# 优秀三分钟演讲稿范文

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-05-18

*优秀三分钟演讲稿范文（精选29篇）优秀三分钟演讲稿范文 篇1　　尊敬的领导、亲爱的朋友们：　　大家好！　　青春，是我们一生中最美丽的季节，她孕育着早春的生机，展现着盛夏的热烈，暗藏着金秋的硕实，昭示着寒冬的希望，充满诗意而不缺乏拼搏的激情，*

优秀三分钟演讲稿范文（精选29篇）

**优秀三分钟演讲稿范文 篇1**

　　尊敬的领导、亲爱的朋友们：

　　大家好！

　　青春，是我们一生中最美丽的季节，她孕育着早春的生机，展现着盛夏的热烈，暗藏着金秋的硕实，昭示着寒冬的希望，充满诗意而不缺乏拼搏的激情，时尚浪漫而又饱含着奋斗的艰辛。

　　让青春烈火燃烧永恒，让生命闪电划过天边，用所有热情换回时间，让年轻的梦没有终点！我非常欣赏《烈火青春》里面的这段话，并一直用它激励自己的学习、工作和生活。我认为，青春就应该燃烧，发出亮光才有价值！当一个人的青春融汇到一个时代、一份事业中，这样的青春就不会远去，而这份事业也必将在岁月的历练中折射出耀眼的光芒。说到这里，我想起了这样一句话：”有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着。”生命的意义在于活着，那么活着的意义又是什么呢？当然不是为了活着而活着，答案只有两个字，奉献！

　　和平年代，有无数能人志士在自己的青春年华就已经成就了不朽的人生，在我们身边，心系百姓的彭楚政，热爱人民的龙清秀，他们把自己有限的青春，献给了贫困地区的老百姓们，献给了党的忠诚事业，他们是最平凡最无私也是最伟大的人，是我们青年永远的学习榜样。

　　正是这样一批批优秀的共产党员在改革的大潮中，带领着家乡的人民用自己的双手、勤劳和智慧，使家乡发生了翻天覆地的变化，看到这一切，我们心中是无比自豪，无比骄傲。但是，和发达城市相比，这里的贫困地方还有待于进一步治理，这里的整体经济还有待于进一步的腾飞。我们，作为新时代的青年，首先感觉到是什么？是责任，应该是责任。”生我们的是这片土地，养我们是这片土地。”我们爱着脚下的这片热土，我们就要承担起建设家乡，繁荣家乡的责任。

　　说实话，三年前，我刚来工作的时候也有过失落和茫然，感觉现实不尽如人意，感觉离曾经的梦想总是有一些距离，一度陷入困惑之中。可是，青春的我是一把刚铸好的刀，不容得你有片刻的等待和迟疑。我决不能眼睁睁看着这把刀慢慢氧化，失去光泽，随即斑驳、锈蚀、风化，最后成为一块废铁。我告诉自己：“只要你是金子，就能放光，只要你斗志昂扬的面对生活、面对工作，你就会有所获得。”路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。青春是学习的季节，青春是奋斗的岁月，不要停止我们前进的步伐，因为青春的路正长。有空的时候静下心来好好看看书，回头想想自己走过的路，为自己的人生做好一个规划，把自己的理想铭刻在心中，做一个甘于寂寞，敢于创新、干劲十足的年青人。

　　我们选择了党的事业，从某种意义上来说，就已经选择了奉献。远离了都市的繁华，城市的喧嚣，沉淀了心情，在这里驻足、扎根、守望。我们是失去一些东西，但我们没有失去最为宝贵的青春。我们也没有辜负自己的青春，我们正用汗水见证着成长，用奉献丈量着价值。

　　在这片热土上，一批又一批的新同志变成了老同志，一个又一个的”民心工程”是他们创造的新生命，闪亮着青春之花的人们在这里绽放，永不凋零。因为那些花儿已经变成了果实，成为了历史永恒的记忆。让我把这次演讲作为礼物献给你们吧，献给所有美丽的青春之花；让我把这次演讲化作誓言，吹响我们年轻人心中奋进的号角，让她成为我们取胜的基石、前进的动力。

　　曾子曰：“士不可以不弘毅，任重而道远。“作为青年人，一个国家、一个民族的希望所在，心中无不闪烁着梦想，那么现在就是我们努力实现梦想的时候。当前，我们家乡正处于一个承前启后，继往开来的转折点，有一大批项目等着我们去建设，有一系列技术等着我们去攻关，有一大片市场等着我们去开拓，有一整套的经验等着我们去探索，我们要做的还有很多很多。纵使艰难险阻，也要努力前行，平凡的岗位需要我们付出，火热的生活需要我们的付出，构建整个和谐社会需要我们大家一起付出。亲爱的朋友们，青春是美丽的，工作着是美丽的，让我们的青春像一团团燃烧的火焰、一轮轮滚烫的太阳，为家乡、为人民发出的光和热。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**优秀三分钟演讲稿范文 篇2**

　　尊敬的各位领导，朋友们：

　　有了安全，我们才能以休闲的心情低声吟唱“采菊东篱下，悠然见南山”；有了安全，我们才能以坚定的意志，放声高歌“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”；有了安全，我们的企业才能像三春的桃李红红火火。

　　安全靠什么？安全靠责任心。在上班的每时、每分里，安全隐患随时都像凶残的野兽张着血盆大口，盯着我们脆弱的肉体，麻痹我们的神经。只有强化安全意识，增强责任心，安全生产才不受威胁。只有增强责任心，安全才有保障，生命才会美丽。

　　安全靠人，人必须有一定的安全素质，即道德修养、责任心、业务技能、健康的身体等；安全靠企业领导，高度重视，舍得投入，提供良好的工作环境；安全靠制度，用科学的制度规范员工的行为；安全靠机制，建立健全奖惩机制，逐级落实安全责任；安全靠管理，建立安全管理体系，重视过程控制，实现规范化管理。安全是一个系统工程，必须常抓不懈。

　　当你对别人提醒与忠告不以为然的\'时候，你又怎能想到，一时的疏忽，一次小小的失误都将给你个人带来痛苦，给家庭蒙上阴影、给社会带来负担、给国家造成损失！千里长堤，溃之蚁穴！警惕与安全共存，麻痹与事故相连！

　　我相信，如果每个人都做到爱岗敬业，忠于职守，牢固树立安全意识，就能把好我们的安全关。“安全责任，重于泰山！”是啊，这个责任，不仅仅关系着我们的企业，更与我们自己息息相关！我们要知道，没有安全，企业就谈不上发展；没有安全，也谈不上我们个人的生存；没有安全，我们的幸福，我们的未来又从何而来呢？为了我们的企业，为了我们的家庭，为了我们自己，请把你的安全思想牢牢树立。

　　谢谢大家！

**优秀三分钟演讲稿范文 篇3**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　在漫漫成长的道路上，有一句话相随我，那就是：走自己的路，让别人去说吧。

　　这句话的意思是：在成长道路上，总会有人对你风言风语，不必太在意这些话，因为在意的话，会使你失去前进的动力。

　　有一次，兴趣班开展了一次文艺演出，我被安排弹奏钢琴。钢琴可是我的拿手好戏。我经常在校内外的活动中进行表演。为了加深观众对我的印象，我特意穿了一条漂亮的白纱裙。万事俱备，只等上台。

　　上台了，我先对观众们笑了笑，开始弹奏。刚开始，就出了问题，竟有观众在台下对我指指点点，怎么？难道是我皇冠戴歪了，还是哪里弹错了？会不会有同学说我假装会弹，其实一点儿也不会弹？

　　结果，我越想越紧张，越想就越着急。钢琴都弹得乱七八糟。

　　别人都认为我是第一次登台太紧张了，只有我知道，我在追求完美。于是，我便告诉自己这句话：走自己的路，让别人去说吧。不要受外界影响，坚持做好自己。

　　如果你某一次在意了风言风语，你可能就会失去宝贵的信心和所得的成绩。“走自己的路，让别人去说吧。”从某种意义上说是它是我成长路上的伙伴。有这句话，真的很好！

　　谢谢大家！

**优秀三分钟演讲稿范文 篇4**

　　各位领导、同行：

　　大家上午好！

　　孔子说：“其身正，不令则行。其身不正，虽令不从。”教师需要的不是忧心，而是爱心、耐心和细心，需要的是用自己的一言一行去感染每一位学生。需要的是始终保持对教育事业的满腔热爱，需要的是以爱岗敬业的精神投身于教育事业。

　　作家冰心曾说：“有了爱，便有了一切，有了爱，才有教育的先机”。师爱是学生树立良好品质的奠基石，师德要求教师公平合理的善待每一个孩子，教师的爱心就是成功教育的原动力。所有的孩子，无论是城里的还是乡里的，无论是听话的还是调皮的，都十分需要教师的爱。教师的爱能照亮孩子的内心世界，教师的爱能使犯了错误的孩子振作起来，教师的爱能使孩子们健康地成长，有首歌唱的好：每个孩子都需要被人爱……

　　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！

**优秀三分钟演讲稿范文 篇5**

　　尊敬的评委、敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家上午好！

　　我是来自，今天，我演讲的题目是《丢弃惰性，奋斗梦想》。

　　说实话，当初报名参加这个演讲比赛的初衷只是为了锻炼一下自己的能力，根本就没有考究这次比赛该讲什么？而当我真正知道演讲的题目是“放飞梦想，畅响自强”的时候，我茫然了。因为我根本就记不起自己的梦想是什么。

　　回忆当初，高考失利后无奈只能选择一所三本机构就读的时候，我就暗暗发誓，我必须在大学里好好努力，一定要把高考留下的遗憾给补回来，一定要创出属于自己的一片天地。

　　可是上了大学后的我却在大学宽松自由的环境中变得堕落颓废，早上赖床睡懒觉，晚上卧谈到深夜，一有空余时间就往网吧里钻，学习对于我来说似乎成了一件奢侈品，现在的我也早已习惯了自由懒散，我的内心也已经麻木了，根本不知道理想是怎么回事了。

　　然而这次演讲的主题深深地触动了我，也深深的把我给激醒，在准备这次演讲的过程中，我似乎明白了许多，成长了许多。人的一生很短暂，如果一个人活在世上的目的就是平庸地活下去，那么这个人就是在世上流浪了一辈子。一个人只有树立远大的理想，并且为了这个理想而不为挫折，坚持不懈得奋斗下去，才能完成一个人应该完成的事。

　　有些人或许在怀疑自己是否有这个能力，质疑自己的资质。而我想说的就是发光并不是太阳的专利，我们同样可以，要想别人看的起自己，首先得自己看的起自己。每个人都有自己潜在的能量，只是很容易就被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨。所以我们必须树立起自己的梦想一步一步的往前走，终究会触及梦想的边缘的。

　　我坚信，总有一天我们会爬上高峰，跟起点高的人同一高度，因为，只要有梦想，只要有一个为梦想而发愤图强的心，我们的未来都不是梦。那么，同学们，让我们挽起手来，让我们从今天开始告别昨日的堕落，让我们为自己的梦想而努力奋斗吧！

　　我的演讲完毕，谢谢大家。

**优秀三分钟演讲稿范文 篇6**

　　大家好！

　　自古以来，书就是人类的好朋友。至圣先师孔夫子，以书为伴，满脸经纶，流芳百世。有时，读书似乎是一件苦事，不然，为什么有人头悬梁，锥刺股？读书似乎又是一件快乐的事，否则，为什么会有人囊萤映雪，凿壁借光？一本好书经得起时间的推敲，经得起岁月的打磨，一本好书是我们的良师益友，一本好书将使我们受益终生。

　　我爱读书既不是为了“黄金屋”，也不期望有“颜如玉”，只想从读书中体会到乐趣；使我们增知长识，不出门，便可晓天下事；读书能够提高我们的阅读潜力和写作水平，提高我们的修养，让我们感受到世界之大，自然之奥妙，生活之多彩，让所有的知识画面在我们脑海中一一呈现。一句话，读书让我成长！

　　我爱读书，人因读书而美丽，读书的美，像是一杯淡淡的清茶，清新自然、神采奕奕、潇洒自如。我爱读书，书能够开阔我的视野，使我懂得做人的道理，还能够让我分美丑，辨是非，明善恶！

　　谢谢大家！

**优秀三分钟演讲稿范文 篇7**

　　各位老师、同学们：

　　早上好！

　　今天我讲话的题目是《保护环境，从我做起》。

　　在人类生存发展，曾遇到过许多的敌人：战争、灾荒、瘟疫、这每一种敌人都曾使人类付出过惨重的代价。然而，今天人们面临的的敌人，已不是战争、疾病、天灾以及瘟疫，而是无处不在的环境问题！大气污染超标、温室效应增强、臭氧层被破坏、土地沙漠化、水资源污染严重、海洋生态危机、绿色屏障锐减、物种消失加剧、垃圾威胁人类、人口增长过快，这些世界性的环境问题，究其原因，都是人类在发展经济的过程中，对自然资源和生态环境的不合理利用和破坏所致。

　　千里之行，始于足下。保护环境，建设美好家园，要从我做起，从小事做起。心动不如行动。只要我们确实落实我们的言行，不乱丢垃圾，不浪费粮食，限度地节约用水，节约能源，节约用纸，拒绝使用一次性的“白色污染物”，乘公共交通旅行，多栽树种草，保护好野生动植物资源，自觉地遵守各项环境法规。那么，我们头顶上的天空将会变得更蓝，身边的河水会变得更清，空中的鸟儿将会鸣叫得更加响亮，生活在其中的人们将会变得更加健康快乐。我很高兴地经常看到许多同学在校园的各个角落捡拾果皮纸屑；用自己的双手去保护和营造优美的校园环境。但是，我们也经常看到一些我们不愿意看到的情景：操场上、楼梯上、走廊上有纸屑、食品袋；雪白的墙壁上被印上手印、脚印和球印；教室里、走廊上留有难以清除的口香糖的污迹……这说明，我们的习惯还没有很好的养成。同学们，我们是21世纪的主人，具有环保意识是现代文明人的标志。我们要有时代感责任感，要心系全球，着眼身边，立足校园。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，让我们积极行动起来，从身边的小事做起，培养环保意识，养成环保习惯，创造我们美好的校园，塑造我们美好的灵魂！

　　我的演讲完毕，谢谢大家的聆听。

**优秀三分钟演讲稿范文 篇8**

　　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！

**优秀三分钟演讲稿范文 篇9**

　　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。

**优秀三分钟演讲稿范文 篇10**

　　大家好！

　　人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气。因此，只有坚持远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向。托尔斯泰将人生的理想分成一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想，一个月的理想，甚至一天、一小时、一分钟的理想。当你听到这里，同学们，你是否想到了自己的理想？

　　人生的花季是生命的春天，它美丽，却短暂。作为一名大学生就应该在这一时期，努力学习，奋发向上，找到一片属于自己的天空。青年是祖国的希望，民族的未来。每个人主宰着自己的明天。

　　嚼一跟艰辛，让青春在红旗下继续燃烧；愿每一位青年都怀抱着自己的理想，在人生的航程上不断乘风破浪，奋勇前进！

　　我的演讲完毕，谢谢大家。

**优秀三分钟演讲稿范文 篇11**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　寒冬过去后，便是万物复苏的春天来临之时。可是，春天很喜欢跟人捉迷藏，常常不让人轻易发现它，春天在哪呢？我开始寻觅春天。

　　在那光秃秃的树枝上，几片新生的绿叶带来了春亲切的提示：“我把印记留在了这里，你注意到了吗？”一阵春风吹来，令人心旷神怡。耳边好像还飘荡着春嘻嘻哈哈的欢乐笑声。

　　随着春的足迹，我寻找到了柳树林，那嫩绿的柳叶，不得不令人身不由已地呤起“不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀”这句流芳千古的优美诗句。是呀，这不也是春来过这里所留下的脚印吗？

　　树下的枯草地，似乎还没有接到令人欣奋不已的春寄来的邮件。不，它已经收到了，你只需蹲下身，拨开那黄黄的枯草，便会眼前一亮：黄土上，一丛丛翠绿的青草已经醒来了，只是没有长到够高的个子罢了，真是“离离原上草，一岁一枯荣”呀！

　　电线上传来几声清脆悦耳的叫声，是谁在歌唱呢？我定眼一看，原来是报春喜的“黑衣大侠”——燕子，那首歌，不，是那些话语，透露出一种欣喜若狂的劲儿，它在干什么呀？我突然恍然大悟，它是在与春谈天说地呢！老朋友分别了一个冬天，总得好好谈谈话，把那一份失去的时间补回来。这时，我猛然觉得每个人都是满面春风呢！

　　噢，春天还在这里，我高兴极了，因为我如愿以偿地找到了春天。

　　谢谢。

**优秀三分钟演讲稿范文 篇12**

　　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。

**优秀三分钟演讲稿范文 篇13**

　　同学们：

　　俗话说：“笑一笑，十年少”。其实，微笑不仅能让你年轻，还是一座沟通人际关系的桥梁，一剂化解人们矛盾的良药。

　　微笑能沟通人的心灵，把彼此间的距离拉近，甚至帮助你走向成功。

　　记得一次去医院看病，我坐在椅子上排队等待，一个男的对着护士说：“你们这是怎么搞的？医生约了我上午9点整来，你自己看看都已经9点40分了。”我本以为护士肯定会以牙还牙，然后两人会大动干戈，谁知，护士却微笑着对那个男的说：“先生，实在很抱歉，人太多了，我进去帮您看看，也催一下。请您稍等。”过了一会儿，只看见那个护土微笑着说：“先生，到您了，请进去。”我不禁佩服起这个护士来，过了一会儿，那个男的出来了，他找到刚才一直对他微笑的护土，诚恳地说：“刚才实在对不起，请原谅。”护士依旧微笑着说：“没关系的。”

　　可见，微笑有时候还能化干戈为玉帛。

　　每天你给别人一个真诚的微笑，别人也会给你一个微笑。

　　微笑能让别人对你所怀的顾虑在一瞬间消失；微笑能让你与别人的关系融洽；微笑是沟通彼此心灵的无声语言。既然如此，那么，朋友，就请大方起来，请别吝啬你的微笑。

　　谢谢大家的聆听，我的演讲完毕。

**优秀三分钟演讲稿范文 篇14**

　　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。

**优秀三分钟演讲稿范文 篇15**

　　大家好！

　　我是大四班的。今天由我来进行国旗下讲话。首先，请大家猜个谜语：\"小树干，五个杈，不长叶，不开花；会洗脸，会刷牙；会穿衣，会吃饭；要问谁的本领大，世界第一就属它！\"小朋友们，你猜对了吗？谜底就是我们人人都有的一双手。今天，我演讲的题目就是《我有一双勤劳的手》。

　　我有一双勤劳的手，别看它又细又小，它会做的事可多了！不信，那就赶快跟我一起来看看吧！在家里，我有一双勤劳的手——每天我回到家，就把鞋柜上的鞋摆得整整齐齐。吃饭前，我又帮全家放好了筷子和汤勺。妈妈收衣服了，我赶紧当起了小助手：取夹子、叠衣服、放袜子，忙得不亦乐乎！周末时，我又和爸爸一起大扫除……爸爸妈妈夸我是个爱劳动的好孩子。

　　在学校里，我也有一双勤劳的手——帮小朋友们分牛奶、分碗筷、收本子。不乱扔果皮和纸屑，看到垃圾捡起来立刻投进了垃圾桶……老师说我是个得力的小助手。

　　我用这双勤劳的手，学会了自己的事情自己做，学会了他人的事情帮着做。小朋友们，让我们从现在就开始行动起来，人人练就一双勤劳的双手，使我们的生活变得越来越充实，越来越快乐吧！

　　谢谢大家的聆听，我的演讲完毕。

**优秀三分钟演讲稿范文 篇16**

　　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！

**优秀三分钟演讲稿范文 篇17**

　　各位同学们：

　　让我们想一想，自从人类诞生以来，一切的衣食往行及生产、生活有哪一样离得开我们生存的环境，我们生活在地球上，然而地球并不是只有我们生存，还有很多很多的动物植物，所有生物的生存，又有哪一样离得开地球上的大气、森林，海洋、河流、土壤、草原呢？地球就是由所有的生物组成了错综复杂而关系密切的自然生态系统，这就是人类赖以生存的基本环境。

　　保护环境，人人有责，虽然我们现在还只是个学生，没有能力去改变那些环境不问题，但是我们可以从小事做起。春天到了，植物开始生长，我们可以积极参与植树节，保护身边的花草树木。除此之外，我们还要爱护身边的环境卫生，遵守有关禁止乱扔各种废弃物的规定，把废弃物扔到指定的地点或容器中，避免使用一次性的饮料杯、饭盒、塑料袋，用纸盒等代替，这样可以大大减少垃圾，减轻垃圾处理工作的压力。

　　亲爱的同学们，你还在犹豫什么呢？从此刻起，就伸出你的手，伸出我的手，一起去爱护环境，保护环境，我相信，有了每一个人的参与，我们的校园更美丽，我们的祖国更美丽，让我们时刻谨记保护环境是不容推御的责任。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**优秀三分钟演讲稿范文 篇18**

　　亲爱的老师，同学们：

　　大家好！我是xx班的。今天我演讲的题目是《文明礼仪从我做起》。

　　初秋的空气总是让人心旷神怡，走在我们美丽的校园里，我总是能感受到文明礼仪的潮水向我涌来。但校园里也有一些不和谐的行为。今天我就要和大家说一说中学生的习惯和礼仪。

　　很多同学心里都有这样一个问题，什么是礼仪？简单的说，礼仪就是律己敬人的一种习惯，礼仪也是教养素质的一种体现，它关系着个人的修养，关系着集体的荣誉。中华民族素有“礼仪之邦”的美称，我们每一个炎黄子孙都有发扬、传承这种美德的责任和义务。

　　落实到行动中我们应该怎么做呢？从小事做起，搞好个人卫生。服饰发饰整洁是对他人的尊重。作为一个学生，我们应该穿着校服，仪表整洁大方，这是我们对老师直观上的尊重。我们对他人的尊重与否，很大程度上也反应在我们的言行之中。那么我们首先就要做到语言文明，说文明的普通话，不能说脏话、骂人，这样既降低了我们的个人素质，也为我们的班级、学校抹黑。

　　说了这么多，目的只有一个，就是为了让我们的校园更美好。行动起来吧！用我们的双眼，去观察我们身边的人和事；用我们的双手，去美化我们的校园；用我们的心灵，去体会文明礼仪的美。让我们用自己的努力，共筑美好校园！

**优秀三分钟演讲稿范文 篇19**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家晚上好！

　　作为毕业生的代表，今天在这庄严的毕业典礼上，代表全体毕业生在此发言，我深感荣幸。首先，请允许我代表药学院全体毕业生向辛勤培养了我们的各位领导、老师表示衷心的感谢，并致以崇高的敬意！

　　依稀记得四年前，我们拎着行李，怀揣着梦想，从全国各地相约在了药学院。从此，我们便组成了一个团结、和谐的大家庭。从进入大学的那天起，这里便成了我们人生路上的第一个驿站；在老师们的引领下，我们一起欢笑，一起打拼，一起见证了药学院发展的一点一滴，也为我们的人生书写了浓墨重彩的一笔。

　　然而，光阴荏苒，转眼间四年的大学生活已经匆匆走过。我们也从渴求知识的新生，成长为略有所成的大学毕业生。相信大学生活里的酸、甜、苦、辣，给每个人都留下了弥足珍贵的回忆；相信大学几年的学习，会成为每个人未来发展的不竭动力。

　　经历了大学四年的紧张和忙碌，我此刻的心情也和在座的各位同学一样，纵然喜悦，也掩不住回忆与留恋。大一的纯真年代，大二的轻舞飞扬，大三的凌云壮志，大四的青春无悔。

　　天下没有不散的宴席，在这各奔东西的别离时刻，我们不必悲伤，因为今天我们告别了一段纯真的青春记忆，一段年少轻狂的岁月，一个充满幻想的时代。今天的离别，正是为了明天更好的团聚。暂时的离别并不意味着结束，而恰好是我们寻找新的驿站，开始我们精彩人生的新起点。

　　后，请允许我再次代表全体毕业生，祝愿老师们身体安康、工作顺心、万事如意，祝愿每一位同学幸福快乐、前程似锦，祝愿我们的母校兴旺发达，再创辉煌！我们的明天将会更美好！

　　谢谢大家的聆听，我的演讲完毕。

**优秀三分钟演讲稿范文 篇20**

　　尊敬的老师以及在座的各位同学：

　　大家好！

　　此刻，面对众多实力强大的竞争对手，我的心里自然也免不了紧张，但是，我有的，更多是信心！信心的支撑源于我的综合表现。

　　一我是一名称职的班干部

　　首先，我一贯地乐于助人，关心班集体，具有很强的集体荣誉感和强烈的责任感，热心为班集体做贡献。

　　二我要争创学习上的标杆

　　做好一个班干部的同时，在学习上，我也是班级里的佼佼者。上次的期末考试中，我取得了班级第一，全校第十的好成绩，在期中考试的基础上又提升了一步。在平时的考试中我也是名列前茅，而且我是各科成绩均衡，不偏科，每门考试科目和考查科目我都会做到。

　　三我是一个多才多艺的好孩子

　　学习上我追求卓越，业余生活我丰富多彩。我有许多兴趣爱好，其中尤其是书法和舞蹈，更是我的两大特长。

　　我知道，再多灿烂的话语也只不过是一瞬间的智慧与激情，朴实的行动才是开在成功路上的鲜花。不管这次竞选结果如何，我都会在各个方面更加严格的去要求自己。然而所有的人都不想与这次千载难逢的机会擦肩而过，所以请各位在座的同学投给我一张信任的选票，谢谢大家！

**优秀三分钟演讲稿范文 篇21**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我叫吴菲，今天我演讲的题目是《自律》。

　　自律，是一门学问，这门学问自先秦时期就开始做了。如今，它应当成为我们大学生一双隐形的翅膀。《礼记》中记述了儒家先贤的一句话：“君子必慎其独也。”“慎独”二字，也许我们听过数遍，但我们大学生中有多少能道出这简简单单两个字所包含的意境呢？！“慎”即“心真”，“独”指“独处”，独处之时仍旧心真，谨慎行事，行，有律于己，做，无愧于心。这便是这千年古训的要旨所在。我们都曾在过去的八月领略了我国奥运健儿的风采，他们严于律己，奉献给我们一场绝对真实的竞技表演。让我们领略了体育这无与伦比的艺术。

　　其实，对于大学生只要我们做好手中的事情，自律无处不在。学习上，做好课前预习，课中听讲，课外巩固，每日晨读及常跑读书馆，这就是自律。工作上，在乎于精而不在于多，用服务大家的思想，用勤勤恳恳的态度，去交往，去忙碌，去学习，这也是自律。生活上，可以宽松，但绝对不能放松！积极，乐观，甘寂寞，耐清贫，刻苦训练，勤俭节约，这何尝又不是自律呢？

　　我的演讲结束，谢谢大家！

**优秀三分钟演讲稿范文 篇22**

　　亲爱的老师、同学们：

　　一说起爱护公物，也许有人会认为这是老生常谈，因为类似“爱护校园的环境光荣，破坏校园环境可耻”、“爱护公物，人人有责”这样的口号恐怕连幼儿园小朋友也能说上几条。

　　在我们的校园内，处处有着一些文明之风。比如：操场上有垃圾，立刻把它拾起，放到垃圾箱内，不说脏话，热心帮助同学解决问题……文明时时刻刻都在我们的身边。古人云：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”其实爱护公物做起来也很简单，只要拥有一颗公德之心，就能保证公共设施的完好无损与正常使用。

　　可是，就有一些同学乱扔垃圾，乱踩花草树木，把我们校园弄的像垃圾堆一样，哪里都有透明胶带，泡泡糖……如果每个人都这样的话，那还得了。所以我希望，同学们要爱护小花小草，做个诚实守信，讲文明的好孩子，不要再犯那种低级的错误了。这种对自己，对他人都没有好处的。我们要美化我们自己的校园，让我们行动起来， 要养成良好的文明习惯，做文明的小学生。

　　那么请我们每一个人管住我们的口，不说粗话、不随地吐痰；管住我们的手，不乱扔垃圾、不打架斗殴；管住我们的脚，不践踏草坪。我相信，经过我们全体师生共同努力，一定会营造出一个文明美好的校园。试想假如全国每一个校园都共同创建文明校园，那么我们民族的整体素质将大大提高，国家的综合实力将会大大加强，祖国的未来一定是繁荣昌盛、灿烂辉煌，更加光彩夺目！

**优秀三分钟演讲稿范文 篇23**

　　尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

　　大家上午好！我是初三三班的阳彬彬。今天，在这个特殊的日子里，请允许我代表全体初三毕业生向辛苦培育我们的母校和老师表示衷心的感谢。感谢老师三年来对我们的谆谆教导，感谢母校三年来对我们的精心培养。

　　回望初中三年的路，我们走得辛苦而快乐。三年的岁月，一千多个日日夜夜，听起来似乎是那么漫长，而当我们今天面对毕业，又觉得它是那么短暂。三年的时光，弹指一挥间，但很多记忆将成为我们生命中最为珍贵的收藏。

　　我们一定还记得军训时的雄心壮志，一定还记得运动会上为了班级荣誉去冲刺的兴奋，一定还记得为了中考而拼搏的日日夜夜，和那每一步的辛酸与喜悦……太多的情景值得我们去回忆，太多的事物值得我们去留恋。初中三年，我们学会了竞争与合作，学会了分析与思考，也学会了丰富与凝练。我们由一个个懵懵懂懂的孩子成长为一个个“心忧天下，敢为人先”的青少年。

　　感谢我们的老师。亲爱的老师，是您们的辛劳付出，是你们的无私奉献换来了我们的收获与成长。谢谢您们三年来对我们无限的关爱，为我们的生病与受伤担心；谢谢您们三年来对我们的教导，耐心地教我们知识，教我们做人；谢谢您们三年来给予我们的陪伴，在我们失败的时候鼓励我们，在我们成功的时候肯定我们；谢谢您们三年来无怨无悔地燃烧着自己，奉献着自己。

　　感谢我们的母校。亲爱的母校，是您包容了我们的懵懂无知，是您孕育了我们的睿智果断，是您给了我们如此优越的学习环境和展示自我的舞台，是您给了我们锻炼自己的机会。我们在教室留下刻苦学习的身影，在篮球场上留下顽强拼搏的精神。我们沉浸在知识的海洋，徜徉在生机勃勃的沁园，醉心于同学间的欢声笑语。在您的怀抱中，我们心怀梦想，放飞梦想。

　　感谢亲爱的父母！一路上风雨兼程，你们撑起一片灿烂无比的晴空，用细致无私的爱，给了我们温暖的港湾和不断前行的力量，却从不索求。世间付出与索取最大的差距莫过于此。让我们把最诚挚的谢意献给你们，用一生去回报你们无尽的恩情。

　　也想对身边的伙伴说声谢谢。也许，你曾在学校生过病，是同学带你去的医务室；也许，你在刚寄宿时内务总扣分，是同学教你怎样折子母被并帮你一起套被套；也许，你曾经错过了食堂的饭

　　点，是同学拿出自己的零食给你凑了一餐盛宴；也许，你曾因为一次考试的失误而伤心难过，是同学给你安慰和鼓励。三年的学习生活，是快乐的也是艰苦的，正因为有了朋友们的陪伴，才有了风雨中仍然坚定的信心。

　　时光飞逝，往事烟云如歌。现在，三年的旅途只剩下最后的一程。同学们，让我们再一次凝视身旁的老师同学；让我们再一次看看那见证着我们三年奋斗的教室；让我们再一次漫步在这美丽的麓山校园。是这段时光、这片土地、这里曾经的一切，给了我们青春和骄傲，光荣和梦想，勇气和执着。在这里，我们曾为青春呐喊，为理想奋斗，为成为一名优秀的中学生而激情满满；在这里，我们曾和同学欢笑，和师长一起拼搏，为实现自己的小小梦想而全力以赴。

　　我们不会忘记，初一入学时“今天我以麓山为荣，明天麓山以我为傲”的誓言，不会忘记“学会生存，学会关心”的教导，更不会忘记“做豪迈的中国人”的目标。

　　最后，祝老师们身体健康，工作顺利。祝各位同学梦想成真！

　　谢谢大家！

**优秀三分钟演讲稿范文 篇24**

　　尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今天我演讲的主题叫做《感恩父母》！

　　落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它大地的感恩；白云在蔚蓝的天空中飘荡，绘画着那一幅幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的友情。因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。

　　感恩是敬重的。居里夫人作为有名的科学家，曾两次获得诺贝尔奖，但她在会上看见自己的小学老师，用一束鲜花表达她的感激之情；伟人\*也同样在佳节送上对老师的一份深深感激。自古以来的伟人无不有着一颗感恩的心，感激不需要惊天动地，只需要你的一句问候，一声呼唤，一丝感慨。

　　感恩是有意义的。爱让这个世界不停旋转。父母的付出远远比山高、比海深，而作为我们，只知饭来张口，衣来伸手。而似乎又有一条隔离带，让我们变得自私自利，忘记了曾经父母的付出，忘记了那一声声快乐，学会去感激别人是自己的一份良心，一份孝心，因为如此才会有和睦，有快乐，有彼此间的敬重。

　　怀着一颗感恩的心，去看待社会，看待父母，看待亲朋，你将会发现自己是多么快乐，放开你的胸怀，让霏霏细雨洗刷你心灵的污染。学会感恩，因为这会使世界更美好，使生活更加充实。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**优秀三分钟演讲稿范文 篇25**

　　亲爱的教师、同学们：

　　大家好！

　　小草看到苍松的伟岸，便立志发奋图强，可经历千辛万苦，还是一株普通的小草；蜩与学鸠看到扶摇直上的大鹏，便极希望自己也能鹏程万里，于是冬练三九，夏练三伏，可临终也没有“若垂天之云”的双翼，更没有“水击三千里，抟扶摇而上者九万里”的辉煌。它们付出努力了，却没有实现自己的目标。为什么呢？因为它们没有认清自己，没有把握好自己应当努力的方向。

　　一个人若想得到成功女神的垂青，努力、奋斗虽必不可少，但认清自己的实力，把握好自己奋斗的方向显得犹为重要。正是认清了自己在文学方面的缺陷，班超毅然投笔从戎，使自己不仅仅在军事方面取得较高的成就，并且也保卫了大汉江山的稳定与繁荣。杨振宁坦然面对自己的失败，认真分析原因，正确地评估自己的能力，终，他卸下了“实验物理”的专业抱负，改修“理论物理学”，在理论方面，他驾轻就熟，一日千里，终摘下“诺贝尔奖”的桂冠。

　　认清了自己的方向，努力才是通向成功的捷径，奋斗才会有结果。如果不能成为自己的伯乐，不能认清自己，努力方向与实际南辕北辙，那么再多的努力，再多的汗水也只能是石沉大海——没有一点壮观的波澜，再多的付出也不会得到回报。现实中，我们每个人不必都要轰轰烈烈，流芳百世，每一个人的事业不必都要惊天动地，垂名千古，仅有适合自己的，才是好的。做自己的伯乐，发现自身的闪光点，认清自己奋斗的方向，把握自己，经过坚持不懈地奋斗，经过挫折的暴风雨，才会出现鸥翔鱼游的天水一色。

　　同学们，仅有认请你的方向，走出失败的荆棘地，前面才是铺满鲜花的康庄大道。

　　多谢大家！

**优秀三分钟演讲稿范文 篇26**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　在某年某月某一天，我做了一个美妙的梦，在梦里我遇见了最好的你，你向我招手，微笑着对我说：“等我，我带你走。”

　　遇见你是我们的缘分，虽然只是在梦里。我始终相信，你出现在我的梦里，就是我们的缘分。

　　这是一个很长很长的梦，梦中的我已经年满十八，匆匆赶去考场时我遇见了你，刚开始只是听你的声音非常耳熟，后来才知道，你就是我一直以来在社交软件上的“好闺蜜”。梦中的你一头乌黑的短发，显得又简练又有干劲;一双深棕色的大眼显得那么朝气蓬勃;高高的鼻梁，樱桃小嘴，站在茫茫的人群中是那么显眼。在人群中你一眼就认出了我，而我却一点儿也未发觉，直到后来你叫出了我的名字，我才知道。

　　高考结束后，我们一起出去旅行。在路上，我问你为什么在人群中一眼就认出了我，你笑着回答道：“只是感觉罢了”。是啊，只是感觉罢了，人们都说女生的第六感一向很准，果真如此。

　　再后来，我们考入了同一所大学，被分进了同一个宿舍，在别人的眼里，我们就如同连体婴儿一般，天天黏在一起。直到我们穿着洁白的婚纱一起走入了婚礼的教堂，我们笑着对对方的新郎说：如果不好好对待我的好姐妹，我拿你是问。

　　后来的后来，我们都老了，一起坐在阳台上晒着太阳，喝着我们曾经喝过的饮料，听着我们曾经听过的歌，回忆着我们曾经去过的地方，回忆着我们曾经做过的事，回忆着我们曾经遇见过的人……然后我们晒着太阳一起进入了梦乡。

　　这就是我的那个梦，一个好真实的梦，在梦的最后，你向我招手说：我来带你离开。

　　真的很庆幸可以在最好的时光遇见最好的你，即使是在梦里，我也会哭，也会笑，也会留着这只属于我们的故事，那是一个关于青春的故事，故事的名字叫做《遇见，我的青春》。

　　就如同梦一般，青春是如此的短暂;就如同梦一般，青春是多么的美好;就如同梦一般青春是如此的让人流连忘返……所以，珍惜我们的青春吧，因为它会带着我们青春的遇见，一去不复返。

**优秀三分钟演讲稿范文 篇27**

　　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。

**优秀三分钟演讲稿范文 篇28**

　　亲爱的领导老师们，亲爱的同学们：

　　大家早上好！我来自xx班。今天我们演讲的题目是：诚信为人之本。

　　正直是看不见的，但可以从天上看；诚实是无色的，但却能炫目；诚实无味，却能散发出五千年来浓郁的国内外香味。

　　《扬子晚报》曾经发表过这样一则新闻：安徽滁州一位五十多岁的老农来到南京，打算回家时，发现口袋里的钱还不如5元钱里的钱。他在南京没有朋友。无奈之下，他向宣武区一名警察借了5元钱。5元钱，也许没人会在意。但是第二天早上，农民把5元钱还给警察。

　　这个故事很简单，没有曲折和激动人心的情节，但它所揭示的简单和反映的诚实是我们中学生应该学习的。作为一名中学生，在日常学习中，有些人在完成作业前抄别人的；有些人不注意学习，但害怕被父母和老师批评，所以考试作弊。但是，这样的行为怎么能算是一个老实的中学生呢？

　　古往今来，没有人因为欺骗消费者而成为知名商家，也没有人因为抄袭他人劳动成果而作弊而成为大学者。同理，没有人能通过x成为学习成绩优异的学生。要做一个好学生，首先要学会做人。诚实是人类的基础。其实人的成长离不开弱点和错误。不过，也不可怕。可怕的是避免犯错。只有诚实和冷静，才能努力变得更完美。

　　学生，作为一名中学生，我们应该把诚实和纪律作为我们生活的基本原则。让我们从身边的小事做起，诚实守信，践行陶行知老师说的：‘教大家做人要真，学一切做人要真。’让我们牵手，让诚信传遍兰苑的每一个角落，让我们努力做诚信的兰苑人！

**优秀三分钟演讲稿范文 篇29**

　　老师和学生们：

　　大家好！我今天演讲的题目是：学会感恩。

　　感恩，其实无处不在。我之所以站在这里，是因为感恩。我感谢老师和同学的支持和爱，感谢学校给我机会，感谢妈妈的培养，感谢自己的努力。正因为如此，我今天站在这里。

　　山是感恩的，山是高的；大海感激小溪，它宽广；天道感激鸟，鸟才壮丽。“感恩”就是真心感谢别人的帮助，但感恩不止于此。当一个人常说“感恩”的时候，他的生命就少了抱怨，多了珍惜；当一个社会常说“感恩”的时候，它的世界就会少一些纷争，多一些和谐。感恩是一种人生态度：是一种知足，是一种珍惜，是一种进步。

　　感激，让我知道“天下父母心尤贵”；感恩，让我领略阳光的魅力；感恩让我明白了勇敢意味着什么。感激，让我明白了鸟语花香……蓝天……

　　让感恩被传达，相信我们的未来会更光明，世界会变得更美好。

　　我今天的演讲到此结束。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