

2023年即兴演讲稿一分钟 三分钟即兴演讲稿(大全6篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

即兴演讲稿一分钟篇一

同学们，你喜欢自己吗你对自己满意吗?你很羡慕某些人，甚至愿意自己也成为他吗?如果你对自己有疑惑，那么我来告诉你：就像每一片叶子都有它独特的形状，每一朵花儿都有它独特的香味，我们每一个人都是世上独一无二的个体，在这个世界上，没有两个人是完全一样的。我们每一个人的存在，都有自己的价值与意义，别人可以比我好，也可以比我差，但没有人可以取代我。美国少年天使肯尼，一出生就因为身体畸形截掉双腿，后来又发现切口的根部被癌细胞侵入，只好把腰部以下的身体全部切除。但是，肯尼并没有向病魔低头，他在家人的帮助下向自己的生命挑战，拼命练习生存技能，使得自己日渐独立，能跟常人一样上学，甚至还学会了溜滑板、溜冰。肯尼的生命是美丽的、动人的。

有时候我们以为遭遇到的危机使我们走投无路了，却在事后发现这是生命的转机。美丽的生命在于勇于更新，且愿意努力学习。化蛹为蝶，才能使生命焕然一新。人的一生也需要蜕变才能成长。每一次蜕变都回带你走进人生的新领域、新境界，使你获得新的感受、新的惊喜。

健康的我们，更要学会容忍自己的不足和缺点。俗话说人无完人。正因为这样，我们才要不断学习、不断提高自己。如

何在正视不足和缺点的前提下，采取积极的行动来弥补不足、克服缺点呢？一方面要正确和别人做比较，认识到自己在群体中处于什么样的位置，寻找以后努力的方向；另一方面要正确认识自己。不要只从不同的方面平价自己，却看不到自己的优点，老觉得“某某的学习比我好，某某的书法比我好，某某的琴比我弹得好”，而实际上每个人身上都有自己的闪光点：学习好的可能体育不如你，书法好的可能学习不如你，不要一味给自己挑毛病。既能够看到闪光点，也能够看到不足之处，对自己的认识才会全面，才能更好的取长补短。

台湾著名作家琼瑶，小时候除了语文外，其他学科成绩并不好。有一次，数学考试她只考了20分，学校发给她一张“通知单”，要她拿回去给父母盖章。捱到深夜，她鼓足勇气拿着通知书交给母亲。母亲整个脸色都阴暗下去，将他好好责骂了一顿。她绝望的给母亲写了一封长信，服毒自杀，幸亏抢救及时，才没有造成终身的遗憾。从死神手中逃回来的她，分析了自己的长处与短处，下决心取长补短，专心写作。父母默认了她的追求，她开始发挥自己写作方面的长处，真正追求自己的事业，最终取得了令人羡慕的成就。

所以我们要多鼓励自己：“成绩单不漂亮没关系，只要我努力，就是一名好学生！”“基础不好没关系，只要我每天都有进步，就是一种成功！”“我的生活是充满阳光的，努力的我最美丽！”这样自信的度过每一天，你会越来越体验到：我的人生是非常有价值的，我是最棒的！

这些年来，我们都是怎么走过来的？我们的每一步都留下什么脚印？我们有没有努力过？我们有没有成功过？我们做过哪几件事情最让我们感到骄傲和自豪？我们小时候那些美好的梦想现在还剩下多少？我们对自己还有多少信心？我们对将来还抱多大的希望？每一天都在充实都在进步中度过吗？在做人、读书和做事上，我们都尽力了吗？我们的父母还能为我们感到骄傲吗？我们是否能扪心自问理直气壮地说：爸爸妈妈，你的孩子很用功！不会给你们丢脸的！你的孩子不会让你们失望的！你的

孩子一定会让你们幸福的!

建设家乡报效祖国，话说得很响亮很堂皇，但是绝不是每个人都有这个机会和资格的。因为他们或许没有这个能力，没有什么技能.....如果有心要为家乡为国家出力，就必须全心全意先为自己出力，全力以赴为自己奋斗，如果连自己都不爱不理，那么家乡和祖国就会懒得爱你懒得理你，我们就将永远被社会所遗忘和抛弃!

我们订的计划和目标总是坚持不了几天;我们总是跟在别人后面，白白消磨大好时光;困一点，累一点，就把今天该做的事推到了明天——所有这些，能说努力了吗?全力以赴了吗?虽然付出未必就有回报，努力和成功不能划等号，但是，不付出就绝不会有回报!不努力就绝不会成功!同学们，不要担心努力后的结果如何，得不到回报，请记住一句话：尽心就是优秀，尽力就是成功!

何必为自己的欠缺、自己的失败而沮丧呢，何必为别人的嘲笑、别人的讽刺而痛苦呢，这些是上天赐给你我的福分，把人生一切不幸的遭遇照单全收!我们感谢上苍所做的一切不合理的安排!感谢社会的残酷!感谢世态的炎凉!感谢人生的痛苦!因为，越磨砺，越光芒!

人生在世，什么都可以没有，但就是不能没有勇气。英雄和伟人最富有的就是勇气，一般人内心有时也会充满激情，但是骨子里却常常缺乏勇气，常常在最关键的时候，在最需要勇气的时候，犹犹豫豫畏畏缩缩，以致错过了有利时机耽误了大好前程。其实，勇气这个东西，不需要花钱买，很多时候，你想它就有。

同学们，俗话说得好：“哀莫大于心死，穷莫大于志穷。”坚定的信念和坚强的意志历来是人们顽强生存，建功立业，战胜一切的精神支柱和力量源泉。

一时的感动容易做到，把激情留住几天也不难，但是，我们要把感动和激情植入心田烙进骨头，化成我们一生向上的信念，才会让它变成永远追求成功的动力！

即兴演讲稿一分钟篇二

今天，老师要给大家聊聊美化校园的话题。我想现在可能会有一些同学在想，美化校园？我们的校园不是很美吗？你看校园里：操场上干干净净无纸屑，四周围绿树草皮话烂漫，楼房整齐一排排，同学们穿红着绿好漂亮，外面还有绿水青山来拥抱，谁敢说我们的校园不美吗啊？可是今天，老师要实话实说：我们的校园里还有美中的不足，还存在着“丑”的东西。

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。

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过去？挫折往往令他们站得更稳。

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。

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。

同学们，让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们的生活处处开满文明之花！祝愿我们自己一步步地迈向文明！

做文明之人，永远的呼唤！一生的追求！

即兴演讲稿一分钟篇三

大家好！

劳动是人类生存和发展的基石。没有劳动就没有我们这个缤纷的世界。然而，劳动也是艰辛的，会付出汗水，付出辛劳。因此我认为每个人的劳动成果都应该受到尊重。

劳动不仅伟大，而且神圣。劳动创造了物质生活，创造了精神文明，创造了人类五千年灿烂的文明史。劳动人民用自己的勤劳和智慧，为整个世界做出了巨大的贡献！

劳动是没有高低贵贱之分的。当太阳还未升起的时候，被誉为“城市美容师”的清洁工早早的来到自己的岗位上，为城市扫去了垃圾，却怎么也扫不去两鬓不断生长的银发；那些建筑工人冒着严寒酷暑，将一砖一瓦盖成大楼大厦。瞧！那些高楼大厦是多么的雄伟壮观！我们的老师把自己的知识传递给我们，使我们一个个踏上了成功之路……这些不都是别人辛勤劳动的成果吗？这凝结着汗水的劳动成果，理所当然受到尊重。

然而，有些人却不这么做：走在大街上随地吐痰，随手扔垃圾，即使不远处就有垃圾箱，也不肯多走一步；上课不专心听讲，做小动作；走在花园里践踏草坪，使环境得到了破坏……这些不尊重别人劳动成果的人是可耻的！

同学们，请时刻提高自己的道德素养，养成良好的文明习惯，珍惜别人的点滴劳动成果吧！让我们从自身做起！从现在做起！

我的演讲完毕，谢谢大家！

即兴演讲稿一分钟篇四

时间能改变一切时间，是一个神奇的词语。它成为了人们不能解释时的唯一借口，它成为了不能回头，不能倒退的代表。多少经不起它考验的情感只能深深的沉入谷底，消失。

我想，对于这个问题，我的答案是肯定的。时间能改变一切，时间能成就一切！下面我将来向大家解说这个观点。

首先，时间不可回转的特性，让我们看到了世界的改变，从原始人到现代的文明，我们看到了人类一步步改变，是人类通过自己努力的改变，同时也是时间的改变，时间它不会静止，它改变了世界。时间的长河里，锻造出了亚历山大，牛顿，爱因斯坦，达尔文，孔子等伟人。这些名人的出现，促进了时代的变迁。时间能够改变一切，时间让我们看到未来将会更好，这个不会停止的进程里，永远有想不到的惊喜。

其次，从我们现实生活出发。时间能够改变一切，旧习惯会被新的习惯所替代。旧的我们也会染上新的气息，因为时间不会停止，我们也不会静止。总会有人在遇到挫折的时候，想要放弃。总会有人在遇到困难的时候，不再有勇气。可是，时间会改变他们，时间会给他们一个答案。就算有再大的挑战，只要有时间去改变，我们就会有希望成功。所以这些小挫折，永远也不会影响时间的更替。时间会让我们的努力看到结果，这便是时间的不可超越性。

时间能改变一切，时间能让孩童时的纯真、幼稚蜕变。时间能让一个生命在它的流里，显得微不足道。这些都是时间的微妙。

时间能改变一切，但关键是你如何利用它，使它让你改变的更好，成为更好的人，成为更优秀的自己。

即兴演讲稿一分钟篇五

有一种感人肺腑的精神，令人钦佩；有一种善恶不分的心理，令人悔恨，有一种可思可忆的疑惑，令人深思；有一种奇妙无比的力量，令人震撼；那，就是一种单纯的心理——善良。

善良——既能使一个人平步青云，在人生道路上风雨无阻，也能使一个人的成就毁于一旦，在悔恨中迷失自我。善良——只是一种单纯的心理。却能决定人的一生！

善良——能使人感动，成为顶天立地的角色！假如，一个人能充分体会到善良的意义，在别人失败时不要得寸进尺，别人就会在你失败时关心、帮助你。假如，一个人能充分体会到善良的意义，辨别善恶，在良心的劝阻下，放过别人，给别人一个改过的机会，那么，这个人改过重新之时，便是你道义成功之时！

善良——不单只能使一个人成功，它也能使一个人落入无底深渊，变成一名低人头下的小角色。假如，你不能很明智地理解善良，在别人失败时过分关心他，只会被当做讽刺，会让别人产生憎恨和愤懑；假如，你不能灵活地理解“善良”，不论是多么罪恶的人，你都放过他，事以愿违，造成的结果可能会令你大吃一惊。后悔莫及！

善良——虽然只是一种单纯的心理，在不让人怪罪的前提下，尽量表现了诚实、友好的自我，但是，他却能永远造就一个人的善与恶。

善良——有时让人捉摸不透，犹豫不决，不知道这样做到底是对还是错。有人说：“宁可我负别人，也不愿别人负我。”“宁可错杀一百，也不放过一人。”这样说也许正确，但却并不让我认同！或许，杀死逆臣是一件好事，但错杀忠良却会让别人对你心灰意冷！

善良——本是每一个人都有的心理，但在这个弱肉强食的世界里，或许，善良已荡然无存。每一个人拥有的，只是奸诈、狡猾、算计、阴险。善良，已被人们看得一文不值！或许，这个世界还有“人性”，还有“天理”，还有善良的人，但只是极少数而已。

善良——既是人性之根本，也是人性的最大弱点。有的人，因善良错失良机，有的人，因善良失身事外，但总之还归根于两个字——“人性”。

让我们用身心之力，纯朴之心，善良之力，塑造一个童真的自我，渲染身边的每一个人，共创和谐、美好的世界。不论善良的对与错，只管自己愿不愿做，遵照自己的认为去做，就是一个最好的自我！

即兴演讲稿一分钟篇六

大家好！我演讲的题目是“小事求大善，小节立大德”。

今天的这方舞台只给了我百秒的时间，不过，大家一定都注意到了，刚才，我用了将近10秒的时间整理了我的衣装，并非常郑重地向大家鞠了一个躬。的确，我害怕超时带走我的得分，但我更害怕不甚整齐的衣领带走我给大家的好印象。超时影响的是我的成绩，但有失礼节的表现则会影响我作为一名中学生的形象。我来自自信是一个雄辩的人，但今天，我选择了首先用行动来证明——小事也要求大善，小节也能立大德。

我们都曾让苦思冥想寻觅到的解法葬身在计算过程中写错的一个符号上，我们也都曾将煞费苦心铺排出的断送在仓促而就的一个错别字上，常常地，我们学会了高瞻远瞩，学会了从全局出发，却不能够做到对每一件小事都精益求精，何谓真正的“大善”？那就是挖掘小事中的小事，用全部的热情和努力填补那些尚未完善的空缺，把小事的完美演绎到极致。

就比如，下一次当你和我一样走上这方舞台的时候，请你一定记得翻好你的衣领。

我们铭记着那些真正的伟人，只因仰头给人一个微笑，抬手放好一张座椅，就让人们对他的敬意油然而生；我们也叹息着那些一时的英雄，只因甩手一次扬长而去，下笔一段过激之词，就让昔日仰望的目光骤然消散。常常地，我们学会了忠孝仁爱礼义信，却不能够做到时刻记挂着每一个小节。（）何谓真正的“大德”？那就是讲究小节中的小节，用全部的自律和自觉把握那些不被注意的细处，把小节的优雅诠释到完全。就比如，一会儿，当这场比赛结束的时候，请你一定记得谦让周围的人，有序地离开。

刚才，我的同学提醒我时间快要到了，那么，就让我做好这最后大善的小事，成就这最后小节中的大德。