

2023年优雅女孩的演讲稿三分钟(精选5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。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。

优雅女孩的演讲稿三分钟篇一

女孩子应该在成长的路途中，注重自己气质的培养。气质不是说有就有的，是在长时间的熏陶和心灵的感应自由的散发的一种修养。多读书，多与有修养的人谈论，多听音乐，慢慢的坚持，气质就会慢慢的散发出来。

生活的美好需要自己来发现，不要动不动就脾气暴躁，这样的你一点都不优雅，做到不骄不躁，遇事冷静对待，这样的你才会突显你的优雅。暴躁的对待事物，不仅对事物的进展没有任何的好处，可能会让你更加无法解决问题。

女孩子在外就要时刻注意自己的形象。偶尔在朋友或是家人面前，可以放开一点，但是在其他的场合，要注意自己的形象。

女生在外形方面也得有些注意，如果你身体发胖，你会满意自己吗？答案在你心里，如果你不想，你就得加紧锻炼，不仅锻炼了自己的身体，也让身体姿态保持在一种恰到好处的美观状态。站姿姣美似一颗玉树，轻盈步态如一缕春风，这样的你，怎么都给人一种优雅的感觉。

懂礼仪的人不管在哪都会受到身边的人的尊重和喜欢。懂礼仪的你让人会觉得你很吸引人，高贵而优雅。懂礼仪，举止得体，这样的你怎么让人不觉得优雅。

一个优雅的女人，少不了精致的妆容和不少的才识。谈吐优雅，并不是想象就可以做到，得在有才情的情况下做到。有了才识和妆容，不管走到哪，你都会吸引人的目光，因为你是优雅的。

优雅女孩的演讲稿三分钟篇二

和幽默的人在一起久了你也会变得——快乐；

和努力的人在一起久了你也会变得——勤奋；

所以我的经验告诉我：和比你厉害的人在一起，不要和那些消极的人在一起。

半个学期后，我是这样选择的：我有了一个目标，我想到更好的班里去，我想和更厉害的人在一起。于是我就朝着目标努力。于是我就加倍的努力学习。各位付出就一定会有回报的，最后我实现了目标，我到了我们学校当时最好的一个班里。现在再回看那段时间，我真的很感谢自己当初能有那样的选择，这也是我人生很重要的一个选择。在那个班里我遇到了一群真心的朋友，还有很多的同学，我在他们身上得到了不一样的观念，不一样的思想，我也得到了很大的进步！

以前总有人问我为什么要学表演？今天我就告诉各位！

各位你们相信吗？我以前在班里读一段文章就会紧张的要命，声音不断的颤抖。有一个经历更使我终身难忘，在小学三年级的时候我曾经参加一个朗诵比赛，但是那次我太紧张了，站在台上紧张的一句话也没有说出来，连自我介绍都没能说，就这样下来了。后来开始发奖，所有参加比赛的人都有奖，只有我没有。这样的打击在我的脑海时至今日依旧记忆犹新！但是困难没有战胜我！

接下来我勇敢地做了这样一件事！

在高三上学期的时候，我人生第一次听了一场励志演讲，在那次演讲最后，那位讲师给了我们三个机会——问我们同学谁愿意站到那个舞台上说去说出自己目标，也让全体同学认识一下自己。虽然当时的我读一本书都会紧张，但是我很想上去，可是还在犹豫，就在我思想挣扎的时候，转眼已经第三个同学站到了那个舞台上，机会似乎已经没有了。但是幸运的是我还有勇气，于是我就在上完三个同学后，那位讲师已经开始讲下一段的情况下上去了，我上去后，刚开始底下是一片惊讶声，因为说只有三个人啊！那位讲师也一脸茫然地给了我话筒，以为我是来“砸场子”的。但是拿起话筒的我就说了那三句使我现在都引以自豪的话：“凡事总有一个例外，老师你刚才不是说只有三个机会吗？我希望成为那第四个，可以吗？”话音刚落全场就响起了雷鸣般的掌声，我知道掌声是给我的，在那一次我似乎重拾了自己信心。后来我轮到我说目标，于是我就说了那个我一直藏在心底但却不敢说出来的强烈愿望——我要成为一名演员！其实我本来也不知道自己的目标在哪里，也不知道自己该干什么，但是那一次都在那么多人面前说了自己目标，于是我竟然就这样确定了我的目标——我要成为一名演员！于是我从此变得自信，我才会来到江南影视，我也才会做起我的演讲，我才有了今生我不变的目标，今天我才能和各位相逢在这里，为了这次的美好的相逢，要不要掌声鼓励一下呢！？但是我相信，如果没有那一次勇敢的上台，没有那充满勇气的几分钟，这些事一件也不会发生，我还将是那个腼腆，迷茫不知何为，默默无闻的小男孩，所以我真的要谢谢自己的那次的勇敢！是勇气带给了我希望与梦想！所以我想和各位分享的是，人可以不幸运，可以很平凡，甚至是一无所有，但是一定要带着勇气，一种无所畏惧的勇气，因为只要勇气在了，你便带着一切了！

就在听完演讲的那年的寒假我突然有了一个想法，我也要做演讲。各位好的想法十分钱一打，只有敢于尝试的人才有可

能触摸到成功。各位你们同意吗？ok！当我决定要做演讲的时候，离开学只有八天时间，我从来没有学过演讲，甚至不久前的我在人多的地方说几句话还紧张的不行。但是当一个人坚定目标时他的能力和潜能会是无限大的。我知道时间很紧，但我知道：努力会带来奇迹！于是我关了电视机，停止上网，不再出去玩，前三天，白天我学演讲，构思，找材料，晚上我就开始写演讲稿，三天都是从8、9点一直写到凌晨3、4点。三天后稿子就完成了。但是我不能休息，我要马上行动，我要练习演讲稿，各位一篇一万多字的演讲稿要在5天之内背完，而且还要很好地表现出来确实很难，但是我依旧选择了继续努力，在后来的几天里，我的脸要洗上半个小时，当然不是因为我臭美，因为脸洗到一半的时候，我想起了演讲，竟对着镜子开始练习，等我回过神的时候，时间已经过了半个小时，就这样我的一张脸洗了半个小时；有时候上卫生间小便，一待便是十几二十分钟，当然不是我尿多，而是小完便之后我又想起了演讲，又开始了练习。所以那几天我在家里待的最多的地方不是我的家的卧房，也不是我家的客厅，也不是我家的厨房，而是我家的卫生间。那八天我总共睡的时间不超过30个小时。最后我终于完成了。开学那天我绕着学校的操场走了几十圈，不是闲得慌，是在准备晚上的演讲，那天晚上我就向老师毛遂自荐，我说我要给同学们做一次励志演讲，他很惊讶，但还是同意了，可能他教书二十年也没遇到过我这样的学生。那次演讲很成功。后来有同学和我说：你比去年那次在电影院的讲师讲的好！当时我就想哭，但终于选择了微笑，因为付出才知爱！后来，我还被邀请到了其他班去演讲，再后来学校里的人大抵都认识我了。在这里讲这些事情，不是炫耀自己，只是告诉各位努力就能带来奇迹！

今天是我在江影的又一次专场演讲，但是这一次与以往都不同，因为以往都是我主动要给你们讲，这一次是你们的院长请我讲！我知道这是我的幸运，也有很多人的帮助，但是我想说：黎，一直在努力！

还记得第一次就是在你们传媒学院做的演讲，为了那一次的

演讲，我不知道花了多少的心血，牺牲了多少的时间，只是为了分享我的东西，帮助到更多的人，展现一个更精彩的黎！写稿子一次又一次地写到凌晨，找资料一次又一次地忘记吃饭，背诵一次又一次地背到嗓子哑……因为我知道黎很普通，在江影一定不属于一眼就会被记住的那一类，只要努力才能带来些关注！

上一次的《带着你的梦想一起飞》的励志演讲，组织的不好，只做了一场，而且来了很少的人，我很伤心，因为我付出了很多，那些时候我每天都会读几遍稿子，还要不断地调整，有些时候，在教学楼前面的操场上一练就是两三个小时，冷冷的风，孤独的感觉，沙哑的嗓子，这一切都没有使我停止，因为我知道我必须努力，才有下一次的机会！

所以说同学们，人生其实也没什么秘诀，也没什么方法，最大的秘诀就是努力，最好的方法就是奋斗！如果你想好你要成为什么样的人了，那就朝着这方向努力吧！胜利迟到会来的，如果现在还没来，那就继续努力，用勤奋来创造机会！

让我们先来看一个人：

出生在贫穷的农村，十岁之前还不认识橘子；

在农村没钱买东西吃，偷过别人烤焦的烧饼吃；

有时半个月洗不到一个澡，很难有属于自己的新衣服；

难得有表现的机会可是失败了；

刚在城里，连属于自己的家都没有，只能住在很破的船上；

想考一个更好的初中，但是却失败了；

虽然上了高中，但却被分到了一个普通班里；

参加一场很重要的考试，但是还考什么都不知道；

声乐课上，老师说：刚才你唱的歌一个字不在调上；

鼓着勇气参加学生会主席竞选，可是失败了；

曾勇敢向一个心仪的女孩表白，但失败了；

终于找到了属于自己的路，却困难重重，失败连连；

.....

脸上始终带着微笑，喜欢把快乐带给身边的朋友，乐于助人，真诚勇敢！

虽然出生农村，但是却给了他更多的对生活的爱，让他学会了无数的优点；

偷吃烧饼的经历让他拥有了一个美好的美德——节约；

远离父母的日子，让他学会了坚强；

和警察叔叔聊天的记忆让他记住了一个名字：张黎小朋友！

不会跳爵士舞是跳不好了，但是给了我不受约束的字体；

虽然没有当上院学生会主席，但成为了系学生会主席；

那个xxx你不爱我没关系，我还有我的森林呢？还有深爱着我的女孩；

做演讲虽然一直面对非议，但是依旧有很多支持的声音；

.....

张黎不想说很多惊讶的话，但是我确实面对了很多困难和痛苦，这一路走来确实已经面对了很多，承受了很多，但是任何困难都不能将我打倒，因为我知道，这一切都会过去的！

也许天使忘记了眷顾你，但是你可以帮助你自己；

也许你一生平凡，但你可以选择快乐地过完一生；

也许人类真的会灭亡，但不在2019；

也许来听张黎的演讲之前还在后悔，但是当你听完之后你会发现，这是值得的一个小时！

这就是我要告诉各位的态度，所有的美好都将在今天到来，困难痛苦时，告诉自己这一切都会过去的！

亲爱的朋友们，这个世界是不公平的，即使到人类不在了，我想这个问题依旧会存在，虽然我们一直在努力解决，但是不得不承认——问题依旧！我们在座的同学，不可能每个人都登上高峰，不可能每个人都功成名就，但是就如我告诉各位的一样：遵循你心中的所想，听从你心中的声音，不要总跟着别人走，永远不要失去你坚定的信念，有一天你会明白，人生不过一场旅行，在乎的不是终点，而是沿途的风景和看风景的心情！

优雅女孩的演讲稿三分钟篇三

女孩子应该在成长的道路上，注重自己气质的培养，要知道气质不是说有就有的，是在长时间的熏陶和心灵的感应下自由的散发的一种修养。

那么女孩子如何做才能变得优雅有气质呢？重在自身的培养，做到下面几点，相信你的气质与魅力会提升不少。

我一直很相信这样的一句话：“腹有诗书气自华”。

要知道，当一个人读的书多，她的精神境界肯定会提升的，气质就自然而然出来了。

一个喜欢看书的女孩子，她会是充满智慧的。

一个喜欢看书的女孩子，她一定是沉静且有着很好的心态。

一个喜欢看书的女孩子，她一定是出口成章且优雅知性的女人。

所以，女孩子们，要多读书，修身养性。

爱笑的女孩子运气是不错的。

要知道笑容是你给世界的第一张明信片，有明媚笑容的人往往能得到他人的好感。

在生活中，我们都喜欢跟一个开朗的人相处，而不喜欢跟一些冷漠的人相处。

所以女孩子要想成为优雅有气质的女人，一定要常常保持自己的微笑，但是微笑要有一个度，要有自己独特的一面，让别人见到你就如沐春风。

女孩子不能太过软弱，太过依赖别人。现在社会发展飞速，要让自己有一个稳定的事业，可以适应社会及周围的人，有自己独立的思考能力，活出自己精彩的人生。

在生活中，女孩子要不随大流，要敢于说不，敢于说出自己的想法和观点，不要把自己放在低下的一边。

要知道，一个自信、独立有主见的女人会散发出一种独特的气质。

谈吐是最能表现他一个人优雅气质的一个方面。

在与他人交往中，如果能做到言之有礼，谈吐文雅，就会给人留下良好的印象；相反，如果满嘴脏话，甚至恶语伤人，就会令人反感讨厌。

所以女孩子们，不要再高声嚷嚷与聒噪喧哗了，这只会让人觉得厌烦可笑，谈吐有礼更显得你温文尔雅，气质满满。

一个女孩，如果不注重自己外在，邋邋遢遢的话，即使有再美丽的外表，别人也欣赏不来。反之，如果一个女孩子长得不漂亮，但她注重自己的外在，平时注意打扮，穿自己适合的衣服，化得体的妆容，这样的女孩子看起来有自己一份独特的味道。

要知道，一个优雅的女人，少不了精致的妆容，外在不如内在重要，但好的外在是你内在优秀的一种体现。

最吸引人的女孩子不一定是漂亮的，但往往都是有气质优雅的。

气质是一种神奇的气场，它可以令人轻易的喜欢上你或者被你吸引。

所以女孩子们，

从现在开始，就修炼培养你们的气质吧！

让自己优雅起来！

优雅女孩的演讲稿三分钟篇四

大家好！

首先，在这里我感谢大家的到来，感谢大家一起来为我庆祝这个对我来说意义非凡的节日，我已越过了人生的第十二二个年轮，我从一个任性无知的孩子，长成了一个活泼开朗的少女。我的人生将从幼稚走向成熟，从一个个不同的胜利走向成功！

从我呀呀学语的那天起，妈妈就开始教我识字读书了，每一次比赛表演，都是妈妈不辞辛苦的为我准备，辅导。每一个夜晚，爸爸妈妈陪我灯下学习，当我一次次获得优异成绩的时候，他们总会露出满意的笑容，这时我感到无比的幸福！当然，爸爸也不计辛劳的接送我参加各种兴趣特长班学习。在我五年的小学生活里，可以说爸爸每天都在接送我，一年三百六十二五天，五年就是一千八百二十二五天·····这些恩情我都铭记在心里。

只有我最清楚，爸爸妈妈为了让我的有一个金色快乐的童年，付出了多少心血。每一个生日，妈妈都为我拍照留念，只为给我留住美丽的一年年；为我买漂亮的裙子，只为我能像公主一样站在人们面前快乐的舞蹈，在妈妈出国留学的时候，爸爸和我的亲人们比平常更辛苦了·····爸爸妈妈，真的谢谢你们！谢谢你们为我所做的一切！

你们的宁宁已经长大了，已懂得感恩，请相信我，我会用力的去爱你们，我要让你们成为最幸福的父母！

我也永远都不会忘记我的姥姥姥爷，爷爷奶奶，大爹大妈，舅舅舅妈，姨姨姨夫们，姑姑姑父们，是你们在这十二二年里关心我，照顾我，有了你们无微不至的呵护和爱，才有今天这么健康，快乐的我。当然在这十二二年里，更少不了叔叔阿姨们对我的关爱，是你们这样博大的爱，才有今天这样自信，乐观的我！

今天参加我生日的还有我的同学们，这五年的朝夕共处，早已让我们建立了深厚的友谊，请相信，我们永远都是好朋友！

十二二周岁生日的今天，我似乎一下子觉得自己长大了，懂事了。

十二二周岁生日的今天，我知道了时间的宝贵，让我懂得了珍惜时间。

十二二周岁生日的今天，我更感觉到了亲情的温馨，友情的难得！

十二二周岁生日的今天，我沉浸在前辈、朋友、同学们赐予我的祝福中。

我是幸福的，我是快乐的，在这个热情的七月，在这样一个喜庆的日子里，我希望能将我的快乐传播，希望每个人都和我一样的幸福着、快乐着。

姓名□xxx

日期□20xx年xx月xx日

优雅女孩的演讲稿三分钟篇五

寒青 / 《同族侄评事黯游昌禅师山池其二》 / 白 / 片石寒青锦

曼曼 / 《离骚》 / 屈原 / 路曼曼其修远兮，吾将上下而求索

柔枝 / 《声声慢》 / 晁补之 / 灞岸行人多少，竟折柔枝

翠丝 / 《赋得长亭柳》 / 戴叔伦 / 雨搓金缕细，烟裹翠丝柔

蝶双 / 《菩萨蛮》 / 温庭筠 / 翠钗金作股，钗上蝶双舞

依芳 / 《茂陵村行赠何兆》 / 端 / 解带依芳草，支颐想故山

傲晴 / 《鹧鸪天》 / 廖行之 / 迎腊雪，傲晴霜

莺花 / 《观永乐公主入番》 / 孙逖 / 边地莺花少，年来未觉新

语兰 / 《鹊桥仙》 / 无名氏 / 笑语兰孙共醉

芳卉 / 《思归叹》 / 石崇 / 林郁茂兮芳卉盈

梅青 / 《长相思》 / 吴潜 / 正是梅青杏时

云舒 / 《醉春风》 / 米友仁 / 卿云舒卷浮青嶂

秋云 / 《初出蓝田路作》 / 白居易 / 停骖问前路，路在秋云里