# 成长蜕变的演讲稿 成长主题演讲稿稿本

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2024-07-03

*篇1：关于成长与蜕变主题演讲稿尊敬的老师，亲爱的同学们：大家好!如果把日子比做洋葱，那么成长的过程，就如同剥洋葱，每剥掉一层皮，都会流一次泪。当你还是一个完整的洋葱时，你生活的自由自在，风平浪静。直到有一天，你被剥得很小，你散发出的气味那么...*

**篇1：关于成长与蜕变主题演讲稿**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

如果把日子比做洋葱，那么成长的过程，就如同剥洋葱，每剥掉一层皮，都会流一次泪。

当你还是一个完整的洋葱时，你生活的自由自在，风平浪静。直到有一天，你被剥得很小，你散发出的气味那么地引人注目。可是，引人注目也需要下一番苦功夫，需要付出代价。

当你被剥掉第一层时，你是那么地痛苦，你会埋怨，会失望，会流泪。有一年期末考试，我发挥失常，很是后悔，但该来的总是要来，该面对的总要面对。当我揣着不安的心接到成绩单时，我内心是崩溃的，就像一个人走高高的独木桥，恐慌不安。尽管我深知问题的严重性，但我还是心存一线希望，期待奇迹降临。可现实总是残酷的，我终究免不了一顿打骂，我哭了，我埋怨上天的不公，为什么让我出生在这样的家庭里，为什么让我撞上这样的父母?这是我第一次对父母产生敌意。

当你被剥掉第二层时，你会愤怒，会绝望，会沉默。那是我数学生涯中的一个六十分，爸爸叫我跪在门前，妈妈却在一旁煽风点火，那些路人的眼神，像一块块石头向我砸来。自尊心极强的我，感到那么的没面子，我努力抑制住自己的情绪，因为我知道，哭不但解决不了自己问题，而且会更丢脸。这使我对父母的敌意更深了!

一次次的受伤，让我学会了容忍，学会了坚强，学会了承担。有一天，我不在意气用事，不再为了鸡毛蒜皮的小事伤神，不再抱怨别人，我学会了对自己负责的。这时，我发现当初的自己是那么的幼稚。蓦然回首时，我又是那么的不舍。再看看现在的自己，我有一丝欣慰，因为我的蜕变，使我成为了一个更棒的自己!

**篇2：关于成长与蜕变主题演讲稿**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

别看蝴蝶那光鲜亮丽的身影，有的人可能不知道它的背后承受的多少的苦难。曾经的它不断的啃食着树叶，然后钻到蛹中，静静期待着有一天自己将破茧成蝶。

可你要知道，成蝶的路上并不是那么一帆风顺，往往有困难在等着你们，它们将成为你的垫脚石，成为你走向成功的阶梯。

又是一次数学考试，老师拿着成绩单走进了教室，我满怀期待着我的分数，可它却不领情，又给了我一次沉重的打击。我的数学向来都不好，虽然我也补了课，但成绩仍然提不上来。但妈妈并没有放弃我，她总相信人没有哪个蠢的，只是勤不勤奋的问题。我呆呆地望着那鲜红的分数和那一个个粗心错的题目，感到十分的愧疚，尤其是一直鼓励我的妈妈。

回到家中，本来还想隐瞒一下的，可是妈妈先开口了。“是不是今天数学考试了?”我点点头，“考的怎么样啊?”我低下了头，妈妈瞬间就明白了我，“别伤心，就一次考试嘛，有什么了不起的，只要尽自己的力就没有遗憾了。”接着妈妈又说道：“如果你连这点小小的挫折都接受不了的话，那你还怎么获得成功呢?”我突然留下了眼泪，觉得我自己辜负了妈妈对我的一片期望，感到十分愧疚。同时，我也想通了，如果自己都不相信自己，哪还有谁来相信自己呢，不要被这一点点小小的失败给打倒。要自信，要乐观。从这之后，我开始在数学学习狠下功夫。有了妈妈的鼓励，和我的奋斗，我的数学成绩一步步的变好，这次考试中，我的数学第一次拿了A，我十分高兴，也十分感谢一直支持我的妈妈。

原来破茧不是那么风顺，有了主人的精心照料，虫儿们会变得更坚强，破茧成蝶，飞向成功的彼岸!

**篇3：关于成长与蜕变主题演讲稿**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

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。

**篇4：关于成长与蜕变主题演讲稿**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

自我睁开眼睛看到这个世界时，漫长的成长之旅就已开始。一切都是那么陌生，一切都是那么新鲜。在成长的道路上，我采撷着盛开的鲜花，收获着前行的足迹!

小小年纪的我，是家中名副其实的“公主”，父母对我总是有求必应，养成了我娇气的习惯。老天似乎想考验我，给我出了一道又一道难题。

我6岁那年，爸爸得了一场大病，全家都慌了神，家中的大树在摇晃，好像随时会倒下。我从妈妈焦急的眼神中感觉到了事情的严重性。竟做了几天”乖小孩”，没有给他们添任何麻烦，我想要是在平时，妈妈绝对会感到意外。在妈妈陪爸爸去长沙治疗的日子里，我住在姨妈家，从来不碰扫把这些东西的我做起了家务，定期回家把自己家打扫得干干净净。父母回来后对我的改变惊讶不已，在父母的夸奖声中我骄傲地昂起了下巴。

考验总是接踵而来。六年级时，有一天，我与同学走在街上，有说有笑地，开心极了。正在这时，一张传单向我递了过来，我有些不耐烦，说：“不要，不要”。可我的同学见了，却微笑着接在手里，像是宝贝似的攥着。我不禁笑了笑，说：“嘿!这个你也接?”她说：“为什么不?”我耸了耸肩，说：“反正我从来不接传单，这肯定不是什么好事。”她顿时变得严肃起来，板着脸像教训我似的：“你错了，你知道吗，她们这样发传单，一天也只能挣50元，再加上很多像你这样不接传单的人，可想而知她们把传单发出去多困难!也许，她们的家人正在医院等着这笔钱治病，也许，她们的孩子正在等着拿这笔钱买学习用品呢”。

这一番话点醒了我，我明白了不能歧视别人，有时，你伸出一只手，可能帮助了一家人。从此以后，我都对那些用心做小买卖的特别欣赏，不为别的，只为他们的那一份执着和责任。

我渐渐地长大了，变得懂事了。在接下来的岁月里，我会勇敢地走下去。因为我会改变，我能改变。

我是深埋泥土中的种子，我会努力冲开泥土的挤压，蜕变成茵茵草地，装扮我们美丽的世界!我是万木丛中的一棵小树，我要冲开枝叶的遮盖，长成擎天大树!我是一只蛹，我要冲破重重束缚，化成美丽的蝴蝶，迎着朝阳，开启生命的旅程!

**篇5：成长与蜕变主题演讲稿**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

小时候，我常常会呆在家里，不管外面会发生些什么，因为我的妈妈总会陪着我，告诉我一些外面发生的有趣的事情。

“嘿，笑笑，快出来”我的妈妈又在门外不远处开始叫嚷了。她的声音很大，你站在老远都能听见，就像秋天，收割机启动时发出的声音那般大。我知道，我妈妈又要开始跟我说些什么趣事了。她总会告诉我：村外又种了什么树，谁家发财了，哪里哪里又办了什么喜事之类的事情。她讲的大多都是些好事情，在我记来，还从来没有令人不愉快的坏事。

我走出房间，扫了扫地上的灰尘，坐在台阶上开始等妈妈。今天的天气很是温暖，阳光穿进来，照在庭院里，洒在我的脸上，暖和和的。

“吱——”大门被打开，妈妈走了进来。这一次，我和平常一样看到了她的笑容，我认为她会露出八颗牙齿来欢迎我，但我却只看到了她微抿的嘴唇，也并没有在意些什么。阳光洒在她的背上，溢满她的脚边，其余的照在门槛上。

“你知道，刘家的那头母猪又生了几头小猪，别提多可爱了。”妈妈走进来，和我一起坐在台阶上。阳光把我们的脸颊照得红扑扑的，我们把脸凑到一起，慢慢的，温暖了彼此的心。

“它们啊，个个都是小花猪，条纹的，花边的，还有……”她渐渐停住，脸上微微的笑容不见了，嘴唇一动一动，欲言又止些什么。

“那，那个，我要，要去城里打工。你，你的话，就跟奶奶住吧。”

她并没有多说些什么，就在我的注视下，走开了。不久之后，妈妈便离开了，以后再也没人经常对我说些有趣的事，再也没有人和我坐在台阶上，谈谈小花猪的模样了。

如今，我常常喜欢呆在外面，看夕阳西下，看日出而作，日落而息，也许正是这些，教会了我的第一次成长。

时间不断在交替，早上，中午，晚上，一天又一天，一年复一年。人的人生亦是如此，在不同的时期，散发不一样的光芒。而你只能选择，你人生的路是否充满阳光。

**篇6：成长与蜕变演讲稿**

菜青虫经过许多磨练、考验、成长才能蜕变为美丽的菜粉蝶，人也是这样……

那是我13岁那年，因为一次贪玩弄断了自己的左手，我哭着回到家，爸妈见到我的手都感到一场震惊。然而，他们没有骂我。就马上背我到接骨的医院为我治疗。妈妈背着我一大步、一大步快步走到医院，趴在妈妈的背上，我感到一种温暖—母爱。然而，由于这件事花了爸爸、妈妈平时辛苦存下来的钱。我感到十分愧疚，但我的脾气却变得十分暴躁。因为自己的左手断了，我失去了与正常人区别的标志—健全。我的心情因此渐渐的糟糕起来，并常常拿父母出气。而他们不仅没有怪我，还更加关心我。我的心究竟是怎么了？我不但没有感受得到温暖，而且还变本加厉。但，那场雨使我彻底的清醒了......

由于值日，我不能不晚些回家，天下起了雨，打扫完了。一个个带有雨伞的人都回家了，只剩我孤零零的在教室。周围的寂静，使我感到一种孤独的恐惧感。我回忆起小时候，我最怕黑了，要在爸爸和妈妈的陪伴下才能克服。天色渐渐暗下来，雨却越下越大，我盼望着他们回来接我，可却失望了。眼看着天越来越黑，不管了，我背起书包正一步一步地走回家。由于自己的左手不能用，所以只能用一只手拿书包了。雨滴在我的头发上、脸庞上，但却使我感到一种东西的存在，是什么呢？于是，我扔下书包，仰望天空，天空正有一群鸟。顿时，我的心灵震撼了。鸟不是孤单的一个，而是一群。我明白了，我明白了，我终于明白了。我高兴地对着天空说:“我要展“翅”高飞，即使断了“翅”也没有关系，因为有父母同伴的关心。”我领略到什么才是真正的人生。我拾起满是污泥的书包，正走出一步，眼前的让我呆住了—爸爸妈妈。我兴奋地跑了过去，只见爸爸的的腿上伤了，我忙问:“爸爸怎么啦？”妈妈说：“你爸爸在途中跌了一跤，你爸爸忍着痛苦来接你回家了。”刹那间，我的眼睛湿润了，在雨的衬托下，分不清是泪水还是雨水。我哽咽了一下，“爸爸、妈妈，你们什么都不用说，我明白。”说完，我和妈妈一起搀扶着爸爸深一脚、浅一脚地向家里走去......从那以后，我对人生的看法变了，对人生的价值观有了新的认识。

忘不了这件事，它在我心中占据着重要的位置，因为它，我获得了成长。

【成长与蜕变演讲稿 15篇】

**篇7：关于成长蜕变演讲稿800字**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

人会长大三次。第一次是在发现自己不是世界中心的时候;第二次是在发现即使再怎么努力，有些事终究还是令人无能为力的时候;第三次是在明知道有些事可能会无能为力，但还是会尽力争取的时候。

我是一个自认为比较优秀的学生，我觉得我还是算高智商的那群人当中的一个。我为什么这么说，因为在很多方面我显得更聪明，我在做事时考虑的也比别人多，致使我十分想把小时候的一些事情弄清楚、搞明白，但当我把这些事情都搞懂后，我失去了小时候的那种无忧无虑，我想回到当年的天真无邪。

但是这也对我有好处：这使我小学的数学成绩一直不差;在做事方面考虑得比较全面。

成长就是这样，这是一个不断吸取经验、不断提升自我的过程。

小学时我成绩很好，总是我行我素，对朋友也很那啥;而且总觉得自己的一些遭遇很特殊，觉得自己是世界的中心，是班级的核心力量。

到了中学时期，自己成绩退步很大，存在感已不像以前那样，就像爱因斯坦的《相对论》一样，我们班的成绩最好的同学就像我小学一样，而我就变成了我小学的“死对头”。我慢慢意识到，我已经不是班级的核心，我也要使我的成绩上来了。

当然我在推成绩时也不是顺利的，因为别的同学也会努力，而且当我成绩上来时，他们也会退步，他们会加倍努力。所以我要改变的不仅仅只是我努力的程度，也要改变规则，改变努力的方向。

到了期中复习的时候，有一个同学特别受人关注，为什么?他总是呕吐，发晕，听说是因为晚上在家刷题刷到了十二点还没睡觉，也难怪我这几次考试都是二三十名，虽然分数不低。

虽然我对这些也无能为力，但我必须要坚持，我能打败他们的方法只有坚持了，我在课间写完作业，晚自习是刷题时间，我总会比别人多刷几道，我不放弃。我必须要尽我最大努力去争取，起码对得起我的付出。

压力越来越大，只有把压力化成动力才能脱颖而出。

**篇8：成长与蜕变演讲稿**

人生其实就是一个发现世界,探索世界,读懂世界,离开世界的过程,而对这个过程的摸索,体验,感悟就是成长的蜕变.不勇敢的褪下外表那层坚硬的保护壳,又怎能看清自己的内心,认清自我,体会成长的真谛?

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！

**篇9：成长与蜕变演讲稿**

菜青虫经过许多磨练、考验、成长才能蜕变为美丽的菜粉蝶，人也是这样……

那是我13岁那年，因为一次贪玩弄断了自己的左手，我哭着回到家，爸妈见到我的手都感到一场震惊。然而，他们没有骂我。就马上背我到接骨的医院为我治疗。妈妈背着我一大步、一大步快步走到医院，趴在妈妈的背上，我感到一种温暖—母爱。然而，由于这件事花了爸爸、妈妈平时辛苦存下来的钱。我感到十分愧疚，但我的脾气却变得十分暴躁。因为自己的左手断了，我失去了与正常人区别的标志—健全。我的心情因此渐渐的糟糕起来，并常常拿父母出气。而他们不仅没有怪我，还更加关心我。我的心究竟是怎么了？我不但没有感受得到温暖，而且还变本加厉。但，那场雨使我彻底的清醒了......

由于值日，我不能不晚些回家，天下起了雨，打扫完了。一个个带有雨伞的人都回家了，只剩我孤零零的在教室。周围的寂静，使我感到一种孤独的恐惧感。我回忆起小时候，我最怕黑了，要在爸爸和妈妈的陪伴下才能克服。天色渐渐暗下来，雨却越下越大，我盼望着他们回来接我，可却失望了。眼看着天越来越黑，不管了，我背起书包正一步一步地走回家。由于自己的左手不能用，所以只能用一只手拿书包了。雨滴在我的头发上、脸庞上，但却使我感到一种东西的存在，是什么呢？于是，我扔下书包，仰望天空，天空正有一群鸟。顿时，我的心灵震撼了。鸟不是孤单的一个，而是一群。我明白了，我明白了，我终于明白了。我高兴地对着天空说:“我要展“翅”高飞，即使断了“翅”也没有关系，因为有父母同伴的关心。”我领略到什么才是真正的人生。我拾起满是污泥的书包，正走出一步，眼前的让我呆住了—爸爸妈妈。我兴奋地跑了过去，只见爸爸的的腿上伤了，我忙问:“爸爸怎么啦？”妈妈说：“你爸爸在途中跌了一跤，你爸爸忍着痛苦来接你回家了。”刹那间，我的眼睛湿润了，在雨的衬托下，分不清是泪水还是雨水。我哽咽了一下，“爸爸、妈妈，你们什么都不用说，我明白。”说完，我和妈妈一起搀扶着爸爸深一脚、浅一脚地向家里走去......从那以后，我对人生的看法变了，对人生的价值观有了新的认识。

忘不了这件事，它在我心中占据着重要的位置，因为它，我获得了成长。

**篇10：成长与蜕变演讲稿**

历经蜕变，我们成长。虽然这中间代价有时很惨痛，可也许这就是成长的必经之路。

何况怨怼又能有何用？时光不再来，往事不可追。即使午夜梦回会痛哭失声，也只有接受。怨怼只能让自己被损害的更厉害，身心俱疲。即使怨恨别人，怨恨自己又能有何用？除了与自己过不去，伤心痛苦，颓唐沮丧外，还能有什么呢？一场空罢了。还不如宽恕，宽恕自己与别人，放下自在。扔掉包袱，轻装简行。一个身上压着千斤巨石的人是无法行走自如的，只能蹒跚前行。也许因为以前的错误，我们落于人后；但之后是停下来不停埋怨，还是向着前方全力奔去，就是自己的选择了。

以前特别喜欢行到水穷处，坐看云起时这句诗。觉得应该保持旷达的胸怀，笑看世间诸事。可是随着年岁渐长，发现也许是自己理解错了。那首诗描写的意境中首要的条件就是行到水穷处亦无妨。如果紧急赶路，哪还有如此意境。如同现在我们可以在事情还很富余时间时，慢慢来，有错也很淡定。但如果是下一刻就要面对人生中的重大事件并作决定断，现在却把成功必备的一个要素给毁了，那要如何淡定。即使念上一千遍行到水穷处，坐看云起时；即使一万遍让自己放松，就当一般的事情，自己也无法放松，反而越来越恐惧紧张。你骗不了自己的心，当你已经对一件事中做出准确的判断后，自欺欺人是可笑的。因为那根本不可能。自欺欺人首先要自欺，可是连自己都骗不了，还怎么演下去。

时光流逝永不可追。我们在红尘沉浮，欢笑伤痛，朋友敌人，善意恶意，美好与黑暗，光与暗，一体两面。据说太阳神阿波罗也是拥有黑暗属性的神明。太极也是阴与阳相生相克，阴中有阳，阳中有阴，最后成为一个圆，不断轮回。我们的人生也许也是如此。

**篇11：成长与蜕变演讲稿**

在一个大雪纷飞的夜晚，我的生命开始了。吸入了我生命中的第一口空气，我稚嫩的哭声打破了夜晚的宁静，但是迎来的却是大家脸上的笑容。在大家的陪伴下，我慢慢地成长。

成长对我来说意味着别离。从小就与妈妈生活在一起的我，过得非常简单快乐。但是这种日子却随着我的成长慢慢远去了。我要去上学了，上学就意味着很长的时间都见不到妈妈，对当时还很小的我，是一个非常沉重的打击。在幼儿园，看到别的小朋友都在高高兴兴地玩耍，可是我呢，我就坐在滑梯上一个人静静的发呆，总是愁容满面的我，心里不知道有多思念妈妈。离开了妈妈，我就仿佛失去了什么最珍贵的东西。

成长对我来说意味着快乐。随着时间的流逝，我对妈妈的那种依赖慢慢消散，而我，也迎来了全新的一面，脸上的闷闷不乐变成了满面笑容。在学校里，我认识了许多的同学，也有了一些闺蜜。我们经常会做一些纸飞机，让它们滑翔，飞向天空，一只只纸飞机满载着我们的梦想，消失在天际。回家了，我也会和小伙伴们一起玩耍，我们用地上的稀泥巴揉成圆圆的团子或者将它拍成大饼。玩累了，我们就把折好的小纸船放入小河中，我们用自己的手当它的桨，让它载着我们的梦想飘向远方。

成长对我来说也意味着成熟。进入初中后，课业一下子变得繁重起来，整天除了学习就是学习。我们的纸飞机从此不再飞翔，稀泥巴也逐渐从我们的记忆中远去，小船儿停留在河面上，孤苦伶仃，仿佛是冰雪将它冰冻，让它不再漂泊，还有再解冻的一天么？谁也无法回答。在我的脸上，不再有那孩提时代天真稚嫩的模样，不再有豆蔻年华里那真挚快乐的笑容，有的，只是熬夜学习后留下的黑眼圈及眼袋，只是历经世事的成熟与老练。

哎！长大了！我们真的长大了！成长带给了我们烦恼，也为我们带来了快乐。时光催促着我们成长，在时间的洪流中，我们无法站稳，只能一步一步的被推着向前，向前。没有人留得住时间，我们能做的，只是珍惜过去发生的快乐或者不快乐，好的或者不好的事情，它们都是我们人生中最宝贵的财富。

**篇12：成长与蜕变演讲稿**

昔日虫者，今破茧而为蝶。昔日幼者，今蜕变而为强。

——题记

“化茧为羽”是自然界的一种成长的蜕变。人这一生总是要经历过几次刻骨铭心，才能够成长。

刚刚步入初中，年幼无知的我，思想一片混沌，头脑简单，无所顾忌，懵懵懂懂，一路跌跌撞撞，脑袋瓜儿不太想事，只知道成绩好就会欢呼，成绩差就会不爽，这种状态维持了一段时间。而后的转折也悄然降临，那是初中第一次期末考试，我迷迷糊糊地考完了。那场考试也迷迷糊糊地回应了我—第36名，我简直不敢相信……我恨自己，考前为什么没有好好复习，为什么这么不懂事……眼泪不知不觉地流了下来。这样的挫折对于那时的我—太沉重了，可也孕育出一款坚强的人格。

“困于心衡于虑而后作，征于色发于声而后喻。”挫折并不是灾难，灾难是走不出挫折的阴影。庆幸的是，我及时调整自己，总结失败的教训，开始完善自己。首先，“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书。”戒了我几乎所有的爱好，全心全意投入学习。

虽然枯燥、寂静，而效果显出。“唯有寂寞出学问，唯有静思见真知。”我把这句话写好，贴在桌子上，时时勉励自己。我开始随性而为，身由心动，其中也发现了一个很美丽的东西—“文字”，我想将她作为毕生所求。

光阴磨人，如今的我又有了许多不同。不仅仅关注课内书，还有许多自己认为有价值的书一定会看看，而且要理解，深入钻研，去领悟作者内心的世界。如此性格也有所收敛，开始学会顾及他人的感受，学会迁就，不那么“自我”了。我的文学梦也变化了，想将来在山村里修一间木屋，摆上素琴、棋画笔墨，还有一个大书屋，在我的“静思斋”里品茗对弈，宠辱不惊。闲看庭前花开花落，去留无意，漫随天外云卷云舒。

青春的价值不在于朝气或者短暂，而是在于其丰美的意蕴和深沉的静思。成长注定不会一帆风顺，每一次成功的背后都有不为人知的辛酸与血泪。破茧的过程是漫长的，是痛苦的，但为了能在未来的蓝天上翱翔，我将坦然接受一切挑战，能担当，承担起自己应尽的责任，在浴火中蜕变。

**篇13：成长与蜕变演讲稿**

在不知不觉间，心情总是不知觉地陷入低落的谷底，仿佛周围的一切在眼里都是显得苍白无力，如同一支铅笔怎么画也不画出那明亮的色彩。也许是秋季的悲凉，也许是自己终于了悟了一些事，也许是身边的同学的变化，总有一种淡淡的忧伤萦绕心头。

跟身边的朋友对比，才知道这些年来，自己过得有多不求上进。在自己脱离社会压力压迫而逃锦生活的舒适区时，自己也失去了竞争的资格。在别人日渐变得成熟强大时，自己却选择龟缩在自己的象牙塔，偶尔探出触角去触碰生活的热烫，却被吓得退缩到自以为是的安全区。哪有什么岁月静好，一切只不过有人帮你分担了生活的残酷。悔恨以前的荒废时光，但生活并不会因为你的情绪而改变原有的轨迹，只有自己的选择能让自己改变人生的轨道。

如果选择了改变就不应该犹豫，人生的改变跟随你的思想，你的行动，你的习惯。 努力吧，只要有心想变好，一切都未晚，不用执着于不可改变的过去，不用为昨日的错过付出太多的悔恨，毕竟生命就是在不断的得到与失去中得以彰显。

世界或许会带给我们很多伤害，但也让我们在伤害中得到了成长。无需伤感，我们终会在改变的路上寻找到令我们安心的力量和信仰。愿每一个自己都有一颗善待自己的心，有一颗对生活充满希望的心。

**篇14：成长与蜕变演讲稿**

现在很多人喜欢扮成熟、装深沉、耍酷，自认为很帅、很拉风、很成熟，其实内心里还是一个小孩。长大了就是成熟吗？还是这些人想要独立，长大了？

成熟，也许是受挫后坚强得不再哭泣；成熟，也许是不会在沙坑里玩出一身灰；成熟，也许是上了小学上初中，上了初中上高中……成熟，也许是理解了父母的苦心；成熟，也许是性格上的少言少语、沉稳淡定……

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。

有的人，在拆穿了谎言之后不懂悔改，是不成熟的；有的人，在做错事情之后不会反思，是不成熟的；有的人，做了损人利己的事后，不觉得愧疚，是不成熟的……

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。

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！