

心灵成长的演讲稿(优质8篇)

三分钟可以快速浏览一篇新闻，了解最新时事。以下是一些优秀教师演讲稿，汇集了不同领域的教育精英的教学经验和教育理念。

心灵成长的演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

那是一个装有寒意丝丝的泥土与栽着单薄蒜瓣的花盆。爸爸把冬天食用新鲜蒜苗的希望全部托付于它。

我不禁苦笑起来。硬如石块的泥土，寒冷无比的天气，咱们也算是同病相怜吧？

之后几天，我常去看它。毫无变化是在意料之中，于是，渐渐将它淡忘。没想到，几天之后，令人触动的那一幕出现了。

在那硬如石块的泥土里，在那寒冷无比的天气里，蒜苗钻出来了，那白里透着新绿的颜色，以无比坚定的姿态，在那一瞬间触动了我的心灵。像一个毅力顽强的战士，冲破了重重的困难、层层障碍，只为展现那生命的美丽。

我开始疯狂地把时间像牙膏一样，硬是从空空的盆中挤压出来。经过一段时间的练习，我又一次站在了演讲台上。这一次，我要赢。

令评委老师惊讶的是一名上次断断续续说话卡壳的选手，不知受了什么刺激，这次行云流水，自信而熟练地完成了演讲。

回到家，看到又有几株绿色探出头来。这也许是它微笑的方

式吧？

我笑了起来，谢谢你，触动了我的心灵，也教会了我成长。

心灵成长的演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

每个人在成长过程中，都不可能一帆风顺，总会有些许烦恼的牵绊。

如今的我，在大人的眼里，已不再是那个只会哭、只会给人添麻烦的孩子了。回想起自己小的时候，生活得自由自在，什么也不用管，整天也没有一点烦恼，那时多么的幸福呀！

随着时间的推移，我从幼儿变成了一名小学生，往日的那个无忧无虑的我学习时间变长了，学习任务加重了，我的双肩也背起了沉重的书包。老师要求提高了，家长期望也大了，成长的压力也增加了。很多时候，我会觉得自己在生活中失去了什么。难道成长的代价如此，竟不能保留住一份童稚的空气？就连那时眼中咸咸的泪，如今也被溶入了缕缕苦涩的烦恼。有人把这叫做成长中的历练。

如果在小的时候，我做错了事，根本没有人责备我，父母也会耐心地做我的“向导”。但是，现在的我已长大了，也懂事了，要学会适应这一切，学会独立、坚强，做事也要细心再细心。现实生活告诉我，只要多一点谦逊，少一点自大，多一点爱心，朋友们温暖的手最终一定会向你伸来的。

其实，这些成长中的烦恼，带给我的不单单是烦恼，它就像是为自己通向成熟缴纳的税，在帮助我逐渐成长！

心灵成长的演讲稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

成长中的快乐，你错过了吗？

记得每次过年，都是我们最快乐的日子，大家口袋里的糖呀，玩具呀，都装得满满的。有的时候，我们一边跑，一边还要顾及后面是否有东西掉落。

所以，成长是快乐的。

成长中的烦恼，你是喜是忧？

成长中亦是有乐趣，也就亦有烦恼，随着年龄的增长，我们外貌也悄然发生着变化，什么“体重、身高、青春痘啊”，也悄然来到了我们的身边。当然，我也不例外，记得在我脸上长满了吓人的痘痘时，我几乎连头都不敢抬，生怕有人会发现我的痘痘，一旦被他们发现，他们就会说：“哎呀，贺馨慧你脸上怎么有这么多痘痘，真难看！”想着想着，我就越发不敢见人。就这样，我也自卑了起来。一次我偶然得知了“青春痘”的奥秘：原来这是正常的生理现象。就这样，我渐渐地阳光了起来，也不惧怕别人的眼光。走自己的路，由别人去说吧！

在我们这个成长段，最大的烦恼还是莫过于作业了，那些作业总像流水一样，川流不息，永远写不完，你今天的作业写完了，那明天的呢？记得一次做数学作业，我没写几题就难住了；这些题也太“非人性化”了吧？这哪里是给人做的，简直是太恐怖了，如果作业写不完肯定第二天要被老师骂的。算了，不写了，骂便骂呗，反正我想也应该不只是我一个人没写吧？就这样，我便将作业放入了书包，可我转念一想：

作业是我的烦恼，如果我将这“烦恼”置之不理，那么这个“烦恼”就会越来越多，像一块石头一样压得我透不过气来。

于是，我索性又将作业拿了出来。说干就干，不一会，我便全心全意地投入到了作业中，可没想到，我竟然不费三七二十一功夫，便将那几道难题解了出来。看着看着，我便越发激动，也就是在那个时候我开始意识到也许烦恼也可以和快乐并存！

心灵成长的演讲稿篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是松山区小学x年级学生__。今天我演讲的题目是：让好书伴我们一同成长

“书籍是人类的好朋友”、“书籍是人类进步的阶梯”，这两句格言我们大家已经耳熟能详了，如果让你说起你喜欢的书目，每位同学也都能一口气说出好多。的确，在我们的学习与生活中，好书一直在伴随着我们成长。

歌德说过：“读一本好书，就像是和一个高尚的人谈话。”那些堆砌了许多华丽的词句、无病呻吟的文字，我一看就讨厌了，但那些真情实感的篇章，哪怕很短，也往往让我心旷神怡，不能自己！

高尔基说：“热爱书吧，这是知识的源泉！”书是我的朋友，永远的朋友。

“腹有诗书气自华，胸藏万卷凭吞吐”。同学们，让我们从小热爱书吧，养成博览群书的好习惯。让我们积极参加读书活动吧，做一个想读书，爱读书，会读书的好学生。让我们和好书交朋友吧，尽情遨游书海，你会领悟“学无止境”的

真谛。

最后，我们来一起呼吁：让好书伴随我们健康成长！

心灵成长的演讲稿篇五

回想这九年来的工作，思想上，我自认为还算是一位敬业者。正因为喜欢教师，所以我选择了这份职业；也正因为选择了这份职业，所以我在尽职尽责的努力着当好一名合格的人民教师。我们都知道，搞好教学工作是教师的生命，其实每一位师者都希望自己能把最好的一面展现给学生，能把学生教好，这既是对自己工作的负责，也是对学生的负责，更是对家长的负责。在平时的工作之余，我也曾不断地思考着自己成长过程中的成绩、失误和遗憾。

工作中，每上完一节课，我会反思：本节课有什么欠缺的地方？学生掌握的怎么样？他们喜欢这样的方式吗？我是否遗漏了一些重要的问题或环节？学生的积极性是否被调动起来了？是不是全体学生都能参与课堂活动呢？作业中，观察学生的作业态度，答案正确率，字迹书写等，从小方面反思自己的要求是否妥当，是否真能培养学生良好的学习习惯，为他们以后的学习生涯奠定夯实的基础。当每次考试过后，我会将自己所教的班级与平行班进行分析比较，肯定学生的进步之处并及时进行表扬，鼓励学生再接再厉；思考学生退步的问题所在并及时分析，采取适当的教学策略进行补救。努力寻找着自己和同行教师之间的差距，思索着自己的课堂教学是否适合学生的认知规律；自己的教学方式、方法、策略，是否让学生接受并激发更多的学生喜欢我的英语课堂；是否能让自己所教的班级均能实现优秀生吃得好，中等生吃得饱，暂差生吃得了的目标，以实现分层教学，达到教学真正面向全体化。总之，及时的自我反思和记录，让我在每一年的反复教学中多了一份经验，收获一份成绩。几年来，在不断的反思、实践、再反思、再实践中，学生的总体英语成绩可以说是步步高升，我所教的班级在每次期末考试中也均能

名列前茅。回想这一路，虽然艰辛，但也欣慰，因为付出总有回报啊！

成长中，作为青年教师，我们前方的路还很漫长，要做的事情还很多，我们不是圣人，时有错误，但我们有改正错误的态度，有勇于进取的精神，我们需要的是时间和磨练。我是一个不善言辞的人，我的性格决定了我的工作方式和做人态度，九年的点滴成绩，让我多了一份自信；九年的点滴失误，让我多了一份经验；九年的教师生涯，让我快乐成长。感谢反思，让我在失误中收获经验；在迷茫中寻找出路，在实践中追逐梦想，在成绩中感受快乐！行走在青春的路上，我没有什么豪言壮语，但我会用自己最真诚的心，用最实在的我，脚踏实地的去追逐属于我自己心中的那份梦想！为了这份梦想，我无悔着，努力着，经历着，反思着，快乐着！

心灵成长的演讲稿篇六

一、从小养成良好的卫生习惯：

1、吃东西以前和大小便后洗手。

许多传染病、寄生虫病是通过不干净的手、不干净的水、不干净的食物传染的，如甲肝、伤寒、痢疾、蛔虫病、钩虫病等肠道传染病。存在我们手上、水中、食品中的一些细菌和病毒很小，我们的肉眼见不到，在显微镜下放大几百倍甚至几万倍才能看到它们，这类有生命的微生物是一些传染病的病原菌，大多数通过口进入人体内，给人体带来疾病。

2、养成不喝生水、不吃不熟食物，食物不能长期保存，食用前应彻底加热，消毒、杀死细菌，防止各种传染病，如伤寒、痢疾等，世界卫生组织在xx年曾经提出一个口号：“洗干净你的手，煮熟你的食物。”可见这是非常重要的。

3、养成勤剪指甲，衣服干净整洁(指甲里面会藏有能使你生

病的细菌和病毒)。

4、不随地大小便，不随地吐痰。一口痰中有很多细菌和病毒，可以传染很多细菌和病毒，会传染很多疾病，如感冒、肺炎、气管炎、肺结核等，这些病主要是由于随地吐痰、咳嗽、打喷嚏将病菌通过空气飞沫灰尘经鼻子吸入人体内，造成这些呼吸道传染病的传播。特别是肺结核病人要特别引起重视。创建国家卫生城市我市有“十不”规定，其中有“不随地吐痰”的规定，希望我们小学生能从小做起、从现在做起，养成良好的卫生习惯。

5、适当休息有利于学习和身体健康。

小学生要有充足的睡眠，才能保证健康和提高学习效率，小学生每天睡眠以10个小时为好。

二、及时有计划的接种疫苗(打防疫针)：

很多同学听说打防疫针并不陌生，因为每个同学小时候都打过，而且现在还要打一些疫苗。我们的国家为了造福后代，保障青少年、儿童及婴幼儿的健康成长，促进全民身体素质的提高，几十年来对各适龄人群开展了有计划的预防接种，取得了巨大成就，使很多传染病已经消灭或基本消灭，有的也得到控制，发病率大幅下降，如天花、小儿麻痹症、麻疹、白喉、百日咳、小儿破伤风、流脑、乙型脑炎等。

三、健康的心理活动

什么是健康?世界卫生组织宪法章程中规定：“所谓健康，是身体上、精神上及社会适应上完好的状态，不仅仅是没有疾病或不虚弱。”所以我们要正确认识健康，不能认为没有疾病就是健康的。小学生要注意培养自己具有快乐的、积极向上的、与同学团结友爱的性格，与同学们一起玩耍，学会愉快、融洽的人际交往，学会调整自己的心理状态，如碰到困

难，受到了挫折、要振作精神，要知道前途总是光明的。经常保持一种乐观愉快的情绪。

如平时学习成绩差或一次考试成绩掉下来了，要正确认识，不气馁克服困难，努力就有收获。

小学生的自我认识，具体包括认识自己的生理状况(身高、体重、体态等)，心理特征(如兴趣、能力、气质、性格等)以及自己与他人的关系。

自我认识是要正确的自我评价，如果不能正确的认识自己，就会使自己与周围的同学们的关系失去平衡，产生矛盾，如过高的评价自己，就看不到自己的缺点，产生骄傲自满的思想，与同学们搞不好团结，如过低的认识自己，会产生一种自卑的心理，这些都不利于心理上的健康成长，也会影响学习成绩。

小学生要进行自我体验，自我体验就是要有自尊感、自信心和自豪感，做到不自傲、不自卑、不自满，做错事感到内疚，做坏事感到羞耻。不断调节自己的行为，使行为符合群体规范，符合社会道德要求。

平时参加一些健康有益的活动，如文体活动，和有意义的社会活动，不要去网吧和游戏室等成人去的场所。

四、全面、均衡、适量的营养

丰富的营养能促进小学生的生长发育，为健康身体提供物质基础。

中国学生营养促进会在1994年5月20日“中国学生营养日”提出营养贵在全面、均衡、适量。所谓全面就是营养的种类要全面(营养的种类有六大营养素:蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素和水)。因为少年儿童正处在生长发育期，需要的

营养相对比成人多，营养和种类要更全面，提倡全面营养，需要多种食物，要求不能偏食、不能挑食，不能说我想吃什么就吃什么，不想吃什么就不吃，因为每种食品都有不同的营养成分，偏食和挑食会引起某种营养素的缺乏，影响你们少年儿童的身体健康。

近些年来，我国人民的生活水平有了很大的提高，已由温饱向全面达小康迈进，但据调查在少年儿童、小学生中还存在着营养不良和身体素质差的问题，这主要原因就是在小学生中许多人不能做到全面均衡适量的营养。

五、眼睛的卫生保健

小学生预防眼睛近视要做到“六个不”：不走路看书、不乘车看书、不躺在床上看书，不在暗弱的光线下看书学习，不在强光下看书学习，不歪头看书学习，看书写字姿势要端正。

看电视时眼睛要与电视有一定的距离，一般在2米以上，时间不能过长，一般在一小时以内。看电视时房间应开一盏灯，看完电视用温水洗洗脸。

心灵成长的演讲稿篇七

成长中，我在不断地触碰着新鲜的事物。这个成长用时间、各种不同市的时间磨练着我们，将我送上走向社会的旅途。它不断地将一个个困难派到我的身边，它让我不断地去面对从未面对过的新鲜事物，独立的去解决问题，脱离父母的保护伞，独自去解决困难。当这些问题刚刚来到时，当我第一次与各种不同的难题正面交锋时，我的心底总会生出一丝丝恐慌，总会觉得无助。而这些，则同成长派给我的一个个困难同时来到。这种感觉，就像每一次我吃下一口辣椒酱，伴随着辣椒进肚儿来的火辣辣的感觉。

辣辣的，是当困难迎头劈来的那一刻心底的恐慌与恐惧。

当我克服了那困难迎头劈来一刻心底的恐慌与恐惧，当我终于有勇气与困难正面交锋时，我却发现自己无从下手。我像是身陷在巨大的迷宫中，不知道前进的方向。但是，我却无从选择，只有前进、向前。那种说不出、道不明的焦急、迷茫、丢失方向的恐惧，便都汇成了一种感觉：就像是一口咬下去，却不是一个甜美的香橙，而是一个柠檬。那种酸，并非出自舌尖触碰柠檬汁液的一霎那，而是出自心底，出自内心的最深处。那种酸酸的感觉，是迷惘与焦急的混合品。

酸酸的，是正视困难时却无从解决的焦急于迷惘。

酸劲蔓延了我的全身，渗透进了我体内的每一细胞。当这种酸劲进入我的鼻腔的那一刹那，我像是长城崩溃一半，这种酸劲冲垮了我的全部防线。我的脸颊滑落着颗颗晶莹的泪，这是便是那冲垮了的防线。当它们流进我口中的一刹那，我知道了成长的另一个滋味——咸。他们进入我的口腔，流进我的体内。我尽情地放纵着它们，任它们不断地从我的眼眶夺窗而出，冲洗着我的脸颊，洗礼着我的口腔，浸泡着我体内的细胞。

咸咸的，是困难前失败所带来的代价与心底防线被冲破时的滋味。

哭够了，哭醒了，告诉自己要再次站起来，告诉自己不能输，要坚强。于是，再次与困难直视。细心的寻找，精心的揣摩，耐心的试验。一次次的失败，一次次得从头再来过。不会停歇，只有一次次机械性的试验。不再有哭泣，只有一次次自己对自己的鼓励，一次次自己对自己说：“不能输，要努力！”没有别的感觉，人已麻木。没有任何味道，只有无穷尽的苦。这种苦，胜似黄连，且只能以人独自品味。

苦苦的，是在寻求解决困难的道路上永恒也是唯一的味道。

阳光总在风雨后：不经历风雨，怎能见彩虹？这时，才深深

地明白了这些话的含义。这些话在此时此刻从我嘴里说出，没有任何站着说话不腰疼的味道。当经历了辣、酸、咸、苦之后，我尝到了最终的滋味——甜，比蜜糖还要浓的甜。

或许，这就是成长真正，也是最本质的滋味——甜。

心灵成长的演讲稿篇八

尊敬的各位评委、老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我给大家演讲的题目是：感悟心灵的成长：青春与奋斗。

火山喷发过，熔岩才会定格为坚硬的岩石；流星飞驰过，天空才会闪耀着美丽的弧线；人生奋斗过，生命才会烙下坚实的脚印。

事实上，我们可能尝试着为目标奋斗过。眼前的路，那样虚幻，那样黯淡。我们奋力前行，去触摸周围一切能带给我们现实与光明的东西，结果被撞得头破血流，摔得粉身碎骨。因为吝惜青春，所以，我们有时候会停止奋斗的脚步。于是，刚刚踏出的脚印又被我们磨平。

今天，当我再一次站到镜子前，发现自己，额头上的道道又变多了，眼睛里不再有儿童时代的那种纯真。我感到，我的青春已经逝去。脑海中又浮现那句话：“几乎没有人能感觉到青春正在逝去，而几乎所有人都能感觉到青春已经逝去。”

也许，我们还不明白自己该干什么，也许，我们以为明天会更好，也许我们相信会出现奇迹。于是，我们选择无谓的等待。可是，我们的青春，却没有时间等待那一天的到来，因为我们的青春只剩下今天。莎士比亚说过：“在时间的大钟

上，只有两个字——现在。”

我们没有太多的时间可以等待。“不屑今天，等待明天，”的观望态度，会像一条肆无忌惮的蛀虫一样，吞噬我们的'心灵，吞噬我们头脑中的时间紧迫感，蛀空我们谋求上进的灵魂。最终留给我们一具空洞而毫无战斗力的躯壳。

生命的主流，应该是水不停歇的奋斗而不是等待.人活在这世上，只是一种形式，奋斗才是对它唯一的注解，因为生命无法承受之轻，因为生命无法接受堕落，因为生命无法容忍平庸.人生短暂，白驹过隙，拥有生命是一种最大的幸运，带着奋斗上路，才会让生命闪耀光彩!

所以，还在犹豫徘徊的同学，请迈开你的脚步，往前走吧!不用去管是否会成功。既然选择了远方，便只顾风雨兼程。放手去追求吧!有句话说得好：“人的生命是在他停止追求的那一刻结束的。”不要吝惜自己的青春与生命，因为它的价值恰恰是在不断地为理想奋斗中体现出来的。

也许那些在落叶上写诗的心情会渐渐老去，也许成长要以孤独作为代价，逝去的日子无非给我们一个把握今天的启示.其实，又有谁能够对美好的日子-完整的人生下一个固定的概念呢?外部原因固然重要，但自身的拼搏才起决定作用.更多的时候，我们必须由自己去擦拭旅途中心灵的尘埃，用自己的问候驱散跋涉的疲顿.在人生旅途中，我们必须用奋斗去奠基自己的人生大厦，把握自己生命的价值，演绎出自己人生的辉煌.奋斗应该在不甘寂寞中周而复始，只有这样，你的生命之旅才会留下清晰的脚印。

纵然，前面的路会无比坎坷，可是，我们有理由相信自己能够战胜一切挫折，不是因为我们比别人伟大，而是因为我们比别人年轻。年轻，是我们最大的资本!奋斗，是我们永恒的追求!

我的演讲完毕，谢谢大家！