

2023年英文演讲稿带翻译三分钟(精选5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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

英文演讲稿带翻译三分钟篇一

亲爱的老师，同学们：

大家好！

人生是一场戏，是一场不需别人演唱和吹奏的戏。你就是演唱者，你就是吹奏员。等待你的或是兴奋的喝彩，或是无奈的叹息；人生是一场梦，是一场丰富多彩而又曲折宛转的梦。它不须别人的编织与装点，你就是编织者，编出来的或是绚丽多彩，或是枯萎变形；人生是一碗药，是一碗苦在嘴里，甜在心中的药。不要怕刚开始有多苦，有多么地难喝，因为良药苦口。无须计较眼前的苦，重在以后的甜。当你品完这碗药时，你将会获得人生无穷尽的甜！人生是一条崎岖的山路，它不可能让你毫无阻碍地走下去，但只要你脚踏实地，你必将冲破种种险阻，到达胜利的那头；人生是一条波涛汹涌的长河，你随时都有被惊涛骇浪覆灭的可能。但只要你有信心、有毅力，把握航向，你必将到达胜利的彼岸。

人生到底是何物？

人生是考验？是前世的冤孽？还是说不清、道不完的故事？不，人生是一次表现，一次拼搏。人生不会是平坦的大道，它不会主动给你指明方向，完全靠你自己！

美国大萧条时代的詹姆士屡屡失业。一家人苦苦挣扎，靠着政府的救济金，才勉强没有死于饥饿。对于詹姆士来说。他的出路就是打拳。以养活老婆和3个孩子。最后。这个多年没打过拳、对拳击台已非常陌生的男人，决定重操旧业，为家人、为自己的尊严而战斗。

一直以来。詹姆士只不过是个平庸的拳手。但是这一次，他却一路走到最后。还出乎所有人的意料，拿到了丰厚的奖金并夺得了拳王的称号！在记者招待会上。有人问詹姆士。是什么让他变得如此之强？詹姆士轻声说：“因为。我的心里清楚地知道。自己要什么！”当记者询问是什么时。他简单地说了两个字：“牛奶！”平静语气中道出的两个字。包含了詹姆士对妻子儿女深厚的爱。

如果不是因为穷困到连牛奶也买不起。我想詹姆士永远也得不到拳王的称号，会一生都是个毫无建树的拳击手。虽然现在大多数人都未必因饥饿而挣扎。也不必踏上危险的拳击场。但是生活中的挑战却随处可见。我们的对手没有电影里主人公的对手那么显而易见。不是一个戴拳套的壮汉。但是它却极不容易对付。我们要与之战斗的。是我们甘于安稳生活的心理！

你是否还记得心中那个蒙尘已久的梦想？戴上你的拳套，为你的梦想去搏斗吧，不必理会它有多么的难以实现，不必担心是否能够坚持到最后。你只需要做的就是，跳到擂台上。让你的热血沸腾起来——一个人只有站到人生的擂台上。才会真正勇敢起来！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

英文演讲稿带翻译三分钟篇二

亲爱的老师，同学们：

大家好！

古人云：知识改变命运，态度决定一切。本人也认为的确如此。就像我们的人生就是由我们自己的心态决定的。

一个人，如果他的心态不够积极向上，那么他的人生也不会有什么改变。相反，还会把自己束缚在内。

有一个人就是这么不懂得放开自己，非得把自己束缚在内。他，在年轻是，被人陷害，做了九年牢，后来冤案昭雪，他终于走出了监狱。照常理来说，他应该是获得了永久的自由。可他却整天诅咒那些施予他不幸命运的人，直到快死了，也还是这样。用他自己心底里的仇恨、抱怨、诅咒束缚着自己整整41年。

想想，若是他以乐观的心态来对待以后的生活，将被人陷害的事情用几年的时光来淡忘。那么他余后的生活一定会丰富很多，精彩很多吧！

我们日常生活中，跟材料中的人持有一样态度的人亦不在少数，然而，生活中持乐观态度生活的人也有很多。

他，在20世纪上半叶，垄断了整个美国的石油产业，操控着美国的金融体系，甚至连国会也对他言听计从。然而，他却由于种种原因患了重度抑郁症，连世界最先进的医疗设备和最著名的医生都好无办法。

于是，他来到了中国河南的一座禅院，吃力的读着《四十二章经》。看到其中的一句话，使他兴奋不已。第二天便回国，下令解散财团，并辞去董事长一职。重新开始了他的生活，

乐观面对一切事物，并投身于社会公益事业。他的顽疾也因此而不治而愈。一直工作到1987年——他去世时。那年，他93岁，无疾而终。

由此看来，心态真的可以决定人生。这个石油大亨，若不是积极地改变了生活态度，那么他也不会这么长寿，这么成功地投身于慈善事业中。

所以，希望大家都能积极对待生活，拥有乐观向上的态度，人生最大的敌人就是自我，具有积极的心态才能战胜消极的自我，成功才能属于每一个人！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

英文演讲稿带翻译三分钟篇三

风再冷，不会永远不息；雾再浓，不会经久不散；风息雾散，仍是阳光明媚。如今我们年少的青春，只有希望，向着远方的未来，我们愿张开双臂，迎接新的未来。相信自己，明天是美丽的。

学习，是一个艰苦求知的过程。它像是一座陡峭，充满挑战的高山。当你决定攀登这座高山时，抬头仰望，它仿佛是那么的雄伟。那么的不可逾越，心里不免产生一丝恐惧，但更多的是兴奋与好奇，不禁让我们跃跃欲试。

前进的路上，不可能是一帆风顺的，一定要历尽艰苦，才能一步一步迈向自己的目标，到那时，回头看看那些被自己克服了的陡坡，心中自会油然而生一种自豪，一份喜悦，可能当你抬头看那遥远的，未曾尝试过的路程时，可能脑中又会闪过一缕忧愁·····然而，这正是考验你的时刻，你只有重新振奋精神，继续向着目标前进，才有可能成功。

当你经过无数次跌倒，又爬起后，你的意志就会变得愈加坚强。

因为你是无畏艰难险阻，克服种种困难挫折登上山顶的胜利者。

向着美好的未来冲刺吧，成功永远属于不懈努力的人

英文演讲稿带翻译三分钟篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：《学雷锋树新风》。

他，并没有高大的身材，却受世人的仰慕。他没有漫长的人生，却用短暂的生命留下永恒的精神。他，用最平凡的行动，铭刻不朽的青春。他只是一名普通的解放军战士。他，做好事不留名，谦虚地笑着：“举手之劳”。他就是我们可亲可爱的雷锋叔叔。

雷锋是中国家喻户晓的全心全意为人名服务的楷模，在他短暂的一生中助人无数，“雷锋出差一千里，好事做了一火车”。

在21世纪的今天，作为世界的未来的我们更应该学习雷锋无私奉献、助人为乐、不怕吃亏的优良品德。然而，我们曾经火热的心灵早已开始变得冷漠，有些本不该变的东西也在变：亲情冷了，同居一楼，邻里相见不相识；友谊馊了，与人方便与己方便，成了互相利用的通行证。曾经，我们几十年来所景仰、崇拜和学习的榜样已经被越来越多的人认为是傻子。但是，当我们的身边的雷锋精神被越来越多的人所淡忘时，他出现在世界的各个角落，雷锋被不同肤色的人们所崇敬，所学习。雷锋精神以超越时空的力量成为人类最宝贵的精神财富。一个美国商人如此说道：雷锋精神是人类应该有的，

应把雷锋精神弘扬到全世界。要学习雷锋对待事业的态度，学习雷锋刻苦学习的钉子精神，学习雷锋关心人、爱护人、支持人、理解人的品质。而西方人则和我们一样，给予雷锋最高的表彰：“雷锋精神与上帝共存。”作为一个中国人，我们更应该把雷锋无私奉献、助人为乐、不怕吃苦的优良品质发扬光大。

不过，现实中，还是有很多像雷锋这样的人：郭明义被誉为“雷锋的传人”20xx年无偿献血□20xx年帮困助学，以实际行动学习实践雷锋精神，集中展现了我们这个时代公民道德的高度与力量；蚌埠市蚌山小学五年级五班的同学主动上街纠正商店招牌上的错别字，他们虽然有几“碰壁”，但还是改正了不少错字；陈晓娜同学在乘坐公共汽车时看见几个小混混趁司机不注意没有投币就上车，便大声指责他们，致使那几人灰溜溜地投币上车……倘若人人都像他们那样，把自己当作社会大家庭的一员，我们生活的环境一定会更加文明，更加美好。

今年是雷锋逝世50周年，转眼间，雷锋已经影响了我们半个世纪之久，作为一个小学六年级的学生，我也应该多做些好事，为社会出一份力了。于是，我利用周末，去图书馆当图书管理员，帮工作人员把放错地方的书籍放回原样。刚开始我兴致很高，可过了一会儿，我就觉得很麻烦，心中打起了退堂鼓，但转念一想，雷锋叔叔遇到困难时何曾退缩过？我也应该像雷锋叔叔一样永不退缩。于是乎，我就耐心地将这些书籍放回原位。

虽然雷锋叔叔已经走了，但他默默无闻、无私奉献的精神永恒，他没有过多的语言，但他是行动上的巨人，雷锋是他的名字，也是所有和他一样默默奉献的人的名字。

让我们一起学雷锋，助人为乐，热爱祖国。勤俭节约，无私奉献，用实际行动去传承雷锋精神，去感染别人，让我们的身边出现更多的雷锋，少一些冷漠，多一些帮助，人人争做活

雷锋让我们的社会更和谐。

谢谢大家！

英文演讲稿带翻译三分钟篇五

人生是一条河流，正如河流有其发端之稚嫩，中途之无畏，归海之从容。人生亦有其童年之懵懂，青春之激昂，老年之沉稳。童年的懵懂已远离我们而去，老年的沉稳，我们鞭长莫及。我们能把握的就是现在的青春，就是现在这无比宝贵的青春！

二十岁，一个充满生机的年龄；二十岁，一个意气风发的年龄；二十岁，一个为理想而奋斗的年龄！是的，理想之于青春，不正像灵魂之于生命吗？一个没有灵魂的生命，就仿佛一口枯井，了无生机，而一个没有理想的青春，它的残酷性不亚于此！

很幸运，我们依然停留在青春的驿站上，我们依然可以拥有我们的理想，我们依然有着雄厚的资本去经营它，去等待着它最后的成熟！

你看到了吗？那夜空中闪耀的明星，不正是你追逐的理想吗？它是多么夺人眼球，令人神往啊！而我们通向它的通道，便是青春这座桥，这座由奋斗与汗水堆砌而成的桥！

是的，理想的实现，离不开奋斗与汗水。很多人误解了青春，他们年少轻狂，率性而为，无视它，挥霍它，终于，通往理想之星的桥无可挽回却又必然的崩塌了。同样，在这座桥上，无数人，凭借着坚韧的毅力和不息的奋斗，一步一步地登上了那理想之星，成就了无悔人生！

啊，青春，我走近你，我赞美你！

青春是一首歌，唱着我们懵懂的心事，颂着我们热情的追求。

青春是一首诗，说着我们人生的体验，写着我们无悔的信念。

而正因为青春有了理想，我们的人生才变得色彩缤纷，绚丽多姿。理想，在人生的跑道上驰骋，把心中曾经的梦幻刻在路边的石碑旁，成为我们奋勇向前的励志铭。我们的青春，也正因为有了理想之笔的勾勒，才变得更有韵味，更丰富多彩！

如果说，青春是翱翔的鸟儿，那么理想就是那鼓起的羽翼，人生则是那一望无垠的天空。

“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。”青春的岁月里，不只有热闹和喧哗，也有着独处的充实。

“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”青春的岁月里，不只有贪图和享受，也有着无悔的追求。

“蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”青春的岁月里，不只有懵懂和轻率，更有着收获的喜悦。

年轻，就没有什么不可以！理想有多大，人生的舞台，就有多大！