# 三分钟精彩演讲稿

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-07-28

*第一篇：三分钟精彩演讲稿课前三分钟励志演讲稿一尊敬的老师，亲爱的同学们，大家早上好！按照惯例，这次轮到我来做“课前三分钟励志演讲”，下面我要演讲的题目是乐观的生活态度。曾看过这样一段话：小鸟说：我从天空中飞过，但天空中没有留下我的痕迹。泰...*

**第一篇：三分钟精彩演讲稿**

课前三分钟励志演讲稿一

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家早上好！

按照惯例，这次轮到我来做“课前三分钟励志演讲”，下面我要演讲的题目是乐观的生活态度。

曾看过这样一段话：小鸟说：我从天空中飞过，但天空中没有留下我的痕迹。泰戈尔说，天空中没有留下我的痕迹，但我已飞过。同样的状况，却有两种不同的态度，相信后者的态度更能赢得大家的认可。其实生活是一面镜子，你对他笑，他就会向你露出笑脸，你对它哭，那么你最终只会收获沮丧的心情。

或许有人会抱怨说，上天是如此的不公平，努力奋斗多年的我到现在为止还是一个经理助手。寒窗苦读十二年书的我，最终还是没能考上理想的大学。然而，这些抱怨无法改变现实，只能加重自己的烦恼，何不以积极乐观的心态看待呢？

相反的，正如我们熟知的林肯先生，在遭受24岁经商失败，26岁爱人死去，27岁精神崩溃，中年时代多次竞选参议员和副总统，却均以失败告终，可面对如此多的打击与磨难，他始终没有放弃自己的梦想，而是以积极的生活态度应对这些不如意，最终他成为美国第十六任总统，正是这积极乐观的生活态度，让林肯最终实现自己的理想。相信，假若没有积极乐观的生活态度，摔残肢体的桑兰，高位截肢的张海迪，生命中没有光明与黑暗的海伦—凯勒，他们同样不会有灿烂的人生，也就不会赢得世人的尊重与赞美。

亲爱的朋友们，虽然我们无法预知下一秒会发生怎样的事情，但相信只要我们持一种积极乐观的生活态度，我们生活一直是快乐的。所以，即使有一千个理由哭泣，也要为自己找出一万个理由微笑，这样，我们的生活就会充满更多的阳光和快乐。

课前三分钟励志演讲稿二

同学们：

大家好！

作为刚迈入初中的学生，我们正前行在人生奋斗的征途中，万里长征，我们刚刚起步。就在这起步的阶段，我们获得过掌声，也遭逢过挫折。月考与竞赛后的几家欢乐几家愁，就是最好的证明。面对成绩，无疑要胜而不骄，再接再厉；而面对失败，我们则要坚定地说，切莫放弃。

亚伯拉罕?林肯先生，24岁经商失败，26岁恋人死去，27岁精神崩溃，中年时代多次竞选参议员和副总统，均告失败。或许只有这些，才能算得上人生中真正的挫折。可面对这么多挫折，林肯并没有放弃自己的追求，而是仍旧坚持不懈地努力。最终，他成为了美国第十六任总统。正是因为决不在挫折面前轻言放弃，林肯最终实现了自己的理想。

如今的我们，将理想分成了几个小目标，一个一个地去奋斗、去努力。比如说在月考中取得好成绩，比如说在生活中成功进行富有挑战性的活动。倘若我们因为一点小小的挫折就轻易说放弃，那些目标又有什么意义？上苍赋予我们生命，就是要我们去不懈地拼搏啊。

同学们，决不轻言放弃是一种美德，更是一种积极的人生态度。我们无法创造命运，但我们可以以实际行动改变命运，我们可以向命运中的艰难困苦挑战。不被困难所吓倒，不言放弃，终能历经风雨见彩虹，谱写精彩的人生。

桑兰摔残了肢体，张海迪高位截瘫，海伦?凯勒的生命中没有光明与黑暗，可她们从未放弃自己对美好理想的追求。正是不轻言放弃，她们有了壮美的人生，赢得了世人的尊重。

白驹过隙，流水无痕。在匆匆忙忙的尘世中，我们能做的只有不懈地努力，不懈地奋斗，最终实现自己的理想。这，才是我们生命的意义。

无论前路多么坎坷，“决不轻言放弃”将永远是我们人生追求的永恒动力。

谢谢大家！

课前三分钟励志演讲稿三 同学们: 大家好!看看身边，想想自己，我们可能会有这样的发现:不知从何时起，考试作弊这种现象在校园中竟然已泛滥成灾！

高考，在我们的心目中是权威的、神圣的，可是在一些地方却遭到了玷污。广东电白的高考集体舞弊案、湖南嘉禾的高考舞弊案、山东曹县高考替考案、四川德阳舞弊案等等，这一幕幕，让我们觉得诚信正在一步步远离我们。

回过头来想想我们自己，有很多人也的确如此：面对一次次阶段性考试，面对自己郑重签下的诚信承诺书，居然没有几个人能坚守住那份诚信，最终，一部分人选择了作弊。

我的学长们，我的同学们，你们想过没有，其实坚守诚信与取得高分两者并不矛盾。只要平时脚踏实地学，投入时间和精力，你一样能做得很好，根本不用去想怎样“安全作弊”。但是，为什么还有那么多人宁愿冒着被老师处分的危险，而背叛自己的诚信呢？也许面对分数和利益的巨大诱惑，有人会认为：诚信值几个钱？别人都不要诚信了，我还要诚信干嘛？于是，大批大批的人都臣服在巨大的诱惑下。考试诚信承诺书签了给谁看？签了又有什么用？虽然在遭遇弄虚作假、高分利益这些不良之风时，诚信显得那么脆弱。但如果我们每个人都能时刻提醒自己，告诫自己，时刻注意自己的一言一行，坚守住那份诚信，相信我们一定会收获到令自己满意的成绩。

我们真的不想人们再说起“诚信”时，留下的只是一声叹息。同学们，希望大家在以后漫长的人生之路将诚信作为做人的根本。同学们，让我们用心期待诚信，在诚信里感受温暖，在诚信中憧憬明天。

谢谢大家！

课前三分钟励志演讲稿四

同学们：

大家好！

在高考中有位考生写过这样一段话：我曾经埋怨过，脚底发黄的布鞋，踏不出青春的活力，直到我发觉霍金转动的轮椅，嵌出深深的历史痕迹；我曾咒骂过，脸边黝黑的胎记，映不出美丽的脸庞，直到我看见全身黝黑的黑人，露出甜甜的美丽微笑?? 也许你曾抱怨过上帝是捉弄人的，他对你吝啬幸福，却让痛苦折磨着你，日日夜夜，疲惫不堪，换来的只是滚烫的泪珠。但苦尽甘来后，当你揭开那沉重的幕纱，你会看清，上帝是公平的，磨难也是一种财富。

曾经有人做了一个试验。他点清了一座山林中的红羊后，把山中的狼全部捕捉起来，让红羊没有敌人。照理说，红羊应该是悠闲自得、快乐地生活了，但事与愿违，红羊为了争夺一小片土地、甚至一棵青草而搏斗，由原来一支整齐的队伍变为一盘散沙。经过搏斗的红羊一只只疲惫不堪，过去那种矫健、奔跑如飞的红羊在这座山林中再未曾出现过，而且，红羊的数量也在逐渐减少。是什么原因呢?因为人们捕获了狼，红羊没有了给它们造成生命威胁的动物，而自相残杀直至消亡，失去了危机，同时也失去了生机。可见，在生态环境中，没有磨难就不会有生态平衡的系统。

人生如一块璞玉，这是上帝赐予你最大的财富，这块璞玉中有着酸甜苦辣，也许痛苦过后便是幸福，这是上帝给予你最大的机遇。只有自己努力来雕琢这块璞玉，才能使它成为完美无瑕的艺术品。

同学们，当你遇到挫折、困难时，不妨想想，上帝是公平的，有时磨难也是一种财富。

课前三分钟励志演讲稿五

各位同学：

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，没有把握好自己应该努力的方向。

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，使自己不仅在军事方面取得较高的成就，而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，最终，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，最终摘下“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，很难想象潘长江能够在nba的赛场上抢篮板、抢断、扣篮??也很难想象姚明穿着时尚的服装，站在舞台上将欢声笑语送进千家万户。

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，我们每个人不一定都要轰轰烈烈，流芳百世，每一个人的事业不一定都要惊天动地，垂名千古，只有适合自己的，才是最好的。

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，只有认请你的方向，走出失败的荆棘地，前面才是铺满鲜花的康庄大道。

谢谢大家！篇二：三分钟励志演讲稿

三分钟励志演讲稿

篇一：电力三节约演讲稿范文 尊敬的各位领导，朋友们：

我们从小就被教育，节约要从小处着手，从一粒米、一滴水做起，然而，节约终究并不只是小事，现在的社会有时候变得很陌生，节约反而成了小气被人笑话，节俭被当成贫穷的表现。我们需要在全社会改变那种所谓的虚荣消费心理和浪费观念，需要重新认识老祖宗留下的千年传统和良好美德。

俭朴，勤奋是我们中华民族的美德。俭、勤这两个字看似寻常，却不能等闲视之。它是我们作为一名电力工作者不可缺少的美德，是成才的一种激素。因为只有具备这种美德，才能忘怀得失，不慕荣利；只有具备这种美德的人，才能胸怀大志，处困境而不沮丧，受窘厄而泰然如常；只有具备这种美德，才能摒弃奢欲，以事业为重，有所成就，有所作为。

由此我想到了一向以“小气”闻名的日本丰田汽车公司。他们的“小气”着实令人对日本人感到惊讶，对日本企业感到震憾。为了节约用水，丰田公司的员工将抽水马桶里放三块砖，以节约冲水量；笔记用纸正面书写完后，裁成四段订成小册子，反面再作便条纸使用；一只手套破了，只换一只，另一只破了再换；员工上班时，如要离开工作岗位三步以上，一律自觉的跑步；有时候真觉得不可思议，偌大的一个世界知名企业，还这么小气，还在乎这么一点点浪费吗？但是，对于丰田来说，“聚沙可成塔，积水可成渊”，正是由于丰田汽车公司员工的这种“小气”，才成就了丰田公司今天的辉煌。

当国家电网公司的“三节约”活动理念迅速渗透到公司系统各个角落时，当厉行节约将成为我们的一种境界、一种习惯、和一种文明的生活方式时，我们有理由相信眼前这个曾经“大手大脚惯了”的显些浮华浮躁的社会正在踏实务实起来。如果说，这境界、这习惯、这文明的生活方式的培养，是从“节约一分钱，节约一张纸，节约一寸导线??”的多个节衣缩食的“一”开始的，那么，它体现的却是我们电力人对人与自然关系的新认识，对严竣的资源和能源形势的危机感，对人类社会可持续发展的责任感。由此，我也想到了我们的节约意识却反差很大。回想我们在工作和生活中，是否注意节约每一滴水、每一度电、每一张纸??往往是我们在不经意中就造成了诸多浪费。许多纸张只写了几个字就扔进废纸篓；白天亮着的电灯；卫生间水龙头哗哗流水??其实稍加注意，我们可以做得更好，但往往我们却忽视了这些细节。我想，在家里我们肯定能做到随手关灯、关水；朋友间联系，若没有重要的事情，我们肯定会选择发短信而不是打电话??，为什么在单位里却忽略了这些细节？关健是我们没有将自身真正溶入到企业中，没有将节约养成一种良好的习惯，并形成一种观念。

大到压缩各种经费的开支，小到一粒粮食，都要树立勤俭节约光荣，奢侈浪费可耻的观念，让节约真正成为一种习惯，形成一种时尚。一位水资源专家曾说人类的最后一滴水将是你的眼泪。我们的节约不仅仅只是领导一个人的事情，更是每位员工共同的责任，每一滴水、每一度电、都关系到我们每一名员工的切身利益。假如没有“小气”精神和节约意识，做什么事都铺张浪费，不珍惜资源，不珍惜时间，让浪费的思想侵蚀我们的头脑，并任其蔓延，我们取得再大的成绩也将毁于一旦。

“三节约”是国网公司倡导的一种勤俭精神，也是对广大干部员工的基本要求。作为公司的一名员工，我们应该大力发扬勤俭节约的精神，在平时的工作中，严格执行各项节约制度，努力培养自己的节约意识，通过开展学习“三节约”活动理念，我们应该拨起算盘珠子，小至“一分钱、一张纸、一寸导线”，大至一台实验仪器、一座试验室的建设维护，精打细算地过日子、科学节约地保安全。

篇二：热爱生活

热爱生活，你会感到大自然的美好；

热爱生活，你会感到人世间其乐无穷。

热爱生活，你会感到前途光明，有激情，有前进的动力。

前苏联著名文学家奥斯特洛夫斯基因严酷的战争致使他全身瘫痪，双目失明。但他经受住了生活的考验和磨炼，以崇高的理想、顽强的意志和对生活的热爱，写下了感动一代又一代的人的名着，那就是《钢铁是怎样炼成的》。他说：“只有像我这样发疯地爱生活、爱斗争、爱那新的更美好的世界的建设的人，只有我们这些看透和认识了生活的全部意义的人，才不会随便死去，哪怕只有一点机会就不能放弃生活。” 你看，一个残疾的人都如此热爱生活，写下如此感动的书，他不是一个成功者，是什么！可有些人呢？受一点挫折，就对生活失去信心，就感到前途渺茫，就想死呀活的，这样的人就不感到羞愧吗？ 有一个身体健全、四肢发达的大学毕业生，就因为失恋，就想不开，就想与恋人同归于尽，这值得吗？他抛弃了生活，生活也抛弃了他？

美好的生活，永远属于哪些热爱生活的人！

热爱生活的人，会成为一个成功者！生活不是一杯美酒，不是一帆风顺的航船，也不是一首抒情的歌。生活充满酸甜苦辣，有欢乐也有痛苦，有幸福也有不幸。然而，就是因为生活充满五颜色，才使人感到有挑战性，有竞争欲，生活永望远属于强者，强者就是成功的人。

热爱生活吧，它会使你更聪明，更成熟，会锻炼你迈向成功。

篇三：请给我5分钟——《青少年受益一生的中外启迪故事》读后感 拿起手中的笔，任不着边际的思想在脑海中激荡，多少次满怀希望，不厌其烦地重复着这个动作，又有多少次两手空空地过完整个学期。说实话，以前的文章都只是为应付作业，因此即使是用遍了好词好句，但它依旧是毫无感情的，就像穿了华丽外衣而毫无内涵的人一样，虚无内容。同时，我不是作家，不懂得用键盘敲出心中的波澜：我不是画家，不懂得用手下的笔描绘出心中的色彩；我更不是舞蹈家，不懂得用婀娜的身姿舞出心中的喜悦。或许，我只是一个空想家，空想着《天亮从自家天窗开始》，空想着《每天都有彩虹》，空想着《最美好的时刻》便是在人生最失意的时候《怀揣两块糖》和《半瓶阳光》。

端详着这本前进道路上的指路明灯，尽情遨游在励志与哲理的海洋中。

在《一路阳光》面前，用心底的善和爱铺出的路，让这个没人陪伴的孕妇在做产检的路上成了世界上最幸福的人。

在《人与困难和解》中我们懂得了遇到困难时，战胜它并不是唯一的方式，也许，你可以学着顺从它，与它和解。

每个人都有《发现幸福的能力》，人们都以为幸福是追求来的，其实不然，幸福是在发现中得来的。当你具备了发现幸福的能力时，你会发现，其实幸福一直都围绕在你身边，生活中的点滴都蕴藏着幸福的味道。

《尊重每一扇门》在尊重他人的同时，也就是在尊重自己。

点亮《近处的星光》，让我们一起默默铭记那些无私奉献的人，记住是他们让我们拥有更加光辉绚烂的生活和明天。

《为一个鸟巢等待》，当我们能够为此停下脚步时，这个世界才会停下时间的步伐等待我们；当我们懂得去尊重一只鹰，我们才会比鹰飞得更高！

《青少年受益一生的中外启迪故事》，由近50位当红着名哲理励志作家，通过160篇哲理励志美文，分别讲述了谦让、分享、助人等不同的中华民族传统美德的用途及其意义。

这些故事中没有华丽的语言，没有生动的修辞，但却用最平实朴素的话语为青少年读者们带来了一场文字盛宴。?? 寒风吹动了那扇门，空洞的房间中溢满了爱的温暖；当新年的钟声敲响时，请《给我5分钟》，让我把爱的曲子弹完，让我把善全部撒给世界；《请给我5分钟》，让我再撒一些爱的花瓣，用《老盲人的阳光》点亮《生命的灯》?? 篇四：精彩，与青春有约

各位年轻的朋友： 大家好！

如果有人问你：什么是精彩？你会怎样回答？战争年代的踊跃参军，八十年代的文学热，还是九十年代的出国热？对，它们都是精彩。每个时代有每个时代的精彩，每个时代也造就了不同的精彩，但无论怎样，精彩总是与青春紧紧相连。

记得走进大学的第一天，辅导员就告诉们，老狼校园民谣里轻松自如的大学生活在这个年代已经一去不复返了。九十年代宣扬的读书无用论也早已被热火朝天的考研、考证热吹得无影无踪。时代已经将新一代的青年推向了社会的最前沿。因此，要寻找属于这一代人的精彩。

为了活得精彩，要拥有目标和信念。目标是心头的一盏明灯，信念是鼓舞你向着目标迈进的力量源泉。目标可能飘渺，路途可能坎坷。然而只要确定一盏明灯，就能让你顺利地泅过危难的海洋！传说中的火凤凰，它迎着太阳飞翔，为的就是将自己的身体点燃，因为只有燃烧才能重生。这多少有一些悲壮。但又确是一幅壮美的画面。因为奋斗拼搏的过程无比精彩！

为了活得精彩，必须拥有知识和技能。知识是成功的基础，技能是实现成功的工具。人类步入二十一世纪，世界多极化，信息全球化，知识信息量在以百倍的速度递增。面对这样的现实，昔日象牙塔里轻松自在的场景早已不见，取而代之的是寻找精彩的一双双炽热的目光。社会将竞争的残酷带到了的身边，从而也造就了新一代青年的自强和向上。有一句话说机遇留给有所准备的人，那么，年青的朋友们，让早早准备。

为了活得精彩，还要有不断超越的精神。鲁迅先生曾说，不满是向上的灵魂。时代的进步使新事物以让人难以置信的速度发展。没什么铁饭碗，没什么保质期。无论什么时候，都必须以起跑线上的姿态去迎接挑战。只有不断地学习和提高，才能跟得上这个精彩的大时代。

永远究竟有多远？没有人知道。只是历史长河中的小小一滴水。然而既是青春的拥有者，就没有理由不为自己喝彩，没有理由不活得精彩！都将老去，但不是为了永远的青春而来，而是为了感受和不同的青春而来。从现在开始，让活得精彩！

谢谢大家！

篇五：创业励志演讲稿

各位领导、各位评委、各位工友们：

大家下午好！

今天很高兴能够和大家一起探讨奉献青春这个话题，青春需要实现人生价值，而创业是实现人生价值的最佳途径；所以我们可以得出一个结论--青春需要创业。创业难，难创业；作为我们青年应该如何去创业呢？

“让青春烈火燃烧永恒，让生命闪电划过天空，用所有热情换回时间，让年轻的梦没有终点”！这句话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！人的一生可能燃烧也可能腐朽，既然这样，我不愿腐朽，也不能腐朽，我愿意燃烧起来！在座的朋友们！你们愿意吗？

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！我们可以设想一下，不付出、不创造、不追求，这样的青春必然在似水年华中渐渐老去，回首过往，没有痕迹，没有追忆，人生四处弥漫着叹息。我想，这绝对不是我们存在的意义。古往今来，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，在这里我来不及一一列举。

说实话，×年前，我刚来工作的时候也有过失落和茫然，因为工作环境恶劣，空气中到处弥漫着灰尘，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，篇三：课前三分钟演讲稿 课前三分钟演讲稿

安全出行

生命是惟一的，是宝贵的，世界因为有了生命而变得精彩。我们要珍惜生命，无论是自己的，还是别人的。据不完全统计我国约每年死于交通事故的人数超过10万人，交通已成为“世界第一要害”。如今，作为新一代的我们，一定要遵守交通规则。

在科技飞跃进展的当今社会，车流量相当的多。可能只是一时疏忽，就将酿成大祸。记得四年级的时候，我们班的肖蕾就在十字路口上被一辆飞驰而过的面包车撞上。当时，我虽然没能目睹。但通过同学们的描述，这事有多可怕，她和几个同学一起走来上学的途中，肖蕾冲在最前头，在红灯的时候冲向人行道后来，这时就发生了那惨烈的一幕。肖蕾因为车祸将近半年没来上学。不幸中的万幸是肖蕾只是骨折。但她也因此耽误了学业。肖蕾的是告诉我们一定不能闯红灯！同样是闯红灯，这位同学就没那么幸运了。放学时，一位孩子，和另外一个伙伴打闹中不慎闯了红灯，其中一位被开来的大货车撞倒在地，司机没有发现，从那个小孩的身上活生生地压过去。导致儿童当场毙命。

一幕幕悲惨的事件发生，一碗的数据触目惊心。我不由感叹：交通事故是那么可怕,一刹那间,就夺走了人的生命.现在路上的车辆越来越多,马路越来越拥挤,同时交通事故也越来越多,每年,有多少的生命被夺走,有多少个家庭被破坏,有多少人要失去亲人了.如果我们每个人心中都有交通规则,每个人都能自觉遵守交通规则……篇四：有时\_一分钟很长\_有时\_却又很短\_三分钟比赛演讲稿

演讲稿

有时，一分钟很长，有时，却又很短 心相印的纸巾外包装上有一句很有意思的话：“有时候一分钟很长，有时候又很短。”用爱因斯坦相对论来解释就是：把手放在滚烫的壁炉上一分钟就像一小时那么久；和美女在一起一小时，你却会觉得只有一分钟那么短。

客观的时间并不会因为我们的主观感受而变长或者变短，一分钟就是一分钟。然而，我们却可以根据我们心理的的变化，来感受时间的快慢。心理研究发现，同样是一分钟，在不同的情况，那种感觉是不一样的。

当我们做自己不愿做的事情时，每一分钟都觉得是漫长的煎熬！当我们做自己喜欢的事情时，就忽略了时间的流逝，回过神来才发现，时间过得那么的快！

上一节乏味的课时，一分钟很长；听一节有趣的课时，一分钟很短。闲着无聊时，一分钟很长；急需时间时，一分钟很短。

假如，我的演讲足够精彩，那么在坐的各位将觉得是美的享受，一分钟很短。可是，如果我的演讲乏味无趣，短短的几分钟，对大家来说，也许就是漫长的煎熬。

时间转眼消失，刹那即逝，不管是漫长的一分钟，还是短暂的一分钟，我们或是煎熬，或是喜悦，或是痛苦，或是幸福。喜悦、幸福过后，我们微微一笑，继续前行；痛苦、煎熬过后，我们不断地反思、汲取教训，不断地完善自己。正是这些长短不一的每一分钟，构成了我们绚丽多彩的生活！篇五：经典三分钟演讲技巧

经典三分钟即兴演讲技巧

（一）讲话前的准备 1．克服紧张情绪。对讲话少的人来说，讲话前紧张是自然的，应该正视这种紧张作，全当是丢一次丑，再紧也得讲。那么，如何消除紧张情绪，有几种物理方法大家可以试一下：

深深呼吸—眼睛微闭，全身放松，心里默默的数数，这样可以使血液循环减慢，心神就会安定下来，全身有一种轻松感。

临场活动—由于紧张会使体内产生大量的热能，如果在讲话前稍加活动，双手握紧然后放松，让肌肉缩紧再放松，就会促使热量散发。

闭目养神—闭目用舌尖顶上腭，用鼻吸气，可以达到安定神绪，独自幽静，怡然自得的目的。

凝视物体—确定某一物体，专注凝视，并去分析它的形状，观察其颜色与远近。摄入饮料—讲话前准备一杯开水，这样可以增加唾液，保证喉部湿润，也可以稳定情绪。情绪转移—情绪转移也可以缓解紧张症状。英国有个企业家叫詹姆斯，因讲话屡次失败，怕在众人面前丢丑，每次讲话时那种紧张的场面就浮现在眼前。有次讲话前他狠狠地拧了自己大腿一把，突然感到出奇的平静，结果讲得非常成功。2．认真构思腹稿。在稳定情绪的同时要理清讲话思路，做到胸有成竹。构思腹稿要防止下列话题：对于不知道的事情不要冒充内行；不要在公共场所谈论别人的缺陷；不要谈容易引起争论的话题；不要到处诉苦发牢骚。3．了解掌握听众。每到一处讲话，即是三五成群的聊天，也要分个场合，可谓“逢场作戏”。了解听众主要有以下几个方面：文化、职业、年龄、性别等。

（二）讲话时的技巧 1．开头的技巧。即兴讲话是一种随行就市，临场发挥的行为。所以把开头不要看得过分重要，也不要规定得过于死板，这样会限制讲话的临场发挥。开头的方式有(1)直入式。(2)引用式。(3)提问式。开头的方式很多，还有故事式、悬念式、自我介绍式等，希望大家以后在实践中慢慢体会。

2．讲话中的技巧。讲话中，如同文章的正文、主体。3．结尾的技巧。讲话的结束语用好了能起到预想不到的效果。结尾的方式有：总结式、升华式、启发式、号召式等。

**第二篇：三分钟精彩演讲稿**

三分钟精彩演讲稿

演讲稿篇一：

祖国，我爱你，你给我了我们生命的希望，让我们在辽阔的大地上茁壮成长，祖国啊，是您哺育多少英雄儿女，您为了明天的灿烂和辉煌，付出了多少艰辛和汗水。XX年初，一场罕见的雪灾袭击中国南方，大雪纷飞，引起交通堵塞，通讯中断，昔日令人赞叹的银装素裹的冰雪世界，今日却给国家造成了巨大的经济损失。到处冰天雪地，虽然大雪冰冻了大地，却没有冻僵中国人民的信心，中央领导人为了大家能过好祥和、愉快的春节，在日理万机中，不辞辛苦，千里迢迢，风尘仆仆来到现场，看望、慰问受灾群众，指挥安排工作，他们勇敢，不畏艰辛的精神感动了我们十三亿人。

中国人民同甘共苦，风雨同舟，度过了难关。XX年5月12日14点28分，四川省汶川发生了级大地震，霎时房屋纷纷倒塌，交通、通讯瘫痪，尖叫声和哭喊声混杂在一起，撕心肺裂，弥漫天际，在这危急时刻我们的解放军同志在第一时间迅速赶到灾区援助受灾百姓，陆路不通了，走水路，水路不通了，就徒步，时间就是生命……;同时，灾区的百姓也在勇敢地自救，灾区的情况时刻牵动着全球华人的心，中国人民伸出了援助之手，纷纷捐钱、捐物、献血，他们还自发地集会用行动鼓舞着灾区的人民——四川雄起!中国雄起!此时此刻我深深体会到了团结的力量!，XX年8月8日8分，奥运会终于拉开了序幕，林浩作为小小护旗手与姚明一同引领中国代表队出场，赛场上体育健儿展现了敢于拼搏的精神风采，中国夺得了51枚金牌、21枚银牌、28枚铜牌，于8月24日8时北京奥运会圆满结束，也展现了我国强大的经济实力，让全世界了解中国发生了翻天覆地的变化。继奥运会后，又迎来一件举国瞩目的大事，神舟七号载人飞船成功升空，中国实现了第一次太空行走，我国航天技术又进入了新的里程碑，我们祖国多么神奇，多么有智慧啊!XX年真是令人难忘的一年，跨过了灾难，赢过了荣耀。在经历如此多动人心魄的事件之时，我们的祖国就像大山一样，是全国人民的靠山，支撑着广大人民的信心;经历过如此多不平凡的事件之后，我们的祖国还像深藏不露的大江大河一样，平静、祥和、一如既往地朝着目标坚定地前行。

我能不为我的祖国感到骄傲，自豪吗?

2.奉献，什么是奉献?奉献就是一种不求回报的给予，奉献既是一种高尚的情操，也是一种平凡的精神;既包含着崇高的境界，也蕴含着不同的层次。奉献既表现在国家和人民需要的关键时刻挺身而出，慷慨赴义，也融会和渗透在人们日常的工作和生活中。爱因斯坦生价值，应该看他贡献什么，而不是取得什么。

试想，在印尼海啸时没有世界各地人民的奉献，那群生活在灾难中的人不知道何时才能重建自己的家园;试想，没有当年解放军战士的奉献，小江珊的生命早已被洪水吞没;试想，没有蜡烛的奉献，就不会有黑暗中的光明。

爱心是奉献的基石，一个班集体中如果每个人都献出自己一点点的爱心，那么这个集体中就充满了浓浓的团队精神;如果在运动场上大家都尽其所能，那么整个集体就能做到最好;如果在同学之间消除隔阂，互相帮助，那么这个集体必将是优秀的。

在奉献的同时，你照亮了别人，也体现了自己。奉献是每个人应具备的品格和精神，奉献是一种不求回报的给予。奉献，不动声色地滋润着这个世界。我们生命中需要奉献。

奉献是神圣的，伟大的祖国需要我们奉献，火热的生活需要我们奉献，需要我们奉献热血、辛劳、眼泪和汗水。同时我们自身也需要奉献，在奉献中完善生命，在奉献中实现人生的价值，在奉献中获得真诚和坦荡。

选择阳光，高山会拥有绿色;选择奉献，我们会拥有辉煌的明天!

演讲稿篇二：

海伦·凯勒有这样一句非常形象而生动的话：“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，她接受了生命的挑战，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，帮助她飞上云天。

从某种意义上说，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，一杯水就可以了;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，使绝境中的人看到希望，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。这可怎么办?

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，我这里还有一壶水!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，原来那种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色，一定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。

终于，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。

队长小心翼翼地拧开水壶盖，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，干枯的沙子有时也可以变成清冽的泉水。”

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，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，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，你就有了成功的希望!

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。

**第三篇：经典三分钟演讲稿精彩三分钟演讲稿3篇**

经典三分钟演讲稿 精彩三分钟演讲

稿3篇

今天小编为大家收集资料整理回来了关于经典三分钟演讲稿 精彩三分钟演讲稿3篇，希望能够为大家带来帮助，希望大家会喜欢。同时也希望给你们带来一些参考的作用，如果喜欢就请继续关注我们的后续更新吧！

经典三分钟演讲稿篇一

(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XX，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。我唯一能做的，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!

**第四篇：课前精彩三分钟演讲稿**

一、丰富内容带学生进进状态

刚才两位老师谈的是高年级学生课前三分钟内容十分丰富，也很有实效性。但我觉得我们三年级认知水平和表达能力其实不十分强的情况下，内容的选择就应当短小精悍，贴近儿童的生活实际才好，这样更能激起起他们的爱好。因此，我行选用成语接龙、本日名言、逐日一诗、新闻联播等内容。这学期我在职教《石榴》一课时，寻用的是蜜语接龙的情势，学生为了难住大家，课前积极搜集各类蜜语，有的是指自己创编蜜语，固然略显稚嫩，却反映出了孩子的学习热忱高涨，这样能有效地引领学生尽快进进学习状态。请大家观看视频片断。(播放视频)

二、小组比赛使学生布满豪情

是挺好玩的，孩子一定非常喜欢，我觉得生本课堂的确给了学生极大的自主学习的空间，学生的学习能力有了很大的进步。但一节课时间究竟有限，有一些小组没有机会在全班展现，难免有些遗憾。我想：何不以小组展现的情势进行课前三分钟呢?这样既能让更多小组真是锻炼，又能增加每一个学生上台的机会。我的想法得到了孩子们的大力支持，他们积极预备真是内筒，组长分层次安排任务，组员也各尽其能，体现了团结协作的精神。为了增强竞争意识，各组还根据特点取了心仪的名字，如：火龙队、刀锋队、冰雪队、雄鹰队等，展开积累的挑战赛。这类情势展开以来，学生一改之前应付了事，不重视的状态。而是个个精神抖擞、意气风发。可以说，出色的课前三分钟让学生更快乐，也让学生更自信了。

三、快乐点播让学生更优秀。

我也深有感慨：生本理念下的课前三分钟的确让学生改变很多。但在实践进程中，我发现很多孩子不鞥不能做到认真聆听，中是出于有力状态。所以我觉得培养孩子的聆听习惯燃眉之急。为此，我曾尝试快乐点播的情势进行课前三分钟。孩子们比较喜欢。具体是这样操纵的：在一节课结束时，评选出最认真聆听，表现最积极的同学，由该同学来点播，希看看谁表演，希看她表演甚么节目。被点到的同学积极预备在下一个课前三分钟进行展现。固然，假如他不善于，也能够和点播人沟通，只要点播的同学同一便可。这一活动的展开以后，他们都想成为点播人，课堂上就得是最优秀的学生，因而班级构成了力争上游的浓厚学习氛围，学生积极性被充分地调动起来，孩子在课堂上认真聆听并勇于和善于表现自己，从而大大进步了学习效力。

**第五篇：三分钟精彩演讲稿保护环境**

爱护环境精彩演讲稿

低碳生活，就在你我身边

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我是„„我今天演讲的题目是《低碳生活，就在你我身边》。请问：你们看过《2024》这部电影吗？在影片中，强烈的地震、巨大的火山爆发以及各种自然灾害让眼前美丽而熟悉的家园瞬间变成了人间炼狱，人们仓皇逃生、疲于奔命的情景都深深地印在脑海中，令我挥之不去。这虽然只是一部电影，但它给予我们人类有太多、太多的反思。

当今随着世界工业化的迅猛发展，人们的生活水平不断提高，大量的二氧化碳等温室气体被排放到空气中，造成全球气温升高，从而引发了不断的自然灾害。面对众多频仍的自然灾难，人们一直在苦苦地努力地寻找答案，从京都议定书到哥本哈根会议，节约能源已成为深入人心的环保理念，低碳生活成为我们急需建立的时尚的生活方式。

也许你会说，低碳生活离我们学生的生活还很遥远，其实不然，低碳生活就在我们身边。比如：有些学生家里电灯彻夜不熄、水龙头滴水不停、冰箱里塞满了乱七八糟的东西、夏天整日地开着空调，这些显然都是对社会资源的极大浪费。你可知道：每节约１度电, 就能减少１公斤二氧化碳排放，夏季空调调高一度, 就可节省１０％的能耗；用节能灯替换白炽灯, 产生的温室气体将减少４倍。低碳生活就是让我们养成自然而然地节约身边各种资源的习惯——节能就是最大的减碳！

同学们，其实创造低碳生活很简单，它是由我们身边的点滴小事构成的，有些只是举手之劳。比如：我除了做作业必须开日光灯之外，其余时间只开5w的节能灯，并养成了外出随手关灯的好习惯；电脑用完及时关闭；夏天尽量不开空调，即使酷热难耐，开空调温度也要调高一度；多骑自行车，少做公交车。在我的倡导下，我们家的生活也慢慢低碳了：妈妈把淘米水留着洗菜、浇花、擦拭家具，洗衣水留着拖地、冲厕所；爸爸把家里照明灯全部换成节能灯，上班由摩托车改成了步行；即使年逾花甲的奶奶逛菜市也整日提着布袋。低碳生活让我们家快乐、充实、而有意义，思想是行动的先导，只有从思想上真正树立起节约的意识，才能使节能低碳成为我们日常生活中主动、自觉的行为。

同学们，让我们积极地行动起来，从身边的点滴做起，从不起眼的小事做起，逐步培养我们的低碳生活方式，积极的去创造时尚的低碳生活！做一个紧跟时代潮流的负责任的少年吧！篇二：保护环境 从我做起演讲稿

保护环境 从我做起

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家下午好！

今天我演讲的题目是《保护环境,从我做起》.同学们，古往今来，地球妈妈用甘甜的乳汁哺育了无数代子孙，我们的家园富饶而美丽，我们生活、学习的地方空气是那么的清新，环境是那么的优美。地球就像妈妈一样给我们带来幸福，带来快乐。可是，你们知道吗 ？现在人类为了自身的利益，我们生活的地球的美好的环境将遭到破坏，将地球妈妈折磨得天昏地暗。人类只有一个地球；而地球正面临着严峻的环境危机。“救救地球”已成为世界各国人民最强烈的呼声。我们少先队员能为地球妈妈做些什么呢？我想：作为未来接班人的青少年，如果不了解人类环境的构成和环境问题的严重性，无视有关环境保护的法律法规，不去增强环境保护意识，自觉履行保护环境的义务的话，我们的生命将毁在自己的手中，老天将对我们作出严厉的惩罚。为此我下定决心要从我做起爱护环境，保护我们这个赖以生存的家园，做一个保护环境的卫士。那就从身边的小事做起吧。当你和家人出去旅游时，不但自己不乱扔果皮、包装纸，而且发现垃圾还能主动拣起来投进垃圾箱里，那你就是一个保护环境的好少年；在学校里看见自来水龙头没关紧，你能上前动手把它拧紧；看到光线充足，能主动把教室里的灯关掉，那你就是一名节

约资源的好学生„„只要大家脑子里有爱护环境的有心人，就能为我们的家园尽一份力，添一片绿，将来就能把地球建成一个更加美好和谐的新家园。

据我收集到的一份报告说：“环境问题是由于人类不合理地开发和利用自然源所造成的。触目惊心的环境问题主要有大气污染、水质污染、噪声污染、食品污染、不适当开发利用自然资源这五大类。”一个个铁一样的事实告诉我们，它们像恶魔般无情地吞噬着人类的生命。它威胁着生态平衡，危害着人体健康，制约着经济和社会的可持续发展，它让人类陷入了困境。为此我作出宣告：“只要我们——人类有时刻不忘保护环境的意识，有依法治理环境的意识，地球村将成为美好的乐园”。

同学们，你们看：因为有了我们的参与，青山格外地葱茏；因为有了我们的行动，绿水格外地清澈；因为有了我们的存在，地球妈妈欣慰地笑了!人类可以尽情享受大自然赋予我们的幸福了。谢谢！篇三：保护环境演讲稿 尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我今天演讲的题目是：《保护环境，从我做起》。

谁不希望头顶的天空湛蓝如镜，谁不希望脚下的大地绿草如茵，谁不希望身边的湖水清澈明净，谁不希望眼前的阳光灿烂如金。

是啊，谁不希望能有如此天然的一幅画面呢？但现在我们却距离它越来越远了。生态环境的日益破坏使我们的家园遭到了严重的威胁，天空湛蓝如镜，大地绿草如茵，已经快要不复存在了，而我们却又执迷不悟的破坏环境，这种状况实在令人担忧。最近我内蒙古草原退化严重，已经到了惊人的程度。6359万多公顷可利用草地面积中，目前退化草地面积已达3867万公顷，占可利用草原的60%。

素以水草丰美著称的全国重点牧区呼伦贝尔草原和锡林郭勒草原，退化面积分别达23%和41%，鄂尔多斯草原的退化最为严重，面积达68%以上。以往沙尘暴基本上是从阿拉善盟和巴彦淖尔盟的沙漠地带发起，今年却东移到乌兰察布盟和锡林郭勒盟，向世人拉响了最令人担忧的生态警报：美丽的锡林郭勒草原也已严重沙化。内蒙古乃至世界上最为典型的草甸草原东乌珠穆沁旗，草场退化面积已占全旗可利用草场的66%以上。以荒漠草原为代表的阿拉善盟和伊克昭盟，草原退化、沙化之势更为严峻。

与50年代相比，阿拉善左旗的草地覆盖度降低了30%至50%，目前荒漠和半荒漠已占到了这个旗草地的96.9%。

我国古代的黄土高原曾经是美丽富饶的地方，商朝时黄河流域的森林覆盖率曾高达50％以上。但是，经过几千年来掠夺式的开发，大自然给予了无情的报复。现在，黄土高原的水土流失地区到处是荒山秃岭、沟壑纵横，黄河——中华民族的“母亲河”，竟成为世界上泥沙含量最多的河流。近几十年来，随着人口的急剧增长和经济的高速发展，人类生产和生活对环境造成的破坏日益严重，出现了空前的环境危机。环境危机包括环境遭到污染，森林、草原和野生动植物等自然资源遭到破坏，以及由此引起的生态环境的恶化。现在，保护生态环境，实现可持续发展，已经成为全世界紧迫而艰巨的任务。一个又一个触目惊心的数字表明，创建绿色家园已经刻不容缓。我们的行动不能仅仅呼吁，更应该做的是从我做起，创建绿色家园。当然创建绿色家园很难，现在还不能立竿见影，但是只要有坚持不懈地努力就能看到成果。只要你注意生活中的点点滴滴，就会发现原来创建绿色家园也如此简单。如果你每天都弯腰去拣地上的一张纸，你走过的路就会多一份清洁，长此以往你就会发现你的绿色家园就会建成，我们的绿色家园就创建了。所以，你的绿色家园就是举手之劳，何乐而不为呢？如果每人都有这样高的环保意识，那么上面的事情就不会发生，我们就不会面临如此的生态环境了。

为了保护我们赖以生存的共同家园——地球

我们以虔诚的声音呼唤生命的绿色 为了让大地山青水秀

为了让家园绿树蓝天

让我们小手拉小手

让我们小手拉大手

加入“呼唤绿色”行列

保护绿色家园

今天播下一份绿色种子

明天收获一片蓝天绿地！

行动起来，从我开始！

行动起来，从现在开始！

谢谢！

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家上午好!今天，我演讲的题目是：《保护环境，从我做起》。

亲爱的同学们，当你踏着晨光走进我们花园般的校园时，当你坐在干净整洁的教室里学习时，你是否想到老师、同学们为此的辛勤付出? 我们都渴望校园中能有郁郁葱葱的草地，都期盼在整洁干净的环境中学习、玩耍，都希望在舒适温馨的宿舍里进入梦乡。

可是却有同学不懂得珍惜这些美好的事物。请同学们放眼校园仔细看看——那洁白的墙壁被打上了鞋印、球印;桌椅上留着乱涂乱画的痕迹;水龙头开着，让水肆意的流失;美丽的草坪、花圃上留着无情的脚印;塑料袋、包装盒、果皮纸屑扔得满地都是，在其他同学午晚休的时候，宿舍楼内外高声的喧哗，打破了这一片宁静。这些现象与我们美丽、文明、和谐的校园多么不协调!我们崇尚文明，我们都需要生活在干净、整洁、美丽的环境中，然而，为什么我们总把打扫、维护的希望寄托在别人身上?为什么总是毫不怜惜的践踏这片宁静与美丽?为什么总是逃脱作为板中一份子的责任? 板桥中学就是我们的家，我们将在这里迈出人生的一步步。每位同学都是校园里的一员，都是这所学校的主人，都有维护校园环境的义务和责任。这是我们逃脱不了的，也是我们必须要做的。在享受这片宁静而安详的乐土时，我们必然要守卫它，让它永远保持这份特有的生机和魅力。

同学们，立即行动起来吧!一片纸，我们捡起;一滴水，我们节约;一堆垃圾，我们打扫，爱一棵小树苗，保护一只小青蛙。为了我们的校园，做我们能够做的一切。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。为此我向板中全体同学呼吁：创建清洁、文明的校园，需要你，需要我，需要我们大家共同的努力。让我们积极行动起来!让我们从现在做起，从身边的小事做起，加强自我约束，相互监督，争做保护校园环境的小卫士。

让我们承诺——爱我板中校园，让母校绿色永远蓬勃，让板桥中学成为我们学习的乐园，我们美丽的家。

我的演讲完了，谢谢大家!做地球的小主人

地球是迄今为止人类所知道的宇宙中唯一可以承载人类生命的星球。人类在了球上生活已有几百万年的历史。在这漫长的岁月中，人类就是依靠地球上的资源（空气、水分、阳光）生存、繁衍、发展的，所以，地球是人类的母亲。

人类在漫长的发展道路上，无论是履行自然还是发展经济，都创造了辉煌的业绩。但是与此同时，因为不合理的开发和利用自然资源，不注意环境保护工作，造成了全球性的生态破坏和环境污染。现在全球每年有600万公顷的土地沦为沙漠，2024万公顷森林在消失，平均一小时有一种物种在灭绝。由于臭氧层被破坏，温室效应在加剧，使用权地球气温不断升高，南极冰冠开始溶化，海洋平面将不断升高，世界上许多沿海城市、岛屿和大量土地，将被海水吞没。这一系列环境问题，不仅影响着经济的发展和社会的进步，甚至威胁着人类的生存，所以爱护环境，已成为全人类共同关心的问题。

六月上旬，联合国在巴西首都召开了世界环境与发展大会。175个国家和15000名代表，其中包括131位国家元首或政府首脑都参加了会议，可见，保护环境已成为全人类的共同呼声！

同学们，保护环境十分重要。如果在发展经济的过程中不注意环境保护，就要受到大自

然的报复。不仅损害我们这一代，还要遗害子孙万代！

我国正在以经济建设为中心建设有中国特色的社会主义。在实现现代化的过程中，党和政府十分重视环保工作，把保护环境列为一项基本国策。仅1989年颁布的《环境法》，对环保工作就有100多项法规，保护环境正成为我国人民的自觉行动。

同学们，我们是地球的小主人，我们每个人从小就要有环境保护意识。保护环境是我们大家义不容辞的责任。我们要从现在做起，从身边做起，从小事做起：爱护花草树木，爱护鸟类和其他小动物等等。通过我们的努力，使祖国的天更蓝，地更绿，水更清。

天天都是环境日

保护环境，从我做起

大自然是地球上一切生物的母亲，她给与我们无穷的恩惠。人们的衣、食、住、行都来自于大自然的无私馈赠。亿万年来，人类和大自然和谐相处。

人类的科学技术突飞猛进的发展，给我们带来了不可想象的物质文明：火车、汽车、电脑，......。科学技术是一把双刃剑，它在造福人类的同时，也在无情地掠夺和破坏大自然：砍伐森林、开垦荒漠、滥采煤炭、石油、地下水，大量的工业废水倾入河中，农药、化肥的过渡使用，废热废气的大量排放，白色垃圾到处飞扬......。

当人们还陶醉在科学技术发展中的时候，大自然的惩罚开始了，地表温度的不断上升，沙漠化的进一步加剧，地下水不断下降、洪水、海啸日益风暴，疯牛病、非典、禽流感，花样翻新......。

可以想象，如果人们还不觉醒改造环境，改造大自然，要不了多久，地球上将找不到可以饮用的事务和水源，可以呼吸的空气，大量的植物濒临灭绝，天空一片昏暗，高山没有积雪，人类将遇到灭顶之灾！

自然环境破坏严重，环境保护迫在眉睫！保护环境，就是保护人类自身！

保护环境，从我做起。朋友们都来植树，......。

保护环境，从小事做起。

我相信，只需我们团结起来，齐心协力保护环境，我们头顶的天空会变得湛蓝透亮、山会郁郁葱葱、荒漠会变得绿草成荫、河会变得清澈见底、森林鸟兽成群，田野更会果实累累。

大自然母亲会变得温和、美丽，给予我们更多的恩惠。篇四：环境保护演讲稿3 环境保护演讲稿

保护环境 从我做起

解放村小学 王鑫 尊敬的各位老师、亲爱的同学们： 大家好!今天我演讲的题目是《保护环境，从我做起》 在人类生存发展史上，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，今天人们面临的最大的敌人，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。这一切的现实，让每一个关心祖国前进和发展的中国人深感痛心。保护环境，利在当代，功在千秋，这是一项崇高而伟大的事业，更是中化民族千秋万代利益所在。

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，最大限度地节约用水，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!谢谢大家篇五：优秀演讲稿——环保在我心中

优秀演讲稿——环保在我心中

同学们，我们是21世纪的主人，环保意识是现代人的重要标志。我们应当切实地树立起时代责任感。地球是人类唯一居住的地方，人类要在地球上安居乐业，就要爱护地球，爱护大自然。我们要爱护每一片绿叶，爱护每一棵小草，爱护每一朵鲜花。曾几何时，人们乱砍乱伐，使大自然的生态平衡遭到了破坏。沙丘吞噬了万顷良田，洪水冲毁了可爱的家园，大自然的报复让人类尴尬哑然。梅水溪曾经说过，没有自然，便没有人类，这是世界一大朴素的真理。一味地掠夺自然，征服自然，只会破坏生态系统，咎由自取，使人类濒于困境。这句话说得一点也不错，人不给自然留面子，自然当然也不会给人留后路，1998年的洪水、xx年的沙尘暴，其实，这就是大自然向人类发出的警示。

现实都告诉我们：厉行节约，建立以资源的高效利用和循环利用为核心的循环经济是应对资源短缺的唯一选择，建设节约型社会已成当务之急，更是一场关系到人与自然和谐相处的社会革命。教育资源是社会资源的重要组成部分，节约型社会呼唤节约型校园。建设节约型的绿色校园，不仅是学校自身发展的需要，更是高校应有的社会责任。绿色校园不仅仅是草地葱葱、树木茂盛，也不仅仅是窗明几净、校园整洁。绿色是一种环境理念，一种环境美，既是人与人的和谐，也是人与自然的和谐；既要让当代人生活美好，也要使后代人甚至地球上所有的生命有一个良好的生活空间。这是一种对地球美的追求。

环境教育任务艰巨，环保活动任重道远。为了我们的家园，为了子孙后代，让我们携起手来，共创绿色学校，共保碧水蓝天，共享美好生活。当人类感觉到了保护自然的深远意义，这样的感觉则是美妙的。而这种美妙的感觉若能转化成现实的行动，则更是公德无量的。

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！