

# 2023年名人英文演讲稿三分钟文本和音频 (优质5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

## 名人英文演讲稿三分钟文本和音频篇一

别小看任何人，越不起眼的人。往往会做些让人想不到的事。永远别低估自己的能力，或许，你只是在做弹簧蓄势的过程，下面是本站小编为你整理的几篇励志名人演讲稿三分钟，希望能帮到你哟。

10上世纪60年代中期的某一天，在印度尼西亚首都雅加达，不到10岁的巴拉克·奥巴马回到家，额头上顶着一个鸡蛋般大小的肿包。他刚与一名偷了他朋友足球的小男孩狠狠干了一架，结果被对方用石头砸了头。感觉委屈又丢脸的奥巴马在院子里找到了继父罗洛·苏托洛，并向他哭诉：“这不公平。”继父只是轻轻地安抚他，几乎不发一言。

“你想成为哪种男人？”

一天之后，苏托洛拿着两副拳击手套出现，并把其中一副给了奥巴马。“你要记住的第一件事就是保护你自己，”苏托洛在开始教奥巴马练拳前这样说，“手要一直抬高，身体不断移动，但要放低，别让自己成为靶子。”奥巴马按照继父的指导灵活地跳跃腾挪，学习挥拳。不过一时的大意让他忘记了防护，而代价让他印象深刻。“我感觉下巴狠狠挨了一拳，然后我抬头看到苏托洛一脸大汗淋漓，”奥巴马回忆说。

半小时后，筋疲力尽的父子俩走到一个池塘旁的水缸旁，汲

水解渴。苏托洛向奥巴马娓娓道出了这堂拳击课的真正用意——让奥巴马学会如何在困难而危险的世界生存。“一些男人利用其他男人的弱点，他们之间就像国家之间一样。强壮的男人攫取弱小的男人的领土。他们让那些弱者为其劳作。假如那些弱者的女人很漂亮，强者同样会占为己有。”奥巴马在1995年出版的自传《源自父亲的梦想》中讲述了继父给他上的这一课。“你想成为哪种男人？”苏托洛这样问奥巴马。

1988年的汉城奥运会田径赛场上，女子100米短跑决赛即将开始，万众瞩目，人们都在拭目以待，准备亲眼见证“世界第一女飞人”的诞生。

起跑线上，一名黑人女运动员吸引了全世界的目光。她叫乔伊娜，来自美国加利福尼亚州，在几个月前的奥运会预选赛上，她一鸣惊人，以10秒49的成绩打破了100米世界纪录。除此之外，更加引人注目的是乔伊娜一身奇特的装扮：身着红色运动服，鲜艳夺目，款式奇特，长发披肩，十指上还留着长长的指甲，色彩斑斓。

发令枪响，乔伊娜长发飘扬，奋力奔跑，像一团火红的烈焰，第一个到达终点。在这届奥运会上，她共收获了女子100米、200米、4×100接力比赛三枚金牌，成为当之无愧的“世界第一女飞人”。而她那耀眼的装扮，同样给人们留下了深刻印象，并由此获得了“花蝴蝶”的美称。

乔伊娜永远是赛场上的焦点，除了别人望尘莫及的速度，还有她那与众不同的服饰。训练之余，她最大的爱好就是服装设计，尤其对色彩和样式有着超乎寻常的想象力，就连专业服装设计师也时常为之惊叹。每次参加比赛，乔伊娜只穿自己设计的运动服，惊艳登场，技压四座。以至于她每次出场的服装造型，都成了比赛中的一大看点。

凯丝·达莉是美国电影界和广播界的一流明星。

凯丝·达莉从小就喜欢唱歌，梦想有一天能真正登上舞台，做一名优秀的歌唱演员。但是她的牙齿长得很不好看，为此，她非常自卑。

一次，她终于赢得了一个登台的机会——在朋友的推荐下，新泽西州的一家夜总会邀请她去演出。她又是高兴，又是紧张。结果在演出时，她总担心别人看到她的牙齿，于是她总想把上唇拉下来盖住丑陋的下唇，结果洋相百出。

演完之后，她伤心地哭了。正当她哭得伤心的时候。台下的一位老人对她说：“孩子，你很有天分，坦率地讲，我一直在注意你的表演，我知道你想掩饰什么，你想掩饰的是你的牙齿。难道长了这样的牙齿一定就是丑陋不堪吗？听着，孩子，观众欣赏的是你的歌声，而不是你的牙齿，他们需要的是真实。张开你的嘴巴，孩子，用你的歌声去征服观众，除了你，没人会在乎你的牙齿。再说了，孩子，说不定那些你想遮掩起来的牙齿，还会给你带来好运呢。”

凯丝·达莉接受了老人的忠告，不再去注意自己的牙齿。从那时候起，她一心只想着自己的观众，她张大嘴巴，热情而高兴地唱着。最后，她成了电影界和广播界的一流明星。后来，甚至许多喜剧演员还希望学她的样子。

## 名人英文演讲稿三分钟文本和音频篇二

亲爱的老师、同学们：

我们在平时的阅读中，已经积累了不少名言。

我最喜欢的一句名言是：“你要记住，永远要愉快地多给别人，少从别人那里拿取。”这句话出自高尔基之口。

这句话告诉我们，要乐于奉献。是呀，人活着就是为了给我

们的社会添上，人活着就是为了给我们的社会添上一点光彩。正如巴金爷爷所说：“人生的意义在于奉献，而不在于享受。”当你伸出手，给别人帮助的时候，看到他们的笑脸，是不是觉得很快乐？做出一点自己力所能及的小事，就能收获快乐和友谊，何乐而不为呢？“送人玫瑰之手，历久犹有余香”，“给”比“拿”更快乐，这是我从这句名言中所收获的。

## 名人英文演讲稿三分钟文本和音频篇三

尊敬的：

“朋友不曾孤单过，一声朋友你会懂……”每当周华健的歌声《朋友》在耳畔萦绕时，我的眼前总是浮现出一张可爱的笑脸，不知为什么，她总是让我激动，又让我心动。上学这八年，该是一段不算短暂的旅程吧！其中，我收获过成功与进步，也经历过不少的失败和挫折，而正是她，给予了我信心，给予了我勇气，她就是——我的好朋友。

是一个比我只小二十八天的小姑娘，我一直认为我比她大，我要担起当姐姐的责任和义务，可谁又想到，她竟当了我的“大姐姐”，论成熟，我惭愧；论学识，我脸红；论懂事，我摆手；论安静，我投降！虽然我们两个性格差异很大，但我就是喜欢和她在一起。

上学时，由于我们两个子矮，都坐在了第一排，成了同桌，可我两的学习成绩却并不在同一排，成绩名列前茅，而我总是徘徊在二三十名。我十分的沮丧，正是她总是不断的鼓励我，帮助我，让我在学习上，不要放弃，努力，再努力。终于在期末考试中，我名列全班十二，记得发通知那天，看我进步了，她甚至比我还高兴。

蓝天白云悠悠，红蜻蜓游在天地间，两颗年轻火热的心，带着永远燃烧不尽的激情，一起去追逐共同的梦。从此，两个

人，一起理解，一起帮助，一起努力！朋友像一股清爽舒心的微风，拂去我忧伤的烦恼；朋友像一颗璀璨的祖母绿，闪耀在我童年的道路上；他们犹如一首动听的幻想曲，给我心灵的清洗。

谢谢大家！

## 名人英文演讲稿三分钟文本和音频篇四

理解是一种高贵的语言，是心灵静默的一种升华。或许我们做不到“海纳百川，能容乃大”的宽宏，但是我们却可以用一颗坦诚、恳切一点的心去面对身边的人与事，多一份理解，就多一份温暖；多一份理解，就多一份感动；多一份理解，就多一份美好。

理解亲情。妈妈的辛苦操劳你理解了吗？你是否曾因为妈妈的一句严厉批评摔门而出呢？“慈母手中线，游子身上衣。”世界上哪位母亲不爱自己的儿女？母亲的一言一行、一举一动，都渗透着丝丝爱意。然而我们却往往不感恩、不理解她们。

理解生活。生活虽然很坎坷。我们会面临失败，面临成功，面临死亡。但是只有领悟了生活的真谛，它才会让我们过得轻松。只要心中有梦，只要心中有爱，只要心中有理解，只要心中有信念。你就能成功。所以，请不要用金钱与名利去衡量成功与失败。

苏轼一生坎坷，曾经悲观忧虑，可是他选择了赤壁，赤壁也成全了他。他理解了生活的真谛，果断地走出了黑暗的官场，去理解他的另一种生活，于是才有了“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”传诵至今的千古名句。

让我们开启理解之花，多一份关爱；展开理解之云，多一份温暖；品尝理解之泉，多一份感恩。你的心扉，让自己去理解别人，也让别人来理解自己。

## 名人英文演讲稿三分钟文本和音频篇五

大家好！

闲时沏上一壶茶，在缕缕轻雾中捧起一本书，品着茶香，嗅着书香，反复咀嚼，品味着每一个字，每一句话……这便是我闲时的乐趣。有人说，读书是一种艺术。是的，读书实在如此。

读书是一种享受生活的艺术。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

读书是一种提升自我的艺术。“玉不琢不成器，人不学不知道。”读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。

读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生的财富。\*人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住：书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。

书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩！

谢谢。