

# 2023年一粒种子改变世界演讲稿 改变演讲稿(实用8篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 一粒种子改变世界演讲稿篇一

乌云，有它存在的理由，它能够为我们遮挡住那刺眼的阳光。暴风雨，也有它存在的理由，它能够平静我们内心的烦躁，拂走我们心底的尘埃。

那段日子，我眼中的一切都是灰色的。步入初三的殿堂，家，学校，补习班三点一线，构成了我单调的生活，繁重的学业早已压的我喘可是气来。成绩的下滑无疑又是雪上加霜。顿时感觉到自我的前途灰暗无比。

我独自走在回家的路上，又是一个阴天，乌云擅自为蓝天裹了一件灰色的大衣，狂风肆虐，咆哮着凉过每一次角落。不一会，便来临了暴雨。无奈，我只好躲在一家屋檐下避雨。不经意的向右一瞄，我的目光便被深深牵住了。透过那几扇干净的玻璃门，里面是一个画室，画室很简单，仅有灰色和白色而已。里面的学生有的坐着，有的站着，他们轻轻的握着笔，纤细的手轻轻滑过，洁白的纸上出现了灰色的点缀，仅有单调的灰白两色，却勾勒出如此美丽的世界。我不禁爱上了那里，爱上了这单调的世界。

我便报名来到了那里，成了勾勒这世界的一份子。我怀着激动和喜悦的心境静静的坐下，望着同学们他们笔中流露出的那份祥和与外面纷杂的世界构成了鲜明的比较。自信地拿起笔，轻轻地在纸上拂过，出此刻我眼前的却是如此污浊不堪，

那灰色的痕线像一条狰狞的疤痕，怒目的盯着我，失望与痛苦瞬间袭入我的大脑。

我将笔默默放回画盒。难道我又要放弃了吗难道真的我什么也做不好了吗不，我不能就此放弃！我要努力获得成功，彻底地改变自我！我重新拿起画笔，不断的练习，在我的坚持不懈下，我最终寻到了一丝柔和的影子。看着那优美的线条，我对着镜子里那张污浊的脸笑了。

感受到那成功的喜悦，我迫不急待地向外奔去。还是阴天，灰色的天空与灰色的大地相互连接。我走在路上，那冰冷的雨水打在我身上，却让我感到了平静。

从此，我不再埋怨自我的生活，乐观地去看待身边的每一件事，一感到疲倦便画一副画来放松心情境。

灰色是十分单调的颜色，但又十分相衬，仅有灰色才能体现出白色的亮丽，仅有白色才能体现出黑色的柔和。乌云，有它存在的理由，它能够衬映出你身上的闪光点。暴风雨，也有它存在的理由，它能够磨练你，让你品尝到成功的甘甜。改变自我，改变自我对灰色的厌恶，我的生活感到十分充实。

## 一粒种子改变世界演讲稿篇二

亲爱的同学们大家晚上好！今天我演讲的主题是《抱怨不如改变》。

记得一位哲人说过“人的幸福感不是源于你有拥有多少，而是在于你懂得珍惜”。是的，人的幸福感是和欲望成反比的，欲望是永无止境的，而得到的却总是有限，无止境的欲望和有限的得到，就会让人产生不满，甚至痛苦。于是总看到别人比自己好，比自己强，比自己幸运。比较多了，就会产生抱怨。抱怨是一种不良的习惯和性格，它会让人产生逆反心理，影响学习效率，在关键时候丧失战斗力和竞争力。还会

影响到周围人的心情，恶化你的人际关系。我的姐姐推荐这本《不抱怨的世界》给我，当我细细读完后，对照检查发现自己也是一个喜欢抱怨的人，按照作者说的去做，我边读边反省自己，现在心情比以前豁达多了，发现生活比也原来更好。原来常抱怨的那些鸡毛蒜皮的事，其实也不是想象的那么坏，不值得为它苦恼。现在我把从读这本书中得到的四点体会，跟各位同学一起作个分享。

## 一、调整心态，接受现实

比尔盖茨告诉我们人生是不公平的，习惯去接受它吧。请记住，永远都不要抱怨。这点我有深刻的体会。高中时我会抱怨中国的教育的畸形发展，我会去羡慕那些传说每天都过得丰富多彩的大学生们，高中毕业后去找暑假兼职，我抱怨社会体制的不公平，工作太累，工资太低。上大学以后，我在想自己四年后的某一个好的职位离我有多遥远，自己追寻的生活到底能不能实现。越是抱怨挂嘴边，我越发现这个世界不公平，不一样。直到读完这本书，我发现我可以用不一样的心情，不一样的习惯去理解这个社会。——改变自己能改变的，接受自己不能改变的，无论是在追寻自己的未来，还是对周围的社会环境都应该坚持这样的原则，做自己力所能及的事情，将自己力所能及的事做到最好。因为我们不可能改变过去，也改变不了因为我们自己的原因而既有的现实，但我们可以通过自我的改造，改变我们能通过努力改变的东西，创造属于我们自己的幸福！

## 二、用多个参照系比较，正确的定位自己

不觉的在向人抱怨自己的生活。这本书正是来指导怎样做到“不抱怨、不批评、不讲闲话”，具体到我们生活中细小的行为，实现“平和心态”在自己个性中的生根。

## 三、幸福生活从摒弃抱怨开始

威尔·鲍温在《不抱怨的世界》一书中不留情面地指出，“我们抱怨，是为了获取同情心和注意力，以及避免去做我们不敢做的事。”许多时候，我们并非意识不到这一点，但就是不愿意直面，并且积极做出改变，或随着心理的惯性，也不知道如何改变。改变不如意的现状是人类的本性，但是抱怨带来的只有消极作用。不抱怨的挑战也不是一件容易的事，放下抱怨，这并不等于在困境面前不作为，或者放弃言说权。带有负面情绪的抱怨，恰恰才是不具建设性的消极。而源于生命的热爱，并由此生发的感恩、宽容和同理心，才能正确的面对一切事情，更好的生活和发展。如果有一天发现自己不再抱怨，会发现生活有很多不一样，有很多改变，很多东西都变得很积极，心情变得开朗，周围的环境都好像为你而改变。幸福生活从摒弃抱怨开始。

#### 四、积极思考，努力学习，不断提升自己

怨天尤人，不如努力学习，不断提升自己、塑造自己。社会上的游戏规则一般都是强者制定的，弱者只能接受规则。你想把游戏玩好，或者也想成为制定游戏规则的高手，你首先得先成为行业的高手、强手。现实生活中，强者抱怨得少，弱者抱怨得多。所以，抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求。请积极的思考吧，并努力的学习，只有不断的提升自己，塑造自己，不断增强自己的能力，成为社会的强者，才不会被游戏规则所困，你也才会发现，生活不知何时，已经有了想象不到的转变。

最后我用普希金的一首诗送给大家，结束我的演讲。

假如生活欺骗了你，

不要忧郁，也不要愤慨！

不顺心时暂且克制自己，

相信吧，快乐之日就会到来。

我们的心儿憧憬着未来，

现今总是令人悲哀：

一切都是暂时的，转瞬即逝，

而那逝去的将变得可爱。

谢谢大家！

## 一粒种子改变世界演讲稿篇三

我被分到了1612室，这是一个团结、互助、进取的温馨小窝。在这里，我体会到了同学之间那颗包容，纯洁的心。

“嘀嘀”，闹铃响了，打破了黎明宿舍的宁静。不用别人的提醒，大家齐刷刷地一下子掀开温暖的被子。穿着梳洗好后，大家便齐心协力地打扫卫生。

室长一个个分配着任务，大家了解任务后，都分头行动。瞧，这边是妍，她的一只手撑在冰冷的地面上，另一只手拎着一双“出队”的鞋子，又将它重新放了回去，在妍这样一个仔细认真的“教练”下，那些“出队队员”一下子排成了一条直线。妍拍拍手，又拍了拍膝盖上的灰尘，自豪地看着自己的劳动成果。

在大家齐心协力地打扫下，宿舍被我们打扮的焕然一新。

## 一粒种子改变世界演讲稿篇四

大家下午好！我是来自第一组猎鹰队的汪敏敏。很开心今天能够站在这里演讲，总结我与素质班一同走过的半年来的时光。

回想20xx年的日子，我的心中更多的是充实、自信和坦然，我庆幸自己于冥冥之中遇见素质班，并成为其中的一员，追随着素质班的脚步，参与着活动，经营着友谊，体验着生活。这一路我在蜕变，在收获，在成长。今天我想用三个词来分享我在素质班的蜕变：“我不行”，“我试试”，“我愿意”。

“我不行”。似乎从上大学后我的记忆就已全部清零，我俨然不记得初中高中时候的模样和性子，只记得是为了高考而战。削尖了脑袋挤进了大学，然而迎接我的不是听到的美好，而是一轮一轮的打击。大一刚开学时参加了很多场面试，学生会、辩论队等等，几经拒绝后，我慢慢地缩回了自己的世界，贴上了“我不行”的标签，于是，我就真的变得不行，生活愈加地迷茫，找不到方向。

我倔强，我不甘，我开始跟自己说：“我试试”。很幸运，就在我重新开始之际邂逅了素质班，“二十条”、“大学记忆”……深深地吸引了我，瞬间有种找到家的感觉，于是毅然决然的递交了申请书，并顺利的加入其中。第二学期我慢慢地放开自己，参与着素质班的各项活动。从写稿件、小组活动、班级活动、徒步龙泉山、游玩张公山寨一路尝试，体验了很多以前从未体验过的生活，精神上也收获了满足，我开始热爱自己的生活、学习，渐渐地对自己有了信心，整个人也变得更主动了。

不知何时起，我不再说那那句“我试试吧”，而是“我愿意”。讲到这儿你可能会觉得我有点儿自大，别误会，我只是多了一份勇气和担当。九月初，参加了迎新商战。两天的迎新，我走遍了学校的每一个角落，尽管脚底磨出了水泡，但是我依旧坚持，后来我明白了很多事情不仅要去，还要认真的坚持到底，如此你的收获会远远超出你的付出。十月参加了素质班的班委竞选。掘金活动让我明白生存的艰辛；徒步光谷，让我体验行走的力量。决赛之际，第一次有勇气站在台上展示自己，真正地体验到自信的魅力。十一月，与素

质班人共赴两年之约。与聆听中懂得了经历的重要，收获了精神的财富。室友总说：“你干吗要参加那么多，这些事交给别人干就好了”，我告诉她说：“我愿意”。

是的，因为愿意，我才感到内心的充实，生活的美好。忽然间发现，主动的参与和经历会让你变得更勇敢，更自信，更幸运。感谢素质班让我蜕变，让我成长。谢谢大家！

## 一粒种子改变世界演讲稿篇五

人生往往是不会一帆风顺的，有些时候，为了更长足的进步，我们需要改变自己。

改变自己是一个完善自己的过程。三国时期的东吴名将吕蒙就是一个很好的例子。吕蒙开始时只是晓得舞刀弄枪，不能勤于文化知识的培养，孙权在给吕蒙指出这一点之后，吕蒙发奋读书，后来连鲁肃都说：士别三日，当刮目相看。吕蒙因为孙权的一席话，改变了自己，真正做到了文武双全，为成就吴国的霸业打下基础。而吕蒙自然也就完善了自己的人格和修养，成功的改变了自己。

改变自己可以磨练我们的意志。毛毛虫变成蝴蝶，经过了千辛万苦的蜕变，如果它一旦放弃，那将功亏一篑。改变自己的过程就好像登山一样，面对山顶那崭新的自己，你只有不懈的努力才能达到山顶。尽管在登山的过程中会遇到你根本预想不到的困难，但是你如果去克服它，最终你会发现，你的意志力比以前更强。在你改变自己的同时，也磨练自己的意志。这在根本上是必然的，是相辅相成的。

改变自己可以使我们更好的适应生活。每个人的生活不可能都是一帆风顺的，遇到崭新的生活环境，你将怎么办？答案就是改变自己。因为你不能要求社会或别人为你改变什么。我认识两个人，甲和乙。他们的性格都很内向，甚至有些闭塞。上初中后，甲为了能更好的适应生活环境，主动地改变

自己，在初中毕业时有了很多好朋友，他的社交能力变强，交际面也更广；反观乙，他甚至比原来更闭塞。由此可见，改变自己是能让我们更好的适应生活环境的。

改变自己，从根本上说是对自己的再认识和再创造。当你发现自己需要做出改变时，这说明你有很清醒的头脑。能够意识到自己需要做出一些改变才能更好的活着。这是对认识自己程度的提升。这种提升是我们需要的，而在这种再认识的驱使下，你对自己做出了再创造，能改变自己的人是不平凡的人，这种再创造有助于以后的生活。当我们面对逆境或坎坷时，马上意识到自己需要改变并能立刻付诸行动，已经能够达到“改变”的境界了。

所以，让我们都来学会改变自己，为了更长足的的进步，我们要善于改变自己，要敢于改变自己，从而获得崭新的自己！

## 一粒种子改变世界演讲稿篇六

正所谓“读书破万卷，下笔如有神”，小时候，在一本书中我看到这样一句话：人的一生没有书会非常痛苦，我当时，并不懂这话的意思，只想读不读书没什么用，把课本里的知识学到就满足了，其实这些还不够。因为我以前看书的时候，只是读那满页的文字，我还没有能力透过文字的栅栏，看到作者的身影。而现在当我重新去读小时候的那些书刊的时候，就看到了一个个不同的、可敬又可爱的身影，是他们陪伴了我的童年，我会一生想念他们。

读书，充实了生活，拓宽了视野。从书中懂得了知识，从书中了解了如何全面的评价历史，如何客观认识自我。从书中能够吸收丰富的营养，积累大量的写作材料，可以使我受益非浅。这使我深深感悟到：书多么繁华，是多少敏感的心灵在喜怒哀乐中碰撞出来的火花，书是多少深思的头脑对社会，对人生反复思索的结晶。

孔子说：“学而时习之，不亦乐乎！”说的是学习的快乐。明代顾宪成的名联：“风声雨声读书声，声声入耳；家事国事天下事，事事关心”，将读书当作赏心乐事来欣赏，其中滋味，又断非一般浅人所可知。时下，大家都知道现在有句比较时行的话叫做“终生学习”。人生七十古来稀，真正用于读书的时间就更是少之又少了。不要以为生命的资本可以肆意挥洒，苍老可是眨眼间就会降临的。只有勇敢地迈出脚步，将所学所想化为所用，你的读书才可谓之成功。

我现在终于明白“人的一生没有书是很苦的”这句话的含义。我还可以这样说：“一个人的有生之年如果没有书，那么他就永远不明白什么是人生。

余秋雨说过，生命的质量需要用阅读来锻铸。

“如果有人让我当最伟大的国王，一辈子住在宫殿里，有花园、佳肴、美酒、大马车、华丽的衣服和成百的仆人，条件是不允许我读书，那么我决不当国王，我宁愿做一个穷人，住在藏书很多的楼阁里，也不能当一个不能读书的国王。”这是著名历史学家麦考莱曾给一个小女孩写信中提到的。

麦考莱宁愿做读书的穷人，也不愿做不读书的富有国王，可见阅读对他而言的重要性。如果他没有在仔细考察历史古迹的同时饱览历史巨作，能了解历史吗？能更好地发现文物古迹吗？能成为著名的历史学家吗？显然阅读对他产生了深刻的影响，同时也改变了他的人生。

被称为“史家之绝唱，无韵之离骚”的旷世之作《史记》，可以“究天人之际，通古今之变，成一家之言。”其作者司马迁历尽人生沧桑，身处逆境，却坚持大量地阅读优秀文章，是阅读使他读懂了六国的兴衰，读懂了文人墨客的不懈追求，读出了“人固有一死，或轻于鸿毛，或重于泰山”的人生哲理。司马迁读清了历史的面貌，改变了自己的人生。李白不是天生的“诗仙”，他在阅读中感慨道：“天生我材必有用，

千金散尽还复来”；“诗圣”杜甫也在阅读中深有体会“读书破万卷，下笔如有神”，从一定程度上来说是阅读成就了伟大的人。

## 一粒种子改变世界演讲稿篇七

心是每个人的行动的主宰，也是每个人的喜怒哀乐的主宰，如果你想让自己的行为变得更有意义，那请你从改变自己的心开始；如果你想让自己的喜乐多一点，哀怒少一点，那也请你从改变自己的心开始。

下面我要跟大家分享一个故事，也许在座的你们都听说过。

一个叫塞尔玛的年轻女子，陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，不仅炎热难熬，而且没有人谈天。她太难过了，就写信给父母说要回家。她父亲的回信只有两行字：“两个人从牢房的铁窗望出去，一个人看到了泥土，一个人看到了星星。”塞尔玛把这封信读了许多遍，感到非常惭愧，决心在沙漠里寻找自己的星星。她开始和当地人交朋友，研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠动植物知识。她观看沙漠的日出日落，还寻找海螺壳。这些都是几万年前这沙漠还是海床时留下来的。沙漠没有变，印第安人没有变，只是塞尔玛的念头和心态改变了。这一念之差使塞尔玛变成了另一个人，原先痛苦的生活变成了一生中最有意义的冒险。她为自己的新发现兴奋不已。两年后，塞尔玛的《快乐的城堡》出版了，她从自己的“牢房”看到了星星，那是满天的繁星，只有用心才能看到。可见生活大大的改变都是从心态小小的改变开始的。

下面我再想分享一个我成长的历程，虽然没有塞尔玛那样曲折动人，但是很真实。

上了大学，我还让想以这种方式生活，但是大学重重袭来的

挫折，让我一次又一次怀疑自己的生存之道，记得大学刚来的时候，班上每个人都要自我介绍，但是我就懵了，以前我连在一个人面前自我介绍的经验都没有，何况面对班上黑压压几十号人，感觉压力很大，像世界末日来临一样，满脸的恐惧。更悲催的是自我介绍还要介绍自己的兴趣爱好和特长。我搜肠刮肚实在找不到一点爱好和特长，后来我说我喜欢读书，突然有个人问我喜欢读什么书，看得出来他是一个韩寒或者郭敬明或者玄幻小说的爱好者，希望找个一个志同道合者，然后我回答：“我喜欢读教科书”，他很无语，没有再问了。

在军训的时候，我也是很纠结的，休息的时候，教官经常会有叫我们上来表演节目，由于无才无能，每次我上去的时候，都紧张的的说不出一句话，最后低头的回去了。看到别人个个都能歌善舞的，心里很是羡慕，这次没有了嫉妒。

大一那段时间的我感觉非常自卑，毫无存在的意义，生活过的痛苦不堪。在痛苦不堪中也慢慢的意识到高中的那一套生存之道已经不适用了，走出困境的办法就是改变，于是开始打开自己的心扉去接纳一些人和事，尝试一些以前没做过或常人没做过的事，于是慢慢的我接触了很多有思想的人，也静下心来读过了很多经典的古文，最重要的是我发展一项自己的兴趣爱好——散打。这些都对我人生有重大的意义。如今的我相对以前变得更自信、更成熟各个方面都有很大的改善，今天能有这样的变化，我感到很庆幸，庆幸自己当初能做出这样的决定，走出封闭的自我，去实现真实的自我！

所以当我们抱怨自己的背景不好，社会不公，人心险恶的时候，何不去改变自己的心态，换个心情去生活，你会发现，其实世界很美！

## 一粒种子改变世界演讲稿篇八

当你还沉浸在满纸荒唐的言情、武侠小说中时、你是否明白，

你是一个生活在现实中的人类？当你还在幻想着荣誉与富贵不劳而获时，你是否明白，你是一个生活在现实生活中的人？当你还在感受着天使与你同在时，你是否明白，你是一个生活在现实生活中的人？我们但是都是平凡人，忘却那些虚有，改变自己的人生价值观。

我曾失望失落失掉所有方向。我想所有人一样，有过辛酸，有过挫折，总是在某些时候受挫，受到了打击。也许是对自己的期望太高，所以最后却累积了太多的失望。我总以为我能够做一个十全十美的人，我总以为只要我努力奋进，便不会有任何事情阻挡我迈向成功的脚步。我以为，只要有期盼，便不会有失落，我以为，只要愿意等待，必须会有结果。最后才发现并非如此，一切但是都是我以为罢了。原先没有一个人是十全十美的，原先人生的旅途中有太多的挫折与阻碍，原先付出不必须会有结果，原先等待不必须会得到答案。

不经风雨，又怎样能见彩虹？我以前，做一件事情，如果遇到一点挫折便会半途而废，即使只是一点点小问题，我也会就此改变原有的计划，所以我从来没有成功过。我只看到别人获得了荣誉，得到了别人的嘉奖，我只明白羡慕他人的成功，羡慕他们得以光彩的站在舞台上，但是，自己却从来没有坚持过。此刻最后明白自己失败的理由。不经风雨，又怎样能见彩虹？当我发现那一双双期望的眼睛慢慢变得暗淡，直至失望时，才深知自己是多么的没用。从此之后，再苦再难也要坚强，只为那些期盼眼神。

小时候，天真的以为这世上真的有神灵的存在，总在在夜晚的时候害怕一个人行走，遇到一些幽灵，却又想到有灵必有神，令让我畏，神必让灵消失。总以为神是万能的。以为只要有神明的保佑，诚心祈祷，便会心想事成，拜了那么多神，烧了那么多香，最后才发现自己仍一事无成。最后该醒悟，这世上本没有神，却为何一向执着？一切事情都只有靠自己才有可能成功。开发大脑，勤动双手，做一个有智慧，肯动手的人，唯有如此，你才有机会获得成功。

丢掉羞涩，做一个活泼开朗的人。总是习惯对人持续一种特定的距离，虽然相信世上的好人会比坏人多很多，却还是习惯对人持续一种警惕。不敢接触太多人，害怕受伤，害怕不知如何处理人际关系，总以持续一种孤傲的样貌存在，不与人交流接触。高中后才发现，在这万千行人中，唯有自己最孤单，别人都是成群结队，在一齐谈天说笑，自己却像只落单的孤鸟，想飞，却找不到方向。遇到困难时，才发现自己有多么无助。最后发现培养好交际潜力是一件多么重要的事。从今以后，便丢掉自己身上的保护色，多与人接触，成为一个交际达人。

只有真正认识自己，才会发现自身的不足之处，你才会改变自己，你只有改变了自己，才有可能改变世界。