

# 2023年躺平一分钟演讲 三分钟坚持的演讲稿(模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 躺平一分钟演讲篇一

尊敬的各位老师。亲爱的伙伴们：

大家好！

我很荣幸在这里做演讲，我演讲的题目是：坚持不懈，直到成功。

我们大家都渴望成功，都拥有一颗走向成功的心。但是，我们怎样才能成功呢。除了明确的目标。坚定的信念，我觉得就是要坚持不懈。

坚持不懈，直到成功。

在古老的东方挑选小公牛到竞技场格斗都有一定的程序，它们先被带到场地和手持长矛的斗牛士格斗，然后很据它所攻击的次数的多寡来评价这支公牛的勇敢程度。从今以后，我就认识到，我的生命每天都在接受类似的考验。如果我没有坚持下去，那我就失去了走向成功的资格。但是如果我坚持不懈，勇往直前，迎接新的挑战，即使我伤痕累累，我一定还是会成功的坚持不懈，直到成功。

坚持不懈，就是坚持做一件平凡的事，直到它变得不平凡，那么你也就是成功的海尔总裁张瑞敏先生在比较中日两个民

族的认真精神时曾说：“如果让一个日本人每天擦桌子六次，日本人会不折不扣地执行，每天都会坚持擦六次；可是如果让一个中国人去做，那么他第一天可能擦六次，第二天可能擦六次，但到了第三天，可能就会擦五次。四次。三次。到后来，就不了了之。”有鉴于此，他表示，坚持做好每一件平凡的事本身就是不平凡。你坚持到了，你就已经成功了一半。

坚持不懈，知道成功。

也许我们在坚持的过程中，也曾彷徨过，也曾犹豫过，也曾想放弃，感觉自己的坚持，没有什么实际效果。在这方面，陶渊明给了我们一个很好的解释。一个读书少年向陶渊明求教。陶渊明带他来到田边，指着尺把高的稻禾问：“你仔细瞧瞧，它现在是否在长高呢？”少年蹲下目不转睛地盯着禾苗，看了半天，说：“没见长啊。”陶渊明反问：“真的没见长吗？那么，春天的秧苗又是怎样变成尺把高的呢？”少年不解地摇头。陶渊明开导说：“其实这禾苗每时每刻都在生长，只是我们没观察到。读书学习也是这样。知识的增长是一点一滴积累的，有时自己都觉察不到。但只要勤学不辍，持之以恒，就会由知之不多变为知之甚多。所以，有人说‘勤学如春起之苗，不见其增，日有所长。’接着，陶渊明又指着一块大磨石问：“你看那磨石，为什么会出现像马鞍一样的凹面呢？”少年答：“那是磨损的。”“那你可曾见到，它是哪一天被磨损成这样的呢？”少年说：“不曾见过。”陶渊明又进一步诱导说：“这是农夫们天天在它上面磨刀。磨镰。磨锄，久而久之，磨损而成。由此可见，‘辍学如磨刀之石不见其损，日有所亏。学习一旦间断，所学知识就会不坚持不懈，直到成功。

我只有坚持不懈的去努力工作，为自己的目标去奋斗，才能不虚度我每一天美好的光明，我信心百倍，迎接新的太阳，相信：今天是此生最好的一天，只要我一心尚存，就要坚持不懈，直到成功。

## 躺平一分钟演讲篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

坚持是一片阳光，让你在阴郁的日子里明朗起来。

记得要期末考试了，学校进行了一次测试，我不但没有考好，连九十分都没有，考出了我的历史最低分。顿时感到小草枯了，花儿谢了，太阳不见了，心里难过极了。我一方面怕同学们笑我，一方面怕回家被爸妈骂。真的失去了信心。

回到家我不情愿的把试卷慢吞吞的从书包里拿出来，等待着狂风暴雨的到来，可是爸爸不但没有责怪我反而鼓励我说：“阳阳，从哪里摔倒就从哪里爬起来。坚持就是胜利，你一定会成功的，爸爸相信你，加油！”听了爸爸的话，又重新振作起来，认认真真的开始复习。

离考试只有一天了，我一如继往地好好复习，等待着明天的到来，清脆的铃声传入耳里，这是考试的铃声，我既满怀期待但又很紧张，希望自己一直坚持和努力没有白白浪费，考着考着，我遇到了一个难题，左思冥想仍然答不出来，这时爸爸的话又回响在耳边：“从哪里摔倒就从哪里爬起来，坚持就是胜利。”我努力回想，静下心来，尝试各种方法，突然眼前一亮，终于想出了答案。我终于明白了坚持就是胜利的真正道理。

最终我以优异的成绩取得了最后的胜利，我开心极了，高兴的跑回家把成绩单拿给了爸爸看，爸爸会心的笑了，对我语重心长的说：“以后碰到什么事，可不要轻言放弃啦，要相信自己，坚持到底就是胜利。”每当我做什么事情坚持不下去的时候，爸爸的话就会回荡在我的耳边：“在哪里摔倒就从哪里爬起来，胜利在于坚持……”

## 躺平一分钟演讲篇三

有一位哲学家说过：人生只有昨天，今天和明天。是的，生命在慢慢的离去，生命不在于长短而是在于是否精彩，把握住每一个瞬间，让生命如同璀璨的星群，发光发亮……保护自己的生命是每一个人的天职，有了生命才谈的上如何让它更精彩。

在这忙碌的街道上，在这欢歌笑语中，隐藏着一个多么可怕的魔鬼，你知道吗——交通隐患!!!现如今，减少交通隐患成了多么要紧的任务。

随着经济的发展，马路上的车辆都川流不息的，车水马龙的马路上随时都可能上演一幕幕惨剧，一个个鲜活的生命就消失于轮胎之下。一阵阵欢声笑语埋在刺耳的喇叭声中，好让人痛惜啊!导致这悲剧发生的重要原因就是人们缺乏自我保护意识和交通安全意识，若是人们再增强些交通安全意识和自我保护意识，那么，类似的交通事故就可以避免发生，甚至是不再发生。

小学时，为了学生的安全起见，我们学校规定：放学是一定要排队过马路回家，不管天气如何，从不例外。

在去年的某天，我们准备过马路回家时，我亲眼目睹了这一悲惨事故的发生过程：

一幼儿园的教师带领学生过马路回家，一个小女孩突然挣脱老师的手跑过马路，不慎被迎面飞奔而来的奔驰撞飞，女孩倒在了血泊中，奄奄一息，还没等救护车赶到就离开了人世，女孩的父母哭得昏天暗地。肇事者也为之而后悔因疏忽驾驶而导致的悲剧，深感歉意。就因为一个人疏忽了交通意识，换来的是让一朵尚未绽放的花蕾就这样凋零了，意外的发生时无法用悔恨与泪水挽回的。大胆蛮干求高产，酿成大祸后悔晚，大概就是这个意思吧。

一幅幅惨不忍睹的画面；一个个痛苦挣扎的表情；一句句让人沉思的话语。每一起交通事故都在间接地拆散一个美好的家庭，如果我们多加强交通防范意识，如果我们多了解了解交通规则，那么，有很多事故是可以避免的。

我还看到过这样一则报道：一货车司机酒后驾驶一辆超载的货车，当时的天气阴雨蒙蒙，其在高速公路上超速行使。在酒精的作用下，司机开始昏昏欲睡，车装到了高速公路的护栏上，连人带车都翻了过来，还和后面的面包车想撞，导致两人死亡，一人重伤，货车司机也因此丧命了。

俗话说，安全在于提高警惕，事故出于麻痹大意。在人们的眼中，造成悲剧的发生，就是开车不谨慎，要不然就是不遵守交通规则，的确如此，如果我们不在酒后开车，不在技术上逞能，不在驾驶时放松警惕，如果每一个行人都自觉遵守交通规则，那么这个社会不就没有令人因失去亲人而伤心欲绝的交通事故了吗？！

每个人的生命都是父母给予我们的，它是无比宝贵的。有了生命的存在，才能成就我们一个个五彩的梦。一个人不会有第二次的生命，所以我们应该倍加珍惜。我们是祖国的未来，是未来的建设者和主宰者我作为一个中学生，更加应该有自我保护意识，从我做起，从小做起，做一个遵守交通的人。为了自己，珍爱生命，才是你幸福生活的最好的标志。

## 躺平一分钟演讲篇四

尊敬的各位老师、亲爱的伙伴们：

大家好！

我很荣幸在这里做演讲，我演讲的题目是：坚持不懈，直到成功。我们大家都渴望成功，都拥有一颗走向成功的心。但是，我们怎样才能成功呢。除了明确的目标、坚定的信念，

我觉得就是要坚持不懈。

坚持不懈，直到成功。

在古老的东方挑选小公牛到竞技场格斗都有一定的程序，它们先被带到场地和手持长矛的斗

牛士格斗，然后很据它所攻击的次数的多寡来评价这支公牛的勇敢程度。从今以后，我就认识到，我的生命每天都在接受类似的考验。如果我没有坚持下去，那我就失去了走向成功的资格。但是如果我坚持不懈，勇往直前，迎接新的挑战，即使我伤痕累累，我一定还是会成功的。

坚持不懈，直到成功。坚持不懈，就是坚持做一件平凡的事，直到它变得不平凡，那么你也就是成功的。海尔总裁张瑞敏先生在比较中日两个民族的认真精神时曾说：“如果让一个日本人每天擦桌子六次，日本人会不折不扣地执行，每天都会坚持擦六次；可是如果让一个中国人去做，那么他第一天可能擦六次，第二天可能擦六次，但到了第三天，可能就会擦五次、四次、三次。到后来，就不了了之。”有鉴于此，他表示，坚持做好每一件平凡的事本身就是不平凡。你坚持到了，你就已经成功了一半。

坚持不懈，知道成功。

也许我们在坚持的过程中，也曾彷徨过，也曾犹豫过，也曾想放弃，感觉自己的坚持，没有什么实际效果。在这方面，陶渊明给了我们一个很好的解释。一个读书少年向陶渊明求教。陶渊明带他来到田边，指着尺把高的稻禾问：“你仔细瞧瞧，它现在是否在长高呢？”少年蹲下目不转睛地盯着禾苗，看了半天，说：“没见长啊。”陶渊明反问：“真的没见长吗？那么，春天的秧苗又是怎样变成尺把高的呢？”少年不解地摇头。陶渊明开导说：“其实这禾苗每时每刻都在生长，只是我们没观察到。读书学习也是这样。知识的增长是一点

一滴积累的，有时自己都觉察不到。但只要勤学不辍，持之以恒，就会由知之不多变为知之甚多。所以，有人说‘勤学如春起之苗，不见其增，日有所长’。”接着，陶渊明又指着一块大磨石问：“你看那磨石，为什么会出现像马鞍一样的凹面呢？”少年答：“那是磨损的。”“那你可曾见到，它是哪一天被磨损成这样的呢？”少年说：“不曾见过。”陶渊明又进一步诱导说：“这是农夫们天天在它上面磨刀、磨镰、磨锄，久而久之，磨损而成。由此可见，‘辍学如磨刀之石不见其损，日有所亏’。学习一旦间断，所学知识就会不知不觉地慢慢忘掉。”循循善诱的开导，使少年悟到了为学必须“循序渐进，持之以恒”、“勤学则进，辍学则退”、“坚持不懈，直到成功”的道理。

坚持不懈，直到成功。

坚持不懈，是成功的定律。我们可以从下面一组数据中发现很多问题。

马克思写《资本论》花了40年；达尔文写《物种起源》花了20年。哥白尼写《天体运行论》花了36年；摩尔根写《古代社会》花了40年。

歌德写《浮士德》花了60年；托尔斯泰写《战争与和平》花了37年。

司马迁写《史记》花了15年；左思写《三都赋》花了10年。李时珍写《本草纲目》花了27年；曹雪芹写《红楼梦》花了10年。徐霞客写《徐霞客游记》花了34年。

从以上几个数字里，我们可以看到要成就一项事业，需要持久的恒心，坚持不懈的为自己的目标而去奋斗。所以，巴尔扎克说：“持续不断的劳动是人生的铁律，也是艺术的铁律。”

坚持不懈，直到成功。

我只有坚持不懈的去努力工作，为自己的目标去奋斗，才能不虚度我每一天美好的光明，我信心百倍，迎接新的太阳，相信：今天是此生最好的一天，只要我一心尚存，就要坚持不懈，直到成功。

## 躺平一分钟演讲篇五

坚持不懈是走向成功的唯一道路，有付出才有收获，有努力，才能成功，让我们用坚持不懈的努力，去追逐自己的目标，去获得自己的成功吧！下面我们一起来看看励志坚持三分钟演讲稿，希望大家喜欢。

亲爱的老师，同学们：

大家好！

生活是一张白纸，我们只有紧握“坚持”的画笔，才能绘出人生的壮丽。毛毛虫羽化成蝶一路艰辛，大黄蜂展翅高飞历经坎坷，飞蛾扑火不惜献出自己的生命……青春洋溢的我们从不轻言放弃，让我们对着蓝天大地，对着高山大海疾声高呼：生活需要坚持！

坚持是一种美丽。还记得邰丽华吗？那个听不见声音的美丽女孩。面对命运的残酷，她并没有选择放弃，而是坚持演绎自己的生命，于是她舞出了最美的奇迹。还记得霍金吗？那个全身瘫痪的物理学家。病魔的顽劣并没有使他向命运低头，他依然放飞自己的思绪，在有着神秘黑洞的外太空中摸索，于是他成了唯一一个能与爱因斯坦相提并论的伟人……当我们付诸坚持的时候，生命必将绽放异彩！

坚持是一种承诺。彩虹经过与雷电的搏击，才为人们带来七色光彩；梦想经过与现实的碰撞，才能成为现实；雄鹰经过生

死挣扎，才能翱翔在蓝天……自然界的一切生灵都可以为了自己的责任和目标而坚持奋斗，为什么我们不行？经历了几次失败就认为自己没用了，经历了几次打击便从此一蹶不振。

朋友，生活需要坚持！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

亲爱的老师，同学们：

大家好！

今天，是一个不同寻常的日子。为什么呢？让我来告诉你吧！我们学校今天举行难得的县里体操比赛，同学们都希望能夺得第一名，所以全都精神抖擞，不敢有任何的松懈。我也翘首以待，着装整齐地怀着一颗高兴而又忐忑不安的心来到学校，准备迎接扑面而来的挑战。

随着时间的流逝，不一会儿就到下午三点钟了。同学们都排着整齐一致的队伍，拿着闪闪发亮的花球准备跑操。“一、二、三、四，一二三四……”看那儿，大家那整齐的口号声，挥舞的花球，是校园里最美的一道绿色，四-六年级全都到达操场后，裁判员早已就位了，我们紧张不安的看着裁判员，心里不禁默默加油：一定要表现到最好。接着，准备做广播体操和自编操了。大家拿着金闪闪的花球在空中划起一道优雅的弧线。

顿时，同学们安静了下来，全都笔直地站在操场上，活像一个个坚守战地的将军。我也昂首挺胸地挺立在风雨中，仿佛那倾盆大雨在我们面前根本算不了什么！雨水像个调皮的小孩子，一会儿滚落在外套上，一会儿滴在我们的眼珠里，但大家都无动于衷，永不放弃！大家继续做着一致的广播体操，似

乎比之前的更漂亮，更美丽！给风雨交加的操场上添上了一道美丽的彩虹。

这一次比赛不仅使我体会到坚持后胜利的喜悦，也使我真正明白了“坚持就是胜利”的道理。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

亲爱的老师，同学们：

大家好！

阳光冲破阴霾，是对普照大地的坚持；水滴穿透顽石，是对径自流淌的坚持。人生当如此，坚如磐石，定如松，于坚持中造就辉煌篇章。

且不论那宏业伟绩源于何人坚持，即便是细小如蜘蛛结网，都闪烁着坚持的力量。一丝坚持，一丝辛劳，反反复复，终于成网。这网虽渺小，却也是它的坚持造就的辉煌这便是，坚持的力量。

坚持是阶梯，助人攀上高峰。

世上哪有无端天才，惟有坚持才是真理。

大文豪巴尔扎克享誉盛名，一部《人间喜剧》，写尽世间百态，道尽冷暖疏离。人们赞颂他，惊异于他与生俱来的才情，却不知，他坚持写作，每三天就要更换十几个笔头。正是这份坚持，助他攀上了文学之巅。

坚持是绳索，助人度过坎坷。

中国台湾女歌手陈绮贞，坚持自我。走自己的道路，打造自

己的风格。她的“小众”路线最初并不为人追捧，最惨淡的时候她甚至要自己骑自行车销售唱片。可她的坚持，助她度过了这坎坷，在漫漫音乐路上，贴上了自己的标签，为乐坛带来了一股清新之流。正是这份坚持，助她捱过了艰辛，赢得了希望之光。

坚持是翅膀，助人实现梦想。

戈壁大漠，满目荒凉。然而这里，却是最佳的科研基地。林俊德，中国的儿子，中华的脊梁，就在这里，献出了他的一生。五十二年，他致力为国家打造核盾，鞠躬尽瘁，任劳任怨；五十二年，他用青春和热血铸就了一段坚持为国的不朽传说。这份坚持，助他实现了为国效力的梦想！

放眼未来，日益强大的中国需要我们为之坚持，为之奋斗。只有一个人的努力，“中国梦”只是一个梦想，但若我们全体为之坚持，“中国梦”将不再遥远！这便是，坚持的力量。

坚持是阶梯，是绳索，是翅膀，我们定将借助这神圣力量去攀登，去承担，去实现梦想，用坚持的力量，缔造新的辉煌篇章。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

尊敬的各位领导、敬爱的老师、各位同学大家好：

我很荣幸能在毕业典礼上发言。今天对我们而言，是一个值得铭记的日子。三年的初中生涯在今天即将结束。此时此刻，我的心情和在座的各位一样：纵然有着欢聚一堂的喜悦，也有着掩藏不住地回忆和留恋。

有人说，初中的生活是一本太仓促的书。是的，三年的时

光——一千多页的喜怒哀乐就这样匆匆翻过，但是却给我们留下了那么多生动的细节，那么多精彩的片段。我们用勤奋和智慧创造了一次又一次的辉煌，编织了温馨绚烂的初中生活。课堂上，有我们专注的眼神；运动场上，有我们挥洒汗水的飒爽英姿；联欢会的舞台上，有我们清亮的歌声、轻盈的舞步。回顾这三年，我们已从稚嫩走向成熟，从无知走向理智，我们的青春在奋斗中谱写，我们的汗水在拼搏中挥洒，我们的热情在竞争中激昂！

三年前，我们在这里相聚，开始用生命和心灵演绎自己的精彩；如今，我们又要在哪里告别，各自踏上新的征程。青春是生活赋予我们最珍贵的礼物。而唯有努力学习，才是对青春的最好珍惜。希望大家在升入高一级学校之后，能永远牢记母校的校训，保持母校的优良学风，努力进取，自强不息。让我们铭记自己曾经是一位黄垓中学学子，“今天我以黄垓中学为荣，明天黄垓中学以我为骄傲！”

最后，愿同学们能永远记住相处三年的老师与同学，记住这特殊的一天！

在此祝愿：祝母校前程似锦，祝敬爱的老师们青春永驻，祝每一位同学鹏程万里！

同学们，在这个世界上，在成功者的队伍里面，很多人并不见得很聪明，在失败者的队伍里面很多人并不见得很愚笨。其实，有一样东西比聪明的脑袋更重要，那就是人的心灵和意志，一个人的贫穷很大的程度是心灵的贫穷，一个人的成功很大程度是意志的成功！马加爵事件，大家都知道，他最致命的弱点是什么呢？就是心灵有问题，斗志有问题。在做案前，他花了很多时候很多精力上网查资料：用什么工具杀人最隐蔽，逃跑时走什么路线等等，他都花了很多心思去考虑，但是，整个过程他都没为父母考虑过，马加爵他没有想到，当自己的父母以负罪的心情，给那些被残暴杀害大学生的父母们下跪时，那些老人会操起棍棒就想.....

一个婴儿生下来，没有人会问是生下一个还是一个部长；是生下一个老板还是一个打工仔；是生下一个教授还是一个流浪汉，人们只会问：是个男孩还是个女孩？是个少爷还是个千金？对一个刚生下来的孩子来说，将来的一切都未知数，没有谁知道也不可能知道他将来会成为什么样的人。由此说来，人刚生下都是一样的，要有差别那大体上就只有男女之别。然而，随着时间的推移，环境的改变，学习的艰难，世道的艰辛，人情的冷暖，人们的心灵和意志就会慢慢地发生改变，这样的改变将会导致人与人之间的差距，于是，有些人很成功，有些人很失败；有些人很出色，有些人很平庸；有些人很幸福，有些人很痛苦。你想在这个激烈竞争的社会成为中学生励志演讲稿一个很成功、出色、幸福的人，关键在于你有没有一颗永远不冷不死的心！有没有一股不管是主观因素还是客观因素都打不垮的意志！