

最新简单流程演讲稿三分钟(优秀10篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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。

简单流程演讲稿三分钟篇一

又是一个百无聊赖的星期日下午，细碎的阳光像饼干屑一样，漫不经心地撒了一地，暖阳透过树梢零零星星的枝丫，如樱花般缓缓飘逝。而这明媚的下午似乎与我的烦闷格格不入。

周末莫过于所有学生的“梦中情人”，好好的一个周末，我居然找不到些许感兴趣的事情做，无聊之余又不想让周末白白浪费，可就在我郁闷之时时间就过去了，无奈之下，我便手拿起了一本书。

打开书，一股清香的油墨味扑鼻而来，目光游走在优美的字里行间，就像行走在无边的草原，草色温柔地蔓延到远方，离离野花烂漫地燃烧到天边，柔软的云装点着寂寞的苍穹，我甚至闻到了薰衣草浓郁的花香，在鼻腔来回游荡，就如杂技演员在向他人展示她优美的舞姿。

我不可自拔的沉湎于书中，清新的文字犹如淌于心间的清泉。我用指尖触碰着一个个形如鲜活的文字，在心中细细摸索，午后的轻风调皮地游走着，舒适的阳光温度恰好，我突然感觉世界如同一片静谧而又温暖的海洋，而我则是一个孤单却不寂寞的小岛，任海浪轻拍着沙滩，沉浸在了自己心中的一片世外桃源。就这样，我翻过一张张书页，时间便如此温柔而又不动声色地溜走了。

放下书本，揉揉看得酸胀的眼，我发现现在的心情平静而又

微微洋溢着一种莫名的喜悦。透过阳台的纱窗帘往外看，这个原本单调而无趣的星期日下午突然显得格外可爱。

我想，这些应该是生活中的琐碎小事中，或多或少地沉淀着的美吧。生活中的美并非我们想象中的那么与众不同抑或轰轰烈烈，它没有剔透的钻石的那般完美，不像飞蛾扑火的那般壮烈，生活中的美很简单，很纯粹，像一杯淡淡的清茶，淡雅而又馥郁芬芳，清新而又韵味犹存。而生活中这些天然而又不加修饰的美，则是一笔在漫长的人生道路中，不可多得的财富。

然而，在这个瞬息万变的摩登时代里，城市犹如一台高速运转的机器，四处都是一派忙碌而繁华的气息。而财富这个词，或多或少地被尘世修改了它原有的意思，一提起财富，也许心中的第一反应就是金钱，名誉，权利……的确，这些都是财富，但它们不能完全的释义财富。金钱于名誉这些东西只是它小小的一部分，而真正且有价值的财富，是永恒的。生活中的这些细节美，就是一笔真正的财富，它们就像是平凡生活中的调味品，让你更加的珍惜生活，热爱生活，使你生活中的无数个平淡无奇的日出日落充满着情调，成为你的人生中的不可多得的财富。

一笔真正的财富是可以给漫长的人生里以启迪与安慰的，而生活中的那些细碎的美，就是一笔永恒的财富。就像这个下午里的一首好歌，一本好书，都会使人的心情大好。

人生就如一片广袤的原野，而生活则是这片地上的泥土，生活中那些许许多多的美，就是其中星星点点的花，点缀了这片美丽的土地。我们要善于去发现这些细小的花，爱护这些娇美的花，珍惜这笔独一无二的财富。

简单流程演讲稿三分钟篇二

尊敬的各位来宾：大家晚上好！

我是义工之家助学组的一名成员，参加社会公益活动已经有6年的时间了，记得在20xx年，彼岸会所将彼岸之夜晚会上拍卖所得的6万元爱心款捐赠出来，给10位贫困学生提供了3年的助学费用。

3年一晃就即将过去，很多学生也在和我们的交往中，成了无话不说的朋友。接下来，我给大家念一篇小学5年纪学生寄给我们的作文。

二十年后我是一个感恩的人

感恩，是我们的传统美德，我们要学会感恩。一眨眼，二十年过去了，我现在已经长大了，我现在应该去感恩别人。我有能力去回报别人，回报社会了，因为我小时候经常受到义工之家的帮助，现在我要开启感恩之门去帮助贫困苦难的孩子们。

过了一会儿，我说：“老奶奶，我走了，过几天我还会来看望你们的。”就这样我体会到帮助别人的快乐了。

感恩是我们每个人都应该学会的优良品质，感恩让我得到幸福快乐，感恩让世界充满爱，我们要学会感恩，把感恩之花洒遍全世界。

这篇作文描述了作者20xx年后他帮助一个小男孩的事，实际上这个“小男孩”正是他自己的真实写照，也正如描写中那样，他瘦小、没有父母、与奶奶一起生活在低矮的房子里。装在信封内的1000元，正是彼岸助学款每学期资助的费用。他用最朴实的语言，将自己所经历的事情进行了重现，也把帮助别人当做了自己未来努力的目标。在这里我想说，孩子那稚嫩的感恩之心我们感受到了。作为一名义工我会继续努力传递自己的一份热情，同时也希望所有的人都能修得一颗感恩的心，懂得感恩，理解感恩，实施感恩，让助人之心传递下去。让我们的生活更加充实，更有价值。

谢谢大家！

简单流程演讲稿三分钟篇三

- 1、正方一辩发言，时间为三分钟。论据内容充实清晰，引述资料恰当。
- 2、反方一辩发言，时间为三分钟。论据内容充实清晰，引述资料恰当。
- 3、正方二辩发言，时间二分三十秒。形式不设限，辩手可以依据场上局势选择“纯反驳”、“纯立论”或“反驳及立论兼具”的陈词模式。
- 4、反方二辩发言，时间二分三十秒。形式不设限，辩手可以依据场上局势选择“纯反驳”、“纯立论”或“反驳及立论兼具”的陈词模式。
- 5、正方二辩对辩反方二辩，时间各一分三十秒，双方以交替形式轮流发言，辩手无权中止对方未完成之言论。双方计时将分开进行，一方发言时间完毕后另一方可继续发言，直到剩余时间用为止。
- 6、正方三辩盘问，时间二分三十秒。三辩可以质询对方任何辩手。（除了对方三辩）答辩方只能作答不能反问，而质询方有权在任何时候中止答辩方。
- 7、反方三辩盘问，时间二分三十秒。三辩可以质询对方任何辩手。（除了对方三辩）答辩方只能作答不能反问，而质询方有权在任何时候中止答辩方。
- 8、正方三辩发言，时间一分三十秒。小结是对质询环节的总结，需针对质询时的交锋内容与回答进行反驳。

9、反方三辩发言，时间一分三十秒。小结是对质询环节的总结，需针对质询时的交锋内容与回答进行反驳。

10、自由辩论，时间各四分钟。由正方开始发言。发言辩手落座为发言结束即为另一方发言开始的记时标志，另一方辩手必须紧接着发言；若有间隙，累积时照常进行。同一方辩手的发言次序不限。如果一方时间已经用完，另一方可以继续发言，也可向主持人示意放弃发言。

11、反方四辩总结陈词，时间为三分钟。

12、正方四辩总结陈词，时间为三分钟。

简单流程演讲稿三分钟篇四

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，风就把他排列整齐の木桶吹得东倒西歪。

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上的许多东西，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。

我的演讲完毕，谢谢大家！

简单流程演讲稿三分钟篇五

老师有没有突然让你上台即兴演讲，如果有，你有准备什么吗？下面是本站小编为大家整理的几篇课前三分钟演讲稿简单，赶紧收藏以备不时之需。

大家好，我今天给大家讲一个故事叫：一面镜子

一个年轻人正值人生巅峰时却被查出患了白血病，无边无际的绝望一下子笼罩了他的心，他觉得生活已经没有任何意义了，拒绝接受任何治疗。

一个深秋的午后，他从医院里逃出来，漫无目的地在街上游荡。忽然，一阵略带嘶哑又异常豪迈的乐曲吸引了他。不远处，一位双目失明的老人正把弄着一件磨得发亮的乐器，向着寥落的人流动情地弹奏着。还有一点引人注目的是，盲人的怀中挂着一面镜子！

“可这面镜子对你有什么意义呢？”他迫不及待地问。

白血病患者的心一下子被震撼了：一个盲人尚且如此热爱生活，而我，他突然彻悟了，又坦然地回到医院接受治疗，尽管每次化疗他都会感受到死去活来的痛楚，但从那以后他再也没有逃跑过。

他坚强地忍受痛苦的治疗，终于出现了奇迹，他恢复了健康。从此，他也拥有了人生弥足珍贵的两件宝贝：积极乐观的心态和屹立不倒的信念。

想把握好自己的人生和命运的人，一定要有乐观和坚强的品质，因为乐观和坚强是掌管人生航向的舵手，是把握命运之船的动力桨。

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。

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上的许多东西，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。

同学们，大家好。今天十分荣幸可以由我来为大家进行课前三分钟的演讲。

首先，我要给大家分享一下。 “我宁愿选择骄傲也不选择

自卑。因为骄傲需要资本，资本需要积累，积累需要汗水，而自卑却什么也不需要。”这句话是我在看乔松楼将军在复旦大学演讲视频时偶然间听到的。

是的，今天我演讲的主题就是自信。

每个人的人生都并非一帆风顺，并非永无波浪的湖面。而是一场充满艰辛，坎坷，曲折，充满挑战与挫折的旅途。属于我们的每一个新的一天都是一次挑战。在迎接每日的朝阳时，我们需要足够的自信来克服遇到的困难。

爱因斯坦的“相对论”发表之后，有人曾炮制了一本《百人驳相对论》，网罗了一批所谓名流对这一理论进行声势浩大的挞伐。可是，爱因斯坦自信自己的理论必然胜利，对挞伐不屑一顾。他说：“假如我的理论是错的，一个人反驳就够了，一百个零加起来还是零。”他坚定了必胜的信念，坚持研究，终于使“相对论”成为20世纪的伟大理论，为世人所瞩目。

同学们，或许我们无法成为像爱因斯坦一样成为为社会做出极大贡献的人。但我们依旧应该向他一样自信的面对一切，面对困难，面对挫折。

居里夫人说过：“我们应该有恒心，尤其要有自信心！我们必须相信，我们的天赋是要用来做某种事情的，无论发生什么事情，活着的人总要照常工作。”正是自信，支持她在经受了失恋、丧夫、社会上的流言蜚语等打击之后，两次荣获了诺贝尔奖，为人类的科学事业做出了巨大的贡献。

我坚信，自信是一种力量，一种引领我们坚持的力量。无论身处顺境，还是逆境，都应该微笑地，平静地面对人生，有了自信，生活便有了希望。“天生我材必有用”，哪怕命运之神一次次把我们捉弄，只要拥有自信，拥有一颗自强不息、积极向上的心，成功迟早会属于你的。

同学们，高中三年必定是一段峥嵘岁月。希望从今天开始，从现在开始，我们都可以把汗水的积累转化为骄傲，自信的资本。以舍我其谁的雄心壮志面对我们应该面对的每一次考验。让我们的高中生活成为人生光彩绚丽的回忆。

谢谢大家。

简单流程演讲稿三分钟篇六

大家晚上好！

我是来自机械工程学院10级数控一班的刘伟，很高兴也很荣幸能够站在那里作为一名优秀学生代表发言，首先感谢领导和老师们对我的相信和培养，感谢同学们对我的支持和帮忙。

在这个充满激情、追逐梦想的大学校园里，我用自己的辛勤和汗水谱写着自己的人生之路。

现这个大的目标，我又设立了很多小的目标，比如：进入学生会、取得考试成绩第一等若干个小的目标，正是这些小目标的不断完成，才实现了这天这个大的目标。第二，我认为要正确处理学习和工作的关系，干好自己的本职工作，对工作要有负职责的态度，在班中，我担任团支书，在学生会上担任学生会副主席兼团委副书记，在班级和学生会上，我用心认真负责，能够起到模范带头作用，先后带领班群众，取得了五四红旗团支部和先进班级体等荣誉称号，我始终认为负职责的态度胜于一个人的潜力，在班级和学生会上，我对自己的行为负责，用自己的行动换取了老师和同学们的满意。第三，在学习中求长进，在工作中促发展。在我认为学生的天职是学习，在学生会上工作的同时，我也用心利用课余一切可利用的时间来学习，课上认真听讲，听不懂的下课立刻问老师，就这样，在两次期末考试中，我分别取得了学习成绩第一和第二，总成绩都是第一的好成绩。在课余活动

时间，我也用心为我院争得荣誉，帮忙我院在全校五人制足球比赛中夺得冠军，在大学生核心职业潜力巅峰对决大赛中取得三等奖的好成绩，在学校组织的宿舍文化节，我作为舍长带领我们宿舍用心创新，不断改善，最终我们宿舍最终获得了校十佳宿舍的荣誉称号。

总之，我此刻取得的所有成绩，不仅仅仅是我一个人努力的结果，更多的是得益于领导、老师和同门的帮忙，此刻我只是众多强者中的幸运儿，今后期望我能够成为众多幸运儿中的强者，任何荣誉只是对一个人过去的肯定，而对未来并不能说明什么，真正能代表自己的只有自身的行动，所以，这次获奖对我来说是一个终点更是一个起点，我衷心的将这份荣誉献于我大学中尊敬的师长、亲爱的同学和朋友们，国家奖学金激励我直面人生，用心，掌声终究会过去，奋斗的脚步还要继续。最后，让我代表全体同学们祝福老师身体健康，工作顺利，祝愿全体同学早日成才，祝福我校骨干院建设的更加完美。谢谢大家！我的演讲完毕！

简单流程演讲稿三分钟篇七

小时候，妈妈一手牵着我，一手指着中国地图：“孩子，你知道吗？这就是祖国妈妈。长大了，老师指着地球仪，教我认黄河、西藏、长城、北京……才使我知道了黄河就是祖国的摇篮，青藏高原就是您的脊梁，长城是您的动脉，北京是您的心脏。

而我们都是母亲的孩子，大家同是华夏子孙。在这个世界上，我最亲的是妈妈，最爱的是中华。有多少人身在异国，心却留在祖国；有多少人手中的笔写下了一句句赞颂祖国的诗句……那是因为他们无论在何时，无论在何地，心中都有一个神圣的名字，那就是“祖国”！

我爱祖国，因为我爱她那锦绣的山川。在宇宙无垠的岁月里，您不仅孕育了长青的江水，更养育了众多的珍禽异兽。那奔

流不息，滚滚而来的长江水如乳汁一样滋养了这片神奇的土地，养育着伟大的中华民族。那雄伟的泰山，她以“会当凌绝顶，一览众山小”的磅礴气势预示着中华民族将永立世界民族之林，那温柔恬静的西湖水，它宛若美妙的奇女子，用中华民族那般宽大的胸怀吸纳着众多河流的水，难怪老舍先生说她的美并不是空洞的，而是与建设结为一体的实实在在的美。

我爱祖国不仅爱祖国的一草一木，一山一水，更爱她悠久而灿烂的历史文化。五千年，漫长的历程，中华民族积淀了多少灿烂的文化啊！活泼可爱的方块字，承载了众多民族的兴衰成败。远去了的《诗经》《离骚》让春秋战国的情景呈现在我们眼前，唐诗的风采时常在脑海萦绕；宋词、元曲朗朗上口，在人们口中广为流传；清明的小说犹如精神食粮伴我成长。祖国的历史文化，你是这样多姿多彩，令人魂牵梦萦。

我爱祖国不仅爱祖国悠久灿烂的文化，更爱祖国的志士仁人，英雄豪杰。屈原的抱石投江，岳飞的精忠报国，文天祥的慷慨悲歌，陆游的作诗示儿，谭嗣同对死亡的直然坦对，时时浮现在我的眼前。詹天佑不畏艰难险阻，毅然完成任务，钱学森放弃名誉金钱，历经重重困难回到祖国怀抱，更是我们的榜样。祖国英雄儿女们的爱国情怀时时感染着我们，激励着我们。

祖国，我——爱——您！母亲，我——爱——您！谢谢大家！