

# 2023年三分钟心灵鸡汤演讲稿大学 高考

## 三分钟心灵鸡汤演讲稿(优质6篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。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。

### 三分钟心灵鸡汤演讲稿大学篇一

大家好！

为什么会有那么多小草？那是因为它们有自强不息的精神。无数的折磨，也不倒下。不管是风吹雨打，他仍然坚强的站起来。因为它们有自强不息的精神，所以清新的空气。

为什么竹子在什么地方都能顽强的生长下去？因为它们有“咬定青山”的坚韧。不管在哪里，都默默的生长下去，不管条件多么恶劣，都会顽强的生长下去，茁壮成长。

自强不息是多么令人敬重的品质呀！

自强不息点燃了民族的希望；自强不息造就了每一位学者的成功之路；自强不息更是人与自然的坚强后盾！

面对自然的惩罚是残忍的；面对命运的折磨是痛苦的。然而，人的自强不息是伟大的。张海迪五岁时因患脊髓血管瘤，高位截瘫。她因此没有进过校园，靠着自己的毅力，自学了小学、中学到大学的课程，17岁随母亲到一个贫穷的村子了教书用自强不息的生命创造出一幕幕精彩。

那位伟大的女作家，海伦。凯勒。他两耳失聪，双目失明。

七岁时，安妮·莎利文来当他的老师，从此成了她的良师益友，相打五十年。用自己不懈的努力，进入大学学习，并且成绩优秀，在大学期间，她写了一本《我生命的故事》，讲述了她如何战胜命残，给后人带来鼓舞。

每一名成功人士背后都有一段不懈的努力。

如果说，放弃是乌云，那么自强不息就是迟来的太阳。

如果说，放弃是一把难开的锁，那么自强不息就是成功的钥匙。

如果说，放弃是伤痕，那么自强不息就是安慰心灵的药水。

自强不息是彩虹，让自强不息伴随我们走向成功。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

## 三分钟心灵鸡汤演讲稿大学篇二

大家好！

今日，我演讲的主题是《我最感动的一件事》。

前天午时，我们在班里看的那段视频节目，让我感动不已。那是发生在一座深山里的故事，一个洞里住着18户人家，生活尽管贫苦、拮据，但很温馨，很欢乐。湖南电视台举办了一次活动，让几个十岁多的城市孩子到那洞里与他们一齐生活。离开了父母的城市孩子，没有通信工具，没有成堆的零食，没有剩余漂亮衣服，有的仅是生活必需品。来这之前，他们并不明白会这样，所以一个个变得十分的失落。可是，他们很快的对那里的生活充满了好奇感。

对于这些来说，我没有太多的感动。真正感动我的是其中的两个细节。一个是父母为了锻炼孩子们的吃苦本事却把自我最疼爱的孩子留在了山上。临走前，父母和孩子都哭了，其中一位母亲说：“孩子，不是妈狠心，仅有让你此刻经历苦难，今后你的生活才会更加精彩！”看到那里时，我忽然想起了一句话：可怜天下父母心！

另一个片段是，两个孩子跟着一个山洞学校的孩子一齐生活。生活拮据的山里村民是好客、无私的，即使家里穷的揭不开锅，为了欢迎我们的到来，借来别家的母鸡杀掉，拿出舍不得吃的大米款待他们，毫不吝惜。看到这样的情景，两个城里的孩子感动的哭了。这时，我才发现我已经泪流满面。

看完节目，我在感叹的同时，更惊诧于在我们挥霍、浪费，满身的时候，竟然还有这样一群吃不饱、穿不暖的大山里贫困的孩子。此时此刻，我想了很多，但更多的是从心底油然而生的一种对大山里孩子的那种崇敬和佩服！

那么，作为我们应当怎样去做呢？我想我们大家都明白。

我的演讲完毕，多谢大家！

## 三分钟心灵鸡汤演讲稿大学篇三

大家好！

众所周知，随着时代的时步，科技的更新，更多的新事物涌入我们的世界，其中也包括了互联网。自90年代后期互联网进入我国以来，网络就如同雨后春笋般，发展迅速，如今已遍布城乡。作为一种新的传媒手段，互联网在经济建设和人们的各项活动中起着不可忽视的作用，同时也为青春少年的学习、交流以及娱乐提供了更为广阔的天地。但是对于为成年人来说，网络则是一把锋利的“双刃剑”，一朵带刺的玫瑰，很多青少年正是因为过度沉迷于网络，沉迷于网吧，缺

乏自我保护意识和对危险的预防能力，对其学业、健康和思想都造成了巨大的. 危害。

那么我们应该怎样杜绝和减少这样的现象呢？我们要学会正确使用网络这把“双刃剑”，让它发挥正确的作用，不要让它伤了自己。

年少的我们憧憬着美好的未来，而未来就掌握在自己手中”。我们要把握自己，做一个正确使用网络的聪明人。

我的演讲就到这儿了，谢谢大家！

## 三分钟心灵鸡汤演讲稿大学篇四

不是孩子一瞬间长大，而是时间在飞，曾经同窗四年的室友再次重逢，总给人一种恍如隔世之感，感慨时间的飞逝，又感慨造化弄人。

借着去四川培训的契机，使得我能与阔别两年的室友见上一面，望着他有些微胖的圆脸，我感慨万千。

曾经我们在同一片蓝天下，寒窗苦读，一起坐在窗明几净的教室里，听着老师讲解晦涩难懂的高数大物，一起紧张地在图书馆里复习期末考试，一泡就是整整一天；一起紧张地等待着毕业答辩，拿着自己做好的毕业设计，心神不宁地等待着叫到自己的名字；一起吃，一起笑，一起喝得酩酊大醉，一起憧憬着美好的未来，想象着十年后的样子。

在大学时，总以为时间很慢，慢到我们有大把大把的时间可供挥霍，可时间太过匆匆，还未品尝出青春的滋味，就一眨眼消散于偌大的缤纷世界。我们班的全体成员，带着各自的梦想，奔向了祖国的各个省份，足迹遍布整个神州大地，我们仿佛一群找到方向的候鸟，拼命朝着各自向往的地方飞去。

当我望着同学窗明几净的工作环境、贴心细心的娱乐设施、高薪多假期的福利待遇、可爱迷人的女朋友，我感慨良多，同时也感到深深的释然和欣慰，我的室友在大学里就是个品学兼优的好学生，年年都能拿到一等奖学金，这样的努力和奋斗，承受得起如此上佳的生活。

当然，这其中既有内因也有外因还包括个人选择，这一项项或主观或客观的选择累积，使得我们走上了如此不同的人生道路，让我们过上了截然不同的生活，但转念一想，又有什么好纠结的呢？他是他，我是我，他照着自己喜欢的路走着，我也跟着自己内心的呼唤大步流星，我们从未曾想过复制别人的生活，我们目前的一切一切，都是由一个个小小的选择累加的结果，生活真的没有可比性，只要快乐，并且不后悔就够了，如果不喜欢目前的状态，努力改变就好了，毕竟路还很长，路还很多。

我时常在想，等到某一天，我们班再相聚时，每一个同学都能抬头挺胸地说道：我的青春无悔，我的每分每秒都是充满价值的。我想这才是我们应该追求的伟岸一生。

想改变人生，随时都来得急。真希望每一个同学都能梦想成真、前程似锦，这样我们就能互相帮助，收获更加美满而幸福的人生，我想这样的班级才是值得我们共同期待和守护的，所以一起努力吧，同学们，努力成为一个更好的人。

有一种青春，叫做二十岁

我现在坐在一个二十几平米的小隔间里面。阳光穿过玻璃照在墙壁上。现在的我二十岁。想着怎样来面对自己的生活。想着怎样来面对自己。

一个人回首的时候总会发现有些回忆已经模糊，近乎于忘记，而又有一些回忆不管过去多久依旧清晰如昨。走过的城市，双脚踩出的脚印在灯光下是最斑驳的图画。那些被自己遗忘

掉的东西往往是当初苦苦追寻的，到了某个年纪你会发现现在的自己是所有情绪的混合体，悲伤、欢乐、思念、憎恶、期待、失望、寂寞、孤单、迷茫、好感、痛苦、欢欣、愉悦、躁动、不安、平静、惶恐、恐惧、哀愁、兴奋、不知所措，当这一切都融入在一个人的眼神里的时候，你要做的不是看人，而是读，看一个人怎么样是看他当下的样子，而读一个人是通过他的眼神看懂他所有的故事。经历过后留下一些，留下一些回忆，留下一些感受。

波光粼粼的是对面的江水，那些心口的伤痕是青春留下的印记。最后你会忘记当初它有多疼，时光悄然，你我不闻不问，就连伤口什么时候愈合的都不知道，只是后来无意间指尖划过，感受到伤痕的起起落落，那一刻你会觉得原来伤痕也可以有好看的形状。

伤害从来都不会以感受留下，而是以形状出现，最后你觉得伤疤也很好看是因为在无数的受伤后学会了如何疗伤。

写下一句话“有一种青春，叫做二十岁”。

二十岁的我们，二十岁的自己。

开始回忆过去，开始对未来没有方向，一旦离开一个地方就会没有安全感，想着未来的自己会怎么样，开始体会到人生无奈，这就是二十岁的我们。每天没有走的更远，但谁都没有放弃。

有时候会觉得自己就只能这样了，一样的上班下班，待在一样的城市里，那些擦肩而过很多次的人依旧陌生，每天将身体丢在拥挤的地铁里，丢在喧闹的菜市场，丢在黑夜的寂寞中。

走进酒吧，大口大口的喝下那被混合的酒精，青春就像是吐出一口啤酒气，你闻着它的气息，看它在灯光下摇头晃脑，

消失在嬉笑声中。眼前的世界会变得有些迷离，那是因为你被酒精麻痹，可是越是麻痹你就越能看到自己最真实的模样。想哭会有泪水，想笑会有笑容。

有一种青春，叫做二十岁。因为有过跌倒，所以我们变得小心翼翼，因为跌倒过很多次，所以我们变得释然。麻木不是堕落，麻木是没有感觉，堕落是将自己一点点打入深渊。遭受过的疼痛会让我们麻木，让我们不再感到疼痛。放纵自己极其堕落，堕落到最后后背发凉，找到新的依靠，向光明看齐。

有过辗转反侧，熬夜到天亮，站在高层的楼房里透过落地窗看见马路上依旧车水马龙，原来别人不会在意你的情绪。于是忘掉，于是洗脸刷牙，于是走出自己的堡垒混迹于人潮当中，那时候你终懂得悲欢喜乐不过是一种错觉，别人没有在意，你又太认真。有时候你没有那么重要，轻一点，或许可以活得更好。

校园的温室，让我们都以为自己是一盆会有人喜欢的盆栽，可是让我们忘了还有好多一样的盆栽。一样的枝叶，一样的树干，青翠。天空会变蓝，转眼一年后树还会重新开花，你以为它们只是在原地徘徊，一年一年的过，其实你忽略了它们已经下过很多次雨，它们已经结果很多果实。天晴是因为经过了下雨天的阴郁，结果很多果实那是它们从来都没有在意花开花谢。

我是一个泪点极低笑点却极高的人，所以它们之间就有很大的差距，但你不要认为这样的我就会经常哭，我其实是很少流泪的，因为我也要学着像他们一样坚强。

永远不知道接下来会发生什么，但只要你的心还有向往，在没有方向的时候看看内心的光亮也就不会惶恐了。

当一个人在熬过无数个夜晚后，在心里会有一个声音将他唤

醒，让他从梦中醒过来。身边有的是嘈杂，有的是焦躁，可是越是这样自己就越能很快的安静下来，因为这样会觉得自己和他们不一样，我们那么认真不就是想让自己有所不同吗。

有时候会觉得自己很认真，认真快乐，认真悲伤，不在意被人说成是矫情。如果学不会自己对自己认真就很难找到自己，回不到自己的世界又怎敢“肆无忌惮”的生活。

我不知道明天会在哪里，不知道明天会遇到什么，但我知道明天我会找个地方坐下来，安静地对待自己的小情绪。需要安静地三秒钟，意识到什么是真实，需要放空三秒钟，将自己的世界打扫干净，需要孤独的三秒钟，说话给自己听，需要认真的三秒钟，来面对我们整个人生。

## 三分钟心灵鸡汤演讲稿大学篇五

大家好！

成功的起点在于相信自己，成功的终点在于坚持到底。一个人的敌人不是别人，而是自己，只有战胜了自己，才能向别人挑战。别人能成功的事，自己肯定能成功。一个人如果没有了自信，那就跟死了一样，只不过还有一个躯壳而已。

现在很多人，在传统行业中举步危艰，生活过的很难很难，但又不敢去选择别的行业去搏一翻，他觉得未知的东西也很难。

世上无难事，只怕有心人，无论做任何事情，面对任何挑战，就看你自己是不是一个有心人了？当一个看到希望而失去信心时，是极端痛苦的，极端悲哀的，所以一个人的资本就是希望，的破产就是绝望，面临二十一世纪，人类的陷阱是“满足现状”。



莫彷徨了，朋友们，只要我们能充满自信和勇气，敢于梦想，敢于给自己定位，敢于冲破阻挠，我们就一定会梦想成真，一定会成就一番前所未有的事业。

谢谢。

## 三分钟心灵鸡汤演讲稿大学篇六

小时候，路是一条羊肠小道，你在这头，我在那头。

还记得么？那时的我，小小的，瘦瘦的，你从我妈手中接过我说：“这孩子，瘦成这样难养呕！”于是，你省吃俭用，把攒下来的钱给我买奶粉，买糖葫芦。渐渐地，我胖了，会走路了，一张小嘴甚是乖巧，一有空就跟在你后面，一个劲地叫“奶奶、奶奶”。而你却瘦了，村上人见了说：“老太婆怎么这么瘦啊？”你笑呵呵地抚摸着我的脑袋说：“千金才买老来瘦啊！”每到周末，你牵着我的手，走过那条羊肠小道来到村口等我妈来接，把我“归还”后你折身就走；奈不住我一再对你的呼唤，在小道的尽头，你转身再朝我挥挥手。我模糊地看到，你用袖子使劲地擦着自己的脸。

那条羊肠小道，如今已铺上水泥了罢？那些你踩过的脚印，早已不在了。可是，却深深地刻在我的心里。

再大些，路是一电话线，你在家里，我在远方。

那根电话线，也许是天下最“窄”的路吧，可它却承载着天下最阔大的爱。

后来啊，路是一张张冥币，你在天上，我在地上。