

2023年1分钟演讲(模板8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

1分钟演讲篇一

各位尊敬的老师、同学们：

大家上午好！大家在关注自己学业、关注身体健康的同时，更要学会关注自己的内心。爱自己，是一种能力，需要我们学习。

社会熙熙攘攘，名利闪闪发光，多少人被裹挟被引导，在追求世俗成功的同时却把自己弄丢了。我们看到张国荣、乔任梁，好不容易在娱乐圈拥有一席之地，我们以为他们应该是骄傲的，他们却选择了结束生命；我们看到林森浩、马加爵，十年寒窗，名校加身，我们以为他们是前途无量的，可小小的冲突竟然就让他们无法承受，投药下毒，终于亲手葬送了自己的一生；我们看到很多官员，苦苦经营，兢兢业业，终换得青云直上、仕途通达，我们以为他们应该是幸福的，可多少人在求索中渐渐迷失了自我，心灵从此不得安宁。由此来看，若用数字举例，心理健康就是1，而财富、地位、荣誉、美貌不过是她之后长长的0。没有1，一切皆无意义；一个人心理成熟，后面的一切才具有价值。

我们也没有上述事例那么极端，可考试前后的焦虑、人际交往的苦恼、成长带来的烦扰，谁有敢说自己没有呢？关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们走向成熟、承担社会责任的前提和基础。因此，借心理健康

日，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，感受幸福，健康成长！

为此，我向全体同学倡议：

一、学习心理保健知识——阅读心理保健的书籍、参加心理健康活动，增强自我调节和自我控制的能力。

二、多进行交流——青青校园，青葱岁月，和老师父母促膝长谈，分担痛苦，分享欢乐，不论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

三、勇敢追求心理帮助——遇到困扰时，勇敢的敞开心扉，让心理辅导这道灿烂的阳光照亮你的心田，帮你拨云见日，迎接新的一天。

四、听一首好歌，看一本好书，让优美的旋律，清新的文字，深入心扉，净化我们的心灵。

同学们，让我们的心灵多一份宽容，多一种感动，多一点坚强，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉烦恼，正视失败；让心坚如磐石，矢志不渝；让心韧若揽绳，百折不挠；让心纯若水晶涤去污秽；让心烈如火焰，点燃生命！

让我们一起来关爱自己，感受幸福！

1分钟演讲篇二

尊敬的领导，老师，同学们：

大家好！

这天我要演讲的题目是感恩父母。

蜘蛛能为子女舍命，我们的父母更能为我们献出自己博大无私的爱。

我们生活中的一滴一滴都有父母的照料。如今，我们长大了，假如我们也能为他们做上一些力所能及的事情，他们将会感到欣慰，自豪。或许，父母在遇到困难，感到不适时，都不与我们诉说，但同时，却还要为我们的而操劳。此刻我们已经开始独立了，假如，我们也能多与他们谈说自己校园生活中的快乐和童年的往事，他们也会很高兴，在紧张的工作之后，精神获得放松，不为我们操心。在父母误解我们时，不好烦恼，任性，甚至冲父母发火，我们就应体谅他们，主动与他们倾谈，把误会解开。

其实，很多时候，父母也不是万能的，对有些问题，他们也很无奈，但是，要坚信，他们所作的一切都是为我们着想。

虽然，我的父母不能算是世界上最伟大的父母，但他们永远是我最崇拜最亲最近最爱的人！

谢谢大家！

1分钟演讲篇三

大家好！

猫是我最喜爱的一种小动物，我喜爱猫的原因不单只是因为它长得可爱，常逗人欢喜给生活带来乐趣。而且更大程度上是因为它是一名出色的捕鼠能手。

猫和虎同属一科，它们的长相相同。尽管大小悬殊，但猫却具有着虎的种种优点。强健的四肢使它有极快的奔跑速度。脚上的爪子使它不但能在平地上疾走如飞，而且能沿墙壁上房，爬树跳，追捕老鼠。脚底下的肉垫，使它走起路来悄然无声，能偷偷地接近老鼠，轻而易举地把它抓住。猫还具有

一些虎所不能与之相比的优点：猫的眼睛可神了，即使在伸手不见五指的黑夜里，也能看清楚东西，再狡猾的老鼠也逃不过它的眼睛。它的耳朵非常灵活，能够随意转向声音的来处，只要有声音，哪怕是极小的，它也能及时分辨。猫的胡须很长感觉十分灵敏，能够测量各种洞口的大小。这样一来，老鼠一旦遇见了猫，便注定是难逃了。

猫只有在夜晚才显特别精神，是猫进行捕鼠的最好时机。白天，它会找个暖和的地方睡大觉，无忧无虑什么事也不过问。有时它很贪玩，出去一天一夜也不回家，可是，它听到老鼠的一点响动，又多么尽职，它屏息凝视，一等就是几个钟头，非把老鼠等出来不可！

我家有了猫之后。晚上再也听不到老鼠偷食的吱吱声。再也不怕老鼠会咬坏或打坏家中的物品。每晚都可以睡上一个安稳的觉。

猫有时特好玩，你在桌上静静地看书或作业时，它会悄悄地来到你的脚边钻来钻去，也喵喵地不停叫几下，有时还会爬到书桌的另一面，扑在那里眯着双眼，静静地陪着你阅读书本，你每每会伸出手来，抚它一下，猫很可爱也懂得人性。

多可爱的小猫啊！

谢谢大家！

1分钟演讲篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

岁月悠悠，花开花败，我们即将告别这个校园，告别这个见证我们成长，陪伴我们一起度过六个春夏秋冬的母校。回忆起以前的种种，刚进校园时的羞涩，得到了第一份纯真的友谊时的喜悦，一件件事，历历在目，仿佛就发生在昨天，刻

骨铭心，让人难以忘怀。

第一次回答问题，面对四十多个陌生的同学，心中很胆怯，抬头看到老师鼓励的目光，勇敢说出了心中的想法，赢得了阵阵响亮的掌声。

三年级，家长开放日，老师抽学号点名回答问题我心头一震，虽然知道答案，但却害怕答错，所有的家长都把目光焦距在我身上，我成了所有人的焦点。我开始害怕，在这时，老师亲切的目光带给了我勇气。这种目光很熟悉，一种力量驱使着我，大声说出答案。最后，迎来阵阵掌声。

六年级，课堂上积极举手发言已经成了我的习惯，学会了不耻下问，勇于思考。

我感谢我的老师，是您那亲切的目光带给了我勇气和力量。那目光，像清晨的阳光，照亮了我的心房。

我感谢我的同学，是他们陪伴了我六年的时光，让我不孤单。陪我一起成长，我见证快乐和汗水。是他们让我明白了友谊得来之不易。是他们让我感受了友情的温暖，像火焰，温暖了我内心最冰冷的地方。是他们见证我，从幼稚变得成熟，从淘气变得懂事。

现在，我们即将离开，互相挥手告别，告别一次生活了六年的母校，告别我们一起学习的教室。在这之前，我想告诉你们：我感谢你们在我身边，陪伴我成长，见证我从幼稚变得成熟，从淘气变得懂事。我爱你们！

谢谢，我的演讲完毕。

1分钟演讲篇五

尊敬的研究生院党组织：

很荣幸能够作为一名在读博士生，被推荐为入党发展对象，参加这次培训班的学习及相关活动。

学习中国共产党的先进理论知识，成为一名光荣的中国共产党党员，是我一直以来的梦想和追求。从几年前考上研究生，递交第一份入党申请书开始，我时刻在留意身边优秀党员的一言一行。从校领导到各科教授，从优秀的学生党员干部到身边的党员同学，他们的行为方式无时无刻不影响着我，督促着我以党员的标准要求自己，成为一名跟着党的路线方针前进，勇于攀登科研高峰的新时代的研究者。

进入博士研究生阶段，学习的难度骤然增加，科研任务相对于硕士阶段更加繁重，导师的要求也日趋严格。如何以一名合格的入党积极分子身份端正态度，在社会主义现代化大旗的指引下投身于科研工作，是摆在我面前的首要亟待解决的问题。我相信，在祖国的各个地方，像我一样有着强烈的入党愿望并身体力行、以身作责的人有千千万万。我们的区别仅仅是身份不同，社会分工不同，但我们时刻跟随着党，永远向党靠拢的心是同样赤诚的。在目前的人生阶段，我认为报效党和国家的最佳方式就是全身心投入到科研工作中去，按时并力求超额完成科研任务，按导师和学校的要求发表出高水平的学术论文，不辜负父母的养育之恩，导师的辛勤教导，党和国家的悉心培养，为和谐社会增砖添瓦，为社会主义现代化建设事业尽自己的微薄之力。

众所周知，目前存在于中国的高学历人才中很严重的一个问题就是“人才流失”。西方资本主义国家用高薪厚禄从中国的高校以及科研院所中挖走了相当数量的硕士、博士、教授乃至院士等。这是我们国家和民族巨大损失和遗憾。不过这也从另一个层面反映出了少数中青年科研工作者们报效祖国的理想不够远大，投身祖国的社会主义建设事业的意志力不够坚定。在我看来，他们好比和平时期的“叛国者”。目前各大影院都在上映一部反映优秀科学家光辉一生的电影《钱学森》。钱学森先生早年在祖国支离破碎战火纷飞的年代赴

美留学，在空气动力学和核子物理学方面取得了令国人自豪的优异成绩。新中国成立伊始，尽管受美帝国主义拘禁、污蔑等迫害，钱先生仍然在新中国第一代领导人的努力下，毅然回国，投身于当时百废待兴的新中国社会主义建设事业中。钱先生的回国，为当时一大批科研工作者树立了榜样，千百万中华儿女用自己的聪明才智贡献于祖国，创造了以“两弹一星”为代表的多项科研成果，铸就了独有特色的新中国建设丰碑。在那个几乎一穷二白的年代，我们的前辈们尚能不惧艰难险阻，放弃国外丰厚的物质生活待遇，回到祖国母亲的怀抱。与之相比，当今为了一点点豪车洋房的蝇头小利便将党和国家的辛勤培养抛之脑后，为西方国家当牛做马的鼠辈们，是多么的渺小和可悲。诚然，目前我们国家尚属于发展中国家，在未来很长一段时间内还将处于社会主义初级阶段，与西方发达国家相比，在军事、经济等方面仍存在较大差距。但改革开放三十年来，我们的祖国已经取得了突飞猛进的发展与进步。单从经济方面，已经成为世界第二大经济体。国防、科技等方面的成果更是举世瞩目。祖国的日新月异，我们每一位中华儿女都应该为之振奋与自豪。古语有云“子不嫌母丑，狗不嫌家贫”。为国家和民族的富强而努力奋斗，甚至无须上升到共产主义道德准则的标准上来，而是作为一个中国人起码应该具有的素质和理所应当承担的责任。因此，我们新时代的博士、硕士研究生，应该以身作责，谨防西方国家新一轮的“糖衣炮弹”，以满腔科研热情投身于祖国的社会主义现代化建设事业中去。

谢谢大家！

1分钟演讲篇六

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

微笑是人际交往的金钥匙，作为白衣天使的微笑是美的象征，

是爱心的体现，给患者以生的希望，它能改善同事间、护患间的关系。

微笑相信谁都会，我们会对家人微笑，对朋友微笑，对我们所认识的每一个人微笑，但是出于我们知道或不知道的心理原因我们没有微笑的习惯我们面无表情的走在上下班的路上，我们绷着脸处理工作，我们对不认识的人视而不见，我们没有微笑的意识！我们都期望内心快乐的生活，可是我们忘了快乐要从微笑开始。

现在，我们可以很自豪向生活发出这从容的微笑了。我们要永远记住无论是在多大的困难面前，我们都要微笑去面对。

谢谢。

1分钟演讲篇七

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

胜利贵在坚持，如果我们要取得胜利就要坚持不懈地努力，因为失败乃成功之母，成功也就是胜利的标志，也可以这样说没坚持就是胜利。

现在许许多多的人或名人不都是依靠坚持而去的胜利的吗？《史记》作者司马迁在遭受了腐刑后，发愤继续编写《史记》并且终于完成这部光辉著作。他靠的是什么？还不是靠坚持不懈，要是他在遭受了腐刑后就对自己逝去信心，不坚持写《史记》，那么我们现在就再也看不到这本巨著，吸收不了他的思想精华，所以在他的成功他的胜利□x重要的还是靠坚持。

我还记得很清楚，我邻居他从很小的时候就逝去了一条腿，

一开始的他非常失望，连活下去的勇气都没有，旁边的邻居都说这孩子可怜，为什么把不幸的事情发生在他身上呢？正当我们那边的人说着孩子可能不会站起来了，还说一些很难听的话，可就因这些话这个人就决心要坚持到底，努力下去，坚持不懈的不放弃，经过身边的种种事情，让他成功不少，但也有失败的时候，一开始的他根本就不会去走哭，可他一次次的去练习，不管有多苦多累他都是坚持不懈的走下去，他比别人努力百倍也多付出百倍，为的就是只要努力了我也不怕自己不行，要是你没去努力没去坚持，你怎么会成功呢？经过这件事让我明白了许多，一个少了一条腿的人都可以为自己的努力去证明，只要自己坚持不懈，就不怕办不到，所以我们这些人，要比他们更加努力去坚持自己的理想。

比如坚持不也就像龟兔赛跑，兔子的腿跑起来比乌龟快得多，照理说也应该是兔子赢得这场比赛，然而结果恰恰相反，乌龟却赢了这次比赛，这是什么缘故呢？这正是因为兔子不坚持到底，它以为自己腿跑得快，跑一会就在路边睡大觉，似乎是稳得x□然而乌龟则不同了，它没有因为自己的腿短爬得慢而放弃，反而它却更加锲而不舍地坚持爬到底。坚持就是胜利，它胜利了□x终赢得了比赛。

其实，“水滴石穿，绳锯十断”，这个道理我们每个人都懂得，然而为什么石对石头来浇水能把石头滴穿了，柔软的绳子能把梆梆的木头锯断，说白了，这还不是坚持，水和绳子不可能在一天就把石头锯断，滴穿还不是每一天的每一天，坚持下去，直到把它们滴穿，锯断，所以只要每个人坚持了，没有放弃，我相信一定能行。

1分钟演讲篇八

坚持不是为了所有人，而是为了强者。

生命的旋律在我耳边回荡，思绪回到了那一天的坚持。

小时候来到水库，岸边的芦花摇着头发，微风让它“低语”，像是孩子轻快的脚步，像是欢快搞笑的诗句。烈日灼红地面，树林里淡雅的花朵在林中鸟鸣中睁眼，十分艳丽。

拿出渔具，把鱼饵丢进水里，水花四溅，像一朵盛开在花丛中的野菊，透露着它的芬芳。没过多久，彩车沉了下去，他的手微微颤抖，他举起来：“我去！多好的一把剪刀啊！运气真好！今年什么都有。”坚持一会儿！时光飞逝如箭，额头上有一颗乒乓球般大的珍珠。就在我要放弃的时候，鱼沉了，心里大喜过望。我伸出像鸡爪一样的小手，努力提起。好大一条鱼！真是快乐的仙女。

只要坚持，就会有收获。

冬末，我们一家人来到了山脚。看着眼前的群山，蜿蜒的山路像一条龙坐在那里。一股冷气从后面蹑手蹑脚的进来，比如碰到皮肤上的冰，更像是在冰洞里。没有一个激灵，我突然觉得困了。当我们开始爬山时，我们一路顺风。当我们到达山顶时，山路被大雪淹没了，但怀着必胜的决心，我们爬上了山顶。

坚持是成功的金钥匙。

仲夏，跆拳道开始了。教练瓜子脸，字眉，眉心有疤，穿着白色长袖连衣裙，黑色腰带，戴着彩色帽子。一开始，教练让我们作弊。开始出轨，我的身体以肉眼可见的速度下沉，疼痛难忍，眼泪像波涛汹涌的黄河一样直落。在自己的坚持下终于成功了。

坚持是一切的动力。

坚持的路不是一条笔直的路，而是几条曲折的路，坚持在你的身边。

无论它在哪里，都要坚持下去。