

最新适者生存演讲稿三分钟(优秀9篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

适者生存演讲稿三分钟篇一

来自《斯蒂芬·金的故事贩卖师》，一个外科医生遭遇海难流落荒岛，在没有任何食物来源的情况下，一步步截肢给自己吃的故事。读完了一身鸡皮疙瘩，半天想不了其他事。

一月二十六日

暴风雨把我冲到这里来已经两天了。今早我在岛上绕了一圈。好一个岛！最宽的地方不过一百九十步宽，由一头到另一头不过二百六十七步长。

到目前为止，我还没看到什么可吃的东西。

我的名字是理查德·派恩，这是我的日记。如果我被寻获(什么时候呢?)，我可以轻易将这日记毁了，我不缺火柴。火柴和海洛因，两样都多得很，在这里却都不值半毛钱，哈哈。所以我会写，至少可以藉此消磨时间□

假如我该说出全部事实——有何不可？我有的是时间！——我该从头说起。我出生于纽约市的小意大利区，出生时名叫理查德·皮查提。我爸是意大利人。我小时候想当外科医生。我爸大笑，说我疯了，叫我再去帮他倒杯酒。他四十六岁时死于癌症。我很高兴。

我在中学时打美式足球。我是我们学校有史以来最好的球员。四分卫。后两年我缔造了全胜的辉煌纪录。我恨足球。但如果你是个意大利移民，而你又想上大学，就只能靠运动了。因此我打美式足球，最后拿到运动奖学金。

在大学里我也打球，直到我的成绩好到可以领全额学术奖学金。医学预科。我爸在毕业典礼六周前死了。幸好。你以为我想走过讲台拿文凭时，低头看见那肥老头坐在下面吗？母鸡会想要国旗吗？我也加入一个兄弟会。虽然那没什么了不起，否则他们也不会接受意大利佬，但毕竟是个兄弟会。

我为什么要写这个？这好像很有趣。不对，我收回上面那句话。这很有趣。伟大的派恩大夫，穿着睡裤和运动衫坐在一颗石头上，坐在一个小得不能再小的岛上，写他一生的故事。我饿死了！算了，我若想写一生的故事，自然可以写。至少这能让我比较少想到肚皮。

我在进医学院前，把姓改为派恩。我妈说我让她心碎。什么心？我老头下葬那天，她就跑出去找街口那个犹太杂货商。对一个这么爱这个姓氏的人来说，她把自己的姓改成史坦布纳的速度可真快。

我从中学时开始，就一直向往外科。就算在那时候，每场球赛前我都会把两手裹好，球赛后再泡热水。想当外科医生，就得好好照顾双手。有些同学会为这笑我，骂我是胆小鬼。我从不和他们打架。玩足球已经够冒险了。但还有办法解决问题。最爱找我碴的是霍威·普洛斯基，一个笨东欧猪，脸上长满青春痘。我送报，并在派报路上打听消息。我有很多方法赚钱，你得有人脉，你要聆听，建立关系网。想在街上混就得如此。任何笨蛋都知道怎么死。该学的是怎么活下去，你明白我的意思吧？因此我付了十块钱给全校块头最大的李奇·贝兹，叫他去让霍威·普洛斯基的嘴巴消失。我说，让它消失。你带给我一颗牙齿我就给你一块钱。李奇带给我三颗牙齿，用纸巾包着。为了这差事，他的两个指关节还脱臼了。

这样你就能了解，有时候我会卷入什么样的麻烦。

在医学院里，当别人忙着趁当服务生或卖领带或擦地板的空当死背书时，我以打赌为生。足球场，棒球场，加上一点策略。我和老邻居们保持良好情谊。而且一路顺风地毕了业。

直到当住院医师，我才开始卖“药”。我在纽约市最大的医院工作。

起初我从空白处方笺开始。我将一本一百张的空白处方笺和开药方的格式卖给一个老邻居，而他会捏造出四、五十位医生的名字签在上面。他在街上卖空白处方笺，每张十元到二十元。有毒瘾的都爱极了这种可以自己开药方购买的方式。

过了不久，我发现医院的药剂室里非常混乱。没人知道药品迸出的状况。有很多人堂而皇之地私下把药品带走。我可没有那样。我总是小心翼翼。我一直没惹上什么麻烦，直到因为疏忽——而且运气不好。但我会安全着陆，我一向都会。

不能再写了。我的手腕酸痛，铅笔的笔芯也钝了。其实，我真不明白我在这里穷写个什么劲，也许很快就会有人来救我了。

一月二十七日

昨晚船漂走了。在离小岛北岸约十英尺的地方沉入水底。谁在乎？反正触礁以后，船底已经破烂得就像瑞士乳酶，而且我已经把所有值得拿的东西都拿下船了。四加仑的淡水，缝衣服的针线包，急救包。我正在上面写字的这个本子，照说应该是救生艇的航海日志。这是个笑话。谁听过救生艇上没有食物的？这本日志上的最后一篇报告写于一九七零年八月八日。噢，对了，两把刀，一把钝的，一把相当锐利，还有一副刀叉。我今晚吃晚餐时可以用。烤石头，哈哈。至少我把铅笔削尖了。

等我离开这堆鸟不生蛋的岩石后，我要控告天堂船运公司，叫他们吃不了兜着走。光是这点就值得我活下去。而且我会活下去。我会离开这里。不会错的。我会离开这里。

(稍后)

我在记载我的所有物时，忘了一样东西：两公斤的纯海洛因，价值约三十五万元，纽约街头市价。在这里却一文不值。有点可笑吧？哈！哈！

一月二十八日

我吃饭了——如果你认为那算吃的话。有只海鸥飞到岛中央的一块岩石上。那里的岩石堆成一座小山——上面全是鸟粪。我找到一块正好合手的石头，尽我所能地爬近那只海鸥。它就站在岩石上，睁着明亮的黑眼看着我。我的胃肠咕咕叫声竟没把它吓走，实在让我惊讶。

我用力丢出那块石头，打中了它的侧身。它呱地叫一声，试着飞走，但我已经打断了它的右翅。我爬向它，它却跳开了。我看得见血流过它白色的羽毛。那只臭鸟害我忙追了一阵。有一次，在那中央石堆的另一边，我的脚卡到两块岩石中间，差点没折断脚。

最后它累了，我终于在岛的东岸抓住它。它竟还想跳进水里游走。我一把揪住它的尾羽时，它转头啄我。于是我一手抓住它的脚，另一手握住它可怜的脖子，一把扭断。那断折声带给我极大的满足。要上午餐了，你知道吗？哈！哈！

我把鸟带回“营地”，但在我拔它的毛并清除肠胃前，我先用碘酒擦拭被鸟喙啄破的地方。鸟身上带有各种细菌，而现在我最不需要的就是受到感染。

清除内脏的手术进行顺利。可惜我无法把它煮熟。这个岛上

既没花草也没树木，而船又已经沉了。因此我将海鸥生吃。我的胃立刻想要反对。我愚然同情，但不允许。我倒着往回数数，直到作呕的感觉消失。这招几乎每次都有效。

你能想象那只差点害我扭了脚踝，又用力啄我的鸟吗？假如我明天能逮到另一只，我要狠狠折磨它。我让这只死得太容易了。即使我这么写的时候，我仍能清楚地看到它躺在沙上断了颈子，两颗死不膜目的黑眼珠仿佛还在嘲笑我。

共2页，当前第1页12

适者生存演讲稿三分钟篇二

军训完回家吃晚饭时，妈妈说着说着突然缄口不言。我停下筷子问她怎么了，她说你变了，你以前不吃番茄的。我笑了笑，没说话。

回想起我小时候，十分挑食，很多东西碰都不碰或者吃一口就不吃了，父母都很无奈。做其他的我又不吃，又不舍得我饿着，只好随着我，导致家里的餐桌上来来回回都是那几样菜。军训的第一天，有我不吃的菜，于是我没有吃，结果可想而知我饿着肚子训练了很久。之后的日子里不管怎么样，多讨厌的东西，我也会逼着自己咽下去。不止为现在，也为将来，因为我永远不知道也许哪天它是我唯一的粮食，只有靠它我才能生存下去。

物竞天择，适者生存。在达尔文的进化论中，森林古猿时期由于环境森林急剧减少，一部分森林古猿决定适应环境下地行走，才有了现在的人类。试问如果那一部分森林古猿不顺应环境解放前肢，会进化吗？答案是否定的，也许会像恐龙一样濒临灭绝。

适者生存演讲稿三分钟篇三

太阳升起的时候，非洲草原上的动物就开始奔跑了。狮子知道如果它赶不上最慢的羚羊，就会饿死。对羚羊来说，它们也知道如果自己跑不过最快的狮子，就会全部被吃掉。寓意：出生时，每个人都是一样的，长大以后，随着环境的变化，有的会变成狮子，有的会变成羚羊。

然而，在这个世界上，每个人所面对的竞争和求生的挑战都是一样的。因此，你一定要有跑赢别人的智慧和勇气，否则不是饿死，就是被吃掉。这是一则有关物竞天择、适者生存的自然法则，其中包含的智慧可以应用在人生的方方面面。

适者生存演讲稿三分钟篇四

2. 我的生活经验使我相信：没有缺点的人往往优点也很少。
林肯

3. 一个人想*庸，阻拦者很少；一个人想出众，阻拦者很多。不少*庸者与周围人关系融洽，不少出众者与周围人关系紧张。
早安！

4. 人在地球上生存的时间是有限的。如果做任何事都走弯路，我们是经受不了这些消耗的！

5. 你住在我的心里，请别让我轻易受伤。

6. 人往高处走，水往低处流。只有攀得高些，才会望得更远；只要有清晰的目标，才能够找准人生的方向。

7. 讨厌生物讨厌生物！爷从此和你势不两立！

8. 在这种大有你死我活势不两立的状态中，资社斗争了已近百年。而百年的斗争却说明了一个道理：取长补短方为各自

发展的上策。

9. 见到过一个大约岁左右的很瘦小的男孩骑着很烂的自行车去上学，他穿的很旧。正走着呢 遇见一个和他岁数差不多大的但比他高比他胖的男孩，胖男孩截住了他，然后他在书包里拿出了点东西给了胖男孩，胖男孩转身跑了，他又拉上书包，骑着车走了。看着他的背影，虽有同情，但每个人都有自己的生活，如果我当时帮了他，或许以后他会经历更加不堪回首的事，毕竟帮他只是一时。所以这个世界只有靠自己才能活得更有尊严。这个世界是公*的，也是不公*的。它给了我们公*的 生命，和不公*的生长环境。所以，这个世界上总有强者弱者，弱肉强食 是这个世界不变的原则。

10. 不被嘲笑梦想不值得去努力。

11. 人首先要认识自己，然后做自己的事走自己的路。

13. 只有学会生存，拥有生存的能力，才能立足于社会，立足于生活，拥有梦想，从而获得成功。生存能力即是生存本领。除了衣食住行这些基本的事物之外，还有我们的身体学习和能力。

14. 流星之所以美丽在于燃烧的过程，人生之所以美丽在于奋斗的过程。早安！

15. 东天已经到来，春天还会远吗？——雪莱

17. 总是看到比自己优秀的人，说明你正在往高处走；

18. 把自己当傻瓜，不懂就问，你会学的更多。早安！

19. 总考虑自己的得失，就会忘记他人的存在。宫玖

20. life is not only about survival; its a chain of moments

of enjoyment 生活不仅仅是为了生存而生存，它是一串串的快乐时光。

21. 昨天已逝，明日是谜，面对今朝，尽力而为！

22. 不要拿我跟任何人比，我不是谁的影子，更不是谁的替代品，我不知道年少轻狂，我只知道胜者为王。

25. 生活的理想，就是为了理想的生活。——*

26. 生命中，总有那么一个人是你心灵的避风港。从无话不谈到敞开心扉，从互诉心声到解读心事，从慰藉情感到牵手心灵，是人生最美的一道风景。

27. 我们前赴后继，奔跑在这漫长而艰辛的跑道上，但我们不放弃，不退缩，也不后悔，因为我们找到了生存的目标与意义，并在这充满乐趣的竞争中明白了一个道理：这个世界，从来都是适者生存。

28. 听任自然吧！这是大自然对人类的忠告。梁祖霞

29. 没有比生命更宝贵的东西，生命想象不到地短暂。——杜伽尔

30. 生活是美好的，但现实是残酷的，只有遵守生存法则，才能更好的生存下去。

31. 对自己好点，因为一辈子不长；对身边的人好点，因为下辈子不一定能够遇见！

32. 一个人的心里存什么念头，他就会看到什么东西；

33. 今天的我很心灰意冷，开始厌恶世界了。我啊，真是一个脆弱矫情又无趣的人啊。但是，如果你觉得我很好愿意用

心和我做朋友那么我愿意为了你去努力和世界和*共处。

34. 不要在意别人在背后怎么看你说你，编造关于你的是非，甚至是攻击你。人贵在大气，要学会对自己说，如果这样说能让你们满足，我愿意接受，并请相信，真正懂你的人绝不会因为那些有的没的而否定你！早安！

35. 有志者能使石头长出青草来。

36. 苹果最光辉的一刻就是砸在牛顿头上！

37. 人生要学会沉淀，沉淀经验，沉淀心情，沉淀自己。

适者生存演讲稿三分钟篇五

“什么是路？就是从荒芜的地方践踏出来的，从只有荆棘的地方开辟出的一条道路！”的确，在原本没路的地方，你要自己踏出一条新的路来。

海底世界的章鱼，在遇到敌人攻击时，便会从身体里分泌出沫液来抵御敌人，当敌人依旧穷追不舍时，它为了脱身，只能忍痛割爱，舍掉自己的一只触角，血淋淋地逃脱……金鱼原本生活在浩瀚的大海，可是它不幸被人们掠去，“囚禁”在狭小的鱼缸里。开始，它连转身的权利也没有，因为它的身体太大，为了生存，它被迫缩身，经过多年的努力，它的身子变小了，能在狭小的鱼缸自由地游动……你一定会惊讶，现在这样活泼、自由的金鱼过去竟经历了那么多。

刚才我说到了章鱼和金鱼，我希望你也能想到人类。人生活在这个竞争激烈的社会，挫折无处不在，无法避免，但你可以去征服周边的一切，而这主要取决于你是愿意做被沸水煮熟后软弱的胡萝卜，还是变得坚硬的鸡蛋，或者是改变水的咖啡豆！

残疾后的桑兰积极调整心态，终于找到了自己的幸福。

适者生存演讲稿三分钟篇六

整理房间时看到一篇自己当初写下的小学作文，里面有这样的一段话：“许多个下午，我坐在小区里xxx的草坪上，在和暖的阳光下读书，人好像轻飘飘的随着书里的故事去了。”想想最近一次读书是几个月前只看了几个章节的《百年孤独》，也早已忘了何塞·阿尔卡蒂奥究竟是父亲还是儿子的名字。

我感叹于新媒体发展之迅速，从纸质书到博客，从140字的微博到不断更新的微信，这似乎很神奇，每天的24小时，似乎比最初要少了很多，每件事一定要做的更快，更短，我们被一次次地呼吁和呐喊着高效，速度，在细小的时间里做更多的事，于是我们匆匆地不加思考不顾一切地拼命向前不敢回头，生怕在回头的刹那被别人赶超，我们永远在和一個虚幻的“别人”赛跑。

生活于是被撕扯的七零八落：1分钟可以背两个单词；1分钟可以回复一条消息；1分钟可以浏览一篇鸡汤……猛然发现，我竟如此热衷于将时间劈成无数个一分钟——我什么都做了，又好像什么都没做。

可生活，真的是被时代碎片化了吗？

整个人类社会发展史，科技进步是一股不曾逆转的主流。与其说是生活变得碎片化，不如说是生活多元化。成为碎片的不是生活，而是人的内心世界。

我们随波逐流：让自我被左右，让生活被拉扯，让内心被劈成碎片，因为从小被安上的“适者生存”的枷锁，坚信对于难以撼动的大世界，只有改变自己，这无疑现实却正确的。我想，需要修正的或许是适应的方式。苏轼曾说：“不一则

不专，不专则不能。”碎片和梦想在某种程度上同样能达到统一：华罗庚小时候帮助父亲做生意，打算盘、记账，趁着顾客来来去去的零碎时间埋头看书演算起数学题，终于取得成就。用一块块拼图一样的碎片填满梦想的蓝图，也不失为“适者生存”正面范例了。

愿在多元化的时代中每个人心中都有一片完整的净土，愿桥都坚固，隧道都光明。

适者生存演讲稿三分钟篇七

两个人，两支笔，两支新的钢笔。

其中一个人拿着他的笔，全伸入墨水瓶里，使劲挤了很多下，墨水仿佛把笔里的每一个缝隙都死死地塞满了。笔外也沾了许多，纸都被它全浸透了。刚写下一行字，突然发现笔尖悬着一大滴墨水，还没反应过来，那大滴墨水就滑了下来。刚写的在完完全全墨水吞噬了，本子也不行了。真是赔了夫人又折兵啊！

另一个呢？恰恰相反——只挤了半笔墨水，笔外也没有沾多少，写下的字也好。这，多好啊！

相比之下，只是要多加一次罢了。

谢谢大家！

大家好！

我是住在大森林中打的蟋蟀，今天我向大家说说我的住宅想有舒服的住宅，一定自己挖掘的，不可以随遇而安。

先慎重的选择地址，一定排水优良并且有温和的阳光，不可

以用现成的洞穴，要从大厅一直到卧室洞里一定弯弯曲曲，在长也不过几寸长，一指宽，出口的地方一定有一草当做门，掩盖着洞口，洞里一定要干净。

屋子可以没有什么布置，但是一定简朴，干净，干燥，累了，可以在未完工的家门口休息，余下的时间修理今天做一点，明天做一点。

我不是挖掘技术专家，我的工具是那么软弱，人们对我的劳动成果感到惊其，其时是我坚持不懈。

谢谢大家！

老师们，同学们，大家好！

今天我看了本《100个励志故事》的书，其中的故事都很感人，尤其是孟轲逃学这个故事让我有了很深的印象，故事告诉我们学习一定要不怕苦、不怕累，千万不能半途而废，要勤奋学习。像爱迪生说的：“天才是百分之一的灵感加百分之九十九的勤奋。”他告诉我们天才不是天生的而是勤奋得来的，象陈景润、鲁迅、范仲淹等他们的成功背后都付出了无数的艰辛和汗水。

我在城市的宣传墙上看到，上面写着：“一日之计在于晨、一年之计在于春、一生之计在于勤。”这几句话使我感悟到在新的一年里要有自己的目标，然后靠自己的努力奋斗，去实现自己的目标，只有勤奋学习才能掌握更多的知识，通过努力做一名励志少年。

谢谢大家！

同学们：

大家好！

在这条人生的长河中，我始终告诉自己，“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”。

青春是什么，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。

作为一名共产党员，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。

我选择了共产党，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，我们信守同样的共产主义精神，写下同样的奉献承诺，拥有同样的壮美青春。

亲爱的朋友们，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。

我的演讲完毕，谢谢大家！

敬爱的老师、亲爱的同学，大家好！

我是五(3)班的***。我很荣幸当上升旗手，在我心目中，升旗手是一个神圣、光荣的职位。我是一个阳光男孩，虽然成绩一般，但我一定会努力学习，更上一层楼。我的兴趣爱好很广泛，有画画、写作、体育运动等等。我的愿望是当一位画家，用自己的笔画出祖国的千山万水，画出一草一木，画出一沙一石。我的座右铭是：立志读尽人间书，发奋识遍天下字！

我最盼望的事情是有一天能亲手把五星红旗升起来。今天，我的愿望终于实现了。老师们、同学们，我一定不辜负大家对我的希望，努力进取，为学校添光彩。

谢谢大家！

适者生存演讲稿三分钟篇八

早上好！

我叫xx□是一班的同学。今天，作为校园之星，站在国旗下演讲我非常自豪。

上小学快一年了，上学总让我感到快乐和充实。由于在学校里，我总能感触感染到老师的关心和同学的热情。我还学到了许许多多的知识。

当真的立场和良好的学习方法让我取得了优异的成绩。我连续八次获得语文考试一百分，最近又获得一年级数学口算竞赛一等奖。

我积极参加学校各项流动，在上学期卡拉ok比赛中，获得了三等奖。我还参加了贺卡制作比赛，越野跑比赛。在比赛中，我学会了团结，学会了竞争。

我喜欢朗读，喜欢写话，我的日记老是得四颗星，常常被老师当范文读。老师还说我是位能替父母分忧解难的`好孩子，别看我小，在家里我还能常常帮助妈妈照顾一岁的小妹妹。

我喜欢我们的学校，我喜欢在这里学习。老师们同学们，在鲜艳的国旗下，我向你们保证，我一定以更大的热情投入到学习中！让我们一起努力吧！