

# 2023年蜕变的演讲稿三分钟(大全5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 蜕变的演讲稿三分钟篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

在浩瀚无际的历史苍穹里，有那样一位被称为“诗圣”的诗人，以他的笔毫为武器，为天下人民而战争。他用血和泪谱写的史诗，改变了我，他就是唐代中晚期伟大的诗人——杜甫。

可以说，他的一生是短暂而辉煌的，他那不与恶人同流合污、忧国忧民的精神将永远留存于世人的记忆中，一寸一寸，生出坚硬的根。

他原本生活于开元盛世，过着一段无忧无虑的日子。他的后半生，充斥着战乱与忧愁。奸人李林甫当权，杨国忠谋变，又遇上了唐朝由盛转衰的时点——安史之乱。就在这时，他没有逃避纷乱的现实，而是拿起一支沾满浓墨的笔，批判着这当下乱状，谱写了一首又一首不朽的诗篇。“却看妻子愁何在，漫卷诗书喜欲狂！”他的瞳仁中闪烁着火焰，立志为国家的再次统一，为人民改善生活的希冀，闻官军收复河南河北的狂喜。“朱门酒肉臭，路有冻死骨”对这腐朽的黑暗政局的无情批判。也许，他无数次想过：“什么时候这世界才能人人平等呢？对，我决不能与官僚小人同流合污，我要

以我的笔为武器，为人民的美好生活而战！我决不能放弃，决不能让人民陷入水深火热之中。”他是忧国忧民的，杜甫改变了我，使我更加为他人着想，考虑大局，洁身自好！

也许，他心中的夏荷没有开出绚烂的花朵，没有让社会现状变得舒缓，没有让人民得到慰藉，但是我知道，就凭借着他的忧国忧民，他的洁身自好，他的勇敢坚毅，青史留名，足矣！

杜甫改变了我，使我与他心灵相通，为他人着想，坚守自己的原则，也许只有这样，人们的心中才能长成一棵人格的参天大树，一寸一寸，生出古朴的根。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 蜕变的演讲稿三分钟篇二

尊敬的.老师，亲爱的同学们：

大家好！

在我们这个大千世界中，无论什么生物都会成长、蜕变，就

像毛毛虫一样经过蜕变才能变成美丽的蝴蝶。我也不例外，经历了人生的一次蜕变，让我变得更加自立自强。

七岁以前，我都是生活在父母的宠爱中的，虽然家庭不是很宽裕，但是有父母的疼爱，我也很知足，过着无忧无虑的童年生活。直到有一天，我的生活发生了翻天覆地的变化。

一张写有“肝癌晚期”的病历通知单几乎让我们全家窒息，也是对爷爷生命的最终宣判，善良执拗的父母到处寻医，不惜一切代价尽力挽救这微弱的生命，可是苍天无情，无论怎样挽救，死神还是夺走了爷爷的生命，原本就不富裕的家顷刻间已经负债累累。山村条件差，经济不发达，遇到这样的天灾人祸，父母一度陷入了极大的苦恼之中，为了生计，父母不得不做出大胆的决定，跟随庞大的打工队伍去深圳赚钱养家糊口。

那天晚上，我看见父母在一起小声地说着什么，妈妈不时地小心地望望我，我模糊地感觉到妈妈的眼睛微微湿润了，我以为父母发生了什么不快，走过去想劝劝他们，没想到爸爸赶紧把我支开，说：“大人说话，小孩不要多嘴！”我木讷地站在那里，不知所措，身体瘦弱的奶奶走过来哄着我去睡觉了。原来我做了一场噩梦，惊醒过来，奶奶用手为我抹去泪水，”怎么?妈妈呢?”我便吵着要妈妈，奶奶用颤巍巍的声音说：“熊儿，别哭了，妈妈和爸爸到很远的地方打工去了，赚了钱好让你读书。”一听到爸爸妈妈到很远的地方去了，我便更加伤心地哭起来，无论奶奶怎么哄也都无济于事。无奈之中的奶奶便大声吼道：“哭有用吗?有本事，你长大了赚钱养活你父母!”突然，我像是在绝望之中冥冥地感觉到：生活的路需要我自己一步一步地去走，从此我要和奶奶相依为命，我要做一个小小的男子汉。

以后的日子，我常常把对爸爸妈妈思念的泪水独自吞下，学会了洗衣做饭扫地，在学校听老师的话，认真勤奋地学习，现在我已经成为一名优秀的初中生了。

这次蜕变，是我成长的重要部分，它使我变得坚强，促使我不断进步，让我明白事理，体谅父母的辛苦。我相信：终究会有那么一天，我也会变成美丽的蝴蝶自由地在天空中飞翔。

## 蜕变的演讲稿三分钟篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

历经蜕变，我们成长。虽然这中间代价有时很惨痛，可也许这就是成长的必经之路。

何况怨怼又能有何用？时光不再来，往事不可追。即使午夜梦回会痛哭失声，也只有接受。怨怼只能让自己被损害的更厉害，身心俱疲。即使怨恨别人，怨恨自己又能有何用？除了与自己过不去，伤心痛苦，颓唐沮丧外，还能有什么呢？一场空罢了。还不如宽恕，宽恕自己与别人，放下自在。扔掉包袱，轻装简行。一个身上压着千斤巨石的人是无法行走自如的，只能蹒跚前行。也许因为以前的错误，我们落于人后；但之后是停下来不停埋怨，还是向着前方全力奔去，就是自己的选择了。

以前特别喜欢行到水穷处，坐看云起时这句诗。觉得应该保持旷达的胸怀，笑看世间诸事。可是随着年岁渐长，发现也许是自己理解错了。那首诗描写的意境中首要的条件就是行到水穷处亦无妨。如果紧急赶路，哪还有如此意境。如同现在我们可以事情还很富余时间时，慢慢来，有错也很淡定。但如果是下一刻就要面对人生中的重大事件并作决定断，现在却把成功必备的一个要素给毁了，那要如何淡定。即使念上一千遍行到水穷处，坐看云起时；即使一万遍让自己放松，就当一般的事情，自己也无法放松，反而越来越恐惧紧张。你骗不了自己的心，当你已经对一件事中做出准确的判断后，自欺欺人是可笑的。因为那根本不可能。自欺欺人首先要自

欺，可是连自己都骗不了，还怎么演下去。

时光流逝永不可追。我们在红尘沉浮，欢笑伤痛，朋友敌人，善意恶意，美好与黑暗，光与暗，一体两面。据说太阳神阿波罗也是拥有黑暗属性的神明。太极也是阴与阳相生相克，阴中有阳，阳中有阴，最后成为一个圆，不断轮回。我们的人生也许也是如此。

## 蜕变的演讲稿三分钟篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

飞越海洋的候鸟明白，是飞行的梦想引领自己起飞，鼓舞自己坚持，帮助自己飞向成长的彼岸。

那是个阳光温柔地洒进落地窗的午后，我听到邻家单簧管演奏着我心爱的旋律，那一刻一个或许幼稚或许冲动的梦想在心中发芽。

日复一日，艰辛的练习不断，我认认真真的练习没有丝毫倦怠。看看它——我心爱的单簧管：身穿黑色的西服，头戴黑色的礼帽，身上缀满银色的首饰，极像一位王子，我喜欢它，就要驾驭它。我身体微微前倾，试图读懂这琴谱上富有深意的表达，手指试探性地在按键上按出着尚不连贯的音调。双手在银色的舞台上跳跃，跳出最华丽的舞步。音乐终于像溪水一样缓缓流淌，或有石块阻碍激起水花，却仍永不停息向前奔去。此时，那小小的梦想在我心中已根深蒂固了。

有时五线谱上的语言那么艰涩，我皱紧眉头却难以辨认音符间的联系；有时左右手难以协调，左手好不容易按到高音键，而右手却太笨拙难以按全每一个音；有时枯燥的音阶在耳鼓上振动，难以平复内心的烦躁。然而我知道，那个最初的小小

的梦想——那个经历了时间磨砺而愈发可贵的梦想，即使在荆棘丛生的时刻，都从未离开我。那个小小的梦想像竹笋轻快拔节，似乎发出让人振奋的微笑声响。

于是，我重新鼓起勇气，揉揉疲劳的双眼，认真抬起每根手指，按下或轻或重的音。管中空气振动发出的声音那么生涩，节拍器的摆动早已领先于我，但为了梦想，我不放弃。

乐谱上的线条日益稠密，每道弧线都诉说着音乐间的连接，悠长而令人陶醉。音符在五线区间内跳动成为无限丰富的组合。面对复杂的乐谱，我从未忘记梦想，无论多艰难，我总会用快乐的心去面对。不知练习了多少次，手臂由酸疼变得僵硬，美妙的乐曲终于由我指间流淌而出。双手交织出最可贵的梦想和完美的旋律。

站在领奖台上，我手里高举着金色的奖章和红色的获奖证书，耳畔是如雷鸣般的掌声……

我知道，心中那小小的梦想终于开出了鲜艳的花朵……

## 蜕变的演讲稿三分钟篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

雏鸟经过成长的蜕变慢慢成为展翅的雄鹰，毛毛虫经过成长的蜕变变成了美丽的蝴蝶，而我经过十三年的成长，已经由一个嗷嗷待哺的小婴儿成长为高大的年青人，经历了成长中的酸甜苦辣，有过喜悦开心，也有过烦恼彷徨……正是有了这些成长中的点滴经历，才让我有了完美的蜕变。

幼小的我，十分胆小怕事，看见陌生人就脸红，躲在角落不敢出来，更不敢开口说话，爸爸妈妈发现了我的弱点，把我

送去学习语言课，刚开始我根本不敢上台表演，总是哭哭啼啼，说话结结巴巴，后来通过一遍遍练习，在老师的鼓励下，我终于能上台了，而且慢慢开始演讲，我不再胆怯，看见陌生人也不会躲闪了，现在的我，喜欢夸夸其谈，喜欢主持演讲，课堂上经常能听见我积极的发言，走廊上经常听见我爽朗的笑声，曾经胆小的我已经蜕变成了一个敢说敢做的青少年了。

我的小学生活是丰富多彩的，对一切事物都是那么的新鲜好奇，每天尽情地玩耍，喜欢踢足球打篮球，课间、放学后，操场上总会看见我奔跑的身影，听见我欢快的呼喊声。我每天都非常的开心快乐，参加各种演讲比赛，参加足球赛、篮球赛，学习成绩虽然不是那么出类拔萃，但也能过的去，毕竟只有语文数学两门学科。到了初中，突然增加了好几门学科，一向轻松自由惯了的我突然变得六神无主，乱了手脚，每天的作业压得我喘不过气，再也不能像以前那么轻松自在的玩耍了，刚开始非常的不适应，我还想着每天去玩，一次次考试的失败，彻底让我看清了真实的自己，也让我真真切切地知道，没有付出，就不会有收获，在高手如云的学校，我就是这千千万万学生中的一个小分子，我学会了收敛，学会了自尊自重。在以成绩论英雄的学生时代，学习是学生的第一任务，我要抓住这黄金时间，努力学习知识，以学习为重，让我的学习生涯不留遗憾。虽然会有失败，只要我努力付出了，就不会沮丧。

成长，使我从幼稚走向成熟，使我从失败走向成功，虽然成长的路很艰难，成长的路很漫长，我也会一如既往勇往直前，去实现我人生的完美蜕变。