

2023年创新蜕变演讲稿三分钟(优质8篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。

创新蜕变演讲稿三分钟篇一

大家好！

有人曾经这么说过，人的一生，有三次蜕变过程。有人经历的早，他们就早早的蜕变成了蝴蝶，飞向天空；有人经历的晚，可能现在还处于幼虫时期，向着未来大跨步。

十三年前，一个白嫩的女婴，在亲人们的期待中出生，父母亲将所有的幸运和疼爱倾注于她，如同温室的花朵。从此她以为，世界就是她的舞台，而她是舞台的中心。

慢慢地，小女孩长大了，上了小学。小学的时候她也很幸运，成绩总是名列前茅，是老师和其他家长口中的“别人家的孩子”。不管是成绩还是才艺，都很突出，可谓是“文武双全”。那时，小女孩仍认为她是世界舞台的中心，舞台上的霓虹灯照着她，很温暖。

到了初中，虽然食堂的饭菜远不及家中称心可口，衣服也不像以前一样有人早已备好在床头，学霸也无时不刻地给她施加压力。但父母如同地球永远围绕着太阳一般，常常做好她爱吃的菜肴，早早地坐在食堂等候。静静地为她整理好内务。母亲更是如同学生一般陪同她坐在教室的最后一排，希望能辅导她的学习。她仍然认为她是舞台的中心。直到有一天母亲突然病倒，在母亲被推进手术室那一刻，她发现“世界舞

台”突然坍塌，七彩的灯光暗淡，心头好像罩上了一层厚霾。每周固定的“牙祭”已无法实现，换洗的衣物无人清洗，没有记完的笔记已无人补充。她像是童话中被驱逐的公主，泪眼婆娑，手足无措。父亲此时递来的已不是软软的拭泪的纸巾，而是一张硬邦邦的纸。她展开一看“鸡蛋从外打破是压力，从内打破是生命”，一语惊醒梦中人，如饮醍醐。世界不会让她如此轻易地够到向上的绳索，只有她努力地长大。于是她提早进入教室心无旁骛地学习，提高成绩；料理自己，合理安排好生活；调节情绪，乐观面对一切。在尽力达成这些事的时候，她猛地发现，过程，其实很美妙。在这期间，母亲的病逐渐好转；成绩虽不突出，但有进步。。想要做的事虽然很难，但只要付诸实际行动，努力地相信自己，就一定会接近成功。

她幸福，在曾经；她发奋，在现在；她憧憬，在将来。

她将更加努力，即便是今天，抑或是明日。她化茧成蝶，接受蜕变，成长起来。

创新蜕变演讲稿三分钟篇二

大家好！

蝴蝶是美丽的，它们阳光下的一对五彩斑斓的翅膀总好似磁铁一样吸引着我们的目光。然而蝴蝶难道是一直这么为人称赞吗？不！它们也有过被人不屑一顾甚至十分严恶的时刻，它们之所以会获得那张扬的美丽，是因为它经历了那残酷的蜕变，而我们在成长的道路上，也就好似蝴蝶一样的存在。

在这漆黑的路上，我停下脚步，回首重温一遍属于我的成长之路。

当我们刚诞生于这个世界上的时候，对一切充满了未知和好奇。儿时我们生活得无忧无虑，每天什么也不需多想，就只

要睁大眼睛，看着父母亲人和其它大人们为自己而忙碌，而奔波，仿佛自己就是太阳一般，心安理得地享受着这一切的一切。

我牵着妈妈的手，羞涩而又迫不及待地背起书包，走向学堂的时候，当初那个小毛孩已经长高了，也开始走上了她的成长之路，我第一次惊奇地发现了在这里，有好多好多比自己更为闪耀的行星闪烁着属于自己的光芒，我发现了老师是一个奇怪的生物，他们不会像爸爸妈妈一样对自己疼爱，我第一次认识到自己并不是世界的主宰者。她学会了努力，学会了暗暗地跟别人较劲，每次取得了好成绩就马不停蹄地跑回家看母亲对自己笑，当然，也学会了感恩。

时光的车轮不停地在转动，那个一直都很快乐很幸运的小女孩就这么顺顺利利地进入了青涩的初中时代。这里的同学都是各个学校的佼佼者，身上都有着自信的光芒，十分耀眼。而我呢？经过几次不尽人意的考试后，她的光芒开始消散。那个渐渐失去信心的人就是我，我明白，在这个精英集合的班级里我自然显得十分不扎眼，或者，还要更糟。我开始学会了逃避，我害怕与同学们对视，因为在我看来，他们的眼中或多或少带着轻蔑的神色，而这些东西之于我，是一种莫大的伤害。而之后他们口中的不经意的嘲讽更是将我彻彻底底地击碎，我就仿佛坠入了无尽了黑暗中，没有人能够听见我那小小的却又持续不断的呼喊，仿佛被大网一层一层地包裹，不能动弹。这时，我开始回首来时的路，我发现自己与童真已然渐行渐远。可有人曾经说过“没有人能永远单纯，可那颗纯洁的初心永远不会变。”我仍然坚持，努力地弥补自己的不足，纵使结果可能不会发生改变，我仍然想尝试一番。果然功夫不负有心人。我的成绩有了显著的进步，在这途中我遇到了知心朋友，拥有属于自己的第一个青涩的小秘密，现在的这一切都美好得不可思议！现在的我奔跑在这成长的路上，享受着这悠畅的快感，仿佛伸出了翅膀，飞向远方的天空。

成长是一件美丽的事情，却也是一个痛苦不堪的过程，它将我们弄得遍体鳞伤，体无完肤，可如果不经过这漫长且煎熬的黑暗，没有过痛苦到绝望的过程，又怎么会有破茧成蝶的一天？到这个时候你将会感谢那些曾经经历过的伤痛，是它们教会我们成长，是它们造就了此刻阳光下灿烂的我们！

创新蜕变演讲稿三分钟篇三

大家好，我是中华家庭教育网第60期家庭教育指导师xx□也是古田实验幼儿园家庭教育的负责人。今天，我很荣幸地站在这里，和大家一起分享。我很感谢卢柳清老师给我指明的这条正道，感谢团长、承杏老师、晓卿老师、龙华老师给我们帮助和指导，感谢中华家庭教育网的老师们！

从上学年起，我园家庭教育的工作主要有两块：一是在家长配合工作方面，我们在期初，就明确告诉家长本学期的主要工作及家长要配合我们老师的工作，我们经常开展与家长互动、增进亲子关系间的活动。如：故事妈妈，让故事妈妈进班级给孩子讲故事，运动爸爸，让爸爸以轮流形式，在早上或放学来园时间，和孩子们一起互动开展一些有趣的体育运动，我们还充分利用家长志愿者资源，进行亲子阅读的轮流借阅和学校的值日工作，让家长参与体验我们的活动，还有请一些大班的小小志愿者协助老师，在早上来园时迎接家长和孩子，维持安全工作等，从而培养孩子的责任意识 and 荣誉感，以上这些都要请家长配合的。因为我们发现有些班级的家长不怎么关心学校和班级的工作，我们通过家长会明确告诉家长：您的参与和积极配合工作就是对我们工作的支持和对孩子的关心，对教育的重视，如果您想让我们多关注您的孩子，那就要多配合我们的工作。二是在提升家长育儿素养和改变家长育儿观念上，我们期初就把不输分到每个家长手上，以读书沙龙的分享为主，除了全园性开展读书沙龙外，还有个别班级作为试点班，以个别家长带头，如果他们需要我，我就会随时给他们开展读书沙龙，我觉得这种方式挺好，能一部分带动另一部分把家长的学习氛围提高。另外，我们

除了定期开展一些家庭教育讲座，还鼓励多去参加学习家长学校的学习，给他们提供学习的途径。

体验式家长会，顾名思义，就是让家长与教师面对面坐在一起，有时候把家长变为幼儿进行换位思考，在老师的引导下进行家庭教育思想和观念的碰撞，充分调动家长的主动性、积极性，让家长在体验中感悟，在感悟中思考，在思考中提升。我们先在教研会上通过培训，再让老师们到班级和家长进行体验式互动，具体是这样做的：把一个家长当家长，另一个家长当孩子，家长帮孩子穿衣服，让家长通过体验，是让孩子学会自己穿衣服容易还是请家长帮忙穿容易，通过对比后，家长一致认为让孩子自己穿容易，这个时候老师再进行总结提升，要培养孩子的处理能力而不能包办代替，这是小班的内容，在中大班，我们通过“找优点”“猫捉老鼠”的游戏让家长要多捕捉到孩子的优点和闪光点而不能放大了孩子的缺点，要对进行积极的暗示强化，通过体验，他们真的能改变一些育儿观念，最后我们播放诵读文章，随着优美的音乐，大家一起诵读。

另外，我会对一些家长工作开展不好的班级和一些老师们提出的孩子困惑和问题进行个别解答。比如，有的老师说，她班上家长工作不好开展，我会针对性地到他们班上进行开导工作。还有的老师反应孩子的情况，我会一一给以解答。总之，我感觉通过这些方法和形式，不但家长工作好开展了，同时老师和家长的育儿理念都得到了提升，现在他们都很经常咨询我问题，真是一举两得。

家庭教育工作任重而道远，我想在座的各位家庭教育指导师都深有体会。其实我们都是非常喜欢这项充满正能量的工作，但由于种种原因，很多工作都很难开展，我想如果有时间、有精力，建立微信学习群，通过微课，读书沙龙等活动，进一步提高家长的家庭教育素养。

我的学习，每个人的学习方式都不同，我喜欢写博客，大家

都知道的，写博客能让我在实践中反思，成长得更快，我平时利用早上起来做饭的时间，爬山的时间听一些微课，专家讲座，平时还有做些心得体会，还有看一些课外的有关家庭教育的书等来提升自己。通过学习我很容易找到孩子的优点，半年来坚持给我的儿子写成功日志，每天告诉他有多好，把孩子的任何小事记下来，比如孩子第一次穿衣，吃饭等，我个人认为过于自信总比不自信好，所以我不间断地坚持做这件事，对我和孩子意义重大，所以孩子小的家长也可以用这种方法。所有这些，给我的感受是父母不是简单地要孩子做最好的自己，而是先通过努力做最好的父母！父母的身传言教比任何的教育方法更重要，教育孩子不是和孩子斗智斗勇，通过学习，才知道什么是真正的放下，现在儿子充满阳光、开朗、爱交朋友，快乐，与以前大不同，女儿在学习上克服困难勇气和动力，前几天高一的女儿跟我说，高中的数学不好读，几次考试的成绩不大理想，但她却说，虽然数学不好读，但我一定要拿下她，我听了很欣慰，也相信女儿能做到的，如果是以前，她没有这么信心地克服困难的勇气的。

我的蜕变，学习后，我认识到父母匮乏的部分是无法给到孩子的，而且会让孩子继续延续父母内在匮乏的那个部分，因为我们是沿袭了原生家庭的影响，这里并不是代表原生家庭有多不好，原生家庭还是带给我们很多的优点，比如我的好学，勤快，能吃苦等，但是我们缺乏的比如，父母没有的安全感，自我价值感等就很容易带给孩子，孩子就会缺少安全感，自信心不足，不容易发现别人的优点等，所以，我们要不断学习，反思，修正自己，改变自己不够完善的部分，把孩子带到一个父母不曾达到的高度，回想当初，我也是和大部分父母一样，学习家庭教育，为了更好地教育好孩子，所以学习的动机是为了改变孩子，而不是改变自己，现在我感觉单纯的教育和说教改变不了孩子，唯一能让对方改变的方法是让孩子感受到我们的爱，这就是我的蜕变——先要学会改变自己。

我的成长，在学习的路上，我不断坚持，改变，这种改变是

由内至外的改变，这种改变让我不断自我完善，自我修复，做一个成熟的人，遇到事情能冷静处理，能保持自己的平和，不被情绪左右，懂得宽容与原谅，学会放手，理解所有人在他们立场上都是正确的，不去评判别人，做一个学会付出和感恩的人，我很感动承杏老师的故事，帮助自己那一栋楼打扫楼梯，用爱感动别人，偶尔在街上，我看到拉板车的人，我也会帮忙推一把，垃圾一定要放到桶内，家里来了送水送煤气的，不忘记给他们一杯水，家里做好吃的，给邻居端上一碗，虽然这些都是微不足道的不起眼的小事，但这些都让自己的内心变得柔软，充满正能量，给自己增加一份勇气一正能量，有一句话：一个人心中多少恩，就有多少福，一个人心中有多少怨，就有多少苦。

我想，让学习成为习惯，让自己永不止步，我要坚持学习，通过努力，做最好的父母，最好的自己！

创新蜕变演讲稿三分钟篇四

乌龟褪去的壳是它成长的标志，大树的年轮忠实的记录了它经历的坎坎坷坷，而我在爱的搀扶中走过了十二年的沟壑，在我的人生长途上一下了一串歪歪斜斜的脚印。

你知道吗？几年前的我是一个极其平凡的女生一没有美丽的外表，没有渊博的知识，却充满了自卑。那段人生就像忘了放盐的腌萝卜一平淡无奇。终于有一次，在课堂上，我怀着忐忑的心情，举起了我颤抖的手，用极小的声音回答了一个问题，并且获得了人生第一场喝彩，开始了第一次“蜕变”。

可我并没有像毛毛虫一样变成蝴蝶，但这一次经历让我获得了自信，使我往后的路少了几颗绊脚的石头。

就在近段时间，第二次“蜕变”拉开序幕：我刚步入初中，来到新学校。我以为我还是以前那个成绩优异，老是喜欢的好学生，可事实并非如此，面对那陌生的环境、陌生的老师

与同学，我陷入了迷茫。

徘徊的日子里，我的成绩每况愈下。第一次月考，我退步了好几名；第二次月考，我又一次考的一塌糊涂，险些被挤出班级前几名，这对曾经次次年级第一的我，我非是个莫大的打击。

看着同学们一个个都融入了班集体，我心急如焚，可是我到底该怎么办呢？

或许是因为我丑吧，我的确长得不大好看：塌鼻子、歪牙齿、小眼睛……

可能我永远也变不成蝴蝶，但我依旧会一直努力，即使是做一只毛毛虫，也要做最漂亮的那一只！

创新蜕变演讲稿三分钟篇五

大家好！

得到自由与光明。我很敬佩这小小的蚕，却有大大的力量。正如夜空中最微小的星星，亦能发出灿烂的光芒。一直觉得，我们，人，一生成长的过程和蚕很相似，永远都在“蜕变”之中，连时间都沉默了。

幼时，我，天真、单纯，还很无赖。作为一个女生却被幼稚园老师称为“顽皮鬼”、“捣蛋王”、“假小子”……。本身一个女孩应该温温柔柔的，很淑女的，很乖巧的。而我，恰巧是个反例。捉弄其他小朋友，不仅不感到愧疚，还幸灾乐祸的嘲笑人。

少时，我，好不容易挨到了小学，那时的我，依旧青涩、懵懂。被爸妈牵着手走入小学校园，开始了真正的学习生涯。我也还算是争气，成绩一直在前面，不是非常拔尖但不差。

小学的学习使我学到了很多，也使我懂得了很多。于是，我不再与别人打架，不再去捉弄别人，懂得讲理，懂的认真学习，努力读书。这算不算一种蜕变？我想是的。

同时，我也有了自己的信仰和梦想。推开梦的天窗，插上竹蜻蜓张开翅膀，蓦然回首，寻找那弥足珍贵的足迹，我渴望成功，渴望上进。从此，努力读书便是唯一坚持的信念，坚持下去，向梦想奋发。如果说梦想有捷径的话，那么这条路的名字一定叫坚持。

而且，我是一个不服输，不认输的人。因为家里的姐弟多，我从小都是生活在一种“隐藏竞争”的环境里。有两个成绩优秀，品学兼优的姐姐。所以，每当姐姐有什么竞赛，考试取得优秀的成绩时。我都看在眼里，亦时刻记在心里。努力着，奋斗着，等待着有一天我可以超过她们。我觉得凭什么她们能够做到的，而我却做不到。

这一家庭环境便是那束缚我成长的茧房，我喜欢这狭长的茧房，我感谢上天给予我这一美好的家庭。它永远胜过任何温暖的房子，而我则必须冲破，勇敢地去搏击风雨。破茧成蝶是我最大的梦想。因为，我遵循着一个信念：只要路是对的，就要一直走下去。

进入初中，我长大了一岁，又一次成长与蜕变。初中，科目增多了，更有挑战性。成长中有我的努力，定会创造更美好的明天！我们的人生，蜕变下去，坚持下去便是最棒！

创新蜕变演讲稿三分钟篇六

大家好！

我想，蜕变对于成长这一问题是最好的诠释。

当春蚕历经种。种困难，成功蜕变为一只飞蛾。此时，它已

成长。由一只困于大地的小虫成长为一只飞翔于广阔天地的飞蛾。

我们人类何尝不是经过种。种蜕变而成长起来？我即是这样。

当我出生在这个普通的家庭后，我就好似是一块宝一样被家人所发现。捧在手里怕摔了，含在嘴里怕化了。一家子人围着我团团转，生怕我没吃好，着凉什么的。小时候的我便成为了家人们世界的中心。

随着光阴的偷偷溜走，我已将要成为一个五年级的学生。

那天是开学的日子，我即将要从四年级升入五年级了！这使得我格外开心，因为这就代表着自己又长大了！我早早的起床催爸爸送我去学校，可爸爸一反常态，冷冰冰地说：“自己走路去吧。”我当时十分惊讶，平日里常带笑颜的爸爸今天是怎么了？但这并没有影响我的好心情。我便接着蹦蹦跳跳地去找妈妈，可得到的回答竟是一样的！我被这突然而至的冰冷态度彻底惹怒了，悲愤地甩门而去。在去学校的路上我渐渐冷静下来，认真的思考了一番：我这样对吗？许多比我小的孩子都是自己去上学，我却还要爸爸妈妈送？爸爸妈妈的世界中心怎么可能一直是我？自己就不能开始独立？想到这，我越走越快。当自己踏入五年级教室的那一刻，我知道，自己蜕变了，由一个任性的孩童蜕变成一个懂得独立并开始独立的男孩，哦，这便是我的成长。

那时的我就好比春蚕蜕变成蛹一样，独力面对重重束缚。

然而，蜕变还在继续。

当我升入初中后，发现许多事就算努力了，结果还是不尽人意。就像：一些学科你努力地学，还是不怎么优秀；在运动场上拼命地奔跑，可还是拿不到冠军。可我知道这些事可能会无能为力，但还是会尽力争取。明知奔跑不到冠军依旧

会尽力向前奔跑；明知不能将每件事做好，可还是会尽力去做。每当这些时刻，我相信我是在蜕变的，是成长的。由一个独立慢行的少年成长为一个独立奔跑的少年！

如今的我已由最初的春蚕长成一只飞翔于蓝天的飞蛾。经过种。种成长的蜕变，我已不再是那时幼稚，任性的小孩。而是蜕变成了会担当，会独立，会勇敢面对困难的少年！

我期待接下来成长的蜕变！

创新蜕变演讲稿三分钟篇七

大家好！

听！青春的鸟儿在婉转歌唱。看！青春的花儿已恣意怒放。那喷薄而出的旭日，那奔向大海的小溪，那拥抱蓝天的白杨，那搏击长空的雄鹰，都是我们青春的意象！青春的我们一路欢歌，放飞希望！

我的青春有希望。希望让我在学习上努力拼搏，坚持不懈；希望让我在运动中挥洒汗水，欢笑打闹。也正是因为有希望，我在青春里能直面挫折，看淡遗憾，善待自己，能始终以乐观向上的心态去享受生命中最美好的年华，谱写属于我独一份的青春诗篇。

我的青春有希望，初三的学习与初一初二有很大的差别，难度增加，时间紧促，每时每刻我都紧绷着一根弦。周日做数学试卷，最后一道大题似一只拦路虎，面对“凶神恶煞”的它，我紧锁眉头，咬着笔杆，在对峙中，我一步步地往后退缩：算了算了，不做了，太难了，好吧，你赢了……掷下笔，我起身去客厅看电视。电视里正在播放零点乐队的《相信自己》：“只因为始终相信，去拼搏才能胜利”。我端着茶杯的手微微抖了下，是啊，要相信自己，要带着希望拼搏，此时不奋斗，更待何时？放下茶杯，我默默走向自己的房间，深

呼一口气，静下心重新审视这道打败我的“纸老虎”。不多时，我攻克了它。收拾好书包，我望向窗外，蔚蓝的天空中有几只鸟儿在自由自在地飞翔。为了奔向更广阔的明天，我要带着希望一路前行。

我的青春有希望。伴随着忙碌的学习，高强度的体育训练也随之而来。过去体育课是我们极盼望的，而今的体育课却是我们极抗拒的，800米，蛙跳，下蹲起，俯卧撑……一项又一项的训练接踵而至，这一节课下来，真是筋疲力尽、腰酸背痛。每次上了体育课后我都对着妈妈抱怨。妈妈听后一直没说什么。一天放学，她没骑车接我，而是陪着我一路小跑回家。到家后，已过不惑之年的妈妈脸不红气不喘，还慢悠悠地来了一句：运动和读书是世界上成本最低的升值方式。一句话惊醒梦中人。第二天，当别的同学愁眉苦脸地走向运动场时，我却是面带笑容。来吧，阳光正好，花儿含笑，清新的空气正等着我。整个训练中，我认认真真，不再偷懒，不再埋怨，心里升腾起来的希望让我切实地感受到运动的快乐。青春的我们不是只为了明年的体育考试，更是为了拥有一个健康的体魄。希望带着我不停奔跑。

我的青春，与你同在，与爱同在，与奋斗同在，与欢笑同在，与泪水同在，更与希望同在！生命因希望而灿烂，青春也因希望而美好！

创新蜕变演讲稿三分钟篇八

大家好！

那是一个夏天，突然传来一个声音，“小小的小孩，今天有没有哭，是否朋友都已经离去，留下了带不走的回忆。漂亮的小孩，今天有没有哭，是否弄脏了美丽的衣服，却找不到别人倾诉……”我的脑袋突然充满了疑惑，咦？这是哪位同学唱的？这么好听呀！这时，映入我眼帘的是一个高高瘦瘦的女孩，长的很清秀，穿着一身白长裙，在一个角落里来回走，

嘴里就唱着这首歌。

她的歌声就如孔雀的美丽的屏一样，又美丽又动听。她的歌声就如鸟儿的翅膀，鸟儿如果没了翅膀，就不能飞翔，而这个世界没有她的声音就是全世界的可惜。她的歌声就如黄鹂一样委婉动听，堪比专业的演唱歌手，甚至可以参加《我是歌手》了。她的歌声就如我们身体中每一个部分一样重要。

我听着听着差点感动得要哭了，我想，如果没有一段坎坷的经历，应该不会唱出这么动人心弦的歌。仔细一打听才知道她是生活在单亲家庭当中，我恍然大悟。我就开始学唱一些健康向上的歌曲，我选了两首：《我相信》、《隐形的翅膀》，我希望这些歌能鼓励她勇敢面对，让她那美丽的歌喉，绽放出不一样的光彩。

我把她领到校园的中心，尽量让每个人看见。“每一次，都在徘徊孤单中坚强，每一次，就算受伤也不闪泪光，我知道，我一直有双隐形的翅膀……”唱完之后对她大声的说：就算是你缺了一双美丽的翅膀——爸爸，我们帮你补回来。“想飞上天，和太阳肩并肩，世界等着我去改变……”你以后要坚强起来，不能一直再懦弱，让你悲伤的歌变成健康阳光的歌，创造出歌坛的里一片天地！

这时候，她的歌喉完全改变了，我挖掘了最美妙的歌声。校园，歌声一直在我的身边回荡，我爱这个声音。