

招生经验演讲稿三分钟(模板10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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

招生经验演讲稿三分钟篇一

在我的语文书里，有一首七言律诗《长征》，我特别喜欢它。直到现在，我耳边依旧回荡着出毛泽东那句铿锵的话语：红军不怕远征难，万水千山只等闲。

这首诗讲的是中央红军1934年10月开始长征，途中翻过十八座山，渡过二十四条河，最终在1935年10月顺利到达陕北根据地。长征从此胜利结束。

在长征中，红军遇到重重困难，由于粮食、衣服的缺少，红军们饿得实在不行了，甚至吃起了树皮、皮带，不少人被冻死、饿死。但是，红军却不怕困难，机智、勇敢地战胜了困难和敌人。我佩服红军那种不怕苦的革命英雄主义精神，更敬佩他们那种革命乐观主义精神。想想他们，再看看自己，我不禁脸红了。

我又重新坐到了车上，妈妈扶着我的车推着我走了起来。慢慢的，妈妈放手了，我也没摔，就得意地骑了起来。不料刚好碰到一个坎儿，我又重重地摔到在地上，心想：看来我不适合学这个，不学了吧。就这样，我放弃了学自行车。

读了《长征》这首诗，我真为自己在困难面前低头而感到羞愧。红军长征的胜利告诉我们：无论遇到什么困难，只要你不怕它，就会成功。从今天，我要学习红军的长征精神，勇敢地面对一切困难！

招生经验演讲稿三分钟篇二

大家好!

不经历风雨，怎能见彩虹?挫折将永远刻在了你的记忆中，给你的成长涂上甜蜜的色彩。

困难是蹦蹦床。能让你掉下去很重，也能使你蹦到更高!许多成功的人生，不是一夜就可以成名，必须要99%的汗水，这途中必然少不了挫折，邓亚萍这个世界乒乓球冠军，也是如此，她8岁时就已经技艺超群，这时，河南省集训队招人，她满以为自己可以进入省队，但翘首盼来的是“个子太矮，没有发展前途”的落选消息。这个巨大的挫折令她伤心痛哭，但是她没有放弃，勇敢的面对这个挫折，以及后来的一个个挫折，邓亚萍经过几年的顽强拼搏，13岁时，她在全国“乒协杯”大赛中，力克当时的世界冠军。此后，在世界乒乓球赛中，她取得了一个个成功，为我国取得了一个又一个的荣誉。

困难是苦口良药。尝起来味道是苦的最后的的结果却像蜂蜜一样甜!就像美国总统林肯，也经历数次挫折，他22岁时，经商失败，23岁时，竞选众议员失败，26岁时，恋人去世，27岁时，精神崩溃，29岁时，竞选州议长失败，34岁时，争取国会提名失败，39岁时，竞选众议员失败，46岁时，竞选参议员失败，47岁时，竞选副总统失败，49岁时，竞选参议员失败。林肯在面对重重的挫折时，他没有放弃自己，他总是不屈不挠，不懈奋斗，最终成为了美国总统。

困难是一面镜子。它能让你看清自我，有哪些缺陷，知道自己应该做什么，激励自己奋勇前行。无臂钢琴师刘伟就是一个战胜了自己的了不起的人物。刘伟因为意外失去了双臂，但是刘伟并没有一蹶不振，自暴自弃，而是努力学习游泳，还取得了优异的成绩，但是又一次不幸的是，他因为患过敏性紫癜，使他不得不放弃游泳，尽管如此，他也没有向命运低头，没有向困难屈服，而是学习用脚来弹奏钢琴，为此，

他付出了比常人多几倍的努力和汗水，终于学会了用脚弹奏钢琴，并成为优秀的钢琴师，刘伟用脚弹奏出的不仅是生命的美丽，更用他的坚持诠释了生命的伟大。

所以勇敢的去战胜困难，挑战自我吧！最大的敌人不是别人而是自己！

招生经验演讲稿三分钟篇三

仰卧起坐一直是我的弱项。

几个星期前，老师开始让我们每天做仰卧起坐了，还告诉我们，一分钟做45个是优秀。我开始头痛：好久没做仰卧起坐了，再说，仰卧起坐一直是我的弱项，唉，该怎么办呢？更可怕的是老师说要是今天的成绩比前面差的话是要扣分的。所以我每天仰卧起坐都是拼尽全力。

第二天，老师说要亲自给我们测一次仰卧起坐，想看一下我们有没有努力练习。我十分紧张，也许是因为自己做得太少的缘故吧。计时开始了！我提醒自己不要想其他的事儿，于是我就拼命地做啊做……没想到，我竟然做了46个！优秀了！老师在我的锻炼纸上打了一个鲜红、明亮的个数——46个！再看看那些男生，有的做了二十多个，有的做了三十多个，魏青云才做了1个！“哈哈哈哈哈……”我笑得合不拢嘴。

从此，我对仰卧起坐这件事放松了警惕。

倒霉事来了。以后，我每天在家都只能做40个或43个，根本就达不优秀！老师在锻炼纸上打了一个又一个可怕的“——1”！每次回家，我都跟妈妈说：“做46个的那次，老师一定是计错了时间！”“那你跟老师去说呗，跟我说有什么用？”妈妈说。看妈妈的那副表情，我就知道妈妈在和我开玩笑，而且，老师怎么可能计错时？我懊丧不已，谁知道我会做到46个呢？噢，无可救药的46个啊！

今天在学校里老师讲的一切，使我为自己的放松而感到十分的后悔。老师说：“有很多同学扣了好多次分，是什么原因？是应付作业！看到下面每天进步一点点没有？但是这些字对这些同学是没用的。我们应用一颗平常的心去看这些体育运动，没达标的同学更是要每天进步……”接着，老师又让上次她测的成绩比家里测的'成绩要好的同学举手。很多同学举手了，我也举手了。我恍然大悟：原来老师并没有计错时，而是那天，因为有老师在，大家都认真了。我也检讨了自己，虽然老师没有点我的名，但是我也扣了很多分啊！这就说明，我要更努力、更认真了。

晚上，妈妈不停地鼓励我这次仰卧起坐一定能做好。这次我做得飞快，我感觉风在我身边不停地吹着。啊，这次终于优秀了！亮丽的个数再次回到我的锻炼纸上！啊，我战胜了困难！我真开心呀！

看来，世上无难事，只怕有心人，只要你坚持、努力、认真，那么胜利就一定在你的眼前！

招生经验演讲稿三分钟篇四

大海因为拥有波澜，才更显壮丽；树木因为接受雨的洗礼，才更显苍翠；而生活因为有挫折的存在，才多了几份感动，几份坚强……于是，要在挫折面前展示出最坚强的微笑，勇敢的对它说“不”！

当你一个人走在充满了羁绊与坎坷的人生之路上时，偏偏又遇上了“大雨”，脚下的路变得越来越艰难，你望了望遥远的前方，又看了看身后已朦胧了的归路，你会做怎样的选择？是坐在地上失声大哭？还是勇敢而执著地跨出每一步？——一个选择决定着你是否成功。

在挫折面前，如果你选择的是前者，那么你就会看见挫折在狂笑，笑你的自卑，笑你的胆怯。但，如果你庆幸的是你的

选择是后者，那么挫折便于工作会躲在黑暗的角落里，瑟瑟发抖。所以，在挫折面前，用你最坚强的笑容去打败他，让他在你阳光般的微笑中消亡。

保尔的坚强，海伦·凯勒的执著，以及鲁宾逊的乐观，曾经一次次的感动你我，也是他们告诉世人“给挫折一个微笑，给自己一个机会”的真理。

面对特奥会中那些赛场上的英姿，领奖台上的成功，你是否感动于这些在日常生活中看似不起眼，甚至不受人们正视的残疾人所创造的成功呢？无论伟人还是平凡的人，都不应该屈服于挫折，相信在人生的路上，你会登上属于你自己的山峰。

在挫折面前，你那扬起的嘴角，自信的眼神，以及那句另挫折发抖的大声的“不”，都会让你的明天披着光辉在前头号等你。

于是……

相信你的选择是，在“雨”中勇敢而执著的跨出每一步！

招生经验演讲稿三分钟篇五

若成长是一片大海，我们就要像轮船一样乘风破浪；若成长是一片深远蓝天，我们就要像雄鹰一样搏击云霄；若成长是一座摩天山峦，我们就要像攀登者一样不畏艰难、奋发向上、永不退缩。

人之一世，殊为不易。在看似平坦的人生旅途中充满了种种荆棘，往往使人痛不欲生。百世沧桑，不知有多少心胸狭隘之人因受挫折而一蹶不振；人世千年，又不知有多少意志薄弱之人因受挫折而意志消沉；万古旷世，更不知有多少内心懦弱之人因受挫折而葬身于万劫不复的深渊……面对挫折，我们不应过分地沉迷于痛苦失意的阴影中不能自拔，面

对挫折，我们不应整日浸泡在悲伤痛苦的泥潭中越陷越深；面对挫折，我们不应长期颓废不振而迷失眼前的方向。

“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男！”回看历史长河，古今中外无数名人哪一个不是因战胜挫折才取得巨大成就：居里夫妇十年磨一日的艰辛，才发现新的放射性元素——镭；爱迪生历经一千多次的实验，才发明了电灯；李时珍经历20__年的翻山涉水，才著成东方医学宝典——《本草纲目》。这些人的成就都是因为他们不断的挫折中不断的成长，从而不断的探索和完善，最后获得了成功。

遭遇挫折，就当它是一只蚊子，一巴掌就够了；遭遇挫折，就当它是一阵小雨，一把伞就够了；遭遇挫折，就当它是一颗尘垢，一滴眼泪就足以将它毁灭。

挫折是财富，因为在战胜挫折之后会让人更清楚地认识自己的人生。“阳光总在风雨后，请相信有彩虹。”正因为有了这狂风暴雨的洗礼，雨后的晴空才更加灿烂，更加耀眼，才值得人们去珍惜。

潜龙终将会傲游蓝天，乳虎终将会威震百兽，奇花终将会散发芬芳。也许我们会遇到“欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山”的种种不幸，但我们要相信，“长风破浪风有时，直挂云济沧海”的一刻终会来临。

挫折能催化成熟，困难会激越成就。我们要勇于直视困难，敢于战胜困难。永不畏惧，不断成长，勇往直前。

招生经验演讲稿三分钟篇六

那是学校的田径运动会上发生的事儿，也是我最终一场比赛。前几场比赛的成绩并不是很出色，比赛一开始，我像着了魔似的向前冲，渐渐地我开始体力不支，越跑越慢。心想：我还是放弃吧！一个不留神，我摔倒在地上，手和膝盖被锋利

的石子磨得皮开肉绽，鲜血顿时溢了出来，我真想倒在地上再也不起来了。任凭一个又一个选手超过我，领先的地位渐渐被代替。

就在这时，跑道旁的小草映入我的眼帘，那一小片烧焦的草丛中竟冒出了嫩芽，这么脆弱的生命竟能在烈火中重生，正可谓：“野火烧不尽，春风吹又生”啊！小草是那么坚强，而我呢？我恍然大悟。我点了点头，又回想起出发前同学们的助威声，我艰难地站了起来。最终以第三名的成绩结束了比赛。虽然，这个成绩并不是很梦想，可我这时满足地露出了笑容。

是的，你并不是完不成一件事，而是因为你怕它，只要你战胜“心魔”，再难的事情都能够变得容易。人生路漫漫，等待你的将是无穷无尽的困难，你惟有坚强，坚强！再坚强！！

坚强像一把利剑，困难像一个敌人，只要你能拿起“利剑”刺向“敌人”，那么胜利就永远属于你。在人生的跑道上，再多的困难和挫折我也不怕了，因为我学会了用坚强战胜困难，战胜自我！

招生经验演讲稿三分钟篇七

人生的道路永远不会是一帆风顺，你拼命地想踢开困难，但它无动于衷，仍然像只“跟屁虫”似的，在你的后面绕圈，既然无法逃避，那我们就微笑地面对它吧！

记得去年冬天，我的衣服不知道什么时候破了个大洞。家里人正好都去参加叔叔的婚礼了，就我一人在家，怎么办呀？再过几个小时，我就得去参加数学补习班了，穿这件衣服去会被同学笑话的，哎呀，急死人了！

说干就干，我装模作样地搬来椅子，拿起衣服，打开针线盒缝开了！可是，该从哪儿下手呢？我苦苦地思索着，真比奥数

题还难解呀!对了，先找根张着大嘴巴的针，再挑选一条跟衣服颜色相近的线，穿好。动手了，哎呀，真是出师不利，第一针就被扎到手指，宛如刀割一般疼，可我并不哭，只是翻箱倒柜地找创口贴。贴好伤口，继续作战，这回有点儿经验，小心一点，一针一针缝……成功了!虽说有点儿粗糙，但还看得过去。

我看了看时钟，不好，快迟到了!我赶紧一溜烟跑出家门。

同学们，人生的道路上有许多绊脚石，我这不刚遇到一颗吗?希望你们面对困难，也能保持住自己的微笑!

招生经验演讲稿三分钟篇八

困难，并不可怕，可怕的是你有没有信心、决心去战胜困难。

中考体育前，我的篮球运球并不好，总是在及格线上下徘徊，这篮球运球仿佛是我的一大噩梦，让我异常得失望，我看到同学们一个个的得到对于我来说那么好的成绩，我羡慕不已。于是我加紧练习，可是我的心境一次比一次差，甚至我想要放弃，放弃这篮球运球的十分，放弃这对于体育好的人最容易拿到的十分，我想起之前我朋友说的话，没有闯可是的关口，什么困难必须能够战胜。我不能放弃，放弃这文化课上难以提升的十分。

我要对自我有信心，我必须拿到这不该扣的十分，我必须战胜我所面临的困难，我开始练了起来，我像一个篮球运球还没有学会的人一样，去按照教师说过的篮球运球的技巧来做，迈四步，转肩，向前跨一大步之后，迈两小步，再转肩……我脑海里回想着教师说过的话，“不能撞杆，不能迈过”。

我一遍遍做着，头顶着艳阳，头上流下了豆大的汗珠。我开始做五步运球，我的情景一下子乐观了起来，球不跑了，在

转肩的时候，球在我手心里转圈，身体压低了，速度提升了起来，我越做越起劲，我边做边笑。同学们开始纷纷效仿我的动作。

最终，我的篮球运球到达了满分13秒3，我一下子就有了信心，我不再害怕篮球运球，篮球运球已经成为我喜爱的'运动之一，我开始争着练，抢着练，不肯放过任何一次机会来练习。我的成绩一次次的变好，13秒1、12秒9、12秒7……这个成绩不断的刷新着我自我的纪录。

我战胜了困难，我以后再也不怕了。我懂得怎样战胜困难了。我明白了怎样用信心和决心来战胜困难，困难像一块石头，当你用一种心态去对待它，哪怕这块石头再坚硬，也抵挡不住你那信心和决心的力量。

招生经验演讲稿三分钟篇九

大家好：

爸爸生在那个贫苦的年代，大跃进的后遗症正在袭击着那片贫瘠的土地。越穷孩子越多，奶奶接连生了八个孩子，一位千金七位皮蛋，个个都一顿吃下大碗大碗的饭。这更给贫苦的家庭抹上浓厚的苦味。

爷爷每天都要起早贪黑的工作，但工作并不能满足温饱问题，这不仅是由劳动力不足造成的，但更多的是爷爷嘴快，从来不会阿谀奉承。爸爸说的最多的莫过于过年时的盛况，这更反映出忙碌一年所得了了。过年时家家户户都要做年夜饭办年货，可爷爷家就不同了。忙了一年积下的粮食只够烙煎饼的。烙煎饼时，这一张刚起，但看起来只有七八分熟时，旁边一站了一个仔儿，只得把煎饼送到孩子手中，毕竟过年得吃顿外饭。另一张刚下锅，不知是老几已经等了好久，叔叔伯伯们一个接一个，有条不紊的排队，那秩序可谓井然有序。面没有了，煎饼没有了，这年货办得可真是特别。除夕之夜吃

年夜饭是中国的传统习俗。饺子上上下下满锅都是，这个一碗那个一碗，大家吃得津津有味。但到了爷爷奶奶这儿却只有饺子汤了，水中清晰的倒映着两位老人那印有岁月痕迹的褶皱的脸，水真清呀！

爸爸的生活环境的确是逆境，的确是苦境，但兄弟七人的成就各不相同。大伯父多年拼搏最终在村里干起了猪的经纪人，收入也不少了；二伯父当年在部队当兵，退役后留在了临沂火车站当警察；五伯父毅然闯关东，讨了个东北的媳妇；六伯父成了一名商人，坐拥庞大的工厂但三伯父却在家务农，不仅生活不富裕，而且养成了心眼多心眼小的毛病。

逆境是相同的，但弟兄几人成就却各不相同。有的成功，有的无为。逆境是成才的前提，但逆境中那颗永不屈服的心却是成才的关键。

招生经验演讲稿三分钟篇十

微笑面对生活，微笑的对待每一天。

有这样一句话：“不管一切如何！我们都应该笑着面对！”我非常欣赏这句话，因为它阐明了一个深刻的做人道理。

有人说，生活是甜蜜的，一路上充满了欢声笑语；有人说，生活是苦涩的，一生中经历了数不清的艰辛和无耐；有人说，生活是酸楚的，一辈子总会遇到躲也躲藏不过的叹息；还有人说，生活是新鲜刺激的，不停出现的新生事物期待你去感受去开拓，我要说，生命是多彩的，是赤，黄，橙，绿，青，蓝，紫的组合。

生活本来就是这样的，酸，甜，苦，辣，咸，一切尽在其中，就看你如何去描绘，去尝试。所谓生活，可以简单解释为生命的活法，有人认为它是美好的，欢乐的，这样的人，即使在寒冷的冬天也能感到生活的温暖，漆黑的午夜也能看到光

明，用一种乐观的态度去面对生命，用微笑来面对一切困难。

人生在世，痛苦失败和挫折在所难免，我们应让自己用积极的态度对待生活，管它一切如何，我们都要微笑去面对。微笑去面对失败，在失败中总结经验教训，你会变得坚强；微笑去面对痛苦，一切会烟消云散，烦恼将不再纠缠。

让我们微笑面对生活，每天对着自己微笑，你会觉得心情开朗，海阔天空。每天对着别人微笑，你会看到阳光灿烂，天高云淡。也让我们面对过去微笑，把所有失意留在昨天，迎接我们的每天依旧是艳阳高照！

微笑面对困难，微笑面对生活，微笑的对待每一天。