# 积极向上的演讲稿三分钟

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-06-16

*积极向上的演讲稿三分钟（精选20篇）积极向上的演讲稿三分钟 篇1　　尊敬的老师，亲爱的同学们：　　我是六班四号，我今天演讲的题目是：微笑着，赞美他人，面对世界。　　十一假期的一天，我在宿舍上网，偶然发现了一部名为《盖章》的小短片，短片的内容*

积极向上的演讲稿三分钟（精选20篇）

**积极向上的演讲稿三分钟 篇1**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　我是六班四号，我今天演讲的题目是：微笑着，赞美他人，面对世界。

　　十一假期的一天，我在宿舍上网，偶然发现了一部名为《盖章》的小短片，短片的内容大致是这样的：纽曼，一个在停车场里为车主免费盖章的员工，以他的微笑和赞美影响了周围的人和社会，后来甚至改变了世界。因为种种原因，他改行成为了一名人像摄影师，凭借他出色的交流沟通能力拍摄到了人们最美丽的笑容。而爱情，也在这些过程中悄然到来，纽曼最终通过自己不断的微笑与赞美感动了曾经对他冷若冰霜的女摄影师维多利亚，故事也因此有了一个圆满的结局。这部短片的表现方式或许夸张了些，但在我看来，它仍然能说明很多问题，并值得我们拿出十五分钟的时间去静静地欣赏完。

　　我用了这么多语言去介绍这部短片，不仅仅是因为我也热爱摄影，希望用自己的\'微笑与赞美去影响拍摄对象，拍出更真实且直击人心的画面，也同样希望能像纽曼一样，在未来遇到一个热爱摄影并向往自由的女孩，而且我认为，对于一名传媒学院的学生来讲，微笑与亲和力是必备的，也是至关重要的素养。微笑着面对身边的每个人，你会发现人与人人与人之间的相处并没有那么难。

　　你有多久没有微笑了？你又有多久没有真诚地赞美别人并让对方开心而笑了？若果说微笑是世界上最美的表情，那么赞美则是最美的语言了。

　　微笑着，赞美他人，面对世界吧。即使他影响不了什么，没关系，我们自己相信并坚持就行了。

　　我的演讲结束了，谢谢大家！

　　此致

　　敬礼

**积极向上的演讲稿三分钟 篇2**

　　不知从何时起，我便养成了在自习课看天空，在每一个忙里偷闲的日子里细数青春的碧绿光阴，感念全部未曾忘记的单纯。

　　影象里骑单车的少年，跌倒了爬起来笑着哭，侧脸强硬的线条刹那熔化在流质的落日里。任裹狭着强盛气流的台风咆哮着淹没了死后成片的芦苇。另有那坐在秋千架上裙裾摇摆的落漠铺满落叶的门，翻开了就再未合的住。发展是一段路程，白云苍狗般具有，假如地老天荒得太早，我们与青春能否还来得及作别？

　　以是我们应当以青春为骨，勤奋为翼，在广袤的`天空中越飞越高，越飞越远。只要英勇，只要勤奋，明天才会变得愈加美妙，别再迷恋已逝的过去，瞻望未来，给本身一份无悔的青春吧！

**积极向上的演讲稿三分钟 篇3**

　　光滑，白净逐渐出现点点黑斑，渐渐，愈来愈多，远远一瞥，就望见密密麻麻的一片……从我哇哇落地至今的十几个春秋，经历的种。种就像海浪，时而在脑海翻滚，时而平平静静，记忆就是这般神奇！

　　可是为何细数我的青春年华，满满的都是学习……无奈，悲哀。我知道我注定逃不开他的魔爪，就像大家一样。试图挣扎只是枉然。只是上天注定如此，而我仅能答出令我满意的〝青春考卷〞。

　　我的青春枯燥乏味，毫无特点：我的生活平淡无味，略无精彩。我写不出惊心动魄的`事迹，我描摹不出绚烂多姿的画面。可我一直有着青春的恋想。 在我的考卷上，有那么一个人非常重要，有那么一个人一直是主角。我爱他，是亲人间的爱恋。不知多少次，在我的考卷上都出现过这样一个名词〝哥哥〞，而我总是反复的提及他。不是没有可写的，只是就想抒发一下心中的情思。他不是个〝好〞哥哥。纵然天下倾盆大雨，纵然知道我没带伞，他也永远不会是那个站在雨中，手拿湿漉漉的雨伞的人：即使作业在怎么难，怎么多，他也永远不会是那个帮我写的人……可是，真的不得不承认，他很好，很关心我。我知道自己不是个自信有勇气的人，我害怕面对每一件事，我知道自己不是个乖女儿，我任性决定每一件事；我知道自己不是个……我的种。种都在他的〝掩映〞下显得那么顺理成章。 因为我任性，所以他强装懂事，为了让爸妈少操心；因为我胆怯，他陪我渡过每个难关。犹记中考前夕，我哭得〝死去活来〞，不是因为爸妈说教，不是因为老师失望，只因为我不懂怎样才能对得起为我付出的爸妈，在徘徊学习的边际，是他伴我走过每一天。住不惯学校的我，硬是任性的通校，家远，我苦，爸妈也苦。面对这样无私付出的爸妈，万一考砸了，该怎么办啊。一直困扰着，烦恼着。看着一次次模拟考名次的跌落，心情也随之起伏。是他，在外地上大学的他，给了我足够的勇气和安慰。每天每天晚上总能接到他的长途电话，有时总是说着说着就泣不成声了。他相信我，认为我可以，他总是这样默默的以某种方式给我鼓励。 我的青春因为他而绽放光彩。 我曾说有了哥哥为何要有我呢？小时候哥哥总爱欺负我，我都会这样向爸妈询问着。可是现在我觉得我是幸运的即使是现在他也总爱指使我，但这很有意思。两个人在家比起孤单的一人要幸福得多，有人斗嘴有人谈心……四个人的家很幸福。 我的青春考卷有你参加，有家衬托，我的青春无限光彩……

　　积极向上的演讲稿三分钟

**积极向上的演讲稿三分钟 篇4**

　　尊敬的各位领导、各位来宾、老师同学们：

　　大家好!

　　金秋送爽，佳果飘香，在这喜庆祥和的美好时刻，我们共同迎来了第26个教师节。能在这样一个特别的日子里，作为教师代表发言，我感到十分荣幸。首先，请允许我代表小学部全体教师向今天出席大会的各位领导、老师、来宾表示衷心的感谢!

　　当梁主任安排我教师节会上发言时，我欣然答应了，但是，当我准备发言稿时，我又犹豫了，那是因为我的工作太平凡，与学校领导相比，他们往往都是为了学校的建设和发展，忘记了节假日，为了学校这个大家庭，丢弃了自己的小家庭;与教师骨干相比，工作上他们总是模范带头细致周到;与带孩子上班的年轻“爸爸妈妈们”比，他们的困难、不方便之处比我多……在他们身上体现着我们万宝中学教师团队的团结奋进和锐意进取，大家都是当之无愧的优秀啊!

　　时光匆匆，转眼间#from 本文来自高考资源网 end#，我已走过3年的教师生涯，回望过去的岁月，有成功、有失败、有欢乐、也有忧愁……曾为上好一堂公开课而日思夜想，曾为一道难题如何给小孩子讲明白而绞尽脑汁;但是我也曾为学生送上的一包金嗓子;塞手上的一块饼干，悄悄放在桌子上的一张手工贺卡而感动。也曾为孩子们天性的调皮、纯真的童言、无心的错误而开怀大笑。还曾为想家的孩子寻找快乐，带领他们一起摘过教室窗前的黑星星，和他们一起玩儿时的游戏，这一切的一切让我穿越时空，回到童年，与孩子们心灵交汇，撞击火花使我的世界充满阳光。在阳光下，我为他们的进步而激动，为他们的成长而骄傲!

　　我深知教师代表着一个使命，也代表着一份责任。所以我们不仅要做孩子的老师，更要成为孩子的老师妈妈，无微不至的关心他们，孩子生病了，我们可以抱一抱，孩子不知所措了，可以朝他笑一笑，孩子不开心了，就和他闹一闹……虽然这一切做得很辛苦，但我骄傲，我是一名人民教师。三尺讲台是我的人生舞台，白色粉笔是我的人生画笔。因为热爱，我深情地演绎着我的人生。因为执着，我微笑着写下希望。

**积极向上的演讲稿三分钟 篇5**

　　早上好！

　　我今天演讲的题目是《珍惜时间》。这个世界上无尽的是时间；这个世界上不能复制的是时间；这个世界上公平的也是时间。

　　时间是看不见摸不着的。如果我们不紧紧抓住它，它就会悄悄地从我们的手指间溜走。可能有的同学会说我从来没有浪费过时间，但是为什么感觉时间还是那么少？我甚至不能完成作业。没错！时间累积一分一秒。其实你每次不小心做作业，效率都比较慢，别人已经把那多余的时间花在做其他事情比如读书上了。别人会在其他方面超越你。久而久之，就会形成一个缺口。这个时候如果不抓住时间和时间赛跑，就会和别人形成非常大的差距。

　　的确，时间对每个人来说都是无价的，“时间就是金钱”。“浪费时间就是浪费生命”，这已经成为公认的信条。人可以双手创造物质财富，但光靠时间是无法创造的。创造物质财富或精神财富需要一定的时间。从这个意义上说，生命和财富都是借用时间的。

　　有人说：时钟上的时间，只有两个字：‘现在’。珍惜现在的人就有未来。时间是不能创造的，只有去争取。用‘分钟’计算时间的人比用‘小时’计算时间的人多59倍。因为珍惜时间的老人的无私和慷慨是珍惜时间的富人所获得的回报，在人生的道路上善用每一分钟去学习和创造是成功的保证。

　　时间是最平凡最宝贵的。钱买不到，地位留不住。”时间是构成一个人生活的物质。”每个人的生命都是有限的，转瞬即逝的`。然而，时间是宝贵的。虽然它限制了人们的生活，但人们可以在有限的生活中充分利用它。鲁迅先生说过，时间是每天24小时，但一天给勤劳的人带来智慧和力量，留给懒惰的人的只有遗憾。我觉得这句话生动地写了成功的人珍惜每一分钟，成就辉煌，而失败的人只是混日子，消磨时间，因为他们抱着“出家天天敲钟”的想法。在他们眼里，时间是漫长的，没有意义的，但是当他们回头看的时候，却发现时间就像流水一样，一去不复返了，才发现时间的价值，可以用“年轻不努力，老板伤心”来形容

　　古往今来，很多人后悔时光飞逝，于是感叹说：“光阴似箭，使人苍老，日月如梭。”的确，时间的速度真的很难估计，难以形容。树死了，还有重新变绿的机会；花没了，还有再开的时候；燕子去了，有回来的时候；但是人的生命结束了，有限的时间用光了，就没有复活和得救的机会了。就像“花儿再开，谁也不能再长大”。时间只是一步一步走，一去不复返。这告诉我们不要丢掉宝贵的光和阴虚，要珍惜时间，爱护生命，利用好每一分钟，不要浪费。

**积极向上的演讲稿三分钟 篇6**

　　尊敬的老师们、亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　透过一张纸，你我走到了一起，但是，终未与你谋面；望过一本书，你我走到了一起，但是，你在里头，我在外头；抚过一块金牌，你我走到了一起，但是，金牌上有你的忧愁，没有我的哀愁。无情的战火将你卷入其中，你骑上战马，胸怀大志，期望和平，保卫国土。一次次战斗，一次次胜利，你为国家、为人民而战，可谁又知道，奸臣当道，昏君握权，你却被他们玩弄于股掌之上！

　　多年战火的疮伤，磨灭不了你那无畏的精神；小人的玩弄，伤不了你的灵魂；皇帝的昏庸，改变不了你对国家的忠诚！身下的战马也了解了你的心意，不用扬鞭自奋蹄！

　　多年战火，文武双全的你写下了《满江红》，“抬望眼，仰天长啸，壮怀激烈！”那是你对山河破碎哀伤的感慨；“三十功名尘与土，八千里路云和月！”那是你对功名的理解；“靖康耻，犹未雪，臣子恨，何时灭！”那是你对奸臣玩弄、君王昏庸的无限感伤；“壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血，待从头收拾旧山河，朝天阙！”那是你对敌人的愤怒，是你未燃尽的斗志。可是一十二道金牌令你脱下盔甲，班师回朝。灭金大志虽败，可你却千古流芳。后人，记住了你，岳飞！

　　还记得你的\'师傅告诫你“岳字当前，飞在后！”那是你的稳重与信念。而我，又怎能面对失败，轻言放弃，你用了几十年来铺通梦想之路，可道路依旧遥远。你至死都不愿放弃，我又怎能放弃！

　　书尽了，可情未断，你的精神，你的忧愁，都在字里。在题海中茫然的我终于醒悟了，失败也是一种美！

　　题海长啸

　　古有岳飞破金军，今日我入题海云。

　　废寝忘食拼搏苦，题名金榜千古流。

**积极向上的演讲稿三分钟 篇7**

　　尊敬的老师们、亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　风萧瑟，夜语绝，明月你得独留。灯光昏暗，人很惨，不停的努力学习。

　　靠在窗户上的花已经枯萎、枯萎、掉落。让我想起残花落尽的悲壮，却又有种“落红不是无情，而是化作春泥更护花”的感觉。依稀记得，花没开的时候，被时间浪费，被岁月雕琢，让她渐渐长出新叶，萌芽，开花。若婀娜多姿的少女，枝头迎风，天空俯下，欣赏她婀娜多姿的身姿，芬芳馥郁。

　　就像冰心说的：“一朵成功的花，人们只羡慕她现在的美丽！但是，当初它的花蕾浸透了奋斗的泪水，洒下了牺牲的血雨！”一夜之间达到的美好，需要通过奋斗来实现，让青春凋零的时候，秋天甚至是尽头，都是夕阳的余晖和无数的果实。

　　老师说两点之间，线段最短。但我不知道残酷的`现实，扭曲甚至打破了梦想的距离。所以要把人生的起点定在青春。用努力和汗水描述我们的颜色。总有一天，地平线会消失，展翅飞向胜利的彼岸。

　　路是坎坷的，荆棘载路。当你走到尽头，可能是断枝的尽头，也可能是鸟儿飞过，天空却不留痕迹。心痛，那又怎样，只要这辈子没有遗憾。面对逆风，我走过，经历过，失败过，但路上的风景依旧。

　　一股寒流吹过，孤独的夜语在孤独中滑落，拉长了我的头发。朦胧中我伤了花，看到残花掉落的地方又长出一股香味……

　　花季，手指容易掉。默默奋斗，不要浪费今天。

　　花季，我们在挣扎。

**积极向上的演讲稿三分钟 篇8**

　　尊敬的各位领导，朋友们：

　　大家好！

　　什么东西比石头还硬，或比水还软？然而软水却穿透了硬石，坚持不懈而已，那么在生活中，我们缺少的也是这种精神。

　　有个年轻人去微软公司应聘，而该公司并没有刊登过招聘广告。见总经理疑惑不解，年轻人用不太娴熟的英语解释说自己是碰巧路过这里，就贸然进来了。总经理感觉很新鲜，破例让他一试。面试的结果出人意料，年轻人表现糟糕。他对总经理的解释是事先没有准备，总经理以为他不过是找个托词下台阶，就随口应道：“等你准备好了再来试吧”。

　　当一个星期以后，年轻人再次走进微软公司的大门，这次他依然没有成功。但比起第一次，他的表现要好得多。而总经理给他的回答仍然同上次一样：“等你准备好了再来试。”就这样，这个青年先后5次踏进微软公司的大门，最 终被公司录用，成为公司的重点培养对象。

　　也许，我们的人生旅途上沼泽遍布，荆棘丛生；也许我们追求的风景总是山重水复，不见柳暗花明；也许，我们前行的步履总是沉重、蹒跚；也许，我们需要在黑暗中摸索很长时间，才能找寻到光明。

　　也许我们虔诚的信念会被世俗的尘雾缠绕，而不能自由翱翔；也许，我们高贵的灵魂暂时在现实中找不到寄放的净土……那么，我们为什么不可以以勇敢者的气魄，坚定而自信地对自己说一声“再试一次！”

　　遇到挫折的时候，不要放弃，再坚持一下，你就有可能达到成功的彼岸！

　　谢谢大家！

**积极向上的演讲稿三分钟 篇9**

　　各位老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　面对一条河流，岁月如斯，背后的小树早已婆娑一片树林，无人会注意柳林后还会有聆听杜鹃溪水的身影。暮然回首，成长的脚步深深浅浅，却都给我留下了永恒的快乐。

　　成长的滋味到底是什么呢？这是一个不的答案。在成长的过程中我体会到了，也品味到了。成长中，我们不断地触碰着新鲜的事。童年时，在父母爱的港湾里游玩，迈进图书室里，我又被一篇篇文章所吸引，从中读了陆游的悲，李白的狂，但我仍在吟诵，仍在想，像在午夜微醒时聆听窗外随风而来的铃声，又像在月牙高升时观赏闲适万种的睡莲。这读书中的快乐，又岂是这只言片语所描绘？

　　渐渐我已长大，幸福快乐更如云集般而来。生日聚会上尽情尽兴地狂舞，田间夏令营的篝火都留下说不完的快乐！虽然涉世未深，但是我自有我的快乐。走出户外，把摩肩接踵的街市和背后的.嘈杂全都抛到九霄云外去了，走出喧嚣，看看书外的景致，春有小雨如甘泉，冬有大雪如鹅毛，还有风中雨中的回忆如贝雕。走出校园，才知道这是我成长中的快乐。

　　也许有人会问，你的成长就都是快乐吗？有没有烦恼，有没有失败？当然有，不过，在我看来，失败挫折犹如一枝青橄榄，初尝酸涩，细品甘甜，人们常说，沧桑是一种美，都是历尽沧桑才能体味真正的人生，这挫折和失败就是人们在生活中摸爬滚打留下的创伤与皱纹吗？记得有位哲人说过：“人活着就要犯点错误，犯错误就是长见识。”其实，挫折和失败是送给人们的礼物，它将给人们带来幸福和成功，这不正说明失败也是一种快乐吗？

　　狂风时做卷起的浪，平静时做闪亮的波；绿色时做亮丽的花；金色时做迎风的果，向世人展示：我们成长的幸福、快乐！

**积极向上的演讲稿三分钟 篇10**

　　尊敬的老师们、亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　我是12春中专机电班的，今天我演讲的题目是《尊老、敬老、爱老、助老》

　　尊老。敬老。爱老。助老是我们中华民族的传统美德是先辈传承下来的宝贵精神财富。在我们很小的时候父母和老师就教育我们要尊敬老人尊敬长辈。

　　明天就是农历九月九日，重阳节，是尊老、敬老、爱老、助老的\'老人节。在属于老年人的节日里，祝愿所爷爷奶奶生活愉快、健康长寿！

　　但敬老爱老不是重阳节一天的事，应该体现在日常生活中。为爷爷奶奶或者邻居老人做些力所能及的事，比如帮洗衣、洗碗、扫地、叠被；如果所住的楼上楼下有老人，我们就应避免喧哗，不打扰老人，不影响老人休息；乘公交车时，主动给老人让座位；过马路时，搀扶老人从斑马线上安全通过；有时间还陪老人散散步说说话，给他们讲一些的故事让他们高兴、开心、快乐。

　　老人是我们的长辈，他们辛勤劳动了一辈子为社会做出了一定的贡献并在长期的实践中积累了丰富的知识和经验为我们创造了良好的学习环境和生活环境。今天他们年纪大了没有劳动能力了，我们就应该关心，照顾他们。 “家家有老人，人人都会老，人人都敬老，社会更美好……”

　　尊老、爱老、敬老。助老的美德是黑夜里的一盏灯，是寒冬里的一把火，是沙漠中的一泓泉，是久旱时的一场甘霖。敬老爱老其实就是在需要帮助时，伸过来的一只温暖的手；在需要谈心时，递上来的一颗火热的心；需要关心时，一句亲切的慰问……

　　同学们，让我们一起行动起来，做到尊老。敬老。爱老。助老。这是我们义不容辞的责任，最后祝愿所有老人都健康、幸福、快乐！

　　我的演讲到此结束，谢谢大家。

**积极向上的演讲稿三分钟 篇11**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　我是六班四号，我今天演讲的题目是：微笑着，赞美他人，面对世界。

　　十一假期的一天，我在宿舍上网，偶然发现了一部名为《盖章》的小短片，短片的内容大致是这样的：纽曼，一个在停车场里为车主免费盖章的员工，以他的微笑和赞美影响了周围的人和社会，后来甚至改变了世界。因为种种原因，他改行成为了一名人像摄影师，凭借他出色的交流沟通能力拍摄到了人们最美丽的笑容。而爱情，也在这些过程中悄然到来，纽曼最终通过自己不断的微笑与赞美感动了曾经对他冷若冰霜的女摄影师维多利亚，故事也因此有了一个圆满的结局。这部短片的表现方式或许夸张了些，但在我看来，它仍然能说明很多问题，并值得我们拿出十五分钟的时间去静静地欣赏完。

　　我用了这么多语言去介绍这部短片，不仅仅是因为我也热爱摄影，希望用自己的微笑与赞美去影响拍摄对象，拍出更真实且直击人心的画面，也同样希望能像纽曼一样，在未来遇到一个热爱摄影并向往自由的女孩，而且我认为，对于一名传媒学院的学生来讲，微笑与亲和力是必备的，也是至关重要的素养。微笑着面对身边的每个人，你会发现人与人人与人之间的相处并没有那么难。

　　你有多久没有微笑了？你又有多久没有真诚地赞美别人并让对方开心而笑了？若果说微笑是世界上最美的表情，那么赞美则是最美的语言了。

　　微笑着，赞美他人，面对世界吧。即使他影响不了什么，没关系，我们自己相信并坚持就行了。

　　我的演讲结束了，谢谢大家！

**积极向上的演讲稿三分钟 篇12**

　　尊敬的老师们、亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　岁月如梭，一转眼我已经大三了，没有了大一初到的欣喜与迷茫，没有了大一处事的青涩与紧张，多出了淡定，多出了从容。

　　青春的大学里，我们都在努力奋斗着，多彩的舞台上，我们都在奋力的拼搏着。我，来自一个偏远的山村，也许是因为生在贫苦长在贫苦，所以我更能体会到父母的艰辛与不易，更能理解到付出时太阳下的汗水，收获时果实面前的`笑容。我的名字就寄予了父母的期望，他们希望我长大后能扎上飞翔的翅膀，翔骋在属于自己的海洋。

　　确实，困难磨砺人生，上天对每个人都是公平的。他给我苦难的同时又给了我解决苦难的力量。在一此次的跌倒中我学会了乐观，学会了自信，锻造出坚韧的意志，不拔的信念，而一直支持着我的是一份责任，我不只是我自己，我还是父母的儿子。所以，我必须努力！

　　一年前，抹下悔恨的泪，抚平高考的痛，踏上北上的列车，我来到这里，来到这么一个大家庭。我当时告诉自己，当命运折断希望的风帆，不能绝望，彼岸还在！当命运凋零了美丽的花瓣，不要沉沦，绿叶还在。没有一个季节能把青春阻挡！这里是我人生的一个转折，又一个起点，在这里我更加懂的得了集体的荣誉，团度的协作。付出了很多，也学会了很多。有酸、有甜、有苦、有涩。七彩的味道充斥着我的大学生活，也许多年以后回想起来，这里就是我人生记忆中一颗闪烁的明星。

　　老师们，同学们，朋友们，彩虹总在风雨后，秋实总在春花后，含泪播种的人一定会含笑收获，在未来风雨兼程的路上，走过荒芜，走过阑珊，走在青春里，我不去想是否能够成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程，我不去想身后会不会袭来寒风雨冷，既然目标是地平线，留给世界的只能是背影！

　　我的演讲结束，谢谢！

**积极向上的演讲稿三分钟 篇13**

　　尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今天我演讲的题目是《坚定信念，超越自我》。

　　海伦·凯勒有这样一句十分形象而生动的话：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。”正是有了远大的理想，正是有一种信念，她理解了生命的挑战，创造了生命的奇迹。

　　她，盲聋哑集于一身的弱女子竟然毕业于哈佛大学，并用生命的全部力量奔走呼告，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被评选为20世纪美国十大英雄偶像。理想和信念像熊熊燃烧的烈火使她才走出黑暗，走出死寂，理想和信念像巨大的羽翼，帮忙她飞上云天。

　　从某种好处上说，人不是活在物质世界里，而是活在精神世界里，活在理想与信念之中。对于人的生命而言，要存活，只要一碗饭，一杯水就能够了；但是要想活得精彩，就要有精神，就要有远大的理想和坚定的信念。

　　理想信念使贫困的人变成富翁，使黑暗中的人看见光明，使绝境中的人看到期望，使梦想变成现实。

　　下面我给大家讲一个故事：

　　浩瀚的沙漠中，一支探险队在艰难地跋涉。头顶骄阳似火，烤得探险队员们口干舌燥，挥汗如雨。最糟糕的是，他们没有水了。水就是他们赖以生存的信念，信念破灭了，一个个像塌了架，丢了魂，不约而同地将目光投向队长。这可怎样办

　　队长从腰间取出一个水壶，两手举起来，用力晃了晃，惊喜地喊道：“哦，我那里还有一壶水！但穿越沙漠前，谁也不能喝。”沉甸甸的水壶从队员们的手中依次传递，原先那种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色，必须要走出沙漠的信念支撑他们踉跄着，一步一步地向前挪动。看着那水壶，他们抿抿干裂的嘴唇，陡然增添了力量。

　　最后，他们死里逃生，走出茫茫无垠的沙漠，大家喜极而泣之时，久久凝视着那个给了他们信念支撑的水壶。队长留意翼翼地拧开水壶盖，缓缓流出的却是一缕缕沙子。他诚挚地说：“只要心里有坚定的信念，干枯的沙子有时也能够变成清冽的泉水。”黑人领袖马丁·路德金有句名言：“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立着的话。”是的，即使在最困难的时候，也不要熄灭心中信念的火把。

　　同学们，不管你此刻的成绩怎样样，不管你此刻的基础怎样样，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，你就有了成功的期望！

　　谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**积极向上的演讲稿三分钟 篇14**

　　大家好！

　　今天我演讲的主题是“战胜自己，走向成功”。在大多数人眼里，成功就是打败并超越他人，一切都比别人好。平时，我们钦佩打败别人的强者，我们崇拜赢得过许多战役的将军，羡慕班上考试成绩好的同学们……是的，在某一方面，这些人用自己的优势打败了其他人，他们成功了。然而，如果我们看看他们成功背后的努力，就会发现他们在成功之前都失败过，真正的成功不在于战胜别人，而在于战胜自己。真正的强者不在于挑战别人，而是挑战自己。为什么要挑战自己？因为我们自身有许多弱点，如贪图享乐、逃避困难、容易满足、盲目乐观、轻视自己等。这些弱点就像充满诱惑的陷阱，阻碍着我们的进步。我们周围不是经常有这样的例子吗？一些同学想努力学习，但是不能克服自身的惰性，想改正自己的`错误，却不能克服缺点和坏习惯；想谦虚，却不能克服自负和骄傲；想与他人团结友好，却不能克服自私和偏见。关键是我们要明白：只有克服懒惰，才能勤奋；只有克服缺点，才能取得进步；只有战胜骄傲，才能拥有谦卑；只有克服偏见，才能赢的信任；只有克服心胸狭窄，才会有宽容……

　　那些博览群书、知识丰富的同学正面临着“要么读书，要么玩耍”的困境，因为他们已经战胜了顽皮的自己，花了更多的时间埋头读书。那些能流利的说英语的同学一定打败了不想说话、懒惰的自己；那些写出整洁、有力、漂亮文字的同学，一定克服了写作过程中敷衍了事的自己；那些一直在班上名列前茅的同学，一定克服了自负和自我满足。不懂就问，才能百尺竿头，更进一步。那些能够在日常生活中节俭的同学，一定是在眩目多彩的诱惑中克服了贪婪和虚荣；那些有礼貌、有纪律的同学在克服了懒惰之后，一定会形成了良好的行为习惯。

　　人生最大的敌人是自己，最大的挑战是自己。说服自己是一种理智的胜利；超越自我是境界的升华；征服自己是人生的一种成熟。那些能够说服自己、超越自己、征服自己的人有足够的力量去征服学习和生活中的所有困难、挫折和不幸。”艰苦困苦，玉汝以成！”让我们用毅力和坚定的信念战胜自己，勇敢前行，无畏无惧，成为一个成功的人！我的演讲到此结束。

　　谢谢大家！

**积极向上的演讲稿三分钟 篇15**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！今天我演讲的题目是《我有一个梦想》。

　　我虽然是一个小学生，但是我拥有着我的梦想。

　　当我依偎着爸爸妈妈迈进幼儿园的大门时，我第一次看到了她那张美丽的脸庞，脸庞上洋溢着动人的微笑，她就是我的幼儿园老师——王老师。

　　我小时候总是不肯去上幼儿园，每次到了幼儿园我常常闹来闹去的，使教室里乱成了一锅粥。在这个时候，王老师总会出面解决问题。她并没有像我想象的那样凶狠地大骂一顿我，而是轻轻的安慰着我，直到我安静下来。

　　当我上小学的时候，一进校园便被学校的欢乐气氛包围住了，虽然校园并不是十分的大，但是到处回荡着同学们的欢声笑语，当我慢慢地走进教室时，第一眼看到的就是我的班主任——董老师。董老师教我们语文和数学。她虽然没有年轻的老师那么的活泼，但是董老师上课能够让我们这一群顽皮的小马牢牢地坐在椅子上。

　　在三年级的时候，我们换了班主任，她就是邵老师。邵老师讲课幽默风趣，常常与我们讲一些课外的知识，丰富了我们的知识宝库。我们大家都十分的尊重邵老师，邵老师也经常教育我们要尊重生命，保护自生安全，不与陋习交朋友等等，我们还从邵老师对我们的教育中明白了许多的做人的道理：做人要讲诚信、要守信、要学流水有德行、有情义、有志向、能够善施教化……

　　我长大以后也要当一名老师，教育祖国的花朵，培养祖国的栋梁，把自己的知识传授给同学们，不辜负老师们的期望，为祖国做出奉献。

　　虽然这个梦想理我十分遥远，但我相信，只要我努力，一定能够成功！

　　我的演讲完毕。

　　谢谢大家！

**积极向上的演讲稿三分钟 篇16**

　　尊敬的老师们、亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　青年的我们，是新时代的推动力量。我们理想是丰满的，未来对于我们来说是充满激情的，我们有着一颗为了梦想不断拼搏的心！尽管梦想还很遥远，但是我们还是尽全力去靠近它。

　　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最宝贵的财富，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，记的奥斯特洛夫斯基的《钢铁是怎样炼成的》中有这么一段话：生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品这就是青春：充满着力量充满着期待充满着求知和斗争的志向充满着希望和信心的.青春！＂的确如此。

　　青，是绿色，是生命的颜色，春，是季节，是成长的季节，青春是人生最美好的季节，青春是人生最铿锵的篇章，青春是摧枯拉朽的豪情，青春是旭日东升的力量，青春的我们意气风发，青春的我们敢为人先，青春的我们斗志昂扬！

　　有一句俗语说，能登上金字塔的生物只有两种：鹰和蜗牛。虽然我们不能人人都像雄鹰一样一飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。我们坚信：宝剑锋从磨砺出！

　　谢谢大家！

**积极向上的演讲稿三分钟 篇17**

　　尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　喜欢面带微笑，喜欢朝气蓬勃，喜欢说说笑笑，喜欢打打闹闹。手里紧握着自信与骄傲，嘴里哼着怪诞的歌曲，摆着自己的酷酷造型，说着自己的招牌语言，因为我们代表着青春，青春在我们心中。

　　这是我们的青春——自信又骄傲的青春。我们就是那初生牛犊，就不怕那所谓的隔山之虎。我们代表着青春，青春就意味着新的探索与追求。我们喜欢探求，而不是呆坐着抱怨“夕阳无限好，只是近黄昏”。自信并骄傲着，在人生之路上边走边吟，享受着人生的喜悦。在我们眼里青春不属于失败，青春就应该想做什么就勇敢去做。所以，我们喜欢属于我们的口号——青春万岁!

　　我们是青春，疯狂又痴迷的青春。痴狂地爱我所爱，恨我所恨，想我所想，做我所做。曾为一个发型，和朋友争辩过;曾为一场节目，和同学争吵过;曾为一件衣服，和父母生气过。我们曾受伤、无助、痛苦过，但更多的是无悔。当16岁的邓琳琳在奥运会上获得了体操冠军时，我们曾一度为她疯狂过。我们曾疯狂于某一首歌，因为那里记载着我们的心情和梦想;我们曾疯狂于某一位明星，因为他的成长与成功带着自己的血汗与眼泪。我们坚持着，坚持着自己那一份梦想，上重点大学，找一份令人佩服的工作，赚很多的钱，做自己的事。是的!我们是青春，有梦想的属于青春的痴狂者。

　　我们是青春，个性的青春。不管结果是什么，至少我们曾自信、骄傲、疯狂、痴迷过，我们从不曾后悔。

　　我们是青春，无所畏惧的青春，青春万岁!

　　我的演讲完毕。

　　谢谢大家!

**积极向上的演讲稿三分钟 篇18**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　我是六班四号，我今天演讲的题目是：微笑着，赞美他人，面对世界。

　　十一假期的一天，我在宿舍上网，偶然发现了一部名为《盖章》的小短片，短片的内容大致是这样的：纽曼，一个在停车场里为车主免费盖章的员工，以他的微笑和赞美影响了周围的人和社会，后来甚至改变了世界。因为种种原因，他改行成为了一名人像摄影师，凭借他出色的交流沟通能力拍摄到了人们最美丽的笑容。而爱情，也在这些过程中悄然到来，纽曼最终通过自己不断的微笑与赞美感动了曾经对他冷若冰霜的女摄影师维多利亚，故事也因此有了一个圆满的结局。这部短片的表现方式或许夸张了些，但在我看来，它仍然能说明很多问题，并值得我们拿出十五分钟的时间去静静地欣赏完。

　　我用了这么多语言去介绍这部短片，不仅仅是因为我也热爱摄影，希望用自己的微笑与赞美去影响拍摄对象，拍出更真实且直击人心的画面，也同样希望能像纽曼一样，在未来遇到一个热爱摄影并向往自由的女孩，而且我认为，对于一名传媒学院的学生来讲，微笑与亲和力是必备的.，也是至关重要的素养。微笑着面对身边的每个人，你会发现人与人人与人之间的相处并没有那么难。

　　你有多久没有微笑了？你又有多久没有真诚地赞美别人并让对方开心而笑了？若果说微笑是世界上最美的表情，那么赞美则是最美的语言了。

　　微笑着，赞美他人，面对世界吧。即使他影响不了什么，没关系，我们自己相信并坚持就行了。

　　我的演讲结束了，谢谢大家！

**积极向上的演讲稿三分钟 篇19**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　我是12春中专机电班的，今天我演讲的题目是《尊老、敬老、爱老、助老》

　　尊老。敬老。爱老。助老是我们中华民族的传统美德是先辈传承下来的宝贵精神财富。在我们很小的时候父母和老师就教育我们要尊敬老人尊敬长辈。

　　明天就是农历九月九日，重阳节，是尊老、敬老、爱老、助老的老人节。在属于老年人的节日里，祝愿所爷爷奶奶生活愉快、健康长寿！

　　但敬老爱老不是重阳节一天的事，应该体现在日常生活中。为爷爷奶奶或者邻居老人做些力所能及的事，比如帮洗衣、洗碗、扫地、叠被；如果所住的楼上楼下有老人，我们就应避免喧哗，不打扰老人，不影响老人休息；乘公交车时，主动给老人让座位；过马路时，搀扶老人从斑马线上安全通过；有时间还陪老人散散步说说话，给他们讲一些的故事让他们高兴、开心、快乐。

　　老人是我们的长辈，他们辛勤劳动了一辈子为社会做出了一定的贡献并在长期的实践中积累了丰富的知识和经验为我们创造了良好的学习环境和生活环境。今天他们年纪大了没有劳动能力了，我们就应该关心，照顾他们。 “家家有老人，人人都会老，人人都敬老，社会更美好……”

　　尊老、爱老、敬老。助老的美德是黑夜里的一盏灯，是寒冬里的一把火，是沙漠中的一泓泉，是久旱时的一场甘霖。敬老爱老其实就是在需要帮助时，伸过来的一只温暖的手；在需要谈心时，递上来的一颗火热的心；需要关心时，一句亲切的慰问……

　　同学们，让我们一起行动起来，做到尊老。敬老。爱老。助老。这是我们义不容辞的责任，最后祝愿所有老人都健康、幸福、快乐！

　　我的演讲到此结束，谢谢大家。

**积极向上的演讲稿三分钟 篇20**

　　大家好！

　　我演讲的题目是《人生要奋斗》。

　　人生要奋斗。虽然奋斗的道路是漫长的、是坎坷的、是长满荆棘的，但是，只要确信自己的道路是正确的，就应该勇往直前，决不回头，就应该努力奋斗，决不退缩。在这条难走的道路上，只有不断跋涉，困难的坚壁才能凿开，成功的道路才会开通。

　　人生要奋斗。爱因斯坦曾经说过：对真理和知识的追求并为之奋斗，是人的最 高品质之一。是的，拥有敢于奋斗这种高尚品质的人，定是一个卓越的人，一个强者。平庸的人听从命运，强者主宰自己的命运。

　　人生要奋斗。纵观古今中外的伟人，不都是付出了一番努力之后，才取得一番成就吗？在众多伟人的一生中，有的经受过流浪饥饿的岁月；有的遭遇过飞来横祸的摧残；也由于的承受着失败煎熬和冷嘲热讽。但是他们都凭着顽强的毅力和不屑的努力，成为了一个个、出类拔萃发人。他们中间，有的创造了史无前例的奇迹！伟人们的丰功伟绩，和他们的坚持不懈的奋斗是离不开的。有奋斗才会有成功！

　　朋友们，让我们架起奋斗的桥梁，共同奔向成功的彼岸。让我们张开奋斗的翅膀，共同飞向灿烂的明天！

　　谢谢大家！

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