

# 2023年英雄故事三分钟演讲稿(优秀9篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 英雄故事三分钟演讲稿篇一

亲爱的同学们，敬爱的老师们：

你们好，我今天演讲的题目是：感恩母亲

是谁，给予了我们的生命；是谁，在你委屈难过时抚摸你受伤的心灵；又是谁，让我们看到这五彩缤纷的世界？毫无疑问，这个人就是母亲。

记得有一次，妈妈在为我做饭时，一些又辣又烫的炸油突然跳到妈妈的手臂上，顿时，一串又肿又大的小水痘呈现在眼前，可妈妈却还忍着为我做饭.....同学们，这样类似的经历你有过吗？我想一定有！这世上并不缺少爱，只缺少发现的眼睛！

同学们，虽然母亲节已经过去，但在今天，如果你们突然对妈妈说：“妈妈，母亲节快乐！”在她们一头雾水时，把事情的经过从头到尾给她们说一遍，她们一定会感到欣慰的！她们会想：“我的孩子长大了，会关心妈妈了。”

同学们，“感恩”这两个字说起来简单，做起来却是难上加难！俗话说得好：“滴水之恩，当涌泉相报！”更何况母亲给我们的不是滴水之恩，而是一片汪洋大海！母亲的爱比山高比海深，我们一辈子也报答不完呀！我们只能一点点地报答，我们一定要学会感恩！感恩母亲，感恩全社会！

我的演讲完毕，谢谢

## 英雄故事三分钟演讲稿篇二

光阴似箭，日月如梭我终于来到了四年级在这四年里我克服了很多困难，最深刻的是我学骑自行车的那几天。

恰好今年的7月7日是我的生日，爸爸妈妈送给了我一辆崭新的黑色自行车。当我看到自行车时，心里十分的高兴。因为我老早就渴望有一辆属于自己的自行车，那是因为我就可以像小鸟一样自由自在地在道路上奔驰。

每个星期天，我一写完作业，就让爸爸带着我去学骑自行车。我们先来到广场的一个空地上，爸爸先给我做示范，我迫不及待地上去骑，谁知刚上去，只听“rdquo;地一声，我就摔倒了，像一只四脚朝天的乌龟，笑得爸爸合不拢嘴。爸爸扶起我，告诉我学骑自行车首先要掌握平衡，不能横冲直撞。我听了爸爸的话，心想：有什么难的，我不相信，我就不会骑自行车！我又再次骑上自行车，刚没走几步，我就又摔倒了！爸爸耐心地给我如何骑自行车，而我呢，就像一只泄了气的气球一样，看着崭新的自行车被阳光照得更加鲜亮，我怎么就掌握不了它呢！

爸爸说：“孩子，每个人学东西，都会受到挫折的，你现在受了点小挫折，就泄气，那可不行，要勇于挑战挫折！”

爸爸跑过来，笑着鼓励我说：“孩子，有进步了！摔一下没什么，骑自行车的时候，重点要学会拐弯和刹车。拐弯的时候，要先拐车把，然后车身、车尾就很快拐过来了，而且一定要注意，有紧急情况时，一定要握住前把，进行刹车，不能心急，也不能慌张。一定要目视前方，身子要正，不要紧张，随时掌握平衡，不能像一只无头苍蝇瞎撞。”

我领悟了学骑自行车的这些要领，经过连续几个星期天的反

复练习，我终于可以轻松自如地骑自行车了，那种感觉太美了，那天气格外晴朗，好象阳光在特意为我而灿烂，风儿轻轻地在我耳边吹过，好像对我说：“你真棒！”我还听见鸟儿在空中叽叽喳喳地唱着快乐地歌，我慢慢悠悠地骑着我心爱的黑色自行车，心是甭提有多高兴了！

通过学自行车，让我明白做什么事都要讲究技巧，还要有充足的信心和毅力，要有不怕苦、不怕累的精神，名言说得好：“不经一番彻骨寒，怎能梅花扑鼻香”。

我深深地悟出了：“世上无难事，只要肯攀登”的深刻含义，无论是在生活中，还是在学习中，我要有不畏艰险，迎着困难上的精神，才能取得更好的成绩，才能登上胜利的山峰！

## 英雄故事三分钟演讲稿篇三

各位老师、同学们：

大家晚上好！漫漫高考长征路已经进入尾声了，再过五天，牵动人心的时刻就要到来了，大家就要迎来高考这场既满怀期待又心存担心的考试了。此时此刻，你的心情如何呢？是期待、紧张、兴奋、还是百感交集。

高三一年的奋斗，特别是高考前的点点滴滴，正是这所有的一切努力，将轻轻的把你推向了人生的又一个彼岸。有一位教授说了一句话：“高考，四分考实力，六分考心理。”就是说一个人心理调节成功与否，将会极大的影响到他的高考成绩。

一考定终身，分数就是硬道理！这句话从某种角度来说也是成立的。高考牵动着亿万家长的心，关系着学生一辈子的前途和幸福！在剩下的五天的时间里，重要的不再是知识掌握的多少，要弥补也是有限的。更重要的是大家的心态调节，能否把掌握的水平充分地临场发挥出来。高考考前同学们的心理

调节是我们教师、家长和学生的共同关注!

一、考前心理调节。十六个字：强化信心、优化情绪、进入状态、充分发挥。在临考的这几天里，努力做好以下十件事就可能达到调整心态十六个字的要求。

(1)制定好作息时间计划及复习安排。把每天的复习功课、文体活动、休息与睡眠的时间安排合理，防止复习忙忙乱乱，才能使生理节奏感与心理节奏感增强。同学们千万要记住，无论你原计划在高考前准备把功课复习三遍也好，五遍也罢，这时都应该停下来，对知识结构进行梳理拾漏补缺，将重点的内容重点复习。

(2)进入高考时间节奏。今年高考科目顺序有变动，要根据高考上午开始时间与下午开始时间复习功课，例如按上午考试科目的高考时间复习该学科，有助于进入高考状态，有助于充分发挥已掌握的知识。

6月2日-4日距离高考3---5天：上午：6:30起床，洗漱，稍微活动一下。6:50吃早餐。早读、1、2节、看书。休息半个小时。3、4节、复习理综或文综。做题。午间休息吃饭休息半个小时。15:00—17:00复习英语、数学。以做题为主。休息，听听音乐，运动一下。晚上：19:30—22:00看书。休息。23:00准时入睡。

6月5日距离高考还有2天：上午：6:30起床，洗漱，稍微活动一下。6:50吃早餐。7:30—8:30看书。休息半个小时。9:00—11:30复习语文。因为第二天就要高考了，所以今天最好复习第二天的考试科目。午间休息吃饭。午睡40分钟—1小时，根据自己的情况调整。下午：13:40—14:30看书。休息半个小时。15:00—17:00复习数学。以做题为主。休息，听听音乐，运动一下。晚上：19:30—22:00看书。休息。23:00准时入睡。

6月6日距离高考还有1天：放松，考前动员，看考尝熟悉考场周围环境，包括卫生间等等。乘车路线、乘车时间、考虑堵车等因素。一般不安排时间学习。最后一天，晚上不要太早休息，防止睡不着，不要破坏平时的习惯。

(3)每天以高考的心态做适量的卷子。有些考生认为自己已经做了好几个月的卷子了，临考前十天八天不做，看看就行了，这可能会导致考试时抓不住感觉，手生，影响发挥。

(4)抓住最佳记忆时间。早晨起床后半小时以及晚上睡觉前半小时由于不受前摄抑制、后摄抑制的影响，记忆效果最好。建议同学们可以在早晨起床后半小时以及晚上睡觉前半小时复习最关键、最重要的课程内容。

(5)注意饮食卫生，防止胃肠疾病饮食是这个阶段不可忽视的问题，在此期间，千万不要盲目吃大量的补品或者吃以前不习惯的东西，还是吃以前一些清淡且熟悉的食品为佳，只要注意保持每日所需的营养就好，平平淡淡才是真。建议同学们按照平时的饮食习惯吃饭就可以，没有必要因加强营养去吃大鱼大肉。要注意饮食卫生，高考前这三天，除了合理地调剂好一日三餐外，还要特别注意饮食卫生，最好不要去卫生条件差的小摊点上就餐。生吃瓜果要用开水烫洗或消毒；做凉拌菜时，调料中可加醋加蒜泥，既可杀菌又能增强食欲。

(6)参加自己喜欢的文体活动。调节情绪、消除疲劳、养精蓄锐，以稳定的、饱满的情绪迎战高考。但参加体育活动时，切忌剧烈运动，防止受伤。最好不玩电脑和上网。因为玩电脑、上网容易上瘾，容易在大脑形成优势兴奋灶，抑制已掌握知识的发挥。

(7)调整心理状态。临考前，每天挺胸抬头快步走，有助于增强信心，要相信自己的力量，不要迷信。许多同学在这个时候，会出现焦虑不安、担心考不好等心理负担过重现象。如何调整好考前的心理状态呢？一是要增加自信心。不要总是想

着考不好，因为越是担心考不好，造成心理紧张就越是考不好。此时要相信自己，尽力就好，至于考试结果则不必再去多想。要以平常心对待，不要对自己太苛求。二是多跟家长和同学交流谈心，从他们那里你会获得鼓励和帮助；三是可以跑跑步、做做操，进行体育锻炼，这也是释放心理压力的好办法。总之，考前要有一个乐观、自信、平和的心态。

(8)调整睡眠，保证充分休息。在考前的三天里，要充分休息好，比平时要多休息1--2个小时，把以前“欠”的觉补一补，把精神恢复过来，是非常必要的。从现在开始就不要再“开夜车”了，根据自己的情况把晚间睡眠调整到十一点。6月6日晚上切不可提前上床，否则很容易辗转反侧难以入睡，使心绪烦躁不安，影响考试。

(9)心平气和，防止烦躁。不想考试后的事，不与人争论问题，心平气和地对待考前的一些事情。随着高考日的临近，不少考生开始想起考后的安排了，容易分散注意力，我们建议同学们在考前应集中心思，全力以赴迎考。考前有些紧张担心在所难免，考前有些轻度焦虑有助于发掘你的智力潜力。把自己的轻度考试焦虑看得太重，这才是影响考试的负面心态。

(10)增强信心。从现在开始不再做难题，不再做新的题目，以免自信心受打击。强化自己已掌握的知识，增强信心，每一个人掌握知识的程度不一样，高考的目标就不一样。只要达到了自己能力所及的目标就是高考成功。临考前这几天，每天挺胸抬头快步走，有助于增强信心，要相信自己的力量，不要迷信。信心是高考成功的灵魂，只要你有良好的心态就能达到你力所能及的考试目标。

## 二、考试期间要求。

(1)在考试期间要适当增加营养。饮食安排要做到食物多样，谷类为主，要多吃蔬菜和水果，常吃奶类、豆类或豆制品，经常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉，吃清淡的饮食，不宜饮酒，

要吃清洁、卫生、不变质的食物。要吃饱，要吃好，要清淡，要少吃脂肪和糖，要适当吃些杂粮，要及时补充水分。不宜用饮料代替白开水；不宜贪凉；不宜午睡时间过久；不宜节食；不宜室内外温差过大；不宜在风口上猛吹。

(2)要认真遵守学校的各项纪律求。入住酒店要遵守作息时间安排，讲文明、守纪律、重安全，认真对待每一场考试。

(3)要消除不必要的烦恼焦虑，要保持愉快乐观的情绪。要学会“关门”。学会关紧“昨天”和“明天”这两扇门，过好每一个“今天”，既不对昨天耿耿于怀，也不对将来的事忧心忡忡。

(4)要具备信心专心细心恒心——这是高考成功的保证。

同学们，竞赛的胜负不仅是技术水平的较量，而且是心理素质的较量，心理素质的好坏，直接影响竞技水平的发挥。考试也是如此，要在考试中保持最佳的心理状态，要具备“四心”：

**信心：**有它不一定能赢，没它一定会输。信心是成功的精神支柱，有信心的人有以下表现：

要充满自信，做到战略上藐视困难，战术上重视困难。胸有成竹，从容不迫，学习生活有规律。考前要千方百计调整好生物钟，使自己的兴奋点和考试时间同步。信心在考场中的表现，是遇到难题，镇静自若，沉着应考。

**专心：**头脑清醒、精力集中的前提。有的同学考前存在私心杂念，有畏惧心理，这是可以理解的。但一上考场，则必须排除一切干扰，专心致志、净化精神。只有专心致志才能保持头脑清醒，才能感知深刻、积极思维，才能处于最佳心理和生理状态。

细心：别因一两分名落孙山。每次评卷总结，老师们都要谈到考生的过失性失分，有的忘填小空，有的漏掉小题，有的忘了一页，造成不应有的损失。有的人就因为这关键的一两分而名落孙山。除做题外，有的考生还粗心到忘带准考证、考试必需品等，结果一上考场就手忙脚乱，影响考试。克服粗心，必须细心。

第一、考前准备要细心。要做好思想和物质准备。考前考后要检查准考证、钢笔及其它文具是否带齐，还要估计一下出现突发事件怎么办？各种情况都要考虑周全，做到有备无患。不管是使用圆珠笔或是钢笔，都要准备两支；还有画图形和涂机读卡的铅笔、尺子、橡皮、圆规等文具也都要充分准备，做到有备无患。特别要指出的是铅笔一定要买正牌2b的，这是最重要的。

第二、考试时做题要细心。做题前先填考号、姓名，将试题浏览一遍，做到心中有数。做题时要先易后难。每道题都要细心、认真地研究。要学会“会做求全对，稳做中档题，一分不浪费。”

切忌漏题，要注意试卷的正面和背面，不要漏掉背面的题。要注意单页试卷，按要求填好机读卡。

第三、要有时间观念，充分利用有效时间。不应迟到，不宜早退，要做到三个环节：通览全卷，全面解答，校对复查，这样就可以使自己不失掉该得的分数。

第四、要认真熟悉考试环境。熟悉的环境，往往有助于启发思维，生疏的环境则阻碍思维。考场一般都不是自己的“老窝”，有必要熟悉自己的考室、位子。

做到细心的口诀：通览全试卷，填好号和名；审题要仔细，题意要弄清，遇到拦路虎，不妨绕道行；细中求速度，快中不忘稳；不争交头卷，检查要认真。



恒心：出师不利也要坚持到最后一秒。参加考试，不可能一帆风顺。有的人可能出师不利，首战受挫，第一道题就不会做或第一科就考得不够理想，有的人可能中途受阻。面对这种情况，容易产生消极情绪，而消极情绪对以后各科的考试极为不利。它会分散注意力、影响记忆、遏制思维、降低效率。这就需要冷静下来，认真总结失败的原因，尽快把注意力转移到下一门考试中，不必再对前者耿耿于怀。要提得起，放得下。考试期间做到三不：不同别人对答案，不讨论不会做的题，不找老师解题。决不能一失败就灰心丧气，要有恒心，要有锲而不舍的精神，不管前面的学科考得如何，都坚持考到最后一科，最后一秒。

同学们，高考已经一天天的逼近了。现在已是别无选择，只能全力以赴向自己的目标冲刺！这时候，很多知识的积累都已经定型，但心理的波动往往会影响你的复习和考试。所以首先要学会放松，放松的目的就是能够有一种平常心去面对一切，不要患得患失。放松的另一个目的是要让相信自己，不止要相信自己的实力，更要相信自己的运气。

如果前一个阶段复习效果不大理想，更别慌。成绩不好，不外乎状态不好，哪个基础点不扎实，哪里没复习够这几个原因。这样一来，心态也得到了很好的调节。在这一段最紧张的日子里，不要给自己太多的压力，要放松，只要是努力了即使失败了也没有关系，只要发挥出自己的水平就好。要让自己的心平静下来，要能够以一种坦然的心态去面对高考，面对人生。能够在坦然与自信中，走过高考的风风雨雨。为自己的高中生涯画上一个圆满的句号。

最后，预祝同学们高考一帆风顺！满怀信心地步入考场，笑容满面地凯旋归来！谢谢大家！

## 英雄故事三分钟演讲稿篇四

尊敬的各位领导、老师们、同学们：

大家好!今天,我演讲的题目是《别让孝心迟到》。

古人云:“父母者,人之本也。”从呱呱落地的婴儿,到天真烂漫的少年,我们一天天长大,是父母赋予了我们生命,给予了我们无私而伟大的爱。百善孝为先,自古以来就是中华民族的传统美德。在漫长的历史长河中,中华民族在孝敬父母方面曾涌现过不少感人的故事。黄香温席,则是其中之一。

东汉时期,有一个叫黄香的小孩,九岁时母亲就去世了,剩下体弱的父亲和他相依为命。他知道父亲养育自己的艰辛,就把自己的一片孝心全都献给了父亲。夏天,天气炎热,小黄香每天晚上都要先把父亲蚊帐里的蚊子驱走,再用扇子把床上的凉席扇凉,以使父亲安然入睡。冬天,天气寒冷,小黄香每晚都要先上床,用自己的体温把被褥焐热,以免父亲受凉。他这,哪是在暖被窝儿呀,他分明是在用自己的孝心暖父亲的心啊!

这一点,为人三十出头的我是有深刻体会的。父亲刚刚五十八岁,在我的眼里和心里,父亲依然是年青的、健壮的。我虽已成家立业,但仍然视父亲是庇护伞,还未来的及考虑怎样孝敬他。突然有一天,父亲说不大舒服,到医院一查,竟患上了肝癌。这真如晴天霹雳,差点把我打晕了!当时,我最大的悔恨便是没能早点儿体谅父亲,孝敬父亲,我的心灵常常被这种痛咬噬着,,,父亲走了,带着对我深深的挂念走了,留给我的却是无尽的遗憾和悔恨……亲爱的朋友们啊!我们还年轻,有的是时间去挣钱,去享受,而父母毕竟没有太多的时间,甚至就没有时间来等待。当你安慰自己时,其实已经给你的那份“孝心”打了一份折扣。别让孝心迟到,否则,你只有用烧纸钱来聊以自慰了。愿天下所有做儿女的,及时把握眼前行孝的机会。别让“子欲养而亲不待”的事情发生在自己的身上!

亲爱的孩子们啊!在我们沐浴爱的阳光的同时,更要学会感恩。

“谁言寸草心，报得三春晖”让我们用这寸草之心孝敬、回报我们的父辈吧！让孝亲敬老这种传统美德伴我们成长！

## 英雄故事三分钟演讲稿篇五

生活是一首美丽的诗，它书写着我们的梦，我们的童年；生活是一卷美丽的画，它表现着我们的爱，我们的青春。下面是本站为大家准备的三分钟生活故事演讲稿，希望大家喜欢！

尊敬的老师，亲爱的同学：

从前有一只小老鼠，总觉得自己了不起，对别人很不礼貌。

一次他去上学，一只蜗牛迎面走了过来，挡住了他的去路。小老鼠凶巴巴地说：“小不点儿，滚开，别挡我的路！”小老鼠说着一脚踢了过去，把蜗牛踢得滚出去很远。

还有一次，小老鼠到河边喝水，觉得河里的一条小鱼妨碍了他，于是，捡起一块石头就扔了过去。小鱼受到袭击，吓了一跳，慌忙躲避。小老鼠哈哈大笑说：“知道我的厉害了吧！”

一天晚上，小老鼠在回家的路上看见一只小猪躺在路边，就趾高气昂地说：“谁给你这么大的胆子，竟敢挡住我的路！”说着，一脚踢了过去。“嘭”地一声，小老鼠正好踢到小猪的脚上，小猪倒没什么事，小老鼠却“唉呦，唉呦”地叫了起来，原来他的脚肿起了一个大包。小猪站起来对小老鼠说：“你对别人傲慢无礼，不懂得尊重人，今天尝到苦头了吧！只有尊重别人，才能获得别人的尊重。”小老鼠看着受伤的脚，羞愧地低下了头。

敬爱的老师，亲爱的同学们，讲文明，知礼仪是多么重要啊！文明就是一粒最有生命的种子，只要在心里播下这粒种子，

它就会在我们的精神世界里生根、开花、结果，那么我们的生活就会更加美好，我们的校园就会更加和谐。让我们一起把文明之花撒在我们的身边。

谢谢大家！

尊敬的xx□

童话，是我们每一个孩子必读的读物，也是我们对世界认知的开始。曾记得在那不眠之夜，是童话故事陪伴我入眠；曾记得，我走进学校，第一次登台，讲的就是童话故事；曾记得，为了看童话，我竟会忘记时间。就算是现在的我，也会时不时在脑海中浮现那童话中的故事。

《白雪公主》是一篇唯美的故事，无论皇后怎么迫害白雪公主，她都能被很多人帮助，就算是最后吃了毒苹果一睡不醒，却迎来了可以把他吻醒的白马王子，终于和王子过上的幸福的生活。而《灰姑娘》的故事虽然没有白雪公主那样幸运，但她却因为亲生母亲的在天之灵和三次参加选妃舞会落下舞鞋，而成了王妃，和王子回皇宫过幸福生活去了！

她们的幸福生活的来源，除了有别人的帮助外，她们自身的善良、公平的对待任何人，是他们能够幸福的前提条件，我记得，当灰姑娘的妈妈临死之前对她女儿说：“亲爱的孩子，你要虔诚、善良，这样，亲爱的上帝会一直帮助你，而我愿意从天上向下望着你，长在你身边。”这是一位母亲最后的遗言，也是要告诉我们，人能找到幸福的根本。

但我最爱的却是《美女和野兽》，美女很节俭，很聪明，为了救父亲，她主动嫁给了野兽，但她没有想到的是，所谓的野兽其实是一个中了魔法的王子，他们都互相爱对方，从此过上了快乐、幸福的生活。其实人真是不可以光看外表呀！野兽以前的外貌虽然长得很可怕，但他却有一颗温暖、真诚的心，丑陋的外表并不意味着他的内心就是丑陋的。野兽为了

爱情，几乎付出了自己的生命。而《小美人鱼》也给了我不少的震撼，深海里的小美人鱼为了拥有一个不灭的灵魂，交出了美丽、优美的声音，忍受着永远的痛苦。最后，却为了自己最心爱的王子浪费、抛弃了自己三百年的生命，化成了海面上的泡沫。虽然她历经磨难，却仍是没有获得王子的爱情，但她却像我们证明一条人鱼所能做的最好的。最后，她获得了一个本该属于她的灵魂。

“公主”，一个父母捧在手心，含在嘴里的名字，她们却用她们内心的那份爱心、善良、坚持、追求自己的理想，不惜牺牲自己的生命，告诉我们：在生活中无论遇到什么样的境遇都不要放弃对美好事物的追求。珍惜我们的爱心，别叫它死亡，别去管别人如何地对待我们。珍惜我们的梦想，别去管我们此时此刻是多么地艰难。只有这样，我们才会无悔了。

谢谢大家！

尊敬的xx□

读完《丑小鸭》这篇文章后，我懂得了“不能以貌取人”，不能嘲笑别人。

虽然有些人小时候长的难看，但她的心底善良、有智慧，长大也能变成一只美丽的“白天鹅”。也有些人小时候长的挺漂亮，像公主一样，可是她的内心恶毒，爱嘲笑别人，等到过一段日子，她就会一个朋友也没有，越长越难看，小时候的“白天鹅”也会变成“丑小鸭”。

外表的美与丑只是人生很小的一部分。

我觉得虽然这篇文章的丑小鸭没有信心，但它还是很坚强的，它知道自己长的很丑，它知道朋友们不喜欢它，但是它没有想：“既然我自己长的那样的丑，既然朋友们都不喜欢我，我活在这个世界上还有什么用啊！”要是我是文章中的丑小鸭，

那些小鸭子、小狗、小猫再嘲笑我，我会对它们说：“虽然我长的难看，但是我心底善良，坚强，总会有人喜欢我的。”

我们要向文章中的丑小鸭学习，不管别人说什么，你都要坚强，不要轻言放弃，我们也要懂得一个道理“一个人的美丑不在外表，美丽的真谛在于拥有一颗纯洁的心灵。”

谢谢大家！

## 英雄故事三分钟演讲稿篇六

傻子、正常人和聪明人三个朋友历尽艰险爬上一座高山，见到了传说中的神。神被三个人感动，决定帮他们每人实现一个愿望。

傻子不敢相信这是真的，他试探说要一件羊皮袄。神挥了一下手，傻子身上就多了一件羊皮袄。

正常人想了很久，对神说要100万美金。神挥了挥手，正常人手里就多了一张存单。他看了看存单，惊呆了，那上面果真有100万美金。

轮到聪明人，他说得多考虑一些日子，他不想浪费这么好的机会。神叫他一年后来这找他。

聪明人开始了漫长的思考。一年时间里他什么也没干，只想着那唯一的愿望。神规定的期限马上就到了，他得赶回山上，跟神说出他的愿望。聪明人匆忙上路，艰难地向山上攀爬。他一直在想应该向神提一个什么愿望，直到见到了神，他才狠狠地下了决心。他想：我就说再给我一万个愿望。这就是他一年来想出的自认为最好的要求。

山上很冷，他却已汗流浹背，不一会儿就被冻感冒了。

神耐心地等待他说出自己的愿望。他打了一个喷嚏，说：“我的愿望是，再给我一万个……”他忍不住了，又打了一个喷嚏。神笑了，说：“你的愿望很独特，我就喜欢没有贪欲的人。”

于是，聪明人站在山顶上一连打了一万个响亮的喷嚏。

## 英雄故事三分钟演讲稿篇七

你想成为别人人生中的明灯吗，你想用一句话一次演讲引领别人走向正途吗？下面是本站小编为大家整理的几篇三分钟励志故事演讲稿，希望能帮到你哟。

各位领导，各位来宾：

下午好！我演讲的题目是《信念的力量》。

有这样一种力量，它可以使人在黑暗中不停止摸索，在失败中不放弃奋斗，在挫折中不忘却追求。在它面前，天大的困难微不足道，无边的艰险不足为奇。这种力量，就叫信念。

俄国的列宾曾经说过：没有原则的人是无用的人，没有信念的人是空虚的废物。就从我们古代说起吧：两千多年前的汉朝着名史学家司马迁，因“李陵事件”下狱，受了宫刑。应该说，人世间没有比这更大的耻辱了。可是他没有消沉，忍辱含垢，披肝沥胆，专心著述整整十一年，终于写成了《史记》那部五十二万字的鸿篇巨著。这需要多么大的毅力啊！假如他不是为了“究天下之际，通古今之变，成一家之言”，恐怕早就自尽身亡了。这就是信念的力量。

再来说说近代，我们敬爱的周恩来。他是真正称得上，为他

所信仰的共产主义事业奋斗一生的人。在他生命的最后时刻，他还要求身边的工作人员为他播放《国际歌》。当那磅礴的旋律盈满一室时，他的嘴唇分明还在翕动，在吟唱！在连放三遍后，对守在身边的邓颖超同志说：“我坚信全世界共产主义一定能实现。”虽然，讲这个话的声音很细微，却给身边的人震动很大。已近弥留阶段的他，最后唱这支歌，显示了真正不移的信念。人生尽可信念不同，能够为信念奋斗终身，奉献一切，那么，就连他的敌人也会为他的人格肃然起敬。

从古说到今，让我们再来说说自己身边的人物吧！她，是我处道桥公司的一名女工程师，作为市政行业中的一员，她像一颗耀眼的星星，在众多璀璨闪耀的群星中熠熠发光。她，就是马飞。马飞毕业于武汉城建学院，90年到市政管理处工作。这10多年来，她曾经做过工程资料员、质量员、施工员、项目经理。每份工作她都兢兢业业，一丝不苟。力求把工作做得尽善尽美是她的信念。就拿马飞担任柳西河工程的项目经理这件事来说吧。这个工程是当年度市政府实事工程之一，施工难度大，压力重。作为项目经理的马飞，精心组织人员，合理安排工序。在施工中，她始终把工程质量放在首位，严格按照施工组织设计的有关技术措施，反复向项目部全体人员进行布置和交底，使每个成员做到胸有成竹。工程一开工，马飞就日夜守在了工地上，每天晚上十点、十一点，有时甚至一二点钟才回家，成了一个名副其实的“都市夜归人”。女项目经理如此敬业，令工地上的职工肃然起敬，于是用百倍的工作热情来表达对她的敬佩之情。最后，柳西河整治工程被评为优良工程，并获得了市“甬江建设杯”。正是因为马飞心中有着坚定的信念，她才能够先后出色的完成三市路、体育中心等项目工作，得到各级领导的好评。现在，她是市“三八”红旗手、省级优秀共产党员，也是我处女职工的榜样。

在座的各位团员青年，听着这一个个鲜活的事例，您感到信念的力量了吗？当然，我们二十一世纪的青年，应该比前人有更高的奋斗目标，更美好的理想，更坚定的信念。我们应该



象他们那样，完成时代赋予的使命，肩负起我们市政事业的未来。历史是漫长的，人生是短暂的。那么，朋友们，请用牢固的信念的桅杆，高高地扬起你理想的风帆吧，为了单位的振兴发展，为了祖国的繁荣昌盛，乘风破浪，一往无前！

我的演讲完毕，谢谢大家！

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好，今天我演讲的题目是《坚定信念，超越自我》。

海伦·凯勒有这样一句非常形象而生动的话：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。”正是有了远大的理想，正是有一种信念，她接受了生命的挑战，创造了生命的奇迹。

她，盲聋哑集于一身的弱女子竟然毕业于哈佛大学，并用生命的全部力量奔走呼告，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被评选为20世纪美国十大英雄偶像。理想和信念像熊熊燃烧的烈火使她才走出黑暗，走出死寂，理想和信念像巨大的羽翼，帮助她飞上云天。

从某种意义上说，人不是活在物质世界里，而是活在精神世界里，活在理想与信念之中。对于人的生命而言，要存活，只要一碗饭，一杯水就可以了；但是要想活得精彩，就要有精神，就要有远大的理想和坚定的信念。

理想信念使贫困的人变成富翁，使黑暗中的人看见光明，使绝境中的人看到希望，使梦想变成现实。

下面我给大家讲一个故事：

队长从腰间取出一个水壶，两手举起来，用力晃了晃，惊喜地喊道：“哦，我这里还有一壶水！但穿越沙漠前，谁也不能

喝。”

沉甸甸的水壶从队员们的手中依次传递，原来那种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色，一定要走出沙漠的信念支撑他们踉跄着，一步一步地向前挪动。看着那水壶，他们抿抿干裂的嘴唇，陡然增添了力量。

终于，他们死里逃生，走出茫茫无垠的沙漠，大家喜极而泣之时，久久凝视着那个给了他们信念支撑的水壶。

队长小心翼翼地拧开水壶盖，缓缓流出的却是一缕缕沙子。他诚挚地说：“只要心里有坚定的信念，干枯的沙子有时也可以变成清冽的泉水。”

黑人领袖马丁·路德金有句名言：“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立着的话。”是的，即使在最困难的时候，也不要熄灭心中信念的火把。

同学们，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，只要坚定信念，超越自我，你就有了努力的方向，你就有了奋斗的目标，你就有了生活的动力，你就有了成功的希望！

尊敬的校领导、老师、亲爱的同学们：

大家早上好，我发言的题目是：青春的呐喊。

春回大地，万物吐露生机。高考的脚步和春天一起悄悄地想我们走来，在这明媚的春光里，我们已经进入高考冲刺阶段。

“逝者如斯夫，不舍昼夜。”的确，时光如流水般，一泻而过，转眼间，三年高中只剩下的不足百日。但是现在还有大部分人耽于玩乐，沉溺于网吧，私心杂念丛生，精神恍恍惚惚，生命只剩下了躯壳。浪掷青春虚度近三年。而不同的是另一

部分同学勤奋拼搏近三年。前后两种的不同的高中生活，能折射出不同的人生前途。玩弄人生的人会被人生所戏弄。也许是被所谓的儿女私情/花前月下/出身贵贱/基础好坏等等因素所影响。同学们:所谓的花前月下，只是短暂的潇洒，迅速来临的失败，回让你在成功者面前沮丧。不要悲叹较低的人生起点，不要悲感出生的贫贱，不要抱怨过去的基础不好。往前看吧，人生的道路可以逆转，时光的脚步只能向前。请你相信未来/相信自己/相信一分耕耘一分收获/相信皇天不负有心人/相信改变命运的只有自己。

暂时放下那些悲观的观念，暂时放下那些所谓的“我不行”去努力拼搏最后的90天。如果我们做与不做，都会有人笑;如果做不好与做得好，还会有人笑。那么我们索性就做的更好来给人笑吧!而今这百日冲刺在有些同学眼里觉得很无聊，很痛苦。而整日玩些无聊的游戏\看小说/上课睡觉或说话……来虚度这百日冲刺，之所以感觉如此，是因为没有把心放在学习上，没有把自己融入到这百日冲刺之中，再说对考学倍感无力。。同学们：只要我们想上学，只要我们还愿意走这条路，对这条路还有信心，不怕这一路的荆棘，我们就有学上。古人云：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”我们也耐得住寂寞，承受的起艰难。我们定能学业有成!

十年铸剑，只为炉火纯青。一朝出鞘，定当倚天长鸣。其中定有铸剑的艰难与寂寞，然而他们承受了。所以他们能铸成绝世好剑。十年寒窗寂寞伴，一朝成名幸福随。这也能说明，不付出何来回报。含笑播种的人，一定会含笑收获。也正是如此。

问苍茫大地，谁主沉浮?我们应当主宰我们自己的世界，我们的地盘我们做主。我们的人生我们自己走。风华正茂，书生义气。有谁能阻挡我们青春的脚步。鲁迅曾说：“真的猛士，是敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。我们要向青春呐喊，不做艰难的奴隶，要做青春的主人/真的猛士。我们年轻，我们怕什么/怕就怕自己甘心忍受现存的生活。不敢拼，

不敢做。这不是我们现代青年应有的。百日冲刺应一“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书。”为准则。努力搞好自己的学习任务。我们要以最饱满的热情，最昂扬的斗志，为三高创造奇迹，为三高树立一面大旗，为学弟学妹们树立一个奋斗的方向。

壮怀激烈，批荆斩棘。敢叫日月换新天，意气风发，批波斩浪，直挂云帆济沧海。十载寒窗，百日苦练，何等英才夺桂冠。一腔热血，万丈豪情。我辈健步登金榜。呕心沥血。卧薪尝胆，定将折桂涉蟾宫。百练成钢，十年一剑。宝剑今朝试锋芒。百日拼搏一战成功，少年自有少年狂，战舰扬帆，雄鹰展翅。誓圆大学梦！此新不改此行无撼！

历史的使命已经把年轻的我们推向时间的最前言，高考成功舍我其谁。我们应以十足的信心，百倍的决心，万分的恒心，将具有人生转折意义的高考进行到底，让我们年轻的生命在火热的六月尽情的燃烧吧！

## 英雄故事三分钟演讲稿篇八

不经意间，我看到了他，从此我的人生观发生了变化。

我把他关了起来，任凭他挥舞着八条腿也无能为力，他幼小的身体里流动着青色的血液，刚刚还在某个地方栖息的他突然来到这个没有安全感的地方，他一定愤怒至极，于是这个弱小的家伙开始尝试离开这个鬼地方，他慢慢地，一步步往盒口上爬，刚爬到边上就掉了下去，但他没有灰心，一次、两次、三次……我不禁暗暗嘲笑这个家伙的迂腐，忽然，他凌空一跃“天，他快爬上来了，随着手指在盒口上敲击的声音，他又一次掉下去了，我原以为他会放弃，但，他又站起来了！我顿时醒悟：我的囚徒正在越狱。

他的坚持激怒了我，我不相信我囚不住一只蜘蛛！于是，我关

上盒盖，禁闭了他一天。再次打开盒盖，我自信地以为他一定认输了，便以强者的姿态俯视着他，果然，他没有再想逃，显然是身心疲惫至极，我的心里竟莫名地多了一份惋惜。

于是，我没有再关上盒盖。第三天早晨，我来“看望”我的囚徒，我大吃一惊——盒子里空空如也。他成功越狱了，我输了。

人生路上布满荆棘，阻止我们前进，但如果我们直面挫折，坚持不懈，一定会克服挫折，收获光明的未来！

我不想用语言来形容这只蜘蛛的高贵品质，但我只希望这位高贵的囚徒能原谅我夺去了他三天自由。

蜘蛛尚且如此，我又该如何做呢？经历是美丽的，我感激这段经历，让我明白人生的真谛！

## 英雄故事三分钟演讲稿篇九

播下一种习惯，收获一种性格，播下一种性格，收获一种命运。所以说习惯是伴随人的一生的，多一些的养成好习惯，也就多一些有益的在生命中。

习惯的养成必定是一个漫长的过程，需要多次重复，形成记忆，再成为自己的无意识行为，这个过程首先会让你有些不适，有些拘谨，但结果一定让你刻骨铭心，且终生受益。

我也经历过这样一段旅程，我的爸爸曾经是一名海军，在对我的教育方面，往往比一般的家长要苛刻些，爸爸似乎从来都不过分要求我的学业有多出色，但对于行为举止，生活习惯等方面却抓的十分吃紧。例如不能说脏话，长辈在说话时要认真听讲，大人谈天不能插嘴，长辈问话要即使答应。还比如做事要稳重，不能火急火燎，房间内务要自己打扫，再有就是有坐相站有站相。记有一次写作业，我趴在桌子上，

下巴也靠在书桌上，爸爸就提醒了我一下，不过一会儿，我便又懒散的趴下了。爸爸就走过来一把把我提起，严厉的斥责了我，还罚我端正的坐在书桌前半个小时。在我家你没有第三次机会，只有一次提醒，所以你必须要做到位。

还有一件事，也是一直以来我认为是我坚持下来的最艰难的事，就是不管春夏秋冬，早晨只能用冷水洗脸。当初爸爸立这个规矩的时候，爷爷奶奶都不同意，都怕我冻着生病，可是爸爸还是坚持要我坐做了，所以从我七岁上学起，我每天早上都用冷水洗脸，没有一次破例过，有几次零下十多度，看着妈妈脸盆里冒着热气的水，我即羡慕有无奈，但爸爸坚持的是按条理做事，一件事没做好他就不会让我进行下一项，一日之际在于晨，如果我不用冷水洗漱，拖着时间不放，我就吃不到早餐，没人送我上学等等，我要为我早上决定负责。

就这样，我在父亲的引导下养成了一些他人觉得过于严苛的习惯。但我现在深深的感受到，这些习惯都是对我有益的。在学校里当我看到身边的同学一个个都带着眼镜，有的捶背有的捏着脖子扭动时，我才知道，父亲一直以来让我行坐端正的缘由，当我看到其他同学各个在寒冬之际得了风寒，我才明白坚持用冷水洗脸的好处，当我见同学们抱怨学校种种的行为举止规范时，我才领悟到这些对于他们的约束，都只不过是平日里的习惯罢了。

我感谢我的父亲，是他在我年幼之时引导着我，帮助我养成了许多好习惯，教会了我如何去坚持。

所以请大家记住，如果生命是朵花那习惯就是花瓣，没有花瓣有怎能绽放。

尽可能多的去养成一些好习惯，多一些去培养自己坚持的能力，你一定会收获到那份可贵的结果，那种你梦想的命运，其实一直把我在你手中，给它一个绽放的机会吧！