

2023年三分钟励志演讲稿有案例(优质10篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。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？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

三分钟励志演讲稿有案例篇一

很多人都喜欢听励志的话，如果给你三分钟，让你上台去讲有关励志的演讲，你会怎么说呢？小编今天就为大家收集了一些三分钟励志演讲稿范文，欢迎参考！

十年冷窗苦读，我们怀着冲动的心境跨进了大学的校门。在这里，我们吸纳着前人的智慧精华，接收着人文道德的洗礼。我们是幸福的，是荣幸的。由于我们是大学生，我们有毅力畅游知识的海洋、有韧性攀缘科学的顶峰，更有理性穿梭于多彩的世界。

人们给了我们光彩的称号，给了我们这么多荣幸的光环，更给了我们衷心回报社会、家庭的神圣的职责。这就是我们大学生应有的良知。在这知识的殿堂里，我们是否做天了与知己为伴，让灵魂得到高尚、让人格得到高贵、让人生得天升华呢！有的人做到了，时刻让良知牵引自己前行，尽力为以后的人生展垫着牢固的基石。然而，令我们可悲的是，在这通往光亮与光辉的路上，有人却轻易地抛掉了良知，让昏暗遮蔽了自己。

马加爵，这个曾经的乖孩子、昔日的优等生，但谁也无法想

到，他竟然会亲手杀逝世自己的同学的四位同窗。四个不瞑的灵魂走了，留给我们的却是深深地思索。马加爵，作为一个大学生，本应当保卫自己的这片良知净土，积极乐观，克服心理作遂。但惋惜的是他泯灭了这一切，让自己同罪行的凶犯站在同一平台上，终极让邪恶毁掉了自己。他是可悲的，由于他没能让大学生的良知在自己的心中根深蒂固，因而造成了今天这无法挽回的悲剧。

还有一个不知该为他的不幸而哭，还是该为他的幼稚而笑的咸阳大一男生，由于在情人节送花给敬慕的女生遭到谢绝，他竟以选择跳楼而停止了自己和性命。他死了，人们给他的只是同情，同情他的年少、同情他的无知。作为大学生，没有大学生处置问题的沉着，更没有大学生应有的广阔胸怀，这真的是作为大学生的悲痛。

更有一个令人难以置信的法律专业的大学生，为了替父还债，竟然绑架了邻居小孩，勒索20万元现金。被逮捕后，却以没想过伤害人质为由，请求广大处置。真令人痛心，这种痛是为她如此单薄的法律意识的痛；为她就这样轻易葬送自己美妙前途的痛；更为她作为大学生，却摈弃了大学生良知的痛。

等等的事件，在我们四周产生，带给我们的是震惊、是思索。我们心中自问：是什么使我们当中的他们产生了质的变更？是自卑、是脆弱、是无知，我这就是答复。

面对生涯的挫折与打击，他们没能凭毅力与智慧克服，因愚蠢而失败；面对生活的陷井他们没能悬崖勒马，因盲目而坠进其中，故事。一切罪行地产生都是错的，看似生涯的错，听似别人的错，但我以为更应当批评的是作为大学生，却摈弃大学生知己的他们。我们是大学生，我们真挚、乐观、自负、文明，我们对生涯充斥热忱，心灵，对人生满怀信念。这就是我们的实质，这就是我们的知己。马加爵，他们摈弃了这些，这是他们的悲痛，但我们不要。我们理解生的意义，我们铭刻人生的哲理——把有限的性命投进到无穷的为人类谋

幸福之中，在性命逝往时，让精力之光照射万代，让人类之火熊熊燃烧。

同窗们!别让愚蠢的悲剧重演，励志歌曲，重演在这洋溢着智慧与活力的舞台上。让我们携起手来，坚守我们的良知，以此来演奏属于我们当代大学生的精美乐章!让我们携起手来，保卫我们的良知，以此来开启属于我们当代大学生的人生航帆。

同学们，你喜欢自己吗 你对自己满意吗?你很羡慕某些人，甚至愿意自己也成为他吗?如果你对自己有疑惑，那么我来告诉你：就像每一片叶子都有它独特的形状，每一朵花儿都有它独特的香味，我们每一个人都是世上独一无二的个体，在这个世界上，没有两个人是完全一样的。我们每一个人的存在，都有自己的价值与意义，别人可以比我好，也可以比我差，但没有人可以取代我。美国少年天使肯尼，一出生就因为身体畸形截掉双腿，后来又发现切口的根部被癌细胞侵入，只好把腰部以下的身体全部切除。但是，肯尼并没有向病魔低头，他在家人的帮助下向自己的生命挑战，拼命练习生存技能，使得自己日渐独立，能跟常人一样上学，甚至还学会了溜滑板、溜冰。肯尼的生命是美丽的、动人的。

有时候我们以为遭遇到的危机使我们走投无路了，却在事后发现这是生命的转机。美丽的生命在于勇于更新，且愿意努力学习。化蛹为蝶，才能使生命焕然一新。人的一生也需要蜕变才能成长。每一次蜕变都回带你走进人生的新领域、新境界，使你获得新的感受、新的惊喜。

健康的我们，更要学会容忍自己的不足和缺点。俗话说人无完人。正因为这样，我们才要不断学习、不断提高自己。如何在正视不足和缺点的前提下，采取积极的行动来弥补不足、克服缺点呢?一方面要正确和别人做比较，认识到自己在群体中处于什么样的位置，寻找以后努力的方向;另一方面要正确认识自己。不要只从不同的方面平价自己，却看不到自己的

优点，总觉得“某某的学习比我好，某某的书法比我好，某某的琴比我弹得好”，而实际上每个人身上都有自己的闪光点：学习好的可能体育不如你，书法好的可能学习不如你，不要一味给自己挑毛病。既能够看到闪光点，也能够看到不足之处，对自己的认识才会全面，才能更好的取长补短。

台湾著名作家琼瑶，小时候除了语文外，其他学科成绩并不好。有一次，数学考试她只考了20分，学校发给她一张“通知单”，要她拿回去给父母盖章。捱到深夜，她鼓足勇气拿着通知书交给母亲。母亲整个脸色都阴暗下去，将他好好责骂了一顿。她绝望的给母亲写了一封长信，服毒自杀，幸亏抢救及时，才没有造成终身的遗憾。从死神手中逃回来的她，分析了自己的长处与短处，下决心取长补短，专心写作。父母默认了她的追求，她开始发挥自己写作方面的长处，真正追求自己的事业，最终取得了令人羡慕的成就。

所以我们要多鼓励自己：“成绩单不漂亮没关系，只要我努力，就是一名好学生！”“基础不好没关系，只要我每天都有进步，就是一种成功！”“我的生活是充满阳光的，努力的我最美丽！”这样自信的度过每一天，你会越来越体验到：我的人生是非常有价值的，我是最棒的！

三分钟励志演讲稿有案例篇二

大家好！我演讲的题目是《人生要奋斗》。

人生要奋斗，因为只有奋斗，成功的鲜花才会绽开笑脸；只有奋斗，事业的大门才会向你敞开；只有奋斗，你才会为生活的强者，成为命运的主人。

人生要奋斗。虽然奋斗的道路是漫长的、是坎坷的、是长满荆棘的，但是，只要确信自己的道路是正确的，就应该勇往直前，决不回头，就应该努力奋斗，决不退缩。在这条难走

的道路上，只有不断跋涉，困难的坚壁才能凿开，成功的道路才会开通。

人生要奋斗。爱因斯坦曾经说过：对真理和知识的追求并为之奋斗，是人的品质之一。是的，拥有敢于奋斗这种高尚品质的人，定是一个卓越的人，一个强者。平庸的人听从命运，强者主宰自己的命运。

人生要奋斗。纵观古今中外的伟人，不都是付出了一番努力之后，才取得一番成就吗？在众多伟人的一生中，有的经受过流浪饥饿的岁月；有的遭遇过飞来横祸的摧残；也由于的承受着失败煎熬和冷嘲热讽。但是他们都凭着顽强的毅力和不屑的努力，成为了一个个、出类拔萃发人。他们中间，有的创造了史无前例的奇迹！伟人们的丰功伟绩，和他们的坚持不懈的奋斗是离不开的。有奋斗才会有成功！

人要奋斗。在奋斗精神面前，死神、苦难都失去了它们的“威力”。没有什么困难和逆境能够阻挡奋斗者前进！因为，成功的信念永远在他们心中闪现着，攀登人生高峰的目标永远激励着他们不懈努力，不懈奋斗！

人生要奋斗。在奋斗的大路上踏尽崎岖又契而不舍的人必将能达到成功的彼岸。奋斗的旗帜只有在困苦中才能升起来，只有经过奋斗，昨天的梦想才可能成为今天的现实。

人生要奋斗，朋友们，让我们架起奋斗的桥梁，共同奔向成功的彼岸。让我们张开奋斗的翅膀，共同飞向灿烂的明天！

谢谢大家！

三分钟励志演讲稿有案例篇三

大家好！

青春的日子已经很现实了，面对眼前的一切，你该怎么办，有没有勇气去承担你看着的那份是与你自己的空间。不足做梦的季节。梦只是虚幻的烟雾，在心中只能留下一片阴影。我们崇尚的只是做一个实实在在的人，做一个人不容易，许多人并不能理解他们的内涵。

而今天的时候，你看，现在还是一个晴朗的日子、人生的驿站很多走一段路程，心中便有一点收获。晨光中有许多清新的歌声和泥土的芬芳，你闻见了么？每天的时序都是这样反反复复的变更，你都无法有时间的偏爱，那么，把握住来稍纵即逝的阳光。走过阳光的雨季，便有一阵歌哨在心中清脆的和鸣。

我们常常返悔，返悔往日的不可追悔，其实，这并没有什么怨恨的，怨恨的只能是我们自己。美丽的事情总是这样一闪而逝的，稍不注意就会从你的手中溜走，譬如有一天清晨我们面对草尖上闪亮的泪珠儿、而惊叹时，能否想到黑夜里那可哭泣的心是多么沉重。

记住，在生命中接受命运洗礼时，我们就注定了要在世界上流浪一生。

列车在生命的站台呼啸而过能停靠的站太少太短暂，挥起手别说再见，只顾心中那份永远的期待怀念。错过了许多可以听器的港湾，你就不能再说起原先的起点。

心仍真诚地跳动，握住你的手，我们在青春里等我最珍贵的意义。当一次感受青春眉心自问我们是否无怨无悔。

三分钟励志演讲稿有案例篇四

大家好！

今天我演讲的题目是《坚定信念，超越自我》。

海伦·凯勒有这样一句非常形象而生动的话：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。”正是有了远大的理想，正是有一种信念，她接受了生命的挑战，创造了生命的奇迹。

她，盲聋哑集于一身的弱女子竟然毕业于哈佛大学，并用生命的全部力量奔走呼告，建起了一家慈善机构，为残疾人造福，被评选为20世纪美国十大英雄偶像。理想和信念像熊熊燃烧的烈火使她才走出黑暗，走出死寂，理想和信念像巨大的羽翼，帮助她飞上云天。

从某种意义上说，人不是活在物质世界里，而是活在精神世界里，活在理想与信念之中。对于人的生命而言，要存活，只要一碗饭，一杯水就可以了；但是要想活得精彩，就要有精神，就要有远大的理想和坚定的信念。

理想信念使贫困的人变成富翁，使黑暗中的人看见光明，使绝境中的人看到希望，使梦想变成现实。

下面我给大家讲一个故事：

队长从腰间取出一个水壶，两手举起来，用力晃了晃，惊喜地喊道：“哦，我这里还有一壶水！但穿越沙漠前，谁也不能喝。”沉甸甸的水壶从队员们的手中依次传递，原来那种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色，一定要走出沙漠的信念支撑他们踉跄着，一步一步地向前挪动。看着那水壶，他们抿抿干裂的嘴唇，陡然增添了力量。

终于，他们死里逃生，走出茫茫无垠的沙漠，大家喜极而泣之时，久久凝视着那个给了他们信念支撑的水壶。队长小心翼翼地拧开水壶盖，缓缓流出的却是一缕缕沙子。他诚挚地说：“只要心里有坚定的信念，干枯的沙子有时也可以变成清冽的泉水。”黑人领袖马丁·路德金有句名言：“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立着的

话。”是的，即使在最困难的时候，也不要熄灭心中信念的火把。

同学们，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，只要坚定信念，超越自我，你就有了努力的方向，你就有了奋斗的目标，你就有了生活的动力，你就有了成功的希望！

谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。

三分钟励志演讲稿有案例篇五

大家好！我演讲的题目是《人生要奋斗》。

人生要奋斗，因为只有奋斗，成功的鲜花才会绽开笑脸；只有奋斗，事业的大门才会向你敞开；只有奋斗，你才会为生活的强者，成为命运的主人。

人生要奋斗。虽然奋斗的道路是漫长的、是坎坷的、是长满荆棘的，但是，只要确信自己的道路是正确的，就应该勇往直前，决不回头，就应该努力奋斗，决不退缩。在这条难走的道路上，只有不断跋涉，困难的坚壁才能凿开，成功的道路才会开通。

人生要奋斗。爱因斯坦曾经说过：对真理和知识的追求并为之奋斗，是人的品质之一。是的，拥有敢于奋斗这种高尚品质的人，定是一个卓越的人，一个强者。平庸的人听从命运，强者主宰自己的命运。

人生要奋斗。纵观古今中外的伟人，不都是付出了一番努力之后，才取得一番成就吗？在众多伟人的一生中，有的经受过流浪饥饿的岁月；有的遭遇过飞来横祸的摧残；也由于的承受着失败煎熬和冷嘲热讽。但是他们都凭着顽强的毅力和不屑

的努力，成为了一个个、出类拔萃发人。他们中间，有的创造了史无前例的奇迹！伟人们的丰功伟绩，和他们的坚持不懈的奋斗是离不开的。有奋斗才会有成功！

人要奋斗。在奋斗精神面前，死神、苦难都失去了它们的“威力”。没有什么困难和逆境能够阻挡奋斗者前进！因为，成功的信念永远在他们心中闪现着，攀登人生高峰的目标永远激励着他们不懈努力，不懈奋斗！

人生要奋斗。在奋斗的大路上踏尽崎岖又契而不舍的人必将能达到成功的彼岸。奋斗的旗帜只有在困苦中才能升起来，只有经过奋斗，昨天的梦想才可能成为今天的现实。

人生要奋斗，朋友们，让我们架起奋斗的桥梁，共同奔向成功的彼岸。让我们张开奋斗的翅膀，共同飞向灿烂的明天！

谢谢大家！

三分钟励志演讲稿有案例篇六

我们从小就被教育，节约要从小处着手，从一粒米、一滴水做起，然而，节约终究并不只是小事，现在的社会有时候变得很陌生，节约反而成了小气被人笑话，节俭被当成贫穷的表现。我们需要在全社会改变那种所谓的虚荣消费心理和浪费观念，需要重新认识老祖宗留下的千年传统和良好美德。

俭朴，勤奋是我们中华民族的美德。俭、勤这两个字看似寻常，却不能等闲视之。它是我们作为一名电力工作者不可缺少的美德，是成才的一种激素。因为只有具备这种美德，才能忘怀得失，不慕荣利；只有具备这种美德的人，才能胸怀大志，处困境而不沮丧，受窘厄而泰然如常；只有具备这种美德，才能摒弃奢欲，以事业为重，有所成就，有所作为。

由此我想到了一向以“小气”闻名的日本丰田汽车公司。他

们的“小气”着实令人对日本人感到惊讶，对日本企业感到震撼。为了节约用水，丰田公司的员工将抽水马桶里放三块砖，以节约冲水量；笔记用纸正面书写完后，裁成四段订成小册子，反面再作便条纸使用；一只手套破了，只换一只，另一只破了再换；员工上班时，如要离开工作岗位三步以上，一律自觉的跑步；有时候真觉得不可思议，偌大的一个世界知名企业，还这么小气，还在乎这么一点点浪费吗？但是，对于丰田来说，“聚沙可成塔，积水可成渊”，正是由于丰田汽车公司员工的这种“小气”，才成就了丰田公司今天的辉煌。当国家电网公司的“三节约”活动理念迅速渗透到公司系统各个角落时，当厉行节约将成为我们的一种境界、一种习惯、和一种文明的生活方式时，我们有理由相信眼前这个曾经“大手大脚惯了”的显些浮华浮躁的社会正在踏实务实起来。如果说，这境界、这习惯、这文明的生活方式的培养，是从“节约一分钱，节约一张纸，节约一寸导线,,,”的多个节衣缩食的“一”开始的，那么，它体现的却是我们电力人对人与自然关系的新认识，对严峻的资源 and 能源形势的危机感，对人类社会可持续发展的责任感。

由此，我也想到了我们的节约意识却反差很大。回想我们在工作和生活中，是否注意节约每一滴水、每一度电、每一张纸,,,往往是我们在不经意中就造成了诸多浪费。许多纸张只写了几个字就扔进废纸篓；白天亮着的电灯；卫生间水龙头哗哗流水,,,其实稍加注意，我们可以做得更好，但往往我们却忽视了这些细节。我想，在家里我们肯定能做到随手关灯、关水；朋友间联系，若没有重要的事情，我们肯定会选择发短信而不是打电话,,,，为什么在单位里却忽略了这些细节？关键是我们没有将自身真正溶入到企业中，没有将节约养成一种良好的习惯，并形成一种观念。

大到压缩各种经费的开支，小到一粒粮食，都要树立勤俭节约光荣，奢侈浪费可耻的观念，让节约真正成为一种习惯，形成一种时尚。一位水资源专家曾说人类的最后一滴水将是你的眼泪。我们的节约不仅仅只是领导一个人的事情，更是

每位员工共同的责任，每一滴水、每一度电、都关系到我们每一名员工的切身利益。假如没有“小气”精神和节约意识，做什么事都铺张浪费，不珍惜资源，不珍惜时间，让浪费的思想侵蚀我们的头脑，并任其蔓延，我们取得再大的成绩也将毁于一旦。

热爱生活，你会感到大自然的美好；热爱生活，你会感到人世间的其乐无穷。

热爱生活，你会感到前途光明，有激情，有前进的动力。

有一个身体健康、四肢发达的大学毕业生，就因为失恋，就想不开，就想与恋人同归于尽，这值得吗？他抛弃了生活，生活也抛弃了他？美好的生活，永远属于哪些热爱生活的人！

热爱生活的人，会成为一个成功者！生活不是一杯美酒，不是一帆风顺的航船，也不是一首抒情的歌。生活充满酸甜苦辣，有欢乐也有痛苦，有幸福也有不幸。然而，就是因为生活充满五颜色，才使人感到有挑战性，有竞争欲，生活永远属于强者，强者就是成功的人。

热爱生活吧，它会使你更聪明，更成熟，会锻炼你迈向成功。

拿起手中的笔，任不着边际的思想在脑海中激荡，多少次满怀希望，不厌其烦地重复着这个动作，又有多少次两手空空地过完整个学期。说实话，以前的文章都只是为应付作业，因此即使是用遍了好词好句，但它依旧是毫无感情的，就像穿了华丽外衣而毫无内涵的人一样，虚无内容。同时，我不是作家，不懂得用键盘敲出心中的波澜；我不是画家，不懂得用手下的笔描绘出心中的色彩；我更不是舞蹈家，不懂得用婀娜的身姿舞出心中的喜悦。或许，我只是一个空想家，空想着《天亮从自家天窗开始》，空想着《每天都有彩虹》，空想着《最美好的时刻》便是在人生最失意的时候《怀揣两块糖》和《半瓶阳光》。

端详着这本前进道路上的指路明灯，尽情遨游在励志与哲理的海洋中。

在《一路阳光》面前，用心底的善和爱铺出的路，让这个没人陪伴的孕妇在做产检的路上成了世界上最幸福的人。

在《人与困难和解》中我们懂得了遇到困难时，战胜它并不是唯一的方式，也许，你可以学着顺从它，与它和解。每个人都有《发现幸福的能力》，人们都以为幸福是追求来的，其实不然，幸福是在发现中得来的。当你具备了发现幸福的能力时，你会发现，其实幸福一直都围绕在你身边，生活中的点滴都蕴藏着幸福的味道。

寒风吹动了那扇门，空洞的房间中溢满了爱的温暖；当新年的钟声敲响时，请《给我5分钟》，让我把爱的曲子弹完，让我把善全部撒给世界；《请给我5分钟》，让我再撒一些爱的花瓣，用《老盲人的阳光》点亮《生命的灯》,,, 篇4：精彩，与青春有约 各位年轻的朋友： 大家好！

如果有人问你：什么是精彩？你会怎样回答？战争年代的踊跃参军，八十年代的文学热，还是九十年代的出国热？对，它们都是精彩。每个时代有每个时代的精彩，每个时代也造就了不同的精彩，但无论怎样，精彩总是与青春紧紧相连。

记得走进大学的第一天，辅导员就告诉们，老狼校园民谣里轻松自如的大学生活在这个年代已经一去不复返了。九十年代宣扬的读书无用论也早已被热火朝天的考研、考证热吹得无影无踪。时代已经将新一代的青年推向了社会的最前沿。因此，要寻找属于这一代人的精彩。

为了活得精彩，要拥有目标和信念。目标是心头的一盏明灯，信念是鼓舞你向着目标迈进的力量源泉。目标可能飘渺，路途可能坎坷。然而只要确定一盏明灯，就能让你顺利地泅过危难的海洋！传说中的火凤凰，它迎着太阳飞翔，为的就是

将自己的身体点燃，因为只有燃烧才能重生。这多少有一些悲壮。但又确是一幅壮美的画面。因为奋斗拼搏的过程无比精彩！

为了活得精彩，必须拥有知识和技能。知识是成功的基础，技能是实现成功的工具。人类步入二十一世纪，世界多极化，信息全球化，知识信息量在以百倍的速度递增。面对这样的现实，昔日象牙塔里轻松自在的场景早已不见，取而代之的是寻找精彩的一双双炽热的目光。社会将竞争的残酷带到了的身边，从而也造就了新一代青年的自强和向上。有一句话说机遇留给有所准备的人，那么，年青的朋友们，让早早准备。

为了活得精彩，还要有不断超越的精神。鲁迅先生曾说，不满是向上的灵魂。时代的进步使新事物以让人难以置信的速度发展。没什么铁饭碗，没什么保质期。无论什么时候，都必须以起跑线上的姿态去迎接挑战。只有不断地学习和提高，才能跟得上这个精彩的大时代。

永远究竟有多远？没有人知道。只是历史长河中的小小一滴水。然而既是青春的拥有者，就没有理由不为自己喝彩，没有理由不活得精彩！都将老去，但不是为了永远的青春而来，而是为了感受和不同的青春而来。从现在开始，让活得精彩！谢谢大家！

各位领导、各位评委、各位工友们： 大家下午好！

“让青春烈火燃烧永恒，让生命闪电划过天空，用所有热情换回时间，让年轻的梦没有终点”！这句话一直用它激励自己的学习、工作和生活。我认为，青春就应该燃烧，发出亮光才有价值！人的一生可能燃烧也可能腐朽，既然这样，我不愿腐朽，也不能腐朽，我愿意燃烧起来！在座的朋友们！你们愿意吗？说到这里，我想起了这样一句话：“有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着。”生命的意义在

于活着，那么活着的意义又是什么呢？当然不是为了活着而活着，答案只有两个字，奉献！我们可以设想一下，不付出、不创造、不追求，这样的青春必然在似水年华中渐渐老去，回首过往，没有痕迹，没有追忆，人生四处弥漫着叹息。我想，这绝对不是我们存在的意义。古往今来，有无数能人志士在自己的青春年华就已经成就了不朽的人生，在这里我来不及一一列举。

三分钟励志演讲稿有案例篇七

大家好！

文明礼貌、诚实守信，是中华民族的美德，是一名小学生必须具备的素质。

每周四课间，我都要到教室外的走廊值勤。有一次，我们班的几位男同学在走廊奔跑玩耍，我马上过去制止他们，并把他们的名字登记起来。中午回家吃饭的时候，我把这事说了出来，阿姨叔叔开始劝我：“下次还是睁一只眼闭一只眼吧！不要太过较真，这样会影响到你们班级的操行评定，而且，有可能会遭到‘报复’的！”听后我坚定地说：“不！作为一名学生，我必须诚实，老师既然让我值勤，说明老师信任我，我不能让老师失望。而且，这样才对得起我手臂上这二个红色的杠杠。”阿姨叔叔脸上露出赞许的表情，原来，他们是在试探我！

从懂事起，爷爷奶奶就教导我要尊老爱幼，乐于助人，所以大家都很喜欢我。前几天放学回家，我背着书包正要爬楼梯，看见七楼的陈阿姨正在搬工艺布料上楼，阿姨气喘吁吁，额头上冒着汗珠，肯定是跑了不少来回了。我拿过一捆布料，准备帮阿姨。哇，这布料好重啊！超乎我的想象，但我还是用两只手提着，慢慢往上走。绳子把我的手勒得好痛，脚一步迈得比一步重。阿姨看到我笨拙的样子，在后面喊着“太重就放下”！但我还是坚持着，而且还坚持跑了几次。终于帮阿

姨把所有布料搬好了，我悄悄关上阿姨家的门下楼回家，身后传来阿姨感谢的声音。

文明礼仪需要大家一起来遵守，让我们从我做起，从小事做起，做一片最美丽的叶子，让礼仪之花开得更加鲜艳！

谢谢大家！

三分钟励志演讲稿有案例篇八

各位好！

说到这里，我想起了这样一句话：“有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着。”生命的意义在于活着，那么活着的意义又是什么呢？当然不是为了活着而活着，答案只有两个字，奉献！我想，这绝对不是我们存在的意义。古往今来，有无数能人志士在自己的青春年华就已经成就了不朽的人生，在这里我来不及一一列举。

作为一名××人，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。

说实话，×年前，我刚来工作的时候也有过失落和茫然，因为工作环境恶劣，空气中到处弥漫着灰尘，感觉现实不尽如人意，感觉离曾经的梦想总是有一些距离，一度陷入困惑之中。可是，青春的我是一把刚刚铸好的刀，不容得你有片刻的等待和迟疑。我决不能眼睁睁看着这把刀慢慢氧化，失去光泽，随即斑驳、锈蚀、风化，最后成为一块废铁。

我告诉自己，“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。

从我选择了这里，从某种意义上来说，就是选择了奉献。青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。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。

三分钟励志演讲稿有案例篇九

本站发布三分钟励志演讲稿范文【三篇】，更多三分钟励志演讲稿范文【三篇】相关信息请访问本站演讲稿频道。【导语】演讲稿的结构分开头、主体、结尾三个部分，其结构原则与一般文章的结构原则大致一样。这篇“三分钟励志演讲稿范文【三篇】”来自本站，查看更多相关内容，请访问演讲稿频道。

篇一

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好，今天我演讲的题目是《坚定信念，超越自我》。

海伦·凯勒有这样一句非常形象而生动的话：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。”正是有了远大的理想，正是有一种信念，她接受了生命的挑战，创造了生命的奇迹。

她，盲聋哑集于一身的弱女子竟然毕业于哈佛大学，并用生命的全部力量奔走呼告，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被评选为20世纪美国十大英雄偶像。理想和信念像熊熊燃烧的烈火使她才走出黑暗，走出死寂，理想和信念像巨大的羽翼，帮助她飞上云天。

从某种意义上说，人不是活在物质世界里，而是活在精神世界里，活在理想与信念之中。对于人的生命而言，要存活，只要一碗饭，一杯水就可以了；但是要想活得精彩，就要有精神，就要有远大的理想和坚定的信念。

理想信念使贫困的人变成富翁，使黑暗中的人看见光明，使绝境中的人看到希望，使梦想变成现实。

下面我给大家讲一个故事：

沉甸甸的水壶从队员们的手中依次传递，原来那种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色，一定要走出沙漠的信念支撑他们踉跄着，一步一步地向前挪动。看着那水壶，他们抿抿干裂的嘴唇，陡然增添了力量。

终于，他们死里逃生，走出茫茫无垠的沙漠，大家喜极而泣之时，久久凝视着那个给了他们信念支撑的水壶。

黑人马丁·路德金有句名言：“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立着的话。”是的，即使在最困难的时候，也不要熄灭心中信念的火把。

同学们，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，只要坚定信念，超越自我，你就有了努力的方向，你就有了奋斗的目标，你就有了生活的动力，你就有了成功的希望！

篇二

尊敬的各位领导，亲爱的全体九年级的老师们、同学们：

今天是2019年中考百日誓师的日子，首先我代表学校向即将参加中考的全体同学表示热烈的祝贺，向三年来辛勤工作的老师们表示崇高的敬意。

艰苦而难忘、痛并快乐着的三年初中生活。可曾记得，刚刚踏进校园时那随风摇曳的小树，如今已傲然挺立于风雨之中；那稀疏的迎春花已是枝繁叶茂、郁郁葱葱；你曾经纯真的双眸已经多了几分深邃、顽皮的脸庞已经增添了几分凝重、纯真的心田已经悄然增添了责任与信念！可曾记得，三年师生的风雨同舟，同窗之情，师生之爱，酸甜苦辣，记忆积淀，终生难忘，我们一起用心用情描绘着人生最丰富的色彩，张扬着人生最有活力的青春。可曾记得，多少喜怒哀乐、盈盈泪光，多少欢歌笑语、激荡飞扬；多少个日日夜夜寒窗苦读，多少个春夏秋冬拼搏奋战！

九年面壁，三年铸剑，破壁之日即将来临。经历了春耕夏耘，我们终于迎来了收获的时节。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，“最困难之时，就是离成功不远之日”。如今，宝剑在手，木棉绽放，背水一战的时刻到了，我们全体九年级老师的心与同学们一起在跳动。三年的书山揽胜、题海遨游，深夜里的孤灯奋战，夏日里的涔涔汗水，父母的声声叮咛，师友的殷殷期盼，都将化作无穷动力，催你们前行，励你们成功。再经过一百天紧张而又充实的学习，你们的初中生活即将点上一个标点，是*结束的句号？还是遒劲有力，充满惊喜的感叹号？答案在你的行动之中！

一百天，卧薪尝胆，一百天，奋发图强。奋斗一百天，让汗水哺育不凡；奋斗一百天，用智慧丰富内涵；奋斗一百天，凭毅力创造灿烂；奋斗一百天，靠实力独占鳌头！我们坚信：今年的6月你们的笑脸将更加灿烂！我们的太中将更加辉煌！

中考，是一次知识、能力、心理的较量；中考，是一次智力、

体力、毅力的比拼。在这最后一百天里，希望你们明确自己的目标，整合时间，合理安排，劳逸结合，讲究方法，提高效率，抓住重点，查漏补缺，综合平衡，调整心态，树立信心，以饱满的热情、高昂的斗志、充分的准备、冷静沉着走进考场。

作为你们的校长，我有幸陪着大家一同走过你们生命中最亮丽的青春季节。我们愿意记住每张灿烂如花的笑脸和每一个阳光遍地、书声朗朗的早晨。在这有限的的时间里，我们无法给予你们更多的东西，只能倾其所有，助你们扬帆远航。剩下的时间里，也许对你们有更苛刻的要求，更艰苦的训练，更严厉的批评，但我们相信大家能够理解，这一切，都是为了大家能够出类拔萃，为了大家能够有所作为。同学们，“三分天注定，七分靠打拼，爱拼就会赢！”山可摇，地可动，但我们的执着不能改，我们的意志不能撼！

篇三

各位老师、各位同学：

下午好！

有位哲人说：“世界上一切的成功、一切的财富都始于一个信念！始于我们心中的梦想！”心中有目标，学习才有动力。这一阶段，你们的近期大目标就是考入理想的高中或中专，近期小目标应该是每天都有新收获，每天都有新进步。也许你现在还不算优秀，但只要你朝着目标执着地追求，理想高中或中专的大门就会向你敞开。但目前我们有一些同学学习还不是很认真，有些同学认为考不考学校无所谓，大不了去打工。要知道打工并不是我们想象的那样美好，我们看到的是打工人回来时好像荣耀的一面——花枝招展的打扮、奇形怪状的发式，还拿着很时尚的手机。可我们谁看到他们工作的“辛苦”——一天十几个小时、几百块钱工资，吃饭都不够。我们身边的亲人和朋友打工回来后，还不都是由衷的劝我们

要好好读书吗!同学们，醒醒吧，在这个充满竞争的时代里，比的是知识积累，比的是知识运用。知识越多，掌握越精的人，他占的优势就越大，在社会的各个领域越能超凡脱俗，而知识贫乏的人，则是没有立足之地的。

同学们，优秀的学生不是天生的。要相信自己还有潜力没有被挖掘出来，坚信凭自己的能力一定能学好各门功课。要相信自己能取得更大的进步，能够取得更优秀的成绩。成功从不主动上门，它来自积极的努力，勤奋创造奇迹。牛顿是世界一流的科学家，当有人问他到底通过什么方法得到那些非同一般的发现时，他坦诚的说是靠勤奋和持之以恒。道尔顿也从不认为自己是什么天才，他认为他所取得的一切成就都是靠勤奋和点滴积累。一点点进步都来之不易，任何成功都不会唾手可得。如果你想成功，勤奋就是的资本。你们要有倾尽全力的学习态度，持之以恒的积极行动。或许，以前你因为疏懒、不认真、散漫，又或是自卑、心情烦乱等原因，学习成绩有些不如意。那么，从现在起，奋起直追，和每一位老师默契配合，认真对待每一次考试，认真作好每一科笔记，认真处理每一个问题，作好每一个细节，严格自律，分秒必争，刻苦学习，养成严谨、踏实的良好习惯。那么，六月的考场上，你一定会成为三角路中学的一匹黑马。以最少的时间赢得的学习效率，是许多优秀学生的诀窍。现在，所有科目都进入了总复习阶段，同学们将要面对众多的作业、考试，更需要掌握科学的学习方法，提高自己的学习效率。

如何提高学习效率呢?在这里我提醒同学们注意几点:

一、合理安排——限度地利用时间。

也许有同学问，剩下的两个月我们能做什么?一个成功者曾讲述过这样一个故事：一个胸怀理想的青年，带着崇敬的心情，去向一个名人请教成功的秘诀。这位名人很忙，有一天这个年轻人走进了名人的办公室。他推开门，一下子楞住了：屋内一片狼藉，书散落了一地，各种文件到处都是，桌上的茶

杯躺着……名人对青年说：“对不起，请你等我三分钟。”说着，他把青年推出了门，把门关上了。三分钟后，门开了。青年走进去，惊讶地发现屋内整洁光亮！青年非常惊讶地望着房间里的一切……名人看出了年轻人的心思，说：“三分钟足够了，不是吗？”他顿了顿，又说：“这就是我成功的秘诀。”青年若有所思地点点头，离开了名人的办公室。后来，青年成了一位有名的企业家。一分钟、三分钟，在我们同学的心目中，可能不会被算作用来做事的时间。可是，我要告诉大家，只要你愿意，只要你真心投入，一分钟我们都可以取得进步！何况还有99天的时间呢？时间是最公平的，决不多给谁一分，也决不少给谁一分，谁赢得时间，谁就能赢得最后的胜利。希望同学们明确学习任务，形成做事前思考的习惯，课堂上力求当堂掌握，自习课及时巩固。合理安排，就会提高效率，也就是节省了时间。

二、要有良好的自律意识。

如克制自己打篮球、上网的念头，上课坐姿端正，抬头听课，做好笔记，认真完成老师布置的每一个作业任务，克服浮躁和焦虑情绪，做到“入室则静”等等。同学们，把握自己的方向，坚持心中的梦想，放下手中的小说，拒绝迷人的*，走出堕落的泥潭，点亮自信的明灯，相信自己的实力，苦别人所不能苦，拼别人所不能拼，战别人所不能战，达别人所不能达的高度，你就能驶向成功的彼岸。

三、掌握适于自己的学习方法

同学们每天应该将自己所学的知识进行整理，可以将自己每天的小疑问或者还未巩固的东西记于专门的本上，及时巩固，每天晚上睡着之前将各科的知识点回忆一遍；对于不能一下记牢的东西，将它分散到一天零碎的时间中去记忆等等。这些都需要每个人自己总结，根据自己的实际情况，摸索出适用范围自己的学习方法。

100天，就是100次的冲锋，100天，就是100次日的搏击；100天，就是100次的努力。同学们，让我们携起手来向100天挑战，为100天加油，为100天奋斗。我希望大家：以最饱满的热情，最昂扬的斗志，最刻苦的精神，最坚韧的毅力，下定决心：志存高远，脚踏实地；刻苦努力，勤奋多思；满怀信心，永不放弃，夺取胜利。希望，靠我们来实现；奇迹，让我们来创造；三角路，由我们来装扮。

三分钟励志演讲稿有案例篇十

亲爱的同学们：大家好！

这天我演讲的题目是“磨难也是一种财富”。

也许你曾抱怨过上帝是捉弄人的，他对你吝啬幸福，却让痛苦折磨着你，日日夜夜，疲惫不堪，换来的只是滚烫的泪珠。但苦尽甘来后，当你揭开那沉重的幕纱，你会看清，上帝其实是公平的，磨难也是一种财富。

以前有人做了这样一个试验。他点清了一座山林中的红羊后，把山中的狼全部捕捉起来，让红羊没有敌人。照理说，红羊就应是悠闲自得、快乐地生活了，但事与愿违，红羊为了争夺一小片土地、甚至一棵青草而搏斗，由原先一支整齐的队伍变为一盘散沙。

因为人们捕获了狼，红羊没有了给它们造成生命威胁的动物，而自相残杀直至消亡，失去了危机。同时也失去了生机。可见，在生态环境中，没有磨难就不会有生态平衡的系统。

人生如一块璞玉，这是上帝赐予你的财富，这块璞玉中有着酸甜苦辣，也许痛苦过后便是幸福，这是上帝给予你的机遇。只有自己努力来雕琢这块璞玉，才能使它成为完美无瑕的艺术品。

同学们，当你遇到挫折、困难时，不妨想想，上帝是公平的，有时磨难也是一种财富。

谢谢大家！