# 最新陪伴演讲稿三分钟(模板12篇)

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2025-01-11

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。陪伴演讲稿三分钟篇一“梦想”这个话题我们之...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**陪伴演讲稿三分钟篇一**

“梦想”这个话题我们之前聊过了很多很多，我所谈的题目虽然是“梦想陪伴我前行“，但我的重点是“陪伴”二字。

“陪伴”一定是长久性的。人固然要有梦想，但是它陪伴了你多久，有的人可能没有留意，因为有的人慢慢的就把它遗弃了。

生活在大城市的人，因为生活太过变化无常可能有的时候容易把梦想遗忘;生活在小城市里的人，又因为生活太过安逸平庸有的时候也会把梦想遗忘。今天我想跟大家聊的是如何能够留住梦想，让梦想一直陪伴我们。

青春往事，梦想的开始。

我的母亲就很喜欢看书。从我出生开始，我的家里就有很多的书，受母亲和家人的影响，我慢慢地喜欢上读书。

上中学后，我对物理和化学这样理科的学科不是很擅长。

但是，就是这一句话让我对文学的热爱更增加了一步，之后疯狂地去看很多书，去写很多东西，对文学的热爱也越来越长久。

爱上文学之后，唯爱文学历史的我，高考上大学专业却又毅然选择了工商管理专业。

因为那时候我觉得梦想和爱好应该是自由的存在于人生之中的，不应该被条条框框一样的学校规矩所束缚。

但是后来就是这样一个别样的选择，或者这样一种额外技能的尝试，便由此怂恿了我未来的创业之路。所以现在回头看来，我们常说人生选择很关键，不一样的选择便是两种人生。

梦想陪伴我走过的时光。

在我大学毕业之后，我选择了自己创业，创办成立未知地文化公司。我组建了一个年轻人的团队,大家都是一些热爱文学的人,我们一起来挥发对于文学梦想的热爱。

现在想想，没有什么社会经验，只是单纯的为了梦想，那时候还挺大胆的。这可能是我专业选择帮了忙，也可能是本来父母就是经商，我也便一知半解。当然现在公司已然还在也有了一点小小的成绩。

在做公司的过程中，因为要接更多的活，完成更多的业绩来养活这支团队，我作为一个老板就不得不去参与一些我不太喜欢的，跟我性格不太相符的那种局儿。

我不知道大家了不了解那种局儿，其中很多有客户，还有一些跟自己性格不相投的人，因为要接这个活，大家要坐在一块，在那样一个饭局里面聊自己也不是很喜欢的话题。

虽然我是一个内向的人，我去参加那样的局，我没有后悔。因为我觉得这样，我的团队我的梦想就会伴随着我一直存在。

因为有梦想的陪伴，走上文学之路后的坚持;创业路上的艰辛，最终结果也许不是特别成功，但无论困难与否，无论得失，有梦想陪伴的时光总是快乐的。

做过公司之后，我的团队又做过一份文学杂志《荏苒》。这个杂志不是一份特别走商业化那样的杂志。

做杂志之前，我就看遍了市场上所有的文学杂志。我觉得我做这样一本杂志就要比市场上所有的文学杂志都好，因为我要做真正纯文学的杂志。

但是，因为做的是纯文学杂志，我没有去迎合商业没有去迎合市场，所以这样一本杂志卖得不好，盈利性不强。

我就通过我公司别的业务量来养活这本杂志。这本杂志一直坚持了三、四年的时间，现在已经停掉了。

我想，这本杂志虽然停掉了，但是我不觉得我是放弃了梦想。我可以在追逐梦想的路上暂缓一下脚步，我可以停一停。就像我今天往东走一走，我就能实现我的梦想，但是我不往东走，我往西走，然后转个弯儿再回来，我同样可以实现我的梦想。其实就是蓄势待发再找一个机会，能够把它做得更好。

梦想不论大小，只要存在并一直陪伴你就有意义。比如你的梦想是明年去欧洲某一城市旅行，在实现之前的这段时间，你一定会留意相关的信息，甚至查阅那个国家和城市的资料，从中你就增加了很多这方面的知识。所以梦想一直陪伴的其中一个意义就是让自己进步、受益。

如何让梦想一直陪伴自己。

大家在忙碌的生活中，有很多想象不到的事情发生，也有很多复杂的现实情况存在，最初有梦想的你也许会不知不觉的慢慢丢失了梦想，回头看看，也许它已离你好远，甚至远的什么也看不见。梦想无论大小，无论是否能实现，请一直陪伴它。

讲了这么多，大家可能就会想问怎么才能把梦想留住。

我们可以把梦想变成我们的一个工作。这样你每天都在工作，同时你也是每天都在实现自己的梦想。因为从事的工作是你爱好的东西。我想这样就是梦想一直陪伴我们的一种方式。

再一个，我们还可以把大的梦想细化成小梦想，每天或每周坚持做向梦想迈进的事情。相对大的梦想来说，这些小梦想很容易实现。

最后，我们可以时常自省，每天或者每周都问问自己梦想还在吗。你无时无刻记着梦想，不会把梦想忘掉，梦想就会陪伴着你。

我们作为一个年轻人，我们的成长过程中，肯定会遇到挫折或者自己认为过不去的坎。其实每一个年轻人，或是每一个成长了的人，他们都是从这个过程中成长的。

这没什么大不了的，大家多动一动脑筋，想一想，一直在坚持，坚持自己的梦想，梦想就会一直伴随着我们，这些挫折，这些难题都会过去，都不会成为问题。

**陪伴演讲稿三分钟篇二**

大家好，我是一刻talks的讲者代琮。今天我要跟大家分享的主题是梦想陪伴我前行。

“梦想”这个话题我们之前聊过了很多很多，我所谈的题目虽然是“梦想陪伴我前行“，但我的重点是“陪伴”二字。

“陪伴”一定是长久性的。人固然要有梦想，但是它陪伴了你多久，有的人可能没有留意，因为有的人慢慢的就把它遗弃了。

生活在大城市的人，因为生活太过变化无常可能有的时候容易把梦想遗忘;生活在小城市里的人，又因为生活太过安逸平庸有的时候也会把梦想遗忘。今天我想跟大家聊的是如何能够留住梦想，让梦想一直陪伴我们。

青春往事，梦想的开始。

我是一个写作者。我最大的梦想就是对文学的喜爱，这起源于我很小的时候。

我的母亲就很喜欢看书。从我出生开始，我的家里就有很多的书，受母亲和家人的影响，我慢慢地喜欢上读书。

上中学后，我对物理和化学这样理科的学科不是很擅长。

有一次语文课，老师把我写的一篇作文当成了范文来读。读过之后，老师对全班的同学说，我未来可能成为像鲁迅一样的人物。我觉得那可能是句玩笑话，就现在来说我跟鲁迅这样的人物也差得很远很远。

但是，就是这一句话让我对文学的热爱更增加了一步，之后疯狂地去看很多书，去写很多东西，对文学的热爱也越来越长久。

爱上文学之后，唯爱文学历史的我，高考上大学专业却又毅然选择了工商管理专业。

因为那时候我觉得梦想和爱好应该是自由的存在于人生之中的，不应该被条条框框一样的学校规矩所束缚。

但是后来就是这样一个别样的\'选择，或者这样一种额外技能的尝试，便由此怂恿了我未来的创业之路。所以现在回头看来，我们常说人生选择很关键，不一样的选择便是两种人生。

梦想陪伴我走过的时光。

在我大学毕业之后，我选择了自己创业，创办成立未知地文化公司。我组建了一个年轻人的团队,大家都是一些热爱文学的人,我们一起来挥发对于文学梦想的热爱。

现在想想，没有什么社会经验，只是单纯的为了梦想，那时候还挺大胆的。这可能是我专业选择帮了忙，也可能是本来父母就是经商，我也便一知半解。当然现在公司已然还在也有了一点小小的成绩。

在做公司的过程中，因为要接更多的活，完成更多的业绩来养活这支团队，我作为一个老板就不得不去参与一些我不太喜欢的，跟我性格不太相符的那种局儿。

我不知道大家了不了解那种局儿，其中很多有客户，还有一些跟自己性格不相投的人，因为要接这个活，大家要坐在一块，在那样一个饭局里面聊自己也不是很喜欢的话题。

虽然我是一个内向的人，我去参加那样的局，我没有后悔。因为我觉得这样，我的团队我的梦想就会伴随着我一直存在。

因为有梦想的陪伴，走上文学之路后的坚持;创业路上的艰辛，最终结果也许不是特别成功，但无论困难与否，无论得失，有梦想陪伴的时光总是快乐的。

做过公司之后，我的团队又做过一份文学杂志《荏苒》。这个杂志不是一份特别走商业化那样的杂志。

做杂志之前，我就看遍了市场上所有的文学杂志。我觉得我做这样一本杂志就要比市场上所有的文学杂志都好，因为我要做真正纯文学的杂志。

但是，因为做的是纯文学杂志，我没有去迎合商业没有去迎合市场，所以这样一本杂志卖得不好，盈利性不强。

我就通过我公司别的业务量来养活这本杂志。这本杂志一直坚持了三、四年的时间，现在已经停掉了。

我想，这本杂志虽然停掉了，但是我不觉得我是放弃了梦想。我可以在追逐梦想的路上暂缓一下脚步，我可以停一停。就像我今天往东走一走，我就能实现我的梦想，但是我不往东走，我往西走，然后转个弯儿再回来，我同样可以实现我的梦想。其实就是蓄势待发再找一个机会，能够把它做得更好。

梦想不论大小，只要存在并一直陪伴你就有意义。比如你的梦想是明年去欧洲某一城市旅行，在实现之前的这段时间，你一定会留意相关的信息，甚至查阅那个国家和城市的资料，从中你就增加了很多这方面的知识。所以梦想一直陪伴的其中一个意义就是让自己进步、受益。

如何让梦想一直陪伴自己。

大家在忙碌的生活中，有很多想象不到的事情发生，也有很多复杂的现实情况存在，最初有梦想的你也许会不知不觉的慢慢丢失了梦想，回头看看，也许它已离你好远，甚至远的什么也看不见。梦想无论大小，无论是否能实现，请一直陪伴它。

讲了这么多，大家可能就会想问怎么才能把梦想留住。

我们可以把梦想变成我们的一个工作。这样你每天都在工作，同时你也是每天都在实现自己的梦想。因为从事的工作是你爱好的东西。我想这样就是梦想一直陪伴我们的一种方式。

再一个，我们还可以把大的梦想细化成小梦想，每天或每周坚持做向梦想迈进的事情。相对大的梦想来说，这些小梦想很容易实现。

最后，我们可以时常自省，每天或者每周都问问自己梦想还在吗。你无时无刻记着梦想，不会把梦想忘掉，梦想就会陪伴着你。

其实我非常感谢，一刻talks能给我这个机会跟大家分享。

我们作为一个年轻人，我们的成长过程中，肯定会遇到挫折或者自己认为过不去的坎。其实每一个年轻人，或是每一个成长了的人，他们都是从这个过程中成长的。

这没什么大不了的，大家多动一动脑筋，想一想，一直在坚持，坚持自己的梦想，梦想就会一直伴随着我们，这些挫折，这些难题都会过去，都不会成为问题。

我在这里非常感谢一刻talks能给我这样一个平台，给大家分享我最想跟大家分享的东西。谢谢大家。

**陪伴演讲稿三分钟篇三**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

我本次演讲的是《让诚信陪伴着我们》我们每个人时时刻刻、分分秒秒都要讲诚信。

诚信！这个词几乎所有人都知道，可又有几个人真正的做到过呢？普罗图斯说：“主宰自己灵魂的，将是永远被称为征服者的征服者。”也就是说一个人，只要能控制自己的灵魂，心灵不受任何诱惑，那他便是值得称赞的。

假如从身边的事例讲起。每年全国各个企业因为不诚信而直接损失高达55亿。因为国家躲避债务造成几千亿元的损失，这是多么惊人啊！在我们身边那些在饮料中加了不好东西的人们，都是被金钱蒙蔽了良心。我看过这样一个故事：有一个人他急匆匆的到外地应聘，他身上背了七个包囊。“美貌”“金钱”“荣誉”“诚信”“爱情”“才华”“健康”。过江时，因为东西太多太重，随时船都有沉没的危险。艄公让他扔下一个包囊，再三平衡，他扔下了诚信、、、、、、后来没有一家公司要他。

诚信是金，诚信是美，诚信是增进情感的润滑剂，诚心更是开启心灵之门的“金钥匙”。最后我要呼吁“让诚信陪伴着我们”

**陪伴演讲稿三分钟篇四**

亲爱的老师，同学们：

大家好！

朱自清先生的《背影》是一篇众所皆知的着名散文，我在上小学时就有听说过，老师说这篇文章很感人，每次读到时都会把她感动哭。于是，我和几位同学便怀着好奇而又沉重的心情到图书室借阅《朱自清散文集》。读完《背影》一文后，我和几位同学都觉得很平常，并没有老师所说的那么“夸张”，甚至觉得文章有几分诙谐。

还记得那是在一个周六的下午，我走到父亲的工地上，一个熟悉的背影立刻映入我的眼帘——那是父亲。父亲头上戴着一顶漆红的、被瓦砾碰得痕迹斑斑的安全帽，双手戴着一对可以看到指头的烂手套，本来就很破旧的衣服又被粘满了泥、更是显旧，黝黑的皮肤也被烈日烘烤的发亮，这就是我父亲的形象，那是如此的颓唐。父亲正在捡砖块——这是父亲的工作，也是家里主要的经济来源。只见父亲弯下身子，伸手去拾那堆似乎不可能被拾完的红砖。父亲拾起一砖块的动作共有3个——1、弯腰2、伸手3、转身看似很简单，可是要像父亲那样一天重复上千次就不容易了。每当看到父亲工作的身影，我的心都会颤抖一下，泪珠也会在眼眶里打旋儿。可担心被父亲发现，所以每次我都会躲在离父亲有一段距离的地方看父亲，等到眼泪流出来并拭干以后才去靠近父亲……这次也不列外。

父亲拾完砖块，拿起一根铁管扛在肩头，铁管两头挑有砖块，父亲那黝黑的皮肤在抖动，汗如雨林，腰被肩上沉重的东西给压弯了，低着头，一步比一步沉重，一步比一步艰难。走几步又停下来，然后又继续，他一天不知要重复多少次这样的动作。我终于情不能自已，原本拭干的眼泪也再次留下。竟然哭出声来，父亲一听，忙扔下砖块，过来抱着我。后来我才知道父亲早已经知道那件事了，他原本想就这样算了，可却被我说出来了。

父亲语重心长的对我说：“人活在世上，自己穷点儿累点儿都没什么，就是不能欠别人的，要活得光明磊落，是自己做的事，就要勇敢承担！不要去推卸。”

父亲的话在我心中久久回放，我应该做的就是把这句话记牢，努力读书，让一家人过上好生活。

父亲，我一生中的永恒陪伴者。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

**陪伴演讲稿三分钟篇五**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

不知不觉间我的妹妹快两岁了，她开始牙牙学语文，但是，她最喜欢陪我看书，尤其是那种花花绿绿的图画书，看着妹妹，我禁不住想起了自己从妹妹这么大开始看书的经历。

上小学后，这一类书已经不能使我满足了，我的识字量增多了，我喜欢看学校图书馆、新华书店的书了，我读书很快，囫囵吞枣，大致意思都不懂，但是我感兴趣的书我会反复看，我喜欢看故事情节曲折的、人物充满传奇色彩的书，《长袜子皮皮》让我看得如痴如醉，《狼王梦》让我看得浮想联翩。

高尔基说：“我扑在书上，像饥饿的人扑在面包上一样。”我虽然没有像他那样如饥似渴，但我感受到书是我们的好伙伴，当有些时候没人陪我玩的时候，当我不高兴的时候，我都会捧起一本书看。

每当老师布置一个命题作文时，我都会想想我从课外书里学到的好词好句，我很认同《我的“长生果”》作者说的那句话：写作一开始离不开借鉴和模仿，但要写出好的作文，还是要靠真情实感，写出自己的东西。

好书陪伴我成长，还将把我的生活点缀得丰富多彩。

大家好！

当我们呱呱落地时，当我们蹒跚学步时，当我们哈哈大笑时。我们也在不断成长着，我们的成长，需要有人一路陪伴。

记得小时，当父母轻轻松开我的手，要求我独立行走，我迈着吃力的步子，每走一步都摔了一个，疼痛蔓延而来，我的心里委屈极了，觉得父母就是故意如此。我干脆不再站起，我伸出小手，多么渴望他们用那双温暖而有力的大手将我拉起，但他们却用着鼓励的目光示意我再次站起。我不知所措，双手也越来越颤抖，而他们越走越远，最后在阳光的照射下成了一个虚拟的影子，我一次次努力站起，去追寻。在他们的陪伴下，我在成长中学会了乐观坚持。

记得刚踏入读书生涯时，我粗心大意，总是在不经意间退后，是老师，她用她那双纤柔而有力的手牵引着我，教会我太多，带着我走出迷烟缠绕的错误中，在他们的陪伴下，我在成长中学会了人生道理。

记得每一次试图退缩时，是朋友一次次为我加油呐喊，当坚持不下时她毅然绝然得挺起她娇小的身躯，跟随在我身后，跟我一起分担痛苦，她那双冰凉的.手抚慰着我的双手，好像在告诉我坚持下去，你一定行。带着我勇敢地登上一个又一个成功的阶梯，在她们的陪伴下我学会了坚持不懈。

我们的每一次成长，需要人们的陪伴。那些没有人陪伴的孩子，他们在成长学会了自卑，叛逆和害怕。我国留守儿童有很多，他们的父母都外出打工了，他们多么渴望父母那双温暖有力的大手能陪伴着他们，能办他们成长。

我们的一路成长，需要亲情的滋润，需要老师的关爱，需要友情的呵护，我们一次次努力成长，一次次带着上天带给我们的快乐，一次次一步一步走向阳光的路。

假如成长时一条崎岖不平的路，则我们是个过路者，需要人的陪伴，让我们一次次跨过路上的石块。我们的成长，需要陪伴。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

**陪伴演讲稿三分钟篇六**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

不必仰望别人，自己亦是风景。

每个人都渴望成功，而一个人一辈子最大的成功，不是赢过别人，而是灿烂地绽放自己那些瞬间。

那年，七岁。

“快说呀，到底想不想学呀。”爸爸拍了拍我的肩膀。我低着头，抠着手指，“想……想学。”第一次接触二胡，明明不愿意，但当着那么多人的面，只好勉勉强强的接受了。

那一瞬间，是至今我都忘不了的为难。

稍大点，我家了只泰迪。

但突然有一天，听到无法接受的事实：小泰迪要被送人了。我不肯，却又无能为力，只好在心中，默默留念。被送走的那天，天空阴暗，心中亦是。不肯再看它一眼，只是怕再次勾起心中的那份舍不得。

那一瞬间，悲伤，不舍。

回到家中，扔下书包，垂着脑袋，拿出那张被扣了六分试卷，默默流泪。“怎么了？”妈妈走进房间，摘下那条“海天酱油”围裙，看了看试卷，“没事儿，下次好好考，多努力努力，加油。”妈妈安慰的话语宛若寒冬中一簇火把，瞬间照亮了我的心灵。镜子里的我，是多么的不凡！一颗大大的脑袋，一头爽朗的短发，还有那双智慧小眼睛，恰似刚被弹出的玻璃球，滴溜溜地转个不停。我有什么理由服输！

那一瞬间，是我最自信的一刻。

成长道路上，会有许多难忘的瞬间，而这些瞬间，将会永远的陪伴着自己……。

现在去回忆儿时的我，总会粲然一笑，开满心田……。

**陪伴演讲稿三分钟篇七**

大家好！

白云，因为有蓝天的陪伴，才显得妖娆多姿；

高山，因为有流水的陪伴，才显得生机勃勃；

而我，因为有书籍的陪伴，才能健康成长。

年幼时，不知是出于好奇，还是出于欣喜，挂图上的唐诗三百首，早已背的滚瓜烂熟。在家人的称赞声和小伙伴羡慕的眼神中，我的心比吃了蜜还甜。

刚上小学时夜童话》把我带入了一个美丽的童话王国，那里有善良的公主，聪慧的王子，有人间的真善美，自然也有我对童话仙境的期待。书籍，让我浮想联翩。

小学高年级，喜欢上了《小学生四库全书》，每次读完后，总有意犹未尽的感觉，在它面前，我就像一个正在寻找面包的饥饿孩子，每次捧到它我都如获至宝。怀着对文学的期待与好奇，我畅游在文字的大海。

升入初中后，随着功课的逐渐增多，我很少去看望书这个朋友。每次放假回家，都恨不得钻进书里，让心灵与书交融。怀着淡淡的忧伤读完了《红楼梦》，《葬花吟》那凄惨的诗句：曾经葬花人笑痴，他今葬侬知是谁。一朝春尽红颜老，花落人亡两不知令我痛恨封建制度。封建制度造成了多少黛玉焚稿的悲剧？使多少宝玉发出“都道是金玉良缘，俺只念木石前盟”的悲叹？书籍，让我痛恨不平的封建制度。

升初二的那年暑假，《假如给我三天光明》带我走进了一个双目失明，双耳失聪的人的内心，让我感受到了与生命搏击的最强音。海伦·凯勒那句“我一直在哭，哭自己没有鞋穿，直到有一天，我发现有人没有脚”让我受益匪浅。是啊，我们不是最幸运的人，也不是最不幸的人。书籍，让我乐观。

一路书香，伴我成长。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

**陪伴演讲稿三分钟篇八**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

眼眶通红，倔强地蜷缩在床边，面前是散乱的课本，桌上是不及格的试卷，脑海中浮现的皆是将要到来的暴风雨的惨状。

“吱嘎。”母亲推门而入，“这么晚了怎么还不睡？不学习怎么还发呆？”母亲不满地再次催促我，边说着边用双眼扫视着房间，“好，马上。”我别过头，漫应着，心里真是烦透了她的唠叨。不知从何时起，我开始逐渐变得倔强且不愿与她亲近，慢慢挣脱那份温暖的怀抱，腻烦她的唠叨与督促，无视她的好意与盛情，我喜欢自己做事，我总是相信，没有了她的干涉我一样可以做得很好。

母亲瞥眼瞧到了试卷，她紧锁着眉头，拿起。“别看了。”我企图拿走试卷，“错了这么多，都只是因为马虎？！”她一脸的失望与愤怒，“从明天起，每天晚上我陪你多复习半个小时。”母亲的话语中饱含着无奈与严苛，却又有难诉的怜爱。

那天起，被黑色笼罩着的夜里，那边的灯陪伴着这边的灯，相映，相依，相互温暖，相互倾诉。

母亲的形象在我心中开始变得和善而熟悉，她会在深夜，在桌上放杯牛奶并叮嘱我不要睡得太晚，会在考试后，听我分析错题原因，讲解并和我一起整理错题，会在我烦恼发牢骚时，坐下来听我慢慢发泄，慢慢倾吐；渐渐地，她再也不是我印象中强势，霸道，不愿接近的冰人，她是我精神上的支柱，永远不会被风化。

一些发自肺腑的话，总会在心灵酝酿很长的`时间，才会懂得抒发，才会如水般平淡却又如茶般甘甜；一些情，就那么简单，却如桑麻般越织越密。她是一缕辉光，再黑的夜晚，都会照亮我迷茫的方向；她是一棵大树，再大的风雨，都会用身躯护我一地安详；她是一首老歌，再多的烦恼，都会抚平我暗暗的忧伤。我庆幸我与她之间没有长辈与晚辈之间的代沟，更多的是恰谈与相通。

深沉的墨蓝色天幕，斜斜的升起一轮半弦月，她与同样夺目的星星，挂在天空，发出灼灼的光，晕开了整片夜空。

**陪伴演讲稿三分钟篇九**

大家好！我演说的内容是，《爱与陪伴》停顿三秒。

“草，在结它的种子，风，在摇它的叶子，我们俩站着不说话。”\*\*\*投入感情\*\*\*在顾城的诗里，陪伴就是这样简单而美好。我今天演讲的也是一个关于陪伴的故事。

她是一名心理咨询师，工作很忙，尽管如此，妈妈还是会抽出时间陪伴我。送我上学、接我放学，陪我做作业、弹钢琴，周末陪我去上兴趣班。妈妈总说：“人生是一场修行，现在不吃学习的苦，将来就要吃生活的苦。”要求我用功读书，不是为了跟别人比成绩，只是希望我将来能拥有选择的权利，能够选择自己喜欢的工作和生活方式。虽然现在我还不是很懂，但我妈妈应该不会骗我吧？妈妈假期还经常带我去旅行，她说世界很大，有经历才会有收获，书本的知识永远是片面的`，只有行万里路才能更好地感悟天下。

妈妈的陪伴是一种力量，给予了我学习的动力和探索世界的勇气。这份充满着爱意的陪伴很温暖，它意味着有人愿意把最美好的东西———也就是时间给你，而我也希望能够在妈妈的陪伴之下健康快乐地成长。

谢谢大家，我的演说完毕！\*\*\*鞠躬\*\*\*。

**陪伴演讲稿三分钟篇十**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

早上好！

今天国旗下。

讲话。

的主题是：与好书为伴，演绎精彩人生。

发育史实质上就是一个人的阅读史；一个民族的。

精神。

境界，在很大程度上取决于全民族的阅读水平。所以，阅读的最大理由是想摆脱平庸，早一天就多一份人生的精彩；迟一天就多一天平庸的困扰。

情操。你不可能在现实生活中结识世界上很多的伟人、大师，但通过读书，就有变成了可能。“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”多读名人、伟人的故事，你会受到他们的影响而使自己的品德更高尚，成为一个文明的人。

首先，读书有毅力。

有的同学说不是我不想读书，而是没时间读更多的`书，或读不懂。没有时间怎么办？一个字：挤。时间就象吸在海绵里的水，只要挤，总还是有的。尽管我们不必“悬梁刺股”埋头苦读，但每天完成了应做的作业还是可以安排一点时间读读各种书，特别是节假日，时间更多了些。书包里放一本自己喜欢的书，有空闲时间可以读一会儿。遇到读不懂的书怎么办？一个字：钻。一遍不懂，再来一遍、二遍，书读千遍其义自现。有的同学说自己不喜欢读书怎么办，你可以先根据自己的爱好读些喜欢的书。养成了读书的习惯，也许你会发现，读书原来也是一种享受。

小说，你可以闭上眼睛回想一下它的主要内容，概括出故事的主要情节。对里面的精彩词句和段落，可以反复多读几遍，加深印象。看数学书，要理解其中每一步的解题思路，遇到看不懂的，要反复研究，直到真正理解。看科学方面的书，要弄清或记住其中的科学道理。同学们可以在读书过程中。

总结。

出适合自己的方法，用科学的方法去读书，才能达到最好的效果。

世界。正如高尔基自己所说：“书籍使我变成了一个幸福的人。”

老师们，同学们，让我们一同捧起自己心爱的书，在温馨安静的环境里，享受阅读的快乐。试想，一个人坐在小书房里，捧一本散发墨香的好书，细细地品读。窗外，淡淡的月光亲吻大地，夜空中繁星点点。在这样美好的夜晚，沉静于书中，该是一件多么惬意的事啊！愿书成为我们永远的朋友！

**陪伴演讲稿三分钟篇十一**

亲爱的老师，同学们：

大家好！

在少年时期，正因有你我的朋友一路陪伴，我的生命才更精彩。

流年浅唱，岁月如歌，在回忆里，总会看到丝缕阳光，暖暖的，如向日葵般的仰望，温暖着我的心房——那是你时时带有的灿烂微笑。

亲爱的还记得吗？那一年我的生日，你牺牲了自己冬眠的时间陪我去疯玩，玩的好累但收获了满怀的毛绒玩偶，让我们的友谊更深了。每次我不开心时，你都会绞尽脑汁的逗我开心，扮鬼脸的讲笑话，但每次我都不捧场，而你却哈哈大笑，笑到最后像一只白白的胖胖的\'猫咪，在地上转来转去的滚雪球，午后的阳光照射在你的身上为你镀上一圈金边像一尊弥勒佛侧卧在地上，浑身充满了正义感，长又直的的亮发在光照的反射下显得清香秀丽，一缕发丝斜过你充满汗水的脸颊，为你带来了一丝的稚气和神秘，到最后我也只能陪你一起当那只滚雪球的猫咪了。亲爱的，我的快乐都属于你。

亲爱的，还记得那个炎热的夏天吗？我因迟到而没有吃早餐饿的胃疼，而你却把一袋只有几片干巴的饼干给了我，虽然干巴但入口是香甜的，让我饥饿的胃燃烧起来，你给我的不是几片饼干，而是整个凉爽的夏天。

亲爱的，在我最沮丧，最无助，最伤心时，总是你在我身边陪伴着我，感谢天，感谢地，感谢有你，谢谢你愿意走进我的生命，扮演朋友的角色，或许你不是我的唯一，却是我生命中最精彩的。你在我的世界里就像一盏明灯，照亮了我的心灵，使我的生命有了光彩，如今即将面对一场分离，以后会各奔东西，但我深知，你仍将与我同行。

一路上有你，苦一点也愿意，有你在，我不会胆怯。一路上有你，痛一点也愿意，有你在，我不会哭泣。一哭上有你，累一点也愿意，有你在，我不会放弃。亲爱的，感谢一路有你的陪伴。

谢谢大家！

**陪伴演讲稿三分钟篇十二**

大家好!

不必仰望别人，自己亦是风景。

每个人都渴望成功，而一个人一辈子最大的成功，不是赢过别人，而是灿烂地绽放自己那些瞬间。

那年，七岁。

“快说呀，到底想不想学呀。”爸爸拍了拍我的肩膀。我低着头，抠着手指，“想……想学。”第一次接触二胡，明明不愿意，但当着那么多人的面，只好勉勉强强的接受了。

那一瞬间，是至今我都忘不了的为难。

稍大点，我家了只泰迪。

但突然有一天，听到无法接受的事实：小泰迪要被送人了。我不肯，却又无能为力，只好在心中，默默留念。被送走的那天，天空阴暗，心中亦是。不肯再看它一眼，只是怕再次勾起心中的那份舍不得。

那一瞬间，悲伤，不舍。

回到家中，扔下书包，垂着脑袋，拿出那张被扣了六分试卷，默默流泪。“怎么了?”妈妈走进房间，摘下那条“海天酱油”围裙，看了看试卷，“没事儿，下次好好考，多努力努力，加油。”妈妈安慰的话语宛若寒冬中一簇火把，瞬间照亮了我的心灵。镜子里的我，是多么的不凡!一颗大大的脑袋，一头爽朗的短发，还有那双智慧小眼睛，恰似刚被弹出的玻璃球，滴溜溜地转个不停。我有什么理由服输!

那一瞬间，是我最自信的一刻。

成长道路上，会有许多难忘的瞬间，而这些瞬间，将会永远的陪伴着自己……

现在去回忆儿时的我，总会粲然一笑，开满心田……

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