

2023年蜕变演讲稿分钟(优秀10篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么你知道演讲稿如何写吗？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

蜕变演讲稿分钟篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

女儿一出生就是全家的宝，捧在手里怕摔了，含在嘴里怕化了。全家人围着她转，她从小就过着如公主般的生活。刚开始觉得多宠宠她，没多大事，可是后来，我们才意识到这个错误。女儿慢慢长大，到了上学的年级。上学的第一天，我们就收到了老师的电话。“你女儿真厉害，第一天就把别人家的孩子弄哭了”我从老师那听到了这句话。弄哭其他同学？怎么可能！我的女儿怎么会做这种事情……女儿回家我就着急地向她询问这件事情，她一言不发，只是淡淡的瞟了我一眼走开了。怎么会这样？女儿不是一向喜欢黏着我，喜欢撒娇的乖孩子吗，什么时候变得这么冷漠，我有点不敢想像她将来的样子。

这个孩子的恶劣在她刚来学校就被我见识到了，她的骄傲自满、自命清高都让我不能忍受。趁她还小，我想要改变她，想让她转性。我支开她，跟剩下的同学商量着对策，同学们都很愿意帮助她。第一天她一如既往的摆出一副高高在上的样子，同学们都在干自己的事，没有人注意到她。她有些着急了，做各种事情想引起大家的注意，结果还是不如意…第二天，她还是做许多事想让大家关注到她，结果不然。第三天，第四天……她好像感觉到了其他同学的刻意疏远，她主

动去找其他人聊天，但是没有人跟她说话。有好长一段时间，她都独自一个人做事情，不再像刚开学时那么张扬，而是天天低着头，像是受到了很大的打击。难道是我做错了？我不该这样对一个才6、7岁的孩子？我很自责。

接下来的几次考试，她都名列前茅，我这才知道她的目的。想用成绩来引起大家的注意？原来她也不过如此。但事情并不是我想的那样，她不但没有骄傲自满，也没有接受同学们的追捧，每天安安心心上学放学。一年级、二年级……四年级、五年级，她竟一直保持着一颗自谦的心！

我突然觉得，在她身上花了那么多心思，是值得的。她的改变，持之以恒，令所有人震惊，她的母亲多次打电话询问，我用了什么办法改变了她，我并不觉得这一切都是我的功劳，是这个孩子的信念和坚持不懈的精神改变了她自己。

蜕变演讲稿分钟篇二

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家晚上好！今天我演讲的题目是《历经蜕变的青春》。

我怀着无比期待和兴奋的心情迈进了高中大门。在正式成为一名优秀的高中生之前，我和同学们迎来了人生第一次正式而又严格的军训。

古诗云“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。为了我们的精神意志和强健体魄，我们都认真参与训练，在各种困难前不妥协、不气馁，以顽强的意志和坚定的信念不断坚持。在暴烈的阳光下，在潮湿的泥滩前，那昂扬的步伐，是我们向心生活进军的信心，那健硕有力的摆臂是我们战胜一切困难的力量，那整齐的号令是我们由心底迸发出前进的呼声！

在军训时，苦，有很多，累，也很多，但我们更多收获的是

友谊和快乐。在井然有序的队列中我们学会了团结，在自信洋溢的迈步中我们明白了协作。在气宇轩昂的对峙中我们知道了集体的任何一名成员都是至关重要的，同学们你们说对吗？（台下：对——）没错，在集体中，我们每个人都是最重要的。当独立而有些个性的我们学会了团结，当自由却有些散漫的我们学会了遵纪，当娇气而有些脆弱的我们学会了坚忍，我们便完成了由些许青涩的少年到成熟坦然的青年的华丽蜕变！我们便写下了青春中最绚烂的一笔。我们便开启了人生中又一扇通向成功的金色大门。

经历了艰苦但却充实的军训生活，我们学会了坚持、自信、团结，我们收获了不畏任何困难的精神。相信有了这些人生中应具备的优秀素质，在今后的学习生活中，我们一定会发扬“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的精神，直至获得最后的胜利。

同学们，让我们整理好自己的思绪，怀揣着未来的人生的美好憧憬和我们对未来人生不灭的信念，向即将来临的崭新的高中生活——前进、前进、前进！

在此，我谨代表全体同学向辛苦培训我们的、我们永远敬爱的教官致以最崇高的敬意！（敬礼！）

最后，祝愿全体教师，教官身体健康，祝愿全体同学学业有成，祝愿大庆四中——凤凰涅槃，薪火——相传！

蜕变演讲稿分钟篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

毛毛虫要经过成蛹破茧才能变为美丽的蝴蝶，人要经过层层蜕变才能成长，当我们品尝着收获的快乐时，又要忍受着褪

下天真稚嫩的痛苦。

现如今的“一胎”时代让每一对父母都对孩子百般溺爱，小心翼翼的捧在手心里，我也不例外。

小时候，我就是家里的“小皇帝”，衣来伸手，饭来张口，后宫佳丽三千——奶奶，外婆，妈妈，伯妈打理生活，前朝大臣——爷爷，外公，爸爸，伯伯管理事务，生活无比惬意，但是，我不可能只在自己的领土里活动，总有一天会与“外国”交往。去幼儿园就是向外迈出的第一步。老师总是会更多地关注好学生，为了“争宠”，我们都会一反“常态”，变身乖宝宝，凭借自身才能“夺爱”，因此，幼儿园的启蒙让我有了翻天覆地的变化。

小学时，交朋友总是最重要的，所以，同学们会一外貌，成绩以及人缘分派，每个人也会在派中找到自己最亲密的伙伴，能够向她(他)吐露心扉，互相了解，关心。在当时，我也有一个好闺蜜，我们俩家住得近，经常相约出去玩，我感觉我们很相似，但有一点，她的人缘比我好，她有很多好朋友，我也希望我俩能做一辈子的闺蜜，但是时间久了，我们没有那么亲密了，她对我忽冷忽热，在她身边的女孩男孩总是很多，我们每天都说不上几句话，我一如既往的对她好，她却跟我渐行渐远，到后来，我们之间除了一张熟悉的脸外，就只剩陌生了，我第一次品到成长的痛苦，褪下了那一层天真无邪。当我漫步校园时，我知道，一只毛毛虫已破茧而出，变成了美丽的蝴蝶。

一个冬天，妈妈为给在校上课的我送上件保暖的衣服，得了重感冒，当时爸爸出差去了，什么都不会的我不得不担起重任，打电话问过老爸后，便开始手忙脚乱的煮姜汤，但几次下来，都只是一锅洗锅水，最后，依靠网络，像样地“煮”出一碗能喝的姜汤，妈妈喝着汤，看到已懂事的我，欣慰地笑。自此，我明白了妈妈为人母的艰辛，更懂得了孝敬一次的深意。我不在是家中的皇帝，只愿做一名勤勤恳恳的农民，

在自己的领土上栽种最好的粮食。

成长在于蜕变，剥下一层层的天真，褪去一身稚气，剩下的就是种. 种道理！

蜕变演讲稿分钟篇四

亲爱的老师、同学们：

大家好！

日子一天天静静地又不留痕迹地流逝着，总想着从指缝间把时光抓住，却只怪岁月无情。光阴就像一朵洁白的雪莲，以昙花一现的方式缤开在每个人的生命里。匆匆而过，姹紫嫣红。

悄然流逝的岁月，路过了太多的风景，亦错过了许多美好的梦。一首诗，朦胧的离奇，灿烂的耀眼；一缕风，清新得心醉，飘弛得惊人。时光荏苒，眨眼之间，青春却溜远。

脚步走过，天空没留下什么；青春走过，额头留下皱纹。试着用心熨平无数额头上的皱纹，结果心也印上了岁月的痕迹。心慌意乱之际，驻足等待，青春却早已踏上前进的列车，毫不领情地独自远行。汗，青春的营养物质，青春因含水浸泡而显丰盈饱满；泪，青春的溶剂分解得只剩下那一副刚强不屈的身躯。

面对青春，撒一把汗水，挺起胸膛走带一片朗朗晴空下。我们用最清晰的心过度所有，用最逍遥的姿态迎战青春，用温厚的情怀追溯往昔，只待花开花谢，有是几度春秋。

岁月静好，时光安然，我们总想努力记住每一天青春灿烂的样子，然则时过境迁，时间走得太快，一切来得太突然。泪雨不关风与月，饮尽青春痛与殇。

青春无处可放，何不尽情释放。留下青春，写下年轻。昨日的记忆，承载着青春，见证了素白年华的痕迹。

遇见，忘记，那些被时光冲淡的记忆最终沉淀。

蜕变演讲稿分钟篇五

乌龟褪去的壳是它成长的标志，大树的年轮忠实的记录了它经历的坎坎坷坷，而我在爱的搀扶中走过了十二年的沟壑，在我的人生长途上一下了一串歪歪斜斜的脚印。

你知道吗？几年前的我是一个极其平凡的女生——没有美丽的外表，没有渊博的知识，却充满了自卑。那段人生就像忘了放盐的腌萝卜——平淡无奇。终于有一次，在课堂上，我怀着忐忑的心情，举起了我颤抖的手，用极小的声音回答了一个问题，并且获得了人生第一场喝彩，开始了第一次“蜕变”。

可我并没有像毛毛虫一样变成蝴蝶，但这一次经历让我获得了自信，使我往后的路少了几颗绊脚的石头。

就在近段时间，第二次“蜕变”拉开序幕：我刚步入初中，来到新学校。我以为我还是以前那个成绩优异，老是喜欢的好学生，可事实并非如此，面对那陌生的环境、陌生的老师与同学，我陷入了迷茫。

徘徊的日子里，我的成绩每况愈下。第一次月考，我退步了好几名；第二次月考，我又一次考的一塌糊涂，险些被挤出班级前几名，这对曾经次次年级第一的我，我非是个莫大的打击。

看着同学们一个个都融入了班集体，我心急如焚，可是我到底该怎么办呢？

或许是因为我丑吧，我的确长得不大好看：塌鼻子、歪牙齿、

小眼睛……

可能我永远也变不成蝴蝶，但我依旧会一直努力，即使是做一只毛毛虫，也要做最漂亮的那一只！

蜕变演讲稿分钟篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

“书”这个字就如一个阶梯，从外形上来说，也就代表着我们在阅读的过程中慢慢的成长起来，就像我们爬楼梯登顶一样。只要坚持下去，就一定会有成功的那一天。而这也是我们阅读的最终意义。书籍，让我们慢慢地走向人生的顶端，这个顶端包括了我们的思想、我们的灵魂，还有我们的现实。不管是哪一种，我相信我们最终都能取得一个不错的成绩。

我是从小学二年级开始读书的，那时候我看的最多的就是童话，各类童话故事我都有看过。这些童话的结局都非常的美好，所以慢慢的我在想问题和做事方面，越来越积极乐观了。因为我知道做一件事情，如果结果差了，但是自己努力了，这个最后的成果依然是好的。而如果我没有努力，结果也是不好的，那么这就确实是一次失败了。

童话故事看起来非常的简单，但是我们只要去深究就能给自己带来一些意想不到的东西，比如拥有一个积极的心态，保持一份和平的态度去面对。阅读，往往就能给我们带来这么大的改变，往往就能慢慢的影响着我们，让我们在成长之中逐渐发现那些美好的东西，去吸收那些有利于我们成长的东西。阅读里的精华，会慢慢融入进我们的学业，让我们一种隐藏着的气质。

现在的我们已经初中了，在这段天真无邪的青春里，我相信

我们每个人都是充满了幻想和渴望的。我们幻想着拥有一个更加美妙不同的未来，我们也幻想着去接触一个内心更加丰富的自己。所以在这一段时光里，书籍是一个必不可少的存在，更是一个能够带领着我们快速前行的引路人。在书海的精神里漫游，就仿佛走在云端，俯视万物，有一种胸有成竹的自豪感，也有一种怦然心动的惊喜感。

书，是影响我们一生的东西，读书的人，往往可以更加自信、更加有气魄。因为我们在书中所收获的一切，其实都是对自己的一种成就，这些精神的力量，给我们一种莫大的能量，让我们可以在未知的道路上，依旧保持一份纯真和充实。同学们，就让我们一起阅读吧，一起和书为伴，走过这青春的彩虹桥，一同通向更加绚烂的明天，更加欢乐的未来吧！

蜕变演讲稿分钟篇七

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

到底是剪短头发呢，还是继续留长发？我在镜子前来回踱步。

“当然是短发方便啦！”妈妈笑着说，“你头发越来越长了，打理起来也越来越麻烦。再说，尝试改变也是一件很美好的事哦！”

我下定了决心：改变！

于是，我坐在了理发店的转椅上，镜中的我露出心满意足的微笑。看着满地的碎发，我“如释重负”，一下子觉得世界焕然一新。看来，之前的担忧真是多余！

出了理发店，冬日的暖阳从云朵中露出微笑脸庞。我一边迈着欢快的步伐，一边在想：“改变，真好！”

这让我想起了另一件事。

以前，最让我焦虑的事情，就是在书房那“茫茫书海”中寻找一本急需的作业本。妈妈十分关心我，总是抽空帮我整理书房。但整理之后的日子里，书房总会时不时传来一连串问号：“妈妈，我的课外书呢？”“咦，我的练习册哪去了？”

于是，我尝试改变。从给每一本书归类到把书柜分格，从为每一本作业本“安家”，到给每一支笔找到“住所”……很快，我的书房中的每一位成员都有了“新家”。

从此，我都自己收拾房间。忙碌过后，我每次都感到疲倦，但内心却是无比快乐。因为我体验了“改变”：从妈妈为我的一切操劳，到我自己打理生活。我的房间越来越整洁，我也在改变中成长，越来越独立了。

生命中有许多需要改变的东西，我们要对改变充满信心，不能让多余的担心阻挡我们成长的步伐，因为改变让我们收获自信，收获希望，收获人生的多姿多态！改变，真好！

蜕变演讲稿分钟篇八

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

女儿一出生就是全家的宝，捧在手里怕摔了，含在嘴里怕化了。全家人围着她转，她从小就过着如公主般的生活。刚开始觉得多宠宠她，没多大事，可是后来，我们才意识到这个错误。女儿慢慢长大，到了上学的年级。上学的第一天，我们就收到了老师的电话。“你女儿真厉害，第一天就把别人家的孩子弄哭了”我从老师那听到了这句话。弄哭其他同学？怎么可能！我的女儿怎么会做这种事情……女儿回家我就

着急地向她询问这件事情，她一言不发，只是淡淡的瞟了我一眼走开了。怎么会这样？女儿不是一向喜欢黏着我，喜欢撒娇的乖孩子吗，什么时候变得这么冷漠，我有点不敢想像她将来的样子。

这个孩子的恶劣在她刚来学校就被我见识到了，她的骄傲自满、自命清高都让我不能忍受。趁她还小，我想要改变她，想让她转性。我支开她，跟剩下的同学商量着对策，同学们都很愿意帮助她。第一天她一如既往的摆出一副高高在上的样子，同学们都在干自己的事，没有人注意到她。她有些着急了，做各种事情想引起大家的注意，结果还是不如意…第二天，她还是做许多事想让大家关注到她，结果不然。第三天，第四天……她好像感觉到了其他同学的刻意疏远，她主动去找其他人聊天，但是没有人跟她说话。有好长一段时间，她都独自一个人做事情，不再像刚开学时那么张扬，而是天天低着头，像是受到了很大的打击。难道是我做错了？我不该这样对一个才6、7岁的孩子？我很自责。

接下来的几次考试，她都名列前茅，我这才知道她的目的。想用成绩来引起大家的注意？原来她也不过如此。但事情并不是我想的那样，她不但没有骄傲自满，也没有接受同学们的追捧，每天安安心心上学放学。一年级、二年级……四年级、五年级，她竟一直保持着一颗自谦的心！

我突然觉得，在她身上花了那么多心思，是值得的。她的改变，持之以恒，令所有人震惊，她的母亲多次打电话询问，我用了什么办法改变了她，我并不觉得这一切都是我的功劳，是这个孩子的信念和坚持不懈的精神改变了她自己。

蜕变演讲稿分钟篇九

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。

我知道，心中那小小的梦想终于开出了鲜艳的花朵……

蜕变演讲稿分钟篇十

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

成长路上，酸甜苦辣，一边爬起，一变成长。每当回忆起这成长之路，我都会想起那个转身，那个背影。

那时我还只有四、五岁，一次，去姑姑家做客，大人们谈论得热火朝天，我一人闲来无事，便踢起球来，一个不小心，球飞了起来，直直地砸向屋顶的水晶灯。“哗~~”的一声，灯碎了，玻璃碎片散落一地。我愣住了，大人们的谈论声也戛然而止。我惊恐地望向母亲，她瞪了我一眼，我连忙收回目光。父亲语气平淡地说：“你自己说，怎么办吧？”我呆呆地站在那儿，大脑一片空白，只觉得两行泪水划过了脸颊。姑姑连忙打着圆场：“哎，小孩子嘛，这有什么，一个灯而已，再买一个不就是了……”“不，让她自己解决吧。”父亲淡淡地说。说罢，便站起来，转身离开。本想着父亲会帮忙的我，看着转身的父亲，一下子慌了。但迫不得已，我抓起扫把，手忙脚乱的打扫干净地面上的玻璃碎片，连声说道：“对不起，我不是故意的！对不起……”姑姑见状，马上说：“我来我来，危险，没事儿！姑姑知道你不是故意的。”不知为何，我心中舒坦了很多。多年后，我才明白，父亲并非有意让我难堪，而是想让我学会说“对不起”。那一个转身，告诉了我，什么叫担当。

还记得六年级时，一次家庭聚会，我们几个小孩子跑到农家乐旁的小山上去玩。大家你追我赶，玩得不亦乐乎。下山后，我才发现，我把自己的外套落在了山里。父亲说：“自己的事自己负责，自己回去找吧！”我有些气愤，不就是一件衣服吗！亲朋好友都忙着劝：“没事儿，孩子她爸，不就是一件衣服？她还小，你帮她去找吧……”“必须自己去！”父亲转身离开了，望着父亲的背影，我委屈无助，赌气似的上

山去找衣服。上山的路上，我渐渐想通了，父亲没错啊，我已经长大了，不能老是依赖大人，他只是想用行动告诉我“责任”两个大字怎么写，那一个转身，告诉了我，什么叫责任。

在我成长途中，那两个转身使我收获许多。是啊，我成长，我担当，两个貌似难堪的场面，逼使我自己去承担以前不可想象的“重任”，渐渐地能独立于父母和家庭的呵护，真正的长大，这是父亲给我的宝贵礼物。