# 如何写三分钟演讲的技巧和方法(推荐)(六篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-09-12

*如何写三分钟演讲的技巧和方法(推荐)一各位评委、观众：大家晚上好!我是号，来自09化学师范1班的黄钰尧。今天我要演讲的题目是珍惜生命、学会感恩。生命犹如过往云烟，是短暂的，也是美好的。海伦?凯勒曾经说过：我在那短暂的三天时间里，不可能看完我...*

**如何写三分钟演讲的技巧和方法(推荐)一**

各位评委、观众：

大家晚上好!我是号，来自09化学师范1班的黄钰尧。今天我要演讲的题目是珍惜生命、学会感恩。

生命犹如过往云烟，是短暂的，也是美好的。海伦?凯勒曾经说过：我在那短暂的三天时间里，不可能看完我要看的全部事物，只有当黑暗重新降临时，我才会感到我没有看到的东西实在太多了。不过我脑海中会塞满那美妙的回忆，以至根本没时间去懊悔。今后无论摸到任何东西，它都会给我带来那原物是什么形状的鲜明回忆。

麻木的生活很长一段时间，像荒草一样肆意生长。以前的我说：我会在世界遗忘我之前将世界遗忘，这样便不会有太多的悲伤。现在的我说：就算全世界都遗忘了我，我也不会遗忘自己。曾经、我就像是生活在戏剧里的人，把自己的悲伤无限的放大。总说自己有多么多么多不幸。生活中一点的烦恼都能发现。伤春悲秋、恨不得全世界都跟着我一起痛哭流涕。也许每个人的青春都会有那么一段时间，我们有选择快乐的权利，只要你想，你就可以让自己很幸福。

经历那么多坎坷。每一次我总能学到点什么。一次次的患得患失。让我变得坚强又脆弱。我想要小心翼翼的呵护身边的每一份幸福。哪怕它很微小。那也是我所拥有的。曾经那么喜欢向日葵，不管是笑还是哭都会习惯性地仰起头，脑海里会浮现向日葵的笑容，告诉自己要像向日葵一样，不变地仰望，阳光就在头上。

三分钟演讲稿

我把温暖换成夜里的每一句晚安。用微笑等待下一站幸福。我的梦想，深埋在金色的太阳花里，播撒希望、栽种幸福。下辈子，做一株向日葵，在阳光的掌心里。心若向阳、无畏悲伤。以微笑的姿态拥抱阳光。一路向阳，未曾改变。在心里。种上一株向日葵。当黑夜来袭的时候，释放光芒。

假如能给我三天光明，这是一种对生命的珍惜，对生活的感恩。人生即使再长也抵不过茫茫宇宙的无限，相当与它，我们渺小如尘埃，但是我们有思想、有态度，使只有三天光明，我相信就算是在尘埃中也能开出灿烂的花朵。世上并不缺少美，但是缺少发现美的眼睛。世上也不缺少幸福，只是缺少感恩的心。只有心怀感恩，你就能发现生命的美丽动人。

**如何写三分钟演讲的技巧和方法(推荐)二**

学校办公室主任竞聘演讲稿范文

尊敬的各位领导、各位老师：

大家好!

我首先感谢领导、同志们的信任和支持，给我这个机会参加竞职演讲。我今天很激动，也很兴奋，我叫\*\*\*，现年31岁，中共党员，大学本科学历，讲师职称。1996年8月担任成教中心办公室主任职务，1999年9月调谷城县第三高级中学工作。我竞聘的岗位是办公室主任。我之所以竞聘这个职位，是因为我具有以下四个优势：

一是有较为扎实的专业知识。自参加工作以来，我始终不忘记读书，勤钻研，善思考，多研究，不断地丰富自己、提高自己，现在又参加了研究生课程班的学习。我先后承担过电大班、自考班、函授班、小教专科的《马克思主义哲学》《政治经济学》《邓小平理论》，中专班的政治、哲学、经济常识，干训班马克思主义理论、教育理论等课的教学任务，1995年获全市中师教学“五项全能”比赛二等奖，1997年获全省中师政治优质课一等奖，先后有3篇教学教研论文在省市级杂志公开发表，参加过省《中师政治试题精选》一书的编写工作。

二是有较为丰富的实践经验。从1996年开始一直从事学校办公室工作，深知办公室在学校工作中的地位、作用，知道办公室的职责、任务和规范，明白办公室工作人员所必备的素质和要求，悟出了一些搞好办公室工作的方法策略，在宣传学校、参谋决策、日常服务、沟通协调、信息传递等方面做了一些力所能及的工作，取得了一定的成绩。如：原教师进修学校党建方面的经验刊登在《党员生活》党建专集上，干训、继教方面的经验材料在省市都产生过一定的影响，学校档案建设获省二级先进。

三是有较强的工作能力。我在日常生活和工作中注意不断地加强个人修养和党性修养，以“明明白白做人，实实在在做事”为信条，言行与各级党委保持高度一致，踏实干事，诚实待人。经过多年学习和锻炼，自己的写作能力、组织协调能力、判断分析能力、领导部署能力都有了很大提高，能够胜任办公室工作。

四是有较好的年龄优势。我正值而立之年，身体健康，精力旺盛，敬业精神强，能够全身心地投入到自己所热爱的工作当中去。假若我能够竞争上岗，我打算从以下几个方面改进办公室工作，提高办公室工作档次。

(一)科学规范地做好日常事务工作。学校办公室承担着党务、文秘、人事、宣传报道、档案管理、文件、接待、车辆管理等工作，是信息传递、政策落实、上下内外沟通的窗口，是为学校教学工作起辅助作用的综合部门，既要承担琐的事务，又要参与政务。我将根据实际情况，进行合理分工，合理调度，认真落实岗位责任制，确保办公室事务性工作井然有序。

(二)搞好综合协调，确保学校政令畅通。及时传达贯彻学校决策，加强督办检查，促进学校各项决策的落实。认真、科学地搞好领导与领导、处室与处室之间的沟通协调工作，避免互相扯皮、推委，出现工作空档，确保学校以教学为中心，各方面通力合作，默契配合，步调一致，共同完成建校大业。

(三)当好参谋助手，服务校长决策。及时准确地掌握学校各方面的工作动态，及时地向学校领导反馈各方面的信息，注重调查分析，主动为领导献计献策，对各种情况进行科学的分析和判断，为领导决策提供可靠的依据。对外广泛宣传学校，提高知名度，树立良好形象。

(四)加强个人修养，练好基本功。从事办公室工作光荣而辛苦，需要有强烈的事业心和责任感，需要有较强的工作能力和工作艺术。我将不断地加强党性锻炼，坚决服从组织安排，言行与各级党委保持高度一致，自觉讲学习、讲政治、讲正气、讲纪律，顾全大局，维护学校班子团结，维护领导形象，调动办公室全体工作人员的积极性，团结办公室人员一道共同搞好工作，提高服务质量，力争在服务中显示实力，在工作中形成动力，在创新中增加压力，在与人交往中凝聚合力。

领导、老师们，以上是我的竞聘报告。这次竞聘无论成功与否，我都不会辜负组织对我的期望，尽心尽力做好工作，做一个称职的主任。我有信心、有决心搞好学校办公室工作，愿与大家共创美好的未来，迎接我校辉煌灿烂的明天。

谢谢大家!

【三分钟竞聘演讲稿（四）】[\_TAG\_h2]如何写三分钟演讲的技巧和方法(推荐)三

竞聘团委书记演讲稿

各位领导，各位同事：

大家好!

在这里，非常地感谢公司给了我这次难得的机会，给我们提供了一个展示的舞台、一次锻炼的机会。说真的，我有点紧张，因为我觉得今天几个竞选的同事都那么优秀年轻，有活力，朝气蓬勃。他们带给了我一些压力。而同时我又感到十分泰#from 本文来https://然，那是因为我自己有满腔的工作热情和勤恳踏实的工作作风，能胜任公司团委干部之职。

我叫\*\*\*，中共党员，大学本科，毕业于\*\*学院，所学专业是\*\*，现在公司技术开发部工作。今天我竞聘的岗位是：公司团委书记。

在大学期间，我连续四年担任班级班长及团委书记，另外还担任学校系分团委学生会副主席，多次领导和组织同学进行学习以及课外的活动;在学校与社区共建活动中，领导同学和街道社区人员共同举办了“迎七一文艺晚会”。这些经历都让我在实际的工作中得到了充分的锻炼，增长了自己的工作能力和组织能力。我知道，作为一名班干部和一名党员，就要起到先锋模范作用，所以我学习比较刻苦，多次获得学校的学习奖学金和社会工作奖学金，以及优秀学生干部称号，我想这些都是学校以及同学们对我工作的认可以及肯定。这也是我参加这次公司团委干部竞选的优势。

对于公司共青团工作状况，我是这样想的，以前由于公司员工整体年龄偏大，青年员工的人数比较少，一直没有成立共青团组织;而近两年，公司大量招工，这使得公司青年人数大量增加，正由于这个原因，公司才决定重新成立共青团组织。共青团是年轻人的组织，是年轻人的队伍，成立共青团，能够把年轻人统一起来。俗话说“出生牛犊不怕虎”，只要公司青年团员经过培训和发展，也能够成为技术上的骨干，为公司的建设做出应有的贡献。另外，共青团为中国共产党的先锋队，发现优秀的共青团员，可以为党输送优异的后备军，为党注入新鲜的血液，为党的工作增添活力。

假如今天我能当选公司团委书记，我将从以下几个方面来对待以后的共青团工作：

一、在公司各部门，各班组成立团支部，把公司青年员工团结起来;

二要将团组织工作定位在有作为有才能有地位上，紧密围绕公司经济建设，通过开展学经济、学业务、学技术、比才干、比贡献的“三学两比”活动，开展岗位创效、青年安全监督岗活动，发挥“青年文明示范岗”的窗口作用;

三要建立“青年之家”，用温暖和关爱吸引青年，满足青年员工在社交、娱乐和求知等方面的需要;

四要在公司党委的领导下，与公司工会紧密结合，开展丰富的文化活动，丰富青年人的精神需要;

五要加强共青团组织的片区联合，与公司兄弟单位的共青团组织联合，发展片区活动、片区文化，以开阔视野、增长才干，让更多的青年参与团组织活动，壮大共青团队伍。

各位领导、各位同事，古人言：“不可以一时之得意，而自夸其能;亦不可以一时之失意，而自坠其志。”坦诚地说，我关注竞聘结果，渴望参与成功。但我更重视参与的过程，因为对于年轻的我来说，面对激烈的竞争，参与的过程有时可能比结果更为重要。总之，无论怎样，我都会用同样年轻的心态，直面挑战，笑对人生!

【三分钟竞聘演讲稿（五）】[\_TAG\_h2]如何写三分钟演讲的技巧和方法(推荐)四

大家晚上好!今天我演讲的主题是《我爱祖国》。

64年，我们珍惜，我们超越，我们期待，我们实现。64年，新中国在烈火中涅盘重生，不断战胜风雨，创造奇迹，回首一路走来的岁月，我们看到的是未来的希望。

有人说：“中国的存在本身就注定会成为奇迹，不需怀疑也不必怀疑。”的确，在这短短的六十四年间，一场场的灾难给我们带来了悲痛，但是却并没有使我们意志消沉，反而更加团结了我们，凝聚了我们。我们用坚强，用信念，用爱心将灾难统统踏于足下，这股富有勇气的力量来自于一个年轻的国家，来自于一个拥有五千年灿烂文明的民族，更来自于勤劳勇敢的13亿中国人民。

时间，洗不尽历史的铅华，他见证了64年来的起伏，六十四年间的刻骨铭心。历史早已成为过去，却需要我们去回首，去感悟。昔日的贫穷落后，过去的“东亚病夫”早已不属于我们，现在的我们已用东方神箭放飞gdp,让它在地平线上以最快的速度上升，在联合国，在经合组织，在博鳌论坛，在金融峰会，世界从未像今天这样，四海静默，一起倾听我们的声音。

记得一位哲人说过：历史的车轮在曲折中前进。经过漫长的摸索，我们渐渐看到了曙光。哪怕雪灾降临，天寒地冻不曾摧毁我们的坚强，我们用爱心为彼此升起了冬日的旭阳。试问：有谁不会为这样一个充满温情的民族所折服。历史已经证明，再厚的冰雪，再大的地震，也会因为我们的手足之情，同胞之爱而战胜，也会因为我们坚韧不拔的信念和共克时艰的力量而阳光重现。

08年也是值得自豪的一年。奥运会的成功举办，让世界脊柱裂中国人民的微笑，记住了东方文明古国的美丽与宽广;神舟九号的成功发射，再一次到达了国人眼中那个神秘而广袤的宇宙。我们向世界证明了：梦想有多远，我们就能走多远。

昂首阔步走在20\_年，展望未来，中华民族定能兴旺富强，中国人民定会幸福安康。未来的中国，将会以多姿多彩的身影展现在世人眼前，以灿烂辉煌的成就屹立于世界，在历史的长河中留下属于我们的故事。

总结64年的经验，回味64年的风雨，赞美64年的辉煌，铭记63年的历史。我们幸福地感到自己是一名中国人，一个龙的子孙。回味共和国的六十四年。我们感悟太多，感动太多，要感谢的也太多。站在历史的十字路口，回首，展望，我用一颗十七岁的心祝福我的祖国越来越好，越来越强!

谢谢!

【我爱祖国三分钟演讲稿(四)】[\_TAG\_h2]如何写三分钟演讲的技巧和方法(推荐)五

(趣言：曾经，我以为，我的未来不是梦。现在我相信，我的未来，的确不是一个梦。我的未来，连梦都没有。

2.走自己的路，让别人去开车吧!

3.与其窝窝囊囊地暗恋，不如轰轰烈烈地追求!)

前一阵子参加了一期培训，其间领导为考察学员的口头表达能力、个性、特长等，特意举办了一个三分钟的才艺展现的演讲。由于学员们几乎都是叙述自己的工作态度、工作成绩，稍嫌沉闷，一向另类的我决定不走寻常路，以自己的方式完成演讲，纵使我的演讲会不太切合要求。

由于没有底稿，故当时的演讲内容已记得不是很深刻，大意如下。

尊敬的各位领导、各位老师、各位学员，下午好：

我叫，今年24岁，毕业于xx大学新闻系，现任职于xx单位。

一直以来，我是个较为叛逆、另类的人，不善于常规思维，习惯不走寻常路。这给我的生活、工作带来了不少的帮助，也增添了许多不必要的麻烦。在此，我想对大家说，如果今后因此有什么地方得罪了大家，还请大家多多包涵!因为无论思想、言行怎样叛逆、另类，我终究是个普通的人。或许，我就像别人说的：我是个特别的人，又是个平凡的人，所以我是个特别平凡的人。

大家来参加这次培训，根本目的都是为了实现自己的理想。在此我就向大家简单谈一下自己的理想。

曾经，我以为，我的未来不是梦。现在我相信，我的未来的确不是一个梦。我的未来，连梦都没有。呵呵，这当然不是真的，不过却在很大程度上反应了我现在的困境。当理想与现实像撞车一般撞击了若干次之后，现实依旧残忍，理想却已支离破碎。我能做的，就是整理支离破碎的理想，继续坚定地走下去。而当初和我一同上路的人们，此时可能已经像开车一般开着理想跑得很远很远。但不管了，走自己的路，让别人去开车吧!

其实，在人生道路上，每个人都会遭遇很多的困窘，但无论如何，我们都应当为了自己的理想而艰苦奋斗，绝不轻易放弃，何况我们都还年轻。我们应当拥有这样的人生信条：与其窝窝囊囊地活着，不如轰轰烈烈地追求!

末了，把刚刚的这句话修改一下，送给正饱受相思之苦的同胞们：与其窝窝囊囊地暗恋，不如轰轰烈烈地追求!

祝福大家!谢谢大家!

**如何写三分钟演讲的技巧和方法(推荐)六**

珍惜生命，学会感恩

各位评委、观众：

大家晚上好!我是号，来自09化学师范1班的黄钰尧。今天我要演讲的题目是珍惜生命、学会感恩。

生命犹如过往云烟，是短暂的，也是美好的。海伦?凯勒曾经说过：我在那短暂的三天时间里，不可能看完我要看的全部事物，只有当黑暗重新降临时，我才会感到我没有看到的东西实在太多了。不过我脑海中会塞满那美妙的回忆，以至根本没时间去懊悔。今后无论摸到任何东西，它都会给我带来那原物是什么形状的鲜明回忆。

麻木的生活很长一段时间，像荒草一样肆意生长。以前的我说：我会在世界遗忘我之前将世界遗忘，这样便不会有太多的悲伤。现在的我说：就算全世界都遗忘了我，我也不会遗忘自己。曾经、我就像是生活在戏剧里的人，把自己的悲伤无限的放大。总说自己有多么多么多不幸。生活中一点的烦恼都能发现。伤春悲秋、恨不得全世界都跟着我一起痛哭流涕。也许每个人的青春都会有那么一段时间，我们有选择快乐的权利，只要你想，你就可以让自己很幸福。

经历那么多坎坷。每一次我总能学到点什么。一次次的患得患失。让我变得坚强又脆弱。我想要小心翼翼的呵护身边的每一份幸福。哪怕它很微小。那也是我所拥有的。曾经那么喜欢向日葵，不管是笑还是哭都会习惯性地仰起头，脑海里会浮现向日葵的笑容，告诉自己要像向日葵一样，不变地仰望，阳光就在头上。

三分钟演讲稿

我把温暖换成夜里的每一句晚安。用微笑等待下一站幸福。我的梦想，深埋在金色的太阳花里，播撒希望、栽种幸福。下辈子，做一株向日葵，在阳光的掌心里。心若向阳、无畏悲伤。以微笑的姿态拥抱阳光。一路向阳，未曾改变。在心里。种上一株向日葵。当黑夜来袭的时候，释放光芒。

假如能给我三天光明，这是一种对生命的珍惜，对生活的感恩。人生即使再长也抵不过茫茫宇宙的无限，相当与它，我们渺小如尘埃，但是我们有思想、有态度，使只有三天光明，我相信就算是在尘埃中也能开出灿烂的花朵。世上并不缺少美，但是缺少发现美的眼睛。世上也不缺少幸福，只是缺少感恩的心。只有心怀感恩，你就能发现生命的美丽动人。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！