

# 形体蜕变演讲稿(实用8篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 形体蜕变演讲稿篇一

大家好！

有人曾经这么说过，人的一生，有三次蜕变过程。有人经历的早，他们就早早的蜕变成了蝴蝶，飞向天空；有人经历的晚，可能现在还处于幼虫时期，向着未来大跨步。

十三年前，一个白嫩的女婴，在亲人们的期待中出生，父母亲将所有的幸运和疼爱倾注于她，如同温室的花朵。从此她以为，世界就是她的舞台，而她是舞台的中心。

慢慢地，小女孩长大了，上了小学。小学的时候她也很幸运，成绩总是名列前茅，是老师和其他家长口中的“别人家的孩子”。不管是成绩还是才艺，都很突出，可谓是“文武双全”。那时，小女孩仍认为她是世界舞台的中心，舞台上的霓虹灯照着她，很温暖。

到了初中，虽然食堂的饭菜远不及家中称心可口，衣服也不像以前一样有人早已备好在床头，学霸也无时不刻地给她施加压力。但父母如同地球永远围绕着太阳一般，常常做好她爱吃的菜肴，早早地坐在食堂等候。静静地为她整理好内务。母亲更是如同学生一般陪同她坐在教室的最后一排，希望能辅导她的学习。她仍然认为她是舞台的中心。直到有一天母亲突然病倒，在母亲被推进手术室那一刻，她发现“世界舞台”突然坍塌，七彩的灯光暗淡，心头好像罩上了一层厚霾。

每周固定的“牙祭”已无法实现，换洗的衣物无人清洗，没有记完的笔记已无人补充。她像是童话中被驱逐的公主，泪眼婆娑，手足无措。父亲此时递来的已不是软软的拭泪的纸巾，而是一张硬邦邦的纸。她展开一看“鸡蛋从外打破是压力，从内打破是生命”，一语惊醒梦中人，如饮醍醐。世界不会让她如此轻易地够到向上的绳索，只有她努力地长大。于是她提早进入教室心无旁骛地学习，提高成绩；料理自己，合理安排好生活；调节情绪，乐观面对一切。在尽力达成这些事的时候，她猛地发现，过程，其实很美妙。在这期间，母亲的病逐渐好转；成绩虽不突出，但有进步。。想要做的事虽然很难，但只要付诸实际行动，努力地相信自己，就一定会接近成功。

她幸福，在曾经；她发奋，在现在；她憧憬，在将来。

她将更加努力，即便是今天，抑或是明日。她化茧成蝶，接受蜕变，成长起来。

## 形体蜕变演讲稿篇二

五岁那年，世界对于我来说就是我，我的家人，我的朋友和我的一切，地球因我而转。当我到了上学的年龄要与家人分离，从未离开家人溺爱的我，以嚎啕大哭，满地打滚等方式抗拒着这个令我不可接受的事实。本以为疼爱我的爸妈会被我无辜伤心的泪水所打动，满足任性的我无理取闹的要求，可妈一改以往的温柔体贴，这是强忍泪水，皱起眉头，露出她少有的严肃，对我说：“这样做你改变不了什么，因为这个世界由不得你”。我这才明白，原来这个世界并不是因为我存在，还有许多我身不由己的事情。五岁，是我的第一次成长，我明白了我并不是世界的中心。

13岁那年，世界对于我来说是得心应手，一帆风顺的，那时强烈的自尊心迫使自己要脱颖而出，处处都要做到最好，强大的压力和那个拼死的劲儿让我享受了成功的荣耀，但自己

很累，却不敢轻易松懈。那年，为了能代表山东省参加全国英语大赛，我每天通宵达旦的背诵和一丝不苟的练习，但因为能力的欠缺，遗憾名落孙山。那几天的疲惫，紧张和羞辱感使我一下崩溃，接受不了输掉的残酷现实，感觉输掉了全世界。这次是我明白人外有人，天外有天，使我放下了架子，看淡了一些，豁然开朗，“第一”不是只属于我，很多事自己是很难做到，只要尽到自己的努力，不要留下遗憾就好，成败并不是那么重要。13岁，是我的第二次成长，使我懂得了不管我多么努力，有些事终究还是让我无能为力。

第三次的成长我还在努力慢慢实现，但他的真正含义我还没有完全深刻领悟。其实，每一次小小的改变都可看做一次大大的成长。是曾经的轻浮幼稚到现在的内敛沉着；是曾经与父母的声声顶嘴到现在的侃侃而谈；是手中曾经的游戏机换做现在手中的书本；是曾经的极力追求拥有到现在的懂得拥有与失去，，每次成长的所得，不知就过了多少的磨练与坎坷，回头看看，这就是成长路上的蜕变，犹如一杯香茗，入口是蔓延全身的苦涩，可那萦绕舌根的味道却是淡雅的，如此珍贵。

年与时驰，物在变，事在变，人在变，心在变，唯一的不变就是我们都在改变。蜕变，是为了成为另一个更好的自己！

### 形体蜕变演讲稿篇三

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……

## 形体蜕变演讲稿篇四

成熟，是成长的蜕变。从幼稚变得成熟，也许要很长一段时间。表面上看，这个人可能已经是成熟的年龄了，但也许他的心智还不够成熟；有的人或许还是小孩子模样，但举手投足中流露出的沉稳淡定昭示了他本身的成熟。

成熟使人更上一个台阶。它使我们面对父母的唠叨、疲倦的身影多了一份理解和感动；它使我们在遭受学业上的失败、朋友的分离、同学的冷眼后多了一份自我的反省和沉思；是我们在遭到不公正的待遇后，多了“走自己的路，让别人说去”的宽容；是我们面对生活中的一些平常现象而领悟到其中的真谛。

在踏上小升初这个台阶后，我得到了成长的蜕变□qq上的好友印象，从“暴力”、“母老虎”变成了较为文雅的词，那些描写我性格火爆的词少了。小时候没心没肺，从不把任何事放在心上，现在我开始为成绩的起伏发愁了。小时候哭是很正常的现象，现在哭变成娇气的象征。小时候玩娃娃，现在更侧重读书、写字。

翻看小时候的日记，我发现自己正在一步一步成熟，文字风格的改变，说明我在蜕变。

## 形体蜕变演讲稿篇五

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。

## 形体蜕变演讲稿篇六

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！

## 形体蜕变演讲稿篇七

大家好！

我是个情感粗糙、懵懂的男孩。成长路上，父母给予了我无微不至的呵护关爱，但我并不为所动。一次次的晚餐上少不了他们给我夹菜的动作，一回回往来学校的路途上少不了他们匆忙的接送。我理直气壮地享受这一切。

直到这个冬天，父亲匆匆赶来送衣服的身影，才唤醒了我沉睡的心，使我骤然成长了起来。

那个早晨，我洗漱完毕，走出寝室，才发现乌云压顶，北风呼啸，几片树叶在充盈着寒风的空中痛苦地挣扎。一阵寒风朝我袭来，我缩着脖子，瑟瑟发抖。这时，我才想起，我昨天傻乎乎地把棉衣洗了，身上只穿着件单薄的秋季校服。此时，身上的校服在风中不停地得意地飘摇着，似乎在嘲笑我的傻气。我冷得飞也似地朝教室跑去。

才在座位上坐下，就隐隐约约听到窗外传来细细的呼唤我名字的声音，我心想：怎么像我老爸的声音啊？不可能吧！这么早，他怎么过来了？我一转头，爸爸高大的身影呈现在我眼前。他的脸颊冻得通红。他搓搓手，亲切地说：“儿子，变天了。我给你送衣服来了。你快出来！”我有点不好意思地低下了头。每次看到爸妈来到班级，我都会感到尴尬。于是，我装出很严肃很冷漠的样子，一阵风似地奔了出来。

爸爸充满爱意地说：“走吧，去厕所换上冬季校服。”我低着头，跟在他身后。来到厕所，他轻轻地摸了摸我身上的衣服，充满怜悯地说：“昨天晚上听你跟你妈妈打电话，说把厚棉衣洗了。我看天气预报上说，今天会变天。所以就赶过来了。”他又摸了摸我的手，略带责备地说：“你看，穿这么少，手这么冰凉，会感冒的。赶快把衣服换上。”爸爸边说，边一把把校服从袋子里掏出来。我快速地把秋季校服脱

了下来，猛地把衣服穿到了身上。顿时，一股暖流环绕着我身体，直涌上心头。爸爸看着我满意地笑了笑，拍拍我的肩膀，关切地说：“在学校一定要注意保暖，身体要紧。好了，我要赶去上班了。你要听老师的话。”说完，他就急匆匆地离开了。

我望着他渐行渐远的背影，不由得眼角有些湿润。这么多年来，爸妈给予了我无数的爱，我却总是视若无睹，甚至有些厌烦、不屑。此刻，我明白以前的我是多么自私自我啊！

这个冬天，我经历了一次成长的蜕变，我读懂了爸妈的爱。

## 形体蜕变演讲稿篇八

大家好，我是中华家庭教育网第60期家庭教育指导师陈昭，也是古田实验幼儿园家庭教育的负责人。今天，我很荣幸地站在这里，和大家一起分享。我很感谢卢柳清老师给我指明的这条正道，感谢团长、承杏老师、晓卿老师、龙华老师给我们帮助和指导，感谢中华家庭教育网的老师们！

### （一）推动现代家园合作。

从上学年起，我园家庭教育的工作主要有两块：一是在家长配合工作方面，我们在期初，就明确告诉家长本学期的主要工作及家长要配合我们老师的工作，我们经常开展与家长互动、增进亲子关系的活动。如：故事妈妈，让故事妈妈进班级给孩子讲故事，运动爸爸，让爸爸以轮流形式，在早上或放学来园时间，和孩子们一起互动开展一些有趣的体育运动，我们还充分利用家长志愿者资源，进行亲子阅读的轮流借阅和学校的值日工作，让家长参与体验我们的活动，还有请一些大班的小小志愿者协助老师，在早上来园时迎接家长和孩子，维持安全工作等，从而培养孩子的责任意识 and 荣誉感，以上这些都要请家长配合的。因为我们发现有些班级的家长不怎么关心学校和班级的工作，我们通过家长会明确告

诉家长：您的参与和积极配合工作就是对我们工作的支持和对孩子的关心，对教育的重视，如果您想让我们多关注您的孩子，那就要多配合我们的工作。二是在提升家长育儿素养和改变家长育儿观念上，我们期初就把不输分到每个家长手上，以读书沙龙的分享为主，除了全园性开展读书沙龙外，还有个别班级作为试点班，以个别家长带头，如果他们需要我，我就会随时给他们开展读书沙龙，我觉得这种方式挺好，能一部分带动另一部分把家长的学习氛围提高。另外，我们除了定期开展一些家庭教育讲座，还鼓励多去参加学习家长学校的学习，给他们提供学习的途径。

## （二）开展体验式家长会，带动家长成长。

体验式家长会，顾名思义，就是让家长与教师面对面坐在一起，有时候把家长变为幼儿进行换位思考，在老师的引导下进行家庭教育思想和观念的碰撞，充分调动家长的主动性、积极性，让家长在体验中感悟，在感悟中思考，在思考中提升。我们先在教研会上通过培训，再让老师们到班级和家长进行体验式互动，具体是这样做的：把一个家长当家长，另一个家长当孩子，家长帮孩子穿衣服，让家长通过体验，是让孩子学会自己穿衣服容易还是请家长帮忙穿容易，通过对比后，家长一致认为让孩子自己穿容易，这个时候老师再进行总结提升，要培养孩子的处理能力而不能包办代替，这是小班的内容，在中大班，我们通过“找优点”“猫捉老鼠”的游戏让家长要多捕捉到孩子的优点和闪光点而不能放大了孩子的缺点，要对进行积极的暗示强化，通过体验，他们真的能改变一些育儿观念，最后我们播放诵读文章，随着优美的音乐，大家一起诵读。

## （三）开展多形式的家庭教育指导。

另外，我会对一些家长工作开展不好的班级和一些老师们提出的孩子困惑和问题进行个别解答。比如，有的老师说，她班上家长工作不好开展，我会针对性地到他们班上进行开导

工作。还有的老师反应孩子的情况，我会一一给以解答。总之，我感觉通过这些方法和形式，不但家长工作好开展了，同时老师和家长的育儿理念都得到了提升，现在他们都很经常咨询我问题，真是一举两得。

#### （四）今后思路。

家庭教育工作任重而道远，我想在座的各位家庭教育指导师都深有体会。其实我们都是非常喜欢这项充满正能量的工作，但由于种种原因，很多工作都很难开展，我想如果有时间、有精力，建立微信学习群，通过微课，读书沙龙等活动，进一步提高家长的家庭教育素养。

#### （五）我的学习，蜕变与成长。

我的学习，每个人的学习方式都不同，我喜欢写博客，大家都知道的，写博客能让我在实践中反思，成长得更快，我平时利用早上起来做饭的时间，爬山的时间听一些微课，专家讲座，平时还有做些心得体会，还有看一些课外的有关家庭教育的书等来提升自己。通过学习我很容易找到孩子的优点，半年来坚持给我的儿子写成功日志，每天告诉他有多好，把孩子的任何小事记下来，比如孩子第一次穿衣，吃饭等，我个人认为过于自信总比不自信好，所以我不间断地坚持做这件事，对我和孩子意义重大，所以孩子小的家长也可以用这种方法。所有这些，给我的感受是父母不是简单地要尔孩子做最好的自己，而是先通过努力做最好的父母！父母的身传言教比任何的教育方法更重要，教育孩子不是和孩子斗智斗勇，通过学习，才知道什么是真正的放下，现在儿子充满阳光、开朗、爱交朋友，快乐，与以前大不同，女儿在学习上克服困难勇气和动力，前几天高一的女儿跟我说，高中的数学不好读，几次考试的成绩不大理想，但她却说，虽然数学不好读，但我一定要拿下她，我听了很欣慰，也相信女儿能做到的，如果是以前，她没有这么信心地克服困难勇气的。

我的蜕变，学习后，我认识到父母匮乏的部分是无法给到孩子的，而且会让孩子继续延续父母内在匮乏的那个部分，因为我们是沿袭了原生家庭的影响，这里并不是代表原生家庭有多不好，原生家庭还是带给我们很多的优点，比如我的好学，勤快，能吃苦等，但是我们缺乏的比如，父母没有的安全感，自我价值感等就很容易带给孩子，孩子就会缺少安全感，自信心不足，不容易发现别人的优点等，所以，我们要不断学习，反思，修正自己，改变自己不够完善的部分，把孩子带到一个父母不曾达到的高度，回想当初，我也是和大部分父母一样，学习家庭教育，为了更好地教育好孩子，所以学习的动机是为了改变孩子，而不是改变自己，现在我感觉单纯的教育和说教改变不了孩子，唯一能让对方改变的方法是让孩子感受到我们的爱，这就是我的蜕变——先要学会改变自己。

我的成长，在学习的路上，我不断坚持，改变，这种改变是由内至外的改变，这种改变让我不断自我完善，自我修复，做一个成熟的人，遇到事情能冷静处理，能保持自己的平和，不被情绪左右，懂得宽容与原谅，学会放手，理解所有人在他们立场上都是正确的，不去评判别人，做一个学会付出和感恩的人，我很感动承杏老师的故事，帮助自己那一栋楼打扫楼梯，用爱感动别人，偶尔在街上，我看到拉板车的人，我也会帮忙推一把，垃圾一定要放到桶内，家里来了送水送煤气的，不忘记给他们一杯水，家里做好吃的，给邻居端上一碗，虽然这些都是微不足道的不起眼的小事，但这些都让自己的内心变得柔软，充满正能量，给自己增加一份勇气——正能量，有一句话：一个人心中多少恩，就有多少福，一个人心中有多少怨，就有多少苦。

我想，让学习成为习惯，让自己永不止步，我要坚持学习，通过努力，做最好的父母，最好的自己！