

最新中学生成长 阅读伴我成长中学生演讲稿(模板8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

中学生成长篇一

阅读，是一种美德，世界上有大成就的人，对人类有特殊贡献的人几乎都是爱阅读的人。以下是本站小编整理的阅读伴我成长中学生演讲稿，欢迎大家阅读。

在成长的历程中，有的人将“人生能有几回搏，此时不搏待何时”作为座右铭，也有的人把“一分耕耘，一分收获”写在自己的本子里。而我将最喜欢的校园警句是“理想的书籍是智慧的钥匙”，落实在行动上，只有多读书，才能跨进智慧的殿堂。

高尔基说：“我扑在书上，就像饥饿的人扑在面包上。”刘向说：“书犹药也，善读书可以治愚。”而我要说：“书是我的良师益友，成长不可无书。”是啊，因为与好书为友，就是与真理相伴，就是与真善美同行，这样才能使我们博取众长，启迪智慧，遨游于知识的海洋。书拉近了时间的距离，缩短了地域的间隔；书，使我们畅游千山万水，鸟瞰古今中外；书伴我们踏上理想的征途，引领我们在人生路上孜孜以求。人生因为有了书的陪伴，而充满阳光，充满希望。书是人类思想的精华，生活因书籍而丰富，生命因生活而精彩，书籍因生命而闪光。当我灰心丧气时，是书教我“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”于是我有了重新奋斗的勇气；当我与朋友惜别时，是书告诉我“海内存知己，天涯若比邻”，于是我擦干

了眼泪;当我想放下手中的书放纵生活时,是书,是书告诉我“天下兴亡,匹夫有责”,于是我认清了自己的使命,努力奋斗……正是因为有书,我才学会了坚强不屈,学会了思索未来,懂得了新世纪的我们应该积极向上,勇于承担历史使命,因为我们是祖国的未来,我们是民族的希望,我们是明天的太阳。

读书之法,在于循序渐进,在书中你可以欣赏陶渊明“采菊东篱下,悠然见南山”的闲适自然;聆听王维“明月松间照,清泉石上流”的明快清朗;喜诵李白“飞流直下三千尺,疑是银河落九天”的激情飞跃的诗篇。读鲁迅的书,就要读出他手拿笔杆,肩挑大梁,一身正气;读莎士比亚的书,就要读出一代艺术巨匠的智慧;读高尔基的书,就要读出他对革命的无限热爱。读书,读的不光是书,读过的更是时间,是空间。

读书,是穿越时间,与历史对话,是跨越空间,与宇宙交流。

你目睹荆轲刺杀秦始皇的滔滔热血在蒸发,体会诸葛亮壮志未酬身先死的遗憾,聆听成吉思汗逐鹿中原的狂叫呐喊。

朋友,在如歌的青春岁月里,读书吧!它好比一缕轻风,骀荡着你的心海,使你的天空四季常春;它好比一轮骄阳,照耀着你的心灵,使你的世界光明永存;它好比一阵细雨,滋润着你的心田,使你的人生永不枯竭。它不仅洗净我们心灵的尘埃,提升我们的高度,更会在你的心中亮起一盏永不熄灭的明灯,在生活的大海里高扬理想的风帆。

不知从什么时候起就知道了“书籍是人类进步的阶梯”、“书到用时方恨少”、“少年不知勤学苦,老来方悔读书迟”、“书读百遍,其意自见”、“读书破万卷,下笔如有神”等有关读书的名言,常常认为书籍必会有巨大的力量。以前上学的时候,爱摆弄文字排解消遣,那些密密麻麻写满文字的笔记本全不舍丢掉,珍惜在箱底。高谈阔论时,会顺理成章用到从书里挪来的知识,行事处世时,更是感到

读书可以促我长大、助我成才，历练我的稳重。

人们常说：学高为师，身正为范。虽然我已有了xx年为人师的经历，但这xx年相对我漫长的教师生涯来说，又是何其短暂！所以，我渴望拥有丰富的政治理论，扎实的教学技能和深厚的文化内涵。殊不知学海无涯，我们必须具备终身学习的能力。读书和教书生活，使我感悟出了人生的真谛：教师的人生，应该有创新精神。年年春草绿，年年草不同。我们要做“代表先进文化方向”的创新型教师，常读书和常思考，使我勇于和善于对自己的教育教学作出严格的反省和内省，既要不惮于正视自己之短，努力探究补救途径，更要擅于总结自己的或同行的成功经验，从中提炼出可供借鉴的精华，为理论的突破夯实根基。书籍是人类进步的阶梯，它以宁静广博的胸怀，包罗知识的星星之火，跳跃不息！

读一本好书，就如同是和许多高尚的人对话，久而久之，接受其思想，被其感染，最终变为自己的气质。读书之人境界高尚，胸襟宽广，脸上透着一股清醇爽朗之气，谈吐间流露一种脱俗超凡之味。从古到今，教师都属于读书人的范畴，站在文人的圈内，智者之列。古曰：“师者，传道授业解惑也”；今说“教师，教书育人，为人师表”。从中可看出不同时代对教师的要求也不同，新时期对教师提出了更高要求：勤奋学习，不断提高知识水平和业务能力。要求教师不仅是专业知识的“专家”，更应是博学多识的“杂家”，因为只有这样，才能做到厚积薄发，既解人之惑，又授人之长，还教人做人。我们都深知教师有两大任务：即教书和育人。而广博的知识是完成任务的必备条件之一。从教书来讲，教师是知识的传授者，只有具备了广博的知识，才能向别人传授知识。诚然，文化科学知识是教师胜任工作的前提和基础，但除此之外，我们还必须开拓视野，广泛涉猎，不断更新自己的知识储备。正是所谓“要给学生一碗水，教师得有常流水”。要承担“传道、授业、解惑”之重任，我们教师更应该要有与众不同的气质，超凡脱俗的谈吐，那么最简便、最直接也最有效的方法就是读书。宋朝大文学家苏轼在《李氏

山房藏书记》中说：“也子圣人，其学必始于观书。”读书，真的很重要。它重要的作用就在于它是我们求知的重要途径。在知识不断更新的今天，试问一个不读书的老师如何能引导出爱读书的孩子？书籍是知识和智慧的积淀，是文化和历史的化石，它蕴藏着前人的真知灼见。读书是求知的重要途径，但是读书的目的决不应该止于求知，而应以行动作为绪和目的。“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠哪得清如许，惟有源头活水来。”说的就是读书才能源源不断的为我们输送新鲜的知识营养。朱熹在《朱子语类》的“论先后，知为先，论轻重，行为重。”我想，它告诉我们的也应该是知识巨大的行动潜能，彰显了读书的无穷魅力。

或许我们每一个人都无法改变自己人生的长短，但是完全有可能改变自己人生的宽度，只要我们肯努力，肯付出，终归不会劳而无获。培养美的情感，树立美的修养，是一位新世纪教师文化内涵与人格魅力中最重要的东西。很难相信，一个沉闷抑郁、感情粗糙，懒于读书，贫于汲取，对生活漠不关心的人，在学校这块育人的土地上，会有多少出色的表现。面对生活，虽然我们相对渺小，但生活就在我们眼前，美丽就在我们身边，我会努力为美好的生活添光加彩。所以。我要面对世人大声地说：“生活因读书而精彩！我因读书而永远春光灿烂！”

朋友，千万别冷落了我最无私的大众之友——书籍！让我们年轻的心灵一起在书海中遨游，在书香中呼吸，在书林中漫步！让我们的心灵体味一种读书的幸福，让读书伴我们成长！

古以来，书就是人类的好朋友。早至孔夫子，以书为伴，满腹经纶，流芳百世；上至伟人毛泽东，博览群书，雄才伟略，振兴中华……读书似乎是一件苦事，不然，为什么有人头悬梁，锥刺股读书似乎又是一件快乐的事，否则，为什么会有人囊萤映雪、凿壁借光我对好书，似乎有一份特殊的感情，觉得它是我最近的朋友。

我爱读书，既不是为了“黄金屋”，也不希望有“颜如玉”，只想从读书中体会到无穷的乐趣。让你感受世界如此之大，自然如此奥妙，生活如此多彩，仿佛所有的知识画卷都在你脑海中一一展现。

我爱读书，生活因读书而精彩。当我灰心丧气时，是书教我“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”；当我与朋友惜别时，是书让我知道“海内存知己，天涯若比邻”；当我想放纵自己时，是书让我懂得“天下兴亡，匹夫有责”。是书告诉我李白有“天生我才必有用，千金散尽还复来！”的傲骨；书让我感受“明月松间照，清泉石上流”的闲适恬淡；跟着杜甫，听他讲述“国破山河在，城春草木深”的忧国忧民，体会辛弃疾的“可怜白发生”的壮志难愁，怜惜李清照“人比黄花瘦”的多愁善感。

我爱读书，人因读书而美丽。爱读书的人很美。像是一杯散发着幽幽香气的淡淡清茶，显得清新自然、神采奕奕、潇洒自如。在最近的青年歌手大奖赛上，我们云南选手王红星虽然貌不出众，但却以出色的歌喉和广博的文化知识，过五关斩六将，获得美声唱法的金奖。而有的选手尽管唱得很美，但在文化知识的考评上答得一塌糊涂，使自己的美丽大打折扣。

我们是新一代读书人，志存高远，只争朝夕，我们要在学好课本的知识后，博览群书，才能使我们的知识渊博；读一本好书，可以使心灵充实，明辨是非，使人有爱心和文明行为、礼仪规范。在书中读李白的潇洒，读苏轼的豪放，思索鲁迅的冷峻深邃，感味冰心的意切情长。朋友可能离去，书却是我我最忠诚的伙伴，时光不断流逝，阅读却让我们永葆精彩！因为书有着广阔的天地，书有着不朽的精神，尽管沧海桑田，物换星移，书却不变。

书，是一抹烟花，点缀了我生活的星空。让我的生活少了份平淡，多了一缕充实和精彩！学海无涯，征途漫漫，让我们都

以书为伴，铸就智慧人生！

有这样一个故事，俄-国的罗蒙诺索夫小的时候，最希望得到一本书，他是渔民的儿子。白天，他跟父亲打鱼，晚上，躲在板棚里看书。有一天，罗蒙诺索夫和父亲在海上打鱼，忽然，一阵狂风，大海掀起了巨浪，船上的帆篷被吹落了，情况十分紧急。他不顾一切，沿着摇晃的桅杆爬上去，很快把吹落的帆篷扎结实了，渔船恢复了平稳。狂风过去后，父亲把他拉到身边，笑眯眯地说：“孩子，我要奖赏你的勇敢，给你买件鹿皮上衣，好吗”罗蒙诺索夫摇摇头。“那你要什么呢”“我要买一本书，爸爸，其它我什么都不要。读书伴我成长演讲稿5篇。”“难道一件鹿皮上衣还比不上一本书”“爸爸，我想要一本好书，什么知识都有的书。比方，天上的星星为什么会掉下来，为什么黑夜过去就是黎明……”，父亲和水手们听了，都惊奇得睁圆了眼睛。长大后，罗蒙诺索夫成了俄-国著名的科学家、诗人、语言学家和历史学家。他的科学研究范围很广，涉及自然科学的许多领域。在科学研究的同时，他又进行文学创造和语言学、历史学研究，给后人留下了很多有价值的作品。

听了这一个故事，亲爱的同学们你一定会从中有所感悟、有所启迪吧。在新的世纪中，愿同学们都来与好书作伴：文学的、艺术的、知识的、科技的、思想的、生活的……只要是好书，就开卷有益；只有博览群书，才能使我们的知识渊博；只有与书作伴，思想才不贫穷、不孤独，身心才能得到陶冶，生活才能充满情趣。

“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠哪得清如许，为有源头活水来。”同学们，让我们畅饮这“源头活水”，攀登这人类进步的阶梯，成为知识的富翁，精神的巨人，成为祖国21世纪的高素质的建设者。

中学生成长篇二

敬爱的老师，亲爱的同学：

面对生命，面对逆境，我们需要的是一种豁达与超然，是一种积极与洒脱；而绝非是对痛苦徒然的放大。从某种意义上来说，生命之种需要逆境。它令我们清醒使我们坚强，让我们一步步走向成熟，走向成功。

小学，我是在一所乡村学校读的。由于交通不便捷，让一座原本有几百人的学校变为只有几十人了。而我所在的班级就只有十几个人。按理说，只有这么几个人班上的同学应该很团结。可是错了，班上的同学不是很团结。

在小学，我当的班长，并且老师把班上和学校大门的钥匙都拿给了我管理。班上有一个女生，长得挺漂亮，舞也跳得很好。每次学校庆祝什么活动，舞蹈总是她编排的，班上的同学都愿意和她玩。但有时他会无缘无故的不和一个人玩，这时全班的同学都不和她玩了。尤其是我和小花，如果他和我玩就不和小花玩，和校花玩就不和我玩。你不要认为这没什么，要知道这是‘全班性的’，并且还会在背后整你，说你坏话。

有一次，她把我的钥匙给藏起来了（这是学校的）我急得像热锅上的蚂蚁，就快放学了，要锁门。怎么办？我知道哭也没用，就强忍住了泪水，也没告诉老师。我拼命的找。皇天不负有心人，我终于在一个盒子里找到了。

曾经，我是那么的恨她，讨厌她。因为她我失去了童年的美好。但现在，我要感谢她，因为她我学会了坚强；学会了在逆境中微笑；学会了独立。

在逆境中，我成熟，我成长。

中学生成长篇三

转眼间，我已经升入初三。回头看看那成长的道路，即使坎坷，也布满着一个个深深浅浅的脚印，那便是我成长的足迹。看，那一串渐进模糊而轻巧的脚印。那是我婴儿时期的步伐。从出生，到蹒跚学步，到牙牙学语，那时的我，也许会安静的坐在婴儿床上睡觉，也许会因不顺心而大哭一场，但大家都不会责备我，在为我操心的同时，又盼望着我的成长。于是，在成长的道路上留下了一串尚还稚嫩脚印。

瞧，那一串时深时浅的脚印。那是我幼儿时期的见证。那时的日子是最快乐的。我不会因学习而困扰，不必担心没人和我玩，不用担心做错该怎么办，一切在我眼里都是那样新奇。用着自己的眼睛，鼻子，嘴巴，手，甚至身体的每一个部位去感受这新奇的世界。那时的我，是大人们手中的“宝”，每天捧在手心，呵护着。和伙伴玩耍，和父母耍赖，无忧无虑地过着每一天，于是，在成长的道路上留下了一段幸福的回忆。

噢，那一串整齐脚印，是我上小学时的记忆。刚开始接触书，书对我的诱惑是那么大，我开始关心自己的学习。我会因学习考试考个“优”而高兴一整天，也会因被老师批评一两句而心情沮丧。一年级一年级的爬升，知识的增加，阅历的丰富，但同时也给我不少的烦恼。于是，我开始明白成长之路的坎坷与曲折。于是，在成长的道路上留下我酸甜苦辣的回味。

还有那一串最深，离我最近的脚印。是我上中学以来的历程。长大了，所见所闻多了，道路也就更坎坷了。有了对手的存在，使我懂得了奋进；有了压力的鞭策，使我奋起前行。功课重了，自由没了，欢笑少了，也渐渐变成成熟了。一路走过坎坷的道路，使我深知成长的艰辛。

中学生成长篇四

老师们：

打造书香校园，是我们学院附中全体师生美好的追求，是我们创建学习型校园的重要举措。一个充满幸福和-谐的校园，离不开浓郁的书香气。著名学者朱永新这样谈读书：“一个崇尚读书的民族一定是一个理性的优秀民族，一个崇尚读书的社会一定是一个充满希望的社会，而一个崇尚读书的校园一定是一个健康而充满生机的校园。”因此，我们积极开展创建学习型校园的系列活动，夯实学校文化底蕴，使我们在书香的浸润中，受到文明的洗礼，受到文化的熏陶，从而养成良好的学习、生活习惯，为未来打下坚实的基础。

人创造环境，环境影响着人。良好的读书环境对唤醒师生的阅读激-情有着重要意义。苏霍姆林斯基也指出：“用环境、用学生创造的周围情景、用丰富的集体精神生活的一切东西进行教育，这是教育过程中最微妙和最有效的领域之一。”

雅言传承文明，书香浸润人生。老师们，我想借此机会郑重地向大家提出倡议：让我们与好书为友，与博览同行，享受读书的快乐，享受生活的快乐。我希望你们能在近期举行的读书征文、讲读书故事、写读书笔记等系列活动中有感悟、有进步、有收获。

二零一二年十二月二日

中学生成长篇五

曾记得，小学时要求每天写日记，开篇第一句总是“时间如流水，一去不复返”，“光阴似箭，日月如梭”……颇有些“少年不识愁滋味，为赋新词强说愁”的意思。现在，到了大学，我们依旧乐此不彼地感叹时光飞逝，只不过开始学会说“howtimeflies”只不过话语间多了一份无奈，多了一

些思考。

是啊，时间总是不知不觉一点一滴地溜走，我们总是一点一滴不知不觉中长大，一天又一天，一年又一年，忙忙碌碌却又碌碌无为。当有一天，不经意间翻开那些儿时的老照片，再对着镜子，看看自己现时已有些许岁月痕迹的容颜，才会猛然发现，原来自己老的这么快，才会突然感伤，原来岁月真的不等人。生活像一把无情刻刀，改变了我们的模样。

总是怀念过去，不想长大，不想忘记那些童话，不想丢掉那些洋娃娃……可随着我们渐渐成长，时间渐渐告诉我们，现实没有童话，我们也不是那些洋娃娃，可以永远不用长大，可以永远保持微笑。我们是一群有着情感的人类，不能永远那么天真，不能永远无忧无虑，我们要为琐碎的生活烦恼，要经历风吹雨打，然后开始所谓的成长。

成长，似乎很多时候跟成熟联系在一起。有时候我们很讨厌成熟这个词，觉得没有朝气，不够单纯，和自己身上绚丽的衣服不搭调，和自己鲜明的个性很排斥，对此，我只能说，你离单纯有多远，你就gun多远(开玩笑的)。有时候我们却很追逐成熟，在做错一件事后，总是抱怨自己不够成熟，过于冲动，没有理性：在说错一句话后，总在埋怨自己不够深沉，没有内涵，伤人伤己。我们最害怕的，就是别人批评自己不够成熟。以上两种，应该都是一种极端。我不敢说自己很成熟，只是我觉得，当一个人经历的事情多了，当一个人身上的担子重了，当一个人开始仔细思考自己的未来，努力的改变自己时，也就开始默默地成长了。如此看来，很可惜，我不是一个足够成熟的人，在大学这个近乎天堂的环境里，面对各种各样的诱惑，总会在不经意间迷失自我。

初中时写过“我的未来”，高中写过“我的梦想”，直到现在，我们依旧被要求在一张小纸条上写下自己的理想，可是谁还记得自己最初的梦想呢？老练的我们，已经可以不经过思考，就写下那些看似很美好的理想。可我们已不再年幼，还

可以流着口水，做着纯美的梦，现实激烈的竞争让我们明白，生活很近，那些未来却很远。现实有时残酷地让人想哭，想逃避，却又迫不得已，想脱离，却又身不由己，睁开眼，看看模糊的未来，然后知道要开始改变。

改变可以是客观的，也可以是主观的。客观的改变很容易，因为是被动的，在环境的影响下，在现实的逼迫下，就像我们都不喜欢高考，可最终还是改变心态，接受了它，因为这个社会似乎在告示着我们，没考上大学是没出息的，没考上名牌大学是无能的，我们的家人也希望我们能够通过大学的门槛，创造幸福的生活，所以尽管极度不愿意，甚至现在还对它恨之入骨，我们还是走进了考场。主观的改变不是那么简单，就像上了大学，很多人下定决心变得开朗些，当碰到他人时，下意识地想去打声招呼，可低头鼓足了勇气，咬紧了牙齿，抬头发现别人的背影已越走越远；也有很多人想锻炼自己的能力，上台自我介绍时，涨红了脸，在心里想着事先准备好的话语，可颤抖的身体，紧张的嘴唇，总是让自己觉得很失败，下台后才发现自己原来有好多，自己想说却没表达出来……也许你们现在看到我，会觉得我是那么从容自信，但我想说，其实上面说的就是以前的我。说不清自己何时开始觉得要改变自己，只是当我碰到别人时，知道自己要主动去打招呼，要向别人微笑示意（尽管很多时候笑的不够真诚，但至少不会让你感到恶心），当我上台讲话时，知道自己要多用眼睛去看别人，慢条斯理地说，我已成长为不再害怕展现自我，拥有自信的一个我了。

成长与改变，没有那么明确的界限，在成长中改变，在改变中成长。如果你还有梦想，渴望成长，渴望改变，春天来了，希望你是那只放飞在原野的风筝，可以越飞越高。

中学生成长篇六

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

有人说：书是智慧的殿堂；有人说：书是精神的食粮；有人说：书是灵魂的寄托；也有人说：书是知识的源泉；而我却说：书是我必不可少的挚友，书是我通向成功的阶梯。是书香引领我越过了无数个沟坎曲折，是书香伴随我度过了无数个春夏秋冬。

小时候，我每一天写完作业后都会有几个小时的读书时间，那便是我最珍视，最喜爱的时间了。我总是从小小的书架里轻轻的抽出几本书，然后在桌子前安安静静的看起来，那目光贪婪的扫在书页上，仿佛想把他们都拽下来塞进脑子似的。小时候的最爱看的是故事书，像《白雪公主》、《灰姑娘》、《丑小鸭》、《海伦凯勒》、《玫瑰树》等等，我是百看不厌，即使真的看了一百遍，也会在看第一百零一遍时被吸引。而在被故事情节深深吸引的同时，无数的好词好句已随着缕缕书香飘进了我的脑袋。在书香满屋的场景下我不知不觉的获得了不少的好词佳句，是我的这个挚友承担了我启蒙教师的职务。

我战战兢兢的拿起笔，慎之又慎的写下了第一段，出乎我意料的是，几乎是凭借本能，我的笔头再也停不下来了，一句之后一句，没完没了的写着，我第一次感觉写作是这么容易的一件事。原计划一节课才能写完的演讲稿我只花了下课的十分钟左右就完成了，这为我节省下了很多的背诵时间。五分钟、十分钟、十五分钟，毕竟是自我写的，大概意思都掌握在自我的心里，没用多大一会儿我便能滚瓜烂熟的背下来。那次的演讲因为我有充裕的背诵时间所以进行的十分成功，我背诵的十分顺利，几乎没有忘词的时候。我明白这都是书的作用，是他在我的潜意识中埋下了知识的种子，而从那时开始，那颗种子真正的开始生根发芽。

上了初中后，我在语文、尤其是写作方面的本事日渐显露，每次班级需要什么稿件几乎都是我来提笔的，在班里我也成

了首屈一指的“小作家”。这些都是读书带给我的礼物，我更认真地读书了，看书的范围也广了起来，上到天文，下至地理，各式各样的书我是来之不拒。我的小书柜也渐渐的丰富起来，甚至隐隐有了不堪重负的迹象。我的书房内无时无刻不飘荡着淡淡的书香，这书香中有熟悉的也有刚刚添加进来的味道，别趣味味。

能够这样说：在我的成长历程中，无时无刻不洋溢着书香，无时无刻不被书香滋润着，是这书香引领我向一个又一个的目标前进，是我这挚友源源不断地给予我珍贵的知识。以书为师，以书为友，以书为鉴，我就这样追随着书籍的脚步，踏上通往成功的路！

谢谢大家！

中学生成长篇七

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

每个人的成长中都会遇到困境，而当我们遇到阻挡在我们成长道路上的困境时，只要我们勇敢的去面对，这些困境将会以一种意想不到的效果促使我们成长。

成长中的困境并不可怕，只要我们守住心底的目标，坚持不懈的向前，不论成长道路上的风雨有多大，我们终将走过这段风雨，迎来最终的那一弯彩虹。

成长中的困境多种多样，对每个人而言，成长中的困境都是不一样的。生活中不乏有些人一遇到困境，心里就生出了不少的悲观失望。如果就只是遇到困境就已经这般丧气了，那么又如何走出成长中的困境，走不出困境的我们也就意味着我们得不到成长。所以当我们遇到成长中的困境时，一定要

鼓起勇气，相信自己能行。

出现在我们成长中的困境都是对我们的一种考验，也是我们渐渐走向成熟必不可少的经历。当我们在面对成长中的困境时，不要只是一味的逃避，我们应当迎难而上，用自己的勇气与智慧去劈开阻挡在我们成长之路上的壁垒。

我们成长路上的困境远没有我们想的这般可怕，毕竟每一个人的成长都不会是一帆风顺的，成长路上的困境也始终陪伴着我们。在面对成长中的困境时，我们正确的姿态应当是自信勇敢，带着坚强迎难而上。每当我们走过一次困境后，我们都会会有很多收获。这些收获就是成长中的困境给我们带来的礼物，只不过这份礼物需要我们自己努力的去争取，也只有当我们走出困境之后，我们才会发觉原来自己有了如此之多的收获。

在我们的成长之中，我们始终要记住，成长中的困境并不可怕，在这些困境之后迎接我们的是美丽的彩虹。

中学生成长篇八

成长，你是水滴，是嫩芽，是苦果，是过渡句，是船桨。是你为我们打下了人生道路成功的基石，铺下了通往光辉未来的红地毯！下面我们一起来看看中学生健康成长演讲稿，希望大家喜欢。

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！我是七（1）班的沈雪婷，今天我演讲的题目是：“健康成长”。

“健康”就是“健壮安康”。是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康是人生最宝贵的财富；健康

是生命存在的最佳状态。人人都向往健康，但要做到健康，可不是一件容易的事。良好的社会环境健壮的体魄，美好的心灵，高尚的道德情操，丰富的文化知识是构筑健康的重要条件。良好的社会环境是健康的关键。

我们经常在电视上看到，许多国家仍然发生着战争、暴乱，动荡不安的社会给人们造成无尽的苦难，死亡、流血事件经常发生，人们生活在惊恐不安之中。在非洲的一些地方贫穷和饥饿正在加剧，人们生活困苦，营养不良，挣扎在死亡边缘。对于他们来说，没有“健康”可言。我常常为自己生活在当代中国感到真正的幸运，感到无比的幸福。

健壮的体魄是健康的基础。青少年要养成良好的生活和卫生习惯，不挑食，讲究卫生，不喝酒，不抽烟，给疾病无可乘之机。同时，要加强运动。常言道“生命在于运动”，青少年时期是人生最重要的时期，体育锻炼能大大促进青少年的生长发育。我们的身体就像是一部“机器”，小胳膊“健康不仅是指躯体没有疾病，还要具备心理健康和良好的社会适应能力”。因此，我们要从德、智、体、美、劳等多方面培养自小腿要经常运转，才能保持良好的生机和活力。让我们快乐健康的成长吧！

谢谢大家！

大家好！在成长过程中，并不一定会一帆风顺，而在这过程中，一定会历经所有的苦难。

然而在这一切过后，一定会有明媚的阳光在等着你，你便会想到，这一切都值了。

诗人说“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，路是人走出来的，其中的艰辛只有行路的人才能体味。而在这坎坷的人生道路上，人生有多少哲理可言？人生的道路为何而艰辛？生生死死两茫茫，爱恨情仇不可伤。说不定超乎我们想象的光

明就在前方。我们应好好把握自己，不能让艰辛将我们打到。他会是我们走向成功的绊脚石。但有时，在不同的环境中，他也有可能成为我们的垫脚石。

在人生中，有时遇到困难，那就是你驶向成功的驿站。成功的人，遇到苦难，他会一笑而过。

留一个微笑给伤痛，伤痛会悄然溜走，因为，在我们心中没有太阳照不到的角落让他驻足；留一个微笑给邪恶，你会看到邪恶在瑟瑟发抖，因为邪恶最恐惧的正是你那纯洁的笑容；留一个微笑给善良，它们会发扬光大；留一个微笑给弱者，他会升起奋进的风帆。

微笑，仅仅只是嘴角上扬，那也许就是王者的霸气。

逆境，在许多人看来，这是一个多么刺眼的词语啊，多少人将他恨之入骨，他让多少人痛苦过啊！也正是因为这些，他才使人忘不了他，将他刻入骨里。

在逆境中成长，你会懂得更多的人生哲理。你才会脚踏实地的走向成功之塔！

谢谢大家！

敬爱的老师们，亲爱的同学们： 大家好！

我是雁门口镇小四(3)班的唐思远，我演讲的题目是《珍爱生命，健康成长》。

同学们，生命是美丽的，是善良的，是和谐的。她不仅仅只属于你。是母亲的十月怀胎，将你带到这个世界；是父母的含辛养育，才有了你的长大成人；是老师、同学、亲友的关爱，才有了你的健康成长。你属于父母、家庭、社会，属于许许多多关心你的人。关爱自己，珍爱生命已成为你义不容辞的

责任。

一个幼小的生命，本该享受着同学的关心，享受着老师的教育，享受着父母的呵护，享受着爷爷奶奶的嘘寒问暖，享受着属于自己的花样年华，可他就这样永久地走了。

人的生命是有限的，而以一个健康的身体、快乐的渡过自己有限的一生，是我们每个人所向往的。它需要我们在日常生活中随时随地的注意保持积极、乐观、向上的心态，不能因为一时的困难、挫折就丧失面对生活的信心。

奥斯特罗夫斯基，因为参加卫国战争，身体受伤，导致双目失明，身体瘫痪。但是，他并没有放弃自己对生活的追求，而是凭着顽强的毅力创作出著名的《钢铁是怎样炼成的》一书，并通过书中主人翁保尔，留给世人一段著名的人生格言：“人最宝贵的东西是生命，生命属于我们只有一次。一个人的生命应当是这样渡过的：当他回首往事的时候，他不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻，这样在临死的时候，他就能说：”我整个的生命和全部的精力，都已献给世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争！现已成为一代青年的座右铭□

同学们，血的教训不能有一次，悲剧也不能重演，生命不可能有第二次！我们只有懂得一个道理，防患于未然，在人生的路上走好每一步，处处小心，时时提防，保持清醒的头脑，绷紧安全之弦。

西方思想家倡导的“敬畏生命”的人道主义思想，应当成为我们对待生命的座右铭。“敬畏生命”，包括珍爱自己生命，也包括对他人生命的尊重。我们应该充满热情地帮助任何一个需要我们帮助的人。人与人之间只有充满了浓浓的关爱，才会有更多的人愿意与你患难与共，才会有更多的人愿意做你的朋友，你才会享受到更多的来自他人的关爱。

同学们，让我们学会珍爱生命，不管在春风得意的时候，还是在遭遇挫折的时候，我们都要不抱怨，不气馁，要坚持不懈，努力进取，健康成长，让有限的生命发挥无限的价值，让自己活得更精彩！

谢谢大家！、

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

时间从指间不经意地弹落，往昔的格子爬满了蜘蛛的足印。它正在里面结网，把每一个格子都尘封起来，只是有的地方密密麻麻模糊难辨，有的地方稀稀疏疏明朗清晰。这种感觉是用灰裹着的黄金，如果不去品它，便永远不知道它的真正价值，那就是成长的故事。

成长是一曲刚健的歌谣，需要去感悟。

走进田间地头，听拔节声声，走进森林旷野，听万籁和鸣。噪动与喧腾，追逐与奋斗，这就是成长的旋律。在成长的行列里，弹奏的是辉煌的音响。

成长是道色彩的流程，需要去感悟。

飘去了鲜艳的连衣裙，飞走了粉红的蝴蝶结。一身的校服，一抹凝重的色彩。不见了童话书上多彩的封面，看到的是教科书一脸的严肃。堆积的课本一如大山的深沉。一切浮躁归于沉静，昔日绚丽的色彩只去装点青春的梦境。

成长是缓缓流淌的溪流，需要去感悟。

悄然地，我们就长大了。学会了坚强，学会了坦然。同时，也学会了修饰与包装。似水流年，流走了少年的纯净与质朴，

正如苇岸在《白桦树》中所述：在白桦树的生长历程中，为了利于生长，总是果断地舍弃那些侧枝和旧枝。可以说成长是一个蜕变的过程，由简单到复杂，由幼稚至成熟。每蜕去一层躯壳，痛苦在所难免。作家刘塘说，成长是一种美丽的痛。

成长也是艰难的跋涉，也需要感悟。

穿越《伤心地铁》后，是一条曲折的山路，身后蜿蜒，脚步依稀，前面长满荆棘，堆满鲜花。勇敢地追寻，路就会在脚下延伸，成长即路。

成长的故事很多很多，有欢乐也有悲哀；成长的岁月很长很长，需要我们一点一滴去感悟。岁月不会回头，抓住今天的每一秒，把希望系于明天的彩支，成长就是希望编织的彩带，串连加快和向往。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

落叶纷纷，我常趴在窗前发呆，脑海里浮现出童年时的情景。那时的我喜欢一个人静静地荡着秋千或和调皮的小伙伴们一起恶作剧。

而现在，我是14岁的男孩。闲暇时。不会再像童年一样玩秋千，恶作剧。喜欢一个人躺在床上看书。一本本名著，让我读了以后深有感触。《钢铁是怎样练成的》中的保尔。柯察金，他那传奇般的一生曾使我受到教育和鼓舞。《假如给我三天光明》中的海伦。凯勒说的一句话也一次次令我感动：“忘我就是快乐。因而我要把别人眼睛所看见的光明当作我的太阳，别人耳朵所听见的乐曲当作我的音乐，别人嘴角的微笑当作我的快乐。”海伦。凯勒，这一个生活在黑暗中的却给全人类带来光明的人，我觉得她创造这一奇迹，全靠一

颗不屈不挠的心。

时光过得飞快，成长中有许多的快乐和忧愁。快乐的是随着年岁的增长，自己也开始渐渐懂事，也知道了更多的知识。当弟弟。妹妹来向我“问经”时，我总能倾尽我肚里的墨水为他们解答。长大后，懂得的知识多了，可以帮助别人的能力也提高了。这些事让我感到长大是一件快乐的事。

但是学习科目多了，我的烦恼也随之而来。学习压力大，作业多，没有时间做我喜欢做的事情。每次考试都很有压力，考得不好，父母一会耐心劝导，一会又破口大骂。

成长中的快乐还是多于烦恼的，长大了的感觉真好啊。