

# 最新改变的演讲稿三分钟 改变自我演讲稿 (大全9篇)

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。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。

## 改变的演讲稿三分钟篇一

总以为别人的衣服没洗干净，为何不思考一下是不是自我的窗子没擦干净呢？别到了发现是自我窗子的问题时感到惭愧。

礁石在大海中沉寂多年，不言不语，急速驶来的船你难道也要直面礁石往上撞吗？我想你不会，因为你懂得改变自己，这样才不会触礁沉海。不要总埋怨老天不公，让自我每次都考倒数第一，先看一看自我的作业做了没，擦亮自我的窗子，看一看自我最近对学习所付出了多少，如果最近贪玩了，那么改变一下，那么倒数第一的位置也会因你而改变。

改变自己，让梦想变成现实。2008年的汶川地震，让房屋瞬间化为灰烬，也同美丽的舞者廖凡开了一个天大的玩笑，让她失去双腿，对一个舞者来说，失去双腿，无疑就意味着舞蹈之路的终止，梦想的破灭。然而，她擦亮自我的窗子，学会了适自我的轮椅舞，从而她又回到了自我喜欢的那个舞台，梦想这个帆将再次搭着她驶向成功的彼岸。

改变自己，不仅仅是自我的需要，也是他人的需要。你期望改变一下让使自我更完美，同时他人也需要一个更完美的你，所以要学会改变自己。

改变自己，让梦想变成现实，让自我更完美，让他人更喜欢，让……

改变吧，亲爱的自我！

## 改变的演讲稿三分钟篇二

大家好，今天我为大家带来的演讲叫做理想，点亮人生。

我们每个人都从幼年一步步走向成熟，就像沿著一条河流逆流而上。而河流的源头，屹立著一座雄伟高峻的雪山，令人神往。我们把它称之为——理想。一个最美的字眼！理想，包含著我们对未来的向往，对未来的希望，对未来的美好的憧憬。可是，那令我们心驰神往的雪山又岂会让我们轻易到达？于是，漫长人生路上，我们开始追寻心中的理想。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，追求理想的道路不会是一马平川，而是充满著坎坷与荆棘。孤独，寂寞，挫折，打击更可能常伴你左右。但是没有血的历练不能成为真正的将军。同样没有各种苦难的磨练又怎么能有能力的提升。一颗坚定的，勇往直前的，无所畏惧的心，能够支持你披荆斩棘，走向成功的终点。理想信念就是激励我们向著既定的目标奋斗前进的动力，是人生力量的源泉。我们如果有了坚定的理想，就会以惊人的毅力和不懈的努力，成就事业，创造奇迹。

千里之行，始于足下。行动很重要，空有理想有什么用。去奋斗，去努力，去实现，才有价值。

有一位哲人说过：梦里走了许多路，醒来还是在床上。它形象地告诉我们一个道理：人不能躺在梦幻式的理想也就是空想中生活。虽然空想的意境有时候很美妙，甚至远远超越了按步骤实现的理想，但它们最终都会流于虚幻和空无。

所以，用理想点亮人生并不是一句宣传的空口号，我们应该

将其付诸于实际行动中来。实践，只有实践才能化理想为现实。理想之花灿烂，理想之果甘美，要想使理想开花结果，必须用辛勤的汗水来浇灌。

理想是永远的力量！理想是激情，是碰撞，是寒夜里前行，风雨中追寻的方向；理想是梦境中萦绕，心底处纠缠的向往；理想是困境里咬牙，孤独中坚持的倔强；理想是烈火中放歌，雷鸣里翱翔的狂放；理想是孤独时忍耐，流泪时微笑的坚强……如果有一天，你能够大声地说出自己的理想，并且感到世界上最快乐的事情莫过于为理想而奋斗，那么，你成长和前进的道路就不会再有恐惧，就会充满著理想的光芒！

让我们放飞理想，用理想点亮自己的人生吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 改变的演讲稿三分钟篇三

大家好！

我的变化实在太多太多，多的说也说不尽，数也数不清。

在我上小学之前，我的生活全部由长辈们来安排。他(她)们给我什么玩具我就玩什么，给我什么吃的我就吃什么，给我什么样子的衣服我就穿些什么……虽然，这样的生活无忧无虑，但是这样的我就像个洋娃娃，整天在那里吃喝玩乐，什么都不做。我才发现，我缺少了自理！因为什么事情都是现成的，什么事情都不是自己做的，所以，我会的事情非常少，于是，我下定决心：自己的事情自己做！但是万事开头难呀，我常常搞砸许许多多的事情，但是在大家的鼓励下，我并没有就此放弃。在一次又一次的搞砸，一次又一次的尝试之后，我终于学会了许多！比如自己整理床、书桌、书架、书柜、衣柜、房间，自己打扫房间、地板、桌子，自己洗碗、衣服、裤子……正如名言所说的，失败是成功之母！在我不断地努力

之下，改变了许多。

从我幼儿园开始，数学就不太好，每次期末平均成绩，都是被数学拉下来的！到了小学，我的数学越来越差，甚至，连最简单的加减法运算都会算错！但是，自从到了三年级之后，我的数学成绩就急速上升，哦，不对，应该是突飞猛进！其实是学了奥数，你可能会想：学个奥数数学就会突飞猛进吗？当然不是，我除了学习奥数，还有练习口算和心算，心算和口算好了，思考能力自然就变强了。接着，我的数学成绩排名就从二十几名突然冲到了前五名！

随着我的长大，我的自理能力和思考能力也在渐渐变强，我相信，我的未来一定会是一个精彩、美好的未来！

## 改变的演讲稿三分钟篇四

大家好！

光阴似箭，日月如梭。转眼间，我们已告别童年，随着一天天的长大，不仅仅是身高在变化，同时也改变了我们的心理，让我们从无忧无虑什么也不懂的年纪，到懂得了如何负起责任，从前无忧无虑的玩耍，现在要注重形象；从前无忧无虑，现在却要担心成绩；从前天真无邪，现在如今的我们却出现早恋；无忧无虑的日子在一天天减少，我们的责任却一天天的增加。

小时候，经常跟父亲撒娇，父亲总是用又长又尖的胡须扎我的脸，弄得我哈哈大笑，把我抛向空中，又接住。小时候常常玩丢手绢儿，捉人的游戏，童年时那么的纯真，那么的美好。

而现在，十九年过去了，我从一个纯真爱撒娇的小女孩，长成为一个亭亭玉立的大姑娘了，变成了文静、懂事又有责任的女生了，不再是那个六七岁的小女孩，同时我也失去了那

么快乐的童年，那么童真的童年。时间改变了我尽管我失去了很多，但也获得了很多，我懂得了，做人的道理，品行，修养，明白了人情事世，明白了如何承担责任。所谓叹息回味过去，不如珍惜现在的自己，努力的在更大的舞台上挥洒自己的青春，展现出自己的精彩。

我们应该珍惜现在的时间，鲁迅说过“时间就像海绵里的水，只要你挤，总是会有的，”所以我们应该珍惜每一天，每一分钟，即使时间一点一滴的改变我们，但是我们还有那美好的回忆。

时间依旧如江水一样东流，而我，便在这匆匆流逝的时间里慢慢长大，慢慢成长。

时间冲淡了一切，也改变了我，造就了一个我。

## 改变的演讲稿三分钟篇五

我被分到了1612室，这是一个团结、互助、进取的温馨小窝。在这里，我体会到了同学之间那颗包容，纯洁的心。

“嘀嘀”，闹铃响了，打破了黎明宿舍的宁静。不用别人的提醒，大家齐刷刷地一下子掀开温暖的被子。穿着梳洗好后，大家便齐心协力地打扫卫生。

室长一个个分配着任务，大家了解任务后，都分头行动。瞧，这边是妍，她的一只手撑在冰冷的地面上，另一只手拎着一双“出队”的鞋子，又将它重新放了回去，在妍这样一个仔细认真的“教练”下，那些“出队队员”一下子排成了一条直线。妍拍拍手，又拍了拍膝盖上的灰尘，自豪地看着自己的劳动成果。

在大家齐心协力地打扫下，宿舍被我们打扮的焕然一新。

## 改变的演讲稿三分钟篇六

改变就是好事，一成不变的只有石头。下面是本站小编为大家整理的几篇学会改变演讲稿，希望能帮到你哟。

尊敬的老师们，亲爱的同学们，

大家早上好！

今天，我演讲的主题是改变自己。新学期，新开始，而我们同样也要改变自己。在英国最古老的建筑物旁，有一块墓碑，碑文写道：“当我年轻的时候，我梦想改变这个世界；当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了，我决定只改变我的国家；当我进入暮年以后，我发现我不能改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭，但这也不可能了。当我现在躺在床上行将就木时，我突然意识到：如果一开始我就仅仅去改变我自己，然后我可能会改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情；然后，谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。”有多少人就像这座墓的主人一样，一辈子空想改变环境，却不曾想过改变自己，最后碌碌无为。改变别人是事倍功半，改变自己是事半功倍，一味地改变环境倒不如反躬自问。近朱者赤，近墨者黑。尊重自己必能得到别人的尊重。当我们不再将眼睛盯着别人，回到自己的心灵世界。将尘埃打扫干净，你会发现自己愉快了，别人也回跟着愉快。只有改变自己，才可能改变世界。自己鲁迅先生看到人们在病痛的折磨下而含恨离世，他想如果能成为一名救死扶伤的医生，医治病人，也许人民的生活会好起来。于是他不辞辛苦飘洋去往日本学医。他很努力，只希望早日学成，回国去抢救那些正处于水深火热之中的人民，但自从他在课上看到纪录片中中国人目睹自己的同胞受到侵略者迫害而毫无反应地令人吃惊的一幕时，他改变了他的认识。他不再热衷于学医，而是拿起锋利的毛笔与侵略者做抗挣。“医学并非一件紧要事，凡是愚弱

的国民，即使体格如何健全，如何茁壮，也只能做毫无意义的示众的材料和看客。”鲁迅抱着这种想法从仙台回到祖国，立志于改变人们的思想，让人民觉醒！他弃医从文，先改变了自己，然后用自己的笔唤醒了无数的中国人。进而改变了整个国家。

原来，我们是可以改变自己的，当你走到绝境时，不要丧气，因为可以柳暗花明又一村，只要你肯改变，当你步入痛苦时，不要哭泣，曲折复杂的通往成功殿堂道路，有漫长，也有捷径。只要你肯改变。在人生的路上，我们有很多次的机会是可以改变的，我们有同样多的机会是可以成功的，细细想来，也许是一个小小的习惯，也许是一个细微的动作，也许是一个不成熟的想法，只要我们能够及时改变，改变了自己，进而改变了我们周围的同学，再改变我们的学校，直到改变我们的人生，甚至改变我们的世界，我们才不会像墓主人一样叹息。有不少人也许转个弯就能迈入金碧辉煌的殿堂，可却在原地打转。也有不少人，右边就是殿堂，可是他却遗憾的选择了左边。

最后，我在这里向全体同学发起倡议：

改变，从我做起！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

各位同学，各位朋友：

大家晚上好，非常高兴能在这里认识大家。和的大家一起来分享这个演讲，首先要感谢我们的学校给我这次机会，感谢大家给我的支持，我想把最热烈的掌声送给我们的学校，送给大家。。我叫，来自，今天我要跟大家分享的主题是“读书改变人生”。。

人生好比一次长长的旅行，在旅途中有快乐有烦恼，也有很

多思想。曾经有人把这一切记下来编成了书。读书就是读许许多多的书，许许多多的人生。生命虽短，却要面临那么多的挑战、进行那么多的尝试，这力量从哪里来？就是读书。

现在终于明白“人的一生没有书是很苦的”这句话的含义。我还可以这样说：“一个人的有生之年如果没有书，那么他就永远不明白什么是人生。

谢谢大家 我的演讲完了。

尊敬的老师们，亲爱的同学们，

大家早上好！

著名的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己；要改变自己。就得改变自己的观念。一切成就，都是从正确的观念开始的。一连串的失败，也都是从错误的观念开始的。要适应社会，适应环境，适应变化，就要学会改变自己。

柏拉图告诉弟子自己能够移山，弟子们纷纷请教方法，柏拉图笑道，说：“很简单，山若不过来，我就过去。”弟子们一片哗然。

这世界上根本就没有移山之术，唯一的一个移动山的方法就是：山不过来，我便过去。同样的道理，人不能改变环境，那么我们就改变自己。

小男孩很委屈地哭了。父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想办法去征服风。”于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天，天刚蒙蒙

亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话：当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了年迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。现在我在临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

## 改变的演讲稿三分钟篇七

心是每个人的行动的主宰，也是每个人的喜怒哀乐的主宰，如果你想让自己的行为变得更有意义，那请你从改变自己的

心开始;如果你想让自己的喜乐多一点,哀怒少一点,那也请你从改变自己的心开始。

下面我要跟大家分享一个故事,也许在座的你们都听说过。

一个叫塞尔玛的年轻女子,陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里演习,她一个人留在陆军的小铁皮房子里,不仅炎热难熬,而且没有人谈天。她太难过了,就写信给父母说要回家。她父亲的回信只有两行字:“两个人从牢房的铁窗望出去,一个人看到了泥土,一个人看到了星星。”塞尔玛把这封信读了许多遍,感到非常惭愧,决心在沙漠里寻找自己的星星。她开始和当地人交朋友,研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠动植物知识。她观看沙漠的日出日落,还寻找海螺壳。这些都是几万年前这沙漠还是海床时留下来的。沙漠没有变,印第安人没有变,只是塞尔玛的念头和心态改变了。这一念之差使塞尔玛变成了另一个人,原先痛苦的生活变成了一生中最有意义的冒险。她为自己的新发现兴奋不已。两年后,塞尔玛的《快乐的城堡》出版了,她从自己的“牢房”看到了星星,那是满天的繁星,只有用心才能看到。可见生活大大的改变都是从心态小小的改变开始的。

下面我再想分享一个我成长的历程,虽然没有塞尔玛那样曲折动人,但是很真实。

上了大学,我还让想以这种方式生活,但是大学重重袭来的挫折,让我一次又一次怀疑自己的生存之道,记得大学刚来的时候,班上每个人都要自我介绍,但是我就懵了,以前我连在一个人面前自我介绍的经验都没有,何况面对班上黑压压几十号人,感觉压力很大,像世界末日来临一样,满脸的恐惧。更悲催的是自我介绍还要介绍自己的兴趣爱好和特长。我搜肠刮肚实在找不到一点爱好和特长,后来我说我喜欢读书,突然有个人问我喜欢读什么书,看得出来他是一个韩寒或者郭敬明或者玄幻小说的爱好者,希望找个一个志同道

合者，然后我回答：“我喜欢读教科书”，他很无语，没有再问了。

在军训的时候，我也是很纠结的，休息的时候，教官经常会有叫我们上来表演节目，由于无才无能，每次我上去的时候，都紧张的的说不出一句话，最后低头的回去了。看到别人个个都能歌善舞的，心里很是羡慕，这次没有了嫉妒。

大一那段时间的我感觉非常自卑，毫无存在的意义，生活过的痛苦不堪。在痛苦不堪中也慢慢的意识到高中的那一套生存之道已经不适用了，走出困境的办法就是改变，于是开始打开自己的心扉去接纳一些人和事，尝试一些以前没做过或常人没做过的事，于是慢慢的我接触了很多有思想的人，也静下心来读过了很多经典的古文，最重要的是我发展一项自己的兴趣爱好——散打。这些都对我人生有重大的意义。如今的我相对以前变得更自信、更成熟各个方面都有很大的改善，今天能有这样的变化，我感到很庆幸，庆幸自己当初能做出这样的决定，走出封闭的自我，去实现真实的自我！

所以当我们抱怨自己的背景不好，社会不公，人心险恶的时候，何不去改变自己的心态，换个心情去生活，你会发现，其实世界很美！

## 改变的演讲稿三分钟篇八

不一样的环境，会有不一样的风景；不一样的话语，会有不一样的感觉；不一样的自我，会有不一样的心境！

我曾做过这样一个实验：一连五天上学，都带着不一样的心境、表情、话语，去发现了同学们不一样的反应！

第一天，我带着开心的心境去上学，脸上挂着甜甜地微笑，见到同学，就主动跟他们打招呼，同学们也热情的回应我！第二天，我带着愤怒的心境去上学，脸上毫无表情，大眼睛瞪

得好像要把人吃掉似的，同学们没有谁敢主动跟我讲话和打招呼!第三天，我又带着欢乐的心境去上学，一路上还哼这小调，大眼睛一眨一眨的，散发着欢乐的气息。

同学们不仅仅主动跟我打招呼，还跟我一齐谈东谈西呢!第四天，我带着郁闷的心境去上学，大大的眼睛黯然无光，同学们见到我后，看到我的表情，便不敢出声，好像是怕会招我惹我似的!第五天，我带着兴奋的心境去上学，一路上蹦蹦跳跳的，见到同学便跟她们叽叽喳喳地讲个不停!

是啊!自我的心境也会影响到其他人的，所以要先改变自我!如果你是常常愁眉苦脸的，请你此刻开始笑起来;如果你是常常发脾气的，请你此刻开始收敛自我的脾气，变成一个欢笑挂脸上的人;如果你已经是常常欢笑的人请你以后更要开开心心的!

如果你想要改变别人，首先就要先改变自我，改变了自我，就会发现世界也在慢慢的改变中。

## 改变的演讲稿三分钟篇九

大家好!

金牌!王楠最终因为你改变了紧张的自己，与你同在一齐。你也成了王楠此生的骄傲!

“客观条件是不可改变的，能改变的仅有自己。”看到这句话时，我认定了这是真理。

身为一名初中生，学习是首要任务。但贪玩的我给父母制造了不少麻烦。整天与书本打交道是必不可少的，但玩我也要坚持到底。古人云：鱼和熊掌不可兼得。但我不信这是真理，我到偏偏要试一试。鱼和熊掌我要全包!就与我要学习且不放弃玩一样。但这次我又错了，学习没弄好，玩也没了指望。

在这种环境下，我选择了其中一样——学习，我开始努力的改变，变成一个好好学习的乖乖女。

学习，你是我眼中的金牌，为了你，我改变自己！

为了你，我仍努力的改变自己……