

# 2023年公司健康承诺书 公司员工健康承诺书(实用5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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。

## 成长与蜕变演讲稿篇一

大家好！

从牙牙学语起，我的嘴就像漏了风似的，读不清许多音节，总羡慕周围小朋友清晰悦耳的发音。记得第一节拼音课上，我不止一次努力尝试发出一个再简单不过的音节“a”但最终，我还是失败了。一次次打击又一次次努力，伴随我小学五年时光，最终我那不堪入耳的语音也渐渐被纠正，在同龄人中显得不那么突兀。

偏命运弄人，我选择了一所外国语中学，更选择了常人都很难读好的德语。即使长辈和朋友一再提醒，我的大舌头将会成为学习德语的障碍，但心中的强烈欲望却有增无减。我很倔强，总不服输，直到第一节语音课，我的热情之火一下子被熄灭了。德语对语音的要求极高，而我的发音在一个个德语音节面前再一次显得如此苍白无力。此后，每到语音课，我都躲在最后，害怕老师点我的名。在一次口试结束后，老师一脸严肃地对我说：“你不适合学德语！”听罢，我的心像被抽空了一样，呆呆地想着：有些东西，别人可以轻而易举地获得，而自己努力了半天，却还不尽人意。就此放弃吗？我还是心有不甘。回想着半年来，我总躲在别人看不见的地方，把课文多读上十遍。同学在休息玩耍时，我会对着镜子不断练习。然而现实是残酷的：我还是学不好，读不准。学

德语对我来说是一种奢求。顿时，我领悟了：即使再怎么努力，有些事终究还是无能为力。

但是事情不会总没有转机。因为这件事，我很快成为了班里同学的安慰对象。而让我重新振作起来的，是那一句：“有些事即使无能为力，也要为之努力、奋斗。”这也是我第一眼看到这个题目，就决定将这个故事故记录下来原因。

从那以后，我每每上语音课，都不再畏首畏尾，而是主动举手，让老师帮我纠正。每天午休，我都会摸着自己的嘴唇，一遍遍地纠音，仿佛回到了牙牙学语时，成了一个刚刚学习说话的孩子。我也会请同学帮忙，每天耗时最多的便是站在镜前，摸摸别人的嘴，再摆弄一下自己的舌头。然后不停地在刷牙或喝水时含一口水，硬是从喉咙口发出沉闷声音练习小舌音。虽然有时会被呛得半天说不出话，连呼吸都觉得困难。但是想要发出德语音节的欲望却一天比一天强烈。因为心里始终有一个声音：即使无能为力，也要为之努力！

当我站在被无数双眼睛关注的讲台，用流利的德语讲完报告时，我知道，我成功了。回想起三年来无数个日日夜夜，我一次又一次地突破了自己的极限，发出那一个又一个我原来认为不可能发出的音节，有泪水，有汗水，有喜悦。那时，我好像找到了答案：当一个人懂得了即使有些事无能为力，但仍不放弃，坚持不懈地为之努力，顽强冲破那坚硬的壁垒，这个人已经真正地经历了一次成长的蜕变！

## 成长与蜕变演讲稿篇二

成长要经历蜕变，要蜕变才能成长。每一次战胜的的困难，每一次跨过的挫折，每一次历经的艰辛，都会是你回忆中的独家珍藏。下面是小编为大家收集关于成长的蜕变演讲稿，欢迎借鉴参考。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我是个情感粗糙、懵懂的男孩。成长路上，父母给予了我无微不至的呵护关爱，但我并不为所动。一次次的晚餐上少不了他们给我夹菜的动作，一回回往来学校的路途上少不了他们匆忙的接送。我理直气壮地享受这一切。

直到这个冬天，父亲匆匆赶来送衣服的身影，才唤醒了我沉睡的心，使我骤然成长了起来。

那个早晨，我洗漱完毕，走出寝室，才发现乌云压顶，北风呼啸，几片树叶在充盈着寒风的空中痛苦地挣扎。一阵寒风朝我袭来，我缩着脖子，瑟瑟发抖。这时，我才想起，我昨天傻乎乎地把棉衣洗了，身上只穿着件单薄的秋季校服。此时，身上的校服在风中不停地得意地飘摇着，似乎在嘲笑我的傻气。我冷得飞也似地朝教室跑去。

才在座位上坐下，就隐隐约约听到窗外传来细细的呼唤我名字的声音，我心想：怎么像我老爸的声音啊？不可能吧！这么早，他怎么过来了？我一转头，爸爸高大的身影呈现在眼前。他的脸颊冻得通红。他搓搓手，亲切地说：“儿子，变天了。我给你送衣服来了。你快出来！”我有点不好意思地低下了头。每次看到爸妈来到班级，我都会感到尴尬。于是，我装出很严肃很冷漠的样子，一阵风似地奔了出来。

爸爸充满爱意地说：“走吧，去厕所换上冬季校服。”我低着头，跟在他身后。来到厕所，他轻轻地摸了摸我身上的衣服，充满怜悯地说：“昨天晚上听你跟你妈妈打电话，说把厚棉衣洗了。我看天气预报上说，今天会变天。所以就赶过来了。”他又摸了摸我的手，略带责备地说：“你看，穿这么少，手这么冰凉，会感冒的。赶快把衣服换上。”爸爸边说，边一把把校服从袋子里掏出来。我快速地把秋季校服脱

了下来，猛地把衣服穿到了身上。顿时，一股暖流环绕着我身体，直涌上心头。爸爸看着我满意地笑了笑，拍拍我的肩膀，关切地说：“在学校一定要注意保暖，身体要紧。好了，我要赶去上班了。你要听老师的话。”说完，他就急匆匆地离开了。

我望着他渐行渐远的背影，不由得眼角有些湿润。这么多年来，爸妈给予了我无数的爱，我却总是视若无睹，甚至有些厌烦、不屑。此刻，我明白以前的我是多么自私自我啊！

这个冬天，我经历了一次成长的蜕变，我读懂了爸妈的爱。

成长和蜕变，是一个长盛不衰的命题，人们从来不曾停止对它们的追寻和理解。因为在每个人的心中，都有一个不断成长，最终完成蜕变的理想中的自己。我的心中也不例外。

在我很小很小的时候，我觉得理想中的我是一个身怀绝技、风度翩翩的江湖大侠。我会以梦为马，手持长剑，冲破学校的桎梏，远离父母的羁绊，浪迹天涯，四海为家，人们问我来何方，又将去往何处，我说我是远方的忠诚的儿子，我的征途是星辰大海。我行侠仗义，除暴安良，脱身白刃里，杀人红尘中。获救的良民问我江湖名号，我说浪客本独孤，无名任逍遥。我一生纵横四海无双，但求一败而终不可得。不自量力的剑客们找我一决高下，我说你们谁人堪与我战，我的女神在等我。

日子一天天过去，我在各种树下挖了无数的坑，钻了无数的山洞，我逐渐明白了传说中的江湖秘籍大概和靠谱的长沙天气预报一样，真的不存在，我精心打造的大宝剑也远没有想象中那么锋利。最要命的是，没有女神在等我，而一个没有贵妇人的骑士从来都是不完整的。所以第一个理想中的自己就这样理我远去了。伴随着理想破灭的迷惘与失落，我升入了中学。

在我的中学时代，我坚信我已经是一个深经历过梦想破灭的沧桑的老男孩了，所以我对于理想中的自己也有了更加现实的理解。中学时代的我觉得理想中的我是一个只剪杀马特，专治非主流的发型师，只是当时年少不更事，居然不知道还有蓝翔技校这样的知名学府，学业中规中矩的我也一直没有机会进入其中深造，不免有些遗憾。所以我又一次错过了蜕变的机会，只留下一声叹息。不久之后，我便背上行囊背井离乡来到长沙上大学。

在大学的时光里，我对于理想中的自己又有了新的理解，我觉得理想中的我是一个胡子拉碴、长发飘飘的行吟诗人。我要像凯鲁亚克一样在路上不停地走，写一些波德莱尔那样带劲的诗。时光匆匆，四年一梦，在大学的四年里，我陆陆续续地在路上走了一段时间，却总觉得不够洒脱。我多多少少地写了一些诗，却总觉得不够带劲。

一路走来，我清楚地感受到我的成长，但是那个理想中的自己却一直在遥远的远方，不曾触及。换句话说，我感觉自己一直在成长，从来没蜕变。

如今的我走出校门，心里终于没有了那些千奇百怪的理想中的自己，默默地接受尘世的洪流带我漂向汪洋大海，漂到了各位同学的身边。但是我却第一次感觉到那个理想中的自己离自己这么近，近到触手可及。这时候，我终于明白：我一直没有成为理想中的自己，并不是理想中的自己离我太遥远，而是我的双脚从未坚实地站在土地上。我曾经百般追寻理想中的自己却总是刻舟求剑，直到发现随遇而安和专注当下才是答案。我也明白真正的成长和蜕变从来不是加法，而是减法。

真正的成长，就是绕一个很大的圈子，去明白一个最简单不过的道理，然后用它指引着自己度过一生。

真正的蜕变则是逐渐剔除的过程，剔除华而不实的一切，仅

留下生命中最重要的东西，从而做一个简单而坚定的人。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

女儿一出生就是全家的宝，捧在手里怕摔了，含在嘴里怕化了。全家人围着她转，她从小就过着如公主般的生活。刚开始觉得多宠宠她，没多大事，可是后来，我们才意识到这个错误。女儿慢慢长大，到了上学的年级。上学的第一天，我们就收到了老师的电话。“你女儿真厉害，第一天就把别人家的孩子弄哭了”我从老师那听到了这句话。弄哭其他同学？怎么可能！我的女儿怎么会做这种事情……女儿回家我就着急地向她询问这件事情，她一言不发，只是淡淡的瞟了我一眼走开了。怎么会这样？女儿不是一向喜欢黏着我，喜欢撒娇的乖孩子吗，什么时候变得这么冷漠，我有点不敢想像她将来的样子。

这个孩子的恶劣在她刚来学校就被我见识到了，她的骄傲自满、自命清高都让我不能忍受。趁她还小，我想要改变她，想让她转性。我支开她，跟剩下的同学商量着对策，同学们都很愿意帮助她。第一天她一如既往的摆出一副高高在上的样子，同学们都在干自己的事，没有人注意到她。她有些着急了，做各种事情想引起大家的注意，结果还是不如意…第二天，她还是做许多事想让大家关注到她，结果不然。第三天，第四天……她好像感觉到了其他同学的刻意疏远，她主动去找其他人聊天，但是没有人跟她说话。有好长一段时间，她都独自一个人做事情，不再像刚开学时那么张扬，而是天天低着头，像是受到了很大的打击。难道是我做错了？我不该这样对一个才6、7岁的孩子？我很自责。

接下来的几次考试，她都名列前茅，我这才知道她的目的。想用成绩来引起大家的注意？原来她也不过如此。但事情并不是我想的那样，她不但没有骄傲自满，也没有接受同学们的

追捧，每天安安心心上学放学。一年级、二年级……四年级、五年级，她竟一直保持着一颗自谦的心！

我突然觉得，在她身上花了那么多心思，是值得的。她的改变，持之以恒，令所有人震惊，她的母亲多次打电话询问，我用了什么办法改变了她，我并不觉得这一切都是我的功劳，是这个孩子的信念和坚持不懈的精神改变了她自己。

## 成长与蜕变演讲稿篇三

大家好！

女儿一出生就是全家的宝，捧在手里怕摔了，含在嘴里怕化了。全家人围着她转，她从小就过着如公主般的生活。刚开始觉得多宠宠她，没多大事，可是后来，我们才意识到这个错误。女儿慢慢长大，到了上学的年级。上学的第一天，我们就收到了老师的电话。“你女儿真厉害，第一天就把别人家的孩子弄哭了”我从老师那听到了这句话。弄哭其他的同学？怎么可能！我的女儿怎么会做这种事情……女儿回家我就着急地向她询问这件事情，她一言不发，只是淡淡的瞟了我一眼走开了。怎么会这样？女儿不是一向喜欢黏着我，喜欢撒娇的乖孩子吗，什么时候变得这么冷漠，我有点不敢想像她将来的样子。

这个孩子的恶劣在她刚来学校就被我见识到了，她的骄傲自满、自命清高都让我不能忍受。趁她还小，我想要改变她，想让她转性。我支开她，跟剩下的同学商量着对策，同学们都很愿意帮助她。第一天她一如既往的摆出一副高高在上的样子，同学们都在干自己的事，没有人注意到她。她有些着急了，做各种事情想引起大家的注意，结果还是不如意…第二天，她还是做许多事想让大家关注到她，结果不然。第三天，第四天……她好像感觉到了其他同学的刻意疏远，她主动去找其他人聊天，但是没有人跟她说话。有好长一段时间，

她都独自一个人做事情，不再像刚开学时那么张扬，而是天天低着头，像是受到了很大的打击。难道是我做错了？我不该这样对一个才6、7岁的孩子？我很自责。

接下来的几次考试，她都名列前茅，我这才知道她的目的。想用成绩来引起大家的注意？原来她也不过如此。但事情并不是我想的那样，她不但没有骄傲自满，也没有接受同学们的追捧，每天安安心心上学放学。一年级、二年级……四年级、五年级，她竟一直保持着一颗自谦的心！

我突然觉得，在她身上花了那么多心思，是值得的。她的改变，持之以恒，令所有人震惊，她的母亲多次打电话询问，我用了什么办法改变了她，我并不觉得这一切都是我的功劳，是这个孩子的信念和坚持不懈的精神改变了她自己。

## 成长与蜕变演讲稿篇四

大家好！

我来自金堂县邮政局，我叫xxx□今天我演讲的题目是：我与企业同成长企业，我成长的舞台！

很多人总是认为：我为企业工作，企业发给我薪水，这是天经地义的事情，至于企业如何开展那么与我没有多大的关系。持有这种观念的人从来没有认识到企业与自己有着千丝万缕的关系：他们不知道企业的开展与自己的切身利益是息息相关的，企业是船，你就是水手，让船乘风破浪、平安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平安靠岸。对每个职工来说，与企业同呼吸、共命运是我们的职责，因为企业的命运会直接影响到个人的前程。

企业就如同是一艘驶向成功码头的大型油轮，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行，船



长面对陌生的环境、陌生的同事和不太熟悉的工作流程，使我不知所措。后来，在领导的关心和同事们热心帮助下，我慢慢地适应了这个我成长的大家庭。刚开始工作，企业受金堂特殊的地理环境、经济水平和职工思想观念等的多方因素影响，企业的很多业务开展比拟缓慢，当时职工工资还不到500元。可是企业在面对严峻的挑战和困难时，主动融入到了地方经济浪潮中，企业内部也在不断的改革创新，通过强化经营意识，调整经营策略，创新经营方式，提高职工素质等措施来努力拓展业务市场，最终寻求到了新的突破口。短短的两年多的时间就实现了质的变化，量的飞跃，业务收入一年一个台阶，业务总量更是在xx年的根底上翻了一番，职工工资也从以前的500元，涨到了现在的xx元左右。为解决职工的生活困难，企业在条件艰苦的几个支局所建立了职工小家，让职工时时刻刻都感觉到家的温暖。而我，经过这几年的蜕变，已经成为了企业中的一名佼佼者，在各项业务劳动竞赛中名列前茅，在每次业务练兵、技能达标考试中成绩优异，在每次文艺表演中大方异彩，在每次职工运动中成绩突出，是企业见证了我成长脚步。工作几年来，我到过5个网点，工作环境在变，身边的同事在变，但我与这里的每一个人都结下深深的情谊，他们有的时候像长者一样帮助我，有的时候像家人一样关心我，有的时候像朋友一样听我诉说，有的时候像儿时的玩伴一样给我欢乐，有的时候，太多的有时刻，今天，在这里，我想借这个时机，对他们中的每一位都说声谢谢！是他们让我在一个新的.工作环境中逐渐成熟，慢慢地成长，懂得了只要在平凡的工作岗位上勤勤恳恳、兢兢业业，还是一样能做出不平凡的成绩。人生就要不断的去挑战自我、经营自我，发挥自己的潜力和干劲，这样才会感到生活的真实，才能表达自身的价值和无限潜力。

一路走来，一路感动，是邮政企业的文化气氛，是领导的民主科学管理，是同事之间的真心帮助让我觉得选择了在邮政局工作，就是选择了一片广阔的天地，就需要自己不断地战胜自己。一张白纸能描绘出美丽的蓝图，我将无怨无悔地在这里辛勤描绘我有意义、有价值的人生蓝图。

我的人生我做主，我的企业我做主，把握自己，珍惜岗位，努力工作才有可能好戏连台。让我们以澎湃的激情，编织美好的未来；让我们以真挚的情感，和企业共同见证彼此的成长！

谢谢大家！

## 成长与蜕变演讲稿篇五

飞越海洋的候鸟明白，是飞行的梦想引领自己起飞，鼓舞自己坚持，帮助自己飞向成长的彼岸。

那是个阳光温柔地洒进落地窗的午后，我听到邻家单簧管演奏着我心爱的旋律，那一刻一个或许幼稚或许冲动的梦想在心中发芽。

日复一日，艰辛的练习不断，我认认真真的练习没有丝毫倦怠。看看它——我心爱的单簧管：身穿黑色的西服，头戴黑色的礼帽，身上缀满银色的首饰，极像一位王子，我喜欢它，就要驾驭它。我身体微微前倾，试图读懂这琴谱上富有深意的表达，手指试探性地在按键上按出着尚不连贯的音调。双手在银色的舞台上跳跃，跳出最华丽的舞步。音乐终于像溪水一样缓缓流淌，或有石块阻碍激起水花，却仍永不停息向前奔去。此时，那小小的梦想在我心中已根深蒂固了。

有时五线谱上的语言那么艰涩，我皱紧眉头却难以辨认音符间的联系；有时左右手难以协调，左手好不容易按到高音键，而右手却太笨拙难以按全每一个音；有时枯燥的音阶在耳鼓上振动，难以平复内心的烦躁。然而我知道，那个最初的小小的梦想——那个经历了时间磨砺而愈发可贵的梦想，即使在荆棘丛生的时刻，都从未离开我。那个小小的梦想像竹笋轻快拔节，似乎发出让人振奋的微笑声响。

于是，我重新鼓起勇气，揉揉疲劳的双眼，认真抬起每根手指，按下或轻或重的音。管中空气振动发出的声音那么生涩，

节拍器的摆动早已领先于我，但为了梦想，我不放弃。

乐谱上的线条日益稠密，每道弧线都诉说着音乐间的连接，悠长而令人陶醉。音符在五线区间内跳动成为无限丰富的组合。面对复杂的乐谱，我从未忘记梦想，无论多艰难，我总会用快乐的心去面对。不知练习了多少次，手臂由酸疼变得僵硬，美妙的乐曲终于由我指间流淌而出。双手交织出最可贵的梦想和完美的旋律。

我知道，心中那小小的梦想终于开出了鲜艳的花朵……

## 成长与蜕变演讲稿篇六

大家好！在我们这个大千世界中，无论什么生物都会成长、蜕变，就像毛毛虫一样经过蜕变才能变成美丽的蝴蝶。我也不例外，经历了人生的一次蜕变，让我变得更加自立自强。

七岁以前，我都是生活在父母的宠爱中的，虽然家庭不是很宽裕，但是有父母的疼爱，我也很知足，过着无忧无虑的童年生活。直到有一天，我的生活发生了翻天覆地的变化。

一张写有“肝癌晚期”的病历通知单几乎让我们全家窒息，也是对爷爷生命的最终宣判，善良执拗的父母到处寻医，不惜一切代价尽力挽救这微弱的生命，可是苍天无情，无论怎样挽救，死神还是夺走了爷爷的生命，原本就不富裕的家顷刻间已经负债累累。山村条件差，经济不发达，遇到这样的天灾人祸，父母一度陷入了极大的`苦恼之中，为了生计，父母不得不做出大胆的决定，跟随庞大的打工队伍去深圳赚钱养家糊口。

那天晚上，我看见父母在一起小声地说着什么，妈妈不时地小心地望望我，我模糊地感觉到妈妈的眼睛微微湿润了，我以为父母发生了什么不快，走过去想劝劝他们，没想到爸爸赶紧把我支开，说：“大人说话，小孩不要多嘴！”我木讷地

站在那里，不知所措，身体瘦弱的奶奶走过来哄着我去睡觉了。原来我做了一场噩梦，惊醒过来，奶奶用手为我抹去泪水，”怎么?妈妈呢?”我便吵着要妈妈，奶奶用颤巍巍的声音说:”熊儿，别哭了，妈妈和爸爸到很远的地方打工去了，赚了钱好让你读书。”一听到爸爸妈妈到很远的地方去了，我便更加伤心地哭起来，无论奶奶怎么哄也都无济于事。无奈之中的奶奶便大声吼道:“哭有用吗?有本事，你长大了赚钱养活你父母!”突然，我像是在绝望之中冥冥地感觉到:生活的路需要我自己一步一步地去走，从此我要和奶奶相依为命，我要做一个小小的男子汉。

以后的日子，我常常把对爸爸妈妈思念的泪水独自吞下，学会了洗衣做饭扫地，在学校听老师的话，认真勤奋地学习，现在我已经成为一名优秀的初中生了。

这次蜕变，是我成长的重要部分，它使我变得坚强，促使我不断进步，让我明白事理，体谅父母的辛苦。我相信:终究会有那么一天，我也会变成美丽的蝴蝶自由地在天空中飞翔。

## 成长与蜕变演讲稿篇七

大家好!

时光荏苒，还清晰的记得7月的烈日，记得7月的相聚和离别，7天的培训、拓展、座谈会历历在目。由学生转变成职员的过程总是艰难的。来到一个陌生的城市，一个陌生生活环境，一种陌生的文化，顿然我迷失了。思想斗争成为每晚的必修课。

也许倔强成为一种潮流，又或许桀骜占据主导地位。可始终不能取而代之的是企业的利益，企业利益高于个人私利。年轻人的新颖思维和干劲注定是企业成败的命门，没有了年轻的血液也就难以新陈代谢。可能有人要问，企业这么大，为什么不能容忍一次错误呢，可是我要说每年依然会有许多较

大型的企业经受不起这样那样的损失，选择退出。说明什么？事实如此，企业很大，也许不在乎你的一次小错误，若是许多错误相加结果可能就成为个项目甚至一个公司的失败，结果不言而喻。因此，注重细节，稳重的处理份内的每一份工作成为我们必不可少的义务和职责。定然，领导会选择自己得力的员工作为自己的左膀右臂，原因也是如此，若要改变企业对新员工的看法，必须从我们本身改变，积极地工作热情必不可少，踏实稳重的做事心态尤为重要。

来公司两个月的时间里，我学会了很多，也读懂了些许。每个企业都有若干个部门组成，每个部门间都有着密不可分的关系。员工又是部门结合体的组成部分，每个员工争取将自己的敢为打造成优秀岗位，部门就将成为优秀部门，继而企业蒸蒸日上。“独木不成林”很好的阐述了企业内职工间协作，只有一个优秀的员工，无论其能力再强也无法帮助公司扭亏为盈。青年员工在这方面有着巨大的优势，青年员工有着较强的学习能力，富有激情，有着许多员工无法比拟的执着。

历经了几十年的沉寂，三公司复苏了。犹如一次新的生命，准备在武汉这张白纸上会出一条崭新的钢铁脊梁。来到地铁项目部，了解到身边的师兄、领导也都是初涉地铁项目，我们更应该严格要求自己，勤奋学习新的知识，谁让年轻人接受新事物的能力强呢！我们的到来也一同见证公司的变革，我们看好公司在市政这个从未涉足的领域上写下辉煌，留下声望。新的领域，新的员工，我们一起起飞。

虽然偶尔对领导的严格要求有些意见，但是不要埋怨，因为他们为我们提供了生存、工作和学习的土壤，要公司的安宁、和谐、秩序尽一份微薄之力。我们要同心同德，努力奋斗，团结工作，共创我们企业美好辉煌灿烂的明天。谁让我们都年轻。

# 成长与蜕变演讲稿篇八

大家好！

成长要经历蜕变，要蜕变才能成长。每一次战胜的的困难，每一次跨过的挫折，每一次历经的艰辛，都会是你回忆中的独家珍藏。

有人说人会会长大三次，第一次在是发现自己不是世界中心的时候。小时候的我们都是家人每天绕着的关注点，捧在手里怕摔了，含在嘴里怕化了。儿时的我，潜意识的认为这是应该的，所有人都要让着我，大家都得宠着我，我是这个世界的中心。可是我错了，我要让着表妹，同学只会和我平等的往来，我不是这个世界的中心点。我从开始的委屈到后来的懂得，这个世界本来就是不公平的，我只不过是这世界中一个渺小的人。既然如此，那就努力成长吧，至少努力过后回头看看我们对得起自己付出和的汗水。自己不是焦点，那就活出自己的精彩。

有人说人会会长大三次，第二次在是即使你再怎么努力，有些事终究还是无能为力的时候。就像是刚进初一的我们就迎来了一场“盛大”的挑战——南雅中学夏季校运会。女子组400?100米这个我从未尝试过的的项目压在了我的肩上，而我，怀着一颗初生牛犊不怕虎的精神，兴致满满的练习了起来。当起跑的鸣枪响起，我只知道有一种不知何来的使命感油然而生；当我接过同学手中的接力棒，我只想着用尽自己所有的力量狂奔；当我奋力往着前方飞奔时，我只听见耳边吹过呼呼呼呼的风声……但是，当看见有其他班的选手超越我，当知道我们的名次时，我却迷茫了，我觉得鼻子有些发酸，心里有点胀胀的，我不明白，不明白为什么努力的结果是这样。然而现在的我懂了，以前的我认为自己的付出一定会得到等价的回报，可我却不去想想别人比我更努力，比我付出的更多比起我经历过更多的伤痛。当你发现即使你再怎么努力，事情却还是不尽人意的时候，也许只是我们不够好。

有人说人会成长三次，第三次是在明知道有些事无能为力，但还是会努力去争取的时候。虽然还没有历经这一次的成长，但我相信，在我遇见它的时候，我会成为更好的自己，一个全新的让人刮目相看的自己。

成长的蜕变是破茧成蝶的过程，必定要经历磨难，相信未来的我们，会成为在蜕变后自由自在地翩飞在花丛中最耀眼的蝴蝶！

## 成长与蜕变演讲稿篇九

大家好！

飞越海洋的候鸟明白，是飞行的梦想引领自己起飞，鼓舞自己坚持，帮助自己飞向成长的彼岸。

那是个阳光温柔地洒进落地窗的午后，我听到邻家单簧管演奏着我心爱的旋律，那一刻一个或许幼稚或许冲动的梦想在心中发芽。

日复一日，艰辛的练习不断，我认认真真的练习没有丝毫倦怠。看看它——我心爱的单簧管：身穿黑色的西服，头戴黑色的礼帽，身上缀满银色的首饰，极像一位王子，我喜欢它，就要驾驭它。我身体微微前倾，试图读懂这琴谱上富有深意的表达，手指试探性地在按键上按出着尚不连贯的音调。双手在银色的舞台上跳跃，跳出最华丽的舞步。音乐终于像溪水一样缓缓流淌，或有石块阻碍激起水花，却仍永不停息向前奔去。此时，那小小的梦想在我心中已根深蒂固了。

有时五线谱上的语言那么艰涩，我皱紧眉头却难以辨认音符间的联系；有时左右手难以协调，左手好不容易按到高音键，而右手却太笨拙难以按全每一个音；有时枯燥的音阶在耳鼓上振动，难以平复内心的烦躁。然而我知道，那个最初的小小的梦想——那个经历了时间磨砺而愈发可贵的梦想，即使在

荆棘丛生的时刻，都从未离开我。那个小小的梦想像竹笋轻快拔节，似乎发出让人振奋的微笑声响。

于是，我重新鼓起勇气，揉揉疲劳的双眼，认真抬起每根手指，按下或轻或重的音。管中空气振动发出的声音那么生涩，节拍器的摆动早已领先于我，但为了梦想，我不放弃。

乐谱上的线条日益稠密，每道弧线都诉说着音乐间的连接，悠长而令人陶醉。音符在五线区间内跳动成为无限丰富的组合。面对复杂的乐谱，我从未忘记梦想，无论多艰难，我总会用快乐的心去面对。不知练习了多少次，手臂由酸疼变得僵硬，美妙的乐曲终于由我指间流淌而出。双手交织出最可贵的梦想和完美的旋律。

我知道，心中那小小的梦想终于开出了鲜艳的花朵……

## 成长与蜕变演讲稿篇十

懦弱说：“挫折是成长路上的一片荆棘地，会把人扎的遍体鳞伤。”

如果说爱迪生在为人类文明而战斗者，那么奥斯洛夫斯基则是一位躺在床上的钢铁战士！

坚强说：“挫折是山，翻过它，就可以见到成功的大海。”

勇敢说：“挫折是荆棘，拿出胆量劈开它，面前会出现更广阔的大道。”

我们的生活需要挫折！