

# 高中三分钟演讲稿珍惜时间的(实用10篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 高中三分钟演讲稿珍惜时间的篇一

爱是有条件的，就算世上的确有无条件的爱，又能持续多久？不是你自己爱得精疲力竭，就是看到了对方的自私面目而大感失望，或者他/她轻描淡写地说声谢谢、对不起，便毫无眷恋地离开。

爱一个能懂爱的人爱付出是会有结果的；而爱一个没有情感，不知道什么是爱的人，就犹如把自己心爱的宝石投入浑浊的河水。我不知道我是幸运的前者，还是不幸的后者。不过，这些对我都已经没有任何意义了。一个人自己把自己爱的火苗浇灭，那是一种什么感觉？那种火苗，一生中又会燃气几次呢？留住了历史的美丽与永恒，却永远换不回那份激情和热情了。

爱是相互的，有所付出，也有所要求。不珍爱自己，别人也不会来尊重你。当他/她习惯了接受你的付出，一切就变成了理所当然，太容易得到的东西自然就不会珍惜。真爱原来是双方的付出，犯贱之后，我们终于领悟。

两个人在一起要面对的东西是很多的，要生活的日子很长，所以更多是能为对方做什么，对方需要自己的时候是否能让他/她感受到你的温暖，成为彼此心灵的港湾，而不是年轻一

起玩玩而已！

总之，爱一个人，不在于得到多少，而在于付出多少；爱一个人，不在于付出了多少，而在于还能付出多少；爱一个人，不在于为他/她付出了多少，而在于为他/她坚守了多少。

## 高中三分钟演讲稿珍惜时间的篇二

俗话说：“笑一笑，十年少”。其实，微笑不仅能让你年轻，还是一座沟通人际关系的桥梁，一剂化解人们矛盾的良药。

你听说过关于日本原一平先生的故事吗？

原一平本是一位极其普通平凡的保险推销员，他相貌平平，身高只有158厘米，但是，他为什么能成为日本家喻户晓，妇孺皆知的名人呢？正是因为他有事没事就研究微笑，对着一面随身携带的小镜子练习，并把这些微笑应用到工作中去，才走向了成功，成为鼎鼎有名的人。

原一平在工作中，在生活中，一共研究出了39种微笑，并且自己也将这39种微笑练得非常自然。有的微笑能让人感到温暖，有的微笑能让人感到亲切，有的微笑能带给人们力量，有的微笑能让烦躁不安的人立刻安静下来，有的微笑能让你不由自主地去聆听。

正是他的微笑，才让人乐意购买他推销的保险，认为他推销的保险有百利而无一害；正是他的微笑，让客户与他成为无话不谈、无事不说的知心朋友。

的确，微笑能沟通人的心灵，把彼此间的距离拉近，甚至帮助你走向成功。

可见，微笑有时候还能化干戈为玉帛。

每天你给别人一个真诚的微笑，别人也会给你一个微笑。

微笑能让别人对你所怀的顾虑在一瞬间消失；微笑能让你与别人的关系融洽；微笑是沟通彼此心灵的无声语言。既然如此，那么，朋友，就请大方起来，请别吝啬你的微笑。

谢谢大家！

## 高中三分钟演讲稿珍惜时间的篇三

演讲稿很多时候都用到，如学生演讲，就职演讲，竞聘演讲，等等，实用性很强，那么，如何写好演讲稿呢？下面提供高中生三分钟演讲稿范文一篇，欢迎大家阅读借鉴！

尊敬的各位领导，各位同事：

大家好！

首先我非常高兴也非常荣幸的加入到“金玉普惠”这个大家庭中来，这里不仅为我提供了一个成长锻炼、展示自我的良好平台，也让我有机会认识更多的新同事、新朋友。——借此，我非常感谢各位领导，谢谢你们能给我一次这么好的机会。

时光荏苒，岁月如歌，转眼间我来金玉普惠工作已经三年了。生活的考验，工作的磨练，及公司领导和长辈的谆谆教导让我少了一份天真、少了一份莽撞，但却多了一份成熟、多了一份慎重，更多了一份责任心，让我更懂得珍惜工作、珍惜生活、珍惜这份来之不易的责任。

企业和工作是我们充盈生命的平台，是人这一生必然要走且要走好的一步棋，在这里让我常常的感受到员工的素质与品质是与企业的荣辱息息相关的，是与企业的命运紧紧相连的。在这里我深刻感受到企业与时俱进、开拓创新的前进步伐。

我非常骄傲我能参与到金玉普惠这艘激流勇进的航船扬帆远行的过程。在这个过程中，不仅让我在工作技术中得到提高，在生活中得到充实，也让我的思想得到了升华。

有一句话这样说的：“如果你存在，那么就不要让自己可有可无的存在着。”对啊！我存在，我们存在，我们的企业存在，所以我们要让我们的存在变的更有价值——那就要做好身边的每一件事情，无论事情的多寡与俱细，让我们的责任心无处不在！

金玉普惠的发展，需要我们每一位员工，积极努力，不断创新，要求我们在自己平凡的岗位上，贡献自己的全部力量。

做好本职工作是一个员工基本的职业道德，也是对工作的一个最起码的标准。工作中应该具有饱满的工作热情、认真的工作态度、勇于奉献的工作精神和乐于创新的工作意识。而不是敷衍了事、得过且过、更不是做一天和尚撞一天钟地混日子。只有把工作做到位，在工作中尽到自己的责任，才能称得上是一名称职合格的员工。

我们既然选择了这项工作，就该义不容辞、满腔热情地去对待它，专心专意做好它，凡事就怕“认真”二字，对自己的工作认真负责，不会的就潜心学习，不怕麻烦，并从中找到工作乐趣。正确地面对自己的工作，对于一个企业来说，那将是一份不菲的财富，因为我们每一名企业员工都代表着我们企业的形象，每个人都是一个窗口，要知道自己的一言一行代表着一个企业的整体形象，甚至直接影响到企业的发展，企业的发展是依靠全体员工的共同努力来完成的，每个人努力地做好自己的工作，担当起自己的工作责任，对整个企业而言其意义深远而重大。自我介绍演讲稿众所周知，滴滴细流，汇成江河。

如果我们把本职工作做好，就是为金玉普惠的发展贡献了自己的一份力量。在今后的工作中，我会努力克服自己的不足，

努力提高自己的素质，虚心请教、认真学习，努力做好自己的工作。为金玉普惠的发展，添砖加瓦。

我们的努力和用心是金玉普惠远航的风帆，让我们不断提升自己所在的岗位资源，成为我们金玉普惠远航的风帆！金玉普惠将永远在我心中！祝愿金玉普惠公司领导及全体员工，身体健康，万事如意。祝愿金玉普惠更公司事业蒸蒸日上！

1.高中生三分钟演讲稿范文

2.高中生演讲稿

3.课前三分钟演讲稿-三分钟演讲稿范文

4.三分钟演讲稿

5.三分钟演讲稿

6.高中生诚信演讲稿

7.高中生励志演讲稿

8.高中生青春演讲稿

## 高中三分钟演讲稿珍惜时间的篇四

大家好！我演讲的题目是：《我不是一张牌》。

大家一定都有玩xx的经验。每副xx有四种花色共54张。每张牌捏在我们的手中，它们的命运也掌握在其中，就连“大王”和“小王”也无法主宰自己的命运。

有时，我也在想，我们这场人生是否也是一盘牌局？我们每

个人是否都如命运掌握在别人手里的xx牌？回顾十几年的成长历程，在家里，要受父母的管制，有时甚至是厉声的呵斥；在学校里，要受纪律的约束，老师的训导；长大了参加工作又要受社会环境的限制，而不能由自己的意愿xx我想干的事。十五六岁，在儿时的憧憬里，该是一个充满阳光的辉煌灿烂的季节，然而，当你自己亲身乘上这趟列车，又常会感到身不由己。

就拿考试来说吧，考好了，家长会把你当宝贝，对你寄予的希望也就越大！早上牛奶，晚上咖啡，似乎牛奶加咖啡就能把一个普通的人灌概成人才，甚至一条虫也能变成龙或凤！老师们提起你时也往往带着一种自豪的口气，脸上会泛起一阵欣慰的笑容，左邻右舍碰到你，也会瞅个没够，说个没完。

那真是横着看你有出息，竖着看你前途无量；左看你是个人才，右看你是个栋梁。而当你付出汗水和努力后却未有收获的时候呢？家长虽只轻轻地说一句：“考大学可是你的选择啊！”但你听起来却感觉好沉重好压抑；老师不会说什么，只是用一种期待的目光定定地盯着你，一直盯得你好惭愧好内疚；左邻右舍呢？他们也不不过在与你擦身而过的一刹那，用一种令他自己也解释不清楚的神色瞅着你，那神情，足以令你原本伤感的心辛酸得掉泪！

果真这样吗？

不！我在心里这样对自己说：我们绝不是一张xx牌！

xx毕竟没有思维，而我们，却是一群有着高级思维能力的活生生的人啊！我本该拥有与xx截然不同的人生！自己的历史靠自己去书写，自己的青春靠自己去创造，自己的世界靠自己去闯！而不是像牌那样在冥冥中失去自我！

谢谢大家！

## 高中三分钟演讲稿珍惜时间的篇五

大家上午好！

我是就读于小学\_\_\_\_班的\_\_\_\_，今天我很荣幸的站在此处作为优秀学生代表发言，感谢得到大家的支持，我为此感到高兴，能够作为一名优秀学生，这是多么有荣誉的称号。

我能有今天，我想我要感谢我的老师们，是老师们对我的栽培，是他们不辞辛苦的教学，才能够让我努力至今，获得如此殊荣。同时也要感谢我的同学，是他们在我遇到不能去解决的问题时伸出的帮助之手，我才能克服多种艰难，变得优秀起来，是他们日益的陪伴和真诚，我才能去努力的为自己去拼搏。当然还要特别感谢学校的领导，是领导您们对的大力支持，我们才可以得到此荣誉。

今天是作为优秀代表学生的，自然也是代表各位优秀的学生向大家致敬和感谢。我们在学校享有如此多的福利，有这样好的学习条件和环境，是学校为我们提供的，因此感谢学校，我们会珍惜这样的机会，也珍惜有这样的条件，让我和各位同学可以去学到很多东西，亦是让我们在学校里逐渐的成长。今天在这里面对这么多的人，我感到特别的激动。

我能够作为优秀学生站在这里，当然还有我的努力，我所有学习的科目，我都有努力去学，而且我不偏科，因此我才能让自己达到优秀的级别。进入学校学习，我对自己更加严格，在个人学习一方面，我不允许自己去过于贪玩，因为我不想去辜负我的父母亲对我的期望，他们辛苦赚钱，让我有书读，有学习的地方，那我就不要去辜负这份期望。作为他们的孩子，定然不能让他们失望。

现在我虽然得到此荣誉，但是我不会去过度的骄傲，我仍然会继续谦虚学习，让自己变得更加优秀，不辜负学校对我的培养，也尽自己能力去为学校做出个人的贡献，让学校因我

骄傲。未来我还会更努力去学习，努力把自己的成绩变得更加优秀。我会把小学的基础弄坚固了，为自己以后能更好的学习。再次对领导、老师以及同学你们感谢，谢谢大家对我的支持和肯定。我在以后一定能够让自己发展得更好，让大家看到的我的努力和改变，也希望大家对我能继续的支持下去，请相信我能够做得更好，绝不会让大家失望。

谢谢大家，我的发言已经结束。

## 高中三分钟演讲稿珍惜时间的篇六

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。

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。

## 高中三分钟演讲稿珍惜时间的篇七

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。

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。

## 高中三分钟演讲稿珍惜时间的篇八

大家早上好！

我很高兴成为新学期国旗下讲话的学生代表。时光如梭，眨眼间，两个月的假期已经结束。今天，伴着雄壮的义勇军进行曲，鲜艳的五星红旗再次在我们的眼前冉冉升起——一个充满希望的新学年开始了。

如今我们的校园旧貌换新颜，地面更加整洁，花草更加鲜艳。看新添的广播站，新挂的标语标牌，在这样的学校读书，我们感到由衷的自豪。

新的学年开始了，新学期、新气象、新起点、新征程、新希望、新崛起。全体师生将以高昂的干劲、踏实的作风和崭新的思路去做好每一项工作。

同学们，新学期孕育新的希望，新学期自然有新的要求。在新的学期里，我们全体同学有信心、有决心，按照《中小学

生日常行为规范》《中小学生守则》做自立自强的好少年。让我们学会创造、学会做人、学会合作，为成为社会主义现代化建设合格接班人而努力学习。

最后，祝老师们在新学年里工作顺利、精神愉快！祝同学们学习进步、健康成长！

谢谢大家。

## 高中三分钟演讲稿珍惜时间的篇九

常常思索着：“幸福到底是什么？怎样得到？”我不是什么哲学家，也不是什么科学家，只不过是众人之中的无名小卒罢了，无法参透其幸福的真正含义。幸福，我的理解是——同生活在地球和大自然一夕相处的人类，这就是不付辛劳，与之俱存的幸福。人本身已是可以创造幸福的，与其说创造幸福可以理解为为他人奉献，乐于助人之类的说法吧|创造出来的幸福和与之俱存的幸福截然不同的，不能相提并论。

就拿我个人来说吧，更向往用双手及知识去创幸福，但，不知这不是哲学家所说的幸福。柏拉图认为，幸福除了身体上的满足以外，必须包括积极性、责任感、成就感以及爱。这些东西也许在某种程度上带来了心灵的满足，但是往往会造造成身体上的痛苦。为了达到满足，人们有时不惜追逐痛苦，在痛苦和折磨中感受到高尚的幸福。尼采把幸福理解为一种愉悦和满足的状态，并顺便表达了对英国功利主义传统的不满。尼采认为，功利主义者所追求的幸福目标，并不是非常远大的目标，而在追求远大目标的过程中，往往需要为崇高目的而承受痛苦、持续进行奋斗并且愿意为这目的而承担风险。亚里士多德认为，关于幸福的几个特征有可能达成基本的一致，它有五个要求必须满足：1、它必须是决定性的，即包含所有的固有价值；2、它必须是自我满足的，即不依赖于其他价值；3、它必须是积极的，即我们必须能主动地意识到这些价值；4、它必须是广泛可得的，而不是只能少数人拥有；5、

它必须是相对稳定的，不是那种能被任何偶然所带走的东西。各个领域的科学家的观点：经典精神分析理论认为，幸福来源于压抑的解除，回归本原的状态；行为认知学派认为幸福是对积极思维的现实奖励；人本主义则认为幸福是伴随自我实现而产生的一种满足的体验。

追逐的同时也是幸福的，虽然其中曲折困苦不计其数，但他更能磨练我们的意志。往往大多数人只在乎追逐成功后情不自禁地喜悦心情，忽视了，历经辛劳和汗水带来的含义。追逐过程也是幸福的，它会影响你甚至改变一生。

## 高中三分钟演讲稿珍惜时间的篇十

大家好，今天我要演讲的题目是《做最棒的自己》。

是的，在现实生活中，我们可能永远也赶不上我们崇拜、羡慕的人，但是我们可以不断超越自己，做一个最棒的自己。

狄更斯如果和莎士比亚比写剧本，那么他可能永远也无法超越莎士比亚，但是狄更斯却是世界上最优秀的小说家之一。杜甫如果和李白比写浪漫主义诗歌，那么他可能永远也比不上李白，但是杜甫却是最伟大的现实主义诗人。中国要与美国比打篮球，也许永远难以与之抗衡，但是如果比打乒乓球，那么美国就绝不是中国的手。中国要与美国比航母，那么也许需要很长的时间才能赶上美国，但是中国如果大力发展核潜艇，也许要不了多久就能使美国畏惧胆颤。

人各有所长，各有所短。每个人都有自己独特的地方，一个国家、民族也是这样。如果只是为了模仿、效法别人，那么即使学得再像，也是假的，也无法与真的相比；徒自叹息、悲伤，毫无意义。

兰德是兰德，亚当斯是亚当斯。你就是你，你只需要和自己相比，今天的你与昨天的你，今天的你和将来的你。做最棒

的自己，在这个世界上，只有你最有条件，能做到最棒的“你自己”。

你不能灰心泄气，更不能自暴自弃。你要永远努力，你要永远有创新意识，你要不断地总结、反省自己，你要永远地不断地超越自己。这样才是证明了你生命的价值、意义。

一个人是如此，一个企业是如此，一个城市、一个国家也是如此，要努力做最棒的自己。