

以改变为的演讲稿三分钟(模板6篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？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。

以改变为的演讲稿三分钟篇一

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，我迫不及待地向外奔去。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。

以改变为的演讲稿三分钟篇二

人总说如果时光倒流，我必须会怎样样怎样样，当然如果回到原点，每个人都可能成为圣人。

回首往事，心很悲哀。听着风的呼吸，有种叫时光的东西留下了孤独的我，我把时光荒废了百日誓师大会，如同一次洗涤，我的心里出现了为时不晚的字迹。那时的我慷慨激昂，在心里描绘着日后我将如何如何刻苦的画面。最终，还是输给了不能坚持，我还是老样貌，我已经尝到了苦头，却依然不改。

天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。

我不想像寒号鸟，所以，我想从此刻起，让时光见证我的奋起。

因为，我不会飞翔。所以，成功航程漫长。难免有心理的障碍埋伏在前方。

等我们越过胜利的海洋，在繁华的岸上，把沿途的泪光都埋成了宝藏。

以改变为的演讲稿三分钟篇三

在成长的道路上，我们需要不断地改变自己，仅有勇于改变自己，才能创造奇迹。应对时间的流逝，我们仅有不断地改变自己，我们曾妄想着要改变他人，改变民族，改变国家，甚至是改变世界，可是，又有多少人明白：改变别人前，先改变自己。唯有改变自己，才有可能改变他人。

小时候的自我，或许年少无知，不明白天高地厚，总认为父母对自我的好是应当的，不会体谅他们，只是一味地去埋怨，把自我的脾气都发泄在他们的身上，从不懂得怎样对身边的每个人好，自私自利，以自我为中心。随着年龄的增长，我渐渐懂得了父母对我们的爱是如此的伟大，如此的深沉。

于是，我便试着去改变自己，我不要再像以前那样，我要变得不那样自私，我要学着去报答父母，报答他们的恩情，我要去体谅他们，明白他们的苦衷，懂得他们的艰辛，我要记住身边每个人对我的好，并且去对他们好。

可是此刻的我们，或许已经渐渐懂事，或许不会再像以前那样自私，我们把重心都放在了学习上，困难便出现了，应对一堆的作业，应对满黑板的笔记，应对那些背不完的唐诗宋

词，我们变得懒惰了，应对这样沉重的学习负担，我们已经失去了对学习的那份执着和热爱，我们开始厌恶学习，开始把学习当做一种任务去完成。

我们仍需要改变，改变自身的懒惰，改变对学习的厌恶，改变把学习当作一种任务，我们仍要坚持那样一份对于学习的执着与热爱，我试着把学习当作一种乐趣去对待，我要热爱学习，我要改变懒惰，我要变得勤奋，我要从此刻开始努力，去改变自己！

人，需要不断地改变，不断地提高，才能不断地获得成功。

以改变为的演讲稿三分钟篇四

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！

以改变为的演讲稿三分钟篇五

大家好！

成长的路上，都伴随着爱的足迹。

在这样一条路上，无论是我，是你，都在这样的空间中追寻，纠结着痛苦与无奈；在这样一条路上，没有诗意江南，没有壮美北国，有的只是耗尽的体力和透支的青春；在这样一条路上，你身旁有形形色色的与你一同出发，但最终却在交叉口挥手离别，散失于天涯海角。

我追寻着书在成长之路上留下的足迹，领悟着书给我成长所带来的静谧与美好。

三教莫不有师，千古帝王莫不有师。从小学到初中，我遇到了许许多多的老师。在这些老师中，有永远不会生气，连假装严肃都不会的语文老师，有允许我们把花草昆虫带到课堂的生物老师，有能徒手画各式各样几何图形的数学老师，有带领我们做游戏，练武术的体育老师……成绩下降了，总有老师帮我寻找原因；情绪低落了，总有他们的嘘寒问暖。“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”。我常想，要是在他们背后添上一对翅膀，那他们一定是从天堂降落人间的天使。平凡的他们，一个简单的动作，一个肯定的微笑，一句温馨的话语，都会化作温暖的火种，希望的暖阳，照亮我生命的旅途。

我追寻着恩师在成长路上留下的足迹，感受着恩师给我成长所带来的鼓励与温暖。

“谁言寸草心，报得三春晖”。从记事起，最让我喜爱的是妈妈那双柔软的手。跌倒了，疼痛让幼小的我眼里泛着泪花，可当我看到前方不远处的母亲朝我敞开怀抱，伸出双手，我就迈着歪歪斜斜的步子快乐的朝她走去，那是我最初的记忆。是那双手，牵着我看遍花红柳绿；是那双手，在夜晚轻拍我入眠；是那双手，在夏日为我遮去骄阳带来阴蔽；是那双手，在冬日为我捂热双手带来温暖。每当我看见这样的情景：一个幼小的孩子被妈妈牵着手走在路上，阳光照耀在她们身上，散发出充满柔情的光芒，我就会被这种细细的温暖深深地感动，母亲是孩子最初的信赖，那双温暖的手，是孩子永远的依赖。

我追寻着母亲在成长路上留下的足迹，收获着母亲给我成长所带来的温柔与疼惜。

我踏上成长之路，遥望前方的无尽的崎岖与荆棘，我不再畏惧，因为我追寻着成长的脚步，所领悟，感受，收获到的点滴温暖，将成为我斩断荆棘的利刃，让我在成长之路所向彼靡，毫不畏惧！

回首，追寻成长之路的足迹，满满都洋溢着幸福的滋味。

谢谢大家！

以改变为的演讲稿三分钟篇六

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“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做，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！