

# 演讲稿三分钟修身(实用5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 演讲稿三分钟修身篇一

亲爱的教师们同学们：

大家早上好！

伟大的文学家高尔基说过：“青春是有限的，可是智慧是无穷的；要珍惜短暂的青春，去创造无穷的智慧。”同学们，时间老人是公平的，慷慨的，每人每一天都24小时。可时间老人却又不公和吝啬的：朗朗书声的晨读课，时间老人会无意停下脚步，与你一齐合奏美妙的交响曲；聚精会神的课堂，时间老人会作暂时逗留，和你共享知识的芳香；全身心投入的晚自修，时间老人会放慢步伐和你一齐品味学习的乐趣懒惰、散漫者只能被时间毫不留情地留下刺眼的分数，留一头白发，两手空空，留下遗憾，悔恨和痛苦同学们，“勤奋生智慧，勤奋造天才”，知识的海洋是广阔无垠的，学习是一种艰苦的劳动，不下苦功是学不好的。一个真正渴望得到知识的人必须珍惜时间，勤奋努力，练就坚持不懈的顽强毅力，向愚笨索取智慧，向平庸夺得天才。

历史上流传着很多古人苦学的故事，如凿壁借光、悬梁刺股等等。被人们誉为“书圣”的王羲之，几十年如一日，刻苦练笔，从不间断，竟然将绍兴兰亭旁的一池清水变成“墨池”。宋朝诗人陆游一生酷爱读书，在他房中，柜里装书，桌上堆书，床上铺书，他睡觉枕的还是书。世界著名科学家牛顿，很少在晚上二三点钟以前睡过觉，为完成实验，常常

彻夜不眠。那种苦学精神是很可贵的。

人的一生仅有三天：昨日，今日和明天。昨日已留给记忆，明天将交给梦想，你所能把握的，就仅有今日！让我们好好珍惜今日这完美时光吧！“莫等闲，白了少年头，空悲切”。当熟悉的铃声又在耳畔响起、琅琅读书声又响遍菁菁学校的时候，同学们，珍惜时间，辛勤的耕耘吧！努力学习一定会给你带来成功！预祝同学们在期末考试取得优异成绩！

多谢大家我的演讲完毕！

## 演讲稿三分钟修身篇二

老师们，同学们：

大家好！

我叫xxxx是一个爱看书的小男孩。今年八岁了，上三年级。要想了解我，请往下看。我长着一双大大的眼睛，高鼻梁，嘴嘛，大人都说是樱桃小嘴，我想管它大小呢，还是我的眼睛重要，因为我最喜欢看书了。我的眼睛水灵灵的很好看，它是我心灵的窗户，为了保护它，我可没少下功夫，比如说，在看书时我既注意眼睛离书的距离又注意及时休息。还有我的头发，乌黑乌黑的，像黑黑的云一样。妈妈说：咱们一家头发真是一样呀，你是黑头发，我是黑头发，你爸爸还是。真是一家人呀。我的头发简直跟眼珠一样，黑黝黝的。爸爸妈妈都说：你的头发真好呀。我的头发不仅黑而且很硬，像我的性格一样爽直。我很好辨认，只要看到大眼睛黑头发的就是我。记好了，别找错啊。

我的特长是：画画和小提琴。我的理想是：长大后当一名画家或的小提琴家。喜欢我吗？

谢谢！

## 演讲稿三分钟修身篇三

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

汉斯克里斯蒂安安徒生说，一个人必须经过一番艰苦的奋斗才能取得成就。不禁回忆起五年级刚进小记者班时的“奋斗史”。

刚进太仓日报记者班的时候只是玩玩。后来发现太仓日报有很多小记者的文章和诗词。我开始羡慕他们，于是开始尝试投稿。每次写作，我都专注于诗歌。在我眼里，报纸上的诗很押韵，很好读。真羡慕他们的文笔。所以我一直写诗投稿，但一直没有发表。我总是告诉自己不要气馁，一定是自己写的不够好或者不够流畅。但是，无论我怎么改，都改不了。我总是投我认为好的诗，结果适得其反。连堂哥都在煽风点火：“别出丑。不如别人。应该投什么稿？”我没有失去信心，也没有被击中，我的大脑开始快速转动。经过一番分析和总结，我决定重写我的作文。

感觉自己背负着这个重担。我想收回失去的时间和精力。第一篇作文放出来，还是不见了。这次真的很失望。就在我要放弃的时候，我想到了这么一句名言：奋斗是万物之父。

我失落的心情又被点燃了。我又开始写了。我用自己的写作风格写了一篇又一篇的作文。于是我开始陆续“出现”在报纸上。终于在暑假之前，我已经登上了十三篇作文！太仓日报装订了一本叫《成长足迹》的书，记录了小记者的点点滴滴。其中有很多我的作文。我抱着书，眼里忍不住有泪。这一刻，喜极而泣。毕竟这本书也记录了我奋斗的成果！

“人要想在竞争中生存，就必须奋斗。”用汗水换成果，要用心血把草“浇”成大树！

## 演讲稿三分钟修身篇四

尊敬的各位领导、老师，同学们：

大家早上好！我是来自XX班的XXX。今天我在国旗下演讲的题目是——珍惜时间，不再等待。

“让生命去等待”，为什么要去等待呢？是守株待兔，还是孤注一掷？很显然，这是一句很无厘头的话，它的存在没有任何意义，更谈不上哲理，也谈不上个性。当然，你可以选择把它当成个性来玩玩而已，千万别信以为真，当做人生的心跳。因为它只是一个莫名其妙的词语的组合，尽管人们可以用丰富的想象力去填补它，但它的中心意义无非落在等待二字上。

所以，现在我想问，我们有什么理由去等待？有什么理由去等待呢？尤其是对于在当今信息大爆炸时代成长起来的青少年们，当今的社会，竞争如此的激烈，每一分钟都是非常难能可贵的，等待了一分钟就意味着失去了一分钟，失去一分钟就意味着要失去很多东西，比如知识，财富，机会等等一切的东西。失去以后，当你回首要再去追回，那成为了不可能了，因为时间一去不复返。

记得以前看过这样一句话，“有智吃智，无智吃力，无力无智，饿得笔直”。这句话很幽默，却说出了智慧对人生的重要，因为，在社会的任何一个地方，任何一个时代，都没有任何先天的和后天的才能，可以无需任何努力而得到。因为生活永远是一架保持平衡的天平，一边是付出一边是收获，有了付出才会有收获。没有付出，肯定就不会有收获！

“业精于勤而荒于嬉”，作为思中的学生，我们必须时刻铭记校训：任重道远，立志成才！

同学们，切莫等待，因为等待会让你失去斗志，让你失去机

遇。我们不如将等待的时间，用在奋斗上，用在努力上，别让生命去等待！生活是要靠我们的双手去创造的，成绩是要靠我们自己努力出来的！同学们，让我们一起珍惜时间，让我们一起去努力、去拼搏吧！

最后，期末考试快临近了，希望大家努力复习，考出优异的成绩，考出思中学生的风采。同时，让我们一起祝贺那些在高考中取得好成绩的学长、学姐们。他们是思中的骄傲，是我们学习的榜样。

我的讲话完毕，谢谢大家！

## 演讲稿三分钟修身篇五

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

著名的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己；要改变自己。

就得改变自己的观念。一切成就，都是从正确的观念开始的。一连串的失败，也都是从错误的观念开始的。要适应社会，适应环境，适应变化，就要学会改变自己。

柏拉图告诉弟子自己能够移山，弟子们纷纷请教方法，柏拉图笑道，说：“很简单，山若不过来，我就过去。”弟子们一片哗然。

这世界上根本就没有移山之术，唯一的一个移动山的方法就是：山不过来，我便过去。同样的道理，人不能改变环境，那么我们就改变自己。

一个黑人小孩在他父亲的葡萄酒厂看守橡木桶。每天早上，他用抹布将一个个木桶擦干净，然后一排排地整齐地放好。令他生气的是，往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。

小男孩很委屈地哭了。父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想办法去征服风。”

于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。

第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。

是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话：当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。

当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改

变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。

现在我在临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

海伦·凯勒有这样一句非常形象而生动的话：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。”正是有了远大的理想，正是有一种信念，她接受了生命的挑战，创造了生命的奇迹。

她，盲聋哑集于一身的弱女子竟然毕业于哈佛大学，并用生命的全部力量奔走呼告，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被评选为20世纪美国十大英雄偶像。理想和信念像熊熊燃烧的烈火使她才走出黑暗，走出死寂，理想和信念像巨大的羽翼，帮助她飞上云天。

从某种意义上说，人不是活在物质世界里，而是活在精神世界里，活在理想与信念之中。对于人的生命而言，要存活，只要一碗饭，一杯水就可以了；但是要想活得精彩，就要有精神，就要有远大的理想和坚定的信念。

理想信念使贫困的人变成富翁，使黑暗中的人看见光明，使

绝境中的人看到希望，使梦想变成现实。

下面我给大家讲一个故事：

队长从腰间取出一个水壶，两手举起来，用力晃了晃，惊喜地喊道：“哦，我这里还有一壶水！但穿越沙漠前，谁也不能喝。”

沉甸甸的水壶从队员们的手中依次传递，原来那种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色，一定要走出沙漠的信念支撑他们踉跄着，一步一步地向前挪动。看着那水壶，他们抿抿干裂的嘴唇，陡然增添了力量。

终于，他们死里逃生，走出茫茫无垠的沙漠，大家喜极而泣之时，久久凝视着那个给了他们信念支撑的水壶。

队长小心翼翼地拧开水壶盖，缓缓流出的却是一缕缕沙子。他诚挚地说：“只要心里有坚定的信念，干枯的沙子有时也可以变成清冽的泉水。”

黑人领袖马丁·路德金有句名言：“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立着的话。”是的，即使在最困难的时候，也不要熄灭心中信念的火把。

同学们，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，只要坚定信念，超越自我，你就有了努力的方向，你就有了奋斗的目标，你就有了生活的动力，你就有了成功的希望！

谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。