# 简单的三分钟演讲内容

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-02-18

*简单的三分钟演讲内容（精选32篇）简单的三分钟演讲内容 篇1　　各位老师、同学们：　　大家好！　　在这条人来人往的路上，走过了多少从幼稚到成熟的年轻人，尽管物是人非，却从不曾停留。　　人一生中最美好的时刻莫过于青春，比牡丹还浓艳。纵然每个人*

简单的三分钟演讲内容（精选32篇）

**简单的三分钟演讲内容 篇1**

　　各位老师、同学们：

　　大家好！

　　在这条人来人往的路上，走过了多少从幼稚到成熟的年轻人，尽管物是人非，却从不曾停留。

　　人一生中最美好的时刻莫过于青春，比牡丹还浓艳。纵然每个人的青春都不相同，却同是满载活力的新鲜血液，对世界开拓与创新充满干劲。“青春似一日之晨，它冰清玉洁，充满着遐想与和谐”。一切朝气与希望都赋予青春力量，青春在手有恃无恐，让我们有了拼搏、追求、实现梦想的资本。

　　一个人的精力是有限的，故此我们要分配好自己的力量，将的力量集中在对国家对社会有益的活动上，而把小部分力量用于自己的私利，汇聚无私的力量，成就大家的幸福。

　　青年时期的力量蠢蠢欲动，从小就怀揣的梦想，在青年时期有了更具体更实际的可操作性，梦想为青春注入新力量。梦想，包含着我们对未来的向往，对未来的希望，对未来美好的憧憬。大概从小学开始，我就有了当语文老师的想法，初中就在语文科上多花时间，高中毅然选择文科，大学上了汉语言，一路坚持下来，走过了青春，不断缩短和梦想的距离，梦想的力量支撑着我对成为人民教师的渴望，让我更明确了教师为人民服务的使命。

　　谢谢。

**简单的三分钟演讲内容 篇2**

　　大家好！

　　偶然间，发现我们已步入了那道令老年人羡慕、中年人留恋、少年人向往的青春风景线。澎湃着青春的热血，洋溢着青春的热情。然而朋友，你是否探求、思索过，青春是什么呢？

　　青春是一团火，笑容与彩霞飞映，汗水伴露珠潇洒，脉搏跳动着奔腾的节奏，智慧弹奏着优美的旋律！青春用它火一样的热忱，全身心地投入，获得动人的笑颜。

　　青春是一条河，平静时，泉水叮咚响，绵绵诉说着青春的故事；激荡时，汹涌澎湃，激情放射出绚烂的光芒。

　　青春是璀璨的夜空，犹如月色般美丽的抱负，也有数不清的幻想之星。只是青春的月亮比夜空的月亮更圆，青春的月亮比夜空的月亮更耀眼，青春的星星比夜空的星星更繁，青春的星星比夜空的星星更亮。

　　谢谢。

**简单的三分钟演讲内容 篇3**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　青春是人生最美好的时光，梦想是生命中最耀眼的阳光，为了梦想而奋斗的青春是最美好的风景。正是那千万颗在青春中奋斗的心，以及那千万双在天空中高飞的振翅，装扮着最美好最美丽最珍贵的人生季节，将青春变成人生最美好生活的出发点。

　　青春为梦想插上最有力的翅膀，那么，有着青春与梦想的你和我不要再犹豫，不要再退缩，勇敢地面对未来和自己的挑战，为了梦想的实现而奋斗，让青春谱写一曲无悔的歌。

　　不要说，你没有梦想。因为年轻的我们拥有最灿烂的年华、拥有最披荆斩棘的武器，所以，你凭什么浪费青春？你又有什么理由放弃梦想？

　　“恰同学少年，风华正茂，书生意气，挥斥方遒。”昭示着一代伟人奋斗的青春。他们的青春因充满奋斗和激情而洋溢着美好，而今，青春正我在我们手中，梦想就在我们心中，命运就在我们手上，我们不能容忍青春在我们手中白白流逝，我们不能在叹息声中颓废了青春，我们不能在叹息声中了结生命，那么就让我们在青春时节奋发吧！

　　谢谢。

**简单的三分钟演讲内容 篇4**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　人生之中，我要感谢的人实在太多了，感谢老师们对我的谆谆教导、感谢同学们对我的关心照顾，最重要的是感谢我的妈妈，感谢她对我的悉心栽培和无微不至的爱。

　　妈妈是我的知心朋友。小时候，我一遇到不开心或难过的事，总是找妈妈倾诉，妈妈在怎么忙也要放下手头的工作，不厌其烦的听着我那些充满稚气的言语，听完后，妈妈总是说些好话来哄我开心，总之我一遇到不开心的事，第一个想到的就是妈妈，以前这样，现在这样，以后也一定是这样。感谢妈妈，感谢我的知心朋友。

　　妈妈是我的“好老师”。每天我放学回家，如果没做作业就要玩耍，妈妈就会笑着对我说：“雅哲，你能不能先把作业做完再玩呢？”我也会红着脸回答道：“好的，”渐渐的我就改掉了这个坏毛病，学习的时候，我要是遇到不会的题目，妈妈总是给我一遍一遍的讲解，直到我明白，你说我这个好老师是不是很称职啊。感谢妈妈，感谢我的“好老师”。

　　妈妈是我的“守护神”。记得我小的时候，有一次感冒了发高烧，需要打吊瓶，爸爸出差了，妈妈抱着我来到医院。我一听要打针，腿一下软了，在妈妈的鼓励下，我咬紧牙关，接受了治疗，不知不觉中，我躺在病床上睡着了。当我醒来的时候，妈妈还守在我身边，眼睛都熬红了。感谢妈妈，感谢我的“守护神”。

　　感谢生活，感谢我亲爱的妈妈，在今天这个特殊的日子里，衷心的对妈妈说一声：“节日快乐！”以后我要更加努力，用优异的成绩来回馈妈妈，报答妈妈。

　　谢谢。

**简单的三分钟演讲内容 篇5**

　　敬爱的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　“感恩的心，感谢有你，花开花落，我一样会珍惜。”当我听到这熟悉而动人的旋律时，就会情不自禁地问自己：“我，该感谢谁？”那时的我，只知道我要感谢的人很多很多，亲爱的爸爸妈妈、敬爱的老师、可爱的同学。但自从那次以后，我终于知道了，我首先要感谢的——是那些曾经关心和帮助我们的所有爱心人士们！

　　我永远也不会忘记，有一位不知名的援建叔叔，为了早日让我们灾区人民住进新家园，有一天，他竟累倒在了工地上。经医生诊断，他竟然已经得了——肺癌晚期。当他得知这个消息时，他却没有在自己生命的倒计时里休息休息，而是坚定地拔掉针头，不听亲人的劝说，又回到了工地，又开始了不分昼夜的工作。可过了没多久他又一次倒下了，再也没有站起来。

　　同学们，难道这还不足以表达援建叔叔们对我们这比山还高、比海还深的爱吗？我们该如何来回报他们呢？让我们铭记曾接受的每一份爱心，让我们铭记曾感悟到的每一份恩情，让我们从身边做起，从小事做起，用好好学习来回报这无边的爱，用努力奋进来回报这暖暖的爱！

　　此时此刻，我的耳边又想起了那动人的歌声：“感恩的心，感谢有你，花开花落，我一样会珍惜。”

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**简单的三分钟演讲内容 篇6**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们，

　　大家上午好！

　　在这阳光明媚的金秋时节，我们又迎来了新的一学期。新学期，新起点，新打算，新收获。新学期是我们人生里程碑上又一个加油站。首先，我代表全体师生对新加入我们胥口小学大家庭的一年级小同学表示热烈的欢迎。并祝全体同学在新学期学业进步、平安吉祥，祝老师们身体健康、工作顺利、家庭幸福！

　　同学们，本学期，我们将接受江苏省绩效考试调测和省办学行为规范督察，并且还将迎接苏州市德育先进学校、吴中区平安学校等的创建验收。

　　因此，我们要努力做好以下几方面：

　　一、做护绿使者。爱护学校的一草一木，不践踏草坪，不采摘花草。

　　二、做礼仪天使。说话做事文明有礼，尊敬老师，团结同学，关心帮助有困难的同学。

　　三、做卫生志愿者。自觉维护学校和班级的环境卫生，不随地吐痰，不乱扔纸屑和杂物，不乱涂乱画。看见纸屑、落叶、杂物能主动捡起，并扔到垃圾桶里。

　　四、做学习小主人。少年易老学难成，一寸光阴不可轻。从今天开始，我们要抓紧时间，听好每一堂课，做好每一次作业，争取以优异的成绩向父母老师汇报。

　　同学们，在新的学期中，我们要树立远大志向，热爱祖国，掌握过硬的本领，我相信：在老师的辛勤培育下，只要每天进步一点点，一学期下来就会进步一大步。祝同学们学习进步、健康快乐。

　　谢谢。

**简单的三分钟演讲内容 篇7**

　　亲爱的学弟学妹们：

　　大家好。今天我能够站在这里向大家讲述我过去一年的经验和历程，同时能够代表x级的学生们抒发我们的心声和，我感到很荣幸。

　　首先介绍一下我自己。我叫，来自临床医学系x级7班。

　　在没有上大学之前，大学在我们的印象里是一座圣洁典雅、遥不可及的梦幻乐园。学习之余，我们经常构思着大学里的幸福图景，良师益友的畅谈宏辩，假山花圃的春意盎然，并行恋人的漫步私语，人工湖畔的徐徐暖风，多少次出现在酣然的梦中。然而，当我们真的站在大学的门前，呈现给我们的却是一座漫天黄土，遍地沙石的硕大荒园。于是，我们期待中的精彩纷呈便被大大简化，甚至简化到了每天宿舍、教室、餐厅三点一线来回奔忙。虽然心中有一点失望，但我并没有因为生活方式的枯燥单一而觉得委屈了自己，相反，溢满心头的是一种充实之后的满足和快慰。因为我明白，选择了医学就选择了这种枯燥单一，医学的博大精深要求我们必须去承受学习的苦涩的磨砺，也只有远离了那些浮华和喧嚣，我们的心灵才变得空明澄澈，一丝不乱，我们才能将那些淳厚的心志倾注于知识的沃土，才有可能去实现心中的誓言和宏愿，而学习的道理也是朴拙平易的，只要我们精诚地努力，勤勉地付出，学习道路上的风景便会呈现给我们最最真实的美丽。

　　时光飞逝，一年的大学生活在弹指之间倏然飞去。回首走过的路虽然没有想象中的华美和温馨，却同样充满了欢声笑语，谈不上什么成功，但于我已经满足。有人问过我怎样去平衡学习和课外活动的关系，我觉得没有什么指标和尺度可讲，我们做每一件事都认认真真地去做，兢兢业业地付出，就可以把所有的事做好。

　　让我们用心去拥抱自己的大学生活，让前路一切美好的憧憬和所有青春的誓言在我们不竭的心泉里永驻，清水长流。

　　谢谢。

**简单的三分钟演讲内容 篇8**

　　亲爱的、老师、亲爱的同学们：

　　在这个鲜花盛开、绿草如茵的初夏季节，我们聚在一起庆祝我们的儿童节——六一儿童节，对我来说是非常幸福的。我们将在这里度过一个美好的假期。

　　同学们，我们处在一个新时代。我们是祖国的未来。小学阶段，我们的任务是学习。我们应该努力学习，将来为祖国服务。我们学校始终走研究型学校、质量型强的办学道路，努力更新教育教学观念，提高教育教学质量。我们必须在这个优秀的环境中努力学习。

　　我们的童年

　　是美好的，我们的童年是幸福的，谁都想有一个无忧无虑的童年，谁都想留住童年那美好的时光，今天是我们的节日，我们要尽情的放松，尽情的歌唱，绽放出我们童年的魅力，大海在召唤你扬帆远航，高山在激励你奋力攀登，人生是不平凡的，他就像坎坷不平的小路，懦弱者不敢前进，勇敢者勇往直前，让我们在新的旅程上，迎接人生中的艰辛与快乐。我们是新世纪的雏鹰，今天，我们磨练羽翼；明天，我们将搏击长空！我们在知识的海洋中，踏浪而歌，奋勇前进。是金子，总会发光，是花朵，总会绽放。为我们的未来努力，让我们的明天更加美好。

　　今天是我们的节日，同学们，你们知道儿童节的来历吗？1942年6月，德国法西斯枪杀了捷克利迪策村16岁以上的男性公民140余人和全部婴儿，并把妇女和90名儿童押往集中营。村里的房舍、建筑物均被烧毁，好端端的一个村庄就这样被德国法西斯给毁了。为了悼念利迪策村和全世界所有在法西斯侵略战争中死难的儿童，反对帝国主义战争贩子虐杀和毒害儿童，保障儿童权利，1949年11月国际民主妇女联合会在莫斯科召开执委会，正式决定每年6月1日为全世界少年儿童的节日，即国际儿童节，这是为了我们更好的成长才建立的节日。我们要珍惜这节日，我们要努力学习，以后报效祖国。

　　谢谢大家。

**简单的三分钟演讲内容 篇9**

　　朋友们：

　　大家好！

　　成功的起点在于相信自己，成功的终点在于坚持到底。一个人的敌人不是别人，而是自己，只有战胜了自己，才能向别人挑战。别人能成功的事，自己肯定能成功。一个人如果没有了自信，那就跟死了一样，只不过还有一个躯壳而已。

　　现在很多人，在传统行业中举步危艰，生活过的很难很难，但又不敢去选择别的行业去搏一翻，他觉得未知的东西也很难。

　　难，是难，进也难，退也难，既然两头都是难，为什么我们就不能迎难而进，去开创一番美好事业呢？

　　世上无难事，只怕有心人，无认做任何事情，面对任何挑战，就看你自己是不是一个有心人了？当一个看到希望而失去信心时，是极端痛苦的，极端悲哀的，所以一个人的资本就是希望，的破产就是绝望，面临二十一世纪，人类的陷阱是“满足现状”。

　　莫彷徨了，朋友们，只要我们能充满自信和勇气，敢于梦想，敢于给自己定位，敢于冲破阻挠，我们就一定会梦想成真，一定会成就一番前所未有的事业。

　　谢谢。

**简单的三分钟演讲内容 篇10**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　晚饭过后，我和妈妈一起出去散步。

　　来到公园里，白杨树被风一吹，片片黄叶随风飘扬，似群蝶飞舞，又好似少女那长长的头发。黄叶落在地上，层层叠叠，踩上去软绵绵的，就像踩在地毯上一样。

　　道路两旁的树木，先前浓密的树叶逐渐变黄。一阵微风吹过，叶子落到了我的头上。我拾起一片，细细端详着：这是一片鸡爪槭，火红火红的，它有五个角，边缘上有锯齿，但却软软的。抬起头，啊，远处一片枫树林，好似冬日里的一团火，燃烧着，温暖着人们的心。偶然有一片绿叶子，却也告诉人们：秋，来了。

　　穿过枫树林，又被一棵高大的银杏树吸引住了。我快步到银杏树下，你看，一片片“金”像古代舞者手中的折扇，翩翩起舞。一片金叶子落下来，翻了几个跟头，又转了几圈落到了小河里。我捞起那片银杏叶，仔细地看着。银杏叶是扇形的，像一条小短裙。叶片是翠绿的，但仔细观察，翠绿中透着金黄，就像一层层泼上去的。波浪形的边缘还有一个小缺口，显得十分可爱。叶柄顶端的叶脉，是那样细腻，就像蚕丝一样，是那么的精致。

　　啊！秋，虽然没有春天的花朵，夏季的绿叶，冬日的白雪，但她有秋日的独特——美丽的黄叶。

　　谢谢。

**简单的三分钟演讲内容 篇11**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今天的这方舞台只给了我百秒的时间，不过，大家一定都注意到了，刚才，我用了将近10秒的时间整理了我的衣装，并非常郑重地向大家鞠了一个躬。的确，我害怕超时带走我的得分，但我更害怕不甚整齐的衣领带走我给大家的好印象。超时影响的是我的成绩，但有失礼节的表现则会影响我作为一名中学生的形象。我从来自信是一个雄辩的人，但今天，我选择了首先用行动来证明小事也要求大善，小节也能立大德。

　　我们都曾让苦思冥想寻觅到的解法葬身在计算过程中写错的一个符号上，我们也都曾将煞费苦心铺排出的作文断送在仓促而就的一个错别字上，常常地，我们学会了远瞩，学会了从全局出发，却不能够做到对每一件小事都精益求精，何谓真正的大善？那就是挖掘小事中的小事，用全部的热情和努力填补那些尚未完善的空缺，把小事的完美演绎到极致。就比如，下一次当你和我一样走上这方舞台的时候，请你一定记得翻好你的衣领。

　　我们铭记着那些真正的伟人，只因仰头给人一个微笑，抬手放好一张座椅，就让人们对他的敬意油然而生；我们也叹息着那些一时的勇士，只因甩手一次扬长而去，下笔一段过激之词，就让昔日仰望的目光骤然消散。常常地，我们学会了忠孝仁爱礼义信，却不能够做到时刻记挂着每一个小节。何谓真正的大德？那就是讲究小节中的小节，用全部的自律和自觉把握那些不被注意的细处，把小节的优雅诠释到完全。就比如，一会儿，当这场比赛结束的时候，请你一定记得谦让周围的人，有序地离开。

　　谢谢大家。

**简单的三分钟演讲内容 篇12**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：大家早上好！

　　书是我们的精神家园。古今成大事者，皆以勇气和智慧之高为最甚。我们需要拥有人生的境界，拥有人生美丽的境界，人生最快乐的境界。只有读书能使我们拥有这一切。

　　你不可能在现实生活中结识世界上所有的伟人、大师，但通过读书，就有可能。歌德说：“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”你不可能回到过去，也不可能提前进入将来，但书籍可以把你带到过去和未来。有人说，不读书的人只生活在现在，而读书人是同时生活在三个时代——过去、现在和未来。你不可能走遍世界各地，但书籍可以把你带到地球的每一个角落。

　　人生的快乐在于不断的追求，独立于天地、自然之间，徜徉与书的海洋，独享拥有整个世界的乐趣。拥有了书，就像拥有了良师益友，享受他们的无穷快乐。同学们，让我们与书为伴吧，在知识的海洋中畅游，让我们与那些古今中外的贤者志士共语吧，做一个快乐的读书人！

　　谢谢大家！

**简单的三分钟演讲内容 篇13**

　　各位领导、老师、同学们：

　　大家早上好！

　　俗话说：一年之计在于春。春天的到来，必将使世界万物欣欣向荣，必将使我们生活充满生机和活力，也必将是新希望的开始。

　　播种离不开耕耘，只有辛勤耕耘，我们才能学会求知、学会健体、学会合作、学会做事、学会做人，享受到进步的喜悦，享受到收获的幸福。

　　同学们，只要我们同舟共济，努力拼搏，我们将创造千万个伟大的奇迹！让我们拥抱春天，珍惜春天，共同创造辉煌、灿烂美好的明天吧！

　　最后祝老师们身体健康，工作顺利；同学们快乐成长，学习进步！

　　谢谢大家！

**简单的三分钟演讲内容 篇14**

　　同学们：

　　时间的列车已经带着我们走向了新的一站——20xx年就要过去了。然后，我们会乘着新年的列车准时出发，一起走向我们的未来！

　　在这个辞旧迎新的时候，回忆过去的一年，我们心潮激荡。在这一年里，我们一起欢乐过、一起憧憬过、也一起努力过。我们为自己没有虚度这一年的光阴而欣慰、为我们在着一年里健康地成长而感到高兴。也许会有一些遗憾，但我们会把这些遗憾作为我们人生的宝贵经验和财富，因为我们相信，我们会做得更好！

　　一年复始，万象更新。我们又长大了一岁。我们已经不再是不懂世事的顽童，老师的栽培和知识的浇灌，使我们拥有了自己的思想，更有了远大的理想。我们会在这充满希望的新的一年里，刻苦努力，不辜负老师和家长的嘱咐、不辜负这个美好的时代。即使是跌倒了，我们也会重新爬起，毫不气馁。我们就像一朵朵鲜艳的花朵，在新的一年里会开得更加灿烂。相信，我们会为自己感到骄傲，相信新的一年会更加美好！

　　谢谢。

**简单的三分钟演讲内容 篇15**

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家好！

　　本月我们将迎来又一个节日，3月12日，\"全民植树节\"。

　　植树造林，爱树护绿是一种美德，一种情操，一种文化。人人都喜欢绿色环境，但并不见得人人都自觉爱护并创造\"绿色环境\"。同学们，我们该做些什么呢？同学们可以在自己家的庭前、屋后、阳台栽一棵树，养一盆花，或在我们的班级中种一些绿色植物，养几盆花等。在法国巴黎有这样一个习俗：婴儿出生要栽一棵理想树，上学时栽一棵求知树，18岁时栽一棵青春树，大学毕业栽一棵成才树，结婚时栽一棵同心树，一个人一生中平均栽活6棵树。这样，人人栽，年年栽，代代栽，栽出点点新绿，栽出片片生机，栽出不断扩大的生存空间，栽出无边无际的波涛汹涌的森林之海，那无所不在的森林，也将染绿一个国家，一个民族，染绿它的历史，染绿它的风俗习惯。

　　让我们以植树节为一个良好的开端，积极行动起来，争做护绿小使者，营造人与自然和谐的良好氛围。让我们的校园、我们的地球、我们祖国的明天更加明媚灿烂！

　　谢谢。

**简单的三分钟演讲内容 篇16**

　　敬爱的老师、同学：

　　大家早上好！再过几天，期末考试悄然而至，大家准备好了吗？是否已经万事俱备，只欠东风呢？古人云：凡事预则立，不预则废。我想大家不妨从以下几个方面准备一下：第一，争分夺秒，抢占制高点。在历史的长河中，时间是最公正却又最短暂的。争分夺秒去努力，人生才会有更多成功的机会。我们珍惜时间就是珍惜青春。我们中学生告别了多情的雨季，告别了留恋的往昔，拨动七彩的琴弦，踏上了青春的界域。青春是花，美丽却易凋零，假如不去呵护，在来不及美丽时，就会凋谢枯萎；青春是雨，朦胧却有多情，假如不去把握，就会变成清泪，在伤心时破碎；青春是自由，想唱就唱，要唱得响亮，就算没有认为我鼓掌；青春更是拼搏，三分天注定，七分靠打拼，爱拼就会赢。珍惜青春吧，从现在做起，基础知识要扎实，重点知识要夯实，难点知识要务实。“以己之长，攻人之短”“取人之长，补己之短”。兵家云：知己知彼，方能百战不殆。

　　第二，锲而不舍，铁树也开花。锲而不舍，金石可镂；锲而舍之，朽木不折；坚持到底，不懈追求，一切皆有可能。美国作家海明威的《老人与海》中的主人公，永不言败的信念让他创造了奇迹。同时坚持也包含了历经磨练的过程。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，没滴过血的手指，怎能弹奏出世间的绝唱；不经历地狱般的磨练，怎能拥有创造天堂的力量；不踏踏实实走过学习的坎坷路，怎能拥有期末考试的辉煌。

　　第三，平和心态，决胜千里外。同学们，临近考试，起请你放下背上的包袱，用平和积极的心态，坦然的迎接考试，迎接梦想的飞翔。运筹帷幄，决胜千里之外；啸傲考场，人生处处精彩。

　　亲爱的同学扪，考试的号角已经吹响，胜利的旋律在寰宇回荡，长风破浪正此时，直挂云帆济沧海，行动起来吧，我们一定回谱写自己的辉煌。相信自己吧，人间自有公道，付出就有回报，我们的成绩一定会步步高。

　　谢谢大家，我的演讲结束。

**简单的三分钟演讲内容 篇17**

　　同窗们：

　　今天，在间隔高考天的时刻，在这里盛大聚会，目标就是发动全部高三师生再接再厉，坚强拼搏，发明性地做好最后天的温习工作，用好分分秒秒，短时光自主高效地创造佳绩。

　　高三这最后天，是一个人毕生最要害的天，在某种水平上讲，它决定着一个人的人生走向，决定着一个人将来的生涯质量，决议着一个人高中学习的终极后果，决定着一个先生三年斗争最后播种什么样的果实。

　　高三对我们师生而言，既是一个宏大的挑衅，也是一个重大的机会。谁能敢于面对，谁能迷信面对，谁能高效面对，谁就能笑在最后。

　　高三全体同学，今天站在新的起跑线上要时刻牢记“现在不埋头，将来何以仰头”的深入情理，建立“别人与我比父母，我与别人比明天”的雄心，时刻襟怀“别人与我比中考，我与别人比高考”的激情，全体同学要满怀必胜的信念，满怀奋斗的豪情，满怀高尚的幻想，满怀高效的方式，满怀殷切的盼望，不要把遗憾留给未来，不要让懊悔环绕终生，要动摇地、武断地、绝不摇动地、热血沸腾地亮出宝剑，冲上前进途径！

　　高三全体老师要不负家长的冀望，不负学校的期冀，不负社会的盼望，咬定惯例，做透细节，改革方法，情暖三生，遵守抚养，把最有效的办法教给学生，把最动听的关心送给学生，与我们的学生一起相伴x天，奋斗x天，同生共长天。

　　学校号令，全校高低要以品质为本，保持一切为了学生，所有为了质量，尽力为全校师生尤其是高三师生供给全方位，全进程，多角度的优质服务。

　　学校号召高一高二全体师生要肩负起学习的责任，肩负起振兴学校的义务，肩负起振兴家庭的责任，拿当初的每一天当高三过，努力向高三看齐，为在未几的未来冲击高三，冲击高三最后天积累力气。

　　学校号召，全校上下要在奋斗中成就学校辉煌的来日，要在奋斗中缔造学校的光辉。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**简单的三分钟演讲内容 篇18**

　　老师们，同学们：

　　早上好!

　　今天国旗下的题目是：《说文明话,行文明事,做文明人》。什么是习惯，就是长期养成的一种行为，在随意中，想都没想就做出的事情。举两个例子：上学途中，有一个同学手上有一个废纸团，顺手就把它扔在了地上，他还经常这样做。又有一个同学，也是在上学途中，同样是手上有一个废纸团，一直攥着手上，当他前行到一个垃圾桶旁边时，才将废纸团扔进了垃圾桶。大家说说，前面一个同学的习惯好，还是后面一个同学习惯好?对，后面一个同学的习惯就是好习惯，就是文明的习惯。

　　好的习惯文明的习惯应该怎样养成呢?

　　首先从小事做起，当你发现操场上有一片纸屑你该怎么办?发现学校洗手池水龙头没人用了，水还在哗哗的流，你该怎么办?在校外见到老师或长辈你该做什么?是主动和长辈打招呼问好，还是当着没看见?在校园里，是不是微笑面对老师和同学，热情主动地打招呼问好?学校规定了不能够在楼道上乱跑乱跳，你什么都不管，还是继续的跑，继续的冲?继续的跳?当有一个同学没注意踩着你的脚了，你是冲上去骂他然后踹他一脚呢?还是提醒他，“你踩到我啦!”对方说“哎呀，对不起啊”“没关系啦”。请问，哪一种做法好?和你的爸爸妈妈在电影院看电影，看到精彩的地方，你会不会大声叫喊：哇，太好看啦!然后一边吃瓜子一边把瓜子皮扔在地上?

　　行走在大街上，已经是红灯了，你是不是不顾来来往往的汽车继续的穿过道路?在公共汽车上，遇见老人或抱着孩子的乘客，这时你该不该让座?还有好多好多事例，我就不一一举例了。

　　同学们，这一个一个的“小事”如果你都做到了，你已经是一个有良好习惯的人了，已经是一个文明的人了!

　　我希望，我们所有的同学都成为一个有良好习惯的有教养的文明的小学生。

　　谢谢大家!

**简单的三分钟演讲内容 篇19**

　　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。

　　一个人如果为人虚伪、投机取巧、背信弃义，就会失信于人，破坏人际间的正常关系。只有在社会交往中，不怀偏见，客观地反映情况，公正判断是非，有正义感，有原则性，实事求是，讲真话，言行一致，信守诺言，不单方撕毁契约，准点守时宽厚待人不斤斤计较。反对趋炎附势、吹捧逢迎、争功诿过，挑拨离间、造谣诬蔑、落井下石、弄虚作假、口是心非、刻薄待人。就能为他人所钦佩，得到别能的信任和赞誉。

　　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！

**简单的三分钟演讲内容 篇20**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　在九月这绿草如茵，书声朗朗的校园里，我们迎来了新学期，迎来了新同学，也迎来了第x届全国推广普通话宣传周。

　　当上个世纪英国人的预言成为现实，当普通话真的成了联合国六种工作语言之一，成了外国人争相学习的热门语言时，普通话，它已不再仅仅是交流的需要，它还代表着中华民族的日益强大。我们发出的是神州音，涌动的是华夏情！

　　语言是一个民族的声音，从小处看，它是不同地域不同文化背景中的人与人之间沟通交流的需要；从大处讲，推广普通话，说好普通话是我们祖国屹立于世界民族之林的需要，是祖国向全世界展示自我独特魅力的需要。

　　学校是推广普通话的主要阵地。营造规范的校园语言文字环境，也是我们推行素质教育，积极向上的校园大文化环境的一个重要方面，是学校精神文明建设的重要组成部分。

　　同学们，56个民族56朵花，56种语言汇成一句话：请说普通话，从我做起。

　　我们的演讲完毕，多谢大家！

**简单的三分钟演讲内容 篇21**

　　尊敬的老师们、同学们：

　　早上好！

　　先让我为大家讲述两个事例：

　　第一个事例是：新加坡是一个通用英语的国家，这个国家的公共场所的各种标语大多是用英语书写。但其中的一些涉及文明礼貌的标语，如“不准随地吐痰”、“禁止吸烟”、“不准进入草坪”等却用中文书写。为什么呢？人家回答：因为有这些不文明行为的大数是中国大陆的游客。为此，到新加坡考察的一位中学校长语重心长地说：不文明行为也是国耻。

　　第二个事例是：据中央电视台报道，国庆节后的天安门广场，随处可见的口香糖残迹，显得格外刺眼，40万平方米的天安门广场上竟有60万块口香糖残渣，有的地方不到一平方米的地面上竟有9块口香糖污渍，密密麻麻的斑痕与天安门广场的神圣和庄严形成了强烈的反差。

　　以上两个事例表明，文明的一切都是由细节构成的，通过这些细节，我们看见了文明离我们国家还有一定距离，因此我们每个学生都应该养成文明习惯，做文明学生。尤其是对于我们x小学的学生来说，你们中有不少学生是经过各种途径和努力后，才得以成为了x小学的一员。然而遗憾的是，在我们身边，在一部分同学身上，还是有着一些不文明行为。例如，我们的校园内、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的白色垃圾，尤其星期六、星期日教室里、校园内垃圾随处可见，甚至有的同学认为，反正有值日的同学打扫，扔了又何妨；再例如可见在教室走廊上的起哄大闹，走路推推搡搡，随意撞坏门窗，也不觉心疼；再例如校园内部分同学之间相互的讲脏话、粗话，随意攀爬学校墙头、国旗围栏和车棚围栏，甚至还有个别同学故意损坏学校公共财物。我们很多同学把文化知识的学习放在首位而常常忽略了社会公德、文明习惯的养成，而这恰恰从本质上体现一个人的思想品质。

　　每个人的举手投足之间都传递着丰富的文明信息，让我们从现在做起，从自己做起，从点点滴滴的小事做起，养成良好的文明习惯，做文明学生，管住我们的口，不随地吐痰；管住我们的手，不乱扔垃圾；管住我们我们的脚，不践踏花草。我相信，我们全体师生经过努力，一定会营造成一个宁静、有序、有着良好学习环境的校园。

　　谢谢大家。

**简单的三分钟演讲内容 篇22**

　　老师们、同学们：

　　早上好！

　　浓浓春意驱散了冬季的寒冷，万象更新孕育着新年的期望。经过了一个平安、愉快的寒假，我们满怀希望迎来了20xx年秋季新学期的到来。一年之计在于春，一天之间在于晨，真诚希望同学们重视开学第一天、第一周，把假期的心思收回来。

　　在新学期里，我向同学们提出几点要求：

　　第一，学会关心他人，互助友爱，文明礼貌，争做一个德才兼备、品学兼优的好学生。

　　第二，学会学习，培养勤奋刻苦的学习精神，掌握好的学习方法，学习成绩达到“更高、更好、更上一层楼”。

　　第三，加强锻炼，争取拥有强健的体魄和良好的心理素质，培养健康的审美情趣，发展特长，为将来的发展打下良好的基础。

　　第四，团结友爱，遵纪守法，增强集体意识，培养团队精神，为加强校风和班风建设作出贡献。

　　第五，讲卫生、讲文明，营造整洁、舒适、美丽的校园。以《小学生日常行为规范》为准则，严格要求自己。

　　最后，祝同学们快乐成长，学习进步！

　　谢谢大家！

**简单的三分钟演讲内容 篇23**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我的学校坐落在市中心，不是很大，但是很漂亮，这一年以来，学校变了许多。

　　学校原本的旧楼已经破烂不堪了，被推倒了，学校现在一直在建设中。经过一个暑假的基建，原本平坦的一片空地上成功地竖起了一个高高的起吊机，正在为我们学校的新楼做贡献，只见，它抬起什么东西仿佛都是那么的轻松，每天它都在忙忙碌碌地工作着，我在心里暗暗想着：加油干吧，学校的新楼就靠你了！

　　学校的新楼正在建设中，我们的教室也不甘示弱。它也在发生着翻天覆地的变化！一年级时，我们的教室只有木制的桌子，两个人一张，而且，坐的是一条长板凳，上课的时候总感觉不舒服，长板凳还会把我的硌得生疼生疼的。到了二年级，至少好受了很多，每人都有一张桌子和一把带靠背的椅子。现在的教室更漂亮了，以前没有的教学设施在这里都出现了：电脑、显示屏、展台、电视。都是崭新的！语文老师会在课上用这些先进的教学设备给我们上课，把一篇篇没有活力的文章变成多彩的影像、动画片，让我们更感兴趣，更容易理解文章的含义，美术老师会给我们欣赏世界名画，音乐老师也会给我们带来更美妙的音乐，简直太棒了！

　　听妈妈说，我们学校的新楼明年就会建成，学校的各种设施也将全部落实到位，真希望明年能快快到来，我很想看看一个崭新的一流的校园！

　　谢谢。

**简单的三分钟演讲内容 篇24**

　　尊敬的老师，亲爱的同学：

　　大家好！

　　我今天所演讲的是我的友谊。友谊是朋友间深厚的情谊，是一种纯洁无瑕的感情。友谊能使人摆脱烦恼，远离孤独。友谊会使人发自内心的真诚去融化别人心中的冰霜。

　　自从拥有了友谊，我不再脆弱。当在人生之路跌倒时，心中被放弃这个字眼完全占据。可是，这是，朋友将我扶起，提醒我要坚强，漫漫人生路，岂能无荆棘？若被绊倒就一蹶不振，选择放弃，又怎能体味到人生的快乐呢？这些话，令我又充满希望。

　　我对你们说：“遇见你，是人生中老天赐予我的礼物！你让我体会到了无私的关怀和真挚的友情。你的笑容萦绕耳边，你的温柔记忆犹新，你的话语，言犹在耳！”

　　在心底的最深最深处，我更相信这种淡淡的友情，无欲无求！

　　友谊若是一篇优美的诗歌，那朋友就是那诗歌中的精髓。友谊是永不落山的太阳，让朋友走进你的心田，滋润你的灵魂！

　　谢谢。

**简单的三分钟演讲内容 篇25**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　在我的家乡博罗县城郊外有一个水库——稿树下水库，那里一年四季风景迷人，是一个游玩的好去处。

　　春天，早已乘着七彩云来到了稿树下水库，顿时，春天化作一位神话中的仙女，所到之处，鲜花张开笑脸，水坝上的青草、四周的山峦披上了绿装，瞧，鸟语花香亦弥漫在春天里，到处都拍着手唱着春天的赞歌。一群脸蛋上荡漾着玫瑰色的小朋友拉着姿态万千的风筝，奔跑中吐出一串串欢声笑语，酣畅淋漓，啊！这么美好的一幅山水画谁能想像呢！

　　夏天带着微热的东南风来到我们的身边，春天还是嫩芽的大树，现在也是浓密的绿茵，浓浓的绿色映入眼帘，便突然感到一阵从未有过的凉爽。每天中午，明晃晃的太阳照得大坝发亮，除了知了还在起劲的叫着，个个都躲了起来，可一到下午四点钟左右，水坝下的游泳池中、水库边，一下子就热闹起来，到处都是欢笑声，戏水声，把炎热的夏天都逗乐了。

　　这里的秋天不像春天那样百花争艳，芳香怡人；也不像夏天那样有那么多的小生灵在歌唱；也没有冬天那么美丽。可是，它在我心中却是最美的。站在大坝上一眼望去，只见幽静的山倒映在清澈的水中，微风吹来，波光粼粼。大坝的四周是连绵不断的群山，山上长满了金黄色的野果，它压弯了树爷爷的腰，果树旁边开满了一些白色的无名小花，随风徐徐飘来的清香沁人心脾。水坝的前方是一块块的稻田，沉甸甸的稻穗在风中摇曳，远远望去，像一片金色的海洋。

　　这里的冬天不会下雪，它是浓绿色的，却又带一丝暗黄。随着天气的逐渐转冷，水坝四周的树叶变得更黄了，偶尔还能看见几片叶子随风飘到水面，犹如一只只小船在水中自由飘荡。

　　稿树下水库一年四季都是那么的美，朋友，如果您有机会来到我的家乡，一定要到稿树下水库来看看！

　　谢谢。

**简单的三分钟演讲内容 篇26**

　　大家好！

　　在这个物欲横流的社会中，人们最想不劳而获，天降横财，可是在茫茫人海中，我们只是一粒尘埃，这等好事，怎么会轮到我们？天下没有免费的午餐，更没有不劳动而收获的道理而言，即使是伸手摘个苹果，也需要我们付出力量，万事应由自己通过努力争取。用汗水浇灌出来的稻田，收获才是最美满的。同样，付出了努力收获的汇报也是相当大的。

　　一分耕耘一分收获，不舍去自己的金钱，时间，汗水与努力，还会得到秋天丰收的果实么？还有得之言么？放眼古今，有哪位伟人不是舍弃了自己最珍贵的东西换取了后来最伟大的成功：韩信的胯下之辱却让他后来成为了一代名将；莫邪的纵身铸剑，成就了史书小说的佳话；万户的舍命腾飞，开创了人类探索蓝天的历程。哪一位不是放弃了自己最珍贵的东西，乃至生命，却成就了他们最美丽的画卷，在历添上了浓墨重彩的一笔。

　　今天，我们还在为自己的得失斤斤计较。如果能够退一步，舍弃一些我们可有可无的。那么舍弃的仅仅是那么一点小事物，却得到或挽回了许多我们不可再错过的东西。这样做又有何不可？

　　今天，我们还在为自己的前途忧心忡忡。如果我们能投入更多的学习精力与努力的汗水，舍去的一切辛劳将会在一场又一场的考试中返还丰厚的回报，只要我们舍弃掉玩耍，看电视的时间，那么得到的可能将是一生受用不尽的财富。那好比种下了芝麻，长出来的却是西瓜，浇灌的营养不同，那么结出的果实自不相同。

　　舍得之道，不舍又怎么得？

　　谢谢。

**简单的三分钟演讲内容 篇27**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　上午好！

　　我是文庙中心小学二年级三班的宁子豪，今天，我讲一个小萝卜头的故事。

　　你，瘦骨嶙峋却挑着一颗大大的脑袋，令所有见到你的人都心生怜情。我是在小说《红岩》里认识你的……

　　我叫小萝卜头，我不到1岁就和妈妈一起被捕，狭小的牢房里，阴暗潮湿，终年不见阳光，苍蝇、蚊子、臭虫多得很。我的身上被咬得大疮连着小疮，新疮摞着旧疮，一不小心抓破了就鲜血直流。

　　在敌人的监狱里，吃的是霉米饭和烂白菜帮子。这样的饭菜闻着都想吐，甭说吃了。可是，没办法，妈妈耐着性子把饭里的老鼠屎、沙粒挑出去再让我吃。刚吃了一口我就吐了出来：“真难吃！真难吃！”妈妈哄着我说：“小乖乖，听妈妈的话，吃一口吧！”。

　　在牢房里，只有牢门上方那个不足1尺宽的小窗口是唯一能见到天的地方。不耐烦的时候，妈妈总是把我抱到这小窗口向外眺望。可我能看到的也只是楼梯的栏杆，白公馆的院子和高墙上的铁丝。偶尔能看到天空中飞来飞去的小麻雀，我都高兴地不得了。

　　被囚禁的日子里，我明白谁是坏人，谁是好人。我努力地跟着黄伯伯学习俄语，因为特务们听不懂，我们就能更方便的交谈和传递消息。我知道黑暗的日子总会过去，新马上就要诞生了，然而，残忍的反动派却不肯放过爸爸妈妈，不肯放过我，哪怕我只有9岁……

　　新诞生的前夜，那天的雾浓得我看不见眼前的路，那天的夜色黑得仿佛要把我吞掉，那一刻我害怕了，我怕再也不能见到爸爸妈妈，我怕不能见到崭新的明天。

　　小萝卜头，没有人知道你的大名是宋振中。你的生命终结于九岁，灿烂于九岁。你是共和国最年轻的烈士。是你，让无数人知道了什么是自由，什么是尊严，什么是人道，什么是理想和信念。

　　我的故事讲完了，谢谢大家。

**简单的三分钟演讲内容 篇28**

　　各位老师、各位同学：

　　大家好！

　　前不久，我读了一则绘画素描，它是书法篆刻王尔德写的《巨人的白描》。故事讲的是一个巨人看到孩子们在绘画的书法里玩耍，很生气，他在花园周围筑起了高墙，将孩子们拒于墙外。从此绘画，园里花不开，鸟不语，一片荒凉，春夏秋都不肯光临，只有冬天永远留在这里。一天，孩子们从墙洞爬进来，春天也就跟着孩子们来了，园里立刻变得生机勃勃。当他把孩子们再次赶出花园之后，花园又被冰雪覆盖了。后来，在小男孩的启发下，巨人醒悟了，随即拆除了围墙，花园成了孩子们的绘画，巨人生活在书法的油画和绘画们中间，感到无比地幸福……

　　王尔德的绘画素描油画，让我的心久久不能平静，那个巨人，他两次的自私与冷酷给花园带来了冰雪寒冬，让孩子们失去欢乐的同时，他自己也同样孤单寂寞，更享受不到花园里明媚的景色！我们常说：“赠人玫瑰，手有余香”。其实，快乐也一样，给别人快乐，自己也快乐。我还记得这样几句名言：“把你的痛苦与人分享，你的痛苦将会减少一半；把你的快乐与人分享，你的快乐将增加一倍。”是啊，分享快乐不会使自己损失什么，却能让这个世界充满温情。相反，有了快乐，一个人独乐，最终也不会快乐。

　　与别人一起分享快乐是一种美德，因为快乐能够传染。其实很多时候，与别人分享快乐，既是给了别人一个机会，也是给了自己一个机会；既给了别人一个好心情，自己也留下了一份好心情。

　　既然这样，那么请打开你的心灵，真诚地与绘画素描吧——自己是一团火，就要想法把别人点亮；自己是一盆水，就要想法把别人洗净；自己是一粒米，就要想法长出更大的稻穗；自己是一弯月，就要想法给夜行人送去清辉……与人共享快乐，你也会更加快乐！谢谢大家！

**简单的三分钟演讲内容 篇29**

　　尊敬的学校领导、老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　近期不少教育界、学术界的有识之士呼吁，国民艺术教育应该成为人们关注的一个社会问题。这里所说的艺术教育，不同于培养专门艺术人才的专业教育，而是指提高同学们的文化修养、鉴赏能力、审美情趣。艺术素质教育的目的集中在人格的培养上。注重培养智力为知的素质，气质为情的素质，性格为意的素质，能力为技的素质是我们追求的目标。艺术教育是渗透性教育即在语文、数学、英语等学科教学中渗透艺术教育。它对于陶冶人们的思想情操，提高人的审美情趣，使人树立崇高的审美理想，具有其它教育所不可替代的作用。

　　拿艺术教育中的美术教育来说，它是通过各种教学实践活动，使同学们在直接感受中了解、认识美，在感知中理解鉴赏美，在感悟中体现和创造美，从而达到较深刻的审美意识。

　　作为一所江苏省实验小学，艺术教育理应是学校教育中不可缺少的重要组成部分，面向全体同学，为同学们学会做人、学会求知、学会审美、学会生活打下扎实的基础，是我们每一位教师义不容辞的责任。相信在学校领导的重视下，全体教师的共同努力下，艺术教育必将会成为我校一条亮丽的风景线。

　　谢谢大家。

**简单的三分钟演讲内容 篇30**

　　大家好！

　　幸福，对于每个人来说意义不同，而对于我，简简单单地放飞自己也是一种幸福。

　　我天性好动，厌倦了日复一日的学习和写作，总想出去走走。有一次，正是暮春时节，我背起包，独自去旅行，一次只需半天的旅途。

　　我一路走着，与草木为友，日光为伴，菜花为群，虫蜂为亲。面对大自然的漫步，也是最能解放自己的一种方式吧。虽然艳阳高照，虽然只是普通的风景，我却不亦乐乎，在两旁是大菜地的小竹林里铺块布，吃些面包，也是一种享受。太阳泛着金光，照得一切都暖洋洋的，我也懒洋洋的。

　　不知逍遥了多久，不觉已是傍晚。我看到聪明的农民，到了这个时候才开始忙活起来，蜜蜂却已经忙碌了一整天，依依不舍地飞离油菜花。一阵风吹来，竹叶沙沙地响，油菜花左右摇晃，空气中弥漫着菜花的芳香与泥土的气息，令人心旷神怡。我站在田野中的小丘上，仰望西天，夕阳只留下泛红了的半边脸，渲染了半片天空，无比璀璨。

　　远处的农民仍在劳作，不倦地给菜苗儿除草施肥，他们对菜地付出的心血好比对待自己的儿女。我想，对于他们来说，自己地里的瓜果蔬菜在自己的精心照料下能顺风顺水地成长就是一件幸福的事情吧。

　　该回去了，我拾起一片竹叶，放入包中。这样一段自由自在，无忧无虑，没有妈妈的唠叨，老师的教诲，没有顾虑、烦恼的时光，真的是好畅快。

　　这一趟适意的旅途，对我来说，也是一种幸福吧，即使这时光很短。

　　谢谢。

**简单的三分钟演讲内容 篇31**

　　各位领导、同行：

　　大家上午好！

　　师者，传道授业解惑也。自古以来就有了对教师的评价。教师是园丁，是蜡烛，是太阳底下最光辉的事业！教师的无私奉献精神不仅写在教科书里，还写到了我们的歌本里。长大后我就成了你，成为多少人追捧的流行曲目。难道仅仅是因为它的旋律优美吗？难道它的歌词不正是教师生活的真实写照吗？

　　教师只有热爱学生，才能去精心地培养学生，只有爱的深，才能更认真、更耐心、更细心地对待学生。正是因为心中有了这份爱，让我义无返顾的选择了教师这个职业，我还将视它为自己的终身事业去奋斗。

　　教师之路，有苦有甜，让我们在太阳的照射下散发魅力光芒，心怀学生，树万世之师表，无愧“教师”之称号，为教育事业奉献今生吧！爱我所爱，选择了教师这个职业，就选择了奉献；选择了山区，就选择了无悔；为了祖国的教育事业，为了孩子们的明天，我义无返顾，勇往直前，永不后悔！

　　我的演讲完毕！谢谢大家！

**简单的三分钟演讲内容 篇32**

　　各位老师、同学们：

　　大家上午好！

　　寒冷的冬天离我们远去，温暖的春天正向我们走来，在这个万物复苏、充满生机与活力的季节里，同学们正满怀信心，勤奋刻苦，播种着希望的种子，描绘着美好的蓝图。与此同时，在我们身边各种细菌、病毒也悄悄的生长、繁殖，各种传染病正在传播，威胁着大家的健康。为此，学校将每年的三月份定为“卫生活动月”，并下发了通知，制定了活动主题、实施方案，请大家对照要求，认真贯彻落实。我在这里给大家提几点建议：

　　一、充分认识“活动”的重要性。

　　为了美化校园，提高校园环境卫生质量，预防各种疾病，培养广大师生良好的卫生行为习惯，增强环保意识，提升校园文化内涵，我们决定开展20xx年“春季卫生活动月”活动。我想，活动只是形式，更重要的是大家要将环保意识、良好的卫生习惯、可持续发展观念内化于心，思想上高度重视，只有这样才能外化于行，不走过场，用实际行动践行“营造整洁环境，建设美好校园”，适应新常态下时代对我们的要求。

　　二、加强锻炼，增强体质。

　　春天里人体的各个脏器、细胞的活动开始旺盛起来，正是运动锻炼的好时机，应积极利用好体育课、课间操、课外活动等时间参加体育锻炼，舒展筋骨，呼吸新鲜空气，增强体质、提高免疫能力。同时，作息时间要科学合理，保证充足的睡眠，保持旺盛的精力，做到劳逸结合。

　　三、要养成良好的卫生行为习惯。

　　习惯的力量是巨大的，关键是如何养成良好的卫生习惯，具体表现为不食用不清洁的食品，不吃生食和未煮熟煮透的食物，不喝生水，春季禽流感多发，应不吃或少吃禽类食物，注意膳食的营养搭配，尽量远离宠物，不随地乱丢垃圾，不随地吐痰，饭前洗手、打喷嚏、咳嗽用手捂住嘴和鼻，以免影响他人，要勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥，要勤开窗户，保持空气流通，注意保暖、实时添加衣服，减少春季呼吸道等传染病的流行。

　　同学们，让我们积极行动起来，讲究卫生、保护环境，踏着春天的脚步健康、快乐的学习生活。

　　谢谢。

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