

2023年最美的逆行演讲稿三分钟(优质8篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

最美的逆行演讲稿三分钟篇一

大家好！今天我演讲的题目是这就是成长。

我长大了。像一棵树，春在土壤里探头；夏在风雨中成长；秋在金风中成熟；冬在寒风中磨砺。春去秋来，在这岁月的长河中，一棵幼苗可以被洗刷掉翠绿的稚嫩，最终成长为一棵亭亭玉立的树。我，也是如此。

人说：“十五岁是花季，十八岁是雨季，十四岁是成长的季节。”十四岁，我长大了吗？成长是一个痛与乐交织，喜与悲弥布的过程。现在，我学会了自己哽咽痛苦与泪水：一次考试的失败，一个轻视的白眼，一种被人抛弃的痛苦……我学会了承受，学会了隐藏，学会了在眼泪掉下来时睁大眼睛，哈哈大笑，同时，我也学会了与他人分享自己的快乐与幸福。

成长是一个追逐梦想的过程。现在，我有了自己的梦想，有了自己的信念，知道了要拼搏，要努力，要飞翔，知道了失败与成功的滋味，尝到了追逐梦想时的酸甜苦辣，在每一次痛苦哭泣后，又再一次站起来，重新开始。哦，原来成长就是追逐梦想，坚持不懈。

我长大了。增添了什么，却也丢失了些什么。增添了那些好

胜的心事，却丢失了那份稚嫩。在逆境中，我学会了坚强。

其实，我不愿意长大。因为长大了就没有儿时的无忧无虑，而有了繁重的功课与心事。但是，时光不能倒流。因此，我学会了面对。

“我要面对。”我对自己说。我要面对自己的'成功、辛酸的失败，一切的一切，所有的所有。

那沿途的景致，我无法带走；那欢声和笑语，我无法带走；那巍巍苍山的壮美，那悬泉飞瀑的流动，那浩瀚沧海的磅礴，和那无尽星汉的璀璨，我都无法带走。

而能带走的，唯有记忆，和那沉寂在夜色中，最深切的痛。匆匆走过，不曾带走，也不曾留下。似一朵蒲公英，风吹着，飞向遥远的天际。

忘了究竟走了多远，走了多久，却清清楚楚地记得那片无垠蓝天下开放的花朵，小小的花蕊盛满了对未来的幻想和希望，从中似乎看到了明天的阳光灿烂和笑面如花。

我走在学校里，看着暮色的浓意，却从来不敢懈怠。无论在什么地方，我从来不想输，因为我没有什么可以输掉的了。所以从来不注意过路的风景，很多时候都会错过什么。

学校上空的云依旧很美，美到让我不想再有遗憾。

也许，这就是成长·

最美的逆行演讲稿三分钟篇二

成长如歌，或高亢或低沉或悲戚或欢快，因为挫折，它变得悦耳；成长如画，或明丽或浓艳或黯淡，因为挫折，它变得和谐；成长亦如酒，或芬芳或浓烈或清淡或馥浓，因为挫折，它

变得醇厚。而我在挫折中成长，我的成长因挫折而闪光。

记得那是小学时的一次班长竞选。无论是从资历、能力还是从对这一职务的熟悉程度上，我认为自己都是这一职务的不二人选，连任的经历让我自喜到有些骄傲，甚至对这次的竞选都有些满不在乎了，不就是一次竞选吗？走走形式罢了！于是太过自信的我自满到连演讲稿都没写，就参加了班长竞选！

可看到竞选开始时同学们手中一篇篇顺畅且能充分表达自己能力和信心的稿子时，我才开始后悔自己的草率和仓促，可是后悔已经晚了，我前言不搭后语的演讲与别人的准备充分形成了鲜明的对比，结果可想而知，随着老师唱票的声音开始，随着一个个“正”字的增加，我与其他同学的差距越来越大，于是心中那片“没面子”“丢人”的乌云也越聚越多，而老师宣布结果的时候，也正是我心中失落的大雨从天而降的时候，而原本的上进心、好心情随着这场大雨的冲刷，消失得无影无踪，只留下怨恨与无奈。

是的，我憎恨同学们都不选我，将我平时的努力置之不顾；我憎恨老师，为什么不直接选拔，而非要让我在竞选中丢脸；当然，我更恨自己，为什么当时不努力导致现在的下场如此不如意。于是心里的重担不断下压，使原来那个活泼快乐的我变得整天心事重重，怕别人讨厌我而不敢与同学交流，自然成绩也开始一落千丈！

终于，老师发现了我的改变，她把我领进办公室，只对我说了句话却令我至今记忆犹新：“临渊羡鱼，不如退而结网！”是啊！我怎么没想到呢？每天都生活在憎恶与不满的世界里除了无尽的倒退，还能为我带来什么呢？于是我开始反思！

是啊，作为一个班长，也许我在平时劳动中不太尽心尽力，我不在乎，也许同学在乎，一个班长怎能不时时刻刻为班级服务；也许在平时的生活中，我喜欢与同学小打小闹，我不在乎，也许他们在乎，一个班长怎能没有严格的纪律观念；也

许……是啊!这一切一切的事务，为什么平时的我没有发现呢?于是在老师和同学帮助下，我开始了积极改正，终于我又变回了那个积极向上的我，而我也又一次得到了班长的宝座!

这不就是一次挫折吗?但寻找到原因的我没有因挫折而失败，反而因挫折而更加顽强，所以挫折并不是终结，也绝不是人生的最后姿态，它也许正孕育下一季的辉煌!所以我说：我在挫折中成长!我因挫折而坚强!

最美的逆行演讲稿三分钟篇三

每当一个新年过去的时候，我们总会对自己说，又长大了一岁。

我们是否曾经问自己，长大是什么?

想到这些，你也许会有“不想长大”的感慨，你也许无限地怀念从前，无限地畅想未来，从而是无限地抱怨现在甚至痛恨现在。

每当我看到本应青春阳光的脸上，因为这些所谓的“长大”而增添了垂垂老气，或者多了一份令人讨厌的圆滑世故，或者多了一份屡战屡败的无奈的时候，我都觉得，孩子啊，真正的成长不是这样。

我想对你说：青春还应该另外一种长大的方式。

这长大不仅仅与时间有关，更与心胸有关，与智慧有关，与激情有关!

真正的成长增加的不仅仅是年龄，更增加了成熟的理智和对责任的担当;真正的成长不仅仅需要拥有追求更高名次的能力，更要有不为考试排名所累的信心与气魄;真正的成长是不仅仅能够有愤青式的深刻的批判，更要有包容的心胸和源自心灵

深处的热爱；真正的成长不仅仅要学会“爱”，更要学会为爱而拼搏，为爱而等待；真诚的成长不仅仅是闭门造车不顾一切的努力，更要有虚怀若谷、博采众长的气度与胸怀；是的，成长有的时候很残酷，奇迹不会属于每一个人，但是追求奇迹的青春却可以属于每一个人，伴随那份追求的畅快与无悔却可以每个人都拥有。

所以，在新的一年里无论多么复杂的局面，请让我们努力保留一份简单的心情。有一份与分数无关的单纯，有一份与升学无关的畅快，就这样简单的拼搏，简单地生活。青春的精彩有很多种，可我觉得，简单的心情最快乐。

无论多忙多累，请给自己一个锻炼身体的机会；可以是全班步伐整齐的跑操，也可以是晚自习之后自由自在的慢跑，可以是平时再快一点的脚步，可以是体活课上无约无束的奔跑。青春的精彩有很多种，可我觉得奔跑的姿态最潇洒。

无论曾经多么辉煌多么落魄，都心存一份感激；感激辉煌给予我的动力，感激困难给予我的磨砺，感激一路上爱我们的人默默的陪伴，珍藏着所有的财富，开始新的跋涉。在最考验耐力的高二也好，在最考验定力的高一也好，在最考验习惯的初中也好，都请自觉地设计自己，锻造自己。青春的精彩有很多种，可我觉得，自觉的成长最智慧；无论有什么样的事情困难，都请记住，努力的路上你不是孤独者，你的身边有真诚的朋友，老师这里也一直会有愿意帮助你的一双手。人间春色本无价，笔底耕耘总有情。

我们很平凡，可我们对你的爱，很美！

谢谢大家！

最美的逆行演讲稿三分钟篇四

我叫xx□是公司财务计划科的一名科员。今天我演讲的题目是

《在岗位上成长》。

我先给大家讲一个我听过的故事。故事的主人公是一位老人，他今年76岁，是一位华北油田退休职工。上世纪60年代毕业于北京石油学院，毕业后从事石油工作，参加了大庆油田会战，之后陆续转战大港、四川、江汉和华北油田，参与了大港油田发现井——港5井和华北油田发现井——任四井的钻探工作。在一次钻井事故中，他的一条胳膊被钢丝截断，永远成为独臂。尽管如此，他还仍然从事着油田生产建设工作，坚持了一辈子。他叫陈汗宝，是原华北石油管理局钻井二公司经理，他工作和生活的地方，就是现在我们工作的地方。他用自己的一生，把青春和热血奉献给了祖国的石油事业。

前段时间我又一次观看了《铁人》这部电影，相信在场的很多人都和我一样，再一次被影片中老一辈石油人拉肩扛保生产、五两三餐保会战的忘我拼搏精神所震撼！

作为一个新时代的年青人，我们要从这些故事里得到什么启示呢？

人，总要有一种精神。我们难以想像，那些石油前辈们在广袤草原、戈壁沙滩上开拓石油资源为了祖国的石油事业历经艰辛，几十年如一日，靠的是什么？我想，靠的是党的培养教育，靠的是艰苦创业、勇攀高峰的精神，靠的是“三老四严”的坚实作风！正是靠着这样的精神，才使他们有动力、有决心对石油地质构造认识逐步加深，应用了现代勘探开发技术，对科学技术这一第一生产力的理念不断探索，创造了中国不能产石油的神话，实现了国家对石油的自给自足；正是靠着这种精神，我们才为国家开辟了一个个的新能源和新领域；正是靠着这种精神，我们利用石油资源促进了国民经济产值的提高，改善了人民生活水平。这种作风和精神，过去需要，现在需要，将来更需要。

作为一个年青人，要想有所作为，就要不断继承和发扬老一辈石油人的传统，在爱岗敬业，忠于职守，兢兢业业，不断攻坚克难，才能实现自己的人生价值。

有人说：“位不在高，爱岗则名；资不在深，敬业就行。”所谓“爱岗”就是热爱本职工作，所谓“敬业”就是尽心尽责，努力进取，在平凡的岗位上做出不平凡的工作业绩。

我们青年人总在以自己特有的方式感受着人生的丰富多彩，以自己的方式追求理想。有理想固然可贵，但理想是虚无的，要把理想变成现实，还需要在现实中磨砺，经受一次次的煅烧和锤炼的过程。努力不一定会实现理想，但会大大增加实现的可能性。

我们身边有些人沉迷于优质生活的妄想，沉迷于网络游戏的耍酷，天天说着“理想很丰满现实很骨感”的段子，自怨自艾，牢骚满腹，却不愿意为实现理想去付出努力，这样的理想，充其量只是想一想而已。

目前，我们公司面临着国内市场量价齐跌的艰难形势，但也面临着很多发展机遇，可以说，是困难与机遇并存。只要我们每一个人坚定信心，直面困难，在自己的岗位上努力奋斗，勇于创新、努力学习、勇挑重担，就一定能够化危机为机遇，一定能够打好打赢“保安全、保利润、保工资”攻坚战。我们要努力把握属于自己的每一分钟，争取每一次机会，将自己的才华在工作中充分展现，用行动实现自己的理想，在促进公司持续健康发展的同时，体现出自己的人生价值。

最后，我想引用《中国青年》上的一句话与大家共勉：“奋斗改变命运，梦想让我们与众不同”。我相信只要我们锐意进取、胸怀祖国，在自己的岗位上努力工作，把自己的理想融入到公司生产经营和管理中去，就一定会不断实现自身价值，不断超越自我，让飞扬的青春绽放出更加灿烂夺目的亮丽火花！

最美的逆行演讲稿三分钟篇五

大家好！

愈是艰难险阻，愈显担当作为。2020年的春节，注定不一样寻常。在突如其来的新型冠状病毒感染的肺炎疫情面前，我们身边有很多人选择“逆行”，他们不惧风险，毅然坚守在防控第一线；他们迎难而上，用实际行动践行使命担当；他们坚强的背影构成岭城一道美丽的风景线，他们用血肉之躯守护岭城人民生命安全。他们，就是抗击疫情中的最美“逆行者”。

应对严峻的疫情防控形势，广大医护人员冲在一线，身着白衣就是使命，护佑群众健康是坚定不移的信念。厚厚的防护服下已经看不清他们的模样，他们步履匆匆、日夜兼程。

疫情就是命令，防控就是职责。应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情来袭，城管执法人员进取行动起来，走进临街商铺，发放健康科普小知识手册和宣传材料，全面加强疫情防控宣传；经过“城管+商户”微信群转发防疫相关知识，构成良好舆论氛围。

手持夹火钳捡拾地面上的垃圾、在公共场所喷洒消毒剂……连日来，市环卫处严格落实道路清扫保洁制度，加强城市生活垃圾运输管理，实现日产日清，生活垃圾运输车辆密闭运输，城市公共卫生间定时消毒，杜绝二次污染产生。

在全民抗击疫情的关键时刻，岭城交警、民警、辅警坚守一线，以战时状态进取投入疫情防控工作，把疫情防控作为近期首要任务。他们不辞辛劳，工作在查控疫情一线，倾情守护家园，努力为全市人民营造一个安全祥和的环境。

新型冠状病毒感染的肺炎疫情牵动着岭城群众的心。连日来，一些热心居民进取响应上级部署要求，主动做好配合，为打

赢疫情阻击战倾尽绵薄之力。北方明珠小区居民66岁的闻玉良老人，用喷雾器在小区廊道里喷洒消毒液，为居民营造相对安全的卫生环境。让我们为这位老人点赞！

最美的逆行演讲稿三分钟篇六

大家好！

心灵的历程犹如小溪，流淌过鲜花小径，遭受过沙石的阻挡。这就是成长中的岁月。天，阴阴的，亦如我那沉重的心绪；小雨娇滴滴的，亦如我那飘飞的眼泪。站在无际的海岸边，我的想拥有春天的快乐，我真想找到自己的那份愉悦。

在成长岁月里，少不了父母陪伴。当我在深夜灯下苦读时，妈妈送来问候与茶香四溢的清茶；当我生病时，父母着急的神态让我感动；当我考试不理想时，父母的安慰催人泪下。当我一时冲动做错事时，父母讲道理让我明白错误。我在父母的陪伴下，不断的成长。这时，我发现我长大了，也应该像父母陪伴我一样，去陪伴、关爱他们。

还有，在我成长的岁月中，老师总像父母一样，关爱着我。我们之前的班主任，教导了我们四年，在这四年里，老师的手就像大海，把我们一只只小船捧在手心，总能让我们找到未来的方向！王老师，虽然我们只相处了一个月，但这个月里，老师就像“朋友”，他认真教我们知识，有时，他让我们放松，有时，他还和我们嬉笑，我似乎很早就认识这个“朋友”，他能给我快乐。

绽放，是花的进步；发芽，是树的进步，清澈，是水的进步；蔚蓝，是天的进步。世界每天都在变化，都在进步。当然也包括我，我也在进步。

记忆里，童年的天空清透清透。轻轻一下，就掐出水。

最美的逆行演讲稿三分钟篇七

“少年强则国强，少年富则国富！”这脍炙人口的名句是出自梁启超的《少年中国说》，意思就是青少年是祖国的未来，只要青少年能聪明，有才学，国家就有希望强大富足。所以，只要我们从点点滴滴做起；从小事做起，争做一个爱祖国，爱人民，爱劳动的好少年，做一个讲文明、讲城实、守纪律的好儿童。

说起真善美，我想起了在几年前的一件事。

那天早上，天气很好，我踏着轻快的步伐，向学校走去。突然一个熟悉的背影，是我的好朋友，我赶紧追了上去，想拍她的肩膀。可能是路边的乞丐吸引了她，她弯下了腰，掏出了身上所有的钱，小心翼翼的放在了盒子里，望了望她(乞丐)，叹了口气，走了。我走了过去，说：“你怎么把这一个月的零花钱全部给了她？”她生气的说：“人家需要帮助，为什么不可以？”我被她说的哑口无言，灰溜溜地走了。

善，是人们心里的美德，是中华民族的传统。其实真、善、美无处不在，关键是你有没有一颗善于发现的心！

小时候，我总是觉得书上常常说的真、善、美似乎离我很远，每当我问到妈妈什么叫做真善美时，妈妈总是笑而不答，只是让我在生活中去慢慢体会。

记得我7岁那年，每天早上，妈妈非要我吃一个鸡蛋，而我却非常讨厌吃鸡蛋，觉得它难以下咽，但看着妈妈严厉的眼神，我终于还是强迫自己把它吃了下去。来到学校，我又迫不得已的去吃妈妈为我准备的苹果，当我在吃苹果时，看着小伙伴在长廊上自由自在地玩耍，我真是恨不得把苹果砸在地上，大声告诉妈妈：“我并不想吃苹果！”但一想起妈妈那严厉的眼神，却又不敢。

这时，我觉得真善美就是母亲逼着儿子吃苹果和鸡蛋。

我渐渐的长大了。九岁时，爱闯祸的我在操场上摔了一跤，把膝盖摔破了一条口，疼得站也站不起来。恰好我的同学刘松庆路过了，急忙跑过来扶起我，并大声疾呼：“刘霁枫都受伤了，大家快来帮帮他呀！”其他同学寻声赶来，把我扶到了学校的医务室。校医周老师为我处理伤口时，我看到了同学们头上大颗大颗的汗滴，鼻子一酸，不争气的眼泪就流了下来。多好的朋友啊！我为自己有这样的好朋友感到幸福。

这时，我觉得真善美就是好朋友在我遇到困难时那真挚的关心和帮助。

而今我已是十岁的少年了，我已经学会了用我的眼睛发现生活中更多的真善美。那天，天阴沉沉的，很冷，奶奶提醒我上学路上带把伞，。我嘴里答应着，但心里却不怎么在意，没有带伞就大步流星地去上学了。放学后，天上下起了倾盆大雨，我站在校门口一家居民房的屋檐下，焦急地盼望着大雨快停，可它却越下越大，丝毫没有停地意思。正在这时，房子的主人——一位白发苍苍的老人打开门，从我的背后传来一个亲切的声音：“小弟弟，你家在哪儿？快把这伞拿去，赶紧回家！”说完，就把伞撑在我头顶上。望着老爷爷渐渐在雨雾中渐渐消散的身影，我心头暖呼呼的。

这时，我又觉得真善美就是陌生老爷爷在下雨天撑起在我头顶的那把遮风挡雨的伞。

真善美就在我们身边。她是母亲无私的爱，同学真挚的爱，陌生老爷爷温暖的爱和这世界上所有的爱。

最美的逆行演讲稿三分钟篇八

大家好！

大年三十，我们一家围坐在一起看春节联欢晚会。可是，我们却不知道，一些医生护士正急急地和家人告别，坐上了飞往武汉的飞机，去解救那些患上了新型冠状病毒的人。记者们，把这样的人叫作“逆行者”。

我很好奇，“逆行”，这两个字，查一查字典，“逆”跟“顺”相对，意思是向着相反的方向；“行”是“行动”，两个字合起来，就是向着相反方面行动的人。

我知道，这种新型冠状病毒，来势汹汹。如果不幸被感染上的话，那么病毒就会像怪兽一样，慢慢地把你用来呼吸的肺吃掉，导致你缺氧而死。真的是太可怕了。最可怕的是，直到目前为止，还没有药物可以医治这个病。

尽管这个新型冠状病毒非常可怕，可是一些医生和护士无所畏惧、逆流而上，寻找着解药和救助着病人。我想，当我们在家里，躲避病毒的时候，医务工作人员却告别家人，勇敢地走出家人，去救死扶伤，这就是“逆行者”的力量。

他们是最辛苦的人。他们有的年纪很大了，有的还很年轻。八十四岁高龄的钟南山爷爷让我印象深刻。钟爷爷本来可以避免病毒的危险，安享晚年。但是他在人民最需要他的时候，站了出来。他就跟十七年前SARS病毒爆发的时候一样坚定。十七年前，他坚定地说：“把病人都送到我这里来。”如今，他像战士，又一次站到了前线，去武汉战斗了。我在网上看到了一张照片，钟爷爷疲惫地靠在开往武汉的列车的座位上，静静地睡着了。这是一位多么可爱可敬的老爷爷啊！如果他现在站在我面前，我一定会庄严地向他敬一个队礼的。

他们是最美的人。厚重的防护服，遮住了他们面庞，留给世界的的是一个最美的背影。他们必须每天戴着口罩，一天下来，脸上被带子勒出了深深的印痕。为了不浪费防护服，他们当中有的人宁可一天不吃一口饭，喝一口水。这样一天下来，汗水把他们的衣服都浸湿了。可是，当病人需要他们的时候，

他们又会伏下身去，无论这有多么危险。如果他们现在站在我的面前，我也一定会庄严地向他们敬一个队礼。

病毒是无情的，人却是有情。我相信，有了你们，最美逆行者，我们一定会战胜这一次病毒的。武汉加油！中国加油！