

# 最新大学三分钟演讲稿(实用11篇)

和谐社会需要人们彼此尊重、相互理解，并且能够和平共处。以下是一些励志的文章，希望能给读者带来动力和思考。

## 大学三分钟演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

五年前的我们，才刚刚踏入期盼已久的学校，还都是一群天真的孩子，认为所有的事都如想像中那般简单，从来没有想过要成为一名出色的`21世纪人才需要付出这么多的眼泪和汗水。

我们一天天在汗水和泪水中长大，随着青春的步伐，我们也渐渐的在泪水中懂得，在汗水中明白，成长是需要付出的，而成功则一定需要代价。

我的青春是缤纷多色的，一路走来，有同学的鼓励，朋友的陪伴，老师的关怀和亲人的呵护，他们为我的青春增添了不少的色彩，让我从中得到了不少的欢乐，所以我是幸运的。

青春是我们最真实的资本，永远无法忘却的是美丽的心情，永远不会放弃的是成长的意义，没有任何的感伤，只有如期而至的平静与欣慰，我们每个人都有一片自己怕天地，在这片天地之中，我们不一定会有显赫的身世和绝世的美貌，甚至没有人曾注意过自己，但这并不重要，重要的是自己，青春的舞台是属于自己的，每个人都在台上跳着那支属于自己的舞蹈，就算跳的不好，就算没有人为我鼓掌，可是总有一天，我可以看到挥舞的荧光棒。

虽然说青春故然美丽，但也有着无数个飘雨的日子，常常被

一些真挚的情意感动而流泪，喜欢在黑夜里，孤灯下遥望着天边的星座，倾听那美妙的钢琴曲，在那些被伤害的日子里也学会了去思考，去面对，去言语，去原谅。

但时间还是在一分一秒地过去，它是无情的，它赋予了我们同样的身心和智慧，给了不一样的旅程和归宿，让我们行走于天地间，只是在一味地走，但不论成败怎样，结果如何，时间只是在鉴证青春留下的脚步。

虽然是在措手不及间踏上这样一条未知的路，但青春是美丽，多彩的，可它是容易逝去的，而在每一个朝阳和夕阳的交替中让人感悟，不管曾经是怎样的灿烂过，最终又要如何地默然和孤寂，又该以一种怎样的心境才能挽留住这份美丽的回忆。

我想这也许就是青春留下的脚印吧，无论是痛苦，还是开心，都会觉得幸福，这种幸福会永远映入我们的生命，有了这种幸福，我们不会畏惧青春的离别，会永远幸福，因为我们曾经拥有过，所以永远也不会后悔。

青春犹如一场梦，而岁月就是像一首歌，一切就好像被计划好的一样，为着明天而奋斗，向目标而奋进，而现在的我们将踏着青春的步伐，飒爽地迈向新世纪的明天！

## 大学三分钟演讲稿篇二

XXX:

大家晚上好。

今天，我在这里，面对这么多注着的目光发表演讲，展示自己。对于我来说，既是一个考验，又是一次难得的机会。“青春无几，时不我待”，我要抓住这次机会，通过竞选，争取成为学生会中的一员。我先作一下自我介绍，我是

环治专业07级的潘顺。这次竞选我申请加入校学生会学习部。

今天，我来竞选的目的只有一个：一切为了大家，希望能为大家谋利益。我自信在同学们的帮助下，我能胜任这项工作，也正是这种内驱力，当我走上讲台来的时候才信心百倍。在现在这个没有硝烟的社会，要想使自己或一个团体立于不败之地，除了要自强，必须还要有一种合作精神，我相信我能够团结好这个团体，也有责任为学校做一份实事。所以，我想成为学习部的一员。

进入大学以后，我为自己制定了一些目标。第一，搞好学习，打下坚实的理论基础。第二，做一些学生工作，锻炼自己的工作能力，扩大交往面。经过半学期的努力，我的前一个目标已经实现。现在，我正在向第二个目标奋进。有大家的支持，我一定能实现第二个目标。

我深知，再多灿烂的语言也只不过是一瞬间的智慧与激情，朴实的行动才是开在成功之路上的理想之花。我想，如果我当选的话，一定会言必行，行必果。请各位评委给我一张信任发投票，给我一个施展才能的机会！谢谢！

演讲稿二：尊敬的老师们、同学们：

早上好！今天我要讲的题目是“养文明习惯，做文明学生”。

先让我为大家讲述两个事例：

第一个事例是：新加坡是一个通用英语的国家，这个国家的公共场所的各种标语大多是用英语书写。但其中的一些涉及文明礼貌的标语，如“不准随地吐痰”、“禁止吸烟”、“不准进入草坪”等却用中文书写。为什么呢？人家回答：因为有这些不文明行为的大数是中国大陆的游客。为此，到新加坡考察的'一位中学校长语重心长地说：不文明行为也是国耻。

第二个事例是：据中央电视台报道，国庆节后的天安门广场，随处可见的口香糖残迹，显得格外刺眼，40万平方米的天安门广场上竟有60万块口香糖残渣，有的地方不到一平方米的地面上竟有9块口香糖污渍，密密麻麻的斑痕与天安门广场的神圣和庄严形成了强烈的反差。

以上两个事例表明，文明的一切都是由细节构成的，通过这些细节，我们看见了文明离我们国家还有一定距离，因此我们每个学生都应该养成文明习惯，做文明学生。尤其是对于我们施桥中心小学的学生来说，你们中有不少学生是经过各种途径和努力后，才得以成为了施桥中心小学的一员。然而遗憾的是，在我们身边，在一部分同学身上，还是有着一些不文明行为。例如，我们的校园内、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的白色垃圾，尤其星期六、星期日教室里、校园内垃圾随处可见，甚至有的同学认为，反正有值日的同学打扫，扔了又何妨；再例如可见在教室走廊上的起哄大闹，走路推推搡搡，随意撞坏门窗，也不觉心疼；再例如校园内部分同学之间相互的讲脏话、粗话，随意攀爬学校墙头、国旗围栏和车棚围栏，甚至还有个别同学故意损坏学校公共财物。我们很多同学把文化知识的学习放在首位而常常忽略了社会公德、文明习惯的养成，而这恰恰从本质上体现一个人的思想品质。事实上，良好的行为习惯是保证我们良好学习的前提，也是树立健康人格的基础。在学校没有良好的行为习惯的同学就目无纪律，不讲卫生，扰乱整个学校的学习环境。相反，如果我们养成了文明的行为习惯，学习环境就是良好的、有序的。我们知道：一个学校的学生具有良好的文明行为习惯，才能构建出优良的学习环境，创造出优良的学习成绩。现在，我们正处于人生中最关键的探索时期，在这个时期的所作所为，将潜移默化的影响到我们自身的心理素质，而文明的行为就在帮助我们提高自身的心理素质，同时也完善了自身的道德品质，如果我们不在此时，抓好自身的道德素质建设，那我们纵然拥有了丰富的科学文化知识，于人于己于社会又有何用呢，所以，我们应该先成人，后成材，不要做一部单纯掌握一些知识技能的机器，而要成为一

个身心和谐发展的人。文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财富。

痰；管住我们的手，不乱扔垃圾；管住我们我们的脚，不践踏花草。我相信，我们全体师生经过努力，一定会营造成一个宁静、有序、有着良好学习环境的校园。

谢谢大家。

## 大学三分钟演讲稿篇三

我们都知道，一般情况下，演讲时需要写一份演讲稿。下面是本站小编为大家整理的几篇大学三分钟话题演讲，希望能帮到你哟。

对于书，我有种莫名的购买欲。我并不是个喜欢逛街的女孩，说的通俗点就是我一宅女。上街最常去的地方就是书店。我喜欢并且很享受把自己泡在书里的感觉，在这里我就是个贪婪的小孩，想要得到比多更多的东西。

爸妈说我不像个女生，没有女生该有的“特质”。比如，上高中以前我一直是剪短发，性格大大咧咧的像个男生。这些其实都还好。他们最不能够忍受的就是我的房间。用他们的话来说就是“那简直是个狗窝”。狗窝吗？我倒不觉得狗窝有什么不好。不是有句很俗的话说“金窝，银窝，不如自家的狗窝”这说的可是比真金还真。每每听到我说这句话，他们就会用一种极为不解的眼神盯着我看良久，然后又同时对我摇头。看到这样的画面我就会特别不给面子的笑出来，真是太有默契了。他们对我这样的反应表示无奈，有不约而同的摇头，再叹息。我回给他们的则是更为夸张的笑声。嘿！你们可别把我的房间想成是那种臭袜子满地堆积，脏衣服随处可见的回收站。抗议！本人还是一个生活在21世纪的文明公民好吧！

乱，那是因为我对于书的购买欲太强烈了。我的房间不是很大，在摆下一张书桌，一个衣柜，一张床后，留给我活动的空间少的可怜。书柜的入住是一个不太可能的梦。

每次去书店我都特别的矛盾，既兴奋又痛苦。兴奋就不多作解释了，痛苦则是因为太难以取舍了。每一本我都爱，每一本我都想买。这种感觉就像是几个非常优秀的男生站在你的面前，他们都希望跟你在一起，每一个你都喜欢，但是你能只能选择一个。和每个人都在一起这是客观条件所不允许的。我的客观条件不允许我将我爱的书都带回家，所以去书店就变成一种痛苦了。但是，每次上街我的脚就会不自觉的往书店方向移。我站在书店门外时还是个小资产阶级，从书店出来时就成了个无产阶级。社会主义国家，无产阶级光荣，是吧！

我所拥有的书的数目是令人羡慕的。我的窝里随处可见的东西没别的，就是书。书桌上，床头边的凳子上，床上，地板上……他们在我目之所及的地方，只要我伸出手他们就会被我紧紧地拽到手里。这种感觉让我很安心。不过，我不买言情小说，这是原则。原因很简单，我觉得很奢侈，而且看小说会让觉得特别的空虚。我不喜欢这种感觉。

爸妈觉得我不可思议。他们看见我买书就会说：“你的课本看懂了？买这么多的书，对你有多少帮助，现在这些东西对你来说就是废纸一堆。老是觉得自己行的很，浪费时间来看这些没用的。”真是太莫名其妙了。我喜欢看书，喜欢买书，这也不行？这也有错。难道说，除了课本，我不能再看别的。怎么没有用？怎么会没用？现在到底是为了获得知识读书，还是为了考试读书？我不懂，我真的不懂。

记得有一篇文章叫《分数之外学会感动》。有一位教授在他刚做老师的时候，有一个学生——校刊的主编，校文学社社长。在一次期中考试时，现代文阅读竟然得了0分。匪夷所思的是，并非答错了，而是没有做。

他找他，问为什么。

学生告诉他，用作题目的那篇文章，他读完第一遍，就哭了。他当然知道这是在考试，所以，再读一遍，还是哭，哭到无法思考。他决定先完成后面的试题。直到把作文写完，反过来读第三遍，还是哭。于是，他选择放弃，即便还有足够的时间。

教授说，后来，交过许多学生，做过无数，做过无数的阅读。可是，我一直记着有这样一个学生，有这样一张脸。

老师教给学生知识，教给我们们阅读的方法，有经验的老师还可以传授给学生所谓的技巧。可是，他们一直忘了让我们学会感动。一些当老师的自己读书的时候，常常是感动的，只是，他们一直忘了让学生们学会感动。老师们自己读书的时候，常常是感动的，只是这份感动无关乎考试，无关乎升学，上课的时候，就常常省略了。

我们学生中的一些人，将来会进很好的大学，但是，他们的生命中少了一点温暖。可能那温暖并不一定能让我们获得一个好的分数，但我认为，那温暖一定会让我们成为一个正直的人，美好的人。

我的窝里有能够给我感动的书，我的窝里有能够给我力量的书，我的窝里有能够给我温暖的书，我的窝里有……这些都远远比分数更重要不是吗？这些是废纸吗？不，不是，这些是金子甚至这些比金子更有价值。

千年之后再回望你和你的诗歌，你还是那样微笑着，在人们精神的夜空中绽放着耀眼的光芒，那样孤傲，那样纯洁，却不可超越。

贺知章早就说过，你是天上的谪仙，早晚要回到天国去，做掌管风流的正神。自那时起，人们就知道你有一双翅膀，带着

你驾驭着诗才，凌驾万人之上，永耀天宇，不落尘埃。呼啸中用烈火在碧空之上挥洒出两句战斗的誓言：“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人！”

看透了尔虞我诈，你把酒视作生命的一部分，或许，酒就是你那对高傲的翅膀。

兰陵的郁金香酿制的美酒，你喝得“不知何处是他乡”，酩酊中听到皇帝呼你上船，你却说你是“酒中仙”，拒登龙舟。

迷迷糊糊，贵妃亲手调制的醒酒羹已到嘴边，依稀记得皇帝叫你写几手新诗，用以欢娱。你才知道自己只不过是皇族宴饮中一个“不可或缺”的墨客，于是大袖一拂，喝着列酒，骑着青驴快步迈出京城，仅留下高力士羞愤的手中握着的一双高傲的靴子，和几句带着九分醉态的“云想衣裳花想容”和“可怜飞燕倚新装”。

你在朋友给你送行的宴会上又喝醉了，于是你高唱：“请君试问东流水，别意与之谁短长！”于是你神游八极，用酒香和墨香的气度向世人描摹了你将登蜀道的行云流水与梦游天姥的天马行空，蘸着琼浆玉液，留给后人顶礼膜拜。

杜二把你定为“饮中八仙”中核心的一位，你只说一句：“挺好的。”你知道，只有他读懂了你醉后狂涂的一句“天生我才必有用”，也只有他明白你有一双泛着酒气的翅膀，你双翼一振，几缕透明着酒香的羽丝飘然落下，纷纷扬扬一斗就是诗百篇。

看权贵如粪土，视名利如浮云，但你对待朋友却赋予十倍的真心。或许，朋友也是你灵动的翅膀，将你翱翔的姿态永久地定格在诗坛的天空。

那一年，你名满天下，他还只是个毛头小子而四目相对的一瞬，你们都恍然发现你们前世必是交心刎颈的挚交，今生又



在诗歌的星光中相遇。自此，每当你修仙访道，痛饮作诗时，都会想起他，虽然给他的诗很少，而你知道，他的成就一定不低于你自己，要留给他一扇当着路旁冻死的遗骸的朱门，留给他一座被秋风吹得破败不堪的茅屋，留给他一封官军收复蓟北的捷报，留给他一片尸横满地血流遍野的战场，留给他一个面对两个黄鹂、一行白鹭的窗棂，“门泊东吴万里船。”

千尺深桃花潭，在你眼中不过是彼此见眼神交融的一个咫尺罢了。汪伦，踏歌而来为你送别的朋友，让你明白了你并不是漂泊补丁的羁人，更不是无家可归的浪子，至少在汪伦所酿的美酒中，留有一份对你的祝福。

你惦记着左迁龙标的王昌龄，便把愁心托付给杨花与明月，渡过五溪的急流，陪伴友人的身影疾驰到夜郎之西。你与座上家宾开怀畅饮，不需要管弦丝竹，只呼出幼子，将五花马与千金裘换来美酒，与友人一醉，同销万古愁。你很清楚，黄河之水从天上奔流到大海磨灭了岁月的棱角，而朋友们是你永恒的翅膀，虽然看不见，但能带着你向蓝天更深处飞去，“扶摇直上九万里。”

你的天才，你的高傲是凡人学不到的，而更重要的是你的隐形的翅膀，摇动生风，赋予你一个又一个新的高度，时而带着酒香，时而伴着火光。

依稀中看到你双翼振动的身影，我说，这是中国诗歌的影子。

谁告诉我“每只天鹅都是天使的纯真微笑“？让我日思夜想，等待那洁白的羽翼，憧憬那同雨翱翔，伴清露入眠的高贵。

曾经，灿烂的微笑，明媚的瞳仁是我的“招牌”，伤感只能呆在垃圾堆深处，烦恼只是沉积在箱子底部。我是一个在广袤的天宇下追着风筝奔跑的孩子。

我的梦想呢?昔日的梦想哪去了?迷茫，疑惑。

举起灰暗得显眼的风筝，举向天空，千疮百孔的它在清风阵阵的协助下居然也飞得很高。忽而，天一片阴霾——抬头，发现是风筝挡住了太阳。感觉这遥远而稀薄的阳光，竟觉得双颊有些异样——一摸，全是泪。苦涩地付诸一笑，悲怆地与过去告别。

过去，我单纯，我快乐，是因为我心甘情愿地呆在看似美好，风平浪静的世界里。昔日的我做着一个个华丽得不真实的梦，并幼稚地把它们认为是梦想。

现在，我不解，我迷惘，是因为我成熟了。我自主地选择了撕破坚韧厚实的一层，破茧而出，然后再以一种初出茅庐的稚嫩去迎接更多的挑战与磨难，我要考虑的是如何更好的经营自己的梦想。

是的，成长就是化蛹为蝶的寻梦之途，在我心中，多的并不是对成长的惧怕，而是因经验贫乏而造成的底气不足。幸好，梦想还不至于在疼痛与迷惑的山崖中坠落。只是急功近利的我，太渴望成功，把自己的梦想系在同一只风筝上，太过于拥挤也太容易跌落，太过于执迷也太容易彷徨。

梦想也许真的能够产生一种神奇的力吧?我是很难想象，人如果没有了梦想会是什么样子。但我执拗的认为，一个人可以失败，可以遭受挫折，可以忍受孤独和不幸，但不可以失去梦想。没有梦想的人生就像鸟儿失去了双翼，船儿失去了双桨;放弃了梦想的人就等于放弃了成功，放弃了让生命闪光的机会。

正因如此，我一直坚持不懈的奋斗，无论道路多么崎岖曲折，不管激流多么湍急汹涌，都挡不住我追逐梦想的脚步。但也是因为这样，豪气冲天的我为了我的未来殚精竭虑心无二用，都不愿意稍作停歇欣赏以下成长之路上的花繁叶茂云淡风清，

因此，占据我心底的才总是两个字：“苦”、“累”！——风筝似乎挡住了太阳，追求梦想的苦累似乎挤掉了许多原本快乐无邪的时光。

然而，寻梦之途，我只想着成长的疼痛，未来的渺茫，机械而艰难地\*纵那只梦想的风筝。却忘了提醒自己，只要线还紧攥在手心，风筝便不会飘远，青春会依然美丽。宁静的感觉让我纷杂散乱的心情好好沉淀，细细酝酿，稍稍松弛一下我紧绷的心弦，风筝会更加从容洒脱地飞翔！

“flyaway□不管流下多少眼泪，坚持下去的动力还在□nothingiwillbeafraid;flyaway□不管未来有多困难，我仍然能感觉心跳还在□nothingiwillbeafraid!”

## 大学三分钟演讲稿篇四

随着社会历史的演进,在当下这个高科技、高信息、高效率的现代社会,口语交际成为了人们最基本和最重要的交际形式,口才的重要性日益凸显。下面是本站小编为大家为你整理的几篇大学三分的演讲稿,希望能帮到你哟。

随着第一页的翻开，一丝油墨纸香扑面而来，心不觉一振，随着繁星两个字的吸引，我便随着冰心的旋律开始读这些含蓄隽永、富有哲理的小诗。

不知为何，这些小诗似曾相识？

读了冰心的小诗，我更好似懂得了什么。

“幸福的花枝，在命运之神手里，寻觅着要付与完全的人。”我在一旁批道：命运是公平的，它会毫不保留地将满天的灿烂星光照在坚持不懈的奋斗者身上。命运又是自私的，

它绝不会将辉煌轻易施舍给懒汉!

冰心写道：“青年人呵!为着后来的回忆，小心着意的描你现在的图画。”我在一旁写：人的一生不正如同一张空白的画纸?要绘出一幅五彩的画。

自然，冰心的《繁星》给了我力量，给了我创新，启迪了我，开拓了我，使我明白了母亲，使我明白了自然，使我懂得了坚强。

“母亲呵!天上的风雨来了，鸟儿躲到它的巢里;心中的风雨来了，我只躲到你的怀中。”“母亲呵!这零碎的篇儿，你能看一看吗?这些字，在没有我以前，已隐藏在你的心怀里。”看来冰心十分爱她的母亲，她曾说过：“母亲是红莲，我是白荷，心中的风雨来了，谁为我遮风挡雨，是无私的默默的红莲。”我在这些诗旁若有所思的一笔一划地写：“随风潜入夜，润物细无声。”涓涓的母爱如沥沥的细雨滋润着儿女们的一生。我接着写：有了母亲，人类才从洪荒苍凉走向文明繁盛;有了母亲，才有了生命的开始、历史的延续、理性的萌动、人性回归。

我想我明白了每个母亲怀孕时的辛苦与幸福，我不喜欢那些作家随便使用“分娩”这个词，他们哪知道母亲的伟大。

“怎能启动?夏之夜，明月下，幽栏独倚，粉红的莲花，深绿的荷盖，缟白的衣裳!”我的朋友!你曾登过高山么?你曾临过大海么?在那里，是否只有寂寥?只有自然无语?你的心中，是欢愉还是凄梦?”读着第一首诗“幽栏独倚、粉红莲火、深绿荷盖”，大自然是多么美好。读着第二首诗，心中不觉想到大海边那一堆堆随浪涌动、臭气四散的白色泡沫。面对这样的景象，那原本轻松愉快的心情一下落入冰点。在电视上看着那丛林茂密的森林大片地消失，我的心绞痛。

冰心有诗告诉我：“花儿低低地对看花的人说：少顾及我吧，

我的朋友!让我安静地开放着，你们的爱是我的烦扰。”

“万千的天使，要起来歌颂小孩子。他细小的身躯里，含着最伟大的灵魂。”真理，在婴儿的沉默中，不在聪明人的辩论中。由此可以看出冰心最喜欢孩子，因为他们天真烂漫，履有童心，他们的心里是纯洁的，因为他还没有接触社会的险恶。和他们做朋友，你从不必担心他会欺骗你，他们会用一颗真诚的心与你做朋友。孩子是透明的，无一点保留。

“‘缺憾’呵!‘完全’需要你，在无数的你中，衬托出它来。倘若世间没有风和雨，这枝上繁花，又在何处?只惹得人心生烦厌。”

回眸我的读后感，思索冰心的人生经验。的确，冰心教与我很多：命运是公平的，在于自己；母亲是上天派来送与我的天使。儿童天真烂漫，自然多姿多彩，成功来自奋斗……我既懂得了这些，难道还要辜负冰心奶奶的好意?不会!

《朝抵抗力最大的路径走》，一篇寓意深刻的文章，让人阅读之后，感想良多。

作者从一次自身作诗填词的失败中，明白“在立身处世的任何方面，贪婪取巧都不会有大成就，要有大成就，必定朝抵抗力最大的路径走。”然后阐述了人的抵抗力，就是人的惰性；通过物与人的比较，说明人可以以自己的意志力克服抵抗力。从简单的生活小事和孔子改革天下的伟大决心中，我们也明白了唯有朝抵抗力最大的路径走，抛弃懒惰，才能成就大事。同理，对于民族，国家，也亦如此。

作者由自己的错误推及到他人，社会，乃至民族与国家，作诗填词“意境要经过洗练，表现意境的词句也要经过推敲，才能脱去渣滓，达到精妙境界”，而我们的国家要改变腐败的社会现象，就不要逃避挫折，迎难而上，不要朝抵抗力最低的路径走——懒，要拥有坚强的意志力，才能使我们国家

振兴起来。

通读文章，作者所要谈的道理显而易见，有如题目所讲一样。抵抗力，一般来说就是做事情所遇到的困难，阻扰。作者在作诗填词时的抵抗力是没有下真功夫，认真专研。对于一般人来讲，抵抗力是惰性。对于我们学生来讲，抵抗力就是学习中的困难。我想很多人都有过许许多多面对困难的经历，然而怎么选择，都有很多不同的答案。

首先，我是很赞同作者的想法，任何人都会遇到困难，而且遇到的困难会有很多种，很复杂。如果想把事情做好，朝抵抗力最大的路径走，是一个很好的选择。先不说事情是否会成功，在这个过程中你磨练了自己的意志力，锻炼了自己的毅力，也是一种收获。也许最终事情会失败，但是比起选择朝抵抗力最低的路径走的人，你还是成功的，至少你比他们更有勇气，更加坚强。当然，如果你成功了，相信也是对困难非常漂亮的一击，你不但收获了成功，以及精神上的提高，而且还会获得别人的尊敬。不是每一个人都会选择抵抗力最大的路径，更别说选择了的每一个人都会成功。所以，你可以自信的告诉别人和自己，你是成功的！

但是，有时候选择抵抗力最大的路径走，也未必是好事。有时候遇到的事情，简简单单的方法就可以解决，也就没有必要去选择挑战困难，特别是在时间限定的情况下。例如，你要过一条河，你可以坐船过去，也可以自己划船过去，甚至可以自己游泳过去。过河的方法有很多，在平常的情况下，你选择哪一种似乎都没有问题，你可以选择抵抗力最大的一种方法。但是，如果你是急事要到河对岸去完成，难道你还会选择游泳过去吗？还是选择别的比游泳更具难度的方法？所以说，选择抵抗力最大的路径走，并不是时时都适用。虽然我举的例子不太贴切，但是道理是一样的。当然并不是这么说，就给自己理由去选择抵抗力最低的路径。人应当自强不息，挑战极限，战胜自我。“生命就是一种奋斗”，没有奋斗，就没有追求。就算你朝抵抗力最低的路径走，就算你

可以摆脱困难，那也只是一时的，而且会比别人得到的更少，甚至会失去。他人的成功是奋斗和汗水铸成的，无坚不摧，而你的或许就是无比脆弱了。你也失去了锻炼自己身体心理的机会，一旦再遇困难而无法逃避的时候，或许就崩溃了。

世上无难事，只怕有心人。人们也常说，解决的方法总比问题多。只在乎你如何选择而已。绝大多数成功的人，都经历过许许多多的磨难。他们之所以被人们赞颂着，就是因为他们战胜了许多常人无法想象也无法战胜的困难，就是因为他们选择了抵抗力最大的路径，于是也走出了一条条通往成功的道路。相信我们都会明白，选择怎样的道路，会成就我们怎样的人生。

黎明破晓，晨曦的光亮透过明净的玻璃，就驱散了夜的迷雾。无需打开窗，阳光就肆意泛滥起来，早已爬满了流年的墙壁。窗外，屋角杨树的新叶已经悄悄地改了模样，没有前几日的那般嫩小，变得愈加的浓密。喜欢这样一拨可爱的绿，这染透了季节的颜色，正跳跃着勃勃的生机。

烟花三月的天，有着海水一样的蔚蓝，平静得安详，如同生命最终的结果。花开了，花又谢了；你来了，你又走了，只不过呈现给我一个喜忧参半的过程。而我所能做的，只是一个人把这些凌乱的片段汇编成不够完整的歌，揉进优美的旋律，然后在想你的日子里，再一句一句唱给自己听。

我一直相信，春天是有味道的，那是和风掀起来的感觉。她是那一池水暖，奔涌着我的满心欢喜。也不仅仅是芳菲倾城的梦醒，也是一朵花开，一滴雨落，一棵老树正在萌芽.....

总感觉，与你隔着月光，贴着凝视的天涯，却割不断千丝万缕的牵挂。于是，在这风和日丽的春天，我便做了一只轻盈的飞燕。带着千重的美丽，穿过了云烟的阻隔，一路向北。一颗执迷不悟的心，经历了千辛万苦，只为栖息在你北国的

窗口，赏尽你秀丽的满园春色。

我依着时光款款踏来，像极了一个追风的少年。满怀深情靠近你的身旁，和你邂逅一段青翠葱绿的岁月，任那细水长流的碎影，蔓延在我空无人迹的流年。

这个季节，春暖花开。纵使日光倾城，也不及你手心的温度。夜海深处，听花开的声音，划破了清寂的天空，在我的梦里跌宕回旋。也许，我所有的梦，都是只待天明，用我的双手为你裁剪一片片新绿的叶，低垂在你的眼底，在你那深邃心里，我就是你的整个春天。

喜欢，在一个下雨的午后，品着杯子中的茶，直到无味。一点一点地吞蚀有你的回忆，将一种涩味缓缓地咽下，而后反复回味。生活，原本就是这样，一边走着今天的路，反复咀嚼着过往。不过，这一路因为布满你的足迹而让我格外的珍惜。

抑或是在某个明月孤悬的晚夜，关上了窗，谢绝所有的纷扰，只剩下悱恻的歌曲声在耳畔回旋，才发现离心最近的那个人，

。

有些人，一次遇到了，便是一生难忘的梦魇。这个情感充沛的季节里，总有一些人，有一些事，从一开始就已注定是缘分。如果不是这样，为什么那最简单的相遇，最简单的两两相望，你便深深住进了我的心里，成为我心底最明媚的春光。激情燃烧的岁月里，情在舞风在扬，如果有人不懂这美丽的厚赠，即使人生拥有再多的春天，那也只是一种浪费。

春风依旧在笑桃花，不解人世的风情，微微地吹动了年轻的心。在晴好的季节里，谁能忍心细数那昨天的忧愁，带走了我们如花的笑容，不知不觉中，也失去了最真实的面孔。一场尘世的俗念，只因被回眸的眼神俘获，便让人取舍两难。



人世间，我的悟彻理不清杂乱无章的情丝，放不下感情沉甸甸的包袱。至少我还记得，今世的花开花落，曾经都让人心动过。

我为生命而守候，为爱而期盼。迎着温和的风，手撮一束流动的春光，铺满在心上，不离不去。我坚信会有一刻，你会突然地出现在我的面前。如果你懂，请看我沧桑岁月里浮肿的脸，为你深陷的眼眸里，都是你细碎的影子....

## 大学三分钟演讲稿篇五

各位老师：

下午好，我是02五计的xx[]今天我要演讲的内容是“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”。再过一月，我们即将毕业，我们将要从学校进入社会，这种环境的转变将会带给我们些什么，现在的我不得而知。但是我知道即将开始的是一个新的人生、一个新的起点。

我记得美国的小说家——毛姆写过一篇小说，叫做《刀锋》，是说人们从一种状态过渡到另一种状态的时候，就像从刀的一面过渡到另一面，而最艰难的时候就是趟过刀刃的那一刻，其实走过去就会发现，刀的另一面远没我们想像的那样不可忍受。

在平常的生活中，总会听到关于初出茅庐的学生经受的挫折是多么可怕的话，其实我们不必太过在意，许多挫折往往是美好的开始。有人在挫折中成长，有人在挫折中跌倒，关键在于个人是如何看待的。要知道这个世界从来都是相对的，有挫折必定有成功，重要的是看你要以怎样的心态去面对，站起来便能成就更好的自己，硬是在地上赖着，自怨自艾悲叹不已的人，注定只能继续哭泣。哪个站在台面上的人，不是有一堆令人辛酸的去?挫折往往令他们站得更稳。

不管遇到怎样的难关，我们只要尽量找出其中的光明面，这样，不论多不好的困境都会好转。不然，只会让自己一直陷在不幸之中。

我要说，相信自己，一定会成功！

谢谢老师，我的演讲完了。

## 大学三分钟演讲稿篇六

各位领导，同事们：

大家好！

清晨温柔的阳光透过绿色的叶子洒向大地，年轮中曾经青涩的时光向未来讲述着美丽的传说。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，充满着期待的志愿，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，是人生最铿锵的篇章，是摧枯拉朽的豪情，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。

青春的拼搏是人生一副洒满阳光的风景，是一道转瞬即逝的彩虹，是一首用热情奏响的乐章。所谓“高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”，说的就是青春。青春既是一个极具诱惑力的话题，又是一种感觉。于是，诗情画意的梦，天真纯洁的幻想、无忧无虑的日子，构成了一幅美丽的青春画卷。但蓦然回首，你发现在天蓝风轻的春光中，一切都像是透明的，从而感到一种超然的力量在心底爆发，时刻提醒着我们要永远向前。生命易老，时光飞逝，无论失败或是成功，青春的痕迹告诉我们永远努力奋斗。

作为刚踏出校门不久的年轻人，我们双手握着梦想，怀揣着美好的明天，带着年轻人无比的朝气和敢为人先的激情，就这样开始了我们人生的旅途跋涉。不过很幸运，我们成为了热电公司的一分子，在这里我们成长了，将理论知识与实际工作得到了融会贯通，将个人的能力和特点在这个大舞台上得到了充分的展现；在这里我们更加深刻的了解了什么是大家庭，什么是团结协作，什么是自我奉献。来到这里，我们默默地为即墨的热电事业贡献着自己的一点点微薄之力，为即墨的广大老百姓在寒冷的冬天中送去一份温暖和关怀，让自己的一点点光和热去温暖每个人的心灵。

“人过留名，雁过留声”，我们每一个年轻人都非常努力的在自己平凡的岗位上拼搏着，青春就是我们前进的脚印，汗水就是我们奋斗的希望，老百姓的微笑就是我们劳动的成果和工作的动力。作为热电部门的一份子，我们很骄傲，很自豪，但我们不高傲，不狂妄。我们知道自己的渺小和平凡，我们会继续将自己的青春、汗水和智慧在平凡的岗位上奉献着，挥洒着，创新着……至少让别人知道我们曾经在这里流过汗，出过力，作为新世纪的年轻人我们要让这短暂的青春化作永恒的记忆，让这寒冷了冬天也有一分暖意在心中，让即墨热电，情暖万家！

拥有拼搏的青春，就应该拥有春的憧憬、夏的蓬勃、秋的浪漫、冬的深刻。因为我们年轻，所以我们富有，因为我们年轻，所有我们不怕失败，因为我们年轻，所以我们用拼搏描绘明天。学习在暴风骤雨中奋力搏击的海燕吧……热电的广大年轻朋友们，让我们高举热电的旗帜，继承前人开创的伟大事业，借着改革开放的东风，尽情挥洒青春的激情吧！让我们的青春之火，在21世纪的挑战中闪光；让我们的赤诚之心，在自己的平凡的岗位上闪耀夺目的光彩。

## 大学三分钟演讲稿篇七

大家好！我是吴山校区603班的张子天，今天我演讲的主题是

我的西湖，我的爱。

前几天，我和同学去了市民中心，城市规划馆。到了那里，我知道了杭州已经走上了“建新城，保老城”的双赢之路，是国务院首次公布的历史文化名城。杭州因运河而兴，以湖为名，傍溪而聚，面海而栖，是一座亲水宜居的城市。“上有天堂，下有苏杭。东方生态绿都，人间幸福天堂。”都是游客对杭州的赞美。说到杭州，我最爱西湖。杭州西湖位于浙江省杭州市西部，杭州市市中心，旧称武林水，钱塘湖，西子湖，宋代始称西湖。它以风光秀丽的湖光山色和众多的名胜古迹闻名中外，是我国著名旅游胜地，也被誉为人间天堂。风景区以西湖为中心，分为湖滨区，湖心区，南山区，北山区和钱塘区五个地区，总面积49平方公里。每次看到西湖，就仿佛来到了仙境。尤其是清晨，湖面上披着一层蒙蒙的薄纱，正如动画片里的天堂一样，烟雾腾绕，有一种飘飘欲仙的感觉，令人心旷神怡，把疲倦和烦恼跑到九霄云外去。

而且不同时间看西湖，都有不同的景色。春天有花港观鱼；夏天有曲院风荷；秋天有满陇桂雨；冬天有断桥残雪。我的家就在西湖旁，随时随地都可以看到西湖，我被这美景所吸引，是我每天晚上都想去西湖边散步。许多游客一去就不想回家，想在西湖边呆上几个月。相对，我是幸运的，我的家和学校都在那美丽的西子湖畔。

这就是西湖，一个人进天堂。我为能生活在这个人进天堂而感到自豪。我爱杭州！我爱西湖！

我的演讲结束了，谢谢大家！

## 大学三分钟演讲稿篇八

再过几个月我们将面临毕业实习，我们将要从学校步入社会。这种环境的转变对我们来说意味着什么，现在的我不得而知，但是我知道即将开始的是一个新的人生，一个新的起点。

我记得美国的小小说家毛姆写过一篇叫做《刀锋》的小说。说的是人们从一种状态过渡到另一种状态的时候，就像从刀的一面过渡到另一面。而最艰难的莫过于趟过刀刃的那一刻。其实走过去你就会发现，刀的另一面远没有我们想象的那样不可以忍受。

在平时的生活中总会听到关于初入社会的大学生遇到的挫折是多么可怕的话，其实我们不必太过在意。许多挫折往往是美好的开始，有人在挫折中成长，有人在挫折中跌倒。关键在于个人是怎样看待的。要知道这个世界从来都是相对的，有挫折必定有成功。重要的是以怎样的心态面对：站起来便能成就更好的自己，硬是在地上赖着，自怨自艾悲叹不已的人注定只能继续哭泣。哪个站在台面上的人，其背后不是有一堆令人心酸的过往。而挫折往往令他们站得更稳。不管遇到怎样的困境，只要我们尽力找出其中的光明面，这样不管多不好的困境都会好转，不然，只会让自己一直陷在不幸之中。

现在快毕业的我们面临的是找工作或者是接本。一直都听到毕业即失业这句话，而这句话仿佛已经成了现在大学生的代名词。为什么还没开始就要选择放弃呢？人们说机会是留给那些有准备的人的，而在这里我想加上一句机会是留给那些勇于挑战的人的。只要勇于挑战再加上我们三年来的积累，我们没有什么比不过别人的。况且相对来说我们的专业能力要比一般本科生强，而且我们还有一次实习的机会。从先决条件上来看我们已经优于他们了，还有什么必要去自怨自艾呢。

社会就像大海一样广阔，像天空一样高远，在如此广阔，如此高远的社会环境中怎么会找不到自己的立足之点呢。

相信自己，一定会成功！

## 大学三分钟演讲稿篇九

人生的航船不断向前驶去，在这道路上，我们总会遇上大风大浪，若不小心掌舵，就会沉入海底，不见光明。

花季的年龄，绽放开来。

我不知，人生为何这样复杂，坐在窗前的我看着那皎洁的月光，云遮挡住了月亮，我的心仿佛也被伤痛袭击，何时才能摆脱这可怕命运。

父母不懂我在学习之后的劳累，朋友不懂我的心情，同学不懂我的忍耐，老师不懂我的成果，世界不懂我的痛苦。

放了我吧，不想在纠结。

## 大学三分钟演讲稿篇十

亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《微笑面对挫折》。

今天是x月x号，是我们步入新学年的开端。也许，在这一年中，我们会付出无法估量的艰辛，但我们同时会收获成功后的喜悦和挫折后的沮丧。微笑着面对挫折，是我们在这一学年中勇夺胜利的法宝。只有时时刻刻微笑着才能撑起你的信心，扬起自信的风帆，一直拼搏下去，使你成为困难面前的勇士！

爱迪生为了研究，失败过无数次；居里夫人为了“镭”的研制成功，遭受过许多挫折；袁隆平为了“杂交水稻”，经受了难以想象的打击。然而，他们挺过来了，他们微笑着面对，

微笑着成功。

如果大家把我们现在遇到的困难认为是人生中最大的挫折的话，那也只是大题小做。我们对于挫折的理解，就像对爱情的朦胧无知一样，真正的挫折可能还比我们现在的情形复杂上千，上万倍。看一下林肯的一生，你便会理解什么叫做真正的挫折和微笑的力量。

亚伯拉罕·林肯，美国第十六界总统：22岁，生意失败。23岁，竞选议员失败。24岁，生意再次失败。25岁，当选议员。26岁，情人去世。27岁，精神崩溃。29岁，竞选州议长失败。37岁，当选国会众议员。39岁，国会众议员连任失败。46岁，竞选参议员失败。47岁，竞选副总统失败。49岁，竞选参议员再次失败。51岁，当选美国总统。

巴尔扎克说过：“世界上的事情永远不是绝对的，结果因人而异，苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”我们要微笑的面对挫折，面对失败，对于生活的强者来说，挫折是永远的垫脚石。

拿破仑说过“避免失败的最好方法，就是决心获得下一次成功。”可见，面对挫折的勇气，便是从微笑中汲取的。我们不能只停留在失败的痛苦当中，做无所谓的挣扎。坚信你的痛苦只有过去，而明天是充满希望的！微笑面对挫折，迎接新一次的挑战。生活中，没有永远的胜者，也没有永远的败者！

实际上，这将是我们人生中的第一次挑战，一次挑战所有的艰辛，所有的挫折的旅途。

挫折的含义很是广泛：每一次上课被老师叫起，手足无措，是一种挫折；当你作业中的叉号比别人多时，是一种挫折；体育课上，你的球技比别人差了一大截时，也是一种挫折；考试后，你的三位数比你同水平的人低，也是一种挫折。

挫折出现后，可置内心的百感交集于不顾，抓住自己内心的信心与乐观的力量，冷静的去思考，沉着的去面对！

同学们，生活就是由这许许多多的挫折构成。生活的阳光来自于每个人内心的百折不挠，顽强不屈的抗争精神。不愿屈服于做挫折的奴隶，而要成为它的主人。这就是我们的使命！

每一次挫折都是一笔财富，当我们成功的克服挫折，并积累了相当丰富的经验后，我们就会在未来的中考考场，乃至整个人生中勇敢地拼搏！

同学们，相信实践吧！微笑着面对挫折，是你最好的选择！

谢谢大家，我的演讲完了。

## 大学三分钟演讲稿篇十一

一个年轻人正值人生巅峰时却被查出患了白血病，无边无际的绝望一下子笼罩了他的心，他觉得生活已经没有任何意义了，拒绝接受任何治疗。

一个深秋的午后，他从医院里逃出来，漫无目的地在街上游荡。忽然，一阵略带嘶哑又异常豪迈的乐曲吸引了他。不远处，一位双目失明的老人正把弄着一件磨得发亮的乐器，向着寥落的人流动情地弹奏着。还有一点引人注目的是，盲人的怀中挂着一面镜子！年轻人好奇地上前，趁盲人一曲弹奏完毕时问道：“对不起，打扰了，请问这镜子是你的吗？”

“是的，我的乐器和镜子是我的两件宝贝！音乐是世界上最美好的东西，我常常靠这个自娱自乐，可以感到生活是多么的美好”“可这面镜子对你有什么意义呢？”他迫不及待地地问。

盲人微微一笑，说：“我希望有一天出现奇迹，并且也相信



有朝一日我能用这面镜子看见自己的脸，因此不管到哪儿，不管什么时候我都带着它。”白血病患者的心一下子被震撼了：一个盲人尚且如此热爱生活，而我他突然彻悟了，又坦然地回到医院接受治疗，尽管每次化疗他都会感受到死去活来的痛楚，但从那以后他再也没有逃跑过。