# 三分钟演讲稿范文大全【十篇】

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-06-27

*演讲的本质在于讲，而不在于演，它以讲为主，以演为辅。由于演讲要诉诸口头，拟稿时必须以易说能讲为前提。一篇好的演讲稿对演讲者来说要可讲，对听讲者来说应好听。本篇文章是为大家整理的三分钟演讲稿范文大全【十篇】，希望您会喜欢，欢迎分享！>1.三分...*

演讲的本质在于讲，而不在于演，它以讲为主，以演为辅。由于演讲要诉诸口头，拟稿时必须以易说能讲为前提。一篇好的演讲稿对演讲者来说要可讲，对听讲者来说应好听。本篇文章是为大家整理的三分钟演讲稿范文大全【十篇】，希望您会喜欢，欢迎分享！

>1.三分钟演讲稿范文大全

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　吾日三省吾身，为人谋而不忠乎，与朋友交而不信乎，传不习乎？苏格拉底说，没经过反思的生活不值得过。可见，反思对我们生活的意义非同小可。

　　同学们，反思是一面明镜，能照见自身的不足；反思是一条鞭子，可以使你在抽打中清醒；反思是一味良药，使自己纠正错误，不断进步。

　　人非圣贤，孰能无过，要勇于面对真正的自己，学会“静坐常思己过”才能使自己的品德更加高尚。

　　同学们，反思，是一种能力。让反思成为一种习惯，在失败中吸取经验化为动力，全面地审视自己，排除前进道路上的障碍。“君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。”我们要在反思中收获，在反思中成长。反思的过程就是学习的过程。大多数人想要改造这个世界，但却很少有人想改造自己，其实不如静下心来，反省自己，提高自己。

　　谢谢大家！

>2.三分钟演讲稿范文大全

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话，当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。

　　当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。

　　当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。

　　现在我在临终之际，我才突然意识到如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。

　　然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。

　　再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

　　人生如水，人只能去适应环境。

　　如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

　　谢谢。

>3.三分钟演讲稿范文大全

　　各位老师以及各位同门的兄弟姐妹们：

　　大家好！

　　我是来自本部xxx班的xxx。很荣幸我能站在这个舞台！我们，都在茫茫学海中漂泊了整整十二年。我们，文山画海，殚精竭虑，起早贪黑勤耕种。我们，浪谷波峰，呕心沥血，披风沐雨苦攀登！终于来到了这个梦寐以求的地方，有缘的我们便在湖南理工这个高贵的港湾相遇，相识，相知了！相信在座的各位都和我一样，感到无比的幸运和自豪！我真心的感谢上天给我的这份恩赐！另外，我想说，我刚刚提到的“高贵”二字，还有它更深一层的含义呢！之所以说它高，是因为我们花费了十二年的时间来攀登！十二年啊，人生花甲的五分之一；十二年，白昼早已忘记了夜的黑；但是，十二年，成功永远不会忘记失败的痛！……而说它贵，则是因为我们的父母、老师、亲友乃至整个社会都倾注了他们宝贵的心血！所以，理工，这个高贵的港湾不是我们聊以栖息的港湾，更不是我们肆意挥霍、贪图享受的港湾！因为我们一旦挥霍，那么挥霍的不仅仅是我们曾经为之付出的青春和血汗，更是源自家庭和社会的那份真情和挚爱……俗话说“知恩图报”！

　　我知道，我应该学会感恩。但我不敢轻易许诺，更不敢轻易憧憬大学生活的美好！我怕，我怕“大学”这道美丽的光环会蒙蔽我的双眼！大学，这个初级社会，对于我来说应该会是一场更加严峻的挑战吧！我们，都已从一个满怀壮志的高中生，成为了一名大学生！脱去了几分幼稚，平添了几分成熟！经历高考洗礼的我们，饱尝了山穷水尽疑无路的困顿，但我相信，丰富的大学生活定能给我们带来柳暗花明又一村的崭新境地！

　　让我们带上梦想与坚持，在这个新的港湾重新启航吧。我相信，我们的生活肯定会精彩绚烂。我们的未来，肯定会锦锈辉煌！到那时，再让我们以涌泉之力来报答所有的滴水之恩吧！

　　谢谢大家。

>4.三分钟演讲稿范文大全

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　同学们，你们喜欢金鹰卡通频道的xxxx姐姐吗？那你们喜欢越策越开心的xxxx吗？我也喜欢！我特别特别羡慕电视里的那些节目主持人，他们个个口才一流，博学多才，我总会被他们的声情并茂所陶醉，总会被他们的举手投足所倾倒，他们所展现的自我风采令我痴迷……看着他们主持的节目，一种甜滋滋但又酸溜溜的感觉涌上心头，这，就是一种敬佩崇拜的感觉。所以，我的理想就是当一名节目主持人。

　　我知道，要做一名主持人并不容易，必须要有渊博的知识，机智的应变能力。所以，我一直在努力，我收集了许多演讲与口才方面的书籍，我还在学校报了演讲与口才的特长班。老师告诉我们，是人才未必有口才，有口才必定是人才。记得在特长班的第一次演讲，我还战战兢兢、犹豫不决，是老师的微笑给了我支持，是同学们的掌声给了我鼓励，当我走上讲台，滔滔不绝、侃侃而谈的时候，同学们热烈的掌声更坚定了我当一名主持人的决心。细心的同学们，你们发现了吗？平时，我和人交流的时候，就非常注重自己的言行举止，时时刻刻保持一个小主持人应有的风采。

　　“台上一分钟，台下十年功。”为了能在舞台上一展风姿，为了能在蓝天下展翅翱翔，我会不断地努力奋斗，磨练自己，完善自己。人生的道路虽然是漫长的，但我一定会朝着理想的方向前进，让理想的花苞永远绽放！

　　谢谢大家！

>5.三分钟演讲稿范文大全

　　亲爱的老师们，亲爱的同学们：

　　你们好！

　　我是一棵小树，有父母的爱，有雨滴的滋润，有阳光的呵护，总有一天会成为一棵保护父母的大树。

　　父母是你津津有味吃肯德基的时候吃包子的人。父母是给你生命，用无数身体为你遮风挡雨的人；父母是你玩晚了在门外等的人；父母是你生病的时候很着急的人；父母是说要打你的人，却不手心向下；父母可能是不怎么和你说话，但是最在乎你的人。

　　也许你不喜欢他们在无数商店给你买的衣服；也许你不喜欢他们教你的方式，但请不要不喜欢他们。

　　很多生动的话，说不出父母的好。不要再伤害他们了，他们的心里千疮百孔，头发银白色，额头可能有一两条皱纹。无论他多么不愿意放弃教育，请记住；他们用任何方式的出发点都是对你的爱。

　　让我以最真诚的孝心对待父母。

　　谢谢。

>6.三分钟演讲稿范文大全

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　人生的经历：你正做着某些事情的时候，朋友们打算去出去走走，邀请你一起去。

　　在她们发出这个邀请之前，你原本的计划是，在今天把手头上的这件事完成。然而，她们的提议又让你心动了，稍作思索后，你觉得，正在做的事情也不算那么急，放一放也无妨，明天再做也一样，没什么影响。既然这样，何不和朋友们一起去放松一下，明天再继续做这件事情呢？

　　于是，你爽快地应约，无所顾虑地和朋友一起出发，独留下那未完的事情，在风中叹息。它叹息的是，我们总是习惯把事情留给明天，习惯于把美好的希望寄托于明天。然而，明天虽然近在咫尺，却又是遥遥无期。

　　因为，今天就是明天的影子，明天又是另一个今天。我们永远无法预知还有多少个属于我们的明天。我们有的，只是今天，只有今天是实实在在地握在手上的光阴。

　　今天，每个新的开始都是在今天，时间从今天开始，又是在今天过去，自然的轮转，生命的更替，一切都在今天。不要因为还有明天，就虚度了今天，因为虚度今天就是颓废自己，浪费今天就是荒废明天。珍惜今天，才能拥有明天；把握今天，才能收获明天。

　　所以，请珍惜每一寸光阴，把握好今天，今日事今日毕，不拖拉，不内耗。

　　把握今天，走好每一步，让今天的付出，成就明天的灿烂美好！

　　谢谢。

>7.三分钟演讲稿范文大全

　　老师们，同学们：

　　大家好！

　　同学们，时间过得飞快，还有近两周的时间我们就将迎来期末考试，检验我们一学期来学习情况的时刻即将来到，相信我们每位学生都有自己周密的复习计划。那么怎么样复习才能达到更好的效果呢？下面我想谈一些自己的想法：

　　1、合理科学地安排时间，结合自身实际。早上可以早点起床，早上起来看书是头脑最清醒是时候，有助于记忆。

　　2、中午的午休课一定要休息好，这样才能保证下午上课精神充沛。

　　3、可以把自己经常做错的题目摘录在笔记本上，做到有重点，有难点。

　　在我们xx班，xxxx等同学很早就起来看书；xxxx的数学笔记本上摘录得清清楚楚，我们全班同学每天早上6：40到教室上早自习，每星期天下午到学校上课，我想好的学习气氛能促使我们认真地学习，有助于我们取得好成绩。希望大家抓紧现在的一分一秒，认真做好复习工作，努力迎接期末考试！

　　最后，祝大家在期末考试中取得好成绩！谢谢！

>8.三分钟演讲稿范文大全

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家好！

　　如果成功是一朵让人日思夜想的玫瑰，挫折和悲伤就是遍布周围的针刺。人们想要把握玫瑰，又惧怕针刺带来的痛苦。当某种精神支撑起人们的心灵，那么痛苦只是一种微弱的触感，而替代恐惧的是更多的对完美的无限向往。这就是信念。

　　生命因信念而美丽。如果说，生命是一座巍巍大厦，没有信念的栋梁，它只是一堆散乱的瓦砖；生命是一条滔滔大江，没有信念的河床，它只是一片泛滥的波涛；生命是一簇熊熊篝火，没有信念的火种，它只是一堆冰冷的的柴火。伟大的生命，都以信念为支柱！

　　信念的力量在于即使身处逆境，亦能帮忙你鼓起前进的船帆；信念的魅力在于即使遇到险运，召唤你鼓起生活的勇气；信念的伟大在于即使遭遇不幸，亦能促使你坚持崇高的心灵。

　　信念给予我们信心、毅力、勇气，更为我们在绝境中送来更多可能，它让我们不会失败在与成功的一步之遥。

　　当你拥有一份信念，经得起时间的消磨，忍得过痛苦的煎熬，那么你的心灵就是开启成功的最后一把钥匙！

　　谢谢。

>9.三分钟演讲稿范文大全

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家好！

　　青春就像一只粉红的信件，里面写满了我的流年；青春就像清明的风筝一样，放飞了我的梦想；青春就像枫叶一样，随往事一片片落；青春就像一首逍遥叹，唱出了白雪纷飞终成空。我的青春就像是这样。

　　青春就像一个调色盘。一抹湛蓝的天空，白云绵绵，树荫下，我一个人描绘着青春的色彩，上头说到：青春的颜色需要你自我来调配，其他人只是你画中的一部分。或许青春是一副很长的画卷，而我就是那个画家，我要让这副画画的很完美。这时候感觉青春的味道是甜的，棉花糖一样的甜。

　　青春就像一个录音机。一排整齐的按键，高高低低，书桌上，我一个人收听着青春的自述，上头说到：青春有很多烦恼，教师不喜欢你捣乱纪律，妈妈不喜欢你玩到通宵，什么都得管，什么都要管，这样的青春很烦恼。或许青春是一卷很长的录音带，而我就是那个录制者，我要让这个录音带变得很动听。这时候感觉青春的味道是苦的，苦瓜一样的苦。

　　青春就像一片大海。波涛翻滚的海面，浪花朵朵，海岸上，我一个人舞动着青春的力量，上头写着：青春的活力，是我所具备的欢乐；青春的力量，是我所拥有的一切。或许青春是一朵刚柔并济的浪花，而我就是那朵浪花，我要使自我变得很勇敢很机智很伟大。

　　青春就像一碗麻辣烫。红白搭配的汤面，片片青菜，碗面上，我一个人吹动着青春的热量，上头浮着：青春的热量，会随着你的吹动从而逐渐溜走，珍惜吧！青春无极限。

　　谢谢。

>10.三分钟演讲稿范文大全

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　每个人来到这个世界上，都希望能演绎出辉煌的人生，希望能得到社会的认可，得到他人的赏识与赞美。但是，并不是每个人都能在灯光闪烁的舞台上神采飞扬，在领奖台上感受国歌的雄壮。因此，我们要挑战自我，超越自我，在有限的时间里缔造属于我们自己的奇迹。

　　挑战自我是一种知难而进的自信，是一种卧薪尝胆的魄力，是一种惊心动魄的搏击，更是一种坚持不懈的努力。

　　浪花超越平湖才会有波涛汹涌的壮观，松柏超越平常树才能四季常青。挑战自我，超越自我是我们别无选择的生存方式，是我们走向康庄大道的利器。挑战自我也充满着激情与惊喜，苦难与欢乐。只要我们能够不断努力，必将得到辉煌人生的回馈，得到社会的认可。

　　同学们，让我们在有限的人生旅途中书写挑战自我，超越自我的美妙乐章吧！

　　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！