

最新生命演讲稿三分钟(实用8篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。那么你知道演讲稿如何写吗？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。

生命演讲稿三分钟篇一

我叫庞菁冉，是新阳街小学三年级七班的学生，我演讲的题目是《走近海伦感悟生命》。

亲爱的同学们，你们一定也听说过吧？去年，太原十五中的一名学生因和家长闹矛盾，跳楼自杀了！最近，安徽张营小学的几个孩子又因不堪忍受同学的侮辱，投河自尽了。听着老师和媒体的一次次陈述和报道，我的心流泪了。啊，曾几何时，如朝阳般灿烂的生命竟变得如此脆弱？曾几何时，我们这么多的同龄人竟变得如此不堪一击？也许，正如海伦·凯勒说得那样，是因为对于幸福，对于和平安宁，我们已司空见惯，阳光才会显得如此廉价！我想，如果他们能早些走近海伦，在海伦顽强不屈精神的鼓舞下，他们一定能学会坚强与珍惜，他们一定不会如此轻视自己如花般灿烂绚丽的生命。这是我读了《海伦·凯勒传》一书后最真切的感受！

美国盲聋女作家、教育家海伦·凯勒，有着充满传奇色彩的一生。她天资聪颖，出生不到6个月，便能清楚地说出“tea”“water”等几个单词，对周围的事物感受性更是敏锐。然而，好景不长，幸福的时光总是结束的太早。就在她19个月大的时候“一个充满知更鸟和百灵鸟的悦耳歌声且繁花盛开的春天，就在一场高烧的病痛中悄悄消失了。”从此，她“只能凭嗅觉去找初开的紫罗兰和百合花香，凭触觉去感受蝴蝶荷的柔软与高洁。”在这些让常人难以想象的痛苦面

前，海伦通过用手触摸别人的唇找感觉，然后再练习声带颤动，练习，练习，再练习！终于，她凭着超人的毅力，学会了用手指“听话”，用嘴说话，还掌握了英语、德语、法语等五种语言！她以其勇敢的方式震撼了世界。她生活在黑暗中，却给人类带来光明，她幽闭在一个盲聋哑的世界里，竟然能奇迹般地与人结缘，并用生命的全部力量处处奔走，创建了一家慈善机构，为残疾人造福，她用行动证明了人类战胜生命的勇气，她一生摇篮有了许多国家和人民的无数鲜花和掌声。

我一口气读完了这本书，掩卷沉思中，我深深地感到，原来生命也可以是如此的坚韧，海伦就是用她的坚韧的意志和不懈的努力把无光无声无语的世界演绎的无与伦比！在她那无边的黑暗与寂寞里，海伦想象着美好的一切，她在《假如给我三天光明》一书中写到：“假如给我三天光明，我会记住朋友的脸；假如给我三天光明，我会记住我的小狗们忠实信赖的双眼。”甚至是田野上耕作的马和一抹落日余晖。然而这些对于我们一个正常人来说又何曾去留意过？正如海伦说的，是因为这一切对我们太熟悉了，所以有些人才肆意地去挥霍，甚至是他们花季的生命也在所不惜！

同学们，叔叔阿姨们，爸爸妈妈们，让我们携手善待生命吧，当你虚度每一寸光阴的时候，请想想海伦吧，你会感到自己是多么的奢侈；当你遇到困难时，受到挫折时，碰到不幸时，请想想海伦吧，你会感到我们的困难在海伦面简直就不值一提！当你听到批评、责骂、侮辱时，请想想海伦吧，你会感到你是多么的幸运啊！最起码，你还可以用眼睛去表达愤怒，用耳朵去倾听声音，用嘴去发泄不满！可这些对于海伦来说，又是多么的遥不可及。让我们走近海伦吧，她会给我们这娇生惯养的一代以足够生存的爱和勇气；她会让我们学会坚强，学会独立，懂得珍惜。让我们一起走进“春芽”吧，走近书去热爱生活、去奋斗吧，书会让你明白生命的真谛！这个世界也一定会因你的奋斗更加美好！更加和谐！

生命演讲稿三分钟篇二

在我们儿时的记忆里，那时的天空是湛蓝的，那时的空气是清新的，那时的星空是美丽的。清晨我在鸟儿鸣叫声中醒来，背着书包呼吸着清新的空气上学；暖暖的午后，我最喜欢看着天空中的云朵，时而如连绵的群山，时而如奔驰的骏马；我最喜欢仰望星空，在美丽的苍穹下数着星子听着奶奶讲着关于神仙的故事。记忆中的画面，是如此美丽。而回到现在，我们的天空时常是灰蒙蒙的，穿梭在茫茫的人海中，我们都不敢大口呼吸，甚至不得不戴上厚厚的口塞来保护我们自己，那湛蓝的天空变得越来越少，那美丽的星空也变得越来越模糊，记忆中的画面也越来越感觉珍贵。

前段时间非常火的一段视频《穹顶之下》，我相信你也关注过，它给我们带了震惊的一幕。全球变暖、空气恶化 μm 值严重超标、癌症人员骤增、恶性肿瘤年轻化。这样一个个数据跃入我们的眼帘，一个个画面刺激着我们的神经。朋友，此时此刻你的内心还能平静吗？你是否和我一样期待着那湛蓝的天空，那清新空气？你是否和我一样期待着一个美丽的环境。保护环境，给我们一个美丽的世界与我们每个人都息息相关，我们每一个人都应该参与其中。

众所周知，因为香烟中含有大量的致癌物质，不仅严重伤害我们的身体的同时，也严重的破坏我们的环境，香烟中含有大量的尼古丁 CO 焦油等有毒有害的物质，它在燃烧时可以产生数千种化合物，都是致癌的元凶。一支香烟燃烧时可产生20xx毫升烟雾，90毫克的一氧化碳，135毫克的二氧化碳。据研究有80%的肿瘤，75%慢性阻塞性疾病，25%的冠心病都与吸烟有关。

在你点燃香烟的同时，你就是在制造毒气，你就是在破坏我们的环境。

在你点燃香烟的同时，你就是在吸入毒药，你就是在消耗你

的生命。

潇洒走一回的时候，你换来的却是死神和病魔的窃喜。烟草给你带来的最短暂、最简单的快乐，却带给你自己和亲人最彻底的痛。

烟草的危害也成为了当今世界最严重的公共卫生问题之一，所以我们要开展无烟日这项活动，目的在于提醒世人吸烟有害健康，呼吁人民放弃烟草，为人类自己创造一个健康的生存环境。保护环境，远离烟草的侵害，是我们每一个人都应该尽到的责任。为了我们的健康，为了我们的未来，远离烟草吧！没有烟草，我们的空气会更加清新；没有烟草，我们的生命会更绚丽。

生命演讲稿三分钟篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

有什么比生命更重要的呢？我们可曾这样叩问过自己的心灵？有人说，生命如夏天的花朵般绚烂妖娆，因此，我们看到它所散发的光芒时，就应该好好握住它，珍惜它。与美国火箭队续约五年的姚明，身价高达7600万美元，对他来说，一场重要的比赛，可能会为他带来数百万的收入，但姚明还加入了中华骨髓库捐献造血干细胞志愿者的行列。记者问他，现在你是中华骨髓库的志愿者，是真的捐还是作为一个形象代言人？“我已经签过意向书了，一旦配型成功的话，马上就捐。”“如果你正在参加一场比赛呢？”“有什么比生命更重要的呢？”

当金钱与生命被放在天平的两端时，姚明选择站在生命这头。有人也像姚明这样肩负重任，他们尊重人的生命。可也有人在这物欲横流的浪潮中被金钱蒙蔽了良心。

有些人漠视生命。在他们的眼中，钞票才是最重要的东西，而生命不过的转动金钱磨盘的苦命的驴。我们忘不了黑砖窑事件，更忘不了砖窑中的孩子裸露着黝黑的上身，睁着混杂着无助与惶恐的大眼睛。还记得孩子们说过一句话：“我们的像奴隶一样干活。”是的，矿主用沾满利益的双脚踩碎了他们的尊严，对生命的最后一点尊重。他没有将孩子们视为有尊严的生命，只把他们当作赚钱的工具。

尊重生命的人，用自己的肩膀挑起重担。

生命演讲稿三分钟篇四

各位领导，朋友们：

大家好。我叫李晓凤，来自运营公司盐锅峡运行部，今天，我演讲的题目是：为了生命的尊严！

20xx年5月12日，当时钟像平时一样走过14点28分的时候，没有人会想到，美丽的汶川、我们血肉相连的家园、无数个像你我一样拥有妻儿老小父母兄弟的鲜活的生命，会在短短的几十秒中从我们的视线中消失，变成瓦砾、变成废墟、变成让所有中国人永远也无法忘记的伤痛！在那深深的地下，该有多少未了的心愿、多少没有表达的爱恋、多少没有写完的作业、多少还没有来得及长大的梦想啊！！

生命，在我们不经意之间，用一种极端的惨烈和震撼强调了他的珍贵。在巨大的灾难面前，生命的尊严显得是那样的渺小和微弱，如同一只只小小的蚂蚁一样被轻而易举地捻得粉碎！于是，母亲用身体为孩子撑起了生的希望，老师用双臂和死神完成了最后的较量，丈夫用绳索将妻子的一生一世与自己紧紧相连...一幕幕废墟下的生离死别将我们的心一次次击痛，一时间，对生命的拯救和呼喊成为我们最竭力的付出和最真切的声音，每当能多救出哪怕一个被压在废墟下的生命，都会给我们带来莫大的欣慰和感动，都足以让我们无法

自己热泪盈眶！

是的，每一个生命都是值得尊重的。我们无法改变自然的力
量，对于生命，我们能做的只有珍惜、珍惜、再珍惜！然而，
我们可曾知道，每年、每月、每天，甚至就在我们聆听的此
刻，一些同样鲜活的生命却因为人为的疏忽而痛苦的结束。
违反规程，人身伤害；无视安规，高空坠落；麻痹大意，触
电死亡。全国每年因各种事故导致死亡的多达十几万人！十
几万活生生的人啊，比地震还要惨烈！比天灾还要可怕！却
仅仅是因为安全意识淡薄，却仅仅是因为一时一刻的无知的
侥幸！

今年的5月4日，集团公司某发电公司运行部，进行机组a级检
修，运行人员在执行停电的电气操作票过程中，由于操作人
跳过了操作票中“母线验电、无电、放电”的关键步骤，并
将接地线误挂在母线开关的带电侧，造成带电挂接地线，设
备跳闸，两人被电弧烧伤；5月1日，集团公司某热电厂检修
人员，在就地打开除尘器操作箱观察接触器情况时，右手碰
到操作箱内脱落的一根带电线头，由于没有穿绝缘鞋，又站
在了积水的地面上，当场触电死亡，年仅35岁！

35岁啊！该是怎样的大好年华！该是怎样的锦绣人生！该是
怎样背负着孩子的依恋、爱人的嘱托、父母的期望啊！假如，
他能严格按照安规的要求去做；假如，他能严格执行两票三
制制度；假如，他能不怕麻烦穿上那双普通的绝缘鞋，今天，
他也许正在和我们一样，为灾区捐款、为灾区祈福、用身体
中流淌的热血为同胞们送去生命的希望！

然而，就是这双因为一时的不小心而没有穿上的绝缘鞋，却
让这一切变成了永远也不可能再回来的记忆了！当电流穿过
身体的那一刻，一切已经结束。在生命的陨落面前，所有的
假设都苍白无力，所有的悔恨都只能成为母亲的泪水、爱人
的心碎、亲友的痛哭！

亲爱的朋友们，当我们在夏日的傍晚，感受黄河母亲那柔软的脉动，欣赏美丽夜空中那清澈的星辰，聆听葱绿山林里那百鸟的歌唱，和我们的朋友我们的同事我们的亲人交换彼此的感受，分享生活的烦忧和喜悦时，你是否意识到，正因为有了生命的鲜活，我们才能体验活着的意义；正因为有了生命的颜色，大自然才这样的勃勃生机；正因为有了生命的跳跃，我们的世界才会这样美丽温暖，这样缤纷灵动，这样情趣万千！

所以，朋友们，请珍惜生命，请重视安全，请为生命的尊严赋予更多的尊重吧！安全经不起一丝的放松与忽视，生命来不得一丝的懈怠与侥幸！为了您的幸福、为了更多人的幸福，请用那份崇高的责任和使命为自己敲响安全的警钟吧！因为，在我们身后，是母亲巍巍的白发，是亲人的期盼的目光，是孩子纯真的笑脸，是我们苦苦追求的幸福与平安。

亲爱的朋友啊，就让我们再一次发出最真挚的呐喊吧！

让家园不再有泪水与伤痛！

让生命不再有遗憾与悔恨！

让道义的火种和责任的荣光照亮人生的每一寸土地！

让健康、幸福和平安如星星之火，永远流传！

生命演讲稿三分钟篇五

尊敬的老师，亲爱的. 同学们：

大家好！

人生最珍贵的是什么？是花花绿绿的钞票□no□是纯真的友谊□no□是美味的菜肴□no□是铿锵有力的生命□good□是我们的

父母赠给我们的宝贵的生命，因为只有一次，如果失去，就不会再拥有了。

生命的意义，就像鲜花绿树中有了鸟语花香；在蓝天白云里有了展翅的雄鹰；在拼命奋斗中有了成功的渴望；……生命的意义在于活着，在于奋斗。

许多名人的例子告诉着我们，打动着我们，例如：海伦凯勒，她是一位又聋又哑又盲的残疾人，在她学说话的时候，一次次地失败，又一次次的重拾信心，在学习过程中，人们不知道她到底要说什么，看到人们对她的不理解，她的内心非常的失落，但她没有放弃。除了海伦凯勒还有一位，那就是霍金，他通过自己不懈努力，奋斗，成为了一颗耀人眼球的巨星，那是他二十多岁时，他患上一种怪病——运动神经元疾病，折磨得他只能终身在轮椅上渡过，只有两只手指能动。但他毫不气馁，用思想游遍宇宙，创造出举世瞩目的空间理论物理学。生命的力量，把他们从人生的低谷推上了充满生命的高空，他们给人们带来了这么多的生命的感悟，而我呢？我决定去寻找属于我的生命的真谛。

奔向田野，谛听树与树之间的耳语，跟随着蜜蜂点数花蕾，与蝴蝶一起在阳光下起舞，与风一道摇响屋檐下的风铃，去寻找生命的生存方式，去询问生命的存在。

风对我耳语：“生命是我这样永不停息！”

雨对我歌唱：“生命是我这样的淋漓尽致！”

雷对我怒吼：“生命是如此的铿锵有力！”

电对我眨眼：“生命是如此的亮丽透明！”

只有把努力与汗水献给生命，才是我们每个人感悟生命的最好方式。

感悟生命，用心才会懂得。

生命演讲稿三分钟篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

只有懂得坚持的人才能理解生命的美丽，才能在风雨中茁壮成长，才能在困难里披荆斩刺，奋勇前行。坚：即意志坚强，坚忍不拔；持：即持久，有韧性。坚持是意志力的完美表现，因此常常是成功的代名词，生命因坚持而精彩。

英国作家狄更斯平时很注意观察生活、体验生活，终其一生，不管刮风下雨，每天都坚持走上街头，观察、谛听，记下行人的零言碎语，笔耕不辍，以惊人的毅力坚持积累，累积了丰富的生活资料，才在《大卫·科波菲尔》中写下精彩的人物对话描写，才在《双城记》中留下逼真的社会背景的描写，从而成为英国一代文豪，闪现了耀眼的永恒的光芒。

我国战国时期的策士苏秦，曾游说秦惠王而上书十次不成。在他惨败归来时，又遭到全家人的鄙弃、冷淡、奚落，但却因此激励他发奋勤学，日夜苦读，直至头迷眼闭，就持一把利锥猛刺自己的大腿，以恢复清醒，继续学习。如此坚持不懈、锲而不舍的苦学，终于成为战国时期最著名的纵横家，体现了生命的价值，彰显了生命的意义。

不论古今中外，没有哪一个人是天生成功的材料，只有勤学苦练，不懈坚持，同时紧跟时代，抓住机遇，才能使自己的人生更有价值，使自己的生活更有意义，让自己的生命更加精彩。

由此，我想到了一个小故事，说的是一家公司愿意出500美金购置一批白色的郁金香花种，但当时没有白色郁金香，虽然

奖金很诱人，但由于过于复杂，许多人开始望而生畏，渐渐放弃了尝试。这件事就这样被搁置了下来，直至五十年后，这家公司却意外的收到了一包白色郁金香的种子。原来，这些种子来自一位老太太。当年，她看到启示后，就进行尝试，她买来一些紫色郁金香花种种下去，当郁金香开花后，她选取其中颜色最浅的一株，摘下它的种子再种下去。年复一年，她不停的选择浅色花种种下去，直到有一天，郁金香开花了，她看到的不是粉白，也不是灰白，而是雪一样的纯白。就这样，她以自己五十年的坚持，没有任何科学方法和设备，终于成功的种出了纯白色的郁金香，她不光获得了奖金，而且让生命的内涵得到了延伸，得到一个最好的诠释。

我们在生命的旅途中，往往只差最后一步的坚持，就这伟大而渺小的一步，是我们对成功可望而不可即。不要让人生有太多遗憾，要坚信，我们的梦就在前方，只要坚持向前，努力奋斗，成功回想我们微笑，我们也会最终踏上梦想的彼岸，生命，终会因坚持而精彩！

生命演讲稿三分钟篇七

在高官厚禄中看不到你的名字，在名人大宛儿里见不到你的身影。年复一年，迎来送往一届又一届学生，你仿佛落入了一种轮回；岁月又固执地为你刻上道道年轮，一不小心，抬头戴上老花眼镜一看，已是两鬓斑白，身体微驼，是不是该光荣退休了呢？想想都可怕。

你的生命色彩就是这样苍白吗？

我想决不是的。

当你走进那熟悉而又神圣的课堂，当你上迈上那简陋而又庄严的三尺讲台，你的青春将在这里挥洒，热血将在这里沸腾。在这里，你成就了你的学生，又陶冶了自己，所以课堂就是教师最快乐幸福的殿堂。因此，我今天演讲的题目是：让生

命的火花在课堂上绽放异彩。

当满怀喜悦与激动第一次踏上讲台时，我就知道，我选择的。不仅仅是一个职业，更是我魂牵梦萦的事业——神圣而伟大的教育事业。

作为一名刚工作不久的年轻老师来说，少不了激情澎湃，热血沸腾，但是马上我就遇上了难题，学生上我课时不能认真听讲，纪律性不强，我感到对他们很头疼。这是我带的第一界学生呀，我非常想努力教育好他们，让他们成材，可是我的方法好象不对路，上课时同学们不怎么听我的，有时一道题讲好几遍。我当时真的不知如何是好。幸好，我们办公室的其他几位老师很热心，给我很大的帮助，尤其是和我结成师徒对子的范淑莲老师，德高望重，教学经验丰富，她教给我许多实用方法，我吸收了许多教学方法，并且大刀阔斧地屏弃了“满堂灌”的传统上课方法，尽可能的把课堂交给学生，充分的调动他们学习的积极性，让他们动脑、动口、动手，全方位动起来，把舞台让给他们，让他们充分的在知识的海洋里畅游，自己就是一个好导演的角色。

可是，就是在这样活跃的课堂上，每个孩子都在跃跃欲试时候，有一个安静的角落从来不举手，从来不发言，难道他是个不爱学习的孩子吗？看到那暗淡的眼神，瘦削的身影，我不能在沉默，我要帮他本属于他这个年龄孩子的活泼快乐找回来。通过一系列的了解，我知道了他原来的性格很好，学习成绩也很优秀，就是因为爸爸妈妈突然离婚，本来和谐美满的家突然成为了泡影，他一时难以接受，不肯原谅爸爸妈妈，也不和身边的人接触了，以不说话、不学习这种极端方式来报复他的爸爸妈妈。面对那冷漠、敌视的目光，我知道我要做什么了，我要挽救这个孩子。我不厌其烦地细心开导他，多次做他的思想工作。用我微弱的爱，唤醒了他那颗因为缺失父母的爱而干涸的心灵。现在，他的脸上露出了笑容，身边的朋友多了，成绩也稳步地上升。看到他的改变，我感到无比的欣慰。

当然，作为一名年轻的人民教师，我的爱是微弱的，是平凡的，我只是在平凡的岗位上用爱与责任做一些非常平凡的事情。只有那些在最危难时期，在学生最需要的时候挺身而出，甚至用生命诠释了教师的爱与责任的人，才是新时代最伟大最崇高的师德师风。

你听说过汶川地震中的谭千秋老师吗？当地震发生时，他弓着身子，张开双臂趴在课桌上，冰雹般的砖瓦，水泥板坠落在他的身上，热血奔涌而出，他咬着牙，拼命地撑住课桌，他的身下蜷伏着四个幸存的学生。而他那张开的双臂成为了永恒。

你听说过绍兴那个叫祝香云的老师吗？她热爱学生胜过爱自己的生命。在大货车疾驰而来冲向学生的瞬间，她张开双臂推开孩子，用生命铸就了辉煌的绝唱。

还有那考取了硕士研究生，却远赴边疆支教的徐本禹，为了孩子的未来，为了农村的教育，为了许多单纯的感动，他在孤独中坚守着一个承诺，一个关于热爱的承诺。

捧着一颗心来，不带走半根草去。作为教育工作者，从事着太阳底下最光辉的职业，我倍感自豪。没有鲜花，我们却拥有满园的桃李芬芳；没有掌声，我们却赢得尊重与赞赏；没有金钱，我们却拥有孩子们心灵的阳光！我们播洒着期盼，收获着成功的喜悦；我们播洒着清贫，收获着社会的富强！既然选择了教育，就要无怨无悔。因为，我们是光荣的教育工作者！耿耿园丁意，拳拳育人心；身于幽谷处，孕育兰花香。让我们宣誓：任凭岁月更迭世事沧桑，任凭青春流逝憔悴红颜，我们依旧永远守候着这盏希望之灯，倾心教育这块热土，同铸不朽之师魂！

生命演讲稿三分钟篇八

早上，我坐在桌边，看着今天的早报。突然发现了一则新闻，

题目就叫：生命。这么一个简单的题目，却勾起了我的好奇心，我迫不及待想要看下去。

读到这里，我眼睛不禁湿润，我也深深得感受到了第二位青年队生命的热爱，相比第一位青年，我们都知道，生命只有一次，应该好好珍惜。有很多即将失去生命的人都后悔自己没有好好珍惜生命，可他呢，却因为失恋，而放弃了自己最珍贵的生命。

我们应该向第二位青年学习，让自己活得更加光彩有力，哪怕你的生命只有几秒钟了！