# 成长励志演讲稿三分钟5篇范文

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2025-05-06

*演讲是一种社会活动，是用于公众场合的宣传形式。它为了以思想，感情，事例和理论来晓喻听众，打动听众，征服群众，必须要有现实的针对性。以下小编在这给大家整理了一些成长励志演讲稿三分钟，希望对大家有帮助!成长励志演讲稿三分钟1越来越想家，越来越舍...*

演讲是一种社会活动，是用于公众场合的宣传形式。它为了以思想，感情，事例和理论来晓喻听众，打动听众，征服群众，必须要有现实的针对性。以下小编在这给大家整理了一些成长励志演讲稿三分钟，希望对大家有帮助!

**成长励志演讲稿三分钟1**

越来越想家，越来越舍不得离开家，可孩子总归要学着长大。

小时候特别想飞出”家“这个牢笼，认为它囚禁了自己的自由与梦想，认为它束缚了自己的未来与成长，于是不顾一切，外出打拼，想要离开父母的管制，一个人踏上了旅途。

可是呐，生活哪有那么容易，世界上也没有那么多如他们一般对我们细心照顾体贴至微的人。

当我们懂事了受伤了撑不下去了，才会明白，原来世界上最温暖最安全的地方，不过是那个我们千万次想逃离的地方。原来世界上最无私的爱着我们、渴望把一切最好的都给予我们的人是我们嫌弃他们叨唠的父母。

可是人呐，最可怕的事情就是你想清楚了这一切，却是在真正离家以后，真正懂事以后，离他们越来越远之后。现在比起想要长大，其实更怕的是他们会老，希望时间可以慢慢走，希望他们被时光温柔以待，不想看到他们脸上的皱纹与头发的花白，想多陪陪他们多理解他们，哪怕什么也不说安安静静的待在一起，也是一种难得的温馨与甜蜜。

想要努力让他们过上好日子，却又怕自己努力的同时无心顾及他们。于是希望回到过去，那个他们还年轻自己还年幼的时候，尽情的撒娇，依偎在他们怀里，不再任性不再讨厌。

正因为知道时光无法从来，我们都回不去，所以现在更加理解他们，知道了多打给他们几个电话，知道了就算被全世界抛弃，他们也会为你抛弃全世界。

珍惜吧，趁时光真正未走远，趁父母还未真正老去。

把所有熬过的苦难变成勇敢，所有忍过的委屈变成坚持，所有后悔的过去化为现在，所有的伤害当成经历，人生呐，本就是磕磕绊绊的前行，跌跌撞撞的成长。

其实成长哪有什么定义。

成长只是想遇见更好的自己，更好的未来，更不悔的过去。

**成长励志演讲稿三分钟2**

在人生的路上，我们经历成长，在成长中，我们得到磨练;在成长中，我们收获喜悦，在成长中，我们变得成熟……对于正在成长的我们来说，成长的味道是酸、甜、苦、辣的，是有滋有味的。

成长的酸

在我们上初中的时候，不懂得珍惜时光，光阴如梭，不知为何，现在的我，每当想起快毕业的情境，和初中留下的回忆，总是不禁落泪，一阵阵心酸浮现在我的心头，这就是成长带给我们的美好、回忆和心酸。

成长的甜

在我们成长的路上，也会有许多甜甜的，美好的痕迹。我的生日如期而至，而大餐也就不远了，每次我过生，爸爸，妈妈都会带我去外面大吃一顿，给我买我想要的生日礼物，特别是晚餐那一顿，是最让我吃的开心，吃得温暖的，我爸爸，妈妈一起为我做了一晚长寿面，我过生本来就比较冷了，但是有了爸爸，妈妈给我的长寿面，顿时心里就有一股暖流在我身体里乱窜，心里非常温暖，这就是成长带给我们的甜。

成长的苦

在我成长的路上，也不过是一帆风顺的，总会有一些烦恼。在学校里，紧凑的作息时间;严格的校规，校纪;一本本的课本;一次次的作业;一句句的教诲……学习就像一块巨石，压得我喘不过气来。这就是成长的苦。

成长的辣

在成长的路上，难免会有磕磕碰碰，总会有一些磨难与挫折。有一次考试，我考到我们班倒数几名，当时我拿到成绩单，我就像被推入了万丈深渊，不知道怎么来面对老师，不知道怎么来面对家长，更不知道如何来面对我自己。当时我就想，我要面对现实，挑战困难，不能因为一次失败就否定自己。当时我的这个念头使我满血复活了。这就是成长的辣。

正因为有成长的味道，才丰富了我们的生活，成长是锻炼我们的过程，是完善自我的过程，回想起才发现，成长的酸、甜、苦、辣早就已经一点点，一滴滴融入到我们的成长与生活。

**成长励志演讲稿三分钟3**

生命，就像一条条蜿蜒的河流，盘绕着山势，环抱着巨石，攀过山谷，经过无数考验，才让人感受到山河丽景的感动;生命，也像是一片未知的雨林，走对了路，能一步一脚印的引领你走向光明，路边有新奇有趣的事物吸引，有毒蛇野菇的豔丽色彩引诱你，更有沼泽、鳄鱼阻挡去路，但欲速则不达，慢慢来比较快，冷静的思考，沉着的面对，才能摆脱生命的天人交战。

玩乐，是每个小孩的天性;读书，是每个小孩的本份。每个人都有惰性，找到机会就想要放松，绝大多数人妄想休息与玩乐又兼顾课业，若非有一定水准，绝难达成。一个不小心，就成了死读书的啃书虫，或成了沉迷于电玩的宅男宅女。而我，在各方面的表现，从不是天才型的孩子，需要一步一脚印的，慢慢累积实力，才能站起身，面对庞然巨大的课业压力。然而学如逆水行舟，不进则退，我得不断前进、不断调整步伐，才不会再被急流淹没。我向那急流勇进，一步一步踏实的向前挺进，我鞭策着自己绝不轻言退却，因为我知道我正在进步，以昂扬的姿态缓步前行。

但，生命总不断的丢给我难题，试卷上是一个个选择、生命也丢给我一个个难以决定的抉择。每日每夜熬夜苦读，当下，确实理清事件始末，透彻理解算式的意义，但隔天心神与身体都劳累不堪，丝毫不想面对那一张又一张的考卷，只想闭上双眸，让酸涩疼痛的双眼休息，好无力、好沮丧，我难以改变现况，更让我伤神的是——成绩的突起、跌宕，全和我的努力不成正比，我内心陷入迷雾般的深渊。内心的天人交战告诉我，读书不在求得高分，而是提醒自己要不断地自我超越;分数不是代表能力，而是督促自己要不停地发现问题、解决问题，就这样我决定继续拼命，拼命的找到自我的方向，拼命的通过这段试炼。

我的内心，不断反思，在成长中面临所谓的天人交战，在经历其历程过后，全成了甜美的汁液，甜蜜了我一路艰辛的心灵、性灵。面对交战中的我，曾做出的一举一动，每一个凝神、回眸都成就了自我的超越。在交战中思索，在思索中抉择，在抉择中自信的跨步，昂着首向前迈进，我将无怨，亦将无悔!

**成长励志演讲稿三分钟4**

成长，就好比我人生中的一艘小船，行驶在波面上。有时风平浪静，有时也会遇到汹涌澎湃的海浪。但我的成长之舟，并不是一帆风顺的，其中也经历着各种风波。对我而言，酸甜苦辣咸，样样都有。

现在，因为我长大了，正在变成大人，所以在家长眼中，我已不再是小孩了，已变得有意识，有胆量，有知识了。有时，他们东一句“你已经长大了!”西一句“你不再是小孩了!”听得我头都疼了。现在的我无论做什么事，自己都要先认好“罗盘针”，都必须要有原则在身，不能马虎完成，也不能粗心对待，如果稍有差池，随时都会招来暴风雪。

回想起自己小的时候，生活是多么轻松，无忧无虑，自由自在，身边根本就没什么烦恼。但是随着岁月的流逝，前方的海浪也更大了，海面也更波折了，我成为一个小学生了，往日那个我已经荡然无存了。我个子高了，上学时间长了，回家作业增了，学习科目多了，我的双肩背起了更重的书包，心中的压力也不断加重。如果是小时候，我无论做错什么事，没有人会来责怪我，再加上还有父母为我当“向导”。可现在的我，长大了，懂事了，要适应独立了，凡是做事都要小心翼翼，三思而后行。这与小时候那悠闲自在的日子相比也渐渐地拉开了距离。

小时候，身为小孩子的我，虽然生活地会自在些，可是我却处处受着长辈与他人的约束，走路时，有父母掺着;摔倒了，有父母扶着。但是我知道，在自己长大了后，我就变成大人了，与小时候不同了。就好比现在的我一样，正在渐渐地成长着，我对凡事都已经有了自己的主见。

阳光总在风雨后，不经历风雨，怎能成功?我的成长之舟，行驶得虽然不稳，有风平浪静，也有波涛澎湃，但也正是各种各样的惊涛骇浪，才让我学习到了不少，锻炼到了不少。通过我这成长的旅途，我才真正了解到成长有一定的烦恼，但是有更多的快乐。

**成长励志演讲稿三分钟5**

时光的沙漏不停的行进，来不及告别叹息，昨日便已卷入时间的长流中，充满了喜怒哀乐，又像五味瓶，充满着酸甜苦辣咸。

成长脚步喜乐

快乐就是对童年棒棒糖的回忆。记得初游西湖的时候，看到“山色如娥，花光如颊，温风如酒，波纹如绫”艳冶极矣的美丽景象。就像到了一个童话世界，路旁的小草尖上，还有几颗透明的露珠，柳树垂着枝条，对着湖面美滋滋的照镜子。傍晚时分，坐在岸边的木椅上，享受着湖面上吹来的清风。路灯倒映在水里，宛如一条条银蛇在游动。西湖就是我成长脚步中快乐的脚印。

成长脚步哀怒

作业之多“难为”了嬉戏之少，老师之严肃“阻抑”了欢笑之渺，压力之沉重，“造就”了在梦幻中我们成长的悲哀和烦恼。

昏暗的台灯下，正在黑暗中迷茫的我，“睡里挑灯看卷，梦回铃响背诗”的我，那段岁月，烦恼则化作青烟一缕，缠绕着我，让我烦闷，让我愤怒。过去那似微风抚面般的学习，现已被暴风雨般的学习压力的进攻吹散在记忆的深处。烦恼就是我成长脚步中哀怒的脚印。

成长的脚步酸甜

这是无硝烟的战场，所有子弹由知识铸成，由一支烂笔头轰炸那一道道题目，“战争”使我一夜间从英雄变成狗熊，无数遗憾和悔恨都化为泪水催人奋进，谁也不愿意平平凡凡，谁都不愿做庸碌之辈，谁都希望抓住机会表现自己，亮出自己!跌到了也不用怕，即使趴下也决不认输。我要站起来，凭着坚定、执着的信念去翻开生活崭新的一页，我相信我会得到我春华后的秋实。我相信我会超越自己，突破创新!坚定、执着的信念是我成长脚步中酸甜的脚印。

**成长励志演讲稿三分钟**

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！