# 即兴演讲稿三分钟(通用13篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-08-07

*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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。即兴演讲稿三分钟篇一尊敬的老师，亲爱的同学...*

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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**即兴演讲稿三分钟篇一**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我今天演讲的题目是“苦难也是一种财富”。

高考的时候，有一个考生写了这样一段话：我曾经抱怨说，黄色鞋底的布鞋，在我发现霍金的轮椅上嵌有深深的历史痕迹之前，无法步出青春的活力；我曾经诅咒过，脸黑的胎记反射不出漂亮的脸，直到我看到黑黑的男人，身体黑黑的，笑起来甜甜的，很美。

也许你抱怨过上帝在捉弄人。他对你刻薄，快乐，却让你痛苦。一天到晚，他精疲力尽，得到的只有滚烫的眼泪。但在所有的苦难都来了之后，揭开沉重的面纱，你会清楚地看到，上帝是公平的，苦难也是一种财富。

有人曾经做过一个实验。他在一个山林里数完了红羊，就把山里的狼都抓走了，这样红羊就没有敌人了。说红羊应该悠闲快乐的生活是有道理的，但与预期相反，红羊为了一小块土地甚至一片绿草而奋斗，从整齐的队伍变成了散沙。

战斗过后，红羊精疲力尽。以前这片山林里从来没有出现过轰轰烈烈、速度快的红羊，红羊的数量也在逐渐减少。原因是什么？因为人抓狼，红羊没有威胁生命的动物，而是互相残杀，直到死亡，失去危机。同时也失去了生命力。可见，在生态环境中，没有苦难就不会有生态平衡系统。

张海迪胸口以下失去了知觉，但这些困难让她有了更远大的目标，掌握了德语、日语和英语。为什么她能成就常人不易的事？因为她遭受了巨大的挫折，她也把它们变成了动力，让它们成为她的奴隶，再次战胜了苦难。

生活就像一块粗糙的玉石，这是上帝给你的最大财富。这粗玉里有悲欢离合。也许快乐是在痛苦之后，这是上帝给你最大的机会。只有努力雕琢这块粗糙的玉石，它才能成为一件完美的艺术品。

同学们，当你遇到挫折和困难的时候，想想吧。上帝是公平的，有时候苦难也是一种财富。

**即兴演讲稿三分钟篇二**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

我们的时间为什么一去不复返呢？是有人偷了它们吗？那是谁？又把时间藏在何处了呢？是它们自己逃走了吗？现在又逃到哪里去了呢？有这样两句名言：赢得时间者赢得一切；今朝有事今朝做，明朝可能阻碍多。这两句话都是告诉我们要珍惜时间。珍惜时间，想必大家都知道是什么意思吧。珍惜时间就是节约时间，合理的利用时间。

时间对每个人都是公平的，它不会多给谁一分，也不会少给谁一秒。但为什么在相同的时间里，人们所得到的结果不一样呢？比如说：一个班的同学，每天在一起生活，学习，同样的环境，同样的课程，同样的老师，那为什么有的人学习好，而有的人差呢？那是因为有的人充分利用好课堂上的每一分钟，专心听讲，认真思考，甚至把别人玩的时间用在了读书上，所以能够取得好成绩。

希望大家能从现在做起，珍惜自己的每一分每一秒。莫等到头发花白时，再去悔恨自己当初没能珍惜时间而一事无成。只要我们现在珍惜时间，便会拥有的幸福。

谢谢大家！

**即兴演讲稿三分钟篇三**

我是一个充满自信的女孩。在工作面前，我自信，我能干;在荣誉面前，我自信，我沉稳;在困难面前，我自信，我奋进。

在这里，最值得说的是我的性格。我宽容、豁达，好的事情总记得，不好的事情总不放在心里。大文学家雨果说过：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，在天空宽阔的是人的心灵。”我总是向着这个目标前进，这一点，使得我不计较点滴的得失，总是有一个好心情，也能让我和同学、朋友搞好关系，少了矛盾，多了快乐。这也是一个大队委所必备的。

我认为自己很适合担任大队干部。首先，我热爱我的工作，我有相当的管理经验，领导能力。我活泼开朗，兴趣广泛;我严以律己、以身作则;我脚踏实地、兢兢业业。

假如我能当选，我将进一步加强自身修养，努力提高和完善自身素质，我将时时要求自己“待人真诚，办事公正”;要求自己“乐于助人，尊老爱幼”等等。总之，我要力争让大队干部的职责与个人思想品格同时到位。

是花，我就要开放;是树，我就要长成栋梁;是石头，我会铺出大路;假如我是大队委，我就要成为一名出色的领航员。

各位代表，你们所期望的大队干部，不正是敢想敢说敢做的人吗?我十分愿意做你们所期待的公仆。希望你们支持我、信任我，投上你们神圣的一票吧!

一场成功的奥林匹克运动会，不仅是运动场上体育健儿激情的表演，更是一场动人心魄的大合唱!我把北京奥运比作一张画，我们每个人手中都有一支笔，不仅仅需要色彩的亮丽，更应该追求整体的和谐。只有整体和谐，才是最美丽的画卷。

作为中华民族的一员，我们不是每个人都能走上奥运的赛场，在五环旗下迸发光彩!但我们也有自己的奥运舞台，用我们一颗诚挚的心，为北京增添光彩!不在闪光灯下，不在领奖台上，我们照样能成为奉献奥运的英雄!

作为伟大祖国的公民，我们应当找准自己的位置，用自己的行动装点全民的奥运梦。你和我也许不会有像刘翔那样历史性的跨越，但我们每个人跨出文明的一小步，中国社会将向前迈出和谐的一大步。就像一个公益广告说的：“其实文明就在我们心中，我们会在生活中不经意地流露着。

有时，多一个手势，对别人来说，就是多一份体谅。还有时，多一点耐心的等待，对别人来说就是一种关爱。有时，多一点分享，对别人来说，就是多一份温暖。文明是一种力量，就像奥运火炬传递一样，在每个人心中传递，也能够汇聚所有人的热情。就让我们从自己做起，从小事做起，讲文明、讲奉献，关心奥运，支持奥运。用热情的笑脸，融化心灵的\'冰川;用和谐的理念，再创礼仪之邦!

激情成就梦想，和谐点亮未来。我们应该发扬奥运的精神，共同建设美好家园;我们更应该凝聚各方力量，共同推进经济社会的发展;我们还有必要调动社会各界的积极性，共同维护社会的和谐稳定。和谐的中国，将会让所有的人的眼睛为之一亮!发展的中国，必将赢得世人的赞叹!我们坚信，无论是战友还是对手，在奥林匹克会歌响起的时候，都会为我们热烈地鼓掌!

”同一个世界，同一个梦想“!让我们共同倡议：我以行动见文明，我以文明迎奥运!让我们将民族的信念融合，放进激情的奥运熔炉，历练出时代的”真金“。在2025年北京奥运会上向世界展示”和谐中国“的崭新形象!

**即兴演讲稿三分钟篇四**

老师同学们：

大家好！

小鸟因为选择了蓝天，才能尽情飞翔；小溪因为选择了大海，才能尽情流淌；青松因为选择了危峻，才显示了生命之顽强；花朵因为选择了绽开，才显示出生命之美丽。而我因为选择了放飞，才拥有了曾经的梦想。

梦想是我们通往成功的地图，只有付出了行动，迈出我们坚实的步伐，才能让我们到达成功的彼岸。确定我们的目标，就要为了它努力拼搏。志当存高远！我们要立长志不要常立志。

人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气。因此，只有坚持远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向。

同学们，让我们树立信念，放飞梦想，你将能随它一起到达美丽的地方。树立信念，放飞梦想，你将会拥有一个更加灿烂的明天。让梦想飞翔，让信念开花。

谢谢。

**即兴演讲稿三分钟篇五**

大家好，我是xxx，所学的是国际政治专业，四年的大学生活是我人生的关键点。校园生涯和社会实践生活我不断的挑战自我、充实自身，为实现人生的价值打下坚实的基础。

学习中，我脚踏实地，求实创新。一直努力的学习专业课知识，掌握了社会科学和自然科学相结合的分析方法。了解我国对外方针政策、法规以及国际政治的理论前沿和政治学、世界经济的发展动态。为提高自身的社会交往和各方面知识的运用能力，我积极参加社会实践。这些经历，不仅增强了我吃苦耐劳、自理自立的能力，还提高了我与别人合作与交往的能力。

思想上，我积极要求上进，以党员为目标严格要求自身。我还利用课余时间深入了解各系团总支、学生分会和学生社团的.日常职责及工作情况，协助各学生团体之间开展联谊活动，增进了各学生团体之间的交流。通过这些活动，不仅营造了良好的学习氛围，还丰富了校园文化，充实了新同学们的业余文化生活，还增强同学们的集体荣誉感、团队精神。在可贵的四年大学生活里，我经历了人生不曾有过的许多东西，我只能说四年助就了我成功的一半，我自信能凭自身的能力和学识在毕业以后的工作和生活中克服各种困难，不断实现自我的人生价值和追求的目标。谢谢！

**即兴演讲稿三分钟篇六**

你们好！我今天演讲的题目是“苦难也是一种财富”。

高考的时候，有一个考生写了这样一段话：我曾经抱怨说，黄色鞋底的布鞋，在我发现霍金的轮椅上嵌有深深的历史痕迹之前，无法步出青春的活力；我曾经诅咒过，脸黑的胎记反射不出漂亮的脸，直到我看到黑黑的男人，身体黑黑的，笑起来甜甜的，很美。

也许你抱怨过上帝在捉弄人。他对你刻薄，快乐，却让你痛苦。一天到晚，他精疲力尽，得到的只有滚烫的眼泪。但在所有的苦难都来了之后，揭开沉重的面纱，你会清楚地看到，上帝是公平的，苦难也是一种财富。

有人曾经做过一个实验。他在一个山林里数完了红羊，就把山里的狼都抓走了，这样红羊就没有敌人了。说红羊应该悠闲快乐的生活是有道理的，但与预期相反，红羊为了一小块土地甚至一片绿草而奋斗，从整齐的队伍变成了散沙。

战斗过后，红羊精疲力尽。以前这片山林里从来没有出现过轰轰烈烈、速度快的红羊，红羊的数量也在逐渐减少。原因是什么？因为人抓狼，红羊没有威胁生命的\'动物，而是互相残杀，直到死亡，失去危机。同时也失去了生命力。可见，在生态环境中，没有苦难就不会有生态平衡系统。

张海迪胸口以下失去了知觉，但这些困难让她有了更远大的目标，掌握了德语、日语和英语。为什么她能成就常人不易的事？因为她遭受了巨大的挫折，她也把它们变成了动力，让它们成为她的奴隶，再次战胜了苦难。

生活就像一块粗糙的玉石，这是上帝给你的最大财富。这粗玉里有悲欢离合。也许快乐是在痛苦之后，这是上帝给你最大的机会。只有努力雕琢这块粗糙的玉石，它才能成为一件完美的艺术品。

同学们，当你遇到挫折和困难的时候，想想吧。上帝是公平的，有时候苦难也是一种财富。

**即兴演讲稿三分钟篇七**

我们视信誉为生命，认为没有信誉的人是不可交的，没有信誉的单位是不长久的。我们这里是孔孟之乡，礼仪之邦，“仁、义、礼、智、信”优良传统悠久。我们都接受过高等教育，有一定的道德修养，做事都有自己的原则。更重要的是，我们隶属一家专业写作事务所——山东光华写作事务所，我们的`行为是集体行为，受到国家法律的约束。如我们存在违约或违法行为，您可以通过法律途径解决。

此外，我们工作时奉行的一条原则是：做不了的业务我们不接，接了的业务我们一定要做好。从我们服务过的客户反映来看，我们还是做的还是比较到位的。到目前为止，还未有一起客户对我们的服务不满意，甚至投诉的事情发生。

**即兴演讲稿三分钟篇八**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

那世界首富比尔盖茨呢？也是运气好，那么多软件公司，仅有他运气异常好，其他人运气都不好，真的是这样的吗？很多人把自我的成就归功于自我的本事，而把失败归因于运气不好，其实人生中真的没有失败，仅有暂时停止成功，仅有放弃，才是真正的失败，运气就好比是春、夏、秋、冬，一般是轮流替换的。只要不放弃，目前的情景都只是暂时的，总会有解决的方法。

正面思考的定义的是，在遇到挑战或挫折时，人们会产生“解决问题”的企图心，并找出方法正面迎接挑战。反之，负面思考就是一遇到挫折，人们就被负面情绪打败，而责怪自我、环境，最终选择退缩、放弃或报复。问问你自我，你是属于正面思考或是负面思考的人，那将决定你的未来。

从此刻开始，训练自我用进取、乐观的思考来应对生命中的每一天。

谢谢。

**即兴演讲稿三分钟篇九**

我的家乡话是白话。白话与普通话相比，在语音、词汇和语法三方面都有很大的不同。现在，我就白话和普通话词汇的差异谈谈。

普通中的一些词语，我们白话要表达这些词语的意思，用的是我们白话的词汇。比如说，普通话所说的“太阳”，我们说“月头”；普通话中的“下雨”，我们说“落雨”；普通话说“自行车”，我们说“单车”；普通话说“小人书”，我们说“公仔书”；普通话说“螳螂”，我们说“马螂杠”，像这样的词在白话中是有很多的，在这里我就不一一说出来了。还有，普通话中的\'许多双音节词，在我们白话里却是单音节词。例如，普通话中的“被子”，我们说“被”；“桌子”，我们说“桌”；“眉毛”，我们说“眉”；“没有”，我们说“无”或“有”；“漂亮”，我们说“靓”。白话中这样的词也有不少，我就不再多说了。

**即兴演讲稿三分钟篇十**

这天，我站在讲台上的目标就是争当“班级元首”——班长。班长是一个多么令人向往的职位，当然，我也渴望当上这个名副其实的班长。在班干部职务面前，我自信，我能干、我还有职责心。

我不敢说我是最适宜的，但我敢说我将会是最努力的.！

假如我当上了班长，我会每周推荐几本好书，鼓动大家有选取地挑选、购买好书。

如果大家对我有任何意见，请不要畏惧我，尽管向我提出，我必须理解并改正。

请老师，同学们相信我，支持我，我必须行。

**即兴演讲稿三分钟篇十一**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

早上好。

我们在同一片蓝天下，不能输在起跑线上。可能因为某些原因，有些人输在了起跑线上，但我们千万不能让自己输在最后。珍惜每一刻，努力获取知识。那么，我们该怎么办呢？在这里，我想告诉你一些基本的学习原则。

第一，好好学习。勤奋可以征服一切。它使愚人变得聪明，穷人变得富有。勤奋有神奇的\'力量，能产生生神奇的效果。在学习上，一个勤奋的人，获得的成绩是懒惰的人的两倍。

第二点，专心致志。专心致志指一次全神贯注做一件事，在学习一门课程时，千万别想起与这些学习无关的事情，要记住一位优秀的滑雪手从不试图滑向两个不同的方向。那些时常改变学习内容的人最终将一事无成。因此，为了成功需要专心专意的学习。

第三，持之以恒。持之以恒是成功的保证。反之，缺乏恒心常常导致失败。如果我们日复一日的坚持学习，就没有达不到的目的。我们应当记住“滴水穿石”。所以，我们决不要因为有困难而放弃，如果我们要光明，我们就得征服黑暗，谚语说：“能登上金字塔的只有两种动物——雄鹰与蜗牛。”

我的演讲完毕，谢谢大家！

**即兴演讲稿三分钟篇十二**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

天蓝蓝的，风轻悄悄的，草软绵绵的，我的心中有一朵幸福的花儿正悄然开放。

记得在《建设幸福。

中国。

是呀，我们每个人都渴望幸福，都在追逐幸福，但是他们也许并不知道，在别人的眼里，他们也是幸福的一员。

几年前，我们家那边只有矮矮的小平房，但是，在今天，我见到了一栋栋高大的楼房。村委会也变得更好了，各种健身设置都安装好了，晚上的时候，不仅有很多人在健身器材上锻炼，还有很多阿姨们在村委会的广场上跳舞。这样的场景真好看！每天晚上都有这么多的`人回来。现在，我们这边还在不断地建设，虽然生活条件还不是很好，但是，比以前更好了！不好不重要，重要的是在于进步嘛！

泰山的风景壮丽，却不是所有人能欣赏的，只有那“不畏浮云遮望眼”的英雄，才能看见“会当凌绝顶，一览众山小”绝妙的风景。

从我做起从现在做起。

。

**即兴演讲稿三分钟篇十三**

亲爱的同学们：

有人曾做过一个有趣的实验：把一只青蛙放进一个玻璃瓶里，它轻而易举地从里面跳了出来。若盖上一个透明的玻璃盖，青蛙一跳起来就会撞到玻璃盖上。后来，将玻璃盖拿掉，青蛙却再也跳不出玻璃瓶了。同学们，为什么青蛙后来跳不出瓶子呢？因为它放弃了努力，失去了追求自由的信心。可能有人会说，我们不是青蛙，不会一成不变地看问题，更不会默认那些曾经的失败而不求上进。

在日常生活中，我们每个人都有自己追求的目标。积极向上的目标会鼓励我们不断向前努力，落后的、消极的.目标则会阻碍我们前进。任何人都会从无知到逐渐认识世界的，在这个过程中，难免会出现这样那样的失误，我们不能因为失败而失去进步的信心，用自卑来压制自己的思维，而应该咬紧牙关，凭着一股无所畏惧的力量，克服困难，向着自己的目标努力。

学习就像爬山，最初的起点在山脚。只要我们有一颗向上的心，勤奋刻苦，总有一天能到达成功的顶峰。

亲爱的同学们，让我们在新学期里，认真设定努力目标，努力发挥自己的特长，发掘自己的潜能，敢于突破，勇于创新，向着成功的大门冲锋！

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人：xxx。

20xx年xx月xx日。

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！