

# 2023年进步与成长演讲稿三分钟 我的成长进步演讲稿(通用5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 进步与成长演讲稿三分钟篇一

每天进步一点点，不是可望不可及，也不是可遇不可求，每天进步一点点是珍视每一天的生活，珍视每一份收获。滴水可穿石。

美国一位著名心理学家认为：现代人之所以活的累，心里很容易产生挫折感和种种焦虑，甚至不快，是因为被淹没在各种目标中的结果。生命就像一个容器，他的容积是预先确定好的，容器里无意义的东西多了，有意义的东西就会相应减少。给自己一片悬崖，实际上也就是要最大限度地减少平庸在生命里的体积，让人生的美丽充满我们的每个日子。美好的生活蕴涵在勤奋所带来的幸福和欢乐之中，只有辛勤的劳动才会创造出美好的未来。因此，青年人要对自己负责，将来的生活才会充满快乐，幸福，而快乐与幸福的方法之一就是勤奋，勤奋是战胜无聊和苦闷的最好方法。

在幸福的世界中从来就不存在不劳而获或一劳永逸的事情，正所谓：“世上没有免费的午餐”只有人们善待劳动，善待学习，并且努力做好点点滴滴的小事，才能使生活中的酸辛变成甘露。俗话说：千里之行，始于足下。人必须明白一点：所有大的成功都始于一点一滴的积累，聚沙成塔、集腋成裘是千古不变的真理。一口气想吃个胖子，那结果可能不是被噎死，就是落个消化不良。

成功者之所以能够成功，不是他们比别人幸运，也不是机会总光顾着他们，而恰恰是在苦难和挫折面前他们没有认输，反而给自己一个机会。最终也正是这个机会成就了他们的辉煌。

我们应牢记一个道理：在成功的路上每跨过一个跳栏，到达终点的跳栏数就少一个。只有一步一步走才能到达成功的彼岸！没有努力是换不来成功，记住，一步一步向前前进！

## 进步与成长演讲稿三分钟篇二

亲爱的老师，敬爱的同学们：

大家好！

如果把人的一点进步比作积累了一滴水的话，想想看，在一年后，你能掌握一碗水；五年后，你能掌握四碗水；十年后，则是七碗。而如果把人的退步一丝比作浪费一滴水的话，再想一想，你究竟能颓废多少时候……逆水行舟，不进则退，这是大家普遍承认的道理，但又有多少人能刚开始就知道、或是承认自己的退步呢？既然不肯承认，那或许在这时，“碎片时间”就该出场了。

既然大家都了解鲁迅的名言“时间，就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的”，那就能明白，只要“愿挤”，碎片的时间总能出现。那碎片时间可以做什么？玩游戏？看小说？我想，最重要的是利用这些时间来思考。在我看来，不管是读书、写作业还是考虑问题，都能算是思考：因为我认为读书就是在细细品味他人佳作时，自己也随着文字一起思考；而写作业就更是如此了。

我们都是人，而且不可置否，都是普通人。但当我们充分地利用好每一段碎片时间时，相较于别人而言，我们就是特殊的！

## 进步与成长演讲稿三分钟篇三

亲爱的老师，敬爱的同学们：

大家好！

今年春节，我怀着迫切的心情回了趟久违了五年的老家池州市。不想过去的那个落后偏远的小城早已改头换面，发生了翻天覆地的变化。

就从我外婆的居住地说起吧。从前那个木材“兼”水果市场附近，除了无人顾及的废墟和狭窄破旧的街道外，找不出一比它们还有价值的东西，夜里也找不到24小时的便利店，每家每户住的都是矮平房，连个正儿八经的厕所都没有，只能用简陋的尿壶代替。而今，各式楼房拔地而起，从前那条烂旧的街道也已被宽敞平整的大马路所取代，那些废墟呢，更是早已被清除一空了。以至于我们差点儿就找不到外婆家了呢！有模有样的居民区建起来了，多姿多彩的城市生活丰富起来了，大型的购物中心鳞次栉比，交通系统也渐渐完善起来，连路名都起得响亮极了。看着这些，我心里充满了对家乡的自豪！

别太激动了，更让人欣喜地还在后头。我们的城市不仅洋溢着现代化的都市气息，还保留了很多富有江南特色的古建筑，在积雪的陪衬下，更显得美轮美奂。爸爸说：“池州的地理环境很好，秋浦河横贯其间，又有淮河、长江两大河流，真是个好地方啊！”虽然爸爸的语言略显平淡，但他的喜悦之情也是溢于言表。是啊，作为一个池州人是多么的自豪啊！

进步，进步……

## 进步与成长演讲稿三分钟篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

今天我演讲的题目是《书香伴我成长》。

我喜欢读书，因为每一本书，都是一位无言的老师，教给我许多知识。我喜欢读书，因为每一本书，都是一位知心的伙伴，陪伴我成长。

小时候，我总喜欢缠着妈妈问：为什么蝴蝶的翅膀这么漂亮？香蕉有籽儿吗？萤火虫为什么会闪闪发光？妈妈买来《十万个为什么》，捧着书读给我听。原来蝴蝶的翅膀上有一层细小的鳞片，能组成绚丽多彩的图案；香蕉的籽儿很小，就是果肉里那黑色的小点儿；萤火虫会发光是因为它的尾部有发光器。哇！书本这么厉害，不会的问题都能帮我找到答案。

后来，我渐渐长大了一些，认识了拼音和简单的汉字，能自己读书了。

读书让我认识了许多道理。《名家经典童话》中，我和充满爱心的小姑娘一起期盼着生病的蝶尾鱼能够赶快好起来；和稻草人一起为了保护稻田而着急；陪着白鹅女一起历经险阻，找到神奇的野葡萄，去帮助更多的人。《小布头奇遇记》让我知道了要珍惜粮食。《昆虫记》让我认识了松毛虫、大孔雀蝶、蟹蛛、金步甲等昆虫。

书本为我展现出一个五彩缤纷的奇妙世界，教给了我人生的第

一课，陪伴我健康成长。

同学们，让我们一起打开书本，在知识的海洋中遨游吧！我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 进步与成长演讲稿三分钟篇五

“下个星期正好放假，带你好好去旅游旅游！”当我听到这个

消息时，一蹦三尺高，都熬了多少天没出去一趟了！

同行的'只有我的爸爸，他可没我那么有兴致，没带太多包裹，带着我去南通“一日游”。

走着走着，我们不知不觉来到狼山脚下。这时一直沉默不语的他终于开口了：“怎么样，你还没爬过多少山吧？”“当然了！你又不经常带着我！”我不经意地努了努嘴。“好啊！正好，也该是时候了！正好让你锻炼锻炼了！”说完，他自个儿“轻装上阵”，比我先走一步了！

挑战！绝对的挑战！我终于看穿了他的预谋，他是完全看不起我的小身板儿啊！

我背着背包，二话不说，也跟了上去。在不言不语中，我们已经形成了一句凝炼的话：看谁先爬上山顶！

开始时，我一身傲气，虽然身上多了一个包，但始终没有败下阵来。走着走着，背上多了些汗滴，太阳也露出了半个山腰。可我爬得仍是很带劲，一步一步的，渐渐地，我超过了他。心中不免有些兴奋，胜券在握了！可他也不服输，没有落下太多，跟上前来。

“来吧，上前再进一步！”这时，我的对手——爸爸向我伸出那双大手，对我笑眯眯地说。

听了那句话，我感到希望犹存，身上充满了力量，一鼓作气爬上山顶！

晚上，腰酸背痛的我若有所思。爬山，进一步，说明了你还有力量去完成下一步的努力！所以，这在人生当中，不是简单的进“一”步，这乃是人意志的进步吧。

进一步，你的人生价值就会进一步，你的意志就会进步！你的

成绩就会更进一步!

进一步,你就真的进步了!