

最新减肥成功的演讲稿三分钟 成功的三分钟演讲稿(优秀5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。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

减肥成功的演讲稿三分钟篇一

尊敬的老师和亲爱的同学们：

大家早上好！

很高兴在国旗下与大家见面。今天，我演讲的题目是《理想召唤行动，勤奋铸就成功》。

什么是理想？

理想是一块石头，敲出火花；理想是一团火，点亮了灯；理想是一盏灯，照亮夜晚的路；理想是道路，引领我们走向黎明。是理想，召唤着我们，让我们不断进取，不断奋斗，不断进步；是理想，引导我们，让我们获得成功，走向辉煌。有了理想，我们就有了前进的方向；有了理想，我们就有了前进的动力。

记得读过这样一篇文章：

在10岁的时候，他的梦想是成为一名歌手；20岁时，他的梦想是唱遍全美；30岁时，他的梦想是成为一名全面发展的音乐家；40岁时，他的梦想是成为一名世界级的音乐大师。他就是

昆西·琼斯，西方近代音乐之父。正是这种理想呼唤着他，促使他不断努力和进步，让他从一个无名小卒逐渐成长为一个大师。

因此，理想可以召唤行动，使人成功。作为祖国未来的接班人，我们应该从现在开始树立理想，并为之奋斗，让自己一步步走向成功。

良好的开端是成功的一半。设定你的目标，你就在通往成功的路上。然而，仅仅有理想是不够的，我们更需要的是勤奋。只有勤奋，付出努力，我们才能最终取得成功。

我国古代的.李时珍花了27年时间，才编成100多万字的巨著《本草纲目》；爱因斯坦用了整整七年的时间，才建立起相对论的理论基础；爱迪生为了寻找做电灯灯丝的材料，不分日夜地工作，试验过1600多种矿物和6000多种植物，摘录了4万多页资料，最后得以让电灯发光。

天才来自勤奋，勤奋铸就成功，大家都深知这一点。

记得在上半学期的期中考试，我考得并不理想，从那以后，我努力学习，积极进取，制定详细的学习计划，做了很多课外练习。当我遇到一些不懂的问题时，我及时请教老师，最终在期末考试中取得好成绩。

天上不会掉馅饼，也没有免费的午餐，因此，我们应该从现在开始，抓住时间，努力学习，因为，只有这样，我们才能学到一些东西，为未来打下坚实的基础。

理想召唤行动，勤奋铸就成功，树立一个理想，并不断为之奋斗，才会取得成功，才会有辉煌的人生。

非常感谢。

减肥成功的演讲稿三分钟篇二

尊敬的各位老师、同学们：

今天我演讲的题目是《身体是成功的本钱，健康是快乐的源泉》。

“生命在于运动”这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。

可在我们的学习生活中，体育运动似乎已成为一个无关紧要的话题了，于是同学们便对体育运动产生了如下四个误区：

- 1、只要学习成绩好，体育成绩和身体状况差一些也没关系。
- 2、参加每天一小时的体育活动会耽误自己的学习时间。
- 3、自己不会打篮球，不会打排球，不会踢足球，觉得参加活动没意思。
- 4、一些同学认为别的同学参加体育活动了，他自己去学习，可以保证自己比别的同学学的多，学的扎实，获取的分数就更高一些，等等。

所以身为高中生的我们，应自觉积极地参加体育锻炼，应在体育知识，技能和体育文化方面有较大的提高并形成良好的体育习惯，为终身体育锻炼奠定基础。

当前，全国上下都非常关注青少年学生的健康问题，国家号召广大学生：每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。近年的高考录取工作已把学生在校期间体育达标成绩作为一种依据，不达标不予录取。近日来，我们的学校更是深入开展了“阳光体育活动”，从而掀起了学生体育锻炼的热潮，学校积极地为同学们创造条件，专门开设了大课间活动，让我们在操场上，在阳光下享受运动的快乐。

“养身之道，常育小劳”体育与健康素质的提高，不仅能有效地增强体质，同时对促进智力的发展，意志品格的锻炼和思想品德的培养都具有重要意义：

第一：调节情绪，陶冶情操。

情绪是人对客观事实的反映，也是人对现实事物的态度和内心体验。在从事繁重的学习之后，多参加轻松活泼的体育活动，能在思想情操上得到陶冶，使人的精神为之振奋。

第二：消除紧张，恢复体力。

在紧张的学习之余，全身心地投入体育锻炼，紧张、烦恼，焦虑的情绪便会一扫而光。在体育锻炼中，可以活动筋骨，消除疲劳，增进身心健康。

第三：加强友谊，改善人际关系。

在体育锻炼和竞赛活动中，特别是一些集体项目的竞赛中，人与人，队与队之间的人际交往频繁，对加强友谊，发展人际关系，提供了良好的机会。

老师、同学们，为了我们的学习、生活和事业，为了我们的家庭、学校和祖国，行动起来吧，让我们共同唱响“阳光、健康、和谐”的旋律，坚持每天锻炼一小时，达到“健康工作五十年，幸福生活一辈子”的目标，让我们的生活充满阳光，让我们的青春永葆激情和风采吧！

我的演讲完毕，谢谢大家。

减肥成功的演讲稿三分钟篇三

大家好，我是来自教育技术学院的孙扬。我演讲的题目是洞悉成功洞悉成功。今天我想和大家研究洞悉下成功观，不想

讲太多乏味的概念，我就结合一下当今社会的实情，谈谈成功观。

我觉得在最疼爱我们的爸爸妈妈眼里，拥有健康的身体，一定的知识，稳定的工作，和谐的家庭，衣食无忧就是我们的成功了。在朋友或陌生人眼里，则可能会变成学富五车，权势滔天，富可敌国，美人如玉。而实际上，我们眼里我们的成功，也许只是实现了自己心中的那个梦想，实现了自我的价值。正所谓一千个读者的眼里有一千个哈姆雷特，每个人心中的成功观也是不一样的。

对于普通人来说，成功就是普通人来说就是有钱赚，有饭吃，有人爱，在社会上有一定的地位，有学识。然而随着社会的进步，经济的发展，与国际的接轨，物质生活水平的提高，有一些人的成功观也发生了变化。对于物质的过度迷恋，对于金钱的过于崇拜，对于社会的过度质疑，对于尊严人格的过度轻视，导致许多大学生建立了错误的成功观。也许我们已经不是祖国花园上的花苞，但我们是正在怒放的花朵我们也不是早晨__点钟的太阳，但是世界正等着我们来照耀。因此我们应该树立正确的成功观。

那么什么是正确的成功我认为一个人的成功是通过自食其力实现的，不是利用投机取巧，蝇营狗苟实现的。我们可以一步一个脚印的走，慢是慢了，但是却更踏实，毕竟自己走出来的路，不会塌方，也不用担心塌方。一个人的成功是建立在不伤害他人的基础上的，不是通过损人利己达到的。因为个人的成功是以社会和他人作为媒介的，我们可以走自己的路，但不能让别人无路可走。一个人的成功并不是依据物质第一性的，而是依据自身价值第一性，物质第二性的。

一个人的成功并不是实现了自身价值，不断进行自我完善，完成了目标，你就已经成功了。正确的成功观是应该切合实际。也许即将毕业的我们心中都有一个4000万的梦想，但是我们却不能以之为成功观。我们没有四十五度无死角的面孔，

但我们有最本真自然的笑脸。我们没有能够在放纵过后喊出名字的老爸，但我们却有想要孝顺保护的父母。

我们没有一张随心所欲支出的金卡，但我们却有靠自己得到第一桶金的喜悦。我们没有成功没有硬性的指标，没有明确的规定，更多的取决于心中的满足感和幸福感。在通向成功的路上，我们应该树立目标，凭借努力，抓住机遇，奋勇拼搏，耐住寂寞，从容淡定，最终到达成功的目的地。

大家好，那么什么是正确的成功观呢？我认为一个人的成功是通过自食其力实现的，不是利用投机取巧，蝇营狗苟实现的。我们可以一步一个脚印的走，慢是慢了，但是却更踏实，毕竟自己走出来的路，不会塌方，也不用担心塌方。一个人的成功是建立在不伤害他人的基础上的，不是通过损人利己达到的。因为个人的成功是以社会和他人为媒介的，我们可以走自己的路，但不能让别人无路可走。一个人的成功并不是依据物质第一性的，而是依据自身价值第一性，物质第二性的。实现了自身价值，不断进行自我完善，完成了目标，你就已经成功了。

正确的成功观是应该切合实际的，而不是目空一切，盲目的追求所谓的成功。也许即将毕业的我们心中都有一个4000万的梦想，但是我们却不能以之为成功观。我们没有四十五度无死角的面孔，但我们有最本真自然的笑脸。我们没有能够在放纵过后喊出名字的老爸，但我们却有想要孝顺保护的父母。我们没有一张随心所欲支出的金卡，但我们却有靠自己得到第一桶金的喜悦。成功没有硬性的指标，没有明确的规定，更多的取决于心中的满足感和幸福感。在通向成功的路上，我们应该树立目标，凭借努力，抓住机遇，奋勇拼搏，耐住寂寞，从容淡定，最终到达成功的目的地。

减肥成功的演讲稿三分钟篇四

成功，定义最为广泛，涉及面最广，最不好把握的一个题目，

小到一顿饭的美味可口，大到神九升天，都是成功，在这里，我只浅谈一下自己的个人观点。

在我的理解里，一个人或者是一个团队的价值，在一定时间内得到了最大化的体现，这就是成功。无论是哪个领域？无论在何时何地？只要他们的价值，他们的目标实现了，那么他们就是成功的。

就说去年的济南售楼冠军王亚伟女士(绿城集团)，一个人为公司创造了6.95亿的销售额，获得500万的奖金，这是一个什么样的概念？“人家要买一层楼，她却卖给了人家一栋楼”，这是什么样的水平？这难道不是成功的典范？这应该是我们所有销售人员学习的榜样。

成功没有任何界限，没有任何门槛，重要的是我们怎么去实现！我认为，积极的思考和行动，是成功的必备的基础。

美国有一个鞋子制造厂，为了扩大市场，工厂老板便派一名市场经理，到非洲一个孤岛上调查市场。那名市场经理一抵达，发现当地的人们都没有穿鞋子的习惯，回到旅馆，他马上打电话，告诉老板说：“这里的居民从不穿鞋，此地没有市场可做。”

当老板接到电话后，思索良久。便吩咐另一名市场经理去实地调查。当这名市场经理一见到当地人们赤足，没穿任何鞋子的时候，他心中高兴万分，一回到旅馆，马上给老板打电话，说：“此地居民无鞋可穿，市场潜力巨大。快寄一百万双鞋子过来。”

同样的境况，却有不同的心态和结论。

其实，当我们经常往坏的方面去想的时候，我们将错失许多“成功的机会”。相反的，如果我们一直往好的、积极的方面去思考的话，我们就会挖掘出许多令人意想不到的机会。

不要总是抱怨市场环境的恶劣，不要总是客观强调做事的难度，不要用种种借口来当作搪塞失败的理由，其实成功只在一念之间。

坚定信念，勇往直前，是成功的风景。“巨人”史玉柱先生，我最崇拜的企业家之一，从一无所有到亿万富翁，他是一个著名的成功者；从亿万富翁到一无所有，他是一个著名的失败者；再从一无所有到亿万富翁，他是一个著名的东山再起者；他创造了一个中国乃至全球经济史上绝无仅有的传奇故事。成功的道路困难重重，但坚强的人一定会有所收获。

团结合作，憧憬未来，是成功的结果。现在已经不是个人英雄主义的年代，单枪匹马闯天下的时候已经过去。

“创业教父”，阿里巴巴创始人——马云先生，在美国演讲时阐述了这样一个观点，“这个世界不缺梦想者，关键是要把梦想持之以恒地做下去，要有一群人一起做这个梦想。阿里巴巴能有今天，就是我们持之以恒地把梦想做了10年。20__年我和我的团队做阿里巴巴，没人信我们能成功，20__年我们推出淘宝，也没人信我们会成功，今天事实胜于雄辩。”马云给我们的意义更在于马云说过“如果马云能够成功，我相信中国80%的人都能成功”，如果你能像马云一样敢思、敢想、敢说、敢做、敢为天下先，那你也可能实现自己的阿里巴巴帝国。

成功是为有梦想的人而准备的。

有三个人要被关进监狱三年，监狱长给他们一个机会，每人可以提一个要求。美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄。法国人最浪漫，要一个美丽的女子相伴。而犹太人，只要一部与外界沟通的电话。

三年过后，第一个冲出来的是美国人，嘴里鼻孔里塞满了雪茄，大喊道：“给我火，给我火！”原来他忘了要火了。接着

出来的是法国人。只见他手里抱着一个小孩子，美丽女子手里牵着一个小孩子，肚子里还怀着第三个。最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这三年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了一倍，为了表示感谢，我送你一辆劳施莱斯！”

什么样的选择，决定了我们未来什么样的生活。今天的生活是由三年前我们的选择决定的，而今天我们的抉择将决定我们三年后的生活。成功永远留给那些有准备，有行动，有梦想，有魅力，有胆识的人！

最后我祝愿在座的各位领导，各位评委，各位同事，各位朋友，梦想成真！万事如意！马到成功！

谢谢大家，我的演讲到此结束。

减肥成功的演讲稿三分钟篇五

让青春烈火燃烧永恒，让生命闪电划过天边，用所有热情换回时间，让年轻的梦没有终点！我非常欣赏《烈火青春》里面的这段话，并一直用它激励自己的学习、工作和生活。

青春，是我们一生中最美丽的季节，她孕育着早春的生机，展现着盛夏的热烈，暗藏着金秋的硕果，昭示着寒冬的希望，充满诗意而不缺乏拼搏的激情，时尚浪漫而又饱含着奋斗的艰辛。当一个人的青春融汇到一个时代、一份事业中，这样的青春就不会远去，而这份事业也必将在岁月的历练中折射出耀眼的光芒。

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。可是，有一个人的名字我却不能不提，他是我们永远的学习榜样，一个最平凡最无私也是最伟大的人。大家知道他是谁吗？这个传奇人物就是雷锋，他告诫我们说：“青春啊，永远是美好的，可是真正的青春，只属于那些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人！”“我想在座的每一位包括我自己都可以成为这样的人。青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。如果你的心灵很年青，你就会常常保持许多梦想，在浓云密布的日子里，依然会抓住瞬间闪过的金色阳光。

我们虽出生于不同的年代，工作在不同的岗位，但我们拥有一个共同的家，在这里，我们信守同样的企业精神，写下同样的奉献承诺，拥有同样的壮美青春。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。

曾子曰：“士不可以不弘毅，任重而道远。”“作为青年人，一个国家、一个民族的希望所在，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。当前，我厂正处于一个承前启后，继往开来的转折点，有一大批项目等着我们去建设，有一系列技术等着我们去攻关，有一大片市场等着我们去开拓，有一整套的经验等着我们去探索，我们要做的还有很多很多。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，点燃青春梦想。

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。因为只有我们自己清楚，平凡的岗位需要我们付出，火热的生活需要我们的付出，构建整个和谐社会需要我们大家一起付出。而这些付出无疑就是一种奉献，奉献不分大小，没有先

后。我们的青春是有限的，有限的青春因为我们的奉献变得充实、久远。亲爱的朋友们，工作着是美丽的，凭着岁月赐与我们的年轻臂膀和满腔热情，全身心地投入到我们所追求的事业中吧，让我们悄悄的奉献，因为有团烈火正在这里燃烧！