

励志故事国内演讲稿三分钟(大全5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。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

励志故事国内演讲稿三分钟篇一

尊敬的老师、同学们：

大家好！

如果成功是一朵让人日思夜想的玫瑰，挫折和悲伤就是遍布周围的针刺。人们想要把握玫瑰，又惧怕针刺带来的痛苦。当某种精神支撑起人们的心灵，那么痛苦只是一种微弱的触感，而替代恐惧的是更多的对完美的无限向往。这就是信念。

生命因信念而美丽。如果说，生命是一座巍巍大厦，没有信念的栋梁，它只是一堆散乱的瓦砖；生命是一条滔滔大江，没有信念的河床，它只是一片泛滥的波涛；生命是一簇熊熊篝火，没有信念的火种，它只是一堆冰冷的的柴火。伟大的生命，都以信念为支柱！

信念的力量在于即使身处逆境，亦能帮忙你鼓起前进的船帆；信念的魅力在于即使遇到险运，召唤你鼓起生活的勇气；信念的伟大在于即使遭遇不幸，亦能促使你坚持崇高的心灵。

当丧失信念时，一切已成过去：

堂堂西楚霸王项羽，在四面楚歌之后，失去信念，落得霸王别姬、乌江自刎的下场；一代三国枭雄曹操，在火烧赤壁之后，

失去信念，仅有卧病在床、抱憾而终的结局。当信念消失，所谓的自信、坚持、勇敢只化为乌有，那被失败宰割的生命之灯，也会黯淡熄灭。

许多人在成功即将来临之前，就以松懈为结局，信念的丧失使万丈光芒的活力之火冷冷浇灭，无限光辉的前程就此结束，就连那唯一值得骄傲的、用热血洒下的奋斗史也蒙上厚重的灰尘。人们仅有用苟延残喘的失败人生，来填补最终的空白。

信念给予我们信心、毅力、勇气，更为我们在绝境中送来更多可能，它让我们不会失败在与成功的一步之遥。

当你拥有一份信念，经得起时间的消磨，忍得过痛苦的煎熬，那么你的心灵就是开启成功的最终一把钥匙！

励志故事国内演讲稿三分钟篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家下午好！

我今天演讲的题目是“前面的路，没有畏惧”！

人的生活方式有三种：第一，是像草一样活着。虽然你依然一天天在生长，无时无刻不在吸收阳光，但草毕竟是草，再怎么生长，别人也可以踩过你，更不会因为你被踩了而怜悯你；第二种是像花一样活着。享受露水的滋润，阳光的抚慰，拥有最美丽的花瓣，招来人们的观赏。然而，花到底是花，只能用于观赏，如果人们愿意，可以随意将你摘下，等枯萎了，毫不留情地扔出窗外，任人踩踏；第三种，是像参天大树那样活着。你，在人们眼中高可比于天，高大的树干，翠绿的树冠，是你骄傲和受人仰视的资格，即使已经死去，依然是栋梁之材，生前死后，都是最美丽的风景，这才是一个人的标准。

聪明人，一定是勇敢的人，有勇气走下去，才算成功。是大树，就应该狂风骤雨吹不倒，百经挫折而不馁，这才是大树应有的气概！

我们的人生只有一次，要拼，只有一次机会！怕，不是理由！成功与否，就在此一搏，丢弃自己的畏惧，创造自己的未来，则人生无憾！

我的演讲完毕，谢谢大家！

励志故事国内演讲稿三分钟篇三

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着。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

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!

励志故事国内演讲稿三分钟篇四

敬爱的老师,亲爱的同学们:

大家好!

今天我演讲的题目是《改变不了环境,就改变自己》。

著名的文学家托尔斯泰曾经说过:“世界上只有两种人:一种是观望者,一种是行动者。大多数人想改变这个世界,但没人想改变自己。”想要改变现状,就要改变自己;要改变自己。就得改变自己的观念。一切成就,都是从正确的观念开始的。一连串的失败,也都是从错误的观念开始的。要适应社会,适应环境,适应变化,就要学会改变自己。

柏拉图告诉弟子自己能够移山,弟子们纷纷请教方法,柏拉图笑道,说:“很简单,山若不过来,我就过去。”弟子们一片哗然。这世界上根本就没有移山之术,唯一的一个移动山的方法就是:山不过来,我便过去。同样的道理,人不能改变环境,那么我们就改变自己。

一个黑人小孩在他父亲的葡萄酒厂看守橡木桶。每天早上,他用抹布将一个个木桶擦干净,然后一排排地整齐地放好。令他生气的是,往往一夜之间,风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。小男孩很委屈地哭了。父亲摸着小男孩的头说:“孩子,不要哭,我们可以想办法去征服风。”

于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想,想了半天终于想出了一个办法,他从井边挑来一桶又一桶的清水,然后把它们倒进那些空空的橡木桶里,然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天,天刚蒙蒙亮,小男孩就匆匆地爬了起来,他跑到放桶的地方一看,那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐,没有一个被风吹倒的,也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了,他对父亲说:“要想木桶不被风吹倒,就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。

是的,我们不能改变风,改变不了这个这个世界的许多东西,但是我们可以改变自己,给自己加重,这样我们就可以适应变化,不被打败!

在威斯敏斯特教堂地下室里,英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话:当我年轻自由的时候,我的想象力没有任何局限,我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候,我发现这个世界是不可改变的,于是我将眼光放得短浅了一些,那就只改变我的国家吧!但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了迟暮之年,抱着最后一丝努力的希望,我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是,唉!他们根本不接受改变。现在我在临终之际,我才突然意识到:如果起初我只改变自己,接着我就可以依次改变我的家人。然后,在他们的激发和鼓励下,我也

许能改变我的国家。再接下来,谁又知道呢,也许我连整个世界都可以改变。

人生如水,人只能去适应环境。如果不能改变环境,就改变自己,只有这样,才能克服更多的困难,战胜更多的挫折,实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足,只是一味地埋怨环境不利,从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上,这实在是徒劳无益。

虽然我们不能改变世界,但我们可以改变自己,让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

励志故事国内演讲稿三分钟篇五

今天很高兴能够和大家一起探讨奉献青春这个话题,青春需要实现人生价值,而创业是实现人生价值的最佳途径;所以我们可以得出一个结论——青春需要创业。

创业难,难创业;作为我们青年应该如何去创业呢?

“让青春烈火燃烧永恒,让生命闪电划过天空,用所有热情换回时间,让年轻的梦没有终点”!这句话一直用它激励自己的学习、工作和生活。我认为,青春就应该燃烧,发出亮光才有价值!人的一生可能燃烧也可能腐朽,既然这样,我不愿腐朽,也不能腐朽,我愿意燃烧起来!在座的朋友们!你们愿意吗?说到这里,我想起了这样一句话:“有的人活着,他已经死了;有的人死了,他还活着。”

生命的意义在于活着,那么活着的意义又是什么呢?当然不是为了活着而活着,答案只有两个字,奉献!我们可以设想一下,不付出、不创造、不追求,这样的青春必然在似水年华中渐渐老去,回首过往,没有痕迹,没有追忆,人生四处弥漫着叹息。

我想，这绝对不是我们存在的意义。

古往今来，有无数能人志士在自己的青春年华就已经成就了不朽的人生，在这里我来不及一一列举。

说实话，×年前，我刚来工作的时候也有过失落和茫然，因为工作环境恶劣，空气中到处弥漫着灰尘，感觉现实不尽如人意，感觉离曾经的梦想总是有一些距离，一度陷入困惑之中。

可是，青春的我是一把刚刚铸好的刀，不容得你有片刻的等待和迟疑。

我决不能眼睁睁看着这把刀慢慢氧化，失去光泽，随即斑驳、锈蚀、风化，最后成为一块废铁。

我告诉自己，“如果你是金子，到哪都能发光，只要你斗志昂扬的面对生活、面对工作，你就会有所获得”。

青春是学习的季节，青春是奋斗的岁月，不要停止我们前进的步伐，因为青春的路正长。

有空的时候静下心来好好看看书，回头想想自己走过的路，为自己的`人生做好一个规划，把自己的理想铭刻在心中，做一个甘于寂寞，敢于创新、干劲十足的年青人。

作为一名××人，心中无不闪烁着梦想，那么现在就是我们努力实现梦想的时候了。

我们要做的有很多很多。

纵使艰难险阻，也要努力前行：追求卓越，真诚回报，释放青春能量，点燃创业梦想。

或许我们成不了伟人，纵使我们平淡一生，但这都不要紧，

群星闪烁时我们同样灿烂，这样的平凡其实是一种伟大。

因为只有我们自己清楚，平凡的岗位需要我们付出，火热的生活需要我们的付出，构建××的宏伟蓝图需要我们大家一起付出。

我们的青春是有限的，有限的青春因为我们的奉献变得充实、久远。

我选择了××，从某种意义上来说，就已经选择了奉献。

青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。

如果你的心灵很年青，你就会常常保持许多梦想。

大家都知道我们企业的精神：务实、敬业、创新、高效，虽然我们工作在不同的岗位，但我们拥有一个共同的家，在这里，我们信守同样的××精神，写下同样的奉献承诺，拥有同样的壮美青春。

这是一次演讲，更是一次告白。

当我满带着青春的气息，怀揣着沉甸甸的梦想与信念站在这里的那刻，我的内心是如此的坦荡与激昂，那种难以形容的兴奋与紧张，我真诚的邀请你们一同分享。

我们常常不知道自己该做些什么。

曾经的梦想变得越来越模糊，我们不知接下来该怎么办。

或许看了下面3分钟的故事，你会有所启发。

一只新组装好的小钟放在了两只旧钟当中。

两只旧钟“滴答，滴答”，一分一秒地走着。

其中一只旧钟对小钟说：“来吧，你也该工作了。可是我有点担心，你走完3200万次以后，恐怕便吃不消了。”

“天哪，3200万次。”小钟吃惊不已，“要我做这么大的事？办不到，我办不到。”

另一只旧钟说：“别听他胡说八道。不用害怕，你只要每秒‘滴答’一下就行了”。

“天下哪有这样简单的事情。”小钟将信将疑的说，“如果是这样的话，我就试试看。”

小钟很轻松地每秒钟“滴答”摆一下，“滴答”再摆一下，不知不觉中，一年过去了，它摆了3200万次。

励志感悟：

每个人都希望梦想成真，成功却似乎远在天边，遥不可及，倦怠和不自信让欠怀疑自己的能力，放弃努力。

其实，我们不必想一月、甚至一年之后的事，只要想着今天我要做些什么，明天我该做些什么，然后，努力去完成，就像这只小钟一样，每秒“滴答”摆一下，成功的喜悦就会慢慢浸润我们的生命。