

最新三分钟演讲稿视频(实用9篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

三分钟演讲稿视频篇一

大家好！我今天演讲的题目是《坚持变成更好的自己》。

门啪的一声关上了，接着是可怕的沉默。提起笔，我一句话也说不出来。照例还是门前那棵老树。过了很久，我忍不住想换个主题，却被无情的拒绝了。从简单的老树到后来树下有趣的事，从不知所措到写得兴高采烈，似乎就在几天前。转向树，有一个建筑工人开着一辆蓝色的三轮车，一张中国人的脸，圆圆的身体。还是因为天气热，他只穿了一件白色的短袖，铜脖子上青筋毕露。他的眼睛很美，清澈，微微发光。写下你看到的，合上笔记本。我总是喜欢写完第一篇再比较。过去和现在往往是敌人。

这一次，毫无疑问，过去又失败了。我很喜欢这种感觉，感受到从桃花到熟桃成长的喜悦。日历上放个圈，今天就有坚持的证明了。风温暖的吹在刀刃的尖端，突然凝结成一滴圆形下来。天渐渐黑了。我妈回来，看到日历上的圈，笑了。

暑假结束的时候已经是凉爽的秋天了。我有一种轻微的感觉，小一点的比较好。

三分钟演讲稿视频篇二

当早晨的第一缕阳光轻轻抚平眉心的褶皱时，我们又开始了新的征程；尽管昨天的失败仍萦绕在记忆中，尽管明天仍然是个未知数，但是世上没有比脚下更长的路，比人更高的峰。只要坚持，再长的路也能走到尽头；再高的山，也能攀到顶峰；再硬的石头也敌不过水滴百年；再傲的峭壁也挡不住浪打千回……总之，坚持就是胜利。

马克思曾说过：“在科学上没有平坦的大路可走。”因此，在我们学习的过程中，坚持不懈的精神是必不可少的。当困难绊住你成功的脚步时，当失败挫伤你进取雄心时，当重担压得你喘不过气来时，不要退缩，请不要放弃，不要裹足不前，一定要坚持下去，因为只有坚持不懈才能通向成功。

河水奔流不息，是因为它的坚持不懈，无论山岭阻拦，无论沙漠阻隔，终有大海容纳百川的时候；船舶斩浪劈波，是因为它的坚持，无论狂风巨浪，无论险滩暗礁，前面一定有它停靠的港湾。

坚持是一个意志的体现，是一种品质；坚持是一种积极向上生活的态度，是获得成功的一种方式；坚持是一种自豪，没有勇气的人不敢坚持。

人生之路长漫漫，有许多坎坷需要我们去踏平，有许多荆棘需要我们去斩除，面对一道道学习上的难题，面对一个个需要我们克服的难关，我们要像骑士一样去战斗，永远都不要低下高傲的头颅。

三分钟演讲稿视频篇三

大家好！

我读了一篇文章——《有了愿望的石头能走多远》。我从这

篇课文中受到了启发。

这篇课文主要讲了一位名叫薛瓦勒的乡村邮差，每天徒步奔在乡村之间。一次他看见了一块样子十分奇异的石头，他把石头装到了包里并产生了一个要用它建一座城堡的念头。经过坚持不懈的努力，他终于梦想成真，成为新闻人物。

在薛瓦勒产生这个看似不可能的念头时，遭到了村里人的反对。他们认为，这位邮差精神上有问题，他本来变要奔走在崎岖的'山路上，非常难走，再加上一块沉重的石头，这岂不是给他增加负担?而且，建造一座城堡，得用多少石头，用多少力气呀!面对种种质疑，薛瓦勒放弃了吗?不，没有。他仍然坚持自己的想法，不动摇。

这让我想起了自己。我遇到困难并不是坚持到底，而是退缩。在我上幼儿园的时候，爸爸给我买了一辆小自行车，我开心极了。马上让妈妈教我骑车。可是，自行车并不很好学，我总把握不好平衡，向两边栽倒，差一点就碰到头了。直到现在我还心有余悸。突如其来的危险让我不喜欢骑车了，妈妈怎么劝都没用。我不再坚持骑车了。

读了这篇文章，我知道了。要学习薛瓦勒的坚持不懈，不放弃。这样才能取得成功。

三分钟演讲稿视频篇四

老师们，同学们：大家早上好!今天我讲话主题是：成功在于坚持不懈。

当早晨的第一缕阳光轻轻抚平眉心的褶皱时，我们又开始了新的征程;尽管昨天的失败仍萦绕在记忆中，尽管明天仍然是个未知数，但是世上没有比脚下更长的路，比人更高的峰。只要坚持，再长的路也能走到尽头;再高的山，也能攀到顶峰;再硬的石头也敌不过水滴百年;再傲的峭壁也挡不住浪打

千回……总之，坚持就是胜利。

同学们，世间最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说它容易，是因为只要愿意做，人人能做到，说它难，是因为真正能做到的，终究只是少数人。我们九年级同学为迎接体育中考，本学期开学第一天起，每天上午6：30起在班主任的带领下坚持50米某8的训练，下午放学后坚持跳绳与跑步练习，很是辛苦，但大家都能够坚持住，这是多么难能可贵，我们都不曾吝啬汗水，我们一天天在进步，单调枯燥的训练就是对我们耐力的最好考验，最终以优异的成绩打响了自己中考的第一枪；4月15日起九年级参加提前批的67位同学，又奋战在自己的备考道路上，为了做出一道难题冥思苦想；为了坚持己见与人争得面红耳赤；为了解惑牺牲休息时间主动去办公室问老师；他们无论是课上，还是自修时间，都能够高度集中精力全身心地投入学习，终于功夫不负有心人，在5月4日的提前批考试中，我校参考的67名同学中有32位同学上线，在海盐各中学中名列前茅。以上两个发生在我们身边的事例难道不值得我们学习吗？似水的流年，改变不了我们关注的目光；充满魄力的远方，诱惑着我们匆匆奔行。当我们因眼前的挫折而徘徊不定的时候，因暂时的困难而心力交瘁的时候，还是要警醒自己：贵在坚持不懈，顽强拼搏。

同学们，时间过得很快，离中考只有18天了，离本学期的期末考试也只不过个把月。眼看学期即将结束，在最后阶段一定要坚持认真复习。谁能把认真复习坚持到底，谁便能够取得更好的成绩。只要你坚持一天，甚至一秒，胜利的希望便会增多一分。复习阶段最忌心浮气躁，这儿看看，那儿瞧瞧，感觉都懂了，其实却是一知半解，到最后考试时才后悔当初没有好好记住。一份耕耘一份收获，希望能抓住仅有的几天时间，再次认真地对学过的知识进行系统的梳理，对其中的缺失进行弥补，争取在中考、期末考试中取得令自己、老师、家长满意的成绩。在最后阶段还要坚持良好的习惯，保持我们通中学生应有的风范：对人有礼有节，活动有序安全；保持校园的整洁优美：不乱扔果皮纸屑，不损坏绿化物品。期末

在班级、校级各类先进评选中争取榜上有名，为自己的履历表中增添光辉的一笔。

坚持是一个意志的体现，是一种品质；坚持是一种积极向上生活的态度，是获得成功的一种方式；坚持是一种自豪，没有勇气的人不敢坚持。就如我们九(1)班提前批录取的周泽伟所言：如果不逼自己一把，也许永远也无法知道自己的潜力究竟有多大。我想他的成功就在于“坚持”两字。

总而言之，好的表现要坚持到底，坚持就是胜利。实际上在我们生活中，大家最初都是怀着同样的愿望、同样的信念来到通中学习的，那为什么每个人的学业成绩、实践能力有很大的差异，究其原因就在“坚持”二字上。谁坚持了，谁就成为成功者，谁半途而废，谁就将以失败而告终。不要寻找客观因素为自己开脱，问问自己是否努力了，是否尽心了，是否坚持了，只要你努力了，尽心了，坚持了，那么，胜利终将属于你！

最后祝每一位同学都成为自己的主人，成为学习的主人，最终成为成功者！

三分钟演讲稿视频篇五

坚持不懈是走向成功的唯一道路，有付出才有收获，有努力，才能成功，让我们用坚持不懈的努力，去追逐自己的目标，去获得自己的成功吧！下面我们一起来看看励志坚持三分钟演讲稿，希望大家喜欢。

亲爱的老师，同学们：

大家好！

生活是一张白纸，我们只有紧握“坚持”的画笔，才能绘出人生的壮丽。毛毛虫羽化成蝶一路艰辛，大黄蜂展翅高飞历

经坎坷，飞蛾扑火不惜献出自己的生命……青春洋溢的我们从不轻言放弃，让我们对着蓝天大地，对着高山大海疾声高呼：生活需要坚持！

坚持是一种美丽。还记得邰丽华吗？那个听不见声音的美丽女孩。面对命运的残酷，她并没有选择放弃，而是坚持演绎自己的生命，于是她舞出了最美的奇迹。还记得霍金吗？那个全身瘫痪的物理学家。病魔的顽劣并没有使他向命运低头，他依然放飞自己的思绪，在有着神秘黑洞的外太空中摸索，于是他成了唯一一个能与爱因斯坦相提并论的伟人……当我们付诸坚持的时候，生命必将绽放异彩！

坚持是一种承诺。彩虹经过与雷电的搏击，才为人们带来七色光彩；梦想经过与现实的碰撞，才能成为现实；雄鹰经过生死挣扎，才能翱翔在蓝天……自然界的一切生灵都可以为了自己的责任和目标而坚持奋斗，为什么我们不行？经历了几次失败就认为自己没用了，经历了几次打击便从此一蹶不振。

朋友，生活需要坚持！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

亲爱的老师，同学们：

大家好！

今天，是一个不同寻常的日子。为什么呢？让我来告诉你吧！我们学校今天举行难得的县里体操比赛，同学们都希望能夺得第一名，所以全都精神抖擞，不敢有任何的松懈。我也翘首以待，着装整齐地怀着一颗高兴而又忐忑不安的心来到学校，准备迎接扑面而来的挑战。

随着时间的流逝，不一会儿就到下午三点钟了。同学们都排着整齐一致的队伍，拿着闪闪发亮的花球准备跑操。“一、二、三、四，一二三四……”看那儿，大家那整齐的口号声，挥舞的花球，是校园里最美的一道绿色，四-六年级全都到达操场后，裁判员早已就位了，我们紧张不安的看着裁判员，心里不禁默默加油：一定要表现到最好。接着，准备做广播体操和自编操了。大家拿着金闪闪的花球在空中划起一道优雅的弧线。

顿时，同学们安静了下来，全都笔直地站在操场上，活像一个个坚守战地的将军。我也昂首挺胸地挺立在风雨中，仿佛那倾盆大雨在我们面前根本算不了什么！雨水像个调皮的小孩子，一会儿滚落在外套上，一会儿滴在我们的眼珠里，但大家都无动于衷，永不放弃！大家继续做着一致的广播体操，似乎比之前的更漂亮，更美丽！给风雨交加的操场上添上了一道美丽的彩虹。

这一次比赛不仅使我体会到坚持后胜利的喜悦，也使我真正明白了“坚持就是胜利”的道理。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

亲爱的老师，同学们：

大家好！

阳光冲破阴霾，是对普照大地的坚持；水滴穿透顽石，是对径自流淌的坚持。人生当如此，坚如磐石，定如松，于坚持中造就辉煌篇章。

且不论那宏业伟绩源于何人坚持，即便是细小如蜘蛛结网，都闪烁着坚持的力量。一丝坚持，一丝辛劳，反反复复，终

于成网。这网虽渺小，却也是它的坚持造就的辉煌这便是，坚持的力量。

坚持是阶梯，助人攀上高峰。

世上哪有无端天才，惟有坚持才是真理。

大文豪巴尔扎克享誉盛名，一部《人间喜剧》，写尽世间百态，道尽冷暖疏离。人们赞颂他，惊异于他与生俱来的才情，却不知，他坚持写作，每三天就要更换十几个笔头。正是这份坚持，助他攀上了文学之巅。

坚持是绳索，助人度过坎坷。

中国台湾女歌手陈绮贞，坚持自我。走自己的道路，打造自己的风格。她的“小众”路线最初并不为人追捧，最惨淡的时候她甚至要自己骑自行车销售唱片。可她的坚持，助她度过了这坎坷，在漫漫音乐路上，贴上了自己的标签，为乐坛带来了一股清新之流。正是这份坚持，助她捱过了艰辛，赢得了希望之光。

坚持是翅膀，助人实现梦想。

戈壁大漠，满目荒凉。然而这里，却是最佳的科研基地。林俊德，中国的儿子，中华的脊梁，就在这里，献出了他的一生。五十二年，他致力为国家打造核盾，鞠躬尽瘁，任劳任怨；五十二年，他用青春和热血铸就了一段坚持为国的不朽传说。这份坚持，助他实现了为国效力的梦想！

放眼未来，日益强大的中国需要我们为之坚持，为之奋斗。只有一个人的努力，“中国梦”只是一个梦想，但若我们全体为之坚持，“中国梦”将不再遥远！这便是，坚持的力量。

坚持是阶梯，是绳索，是翅膀，我们定将借助这神圣力量去

攀登，去承担，去实现梦想，用坚持的力量，缔造新的辉煌篇章。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

尊敬的各位领导、敬爱的老师、各位同学大家好：

我很荣幸能在毕业典礼上发言。今天对我们而言，是一个值得铭记的日子。三年的初中生涯在今天即将结束。此时此刻，我的心情和在座的各位一样：纵然有着欢聚一堂的喜悦，也有着掩藏不住地回忆和留恋。

有人说，初中的生活是一本太仓促的书。是的，三年的时光——一千多页的喜怒哀乐就这样匆匆翻过，但是却给我们留下了那么多生动的细节，那么多精彩的片段。我们用勤奋和智慧创造了一次又一次的辉煌，编织了温馨绚烂的初中生活。课堂上，有我们专注的眼神；运动场上，有我们挥洒汗水的飒爽英姿；联欢会的舞台上，有我们清亮的歌声、轻盈的舞步。回顾这三年，我们已从稚嫩走向成熟，从无知走向理智，我们的青春在奋斗中谱写，我们的汗水在拼搏中挥洒，我们的热情在竞争中激昂！

三年前，我们在这里相聚，开始用生命和心灵演绎自己的精彩；如今，我们又要在哪里告别，各自踏上新的征程。青春是生活赋予我们最珍贵的礼物。而唯有努力学习，才是对青春的最好珍惜。希望大家在升入高一级学校之后，能永远牢记母校的校训，保持母校的优良学风，努力进取，自强不息。让我们铭记自己曾经是一位黄垓中学学子，“今天我以黄垓中学为荣，明天黄垓中学以我为骄傲！”

最后，愿同学们能永远记住相处三年的老师与同学，记住这特殊的一天！

在此祝愿：祝母校前程似锦，祝敬爱的老师们青春永驻，祝每一位同学鹏程万里！

一个婴儿生下来，没有人会问是生下一个还是一个部长；是生下一个老板还是一个打工仔；是生下一个教授还是一个流浪汉，人们只会问：是个男孩还是个女孩？是个少爷还是个千金？对一个刚生下来的孩子来说，将来的一切都未知数，没有谁知道也不可能知道他将来会成为什么样的人。由此说来，人刚生下都是一样的，要有差别那大体上就只有男女之别。然而，随着时间的推移，环境的改变，学习的艰难，世道的艰辛，人情的冷暖，人们的心灵和意志就会慢慢地发生改变，这样的改变将会导致人与人之间的差距，于是，有些人很成功，有些人很失败；有些人很出色，有些人很平庸；有些人很幸福，有些人很痛苦。你想在这个激烈竞争的社会成为中学生励志演讲稿一个很成功、出色、幸福的人，关键在于你有没有一颗永远不冷不死的心！有没有一股不管是主观因素还是客观因素都打不垮的意志！

三分钟演讲稿视频篇六

荀子说过“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”是的，海伦·凯勒双目失明、两耳失聪，但她依靠着坚持不懈的意志，在老师的帮助下学习盲语，不断触摸着新事物，在她理想的天空涂上了人生最靓丽的色彩；屈原小时候不顾长辈的反对，无论严寒酷暑，躲到山洞里偷读《诗经》。经过整整三年，他熟读了《诗经》305篇，正是因为他的勤奋与坚持，使他成为一位伟大诗人。

我们东苑中学初三学子即将面临中考，初二的同学们迎来地生小中考，初一的的学生们将要接受期末考试挑战，我们要将“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”铭刻在心中。所谓天才，就是靠坚持不断的努力。

当我们在学习上遇到困难，我有以下几点建议：

- 1、严格要求，保证质量，每个问题都要追根究底，在保证质量的前提下，追求速度。
- 2、勤思考，多讨论，遇到不会的题目，积极询问同学。
- 3、做到课前要预习，课后要复习，遇到难以理解的问题可以在课间询问老师。

如不坚持到底，半途而废，那么再简单的事也只能功亏一篑。相反，只要有锲而不舍、持之以恒的精神，再难办的事也会迎刃而解。

学习贵在坚持，勤奋创就辉煌，让我们一起努力！

三分钟演讲稿视频篇七

朋友，你喜欢听《长大后我就成了你》这首歌吗？这首歌曾经传遍神州大地，唱响了几十年，至今仍然深受人们的喜爱。她不仅是因为它曲调悠扬，旋律动听，更重要的是它表现了人民教师无私奉献的情怀。

泰戈尔在诗中写道：“花的事业是甜蜜的，果的事业是珍贵的，让我干叶的事业吧，因为它总是谦逊地低垂着它的绿荫。”带着对绿叶精神的追求，带着对教师的崇拜，带着对教育事业的憧憬与热爱，我义无反顾地选择了教师这一职业，也深深体会到了教师这个职业的神圣。

20xx年5月12日那个充满阴霾的下午，两点二十八分，那一刻，无数的房屋倒塌，无数的鲜花凋零，无数的生命消亡，就在那一刻却有无数的教师用自己的生命挽起学生的生命。

他弓着身子，张开双臂，紧紧地趴在课桌上，雷鸣般的巨响，

雪崩般的砖瓦像弹片砸到他的头上、手上、背上，热血喷涌而出；他咬着牙，拼命地撑住课桌，如同一只护卫小鸡的母鸡，他的身下蜷伏着四个鲜活的学生，而他张开守护翅膀的身躯却定格为永恒。他就是谭千秋老师，他用自己宝贵的生命诠释了爱与责任的师德灵魂。

24岁的青年教师苟晓超在地震来临时一边喊“快跑，危险，快，快……”，一边迅速抱起一名学生往楼下冲。到了楼下，来不及喘一口气，立即返身冲上三楼。他又抱起两名学生，向楼下冲去……当他再一次冲上三楼，再一次抱起两名学生，再一次向楼下冲去时，顶楼轰然倒塌，重伤中的他倒在血泊里，用他生命的最后一丝力气，艰难的伸出手指指向楼顶，奄奄一息的说：“上……上……上面还有……”你知道吗？这是他新婚后的第一天上班，还是个幸福的新郎呀！听，一岁半的小雯欣在不停地号哭：“救一妈妈！救一爸爸！”小女孩张大嘴巴不停地号哭，双手死死抓住抱她的邻居的肩膀。她只有一岁半，说话还不清晰。地震之后，她再也没有听到过爸爸妈妈的声音，哪怕一个字。没有人告诉她，她最爱的妈妈——映秀小学教师严蓉在救下了13个学生后，再也不会回来；而爸爸，依然音讯全无，小小的她已成了孤儿。

他走了，她走了，他们走了……

这是怎样的一份爱啊，让你生死相许，矢志不渝。这又是怎样的一双翅膀啊，钢浇铁铸，给人以，更托起了中华民族的希望。

沉沉的瓦砾，压垮了教室，压不跨的是教师坚毅的臂膀；茫茫的废墟，淹没了校园，淹没不了的是他们为教育事业奋斗终生的擎天誓言！敬爱的老师，你们舍身取义，用生命书写的大爱，是为师的精神，更告诉我们，什么是人类永恒坚守的品质！

作为一名即将毕业的师范生，一个未来的人民教师，一个还

健康活着的人，我应该做些什么呢？我也许不能做到像他们那样的英雄，但我能像他们一样去无私奉献。“春蚕到死丝难尽，蜡炬成灰泪不干。”是春蚕，就让我有抽不尽的丝；是蜡烛，就让我发出夺目的光；是人梯，就让我为学生架起人生成功的通道！

是小草就让它去装点大地，是大树就让它长成栋梁！我愿做一篇绿叶，映衬红花；我愿做一缕春风，吹拂笑面；我愿做一滴甘露，浸润心田……只要我们把平凡的人生献给这壮丽的事业，用心血与汗水去浇灌祖国的花朵，那么，我们平凡的生命将会在壮丽的事业中永远闪光！

桃李芬芳怀伟志，英才荟萃兴中华。我自豪，因为我是一名师范生，我自豪，因为长大后我即将成为你——人名教师！

三分钟演讲稿视频篇八

大家好！

今天，我为大家演讲的题目是《梦想与坚持》。

同学们我相信我们大家在小时候肯定会被老师或家长问到过同样的一个问题“你的梦想是什么？你长大后想做什么？”或许有人想成为歌唱家，也许有人想成为宇航员，也许有人想成为一名企业家……答案五花八门。“你的梦想是什么？”也许同学们已经能够脱口而出，但你对你说出的梦想是不是够坚定够坚决呢？你究竟为你的梦想付出了多少努力？梦想是跟眼泪和汗水融合在一起的，假如梦想离开了汗水和眼泪，那就变成了空想乱想，所以你必须努力并把梦想坚持到底。

曾经有一个孩子，梦想成为演讲家，可是他口吃严重，经常气短，还爱耸肩，这样的毛病怎么能成为雄辩家呢？为此，他没少遭受旁人的奚落，但这个孩子却不信这些。为了克服口吃，他天天口含沙石到海边练习演说，为了克服去短，他边

攀登陡坡边吟诵诗歌，为了克服耸肩的毛病，他甚至在肩上悬起两把剑……。他坚持再坚持，日复一日，年复一年，说话逐渐流利起来了，也不再气短耸肩，他用自己的坚持实现了自己的梦想。这个孩子就是古希腊演讲家德摩斯梯尼。

说实话，我们每个人都曾经有过自己远大的梦想。但为什么我们多数人的梦想会离我们越来越远呢？主要原因在于我们没有像德摩斯梯尼一样，即使遭受嘲笑，遭遇挫折也要把梦想坚持到底。甚至我们还会习惯去为自己不坚持梦想找理由，用我没有别人聪明，我没有条件去安慰自己。可是这不是你不向前的理由，如果我们也能像德摩斯梯尼一样，认定了目标便坚持不懈，即使在遭受人生重大挫折时也不放弃，那我们一定会顺利地到达梦想的彼岸，因为胜利只属于最有毅力，坚持不懈的人。

1999年阿里巴巴的创始人马云对梦想从不放弃。他曾经想考重点小学，但却失败了，考重点中学也失败了，后来考大学也是考了3次，但他并没有因此而放弃并开始了艰苦复读，于是他在20岁那年毅然参加了第3次高考，在高考前，有位姓余的老师对马云说：“就你这数学成绩，能考及格了就把我的姓倒过来写。”马云被刺激得够呛，但他还是不放弃，最终凭自己的努力考进了杭州师范。他虽然在之前总是失败，但他有坚持不懈，勇往直前的精神。俗话说：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”他通过自己的努力，最终成功了。冰心曾说过：“成功的花，人们只惊羡他现时的明艳，然而她当初的芽，却浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血泪。”马云也曾说过：“梦想要脚踏实地和坚持的。”所以当我们遭遇挫折时，不要放弃自己，更不要自暴自弃，坚持下去，用泪水和汗水去坚持自己的梦想。

曾看到过一位叫张琦的女生在自己的《中考宣言》中说：“一定要发扬中国女排永不言败的精神，保持刘翔110米跨栏的状态……”同时我也想把这句话送给高三的师兄师姐们，希望你们保持好状态，坚持到最后一刻。

同学们，时光匆匆，我们没有多少时间去荒废，不要等年龄立秋了才听到你落叶般的叹息，如果你有梦想，请你朝着你的梦想之路前进，坚持下去，不论路途多么崎岖难行，不论多么接近目标，不论身心多么困乏疲惫，也要勇敢的坚持下去。要相信：对于坚持不懈，永不放弃的人来说，成功就像太阳一样，明天早上一定会从东方升起。

谢谢大家，我的演讲完毕。

三分钟演讲稿视频篇九

大家好！

成功，是汗水和喜悦的代名词。有无数人为它不断奋斗，有无数人为它不断成长。然而，成功的必要条件是坚韧，拥有坚韧，不断努力，才能得到想要的结果。

经过一年的学习生活，我们国际班的同学即将在今年八月前往美国继续学习。回首走过的路，我们感慨良深，收获颇多。我们与同学建立了深厚的友谊，向老师学到了丰富的知识。我们做好了出国留学的充分准备。

在这一年的学习生活中，国际班参加了校际广播操比赛、运动会、读书节、艺术节等众多集体活动。不仅让我们体会到了师大实验大家庭的温馨，也增强了每个同学的集体荣誉感。在运动会上我们进行了爱心义卖，并派出了部分同学利用全部的义卖收入前往敬老院慰问老人。在活动中，同学们心怀感恩，深刻认识到了父母是我们要用一生来感谢和报答的人。

因此，我们更应该努力学习和生活，不辜负众人的期望。在闲暇之时，我们与艺术班同学进行了激烈的篮球友谊赛。我们体会到了团结的力量，体会到了胜利的喜悦。在和外国留学生的交流活动中，我们一起体验了包饺子的乐趣，让外国友人感受到了我们的热情和中国美食的魅力。

虽然国际班的活动丰富多彩，可是在欢笑背后，有太多的汗水与拼搏。在非母语的教学环境中，我们会遇到许多困难。例如，数学课上与外教老师之间的思维转换，让我们倍感压力。生物课上有许多生涩难懂的专业词汇，使我们感到茫然。这些困难都是难以想象的。为了攻克难关、追求质量，我们在完成作业和单词的记忆上花费了大量的时间和精力。虽然成功之路布满了荆棘，但我们却选择了勇往直前，选择了勇敢面对，选择用坚韧的品质克服种种困难！

经过不断努力，大部分同学都提前拿到了公立或私立高中的录取通知书。我的同学余梓梵拿到了美国马杜菲中学的录取通知书。马杜菲中学在20xx年全美高中综合排名第62位。让我们为他的成功鼓掌！在同学们的进步和激励下，我很荣幸地获得了蓝带高中卡佩思诺中学的录取。全美每年仅有3.7%的美国高中被评为蓝带高中。在此，我们代表国际班的全体同学感谢学校的培养，感谢老师们的教导，感谢学校领导的关怀！

“少年智，则国智，少年强，则国强。”在师大实验一年的时间虽然短暂，但是在这里我们学会了如何做人，学会了如何做学问。饱含着离别的不舍，我们将要走出国门。我们将要离开挚爱的父母和朋友，生活在异国语言的环境中。虽然这段路程充满着艰辛和挫折，充满着未知和挑战。但是我们深知，我们代表的不仅是背井离乡的学子，我们是斗志昂扬的中国人，我们是青春活力的师大实验中学人！

在追逐梦想的道路上，我们将会更加努力，用坚韧的品质去换取属于我们的成功。为了实现自己的目标而奋斗，为了远大的理想而坚持！

我们的演讲到此结束，谢谢大家！