# 蜕变演讲稿分钟(优秀15篇)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-09-13

*要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。蜕变演讲稿分钟篇一尊敬的老...*

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**蜕变演讲稿分钟篇一**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

得到自由与光明。我很敬佩这小小的蚕，却有大大的力量。正如夜空中最微小的星星，亦能发出灿烂的光芒。一直觉得，我们，人，一生成长的过程和蚕很相似，永远都在“蜕变”之中，连时间都沉默了。

幼时，我，天真、单纯，还很无赖。作为一个女生却被幼稚园老师称为“顽皮鬼”、“捣蛋王”、“假小子”……。本身一个女孩应该温温柔柔的，很淑女的，很乖巧的。而我，恰巧是个反例。捉弄其他小朋友，不仅不感到愧疚，还幸灾乐祸的嘲笑人。

少时，我，好不容易挨到了小学，那时的我，依旧青涩、懵懂。被爸妈牵着手走入小学校园，开始了真正的学习生涯。我也还算是争气，成绩一直在前面，不是非常拔尖但不差。小学的学习使我学到了很多，也使我懂得了很多。于是，我不再与别人打架，不再去捉弄别人，懂得讲理，懂的认真去学习，努力读书。这算不算一种蜕变？我想是的。

同时，我也有了自己的信仰和梦想。推开梦的天窗，插上竹蜻蜓张开翅膀，蓦然回首，寻找那弥足珍贵的足迹，我渴望成功，渴望上进。从此，努力读书便是唯一坚持的信念，坚持下去，向梦想奋发。如果说梦想有捷径的话，那么这条路的名字一定叫坚持。

而且，我是一个不服输，不认输的人。因为家里的姐弟多，我从小都是生活在一种“隐藏竞争”的环境里。有两个成绩优秀，品学兼优的姐姐。所以，每当姐姐有什么竞赛，考试取得优秀的成绩时。我都看在眼里，亦时刻记在心里。努力着，奋斗着，等待着有一天我可以超过她们。我觉得凭什么她们能够做到的，而我却做不到。

这一家庭环境便是那束缚我成长的茧房，我喜欢这狭长的茧房，我感谢上天给予我这一美好的家庭。它永远胜过任何温暖的房子，而我则必须冲破，勇敢地去搏击风雨。破茧成蝶是我最大的梦想。因为，我遵循着一个信念：只要路是对的，就要一直走下去。

进入初中，我长大了一岁，又一次成长与蜕变。初中，科目增多了，更有挑战性。成长中有我的努力，定会创造更美好的明天！我们的人生，蜕变下去，坚持下去便是最棒！

**蜕变演讲稿分钟篇二**

这几年来我一直很少跟别人玩和接触，所以人际关系并不是很好，甚至有时候同学会用一双冷漠的眼光直视我，但也有些同学会用支持与关怀的行动对我说加油！这正是一种友情，让我点起希望的曙光，重新振作。

以前，我还是个傻小子，没事情不是坐在椅子上发呆，就是自己出去走一走，逛一逛，或是只和少数同学玩在一起，根本不知道怎么和多数同学一起玩和打招呼，但由于对方的冷漠，也使自己开始变了个模样，我对一起玩耍的那些人，态度也开始变得更冷淡，同学们的友情渐渐离我远远而去，这时才感觉到寂寞，心想，原来自己是这么没人缘。每天就只是过着吃、喝、拉、撒、睡的生活，非常无趣。

在家中爸妈的辛苦，我也没办法体会，每次想将妈妈给的.零用钱存起来，但每次都半途而废，又把钱全挖出来拿去花掉，也曾被妈妈骂得狗血淋头，真凄惨！而且做事情也很不自动，有时还要爸妈帮我做事，爸妈说我没时间观念，连家事都做不好、煮饭竟煮到变稀饭、煎蛋里还会有蛋壳，很多家事全做得乱七八糟，连自己都觉得不耐烦了，真的很希望能有机会改善。

但在这些不顺心的阶段中，正感到沮丧时，还好有同学开朗的为我加油打气。终于，等到这黎明的到来，照亮着我。以前的失败换来宝贵的经验，这才明白要跟同学相处并且了解一个人，不只要跟他们玩在一起，也要常接触。自己现在就像一颗不成熟的种子，正努力长大开出漂亮的花朵，迎接崭新的未来。期许自己未来能改掉更多坏习惯，用更成熟的态度来面对以后的难题。

**蜕变演讲稿分钟篇三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

光阴似箭，一年又一年，时间如同那溪水一般流逝，一去不复返。

一眨眼，十五年的岁月即将过去。我从那个牙牙学语、蹒跚学步、无忧无虑的小屁孩，变成了一个敢作敢为、锲而不舍、风度翩翩的大屁孩。

在这漫长而又短暂的十五年中，我经历了各种酸甜苦辣。从不懂事到懂事;从胆小到胆大;从依赖到独立……如同一只破茧而出的蝴蝶，焕然一新。

在风和日丽的那天，我的心情却如同电闪雷鸣。在回家的路上，因为顽皮，不小心把别人家的花瓶打碎了，顿时心中害怕，开始东张西望，没人，赶紧走。回到家，心乱如麻，不停地告诉自己，做错事就要敢于承担，不能逃避，妈妈曾经说过，只要你敢于承担，没人会说你的。

我终于鼓起勇气，在路上，小花小草仿佛懂人心，变得憔悴，无精打采。我慢吞吞地来到那户人家门口，心中十分犹豫，到底敲还是不敲，必须要承担，还是敲吧!我伸出手，想要敲时，手不由自主地停在了空中，因为胆怯还是犹豫了，傻傻地盯着那门，心想：门后面会是什么样的人呢?会不会很可怕?经过了百般思考还是决定敲，我轻轻地敲着门。

不久，出来一位阿姨，温柔地说：“你有事吗?”我低下头惭愧地说：“阿姨，对不起，我不小心把您家的花瓶打碎了。”突然，听到一声笑，她伸出手，轻轻地抚摸着我的头说：“没事，碎了就碎了呗，不要紧，你这个小孩真乖!”“嗯嗯，谢谢阿姨，那我就先走啦。”“嗯，回去吧，路上要注意安全哈。”“嗯嗯，阿姨拜拜。”没想到阿姨不仅长得漂亮，性格也那么好!

成长需要蜕变，如同一棵小树只有经历了风吹雨打，才能茁壮成长，成为一棵挺拔的大树。人也如此，只有经历了挫折，克服了挫折，才会健康成长。

**蜕变演讲稿分钟篇四**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

湖畔边的柳树在阳光中描绘着新的年轮，是在记载青春刻下的痕迹；枕边旁的梦在夜空中演绎着彩虹的缤纷，是在回忆青春留下的余温；天空中的归雁在碧天中叹息着光阴的无声，是在牵挂青春记下的美好。

像是一场朦胧的梦一样。我站在车水马龙的街道上，看见每个人的青春都随着他们的影子摇摇欲坠，可我却看不见自己的青春到底是什么模样。我永远都不会知道，昨天的我随同昨日的青春飘荡去了哪里。我永远都不会听见昨日的花蕾与青春离别时的\'呢喃。青春总是悄然无痕，被人寄予太多的哀叹。

现在的我正与青春告别么？若不是，为何我看到儿时路过的街上布满了青苔，是为了与我抢夺着光阴么？为何我看到曾经熟识的面孔留下渺小的背影，是为了惩罚我的浪费么？为何我看到曾经的自己跨过马路，向我摆手，是在向我做最后的告别么？可那些话语却被这光阴切割成粒粒尘埃。只剩空中淡淡的哀怨，四处飘散着。

我从梦中惊醒来，回首这被我遗忘的年华，在这年华里，有多少梦已化作尘，有多少回忆等待我品味，又有多少纯真等待我拾回。

我不想给明日留下未说完的遗憾，我不想再次从旧时哀叹中惊醒来。我不想，不想让这日月逝于时光，不想让这青春年华随风轻易飘荡。

让我们去抚摸柳树的年轮，来探秘青春的往事；去观赏枕边的梦，来领略青春的梦幻，去聆听天际的叹息，来感受青春的纯在。执着的向前去吧，青春将会在你面对的无尽光辉后的黑暗中，为你默默的刻下一道属于你的痕迹—回忆。

**蜕变演讲稿分钟篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

谁没有青春年少？谁没有难以割舍的成长记忆？被包裹在厚实的蛹中，看不到一点光亮，有时想要冲破在一片黑暗中，想要触摸到那一丝炽热。但发现包裹在周围的只有寒冷，只有孤独。自己的身躯还很渺小，在这整个世界中自己也许是毫不起眼的小蛹，一辈子无人知晓。每一夜只能不停地翻滚，但好像自己被束缚了一样，只有难受。那时，我便安慰自己，只是时机未到罢了，这一切都会过去。有时躺在床上，会回想起以前，梦中午夜的哭声常常将我惊醒，擦拭下眼角，好像真有滚滚泪珠，泪湿的枕头就这样陪我过了一夜。对于这一切好像只能接受，怨怼任何人，怨恨任何事也都只是徒劳。梦里，回到童年时光，有哭有笑，看到自己在广场中奔跑的身影，心中隐约有种莫名的伤感。

小时候，会发现自己是家庭的中心，家中的主角。进入到一个新的环境，陌生的一切。曾以为，在这里自己依然是主角，自己依然是世界的中心。“老师的漠视，存在感的低下，同学的无视”一切告诉我，世界不为你一个人而转动，你也不是世界中心。

该离开的终究要离开，该留下的一直会留下。进入初中，原本认为自己还能像小学一样。可是，我面对的是一次次失败，只是一次次的痛心。到这里，我才明白：任何人都有惰性，永远都会给自己完不成的事情找无数个借口去宽慰自己，最后的失败就是这样造成的。没付出过，也就不会有回报，但有些事即便是付出了，也不一定会成功。重要的是失败之后，不能气馁，因为这样的消极心理，只会让自己的下一次又会变得失败。可是失败后，也不要安慰自己说自己追求的是平淡的生活，因为在这个世界上失败并不可怕，最可怕的是明明原因出在自己身上，却一次又一次的原谅自己。所以我们要在困难中成长，在挫折中蜕变。也明白了，有些东西是你的就会是你的，不是你的永远不会是你的。绝望中，我们慢慢成长。也许那时对着流星许愿望的我们已经不在了。

时光流逝永不可追。我们，欢笑伤痛，朋友敌人，善意恶意，一体两面。时光可以改变很多，成长的过程中我们一直在蜕变。也许丢失了曾经的美好、天真。但我还在成长。

**蜕变演讲稿分钟篇六**

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。屡次的考试失败，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。

**蜕变演讲稿分钟篇七**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

这几年来，我从未停止过成长，但我永远忘不了那一次成长的蜕变。它让我将一个将“信”永握手中。

小学。当老师厉声质问是谁丢下卫生责任逃跑时，正准备举手承认的我突然换了种想法，一种新奇的感觉在我心中滋生，如果我不承认，是不是就不用留校了？我瑟瑟地埋下头，不敢出声。我的心情极其矛盾，抬头，怕面对老师凌厉的眼神，低头，又怕老师会注意到我心虚的动作。正当我准备承认时，老师却换了个话题。我的心中产生一种奇妙的感觉，原来摒弃责任竟能让自己如此轻松，本来我应该会被严厉批评然后留校扫地，现在却可以像没事人一样自然地回家。这种新奇的侥幸盖过了我原本的愧疚，我像是踏入沼泽一般，愈陷愈深。

这种现象持续了很久，还好遇见了你。

初中。你问我到底写没写作业，我再次习惯性地说写了只是忘了带，不知不觉，我撒谎貌似成了一种习惯。像毒瘾一般，我明知其害却又乐在其中。你的眼中闪过一丝怀疑，却还是拍了拍我的肩，似乎想让我放轻松，你露出令人舒心的笑容，又佯怒地说下次记得带，又说了句老师相信你。

老师相信你！我的心抽搐了一下，大量的愧疚涌上来，严严实实地盖住了侥幸与窃喜。我打算去问个明白。

我站在他面前，问道：“为什么要选择相信我呢”？

你露出那舒心的笑容，说：“当然要相信你啊。不仅相信你，我也相信全班同学。我觉得你们都是讲诚信的，不至于为了一个作业而撒谎吧。万一错怪了某个同学，他该有多委屈啊”。我的心一抖，愧疚感奔腾得更加猛烈。她又继续说道：“而且，像你这么优秀的孩子，肯定不会撒谎吧，老师一直觉得你很诚实呢。

**蜕变演讲稿分钟篇八**

时光有如落叶，洋洋洒洒，掷地有声。在流水叮咚中，生命在岁月的长河里悄然流逝，不能穿越轮回的青春，显得苍白无力，我们揣着拼凑起来的过往，一路向北，行走在消逝中。

我无言伫立在秋风中，这原本伤感的季节让我渲染的更加伤感。我无法忘记那个黑色的六月，阳光仿佛要透体而过。化蛹成蝶的伤痕，在每一次抽泣的带动下隐隐作痛，蜕变是痛苦的、寂寞的，有人说：“耐得住寂寞的人，才会走的更远，”曾经我没有真正的体会到，当别人都在努力地挣扎着破茧时，我竟天真的认为：当蜕变的季节降临时，我也一样会飞的很高，可当希望的泡沫与现实撞击时，最终会消散的无影无踪，我明白：上天其实很公平，并不会特别地眷顾哪一个人，我无奈地看着别人翩翩起舞，渐行渐远。可能是我年少的心太柔软，经不起风经不起浪，无数次想象着把一切都轮回之后成为永远，像被挂在枯叶上的蝴蝶，等待着冬天寒冷的审判。不知是哪一天，天空飘起了雨滴，打在脸上冰冷极了，我无力躺在床上，慢慢的睁开了闭上很久的眼睛，发现那是母亲至伤的眼泪，我细细打量着近在咫尺的母亲，不知不觉中，母亲的双鬓竟开始斑白。蓦地，我的心撕裂般疼痛，那些往事如潮水般涌上心头，此起彼伏，历历在目，那一刻我才意识到：我忽略母亲太久了，眼泪无声地滑落碎裂，都说男儿有泪不轻弹，可这一次我的泪却如泉涌，风轻轻地吹，略有寒意，我檫干了脸上的泪水，在心底暗暗发誓：在来年的另一个季节，我一定要化蝶，哪怕只是为了我身边至亲的人。

曾经象江水一样还在喧嚣奔腾的快乐与背伤，经时间的敲打，削减了很多棱角，也让我变得心如止水，我卸下了包袱轻装上阵，在崎岖坎坷的人生道路上坚定不移的走远，朋友们都来给我鼓励和我作别，蜕变是痛苦的，要想在烈火涅磐永生，就拿出与之抗衡的勇气吧!一哥们如是说。这话被我深深铭刻在了心上，我便用力的握紧双拳，让梦想再度扬帆起航，可朋友们却象那些花儿，散落在天涯，在世界的每个角落静静开放，我们就这样被地球的经纬分割成几端，不知何时见面，我们再一起举杯痛饮，一起走我们走过得路，一起唱我们唱过得歌，一切都象一场梦，梦醒后，我们不敢相信青春已经散场。

**蜕变演讲稿分钟篇九**

尊敬的老师们，亲爱的\'同学们：

大家好！

时光，在岁月的轮回下飞逝，而年华，则在时光的仓促下变迁。所以，“青春的善意和激情，像泉水一样，喷涌不息，朋友，请留下青春的语，青春的诗，青春的画，在人生的记录中，写下永远令人难忘的一页。”

儿时的放荡不羁

儿时的我，遇到过许多困难，但因我的坚贞气节，也就爬过去了，遇到过许多危险，因我的有勇有谋，也就走过去了，遇到过许多挫折，因我的放荡不羁，也就趟过去了，儿时的我，比现在多的，是那价担心，是那份勇气，是那份发自心底的力量。“人生之光荣，不在永不失败，而在屡仆屡起，对每次跌倒而立刻站起来的。每次坠地反象皮球一样弹得更高的人，是无所谓失败的。”而在我看来，生命的真谛就是这样。

少年时的顽强毅力

转眼间，又到了少年时期，虽与儿时比起来少了那份初心，少了那份放荡不羁，但是，却在这冥冥巧合之中多了一份底气。但与其说它是勇气，还不如说它是底气。是这份底气赐给了我力量，给了我前进的力量，给了我永不后退的力量，在我的脚步下，将踏过一切阻碍！“穷且益坚，不坠青云之志。”“人处在逆境中，只要有坚韧的意志和顽强的毅力，我一定能征服一切艰难困苦，达到理想的彼岸。”我想这应该就是生命的意义了吧。

青年时的成熟稳重

不经意间，就到了青年，而我也是与时俱进，变得成熟稳重了。知道了许多事情，也懂得了什么是对，什么是错……“三思而后行，行则有始有终。”这就是我青年明白的道理了。

当你驾起生命的小舟，在人生的漫漫长河中徜徉，你可知道，迎接你的是浩瀚的海洋，排空的巨浪和耸立在浪尖上绚丽的浪花，成长的蜕变中，是放荡不羁？是顽强拼搏，还是成熟稳重，一次次的蜕变，就让我们迎击巨浪，拍击长空，在生命旅途中激荡出绚丽的浪花，它们导引着浩瀚人生永远的航程，这笔可贵的财富是你生命的依助，它丰富你美好的心灵，指点你人生的迷津，助你攀越生命的巅峰，从而到达幸福的彼岸。

**蜕变演讲稿分钟篇十**

―――六1班姚许楷

作者介绍

姚许楷，六1班学生，学校少先队广播台台长，学校国旗班护旗手，年年被评为“三好学生”,曾获小数报竞赛，小数报论文二等奖，“增华阁”作文竞赛三等奖，曾荣获“小小主持人”大赛第一名，被聘为校园签约主持人，评为“广播之星”,“优秀广播员”,荣获“镇江新区诚信少年”光荣称号。

蜕变

1

虫

不知不觉进入六年级下学期，老师常说这学期比以往要短，因此学习任务会繁重一些。但我却并未给自己施加额外的压力，所以学习生活状态没有太大的改变。

有时，就感觉自己像一只虫，懒洋洋的。

一天，德育处的费老师前来邀我参加区演讲比赛。当然，还要经过两次校内的预选。我拿到长长的演讲稿，决定接下这个任务――“演讲稿虽长，熟读又有什么难的？”

“演讲应该要脱稿的吧。”大家说。

我随口说：“真要脱稿，那我就放弃预选――太难了。”

2

结茧

通过第一轮预选后，费老师下了一道意料之中，却又使我觉得“超出自己能力范围的”命令――背诵演讲稿。

费老师问：“觉得自己能背下来吗？”

我不语，但我觉得答案已写在脸上了。

费老师说：“要对自己有信心嘛，不要太紧张，下次预选再见分晓。”

回到家后是什么感受，我也记不清了，只能说是百感交集。

虫开始结茧了，我的茧有三种丝，最初，也是最外部是“要强”,最深处则是“荣誉感”和“责任心”.

“放弃预选？我是不会真的这么做的。”――不知何时，我变得如此要强，“再困难，我也一定要完成这次演讲！”

我要蜕变。

二次预选时，演讲稿上的内容如泉水般从我口中流出。

3

化蛹

我被费老师正式选中，殊不知，演讲竟这么难！演讲稿上一下子写满了注意点，新加的动作使我身上的每一个细胞都显得特别不自然。

这时，学习的压力渐渐增强，而演讲比赛的时间却又提前了。

费老师对我进行了“魔鬼训练”――一个段落，一个句子，甚至一个词，一个动作，都要重复数遍。“行，再从头来一遍。”已是我听过最多的话。不仅如此，为了“练胆”,费老师还带着我前往各班进行“实战”.

“又要去练习了。”即将上课的同学们向我投来羡慕的目光。

我不语。但我知道，费老师已在我身上花了太多的时间和心血，我必须取得一个好成绩。

然而下个星期就要比赛了，期中考试却又即将来临。顶着双重压力，我只能腾出早上的时间一遍又一遍的对着镜子练。

在星期五，我进行了赛前的最后一次练习。

“放松点，语速可以再慢一些，比赛当天只要正常发挥就行。不错！”费老师的喜悦之情溢于言表。一旁作为“评委”的张老师也说“赞！”

我开始了意想不到的蜕变，已不再是那只懒洋洋的虫了。

蛹微微颤动起来。

4

成蝶

演讲比赛开始了。

叫到我的名字，我迈着稳健的步伐，充满自信地走向舞台。

我行了一个鞠躬礼，又挺了挺胸膛，便开始了演讲。刚开始，我还有些许拘谨，声音有点放不开，随着演讲的`推进，我渐入佳境……语速的调节，节奏的把控，感情、力度的张弛，完全按照老师的指导要求去表现。讲到最后时，我已进入到了忘我的状态，似乎也不再刻意拘泥于技巧的运用。任由自己的声音、动作、尽情地渲泄着自己的情感！

“我的演讲完毕，谢谢大家。”

场下响起了雷鸣般的掌声……

我已破茧成蝶……

作者：姚许楷

指导老师：朱红华

后记

朱红华老师：姚许楷是一个聪明稳重，勇于探索，富有进取心的好学生，他以顽强的意志力和拼搏精神感染着每一个同学，他成绩优异，全方位施展自己的聪明才智，他用自己的不懈努力完成了人生的第一次蜕变。

费芳老师：参加比赛是对一个人各方面能力的锻炼，不断自我提升的过程。从你最初的读稿子，到流利地背诵出那么长的文章，再经历语言表达、激情的的宣扬、动作的展现等训练，从带你去别的班级历练时你的紧张焦灼，到最后比赛时面对全场的观众聚焦时，你的沉稳、从容不迫、高昂激情的赢得了观众的掌声，我看到了你所有的努力，促成你能力的华丽的转身，我欣喜的看到了你各方面能力的提高，比赛的结果早已无关重要，因为你已经战胜了自己，完成了一次蜕变，化茧成蝶！

张书霞老师：满屏的文字，满屏的真！真情的流露，真挚地感恩！真切的关怀，真诚地欣赏！我看到了师生之间满满的情谊，更看到姚许楷同学的自我突破与自我肯定！这种成长的力量和成长的喜悦，感染着我，也感染着我们身边的每一个人。姚许楷，你今天的努力，已经为你将来的成功奠定了一块基石！祝你在今后的成长道路上收获更多！

**蜕变演讲稿分钟篇十一**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

在世界万物中，毛毛虫要经过蜕变才能变成美丽的蝴蝶，而我们也正如毛毛虫一样要经过成长才能蜕变成国家的栋梁。然而，蜕变的过程是痛苦的，不是那么的\'一帆风顺，我们成长的过程也是如此。要经历挫折和磨难，才能蜕变。

小学的我，十分胆怯。在学校里，不敢举手发言，不敢去找老师解惑，也不敢接交朋友，在家里，一来客人就缩在自己的房里，不敢和不熟的人讲话。为此，老妈总是教育我。

那次，班主任把我叫到办公室，她让我把一些文件资料送去三楼会议室。我心里其实有点小兴奋，老师从没叫我做过什么事情，就是因为我太胆怯了，放不开。我拿着文件走到会议室前，只见大门紧闭，我不敢进去，所以一直在三楼的走廊上徘徊，犹豫不决，那种紧张和迫切的心情无法用言语表作达，眼看着就要上课了，我的头上都冒汗了。这时，班长从这走过，我一把拉过班长，委托他帮我送一下，我心想：班长来得真及时啊!班主任问我送了没。我只能心虚地说送了。这件事就倒此结束了。

可我现在已是一名青少年，不应该那么胆怯，我在同学和老师的帮助下，成功告别了胆怯，我用两年的时间克服了这个困难，现在的我，已经是一个老师的得力助手了，上课时，我积极发言，下课时，一有不懂的就会去问老师，也已经结交了好多的好朋友，性格也变得开朗起来，表达能力和写作水平都有所提高，我在成长中蜕变。

成长的过程很艰辛，还伴随着些许挫折，但只要克服困难，就能看到成功的彼岸，蜕变的青春，能够在成长中蜕变，能使自己从幼稚走向成熟，从自卑走向自信，所以说，成长就是一种蜕变。

**蜕变演讲稿分钟篇十二**

时光有如落叶，洋洋洒洒，掷地有声。在流水叮咚中，生命在岁月的\'长河里悄然流逝，不能穿越轮回的青春，显得苍白无力，我们揣着拼凑起来的过往，一路向北，行走在消逝中。

数次想象着把一切都轮回之后成为永远，像被挂在枯叶上的蝴蝶，等待着冬天寒冷的审判。不知是哪一天，天空飘起了雨滴，打在脸上冰冷极了，我无力躺在床上，慢慢的睁开了闭上很久的眼睛，发现那是母亲至伤的眼泪，我细细打量着近在咫尺的母亲，不知不觉中，母亲的双鬓竟开始斑白。蓦地，我的心撕裂般疼痛，那些往事如潮水般涌上心头，此起彼伏，历历在目，那一刻我才意识到：我忽略母亲太久了，眼泪无声地滑落碎裂，都说男儿有泪不轻弹，可这一次我的泪却如泉涌，风轻轻地吹，略有寒意，我檫干了脸上的泪水，在心底暗暗发誓：在来年的另一个季节，我一定要化蝶，哪怕只是为了我身边至亲的人。

曾经象江水一样还在喧嚣奔腾的快乐与背伤，经时间的敲打，削减了很多棱角，也让我变得心如止水，我卸下了包袱轻装上阵，在崎岖坎坷的人生道路上坚定不移的走远，朋友们都来给我鼓励和我作别，蜕变是痛苦的，要想在烈火涅磐永生，就拿出与之抗衡的勇气吧！一哥们如是说。这话被我深深铭刻在了心上，我便用力的握紧双拳，让梦想再度扬帆起航，可朋友们却象那些花儿，散落在天涯，在世界的每个角落静静开放，我们就这样被地球的经纬分割成几端，不知何时见面，我们再一起举杯痛饮，一起走我们走过得路，一起唱我们唱过得歌，一切都象一场梦，梦醒后，我们不敢相信青春已经散场。

青春的蜕变演讲稿

**蜕变演讲稿分钟篇十三**

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，每天的作业压得我踹不过气，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。

**蜕变演讲稿分钟篇十四**

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，不知道为什么一不开心就会自残，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，不知道为什么我会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，只看得到她对我的种.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。也许在老师们的眼里，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。

**蜕变演讲稿分钟篇十五**

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！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn