

2023年蜕变源自演讲稿(大全5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

蜕变源自演讲稿篇一

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，每天的作业压得我喘不过气，再也不能像以前那么轻松自在的玩耍了，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。

蜕变源自演讲稿篇二

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！

蜕变源自演讲稿篇三

大家好，我是中华家庭教育网第60期家庭教育指导师陈昭，也是古田实验幼儿园家庭教育的负责人。今天，我很荣幸地站在这里，和大家一起分享。我很感谢卢柳清老师给我指明的这条正道，感谢团长、承杏老师、晓卿老师、龙华老师给我们帮助和指导，感谢中华家庭教育网的老师们！

（一）推动现代家园合作。

从上学年起，我园家庭教育的工作主要有两块：一是在家长配合工作方面，我们在期初，就明确告诉家长本学期的主要工作及家长要配合我们老师的工作，我们经常开展与家长互动、增进亲子关系间的活动。如：故事妈妈，让故事妈妈进班级给孩子讲故事，运动爸爸，让爸爸以轮流形式，在早上或放学来园时间，和孩子们一起互动开展一些有趣的体育运动，我们还充分利用家长志愿者资源，进行亲子阅读的轮流

借阅和学校的值日工作，让家长参与体验我们的活动，还有请一些大班的小小志愿者协助老师，在早上来园时迎接家长和孩子，维持安全工作等，从而培养孩子的责任意识和荣誉感，以上这些都要请家长配合的。因为我们发现有些班级的家长不怎么关心学校和班级的工作，我们通过家长会明确告诉家长：您的参与和积极配合工作就是对我们工作的支持和对孩子的关心，对教育的重视，如果您想让我们多关注您的孩子，那就要多配合我们的工作。二是在提升家长育儿素养和改变家长育儿观念上，我们期初就把不输分到每个家长手上，以读书沙龙的分享为主，除了全园性开展读书沙龙外，还有个别班级作为试点班，以个别家长带头，如果他们需要我，我就会随时给他们开展读书沙龙，我觉得这种方式挺好，能一部分带动另一部分把家长的学习氛围提高。另外，我们除了定期开展一些家庭教育讲座，还鼓励多去参加学习家长学校的学习，给他们提供学习的途径。

（二）开展体验式家长会，带动家长成长。

体验式家长会，顾名思义，就是让家长与教师面对面坐在一起，有时候把家长变为幼儿进行换位思考，在老师的引导下进行家庭教育思想和观念的碰撞，充分调动家长的主动性、积极性，让家长在体验中感悟，在感悟中思考，在思考中提升。我们先在教研会上通过培训，再让老师们到班级和家长进行体验式互动，具体是这样做的：把一个家长当家长，另一个家长当孩子，家长帮孩子穿衣服，让家长通过体验，是让孩子学会自己穿衣服容易还是请家长帮忙穿容易，通过对比后，家长一致认为让孩子自己穿容易，这个时候老师再进行总结提升，要培养孩子的处理能力而不能包办代替，这是小班的内容，在中大班，我们通过“找优点”“猫捉老鼠”的游戏让家长要多捕捉到孩子的优点和闪光点而不能放大了孩子的缺点，要对进行积极的暗示强化，通过体验，他们真的能改变一些育儿观念，最后我们播放诵读文章，随着优美的音乐，大家一起诵读。

（三）开展多形式的家庭教育指导。

另外，我会对一些家长工作开展不好的班级和一些老师们提出的孩子困惑和问题进行个别解答。比如，有的老师说，她班上家长工作不好开展，我会针对性地到他们班上进行开导工作。还有的老师反应孩子的情况，我会一一给以解答。总之，我感觉通过这些方法和形式，不但家长工作好开展了，同时老师和家长的育儿理念都得到了提升，现在他们都很经常咨询我问题，真是一举两得。

（四）今后思路。

家庭教育工作任重而道远，我想在座的各位家庭教育指导师都深有体会。其实我们都是非常喜欢这项充满正能量的工作，但由于种种原因，很多工作都很难开展，我想如果有时间、有精力，建立微信学习群，通过微课，读书沙龙等活动，进一步提高家长的家庭教育素养。

（五）我的学习，蜕变与成长。

我的学习，每个人的学习方式都不同，我喜欢写博客，大家都知道的，写博客能让我在实践中反思，成长得更快，我平时利用早上起来做饭的时间，爬山的时间听一些微课，专家讲座，平时还有做些心得体会，还有看一些课外的有关家庭教育的书等来提升自己。通过学习我很容易找到孩子的优点，半年来坚持给我的儿子写成功日志，每天告诉他有多好，把孩子的任何小事记下来，比如孩子第一次穿衣，吃饭等，我个人认为过于自信总比不自信好，所以我不间断地坚持做这件事，对我和孩子意义重大，所以孩子小的家长也可以用这种方法。所有这些，给我的感受是父母不是简单地要尔孩子做最好的自己，而是先通过努力做最好的父母！父母的身传言教比任何的教育方法更重要，教育孩子不是和孩子斗智斗勇，通过学习，才知道什么是真正的放下，现在儿子充满阳光、开朗、爱交朋友，快乐，与以前大不同，女儿在学习上

克服困难勇气和动力，前几天高一的女儿跟我说，高中的数学不好读，几次考试的成绩不大理想，但她却说，虽然数学不好读，但我一定要拿下她，我听了很欣慰，也相信女儿能做到的，如果是以前，她没有这么信心地克服困难的勇气的。

我的蜕变，学习后，我认识到父母匮乏的部分是无法给到孩子的，而且会让孩子继续延续父母内在匮乏的那个部分，因为我们是沿袭了原生家庭的影响，这里并不是代表原生家庭有多不好，原生家庭还是带给我们很多的优点，比如我的好学，勤快，能吃苦等，但是我们缺乏的比如，父母没有的安全感，自我价值感等就很容易带给孩子，孩子就会缺少安全感，自信心不足，不容易发现别人的优点等，所以，我们要不断学习，反思，修正自己，改变自己不够完善的部分，把孩子带到一个父母不曾达到的高度，回想当初，我也是和大部分父母一样，学习家庭教育，为了更好地教育好孩子，所以学习的动机是为了改变孩子，而不是改变自己，现在我感觉单纯的教育和说教改变不了孩子，唯一能让对方改变的方法是让孩子感受到我们的爱，这就是我的蜕变——先要学会改变自己。

我的成长，在学习的路上，我不断坚持，改变，这种改变是由内至外的改变，这种改变让我不断自我完善，自我修复，做一个成熟的人，遇到事情能冷静处理，能保持自己的平和，不被情绪左右，懂得宽容与原谅，学会放手，理解所有人在他们立场上都是正确的，不去评判别人，做一个学会付出和感恩的人，我很感动承杏老师的故事，帮助自己那一栋楼打扫楼梯，用爱感动别人，偶尔在街上，我看到拉板车的人，我也会帮忙推一把，垃圾一定要放到桶内，家里来了送水送煤气的，不忘记给他们一杯水，家里做好吃的，给邻居端上一碗，虽然这些都是微不足道的不起眼的小事，但这些都让自己的内心变得柔软，充满正能量，给自己增加一份勇气一正能量，有一句话：一个人心中多少恩，就有多少福，一个人心中有多少怨，就有多少苦。

我想，让学习成为习惯，让自己永不止步，我要坚持学习，通过努力，做最好的父母，最好的自己！

蜕变源自演讲稿篇四

大家好！

男孩出生在一个书香门第家庭，从小耳濡目染，不但养成了知书达理、勤奋好学的好品行，而且还有一颗争强好胜的心，处处不愿落在旁人后面。

今天是月考的日子，男孩早早起床，洗去脸上倦痕，比平时更早来到学校。

考场上，男孩有种莫名的紧张，手心仿佛遭遇洪灾，纹络内都布满了汗水。他的眉头逐渐拧成一团，抓耳挠腮。男孩遇到了困难，时间在一分一秒地流逝，但时间不等人。考试就在这忙乱地答题中结束了。

男孩考砸了，原来稳居前三的他居然考了三十二名。虎落平阳被犬欺，也许是平时的优秀遭到别人的忌妒，他遇到了从未有过的嘲笑的眼光，甚至讥讽声。

男孩很伤心，放学后独自走在路上。这时，夕阳也遭到了月亮的催促，匆匆躲到了山后面，黑暗笼罩着大地，加上他郁闷的心情，压的他有些喘不过气。忽然一双有力而且温暖的大手搭在他的肩膀上，男孩抬头一看，是男孩的父亲。男孩哭了，依偎在爸爸的怀里，哭得很伤心，引得过往行人纷纷侧目。

爸爸想批评他，却又不忍心，想安慰他，欲言又止。就这样，无言地对视了一会儿，男孩说：“爸，对不起！让您失望了。”“没关系，失败是成功之母，加油！”男孩嗯了一声，重重地点点头，心情却依旧沉重。

但男孩已深深地体会到父亲对他的期望，在这一天，男孩觉得自己就是一只蚕蛹，下定决心要完成破茧成蝶的蜕变。

蜕变源自演讲稿篇五

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，梦中深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。