

关注当下的演讲稿三分钟内容 三分钟演讲稿(大全7篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

关注当下的演讲稿三分钟内容篇一

不相信自己的意志，永远也做不成将军。

果然，配带宝箭的儿子英勇非凡，所向披靡。当鸣金收兵的号角吹响时，儿子再也禁不住得胜的豪气，完全背弃了父亲的叮嘱，强烈的欲望驱赶着他呼一声就拔出宝箭，试图看个究竟。骤然间他惊呆了。

一只断箭，箭囊里装着一只折断的箭。

我一直剝着只断箭打仗呢！儿子吓出了一身冷汗，仿佛顷刻间失去支柱的房子，轰然意志坍塌了。

结果不言自明，儿子惨死于乱军之中。

温馨提示：自己才是一只箭，若要它坚韧，若要它锋利，若要它百步穿杨，百发百中，磨砺它，拯救它的都只能是自己。

不要让昨日的沮丧令明天的梦想黯然失色！

在一次讨论会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张20美元的钞票。

温馨提示：生命的价值不依赖我们的所作所为，也不仰仗我

们结交的人物，而是取决于我们本身！我们是独特的——永远不要忘记这一点！

别看它是一条黑母牛，牛奶一样是白的。。

珍妮是个总爱低着头的小女孩，她一直觉得自己长得不够漂亮。有一天，她到饰物店去买了只绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结挺漂亮，珍妮虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，出门与人撞了一下都没在意。

珍妮走进教室，迎面碰上了她的老师，“珍妮，你昂起头来真美！”老师爱抚地拍拍她的肩说。那一天，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，可往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰物店时与人一碰弄丢了。

自信原本就是一种美丽，而很多人却因为太在意外表而失去很多快乐。

温馨提示：无论是贫穷还是富有，无论是貌若天仙，还是相貌平平，只要你昂起头来，快乐会使你变得可爱——人人都喜欢的那种可爱。

只要心存相信，总有奇迹发生，希望虽然渺茫，但它永存人世。

美国作家欧·亨利在他的小说《最后一片叶子》里讲了个故事：病房里，一个生命垂危的病人从房间里看见窗外的一棵树，在秋风中一片片地掉落下来。病人望着眼前的萧萧落叶，身体也随之每况愈下，一天不如一天。她说：“当树叶全部掉光时，我也就要死了。”一位老画家得知后，用彩笔画了一片叶脉青翠的树叶挂在树枝上。

最后一片叶子始终没掉下来。只因为生命中的这片绿，病人竟奇迹般地活了下来。

温馨提示：人生可以没有很多东西，却唯独不能没有希望。希望是人类生活的一项重要价值。有希望之处，生命就生生不息！

信念是一种无坚不摧的力量，当你坚信自己能成功时，你必能成功。

一天，我发现，一只黑蜘蛛在后院的两檐之间结了一张很大的网。难道蜘蛛会飞？要不，从这个檐头到那个檐头，中间有一丈余宽，第一根线是怎么拉过去的？后来，我发现蜘蛛走了许多弯路——从一个檐头起，打结，顺墙而下，一步一步向前爬，小心翼翼，翘起尾部，不让丝沾到地面的沙石或别的物体上，走过空地，再爬上对面的檐头，高度差不多了，再把丝收紧，以后也是如此。

温馨提示：蜘蛛不会飞翔，但它能够把网凌结在半空中。它是勤奋、敏感、沉默而坚韧的昆虫，它的网制得精巧而规矩，八卦形地张开，仿佛得到神助。这样的成绩，使人不由想起那些沉默寡言的人和—些深藏不露的智者。于是，我记住了蜘蛛不会飞翔，但它照样把网结在空中。奇迹是执着者造成的。

人生中，经常有无数来自外部的打击，但这些打击究竟会对你产生怎样的影响，最终决定权在你手中。

祖父用纸给我做过一条长龙。长龙腹腔的空隙仅仅只能容纳几只蝗虫，投放进去，它们都在里面死了，无一幸免！祖父说：“蝗虫性子太躁，除了挣扎，它们没想过用嘴巴去咬破长龙，也不知道一直向前可以从另一端爬出来。因而，尽管它有铁钳般的嘴壳和锯齿一般的大腿，也无济于事。

”当祖父把几只同样大小的青虫从龙头放进去，然后关上龙头，奇迹出现了：仅仅几分钟，小青虫们就一一地从龙尾爬了出来。

温馨提示：命运一直藏匿在我们的思想里。许多人走不出人生各个不同阶段或大或小的阴影，并非因为他们天生的个人条件比别人要差多远，而是因为他们没有思想要将阴影纸龙咬破，也没有耐心慢慢地找准一个方向，一步步地向前，直到眼前出现新的洞天。

并不是因为事情难我们不敢做，而是因为我们不敢做事情才难的。

1965年，一位韩国学生到剑桥大学主修心理学。在喝下午茶的时候，他常到学校的咖啡厅或茶座听一些成功人士聊天。这些成功人士包括诺贝尔奖获得者，某一些领域的学术权威和一些创造了经济神话的人，这些人幽默风趣，举重若轻，把自己的成功都看得非常自然和顺理成章。时间长了，他发现，在国内时，他被一些成功人士欺骗了。那些人为了让正在创业的人知难而退，普遍把自己的创业艰辛夸大了，也就是说，他们在用自己的成功经历吓唬那些还没有取得成功的人。

生震动。”

后来这本书果然伴随着韩国的经济起飞了。这本书鼓舞了許多人，因为他们从一个新的角度告诉人们，成功与“劳其筋骨，饿其体肤”、“三更灯火五更鸡”、“头悬梁，锥刺股”没有必然的联系。只要你对某一事业感兴趣，长久地坚持下去就会成功，因为上帝赋予你的时间和智慧够你圆满做完一件事情。后来，这位青年也获得了成功，他成了韩国泛业汽车公司的总裁。

温馨提示：人世中的许多事，只要想做，都能做到，该克服的困难，也都能克服，用不着什么钢铁般的意志，更用不着什么技巧或谋略。只要一个人还在朴实而饶有兴趣地生活着，他终究会发现，造物主对世事的安排，都是水到渠成的。

生活真是有趣：如果你只接受最好的，你经常会得到最好的。

有一个人经常出差，经常买不到对号入坐的车票。可是无论长途短途，无论车上多挤，他总能找到座位。

他的办法其实很简单，就是耐心地一节车厢一节车厢找过去（）。这个办法听上去似乎并不高明，但却很管用。每次，他都做好了从第一节车厢走到最后一节车厢的准备，可是每次他都用不着走到最后就会发现空位。他说，这是因为像他这样锲而不舍找座位的乘客实在不多。经常是在他落座的车厢里尚余若干座位，而在其他车厢的过道和车厢接头处，居然人满为患。

他说，大多数乘客轻易就被一两节车厢拥挤的表面现象迷惑了，不大细想在数十次停靠之中，从火车十几个车门上上下下的流动中蕴藏着不少提供座位的机遇；即使想到了，他们也没有那一份寻找的耐心。眼前一方小小立足之地很容易让大多数人满足，为了一两个座位背负着行囊挤来挤去有些人也觉得不值。他们还担心万一找不到座位，回头连个好好站着的地方也没有了。与生活中一些安于现状不思进取害怕失败的人，永远只能滞留在没有成功的起点上一样，这些不愿主动找座位的乘客大多只能在上车时最初的落脚之处一直站到下车。

关注当下的演讲稿三分钟内容篇二

下午好！凯歌高奏辞旧岁，锣鼓喧天迎新年！在圣诞节来临之际，我们全体师生欢聚一堂，共同欢歌劲舞，告别丰收的20xx年，喜迎充满希望的20xx年。

回首20xx[]在xx校长的'带领下，学校着力抓好干部、班主任、教师三支队伍建设，全体职工同心同德，干事创业；学校管理遵循校务公开，干群关系渗透人文关怀；德育工作内容丰

富，形式多样，学生发展多元智能，百花齐放；教学科研真抓实干，教学成绩捷报频传；总务后勤服务到位，工作人员汗流浹背，竭力改善育人环境，强身健体陶冶性情。值此新春来临之际，我谨代表学校向一年来辛勤工作无私奉献努力学习积极进取的全体师生致以最真诚的祝福，祝大家身体健康！工作顺利！学习快乐！生活幸福！

此刻尽管室外天寒地冻，我们却如沐春风。展望20xx豪情满怀充溢心中。我憧憬xx中踏着青春的节拍，一路欢歌向春天走来，万物在漫天风雪中欣然等待；我期待：全体师生激扬自我的风采，神采奕奕向春天走来，让世界在翘首期盼中焕发缤纷的色彩！

最后，伴随着平安夜祥和的钟声，让我们共同祈祷：明天会更好！

谢谢大家！

关注当下的演讲稿三分钟内容篇三

一场情意绵绵的春雨停歇了，第99个三八国际妇女节来到眼前，又是一个女人的节日！透过窗台，放眼朝大街上望去，那穿红着绿的女子，无不装点了这个世界的美丽与温柔。

女人是什么，有人说女人如花。20岁的女人如同迎春花，明眸皓齿，天真烂漫；30岁的女人如同玫瑰，艳丽照人，热情奔放；40岁的女人如同牡丹，成熟大方，妩媚可人；50岁的女人如同出水芙蓉，走过风雨，练就风韵；60岁的女人如同腊梅，奉献一生，愈久弥香；70岁的女人如同雪莲，德高望重，慈祥可亲……花有花季，也有花期，但女人的一生都好似一朵永不凋零的花。

什么是女人？暴雨雷电前狂风肆虐的那一分钟里，她的脑海里会接连闪过几个念头：爸妈家里的菜买回没？老公带伞没？孩

子衣服穿够没?一个普通的生活场景，就道破了身为女人的种种。她，从呱呱坠地的那一刻起，就在一点点地担当着不同的角色扮演。从襁褓中不谙世事的女婴，到青春懵懂的女孩，到成熟稳重的女子，从女儿，到妻子，到妈妈，演绎着女人的一生。

而如今女人远不止于此。在过去的年代，家庭、丈夫、儿女就是她的整个天空，时代变迁，女人从家庭走入社会，又撑起了社会的半边天。

冰心说，女人是为爱而活着的。是的，女人一生追求爱，渴望被爱，但她们也从不吝啬付出爱，对社会、对亲友、对丈夫、对儿女、对自己，她们百折不挠地爱着。

关注当下的演讲稿三分钟内容篇四

大家好！

胜利贵在坚持，如果我们要取得胜利就要坚持不懈地努力，因为失败乃成功之母，成功也就是胜利的标志，也可以这样说没坚持就是胜利。

现在许许多多的人或名人不都是依靠坚持而去的胜利的吗？《史记》作者司马迁在遭受了腐刑后，发愤继续编写《史记》并且终于完成这部光辉著作。他靠的是什么？还不是靠坚持不懈，要是他在遭受了腐刑后就对自己逝去信心，不坚持写《史记》，那么我们现在就再也看不到这本巨著，吸收不了他的思想精华，所以在他的成功他的胜利□x重要的还是靠坚持。

我还记得很清楚，我邻居他从很小的时候就逝去了一条腿，一开始的他非常失望，连活下去的勇气都没有，旁边的邻居都说这孩子可怜，为什么把不幸的事情发生在他身上呢？正当我们那边的人说着孩子可能不会站起来了，还说一些很难

听的话，可就因这些话这个人就决心要坚持到底，努力下去，坚持不懈的不放弃，经过身边的种种事情，让他成功不少，但也有失败的时候，一开始的他根本就不会去走哭，可他一次次的去练习，不管有多苦多累他都是坚持不懈的走下去，他比别人努力百倍也多付出百倍，为的就是只要努力了我也不怕自己不行，要是你没去努力没去坚持，你怎么会成功呢？经过这件事让我明白了许多，一个少了一条腿的人都可以为自己的努力去证明，只要自己坚持不懈，就不怕办不到，所以我们这些人，要比他们更加努力去坚持自己的理想。

比如坚持不也就像龟兔赛跑，兔子的腿跑起来比乌龟快得多，照理说也应该是兔子赢得这场比赛，然而结果恰恰相反，乌龟却赢了这次比赛，这是什么缘故呢？这正是因为兔子不坚持到底，它以为自己腿跑得快，跑一会就在路边睡大觉，似乎是稳得x[]然而乌龟则不同了，它没有因为自己的腿短爬得慢而放弃，反而它却更加锲而不舍地坚持爬到底。坚持就是胜利，它胜利了[]x终赢得了比赛。

其实，“水滴石穿，绳锯十断”，这个道理我们每个人都懂得，然而为什么石对石头来浇水能把石头滴穿了，柔软的绳子能把梆梆的木头锯断，说白了，这还不是坚持，水和绳子不可能在一天就把石头锯断，滴穿还不是每一天的每一天，坚持下去，直到把它们滴穿，锯断，所以只要每个人坚持了，没有放弃，我相信一定能行。

关注当下的演讲稿三分钟内容篇五

早上好！

我今日国旗下讲话的题目是《此刻就去做》。

好机会往往稍纵即逝，犹如昙花一现。对作家来说，当一个生动而强烈的意念突然闪耀在脑海，就会萌生一种难以遏制的创作冲动。此时，如果无暇执笔，一拖再拖，意念就会变

得模糊甚至从脑海中消失。对画家来说，当一个神奇美妙的幻想突然跃入思维，此时如果拖延，就会错过一个好的创意，甚至失去一幅影响深远的名作。

历史上不乏因拖延而造成悲惨结局的事例。雷尔司令派人给恺撒送信。但当信使把信送给恺撒时，正在和朋友们玩的恺撒随手把信放在衣袋里，等牌玩完之后才去阅读。所以。他错过了最好的作战时机，导致全军被俘，连自我也命丧敌手。

多拖延一分，工作就难做一分，欢乐就减少一分。还有什么习惯比拖延更有害还有什么习惯比拖延更容易使人懈怠让我们都来树立“此刻就去做”的观念：收到了信件第一时间就去回复，订好了计划第一时间就去执行，让“此刻就去做”成为我们的口号，让我们成为时间的主人。

关注当下的演讲稿三分钟内容篇六

从儿时的牙牙学语到此刻的辩论辟谈，晃晃而悠的时间，在日新月异中流逝，消散。可梦想却在这摸不着的淡忘中扬起风帆。有位哲人说过：“梦里走过许多路，醒来却还是在床。”他形象的告诉我们一个道理：人不能躺在虚幻式的梦想中生活，在梦想中等待新的开始不仅遥遥无期，甚至连已经拥有的也会失去。朋友们，你们是否也在虚幻式的梦想中徘徊呢？人的一生要有所追求，要有属于自己的人生梦想，人生目标。前人说得好：有志者立长志，无知之人常立志。那些无志之人将自己的蓝图构画的十分完美，但却不付诸行动，不去努力，或者只是三分钟热血，那么最终也只能使空中楼阁，海市蜃楼罢了！

我们早已告别无忧无虑的儿童时代，步入了少年，今天的我们充满力量，充满志向，充满希望。如今，我们有必要去好好规划一下我们的人生，为自己，为父母，为我们明天的生活去努力，去奋斗。别再犹豫，别在徘徊，时光在流逝，青春就在我们手中，抓住这短暂即逝的光阴，珍惜这来之不易

的生活，为生活，为梦想去拼上一拼！

列夫托尔斯泰把人生的梦想分成一辈子的梦想，一个阶段的梦想，一年的梦想，甚至一天，一小时，一分钟的梦想。如果我们也能按照这样的模式去规划我们的梦想，每天进步一点，那么你会以最短的时间，最高的效率实现你的目标，实现你的梦想。但是，要知道机会永远是留给有准备的人的。的确，青春是资本，但是如果你不懂得珍惜，不去把握，时不待人，稍纵即逝，终将一事无成。我们的人生只有一次，青春只有一次，它禁不起挥霍，它终将逝去。人生就如同一个坐标，时间是纵轴，梦想就是横轴，人生的目标就在这个坐标中移动，不要怕输，青春是永不服输的，只要你去行动，只要你肯努力，梦想终究会实现！

在自己的世界里，到底什么才是你的梦想呢？梦想不能说，会破；梦想不能碰，会痛；梦想不在前方，在以往；梦想不在水面，而在深埋藏；有时候梦想不是物质，而是精神；有时候梦想不是炫耀，而是远离尘嚣；有时候梦想不是为了自己，而是心中所想到的人；有时候梦想不是生前，而是死后；曲终了，人散了，梦想就出现了；酒醒了，心碎了，梦想就清晰了；坚持了，熬过了，梦想就实现了；去过了，看见了，梦想就放大了；梦想不是回忆，是努力，是努力了创造活着的意义；梦想不是忍受是怒吼，是决定在明天不等待；梦想不是服输，而是挣扎，然后活得更潇洒；梦想不是保守，而是愿意付出任何代价，然后分享给大家；原来梦想不是孝顺，而是有时间去陪伴；原来梦想不是溺爱，而是有能力去关怀；原来梦想不是争辩，而是会心一笑；原来梦想不是来自光明的动力，而是常常来自于阴沉的激励。

昙花苦等十年，只为一现，甘愿承受长久的寂寞；雄鹰苦练十年，只为搏击长空，毅然接受了严峻的考验；彩虹苦经风雨，只为展现自己，甘愿经受风雨的洗礼；流星放弃生命，只愿瞬间永恒，宁可付出沉重的代价。梦想，一旦付诸行动，就会变得无比精彩。人生道路漫长，也有铺满鲜花的日子，

也有阴雨连绵的时候，有掌声环绕的日子，也有独自一人寂寞的时候，当我们不可避免地遇到挫折和困惑，走到人生的低谷，我们唯一的办法就是调整好自己的心态，坚持自己的梦想与信念，继续向前走。林肯说过：“每个人都应该坚韧不拔，百折不挠，勇往直前的使命感，努力拼搏是每个人的责任，对于这样的责任感，我们应该怀有一种舍我其谁的耐心，毅力与信念。

海阔任鱼跃，天高任鸟飞。每个人都怀揣着属于自己的梦想。然而，什么是梦？什么又是梦想？梦是期待，而梦想是坚强——是你把飘渺的梦坚持作为自己梦想的勇气与执着，是你对自己负责的最高境界。但扪心自问，我们有多少人能够成就自己心中最初的梦想？我们的梦想，是一个简单的信念，是一份对自己未来与生命的责任。也许，是二十岁的豪情壮志；也许，是青春期的迷茫与冲动；也许只是一份平淡的渴望，渴望掌声，渴望成功。无数的“可能”，无数的“希望”，以为我们的青春岁月充满奇迹，我们心中大大小小的梦在生活中的每一个角落弥漫芬芳。亲爱的朋友们，回眸自己的一路成长，还记得每一个梦想带来的悸动吗？让梦想从心灵起飞，让梦想在岁月的海洋中扬帆起航！

关注当下的演讲稿三分钟内容篇七

大家好！

感激大家给我一个上台的机会！

俗话说：“台上一分钟，台下十年功。”如果一个人很有成就，不是别人给予的，更不是从天上掉下来的。是靠自我的努力、勤奋争取的。才能主要来自勤奋学习是不可猜疑的。

一个人的才能不是天生就有的，而是靠自我的勤奋努力而来的。比如说德国数学家、物理学家和天文学家高斯。他从小就酷爱学习，一生为科学事业做出了巨大贡献，可是如果他

没有从小的勤奋努力学习，他也不可能成为的科学巨人。没有勤奋努力的学习是不可能成就的。这样的例子有很多很多，能够说每一位有成就的人都曾努力学习、努力探索过。

学习的关键在于“肯学”和“敢学”。如果你的愿望是成为一名有成就、有才能让人敬重的人物，但你又不肯，或不敢去学习最终还是会一事无成的。居里夫人和她的丈夫为了证明镭的存在，千辛万苦，冒着可能失去生命的危险，经过他们的勤奋、努力最终提炼出了十分之一克极纯净的氯化镭，并准确地测定了它的原子量，证实了镭的存在。这是一次多么让人惊叹的事实。正是居里夫人的肯做、敢做才证实了镭的存在。所以，要想成为有才能的人，就要从小“肯学”、“敢学”。

有些人说那些有才能、有成就的人从小就是“天才”、“神童”，像我们再努力有什么用啊。这种想法是错误的，他们是天才、神童，不是天生的，而是来自勤奋的学习。勤奋学习是成为“天才”、“神童”的先决条件。经科学家研究，人是智力是有差别的，可是仅仅是差一点点而已。所以说，“天才”、“神童”是靠人们勤奋学习而成为的。

才能来自勤奋学习，牛顿、爱因斯坦、爱迪生、郑板桥、白居易的事例都能够证明这一点。有许多的伟人为了造福人类，也作了巨大的贡献。如李时珍的著作《本草纲目》，他走访了许多地方，经过27个春秋的艰苦努力写成了这部巨作。

狄更斯说过“我所收获的，是我种下的。”每个人都有机会成为有才能的人，就看你去不去争取这个机会。才能来自勤奋。我们必须努力学习。