

# 2023年演讲稿高中三分钟演讲 高中生演讲稿三分钟(实用6篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 演讲稿高中三分钟演讲篇一

岩壁斜倚，松柏垂荫，山花烂漫，清泉飞瀑。不过有几尺的山洞，却盘卧着你这令老子感叹，孔圣侧目的人中之龙。你静谥在无拘的山野，饱吟着“阴阳有感，天人合一”的旷达诗经。寒风凛冽，吹不动你坚定的攫取之心；烈日炎炎，燃不尽你涓涓的隽永潮思；环堵萧然，动不了你淡雅的高洁之志。

你，黔娄子，在战火纷飞的战国，群雄争霸、神州割据的动乱年代，在你面前屹立着家徒四壁、箪瓢簞空的巍峨高山，横亘着荆棘弥途的“究天人，通古今”之路。你淡淡一笑，那么云淡风轻，那笑里含着采薇而食的惬意；那笑里含着白鹭青天的高远；那笑里含着萋萋芳草的清新隽永。

于是四篇着定，《黔娄子》震世，学子们奉它为圭臬；国君卿相奉它为治国安邦之道；名家奉它为传世经典。于是你在出乎意料间高大，又于情理之中不朽。

可你还是浅浅一笑，英眉舒卷，拂袖而去。鲁共公欲拜你为宰相，你扶须而笑，你的心容不下铜臭权贵；齐威王诚请你为国卿，你轻轻摇头，你的性情走不进尔虞我诈。你蓦然远去，惟余下一个背影给世人，俨然间，我看到那背影里竟闪烁着梅花的傲骨，兰花的坚贞。

施良娣为你褪去罗绮，走出显赫，洗尽铅华，插上荆钗。你们日出而作，日落而归，携着那清风与蝴蝶漫步在田园小径，伴着那绿水与青波荡漾在空蒙雨色。你们看那云卷云舒，飞鸟相还；你们看那暮气沉沉，枫叶红林；你们看那杨柳依依，晚风习习；你们看那冬雪盈盈，银装素裹。你们吃着汗水浇灌来的山蕨，你们论着人生若只如初见，你们旖旎着幸福的生活。黔娄子、施良娣，一夕渔樵佳话，这是你的魅力，你的人格与贞操。

你同那孤直的松一般高挺，你同那傲雪的梅一般幽香，你同那隐逸的菊一般烂漫。你穷尽一生，奔驰于道家学说，通变古今之言。你终是满足的死去，像那东逝的流水，奔流到海不复回。即使死后布不足以蔽体，床榻不足以长眠，你依然挺挺直直，如生前一样。

曾参吊唁，大为悲恸，言之“何不斜而盖之？”施良娣还是最了解你的人啊！若有所失的替你答道“斜之有余，不若正之不足，先生生而不斜，死而斜之，非其志也。”

曾子后有感叹“惟斯人也，而有斯妇！”是啊，只因有你，才有知你若深的亮洁慧妻啊！

## 演讲稿高中三分钟演讲篇二

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！我是夏映雪，今天我演讲的题目是《美丽的校园》。

我有一个美丽的校园，校园里不仅有艳丽的花朵、茂盛的小草、和青翠的树木，还有同学们活泼的身影。

春天来了，各种各样的花儿竞相开放，争奇斗艳，就连小草也不甘示弱，它削尖脑袋，使劲地往上钻，柳树也抽出了嫩嫩的小芽。“隆、隆、隆”，雷公公用力地敲起大鼓来，一

场春雨欢快地下了起来，这让娇柔的小花有些胆怯。

夏天来了，小花开得艳丽极了，小草长得更壮实了，树木也长得葱葱茏茏，就连可爱的同学们也长高了。漂亮的蝴蝶在花丛中翩翩起舞，而勤劳的小蜜蜂也在花丛中忙碌地采着花蜜。

秋天来了，大树爷爷身上的叶子一片一片地往下飘落，我们可以利用这些千姿百态、颜色不一的落叶来做剪贴画。小草和花儿都渐渐地枯萎了，慢慢地变成土黄色的了。

冬天来了，雪花漫天飞舞，操场上再也看不到小花、小草的身影了，操场好像披上了一件洁白的外衣。只有坚强的樟树伯伯顶住了严寒，同学们也加上了厚厚的羽绒服，下课嬉戏的时候才感觉到身上暖烘烘的。

美丽的校园不仅给我们带来了无穷的知识，也让我们感受到了快乐和幸福！

## 演讲稿高中三分钟演讲篇三

如果让你在校长讲话与三分钟演讲选一个，你会选哪个，哈，别告诉我你愿意听校长那一个多小时的讲话，那么，如何做好这三分钟演讲呢？下面是本站小编为你整理的几篇高中生三分钟演讲稿，希望能帮到你哟。

各位领导，同事：

上午好，记得奥斯特洛夫斯基的《钢铁是怎样炼成的》这部名著中有这么一段话：生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春：充满着力量，充满着期待，志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望和信心的青春。的确如此，青春是人生最美好的季节，青春是人生最铿锵的篇章，青春是摧枯拉朽的豪情，青春是旭日东升力量，青春的我们

意气风发，青春的我们敢为人先，青春的我们斗志昂扬。

十年磨一剑，霜刃未曾试。刚刚走出大学校门的我们，带着对前程事业无限的憧憬，带着年轻人无比的朝气，敢为人先的激情和对教师职业的无限热爱，跨入了刚刚落成的北郊新校园。

漫步校园，看整齐气派的教学楼，艺美楼，实验楼；郁郁葱葱的友谊林，校友林，学子林，朝气蓬勃的莘莘学子孜孜不倦，意气风发的教师队伍兢兢业业……身在北郊校园，面对如此充满生机与活力的北郊沃土，怎能不引起我们年轻教师心中那份身为北郊人的荣耀与自豪呢 工作中，同事间团结协作，和衷共济，众志成城；生活中，朋友间互帮互助，坦诚相待，其乐融融。身在北郊校园，面对如此充满热情和温情的北郊热土，怎能不使我们青年教师感受到工作的安心，顺心，生活的舒心，温馨 身为北郊新教师，我切身的感受到北郊是一个焕发着勃勃生命力的学校，为年轻教师的发展搭建了一个广阔的舞台，为年轻教师的茁壮成长提供了一片肥沃的土地。也切身感受到她对轻教师的那份殷切的关怀。不仅给我们提供了丰厚的物质条件，而且开展新老教师师徒结队和各类教研活动，促进我们年轻教师早日成材。问渠哪得清如许 为有源头活水来。正是这种宗旨和理念，一批年轻教师不断成长，为北郊的繁荣发展不断的注入新鲜血液，北郊必将生生不息，充满生机。

现在北郊正处于二次创业的关键性时刻，励精图治，百废待兴，新的路子和成功的经验，都需要我们去探索去吸取。创业是艰苦的，布满荆棘和坎坷；创业是喜悦的，充满着成就和自豪。创业对于我们青年教师来说是机遇也是挑战，创业必须勤勤恳恳，踏踏实实一步一个脚印。

身为北郊的新教师，在今后的工作中，我必将会严格要求自己，提高自身水平，不断进取，爱岗敬业，厚德爱生，以自己的一腔热诚投入到工作中去；把自己的一片爱心奉献给学生，

在这个神圣的岗位上实现自己的人生价值，为北郊事业的蒸蒸日上添砖加瓦。

青春是美好的，青春更是短暂的。羡子年少正得路，有如扶桑初日升。君不见，高堂明镜悲白发，朝如青丝暮如雪。我们不能在人生最光辉的时刻虚度年华，碌碌无为。迷人的彩虹出自大雨的洗礼，丰硕的果实来自辛勤的耕耘。我们应好好地把握青春，学那搏击风雨的海燕去展翅翱翔；学那高大挺拔的青松去做雪经霜。

雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。青年教师们，让我们用我们的辛勤付出和努力奋斗，使我们的青春在北郊二次创业中闪光！

我的演讲完了，谢谢大家。

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

自信是什么？自信是成功的第一秘诀，它不仅是对自己能力的信任，更是对自己所追求目标的坚定信念。有了它，才能驶向胜利的彼岸。苏格拉底也说：“一个人是否有成就，只要看他是否具有自尊和自信。”总之，自信是指向胜利的导航塔，是前进的不竭动力。

当中国革命处于低潮时，毛泽东坚信“星星之火，可以燎原”；当敌人日搜夜捕，陈毅“屡不得脱”时，他满怀自信，高唱“血雨腥风应有涯”，“人间开遍自由花”！陈毅的《梅岭三章》就是撼人心魄的自信之歌、胜利之歌！著名科学家门捷列夫说得好：“只有自信，才能让人在最佳的心理状态下工作，而不致被怀疑吞食你的想象力”。

自卑却与自信背道而驰。自卑者往往对别人的优点看得过多、

过重，而对自己的长处认识不足，只觉得自己什么都不行，又不想去努力赶上，于是沉重的心理压力使这些人唯唯诺诺，裹足不前。自卑者的心理障碍限制了能力的发展，使他们坐失成功的良机，最终一事无成。只要走出了自卑的阴影，迎接我们的就是一片艳阳天。

无论是《千手观音》还是舞动奇迹中的《追光》，演员们都以强者的信念与命运抗争，战胜了自卑，他们震撼的演出博得了观众热烈的掌声，深受人们的喜爱。可见，战胜自卑，培养自信，是我们必然的选择。

自负者与自信者也格格不入。自负与自卑都是极端心理，自负者在取得一些成绩后沾沾自喜，甚至目空一切，妄自尊大。这些人就算是先前取得一些成就，也只是昙花一现。历史上的教训值得我们记取。楚汉相争时，项羽在推翻暴秦的残酷统治的斗争中起了不可低估的作用，但暂时的军事优势使他盲目自负，自封“霸王”，结果被刘邦打败，昔日不可一视的英雄，落得自刎乌江的下场。从这里我摩恩可以看到，正确估价自己的长处和成绩，正视自己的短处和不足，划清自信与自负的界限，对一个成功者来说真的很重要。

总的来说，在我们的生活学习中，我们要相信自己，却不自负；要正视不足，却不自卑。选择自信，战胜自卑，远离自负，这是新世纪的要求，是追求完美人格的要求。“数风流人物，还看今朝”，毛泽东充满自信的名言，将永远激励我们前进。

我的演讲完毕，谢谢大家！

同学们：大家好！

今天，在这里欣赏到各班级这么多的精英，感到十分欣幸。

的确，优秀的成绩，给予每个人的机会是均等的。路在自己脚下，看你如何走。同在一个学校，同一个老师，同念一样

的课本，为什么，有的人就名列前茅；而有的人却逐节败退呢？除了每个人的素质、基础等方面有所差异之外，还有两个重要因素，那就是学习态度和学习方法。

首先，态度决定一切。

我们要有积极向上的、远大的理想，勇于克服各种困难，有面对现实和适应环境的能力。要坚信自己一定能成功。要虚心、勤奋好学，勤于实践，一丝不苟，有较强的责任感。

要明察自身的优点与不足，并能不断地完善自己。

有一位高考状元谈到学习方法时说：我之所以能记得更多，是因为我记的东西“简”而“整”。一篇课文，甚至整本书的主要内容，也许能用半页纸的网络图/来概括，成十上百的题目，其题型解法，也可能不超过五种。抓住各个部分的关键字眼/和相互关系，将他们归为整体，就不会担心在深入时乱了阵脚。我喜欢让复杂的东西简化，我喜欢挖掘所学知识中的某种联系，然后将它们概括起来，结合起来。用网捕鱼/可比用鱼钩钓/有效率得多。

“天才与常人的差异产生于业余时间”

学习如同打仗，若想取胜，必须制定严密的作战计划，有宏观，有微观，有长期，包括(期中考试要拿什么名次，考怎样的分数)，有短期的，如(今天晚上，盘算着明天干什么)。“事前有计划，事后有总结”。每晚总结当天所学，周末总结当周所学，月底总结当月所学。“行胜于言”，贵在坚持。把自己远大的理想，分解成若干小目标，划分成若干步骤来实现。计划进度要前紧后松，并在实践中不断小结修正。积小胜为中胜，积中胜为大胜，使每天都生活得很充实，很明白，每天都在向总目标靠近。紧张有序，忙而不乱。坚持下去，总体目标垂手可得，远大理想轻松实现。

培养良好的学习习惯，习惯是行为的自动化，好习惯会使人获得成功和幸福，坏习惯会导致人生的失败与不幸，习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。会学习、善学习、巧学习，既是方法，也是习惯。遇到不懂的问题，知道向工具书请教，向图书馆请教，打开相关的参考书以求解答；知道怎样圈点批划，怎样做笔记，怎样做卡片，这些求知的方法，经常运用，就是习惯；成了习惯，方能获得大益。播下一种行动，收获一种习惯。播下一种习惯，收获一种性格。播下一种性格，收获一种命运。

面对考试失利，要记住告诉自己，不要服输，失败永远不是定局，失败的本质就是，这个失败根本就没有失败，只是暂时地还缺乏成功的条件。

世上没有恒常的失败，也一定没有永远的成功。所以我们在失败中，不要失去向上的信心；在成功中，更不要失去警醒的心。

光。对待荣誉与失败，赞扬与批评，要以如水的平常心去看待，不要让周围的气象万千，影响你平静的心湖。

凡事预则立，借此，祝同学们：当机会来临的时候，你已经准备好了！我们坚信：只要有一个明天，就会有无穷无尽的希望。

## 演讲稿高中三分钟演讲篇四

亲爱的老师，同学们：

大家晚上好；

我演讲的题目是我的大学生活，很高兴今天能给我这样一个机会站在这里，来表达我内心对大学的那份感情，对学生会

的那份憧憬。

有人说大学生生活绚丽多彩的，也有人说大学生生活是无聊空洞、浪费青春的。也许，后者更多一些。是的，其实，他们说的都是正确的，因为真实经历，他们才会那么说，这两者是不矛盾的。这是因为在大学里，有的人确实过得很充实、很开心，深深留恋这块他们认为是一辈子都无法重复的净土。也有的人，从一踏进校园就很失望，觉得一切都跟自己想像的不一样。从此浑浑噩噩混日子，最终醒悟的时候才猛然发觉，仿佛一夜之间，大学已经过去，随之逝去的还有自己宝贵的青春。记住，只有后悔大学混了几年的人，而不会有后悔上了大学的人。即使是那些在校时贬得他的母校犹如人间地狱的人，多年以后，回忆起大学时光，也往往会感慨万分，甚至泪流满面。不管你未来大学过得如何，至少你要时刻提醒自己：人生只有一个大学阶段。

当我独自一人静静待着的时候，我都会陷入深深的沉思：难道就要这样昏昏噩噩地度过四年的大学时光吗？难道青春就是这样碌碌无为、没有光彩吗？不，不，不是这样的，大学的生活应该不单要学习，还应该有更丰富多彩的内容。于是我重新规划了我的大学生活。具体到了每一天，并且每天都要落实。还积极的参加了一些课外活动。

如今这个学期快接近尾声了，在这几个月里有酸也有甜，也有苦，也有乐。虽然每天有点累，有点忙，但我觉得过的很充实。

我想大学生生活未必是灿烂的，因为我们要经历寻求、寻找，完善的成长；大学生生活未必是富有的，因为我们要走出校园，面对社会，各种压力的挑战；但，大学是美好的，它让我们学会了独立，学会了坚强，完善了自我；大学生生活是精彩的，是富有意义的阶段，是成就梦想、展示自我的平台，是人生一幅美丽的画卷。

我希冀拥有天使的双翼，我渴求归期梦想的芳园，我甘愿尝试披荆斩棘的历程。我的心愿就是让理想漫过青春，让幸福滋养生命。也许，我有机会牵系昨日的往事之手；有能力珍惜今朝的红尘之烟；有理想勾勒未来的幸福之州，那么飞奔的时间老人会在灿烂的日子里赐予成长的诗篇！

美好的年华，没有理由不走下去，没有理由不敢走进未来。最后，希望我的大学，有一个美好的开场，动人的过程，完美的谢幕！

## 演讲稿高中三分钟演讲篇五

“five□six□seven□eight□□□”

这是第十次失败了，“街舞真麻烦啊！不是抢拍了，就是手脚不协调。”

舞蹈室里的空调被开得很低，但衣服上仍然有着我那失败和痛苦纵横交错的汗水，原本宁静的教室里播放着一首首极具节奏感的音乐，冰冷的空气中仿佛弥漫着一股嘲笑的声音“练了这么久，还这个样子，真差劲！”

我不甘心，我又播放起了那首熟的差不多能背下的b-boy的音乐。“咔吱”门开了，原来是老师，“还在练啊？”“嗯。”

“你知道什么是footfloor吗？”老师问。

“知道，是地面上的街舞运动！”

“你知道吗？你应该试着总结你footfloor的失败，很少有人是一次性就成功的，只有总结失败才能有成功！monica和你是一个队的，我想你可以去看看她是如何练习的！”

“地面式的旋转，花式舞步都已经练得熟能生巧了。”我

说：“monica你真的好厉害！”

“哪有！”monica边说边遮掩着什么，我拉起她的手，竟发现她的手上有一大块的伤疤！身后的墙上贴满了每一天的练习情况，多得像博士论文一般！

“我只是为了这次大赛才这样做的。”“前几天，我去看你练习，发现你跳的舞，倒是和街舞里的另外的一个物种倒有几分相似，你可以去练习那一种，然后再和我的舞种结合起来效果可能会更好！”

我回到了我的教室，舞蹈室里依旧很凉，但我的心却热血沸腾！

其实，失败就像失误的街舞动作，如果你不总结失败的经验，舞蹈就不会娴熟自如。人生的成长也就如此吧！

## 演讲稿高中三分钟演讲篇六

自古以来，勤奋就是一个永恒的话题，只有勤奋，才能学业有成，事业鼎盛。

古今中外，许多名人志士都以勤奋作为成功的座右铭，“勤能补拙；”“笨鸟先飞早如林；”“水滴石穿，绳锯木断”等等都是劝勉人们勤奋的名言警句。我国著名的作家鲁迅说过“时间就像海绵里的水，只要挤总会有的，我只不过是把别人喝咖啡的时间用在了学习上。”伟大的科学家爱因斯坦说过：“成功等于百分之一的灵感加百分九十九的勤奋。”当今的世界处于高度文明时期，如果没有前人的勤奋，人类历史上就不会有那么多的发明创造，人类将永远停滞在茹毛饮血的时代。

我们都知道，在世界顶级的体育赛场上，每一个冠军都来之不易，是体育健儿努力拼搏的结果，他们冬练三九，夏练三

伏，同时还要承受着巨大伤痛的折磨，如果没有坚强的意志，拼搏的精神，勤学苦练，他们又怎么会登上世界最高领奖台呢？我们学习、工作也同样，只有辛勤的耕耘，才能有丰硕的收获。

勤奋，要有坚强的意志，坚韧不拔的精神，要意识到只有靠勤奋，才能改变自己的命运，才能改变社会，改变世界。记得上初中时，每个周末要往返几十里的崎岖山路，每次都要背一大包母亲辛苦为我摊的煎饼，由此我懂得了生活的艰辛和父母的不易，我知道我背负的不仅仅是物质粮食，更重要的还有父母深深的期望，所以尽管每天吃着干干的煎饼，就着咸菜，喝着白开水，住着大通铺，心里却暗下决心，一定要勤奋学习，走出大山，走出黄土地，为父母，更是为了自己寻求一片蓝天，所以，才有了“恰同学少年，指点江山，激扬文字”的学生时代。

如今，经过少年的努力拼搏，我早已为人师多年，尽管没有高官厚禄，只是一名平凡的人民教师，但是我无愧于父母的养育之恩，更无愧于国家的培养，因为我一直把勤奋作为自己学习工作的座右铭，成为了国家和社会的栋梁。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。只有苦尽才能甘来，古人尚且知道勤奋的重要性，面对新的时代，新的挑战，科学文化变得尤为重要，没有文化知识，犹如盲人行路，在未来的世界里，我们将无立足之地。

朋友们，假如你是一只雄鹰，你就应以勤奋作为翅膀，奋力翱翔于高空；假如你是一棵树，你就应以勤奋为根，不断向大地深处汲取营养，立志成长为国家的栋梁；如果你既作不了雄鹰，又作不了大树，那就做一棵小草吧，只要你以勤奋为立足点，春天到了，你同样能为大地增添一份绿意。只要勤奋，人人都可以创造辉煌。