

最新生命三分钟演讲稿 珍爱生命演讲稿 三分钟(通用8篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

生命三分钟演讲稿篇一

各位老师，各位同学：

早上好！

今天我演讲的题目是□xx□

世界万物，唯有生命最为珍贵，没有生命就没有一切，失去生命，就失去自我，失去生活的权利。一粒种子，一只蚂蚁，都联系着一条小小的生命，在中华五千年文明历史中，是人类用一颗热爱生命的恒心，编制了一条文明的生命之河。双耳失聪却创作出世界名曲的贝多芬，轮椅上的勇士霍金，遭遇宫刑愤而作书的司马迁都在向我们诉说着生命的真谛，是什么力量让他们变得伟大？是什么力量让他们自强不息？哦，是生命，是生命那火一般的力量，让对他们而言不公平的命运变得熠熠生辉。

天地不仁，以万物为刍狗。斯为浩劫，诚为国殇，512大地震中多少生灵丧生？血泪之地，生民之哀，家国之痛。当数以万计的生命失去了迂回与生还，也同时将我们所有人带向了悲伤与疼痛。那些永远静默于废墟下的生命，足以让我们低首致哀。但那些在灾难来临之时，坚强扞卫自己与他人生命的勇士不更让人崇敬吗？舍身救人又跪地大哭再救一个的消防战士xx□救出10多名同学自己被压废墟下50小时失去右腿

的13岁女生xx□身体被砸成了三段而双手仍将三名学生紧紧搂于胸前的人民教师xx□

生命仅仅是一个过程，甚至是一个转瞬即逝的过程，甚至短暂得如同天穹中一颗消隐的流星，那么我们不是应该让生命绽放更多的光彩吗？蒙田在他的《热爱生命》一文写到：我想靠迅速抓紧时间，去留住稍纵即逝的日子；我想凭时间的有效利用去弥补匆匆流逝的光阴。剩下的生命愈是短暂，我愈要使之过得丰盈充实。塞涅卡也曾说：如能善于利用，生命乃悠长。

我们是芸芸众生里的一员，既然来到了这个世界上，就应该让自己生命里的一切思想、情怀、品格盛开成三月如诗如画的原野，在寂寥的人生路途上，用生命去唱一支热烈而充实的歌。这样，才算得上是善待生命，不负年华。

我的演讲完毕，谢谢大家！

生命三分钟演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我们时常被周围的人和事物感动着。有了蓝天白云，才有万里晴空；有了鲜花绿树，才有鸟语花香；有了海涛浪花，才有汹涌澎湃。于是我在生命演奏的乐声中快乐地成长着，学会掌握和感悟生命的歌曲——这时刻在跳动的声音。

我知道生命中有个音符叫幸福，有个音符叫爱，有个音符叫希望……还有着成百上千的阐释。在天空的蓝穹里，在太阳的金辉中，在星光的广漠下，奏响了一首首生命之歌。我记得幸福曾经对我耳语：“生命是这样的轻盈岁月！”幸福，

我从来没有刻意追求过，也没有苦苦思索过它的内涵。我知道，它是一种很美很美的意境，一种很淡很淡的情愫，一种很雅很雅的氛围。幸福就好像是春寒料峭中的一缕阳光。是炎炎夏日里绿荫下的清凉，是秋天日落日余晖拂照沙滩的美妙，是冬日洁白雪地上串串清脆的笑声。幸福是一种感受，一种意识，是柔风拂面的惬意，是玫瑰盛开的芳香，是远处掠过湖面传来的小夜曲。只要不把它看得太神秘，太伟大，它就能悄悄走进你的世界，轻轻地奏响那轻盈的生命之声，咕咕咕似的。

我记得爱曾经对我诉说：“生命是这样的淋漓尽致。”我相信如果我会写诗，爱一定出现在我的诗的第一页，爱犹如窗台的蝴蝶，像诗里纷飞的美丽的章节，总让人想把永恒的爱写进诗的结尾。爱是神奇的化学剂，能让苦难变得甜蜜，能让一分钟永驻成永远，能让平凡的容颜貌若天仙。能让喃喃细语压过雷鸣电闪。或许有时化作一池美丽得让人心动却遥远得让人心伤的浮萍。但无论怎样在孤独的人生旅程中保持一份真爱，就是照耀人生得以温暖的灯，引领着我们继续谱写生命的乐曲，叮叮当当似的。

我记得希望曾经对我唱着：“生命是如此的铿锵有力！”我想起我付出整个身心营造的华美乐章在激越中戛然而止，那诗歌碎片般的雨丝凉凉地掠过我忧伤的眼眸。让我感到一种莫名的恐惧和窒息。但往往又绝处逢生，终于我拨开了一直萦绕的愁云惨雾，第一次绽开了如花的笑容。是希望，是它给了我清风般的慰藉。于是我有了大海般的胸襟，学会在绝望中微笑，在生命之歌有着无形的钟声般的劲力，咚咚咚地敲响迷惘的心灵。

我深深地舒了一口气，生命真微妙，可以让人生充满了幸福，充满了爱，充满了希望，还溢流着宽容，溢流着理解，溢流着真诚……寻找生命的乐章，谱写一曲生命之歌。我明白，花多开一点，尘埃的空间就小一点。花一点点展开，一点点把美好铺远，一点点挤走尘埃，清亮明丽的世界就会一点点

展现在我们面前。生命也是如此。

田在《热爱生命》中写道：“乐于生的人才能真正不感到死之苦恼……我想靠迅速抓紧时间，去留住稍纵即逝的光阴。剩下的生命愈是短暂，我愈要使之过得丰盈饱满”。

我觉得我们应当是这样对待生命的，生命对于我们每个人只有一次，生命是有限的。因此，我们要好好利用生命，将每个人的生命过得充实、快乐而有意义。

我们常会听到许多中年人教导自己的孩子要珍惜青春，认真学习，才能将生命过得有意义。有些中年人甚至还抱怨自己的生命已过去了一半，自己却没有做什么有意义的事情，可生命又无法重新来过，便只好认命地浑浑噩噩的度过余生。

其实我觉得这样消极地对待生命真是太可惜了。并不是只有干出了大的成就或者每天在家享福的人的生命才叫过得有意义。人生命的意义在于体验“人”的酸甜苦辣的生活。只有尝遍了各种味道的生活，这样的生命才是丰富多彩，充满意义的。

再说人不可能都是成功的，每个人的生命不可能都过得轰轰烈烈，潇潇洒洒，平凡的也可以是伟大的。我们需要快乐地对待每一天的生活人，热爱生命中的每一次体验。找到属于自己，而且是自己能达到的理想，并努力为之奋斗。有奋斗、有目标的人生是快乐的。

记住：享受生活、体验生命是我们每个人的权利，有意义的人生在于我们热爱自己的生命，快乐地面对生命中的每一件事，微笑地生活，收获生命给予我们的快乐。

尊敬的老师，亲爱的同学：大家好。

今天我演讲的题目是《生命，你好深奥》。

生命如花，姹紫嫣红；生命如歌，美妙动听；生命如诗，意境深邃。世界万物，唯有生命最为珍贵，没有生命就没有一切，失去生命，就失去自我，失去生活的权力。

一粒种子，一只蚂蚁，都联系着一条小小的生命，五千年的历史长河。双耳失聪却创作出世界名曲的贝多芬，轮椅上的勇士霍金，遭遇宫刑愤而作书的司马迁。都在向我们诉说着生命的真谛。

但目前，有多少人因为承受不了压力而选择轻生。他们不懂得拥有生命，是件多么美好的事。他们只看到生命所给出的考验，他们不想承受。就这样因一时的冲动凋零在青春飞扬的岁月中。他们忘却了父母那双期待的眼神，忘却了朋友的一片真心真情。

昭君出走大漠，丝绸之路上又多了一串驼铃的叮咚声，”千载琵琶作胡语，分明怨恨曲中论“，她的挫折换来了汉匈两地人民的短暂安宁，她无怨无悔。一花凋零荒芜不了整个春天，一次挫折也荒废不了整个生命。珍爱生命吧，”莫等闲，白了少年头，空悲切。“你—没有理由不去努力。我们的生命，因珍爱而美丽，因奋斗而精彩。

我的演讲完毕，谢谢！

生命三分钟演讲稿篇三

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

早上好！我是四（1）班的×××，今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

也许，你会说，我们每天的学习都那么紧张，根本没有时间锻炼身体。其实，运动不在于多，而在于持之以恒的坚持。

早上来到学校可先到操场走两圈；晚饭后在家附近慢走十分钟，这些时间有吧。这些看似简单而且不花时间的运动，如果持之以恒地去做，一定会收到事半功倍的效果。

我们不仅要认真上好体育课，做好课间操。我们还要利用好课间十分钟，即使不走出教室，也让自己站起来走动走动。要知道，与其马马虎虎的对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

老师们、同学们：露出你们的笑脸，做个运动的自己，快乐的自己，健康的自己！

我的演讲完毕，谢谢大家！

生命三分钟演讲稿篇四

大家好！今天演讲的题目是：生命的价值。

不要让昨日的沮丧令明天的梦想黯然失色！

在一次讨论会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张20美元的钞票。

面对会议室里的200个人，他问：“谁要这20美元？”一只只手举了起来。他接着说：“我打算把这20美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍有人举起手来。他又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。尔后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。“现在谁还要？”还是有人举起手来。“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值20美元。人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。

但无论发生什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，你们永远不会丧失价值。在他看来，肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，你们依然是无价之宝。”

生命的价值不依赖我们的所作所为，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！我们是独特的——永远不要忘记这一点！

谢谢大家！

生命三分钟演讲稿篇五

各位老师，各位同学：

早上好！

今天我演讲的题目是□xx□

有这样一条新闻：去年，某小学一个学生因与别的孩子闹矛盾，母亲骂了他一顿，他就服用农药自杀，因救治太迟而不幸身亡。某市重点中学相继有两位学生自杀，一个是殉情服用安眠类药物，一个是赌气跳楼。一朵朵尚未完全开放的花蕾就这样因一时的冲动过早地凋零在青春飞扬的好时光，让人痛惜。

是什么原因让这些孩子产生轻生的行为呢？是他们面对挫折的承受能力较差，无力感令孩子走向极端。在我们周围，也常常看到这样一些现象：有的同学因一次考试失败就心里失衡，情绪低落；有的同学面对小小的矛盾、小小的恩怨就耿耿于怀；有的同学受到父母、老师的一点点批评就产生对抗情绪，缺乏面对错误的勇气等等。这些都是受挫能力较差的表现，对自己的成长是非常有害的。

人生最美丽的就是生命，可每个人的生命只有一次，一旦失

去了就再也不可复活，所以我们没有理由不倍加珍爱自己的生命，没有理由不倍加珍惜自己生命中的每一天。孩子们用生命换来的教训给我们每一个同学敲响了警钟——珍爱生命，要学会正确面对挫折。

同学们，战胜挫折的秘诀就是珍惜生命。请大家记住这样一些话吧：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭”。

谢谢！我的演讲完毕！

生命三分钟演讲稿篇六

大家好：

今天我演讲的题目是《珍爱生命，关注消防》

每到冬季，风干物燥，火灾多发。为增加全民的消防安全意识，使“119”更加深入人心，公安部于1992年发起，将每年的11月9日定为全国消防日，而11月9日的月日数恰好与火警电话号码119相同，既是对消防工作的警示，也是对火警电话的宣传了。今年11月9日是第22个消防宣传日。今年“119”消防日宣传活动的主题是“全民消防·生命至上”。

提到消防，同学们自然会想到令人毛骨悚然的火灾二字。是的，火，带给人们光明，赋予人们温暖。但是火也吞噬了无数生命，留下了累累伤痕。据统计，全世界每天发生火灾1万起左右，死亡20xx多人，伤3000—4000人，造成直接损失达10亿多元，给国家和人民群众的生命财产造成巨大损失。所以安全工作是全体师生幸福生活的保证，是学校健康发展的前提，安全同时也关系到我们整个社会、整个国家和整个民族的发展。

我们每天都要与火、电接触，我们应在脑海中长期鸣

响“119”警铃，提高防火意识和技能。身处在人员密集的校园里，在这里，我希望同学们不要玩火，安全用电。我们创建“平安校园”，保校园宁静，让同学和老师平安。希望全校师生都能把安全作为学习、工作和生活的第一准则，都能学习和掌握一些必要的安全知识，了解一些在紧急状态下的急救、自救方法。希望大家能做到“三懂”、“三会”。“三懂”即懂得火灾的危险性，增强消防意识；懂得火灾形成的原理，不玩火；懂得火灾预防，积极开展消防宣传。“三会”即学会火灾报警方法，学会使用灭火器扑救小火，学会火灾自护自救的方法。要时刻牢记消防安全，学习消防知识，消除火灾隐患，防微杜渐，防范未然。

同学们，人的生命只有一次。因此生命对于每一个人而言都是宝贵的，只有珍爱生命，我们的生活才能幸福美满。关注安全就是关注生命，关注安全就是关注我们自己！在消防安全教育周来临之际，希望大家能够关注消防安全，珍爱生命，不要玩火，学会保护自己和尊重他人的生命。

我的演讲完毕，谢谢大家。

生命三分钟演讲稿篇七

同学们：

大家好，我是来自8(11)班的徐××，今天我要说的主题是：生命在于运动。

这是法国著名文豪，启蒙运动的巨匠——伏尔泰所说的名言。这位伟大的哲学家喜欢游泳、爬山、骑马、击剑等运动。一直到80岁高龄时，他还和朋友一起登山看日出。可以说，运动占了他生命中很大的比重，我们也足以看出他对于运动的重视。

生命先是源于运动。在数十亿年前，一些物质在不停运动时

才偶然构成了生命。如果粒子不做无规则运动，地球或许到现在还是一片荒凉。生命也是盛于运动，那些远古藻类的不停运动使它们覆盖了大半个地球。

而等到我们的先祖出现，迁徙运动使他们走出了非洲大草原遍布全球，他们跨过山和大海，穿过雨林兽群，在崇山峻岭间奔跑追逐野兽，在湍急溪流中扑腾寻找食物。他们每天都在不停运动着、寻找着可以果腹的食物，可以说，生命还依托于运动。如果我们的先祖不运动，大自然的残酷法则便会把他们淘汰。当然，运动的意义并不止肢体上的，也同样指精神上的运动——思考。因为思考，我们才让工具这一名词变得不再陌生。因为思考，我们才能玩弄火种于股掌之间。也正是因为思考，人类社会才能不停滞地向前发展。思考，让我们的生命凌驾于其它生命之上。

先祖们持续了万万年的运动才诞生了现在的我们，但随着现代社会的不停发展，我们似乎也渐渐丧失了他们的“运动”精神。

我们的体质变得不像原来了。一届运动会下来，校园里似乎都会平添几副拐杖。

我们的思考能力也不像从前了。在面对一道稍难点的理科题时，我们好像都已经习惯于放弃，去选择直接翻看答案。

那么，为了实现“生命在于运动”，作为初中生的我们应该怎么去做呢？以下是我的几点建议：

- 1、全面锻炼，注意均衡。作为正在身体发育阶段的我们，锻炼身体是为了增强体质，打下牢靠身体基础。所以，我们不能仅凭个人兴趣爱好，应该把诸如跑、跳、投掷、攀登等基本活动能力项目作为锻炼主要项目。

- 2、坚持不懈，持之以恒。体育锻炼时，我们要有毅力，有勇

往直前，坚韧不拔的精神。使锻炼成为自己的习惯。

3、循序渐进，逐步提高。不能一口吃成胖子，我们应该为自己分别制定短期与长期的运动目标，在身体承受范围内不断超越，逐渐提高。

4、合理分配用脑时间，可以采用：清晨记忆。上午思考。晚上复习。睡前回顾的学习方法。

5、养成自主思考的习惯。面对做不出来的题目，我们可以选择先放一放，一段时间后再换个角度思考。或许就能看出解题的思路。

运动，是生命的体现。从数十亿年前的草履虫开始，运动就已经成为生命中不可或缺的一部分。正如伏尔泰说的那样：生命在于运动！同学们，让我们为了自己，为了未来，一起运动起来吧！

生命三分钟演讲稿篇八

大家好！

不要让昨日的沮丧令明天的梦想黯然失色！

在一次讨论会上，一位的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张20美元的钞票。

面对会议室里的200个人，他问：“谁要这20美元？”一只只手举了起来。他接着说：“我打算把这20美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍有人举起手来。他又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。尔后他拾起钞票，钞票

已变得又脏又皱。“现在谁还要？”还是有人举起手来。“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值20美元。人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，你们永远不会丧失价值。在他看来，肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，你们依然是无价之宝。”

生命的价值不依赖我们的所作所为，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！我们是独特的——永远不要忘记这一点！

谢谢大家！