

# 成长改变演讲稿(通用7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。

## 成长改变演讲稿篇一

大家下午好！

如果说考试是金灿灿的麦田，而我好比是一位辛勤的务民，拿着自己还算锋利的镰刀，却看错门牌，走到别人家去大刀阔斧。这种事情早已发生在我身上，不知几百上次，又好比做数学题，知道解题思路后早已令我欣喜若狂，管它什么答案，却不知在考试中几次小题分与我擦肩而过。

第二：要带着激情学习 注意每个细节；

第三：要带着清新的头脑，不仅事半功倍，而且相信你们会感觉到细节的魅力。 不及涉步无以至千里 不及小流无以成江流 细节决定成败 一分改变命运。

## 成长改变演讲稿篇二

大家好！

学习，是成长的重要方针。每个人，都必须透过学习，才能有所成长。

在学校学习每一科的一般课程，是要增进智力的成长；我们学习美一向专业知识，也是技能方面的成长。在团体生活中，

我们学习著如何与人相处，学得何以关怀，做人的处世之道，以培养彼此间互相忍让之高尚情操，这是人格方面的成长。在学校各种教育的薰陶下，我们努力从多方习得德业，日亦成长。

我们很庆幸的能够生在此进步的时代，不用饱受战乱之苦，现今人人生活宽裕，社会教育普及，我们更应力争上游，提纲挈领，将来才能成为国之栋梁，成为下一代的好榜样。我们应在德，智，体，群，美五育方面均衡发展，并融会贯通，才能不负学习的目的。

在成长之余，我们更应心存感恩心，感谢每个曾扶持过我们的每一个人自呱呱落地，到现在成为一个青年，我们何尝不是受过许多人的关爱与呵护呢？就因如此，至今才能顺利的学习并成长，在家，我要感谢父母，兄弟；在校，我要感谢老师，同学；在社会，我要感谢每一个人，改谢天地自然万物。我们愈是成长，就更该心存感恩。受私慎勿忘，点滴必报，何况，我们学习与成长，是一段受尽别人恩惠的历程，我们何不心存感恩心呢？大家应心怀感恩努力学习，才能成长得更坚，更牢，更美好。

### 成长改变演讲稿篇三

《改变不了环境，就改变自己》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。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。这一个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。

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。

## 成长改变演讲稿篇四

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！

## 成长改变演讲稿篇五

大家早上好！

我是xxx今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

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。

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上的许多东西，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！

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。所以我们要从自己开始改变，因为环境太大，我们所能做的就是把自己建设的更好！

## 成长改变演讲稿篇六

亲爱的同学们大家晚上好！今天我演讲的主题是《抱怨不如改变》。

记得一位哲人说过“人的幸福感不是源于你有拥有多少，而是在于你懂得珍惜”。是的，人的幸福感是和欲望成反比的，欲望是永无止境的，而得到的却总是有限，无止境的欲望和有限的得到，就会让人产生不满，甚至痛苦。于是总看到别人比自己好，比自己强，比自己幸运。比较多了，就会产生抱怨。抱怨是一种不良的习惯和性格，它会让人产生逆反心理，影响学习效率，在关键时候丧失战斗力和竞争力。还会影响到周围人的心情，恶化你的人际关系。我的姐姐推荐这本《不抱怨的世界》给我，当我细细读完后，对照检查发现自己也是一个喜欢抱怨的人，按照作者说的去做，我边读边反省自己，现在心情比以前豁达多了，发现生活比也原来更好。原来常抱怨的那些鸡毛蒜皮的事，其实也不是想象的那么坏，

不值得为它苦恼。现在我把从读这本书中得到的四点体会，跟各位同学一起作个分享。

## 一、调整心态，接受现实

比尔盖茨告诉我们人生是不公平的，习惯去接受它吧。请记住，永远都不要抱怨。这点我有深刻的体会。高中时我会抱怨中国的教育的畸形发展，我会去羡慕那些传说每天都过得丰富多彩的大学生们，高中毕业后去找暑假兼职，我抱怨社会体制的不公平，工作太累，工资太低。上大学以后，我在想自己四年后的某一个好的职位离我有多遥远，自己追寻的生活到底能不能实现。越是抱怨挂嘴边，我越发现这个世界不公平，不一样。直到读完这本书，我发现我可以用不一样的心情，不一样的习惯去理解这个社会。——改变自己能改变的，接受自己不能改变的，无论是在追寻自己的未来，还是对周围的社会环境都应该坚持这样的原则，做自己力所能及的事情，将自己力所能及的事做到最好。因为我们不可能改变过去，也改变不了因为我们自己的原因而既有的现实，但我们可以通过自我的改造，改变我们能通过努力改变的东西，创造属于我们自己的幸福！

## 二、用多个参照系比较，正确的定位自己

不觉的在向人抱怨自己的生活。这本书正是来指导怎样做到“不抱怨、不批评、不讲闲话”，具体到我们生活中细小的行为，实现“平和心态”在自己个性中的生根。

## 三、幸福生活从摒弃抱怨开始

威尔·鲍温在《不抱怨的世界》一书中不留情面地指出，“我们抱怨，是为了获取同情心和注意力，以及避免去做我们不敢做的事。”许多时候，我们并非意识不到这一点，但就是不愿意直面，并且积极做出改变，或随着心理的惯性，也不知道如何改变。改变不如意的现状是人类的本性，但是

抱怨带来的只有消极作用。不抱怨的挑战也不是一件容易的事，放下抱怨，这并不等于在困境面前不作为，或者放弃言说权。带有负面情绪的抱怨，恰恰才是不具建设性的消极。而源于生命的热爱，并由此生发的感恩、宽容和同理心，才能正确的面对一切事情，更好的生活和发展。如果有一天发现自己不再抱怨，会发现生活有很多不一样，有很多改变，很多东西都变得很积极，心情变得开朗，周围的环境都好像为你而改变。幸福生活从摒弃抱怨开始。

#### 四、积极思考，努力学习，不断提升自己

怨天尤人，不如努力学习，不断提升自己、塑造自己。社会上的游戏规则一般都是强者制定的，弱者只能接受规则。你想把游戏玩好，或者也想成为制定游戏规则的高手，你首先得先成为行业的高手、强手。现实生活中，强者抱怨得少，弱者抱怨得多。所以，抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求。请积极的思考吧，并努力的学习，只有不断的提升自己，塑造自己，不断增强自己的能力，成为社会的强者，才不会被游戏规则所困，你也才会发现，生活不知何时，已经有了想象不到的转变。

最后我用普希金的一首诗送给大家，结束我的演讲。

假如生活欺骗了你，

不要忧郁，也不要愤慨！

不顺心时暂且克制自己，

相信吧，快乐之日就会到来。

我们的心儿憧憬着未来，

现今总是令人悲哀：

一切都是暂时的，转瞬即逝，

而那逝去的将变得可爱。

谢谢大家！

## 成长改变演讲稿篇七

在我们生活的世界里，充满了竞争和压力，我们该怎么办呢？学过生物的人都知道，人是从森林古猿进化到人类的。我们的祖先为什么要进化呢？就是因为我们的祖先为了生存，适应环境而改变自己。

我们应该改变自己。

达尔文说过，适者生存。在这个世界上，每一个物种都在为了生存而竞争着，人、动物，甚至植物，都在为了生存而竞争着，既然我们无法改变环境，为了竞争，为了生存，我们必须试着去改变自己。

白蜡树应该算是世界上最高的树了，曾经有一个人看到过一棵高达450英尺的白蜡树。可想而知，他们是多么的高大，统治着这片领土。可是他们也有生存的难题，由于他们太高了，种子落到地上没有阳光，无法发芽生长。白蜡树为了解决传宗接代的问题，采取了非常戏剧性的改变，他们大量分泌油脂，为的就是等待时机的到来，那就是森林大火。大火肆无忌惮的烧毁了所有的树，这让地底下的种子有了发芽生长的机会。它们借着树木的灰烬的滋养生长起来，它们生长的速度快的惊人，就这样，它们通过改变自己改变了自己的命运。现在，这里仍旧都是白蜡树。

连植物都会通过改变自己来改变命运，人为什么不可以呢？

人们都知道伯乐与千里马的故事，千里马因为没有被伯乐发



现自己日行千里的能力，被屈辱在奴隶人手下。它愿意这样吗？如果千里马主动去自举自荐，去寻找伯乐，事情会不会改变呢？我想，如果千里马这么做了，他有朝一日一定会有机会展现自己的才能。

我们都学过周处的故事，一开始，他年少无知，“凶强侠气，为乡里人所患”，后来他醒悟了，试着改变自己，终成忠臣孝子。

事情往往就是这样，环境永远不会改变，需要改变的是我们自己。只有改变自己，才有可能获得希望，只有改变自己，才会走向成功。