# 励志演讲三分钟

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-06-16

*励志演讲三分钟（通用7篇）励志演讲三分钟 篇1　　生命是一次华美的日落，盛大却忧伤，平凡而又震撼人心。有人认为它是轰轰烈烈的，因为它是上帝精心雕琢的杰作;也有人认为它是平平淡淡的，因为它周而复始，是一次又一次无法解释的轮回。　　有时，我们会*

励志演讲三分钟（通用7篇）

**励志演讲三分钟 篇1**

　　生命是一次华美的日落，盛大却忧伤，平凡而又震撼人心。有人认为它是轰轰烈烈的，因为它是上帝精心雕琢的杰作;也有人认为它是平平淡淡的，因为它周而复始，是一次又一次无法解释的轮回。

　　有时，我们会觉得生命是一种渺小的存在，当物欲、贪欲在蝼蚁般的人群中横行肆虐的时候;有时，我们会觉得生命是一种伟大的结晶，当它在强暴、苦难、灾难中显出牺牲的悲壮的时候。绝大多数时间，我们有一种珍惜生命的本能，毕竟生命只属于这一个人而且仅仅只有一次。就因为每一朵花只能开一次，所以，它就极为小心地绝不错一步，满树的花，就没有一朵开错的，它们是那样慎重和认真地迎接着的一次春天。在极少数的时候，我们也渴望着悲壮的牺牲，那是因为苟且偷生已严重亵渎了神圣生命的时候，那时死亡反而变得令人仰止，生命反而因死亡而延续，因毁灭而永生。

　　生命属于我们只有一次，不要因为碌碌无为而羞耻，不要因为虚度年华而悔恨。

　　任何超越实质是一种对抗。印证生命实质是生命与自我的对抗。

　　罗曼·罗兰说：“世界上只有一种真正的英雄主义，那就是在认识生命真相之后，还依然热爱生命。”活着，就必须承受苦难，只为在解救苦难的那一刻获得重生。为了这一刻，我们开始苦难地浪迹天涯。不断的苦难曾使约伯的信心动摇，他质问上帝：作为一个虔诚的信徒，他为什么要遭受如此深重的苦难?但上帝仍然没有给他福音的承诺。上帝把他伟大的创造指给约伯看，意思是说：这就是你要接受的全部，威力无比的现实，这就是你不能从中单单拿掉苦难的整个世界!约伯于是醒悟。

　　为了流浪的潇洒，我们只有背负一路的坎坷，前进;为了冬日的晨曦，我们只有承受一夜的寒冷，坚强;为了破茧而出的美丽，我们只有忍受破茧的挣扎，无悔。

　　沉重的云，饱蓄着闪电，给黑夜染成乌黑，夹带着大风雨，那是《第九交响乐》的开始。上帝留下的省略号，让生命义无反顾地追逐下一刻的奇迹。上帝开的一个玩笑，而我们都把它当成神圣的旨意，我们忘却了自己，而信仰仍在。

　　什么胜利可和这场胜利相比?波那帕脱的哪一场战争，奥斯丹列兹哪一天的阳光，曾经达到这种超人的努力的光荣?曾经获得这种心灵从未获得的凯旋?一个不幸的人，贫穷、残疾、孤独、由痛苦构造的人，世界不给他欢乐，他却创造了欢乐给予世界!他用他的苦难铸成欢乐——成为一切心灵箴言用痛苦换来的欢乐。生命的追求是为了更好的生存，生存的终结是为了无悔。

　　生命终有阖上眼睛的一刻，只要在呼吸停止之前依旧热爱生命，依旧向往未来，依旧心怀期待，生命追求的巅峰便不再遥远。

　　真正意义上的追求并不是手中握住了什么，而在于心是否因信仰而变得沉甸。

**励志演讲三分钟 篇2**

　　有一位精神病学家，执业多年，获得了很大的成功，在精神病学界享有很高的声誉。他数年前将要退休时，发现在帮助自己改变生活方面最有用的老师，是他所谓的“四个小字”.头两个字是“要是”.他说：“我有许多病人，把时间都花在缅怀既往上，后悔当初该做而没有做的事，‘要是我在那次面试前准备得好一点……’或者‘要是我当初进了会计班……’”

　　在懊悔的海洋里打滚是严重的精神消耗。矫正的方法很简单：只要在你的词汇里抹掉“要是”二字，改用“下次”二字即可。应该向自己说：“下次如有机会我应该如何做……”

　　启示：最浪费时间的莫过于懊悔。千万不要老是惦念已往的过错，当你又在后悔既往时便对自己说：“下次我不会再做错。”

　　危险的森林里

　　一个人在森林中漫游时，突然遇见了一只饥饿的老虎，老虎大吼一声就扑了上来。他立刻用最快的速度逃开，但是老虎紧追不舍，他一直跑一直跑，最后被老虎逼到了断崖边。

　　站在悬崖边上，他想：“与其被老虎捉到，活活被咬死，还不如跳入悬崖，说不定还有一线生机。”

　　他纵身跳入悬崖，非常幸运地卡在一棵树上。那是长在断崖边的梅树，树上结满了梅子。

　　正在庆幸之时，他听到断崖深处传来巨大的吼声，往崖底望去，原来有一只凶猛的狮子正抬头看着他，狮子的声音使他心颤，但转念一想：“狮子与老虎是相同的猛兽，被什么吃掉，都是一样的。”

　　刚一放下心，又听见了一阵声音，仔细一看，两只老鼠正用力地咬着梅树的树干。他先是一阵惊慌，立刻又放心了，他想：“被老鼠咬断树干跌死，总比被狮子咬死好。”

　　情绪平复下来后，他看到梅子长得正好，就采了一些吃起来。他觉得一辈子从没吃过那么好吃的梅子，他找到一个三角形的枝丫休息，心想：“既然迟早都要死，不如在死前好好睡上一觉吧!”于是靠在树上沉沉地睡去了。

　　睡醒之后，他发现黑白老鼠不见了，老虎和狮子也不见了。他顺着树枝，小心翼翼地攀上悬崖，终于脱离了险境。原来就在他睡着的时候，饥饿的老虎按捺不住，终于大吼一声，跳下了悬崖。

　　黑白老鼠听到老虎的吼声，惊慌地逃走了。跳下悬崖的老虎与崖下的狮子展开激烈的打斗，双双负伤逃走了。

**励志演讲三分钟 篇3**

　　I love spring, I love flowers, everything glorious spring, love motherland thriving spring.

　　Spring girl walked with light steps that came to us, she brings us a burst of cool breeze. Spring girl give us bring the brilliant sunshine, sometimes we have to bring in the thin rain, the earth washed clean, so that the seedlings in the field, drink eat eat, also let small seedlings to drink in full.

　　Spring girl came to the garden, when an artist, the flowers painted colorful: yellow, red, white, blue, with pink, flower scrambling to show valve spits core, powder like Xia, white as snow, red like fire: you see the bushes in full bloom of Phalaenopsis, like countless butterflies, let a person are not clear exactly where is the flower, where is the butterfly. The grass green, seemed to put my clothes are green.

　　The weather is warm spring girl. People take off the thick winter clothes have to go out and do something you love -- our children go to school, people go to work, old people is in the square, the park activities bones, doing all kinds of sports. Accompanied by the spring breeze of March 5th, a lot of \"Lei Feng\" appeared in the streets, help the cache, to help repair the clock, to help diagnose a disease of the elderly, propaganda of all kinds of knowledge... \"Lei Feng\" are busy doing all kinds of things, civilization in the breeze to thousands of households.

　　Beautiful spring ah! Jing Mei, Wumart, learn from Lei Feng to do good people more beautiful!

　　我爱春天，我爱百花盛开、万物光辉的春天，更爱神州大地欣欣向荣的春天。

　　春姑娘迈着那轻盈的步子向我们走来了，她给我们带来一阵一阵凉爽的春风。春姑娘给我们带来了灿烂的阳光，有时也给我们带来里细细的小雨，把大地冲洗得干干净净，让田野里的禾苗喝得饱饱的，也让小树苗喝得足足的。

　　春姑娘来到花园里，当起了画家，把鲜花涂上五颜六色：有黄色，有红色，有白色，有蓝色，有粉红色---一朵朵花争先恐后地展瓣吐芯，粉的像霞，白的如雪，红的像火--------你瞧那一丛丛怒放的蝴蝶兰，宛如无数的彩蝶，让人都分不清究竟哪儿是花，哪儿是蝶了。小草绿绿的，似乎把我的衣服也染绿。

　　春姑娘把天气变暖了。人们脱下厚厚的冬装纷纷出门去做自己喜欢的事-----我们孩子去上学，大人们去上班，老年人则在广场上、公园里活动活动筋骨，做着各种运动。伴着三月五日的春风，好多“雷锋”出现在大街小巷，有帮擦车的，有帮修钟表的，有帮老人诊病的，有宣传各类知识的……“雷锋”们忙碌的做着各种好事，文明的春风吹到千家万户。

　　春天真美啊!景美、物美、学雷锋做好事的人更美!

**励志演讲三分钟 篇4**

　　Dear I， Where Are You?

　　Everything about my future was ambiguously assumed。 I would get into debtby going to college， then I would be forced to get a job to pay off that debt，while still getting into more and more debt by buying a house and a car。 Itseemed like a never-ending cycle that had no place for the possibility of adream。

　　我们未来的一切似乎都模糊地设定好了，利用贷款上大学，然后为了还债被迫去找一份工作，还要为了买房买车背负更多的债务……这仿佛是一个无休止的循环，让我们的梦想没有实现的机会。

　　I want more—but not necessarily in the material sense of personal wealthand success。 I want more out of life。 I want a passion， a conceptual dream thatwouldn’t let me sleep out of pure excitement。 I want to spring out of bed in themorning， rain or shine， and have that zest for life that seemed so intrinsic inearly childhood。

　　我们想要的更多——并不是对于个人财富和成功等物质性需求，我们对于生活，想要更多。我想要热忱、有概念的梦想，让我不会空怀纯粹的兴奋入睡。我期望能在早晨一跃起床，无论是阳光普照还是刮风下雨，也能对生活充满热情，就像我们的童年时固有的一样。

　　We all have a dream。 It might be explicitly defined or just a vague idea，but most of us are so stuck in the muck of insecurity and self-doubt that wejust dismiss it as unrealistic or too difficult to pursue。

　　我们都有梦想，无论它是明确的目标还是模糊的主意，但我们大多数人都受困于不安全和自我怀疑的泥泞里，我们把梦想看做是不现实的、难以追求的，最后放下了。

　　We bee so fortable with the life that has been planned out for us by ourparents， teachers， traditions， and societal norms that we feel that it’s stupidand unsafe to risk losing it for the small hope of achieving something that ismore fulfilling。

　　我们变得满足于父母、老师、传统及社会规条为我们营造的安逸生活。为了那一点点能够为生活变得更充实的期望去冒险，我们会认为这是愚蠢和危险的。

　　“The policy of being too cautious is the greatest risk of all。” ~JawaharlalNehru

　　过于谨慎才是最大的危险——贾瓦哈拉尔·尼赫鲁(印度开国总理)

　　Taking a risk is still a risk。 We can， and will， fail。 Possibly many， many，many times。 But that is what makes it exciting for me。 That uncertainty can beviewed negatively， or it can empower us。

　　冒险始终还是有风险。我们，也有可能失败，还有可能是失败很多很多次。但这会让我们更加兴奋。不确定因素看起来有不利，但同时也能激励我们。

　　Failing is what makes us grow， it makes us stronger and more resilient tothe aspects of life we have no control over。 The fear of failure， although， iswhat makes us stagnant and sad。 So even though I couldn’t see the future asclearly as before， I took the plunge in hopes that in the depths of fear andfailure， I would e out feeling more alive than ever before。

　　失败能让我们成长，让我们更强大，让我们更能适应生活中难以控制的各个方面。对于失败的恐惧，让我们停滞不前，悲伤不已。尽管不能清晰地看见未来，在恐惧和失败的深渊里，我们也要持续期望，那么我们将活得更有生命力。

　　If you feel lost， just take a deep breath and realize that being lost canbe turning point of finding out who you truly are， and what you truly want todo。

　　如果你迷失了自我，请深呼吸，迷失或许能成为你人生的转折点，让你发现真正的自我，并让你明白自我想真正成为怎样的人。

**励志演讲三分钟 篇5**

　　Nothing succeeds like confidence。When you are truly confident，it radiatesfrom you like sunlight，and attracts success to you like a magnet。

　　It\'s important to believe in yourself。Believe that you can do it under anycircumstances，because if you believe you can，then you really will。The beliefkeeps you searching for answers，which means that pretty soon you will getthem。

　　Confidence is more than an attitude。 It es from knowing exactly where youare going and exactly how you are going to get there。 It es from acting withintegrity and confidence。It es from a strong sense of purpose。It es from astrong mitment to take responsibility，rather than just letting life happen。

　　One way to develop self-confidence is to do the thing you fear and to get arecord of successful experiences behind you。

　　Confidence is passionate and understanding。It is not arrogant。 Arrogance isborn out of fear and insecurity，while confidence es from strength andintegrity。Confidence is not just believing you can do it。 Confidence is knowingyou can do it。Know that you are capable of acplish anything you want，and liveyour life with confidence。

　　Anything can be achieved through focused，determined effort andself-confidence。If your life is not what you want it to be，you have the power tochange it，and you must make the changes on a moment by moment basis。 Live yourpriorities。 Live with your goals and your plan of action。 Live each moment withyour priorities in mind。 Act with your own purpose，and you will have the lifeyou want。

**励志演讲三分钟 篇6**

　　Just for today I will try to live through this day only and not tackle mywhole life problem at once。 I can do something for twelve hours that wouldappall me if I had to keep it up for a lifetime。

　　就为了这天，我将尽力只度过这天而不立刻去解决终身的问题。对一件令我沮丧而又务必坚持一辈子的事，我只能坚持十二个小时。

　　Just for today I will be happy。 This assumes to be true what AbrahamLincoln said，that \"Most folks are as happy as they make up their minds tobe。\"

　　就为了这天，我会很快乐。亚伯拉罕-林肯说过，“大多数人都是决定想怎样高兴就怎样高兴。”这已经被认为是真理。

　　Just for today I will adjust myself to what is， and not try to adjusteverything to my own desires。 I will take my \"luck\" as it es。

　　就为了这天，我会做自我调整适应事物本来的面目，而不是想方设法使每一件事满足自我的欲望。当机会来临的时候我会抓住它。

　　Just for today I will try to strengthen my mind。 I will study。 I will learnsomething useful。 I will not be a mental loafer。 I will read something thatrequires effort， thought and concentration。

　　就为了这天，我会尽力心强志坚。我会学习，学一些有用的东西。我不会做一个精神上的流浪汉。我会读一些需要努力、思考和注意力集中的东西。

　　Just for today I will exercise my soul in three ways。 I will do somebody agood turn and not get found out: If anybody knows of it， it will not count。 Iwill do at least two things I don\'t want to do—just for exercise。 I will notshow anyone that my feelings are hurt: they may be hurt， but today I will notshow it。

　　就为了这天，我会用三种方法来磨炼我的灵魂。我会做对某人有利的事但不能被发现，若有人发现了就不算数。我将会做至少两件我不愿做的事情——只为了磨练。我不会让任何人感到我的感情受到了伤害：它们可能受到了伤害，但这天我不想表现出来。

　　Just for today I will be agreeable。 I will look as well as I can， dressbeingly， talk low， act courteously， criticize not one bit，and try not to improveor regulate anybody but myself。

　　就为了这天，我会过得很惬意。看起来我到达了最佳状态，穿着得体、讲话谦虚、行为礼貌、一点不吹毛求疵，尽量改善和调节自我而不是别人。

　　Just for today I will have a program， I may not follow it exactly， but Iwill have it。 I will save myself from two pests: hurry and indecision。

　　就为了这天，我会制定一个计划，我也许不会严格地遵守它，但我必须要有计划。我会避免两种错误：仓促行事和优柔寡断。

　　Just for today I will have a quiet half hour all by myself and relax。During this half hour， sometime， I will try to get a better perspective of mylife。

　　就为了这天，我将会独自静静地呆上半小时放松。在这半小时里，某个时刻，我会日后对我的生活有个更好的看法。

　　Just for today I will be unafraid。 Especially I will not be afraid to enjoywhat is beautiful，and to believe that as I give to the world， so the world willgive to me。

　　就为了这天，我将不再害怕。尤其我不会再害怕享受美丽的事物，并且相信我给予世界的，世界也会给予我。

**励志演讲三分钟 篇7**

　　奏响雄壮的国歌，扬起鲜红的国旗，我们又一次为这个时刻而感到骄傲和自豪。

　　时光飞逝，岁月荏苒，我们已由昔日幼稚的孩童成长为今天的翩翩少年。回顾往昔，我们无怨无悔，展望明天，我们信心十足。走进了高三，我们的生活不再如以前一般轻松;走进了高三，我们的日子也多了一比疲惫。但是面对明年的七月，我们仍将披荆暂棘，奋然前行。

　　雄鹰在风雨中练就坚实的翅膀，梅花在严寒中绽放扑鼻的芬芳。在今天这个充满竞争的时代，我们不会畏畏缩缩，瞻前顾后，我们将在竞争中学会生存，在逆境中谱写人生的乐章。正如一位哲人所说：对于凌驾于命运之上的人，信心是命运的主宰!

　　临渊羡鱼，不如退而结网。

　　用我们的智慧和勇气扬起理想的风帆，用我们的青春和生命奏响时代的强音!当我们抛弃了迷茫，把握了航向;当我们勤字当头，不懈地摇桨，命运的闸门会向我们敞开，诱人的时刻终将到来!

　　未来不是梦，今天，在我们手中!青春励志演讲稿：青春的使命

　　青春是什么难道是携子之手，浪漫而温馨地漫步于桃红柳绿之中吗难道是把头发染成五颜六色，在大街上旁若无人地大跳千奇百怪的街舞吗难道是无休止地泡吧，疯狂地蹦迪吗有些人一直在成长的十字路口徘徊。但是，我要问：难道青春仅仅就只剩下这些了吗青春可以是远大的志向和崇高的理想;青春还可以是面对峰回路转，霹雳斩棘，举步探索的毅力。青春不仅仅是一声声的赞美，它更是拥有使命并为之奋斗不息的源泉。因为生命的光环一个个被践踏的躯体赋予了新的灵魂;因为青春的绚丽，一个个飞舞的思绪会聚成一首悲壮的挽歌。

　　时光的老人又一次送来了五月，迎来了又一个“五四”青年节。在这阳光灿烂，安宁详和的幸福生活之时，我不禁想起了那些曾为中华民族的民主，科学，独立而抛头颅洒热血的青年们，是他们，在民族遭受屈辱的时刻挺身而出，以力挽狂澜之势救黎民于苦难。在斗争中，青年们敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血，他们以燃烧的激情和鲜血凝聚成精神的火炬，点燃了未来。这种青春是多么绚丽夺目呀，这种使命是多么震撼人心啊!

　　青春是美好的，没有使命感的青春便是贫血的青春。青年是祖国的未来，是民族的希望。在任何一个时代，青年都是社会上最富有朝气最富有创造性，最富有生命力的群体。我们要怎样才能实践自己肩负的历史使命，怎么样才能使自己的青春光彩照人呢

　　作为新世纪的我们，要树立远大的理想，人的一生只能享受一次青春，当一个人在年轻是就把自己的人生与人民的事业紧紧相连，他所创造的就是永恒的青春。我们要坚持勤奋学习，立志成才。二十一世纪，信息交流日益广泛，知识更新大大加快。形势逼人自强。催人奋进。我们要跟上时代步伐，更好的为现代化建设贡献力量就必须学习学习再学习，打下坚实的知识功底。在学习中，还要善于创新，善于实践，善于把所学的知识运用到改造主观世界客观世界活动中去，不断成才。同时我们应树立正确的世界观，人生观，价值观，努力培养良好的品德，提高综合素质，完善人格品质。做有益于祖国个人民的人。

　　国家的繁荣富强，人民的富裕安康，社会主义制度的巩固和发展需要几代人，十几代人甚至几十代人的努力。艰苦能磨炼人，创业能造人。青年一代的我们，只有做到艰苦奋斗，才能顺应时代发展的潮流，才能真正地做到把个人的前途和命运与国家，民族的前途和命运紧密相连，为祖国奉献青春，这是当代青年最嘹亮的口号，我真心地希望，这不仅仅是口号，更是我们青年一代的旗帜!

　　生命对每个人只有一次，而青春则是这仅有的一次生命中易逝的一段。我坚信：流星虽然短暂，但在它划过夜空的一刹那，已经点燃了最美的青春。这让我们肩负起历史的使命，让身体里流淌的血液迸发出激情!让我们都做夜空下那颗闪亮的星星!

　　同学们：少年强则国强，少年独立则国之独立，振兴国家，匹夫有责，赶快行动起来吧!

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