

最新自我成长演讲 成长的三分钟演讲稿(通用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

自我成长演讲篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

有人说，青少年的心灵是一片花圃，虽然空白却不荒芜，虽然空旷却不冷清，它在等待，等待一颗颗种子的播种。在每一个青少年的心灵深处，都播种着美好和快乐，他们的心灵永远一尘不染，芳香四溢！

其实，我认为，成长是一个蜕变的过程，当我们在成长的过程中，就犹如那一条小小的虫子，最终将蜕变成美丽的蝴蝶。

在我们的成长过程中，免不了会受到磨炼的洗礼，只有经受过洗礼，才会真正完成蜕变。

在成长的征途上，我们应该无所畏惧，敢拼搏，敢奋斗，不要去害怕失败，只要付出了行动，哪怕是失败了，也至少努力过。然而，在你害怕失败而始终在原地徘徊，你是否曾想过，不去尝试，不去行动，那么，就永远都不可能成功。

当你明道做一件事一定不可能成功而去做时，那只能说明你的愚蠢；当你用尽努力去做一件事时，却失败了，但你不敢去

直接面对失败，这是懦弱；当你因失去一件珍贵的东西而过分感到悲伤时，我记得莎士比亚说过这样的一句话：“适当的悲伤可以表示情感的深切，过度的伤心却可以证明你的欠缺。”

成长似登山，每个人都在同一起点上，但由于坚韧意志，和不懈的追求，有一小部分人成功登上了巅峰，而另一大部分人，却停在了半路甚至还停留在谷底，这就是成长。唯坚韧者遂能使其志。

在成长的过程中，不同的人最后都有不同的成就，我们只有坚持自己心中的那个坚定的信念，才不会迷失人心，才能一直走下去。

其实，在蜕变的过程中，总有艰难和挣扎。

很多人都认为，他们付出了很多努力，却始终没有获得成正比的收获，也有人认为，一个人付出多少努力，就能获得多少回报。的确，付出和收获是等同的，当你付出了没有看到收获时，那只是在为你下一次的 success 作铺垫罢了。不要总想着收获，先要学会播种。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

“嘿，笑笑，快出来”我的妈妈又在门外不远处开始叫嚷了。她的声音很大，你站在老远都能听见，就像秋天，收割机启动时发出的声音那般大。我知道，我妈妈又要开始跟我说些什么趣事了。她总会告诉我：村外又种了什么树，谁家发财了，哪里哪里又办了什么喜事之类的事情。她讲的大多都是些好事情，在我记来，还从来没有令人不愉快的坏事。

我走出房间，扫了扫地上的灰尘，坐在台阶上开始等妈妈。今天的天气很是温暖，阳光穿进来，照在庭院里，洒在我的

脸上，暖和和的。

“吱——”大门被打开，妈妈走了进来。这一次，我和平常一样看到了她的笑容，我认为她会露出八颗牙齿来欢迎我，但我却只看到了她微抿的嘴唇，也并没有在意些什么。阳光洒在她的背上，溢满她的脚边，其余的照在门槛上。

“你知道，刘家的那头母猪又生了几头小猪，别提多可爱了。”妈妈走进来，和我一起坐在台阶上。阳光把我们的脸颊照得红扑扑的，我们把脸凑到一起，慢慢的，温暖了彼此的心。

“它们啊，个个都是小花猪，条纹的，花边的，还有……”她渐渐停住，脸上微微的笑容不见了，嘴唇一动一动，欲言又止些什么。

“那，那个，我要，要去城里打工。你，你的话，就跟奶奶住吧。”

她并没有多说些什么，就在我的注视下，走开了。不久之后，妈妈便离开了，以后再也没人经常对我说些有趣的事，再也没有人和我坐在台阶上，谈谈小花猪的模样了。

如今，我常常喜欢呆在外面，看夕阳西下，看日出而作，日落而息，也许正是这些，教会了我的第一次成长。

时间不断在交替，早上，中午，晚上，一天又一天，一年复一年。人的人生亦是如此，在不同的时期，散发不一样的光芒。而你只能选择，你人生的路是否充满阳光。

虽然人生只有一次，但成长的道路会像少年、中年、晚年一般有三，也许会比三次更多。

同学们，老师们：

大家好！

我今天演讲的题目是“我与阳光共成长”。

在这世间，有一股神奇的力量，能使所有敬重它的生命欣欣向荣。

假如我是小草，是她滋润了我干涸的心田，让我茁壮成长；假如我是一条小溪，是她让我叮咚解冻，送给我明媚的春天；假如我是一只小鸟，是她赋予我爱的力量，让我展翅飞翔。是她赋予我青春的激情——阳光我与你共成长。

阳光是亲情，我就如荷花，在她的照耀下茁壮成长。亲情的爱是初升的阳光，暖暖的照亮在我内心深处。

每天早上妈妈都会把早点做好，叫我起床吃饭后再去上学，大家知道我吃完早点几点吗？6：30分。正因这种阳光让我上课从不会迟到。

亲情的阳光照亮我，让我在人生的路上更加顺利。

阳光是师生情，从古至今都有一句话“一日为师，终生为父”。在我的成长中是老师教会我知识，教会我如何做人。虽然偶尔我也会犯错，但是老师仍然会耐心的教导我。

记得一年级时，我撒了一个小谎，老师知道后，并没有当着全班的面批评我，而是在没人的时候告诉我一句话：“撒一个谎，就会为圆这个谎而撒下另一个谎。”这是我人生中收获的第一缕阳光。

至今我想对老师说：“辛苦了！谢谢您献给我人生中最美丽的光彩。”

阳光是友情，海内存知己，天涯若比邻。

朋友的关心、朋友的爱护、朋友的帮助成为我成长中最坚强的后盾。金色的阳光，即使打打闹闹，也会有欢乐的笑声。

俗话说得好，“为朋友两肋插刀。”一次，朋友来我家做手抄报，结果她不小心把姐姐的奖杯打碎了，我的朋友很尴尬。可是我帮她承担了。结果姐姐披头盖脸的骂我。“是我做的，是我不小心。”我的朋友说。

这就是友情，无论何时，总会在我身后。

妈妈是阳光，使我的成长更加顺利，老师是阳光，教育我成长，朋友是阳光，在成长中鼓励我，支持我。

每一种爱都是一种温暖的阳光，生命需要阳光，生活更需要阳光的你，勇敢经受阳光的洗礼，带着阳光般的心灵上路吧！去迎接明天——那一轮冉冉升起的太阳。

在阳光的怀抱下，我茁壮成长；在阳光的照耀下，我叮咚解冻；在阳光的关爱下，我展翅飞翔。

我的演讲结束了，谢谢大家！

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是《好习惯伴我成长》。

有一个哲学家说过：美德大多存在于良好的习惯中。喜读书是一种好习惯，爱运动是一种好习惯。尊敬师长，遵守公德也是一种好习惯。

托尔斯泰六七岁开始，就养成了写日记的好习惯；后来他还培养了收集名言警句的习惯；把自己关在书屋里，终日与书为伴，专心读书是他一生都在坚持的习惯。丰富的积累，成就了他的世界名著：《战争与和平》。

每天放学回家，我首先会静静地坐在桌前，拿出课本温习当天的课程，那一幕幕就像电影一样，在我脑海中拂过。然后，我会一丝不苟、认认真真地写作业。最后，我还会把第二天老师要讲内容预习一遍。温习、作业、预习，这个习惯从小至今我坚持了五年。

英国大文豪莎士比亚曾说：“不良的习惯会随时阻碍自己走向成名、获利和享乐的路上去。”良好的习惯陪我快乐学习，健康成长。温故而知新，学而时习之的习惯让我时间更加富裕，学习更加轻松，心情也更加不亦乐乎！

两年前，我喜爱上了竹笛。开始几个礼拜，我连最基本的“多来米发”都吹不出。笛子发出“呼呼呼”的难听枯燥的鼾声，令我沮丧。妈妈对我说：“万事开头难，坚持，才能改善。”于是我就每天坚持练习，时间再紧，游戏再好玩，我都要挤出时间，摸一会，吹一会，琢磨一会。功夫不负有心人，我的笛声越来越动听，我能吹出小桥流水，也能奏出万马奔腾。今年我顺利通过了笛子八级专业考试。在暑假“华夏艺术风采”活动中，荣获了金奖。艾迪生说：“天才等于1%的天赋加上99%的汗水。”我想说，习惯是咬紧牙关坚持出来的；习惯就是这99%的汗水。

习惯成自然！当您没有好习惯时，请用一个好习惯去征服这个坏习惯。当您有好习惯的时候，那就坚持下去，让它为自然。

与其说态度决定人生，不如说好习惯造就好人生。

谢谢大家！

同学们，老师们：

大家好！

我今天演讲的题目是“与阳光一同成长”。

“哇!”伴随着一道哭声，我们来到了这个世界上。睁开双眼，满是一张张喜极而泣的脸，我们挥舞着小手臂，迎接这个世界，我们动着指头牙牙学语，适应这个世界，我们跌跌撞撞地走路，立足于这个世界……新生的我们，就像划破黑夜的那一丝曙光，蕴含着无限期望。

上午的太阳已经有些炽热。这时候的我们也有了自己的想法。总是喜欢天真的描绘未来，总是喜欢偷偷议论班上同学之间的小八卦，总是喜欢放学后伴随着夕阳慢悠悠地回家。啊!上午的太阳，你的心里定有一丝遐想，那样美好，那样无暇!

我们骄纵的青春，乖张，叛逆，敏感，张狂。就像正午的太阳那般让人汗流不止却又无可奈何。我们可以一天不回家疯玩，也可以一天都在家做作业;我们可以与同学，老师，父母吵得不可开交，也可以与他们形影不离，有说有笑……我们从不在乎别人的眼光，只是走属于我们的路。我们可以为了好友两肋插刀，也可以为了家人努力学习……说我们初生牛犊不怕虎也好，不自量力也罢。总之，我们就是我们，一旦变了性格，那便也不是我们了!烈日下，一群少年带着豪放的笑声经过，给人留下了不可磨灭的印象。

阳光，还会变化，我们还会成长。当我们年华老去的那一刻，回首这灿烂经历时，我相信，我们的嘴角一定会浮现出满满的骄傲与自豪!

与阳光一同成长。在曙光中新生，在夕阳落下之际缓缓老去……

我的演讲结束了，谢谢大家!

自我成长演讲篇二

敬爱的老师，亲爱的同学们:

大家好!今天我演讲的题目是这就是成长。

我长大了。像一棵树，春在土壤里探头;夏在风雨中成长;秋在金风中成熟;冬在寒风中磨砺。春去秋来，在这岁月的长河中，一棵幼苗可以被洗刷掉翠绿的稚嫩，最终成长为一棵亭亭玉立的树。我，也是如此。

人说：“十五岁是花季，十八岁是雨季，十四岁是成长的季节。”十四岁，我长大了吗?成长是一个痛与乐交织，喜与悲弥布的过程。现在，我学会了自己哽咽痛苦与泪水：一次考试的失败，一个轻视的白眼，一种被人抛弃的痛苦。我学会了承受，学会了隐藏，学会了在眼泪掉下来时睁大眼睛，哈哈大笑，同时，我也学会了与他人分享自己的快乐与幸福。

成长是一个追逐梦想的过程。现在，我有了自己的梦想，有了自己的信念，知道了要拼搏，要努力，要飞翔，知道了失败与成功的滋味，尝到了追逐梦想时的酸甜苦辣，在每一次痛苦哭泣后，又再一次站起来，重新开始。哦，原来成长就是追逐梦想，坚持不懈。

我长大了。增添了什么，却也丢失了些什么。增添了那些好胜的心事，却丢失了那份稚嫩。在逆境中，我学会了坚强。

其实，我不愿意长大。因为长大了就没有儿时的无忧无虑，而有了繁重的功课与心事。但是，时光不能倒流。因此，我学会了面对。

“我要坚强。”我对自己说。我要战胜这个强大的敌人，为自己的未来打下结实的基础，勇攀新高峰。

“我要面对。”我对自己说。我要面对自己的成功、辛酸的失败，一切的一切，所有的所有。

我最终还是长大了。依然记得，和朋友们一起看书听歌、聊

天、赏云彩和四百米长的跑道延成一圈一圈漫长的记忆。太多太多。

那沿途的景致，我无法带走；那欢声和笑语，我无法带走；那巍巍苍山的壮美，那悬泉飞瀑的流动，那浩瀚沧海的磅礴，和那无尽星汉的璀璨，我都无法带走。

而能带走的，唯有记忆，和那沉寂在夜色中，最深切的痛。匆匆走过，不曾带走，也不曾留下。似一朵蒲公英，风吹着，飞向遥远的天际。

忘了究竟走了多远，走了多久，却清清楚楚地记得那片无垠蓝天下开放的花朵，小小的花蕊盛满了对未来的幻想和希望，从中似乎看到了明天的阳光灿烂和笑面如花。

我走在学校里，看着暮色的浓意，却从来不敢懈怠。无论在什么地方，我从来不想输，因为我没有什么可以输掉的了。所以从来不注意过路的风景，很多时候都会错过什么。

学校上空的云依旧很美，美到让我不想再有遗憾。

多少人来了又走了，在各自的生命中划下或深或浅的痕迹，之后说再见，却再也不见。期间多少感动，最终还是得开花，凋零成一朵心碎的回忆。

也许，这就是成长。

自我成长演讲篇三

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

同学们，你们喜爱过年吧？虽然我觉得过春节很累，但我还

是挺喜爱过春节的，下面，我给你们讲讲我家春节的习俗吧！

首先，在腊八节时，妈妈总要熬上一锅腊八粥，那是由八种食品一起熬成的粥，味道很不错。喝过腊八粥，很快就过年了。

除夕夜是我家最热闹的时候，全家人都会聚在一起吃团圆饭，爸爸妈妈做的饭菜十分可口，而且花色繁多，有炒年糕、炒五丁、红油耳丝、炒双花、烩三鲜。大家一边吃，一边称赞。我们吃完饭，便开始放烟花，一颗颗礼花随着一声声巨响飞上了天空，顿时天空变得五彩斑斓，五光十色。

初一一大早，我被一阵阵炮竹声惊醒了，便没有了睡意。推开门，天啊！到处在放炮竹，庆贺新年的到来。到厨房一看，传统的长寿面已经在桌上等我吃呢！

一个春节下来，我了解到了不少民风民俗，虽然累坏了，但是我还是喜爱过年，喜爱过我家的春节。

谢谢大家！

自我成长演讲篇四

各位评委、各位老师，大家好！

今天我演讲的题目是：阅读伴我成长

如果人生的丰富可以用色彩来比喻，书就是透射五光十色的水滴；如果世界的广阔可以用无垠来形容，书就是普照大地万物的阳光。教育就是一本书，它用有声的文字印证了文明的进程，以不断生成的理念彰显着精神的升华；教师就是一支笔，只有具备丰厚的文化底蕴，才能描画出知识的浩瀚，只有拥有深沉的人文积淀，才会勾勒出事物复杂的关系。因此，教育是知识的教育，教育是创造的教育，教育是教师与

书籍共同谱写的教育！

对我有很大的启发，使我体会到：作为教师，首先要学会控制自己的情绪，保持良好的职业素养，做学生的榜样。教学是一项很辛苦的工作，每天面对的是孩子的学生，孩子都会有孩子的天性，他们不能像成年人一样决断，不会做那些成年人认为最好的事情，他们喜欢不时地和老师周旋，激怒老师。很多时候，学生都不能自控，这也是学生为什么需要老师的原因，不管外界环境如何，不管学生的家庭环境如何，这些都不在我们可以控制的范围之内。我们唯一能控制地是我们自己的思想和情绪。每天不管你的心情如何，不管你有多辛苦，你都要尽量展现出快乐的一面——为你的学生展现自己良好的职业素养，因为教师是学生的榜样，影响着学生的未来，教师积极的态度对学生来说非常重要。每天要面带笑容地向学生问好；每天以微笑开始每堂课；每天面带微笑地鼓励和感谢学生；每天微笑着和学生说再见等等。我们要相信：微笑，可以使你走向成功，使你变成一个学生眼中的快乐教师，学生的行为也会变得越来越好。

其次是对待学生的心态。作为教师，如果你要传授学生知识，你就要先了解每一个学生，因为每一个学生都有自己的生活环境，都有优缺点，所以我们要坚信，每一个孩子都是独特的，每一个孩子都值得拥有一个或者更多的机会。所以我们要信任，尊重每一个孩子，尤其是那些处于边缘状态的学生，我们往往采取的是一种强迫式的教育，更多流露出一种负面的话语，传递的是一种负面的情绪，“教了这么多遍你怎么还不会”“昨天不是会了吗，一个晚上过去全忘了”这样的话语往往伴随着我们的怒气扔向孩子。其实，深深的反思一下：

这样做有用吗？这样的方式除了让我们宣泄了情绪，对于孩子来说不但不能够起到激励作用，反而会引发其负面情绪，从而影响学生接受新知识。书中就建议我们多采取正面的激励教育，从而来激发学生的正面情绪，鼓励他们走向成功。

读书，让我深刻体会到了为师之道，在不断学习、自我完善的过程中，我从一个刚走上讲台、缩手缩脚的新教师成长为一个有教学自信、乐于与学生一起分享成长快乐的教师。虽然不能说，读书学习是我生活中唯一的快乐，但我可以说，读书改变了我的生活，带给了我成长的喜悦！

读书让我认识到，要做一个有思想的人。教师要教书，更要育人。全国特级教师窦桂梅老师说：教育的真谛在于将知识转化为智慧，将文化积淀为人格。她还说：教师因读书铸就备课灵魂，便成就了教育的永恒爱心、理想信念、社会良知以及社会责任心，这才是一个真正的教师不可或缺的精神底子。

回首走过的岁月，是书籍伴我度过了一个又一个春华秋实的美好岁月；是书籍给我带来了智慧和力量，在我教师成长的路上不断为我“加油”。我越来越深刻的体会到，读书在一个人特别是教师的生命中是多么的不可或缺，如果要把它比之为水，比之为空气，我想一点也不为过，如果要用身体里的某种元素来打比方，就干脆称之为血液吧！

自我成长演讲篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家晚上好！

我现在的心情很激动，也很感动。感谢大家能够倾听我这次演讲，希望我可以给大家带来一些帮助，感谢大家！

说到创业这个问题，我相信在座的许多同学都有过想法，每个人都想做老板是不容置疑的，但是能否做好老板这是我们面临最大的难题。现在许多的企业崛起，许多的小企业在夹缝中难以生存，更何况我们是一个个毛头小子，这对于我们的创业更是一大难题。我们不难发现，创业成功的共同准则

就是需要创新，只有不断的创新了，我们才会拥有一个更贴合大众，服务社会的这样一个创业方式。这样一来的话，我们创业成功的可能性才会更高。

和大家举一个小例子，我曾经有过一次创业，在这里，我想先和大家卖个关子，让大家猜一猜我是否成功了。记得是大二的时候，我观察到现在许多的女同学都很喜欢拍照，我又是一个爱摄影的人，所以，我就开始大胆的构思自己的创业计划，首先，我想的是在学校旁边的商业街租下一个门面，做一次装修，因为我自己是设计专业的，所以这个店面装修完全可以自己设计。其次就是找一些志同道合的同学一起合作，但是前提是必须拥有自己的相机，创业的起步都是很艰难的，通过现实调查，商业街虽然是小型商业街，但是租金我们是难以承担的，因此，我又改变了方案，就是网上直接约拍，然后进行拍摄，这个计划持续了一段时间，后来，由于我们的后期人员有了一些变动，整个计划也暂停了，我的创业计划告落一段。其实这其中的漏洞很多，不知道大家是否发现了，有了一个好的想法时，没有考虑到各个层面的问题，甚至没有仔细去思考是否会给我们带来利润，更是没有符合贴近消费者的生活。这样的创业计划是难以得到实现的。

而我们在现实生活中，该怎样有自己的创业计划呢？要怎么在自己的创业中去做一些创新，这就需要我们不断地对生活进行一个观察，甚至是对将来做一次判断。创新说起来很简单，但是做起来，绝不是这么简单的事情，现实中存在着大大小小的难题，只有一个个解决了，才会有更好的未来，因此，当我们空有一个抱负时，更应该多看看周围的世界，这个抱负是否可以实现在现实里，这才是更好创新创业的基础啊！

我的演讲完毕，谢谢大家！