自爱，做为女人更应该学会洁身自爱，不只是对家负责，对爱人负责，更是对自己负责。

自信，有人说“自信是成功的一半”。一个自信的人，会让身边的人感到他的不同，充满活力，充满信心，怎么不能成功呢。那句话“不想当将军的士兵一定不是好士兵”，我想也是因为自信的原因吧，如果你连想当将军的自信都没有，你怎么可能当上将军，你当上了将军又如何带领千军万马呢？另外，一个自信的女人，也会使自己更加美丽的。

自律，让我们懂得约束自己。这个社会是一个法制社会，我们在其中生活，必须要约束自己的行为，因为这个自由是带有约束性的自由。同时，这个社会，是一个充满诱惑的社会，我们学会了自律，可以更好的做我们自己，不为一些诱惑所动，这样我们虽然一时会有点遗憾，不能在诱惑的生活中经历，但是我们可以过得更轻松，更加自我。

自强，又想起了那句话“一个人的内心要强大，就可以抵御一切屈辱”，真的是这样，即使经历失败，即使生活都不顺心，别人不能够鼓励我们，但是我们要自强，学会自己鼓励自己，这样我们才能成功。

自立，有了自立，我们才可以独立自主，可以更好的回归社会，才能不会受制于人，才能更好的享受平等。

自尊、自信、自爱、自律、自强、自立，这六个“自”，对于每个人，特别是学生，显得尤为重要，有句话叫“说起来容易，做起来难。”或许真是这样，说说其实很简单，真正的做不做得到就不得而知了，但能认识到这些，感悟到这些

是不是也是种进步呢？但愿我们都能够做到。

## 自尊自爱演讲稿篇十二

各位老师、各位同学：

你们好！

做一个的你，是一种自尊自爱的表现。自尊就是尊重自己，自爱就是爱护自己。自尊自爱是一种对自我的关注与肯定，是一个人的快乐之源，更是成功之始。

自尊自爱就是要肯定自己，认同自己。就是要告诉自己“我能行”，就是要表现

出自

信。自信是自尊自爱的前提，有了自信，你会更加有激情，也就更快乐。当然，自信也是成功的一半。我们不难看到，不管是商海大潮中的弄潮儿，或是叱咤风云的人物，或是奥运会领奖台上的运动健儿，他们的成功之花都少不了自信的浇灌。

自尊自爱就是要发现自己，完善自己。“古之圣人，其出人也亦远矣，犹且从师而问焉。”古人留下的虚心求教、取长补短的风气，我们不能丢，这是在肯定自己后的必要补充，能保证我们取得成绩后，在鲜花与赞美中，保持清醒的头脑，不会迷失方向。人要有傲骨，更要虚心。保持一颗平常心，正视自己的成绩，发现自己的不足，能让你取得更大的进步。

自尊自爱就是要提升自己，超越自己。因为我们每个人都是要不断奋斗、不断进步的。当人们问球王贝利哪一个进球最精彩的时候，他回答“下一个”，这是对自己能力的信心，也是对已有成绩的超越；张海迪身残志坚，掌握多门外语，还

学会了针灸，使自己成为一个对社会有用的人，这是对残疾病痛抗争的超越；越王勾践含羞忍辱，卧薪尝胆，最后一举打败吴国，这是对自己过失的反思，也是对惨痛失败的超越。超越自我，给我们以动力去战胜困难，向更高的目标迈进。做我自己，是一种态度，更是一种美德。它让你明白，自己很平凡，也很优秀。朋友，鼓起勇气，把自己当作自己，你会发现，成功在向你招手。

自尊自爱就是要珍爱自己，尊重他人。每个人都希望受人尊重，但受尊重的前提是尊重别人。其实，尊重很容易就做到，因为它是得到帮助时道声谢，妨碍别人时道句歉，为自己的努力加油，为他人的进步鼓掌，为团队的成功喝彩。一句亲切的问候，一声诚挚的祝福，一个支持的眼神……都是尊重的表现，尊重别人是一种美德，受人尊重是一种幸福。

自尊自爱就是要成为一个心灵的富翁，就是要从现在开始，像一个富翁一样行动，以一个成功者的姿态出现在生活的每一个层面。人的一生正如他一天中所设想的那样，你怎样想象，怎样期待，就会有怎样的人生。只要你坚信自己拥有“无限的能力”与“无限的可能性”，你就可以创造出和谐的内心世界，建立起自己理想的“自我心像”，体现自己人格行为应具有的魅力。

对自己的自信决定对自己尊重、爱护的程度。只有先尊重、爱护自己，才能尊重、爱护别人，而别人也才尊重、爱护你。

## 自尊自爱演讲稿篇十三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我是来自初xx班的xx，我的题目是“自尊自爱自信自强”。

在很久以前，有一个少年想要明白人的尊严究竟是什么，于

是去请教一位智者。智者没有回答他的问题，却让他做三件事：第一件事是让他脱衣服到市集去走一趟。少年听后大吃一惊。第二件事是让他去奉承一位富人，并且让那位富人赏给他一写钱，少年听后满脸疑惑。第三件事是如果少年的叔叔当了大官，让少年到处去炫耀，有的人会对他另眼相看，少年听后，扭头就走。

相信这位少年已经得到了答案。尊严就是要尊重自己、爱护自己，同时，还要让别人也尊重自己。

自尊是健康人格的基石，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，也不容许别人歧视或侮辱自己。

悲观叹息不能使我们前进一步，而自强不息却可以改善我们的不足。

在我们大家身边，自信自强的例子有许许多多。

前世纪重量级拳王乔·弗雷基在比赛前，都会想到寝室天花板上贴着的`那张用英文着“yes.icandoit[我能行) ”的大报纸。弗雷基说：“哪怕是受到猛烈的一击，只要想到这几个字，便会产生一种奇妙的力量。”从而打败对手。大家熟悉霍金吧，这也是一个映像深刻的人物。他从小体弱多病，面临绝症而树立了良好的信心，凭着这一点自信，居然出现了奇迹，战胜了许多病魔。

当然，也有许多就差一点信心而与成功擦肩而过的事例。

19xx年，英国一位女医生弗兰克林在衍射的照片中发现dna的螺旋结构，经研究，她提出大胆的假说，并以此为题作了一次出色的。但许多人怀疑照片的真实性，在这些压力下，她动摇了，想了想，一个普通医生怎么能有这么大的研究呢？

便公开否认了自己的假说。后来，另外两位科学家在这个领域取得了重大的成果。并获得了诺贝尔奖。但比弗兰克林晚了两年。中国体坛上曾经有一位耀眼的新星，由于缺乏自信，也最终败了下来。

成功可能是属于你的，但也可能与你擦肩而过，这都要看你自己到底有没有信心将成功夺过来。

在这里，我想告诉大家：自尊使我们能更好的立身社会，自信使我们的人身更有价值。我们应该实事求是的认识自己。让我们共同誓言：作一个脚踏实地、自尊自爱、自信自强的中学生吧！

谢谢大家！