# 2024年爱母语就是爱自己演讲稿(汇总17篇)

作者：梦回清朝 更新时间：2024-03-16

*演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下是我帮大家整理*

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**爱母语就是爱自己演讲稿篇一**

尊敬的评委，各位观众：

大家好！我今天来给大家分享一下我的疫情自己的心得体会。

第一段，疫情给我们带来的困难和挑战。

全球疫情爆发以来，我们的生活被彻底打乱，工作、教育、娱乐等方面都受到很大影响。面对疫情的传播，社会各界都采取了各种应对措施，政府采取了封锁、隔离、限制人员流动等措施，各行各业也出现了不小的困难和挑战。

第二段，疫情带给我们的启示和机会。

疫情虽然带来了巨大的困难和挑战，却也启示我们要更加珍惜生命，关注健康，加强人与人之间的联系和协作。它还为我们提供了机会，推动我们用新的方式和方法生活、教育和工作，加速数字化转型和智慧化升级。在这个过程中，我们磨练了抗压能力和创新能力。

第三段，我在疫情中的体验和感受。

作为一名普通人，我也经历了在家工作、学习和生活的过程。在疫情中，我深刻地体验到了孤独和焦虑，但同时也学会了更多的自我疗愈和生活技能。我也看到了很多热心的志愿者和医护人员，他们在疫情面前毫不退缩，冒着风险救治患者，为我们保驾护航，让我十分佩服和感激。

第四段，我从疫情中得到的启发和提升。

疫情让我更加重视健康，学会了呵护自己和身边的人。它也让我更加珍惜时间，学会了如何合理规划我的工作和生活。在疫情中，我还发现了学习的重要性，通过学习不断提升自己的技能和知识，准备迎接将来的挑战。

第五段，我们应该怎样面对疫情和未来。

疫情已经给我们带来了很多教训和启示，我们应该看到未来的机遇和挑战，有信心和勇气去迎接它们。我们要学会适应变化，拥抱变化，用智慧和创新去引领未来发展。我们更应该呼吁各界人士团结一心、齐心协力，为防控疫情和促进经济发展做出我们的贡献。

以上就是我的疫情自己的心得体会，谢谢大家！

**爱母语就是爱自己演讲稿篇二**

记得从我呀呀学语起，便是妈妈每天躺在我枕边讲着故事哄我入睡。听着妈妈娓娓动听的讲述，我总能睡得很香很香，梦里都能闻到故事中七色花的香味，也是从妈妈的故事里，我懂得了七个小矮人的善良，明白了蓝精灵的可爱，领悟到了海尔兄弟的智慧，也学到了许许多多做人的道理。正因为懂的多了。我在班里赢得了“阅读之星”的称号。但我知道，这一切都是妈妈的功劳，我是在妈妈故事里长大的孩子。

现在，上了小学。妈妈还是一如既往的每天晚上给我讲故事，但我知道妈妈每天上班很辛苦，还经常要熬夜。有时看着妈妈讲故事时一脸的\'倦容，再看看书架上那一排排妈妈从小给我讲到大的故事书。我开始心疼妈妈了。于是，我决定：我要自己学着长大，我要克服自己好动的性格。坚持自己看书，让妈妈有足够的时间休息，也让自己无愧于“阅读之星”这个称号。所以我决定在接下来暑假里，我要认真看完几本书，并且深刻领悟书中的内容，俗话说得好：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”。请老师和同学们监督我，谢谢！！谢谢大家！！！

**爱母语就是爱自己演讲稿篇三**

xxx：

大家好！

有句话说：世界上没有两片完全相同的树叶。更没有相同的两个人，我们不能拿普遍的眼光凭某件事看待每个人，而当我们被错误的认识时，就要调整自己的心态——做自己。

有句话说得好：走自己的路，让别人说去吧！我们生在当下，不可能让每个人赞同自己，别人对你提的建议而并非完全适合你，此时就需要自己端正心态，明确自己的路，坚定不移的走下去。李娜在取得法网冠军后长期低迷，被众人评议为昙花一现，刘翔在2008年奥运年会上因一个转身使13亿中国人民惋惜，当听到刘翔退赛的消息时，不知有多少人为之哗然。难道他们真像众人所说的不堪一击吗？如果是，那就不会有2012年7连胜的佳绩，那就不会有尤金赛中12秒87的世界纪录，他们也有沮丧，但更多的是奋起，是努力造就一个新的自己。

回顾历史，商鞅变法让一最后被贵族残害而死座即将被踏平的小国一跃为泱泱大国，最后横扫六国统一天下，如果没有商鞅为基础，秦如何称霸一世，而商鞅变法时受到贵族们的打击和强烈反对，最后被贵族残害而死，但如果没有商鞅的坚持自我，如何铸就一代赳赳老秦。

一个苹果，有人说它甜，有人说他酸。我们不能避免被别人评论，我们不能，但我们可以更好。

我们只想完成自己的心愿，我们要做的是努力，付出。而不是别人嘴上说的自己，因为我们只想做自己，只能做自己。

**爱母语就是爱自己演讲稿篇四**

生活，这个简单的字眼.人们再熟悉不过了!只是我们想要真真正正的去析透它，这得下把工夫了.

其实我们每天在生活着，有的人的生活平淡乏味，有的却是热情如火，有的是潇洒轻松....生活在种种的生活规律里，我们都对之有着各自的看法.

平淡乏味，生活犹如白开水，别夹味道，也可以说是一潭死水，毫无微波.周而复始的生活在一种情绪中，让人觉得人生失去了光芒，失去了希望.就好象棒棒糖失去了甜味，牛奶过了保质期，大树被连根拔起.总之失去了全部的希望和活力.人们甚至选择了放弃这样的生活，任由自己颓废，堕落和走向国度!这时我们会感到生活对自己的不公和自私!

热情如火，生活瞬间点燃了火花，一直燃烧，毫不吝啬干柴.工作者，早上上班到工司笑口常开，面对同事有说有笑，对老板也是敬爱有加.学生们从上课的45分钟积极发言到课间的10分钟，欢笑嬉戏，在明媚的阳光下我们在操场上那么的开心和快乐!这个时候我们会感到生活充满着幸福的味道!

潇洒轻松，生活在自己的空间里，没有约束没有束缚，只知道甜甜的巧克力+奶油一样的平凡，只知道小葱拌豆腐一样的简单，只知道红萝卜玉米一样的普通，在自己安排的世界里，生活中，自在像小鱼，轻松像气球，快乐似神仙!这样的日子多多益善.

由此看来，生活其实悲喜交加.在一帆风顺的过程中难免有坎坷.主要的是看我们对生活的态度和了解程度.假如我们用眼泪去面对，那么我们便生活在眼泪和失落中度过，徘徊.升华成绝望，以此了了一生，假如我们笑着去面对生活，那么我们便生活在欢笑和幸福中，升华成了希望.从而记录不朽的\"史家之绝唱\".

奇迹是靠自己的双手创造的!上帝只救自救的人.名人的话已足以让我们从中得到启发和感慨.其实，生活和生命一样，当我们绝望的时候，无须去对我们自己产生怀疑，或者对上天心存抱怨.这些都是不可取的.我们惟有从困难中坚强起来，笑着面对它，从容面对它.当然，我们的生活快乐时，我们更要以此继续努力下去，争取更美的时刻和幸福!

生活的多姿多彩，靠自己去点缀!

其实，爱生活，就是爱自己!

**爱母语就是爱自己演讲稿篇五**

谢谢今天来到这里的各位朋友。这个周末的下午，我们大家聚集到这个地方来探讨关于成长、关于感悟的话题。我想这不是我要向大家讲什么内容，而是我们大家一起轻松愉悦地，像喝下午茶一样来完成自己心灵里的一个发现。其实，周末到底有什么意义呢？就在于我们的心可以宁静下来，可以听听自己心里真正的愿望，看见自己心里面那些最柔软的、最芬芳的、最美丽的想法。在工作的时间里，我们匆匆忙忙，节奏紧张，可以去建功立业，安身立命，可以在这个社会上去实现自己的许多成就。

在这个时代，神经衰弱的人越来越多。实际上我们自己想想，“君子坦荡荡，小人常戚戚”，如果心里总是嘀嘀咕咕，放不下什么事，觉得这个事我没做到位，那个事别人对不起我，夜里怎么睡得好觉呢？所以，每个人要做到反躬自省，每件事内心都没有愧疚的标准并不容易。一个君子就是从自己的内心去反省自己，对得起自己的心灵，就不会被外界的繁杂纷扰所迷惑。

怎样从内心去反省自己呢？《论语》还提出君子应“日三省乎己”。这里“三”不是具体数字，是多次、反复的意思。换句话说，就是要一遍一遍地问问自己，有哪些事我还没做到。

“为人谋而不忠乎”，我给别人做事，给社会做事，我忠于职守了吗？中心为“忠”。也许有人会说，今天又不是封建社会，不用再提“忠”这个字了。我们来看看“忠”字的写法——“中”、“心”为“忠”。真正的忠诚不是忠于一个外在标准，一个社会准则，或者只忠诚于一个领导，这些只是最浅层的表现；真正的忠诚只有一个标准，就是内心的良知。“忠”在我们每一个人的内心。能够对自己的良心有所交代，就是最大的忠诚。也许今天，我们为了生活，不得不做很多违心的事情，但是一定要问问自己的良心，不能违背了对生命的忠诚。

“与朋友交而不信乎”，意思是和朋友在一起，你守信誉了吗？说大话的人很多，拍着胸脯，夸海口，好听的话谁都会说，但谁能保证，一言既出，驷马难追，最后能够真正做到呢？信守承诺，这并不是一件容易的事情，这也是需要我们时常反问自己的。

“传不习乎”，意思是说，老师教授的知识，你认真学习了吗？今天21世纪，互联网、电视、广播、报纸，铺天盖地的信息包围着我们。这些都是知识，我们能够轻易地从各个渠道获得知识，但是这一定意味着我们就会有所长进吗？知识的学习，知识的获得，难道就像有些老师批评学生说的那样，“左耳朵进，右耳朵出”吗？对于知识，我们需要把它融进自己的生命里，这个过程才叫“习”。学习之后要复习，学习之前要预习，温故而知新，学习学习，其实不光是孩子的事，也是我们每个人生命中的大事。21世纪是一个终身学习的时代，把知识的学习真正融入生命，时时记得反问自己，我们才可以说，我们真正有所长进了。

**爱母语就是爱自己演讲稿篇六**

尊敬各位老师们，同学们：

上午好!

我今天国旗下的讲话的主题是《努力拼搏超越自己》。

时光如梭，不知不觉，紧张、忙碌而又充实的一个学期即将结束。在接下来的三周里，我们将分别进行高二、高一、高三的xxxx考试，具体的时间安排我想大家都已了解。对于本次xxxx考试工作，我给同学们提几点建议：

对于高一年级同学来说，本次考试是你们进入沙高以来的第一次大型考试，你们要通过本次考试，对高中学习生活进行一个理性准确的认识和判断，获得矫正信息，调整今后的学习态度和方法，为高中三年的学习生活进行系统规划。

高二的同学们，十九周已经进行选修科目的xxxx考试，然后就是投入到语数外和必修的紧张复习中，周三我们将迎来语数外和必修的xxxx考试，本次考试成败将成为你们反思复习工作重要依据，进而改进和调整学习策略，合理安排复习计划，努力提高学业成绩的重要手段。

对于高三年级的同学，29日到31日将参加xxxx市高三零模调研考试，这是一次检测信度极高的\'重要模拟，它也关系到将来是否有更充足的自信心和顽强的拼搏力，去打开理想大学之门，奋力拼搏最后一学期的关键所在。

同学们，我们不能要求每个人都成为优胜者，但我希望大家做一名追求进步、超越自己的勇敢者。希望同学们能够抓住机会，充分展示自己。

一个成绩优秀的学生肯定是肯吃苦，肯钻研，认真复习并掌握科学学习方法的人。同学们要充分利用好考试期间的自主学习时间，把所学的知识认真整理、归类，发现不懂的问题，要抓紧时间向同学、老师请教，及时解决。对薄弱环节更应认真对待，及时弥补。我们要充分利用点点滴滴的时间，锲而不舍，坚持不懈，把有限的时间变成无穷的力量!

考试既是知识的检测，又是对同学们自信心、自觉性、意志力的重要考验。爱迪生说过，信心是成功的第一秘诀。每个人都要相信自己，每个人都有无限的潜力可挖。有句话说得好：不是因为有些事情难以做到，我们才失去信心，而是因为我们失去了信心，有些事情才难以完成。如果你自信了，你会激情奔放，你会战无不胜。

学习是学生的天职，考试是最好的试金石，而分数和成绩又是无法回避的评价标准之一。所以对于成绩要每分必争，考试时遇到容易题的不要忘乎所以，要细心谨慎，争取拿满分;遇到难题莫惊慌，要沉着思考，拿到规范答题分。

同学们，考场就是一个战场，也是一个展示你们能力和才华的舞台。xxxx考试在即，你们要斗志昂扬，拿出你们的智慧和勇气，让我们一起来挑战，一起做自己的冠军。我相信，你们一定会为自己、为父母、为所有关注你们的老师和亲人交上一份满意的答卷。

最后，祝全体同学这次xxxx考试中考出满意的成绩!谢谢大家。

**爱母语就是爱自己演讲稿篇七**

最近，我读了苏霍姆林斯基《怎样培养真正的人》，其中有一篇文章《爱学生就等于爱自己》，读后，颇有感触，一名教师不光要培养学生的学习能力，更重要的是要培养学生的爱心，尤其是能具有感受到别人的爱心(或是痛苦)的能力，进而才有可能把他培养成为一个真正的有爱心的善良的人。如果我们的教育仅仅停留在讲课，听课，辅导，考试，选拔，从而忽视了学生情感的培养，那么，我想我们的教育是可怕的，危险的。爱是教育的永恒的主题。有爱的教育才是丰满的真正的教育，韩军的人文主义精神，教育在线中的朱永新教授高举的爱的旗帜的新教育实验;李镇西的“走进心灵”的教育，似乎无不凝聚着爱的核心，在留意身边的每一位优秀的教师的课堂，无不透漏着一个“爱”字，在爱的教育中，孩子们快乐的成长着。我想，一个真正的人也就是在这个爱的环境中培养出来的。 缺少爱的教育，结果是无法想象的。从教两年多来，我能时刻感受的爱在教育这个领域里的重要性，尤其教育对象面对的是未成年的儿童，更需要我们付出爱心。记得刚刚教二年级的时候，一位听课不认真的女生在课堂上用铅笔伤害了我，面对同学们的责怪，和我腿上流出的鲜血，她吓哭了。可是，在那一刻我没有责怪她，而是告诉她，老师不疼，我把她的行为划为了不是故意，并告戒大家平时要小心不要将笔尖冲着别人，我不知道我的用意她是否可以真正领会，但是我想至少她幼小的心灵会感到一丝安慰，并且在她的心中老师的形象不是斤斤计较，不可接近，而是和蔼,宽容的。在我受伤的下午，班上的学生陈一同同学主动敲开办公室的门问我：“你的腿好点了吗?”只是一句孩子短短的问候，却让我感受到了一个孩子的细腻和善良，我欣喜着这爱的回报。作为教师，她的每一言一行都在深深的影响着下面的每一个学生。只要我们在教育中真心的付出了我们的爱，我想收获的定是爱的果实，和未来社会上真正的人。

的!为了你的学生总有一天如你爱他一样能去爱别人，为了这世上的人彼此之间都能互相关爱，请你爱你的学生吧!因为爱他们也就是爱自己啊!

苏霍姆林斯基认为：当你培养出具有爱心的孩子，他就会对教师的爱很敏感，并以好心还好心;而教师的爱，最重要的是为了学生获得知识，若是学生懂得了这些，自发向上，成绩自然就好，成绩好了，那么，作为老师的我们也会感到更加快乐。期待着爱的气息包围着每一个学生，期待着爱的教育布满整个校园，期待着我们的世界成长起来的都是真真正正的人。

教师爱学生，不忘爱自己!

看过很多老师体罚学生被开除的报道，我深切的感受到：教师爱学生，不能忘了爱自己!别看《教师法》不能有效保护教师的合法权益，却能严厉惩治教师的错误行为。有关部门，虽不能、不敢依照《教师法》保护教师的合法权益，但是其偏偏有决心、有能力严格依照《教师法》来惩治犯错误的教师!他们不敢与违反了法律法规的上级作斗争，却擅于通过严惩弱势群体来彰显自己依法行政、秉公执法、铁面无私、大义凛然、雷厉风行的革命气概!

教师有责任心，理所应当!但是凡事应该一分为二的去看。有时候，恰恰是因为教师责任心太强，而产生“恨铁不成钢”的心态，从而对学生大动肝火，言行过激!这样既伤害了学生，也伤害了自己。著名教育专家魏书生曾经告诫过老师们——老师在自己的工作岗位上迎来送走、送走迎来一批批的学生，每一批学生中都有调皮捣蛋、不服管的顽劣子弟，你要是不注意身心，总是动怒，那就好比是一批批的学生在和你进行日复一日、年复一年的车轮大战啊!到最后，“学生都没咋地，你自己倒是垮掉了!”

其实，我们老师有时候连自己的孩子都管不了呢，对待别人的孩子干嘛要那么严格、严厉?我想，教师对待学生，不仅要有爱的情感，也要有防护的心理!因为孩子不都是可爱的，的确有难管的、可气的!老师对学生要爱的有理智、有智慧、有分寸!我爱人都说，那老师太过分，学生毕竟不是自己的孩子! 愿天下的老师，在这个全社会都只关注教育而不关爱教师，只要求老师而不理解和宽容老师的时代，把握好心态，调整好心情，宽容学生，心中留神，手下留情!既要爱学生，更要保护好自己!

愿中国的老师，都平平安安，健健康康，一路走好!

教师爱学生， 不忘爱自己!

**爱母语就是爱自己演讲稿篇八**

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家上午好！今天我们演讲的主题是《做最好的自己，无愧师长的教诲》。

世界是丰富多彩的，人生也是这样。每个人都拥有不同的人生， 唯有做最好的自己，才会让生命闪光。

正因为有了花儿，这世界才变得芬芳；正因为有了鸟儿，天空才学会歌唱；正因为有了风儿，柳枝才学会舞蹈；正因为有了树儿，炎夏里才有了荫凉。

每件事物，在世界上都有着不同的位置，人，也是这样。也许，你不曾拥有出众的外表，也许，你不曾拥有敏捷的头脑，也许，你不曾拥有惊人的智慧，但是，要记住，你就是你，你在这世界上独一无二的存在着。要相信，“天生我材必有用”，只要做最好的自己，你就将是下一个奇迹！

要做最好的自己，就要严格要求自己，自觉遵守学校纪律，上学不迟到，自习不说话，上课专心听;作业独立做，课本仔细看，学案认真写，有问题及时请教老师;课间操迅速到位，跑步速度快，精神面貌好。

要做最好的自己，就要珍惜你的分分秒秒，不虚度青春年华。 要做最好的自己，就要热爱我们的老师，欣赏我们的老师，赞美我们的老师。为了给我们上好一节课，老师们兢兢业业;为了给我们讲清讲会一道题，老师们想方设法;只有我们可亲可敬的老师，才象父母一样，关心着我们的成长，高兴着我们的进步。

做最好的自己不必在乎你昨天是怎样的人，因为只要努力，你就可以做得更好，只要你坚持努力，你完全可以成为最好的自己。随着时间的推移我们将会踏上更多不一样的台阶，去感受那独具特色的风景，让我们充实生活，使每一天都更加多姿多彩。让我们从此刻开始，做最好的自己！

谢谢大家我们的演讲完毕！

**爱母语就是爱自己演讲稿篇九**

在生活，交往之中，朋友们常说：要做自己。

那么你的自己是谁的自己？什么才是你真正的自己？

相信每一个人赤身裸体，又一无所知的来到这个五彩斑斓，高深莫测，千变万化，前途未卜的世间的时候。

生命似乎是个空白，没有记忆，没有思想，就像还没有安装任何程序的新电脑主机的硬盘。

于是学习，灌输，模仿，存储，累积便始终伴随着我们。逐渐形成意识，思维，甚至思想。区分对错，判断是非。彰显立场。张扬个性。

自我便逐步的形成，完善。并在以后的岁月里受用一生。千姿百态，千差万别，但又互生共存，不相干涉。尽管偶尔也得到小修改或修正。

或许这些并不是我们真正的自己，本原的自己。

做自己，说着容易，做起来却很难。面对现实也许有时不得不低头，忍耐。做人不得不圆滑，低调。做事不得不让步，违心。

这是家庭，学校，社会共同影响，作用的结果。

坚持做自己吧，那样才能活得更聪明，才能得到自信，才能拥有闪亮的生命，才能体味活着的快乐。

问题是：你要怎样做，做怎样的自己。

活着要有自己的方式。不能总忙于工作而忽略生活，也不能只活着不去工作。工作是生活的基础，追求生活是工作的动力。二者之间也得有个平衡才好。

试着学会并善于思考吧，那样给自己一次正确的方向。给事物一个圆满的结局。

试着追求真实，不再人云亦云。活着注定不会太如意圆满，摆正心态品苦甜。

活着用不着处处精明，可以试着活的更聪明。

**爱母语就是爱自己演讲稿篇十**

各位评委，你们好，我这次演讲的题目是爱·自己。下面我将开始我的演讲。

我不瘦，我有点胖。我穿不上那些只能塞进骨头的衣服裤子。我不是一个矜持的女孩子。 尽管人很多，还是依然喜欢疯狂的大笑。我不怎么可爱，我不如那些美女好看。因为我只是一名很普通很普通的女孩子。我脾气不怎么好，很容易就冲动。我不喜欢说话做事慢慢吞吞，我就是这个样子的人。我很笨，反应慢，因为我不是什么天才少女。我玩什么游戏都很烂，我就是不精通。我不聪明，我不怎么乖，我不会好好地照顾自己。我很奇怪。有时候会突然和亲爱的朋友们大笑，有时候又会莫名其妙的哭起来。我喜欢在我伤感的时候，听伤感的歌，虽然我会哭出来。我就是这个样子，普通的女孩子，普通的女大学生。

现今，女大学生已经成为高校大学生群体中的重要组成部分,特别是在以文科专业为主的普通高校更是如此。根据统计,有部分高校的女生比例已达到了占全体学生总数的58%以上。女大学生相对于男大学生在学习方法、兴趣爱好、性格特征、交流方式等方面都有着显著的差异。她们主要表现出求知欲强,但知识面窄、创造力弱;善于沟通,但主动性差、心理承受能力弱;敢于展现自我,但缺乏竞争的勇气和决心;亲和力强但心理相对脆弱等特点。女大学生同样肩负着中华民族的伟大复兴的重担,她们也将是全面建设小康社会的“半边天”。

我作为一名当代的女大学生，关爱女大学生，也就是关爱我们自己，我认为爱自己首先要充实自己，让自己无论是内在还是外在都更加美丽。

书本，是一个女子优雅的根基，而读书会令女子深刻儒雅。追求优雅的女性如果胸无点墨，那优雅只能是东施效颦。“问渠那得清如许，为有源头活水来”，我们要让自己的优雅有源源不断的泉源来滋养它。读书和学习，就是答案。在读书学习中，会发现自己渐渐沉静、思想升华，看到的是更深邃的人生。有人说历史让人智慧，哲学让人深刻，文学让人浪漫，宗教让人向善，音乐让人深沉，戏剧让人丰富，而拥有这一切知识学养，就能改变一个普通女大学生的命运，令其知性、高贵、善良、成功。

而外在的点缀也是女大学生关爱自己的体现：无需太多斑斓的服饰、浓妆艳抹。只要每天清晨起床，对着镜子，向自己微笑一下问声好，穿着清爽舒适的衣服，画上淡淡的妆，积极的迎接每一天的阳光。

其次，我认为如果想要爱自己，就要了解自己，明白自己想要什么、在做什么。可能这会是一个敏感的话题，但我觉得，想要了解自己，首先应该了解自己的身体，能够清楚的感受一些细微的变化，从而更好的保护好自己。可以拿经期这件事为例。一些女大学生不怎么记录经期的时间，有时候推迟或者提前很久也不在意，或者不注意经期的护理，认为这些是小题大做。可是，近年来的相关调查研究表明，经期的一些不注意，会大大提高癌症的发生率。其次应该了解自己的感情生活。清楚自己在干什么，自尊自爱，快乐健康的去爱与被爱，为自己的大学生活留下美丽的回忆。有些女大学生，对自己的情绪控制不够，在出现失恋分手后，轻微会出现哭泣、吵闹、谩骂等行为，极端了可能会上演出各种惨剧。

我认为，爱自己，是对自己负责，对家人负责的一种表现。保护好自己，爱自己，是每位女大学生义不容辞的责任。

最后，关爱女大学生，关爱她们的未来。大学生面临的最大问题，可想而知，女大学生也面临着。由于一些用人单位还存在着偏见，“宁要武大郎，不要穆桂英”，这就给女大学生就业带来了很大困难。实际上，从小学、中学到大学，女同学无论在学业成绩还是专业发展上，都是与男同学并驾齐驱的，甚至某些方面比男生还更胜一筹。然而，由于历史的、现实的、主观的、客观的原因，女大学生在社会职业的选择上却往往处于劣势。因此，女大学生们必须充分认识自身的特点，清楚自己的长处和弱点，在求职择业过程中扬长避短，发挥自身的优势。充分认识自身的特点，并加以利用。女大学生在生理、心理、性格上与男生有着一定的区别，但是，女大学生也具有自身的优势。如：女生普遍具有温柔、贤惠、细腻的性格;感知能力较强，形象记忆较好，想像力较为丰富;尤其在语言能力上比男生更具优势，女性一般学习掌握语言较快，语言表达清晰、流畅;另外，在外语、阅读、精巧手工制作等方面也比男生略高一筹。这些都是女大学生的优势所在，关键在于如何发现、发挥自己的优势，展示自己的才华，把握机会，选择适合自己的行业、地区和单位，从而获得择业成功。

作为一名新时代的女大学生，也作为坚强、自尊、快乐、青春、活力的代名词，关爱女大学生，关爱自己，相信自己会在未来绽放出耀眼的光芒。

会有那么一天，有一个人出现在我的生命中，他愿意包容我的缺点，一直陪着我、会在某个路口，拉着我的手说：我一直都在!

会有那么一天，我的内心会变得强大、变得更完美…

会有那么一天，我会变得更好…我相信，会有那么一天的。我一直在变，直到我变得更好，更强大，更坚强„一切都会好的。加油我可以。

**爱母语就是爱自己演讲稿篇十一**

大家好!

世间繁华，灯红酒绿，还请勿忘初心，追随内心真正的自己。

勿忘初心，方得始终。在欲望的世界里，唯有坚定地追随内心真正的自己，才能到达胜利的彼岸，轻嗅花朵的芬芳。

安第斯山脉，海拔四千米，严寒、空气稀薄，即使如此，也抵挡不住纯洁如雪的普雅花在这里盛放。它不畏高山严寒，只是追随自己对生存的渴望，对高山美景的向往。不忘初心者，亦如沙漠里的胡杨。以挺直的身躯屹立在酷热的沙土中，即使热浪灼烧，也挺拔如初，只是为了能让身后的人们安定生活。胡杨死后，三百年不倒，即便是死亡，也无法动摇胡杨对自己初心的坚持。

自然界里的植物尚且能够追随本心，人类又何尝不是呢?

无臂琴师刘伟，不畏双臂残缺，用双脚代替手指，在音乐的世界里坚定前进，追随自己内心对音乐的向往，对键盘的渴望。对本心的坚持补全了他双臂的残缺。一代文学大师钱钟书，穷其一生安安静静地做学问。他晚年曾闭门谢客，不接受任何采访，只愿专注地做学问，追随自己对文学知识的热爱。

自然界、个人尚且如此，一个民族更应该坚守本心。

黑格尔曾自夸“德国人天生就是哲学家。”然而就是这样一个自律、坚守本心的民族，在一个狂人的引诱下，陷入战争的深渊。六十年前那幕惨剧，血流成河，妻离子散……生者在对往者的悼念中，又重新找回了对和平的坚守。修建集中营纪念馆，全力处理战后的善后问题，还有德国总理在犹太人纪念碑前那惊世的一跪……他们用尽一切办法提醒自己，勿忘初心，要追随自己对和平的向往。他们用六十年的时间，不断反思，向世人证明了坚守和平的重要性。

人，本是个复杂的小世界，但总有一隅承载了我们最初的、最美好的向往。这向往，便是我们的本心，在繁华世间，莫忘追随自己的内心，莫在繁乱的世界里迷失。

**爱母语就是爱自己演讲稿篇十二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

在人生的道路上，有太多的坎坷与困苦，这些因素都可能成为你成长途中的绊脚石。如果想剔除这些绊脚石，那就需要自信，需要自信引领你，伴随着你成长。

面对这么多始料未及的困难阻击你，假如你没有一颗坚定的心，如何才能跨出障碍，冲出围栏。如果你只看到缺点，那只会自卑，那你就只能原地踏步或者只能后退。人们需要“吃一堑，长一智”。我们要勇往直前，相信自己的能力，才可成长，才可成功。

“自信是成功的第一秘诀”。由此可见自信的重要性。居里夫人。爱迪生。张衡等人。这些为世界作出伟大贡献的人们，都具有一股充满信心的精神。在这种精神的鼓动下，才有如此的成就。

美国发明家莫尔斯，原本是一位画家，但他对电磁学非常感兴趣。他就放弃职业，投身于对电磁学的研究中。有人会可能问，难道他不怕失败吗？当然不会，因为他有一颗自信的心。在经过了五年的研究后，他终于方明了一台粗糙的电磁式的电报机，并因此遭到大家对他冷嘲热讽，但他一点也不灰心，经过几年的改造，他的发明终于得到大家的认可，得到普遍的运用。

一个画家成为了一个发明家，两者是完全不同的性质，但他拥有信心，不怕失败，坚信自己的创造力，从这点他又向前迈进了一个台阶，也在不断成长。

生物之父巴斯德说过：“意志。工作。等待。他要把这三块“基石”作为成功的金字塔。”是啊我们都需要这三块基石，把这三块基石转化为自信，自信是成功的基础，然后成长。湖南黄岗有个叫程抱全的人发现，可以利用数学公式对企业模式进行管理，于是只有一个中专学历的他，努力地学习高等数学，深入地研究管理科学，他坚信“有志者事竟成”。经过多年，曾被大家说成“丑小鸭”程抱全的论文被国家高度重视，从此这只“丑小鸭”便成为了国家论坛中的一只“白天鹅”。

可见，自信为人们提供了莫大的财富，只有拥有自信，才会成功，才会不断成长。作为学生，我们更需要自信，让自信伴随我们，让我们憧憬更美好的未来。

**爱母语就是爱自己演讲稿篇十三**

朋友们：

当我们坐享现代文明带来一切便利的时候，当我们的生活与“电”已经变得息息相关的时候，我们是否感受到电力企业通过各项改革带来的巨大变化？一场前所末有的诚信风暴荡涤着这艘国企的巨轮正以全新的面貌为社会造福。而诚信正是其企业文化最根本的奠基，诚实是电力安全生产之根本，守信是优质服务之基石。

作为安全生产第一线的电力职工，哪怕只是一个普通的岗位，责任要求都是非常严格的。当供电公司把全市所有变电站的安全生产、运行维护、操作、值守、作业指导书的编写等琐细的任务托付给我们的时候，这是对我们良心的考验，对我们庄重的信任。当我们成功的完成迎峰度夏保电工作，当我们把设备的故障消除在萌芽状态，让老百姓都能顺利观看百年奥运，当我们身边的同仁前赴后继前往四川地震灾区奉献爱心。那一刻，我们这群坚守在变电运行岗位上的女子兵团便有了更坚实的信念，立足平凡，缔造辉煌！

在不停电的状态下，故障主变顺利退出运行，也没有影响全镇人员为奥运健儿呐喊助威。而这一切，正是值守人员用诚实守信、一丝不苟的工作作风避免了一场严重事故。当部领导表扬她的时候，她只是憨厚的笑笑说：“谁当班，都是一样的！”简简单单的话语，道出一片真情。是啊，在变电运行部不知有多少个这样的身影寒来暑往坚守在岗位上处理着突发事件，设备安全可靠运行才是我们心中的宗旨。

如果说一个又一个普普通通的职工用诚信、守纪、尽责来规范自己在工作中的行为，那我们的背后一定有个率先垂范，取信于民的好领导。众所周知，变电运行部管理面积大，分布广，员工的综合素质也参杂不齐。这个以女性居多，以农电工居多的窗口，如果领导没有“海纳百川，有容乃大”的博大胸怀，又怎么能把变电运行部营造成诚信、有序的工作环境。我们的曹霞主任用她的真情、公正廉洁、律已律民的精神化开了一道道死结。张港河山变电站一女职工，因为请假被扣工资，她有一肚子的怨言，怒气冲冲来找曹主任。她说，哪个家庭没一点儿私事，请假了每班扣50元钱，这实在不合理。曹主任了解情况后，认为这样扣钱不断不能激发职工工作的热情，反而会打消平时工作的积极性。她知道，农电工请假是普遍存在的现象，也是让人头疼的一件事情，她们工资低，目前又没有相应的激励机制和硬行政策来约束这些请假的行为。但曹主任相信，诚信是沟通心灵的桥梁，是填补人类间隙的碎石。面对怒气冲冲的职工，她晓之以理，动之以情，像姐妹那样真诚的告诉她们，农电工混岗现象只是暂时的，对个人而言，做一个诚实守信，尽心尽责的人，对将来都是有影响的。好几个小时的交心谈心，我们看到河山变电站的那位女职工怒气而来，笑脸而去。

其实在变电运行部，随处都可以看到诚信之花悄然吐蕊。你看，巡操班的姐妹们，当她们一头扎进工作中，根本就顾不上是黑夜还是白天，只要操作有需要，她们的脚步就迈向哪里。还有监控班的姐妹们，守着日夜轮回的倒班，除了监控天门变电站的设备外，还要监控管辖范围内的变电站，各类票据、资料、记录，总是精益求精的完成。综合班的姐们呢，她们的任务更重，整个变电运行部大大小小的事情都经过她们的手。虽然每天都是一身的疲劳，一身的臭汗，也有一肚子的委屈和苦水，可是我们依然无怨无悔奔赴工作的最前沿，因为诚信在我们心中，企业在我们心中，人民在我们心中。

一路走来，多少个不眠的夜晚，多少个节假日，变电运行部的姐妹们照常工作在生产最前线，只因我们的心中有一块圣地需要坚守，有一个梦想永不言弃，那就是：坚守职业的忠诚，坚守人生的信条，用诚信托起电力这艘巨轮驶向更辉煌的明天！

谢谢大家！

**爱母语就是爱自己演讲稿篇十四**

亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《关于中学生做开心的自己》。

你们自己肯定也发现了我们一天天的长大不仅仅是在生理上，在心理上也步入了一个新的征途。初入中学时期同时也进入了青春期，在这个阶段我们的思想会像小说中进入飞升阶段一样进行思想领域的扩大，内容上也会也会更加的丰富，可真的所有的都是好的吗？当然不是，在这个善与恶共存的社会，有的思想是好的，而有的思想是坏的，当坏的思想过多时情绪也会不好经常会有人抑郁或者情绪不稳定。所以我们应发扬自己好的思想，就像社会惩恶扬善一样，将自己的好的方面的思想发扬光大，社会要建成一个富强民主和谐美丽的社会，我们也应成为善良友好的公民用自己好的思想将坏的思想从脑海中挤出去做开心的自己。

作为中学生的我们正处于计划生育的范围之内，家里多多少少的都有那么一两个兄弟姐妹，有不少人会因为觉得父母的爱不在自己身上而在他人心上，这时候我们便会为了一些自认为不小的“鸡毛蒜皮”的事而烦恼。这时我们应这样想，其实父母是公平的，因为他们都给了我们最为宝贵的生命，那么最为宝贵的东西已经拥有了，何必计较“鸡毛蒜皮”呢？这样还会显得我们小气，不是吗？对于父母的爱我们也不能自私的一昧索取，他们为我们付出的已经够多了，从我们来到这个世界至现在我们都接受着他们的付出，无论是物质上的还是默默的精神上的，他们是为了更好的我们才更加努力的。开心一点，我们拥有的不仅仅是家庭能给的，还有整个社会，一切周围的事物都是独一无二的。

再者，有的人会因为自己的交友而烦恼，可我们从客观的眼光来看看，无非就是“xxx怎样了，哪儿又发生了什么，再就是听说xx和xxx关系不一般”等等诸如此类的，遇见别人发牢骚时我们要听听，在可以使他快乐的情况下我们自己也会快乐，在自己不快乐的情况下要找人倾诉，这样才有助于保持一个快乐的心态。还有就是有的人不满足于单纯的男女同学关系而引发的烦恼，这时我们应想想自己的身份——学生，我们的责任是学习而不是“谈情说爱”，而且用网络上的话来说“做不符合自己年龄段的事，好吗？”，这些问题都是早恋引起的，也只有不早恋才能结束，等到了成年时便会体会到。

所以，总结一下不开心多半都是由于心理因素引起的，而当这时候我们就应该找人倾诉来缓解，然后用时间来消磨；或者我们可以不去想那些烦恼的事，用新的开心的事去替补，将烦恼一扫而过，也会达到同样的效果。在这个青春期我们要做开心的自己。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**爱母语就是爱自己演讲稿篇十五**

各位老师:

大家好！

今天我演讲的题目是：我爱自己的职业。

我从事教师这个职业已经有十余年了。这些年里我哭过，笑过，抱怨过，也满足过。现在我要骄傲地说一句：我爱自己的职业。

是教师这个职业改变了我。以前，我特别腼腆，虽然常常在宿舍里高谈阔论，可面对的人一多，我说话就没有底气了。记得有一次，班主任老师让我给全班同学讲一道物理化学题。我准备得挺充分的，可一旦站到讲台上，望着那些熟悉的面孔，我的脸一下子红了，怎么也张不开嘴。只好转身往黑板上抄题、写答案。写完一看，我的真难看。于是，还没等同学们完全看明白，我就把那道题擦掉了。后来物理化学考试时，正好有那道题。好几个同学埋怨我，为什么不讲，还擦得那么快。为此，我也懊恼了好几天，觉得自己不是当老师的料。经过多年的磨练，现在，我已经能当着五十多位陌生的家长有条不紊地发表自己的意见了。这是多么可喜的改变啊！我想，如果我不当教师，恐怕我还会一直腼腆下去的。

教师这一职业促使我不断地学习，不断地提高。以前人们常说，要给学生一杯水，自己得有一桶水。但时代在发展，知识在不断地更新，现在是要给学生一杯水，自己得是长流水。为了搞好教学工作，我放弃了自己心爱的小说，转而投入到备课、查资料、看教育杂志上。现在我的看书，已经不是为了消遣，而是成了工作的必需。我感谢教师这个职业让我不断地提高自己。

教师这个职业还让我认识了那么多可爱的孩子。我曾在《读者》上看到过这样一段话：教书有许多芬芳的报酬，给付“薪资”的老板是孩子。他们24小时营业，全年无休，而且年纪愈小的愈慷慨，随时随地不计工作现况，任意“支付”。对这段话我深有同感。当孩子们叫我老师时，当他们毕业几年后仍来看我，并在贺卡上署名“您永远的学生”时……我感到自己真是太幸福了。它让我觉得我所有的烦恼都是微不足道的，我所付出的一切都是值得的。

我爱自己的职业。今后，我将尽全力去做好它，不管遇到署什么样的坎坷，我都会挺过来的，因为教师这个职业也教会了我——坚强!

谢谢大家！

**爱母语就是爱自己演讲稿篇十六**

有位哲人曾说过：如果你不能成为大道，那就当一条小路；如果你不能成为太阳，那就当一颗星星，决定成败的不是尺寸的大小，而在于每天都要做一个的\'自己。做的自己，就是要让自己的今天比昨天做得好，明天要比今天做得好，天天都在做的自己。

我认为，我们每一们盐业人都要做的自己，首先要学会自我反省和自我解放，看清了专营体制变化的形势，认清改革的必要性和紧迫性，转变过去等、靠、要的观念，促使自己尽快转变思想作风，尽心尽职地做好本职工作。

多年来，我时时告诫自己要发扬一颗螺丝钉的精神，兢兢业业，任劳任怨，以百倍的信心和x投入工作，力争工作好每一件事，生活好每一天，每一天都做自己的。为了更好的掌控和稳定马鞍山盐业市场，我认真做好市场调研，建立片区全面详细的客户资料库及购销台账，对各类盐品和非盐品的销售实行事先、事中、事后控制及管理，实行24小时的客户服务，配送的每日运行和网络业务流程提供了信息平台。切实将现在的单纯送货转变为真正的市场营销，这样既提高了服务质量，又节约了配送的成本费用。我真诚与客户沟通，全面为客户服务。以情感人，以利系人，建立起稳定的业务关系，赢得客户的一致好评。

盐业体制的改革已成为必然的趋势，改革的结果必然使盐业迈入更加激烈的市场竞争，赢得了客户，就赢得了市场，这是现代企业经营管理的秘籍。所以我们每一位盐业人必须从现在做起，从自我做起，只有我们每一位盐业人都行动起来，才能建立起完善的销售网络。

做的自己，我们盐业人要加快盐业网络建设，更新营销方式，全面改造传统的经营方式、业务流程、管理体制和组织结构，建设符合市场经济要求的食盐网络建设体系，物流配送体系，信息网络体系等，才能在改革中抵御市场风险，提升盐业的市场竞争力，也才能立于不败之地。

做的自己，我们不仅要敬业还要乐业。我们要摒弃那些为钱而工作、为老板而工作的错误想法。工作着是美丽的，奉献者是快乐的。工作的美丽并不在于获得了多少报酬，而在于体现了自己的人生价值；奉献者的快乐并不在于吃了多少亏，而在于用自己的智慧和汗水为企业、为社会做了多少有益的事情。

《读者》中有一个故事：一位本领高超的木匠，因为年事已高，他告诉他的老板：他要离开建筑业，退休后好好享受生活。老板实在是舍不得他的离去，所以希望他能在离开前再盖一栋高品质的房子。木匠欣然答应了，不过令人遗憾的是，这一次他并没有用心，他草草地用劣质的材料就把这间屋盖好了。房子落成后，老板把大门的钥匙交给这个木匠说：这就是你的房子了，是我送给你的礼物！木匠实在是太懊恼了。因为如果他知道这间房子是他自己的，他一定会用的木材，用最精致的工艺来把它盖好。其实我们每一天的工作正是在做的自己活儿，归根结底都是在准备为自己的事业和生活建造一间房子。如果我们不愿意付出百倍的辛劳，不愿意以饱满的热怀来工作，那么最后，我们也只能住进自己为自己建造的最后的也是最粗糙的房子里。

20xx年全省盐业先进个人灵壁县徐桂兰同志的先进事迹也是个有力的证明，她用她的行动向我们诠释用心服务，做的自己，敬业乐业的人生真谛。

同仁们，任何一个成功者的背后都有一个咬着牙根的灵魂，只有踏踏实实的今天，才有红红火火的明天。我们今天在事关企业生死存亡的改革的关键时刻，我们不能再游移不前，摇摆不定，我们必须反躬自省，坚定信念，干净彻底的铲除工作中避重就轻、敷衍塞责、得过且过甚至是心死神亡的态度，在省总公司的带领下，我们要讲团结，能战斗，敢吃苦，提前行动，永不懈怠，每天做一个的自己；我们要自我改革，自我扬弃，充满信心，下定决心，在涅盘中得到升华。我们要相信自己，相信我们的企业，在经历一番风雨跋涉之后，必能创造一片灿烂的晴空。

做的自己，我们还要不断地充实自己，决不让自己虚度光阴。我们要有踏实的工作作风，渊博的专业知识，厚德的品格储备等等。滴水足以穿石，我们每一天的努力，哪怕只是一个小小的动作，持之以恒，都将是明日事业成功的基础。所有一些一毫的努力，所有一点一滴的耕耘，所有一分一秒的奉献，在时光的沙漏里过滤后，集取的成果将是掷地有声，众人艳羡的希望之花、成功之果。

生活在和谐中的社会主义中国，工作在奋进中的安徽盐业群体，作为一名盐业配送员工，我深感自己很幸福、很满足！让我们都来做的自己，让今天的我们比昨天的更出色，让我们的明天比的今天更值得期待！

阳光总在风雨后我期待我们盐业体制改革的成功和盐业发展的辉煌。做的自己，做的盐业人。

**爱母语就是爱自己演讲稿篇十七**

生活在这个世界里，总会有不同的想法与感受。每个人有每个人的的`活法与自由，但是依旧会由于别人的感受过看法，而改变最初的自己。

我认为我是一个十分看重别人看法的人。我个人很喜欢发朋友圈，每次发朋友圈的时候总会考虑很多很多，这条配文会不会不好?照片拍的好不好看?发完之后，会对这条朋友圈翻来翻去，看看点赞数有多少。平时穿搭方面也会受人影响，怕穿的衣服不随潮流，或是别人觉得不好看。

当今社会可能会有和我一样的人，永远活在别人的看法里。有的人渴望交友，从而变得小心翼翼，会把别人的一句玩笑话当真，认真地去履行，害怕做法达不到别人的预期，希望得到别人的喜欢和重视，想要被他人在乎。

活在这个社交节奏越来越快的的社会里，有的人被动有的人主动，那些被动的人有的慢热，沉默，敏感。他们努力追随着别人的步伐，为了让自己被更多人喜欢，从而学习着别人的相处方式，让自己在别人眼里变得幽默风趣，尝试着让自己活成别人喜欢的样子。

现在有很多人，在熟人面前疯疯癫癫，骚话一堆，一在生人面前却是沉默不语，一句话都憋不出。这是为什么呢?因为他们相信和依赖这个熟人，因为他们是真正的朋友。你可以在他们面前做自己，最真实的自己，你不会因为他们的一句话而在意半天，因为在他们那里，有足够的安全感。换个角度想想，如果我们做自己去交朋友，若有那些为真正的你留下来的人，才是值得你去深交的人，而那些让你变得越来越不敢，越来越不安心的人，只是过滤出来的沙子，他们不值得真正的你为此改变。那些让你心安的人，才是最重要的。

我们不做那些活在别人看法里的人，不做那些为别人而小心翼翼的人。每个人都有最真实的一面，如果你遇到了一个你可以在他们面前随意大笑，没有约束的朋友，这才是真正的朋友。要把自己的可爱和温柔留给真正在乎你的人。

做自己，不为了别人，做自己只是为了发现真正爱自己的人。为别人而活若是让自己不舒服了，那就放下包袱，不让自己背负着别人的看法活着，不让自己过得很累很辛苦。生活时光很美好，你也很值得。

做自己吧，拥有自己的蓝天，拥抱属于自己的柔软白云!

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com