

# 最新结合生活的演讲稿三分钟(实用9篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 结合生活的演讲稿三分钟篇一

老师们，同学们：

大家早上好！今天，我国旗下讲话的题目是《关爱自我感恩生活》。

今天是5月25日，“5”“25”是“我爱我”的谐音，所以今天被定为全国心理健康日。其核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而做到关爱他人，关爱社会。

同学们，你们爱自己吗？人一生最大的宝藏是自己，最大的事业是如何经营自己，经营生活。生活可以轻松，生命却要认真。

所以，我们首先要自爱，爱自己是爱一切的开始。爱自己才能爱别人，爱集体，爱生活。作为未来社会的栋梁，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼、失败的痛苦却时不时地困扰着我们。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，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：关爱自己，关心他人，感恩生活。让我们用自己年轻的心去感受生命的活力，感受心灵的宁静，去体会人际交往的和谐，去享受身心健康的快乐，享受美好的生活！

当你烦恼、迷惘时，请你敞开心扉，让朋友分担你的忧愁；

当你的同学愁眉不展时，请你伸出友谊之手，为同学排忧解难；

当你因为某些事情难以释怀时，当你人生道路上出现令人心痛的事件时，也请你不要犹豫，不必顾虑，勇敢地与老师交流，相信老师一定会用真诚迎接你，用爱心抚慰你，帮你拨去心头的乌云，为你指明方向！

让我们相约5.25，爱自己，爱大家，让阳光伴随心灵起航。

## 结合生活的演讲稿三分钟篇二

老师们、同学们：

大家好！

在全世界都越来越关注地球变暖、冰川融化、海平面上升、物种灭绝等全人类环境问题的今天，大家也许对“环保”二字并不陌生，但是，我们也许不太熟悉“低碳生活”这四个字。尽管哥本哈根气候大会已经召开，但很多人还是对“低碳”不是很了解。其实，“低碳”就在我们身边，“低碳生活”[low-carbon life]是一个环保新名词，就是指尽量减少生活作息时所耗用的能量，从而降低二氧化碳的排放量。

同学们，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，每当我吟诵起这两句诗，我就仿佛看见农民伯伯在烈日下辛苦耕作的情景，节约粮食似乎就是出于对他们劳动的尊重。事实上不仅如此，研究表明，少浪费0.5千克粮食，可节约0.18千克标准煤，相应减排0.47千克二氧化碳。如果全国每人每年少浪费0.5千克粮食，就可节约24.1万吨标准煤，减排61.2万吨二氧化碳。因此，请爱惜每一粒米，低碳生活就从我们身边的小事开始做起吧！

低碳生活，对于我们普通人来说，是一种态度，而不是能力。

所以请允许我向建平西校的每一位同学发出五个“一”的倡议，那就是“节约每一滴水”、“节约每一度电”、“减少使用一次性制品”、“不浪费每一张纸”、“不轻易更换每一件日用品”，让我们从自身做起，从点滴做起，共同为低碳社会和节约型社会贡献自己的一份力量！

低碳生活其实很简单，只要有心，一切皆有可能，有你有我，有我们的涓涓爱心，有我们的点滴节约，一天天、一年年，我们相信，马尔代夫不会消失，威尼斯不会消失，青青草原不会消失……我们的家园会更加美好！

## 结合生活的演讲稿三分钟篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好！

我从许多地方看到关于“低碳生活”的宣传，从中我感到它的重要性。

“低碳生活”可以从许多方面去做，比如节约用水、节约用电、多种树木等。我们家就在很多细节方面做到了“低碳生活”。下面请听我详细介绍吧。

就拿节约用水来说，我们家淘米用过的水和洗衣服、洗脸、洗澡用过的水都积起来放在一个大脸盆里，如果要冲厕所，就可以用到这些水。也许，你们对于节约淘米水和洗衣服的水比较熟悉，却不太理解怎样节约洗澡水。我在洗澡的时候，前面放两个脸盆，后面放一个脸盆；前面两个比较小，后面一个比较大。这样多余的水可以进入脸盆，达到积水的目的。另外，我们家的水龙头平常开得不太大，这样有利于控制水的流量。这些就是我们家节水的故事。

接下来，我们讲讲节约用电的故事。每次洗澡完之后，我们

都会拔掉热水器的插头，避免热水器空烧；每次饭烧好之后，我们都会拔掉电饭煲的插头，让它不再用电；每到春天或秋天时，我们都会拔掉空调的插头，不让它在半年时间内“吃电”，可以节约许多电。

每年到春天的时候，我都会去外婆家，和他们一起在田边地头种些小树。有时外公会买些花盆和花种回来，让我们来种。我得到这些花种后，就立刻和姐姐去田里找一些泥土，放入花盆，让大人教我们种花。这既可以低碳又可以观赏，真是一举两得啊。

俗话说：“把自己的快乐分给自己的朋友，就会变成两份快乐。”在这里，我希望把我的“低碳生活”经验拿出来跟大家分享，希望我们的生活环境变得越来越低碳，越来越环保，越来越健康。

## 结合生活的演讲稿三分钟篇四

尊敬的各位领导、敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我在国旗下演讲的题目是《绿色，让校园生活更美好》，

绿色是大自然赠与我们人类的宝贵财富，绿色是人类文明的摇篮。人人都渴望拥有一个美好的家园，人人都希望生活在人与自然和谐的文明环境里。校园环境建设是我们必须直面的问题。

我们经常会看到许多同学在校园里的各个角落捡拾果皮纸屑，用自己的双手去保护校园环境的优美。但是，仍然有人乱丢纸屑、食品包装袋等废弃物；仍然有人在草坪上肆意践踏。学校的绿化带中，不时发现有深深的脚印，有的地方甚至走成了小道。

创建绿色校园，不仅是优美的硬件环境，更应该提高我们的自身修养和素质，这也是我们的责任和义务，作为一名高中生，人人都应该成为护绿天使，用绿色的实际行动去创建绿色校园。

我倡议：保护校园环境，创建绿色校园要做到：1、立即行动起来，都来关心和爱护绿化，积极参与校园绿化建设和管理。

2、爱护花草树木设施，对破坏绿化设施的行为要敢于制止并举报。

3、要养成良好的卫生习惯，不随意乱扔瓜皮果壳、烟头、不随地吐痰。

4、不使用污染环境的产品，特别时不要使用一次性碗筷。

5、树立和倡导绿色文明意识，积极参加校园爱绿护绿行动。

6、勤俭节约，珍惜校园内的各种资源。

7、师生和谐、同学友好；语言文明、行为规范。

“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，同学们，我们是21世纪的主人，应当切实的树立起时代责任感，心系全球，着眼身边，立足校园。为了美化我们的校园环境，共建绿色校园，让我们行动起来，将绿色化作我们生活的主旋律，用爱心去关注环境变化，用热情去传播环保观念，用行动肩负起保护环境的重任！

我的演讲到此结束，谢谢大家。

## **结合生活的演讲稿三分钟篇五**

也许你的生活并不富裕；也许你没有一份体面的工作；也许

你正在困境中；也许你被情所弃；也许你现在下岗了。不论什么原因，请你在出门的时候，一定要把自己打扮得清清爽爽，漂漂亮亮，昂起头，挺起胸，面带微笑，从容自若地面对生活。

你知道吗？你是撑起自己的唯一，只有你自己真正精彩起来了，那才是真正的精彩和强大，如果你无法将自己撑起，那么别人是永远撑不起你的，那怕是你的爱人，要知道再伟大的爱情也不可能强于自己的内心世界，爱不是生活的唯一，固然爱能使你阳光明媚，使你幸福无比，但爱毕竟难以把握，更难永恒。

只要你自己真正撑起来了，别人无论如何是压不垮你的，内心的强大那才是真正的强大。请对生活多一份热爱，多一份憧憬，不要把幸福系在别人身上，眼望别人的生活。

怎样才能撑起心中的一片蓝天呢？首先对生活多一份热爱，多一份憧憬。不断地给自己充电，去书中畅游；没事的时候不要去议论别人的长短，用耳静静地聆听那些动人的曲子；欣赏那些优美的图画；培养你的高尚情操。除此之外还有注重你的服饰。

你知道吗？你的穿着代表你的品味，服饰不一定要名牌，只要你穿着得体，穿出自己的风格，只要你的着装展示出了你的味道，那就是一种雅。

当你鹤立鸡群的时候，你也许会受到同类的指指点点，但你不要在意，其实她/他心里正想模仿你呢，至于别人更不会对你的出众品头论足的，没有人不喜欢潇洒自信的人的。

即使你处在落魄的时候，更要注重服饰的整洁，仪表的端庄，那是美的象征，是对生活充满信心，相信困难只是暂时的，即使你处在生活最低谷的时候，也不要因身处困境，就一副邋塌、萎缩的样子。

越是处在逆境的时候，越要把脊梁骨挺得直直的，脸上始终保持着明亮的笑容，身上穿上合体的衣服，在人生的跳舞台上展示自我顽强的魅力。

人生虽有那么多无奈，请还是从容优雅地对待生活吧！

## 结合生活的演讲稿三分钟篇六

亲爱的同学们：

夏末的阳光不似正夏般轻狂，绚烂的光线中平白的多出了一抹几不可察的温柔。湖边的芦苇丛随着微风飘荡，舒适自在，一如那时的我们！

那时的我们，少年不知愁滋味；那时的我们，整日哼着青春的乐曲；那时的我们，年少却意气风发；那时的我们都是一朵含苞待放的栀子花；那时的我们。如今都成了各自成长史中的一篇乐章。

当初娇嫩明艳的花骨朵，如今都在为自己以后的精彩做着各自的打算——步入初中末期的我们，各自都为自己而努力着，奋斗着。无关学习，只关梦想。

今日的校园里已不见了当初那些活泼生动的熟面孔，昔日曾放出豪言要如何如何的我们，如今都躲在哪个几十平米的教室里埋头苦学。

整个世界都在变化，我们也终究会长大。

是的，都变了，都长大了。当初所谓的坏孩子们，如今都已露出了崭新的头角，他们成功地让我们看到了他们由内及外的变化，而这种变化又不失为一种成长！

为什么？为了殷殷期切的父母！为了寄予重望的老师！更为

了我们当初心中坚定的梦想！

我们要用自己的行动去告诉他们，我们没有辜负他们，更没有辜负我们的梦想，我们的青春，是无悔的！我们要逆风飞向更高的天空！

谢谢大家。

## 结合生活的演讲稿三分钟篇七

同学们，你们知道世界三大粮食作物是什么吗？小麦，水稻，玉米被称为世界三大粮食作物。今天是“世界粮食日”，本周为我国“爱惜粮食，节约粮食”宣传周。今天，让我们将更多目光投向赖以生存的粮食。也许很多人会说：我们早已远离食不果腹的年代，吃饱饭.....

### 职场生存法则潜规则

你都了解职场的生存法则和潜规则吗？如果你这些一点都不了解，在职场中你将会吃亏。以下是小编整理了职场生存法则潜规则，希望对你有帮助。职场生存法则与潜规则职场生存法则与潜规则一：建立亲密而友善的关系.....

### 职场生存的几个沟通技巧

松下幸之助有句名言：企业管理过去是沟通，现在是沟通，未来还是沟通。我们也都知道日常工作中，上下级之间、同部门之间、跨部门之间的沟通是必不可少的，而且，有效、有技巧的沟通能减少彼此之间不必要的摩擦，提高双方的工作效率，更快.....

### 节能环保优秀演讲稿：为生存环境，远离高碳生活

低碳，就是减低二氧化碳的排放量。怎样演讲碳的危害，让



人们保护环境，远离高碳生活。

## 结合生活的演讲稿三分钟篇八

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家下午好！首先，我要感谢大家的掌声，感谢老师、同学们的支持，感谢学校给予的机会。今天我演讲的题目是《用感恩的心生活》。

有人说，感恩是学会做人的支点。感恩之心，是一种美好的感情，是对世间所有人所有事给予自己的帮助表示感激，铭记在心。感恩还是我们民族的优良传统，是一个正直的人起码的品德。

“感恩”不一定是感谢大恩大德，感恩的关键在于回报。回报就是对哺育、培养、教导、指引、帮助、支持乃至救护自己的人心存感激，并通过自己十倍、百倍的付出，用实际行动予以报答。

我们学过海伦的故事，她自小双目失明，连正常的行走都需要他人扶着。但是她没有因此而埋怨父母没有给她一副健全的身体，她怀着一颗感恩的心，感谢父母给了她生命，感谢老师给了她智慧，并用笔写了一部又一部的文学作品，回报社会和父母，正因为拥有一颗感恩的'心，海伦变得更加坚强和勇敢，是感恩，让她体会的了人生的快乐！

感恩是一种有礼貌。

有人帮助了我们，我们随口说声“谢谢”，可能会给对方心里带来一种暖流。有人为我们付出了许多，我们感谢他，他可能会更加多的帮助我们。怀着感恩的心，说声“谢谢”。不仅是知恩图报，更是一种有礼貌的品质。

慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝，意恐迟迟归，谁言寸草心，报得三春晖。母爱如水，清澈细腻。

## 结合生活的演讲稿三分钟篇九

各位老师、各位同学：

早上好！今天我想与大家谈一谈艺术。有人会说：“你以为你是房龙还是鸟叔？有什么资格来说艺术？”的确，恕我才疏学浅，我不知道许多大艺术家的名字，我也不清楚艺术发展史。但我还是知道一些显而易见到容易被忽略的，所有人都知道的关于艺术的事儿。

纵使我不知道相机镜头不同的规格不同的功能，但当清晨的雾气像没有脚的精灵似的漂浮在人工湖水面的时候，当阳光钻过叶的. 缝隙产生迷人的丁达尔效应的时候，当夜的深蓝一点点向下渗入余晖的光彩的时候，我知道我们是这婀娜多姿的校园不渝的崇拜者，我知道我们有冲动将其用相机拍下，将一瞬化为永恒。纵使我不知道怎样用色块和线条的叠加绘出旋转的绚丽星空，但我知道大家常用涂鸦来表达一刻的欢乐或失落。纵使我不知道传说中“用心灵歌唱”是否真的能为五音不全的人们带来福音，但我知道我们会用歌声唱出我们的姿态和梦想，就像“我们要飞到那遥远地方，望一望，这世界还是一片的光亮”。纵使我不知道是怎样历史性的时刻和创造性的想法造就了如此多的艺术佳作，但我知道再伟大的作品都来源于生活，我知道只要你愿意，艺术随时随刻伴你而行。

现在，我们就要迎来20xx年属于杭外的艺术盛宴了。在这一次的艺术节中，我们除了保留文艺汇演、合唱比赛、书画作品征集、校园写生等经典项目之外，还新添加了师生摄影作品展，热水瓶涂鸦展示，硬笔书法作品展等等新的活动，让艺术一点一滴地渗入我们的学习和生活。大家期盼已久的十佳歌手比赛也将在本周四开始第一场海选，正式吹响艺术爱

好者的集结号，请别吝啬你的歌喉，让所有人都沉浸在你的欢唱之中。

说真的，我不知道今年的十佳又会有怎样惊艳的表演，我也不知道今年的艺术节大家又会带来怎样的惊喜，但我知道杭外地灵人杰。现在我站在这里，看到一双双闪烁光芒的眼睛，眸子深处躺着他所看到的一切美。我坚信，这之中一定有会画画的，善唱歌的，爱摄影的，喜编剧的，这之中一定有同样爱艺术的你。所以请千万不要放过这个大展风采的机会，让大家认识你，看到你美妙的表演，看到一个杭外人是怎样有态度地感受艺术，怎样有态度地拥抱生活。

最后，以一句自己小小的体悟作结：一个人很难穷尽一生只为艺术活着，但一个让艺术伴着他生活的人，会拥有一个丰满、幸福的灵魂。

谢谢大家！