# 关于三分钟演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-04-15

*关于三分钟演讲稿（精选30篇）关于三分钟演讲稿 篇1　　各位老师、同学们：　　大家好！　　我是三年级的，今天我演讲的题目是《感恩老师》。是谁用渊博的知识，把我们带入知识的殿堂，让我们感受文明与希望？是谁用慈善的目光，让我们由懦弱变得坚强？是*

关于三分钟演讲稿（精选30篇）

**关于三分钟演讲稿 篇1**

　　各位老师、同学们：

　　大家好！

　　我是三年级的，今天我演讲的题目是《感恩老师》。是谁用渊博的知识，把我们带入知识的殿堂，让我们感受文明与希望？是谁用慈善的目光，让我们由懦弱变得坚强？是老师！是我们敬爱的老师！

　　当同学们遇到挫折灰心丧气时，老师在我们心田播种希望。当我们取得成功时，老师衷心为我们庆祝，与我们分享喜悦。老师总是笑语盈盈，让大家充满力量。老师多么伟大啊！“鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩”，人更要学会感恩。感恩老师，并不需要我们去做什么惊天动地的大事。课堂上，一道坚定的目光，一个轻轻的点头，证明了你全身心地投入，你在专心的听课，这便是感恩。下课后，在走廊里看到了老师，一抹淡淡的微笑，一声礼貌的“老师好”，这也是感恩。放学了，向老师招招手，说上一句“老师，再见”，这依然是对老师的感恩。遵守纪律，文明有礼，爱护环境，这些都是感恩。因为在这点滴小事的背后，包含的正是你对老师的尊重和爱戴。

　　同学们，感恩老师从点滴做起，感恩老师从现在做起！后，我衷心地向所有老师道一句：“敬爱的老师，谢谢你们！你们辛苦了！祝你们永远幸福安康”！

　　谢谢大家的聆听，我的演讲结束了。

**关于三分钟演讲稿 篇2**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　人生的经历：你正做着某些事情的时候，朋友们打算去出去走走，邀请你一起去。

　　在她们发出这个邀请之前，你原本的计划是，在今天把手头上的这件事完成。然而，她们的提议又让你心动了，稍作思索后，你觉得，正在做的事情也不算那么急，放一放也无妨，明天再做也一样，没什么影响。既然这样，何不和朋友们一起去放松一下，明天再继续做这件事情呢？

　　于是，你爽快地应约，无所顾虑地和朋友一起出发，独留下那未完的事情，在风中叹息。它叹息的是，我们总是习惯把事情留给明天，习惯于把美好的希望寄托于明天。然而，明天虽然近在咫尺，却又是遥遥无期。

　　因为，今天就是明天的影子，明天又是另一个今天。我们永远无法预知还有多少个属于我们的明天。我们有的，只是今天，只有今天是实实在在地握在手上的光阴。

　　今天，每个新的开始都是在今天，时间从今天开始，又是在今天过去，自然的轮转，生命的更替，一切都在今天。不要因为还有明天，就虚度了今天，因为虚度今天就是颓废自己，浪费今天就是荒废明天。珍惜今天，才能拥有明天；把握今天，才能收获明天。

　　所以，请珍惜每一寸光阴，把握好今天，今日事今日毕，不拖拉，不内耗。

　　把握今天，走好每一步，让今天的付出，成就明天的灿烂美好！

　　谢谢。

**关于三分钟演讲稿 篇3**

　　尊敬的老师，同学们：

　　大家好！

　　作为新一代的我们，理想是丰满的。我们对未来充满激情，但是我们却不得不承认，现实的骨感！因为青春不仅仅需要激情，同时也需要一颗求实进取的心！

　　每一个人都有自己的梦想，然而梦想总是离现实相隔万里。有些人梦想成为教书育人的人民教师，有些人梦想成为救死扶伤的白衣天使，有的人梦想成为保家卫国的人民子弟兵，有的人梦想成为人类社会发展的工程师……不管是教师也好，医生、战士还是工程师，只要对国家、对社会奉献了自己的价值，他们都有同一个美丽的名字，叫做“人类绿色灵魂工程师”！青春是我们现在所拥有的宝贵的财富，我们的生活应该充满激情！

　　青春，充满了梦想，然而我们的生活中有许许多多的无奈，当我们经历了越来越多的坎坷，我们是否会对未来产生一丝迷茫，我相信答案是肯定的！但是这并不是我们可以失败的理由，也绝不是我们就此沉沦的原因，青春应该充满朝气！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**关于三分钟演讲稿 篇4**

　　大家好！

　　人人都想实现生命的价值，在有限的生命里，发挥出的价值。但这条路，是艰辛的。这就应了一句古话，“天降大任于斯人焉，必先苦其筋骨，饿其体肤。”当然，有人会半途而废，有人会持之以恒，也有人会守株待兔，所以，要想将“大任”归为囊中之物以此来实现生命的价值，就需要毅力。

　　毅力是坚忍不拔的意志。海伦·凯勒是举世敬仰的作家和教育家。年少时，命运之神夺走了她的视力和听力，但她却用勤奋和坚忍不拔的精神紧紧扼住了命运的喉咙，用毅力凝聚成了感人的诗篇。她的名字已经成为坚忍不拔意志的象征，传奇般的一生也成为鼓舞人们战胜厄运的巨大精神力量。驱逐黑暗的寒冷，感受心中阳光的温暖，海伦·凯勒做到了。

　　毅力是坚持不懈的勇气。它们顽强的拼搏，奋发的向上，虽然躯干是扭曲地、旋转地从石缝间生长出来，而且每一寸树衣上都结着伤疤，但它们依旧从缝隙中，汲取雨露，汲取阳光。不知经过几度寒暑，几度春秋，它们终于长成了高树，伸展开了繁茂的枝干，团簇着永不凋落的针叶。耸立在悬崖断壁上，耸立在高山峻岭的峰巅，只有那盘结在石崖上的树根在无声地向你述说，它们的生长是一次多么艰苦的拚搏。

　　摒弃退缩，坚持不懈，人生之路因此缤纷绚烂；顽强拼搏，克服挫折，生命的价值因此熠熠生辉！

　　谢谢。

**关于三分钟演讲稿 篇5**

　　smoking is a greater cause of death and disability than any single disease, says the world health organisation.

　　according to their figures, it is responsible for approximately five million deaths worldwide every year.

　　tobacco smoking is a known or probable cause of approximately 25 diseases, and even the who says that its impact on world health is not fully assessed.

　　heart attack and stroke

　　uk studies show that smokers in their 30s and 40s are five times more likely to have a heart attack than non-smokers.

　　tobacco contributes to the hardening of the arteries, which can then become blocked and starve the heart of bloodflow, causing the attack.

　　often, smokers who develop this will require complex and risky heart bypass surgery.

　　if you smoke for a lifetime, there is a 50% chance that your eventual death will be smoking-related - half of all these deaths will be in middle age.

　　smoking also increases the risk of having a stroke.

　　lung problems

　　another primary health risk associated with smoking are lung cancer, which kills more than 20,000 people in the uk every year.

　　us studies have shown that men who smoke increase their chances of dying from the disease by more than 22 times.

　　women who smoke increase this risk by nearly 12 times.

　　lung cancer is a difficult cancer to treat - long term survival rates are poor.

　　smoking also increases the risk of oral, uterine, liver, kidney, bladder, stomach, and cervical cancers, and leukaemia.

　　another health problem associated with tobacco is emphysema, which, when combined with chronic bronchitis, produces chronic obstructive pulmonary disease.

**关于三分钟演讲稿 篇6**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　你喜欢自己吗？你对自己满意吗？你很羡慕某些人，甚至愿意自己也成为他吗？如果你对自己有疑惑，那么我来告诉你：就像每一片叶子都有它独特的形状，每一朵花儿都有它独特的香味，我们每一个人都是世上独一无二的个体，在这个世界上，没有两个人是完全一样的。

　　我们每一个人的存在，都有自己的价值与意义，别人可以比我好，也可以比我差，但没有人可以取代我。美国少年天使肯尼，一出生就因为身体畸形截掉双腿，后来又发现切口的根部被癌细胞侵入，只好把腰部以下的身体全部切除。但是，肯尼并没有向病魔低头，他在家人的帮助下向自己的生命挑战，拼命练习生存技能，使得自己日渐独立，能跟常人一样上学，甚至还学会了溜滑板、溜冰。肯尼的生命是美丽的、动人的。

　　有时候我们以为遭遇到的危机使我们走投无路了，却在事后发现这是生命的转机。美丽的生命在于勇于更新，且愿意努力学习。化蛹为蝶，才能使生命焕然一新。人的一生也需要蜕变才能成长。每一次蜕变都会带你走进人生的新领域、新境界，使你获得新的感受、新的惊喜。

　　健康的我们，更要学会容忍自己的不足和缺点。俗话说人无完人。正因为这样，我们才要不断学习、不断提高自己。如何在正视不足和缺点的前提下，采取积极的行动来弥补不足、克服缺点呢？

　　一方面要正确和别人做比较，认识到自己在群体中处于什么样的位置，寻找以后努力的方向；

　　另一方面要正确认识自己。不要只从不同的方面平价自己，却看不到自己的优点，老觉得“某某的学习比我好，某某的书法比我好，某某的琴比我弹得好”，而实际上每个人身上都有自己的闪光点：学习好的可能体育不如你，书法好的可能学习不如你，不要一味给自己挑毛病。既能够看到闪光点，也能够看到不足之处，对自己的认识才会全面，才能更好的取长补短。

　　中国台湾作家琼瑶，小时候除了语文外，其他学科成绩并不好。有一次，数学考试她只考了20分，学校发给她一张“通知单”，要她拿回去给父母盖章。捱到深夜，她鼓足勇气拿着通知书交给母亲。母亲整个脸色都阴暗下去，将他好好责骂了一顿。她绝望的给母亲写了一封长信，服毒自杀，幸亏抢救及时，才没有造成终身的遗憾。从死神手中逃回来的她，分析了自己的长处与短处，下决心取长补短，专心写作。父母默认了她的追求，她开始发挥自己写作方面的长处，真正追求自己的事业，最终取得了令人羡慕的成就。

　　所以我们要多鼓励自己：“成绩单不漂亮没关系，只要我努力，就是一名好学生！”“基础不好没关系，只要我每天都有进步，就是一种成功！”“我的生活是充满阳光的，努力的我最美丽！”这样自信的度过每一天，你会越来越体验到：

　　我的人生是非常有价值的，我是最棒的！

**关于三分钟演讲稿 篇7**

　　大家好！

　　友情是一盏黑暗中的明灯，是一支照亮你心灵的蜡烛，它好似潺潺小溪边生长的野花，零星的、散落的，但却是芳香的、天然的、浓郁的、悠长的。

　　当你因为忘拿铅笔而发愁，朋友递过一支铅笔时，当你忘带午餐，朋友把自己的面包一分为二时，你的心里是否充满了感激与幸福？学会去品尝友情吧！学会去咀嚼友情吧！学会去珍惜友情吧！学会去感恩友情吧！

　　朋友，一个多么美妙的字眼，然而，朋友是什么？这个既简单又复杂的的问题却需要极高的领悟，对于这个问题，那只艾迪的球鞋会告诉你，那在雪崩时被朋友推开的姿势会告诉你，那因朋友鲜血而盛开的野菊会告诉你，那飞舞的蝴蝶会告诉你，那银色的月光会告诉你……

　　告诉你……

　　朋友是一种语言，像在暗夜之后的日出；

　　朋友是一颗星星，点缀你的价值与色彩；

　　朋友是你走进考场握着你的手说“我相信你”的话语；

　　朋友是你的玩伴、你的同学、你的老师、你的知己、你的另一个你！

　　朋友们，感谢友情吧！它将会成为你一生的感动。

　　谢谢大家！

**关于三分钟演讲稿 篇8**

　　大家好！

　　我演讲的题目是《乐看人生，笑迎生活》。

　　在人生的旅途中，我们常常会遇到这样那样的挫折和失败，陷入各种意料之外的困境之中，这时，请不要自卑，不要轻易就说：我不行了。要以积极乐观的态度对待人生，勇于给自己鼓劲，敢于对自己说：太好了。

　　有这样一个故事，父亲因儿子成绩平平，家中整日“战火不断”，在打骂声中，儿子的成绩一落再落，最终成了倒数第一名。父亲想，反正打骂没用，干脆换一种心态试试。于是，他看着儿子的试卷笑着说：“太好了，真是太好了！”儿子吃了一惊，父亲说：“你想，一个跑在最后的人，不必担心别人会超过自己，而只要你一努力就一定能超过别人。”儿子听了，恍然大悟，以后的学习，他特别努力，几次考试后，儿子的.成绩升到了前几名。从这个故事看我们的学习，我们应从中受到启发：考试不理想，沮丧中，我们也不妨来一句“太好了！”因为考试指出了我们学习中的弱点，告诉了我们努力的方向。

　　现在发现问题总比中考时栽跟头再醒悟要好得多呀。失败为昨天画上了句号，新的生活从这里开始，成功从这里起飞。让我们在面对挫折时对自己说“太好了”对于成长中的我们，酸甜苦辣都是营养，挫折是人生最好的大学。让我们在面对困难时，对自己说“太好了”在克服困难中，我们不断成熟。

　　只要我们无愧于自己，无愧于父辈，让我们以乐观的态度对待我们的学习和生活，不断努力进取，谱写人生灿烂的乐章！谢谢大家！

**关于三分钟演讲稿 篇9**

　　老师们，同学们，大家上午好!

　　小学的生活是无忧无虑的，同时，也是我们这一生中最美好的时光。我们在小学已经整整呆了六年了，这六年来，相信一定会是我们学习生涯中最漫长的学习生活。时光飞快地流逝，转眼间，六年的小学生活已经结束，我们踏出了小学的大门，同时也迈入了中学的大门。我们也从一个懵懂的孩童变成了一个懂事、明白事理的人。这说明了，我们已经告别了多姿多彩的童年，我们已经长大了。

　　进入初中的我们应该改变学习方法与学习态度，不应该再用小学的学习方法，而我在中学呆了一年，总结了一些学习方法，但是我觉得所有学习方法中最重要的一点就是：老师说话时要看老师的眼睛，认真倾听，这既是一种礼节，体现出一个人自身的道德修养，又让别人觉得你很尊重他，从而告诉你更多的知识，在这里，我总结出了语文和数学的学习方法。

　　学习数学，要提前一天或几天在书上划出概念，定理，公式定律以及重要语句。并且分析每个内容的学习重点，用序号标出来。定期有计划的对所学的知识进行复习，总结归纳不同题型，并学会方法，收藏好定期复习，做到烂熟于心。

　　学习语文，要学会复习，首先要正确的读准这个字的注音，其次掌握这个字的形和义。掌握这篇文章的主要思想，段意，反应了作者怎样的思想感情。利用材料进行逐段逐句的分析。

　　其次要合理的安排，课余时间制定合理的学习计划，劳逸结合。

　　要想取得好成绩，除了掌握良好的学习方法，更大的动力来源于对知识的渴望和学会知识后的满足。

　　不必说放假的轻松，也不必说周末的一天，三五个好友的促膝长谈，听音乐时的惬意和逛街时的悠闲，但是看书桌上摆满的辅导书;宛如小山的草稿纸，一只只用完的笔芯，心中就有一种强烈的满足感，而这种满足感使我对明天的学习之旅充满了信心。

　　路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。学习之路亦是如此，但只要保持良好的心态，端正学习态度，经受住失败的考验，相信你一定会在中学的学习生活中找到乐趣，获得快乐!

　　我的演讲完毕谢谢大家!

**关于三分钟演讲稿 篇10**

　　各位敬爱的老师，亲爱的同学：

　　大家好！

　　我是503班的。我们503班是“未来星”中队，我们中队以“团结奋斗，永不后退，未来之星挑战第一！”为特色中队口号，以“在学习中体验快乐，在活动中感受成功，在助人中获得自助”为特色发展方向。

　　首先感谢学校给予这次机会能够和大家分享我们班班级建设方面的心得。我们班能被评为五班集体，这不光是学校领导对我们班的关心和教导，同时最离不开是全班同学的同心协力。

　　我们503班是一个由41名充满激情、活力、爱心的成员，组成的团结奋进的集体。我们有强烈的集体观念，有浓厚的班级情感，有坚强的集体核心，有自己的班级特色和特长，我们班的特长是跑步，我们班有许多跑步健将：等，是最让我们班骄傲的，在一次比赛中他受了伤，但他坚持跑完了800米。

　　5年来，我们共同体会着这个集体更加团结，更加友爱，更加积极向上的过程，也感受到我们的团队精神在日益变得强大。

　　谢谢大家，我的演讲结束了。

**关于三分钟演讲稿 篇11**

　　尊敬的老师，亲爱的同学：

　　大家好！

　　拿破仑说过，不想当将军的士兵不是好的士兵。所以，我非常珍惜此次的三好学生竞选的机会。非常感谢大家给予我这个机会，我会以此为动力锻炼和提高自己的能力以及胆量。

　　我竞选三好生的理由如下：

　　一、我的学习成绩虽然不是最 好的，但我一直努力着；

　　二、我对自己的工作认真负责，因为，能做好每一件小事，也是一件不容易的事情。

　　三、我在学校严格要求自己，不放任自流，不骄傲自大、目中无人。

　　四、我也有一些课外爱好，比如绘画阅读等。

　　假如我当上了三好学生，我会严格要求自己，为同学树立榜样，相信在我们的共同努力下，充分发挥每个人的聪明才智，使我们的整个班级形成一个团结向上、积极进取的集体；假如我当上了三好学生，我会把班级活动作为展示特长、爱好的场所，把学习当作一种乐趣，在集体里互帮互助；假如我当上了三好学生，我会经常为同学们推荐好书，鼓动大家有选择地挑选、购买好书。我会致力于自身素质进一步完善。我会努力做一个德、智、体全面发展的中学生。我会更加严格的要求自己，取得更加优异的成绩，为同学们做好表率。我会尽心尽力做好本职工作，并争取有创新、有突破。

　　最 后，希望大家把宝贵的一票投给我，谢谢大家！

**关于三分钟演讲稿 篇12**

　　同学们，大家好。

　　今天十分荣幸可以由我来为大家进行课前三分钟的演讲。

　　首先，我要给大家分享一句话。“我宁愿选择骄傲也不选择自卑。因为骄傲需要资本，资本需要积累，积累需要汗水，而自卑却什么也不需要。”这句话是我在看将军在复旦大学演讲视频时偶然间听到的。

　　是的，今天我演讲的主题就是自信。

　　每个人的人生都并非一帆风顺，并非永无波浪的湖面。而是一场充满艰辛，坎坷，曲折，充满挑战与挫折的旅途。属于我们的每一个新的一天都是一次挑战。在迎接每日的朝阳时，我们需要足够的自信来克服遇到的困难。

　　爱因斯坦的“相对论”发表之后，有人曾炮制了一本《百人驳相对论》，网罗了一批所谓名流对这一理论进行声势浩大的打伐。可是，爱因斯坦自信自己的理论必然胜利，对打伐不屑一顾。他说：“假如我的理论是错的，一个人反驳就够了，一百个零加起来还是零。”他坚定了必胜的信念，坚持研究，终于使“相对论”成为20世纪的伟大理论，为世人所瞩目。

　　同学们，或许我们无法成为像爱因斯坦一样成为为社会做出极大贡献的人。但我们依旧应该向他一样自信的面对一切，面对困难，面对挫折。

　　居里夫人说过：“我们应该有恒心，尤其要有自信心！我们必须相信，我们的天赋是要用来做某种事情的，无论发生什么事情，活着的人总要照常工作。”正是自信，支持她在经受了失恋、丧夫、社会上的流言蜚语等打击之后，两次荣获了诺贝尔奖，为人类的科学事业做出了巨大的贡献。

　　我坚信，自信是一种力量，一种引领我们坚持的力量。无论身处顺境，还是逆境，都应该微笑地，平静地面对人生，有了自信，生活便有了希望。

　　谢谢大家！

**关于三分钟演讲稿 篇13**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好!我是高一(2)班的\_\_\_。今天，我怀着一颗激动的心站在这里演讲。青春，是充满激情的，青春，是充满活力的，青春，是充满梦想的。而我今天要演讲的题目就是《激扬青春，放飞梦想》。

　　青春，诗意的年华，火热的岁月，多少人为之慨叹!屈原曾说：“百金买骏马，千金买美人，万金买高爵，何处买青春?”屈原如此钟情于青春;“逝者如斯夫，不舍昼夜。”孔子如此惋惜青春的流逝;“青年者，人生，人生之春，人生之华也。”李大钊如此高举青春。的确，青春如此短暂，白驹过隙，忽然而已。但青春的美丽在于它荡起了梦想的双桨，实现人生的价值!

　　青春，充满梦想，梦想，连接未来。梦想，一个人怎能没有梦想?没有梦想，便没有奋斗的目标;没有梦想，生活平淡如水，不知因何而求，也不知求知为何，一切都是虚伪的。

　　阿里巴巴互联网的创始人马云，曾对于梦想从不放弃。他曾经想考重点小学，失败了;重点中学，又失败了;大学考了三年才入了学;大学毕业后想进哈佛，又没有录取……工作了，他总是遭到别人的冷嘲热讽，但是“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，通过一次次的失败与努力，他最终成功了。因为，他心中始终有一个梦想鼓励他永不放弃。如今的他，已成为中国首富。

　　当然梦想不是空话，我们决不能做鲁迅先生笔下那些“做梦而不醒的人”。巴金在回想录中说：人不是点缀太平的，而是工作的，正因为有了荆棘，才需要我们在荆棘中开辟道路。不断地工作，学习，工作，就像俞敏洪说的，只要你坚定地朝着梦想走，总有一天你会发现，你的梦想，会在你身后。

　　作为高一新生的我们，这是一个崭新的开始。昨天的辉煌已然过去，明天的荣耀还需要今天的奋斗去取得。步入高中，也意味着高考即将来临。良好的开端是成功的一半，我们应打下扎实的基础，摸索适合自己的学习方法。同学们，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，只要坚定信念，超越自我，你就有了努力的方向，你就有了奋斗的目标，你就有了生活的动力，你就有了成功的希望。

　　面对未来和自我的挑战，只有让梦想在这里放飞，青春才可以变得色彩斑斓!青春如梦，岁月如歌，时不消逝，何能复得?青春是人生中一段难以磨灭的插曲，它注定是“不平凡”的。它需要我们用心灵和智慧去诠译，它更需要我们用勇气和自信去充实。

　　和我一起，让梦想绽放。我们不需要借口，我们需要勇敢，我们不需要胆怯，我们需要团结，我们不需要徘徊，我们需要坚定。有梦想的人生不必为失败而停留，有期待的明天不必为挫折而破灭。踏着步子，我们仿佛可以数着“一二一，一二一”像淌小河般的轻快自在。宠辱不惊，看庭前花开花落，望天上云卷云舒。把生命当成一份礼物，把青春当做一份惊喜，要相信失败是必然的，否则，成功岂不是要成了没妈的孩子!

　　在这里，就让我们一起激扬青春、放飞梦想!

　　我的演讲到此结束，谢谢大家!

**关于三分钟演讲稿 篇14**

　　各位同学们：

　　大家好！

　　未来是不可预测的，但我们对未来的渴望是无限的。现在，让我在十年后给自己写这篇文字。

　　10年后，我20出头的时候，应该是为了大学的学位而努力学习。那所大学有古老而优雅的建筑，绿叶婆娑的垂柳，美丽而宁静的康河上的一座优雅的桥——。是的，是英国的剑桥大学。我是那里成千上万学生中的普通一员，我会努力学习。我抓住一切机会听自己感兴趣的课程，和同学认真讨论问题，和教授争论.繁重的学习任务变得充满兴趣。剑桥的校训是“让自由之风吹过”。正是在这样一个自由的学习环境中，我们才能畅所欲言。

　　剑桥大学拥有世界上最好的图书馆之一，其中蕴含着历史的沧桑和醉人的书卷气。为了完成教授布置的作业，我每天都来这里查阅资料，走在一排排书架之间，沉醉于书籍的古老魅力。泛黄的书页带给我知识和灵感。当我完成作业时，我也感受到了阅读的乐趣。我喜欢，只是在书海里徘徊，无法自拔。

　　在业余时间，我不会在家里“浪费”任何一秒钟。我总是请一些好朋友打球、画画、弹钢琴，或者划着船在康河上漂浮，甚至抱着双膝静静地坐在河边。暖风吹来一片“绿丝绦”，柳枝仿佛在风中起舞。这真的是“天是悦人的，水影是空的”。这样的景象会让你觉得世界是和平的，不会发生什么不好的事情。平时的学习压力没有了，只有精神上的平静和喜悦。这条康河不仅在我眼前流淌，也在我心中缓缓流淌，洗涤着我的心灵。身边的朋友，不需要太多言语，躺在草地上一起数星星，或者相视而笑。那一刻是最大的幸福和满足。

　　但我没有忘记，我才12岁，还在这个繁华的城市学习初中知识。十年后我会是什么样子？

　　明天是一个永恒的话题，也是最不可预测的假设。我能做的就是走在梦想的路上，不偏离轨道。至于十年后看这篇文章时是泪流满面还是痛哭流涕，还是未知数。路还很长。

　　我想注销——，十年后给自己。

**关于三分钟演讲稿 篇15**

　　各位老师、各位同学：

　　大家好！

　　在我们求学的路两旁布满了鲜花绿草。早晨，我欣喜地踏着一路芳香来到学校，香气弥漫，四处飘摇，我陶醉其中。其实在人生之路上，感恩也正是这种芳香，它因为你的欣喜和陶醉而馨香四溢。

　　刘备三顾诸葛亮于草庐之中，亮终出师，那是他对刘家的感恩。

　　龚自珍离京，留得“落红不是无情物，化作春泥更护花”名句，那是落花对泥土的感恩。

　　“谁言寸草心，报得三春晖”，那是孟郊对老母亲的感恩。

　　乌鸦反哺，羔羊跪乳，这些不都是在提醒着我们去感恩吗？

　　父母劳累的身影回到家中，我们奉上一杯热茶，送上一句关心，带上一份祝愿，那是我们的感恩。感恩无需惊天动地的誓言，满载她的，是我们生活当中那些微小的动作。当我们在欣赏着流行音乐时，我们是否听见父母埋在心中关于望子成龙，望女成凤的声音？当我们在网吧中沉迷忘返时，我们是否感觉到那“滴答”的敲键的声音宛若父母炎炎烈日汗水的滴落？当我们在小卖部前驻足留连时，我们是否想到口袋中的钱凝结着父母的血与泪？

　　每每听见这样的话——“我长大了一定要好好养育父母”、“我将来一定要让父母过上好日子”……静下心来想想，为什么要等到以后呢？我们现在是没有经济实力，可我们现在能给他们精神上的安慰，可以为父母洗次脚，为父母捶次背，为父母刷次碗……诸如此类都是我们力所能及的，我们为什么不能以此来作为一份小小的感恩呢？

　　家中有父母，学校有老师。“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，或许是对老师的写照了。她用知识滋润着我们干涸的心田，她用人生阅历为我们送上一碗心灵鸡汤。“三尺讲台迎冬夏，一腔热血写春秋”。老师就像无声的细雨，滋润着我们，我们难道不应该感恩于她吗?

　　感恩，远不是寥寥数笔能道尽的，她融入在我们的生活中，或是那微微一笑，或是那一阵掌声，都是感恩的表现。让我们携起手来，共同让感恩的馨香万里飘扬吧！

　　谢谢大家的聆听，我的演讲完毕。

**关于三分钟演讲稿 篇16**

　　各位老师，同学们：

　　大家上午好！很高兴与大家作这样一个交流，今天我要讲的题目是：塑造阳光心态。

　　生命的质量取决于你每天的心态，如果你能保证眼下心情好，你就能保证今天一天心情好，如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的靓丽的生活。

　　让我们学会享受过程。享受过程，精彩每一天。生命是一个过程不是一个结果，如果你不会享受过程，结果到了是什么大家都知道。生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号，要用靓丽多彩的事情，好心情把括号填满。学会享受过程，有的人就找讨厌的地方去体会，这个世界总会有阴暗面，一缕阳光从天上照下来的时候，总有照不到的地方。如果你的眼睛只盯在黑暗处，抱怨世界黑暗，那是你自己的选择。

　　作为新时代的中学生，我们应该拥有阳光心态，善于从正面看问题，乐观地对待人生、勇敢的去迎接各项挑战。在日常生活中，如何塑造自己的阳光心态呢？

　　首先，学会为小事高兴。别人为你做了一点好事，赞美他；自己上课回答对了问题，欣赏自己；自己两天没找到的笔突然出现，也要好好的高兴一番。多多发现自己身上的闪光点，我们就会快乐起来。其次，学会优待身边的人。同学、老师见面一声亲切的问候，一个灿烂的笑容；狭路相逢时的一个闪身让别人先过，快乐了别人，高尚了自己；同学取得好成绩，我们要报以真诚的掌声；同学病了，送去阳光般的问候。

　　再次，积极主动和同学交流。我们有了快乐，及时和同学分享；有了不愉快，向同学倾诉；在宿舍把你的零食分给好友一份；这些都会使你有个良好的人际关系。

　　后，学会换位思考。和同学闹矛盾的时候，要站在对方的角度看看自己有哪些过失；被老师批评时要站在老师的位置分析老师为什么批评我；做事遇到挫折时，要分析是不是自己努力不够；学会换位、理性地思考，我们就会心胸开朗，不会再怨天由人。

　　总结一下，就是四点。第一，不能改变环境就适应环境。第二，不能改变别人就改变自己。第三，不能改变事情就改变对事情的态度。第四，不能向上比较就向下比较。

　　同学们，让我们保持阳光心态，一步一个脚印，脚踏实地努力地学习；让我们保持阳光心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。让我们塑造阳光心态，拥有健康人生！

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

**关于三分钟演讲稿 篇17**

　　大家好！

　　一个良好的人格，应该是有一种理想主义的天空，让你可以有飞翔的翅膀，不妥协于世界上很多的规则与障碍；但是，另外一方面，你还是要有脚踏实地的能力。

　　有些奇迹其实就是在坚持中完成。在这个世界上，有时候做一个有信念而不太聪明的人，也许是一种选择。

　　在这个世界上，其实最重要的那个人，就是眼下需要你帮助，离你最近的那个人；最重要的事，就是要马上去做的事，马上把这件事给做掉；最重要的时间就是当下，一点不能拖延。

　　每个人的一生中，都难免要面对，一些缺憾和不如意的事情。如果你放大这种缺憾和不如意，那你将永远生活在阴影之中。也许，我们无力改变生活中的缺憾，也许我们更无法避免人生中的苦难。

　　一个真正的君子，他内心的坦然与淡定，是可以让他化解生命中的很多很多遗憾的。

　　什么是真正的理想，理想之道就是给我们一个起点。一个生命的起点，一个能够开拓未来的起点。

　　谢谢大家！

**关于三分钟演讲稿 篇18**

　　尊敬的各位评委，亲爱的同学们：

　　大家好！我演讲的题目是《我爱读书》。

　　高尔基说过：“书籍是人类进步的阶梯。”我非常喜爱读书，经常一看起来就停不下来了。有一次，我早早地来到了图书馆，挑中一本书就拿起来看，一页、两页。我像一位侦探，如饥似渴的读着，每个细节都不放过。两个多小时过去了，我仍沉浸在书的世界里。直至太阳落山了，工作人员的催促声才把我的心灵唤回来。我已经看了三个多小时了！我匆匆办理了借书手续，赶快回家，路上，我边走边看，不知疲倦。我对书的热爱，也给我带来了许多好处。因此，我的水平也一直不错。

　　作文课上，我在埋头写作，笔一刻也没有停过，头一刻也没有抬过，灵感源源不断地涌出来……而有些人却在抓耳挠腮，不时的东张西望，又看看作文书，半天还是写不出一个字。这就验证了“读书破万卷，下笔如有神”这句话。

　　我坚信，读书给我带来的好处一定会使我终生受益！我离不开书，就像鱼儿离不开大海的怀抱一样，就像鸟儿对自由的渴望一样，就像婴儿眷恋母亲温暖的怀抱一样。

　　现在，读书已经成为我生活中的一部分，我爱读书！

　　我的演讲完毕，谢谢大家的聆听。

**关于三分钟演讲稿 篇19**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好!我演讲的题目是“小事求大善，小节立大德”。

　　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，我们学会了高瞻远瞩，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英雄，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。刚才，我的同学提醒我时间快要到了，那么，就让我做好这最后大善的小事，成就这最后小节中的大德。

　　谢谢大家。

**关于三分钟演讲稿 篇20**

　　亲爱的同学们：

　　生活中，很多同学都有浪费资源的现象：水龙头不停地流出清澈的自来水，用水的人不知去向；开着电灯、电视的房间里却长时间空无一人；笔记本随手扔进垃圾桶，却只写了几个字。这些都是在生活中存在的问题。因此，我特意提出以下建议：

　　1、洗完手立即关上水龙头；在拖地板时不要用太多水，拖完地板的水可以用来冲厕所。

　　2、爱护公物。

　　3、节约用纸。大家在用纸的时候不能浪费，没用完的纸张可以撕起来装订成草稿本。既环保又不浪费。

　　地球是我们的家园，是人类的摇篮。我们应该行动起来，珍惜资源、保护环境，共创美好家园！

　　谢谢大家的聆听，我的演讲结束了。

**关于三分钟演讲稿 篇21**

　　亲爱的同学们：

　　大家好!有个女孩，在月台上追赶一张被风吹飞了的纸。热心的人们看见她万分焦急的样子，以为那是一张对她十分重要的纸，便纷纷加入追赶的队伍，可那张纸仿佛要存心捉弄大家，飞起又落下，落下又飞起来，像附了魂一样。越是这样，女孩追它的决心就越大。

　　终于，在众人的努力下，那张纸乖乖地就范了。那个追到纸的人，得意地将战利品递给女孩。女孩优雅地向大家道谢，然后拿着纸在众目睽睽之下走到一个垃圾筒跟前，将它塞了进去，回过身，她微笑着对大家说：好了，现在它终于去了它该去的地方。

　　故事讲到这里，也许你会诧异于女孩的举动，也许你会怀疑于故事的真实。好了，先放下这些都不说，同学们，让我们闭上眼睛一同想象：在我们的周围，在我们的身边，是否有垃圾从同学的手中滑落，成为路面上醒目的感叹号?是否有随手丢弃的塑料袋在风中“翩翩起舞”?是否会在厕所洁白的墙壁上看到几个刺眼的脚印?

　　同样的，在你的周围，是否有人大声叫嚷，让你的耳膜阵阵发聋?是否有人口出脏话，污言秽语，招来人们鄙视的目光?是否有人唏嘘起哄，吹口哨，叫人不可思议，令人费解?

　　当发生这一切的时候，在它们主人的身上其实是丢掉了一样东西，那就是文明——几千年来中华民族宝贵的精神财富。这财富世代相传，它应该在你的\'身边：她是路上相遇时的微笑;是同学有困难时的热情帮助;是平时与人相处时的亲切与关怀;是不小心撞到对方时一声“对不起”;是自觉将垃圾放进垃圾箱的举动;是看到有人随地吐痰、乱扔乱撂时的主动制止;是走廊内的轻声慢步;是宿舍里暖融融的家的感觉。它是一种品质，一种修养，一种受人尊敬的并被大家广泛推崇的行为。

　　绿树红花，朗朗的读书声，暖人的话语，整洁的仪表，那是一幅美丽的画面。所以当有人离文明远去的时候，请你温馨地提醒他：你掉了一样东西。

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**关于三分钟演讲稿 篇22**

　　尊敬的老师们、同学们：

　　早上好!今天我要讲的题目是“养文明习惯，做文明学生”。

　　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。尤其是对于我们施桥中心小学的学生来说，你们中有不少学生是经过各种途径和努力后，才得以成为了施桥中心小学的一员。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。事实上，良好的行为习惯是保证我们良好学习的前提，也是树立健康人格的基础。在学校没有良好的行为习惯的同学就目无纪律，不讲卫生，扰乱整个学校的学习环境。相反，如果我们养成了文明的行为习惯，学习环境就是良好的、有序的。我们知道：一个学校的学生具有良好的文明行为习惯，才能构建出优良的学习环境，创造出优良的学习成绩。现在，我们正处于人生中最关键的探索时期，在这个时期的所作所为，将潜移默化的影响到我们自身的心理素质，而文明的行为就在帮助我们提高自身的心理素质，同时也完善了自身的道德品质，如果我们不在此时，抓好自身的道德素质建设，那我们纵然拥有了丰富的科学文化知识，于人于己于社会又有何用呢，所以，我们应该先成人，后成材，不要做一部单纯掌握一些知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财富。

　　无数事例表明，走向事业辉煌，开创成功人生的关键，是品德高尚的情操。代表民族未来的我们，需要学习继承的东西有很多很多，然而最基本的问题是，我们究竟要以什么样的精神风貌，什么样的思想品质，什么样的道德水准，去接过人类文明的接力棒。同学们，我们播下一个动作，使收获一个习惯;播下一个习惯，使收获一个品格;文明已被人们放在心里的一个重要位置，时时刻刻在与文明交谈，千万不要把文明行为习惯看作小事。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。

**关于三分钟演讲稿 篇23**

　　大家好！

　　友情是一盏黑暗中的明灯，是一支照亮你心灵的蜡烛，它好似潺潺小溪边生长的野花，零星的、散落的，但却是芳香的、天然的、浓郁的、悠长的。曾经有一位傲慢的经理讽刺一个衣着寒酸的老农：“请问您觉得自己有多富有？”老农毫不犹豫的回答：“我是一个富翁，一个比国王还要富有的的富翁，因为我有朋友！”一个人有了朋友，就好比有了一大笔财富。

　　当你因为忘拿铅笔而发愁，朋友递过一支铅笔时，当你忘带午餐，朋友把自己的面包一分为二时，你的心里是否充满了感激与幸福？学会去品尝友情吧！学会去咀嚼友情吧！学会去珍惜友情吧！学会去感恩友情吧！

　　朋友，一个多么美妙的字眼，然而，朋友是什么？这个既简单又复杂的的问题却需要极高的领悟，对于这个问题，那只艾迪的球鞋会告诉你，那在雪崩时被朋友推开的姿势会告诉你，那飞度的羚羊会告诉你，那因朋友鲜血而盛开的野菊会告诉你，那飞舞的蝴蝶会告诉你，那银色的月光会告诉你……

　　告诉你……

　　朋友是一种语言，像在暗夜之后的日出；

　　朋友是一颗星星，点缀你的价值与色彩；

　　朋友是你走进考场握着你的手说“我相信你”的话语；

　　朋友是你的玩伴、你的同学、你的老师、你的知己、你的另一个你！

　　朋友们，感谢友情吧！它将会成为你一生的感动。

　　我的演讲完毕，谢谢大家的聆听。

**关于三分钟演讲稿 篇24**

　　大家好！

　　在我的记忆深处，好久没有了梦想二字。曾经在上学的时候，整天被班主任老师追着赶着谈梦想，谈学习。在那个时候，天天说梦想，今天想这样，明天要那样，每个人的梦想都显得那么地富丽堂皇。随着时间的流逝、年龄的增长，梦想不断地变化。在这个标新立异的时代，梦想的存活率到底有多少呢？这个问题让人深思！

　　每个人都曾经有过美好的梦想。今天，你的梦想实现了吗？

　　我曾经有一个美丽的梦想，正如海子的诗所写：

　　从明天开始，做一个幸福的人

　　喂马，劈柴，周游世界

　　从明天开始，关心粮食和蔬菜

　　我有一所房子，面朝大海，春暖花开……

　　多美的境界，我从小开始，便喜欢大海，喜欢大海的气势、大海的宽广；我喜欢坐在海边看一望无际的大海，忧郁的时候和大海说说话。想在海边买套房子，每天早上打开窗，都可以面对大海，感受大海的气息。晚上，伴着自己的爱人，抱着心爱的女儿坐在海滩上，陪女儿一起摆积木，捡贝壳；或者和爱人漫步在沙滩上，吹吹海风，回忆我们美好的青春时光。就这样周而复始，和心爱的人一起慢慢变老。看似简单的梦想，却感觉离我好远好远。甚至忘记了自己曾经还有这样的梦想。

　　我也是一个有梦想的人，人，终究要有所追求。如果你的梦想还没实现，那么，从现在开始，放飞你的梦想。

　　谢谢。

**关于三分钟演讲稿 篇25**

　　亲爱的老师们，亲爱的学生们：

　　大家好！时光飞逝，日月如梭。转眼间六年过去了，我们即将告别母校，告别老师，告别同学。

　　看着绿草如茵的操场，看着干净的教室，让我向往着我们在不懂事的时候刚进学校的那些有趣的，不可实现的约定。

　　突然，我们就要毕业了。六年的小学时光悄然流逝，只留下回忆。那时候，我们满怀热情地走进这个校园，但现在，我们不得不说再见。

　　我怀念母校的一切，因为她给了我很多。亲爱的母校，你看着我们长大，看着我们玩耍，看着我们快乐和悲伤，我们天真的话语留在校园树下，一串开心的笑声留在花坛里，我们在操场上玩耍，母校的一切一点一点离开了我们，萦绕在我的脑海里。

　　谢谢大家！

**关于三分钟演讲稿 篇26**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好，我叫，我要竞选纪律委员。因为我能管住自己的嘴巴，能与同学和睦相处。但是，世界上没有一个人是十全十美的，我身上也有一些小毛病，但在这学期我会把身上的毛病全部改掉，尽心尽力做一名优秀的班干部。

　　如果我当上了纪律委员，我会为五一班负责，让五一班成为纪律好的班级。在新学期，如果我当上了纪律委员，我将用旺盛的精力、清醒的头脑，积极做一好老师的帮手，同学们的公仆，为学校创造出一个整洁优美的五一班。在新的学期，让五一班更上一层楼。

　　既然我是盆植物，那我就要努力开出美丽的花朵，既然我是一块儿石头，那我就要铺成一条成功的路，既然如果我是班干部，让我就成努力成为一个优秀的领航员。

　　流星的光来自天体摩擦，珍珠的美来自贝壳的眼泪，一个班级的优秀，来自各个班干部和全体同学的共同努力。

　　请把你宝贵的一票投给我吧，我可以还给你一个满意，谢谢大家。

**关于三分钟演讲稿 篇27**

　　各位领导，各位老师，各位同学，各位朋友，大家好！

　　我叫。今天我演讲的题目是《环境保护，从我做起》。

　　大家都知道，如果我们不保护环境，地球上的各种资源都会慢慢枯竭；如果我们不保护环境，人类就会面临灭亡；如果不保护环境，不仅是人类，地球也会逐渐走向灭亡；如果不保护环境，我们赖以生存的土地将会消逝；如果不保护环境，天空将变成黑暗，我们将不但呼吸不到所需的空气，而且看不到光明；如果我们不保护环境，我们的水源将被破坏，江河湖泊和海洋就会由清变混最 终干枯；如果不保护环境，噪声将会困挠我们生存的空间从而打破和谐和平静……

　　这决不是危言耸听！曾几何时，我们还陶醉在人类发展的激-情乐章中：科技在巨大进步，社会经济的迅猛发展，带来了城乡建设的日新月异、人民生活的大幅度提高。人类文明发展进步的现在和未来，无不令人欢欣鼓舞。然而，人类社会为之也付出了巨大的代价——这就是对自然无节制地、无情地攫取引发的大自然更加无情的报复。环顾四周，我们实际上处于相当被动和困难的境地：大气污染、水污染、噪声污染等等包围着我们；化学污染、物理污染、生物污染等等无时无刻不在侵蚀着我们的家庭生活，吞噬着我们的健康；资源短缺、人口的爆炸又威胁着人类的未来。美丽的自然在退化，我们的健康被蚕食，这一切的一切给我们的生产和生活亮起了红灯，它告诫我们：如果不树立环境意识，停止一切有害环境的行为，作为地球公民的我们将面临生命与健康的集体陷落。

　　综上所述，环保无小事，环保是生命，环保是事业，环保大于天，环保大于地，环保大于人。为了我们的地球，为了我们的山川，为了我们的河流，为了我们的城市，为了我们的家园，为了我们的人类，为了我们的生存和质量，为了我们的生命，为了我们这一代和将来的世世代代，我们在这里大声呼吁：都来保护我们的家园！

　　最 后，我提出这样一个口号：保护环境，从你从我做起！

　　谢谢大家！

**关于三分钟演讲稿 篇28**

　　这里是一个寂静的地方，诗人和僧人的天堂，像伊甸园一样的美丽多姿。蓝蓝的天空，白白的云朵，青青的草地，碧绿的湖水，弯曲的小道，杂生簇拥的野花竟相绽放，小鸟的鸣叫声清脆的响彻在清凉湿润的早晨，宛如仙子的声音甜美婉约，初生的太阳带着蒙蒙的羞涩映照在大地上，大地豁然间开朗了起来，像似披上一件美丽的外衣精神抖擞。、六月的季节是美丽的吹着凉凉地风，轻轻拂过脸颊让人久久的陶醉在风的世界中，

　　风是柔软的，像女子纤纤的手轻扶一过，感觉舒服极了，像似踏入了仙镜一般，这里的花也馨人馨鼻，远远的就能闻见它的芳香，似一股香甜的泉水流入心田滋润着纯洁的心灵，只身在花的海洋里，畅游在花的海涛中，溅起着花的浪花，好一幅美丽的花卷，望眼看去整个田野被花包围着，有田野的地方就有花，田埂上站立着一簌又有一簌的花。姹紫嫣红，像一群穿着鲜装的卫士守卫着麦地的麦苗，绿油油的麦苗如窈窍的女子扭动着细腰在风的带领下踏着欢快的舞蹈随风应和着，翻卷着麦浪一层又一层涌动着，像似大海的波涛一样雄伟壮观，气势澎湃，还伴着节奏啃着歌儿，让人进入了一个异样的海的世界，音乐海洋进入如此美妙天地让人心旷神怡。荡漾在麦海中乳吸着麦子的气息是那么的醉人心脾!

　　，细看麦子，一苗接着一苗，整齐紧凑，距离适中，一排排直立着似军人一样，麦穗麦叶上沾满了露珠，晶莹透亮像伊人挂在腮边的泪珠使麦苗愈加的青绿起来了，近看远眺麦地一块接着一块虽错落却很有致，满地都是茂盛的麦苗，竞相生长着，迸发着强劲的生命力让人望而兴叹，心里油然出了无限的敬畏，敬畏此顽强的生命大自然孕育的骄儿，让我感悟到了天地的灵性，正是日月风雨灌输了生命，日转星移，风调雨顺是万物的天使。

　　早晨的田野是美丽，清新，水灵，纯洁的。然而更独爱夕阳西下的田野，

　　独自漫步在夕阳的余辉中，那余辉薄薄的洒在地面上，脚一踩像似要碎成一块一块，夕阳下的田野愈加楚楚动人，阳光被镶嵌在了山头上，大地呈现着黄灰色的调子，好一幅梵高难以企及的油画，真是美仑美奂绝妙之极，未曾细细品味，已经深深陶醉，全然脱去了晨光时的衣装显的更加妩媚动人。

　　沿着杂草丛生的小径来到了田野的中央，突然在眼前呈现出了一个明净的湖，湖水波光鳞鳞，闪现着五光十色的色彩，夕阳洒在上面如碧天里的星星眨呀眨的，又如溶洞的钟乳石闪现着迷幻的色彩，让人目不暇接，像似只身在一个魔幻的世界。又如一颗颗宝贵的珍珠散发着迷失人眼睛的颜色，湖水若隐若现变化无穷。又如一个一个金子迸发着耀眼的金黄色，像似湖水刹那间变成了一整块珍贵的金石，让人欣喜万分，拥有了无穷无尽的财富，让索罗门王汗颜无语，给我投来羡慕的眼神。

　　湖面依旧波光鳞鳞，在湖的中央茂密的生长着从水底钻出来的芦苇，叶子窄细且尖长，向四处伸展着，风轻轻一吹叶子就哗哗的直响，头也来回摆动着，忽而向左忽而向右，忽而低头忽而抬头扭动着身子，跳着泼辣的舞姿。翠油油的芦苇在水中尽兴的生长着，无拘无束，湖孕育了芦苇，芦苇点缀着湖，让大自然显的更加美丽多彩，翠鸟轻轻的落在水中的芦苇尖上，目光直刺着湖水中的鱼儿，一动也不动，双眼炯迥有神的注视着猎物，然而鱼儿们却自由自在的游动着，你追我赶在水中尽兴的嬉戏着或而腾空或而背翻或而俯冲或而转头全然忘记了翠鸟的尖长尖长的红嘴，水中的世界如此多娇竟让鱼儿忘记了生命。突然间翠鸟一跃而下，就将鱼儿含在了嘴里，一个俯冲窜了上来，彪升到了半空中，在天空中自由的飞翔着，宣示着胜利的喜悦，在山峰间来回旋转着，唱着欢快的歌儿，享受着美食，悠闲般的生活着，让人嫉妒又羡慕，仿佛自己也变成了一只展翅飞翔的鸟儿，在蓝空中放声歌唱，畅想自己来年的幸福生活。

　　我爱这里，爱的似雨一样的缠绵，似风一样的飘渺，如雷一般的雄浑，如虹一般的美丽。

　　我在这里，和小草一起生长，和翠鸟一起飞翔，翱翔在蓝色的长空，和鱼儿一起浅游，寻觅浪花的味道。

　　田野的风你尽情地吹吧，吹向远方，吹向山的那一方，那一方的田野，那一方的姑娘。

　　我只想在这里甜然熟睡，让梦回原野，梦回故乡。

　　三分钟演讲稿1

　　尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：　　大家晚上好。　　人们给了我们光彩的称号，给了我们这么多荣幸的光环，更给了我们衷心回报社会、家庭的神圣的职责。这就是我们大学生应有的良知。在这知识的殿堂里，我们是否做天了与知己为伴，让灵魂得到高尚、让人格得到高贵、让人生得天升华呢!有的人做到了，时刻让良知牵引自己前行，尽力为以后的人生展垫着牢固的基石。然而，令我们可悲的是，在这通往光亮与光辉的路上，有人却轻易地抛掉了良知，让昏暗遮蔽了自己。　　马加爵，这个曾经的乖孩子、昔日的\'优等生，但谁也无法想到，他竟然会亲手杀逝世自己的同学的四位同窗。四个不瞑的灵魂走了，留给我们的却是深深地思索。马加爵，作为一个大学生，本应当保卫自己的这片良知净土，积极乐观，克服心理作遂。但惋惜的是他泯灭了这一切，让自己同罪行的凶犯站在同一平台上，终极让邪恶毁掉了自己。他是可悲的，由于他没能够让大学生的良知在自己的心中根深蒂固，因而造成了今天这无法挽回的悲剧。　　还有一个不知该为他的不幸而哭，还是该为他的幼稚而笑的咸阳大一男生，由于在情人节送花给敬慕的女生遭到谢绝，他竟以选择跳楼而停止了自己和性命。他死了，人们给他的只是同情，同情他的年少、同情他的无知。作为大学生，没有大学生处置问题的沉着，更没有大学生应有的广阔胸怀，这真的是作为大学生的悲痛。　　更有一个令人难以置信的法律专业的大学生，为了替父还债，竟然绑架了邻居小孩，勒索20万元现金。被逮捕后，却以没想过伤害人质为由，请求广大处置。真令人痛心，这种痛是为她如此单薄的法律意识的痛;为她就这样轻易葬送自己美妙前途的痛;更为她作为大学生，却摈弃了大学生良知的痛。　　等等的事件，在我们四周产生，带给我们的是震惊、是思索。我们心中自问：是什么使我们当中的他们产生了质的变更?是自卑、是脆弱、是无知，我这就是答复。　　面对生涯的挫折与打击，他们没能够凭毅力与智慧克服，因愚蠢而失败;面对生活的陷井他们没能够悬崖勒马，因盲目而坠进其中，故事。一切罪行地产生都是错的，看似生涯的错，听似别人的错，但我以为更应当批评的是作为大学生，却摈弃大学生知己的他们。我们是大学生，我们真挚、乐观、自负、文明，我们对生涯充斥热忱，心灵，对人生满怀信念。这就是我们的实质，这就是我们的知己。马加爵，他们摈弃了这些，这是他们的悲痛，但我们不要。我们理解生的意义，我们铭刻人生的哲理——把有限的性命投进到无穷的为人类谋幸福之中，在性命逝往时，让精力之光照射万代，让人类之火熊熊燃烧。　　我的演讲完毕，谢谢大家!

　　三分钟演讲稿2

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　今天我课前演讲的话题是：学会倾听。

　　乔·吉拉德曾说过：“有两种力量非常伟大，一是倾听，二是微笑。”当你和别人交流时，如果我们总是说，就学不到什么东西，人们也只有在全心倾听时才能实现高效的交流。因而，在和他人沟通的时候，让别人说，给人以表达的机会，去倾听他们的意见、悲伤和情感，才能完全理解别人要表达的意思，实现心灵的互动。

　　向别人诉说，是人的天性;听别人诉说，则是一种难得的修养。

　　好朋友不一定要一起写作业，一起学习。但是当好朋友将自己的不悦向你倾诉的时候，你应该做一个有“风度”的倾听者。比如，在学校里，好朋友向你诉说着今天发生的喜怒哀乐，向你发泄时，如果你很认真地去倾听，而不是不停地打断别人发表自己的感想，这样，她就会觉得很开心，因为自己有一个值得信任的“听众”，而不是觉得你对她的这番话感到没意思。

　　相信你们一定经历过这样的事：当你在和别人闲聊时，站在一旁的人突然插嘴。导致你们不得不结束那未完成的谈话，因为等他(她)说完自己的感想时，你们很可能已经忘了自己刚才想说或已经说过的话。还有一种情况，那就是：当你在当众发表自己的观点时，下面的人在不停地唧唧喳喳，丝毫不理会当时你的感受，让你十分难堪。所以学会倾听、善于倾听是一种难得的修养。

　　当你抱怨朋友太少的时候，你是否考虑过他人的需要和感受呢?只有多体贴他人，用心交流，我们才能得到更多的朋友。要知道，人能说会道固然重要，但善于倾听更为重要，因为倾听是心灵沟通的桥梁。美国总统林肯曾与一位老邻居谈论了数小时之久，几乎所有的话都是邻居一个人说的，林肯所做的只是诚恳地倾听。这大概就是林肯被人爱戴的原因吧。

　　耳听八方，能使人与时俱进、广纳群言，能使人保持清醒的头脑;更能启迪思维，使人增长知识与才干。当然，这一切的前提就是要学会倾听。智者往往选择做一个倾听者，而不是说话者。

　　谢谢大家，我的演讲完毕!

　　三分钟演讲稿3

　　老师们，同学们：

　　早上好!

　　今天我讲话的题目是《成功在于坚持》。

　　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：“今天咱们只学一件最简单也是最容易做的事。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，法庭最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!

　　谢谢大家!

　　三分钟演讲稿4

　　昙花虽美，却只绽放一夜;牡丹虽美，却华而不实;维纳斯虽美，却没有双臂。世界上的许多事物，完美与缺陷往往共存。

　　每个人的一生都是在不断地追求自己理想中的完美，而伴随他一生的却是一个又一个遗憾，一个又一个缺陷。完美是人生的奋斗目标，是理想的寄托点，然而理想中的完美往往有些虚无飘渺，只有缺陷才是真实的。

　　在我们生活的地球上，有春暖花开，鸟语花香，也有雷电轰鸣，狂风怒吼。有美丽怡人的夏威夷，风光无限的威尼斯，也有冰天雪地的两极，不断喷发的火山，惊心动魄的海啸和地震。完美总是与缺陷共存。

　　也许会有人说：“世界并不完美，多么令人遗撼!”而我要说：“世界因缺陷而美丽!”盘古开天辟地之时，天地不分，浑沌一团，好似无懈可击，而正是盘古那一斧辟出的缺陷，才辟出了人们赖以生存的世界;女娲补天时，尚有一块没有补全，而正是因为这一缺陷，让大地有了四季之分和风雪雷电;大地东倾，应该也是个缺陷，但正是因为有了这个缺陷，才有了百川入海，泉水叮咚，江河瀑布，才有了孔夫子“逝者如斯夫，不舍昼夜”的感叹，才有了“奔流到海不复还”、“问君能有几多愁，恰似一江春水向东流”的千古名句。同样，昙花正是因为短暂的开放，才显得美妙绝伦。是的，世界因缺陷而美丽!

　　人的一生也一样。每个人都存在着不同的、或大或小的缺陷。“一朝春尽红颜老，花落人亡两不知”，黛玉葬花是何等的凄凉。然而正是因为那“花飞花谢飞满天”的景象和黛玉的悲剧，塑造了中国文学史上的敢人形像;贝多芬耳聋之后，音乐创作有了质的飞越，谱写出了《命运交响曲》这样纯属精神的音乐;英国的海伦、中国的张海迪，她们都有先天带来的残疾，而她们并没有放弃自己，依靠自己的顽强意志奋斗拼搏，取得了令人瞩目的成绩。她们的身体是残缺的，而她们的心灵、她们的精神是完美的。她们的人生因缺陷而美丽，因缺陷而辉煌!

　　朋友，让我们正视自己的缺陷，树立起理想中的完美，并为之不懈努力吧!

　　缺陷与完美

　　月儿无法永圆不缺是缺陷，花开无法永开不败是缺陷，天空不能永保湛蓝亦是遗憾。但缺陷并不仅仅表示凋零、陨落，有时它是一种慑人心魄的美。

　　比萨塔的倾斜是缺陷，圆明园的凄凉是缺陷，维纳斯的断臂亦是缺陷。但这种.种缺陷不会给人以悲的感觉，因为它们是历史的见证，是精神的化身。它们有一种震撼人心的美，美就美在它的不完整。

　　有些缺陷是真正美丽的缺陷，因为它们才使我们一次次的热血沸腾，一次次的热泪盈眶。或许你会说坦然地面对外物不难，但是面对自己或是周围人的缺陷可那就没有那么简单了。

　　你会觉得世界很单调，世界不再多姿多彩，也不会因此而美妙。

　　缺陷既然已经属于你，你就应该正确的面对它。善待缺陷，善待自己吧!如果拥有一颗晶莹剔透、美丽善良的心，为什么还要奢求完美呢?

　　不必太在意自身身体上的缺陷，努力地做好自己该做的事，使自己更充实，更有内涵，做一个开朗、善良，并且积极进取的人。我们无法使自己外貌完美，但我们绝对有能力使自己内心完美，不会被缺陷和完美的种.种所累!

　　试着去做一个内心无缺陷的人，细心地体味完美的滋味!

　　从缺陷中领略完美

　　每当别人遇到伤心事而落泪时，我们总会热情地去开导。而当我们也同处困境时，我们又怎样呢?

　　我也是有缺陷的人!而且还影响我一生!你们看我还不是很开心!!

　　三分钟演讲稿5

　　这里是一个寂静的地方，诗人和僧人的天堂，像伊甸园一样的美丽多姿。蓝蓝的天空，白白的云朵，青青的草地，碧绿的湖水，弯曲的小道，杂生簇拥的野花竟相绽放，小鸟的鸣叫声清脆的响彻在清凉湿润的早晨，宛如仙子的声音甜美婉约，初生的太阳带着蒙蒙的羞涩映照在大地上，大地豁然间开朗了起来，像似披上一件美丽的外衣精神抖擞。、六月的季节是美丽的吹着凉凉地风，轻轻拂过脸颊让人久久的陶醉在风的世界中，

　　风是柔软的，像女子纤纤的手轻扶一过，感觉舒服极了，像似踏入了仙镜一般，这里的花也馨人馨鼻，远远的就能闻见它的芳香，似一股香甜的泉水流入心田滋润着纯洁的心灵，只身在花的海洋里，畅游在花的海涛中，溅起着花的浪花，好一幅美丽的花卷，望眼看去整个田野被花包围着，有田野的地方就有花，田埂上站立着一簌又有一簌的花。姹紫嫣红，像一群穿着鲜装的卫士守卫着麦地的麦苗，绿油油的麦苗如窈窍的女子扭动着细腰在风的带领下踏着欢快的舞蹈随风应和着，翻卷着麦浪一层又一层涌动着，像似大海的波涛一样雄伟壮观，气势澎湃，还伴着节奏啃着歌儿，让人进入了一个异样的海的世界，音乐海洋进入如此美妙天地让人心旷神怡。荡漾在麦海中乳吸着麦子的气息是那么的醉人心脾!

　　，细看麦子，一苗接着一苗，整齐紧凑，距离适中，一排排直立着似军人一样，麦穗麦叶上沾满了露珠，晶莹透亮像伊人挂在腮边的泪珠使麦苗愈加的青绿起来了，近看远眺麦地一块接着一块虽错落却很有致，满地都是茂盛的麦苗，竞相生长着，迸发着强劲的生命力让人望而兴叹，心里油然出了无限的敬畏，敬畏此顽强的生命大自然孕育的骄儿，让我感悟到了天地的灵性，正是日月风雨灌输了生命，日转星移，风调雨顺是万物的天使。

　　早晨的田野是美丽，清新，水灵，纯洁的。然而更独爱夕阳西下的田野，

　　独自漫步在夕阳的余辉中，那余辉薄薄的洒在地面上，脚一踩像似要碎成一块一块，夕阳下的田野愈加楚楚动人，阳光被镶嵌在了山头上，大地呈现着黄灰色的调子，好一幅梵高难以企及的油画，真是美仑美奂绝妙之极，未曾细细品味，已经深深陶醉，全然脱去了晨光时的衣装显的更加妩媚动人。

　　沿着杂草丛生的小径来到了田野的中央，突然在眼前呈现出了一个明净的湖，湖水波光鳞鳞，闪现着五光十色的色彩，夕阳洒在上面如碧天里的星星眨呀眨的，又如溶洞的钟乳石闪现着迷幻的色彩，让人目不暇接，像似只身在一个魔幻的世界。又如一颗颗宝贵的珍珠散发着迷失人眼睛的颜色，湖水若隐若现变化无穷。又如一个一个金子迸发着耀眼的金黄色，像似湖水刹那间变成了一整块珍贵的金石，让人欣喜万分，拥有了无穷无尽的财富，让索罗门王汗颜无语，给我投来羡慕的眼神。

　　湖面依旧波光鳞鳞，在湖的中央茂密的生长着从水底钻出来的芦苇，叶子窄细且尖长，向四处伸展着，风轻轻一吹叶子就哗哗的直响，头也来回摆动着，忽而向左忽而向右，忽而低头忽而抬头扭动着身子，跳着泼辣的舞姿。翠油油的芦苇在水中尽兴的生长着，无拘无束，湖孕育了芦苇，芦苇点缀着湖，让大自然显的更加美丽多彩，翠鸟轻轻的落在水中的芦苇尖上，目光直刺着湖水中的鱼儿，一动也不动，双眼炯迥有神的注视着猎物，然而鱼儿们却自由自在的游动着，你追我赶在水中尽兴的嬉戏着或而腾空或而背翻或而俯冲或而转头全然忘记了翠鸟的尖长尖长的红嘴，水中的世界如此多娇竟让鱼儿忘记了生命。突然间翠鸟一跃而下，就将鱼儿含在了嘴里，一个俯冲窜了上来，彪升到了半空中，在天空中自由的飞翔着，宣示着胜利的喜悦，在山峰间来回旋转着，唱着欢快的歌儿，享受着美食，悠闲般的生活着，让人嫉妒又羡慕，仿佛自己也变成了一只展翅飞翔的鸟儿，在蓝空中放声歌唱，畅想自己来年的幸福生活。

　　我爱这里，爱的似雨一样的缠绵，似风一样的飘渺，如雷一般的雄浑，如虹一般的美丽。

　　我在这里，和小草一起生长，和翠鸟一起飞翔，翱翔在蓝色的长空，和鱼儿一起浅游，寻觅浪花的味道。

　　田野的风你尽情地吹吧，吹向远方，吹向山的那一方，那一方的田野，那一方的姑娘。

　　我只想在这里甜然熟睡，让梦回原野，梦回故乡。

**关于三分钟演讲稿 篇29**

　　尊敬的领导，亲爱的同事们：

　　下午好！

　　要实践奉献青春之行动。鲁迅先生说过：“愿中国青年都摆脱冷气，只是向上走，不必听自暴自弃者的话。能做事的做事，能发声的发声。有一分热，发一分光。就像萤火一般，也可以在黑暗里发一点光，不必等候炬火。”虽然时代不同了，但鲁迅先生这种精神依然适用于我们今天。奉献青春不是一句空话，也不是高不可攀的大话，更不是只停留在嘴上动听的美话。同学们奉献青春，就是要从一点一滴的小事做起，从现在做起：当你的同学、老师、父母，一切你认识或不认识的人们需要你的帮助时，你要伸出那富有青春热力的双手去帮助，去献出你的爱心，而不冷漠无情。 当你的班级和我们的学校、家乡、祖国需要你贡献力量时，你应毫不犹豫地、积极主动地去为之添砖加瓦，去施展你的才华，而不斤斤计较个人得失。

　　当你遇到任何不义之举时，要用你的青春力量和智慧去战胜它，而不怯懦和萎缩。当你拥有“空余”的点滴青春时光时，你要告诫自己：珍惜时间去汲取知识的养分、陶冶高尚情操、锻炼健康体魄。

　　同学们，青春有限，有限的青春正向你走来;青春美丽，美丽的青春正企盼着你的奉献;青春将由于你的奉献而更加灿烂、辉煌和美丽 。

**关于三分钟演讲稿 篇30**

　　各位同学：

　　理想是为人的翅膀，有了它，人才能飞翔；理想是最温暖的关芒，即使在最黑暗的时候，它也能把前发的路照亮。

　　我有许多理想，有医生梦、教师梦、科学家梦。但我最坚定的一个理想是教师梦。

　　小时候，我十分羡慕老师站在讲台上讲课，觉得很威风。我还在家里准备了一个小黑板，自己当老师，让其他小伙伴当同学。

　　我会抱着理想去追求责任心进取心和耐心。因为做一名老师要是没有责任心，就没有资格去做一名老师。老师的责任是教书育人，让更多的人获取知识。我还会以最好的状态去面对学生，给他们上课、批改作业。让学生都喜欢我这位老师。

　　拥有一颗进取心是一笔巨大的精神财富。它是推动我们学习的重要动力。因为我们不懂，所以我们要认真地去学它。作为新世纪的教师，不能骄傲、不能以为自己懂，就目中无人。我们还应该向网络学习，向家长学习，向学生学习。

　　耐心是教师的基本素养，教师的耐心，会如实反映出一个教师的自我修养程度。教书育人，为人师表，因此，耐心是一名教师的重要素质。

　　“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。”我就想做这样一名教师。

　　理想决定了我的一生，现在的一切都是为将来的理想编织翅膀，让理想在现实中展翅高飞。

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