最新前滚翻的反思 小学体育一年级前滚翻教学反思(精选9篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

成长演讲稿篇一

打开我记忆的八音盒，生命的乐章已不知不觉地演奏了一个个寒暑，或天真愉快，或婉转美妙，或高亢激昂，或仰郁低沉，一个个跳动的音符组成了我美好的青春，一节节美妙的乐章奏响了我的成长之歌。我一步步走向成熟！

在成长旋律的伴随下，我变的愈加成熟，我的生命也更加充实，然而十六个春秋过去了，我到底收获了些什么呢？如果你这样问我，我一定会告诉你：十六岁，我多了一分成熟！

走向成熟，我不再让老师和家长费尽心机，学习变得主动，因为我知道：今日的播种和辛勤耕耘换来的将会是明日灿烂而无限的未来；今日的所谓“辛苦”是为了到“老大”之时，还可以为自己的青春而骄傲。如今，我学会了勤奋，为了家长的期望，为了老师的教诲，更是为我自己的未来。

走向成熟，我不再会因为与同学的一句口舌之争而大动干戈，甚至一回头，扔下两个字——“绝交”。因为我懂得了“一句话、一杯酒、一生情、一辈子。”如今，我学会为了友情而摇头，说一声：“何必呢，都是朋友。”我学会了宽容与感恩，不再因为同学的一句玩笑而生气，而只是一笑置之，珍惜与朋友相处的每时每刻。

走向成熟，我不再会重演“明日复明日，明日何其多”的悲

剧。记得七年级时，我曾经列出过多少计划书，却总以“姑且等到明日再做吧”草草了事。我不再会做那高高在上的演说家，因为我懂得了“做”永远比“说”要来得有效。如今，我会更多的用我的双手，而不是两片薄薄的嘴唇来解决是是非非，因为双手的努力永远比言语拥有更强大的力量。十六岁，我学会了实干，我要用双手筑造崭新的未来。

我希望我的青春会永远保存着十六岁的这份生机勃勃，我会在我十六岁的天空中奋力翱翔，铸就我明日的辉煌！

成长演讲稿篇二

时光轻轻替少年拂拭去轻狂与无知。稚嫩的面孔历经几载春秋演变成坚毅。终于，你迈着沉稳而轻松的脚步在铺满香径的林荫小道上笑魇如花。

呱呱坠地的那一刻，生命是午夜湖中最温柔的那抹日光，姣洁、纯真。我从没料想到岁月如此迅速，推着我们成长的不仅是摇篮还有失败、挫折、悲伤。

成熟并不是光华，它应如秋天之静美，丰收时果实的甘甜。若是世俗中的虚荣和圆滑遮掩了成熟本质的星光，那何必去追寻成年后的责任和感恩。

作词家林夕曾说：水是最柔软的，但它亦能坚韧。水的形状依据盛放它的容器所决定变幻莫测，在环境中无论顺、逆都能变换自己的模样却不世故，悠闲随意也是成熟的一种姿态。

成年亦非成熟，前者是时间的标志，后者是心灵的澄清。我们可以看到一棵树的年轮，但无法感受到它的枝繁叶茂中蕴含了多少风雨。

感动中国的人物中，曾有一个女孩用她瘦弱肩承担起一个家，父亲在生命中像梦一般迷茫。母亲瘫痪，整个求学生涯都在

学校和家里两头跑，她还小，可她不得不放弃炫丽多彩的年华，我永远不会抛弃母亲。这句话，从她嘴中说出时，成熟懂事是生活给予的礼物。

离开了父母的呵护，我们逐渐从简单的心性变得缜密、细心。每个人都有其之不同，可是过程却是相同的。

第一次没有父母陪伴身边的生病，自己拖着疲乏的身体去医院。

没有帮助时，一个人顽强地在困境中努力。

流浪在陌生的城市，一个人在饥寒交迫开始想家。

当我们成熟时，不再怨怼生活的不公。生病了喝着白开水和干面包包熬过。遇到挫折不会轻易放弃。忽有一天我们开始怀念母亲的手和父亲的话语。我想，那时，我们也已成熟。当我们与世界并肩而行，却要目送亲人的背影。

一个成熟的人是从荆棘中出来的.，或许伤痕累累，但也早已学会愈合。带着平和淡然的气息和清雅高洁的色彩，人生为他绽放出脱尘的莲，没有被世界改变得猥锁反而更学会珍惜。

如一首歌所唱的一样“知道吗，我总是想起十五岁不快乐的你……感谢那时候你那么倔强，从未改变自己的模样……。”早你也是我，青春中的自己。成熟的表达。

成长演讲稿篇三

成熟，昭然于人的外表，更见于人的日常行为习惯。黄金的价值取决于物质的质量，人的价值则见于道德情操的轻重，有才华而又能礼仪周全、言行得体，更能赢得他人的尊重。

成熟的气质，在外表上表现为淡然自若。愚人将此种神态看

成是无知与麻木，却不知道这是一种平静而掷地有声的威严。达此境界者，出言多睿智通达，行事则事半功倍。当你的举止开始庄重得体，不再像一个孩子幼稚时，你就有了一种精神上的威严感。

余秋雨先生说，成熟是一种明亮而不刺眼的光辉，一种圆润而不腻耳的音响，一种不再需要对别人察言观色的从容，一种终于停止向周围申诉求告的大气，一种不理会哄闹的微笑，一种洗刷了偏激的淡漠，一种无须声张的厚实，一种能够看得很远却又并不陡峭的高度。可是，在很多人眼中，成熟是一种冷漠，是一种狡猾于世故，是一种对个人利益的最大保护，是在渴望信任中又不愿意给与别人信任的的一种“老成”。可笑的是，我们认为我们懂得了成熟的本质，我们希望用若干年的时间把自己也修炼成这样一种成熟的姿态，于是不问回报、努力工作成了幼稚，坚定信念、执著追求成了疯狂，敞开胸怀、宽容接纳成了可笑。

我们告别了童年，伴随着时光的流逝，原本稚嫩的心变得敏感起来。从富丽堂皇的建筑到饱经风霜的老树，都能引起我们的一番感慨，然后在白纸上放飞自己的思绪，感叹生活的美好，感慨岁月的无情，发泄心中的不满，毫无顾虑地写出内心感受。告别了童年，褪去了无知与单纯；告别了童年，带上了理智的色彩，对未来充满幻想的我们，带着属于自己的梦想大步走向前方。

有位学生曾请教老师：“对异性产生爱慕和追求，这可以表明我们已经成熟了吗？”老师笑而答：“只能说，这是你们生理上的成熟，而道德上的成熟与生理上的成熟同步才是最重要的。”古人以嘴上无毛来判断待人处事是否干练，来衡量成熟的程度。有位哲人点出：“年轻人越是臻于这样的成熟，就越有可能丧失本质、单纯和对万物的激情。”苹果在树上成长发育得圆满了，成熟会渐渐地迫使它脱离集体。过分成熟的男子，会变得麻木而无情，过分成熟的女子，易滑向沉沦，同样，过分成熟的果子，便不能久放。

所以说，虽然成长到成熟是一个酝酿的过程，但成熟到了极限的时候，就会腐烂。不成熟是悲剧，太成熟又心生恐惧，如是，只有适度成熟才是良策，我们若想生命之树长青，须铭记“不成熟”的种种羁绊和“太成熟”的种种诱惑，寻觅新的`立足点，信步在两者之间，摆脱成长的无奈。

成长演讲稿篇四

人生的每一种创伤，都是人生活的一种成熟，碰到一次苦难就成熟一次，碰到一种灾难，我们就会变得更加的坚强和成熟，所以应该为别人的成就生出欢喜心。要看到他人的进步，看到他人的精进。

有的人总是看到的是别人的过失和缺点，看见别人怎么样不好，真正的修行人从不看别人的过失和缺点，因为人都有缺点，都有过失，把别人的缺点和过失看到了你的心里，别人的过失和缺点就没有了，而到了你的心里，让你的心变得忐忑不安和难受。

感恩所有人，感恩社会把我们养大，父母亲把我们生出来，感恩我们的老师、我们的师长，感恩一切让我们能够活到今天，让我们成熟的一些磨难，这样你就永远活在了法喜之中。

不要把很单纯的事情看得太严重了，如果你把世界上很多事情看得太重了，你就会造成自己心里的苦痛。痛苦的人就是因为觉得这件事情太大了、太重了，我受不起，我压不起，他才变得如此的痛苦。

不要被*控制，要放下执着，放下罣碍，连身体都是你的罣碍。佛陀早就说：“人为什么有这么多的痛苦？就是因为我们有一个色身。”所以，不要把人间的一切看得太重，过去了就过去了，没了就是没了。

人生就是这样，痛苦的人你说他活着，他的心感觉死了，你

说他死了，他又恨又嫉妒，还发脾气，他还活着。犹如很多婚姻一样，你说他没离婚，他们像离婚一样，你说他们离婚了，他们还生活在一起，还天天吵架，没离婚。想彻底地解决痛苦，就要彻底地消除烦恼、彻底地开悟，悟从慧来，慧从戒来。

成长演讲稿篇五

一路走来，经历了多少风雨坎坷，经历了多少辛酸苦痛!回望走过的路，竟有一种说不出的感动!是因为过去是一段奋斗的路途!抑或是懂得了一分耕耘，一分收获，艰辛的付出!还是因为知晓了成功背后太多的故事，是风雨，是奋斗，是付出，还有收获!

儿时的我无忧无虑，高兴时就笑，悲哀时就依偎在母亲的怀抱里痛苦一场，一会儿就雨过天晴!在童年里找不到痛苦回忆，那是一段快乐的旅途!

少年不识愁滋味，爱上层楼，爱上层楼，为赋新词强说愁;而今识尽愁滋味，欲说还休，欲说还休，却道天凉好个秋!

从初三开始，我似乎进入到人生的另一个阶段!为了追求努力奋斗，为了理想毅然选取风雨兼程!从那一刻起，我懂得了付出，懂得了坚强，也懂得了去奋斗!即使前方是荆棘满地也要去闯，即使前方是泥泞坎坷也要前行，即使前方是黑夜，我也要带着信念向着远方!因为我始终相信风雨后会是彩虹，坎坷后会是鲜花铺就的康庄大道，黑暗的尽头会升起朝阳!

想要找寻一片清幽的草地，静静地躺下，听微风拂面，看雄鹰翔空，感受内心深处荡起的阵阵涟漪!想在一个空旷的地方，抬头仰望苍穹，任心驰骋于天际，去找寻心灵的归宿!想要去吮吸清晨的雨露，想要去采颉枝头的那缕阳光!想要去一个鸟欲花香的地方，去享受那份清幽与宁静!

应对一切艰难险阻，我不会退缩，也不会流泪!因为我选取了奋斗，选取了坚强，更重要的是我选取了自我的人生!我要自我去探索路的方向!!

为了自我的路，勇敢走下去吧!也许我在走向成熟!

人生的路漫长艰辛，但总要走下去!不留遗憾地去努力奋斗，努力争取，未来的路掌握在我们手里，请相信奋斗的人生才最美丽!

成长演讲稿篇六

今年已是12岁的我，在爸妈的眼里，我是一个乖巧懂事、善解人意的小大姑娘了;而在老师和同学们的心目中，我应该是一个个性活泼开朗，既能帮助别人，又有责任心的风华少年了吧。

然而不知什么时候，我的生活在悄悄地发生改变。

经历了这次跟童年的“告别仪式”——伤心的“杀狗”事件后，我自己也觉得比以前懂事多了，似乎一夜之间长大了不少。我知道，从此以后，我那无忧无虑的童年已是一去不复返了。

又不知从什么时候起，除了评上“优秀学生”和拿到获奖证书时带给我短暂的幸福和愉悦外，忧愁与烦恼也频频地光顾我了呢?我在慢慢地成长，但幸福与快乐却越来越难找了。还记得去年的期末大考，我由于发挥不佳，考试没有考好，而老师又让我们把卷子带回家去让家长签字。那天晚上，我忍了又忍流向腮边的泪，一次又一次地痛下决心，最后才终于掏出了那张试卷。爸爸看了虽然没有怎么“说”我，我的心里却憋得难受极了。

成长演讲稿篇七

从有这个词开始到现在，已不能用词典上那么一句生硬的解释来阐释这个词的内涵了。人类社会已经把这个词的意思扩充了许多，从本意到引申义，更到一些只能意会而不可言传的喻意。用一个全面的定义去框住它，好难。

有人说成熟是一种明亮而不刺眼的光辉，一种不再需要对被人察言观色的从容，一种洗刷了偏激的淡漠。

也有人说成熟是激情不再的青春，是斗志不再的稳妥，是安于现状的唯诺，是否定自我的无主。

成熟，究竟是褒是贬。怎样的成熟才算是真正意义上的成熟?

突然有一天，感觉到肩上的担子重了，所负担的压力多了，对于社会上的一些现象有感慨了，开始重视一些现实，不再经常幻想自己功成名就了，更多地想要对自己负责人，也许从这时起，我们就可以说我们开始成熟了，我们有责任我们有义务了。

当我们看见母亲父亲的头发花白了，父亲爱养花草了，母亲的唠叨越来越多了，父亲的记性差掉了，母亲的动作不再麻利了，那时他们老了，真的老了，是需要哦们，想要依靠我们的时候了，也是我们必须成熟的时候了。父母的使命已经完成，社会责任的接力棒已经传到了我们的手中，我们必须拥有足够的成熟，像当年我们的父母那样有责任地拼搏，不仅为了自己，为了一个家，更为了下一代，这样的成熟我们是必须接受也是必须拥有的。

进入社会，成熟更多的时候是我们的`保护伞。当面对狡诈欺骗诱惑的时候，我们要用一颗成熟的新一中学横竖的思想去抵挡，从而保护原本单纯的思想单纯的心。

也许成熟真的是一种标志，标志着我们懂得从许多方面保护自己不受伤害。但请不要让成熟磨灭了我们的棱角我们的个性，不要让它蚕食了我们的激愤我们的理想，不要让它教会我们唯唯诺诺没有自我。我们拥有成熟，是为了多一份责任感，能够为自己为亲人甚至为国家负责，是为了要对得起自己，而不是丧失自己。

我们要成熟，我们也要保持自我。

别在成熟中丧失而变得没有勇气。

成长演讲稿篇八

看过电影《岁月神偷》，发现原来岁月真的把我的青春偷的干干净净，剩下的只有沧桑。

在纷纷扰扰的岁月里，我不知道青春是什么时候不在了的。怎么转眼间，80后的我已经奔三了，好像昨天我还风华正茂，好像昨天我还是一位青涩少年，天真无邪，好像昨天我还在篮球场上运球如风，快如闪电。

难道从那本纸张发黄的《人生》中掉出来的也同样有点发黄的照片上的那位瘦小的少年不是我？戴着红领巾，白色的短袖，蓝色的裤子，脸上灿烂的笑容。

难道仰面躺在父亲的马车上，一路上听着父亲响亮的口哨声，去参加中考的那位少年不是我？白里透红的脸上有一个两个的青春痘，在阳光下格外清晰，手中拿一本《语文》课本，头枕一本《数学》，眼睛调皮地看着天空飞过的小鸟。

那位和女同学说话会脸红，给自己喜欢的女孩写过纸条的少年难道不是我？

我宁愿青春不是年华而是一种心态，我可以尝试找回。

我宁愿用我的思想和财富换回年幼无知，再去经历一次又一次的错误。我愿意唱着《冬天里的一把火》，看郎平惊天地泣鬼神的扣杀，然后在路遥《平凡的世界》中经历苦难。

我愿意回到生我养我的那个小村子，继续行走在那段上学的路上，偷偷看一起长大的女孩从我身边走过。我愿意回到我毕业的学校，找到那间教室，在上课的时间里偷偷写情书。我愿意回到刚参加工作的那座小城，在那间经常停电的办公室兼宿舍的小屋里做黄粱美梦。我愿意在我生活的城市，骑自行车一次又一次走那段曾经走过的长长的路，找回我当年的女朋友，单膝下跪，向她求婚。

当我经历那一点一点的时光时，我不知道她的珍贵，一回头，我把太多的美好光阴都丢在了身后，捡不起来了。

朱景玄说“青春去如水，康乐归何年”，张爱玲说青春是“脆弱到无法挽留的东西”，席慕容说青春是“所有的结局都已写好，所有的泪水都已启程，却忽然忘了是怎么样的一个开始”，我想，他们说的都可能是他们自己，也许是我。

杜甫不懂青春，所以他说“白日放歌须纵酒，青春作伴好还乡。”如果说人生是一次旅行，青春就是旅程中最美的风景。

我不想把青春比做昙花，因为太短暂的时光来不及回忆。但青春也许真的是一朵盛开的花，色彩艳丽，弥漫着芳菲。我的青春也许是一张黑白照片，有点模糊。我的青春也许是一堂语文课，从百草园到三味书屋，找不到讲课的老师。

我的青春也许是一段遗憾，总也梦不回那段感情。我的青春也许是一本盗版书，少了好多页码，多了好多错别字。我点一注香来祭奠我的青春，愿有一缕清烟伴我明日时光。我知道，没有人能留住岁月，没有人能留住青春。

青春虽然不在了，但我在心灵深处珍藏了她的影子。我想，

我走向成熟和稳重就是对青春最好的纪念。

成长演讲稿篇九

从小到大，我的梦想是当一名歌手，唱脍炙人口的歌曲，享受着属于我的掌声。而现在，我的梦想是开一家不大不小的咖啡店，每天听着悠扬的歌曲，听着路人讲述属于他们的故事，然后微笑，送他们离开。

不是我放弃了坚持了那么久的梦想，而是随着时间的流逝，我明白了这世界上很多事不是我想想就能够达到的，而是时间，使我的思想变得更加成熟。

或许在不知不觉中，我们都在渐渐变得成熟，而它的标志，有以下几点：1、重视诺言。2、不夸夸其谈，把握适当的沉默。3、有学识而含蓄内敛。4、心胸宽广。5、不以自我为中心。6、勇于承认错误，从不找借口搪塞推诿。7、意志坚定，决不轻易言退。8、衣服不一定要名牌，但整洁大方。9、有业余爱好，懂得生活的乐趣。

成熟，不是心变老，而是繁华过后的淡定。人生如果树，在风雨中成长，在阳光下开花，繁花落尽，硕果累累。花季的烂漫，雨季的忧伤，随着年轮渐渐淡忘，沉淀于心的，一半是对美好的追求，一半是对残缺的接纳。曾经看不惯，受不了的，如今不过淡然一笑。成熟，不是看破，而是看淡。

所以，成熟不是人的心在变老，而是泪在打转还能微笑，也因为成熟、让我明白生命里有门功课，名叫“接受”：接受爱的人离开，接受亲人离世，接受喜欢的人无论如何也不喜欢自己，接受喜欢的人无论如何也不能在一起r22;以及接受自己的出身、相貌、天份。无论活多大，每一次在“接受”面前，我依就像个只会嚎哭的孩子……区别是，成熟后的自己会对自己说“接受，是变好的开始”。

谢谢大家！