# 3分钟演讲稿范文【10篇】

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2025-03-24

*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3分钟演讲稿范文【10篇】，供您参考学习。>1.3分钟演讲稿范文　　尊敬的领导，同事们：　　大家好：　　安全是什么？安全就是爱...*

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3分钟演讲稿范文【10篇】，供您参考学习。

>1.3分钟演讲稿范文

　　尊敬的领导，同事们：

　　大家好：

　　安全是什么？安全就是爱护和保护人的生命不受损害。安全是一种尊严，它既是对他人的尊重，也是对自己的尊重。安全是一种礼貌，是时代的进步、社会的发展和人的整体素质的提高。安全是人生幸福的港湾。有了安全，才有欢乐和温暖，有了安全，才会拥有美丽的人生。

　　安全靠什么？安全靠职责心，在工作的每一分钟、每一秒钟，安全隐患随时都可能像凶残的野兽张开血盆大口，盯着我们脆弱的xx，麻痹我们的神经。只有强化安全意识，增强职责心，安全生产才不受威胁，只有增强职责心，安全才有保障，生命才会美丽。

　　因此，把安全“印”在心中，是我们务必坚守的神圣职责。把安全印在心中，时刻绷紧安全这根弦，让安全生产、安全经营、安全工作切实落实到实处，从身边的小事抓起，把一切隐患消灭在可能出现的萌芽之前，让我们的生产、经营和各项工作都处于一个安全的环境之中，让我们的生活充满更多的笑容和欢乐。

　　“安全职责，重于泰山！”是啊，这个职责，不仅仅仅关系着我们的企业，更与我们自己息息相关！我们要明白，没有安全，企业就谈不上发展；没有安全，也谈不上我们个人的生存；没有安全，我们的幸福，我们的未来又从何而来呢？为了我们的企业，为了我们的家庭，为了我们自己，请把你的安全思想牢牢树立。我相信，只要每个人都做到爱岗敬业，忠于职守，牢固树立安全意识，就一定能把好我们的安全关！

　　谢谢。

>2.3分钟演讲稿范文

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我的祖国，有着世界上最美丽的山河，五岳之首——泰山；万山之祖——昆仑山。娴静的西湖；壮观的钱塘江大潮；奔腾的黄河，永远是我们的骄傲。

　　巍峨，险峻是山的个性；澎湃、娴静是水的个性；坚强、无畏是中国人的个性！历史的风吹开了新的一页，中华啊！展开了崭新的画卷。

　　我遥望神州大地，我遥望展翅的雄鹰，我遥望那一颗闪耀的红星！这就是我的母亲——中国！

　　待我看祖国的崇高与巍峨，待我看祖国的繁荣与富强，带我看那霓虹灯日夜闪烁，灿若银河……

　　千里马般日夜兼程的超越，看啊！烟花苍茫，千帆竞发，百舸争流的祖国；群峰腾跃，平原奔驰，长河扬鞭的祖国。我们要自豪的喊出：“伟大的祖国，我爱你！”

　　让我们今天为复兴中华而勤奋学习，明天为创造祖国辉煌未来贡献自己的力量！

　　腾飞吧，我的祖国！

　　我的演讲到此结束，谢谢大家。

>3.3分钟演讲稿范文

　　尊敬的评委老师，各位朋友：

　　大家好！

　　今天，关于保护环境是多么的重要，我想，从许多领导人的讲话到广大群众的呼吁，从在座诸位紧锁的双眉再到我们这次演讲的主题。已经为这样一个问题作了的说明。在这里，我所思、所想的是：我们该如何保护我们的心灵环境。因为这是人与自然和谐相处的基础，同时也决定着，我们这个城市会有怎样的今天和怎样的一个未来？

　　其实，在我们每一个人心灵深处，也都装有一片青山绿水。只是，我们常常习惯于意识到了心灵深处的渴望，却很少让自己的行动服从于心灵。这就是为什么我们一再聆听，保护环境是多么重要的今天，我们看到这个城市绿色之后，却不愿去深想，绿色背后所显现的种种危机。这就是为什么，在经济利益面前，要一而再，再而三的令环保让路！这就是为什么，在动筷子时，情愿担惊受怕的把一颗可能受过污染的蔬菜放进嘴里，最后表示无可奈何的原因！面对我们的孩子及我们自己，难道我们只能感到无奈？我们为什么，就不能把心灵的渴望变成我们行动的动力！

　　让我们行动起来，从心灵出发，让我们与自然环境和谐相处！

　　谢谢。

>4.3分钟演讲稿范文

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家好！

　　食品安全现在已经发展为人们生活最为严重的安全隐患。我们要注重食品卫生，创造文明生活！

　　第一、作为小学生的我们，要从我做起。

　　不能去路边小摊、学校周边的小店买那些三无食品，对我们无益有损，而且吃多了容易生病甚至更为严重的后果。我们应该要有很强的自制力，控制管理好自己，才是的应对方法。

　　第二、最应该反省的应该是那些无良商家。

　　为了自己的个人利益而去剥夺别人的健康，真是要摸着自己的良心说一说你过得去吗？你们这些伤害他人身体健康的品德，严重污染了社会的正风。如果长期如此下去，而且不知悔改，总有一天，你们都会有报应的。为了自己和家人、朋友的身体健康，要马上停止此不良行为，不让不良食品在市场上流通，并禁止不良同行经营与销售。

　　第三、最后应该是要全方位监管我们自己。

　　为什么社会不能去除坏风气呢？就因为我们自己做出来的事。我们的一些食品安全隐患其实大部分是由我们自己造成的，例如食品过期呀，食物变质之类的，都是因为我们自己一时不小心疏忽大意了，才导致成的结果。所以有时我们自己就是元凶，不要老是把自己的一些责任推在别人身上，因为有时我们才是的凶手。平时要及时检查自己储存的食品是否过期或变质，如发现须马上处理掉。

　　我们要从自我做起，建立起良好的社会风气，注重食品安全，创建健康社会，创造文明生活。

　　谢谢。

>5.3分钟演讲稿范文

　　各位老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　在这么多天里的军训场上，几乎是一成不变的风景：教官严肃的面孔，沙哑的口令声，同学们气贯长虹的喊叫声以及额上晶莹的汗水和湿透的迷彩服。一切都是似乎那么单调，但这看似单调的风景，却让我我懂得了许多。

　　军训，首先教会我什么叫严肃，什么叫专注，虽说是学生军训，可教官们都拿出了100%的职责心。看，那笔直的军姿，那沙哑的口令无不在表现着教官们的用心良苦。

　　军训，让我深受真诚待人的感动，当你走方阵踩到前面人脚跟，极尴尬的抱歉，别人微笑地说了句“没关系”时，当你口渴至极而未带水，别人为你递上未拧开的矿泉水时；当你学不会一个动作，别人耐心教会你时……这一切，无不让我心里在炙热的阳光下，感觉到一阵阵清爽的风，给我更多的动力。

　　生命不息，奋斗不止。

　　我的演讲完毕，谢谢大家。

>6.3分钟演讲稿范文

　　敬爱的老师，亲爱的同学：

　　光阴似箭，日月如梭。又站在了“华丽的舞台”。我既兴奋，又自豪。

　　如果一个人连自信都没的话，那他是永远不可能成功的。我想担任这学期的组织委员。我不是秀的，但我是最努力的。我的优点很多，比如：乐于助人，写作能力不错……当然，我也有缺点。我的缺点就是上课不专心致志，我会吸取别人的优点，弥补自己的缺点。

　　工作锻炼了我，生活造就了我。我也会让班上的同学好好团结，让大家不要为了一件鸡毛蒜皮的小事而吵架，还要组织班里的活动……

　　如果同学有困难，我要第一个伸出援助之手。如果我竞选成功，当上我梦寐以求的的组织委员，我将用旺盛的精力，清醒的头脑来做好这项工作。

　　如果我落选了，我并不气馁，说明我还有许多缺点，我将继续完善。

　　请大家支持我。

　　谢谢。

>7.3分钟演讲稿范文

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　孔子曰：“三人行，必有我师焉。意思是说，几个人走在一起，其中必定有我的老师，而在我的生活中，还有另一位时时刻刻在我身边的老师——书。

　　我静静地沉浸于书的海洋，在那里遨游、徜徉、流连忘返。读到高兴处，我会情不自禁地手舞足蹈，脸上洋溢着欣喜的神情，绽开舒心的笑容；读到悲伤处，我便为主人公的不幸遭遇而伤心不已，流下同情的眼泪；读到幽默风趣处，我常常忍不住开怀大笑，觉得妙不可言；读到深奥处，我总要皱起眉头，冥思苦想；读到优美的词句，我就会拿起笔来摘录，细细品味。

　　书，把我带到了美丽的童话世界中，让我和善良的白雪公主、漂亮的灰姑娘、可爱的美人鱼欢聚在一起；书，把我带到了植物、动物的世界里，让我和植物、动物们一起窃窃私语，共享快乐……

　　读书是一种乐趣，一种享受。书是人类智慧的源泉，书是人类进步的阶梯。

　　书，我的好老师！你给我们打开了窗户，使我们看到了广阔的世界，看到了银河外的星体，看到了明天和昨天，看到了人类的历史；使我们仔细地思考、尽情的欢笑；使我们的每一天都变得更加丰富和充实！

　　书，我的好老师！就如蜜蜂离不开花朵，羊儿离不开青草，鱼儿离不开水。是书给我提供了源源不断的精神食粮，把我从一个小小的天地带到了一个五彩斑斓的世界。书，将永远陪伴着我的成长！

　　谢谢。

>8.3分钟演讲稿范文

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家上午好！我是五年（3）班的xx。

　　业精于勤而荒于嬉是众所周知的一句格言，讲的是学业靠勤奋才能精湛，如果贪玩就会荒废。因此，要想取得优异的成绩，勤奋是诸多因素中至关重要的。一天24小时，对于每个人都是一样的。有的同学整天东跑跑、西玩玩，无暇顾及书本，一天时间很快就溜过去了；有的同学可能因为觉得知识枯燥难懂而不认真听课；还有的同学禁不住电视和电脑游戏的诱惑而虚度时光。俗话说得好：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。再过几天就是期中考试了，我想：同学们应该上好每一节课，对以前学过的知识进行梳理和复习，查缺补漏，认真完成每次作业。当你每天放学回家时，摸摸自己的书包，问问自己今天又学到了什么？有没有白白浪费一天的光阴？

　　亲爱的同学们，聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，哀叹昨天，挥霍今天，梦幻明天。我们现在应该惜时如金，认真利用现在的每一分每一秒，努力学习，以积极进取的心态来迎接期中考试。最后，祝同学们在考试中取得理想的成绩。

　　我的演讲完了，谢谢！

>9.3分钟演讲稿范文

　　大家好！

　　如果生活是一条波涛汹涌的大河，那么微笑就是一张帆，推动着航船劈波斩浪，驶向金色的彼岸；

　　如果生活是漆黑得伸手不见五指的黑夜，那么微笑就是一把火，照耀着夜行者穿越黑暗，走向希望的黎明；

　　如果生活是无情的战场，那么微笑就是一面旗帜，指引着勇士们冲锋陷阵，英勇向前。

　　如果生活是一杯浓郁苦涩的咖啡，那么微笑就是一块糖，它的融合使生活中到处都潜伏着失败与苦难。这咖啡变化更加清醇可口。

　　是啊，若是没有海浪与礁石的猛烈撞击，哪有美丽的浪花开放？若是没有铁锤与铁钻的急剧敲打，哪有璀璨的火星迸溅？若是没有笑对生活的勇气，哪来生命的光辉时刻？“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香”？在生活的道路上，只有那些不是风吹雨打，扬帆前进，始终面带微笑的人，才能感受生活的磅礴气势，才能看到前途的壮丽风光。

　　只有善于微笑着面对生活，生活才会对你微笑。

　　谢谢。

>10.3分钟演讲稿范文

　　敬爱的老师、亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　最初的梦想就握在自己手上。最想要去的地方就别在半路返航。

　　如果梦想不曾坠落悬崖，千钧一发，又怎么会懂得，执着的人，有双梦的翅膀。不顾一切疯狂追寻过，失落过，也妥协过，但都不能湮灭梦想兑现时的片刻欢喜。在梦想与现实交锋的那一瞬间，我看到了它们的差距。而这只是一个梦想的差距，需要太多的勇气，太多的才气，太多的热情，才能点燃青春的xx。

　　是成为笑傲天穹的精灵，还是成为陆地上平庸的小丑，这一切都由你自己决定。当奥运健儿站在领奖台上，当国歌奏响、五星红旗缓缓升起的那个瞬间，我们看到是自豪、骄傲。可这自豪的背后又有多少不为人知的艰辛与汗水，要实现梦想就必须为之奋斗。

　　让我们去回想我们最初的梦想，燃起我们的激情，洒一路汗水，饮一路风尘，咀嚼一路艰辛。让青春在红旗下继续燃烧，我们是搏击长空的鹰，是辽阔无垠的海，我们是有梦想，有作为的少年，我们乘风破浪，披荆砍棘，只为最初的梦，只为最炫目的光。

　　谢谢。

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！