# 个人三分钟即兴演讲【5篇】

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-08-07

*演讲是阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的一种语言交际活动。演讲同时也是一种对自身沟通能力的提升。以下是为大家准备的个人三分钟即兴演讲【5篇】，供您参考学习。>1.个人三分钟即兴演讲　　亲爱的同学们：　　大家早上好！　　眼睛是心灵的窗户，人人...*

演讲是阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的一种语言交际活动。演讲同时也是一种对自身沟通能力的提升。以下是为大家准备的个人三分钟即兴演讲【5篇】，供您参考学习。

>1.个人三分钟即兴演讲

　　亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的世界离我们越来越远。我说几种情况，它们有没有发生在你身上——看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远；看电视、用电脑时紧盯屏幕，并且时间超过1个小时；在强光或昏暗的地方走路、坐车的时候看书写字。孩子们想一想怎么办？也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了”；还有的小朋友认为戴眼镜是有知识的象征。但是现实告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如果仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视。

　　孩子们你们还知道吗？眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢？

　　常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

　　婀娜多姿的自然，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

　　谢谢。

>2.个人三分钟即兴演讲

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　古人说：“三日不读书，便觉言语无味，面目可憎。”这句话说出了读书的必要性。的确，读书可以拓宽我们的眼界，获得丰富的知识；读书，能引导我们明理，学会做人；读书，还能提高我们的阅读能力，养成良好的学习习惯。

　　在书的世界里，可以领略广阔的天地，欣赏壮丽的山河，可以知文史经，品诗词赋，可以回味古老的悠长，眺望未来的瑰丽！我们虽无法丈量自己生命的长度，但读书可以拓展我们生命的宽度，读一本让人受益的好书，也许就是一次生命的拓展。

　　同学们！起跑在今天，收获在明天，让我们从现在开始，养成读书的好习惯吧！多读书，读好书，真正享受读书的快乐，做快乐的读书人。我们的生活会因读书而精彩，我们的校园会因充满书香而更加美丽！

　　谢谢大家！

>3.个人三分钟即兴演讲

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　也许同学们会认为，一滴水，微不足道。但是，最近我看到一组数据很受启发：据科学测定，如果“滴水”不停地流，可在1个小时内集到xxxx公斤水，1个月内集到xxxx吨水。这些水量，足可以给予一个人半年的生活所需。可见，一点一滴水的浪费都是不应该的。水对地球和地球上的居民有着巨大的影响，无论是在家庭、工厂、还是农村，水都是人们不可或缺的。人体有三分之二以上是水分，我们每天都要喝水，用来补充流汗和呼吸时失去的水分，以保持健康。一个人超过四天不喝水就不能生存，而一年要一吨水才可以维持健康生命。我忽然感悟到有位哲人说过的话：如果我们现在再不节约用水，世界上最后一滴水，就是我们人类的眼泪！

　　作为一名小学生，我们虽然不能为节约用水做出惊天动地的大事，但我们可以从自身做起。例如，看到有人浪费用水，我们可以积极宣传节约用水的意义；看到有的水龙头在滴水，我们可以走过去随手关上；做好水资源的再次利用，收集自己的洗脸水、洗衣服水冲洗厕所等。

　　我的演讲到此结束，谢谢！

>4.个人三分钟即兴演讲

　　尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

　　很荣幸，能在这个美丽的季节和你们相聚在绿茵如画的经贸园，和你们一起分享收获的喜悦。

　　我们很是激动，能够凭着自己的努力从激烈的竞争中脱颖而出，我们很是骄傲，能够在全国涉外经济学府继续深造。五十年来，外经贸大学在“博学、诚信、求索、笃行”校训的指导下，逐渐成为一所在国内外享有较高知名度的大学。五十年来，她送走了一批又一批的学子，为祖国培养了数以万计的经贸人才，在各自的岗位上成为国家的栋梁。

　　我相信，我们在坐地大多数人都曾经过“导航”、“启航”、“领航”的指引，都曾品尝过昼夜苦读的艰辛，甚至曾经徘徊在放弃的边缘，终于战胜了彷徨与挫折，稳稳地踏上惠园这片沃土！这里有我们渴求的书林翰海，有我们企盼的学界鸿儒，更有我们向往的开拓进取、勇于创新之精神！

　　大浪淘沙，方显真金本色；暴雨冲过，更见青松巍峨！经过考研磨练的我们，经过工作磨砺的我们，更加成熟、稳重而自信。如今，在这研究生新的起点上，我们心中更是充满了期待：期待着更多的机遇与挑战，期待着结交各方英才，期待着更为硕果累累的三年，在未来的三年里，我们要努力巩固知识结构，钻研理论内涵，丰富实践经验，在以后更为激烈的竞争中乘风破浪，展现经贸之子的风采！

　　谢谢大家！

>5.个人三分钟即兴演讲

　　大家好。

　　“团结就是力量！”这句歌词好啊，它激励着我们做任何事情都要团结一致，勇往直前，而不是只靠某一个人的力量。俗话说，一个巴掌拍不响，就是因为这个“巴掌”没有团结的动力，没有去团结另一个巴掌。就好像我们人一样，独自一个人不团结别人得话，他的贡献也就微乎其微。所以我们不管在集体中还是在生活中，都要团结，因为团结的力量比铁还要硬，比钢还要强！

　　现在我们喊得最响亮的一句口号就是：one world，one dream！同一个世界，同一个梦想。如果我们不团结，哪来的同一个世界，更何谈同一个梦想。

　　同心山成玉，协力土变金！成功需要克难攻坚的精神，更加需要团结协作的合力！只有懂得团结的人，才能明白团结对自己，对别人，对整个集体的意义。才会把团结当作自己的一份责任。团结，团结，越团越结！那就让我们更加团结，永远团结，让我们永远去散发这彩虹斑耀眼而美丽的七彩之光！

　　我的演讲完了，谢谢大家。

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！