# 三分钟以内的散文朗诵

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-02-18

*三分钟以内的散文朗诵（精选28篇）三分钟以内的散文朗诵 篇1　　五四之火，　　永远不会停熄。　　她燃烧于五千年沉淀的膏脂之上，　　她燃烧了百年的没落与朽溃，　　她燃烧过一个不可忘却的胜利世纪!　　这是庶民的胜利，　　布尔什维克的胜利，　　燃*

三分钟以内的散文朗诵（精选28篇）

**三分钟以内的散文朗诵 篇1**

　　五四之火，

　　永远不会停熄。

　　她燃烧于五千年沉淀的膏脂之上，

　　她燃烧了百年的没落与朽溃，

　　她燃烧过一个不可忘却的胜利世纪!

　　这是庶民的胜利，

　　布尔什维克的胜利，

　　燃烧的胜利!

　　这是革命!

　　这是李大钊发出的消息。

　　我要燃烧，

　　渴望地火毁灭一切包括自我

　　而后重生!

　　这是野草，这是燃烧的鲁迅。

　　所以，她燃烧了，

　　一群骨瘦如柴却坚实的可燃的青年，

　　在燃点的土地上燃烧了。

　　燃烧!这才是真理，

　　伟大的真理!

　　五四之火，

　　永远不会停熄。

　　象人一代代生存和衍续，

　　永远的人;

　　永远的火;

　　相互偎依。

　　英雄总不怕任何可怕的东西，

　　生兮-!死兮-!

　　所以，她走来了，

　　在我举望的视线里渐渐清晰，

　　她大声的喘息!

　　震动在我年轻的听觉里。

　　我知道风在嘶呖，

　　我知道土地在嘶呖，

　　我知道一切活着的都在嘶呖!

　　这就是这块土地，

　　有火的土地。

　　气乘青年!

　　冲撞西夷!

　　学子为民主而呐喊举臂，

　　“神舟”把科学飞扬前进，

　　不负我们曾经四顾深望;

　　不负我们曾经痛苦沉思;

　　不负我们毅然的忘却和前行。

　　生就在这死去的脚步里!

　　五四之火，

　　永远不会停熄。

　　即使你停滞，

　　我相信你也会身不由己，

　　身不由己的去撞击岩石，

　　摔碎在悬崖之下，

　　而后再汇成闪光的水一滴。

　　这就是青年!

　　这就是青年的血流!

　　这就是青年的思绪!

　　一九一九的青年已过，

　　青春不会再回;

　　年轮不会再回;

　　历史不会再回;

　　但她永远记在中华民族的丰功碑上，

　　闪着不朽的光辉!

　　曾经高雅恢弘的亭台楼阁;

　　曾经街街巷巷的民间艺术;

　　曾经文香四溢的诗词歌赋;

　　这此都是我们曾经引以为傲的瑰宝。

　　然而

　　这些古老而独特的文化如今却在一点一点消失，

　　我们曾经神秘的华夏土地，

　　正在一点一点失去她的与众不同!

　　我们中国人是什么?

　　是浩浩须弥最先开拓的历史先驱，

　　是千年文化孕育的文明圣灵。

　　是有信仰，有气节，有担当的炎黄子孙、龙的传人。

　　这一切

　　应是不论空间怎么变幻

　　时光怎么流转都不会改变的事实，

　　是民族的血统，民族的信仰!

　　然而，

　　就是因为时代的发展、历史的洪流，

　　这些我们本应坚守的信仰在一点点漠化。

　　因此，

　　我们太需要一个准则来导引，

　　我们应该明白，

　　什么才是我们自己的民族，自己的信仰。

　　于是，

　　我们信奉了“八荣八耻”，

　　它不是一个空泛的条例，它是一个准则，

　　一个可以呼唤光荣与梦想，信念与感动的准则：

　　以热爱祖国为荣、以危害祖国为耻，

　　以服务人民为荣、以背离人民为耻，

　　以崇尚科学为荣、以愚昧无知为耻，

　　以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻，

　　以团结互助为荣、以损人利己为耻，

　　以诚实守信为荣、以见利忘义为耻，

　　以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻，

　　以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻。

　　一个民族孕育了一个民族的文化，

　　正是因为我们国人的勇敢与坚强、才华与执着，

　　所以我们的文化源远流长。

　　我们中国文化是什么?

　　是开天辟地动人心魄的惊天之雷，

　　是朗朗乾坤醒人眼目的精彩篇章，

　　是时代激流与历史长河沉淀的不朽经典。

　　这一切，

　　我们的祖先所铺陈的这一切都值得我们知晓与深刻铭记。

　　始先秦至如今，

　　我们华夏民族创造了多少辉煌与荣耀。

　　不论是四大发明还是丝绸之路，

　　不论是文学大师还是沙场雄将，

　　都值得我们骄傲，

　　因为那些文化、那些历史都

　　是我们的先辈用真心与热血所铸造。

　　这不是什么形式化的东西，

　　这是我们真真正正作为一个中国人，应该有的民族自豪!

　　虽然，

　　在过去的一页上，我们有过黯默，

　　但是，

　　我们的民族是不屈的民族，

　　我们的文化是不朽的文化，

　　我们有着足够的潜力在世界之上、宇宙之间

　　再次屹立我巍巍中华不朽之邦。

　　我是母亲眼睛里和平的天使，

　　任何风暴都不能吞噬生活的安宁。

　　我是人民心目中辛劳的园丁，

　　任何诱惑都不能伤害自己的良心。

　　科学像星辰一样照耀在我的头顶，

　　别让愚昧的信念伴随着衰老来临。

　　低下头，长征的路上默默耕耘，

　　挺起胸，成为团结互助的典型。

　　诚实的美德，充满每个家庭，

　　任何金钱都不能收买幸福婚姻。

　　守信的快乐，溢满每一颗心，

　　任何欺骗都不能换来友谊真情。

　　艰苦奋斗永远铭记在我的内心，

　　别让腐败思想淹没创业者的豪情!

　　爱国最光荣，人民最可亲。

　　祖国像母亲，荣耻照我心!

　　今天的我们，

　　一群哈工大物业中心的豪迈青年，

　　肩负继承和发扬“五四”精神的使命!

　　愿把最崇高的理想寄予祖国，

　　愿把最美好的年华献给我们热爱的哈工大后勤事业!

　　让我们扬起自豪的臂膀，

　　在哈工大物业中心这块沃土上奋发图强，

　　把青春谱写成奋进的篇章!

　　五四精神的火把，

　　在我们哈工大物业人的手中，

　　永远都不会停熄!

　　让我们牢记伟大祖国的荣辱，

　　让我们继承革命先辈的光荣使命，

　　永远的――向前行!

**三分钟以内的散文朗诵 篇2**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　春天悄悄走过，伴随着知了的叫声，夏天不紧不慢地走来

　　看，远处娇嫩的荷花，像一位位美丽的少女，一阵风吹来，她们跳起了婀娜多姿的舞蹈；翠绿的荷叶衬托着荷花，像母亲一样呵护着孩子。呱，一只小青蛙跳上了荷叶，带上了一些美丽的礼物：晶莹剔透的露珠。几只蜻蜓轻盈地飞舞着，有时高，有时低，要是它们能唱歌，它一定会唱：啦啦啦，今天天气很晴朗。对呀，小花朵们都在太阳公公的照耀下，一个个精神抖擞：有的在跳舞，有的在问好。

　　人们都脱下厚厚的毛衣、棉袄，换上了轻薄的衣裙，孩子们举着清凉可口的冰淇淋，舔上一口，甜滋滋的，好吃极了。

　　夏天呀，你是甜滋滋又火辣辣的季节！

　　谢谢。

**三分钟以内的散文朗诵 篇3**

　　敬爱的老师、亲爱的同学们大家新年好!

　　踏着圣诞宁静的钟声我们又迎来了一个祥和欢乐的新年!不知不觉的一个学期就过去了。学前六班是个温暖的班集体，班级的生活丰富多彩，在这里我渐渐地长大了。从一个走路蹒跚的娃娃如今我学会了跳绳、踢毽子;吃饭时一看见豆腐就能哭的我如今不再挑食了;以前不爱说话的我现在就连邻居的阿姨都说我变得开朗了。我学会了自己穿衣叠被、自己整理书包让妈妈省心啦。

　　这些进步是离不开老师的汗水的!我在这里说一句“老师，您辛苦了!”

　　我爱我的老师，我爱我的同学，我爱我们的班级——学前六班!

　　最后祝愿大家新年快乐，在新的一年里学习更上一层楼!谢谢大家。

**三分钟以内的散文朗诵 篇4**

　　出门时，不经意间的一瞥，看见门上的吉祥物还处于几年前的生肖“蛇”;打开语文书时，突然发觉泛黄的封面也与记忆中的有所不同。再也想不起儿时所吃过得糖是什么味道，想不起童年儿时玩伴的清晰面貌，也不知道自己走了多少路，看过了祖国多少的风景。一切都很模糊，只是依稀记得那糖很甜，很腻，却很回味无穷。

　　人们都说时光飞逝，斗转星移，时过境迁。我只觉得他很奇妙，他像一面镜子，只反射、保留令你难忘、宝贵的回忆，他所折射出的光都是美好的，一切的不平、苦难，在他的打磨下，也冲去了污垢，变得清爽亮洁，甚至比顺境下的点滴更耐人寻味。

　　时光，他诱导我们去成长，不断给予我们一些的离合，得失。他好似顽皮的孩子，希望我们都去陪他游戏，捕捉他的存在，却又不停的狂奔，不愿让我们追上他。时光融化在空气中，夹杂在蒸汽中，让我们时时刻刻都嗅到他的存在。他拉扯我不停的生长，牵领我看见世界，不断鼓励我和世界赛跑。他给予我的实在太多，他看着我从无知憧憬的孩子，到现在积极进取的少女。他的成长，带动着我心的成长。时光让我明白我的过去，我的现在，我的将来。

　　每当我遇到挫折时，想到时光一直在注视着我，我便咬紧牙关，感受磨砺的苦楚，但心在不断的跳跃。时光不停的促使我进入困境，又帮助我不断的解决克服险遇。我开始坚定我的步伐，不停的向前探索，开始飞奔，追逐。

　　我知道为何时间过得如此之快了，因为我们看过了太多物，太多人，太多的事。

　　其实时光一直停留在我们的心里，是我们在飞逝。

**三分钟以内的散文朗诵 篇5**

　　一个窗台上有一朵花，这间屋子就有了生气;一棵树上开了一朵花，这棵树就有了金秋的希望;一条路上绽放一朵花，这条路就多情缠绵了;一个人给另一个人送了一束花，这两个人就有了诗情画意;一个健康人给病人送了一把花，这个病人就有了与病魔抗争的勇气……

　　让自己的生命为他人开一朵花，为他人灿烂一片心地，增加一缕温馨，添一分生存下来的理由，多一些坚韧与执着，也就提高了自己生存的质量。用自己的心为他人做圃，给他人织一地绿茵、染一片色彩，就是在给自己的人生喝彩。

　　能为别人开花的心是善良的，这善良之花必将散发出爱心的芬芳;能为别人付出劳动是伟大的，这伟大的劳动一定能结出善念的硕果。一次无偿的献血是一朵花，一次受伤后的救助是一朵花，一次善意的批评是一朵花，一句关切的问候是一朵花，一个亲切的微笑是一朵花，一次跌倒后的挽扶是一朵花--为别人就是帮助，为别人就是爱心，为别人就是善念，为别人就是奉献……

　　唐代大诗人白居易说：“乐人之乐，人亦乐其乐;忧人之忧，人亦忧其忧。”当代著名数学家华罗庚说：“人家帮助我，永志不忘;我帮人家，莫记心上。”伟大的科学巨人爱因斯坦说：“生命的意义在于设身处地替别人着想，忧他人之忧，乐他人之乐。”苏联无产阶级文学奠基人高尔基说：“给予永远要比向别人索取快乐得多。”--古今中外的伟人对帮助所做出的诠释，是多么精湛和深刻啊!帮助是春天的雨，当你干渴时，为你滋润心田;帮助是夏日的风，当你酷热时，为你送来清凉;帮助是秋之菊，当你孤独时，为你默默开放;帮助是冬天的火，当你寒冷时，为你送来温暖。

　　人既是独立个体的单一，也是密切相关、血肉相连的群体，是永远离不开互相扶持、互相帮助的。在漫长而短暂的人生中，我们都在不断地接受父母、师长、朋友和他人的帮助，同时更要学会去回报、帮助别人!因为，我们的生命之歌因帮助而动听，我们的生命之河，因帮助而不干涸，我们的生命之光，因帮助而永不熄灭，我们的生命之诗，因帮助而流光溢彩。

**三分钟以内的散文朗诵 篇6**

　　敬爱的老师、亲爱的同学们：

　　大家好!今天我国旗下演讲的题目是《塑造阳光心态快乐健康成长》。英国作家狄更斯说：一个健全的心态，比一百种智慧都有力量。积极的心态对每个人的一生都很重要，因为积极的心态总是与乐观、自信、成功联系在一起。一个心态积极的人，善于看到事物中积极有利、乐观向上的一面，即使身处逆境，他们也能凭借乐观的的心态、坚定的信念和顽强的毅力战胜困难，走出逆境。相反，一个心态消极的人，则会过多地看到事物中消极不利的一面，经常产生悲观、失望、沮丧的情绪，长此以往，将会影响身心的健康发展，扼制自身潜能的发挥。因此，我们应该积极塑造阳光心态，为幸福人生奠定牢固的基石。

　　在价值取向多元化的今天，当我们登录网络、打开电视、翻阅报纸时，总是既能看到传播正能量的内容，也能看到一条条负面的消息。出现这些奇怪现象的原因之一就是人们的心态出了问题!阳光心态是一种积极、宽容、感恩、乐观和自信的心智模式。具有阳光心态的人做事负责、乐观开朗、自信坚强，懂得感恩、关爱他人、善于交往。阳光心态可以使人深刻而不浮躁、谦和而不张扬、自信而又亲和。作为中学生的我们，该如何理性客观的看待世界，积极健康的拥抱生活，积累正能量，快乐的成长呢?

　　首先，要有一颗热爱生活的心灵，心为快乐之源。在紧张忙碌的学习中培养健康的生活方式：关注亲情，与父母亲人沟通，聊聊生活，说说收获，谈谈困惑;不忘友情，善于沟通、学会理解、懂得宽容。构建健康积极、畅通和谐的人际关系，为自己积累正能量，助力自己的进步与成长。

　　其次，培养良好的人格品格，建立一套正确认知自我，扬长避短，不断完善自我的进取型性格。坏心情也许来源于挫折、压力、困难，但更多的烦恼来自于自己的内心。当我们遇到挫折时要自我安慰，告诉自己这不是失败，只是暂时没有成功;鼓励自己，下一次我一定能做好;坚定信心，相信自己最终一定能到达成功的彼岸。积极乐观的心态是快乐的源泉，拥有好心态的人永远海阔天空。

　　总之，学习生活中既有顺境也有逆境，困难和挫折是人生的必修课，是必然存在的，我们避不开逆境，但可以改变自己的态度。相信受挫一次，对生活的理解将加深一层;失误一次，对人生的领悟将上升一阶;坎坷一回，对人生的认识将成熟一级;磨难一次，对成功的内涵将领略一遍。凡事不可能样样顺利，但我们可以做到事事尽心，在困难和挫折面前我们要学会调整、改变和驾驭自己的心态，避开心理误区，以积极的心态应对人生的一切艰难险阻，成为真正主宰自己命运的主人。

**三分钟以内的散文朗诵 篇7**

　　各位领导、同志们：

　　大家好!

　　我叫朱硕杰，是汝城县天仙风景旅游区负责人。今天，作为助人为乐道德模范的代表在这里发言，我既感荣幸和自豪，又感到惭愧和不安。其实，我只是做了一个普通人该做的事情，党和人民却给了我郴州市“劳动模范”、郴州市“道德模范”等许多荣誉，这些荣誉称好是一种褒奖，更是对我的心灵洗礼。

　　我是上个世纪60年代出生的，由于家境贫寒，12岁便辍学在家务农。23岁那年，我被招工进了邮电部门做了一名乡邮递员。从此，从汝城县城到东岗岭背的那条乡间邮路上，便时常可以看到一个背着沉重包裹的瘦弱身躯。这是县里最远、最难走的邮路，翻山越岭一个来回有八、九十里，但为了乡亲们能及时收到信件，无论刮风下雨，还是下雪冰冻，我从来没有耽搁过。邮递员的工作一干就是好几年，尽管辛苦，每当把信件、电报送到乡亲们手里，看到他们高兴的笑容时，再苦再累也变得快乐无比。

　　1996年，一个机缘巧合，我发现了位于县城附近的石灰岩溶洞。当看到洞内自然天成的岩石风光后，我毅然辞去了工作，倾尽所有，并从银行贷款20万元，全身心投入了旅游开发事业。我一边开发景点一边植树造林，实现了景区及周边环境的全面绿化，经过多年的苦心经营，一个初具规模的旅游景区展现在世人面前。现如今，景区每年接待游客约14万人次，提供劳动就业岗位20多个，为汝城群众休闲娱乐提供了一个绝佳的场所，为汝城的旅游事业尽了一份心力。

　　也许是因为来自农村，经历过苦难，所以我看到别人有困难就想尽力给予帮助。在做乡邮递员期间，每当我看到农村的一些孤寡老人，孤苦伶仃、生活无人照顾苦不堪言的时候，我的心就会隐隐作痛。从1980年起，我便义无反顾地开始照顾附城乡的一位高位残疾的孤寡老人和三星镇的孤寡老妪何从发，尽管那时自己的收入有限，无法给老人优厚的物质条件，但我还是尽自己所能，哪怕自己少吃一顿，也不让老人饿着，直到两位老人安详去世。

　　如今，我的事业有了起色，也许在外人看来，我是老板，但是我一直用一颗朴素、本真的心，为需要帮助的人做些力所能及的事，这已成了我生命的一部分。直到现在，我还照顾着6位孤寡残疾老人。我曾在寒冷的冬天，跳进河里去救过落水的学生，曾冲进火海救过人，曾在马路边救过中暑的青年。印象最深的是10月1日晚上8点左右，我和工作人员在天仙风景区正准备吃晚饭，突然有两个小伙子神色慌张地跑到景区求救。原来是几个中学生一起骑自行车到同学家去玩，回家途中，马桥乡西腊村的朱忠秀同学在下坡时，自行车撞到了路中间的障碍物，自行车的车把插进了朱忠秀的腹中，肚皮被划了一个很大的口子，肠子都漏了出来。当看到小伙子痛苦的表情，我不容分说地迅速组织景区工作人员将小孩送进了医院，并自己先垫上了医疗费。如今，小伙子朱忠秀已经完全康复，外出打工多年了。

　　俗话说“送人玫瑰，手有余香”，每一个爱心与善举，在给予他人帮助的同时，也会换回内心的快乐。这么多年过去了，当被自己尽心照顾帮助的老人一个个安祥离去;当看到曾经挽救过的生命，幸福快乐地生活;当那些受助的人逢年过节到家中聊天叙旧;当自己的付出得到周围人的赞许……我帮助他人的心，就变得越来越快乐，越来越坚定。特别是当我看到很多曾经的受助者，也向他人伸出了爱心的双手，我感到无比的欣慰。这些年，我萌生了一个想法——组织一个团队，让更多有爱心的人走到一起来，让爱的种子四处播撒、开花结果。为此，我多方奔走，积极联络。今年7月，在县文明办、团县委等单位的支持下，汝城县志愿者联合会终于正式成立了。目前，志愿者联合会会员达1000多人，联合会分有爱心协助、社区服务、环保绿化、爱心捐助等10个小组。1000多位“传播爱的使者”，深入到当地百姓生活的方方面面：我们组织了多次帮助孤寡老人的义工活动;参加了“生态汝城建设志愿者服务活动”;开展了义工争当“文明交通劝导员”活动;进行了城市清洁大扫除活动……。在全体志愿者的努力下，这个团队的影响力越来越大，加入这个团队的人也越来越多……

**三分钟以内的散文朗诵 篇8**

　　尊敬的评委老师，亲爱的同事们：

　　大家好！

　　今天我与大家分享的话题就是：企业社会责任。

　　企业社会责任（Corporate social responsibility，简称CSR）是指企业在创造利润、对股东承担法律责任的同时，还要承担对员工、消费者、社区和环境的责任。企业的社会责任要求企业必须超越把利润作为唯一目标的传统理念，强调要在生产过程中对人的价值的关注，强调对消费者、对环境、对社会的贡献。

　　记得我们刚刚驻进咱们这座大厦的时候，无论周末，或者是晚上10：00来公司，你都会发现咱们这幛大楼总是灯火通明，明如白昼。当时我就想，温总理还在为他的每年单位GDP能耗降低4％的目标而努力；而我们深夜无人的时候灯火通明，我们为什么就不能为温总理目标做一些贡献呢？

　　我思前想后，辗转反侧，于是给高瑞彬总裁写了一封邮件，附上了这张照片，建议说，我们应该寻找更好的节电措施来为国家能耗降低做出我们的贡献。高总在百忙之中看到我的邮件之后，迅速转发给了相关的组织和同事。

　　大家想一想，在这之后有什么变化了吗？

　　于是过不久，我看到每天晚9：00，10：00之后，在我们的大厦里会有物业的工作人员逐个检查每个楼层，关闭电源。

　　再到今年的7月10日之后，我们的办公区在晚上7：30之后照明就会全部自动关闭。看到这些喜人的变化，我又给高总写了一封邮件，附上2张照片，一张是是晚上11：00之后我们Motorola大厦的照片；它显示我们的照明电源已经几乎全部关闭了，与上一次的照片真是天朗之别。另一张照片是我们的邻居，加拿大一家公司的大厦的照片；上面显示他们的照明就像我们大厦一年前的那个样子，明如白昼啊……

　　高总给我的回邮说，CSR全称是Corporate Social Responsibility企业社会责任，不只是公司，也是我们每个员工的应尽的责任。只有我们一起努力，我们的公司才会继续秉承平等、开放、包容、富有创新精神，在科技创新的道路上继续前进；我们的社会才会更加和谐。

　　所以我下面要做的事情，是给北电有CEO写邮件，告诉他们要注意节通减排。希望在明年的这个时候，在这个地方，向大家汇报我的进展。

　　谢谢各位！

**三分钟以内的散文朗诵 篇9**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　首先我想与大家分享一个有趣的故事：这个故事发生在古希腊。开学第一天，大哲学家苏格拉底对学生说：“今天咱们只学一件简单也是容易做的事。每人把胳膊尽量往前甩。”说着，苏格拉底示范了一遍，并要求学生们从今天开始，每天做300下，学生们都笑了，这么简单的事，有什么做不到的！可过了一个月，苏格拉底再问学生们，能够坚持下来还有90%。又过了一个月，坚持下来的学生只剩下八成。一年后，苏格拉底再一次问大家，这时，整个教室里，只有一人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。

　　这个小故事所蕴含的深刻含意是显而易见的，的确，我们干什么事，要取得成功，坚持不懈的毅力和持之以恒的精神都是必不可少的。成功之路，贵在坚持。谁能坚持到底，谁应能获得成功，众所周知，贝尔发明了电话，可他所做的仅仅是将电话中一个螺母转动了4。1周，而之前的大量工作是由爱迪生等科学家完成的。双方为此走上了法庭，法庭终将发明权判给贝尔。原因是爱迪生等科学家虽然做了大量工作，但还是放弃了对电话的研究。可贝尔没有放弃，正是那4。1周，使电话有了实际用途，爱迪生等科学家并非没有那个能力，只是在发明电话时缺少了一份坚持，才会与成功擦身而过，有许多伟大成就都正在于一份坚持。

　　九十九度加一度水就开了。开水与温水的在于这一度之差。有些事之所以天壤之别，往往也正因为这一度之差。同学们，当困难拌住你成功脚步的时候；当失败挫伤你进取雄心的时候；当负担压得你喘不过气的时候，不要退缩，不要放弃，一定要坚持下去，因为只有坚持不懈，才能走向成功！

　　人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

　　虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

　　谢谢大家！

**三分钟以内的散文朗诵 篇10**

　　老师们、同学们：

　　大家好！今天我演讲的内容是远离网络游戏。

　　关于小学生是否应该玩网络游戏，我认为小学生不应该玩网络游戏。首先，玩网络游戏很费时间。在我们小学生的生活中，最宝贵的就是时间。俗话说\"一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴\"，一旦我们荒废了宝贵的时间，以后再怎么懊悔，付出再多也无法追回了。

　　其次，玩网络游戏会影响我们的学习成绩。学习是我们小学生的主要任务。网络游戏就像一张无形的大网，会在我们毫无察觉的情况下悄悄网住我们的手脚。网络游戏中的场面十分绚丽多彩，让自制力不强的小学生们只要看过一次，就被深深地吸引住，就会一直想着去玩。吃饭的时候想着去玩，学习时也想着去玩。所以学习时不认真，学习成绩直线下滑。有的同学沉迷于电脑游戏，有时直接打一个通宵，第二天上课时精神不好，也是成绩下滑的主要原因。

　　而且，玩网络游戏对我们的身心健康有害。有些同学长期玩网络游戏，导致严重的视力下降，早早地戴上了近视镜，严重的甚至视网膜脱落。玩网络游戏时，我们的眼睛一直盯着电脑屏幕，电脑散发出的辐射就在伤害我们。网络游戏对小学生的毒害太深了。

　　我这里还有一个网络游戏对小学生的危害的案例：xx年3月，重庆市沙坪坝区某中学有三个学生，在网吧通宵玩电脑游戏后，准备回家，又累又饿，坐在铁轨上休息，不知什么时候就睡着了，其中一位同学已沉迷电脑游戏中长达3个通宵。一列火车疾驰而来。一个同学滚下铁轨死里逃生，另两个瞬间便告别了美好的青春年华。幸存的那位同学后来说：\"如果不是在网吧玩昏了头，我的同学会被火车惊醒，他们决不会死。

　　也许有些同学会说，你说了那么多玩网络游戏的危害，难道网络游戏就没有一点好处吗？其实，玩网络游戏也有一些好处：适当地玩网络游戏可以放松我们紧张的神经等。但是，这些好处比起危害真是少之又少。

　　网络是一个百宝箱，网络上的知识值得我们学习。但是，当面临网络游戏时，一定要调整好自己的心态，别被网络游戏这张大网网住了手脚。在这里，我向小学生们呼吁：为了我们的身心健康，让我们远离网络游戏吧！

**三分钟以内的散文朗诵 篇11**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　如果你是一颗小小的坚硬石头，不用羡慕大山的巍峨雄壮，因为一颗小小的雨花石，也能铺成星光大道；如果你是一株柔弱的小草，不用羡慕大树的粗壮，因为一株小小的青草，也能遍及天涯海角，我们何不学草石的坚韧不拔。仅有明白自我的重要性，才会信心十足的做的自我。人生的杠杆上，都生长着不尽人意的一隅，挫折与困难犹孪生姐妹，我们不能低头屈服，而是仰首天空放笑，一睹天空的辽阔广博，让我们拥有超越困难的斗志，永远不屈从于命运，相信自我，相信力量与壮志雄心。

　　每一件事物，在不一样的位置环境，充分发挥着异不相同的作用。人，亦是如此，李白曾言：“天生我材必有用。”是的，或许你不拥有出众英俊的外表，可是你可能拥有纯善的心灵；或许你不拥有敏捷灵活的头脑，可是你可能拥有踏实肯干的品质；或许你不拥有惊人超凡的智慧，可是你可能拥有谨慎细心的性格。世界上并无两片全同的叶子，你就是你，独一无二的，谁也无法取替，世界因你的存在，发挥着光与热，你就是一个奇迹。

　　是的，我很重要，每一个人都应当有勇气的这样说。

　　我们的地位可能很卑微，身份可能很渺小，生活可能很简朴，人生可能很平凡，但这丝毫不意味着不重要。因为我们重要，所以我们要努力做的自我来印证。其实人生的敌人就是自我，当我屡屡战胜以往的我，当我次次攻克挫折取得成功，我，就是的自我。不能改变的，是你人生前进的绊脚石，而能改变的，就是任何困难面前的勇敢担当，在困难中收获幸福与喜悦。

　　逆境中，如松坚强挺立，做的自我，满满的执著信念，给自我打气！加油！

　　时间里程，洒洒脱脱的行走，不管别人如何说，如何看待，记住一句话：努力，做的自我！善待人生的春花秋叶。

　　谢谢。

**三分钟以内的散文朗诵 篇12**

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家好！

　　无数个日出和日落，青春的我们扛起信念的锄头，用虔诚去开垦这片沃土，播下一个个绿色的希望，不祈望湛蓝的天空能飘过七彩雨，只奢望晶莹的汗水能滋润干涸的麦田。

　　因为年轻，也许，我们尚显稚嫩，也许，我们不够成熟；也正因为年轻，我们在改革面前有“闯劲”，困难面前有“韧劲”，业务面前有“干劲”，学习面前有“钻劲”。青春的我们，认真而不敷衍，踏实而不轻浮，奉献而不索取，真实而不虚伪。面对时代的挑战，我们决不退缩；面对繁重的工作，我们决不推脱。我们年轻，富有旺盛的激情，富有神奇的构想，我们要把青春的活力化为创造的灵感，去感知时代的脉搏，去体现新时代的特征。

　　挺一挺青春的身躯，露一露青春的微笑，生动每一枚深深浅浅的足迹。在春天，我们踏踏实实地耕耘着——这就是我们！拧在一起，我们就是一道闪电，就是一堵火墙；聚在一起，我们就是整个星空，就是一轮金光四射的太阳！这太阳……就是我们青春的力量！

　　谢谢。

**三分钟以内的散文朗诵 篇13**

　　项羽和李陵各自在身边只剩一二十人的情况，同样有两条路可走：或者战死，或者委曲求全。选生，多活数十载;选死，青史留名。李陵投降了。霸王却血战至死，成就千古英名。各种选择对他们来说都有道理也都无道理。选生选死，一念之差，可能是遗恨万年。

　　这就是生活的残酷，选择往往是痛苦的。尤其是情与义、忠与孝、生与死以及名与利这样无法舍弃的东西站到了对立面的时候，一个人很难决断。即使只是走到了人生的十字路口，何去何从，人生将因为选择而完全不同。 我甚至有些害怕这种选择。人们常说的“走一步看一步”也就是这个原因。我很高兴我没有对以前的选择感到后悔。世界上没有能重来的人生，木已成舟，就不能再长出枝叶。

　　其实，很多选择是无法预见到结果的。一个人永远无法知道未来如何。也许一个巧合，一个事件，就能打断你的计划。 例如下棋，有些专业选手走一着可以想很久，目的是推想以后的数步甚至数十步，以比较这一着是否可行。然而某些业余的下棋高手，下棋只是略加思考而已，然而，他们也几乎能全胜。原因很简单，胸有成竹。正是无招胜有招，并非无招，而是招招了然于胸，顺势而发。 又如太极拳，重义不重形，所以姿势无所谓，关键是“以柔克刚，因势利导”。

　　我害怕选择，说它痛苦，只是因为我不希望后悔。选择的标准是“利益”，自然要冥想很久，举棋不定。选择的标准是“道”，即使输了，也无悔于己。因为这是走自己的道路。“道”就是人的理想、追求、道德标准等，就是人生观。 人生只有一次，各种选择也只有一次。不必考虑优劣，选择对的。我不希望在生命完结前，后悔自己一生没有意义，做了太多违心的事。要走自己的路。

　　因为走到乌江边的是项羽，所以他才会惊天泣地般的斩杀数百人后自刎，却不肯渡江。因为身陷重围的是李陵，所以他才会抛弃名誉投降。 前面可能艰难危险，但这才是我的道路。旁边可能是繁花似锦，但那不是我的选择。只选择我认为对的。按自己的人生观选择，就不会踌躇不前，也才是问心无愧的选择。

**三分钟以内的散文朗诵 篇14**

　　尊敬的领导、各位同事：

　　大家好！

　　古人云：“有志者，事竟成。”所谓志，就是指—个人为自己确立的“远大志向”，确立的人生目标。人生目标，是生活的灯塔，力量的源泉，如果失去了它，就会迷失前进的方向。确定了人生的目标，才可能选择生活的道路，进而才能够掌握、控制自己的人生。

　　有了目标，人生就变的充满意义，—切似乎清晰、明朗地摆在你的面前。什么是应当去做的，什么是不应当去做的，为什么而做，为谁而做，所有的要素都是那么明显而清晰。于是生活便会添加更多的活力与激情。

　　追忆历史，任何年代，任何国家，社会结构都接近一种金字塔状。大量的人处在金字塔的底部，只有一小部分人处在金字塔的顶部。处在底部的人只能做普通的工作，有普通的收入，实现不了自己的理想和包袱，而处在塔顶的人则是蒸蒸日上，享受丰厚的财富，发展前途不可限量。然而人们往往忽视了，这些身处塔顶的人，曾经也处在底部，是一个默默无闻、普普通通的人，一步一步地攀上了金字塔的顶部。

　　人生目标可分为长远目标和短期目标。如果一个人没有长远目标，那么他的人生将是盲目的，一切的努力都将是无用功。但如果一个人没有短期的目标，他将不知道自己每天要做些什么，脚步不知道朝什么方向迈出。将人生的长远目标划分成一个个节点，就成了每一个时期的短期目标，仿佛人生的驿站。

　　“千里之行，始于足下”。即使有了目标，实现它也需要一个过程。成功的人是最有理想、最明智，也是最有毅力、最坚定。他们懂得一切的成功都不是—蹴而就的，都需要通过艰苦卓绝的努力，不断地改进和提高；成功的人绝不会只以事情做完为满足，而会要求自己不断地做得更好，以获取更大的成功。

　　希望我们每个人从现在开始就制定人生目标，从点滴做起，落实人生目标。

　　谢谢大家！

**三分钟以内的散文朗诵 篇15**

　　撑着油纸伞，独自 彷徨在悠长、悠长 又寂寥的雨巷 我希望逢着 一个丁香一样地 结着愁怨的姑娘

　　她是有

　　丁香一样的颜色 丁香一样的芬芳 丁香一样的忧愁 在雨中哀怨 哀怨又彷徨

　　她彷徨在这寂寥的雨巷

　　撑着油纸伞 像我一样

　　像我一样地 默默彳亍着 寒漠、凄清，又惆怅

　　她默默地走近 走近，又投出 太息一般的眼光

　　她飘过

　　像梦一般地 像梦一般地凄婉迷茫

　　像梦中飘过 一枝丁香地 我身旁飘过这女郎 她静默地远了、远了 到了颓圮的篱墙 走尽这雨巷

　　在雨的哀曲里 消了她的颜色 散了她的芬芳 消散了，甚至她的 太息般的眼光 丁香般的惆怅

　　撑着油纸伞，独自 彷徨在悠长、悠长 又寂寥的雨巷 我希望飘过 一个丁香一样地 结着愁怨的姑娘

**三分钟以内的散文朗诵 篇16**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　在正常的社会交往中，诚实守信是建立友谊的基础，遵守诚实守信的道德规范，不仅可以减少，制止犯罪，而且在构建和谐社会中更有其积极意义。作为中学生，要从一点一滴做起，培养自己诚实守信的美好品质。

　　“人无信而不立”，中国古代伟大的教育家、思想家孔子反复主张。一个人若没信用，它就不能与人进行正常的交往，它在社会中也就失去了立足之地，一个不讲信用的人，恐怕一天也不能被社会接纳。因此，信是为人的必要条件，一个人只有坚守对别人的，才有可能发展相互间的友谊关系，产生深厚的感情，从而得到别人的关心和帮助。反之，一个人若把所说的话当作儿戏，翻云覆雨，那就会丧失别人的信任，游离于人际关系之外，陷自己于一种冷冰冰的社会氛围中，经受孤独的可怕煎熬。诚信的基础是信赖。对他人诚信就是信赖对方，同时让对方信赖自己。我们要相信，人总是善良的。在与人为善中做到互相信赖，表里如一、言行一致，给人以透明、稳定的个性和处事原则。就能建立良好的人际关系。

　　同学们，人与人之间只有完全真诚，才能迎来永远的快乐。美好的气质也会随之而来，熠熠生辉。亲爱的同学们。从现在努力培养吧，努力做一名守信的中学生。

　　谢谢大家！

**三分钟以内的散文朗诵 篇17**

　　各位老师，同学：

　　大家下午好。

　　青春的赞歌有许多，许是唯美，许是忧伤，又许是那样的简单。想必大家也已欣赏了不少作品，所以我不想将时间浪费在过多的修饰语中。

　　成长需要经过许多的风雨，但并不是单纯的在爱情的陪伴下就能度过。在这个逐步走向成年，踏入社会的我们还有许多珍贵的财富需要我们去发现、去聆听、去感受。一个健康的身体和心理是在青春期非常需要的条件，也是为未来规划的基石。

　　当然，要想拥有美丽的青春，光靠他人是不够的，还需要凭借自己。因此，我们还需要具备一样东西——梦想。梦想的作用是伟大的，而青年梦想的动力就是我们的资本——时间，可能有人会问时间为什么是动力？那么我来打个比方，一位中年人有了梦想，但他却很难实现，因为他难以脱去沉重的包袱；一位老年人有了梦想，但美梦难以成真，因为他的体力已经跟不上动力的节拍。

　　所以，作为青年人，现在就是我们实现理想的时候。青年时代的使命，是以惊喜和谦卑之心努力让自己单薄的生命接通人类，我们最终必会与历史的悠久魂魄相连。只有这时，我们的生命才会出现重量。青春才会远远超出自己与旁人的预期！

　　谢谢。

**三分钟以内的散文朗诵 篇18**

　　各位教师、同学们：

　　大家好！

　　感恩是对他人的报答，是一种理解和尊重。其实，我们的生活离不开别人的劳动成果。甚至，在我们身边的每个人都值得我们去感恩。

　　“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这是我们每个人从小就耳熟能详的诗句。虽然我们必懂得要节俭粮食，可是有多少人能够做到呢？别看我们有时只倒那么一点点剩饭、剩菜，可是日复一日，年复一年，这样积累下来，我们浪费了多少粮食啊。粮食是农民们辛辛苦苦种出来的。他们每一天起早摸黑的劳作：耕作、播种、浇水、施肥、锄草、收割，不管寒冬还是酷暑，在我们餐桌上的每一粒米都是农民们辛苦的结晶。所以，看见饭馆餐桌上满桌的佳肴被客人弃之而去，怎能不令人心疼，甚至令人愤怒呢！人的这种行为表面上看似是富有和大方，其实是不尊重别人，更是不尊重自我的行为，是可耻的。

　　有样东西人人都穿，猜猜看那是什么？就是衣服。我明白衣服是用线织的，但如果叫我说出全部的制作过程，我可说不上来。于是，我查了一下资料。不查不明白，一查吓一跳。做好一件衣服，要经过好多步骤：最开始要用纱织成一根根的线，再用线织成布，然后还要染成各种各样漂亮的颜色，最终才是制衣。而制衣也要不少工序：设计、裁剪、缝纫、熨烫等等。有些人衣服旧了或是不喜欢了就把它扔掉。他们心里想：我有钱，想怎样就怎样。这种人真是道德败坏。试想想：世界上还有多少人在挨饿受冻啊，你的钱难道不是这个社会给你的吗？你就不能感恩一下社会，帮忙一下他人吗？

　　感恩有你，感恩有我，让感恩成为一种习惯，我们的世界就会充满爱和期望。

　　多谢大家！

**三分钟以内的散文朗诵 篇19**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!在成长的道路中，谁都会有一些坎坷，我很想走没有坎坷的捷径，但是，那只是一个美好的幻想，这是不可能的，人的一生有成功，也有失败。我们应该学会怎样去进步。学习如逆水行舟，不进则退!这好像我的小学生活的写照!

　　进步了，家人给一句鼓励的话，老师给一个甜蜜的笑，好像整个世界都随着我的心在不停地舞动，当然，进步了也不能松懈，要不断加油!前进!

　　可能在小学生活，我最值得回忆的，只有我们田径队的日子了。那又是一个疲乏的早上，因为区运会的即将来临，大家都紧张地练习着，我的三项全能看似简单，做起来难，这三项没有一项是我能的，这使我很烦恼，我要付出很大的代价。18秒，17秒，16秒，15秒4;5米，6米，7米20，8米35，9米，9米26;1米，1米15，1米25、这三项全能凝聚了我1年半的心血和汗水，我不断的在努力，进步，我终于成功了。

　　只要我努力过，我就有回报，加油!

　　我并不想隐瞒什么，上帝对我并不差，这也是我的造化，乡村的孩子家，只有爷爷奶奶的陪伴，因此，我的各科成绩都不及格，最糟糕的一次，竟然得了一0分，可是，一阵痛哭之后就又潇洒地过日子了。我从不会为自己的成绩而烦恼。

　　如今我的成绩比以前好了，我也渐渐地懂事了，三校没希望了，我的自信心受到了打击，就像帆船没有了风帆，失去了方向。我要重新振作起来，重新做一张帆。更坚强!更牢固!

**三分钟以内的散文朗诵 篇20**

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家好！

　　世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀“。我们不难看出，宽容是一种美德，是一种修养，也是生活艺术和生存智慧。但宽容说起来容易，做起来难。对手或着对象的责难，朋友或者亲人的误解。事实上一部分人表面上很冷静，内心也在强压怒火，不过是有些涵养而没有当场发作罢了，而一部分人当时就会火冒三丈，针锋相对，与对手矛盾升级，与亲朋反目成仇。

　　”月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全“，人生在世，哪能一点挫折和困难都没有？舌头没有碰不到牙的，既然人不能脱离现实生活，就必须正确对待身边的人和事。宽容别人也是善待自己，宽下心来，泰然处之，自己多宽慰自己，想得开，放得下才行，要胸襟宽阔，遇事不斤斤计较才行。谁人背后不说人，谁人背后人不说？

　　走自己的路，让他去说吧；金无足赤，人无完人，人非圣贤，孰能无过？我们自己犯了错误，希望人家谅解和宽恕，希望人家大事化小，小事化了，希望人家不计前嫌，重归旧好。同样，对于伤害过我们的人，也应该换位思考，只要对方不是故意侵犯，或者犯了错误有悔过的诚意，就应该原谅他，给他一个自新的机会。把爱刻在石头上，爱会永恒；把恨刻在沙滩上，随海浪而去。原谅一个人，也是善待自己。

**三分钟以内的散文朗诵 篇21**

　　“春”到秀山王斯琪 “人们都快冻死啦，你还不快走啊!”随着春姑娘的一声喝斥，冬姑娘满面愧疚地溜回了天堂，春姑娘大驾光临了人间，春姑娘一来，人间立刻变了个模样。

　　春姑娘来到了人间，小草轻轻地探出了脑袋，柳树舒展出了新的枝条，麻雀、布谷、大雁……都飞回来了，这人间的一切都是那么美好啊，一切都是欣欣向荣的景象。

　　在秀山公园里，有一群孩子，他们大概是一年级的小朋友，他们有的拿着一瓶矿泉水，有的拿着一包食品，有的拎着一个小提包。。。。。他们一路上打打闹闹，小伙伴跌倒了他们就互相搀扶着，当他们走到天镜楼的时候，大家都累了，他们去一滩水旁边照镜子，你用水泼我，我用水弄你，简直就像天堂里的一群小天使，无忧无虑，自由自在。到玉皇阁的地方，他们兵分两路，一路向清凉台走去，一路向山下走去，我不知道他们在干什么，去山下那路难道就要回家去啦?可是只有我和六岁的妹妹在这里，最后我决定，跟着去清凉台那一路，看看他们做什么。只见他们边走边玩，好不热闹!当我走到一棵盛开的山茶花旁，不由得被吸引住了，发出了“这棵山茶开得真好看啊”的感叹，前面的孩子听到了，转过纷纷转这头来，这才发现我一直跟着他们，他们一大叫，立刻把一群孩子呼唤了回来，原来这一群孩子就是下山那群。

　　带着稚气的孩子，他们就是春天!

**三分钟以内的散文朗诵 篇22**

　　人类的自信是一根威力强大的杠杆!自信是我们用以保卫和救护自己的工具，是上帝赐与我们的最好的礼物。

　　20世纪初，美国美孚石油公司曾在我国西部打井找油，结果毫无所获。于是美以美国布莱克威尔教授为首的一批这方面学者，就断言而有信中国地下无油，中国是一个贫油国家。

　　年轻的地质学家李四光偏偏不信这个邪：美孚的失败不能断定中国地下无油，他说：“我就不信，难道只生在西方的地下?”在这种强烈的自信心的支配下，他开始了30年的找油生涯。他运用地质沉降理论，相继发现了大庆油田，大港油田，胜利油田，华北油田，江汉油田。他当时还预见西北也有油田。今天正在开发的新疆大油田，也完全证实了他的预言。

　　李四光靠自信、自强彻底粉碎了“中国贫油论”。

　　李四光尝尽了因自己的自信而胜利的喜悦，他深刻地体会到自信就是一井取之不尽的油。这油，是探索中的良师益友，是生活中的美味佳肴，是战胜困难的有力武器，因为他会在你痛苦时像一把春风抹去你的泪水，你的消沉，你的孤独，你的……

　　李四光之所以能披荆斩棘，那是因为心中有信的灯辉。我们人，人之所以能直立行走，关键是脊椎柱;人生好比是喜玛拉雅山，自信就是喜玛拉雅山的支柱，人一旦失去了自信，整个人生就会像喜玛拉雅山失去支柱一样倒塌。所以说：“人如果没有自信，就等于没有灵魂;没有前进的动力和行动的指南，没有人生价值观。

　　自信是一座有特异功能的桥梁，带你走向成功;自信的光芒照耀到哪里，哪里就豁然开朗;自信的春风吹拂到哪里，哪里就春回大地。自信的威力为何如此强大呢?那是因为自信是克服困难，寻求事实、真理的结晶。

　　所以，有了自信，人才会冷静地面对挫折困难;有了自信，人才有足够的勇气克服阻碍，克服卑怯;有了自信，人才会虚心讨教，诚恳学习，扬长补短;有了自信，人才会从胜利走向胜利，从成功走向成功。可以说，没有谁可以让你倒下——如果你自己还有自信的话，想让自信常伴你左右的话，你就可以闯出一片属于自己的天地。

**三分钟以内的散文朗诵 篇23**

　　图画

　　信步走下山门去，何曾想寻幽访胜?转过山坳来，一片青草地，参天的树影无际。树后弯弯的石桥，桥后两个俯蹲在残照里的狮子。

　　回过头来，只一道的断瓦颓垣，剥落的红门，却深深掩闭。原来是故家陵阙!何用来感慨兴亡，且印下一幅图画。半山里，凭高下视，千百的燕子，绕着殿儿飞。城垛般的围墙，白石的甬道，黄绿琉璃瓦的门楼，玲珑剔透。楼前是山上的晚霞鲜红，楼后是天边的平原村树，深蓝浓紫。

　　暮霭里，融合在一起。难道是玉宇琼楼?难道是瑶宫贝阙?何用来搜索诗肠，且印下一幅图画。

　　低头走着，—首诗的断句，忽然浮上脑海来。“四月江南无矮树，人家都在绿阴中。”何用苦忆是谁的着作，何用苦忆这诗的全文。只此已描画尽了山下的人家!

**三分钟以内的散文朗诵 篇24**

　　今天，我去王万城口腔诊所看牙了。有一个大姐姐先让我们认识了牙齿，又给我们介绍了牙齿的换牙期。我知道了牙齿分牙冠、牙龈、牙颈、牙根、牙槽骨、牙釉质、牙本质、牙髓、牙骨质等。那个大姐姐还给我说小孩子六个月到两岁半出齐共三十二颗牙，当恒牙逐个长出时乳牙脱落，大家俗称换牙齿。大姐姐还给我看了视频，讲了怎样刷牙。刷牙不能横着刷，这样刷不干净，应该竖着刷;刷里面的牙齿时要轻轻向外慢慢刷，刷下牙里面的时候要向上慢慢刷，这样才能刷干净。大姐姐还让我看了怎样刷牙的视频，真是获益匪浅啊。

　　大姐姐给我讲完了牙齿的结构，就给我看了看牙齿，还说我的牙齿除了不是很整齐以外没什么问题。看完了牙齿，大姐姐又送我礼物，礼物有一个本，还有钢笔、牙膏、牙刷和一张价值228元的窝沟封闭一次。我非常高兴，虽然该回家了，但是我的心还在这里。

　　回家的路上，我想到了一些关于牙齿的事情:牙齿使我们能够享受多种多样的食物，健康的牙齿能让我们无所顾忌地咀嚼食物、肉类、水果……良好的咀嚼能够加强牙龈的强度，促进唾液分泌，从而对牙齿起到杀菌作用。除了遗传因素，我们牙齿的颜色和硬度还取决于牙齿保健和饮食习惯。

　　牙齿分牙冠、牙颈和牙根三个部分。牙冠即我们能见到的部分，是牙露于牙龈以外的部分。牙冠表面覆盖有一层釉质，釉质是人体中最坚硬的组织，硬度近似石英。牙根是嵌入上下颌骨牙槽突内的部分。牙根表面有一层牙骨质。牙颈是介于牙冠和牙根之间的稍细部分，外包牙龈。牙主要由牙质构成，内部的空腔称为牙腔。活体牙腔内充填有结缔组织、神经和血管，合称为牙髓。血管和神经由牙根尖孔出入。患有龋齿时，当细菌腐蚀釉质和牙质进入牙髓腔，刺激神经时就疼痛难忍。所以同学们要保护好自己的牙齿，就要做到以下几点：

　　1.要养成良好的刷牙习惯。饭后用温开水漱口，早晚各刷牙一次。刷牙的次数不能太多，多了反而会损伤牙齿，刷牙的时间也不宜过长。刷牙要注意正确的方法：顺着牙，竖着刷，刷完里面再刷外面。不可横向来回用力刷，否则会损伤牙龈。

　　2.平时要注意牙齿卫生，保护好牙齿。平时要少吃糖果，尤其是临睡前不要吃糖，预防龋齿。此外，要注意平时的卫生习惯，不咬手指头，不咬铅笔头等异物。

　　3.如果牙齿有病，应及时就医。遇有蛀牙、坏牙，应及时修补或拔除。

　　9月20日为全国爱牙日，同学们和我一起好好爱护自己的牙齿吧!

**三分钟以内的散文朗诵 篇25**

　　亲爱的老师们，同学们：

　　大家好！

　　同学们，什么是生活？其实人生就是一段伴随时间的旅程。在这个社会里，时间对每个人都是公平的，每个人都公平地享受时间，时间的长短对每个人都是一样的。它不会因为你是百万富翁而多给你一秒钟，也不会因为你慢拖而多等一分钟。正如民间谚语所说：“时间就像河里的水，只能流走，不能流回。”古人也用“一眨眼”来形容时间的飞逝，用“一寸黄金抵不上一寸时间”来形容时间的.珍贵。

　　古往今来，很多人都在评论时间，不同的人对时间有不同的定义和诠释。作家说：时间是向东流的长河，进入海洋，永不回头；医学家说：时间就是生命，珍惜一秒钟的抢救时间就有可能挽救一条生命；教育者说：时间就是知识，你可以通过把握生活的每一点，把握尽可能多的资本去冲击未来；军事家说：时间就是胜利，把握战场上瞬息万变的瞬间，就能转化战局，化腐朽为神奇；哲学家说：时间是真理的女儿；美学家说：时间是我们对生命的希望；深圳人说：时间就是金钱。而且我想说，时间是我们的学业成绩，是我们的未来。

　　时间是公平的，但为什么同龄的人成就不一样？那是因为不同的人对时间有不同的态度和做法。勤快的人快点；寻求者利用他们的时间；有志向的人珍惜时间；聪明人争取时间；好学者挤出时间；上进者追求时间；忠臣守时；勤劳的人创造时间。

　　所以，同学们，要聪明勤奋，让我珍惜时间，因为珍惜时间就是珍惜生命。人生只有一次，不要浪费时间，不要因为什么都不做而后悔。同学们，从这一刻开始，珍惜时间！

**三分钟以内的散文朗诵 篇26**

　　今天，站在这个台上，首先我要向为我们顺利入职而忙前忙后操碎了心的各位前辈道声谢，其次，天南地北、五湖四海的各位同仁能汇聚一堂，实乃缘分，我们在以后的工作上，生活上，应当互帮互助，互相学习与促进。

　　回到正题，此次演讲主题是“激情飞扬，逐梦\*航”，看到这个题目我立刻锁定关键词“梦想”，扩而论之，就是“要富有激情的在\*航追逐自己的梦想。”我有一个梦想，就是有朝一日，我可以凭借自己的能力让\*航能对我一个小小的人物也能“有所待”。(待指的是依靠，依凭)对，我只有这一个梦想，不像马丁﹒路德金那么贪心，“ihavethreedreams...”此处无意冒犯马丁先生。

　　生在世间，万物皆“有所待”，不能超脱生态环境之外，唯有在庄子的《逍遥游》里才能达到“无所依凭而游于无穷”的“无所待”境界。在凡世红尘，那是不可及的理想境界，况且当时庄子那般追求也是限于当时社会情况，我们如今和谐社会无需如他。《逍遥游》里有言“风之积也不厚，则其负大翼也无力。故九万里，则风斯在下矣，而后乃今培风;背负青天，而莫之夭阏者，而后乃今将图南。”这句话是说“如果聚集的风不够强大的话，那么负载一个巨大的翅膀也就没有力量了。因此，鲲鹏在九万里的高空飞行，风就在它

　　的身下了，凭借着风力，背负着青天毫无阻挡，然后才开始朝南飞。”

　　\*航就是那展翅的鲲鹏，我的梦想就是成为那缕风，托着你飞上青天，冲上云霄。我要踏实工作，虚心学习，保持一颗富有激情的心，时刻不忘朝梦想前进。

**三分钟以内的散文朗诵 篇27**

　　小草之歌?

　　我是一棵小小草,上天赐给我一身绿色,让我扮绿春天。?

　　——题记?

　　独自一个人漫步在大街上,竞赛的失利,朋友们的误解,似一块块巨石,压得我喘不过气来,风中传来清脆的风铃声,将我的思绪带到三年前。

　　三年前,我如同一只雏雁,踏入中学的大门。我睁大好奇的眼睛,心情兴奋而又紧张。那时,我暗下决心:我一定努力,开辟一片新天地。但一切来得都是那么突然,中学的生活是由竞争组成的,有时竞争相当残酷。我初来时的那份坚定信念,在一次次的考试中一点点消逝,最终荡然无存。我意识到:在这个偌大的校园中,我只是一棵小小草,我只配躲在角落里苟延残喘,春天不属于我。从此,我封闭了心灵,远离了同学。自卑成为了我形影不离的好朋友。

　　班主任老师看出了我的心事,他找我谈话,“你整天在那儿低头无语,是不是有什么心事?”我摇头。“那你为什么不活泼起来,融入班集体这个大家庭之中呢?”“我没有资格,因为我学习差,我只是一棵小草……”我嗫嚅道。班主任笑了,他说:“小草也是春天的一分子啊?没有小草的装扮,春天会是什么样子?牡丹盛开,芍药吐艳,玫瑰放香……它们固然美丽,但小草也会开花啊!它们有它们的特点,小草有小草的个性,在开花这一点上,并没有本质区别!我相信:你这棵小草一定会开出美丽芳芬的花!”班主任的一席话,令我茅塞顿开,我说:“老师,您是说我还行?”“当然行!只要你愿意接受阳光雨露。”

　　老师的话,给了我勇气和力量,我发现我前面是一片蓝蓝的天。在学习的征途中,每当我遇到困难要气馁的时候,我都会对自己说:“我是一棵能开花的小草!”这时,我会重新振作起来。就这样,我的成绩一天天好起来,我的朋友也一天天多起来。每当我小有收获的时候,我都会唱一曲我自己的《小草之歌》:“没有花香,没有树高,但我要做一棵人人知晓的小草。从不寂寞,从不烦恼,你看我的朋友遍及天涯海角。阳光啊阳光,你把我唤醒;春风啊春风,你把我吹绿;河流啊山川,你把我哺育;大地啊母亲,我在您的怀抱开花,我会开得很好,很好……”

**三分钟以内的散文朗诵 篇28**

　　境界，顾名思义就是思想上升的高度。境界有大有小。世间的大者，远远超乎我们的想象;世间的小者，也同样远远超乎我们的想象。因为真正的大小不仅仅在眼界之中，还在人的心智之中;它绝不单纯是一种文学描写中的境界，更多的时候，它表现的为生活里面很多实用的规则。简单地说来，大小就是人的思想的宽度、深度和广度。一个人的境界高低反映在他的志向、他的思想、他的生活上，而这些总总决定了他的觉悟、他以后人生的道路，也必然决定和影响着他的一生成就作为。

　　在童话世界中，《丑小鸭》是我们耳熟能详的故事。丑小鸭在一个养鸭场破壳而出，因为生就一副丑陋的尊容，终日被其他鸭子嘲笑，被主人嫌弃。终于有一日，丑小鸭飞过篱笆逃走了。丑小鸭离家出走是被迫的，因为不仅周围的人不喜欢他，就连他的兄弟姐妹也欺负他。他在野鸭群中受排挤，又目睹了雁被猎人打死的悲惨场面，最后死里逃生。在农家小屋，他虽然也受嘲弄，也被人看不起，但已经有了一个可以生存的“温暖的屋子”，“有了一些朋友”，他应该满足了。我们设想一下，如果当时丑小鸭的境界是只要有一个可以生存的“温暖的屋子”，“有了一些朋友”，那么毫无疑问的，他就会留在了农家小屋，甘心当一只碌碌无为、再平凡不过的鸭子了，也就不会有了后来美丽的白天鹅。但是他偏不，他不愿意享受这种“安逸”，他要到更广大的世界里去。因为他的境界不至于此，他要去奋斗去实现自己活着的价值，他要证明自己的尊严。于是他走了，他可以按照自己喜欢的方式生活了，他见到那永远也不会忘记的美丽的天鹅了。后来，严冬到了，他虽然几乎被冻死，但当他仰慕的天鹅飞回来时，他不顾一切地朝他们飞去。于是，他发现，自己已经变成一只美丽的白天鹅了。试想，在已经有了相对安逸的生活以后，他如果不思进取，不再追求，他怎么能得到最终的幸福生活呢?

　　可见，境界的高低深刻的影响了人的成就。但独有高的境界也是不够的，拥有长远的境界也是很重要的。

　　中国历来有句俗语，是这样说的“宁可做鸡头，不可做凤尾。”意思就是宁可做鸡群中的领袖，也不去做凤凰群中的跟班。对于这句话，我本人是很不以为然的。在鸡群中与在凤凰群中的境界本身就是一种质的区别。试想，一只鸡，它为能在鸡群中做领导而沾沾自喜时，它本身也就注定是可悲的。于是它终其一生，兢兢业业，保有自己在鸡群中的地位，但无奈它尽管有着在鸡群中显赫的地位，但从本质上来说它还是一只普普通通、平凡到不能再平凡的鸡，永远都逃脱不了被人按上砧板的时候。也曾看过这样一个故事：一只小鸟掉了队，误打误撞跟上了一群凤凰。它发觉本人从未飞得如此之高，从未那么靠近日出的灿烂，日落的余晖。于是它的境界变了，它决心要做一只凤凰，它开始努力拍打着翅膀跟上凤凰的队伍。不久之后，它惊讶的发现自己的翅膀长硬可，羽毛也变成火红色的了。地上还有人指着它说：“看，凤凰!”许许多多人都渴望成为凤凰，不过又能有多少人能坚持起初在凤凰群中的卑微。于是许多人宁可选择了高傲的鸡头，将自己的境界一再的放低，于是不管他们之前的身份是什么，最终他们都通通沦为一只庸俗的“鸡”。从表面上看起来，似乎是做鸡头当领袖要远比做凤凰的跟班这种境界高得多了，但从长远上来说，这种自以为是实在是太愚蠢了。因为在凤尾之中，人有理想就会在竞争中慢慢让自己进步、成长，于是终有一日他也能成为一只高贵骄傲的凤凰，永远脱离了被人当下酒菜的命运，能够走上了一个崭新的人生舞台。

　　通常在人类社会上崇高的成就，其本身成就的缔造者的境界更是深不可测。马克思一生参考了各国古典哲学史、古典经济学史、唯物辩证学史，呕心沥血数十载写成了《马克思宣言》，发起工人运动，领导世界工人武装。即使因此多国的反对人士都对他憎恶不已，几欲除之而后快，同时生活面临穷困潦倒，但他也是从不曾放弃的，甚至到了他生命的最后一刻。正如于丹曾说过“人生至高的境界是一种灵魂生活，这种灵魂生活是主善的。”是，最高的境界成就了崇高、不朽的作为，灵魂早已超脱了肉体所要达到的求真境界，这是一种永恒、一种真善。

　　是的，境界成就了作为。那么在学习、生活中，我们是本着中庸之道，寻求碌碌无为、平平淡淡的境界，还是寻求攀登高峰、永不低头的境界，答案不是很明显吗?

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找