

2023年完美的蜕变演讲稿三分钟(汇总9篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

完美的蜕变演讲稿三分钟篇一

尊敬的领导、评委老师：

大家好！

我是开发区实验学校的，今天，我演讲的题目是《一座村落的蜕变》。

您能看到的是她今日的繁华，您看不见的是她昨日的贫瘠。这里，就是我们学校坐落之地——南马村。

十几年前的南马村，与其他乡村村落毫无异样，没有一条像样的进村公路，没有集体经济，村民们的居住环境简陋、经济来源单一，大多数村民只能靠打零工、做小生意、拾荒来维持生活。也有从事耕种的农民，过着面朝黄土背朝天、肩挑背扛的苦日子，倘若遇到干旱水涝的年景，只能对天长叹、掩面哭泣。

党和政府不会让善良的百姓等待太久。1995年，南马村乘着开发建设的东风，开始悄然发生改变。村民们在上级领导的带领下抢抓机遇、大胆探索、艰苦创业。他们意识到：“要想富，先修路”，于是果断决定：开通媒勘路口至花牌坊、西水关到西王山脚的公路。这两条道路的修建，为招商引资

打下了坚实的基础，也为后来的繁荣奠定了幸福的基调。

随后，村领导开始研究发展大计，他们制定出村子的发展规划，着手大力发展经济。村民们慢慢地寻找到了适合自己的致富之路：他们有的经营煤炭销售、有的批发蔬菜瓜果、有的从事汽车修理、有的开起小型餐馆。还有涉足蜡染销售的、交通运输的，行业甚众，路路畅通。渐渐地，村民们积聚起了丰厚的资本，南马村，呈现出了一派欣欣向荣的景象，成为省、市、区示范村，开发区龙头村寨。

勤劳创造财富，知识改变命运，渐渐富裕起来的村民们意识到，过去大家吃不饱、穿不暖的主要原因是过低的文化水平，它使得大伙思想保守，难以大胆创新、难以大刀阔斧的改变贫穷落后的面貌。村民们将目光投向了教育，将希望寄托给了教育。xxxx年，在原有的南马小学基础上，村民集资100余万元盖起崭新的大楼、漂亮的篮球场、跑道。一个明媚的秋日里，开发区实验学校正式落户南马村！有了教育的保障，村民们的文化水平慢慢提高了，文明意识渐渐增加了。在市区“三创”的感召下，人们积极参与，清扫垃圾、治理污水、清洁墙面、美化环境。村容村貌越来越整洁、美丽。

现在的南马村，天高云淡、窗明几净，地面平直而洁净、房屋高大而漂亮，真正做到了“学在农家、富在农家、美在农家、乐在农家”！她，已经从一粒种子长成参天大树，正结出硕大而甜美的果实，让人羡慕，令人神往。

我的演讲结束了，谢谢大家。

完美的蜕变演讲稿三分钟篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

“木偶也能变成人。”听到这句话，你也许会满腹疑问，但当你读完《木偶奇遇记》这本书，便会找到满意的答案。

老木匠盖比希把一块神奇的木头雕成木偶，并把它当成自己的儿子，取名匹诺曹。老木匠非常爱这个儿子，然而匹诺曹却十分淘气，一心贪玩，被别人骗了一次又一次，经历了一次又一次的挫折，最后他在一只大鲸鱼的腹中与老木匠重逢。经过那么多的磨难，加上仙女妈妈的帮助，匹诺曹终于长大了，他变得诚实、善良、勤劳，成为一个真正的男孩子。

读完这本童话，我既高兴又惭愧。高兴的是通过这本书，我又收获了很多知识；惭愧的是文中匹诺曹的缺点大多我也有，比如说匹诺曹很懒，总想不劳而获，我也是这样，平时穿衣服，总是妈妈帮我穿，吃饭时，都是妈妈帮我盛，帮我端，我过的是“衣来伸手、饭来张口”的日子。

朋友们，小木偶经过不懈地努力，最后变成了真正的孩子，相信只要我们坚持不懈，我们的目标就会实现。《小木偶奇遇记》教会了我很多，感谢它陪伴我成长。

完美的蜕变演讲稿三分钟篇三

大家好！

在参加这次军训之前，我是一个离不开父母的孩子。生活、学习，总需要他们的帮助。而当我站在梦寐以求的学校门口，目送他们的背影渐行渐远，才如梦初醒，这次，真的要一个人面对一切了。

起初，离开父母带来的是自由和独立的兴奋，无比激动地打点好床铺、整好军装，对着镜子敬了一个礼，而后飘飘然下了楼。那股初来乍到的意气风发，至今记忆犹新。

而仅仅过了一个下午，骄阳的炙烤便将那个自信的姑娘打击

得筋疲力尽。那时，所有的骄傲、激动都随之烟消云散。

夜晚来临，我把自己蒙在被子里，偷偷地抽泣、埋怨。梦中，父母的背影越来越远，越来越模糊，无论多么大声地哭，他们也不回头。

那段时间，电话卡出了问题，无法与家人取得联系，看着同学们跟家人聊天、撒娇，我却整日躲在角落里暗自伤心。似乎有两个小人在我的脑海中激烈地争吵着。其中一个说：“这没什么大不了，不就是苦了点，累了点，这么大了还哭鼻子？”而另一个则说：“之前我没有远离过父母，这一下子身边没了人，有无助的感觉也无可厚非。”

我心中的两种声音争得不可开交，把我折磨得头晕脑涨。

直到有一天，我无意中看到寝室的墙壁上，刻着这样的字：20__年夏，我们寂寞地笑了。

再往后，时间改变，从20__年到20__年，不同的人，不同的字体，却传达出同一种声音。

一个人，寂寞吗？寂寞。后悔吗？不后悔。

总有人背对繁华，在自己选择的道路上，一步一个脚印踏出属于自己的光明，而军训，便是这第一步。

面对负能量，唯一能做的只有去经历、面对。为它哭，为它笑，为它食欲不振，为它不能入眠。别担心丢脸，也不用伪装坚强，没有人天生勇敢，每个人都曾弱小得不堪一击。但，那终究会成为过去。

终有一天，你我将会把痛苦笑着说出来，而那，便是成长。

我不再彷徨，既来之则安之。

军训教会了我如何成长，告诉我没有人的成长和独立不经过风吹雨打，也没有人的成功来得轻而易举。

军训，教会了我什么是坚强。

完美的蜕变演讲稿三分钟篇四

尊敬的老师们，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地玩耍了，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。

完美的蜕变演讲稿三分钟篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

成长中，我们的蜕变，由儿时的稚嫩走向少年的青涩；蜕变中，我们成长，有少年的青涩走向长大的成熟。

时光飞速流逝，从前小巧可爱的婴儿已渐渐长高；岁月的书页在翻过，从前纯洁的白纸上慢慢变得五颜六色。不论是我们的身体还是心灵，都在长大。

失落

小时候，我们是家里的小公主，小王子；家人捧在手心怕碎了，含在嘴里怕化了，恨不得把我们装进蜜罐里，贴心保护。

犹记得那年冬天，小小的我突然想吃花卷了，就忙不迭跑到妈妈身边，扯扯妈妈衣角，仰头看着妈妈，软语哀求

道：“妈妈，我想吃花卷了，你去买，好不好？”妈妈放下手中的针线活，犹豫一下后，摸摸我的头，笑着答应了，望着妈妈漫天风雪中的背影，我却忘了冬天压根没人做花卷了……那时，我们是“世界的中心”，个个认为地球是因自己而转动的。

拼搏

那时，我明白了，努力根本没用，因为她从一开始便未真心拿我当朋友；那时，我明白了努力相对某些事根本没用，又何需再努力？那时，我学会了用心看，学会辨别人的好坏。

承担

后来，升入中学我们终是分开，不再见面。我开始融入新的生活，初中生活，节奏很快、很紧，新增的四门功课不免让我手忙脚乱，也花了很长一段时间去适应，刚适应不久，又面临期中考试这拦路虎。期中考试成绩出来后，我自然而然地当上了班长（第一嘛！）可实际初被选上班长时，我是极力推辞的，因为我从未试过，我不认为能当好，我认为这是我力所不能及的。因此在当班长的日子里，也屡屡出现尴尬：或忘记说“起立”，或忘记说“敬礼、坐下”，或连自己是班长都忘了，那段日子苦不堪言。

我多次向妈妈诉苦，换来的却是一句“就算明知无法成功，也得努力。不试过怎知结果，就算失败，努力的过程也会有所收获的”渐渐的，我开始把自己当一个真正的班长，承担起了属于我的责任。

我仍是我，却又不是我了。成长令我不在沉溺于温柔乡，学会了坚强与努力，更学会了担当！

完美的蜕变演讲稿三分钟篇六

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

男孩出生在一个书香门第家庭，从小耳濡目染，不但养成了知书达理、勤奋好学的好品行，而且还有一颗争强好胜的心，处处不愿落在旁人后面。

今天是月考的日子，男孩早早起床，洗去脸上倦痕，比平时更早来到学校。

考场上，男孩有种莫名的紧张，手心仿佛遭遇洪灾，纹络内都布满了汗水。他的眉头逐渐拧成一团，抓耳挠腮。男孩遇到了困难，时间在一分一秒地流逝，但时间不等人。考试就在这忙乱地答题中结束了。

男孩考砸了，原来稳居前三的他居然考了三十二名。虎落平阳被犬欺，也许是平时的优秀遭到别人的忌妒，他遇到了从未有过的嘲笑的眼光，甚至讥讽声。

男孩很伤心，放学后独自走在路上。这时，夕阳也遭到了月亮的催促，匆匆躲到了山后面，黑暗笼罩着大地，加上他郁闷的心情，压的他有些喘不过气。忽然一双有力而且温暖的大手搭在他的肩膀上，男孩抬头一看，是男孩的父亲。男孩哭了，依偎在爸爸的怀里，哭得很伤心，引得过往行人纷纷侧目。

爸爸想批评他，却又不忍心，想安慰他，欲言又止。就这样，无言地对视了一会儿，男孩说：“爸，对不起！让您失望了。”“没关系，失败是成功之母，加油！”男孩嗯了一声，重重地点点头，心情却依旧沉重。

但男孩已深深地体会到父亲对他的期望，在这一天，男孩觉得自己就是一只蚕蛹，下定决心要完成破茧成蝶的蜕变。

完美的蜕变演讲稿三分钟篇七

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

也许当每个人回想起曾经的自己，都会觉得那时的自己真的做过许多傻事。

我也不例外，曾经的我有一段糟糕的历史。那段历史真的不堪回首，我不知道为什么那时的我会交一些狐朋狗友，不知道为什么不开心就会自残，更不知道自己为什么会变得像一个怪人一样。难道这就是我心里所谓的关注？感觉被世人抛弃的我总会用一些出格的方式来吸引别人的关注，可能这种心理说起来有些疯狂吧！不过也许我自己不是怎么想的，只是因为我自己也不了解我而已。

颓废颓废再颓废，就是那时我的一切。那时的我有很多心事没法跟别人说，也没人能听我说，因为我觉得我的世界孤单到只剩下我自己。我喜欢写日记，内心的种种负面情绪都写在一张轻薄的纸上。而我写过最多的字眼就是颓废了，不知道为什么会我对这两字这么情有独钟。可能是因为这两个字最能描述自己的状态吧，也可能是因为自己觉得自己太多颓废，而又不想继续颓废下去吧，总之这个理由我也不太清楚。

记得刚开始写日记的时候我会把日记本丢在班上的抽屉里，抽屉没有锁，而当有一天被同学偷看之后还要来嘲笑我的时候我很愤怒。我不明白偷看了人家的秘密的人，为什么还会有脸笑得那么光明正大。所以我不仅把他们暴打一顿，也再没把日记本丢在班上。然而日记本还是被翻看了。那天妈来外婆家看我，无意间看到了书桌上的日记本。她看了，不仅

看了，还臭骂我一顿，而那时的我，看不到她的伤心，只看到她对我的种种不好。我一把火烧了那本日记本，在我的意识里，觉得只有这样才不会再有人翻看我的日记本。从那之后，她再没看过我的日记本，尽管知道在哪。

总是胡作非为的我，终于在中学第一年接近尾声的时候，被请进了政教处。那天刚好是我的生日，就这样我度过了我最独特的一个生日。我自以为能淡然地面对接下来发生的一切，可是我万万没想到的是，妈为了我和班主任吵起来了。也许在老师们眼里，这是一个蛮不讲理的家长，但对于我来说，这仿佛是我黑暗的世界射进唯一的一丝光芒。因为有一个人不管别人怎么看待我，她都会毫无条件的相信我，而我怎么能那么混蛋的伤这个人的心呢？不，不能，我知道，妈其实想把世界上最好的都给我，只是她自己有的太少，并不是不爱我。

暑假过后又是一个新学期，我没有待在原来的那个班级，而是复读一年。就这样我来到了一个新的班级，再没曾经的那份闹腾，不再理会曾经的那些人和事，渐渐的淡出了那个圈子，想开始一些新的生活，去熟悉眼前的环境，但我发现我早已戒不掉那份浮躁的心去学习了，刚开始的第一个学期还好，然而慢慢的我越来越跟不上别人的步伐，被远远的落在后面，我明白我又要让他们失望了。我浑浑噩噩的熬过了这三年，在这三年快结束的时候我曾试着努力过，也让我得到了那么一点点的进步，可是时间等不到我的蜕变就结束了。

本来随着初中毕业，我有想出去打工谋生的念头，但妈她把我送进了一个新的学校，时间证明她是对的。刚进入师范的我，一切都显得那么的“顺风顺水”，再也没有遇到过什么挫折。我都快忘了那些糟糕的历史了，有时觉得现在的一切才是最真实的自己了，一切都昭示：我蜕变的历史已经来临！

可是随着时间的流逝我发现我并没有我想的那么优秀，现在的一切都只是暂时的，只要我稍有松懈就会被别人甩在身

后，又或许是已经被人甩下了。总之不管什么样的结果都是我不想看到的，以前的无所谓只是被现实磨得丧失了斗志，而现在的我好不容易享受到了这种把众人甩在身后的滋味，怎么能容得下别人来超越我。不可能，我找到了自己存在的乐趣与意义。

其实我骨子里还是有种不甘屈于人下的因子，而正是这样的因子压得我快喘不过起来。因为我什么都想做好但却什么都做的一团糟。当然压得我喘不过气来的不仅仅是这样的心态，还有我身上背负的责任，我想在现在好好努力为将来谋一份好的工作而做准备。因为我知道我身上背负的太多太多父母对我的期望，我辜负了他们那么久那么久，我想这一次好好的，别再辜负她们对我的期望了，我得有新时代年轻人的担当。

完美的蜕变演讲稿三分钟篇八

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

要走了才知道，操场已如此模糊。光线到了它身上，却闪着不一样的光点。猛然醒过神来，原来那个地方已经不再属于我们，欢笑也一随风逝去，逝去……我们又要去追寻新的天地。

伫立在学校的一角，望着那条小道，它是我最喜欢的地方，也是我曾经每天都要来回走的。初三何又不是这样一条路呢？道旁的树木总是由嫩青到嫩绿，再有嫩绿到翠绿。在初三这条路上，我犹如蝉蛹一慢慢蜕变，去挣脱总是会出现的蛛网。是磨难让我从懦弱变坚强。历次的考试失败，我的心也跟着痛。然而又是因为失败我得到了教训，总结了经验。失败告诉我，把翅膀上粘着的泥巴使劲拍下来，就可以继续向前飞。是海洋，深蓝色的海洋，让我浮躁的心情得以消失。我的心

沉浸在蓝色中，于是我变得安静了。书海就是有着那蓝色般的魅力。书上跳动的文字牵动我的心。于是我用心去感受，再用蓝色的笔写在蓝色的纸上。

经历一次次蜕变的瞬间，我觉得非常愉悦，充实。

初三，成就了我的性格。

初三，坚定了我的目标。

初三，充实了我的人生。

将自己蜕变的旧壳埋葬，没一次取得成功都不忘去祭奠。

看着老师和同学们的眼睛，都充满了泪花，闪动着，感动着。

不管中考成绩出来后会怎样，我都会用平常的心去看待。

初三一年，多次蜕变，我，长大了，再也不怕风雨的追逐。这一年，我得到很多，即使有失去，那也是一种放开。

转身，我消失在校园中，含着泪水。

完美的蜕变演讲稿三分钟篇九

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

随着一声婴儿的啼哭，我来到了这个神奇的世界。不知不觉，现如今的我已是个亭亭玉立的大姑娘了，蓦然回首，单纯无知早已一去不复返，剩下的是青春期的快乐与烦恼。

父母的长年在打工，我便是由爷爷奶奶抚养长大的。“读书是农村孩子的唯一出路。”这句话便是爷爷在教育我时的

口头禅。因此，我不敢在学习上马虎，可话是这么说，原来尚小的我又怎懂得读书的意义之重大，哪里真正领会过爷爷这话的良苦用心。记得有一次，上二上级的我放学回家后，因贪玩而不去做家庭作业，爷爷便怒斥我：“如果你现在不去做家庭作业，晚上就不准吃饭！”淘气的我心想：爷爷怎么可能不让我吃饭，只是为了让我去做作业，吓唬我的。于是，我嘟着嘴自以为是地说：“不吃就不吃！”转身就跑出去玩了，身后的爷爷既气愤又无奈。

时间总是不经意地就过去了，意犹未尽的我回到家中，看到爷爷奶奶正在吃饭，气氛格外严肃，我怯生生地洗了手来到饭桌前，爷爷放下手中的碗筷，冲着我厉声呵斥：“你不是不吃饭的吗，那你给我出去！”说着，爷爷指着门外示意要我出去，无奈，被吓得面容失色的我只好出去了。正值夏天，外面蚊虫很多，我被叮了好几个疙瘩，眼泪像断了线的珠子不停地从脸颊滑落，我在外面站了大约一个小时，爷爷才让我进来，这时的爷爷气明显消了许多，他心疼地问我：“饿不饿？”我点了点头，于是他叫奶奶去做蛋炒饭给我吃。

接着，他的语气又变得严肃起来：“以后还这样吗？”我连忙摇头，爷爷示意我坐下，语重心长地对我说：“孩子，我们不像那些有钱人家，你现在不好好读书，勤学本领，将来哪会出人头地！你要明白，你现在吃的苦换来的是将来的轻松幸福啊！”听着爷爷的话，我原本已平静的内心不禁翻腾起来，是啊，如果现在不吃点苦，以后受苦的还是自己啊！

指缝太宽，时间太瘦，时光在流逝，而我也在成长。现如今，我已是一名中学生了，在学习上遇到的困难自然不少，每当我想要退缩时，爷爷的话便在耳畔响起，给我坚持下去，克服难关的力量，使我把在学习中遇到的绊脚石，作为助我更上一层楼的垫脚石。

成长是一次蜕变，如同毛毛虫破茧成蝶一样，蜕去了原先的丑陋、不堪，尽情地在阳光下舞动翅膀，展现出蜕变后的美

丽风采！