

2023年三分钟演讲稿(通用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。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。

最新三分钟演讲稿汇总篇一

大家好！

汉斯克里斯蒂安安徒生说，一个人必须经过一番艰苦的奋斗才能取得成就。不禁回忆起五年级刚进小记者班时的“奋斗史”。

刚进太仓日报记者班的时候只是玩玩。后来发现太仓日报有很多小记者的文章和诗词。我开始羡慕他们，于是开始尝试投稿。每次写作，我都专注于诗歌。在我眼里，报纸上的诗很押韵，很好读。真羡慕他们的文笔。所以我一直写诗投稿，但一直没有发表。我总是告诉自己不要气馁，一定是自己写的不够好或者不够流畅。但是，无论我怎么改，都改不了。我总是投我认为好的诗，结果适得其反。连堂哥都在煽风点火：“别出丑。不如别人。应该投什么稿？”我没有失去信心，也没有被击中，我的大脑开始快速转动。经过一番分析和总结，我决定重写我的作文。

感觉自己背负着这个重担。我想收回失去的时间和精力。第一篇作文放出来，还是不见了。这次真的很失望。就在我要放弃的时候，我想到了这么一句名言：奋斗是万物之父。

我失落的心情又被点燃了。我又开始写了。我用我自己的写作风格写了一篇又一篇的作文。于是我开始陆续“出现”在报

纸上。终于在暑假之前，我已经登上了十三篇作文！太仓日报装订了一本叫《成长足迹》的书，记录了小记者的点点滴滴。其中有很多我的作文。我抱着书，眼里忍不住有泪。这一刻，喜极而泣。毕竟这本书也记录了我奋斗的成果！

“人要想在竞争中生存，就必须奋斗。”用汗水换成果，要用心血把草“浇”成大树！

最新三分钟演讲稿稿汇总篇二

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！

最新三分钟演讲稿稿汇总篇三

大家好，今天我演讲的'题目是《20xx我创造的幸福》。

幸福是需要我们大家自己去创造出来的。

不知从哪里飘来一张纸，上面有着我喜欢听的歌的歌词。死光的脑细胞瞬间恢复了，音乐会怎能少得了个去呢！我快速奔下楼，拿来手机播放这首歌。

听着，听着，我想起了与四档之间的点点滴滴，不禁跟着哼起来。渐渐地，我能看着歌词一字不漏的唱出来了：“……是你的双眼折射思恋，用微笑欺骗……我放开了手，却张不开口，是你的微笑让我沉默接受……loving you baby let is go……”这首歌的名字叫《想陪你一起走到终点》我和死党都特别的喜欢。

一首喜欢的歌，一幅美丽、动人的画面，有歌有舞，让我沉浸在欢乐之中，淅沥的雨后不会见到彩虹，但它是快乐的，自由的。我能够是自己感受到快乐，这也是一种幸福。

每个人对幸福的定义大不相同，其实只要我们用心感受、用心体会、用心聆听、用心创造，你就会发现：我们身边的点点滴滴都是幸福！

我的演讲完毕，谢谢大家！

最新三分钟演讲稿稿汇总篇四

大家好！

有一块石头孤独地躺在山里很久了。他心中有梦想，有坚定的信念；有一天，他可以像鸟一样飞翔。当他把这个信念告诉同伴时，立刻遭到同伴的嘲讽：你看，什么是异想天开？就是这样。不知道有多少。你做梦去吧。这并没有打消斯通高飞的决心。他等待机会，直到有一天，一只大鹏鸟飞过他的头顶。他给大鹏鸟打电话，告诉大鹏鸟他的梦。他希望大鹏鸟能帮他实现。大鹏鸟答应了，用硬邦邦的翅膀打山，天天抖。一声巨响后，山爆炸了，石头飞上了天空。飞翔的一瞬间，大鹏鸟问他后悔吗？斯通说：“不，我不后悔。我经历过同伴没有经历过的事情。”。

是的，因为他的信念，斯通实现了他的梦想。在我们的生活中，每个人都有理想，都想成功，但结果却大相径庭。有的人信仰成功，有的人没有信仰就迷失了前进的方向，有的人甚至因为艰辛而永远落在旅途上。人生有很多路，有很多黑夜，我们要自己去面对，去承受。我们总是不得不离开父母的避风港，远航出海。我们必须经历的风暴只属于我们自己。别人代替不了他们，他们也不能为我们吃苦。所以，我们必须学会带着心中的信念自己去体验它们。

你见过孤松傲然立在悬崖上，依然保持本色，依然在寒冷中充满活力，因为他对苦难有着坚强不屈的信念；你见过独立雪的腊梅，在寒冷中依然长满了热气和突出的枝条，因为他心中有渴望春天和充满希望的信念；你见过蝴蝶优雅地飞翔吗？为什么它们的翅膀在阳光下如此轻盈矫健？因为当他们在茧里的时候，他坚信自己一定能看到破茧而出的辉煌时刻。

我们必须成功，梦想，打开幸福之门。我们应该勇敢，坚强，

带着信念高飞。

信念是一滴水足以使大海翻滚，一根干草将使青山永存，一只鸟足以使天空带来梦想的希望。信仰是黎明前的曙光，清新自然，充满活力；那是夕阳，美丽，宁静，缠绵；那是宁静的月光，明亮，明亮，迷人。

在成长的道路上，虽然风雨莫测，但我们带着梦想高飞，增添了一份自信，一份坚韧，一份必胜的决心。当我们沮丧的时候，我们会经历风雨。只有坚定自己的信念，经历风雨的洗礼，才能留下生命的痕迹，才能看到雨后七色的彩虹，才能让我们的心带着信念高飞，飞向远方。

谢谢大家！

最新三分钟演讲稿稿汇总篇五

经常会面临人生的双叉。选对了就一路顺风。往往一些迷失的少年会选择最极端的一种。但是司机吴斌给了我很大的启发。

这件事发生在20xx年5月。29日11时10分，司机吴斌从无锡开车回杭州时，一枚未具名的铁片迅速找到司机吴斌。铁片穿透玻璃，击中了司机吴斌。吴斌突然肝脏破裂，肋骨多处骨折，肺和肠挫伤。在吴斌又发生一起事故的那一刻，他隐忍着慢慢靠向路边，拉下手刹，打开双闪灯，完成了一系列刹车措施，只用了1分16秒。然后他挣扎着站起来，对车上的乘客说：“别动，一个一个的，会有人来救你的。”之后我打开车门，看到车上的乘客都下车了，死的很匆忙。

司机吴斌决定了生死方向，救了一车人的命，但司机吴斌当时做不到！但如果他想让我死，只有一家会难过，如果我现在放弃，24家会难过。

往往一个重要的选择会改变一个人的一生。在这个重要的选择中，只有你能掌控。就算人家想帮你，也没办法。

同学们，我们要从今天开始，挑战今天。让我们一起决定我们的未来。

最新三分钟演讲稿稿汇总篇六

大家好，今天我演讲的题目就是我们前面铁的两个字——团结！

“团结就是力量！”这句歌词好啊，它激励着我们做任何事情都要团结一致，勇往直前，而不是只靠某一个人的力量。俗话说，一个巴掌拍不响，就是因为这个“巴掌”没有团结的动力，没有去团结另一个巴掌。就好像我们人一样，独自一个人不团结别人的话，他的贡献也就微乎其微。所以我们不管在集体中还是在生活中，都要团结，因为团结的力量比铁还要硬，比钢还要强！

同心山成玉，协力土变金！成功需要克难攻坚的精神，更加需要团结协作的合力！只有懂得团结的人，才能明白团结对自己，对别人，对整个集体的意义。才会把团结当作自己的一份责任。

我们头顶上的这些奖状，以及上个星期的篮球赛，无不透露着我们所有人团结的力量。篮球场上，我们的队员团结一致打的是最有激情的，场下我们的啦啦队齐心协力喊的是最响亮的。虽然比赛我们输了，但它所展现出来的团结精神值得我们永远铭记！同时它也使我们对团结更多了一份责任感，没有团结是得不来这些成绩的！

团结，团结，越团越结！那就让我们更加团结，永远团结，让我们永远去散发这彩虹般耀眼而美丽的七彩之光!!!

我的演讲完了，谢谢大家！

三分钟演讲稿 篇15

最新三分钟演讲稿稿汇总篇七

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。

小男孩很委屈地哭了。

父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想办法去征服风。

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！

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。

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

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。

小男孩很委屈地哭了。

父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想办法

去征服风。

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。

我的演讲完毕，谢谢大家！

最新三分钟演讲稿稿汇总篇八

早上好！

今天我讲话的题目是《保护环境，从我做起》。

在人类生存发展史上，曾遇到过许多的敌人：战争、灾荒、瘟疫、这每一种敌人都曾使人类付出过惨重的代价。然而，今天人们面临的最大的敌人，已不是战争、疾病、天灾以及瘟疫，而是无处不在的环境问题！

大气污染超标、温室效应增强、臭氧层被破坏、土地沙漠化、水资源污染严重、海洋生态危机、绿色屏障锐减、物种消失加剧、垃圾威胁人类、人口增长过快，这些世界性的环境问题，究其原因，都是人类在发展经济的过程中，对自然资源 and 生态环境的不合理利用和破坏所致。

这一切的现实，让每一个关心祖国前进和发展的中国人深感痛心。保护环境，利在当代，功在千秋，这是一项崇高而伟大的事业，更是中化民族千秋万代利益所在。

千里之行，始于足下。保护环境，建设美好家园，要从我做起，从小事做起。心动不如行动。只要我们确实落实我们的言行，不乱丢垃圾，不浪费粮食，最大限度地节约用水，节约能源，节约用纸，拒绝使用一次性的“白色污染物”，乘公共交通旅行，多栽树种草，保护好野生动植物资源，自觉地遵守各项环境法规。那么，我们头顶上的天空将会变得更蓝，身边的河水会变得更清，空中的鸟儿将会鸣叫得更加响亮，生活在其中的人们将会变得更加健康快乐。

我很高兴地经常看到许多同学在校园的各个角落捡拾果皮纸屑；用自己的双手去保护和营造优美的校园环境。但是，我们也经常看到一些我们不愿意看到的情景：操场上、楼梯上、走廊上有纸屑、食品袋；雪白的墙壁上被印上手印、脚印和球印；教室里、走廊上留有难以清除的口香糖的污迹……这说明，我们的习惯还没有很好的养成。

同学们，我们是21世纪的主人，具有环保意识是现代文明人的标志。我们要有时代感责任感，要心系全球，着眼身边，立足校园。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，让我们积极行动起来，从身边的小事做起，培养环保意识，养成环保习惯，创造我们美好的校园，塑造我们美好的灵魂！

谢谢大家！

最新三分钟演讲稿稿汇总篇九

大家好[]20xx年已经过了一大半，我们也从一个满怀壮志的高中生，成为一名大学生，这期间虽然饱尝了山穷水尽疑无路的困顿，可丰富的大学生活又给我们带来了柳暗花明又一村的崭新境地，因为那里是我们攀登目标梦想的新起点，那里

也是我们积累知识阅历的新家园。

今日，我的演讲题目是“我的大学，我的梦！”

也许中学时期就已经读到或者听到许许多多关于大学生生活的信息，有人说大学生生活绚丽多彩的，也有人说大学生生活是无聊空洞、浪费青春的。也许，后者更多一些。是的，其实，他们说的都是正确的，因为真实经历，他们才会那么说，这两者是不矛盾的。这是因为在大学里，有的人确实过得很充实、很开心，深深留恋这块他们认为是一辈子都无法重复的净土。也有的人，从一踏进学校就很失望，觉得一切都跟自我想像的不一样。从此浑浑噩噩混日子，最终醒悟的时候才猛然发觉，仿佛一夜之间，大学已经过去，随之逝去的还有自我宝贵的青春。记住，仅有后悔大学混了几年的人，而不会有后悔上了大学的人。即使是那些在校时贬得他的母校犹如人间地狱的人，多年以后，回忆起大学时光，也往往会感慨万分，甚至泪流满面。不管你未来大学过得如何，至少你要时刻提醒自我：人生仅有一个大学阶段。

在过去的旅途中，无论你是否拥有过欢笑，拥有个阳光，这都已成为永远的记忆，加上一把锁将它封闭起来吧！摆在我们面前的，新的教师，新的同学，新的旅途，新的梦幻，新的生命正在破土而出，应对这一切，我们该怎样办。由于现实的残酷，我们将化身为一个个骑士，抹掉胸口上的创伤，擦掉昔日的荣耀，拿上我们的以往的利器，整装待发，新学期的目标是我们新的征途的开始！

梦想是我们通往成功的地图，仅有付出了行动，迈出我们坚实的步伐，才能让我们到达成功的彼岸。确定我们的目标，就要为了他努力拼搏。志当存高远！我们要立长志不要常立志。

人生的花季是生命的春天，它美丽，却短暂。作为一名大学生就应当在这一时期，努力学习，奋发向上，找到一片属于

自我的天空。青年是祖国的期望，民族的未来。每个人主宰着自我的明天。

历史的重任在肩，我们责无旁贷。我们必须会勇敢地挑起肩上的职责，虽然前方会有巨浪滔天，可是也会有长虹贯日。让我们拿出“吹尽狂沙始到金”的毅力，拿出“直挂云帆济沧海”的勇气，去迎接人生中的风风雨雨！“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，我坚信一分耕耘，一份收获，学习的根是苦的，学习的果子是甜的。我们奋发努力、勇往直前，必须会迎来收获的那一天。期望几年后的今日，我们能够收获自我辛勤劳作换来的累累硕果。同学们，今日让我们在一齐定下大学之约，让我们告别盛夏的流火，应承金秋的丰硕，用青春诠释我们以往的誓言，用汗水锻造我们明日的辉煌。未来的日子我们将共同走过，我们有着共同的追求。

大学生活是多姿多彩的，但也需要我们去把握和深入体会。有人说：“平凡的大学生有着相同的平凡，而不平凡的大学却有着各自的辉煌。”但，你能够选择平凡，但却不能够选择平庸；能够的话，相信谁都想不平凡。好了，我今日的演讲也到此为止了。

最终，只上一句话：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”是的，送给我自我，也与大家共勉！