# 3分钟简短演讲稿范文【10篇】

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2024-06-15

*演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。以下是为大家整理的3分钟简短演讲稿范文【10篇】，希望对您有所帮助。>1.3分钟简短演讲稿范文　　亲爱的老师，亲爱的同学：　　你们好！...*

演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。以下是为大家整理的3分钟简短演讲稿范文【10篇】，希望对您有所帮助。

>1.3分钟简短演讲稿范文

　　亲爱的老师，亲爱的同学：

　　你们好！

　　我是xxxx，今天我要在这里参加劳动委员，请大家用热烈的掌声，让我激动万分的心情平静下来吧。

　　此时此刻，我站在这里，你们肯定在下面质疑我的实力，虽然我以前坏毛病一大堆：上课走神不认真听讲，自己每天一大堆垃圾，不喜欢扔。而且上课时经常开小差和做小动作，还有就是自己死活不肯去打扫，还要别人催……我知道自己的缺点有很多，但不过我一定发奋图强、艰苦奋斗的改掉这些坏毛病。但不过我也有很多优点，比如：我每次作业差不多都是全对，我长跑特别厉害，跑5000米，只需要10分钟。我相信做人就像蜡烛一样，有一分热，发一分光，给人以光明，给人以温暖。请大家相信我吧！

　　假如我真的当上了劳动委员，我一定会让大家刮目相看的，我会看到别人乱扔垃圾时，一定会阻止他（她）的，假如有人不听。那也是有惩罚的。如果表现好的，也有奖励。惩罚就是：扫一周的地。奖励就是：免一周的扫地。除此之外，我也会努力的让我班成为级的班级的。

　　亲爱的同学们，我不敢说我是的，但我已经很努力了。“少年当有梦，少年当自强，让我们趁着青春年少追逐心中的理想。”

　　请大家投票给我吧，谢谢。

>2.3分钟简短演讲稿范文

　　亲爱的老师、同学：

　　大家好！

　　我叫xxx，学习自认为一般，今天来参加班长竞选活动，我相信我一定能胜任班长这个职务。

　　我喜欢数学和语文，但成绩不是。不过我认为数学除了课前预习外，只要上课时认真听讲，做题时认真，多练习就行了。语文只要多读课外书，养成课前预习，自己解决生字、新词，难理解的句段先思考或借辅导书掌握就好了。学英语时单词总记不住，多锻炼听力。

　　我认为要想学习好，必须要有好习惯，每天早上要读几十分钟书，上课认真听讲，中午看会书，增加知识，不能到校就玩，考试时什么也不会。

　　对待班里事务，让合适的人做适合他自己的事，做到熟能生巧、滚瓜烂熟这种程度，再做别的事，一个人争取做到十全十美。尽力把缺点却掉，让大家对我刮目相看。

　　另外学校检查卫生前全体同学读书，不但为班级荣誉加2分，而且对形成良好的班风很有好处，希望大家红领巾佩戴整齐，不给班级丢脸，做一个有责任感、积极向上的好同学吧！

　　请大家多支持我，谢谢！

>3.3分钟简短演讲稿范文

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我们每个人都从幼年一步步走向成熟，就像沿着一条河流逆流而上。

　　小时候，我们都曾有过一些美妙而又略显天真和不切实际的幻想，就像河流边那些形形色色的鹅卵石。我们都曾陶醉于那些绚丽的颜色中。渐渐地，我们长大了，目光由脚边的鹅卵石移向前方。河流的源头，屹立着一座雄伟高峻的雪山，令人神往。我们把它称之为——理想。一个美丽的字眼。

　　理想，包含着我们对未来的向往，对未来的希望，对未来美好的憧憬。

　　金色的童年，沉淀着儿时的快乐，沉淀着淡淡的幸福。就像陈年的老酒，愈久愈香，愈久愈让人不满足于回味。小时候的我，的理想就是爸爸妈妈能多带我出去玩，给我买些玩具和好吃的。现在看来，才觉得儿时的我多么的天真。

　　到了现在，我才渐渐的明白：“理想，不在于一朵娇嫩的鲜花需要我们渴望的目光去滋润，更需要我们用真挚的心灵去呵护。”

　　的确，每个人都有理想，但要让这美好的理想变成现实，关键还要看自己。在失败中振作，在振作中奋发，在奋发中取胜，这才是我们要的精神。俗话说“有志者，事竟成”。我相信，通过我们努力踏实的学习，一定会让自己的理想成真。

　　当然，理想也是一股动力，推动着我们永不气馁一直前进。让我们为理想插上翅膀，让我们一起放飞自己的理想！

　　谢谢。

>4.3分钟简短演讲稿范文

　　敬爱的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　花儿总有冲破泥土，傲然绽放的时候；鸟儿总有离开鸟巢，拥抱蓝天的一天；我们每个人也总有离开家庭呵护，走向独立的过程。

　　人总要学会长大，没有一把伞能撑起永远的一方晴空，一个人总有学会尝试，学会面对，学会承受，哪怕饱尝耕耘的辛酸，失败的泪水，请不要轻易地把求助的目光投向别人。凤凰浴火才能重生，毛毛虫挣脱蛹的束缚才能化蝶，能独当一面，特立独行的人才是能傲雪的腊梅。作为小学生的我们，不能永远躲在避风港里，甘做温室里的花朵，我们渴望独立，就要笑迎风霜雨雪；我们渴望做生活的强者，就要走出温室，让暴风雨来得更猛烈些吧！

　　人应该是独立的。随着身心的发展，我们一方面比以前拥有了更多的自由度，另一方面却担负起比以前更多的责任，面对这些责任，有些人感到胆怯，无法跨越依赖别人的心理障碍。依赖别人，意味着放弃对自我的主宰，这样往往不能形成自己独立的人格。依赖性强的人喜欢和独立性强的同学交朋友，希望在他们那里找到依靠，找到寄托。学习上，喜欢让老师给予细心指导，时时提出要求，否则，就像断线的风筝，没有着落，茫然不知所措。在家里，一切都听父母摆布，甚至连穿什么衣服都没有自己的主张和看法。一旦失去了可以依赖的人，就会常常不知所措。时间一长，孩子容易形成“父母对，自己错”的思维模式，走上社会也觉得“别人对，自己错”。这两种教育方式都剥夺了我们独立思考、独立行动、增长能力、增长经验的机会，妨碍了我们独立性的发展。

　　同学们，鹰的翅膀是在搏击风浪中练硬的，挺拔的松柏是在傲霜斗雪中成长的。愿大家勇做翱翔蓝天的雄鹰，不做贪图安逸的麻雀；要做山巅松柏，独立自主、不做温室花朵。

　　谢谢大家。

>5.3分钟简短演讲稿范文

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好。

　　在我们日常生活中，生活环境是十分重要的。但在日常生活中人们在保护环境上并不十分重视。比如说我们的周边环境。在我们区后面的草坪中，开着许多花朵。但在草坪中，却也有人扔垃圾，堆废纸。夏天，有许多蚊蝇在那里飞来飞去，不但影响了小区形象，还污染了环境。对社会，对我们的身体健康都很不利，还破坏了地球。为了能让我们的环境优美，不受到伤害。有许多老人来打扫大街，绿化草坪。他们每天早出完归，为了祖国的绿化环境不惜一切代价。

　　在城市里，塑料袋已经成灾，不论是买蔬菜，还是买水果，一律用塑料袋。废弃的塑料袋扔到马路上，随处可见，一阵风吹来，塑料袋被吹上天空，好像一只只\"风筝\"。于是，环境保护的工人又多了一道难题：\"白色污染\"。塑料这种东西，细菌与它无缘，不会去分解它。它本身比较稳定，不会自行分解，就是埋在地下，也不会腐烂。有人做过实验，把塑料袋、白色饭盒埋在地下，过几个月后挖出来一看，它们并没有什么变化。在我们上学的路上，也有许多同学乱丢废弃物。还有的同学把小吃袋扔在校门口外。这些行为不但影响着学校，还给每天早晨做值日的同学带来了麻烦。

　　我们要脚踏实地的从我做起，从一点一滴的小事做起，保护环境，使破坏环境、损害环境的行为成为过去，保护环境属于现在。所有的一切无不在提醒着我们：环境保护，人人有责！

　　谢谢。

>6.3分钟简短演讲稿范文

　　敬爱的老师，亲爱的同学们，大家晚上好！

　　我演讲的主题就是从睡眠开始的。现在我要跟大家讲述一个关于不良睡眠习惯的恶性循环，这个循环的开始便是上课睡觉。上课睡觉有什么后果呢？后果就是你会养成上课睡觉的习惯。一个动作的反复重复势必会导致一个与此动作相关的习惯的形成；这个习惯会导致什么后果呢？后果就是白天睡眠时间的加长和夜晚睡眠时间的变短，白天，你会很容易进入睡眠状态，夜晚，你的睡眠潜伏期会变长，睡眠浅，容易早醒，这就是所谓的失眠；失眠的后果是什么呢？后果就是在正常的学习工作时间，你会进入一种混乱状态，注意力难以集中，难以运用个人意志，难以学有成效；这种混乱状态的后果又是什么呢？其后果就是意志消沉，难以产生价值感；难以产生价值感的后果又是什么呢？不难回答，其后果就是个人精神世界的空乏，其状态例如，没有自信，缺乏安全感，缺乏从属感，难于被集体认可，个人人格障碍，异常心理的诞生等。如此循环往复，我们的青春，我们的生命必定成为一场浪费。以上就是我说的关于睡眠的恶性循环，并不是危言耸听，不规律的睡眠的确有这样神奇的作用。那么，解决的办法是什么呢？就是我们常引以为谈的古老话题，遵守校纪校规。

　　学校纪律的制订是为了我们培养一种优良的习惯，通过这种习惯约束人改造人，使人的价值感化，成为一个身心健全，于他人于社会有益的人。

　　最后的最后，我想说，我通篇的演讲并没有太多的提到校纪校规，但是有心人都会看出，这四个字正是这篇演讲的灵魂所在，现在我要给大家一个遵守纪律的良性循环，循环的开始便是遵守纪律，在此基础上，我们才能认真学习认真规划自己的生活生活，才能产生我们一切活动的最终目标，即价值感，只有这样我们才能拥有一个丰富的内心世界，依靠这个丰富内心世界，我们才能待人平和，自感富足，不畏惧，不极端，不狭隘，才能拥有健全人格和心理。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

>7.3分钟简短演讲稿范文

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　要举行盼望已久的亲子活动了，同学们一个个兴高采烈，脸上洋溢着幸福的笑容，因为今天爸爸妈妈将要陪我们玩游戏了。原来安静的校园变得沸腾起来，沉浸在一片欢声笑语中。

　　美德少年颁奖仪式后，令人兴奋的亲子活动开始了。正在这时候，爸爸因为临时有事先走了，我就和xxx一起组合闯关。我首先玩的是投球游戏。我拿起一个球，用力一投，球就像子弹一样直奔桶子而去，球进去了，我很高兴，但是由于我用力过猛，进了桶子的球竟然又被弹了出来，白费功夫，真可惜啊！第二次我汲取了经验，轻轻一投，球乖乖的进了桶子，也没有弹出来。“耶”我大声欢呼起来。

　　后来我又玩了“亲情家园”、“亲子传旗”、“幸福滚轮”等游戏，就去兑奖了。奖品是一个蓝色的瓶子和一个纪念章！真是开心的一天啊！

　　谢谢。

>8.3分钟简短演讲稿范文

　　大家好！

　　地球是我们的母亲，她是生命的摇篮，是人类共有的家园。可是，她的身体却越来越差。

　　我们要节能、减排、降耗，保护环境，刻不容缓，让我们积极行动起来，以主人翁的姿态，用良知和热情关注我们的生存环境，让节约、绿色观念渗透我们生活的各个层面，从我做起，从身边的事情做起，节约用水、节约用电，坚决抵制和反对各种破坏环境的行为，使节约能源、减少污染、保护生态环境成为我们的自觉行动。

　　在教室、寝室做到人走即随手关掉电灯、电扇、空调等电器；电脑、多媒体在不用时及时关掉并切断电源。在日常学习中不浪费纸张，争取做到正反两用，食堂买饭做到量够就行，不多买不乱买。

　　我们要做到不随手扔垃圾，不破坏身边的花草树木，不毁坏公共设施，尽量不剩饭，而且不乱倒剩饭菜，少用一次性餐具、一次性牙刷、一次性签字笔……在购物时，自备购物袋或重复使用塑料袋购物，塑料的原料主要来自不可再生的煤、石油、天然气等矿物能源，节约塑料袋就是节约能源，并可减少白色污染，保护生态环境。

　　我希望世界上每一个人都保护这个家园，保护这个微小美丽而脆弱的星球，让地球成为我们永世的乐土。

　　谢谢。

>9.3分钟简短演讲稿范文

　　尊敬的老师，亲爱的同学：

　　大家下午好！

　　同学们，当我们带着哭声来到这世界的那一刻起，父母就已将我们看做了生命中的全部；看做了这一生努力奋斗的信心源泉。他们倾尽所有，精心培养、教育着我们，他们默默地为我们操劳，尽自己的可能为我们营造舒适的环境。随着年龄的增长，小时候我们引以为傲的父母，在我们的眼中渐渐变得很不起眼，我们开始和父母顶嘴，和父母对着干，开始大把大把的要钱，花钱。我们还不止一次地埋怨父母，为什么不像别人的父母那样有钱，有地位。我们甚至还因父母干的活并不起眼而不愿在同学面前提起自己的父母或承认那就是自己的父母。我们有没有想过我们的这一举动会使他们伤透了心，尽管如此，我们的父母还是一如既往的爱着我们，毫无怨言。这就是我们的父母，这就是我们的爸妈呀！同学们！

　　同学们，让我们行动起来。快乐生活每一天，努力学习每一刻，从一声简单的问候开始，从一件平凡的小事做起，每天进步一点点，努力学习、刻苦用功。用优异的成绩来回报爱我们的父母。让父母因我们而骄傲吧！

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

>10.3分钟简短演讲稿范文

　　大家好！

　　青春是人生一道洒满阳光的风景，是一首用热情和智慧唱响的赞歌。人世间有许多东西失去了还可以得到，惟有青春，对任何人来说都属于“一次性消费”，而且是易耗性消费，所谓“人生易老”，所谓“如白驹之过隙”，所谓“高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”，说的就是它。

　　也许平淡无奇的世界使你感到孤寂和落寞，周而复始的生活节拍让你备尝烦躁和无聊。但蓦然之间，你发现在天蓝风轻的春光中，一切都像是透明的，而感到一种超然的力量在心底滋生；也许你为时光的悄然流逝而感到无助与无奈，可当你沉浸于茫茫书海，真实地度过青春的每一分钟，你就会觉得青春的生命在静静延伸。

　　生命易老，时光飞逝，无论失败或是成功，它总是青春的痕迹。我们拥有青春，就如朝阳永远向上；我们拥有青春，就如山溪不羁奔流；我们拥有青春，就如幼蚕破茧而出……

　　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！