# 最新蜕变演讲稿三分钟以内(精选10篇)

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2024-09-12

*演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。蜕变演讲稿三分钟以内篇一尊敬的老师...*

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

**蜕变演讲稿三分钟以内篇一**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

年少的我冲动过，高二那年，我毅然决然选择弃学，跟着母亲踏上了南下打工之路，倒也没有想赚多少钱，只是单纯的想去闯闯外面的世界。

于是，我坐上了去往广州的客运车，临走那晚我内心是忐忑不安的，未来还那么遥远，我正在人生的十字路口，一步踏错，就可能误了终生。

因此，我的内心是沉重的，然而我还是走了，跟着妈妈去了一个城中村，从开始彷徨到逐步适应，去过很多地方，饱览无数风光，见识了外面世界的精彩纷呈。

也正因为如此，我认识到了：一个人如果没有知识，是多么的可怕，在外面的世界难以生存。没什么文凭，也没有能力，我去一个小餐馆做了服务员，平时都很闲，偶尔也会忙起来，但大多是无聊的，我一直认为自己是个很有个性的人，自然是受不得无聊的。

于是，忍了一个月，我辞职了。

在广州，晃荡了三个月，我想了很久，决定回去上学，继续修炼自己，让自己变成一个足够强大的人，足以支撑我想要的世界。

一回来，便是读高三，面对学习，脑子是一片空白，跟不上老师的节奏，什么都不懂，我感到很无措。

但是，我相信，凭借自身的努力，加上负责的老师和有爱的同学们，我一定会赶上来的。

加油！为了自己向前冲吧！

**蜕变演讲稿三分钟以内篇二**

青春的时光随着钟表的指针，滴答，滴答，一秒一秒的流逝，青春到底是什么呢? 晚上，我从家里出来，静静的躺在小区的长椅上，努力的去思考，什么是青春，我的青春又是什么样的。

乌鲁木齐的夜晚与别处是不同的，墨蓝的天空仿佛一个巨大的舞台，中间站着一个月亮阿姨，他显得格外的寂寞，但她并没有因为缺少星星的喝彩而气妥，而是在那努力的向大地撒下她那诱人的皎白的月光，这让我想起了，我准备走进初中生活的最后一个晚上，那天晚上也有这样一轮月亮。我看着窗外的它憧憬美好的初中生活，又兴奋，又激动，那是我下定决心要做一个品学兼优，让老师尊敬让同学崇拜的好学生，我带着自己的希望踏进了初中的校园。

我努力过我拼过，我竞选语文课代表，我认真写每一天作业，我害怕别人超越我，但我从来都没有那种出类拔萃的好，只是老师放心的中等生，这时我觉的班里其他男生在一起，他们无论做什么都觉得那么开心。

慢慢的我到了初二，没有中考的压力，没有家长的约束，而且老师对我还是那么依旧的放心，这时我似乎已经受不了了学校庸常的空气，开始不思进取，打架斗殴，不守纪律顶撞老师，走在外面就是一个名副其实的二流子，和班里的兄弟就像家人一样，恨不得穿上一条裤子，那时的我觉的自己是那么的轻松，想说什么说什么，想做什么做什么，不用再去注意在别人眼里的自己，不用费尽心思让老师去发现自己表扬自己，放下了一切微笑现在。

可能这就是领悟吧，一个人只有他经历过对与错时，才可以分辨是与否吧，这时我读懂了老师的教育和家人的眼泪，我是一个男人应该懂得对自己的行为负责，对他人负责，。

中考 老师 家长，这三座大山压得我喘不过气来，但我想过一定不要让他们失望，考上一所高中，骄傲的举着录取通知书，一颠一颠的从他们面前走过这是多爽的事啊。现在我一点要付出实际行动，不能让它成为美好的幻想，现在我坐在班里的前面几排了，有时我转头去看兄弟们仿佛隔着太平洋，真想去劝他们好好学学吧。可能我只是过去弹了一会琴，我明白自己的成绩非常危险，我决心要用最后的时间努力的搏一把。

这时候我从长椅上起来了，摘掉耳机，我明白了，青春它是成功 失败 挫折 高兴 悲伤的总称，他是人生命中最纯真，最美丽的时刻，我们应该好好珍惜她，青春的一切就像雨后的彩虹，他是那么的绚烂，但它又是那么的短暂，我们不应该让他转瞬即空，好好的把握它，让他充实，变得有意义，因为他充满好奇，充满诱惑，充满玩世不恭，让我的青春在太阳下茁壮成长。

**蜕变演讲稿三分钟以内篇三**

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。

**蜕变演讲稿三分钟以内篇四**

同学们：

高三是中小学十二年求学生涯的最后一年，也是至关重要的一年，人生的道路将在这里分叉，前途的精彩或黯淡也将在这里埋下种子。非常荣幸这个特殊的时空里与大家相遇，陪你们一起奋斗，一起前行！

说实话，上学期末接到这个任务时，我两夜没睡好觉，不为别的，只担心自己能力有限，耽误了你们的宝贵时光。不过后来想，一个人选择怎样的道路，达到怎样的水平，乃至成为怎样的人，最终还是取决于自己，外力的影响是极其有限的，（举上届学长奋发自励的例子，此从略，）这样想之后，内心才有些释然。

由于此前没教过这届的课程，在座的绝大部分同学我还很陌生，暑假我也没有向任何老师打听过任何同学的情况，到目前为止，除了认识高一选修课跟我学下棋的几个同学，（如陈开琛、柯佳梦等，）我对大家知之甚少，对我来说，你们彼此之间、你们和其他班同学之间没有任何不同，我这样做，也是希望各位放下过去所有成功与失败的包袱，把这里，把现在，当作一个全新的起点，全新的开始，勇往直前，不断超越自我。

水哥说，滨海这幢高三教学楼是有魔力的，到了这里之后，原先爱学习的会加倍努力，原先不太爱学习的则会脱胎换骨，立志奋发。确实是这样，例子刚才我也举了一些，这里就不啰嗦了。不过我想修正一下，哪里仅仅是因为这幢楼有魔力？更是因为滨海学生争气！没有你们心怀\"诗和远方\"的志向，没有你们善于利用自习时间消化学业，没有你们善于利用滨海得天独厚的教师资源，即使让你们住在魔法城堡里也是枉然。有句流行语说：\"你永远叫不醒一个装睡的人。\"同样的，你也永远无法阻挡一个追梦人的脚步。

常言道：\"士别三日，当刮目相看。\"经历了一个多月的暑期休整，回到滨海，跨进高三再出发，相信在座的每个同学都铆足了劲，在接下来的高三学习中，你们肯定会看到前后左右同学的惊喜变化，我也非常期待在老师们的口中听到\"××上高三后脱胎换骨了\"\"××表现越来越好了\"\"××越来越优秀了\"等等发自内心的赞美之词。

在这里，我想重申的是，无论怎样的变化，都是你们自己选择、追求的结果，任何蜕变也只能由自己去完成，家长和老师并不能施以多大的影响，倒是你们的点滴变化无时无刻不在影响着家长和老师，让我们的内心与你们起伏共振。拿我来说吧，不知大家知不知道，带上届高三的时候，我经常会自掏腰包给那些表现优异的同学买好吃的，以至有些同学毕业了还念念不忘，这个\"传统\"肯定还要继续，希望你们每个人都有机会拿到我发的这个特殊奖品。

一年的时间说来也挺长，但是如果把它划分成为11月、4月和6月的学考、选考及高考等几个紧张准备的小段，还有大大小小接踵而至的联考、模考，再去掉周末和寒假等休息时间，真正全身心投入复习的时间太有限了。这些账大家肯定都算过，肯定比我更清楚，我就此打住。

最后，祝你们都能度过充实愉快的高三时光，明年6月之后都能进入理想的大学继续追梦！

谢谢！

**蜕变演讲稿三分钟以内篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

早上好，今天我国旗下讲话的题目是“蜕变”。

几个月前，经过初中三年的积累与沉淀，我们有了站在这里的资格。几天前，在略微忐忑中我们迎来了第一次月考，有人欢喜有人怅然。但在我看来，这次月考所代表的只是蜕变的程度而已。有的人成功的转过身来面对高中，有的人只转了一个侧脸。但是破茧的早晚并不影响蝴蝶的瑰丽。因此，这段时间我们要做的就是完成初中到高中的蜕变。

或许会觉得初中时认真或不认真，所收获的相差无几，因为初中的知识点少，老师会一遍遍地重复让我们觉得轻松。可是现在只能气喘吁吁地跟着高中的节奏跑。负担很重，心灵疲惫，我们会这样觉得。高中的学习方式是自主学习，如果我们仍做原地等待施舍而不主动接纳吸收新知识的人，或许再多的时间与精力都只是徒然。要让高中追着你跑而不是你跟在它的裙摆后面。从被动到主动的转变很重要。

其次，初中的自习课不多，晚上回家做完作业后也没有更多的时间拓展。进入高中，每天都有自修的时间等待你用指尖涂抹。每一节自习课之后，反省自己这一节课过得充实吗？扪心问问自己，有资格不用再顾盼和遗憾于时间流逝吗？薄弱科目需要不断巩固，每天课上的新知识需要当天掌握。扎扎实实的学，定能从荒凉中走出繁华的精致来，一定能拥来一个海风习习，朝来夕往的未来，那么，时间的.分配与利用效率决定了你的收获。

初中的目标是唯一的，全部的重心就是考上重点高中。但升入高中之后，你有没有给自己设定一个目标呢？三年一盘棋，棋子最终落点处掌握在自己手里。树一个目标，给自己一个奔头，你会发现和感受到浦中的日子是很美好的。青春这本书，需要你用赤诚来写就，热血来装订，奋斗来出版。只有拼尽生命去努力，才不会在某天回首少年旧梦时心酸地为求而不得而哭泣。

最后，将韩寒的一句话谨献给所有春风得意或是秋风不得意的人们：愿这个世界化为蛀纸的时候，你还能忆起自己当年冒险的旅程。

谢谢！

**蜕变演讲稿三分钟以内篇六**

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于自己的`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。

**蜕变演讲稿三分钟以内篇七**

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。

**蜕变演讲稿三分钟以内篇八**

各位领导、同事们：

大家好！

一个人的素质高低，决定了一个人的成就。一个素质较高、能力较强的人，他的优雅举止、不凡谈吐、渊博学识、恰如其分的表达等等都令人舒心。人们都很乐意与这样的人交往与合作。

对于现代企业来说，现代化的办公设备和科学的管理方法固然重要，但高素质的人才更是企业发展的决定性因素。

员工的素质高低决定着企业的生存和发展，员工的素质代表着企业向客户兑现品牌承诺的能力。企业员工的言谈举止、修养表现直接关系到企业的形象和员工在顾客心中的位置。员工的素质高，那么这个企业发展的速度就快，企业的效益就高，员工的福利待遇就会随之升高，企业的竞争力就越强；反之，就会束缚企业的发展，造成企业不得不停产或转产。

一个人的素质很高，即使暂时在知识和技能方面存在不足，他们也会成为实现目标而主动、有效地去学习和提升自我，从而最终成为企业所需的人才。但如果没有正确的价值观、积极的工作态度以及较好的团队精神、职业道德和较高的追求目标，那么他们给企业带来的很可能就不是财富，而是损失。

我觉得如果要想成为一名高素质的员工应该做到的以下几点：

在生活与工作中，一个人的信用越好，就愈能成功地打开局面，做好工作，你应对的客人愈多，你的事业就做得愈好。所以你必须重视你自己所说的每一句话，生活总是照顾那些讲话算数的人，食言则是最不好的习惯，你必须改正自己的缺点，成功地推销你自己。不管你在什么情况下办什么事情，总是对自己所说的话负责。你用自己的行动说服别人的异议，让他们亲眼看到你所做的都是为了他们的利益。为了遵守诺言，你可以放弃其他，给人一个可信的面孔。一但对他人有承诺就应该千方百计、想尽方法去完成，这样才能取得别人的信任。如果同事之间、邻里之间、买卖双方都讲实话、守信用，那我们一定工作生活得很舒心、很轻松。

工作本来就不存在高低贵贱之分，只是人们人为地加入了个人色彩，用一种主观的态度去看待不同的工作。所有正当合法的工作都是值得我们尊重和珍视的。只要你诚实地劳动和创造，就没有人能够贬低你的价值，这关键在于你自己如何看待自己的工作。那些只知道要求高薪，却不知道承担责任的人，无论对自己，还是对老板，都是毫无价值可言的。

工作本身没有多大差别，但工作的态度却有天壤之别。看一个人是否能做好事情，只要看他对待工作的态度即可。而一个人的工作态度，又与他本人的性情、才能有着密不可分的关系。一个人所做的工作，是他人生态度的表现；一个人一生的职业，就是他志向的表示，是他的理想所在。所以，了解一个人的工作态度，在某种程度上就了解了那个人的人品。如果一个人轻视自己人的工作，那么他绝不可能尊重自己，自然也不会把工作做好。

懒于工作、不认真工作的人只能在他们的余生后悔、哀叹。有些人用自己人的天赋来创造美好的事物，为社会做出了贡献；有些人没有生活目标，缩手缩脚，浪费了天生的资质，到了晚年才长吁短叹。本来可以创造辉煌的人生，结果却与成功失之交臂，不能不说不是人生一个巨大的遗憾。

每一件小事都值得怀着神圣的心情去做。即便是最普通的事，也应该全力以赴、尽职尽责地去完成。小任务顺利完成，有利于你对大任务的成功把握。一步一个脚印地向上攀登，便不会轻易跌落。通过工作获得真正力量的秘诀就蕴藏在其中。

在生活和工作中，我们经常会听到这样或那样的借口。上班迟到了，会有“路上堵车”、“今天家里事太多”等等借口；事情做砸了有借口，任务没完成有借口。只要有心去找，借口无处不在。做不好一件事情，完不成一项任务，有成千上万条借口在那响应你、声援你、支持你，抱怨、推诿、迁怒、愤世嫉俗成了最好的解脱。借口就是一张敷衍别人，原谅自己的“挡箭牌”，就是一副掩饰弱点、推卸责任的“万能器”。有很多人把宝贵的时间和精力放在了如何寻找一个合适的借口上，而忘记了自己的职责和责任。一旦养成找借口的习惯，工作就会拖拖拉拉，没有效率，做起事来往往就不诚实，这样的人不可能是好员工，他们也不可能性有完美的成功人生。优秀的员工从不在工作中寻找任何借口，他们总是把每一项工作尽力做到超出客户的预期效果，最大限度地满足客户提出的要求，而不是寻找各种借口推诿；他们总是出色地完成上级安排的任务，替上级解决问题；他们总是尽心尽力地配合同事的工作，对同事提出的要求也是尽力完成，从不找任何借口推托或延迟。优秀的员工总是想尽办法去完成任务，而不是寻找任何借口。在他们身上，体现出一种服从、诚实的态度，一种负责、敬业的精神，一种完美的执行能力。

很多人总是认为：“我为公司工作，公司发给我薪水，这是天经地义的事情。至于公司如何发展，则与我没有任何关系。哪一天一旦公司走向衰落，我换个公司就可以了。”持这种观念的人实在可悲。他们从来没有认识到公司与自己的命运有着千丝万缕的关系；他们也不知道公司的发展不仅有利于老板，更有利于自己。公司是船，你就是水手，让船乘风破浪、安全前行是你不可推卸的责任。无论遇到风雨、礁石、海浪，你都不能逃避，而应该努力使这艘船安全靠岸。对每个员工来说，与公司同呼吸、共命运是你神圣的职责，因为公司的命运会直接影响你个人的前程。

一个公司就如同一艘驶往成功码头的大型蒸汽船，操作这艘船需要很多的人力和物力，为了保证这艘船能够正常的前进，船长（也就是老板）需要无数的人来充当他的助手（你就是其中一位）。而这些人都有一个共同的任务和目的：“把自己分内的工作做到最好、最正确，并且尽力帮助同伴，共同协助船长，努力将这艘船安全平衡地驶到目的地。”如果你对工作不负责任，这艘船出许就会因为你的失职而沉入大海，所有的人都将因为你而葬身鱼腹。因此，任何时候你都应该和船上的第个人同舟共济，无论遇到什么情况，你都应该负起责任来，与公司共命运，全心全意做好自己的工作。

以上几点只是我这次学习后的一点感悟，我觉得企业发展的根本在于员工素质的提升。在这个以人为本的时代，提升人的素质，就等于提升企业的人力资本，降低企业的人力成本。主动提高自身的综合素质，就是打造个人、企业和社会的美好未来。

几经风雨，历经磨砺，如今的企业不仅积累了雄厚的物质基础，也汲取了丰富的文化精华。正是她的富足和肥沃才提供给我们成长的源泉。今天，我们见证了企业的发展与辉煌；未来，历史将会见证我们，与后来者一起分享收获的馨香！一枝独秀不是春，百花齐放春满园！在集团领导的带领下，我们将继续秉承“勤、正、易、和、恒”的企业精神，干事创业，让更多的人拥有高品质的生活。相信，在铺满鲜花的道路上，我们每个人的.明天都会更加精彩。

**蜕变演讲稿三分钟以内篇九**

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。

**蜕变演讲稿三分钟以内篇十**

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。

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