2023年三分钟励志演讲稿 励志演讲稿三分钟(实用16篇)

青春是追求激情和挑战的舞台,让我们充分发挥自己的才华和能力。想要了解怎样写一份出色的竞聘材料,不妨看看以下这些范文。

三分钟励志演讲稿篇一

尊敬的领导、老师,亲爱的同学们:

大家好!

今天我演讲的题目是《坚定信念,超越自我》。

海伦·凯勒有这样一句十分形象而生动的话: "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,她理解了生命的挑战,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_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,帮忙她飞上云天。

从某种好处上说,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,一杯水就能够了;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,使绝境中的人看到期望,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,我那里还有一壶水!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,原先那种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色,必须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。

最后,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。队长留意翼翼地拧开水壶盖,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,干枯的沙子有时也能够变成清冽的泉水。"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,不管你此刻的成绩怎样样,不管你此刻的基础怎样样,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,你就有了成功的期望!

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。

三分钟励志演讲稿篇二

热爱生活, 你会感到大自然的美好;

热爱生活, 你会感到人世间其乐无穷。

热爱生活,你会感到前途光明,有激情,有前进的动力。

前苏联著名文学家奥斯特洛夫斯基因严酷的战争致使他全身瘫痪,双目失明。

但他经受住了生活的考验和磨炼,以崇高的理想、顽强的意志和对生活的热爱,写下了感动一代又一代的人的名著,那就是《钢铁是怎样炼成的》。

他说: "只有像我这样发疯地爱生活、爱斗争、爱那新的更美好的世界的建设的人,只有我们这些看透和认识了生活的全部意义的人,才不会随便死去,哪怕只有一点机会就不能放弃生活。"

你看,一个残疾的人都如此热爱生活,写下如此感动的书,他不是一个成功者,是什么!

美好的生活,永远属于哪些热爱生活的人!

热爱生活的人,会成为一个成功者!生活不是一杯美酒,不是一帆风顺的航船,也不是一首抒情的歌。

生活充满酸甜苦辣,有欢乐也有痛苦,有幸福也有不幸。

然而,就是因为生活充满五颜色,才使人感到有挑战性,有竞争欲,生活永望远属于强者,强者就是成功的人。

热爱生活吧,它会使你更聪明,更成熟,会锻炼你迈向成功。

自信是成功的第一秘诀,它不仅是对自己能力的信任,更是对自己所追求目标的坚定信念。

有了它,才能驶向胜利的彼岸。

当中国革命处于低潮时,毛泽东坚信"星星之火,可以燎原";当敌人日搜夜捕,陈毅"屡不得脱"时,他满怀自信,高唱"血雨腥风应有涯","人间开遍自由花"!陈毅的《梅

岭三章》就是撼人心魄的自信之歌、胜利之歌!

著名科学家门捷列夫说得好: "只有自信,才能让人在最佳的心理状态下工作,而不致被怀疑吞食你的想象力"。

苏格拉底也说: "一个人是否有成就,只要看他是否具有自尊和自信。"总之,自信是指向胜利的导航塔,是前进的不竭动力。

自负者与自信者也格格不入。

自负与自卑都是极端心理,自负者在取得一些成绩后沾沾自喜,甚至目空一切,妄自尊大。

这些人就算是先前取得一些成就,也只是昙花一现。

历史上的教训值得我们记取。

楚汉相争时,项羽在推翻暴秦的残酷统治的斗争中起了不可低估的作用,但暂时的军事优势使他盲目自负,自封"霸王",结果被刘邦打败,昔日不可一视的英雄,落得自刎乌江的下场。

三国时的曹孟德折戟沉沙,覆军于赤壁,又是一个自负导致 失败的教训。

自卑却与自信背道而驰。

自卑者往往对别人的优点看得过多、过重,而对自己的长处 认识不足,只觉得自己什么都不行,又不想去努力赶上,于 是沉重的心理压力使这些人唯唯诺诺,裹足不前。

自卑者的心理障碍限制了能力的发展,使他们坐失成功的良机,最终一事无成。

而走出自卑阴影,前面必定是艳阳天!无论是《千手观音》还是舞动奇迹中的《追光》,演员们都以强者的信念与命运抗争,战胜了自卑,他们震撼的演出博得了观众热烈的掌声,深受人们的喜爱。

可见,战胜自卑,培养自信,是我们必然的选择。

正确估价自己的长处和成绩,正视自己的短处和不足,划清自信与自负的界限,对一个成功者来说真的很重要。

怎样看待自信、自卑、自负, 其中充满辩证法。

我们要相信自己,却不自负;要正视不足,却不自卑。

选择自信,战胜自卑,远离自负,这是新世纪的要求,是追求完美人格的要求。

"数风流人物,还看今朝",毛泽东充满自信的名言,将永远激励我们前进。

尊敬的领导、老师,亲爱的同学们:

大家好,今天我演讲的题目是《坚定信念,超越自我》。

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:

浩瀚的沙漠中,一支探险队在艰难地跋涉。

头顶骄阳似火, 烤得探险队员们口干舌燥, 挥汗如雨。

最糟糕的是,他们没有水了。

水就是他们赖以生存的信念,信念破灭了,一个个像塌了架,丢了魂,不约而同地将目光投向队长。

这可怎么办?

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

三分钟励志演讲稿篇三

各位同学:

大家好!我演讲的题目是《流泪不如流汗》。

流泪和流汗虽然都是生理现象,但是只要你仔细去分析,它们又是不同的。

当我们遇到困难,或是遭遇挫折时,有的人总是一把鼻涕一把眼泪地哭,有时甚至哭上半天,丝毫不知自己为何要流泪。记得有一次我有几道数学题不会,得不到解答,于是就哭了。这时爸爸走过来说:"___,你不能因为几道数学题而哭。知道吗?流泪不如流汗,如果你肯花点时间去思考,下工夫去研究,就对你很有帮助了,多流一些汗,总比流泪要值得。"

我听了,马上擦干眼泪,再坐回去,仔细地分析题目中的每一个字,尽管汗珠一滴滴地流下来,我也不去擦拭,因为我知道了"流泪不如流汗"的道理。

在稻田里,经常可以看到那拿着锄头,'旧出而作,日落而息的勤劳的农夫们,正一次又一次用锄头翻松泥土。看,汗水正从他们的额头流下,从他们的脸颊滑过,但他们不在乎,还是继续劳作。他们花力气流血汗,最后总会有收获。所谓"一分耕耘,一分收获"就是这个道理,可以说收获是流汗换来的。

一滴泪水和一滴汗水是不同的,流泪的人到最后还是一无所获,但是流汗的人羚力地工作,最后毕竟可以尝到成功的果实。

"流泪不如流汗",我们别再浪费这宝贵的时间,想想:当你滴下择珠时,成功的果实已在萌芽,收获已在眼前了。同学们,多下点儿功夫,多流点儿汗,开创自己的一番大事业吧!

谢谢大家!

三分钟励志演讲稿篇四

各位领导、各位评委、各位工友们:

各位好!

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。

作为一名××人,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了。我们要做的有很多很多。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,点燃创业梦想。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。

说实话,×年前,我刚来工作的时候也有过失落和茫然,因为工作环境恶劣,空气中到处弥漫着灰尘,感觉现实不尽如人意,感觉离曾经的梦想总是有一些距离,一度陷入困惑之中。可是,青春的我是一把刚刚铸好的刀,不容得你有片刻的等待和迟疑。我决不能眼睁睁看着这把刀慢慢氧化,失去光泽,随即斑驳、锈蚀、风化,最后成为一块废铁。

我告诉自己, "如果你是金子, 到哪都能发光, 只要你斗志 昂扬的面对生活、面对工作, 你就会有所获得"。青春是学 习的季节, 青春是奋斗的岁月, 不要停止我们前进的步伐, 因为青春的路正长。有空的时候静下心来好好看看书, 回头 想想自己走过的路, 为自己的人生做好一个规划, 把自己的 理想铭刻在心中, 做一个甘于寂寞, 敢于创新、干劲十足的 年青人。

从我选择了这里,从某种意义上来说,就是选择了奉献。青春不是人生的一段时期,而是心灵的一种状况。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。

三分钟励志演讲稿篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们:

大家好!

今天我演讲的题目是:理想点亮人生。

俄国作家列夫·托尔斯泰曾经说过:"理想是指路明灯,没有理想,就没有坚定的方向,而没有方向就没有生活。"的确,理想催人奋进,指引着我们为之努力、拼搏,我们的人生,因为有理想而变得绚丽多彩,我们的生命之花也因理想的存在而绽放。理想是十分美好的,它充满着每个人对未来的期望,同时也是每个人对自己人生的规划。

理想之所以称为理想,是因为它是人们对未来生活的一种设想,而并非现实,理想与现实之间是有着一定差距的,但是它又与现实有着一定的联系,它基于现实之上,需要人们去实现。我们每一个人都有自己的理想,也许它距离我们很遥远,但是我们却可以通过努力来实现它,"世上无难事,只怕有心人",我们的最终目的就是实现我们的理想,从而改变我们的人生。然而,实现理想是一个拼搏的过程,它绝非易事,但我相信,只要努力、付出,理想也会为人所征服的过程,最终爬上了山顶,我们也就实现了理想,同样也是到达了人生的顶峰,此时,我们就是胜利者。但是实现理想的过程是艰苦的,要知道"宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来"只有经得住命运的考验,我们才能够实现理想,古语有云:"故天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤。"说的也正是这个道理。

理想对一个人的成功起着至关重要的的作用。囊萤夜读的车胤若是没有理想,最终也就不会成为一代思想家;被元军俘虏的文天祥若是没有理想,也就不会有"人生自古谁无死,留取丹心照汗青"这样的千古名句流传至今;越王勾践若是没有理想,就不会有"卧薪尝胆灭吴国"的传奇……可见,一代伟人们的成就,源自于他们的理想,他们用理想谱写了人生的辉煌,用理想点亮了他们的人生!

作为一名学生,我们所处的正是如花般的年纪,正是树立远

大理想的时候。让我们给自己点上一盏理想之灯吧,当我们 找不到方向的时候,当我们为失败而痛苦的时候,当我们因 害怕前方的黑暗而不敢前进的时候,就想一想这盏理想之灯 吧,它会驱走眼前的黑暗,点亮我们的人生!

三分钟励志演讲稿篇六

我喜欢飞翔的感觉,像空气一样轻盈,像雄鹰一样自由。而 几乎,每一个向往飞翔的人,都拥有一个生着一双美丽翅膀 的梦想,因为,只有让梦想插上了翅膀,让它更高更高的飞 翔,人生才会发出璀璨的光芒,才能成就不休和辉煌。

春秋季世,诸侯纷争,战火连天,太阳也失了光芒,大地上 到处是悲哭和苍凉, 血污的现实让好多人, 或是不问世事终 老山林,或是得过且过苟延残喘,而,孔子,正是在这样一 个人性压抑的时代,依然将梦想放飞,他的梦想自由而骄 傲——那就是推行礼制,宣扬仁政,还世界一个完美而合理 的秩序。尽管遭遇了无数的磨难, 权贵的排挤, 暴力的围攻, 路途的坎坷,但这些都没有使孔子屈服和放下,他的梦想, 飞翔前方,高扬复高扬,让他心中充满期望,让他"知其不 可而为之",最终成就了一个"万世之师"的人生。清朝末 年,又是一个痛苦和绝望的年代,帝国列强在中华大地上肆 虐横行,天地变色,草木含悲,满目疮痍,屈辱和彷徨充斥 着人心,而,孙中山,正是在中华民族这样生死存亡的关头, 依然将梦想放飞,他梦想着驱除鞑虏恢复中华,他梦想着与 所有拥有相同梦想的仁人志士一齐, 救亡图存, 振兴中华。 正是在这样伟大梦想的鼓舞下,他身陷囹圄而不悔,黄花岗 血洒而不退, 直到听到辛亥革命那划破长夜的枪声, 直到看 到民族完全独立,东方睡狮发出震撼世界的长长怒吼。

梦想是期望,是拂向寒冷大地的一缕春风,是穿过漫漫黑夜的一线光明,是荒蛮大原上的一点火种,是浩瀚沙漠中的一块绿州。有梦就有期望,梦想有多远,路就有多远。

相反,没有梦想的民族,不会长久;没有梦想的国家,不会强大;同样,没有梦想的人生,不可想象。

如果没有一向飞扬的梦想,摩西的子孙不会在流浪世界近千年,历尽世世苦难之后,终回到耶路撒冷的热土建立起富强的以色列;如果没有一向飞扬的梦想,一穷二白的炎黄后代,不会在伤痕累累疮痍处处的中华大地,独立自主艰苦奋斗,励精图治勇于改革,让这个古老的民族重焕生机,以大国的形象屹立在世界的东方。如果没有飞扬的梦想,伟人不会在他人生最艰难的关头依然坚守信仰永不言弃,成为中国人民的伟大领袖。

将梦想放飞吧,让梦想拥有一双美丽而矫健的翅膀,让它在人生的天空飞得更高,飞得更高。放飞的梦想之于人生,就像那无边无际的深夜里一盏刺破黑暗的明灯,它能引导出一个光明的世界。放飞的梦想之于人生,就像那广袤的大地上永不干涸的河流,它能慢慢向东汇聚,就会构成蔚蓝的海洋。

放飞的梦想能照亮我们前进的人生。冰雪覆盖的时候,它能帮我们创造出一团熊熊燃烧的烈火,温暖我们的疲惫身体;暗夜无边的时候,它能帮我们更好的领悟星光的好处,点化我们人生的迷茫;前途困顿的时候,它能帮我们开启尘封的心智之光,寻到到真正属于自己的人生航标。

放飞的梦想能温暖我们的生命。梦想是我们生命的温床和灵魂的栖息地。梦想不在,生命和灵魂便永远不能安寝。梦想让每一个如风一样轻的生命,增加了存在尊严和重量。梦想让我们的生命,在俗世中独焕斑斓,甚至让我们美丽的人性,得如幽兰一般升华。我们的生命所负载的心胸,因为梦想而变得宽如大海,阔如天空;我们的视野,因为梦想而"一览众山小"着眼处尽是天蓝云白水碧花红芳草青青。

将梦想放飞吧,让梦想挥动长长的翅膀,在人生美丽的天空自由而骄傲地飞翔,且得更高。

三分钟励志演讲稿篇七

尊敬的老师们、同学们:

早上好!今天我讲话的题目是《做一个文明之人》。

记得有人说过:"人,一撇一捺,写起来容易做起来难。我们要经常性地思考,我在做什么,我做得怎样,我要成为怎样的人。"做怎样的人,一百个人会有一百种答案,但在每一个答案的背后都有一个基点,那就是做人首先要做一个文明的人。

文明是什么?文明是路上相遇时的微笑,是同学有难时的热情帮助,是平时与人相处时的亲切,是见到师长时的问早问好,是不小心撞到对方时的一声"对不起",是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动,是看到有人随地吐痰时的主动制止……文明是一种品质,文明是一种修养,文明是一种受人尊敬并被大家广泛推崇的行为。

做文明之人,就要会用文明语,做文明事。再简单地讲就是要懂礼貌,明事理。中国素有"礼仪之邦"之称,礼貌待人是中华民族的传统美德。生活在幸福时代的我们,如果不能继承和发扬这种优良传统,就不能真正做一个快乐的人。"良言入耳三冬暖,恶语伤人六月寒",这句俗话大家要记住。文明礼貌是最容易做到的事,同时也是生活里最重要的事,它比最高的智慧、比一切的学问都重要。礼貌经常可以替代最珍贵的感情。

同学们,让我们在国旗下共同祝愿,祝愿我们的生活处处开满文明之花!祝愿我们自己一步步地迈向文明!

做文明之人,永远的呼唤!一生的追求!

你看校园里: 操场上干干净净无纸屑, 四周围绿树草皮话烂

漫,楼房整齐一排排,同学们穿红着绿好漂亮,外面还有绿水青山来拥抱,谁敢说我们的校园不美吗啊?可是今天,老师要实话实说:我们的校园里还有美中的不足,还存在着"丑"的东西。

那么这个"丑"到底藏在哪里呢?

下面还有更难听的,我也不好意思给大家再背下去了。当时,我心情沉重地回到了办公室,跟老师聊起这样的事情。老师们在生气之余告诉我,前些时候还流传过这样一个顺口溜:(什么)一年级是小偷二年级是贼,三年级的美女没人追,四年级的帅哥排成对,五年级的情书满天飞,六年级的鸳鸯成双对。

这是什么话?是怎样的人编造的?其编造的目的又在哪里呢?同学们对这样的一些问题思考过吗?昨天,老师对这些问题,思考了一个晚上,现在我的回答是很肯定的,对于第一个问题--这是些什么话?我说是瞎话瞎讲,以为根本没有这个事实,纯属胡编乱造。第二个问题--是些怎样的人胡编乱造的?我的回答是:是一些胸无大志,不愿学习,只贪图眼前舒服与享受的,又别有用心的人编造的。他们的别有用心又再哪里呢?一他们学坏了,还想让更多的人也跟着学坏。打个比方,他们已经落水了,快要淹死了,还想多找几个人下水陪他们一起淹死,这就是他们的目的。所以,同学们一定要小心啊!

古人说: "言为心声",就是说,一个人的语言直接反映了他的思想。有人说,眼睛是心灵的窗户,我说,语言是心灵的一面镜子,什么样的语言就是一个什么样的人,如果想做一个文明的学生,首先应该从学会说文明的语言开始。

让我们行动起来,自觉地抵制这些不文明语言的传播。让我们行动起来,人人都来自觉地使用文明礼貌语言。

让我们人人都来用美丽的语言,给我们的校园再添一份美吧

三分钟励志演讲稿篇八

没有梦想,人生就荒漠,没有生气;没有梦想,人生就如黑夜,没有光明;没有梦想,人生就如迷宫,没有方向。因为梦想是荒漠中的一片绿洲,是黑暗中的一盏明灯,是迷宫中的一座路标,指引我们勇敢地走向前方。

进入初中以来,我对物理产生了浓厚的兴趣,它像一块磁石,吸引了我所有的注意力。每到物理课,我就格外兴奋,因为在这之前,我已经把书翻了好几遍。从此,一粒幼小的种子便在我的心中发芽——我一定要成为物理学家。

然而,接踵而来的风雨对幼嫩的胚芽给予了沉重的打击。一次,一位同学向我问题,我不屑一顾地接过书,开始"研究",然而,随着时间的流逝,我的额头渗出了豆大的汗珠。看似十分简单,可我硬是绞尽脑汁也说不出个道理来。后来老师讲这道题时,简直是张飞吃豆芽——小菜一碟,当时我别提有多尴尬了。到了物理考试时,我满怀信心地拿到试卷,却是垂头丧气地交了上去。看来,我并没有什么"物理天赋",而且仅仅把书本看透也是远远不够的,连续的失利像一盆冷水浇灭了我梦想的火苗。

我黯然失色地漫步在校园里,忽然,一棵树苗映入眼帘,它在砖缝之间毅然挺立着,将身旁的砖头顶得向两边翘。多么顽强的生命、多么坚强的性格!难以想象,它是经过了怎么的风霜雪雨才冲破黑暗、迎来光明!

我豁然开朗:实现梦想也是一个du注,就好比一个深渊,从跳下的那一刻起,就注定再无回路。要么,大鹏展翅,扶摇直而上;要么,石沉渊底,再无声响。相信梦想的力量,循着微弱的光芒去追求那份积存已久的渴望,定能迎来美好无限的春光!

从此,我开始为梦想而奋斗,每遇到难题,我都会整理在本上,时常看看。我听课不再只是听结论,而是注重思维。每当我与老师的想法发生了分歧,便第一时间去请教老师。每当发现做题的新方法,我就像哥伦布发现了新大陆。终于,梦想的幼苗茁壮成长,结出果实,最近几次物理考试和竞赛中,我都名列前茅。

三分钟励志演讲稿篇九

同学们:

俗话说: "笑一笑,十年少"。其实,微笑不仅能让你年轻,还是一座沟通人际关系的桥梁,一剂化解人们矛盾的良药。

你听说过关于日本原一平先生的故事吗?

原一平本是一位极其普通平凡的保险推销员,他相貌平平,身高只有158厘米,但是,他为什么能成为日本家喻户晓,妇孺皆知的名人呢?正是因为他有事没事就研究微笑,对着一面随身携带的小镜子练习,并把这些微笑应用到工作中去,才走向了成功,成为鼎鼎有名的人。

原一平在工作中,在生活中,一共研究出了39种微笑,并且自己也将这39种微笑练得非常自然,有的微笑能让人感到温暖,有的微笑能让人感到亲切,有的微笑能带给人们力量,有的微笑能让烦躁不安的人立刻安静下来,有的微笑能让你不由自主地去聆听。

正是他的微笑,才让人乐意购买他推销的保险,认为他推销的保险有百利而无一害;正是他的微笑,让客户与他成为无话不谈、无事不说的知心朋友。

的确,微笑能沟通人的心灵,把彼此间的距离拉近,甚至帮助你走向成功。

记得一次去医院看病,我坐在椅子上排队等待,一个男的对着护士说: "你们这是怎么搞的? 医生约了我上午9点整来,你自己看看都已经9点40分了。"我本以为护士肯定会以牙还牙,然后两人会大动干戈,谁知,护士却微笑着对那个男的说: "先生,实在很抱歉,人太多了,我进去帮您看看,也催一下。请您稍等。"过了一会儿,只看见那个护士微笑着说: "先生,到您了,请进去。"我不禁佩服起这个护士来,过了一会儿,那个男的出来了,他找到刚才一直对他微笑的护士,诚恳地说: "刚才实在对不起,请原谅。"护士依旧微笑着说: "没关系的。"

可见,微笑有时候还能化干戈为玉帛。

每天你给别人一个真诚的微笑,别人也会给你一个微笑。

微笑能让别人对你所怀的顾虑在一瞬间消失;微笑能让你与别人的关系融洽;微笑是沟通彼此心灵的无声语言。既然如此,那么,朋友,就请大方起来,请别吝啬你的微笑。

三分钟励志演讲稿篇十

尊敬的老师,同学们:

大家好!迎来了新学期的开始。我学生代表发言,心情非常激动。

我代表四(3)班的同学对辛勤工作的老师们致以衷心的感谢和祝福,祝老师们工作,身体健康,万事如意。

温馨的校园强烈地吸引着我。这里有和蔼可亲的校,有教学极高的老师,有精神饱满、好学上进、知礼守纪的同学,能融入到的学习环境,是每个学生的骄傲,这更是幸运,要感谢美丽的学校。

在学校学到了许多科学文化知识,懂得了不少做人的道理, 学会了许多求异创新的本领,使的头脑日渐聪明,让的人格 日趋。,我们的点滴进步,无一不凝聚着老师的心血。同学 们,面对着为日夜操劳的老师,要大声地对老师们说:"老 师,您辛苦了!"

开始,又长大了,又长高了。新学期,新气象,要以全新的精神面貌投入到学习生活中:要规范的,用《小学生日常规范》来的言行,使文明;要尊敬师长,团结同学,学做品德高尚的人;要远大的理想,新的学习,端正学习,鞭策的学习,抢抓,学习技能;新学期,要多读书,读好书,拓宽的知识面,去欣赏优秀的`书籍,在书海中遨游,使优秀。

吹响,让整装待发,为的理想和而努力,为走向世界的现代人而奋斗!

祝大家身体健康;祝全体同学新学期新风貌,新姿态迎接新挑战!更努力、更拼搏、加油,学习更进步!

三分钟励志演讲稿尊敬的老师、亲爱的同学们:

大家好!我叫xxx□是物理学院物理学xx班的学生。幼年时曾作过许多色彩斑斓的梦,当个科学家是我其中之一的梦想,我有一个远大的理想,那就是我要当一名物理学家,所以我选择了物理学这一专业,并每天都为我的人生目标奋斗着。个子不高,理想倒挺大的哦,我是一个性格比较外向的人,所以我喜欢和同学们一起参加各种活动,当然了也喜欢和人交朋友,在这里也希望交到和我拥有同样爱好的你。

有广泛爱好的我最大的优点是乐于助人,我这个人就是典型的热肠子,以后你们如果谁有困难,只要我能帮到你们的,尽管说,我一定在所不辞!古道热肠来称呼再合适不过了,我这个人很好相处,你们会慢慢了解我的。我呢,最喜欢冬天,没有什么特别的原因吗,秋太过于伤感,夏太过于热情,

而春天却太过于温和,冬再好不过了,介于四者之间,可以使人冷静,使人回味。我最喜欢冬天的大海,博大的胸怀是我学习的目标,我最喜欢雪花的坚持,为达目的地勇往直前?对了,我最喜欢吃的食物是我妈妈做的,她的手艺非常好,做的食物让我食胃大开,口齿留香,欢迎大家到我加来做客,保证让家赞不绝口。

自我介绍演讲稿今天,我站在了同学们中间。我和在座的同学们一样,渴望展翅高飞,渴望将来有更大的发展空间,有施展才华的更广阔的天地。我想,有耕耘就会有收获。未来的几年里,由各位老师的倾情传授,我们一定会有一个无限美好的未来。

三分钟励志演讲稿篇十一

尊敬的各位领导,朋友们:

拿起手中的笔,任不着边际的思想在脑海中激荡,多少次满怀希望,不厌其烦地重复着这个动作,又有多少次两手空空地过完整个学期。说实话,以前的文章都只是为应付作业,因此即使是用遍了好词好句,但它依旧是毫无感情的,就像穿了华丽外衣而毫无内涵的人一样,虚无内容。同时,我不是作家,不懂得用键盘敲出心中的波澜:我不是画家,不懂得用野下的笔描绘出心中的色彩;我更不是舞蹈家,不懂得用婀娜的`身姿舞出心中的喜悦。或许,我只是一个空想家,空想着《天亮从自家天窗开始》,空想着《每天都有彩虹》,空想着《最美好的时刻》便是在人生最失意的时候《怀揣两块糖》和《半瓶阳光》。

端详着这本前进道路上的指路明灯,尽情遨游在励志与哲理 的海洋中。

在《一路阳光》面前,用心底的善和爱铺出的路,让这个没人陪伴的孕妇在做产检的路上成了世界上最幸福的人。

在《人与困难和解》中我们懂得了遇到困难时,战胜它并不是唯一的方式,也许,你可以学着顺从它,与它和解。

每个人都有《发现幸福的能力》,人们都以为幸福是追求来的,其实不然,幸福是在发现中得来的。当你具备了发现幸福的能力时,你会发现,其实幸福一直都围绕在你身边,生活中的点滴都蕴藏着幸福的味道。

《尊重每一扇门》在尊重他人的同时,也就是在尊重自己。

点亮《近处的星光》,让我们一起默默铭记那些无私奉献的人,记住是他们让我们拥有更加光辉绚烂的生活和明天。

《为一个鸟巢等待》,当我们能够为此停下脚步时,这个世界才会停下时间的步伐等待我们;当我们懂得去尊重一只鹰,我们才会比鹰飞得更高!

《青少年受益一生的中外启迪故事》,由近50位当红着名哲理励志作家,通过160篇哲理励志美文,分别讲述了谦让、分享、助人等不同的中华民族传统美德的用途及其意义。这些故事中没有华丽的语言,没有生动的修辞,但却用最平实朴素的话语为青少年读者们带来了一场文字盛宴。

三分钟励志演讲稿篇十二

各位老师、亲爱的同学们:

大家好!

因为坚持,毛毛虫能够破蛹成蝶,亲吻蓝天;因为坚持,柔弱的水能够到达大海,拥抱那一片蔚蓝;因为坚持,平凡的人能够实现梦想,打开成功的大门……坚持,这一可贵的精神,实在有无穷的力量。

一直以来,体育都是我的弱项,大家也常常拿着体育来嘲笑我,让我沮丧不已却又无能为力,心底埋藏着深深的不服气。于是为了提高自己的体育,我在周六周日的网球训练中总格外卖力,最累的体能训练我也坚持了下来,我慢慢对自己有了信心,我相信自己一定可以。终于,学校决定进行一次体育测试,我既紧张又激动,希望在测试中"一雪前耻",不再受他人的嘲笑。

可就在这时,又一次失败让我心情跌到了谷底:体育课上老师决定先来一次小的800米测试,我惴惴不安地踏上跑道,随着老师一声令下,跌跌撞撞的冲出起点,但我没能跑完400米就放弃了。再一次看着别人不屑的眼神,我在心中狠狠的责骂着自己,我恨自己甚至没能坚持到最后,恨自己的懦弱,我告诉自己,无论结果如何,哪怕挂在队尾,也一定要坚持。我终于再次坚定了信念。

到了测试的日子,我不由得紧张起来,想寻求一下安慰,可看看四周,朋友们都是一脸严肃,忙着准备自己的,哪里又管得了我。我深出一口气,平复一下自己乱糟糟的心情,和大家一起站在了起跑线上做好了准备。

开始跑了,大家你挤我,我挤你,逐渐排成了一列,我跑在 第四位。我努力调整着呼吸和节奏,耳边静的出奇,只听到 呼呼的风声和自己沉重的'脚步声。我像是一个机器人,机械 的跑着,跑着。快400米了,我的呼吸越来越急促,不由的大 口大口地喘着气,眼前的跑道也有点模糊······又是上次的情 形!我急忙在心中一遍遍告诉自己:一定要坚持下来,绝不 能放弃!这句话在我脑海里一遍遍回旋,给了我不少的动力。

慢慢的,700米快到了,我前面的好友似乎也有些体力不支,我追上了她,在她旁边时,我小声对她说:"坚持住!"她有点惊讶,微微点了点头,艰难地支撑着,跟在我的身后。我看到胜利就在前方,我开始了冲刺,我用自己尽可能最快的速度跑完了最后的一百米,我紧跟着第二名冲过了终点!

那一刻,我感到自己的世界仿佛是春暖花开,在旁边观看的一名同学为我们竖起了大拇指。绷了一下午的心终于放松了下来,那时我知道,我终于坚持了下来,战胜并证明了自己:我,一样可以。

那次的坚持让我意识到,坚持的力量是无穷的,只要凡事都做到坚持二字,没有什么能阻挡你前进的步伐。我一定会坚持下去!

三分钟励志演讲稿篇十三

感谢大家给我一个上台的机会!

俗话说: "台上一分钟,台下十年功。"假如一个人很有成就,不是别人给予的,更不是从天上掉下来的。是靠自己的努力、勤奋争取的。才能主要来自勤奋学习是不可猜疑的。

每一个人的才能不是天生就有的,而是靠自己的勤奋努力而来的。比如说德国数学家、物理学家和天文学家高斯。他从小就酷爱学习,一生为科学事业做出了巨大贡献,但是假如他没有从小的勤奋努力学习,他也不可能成为著名的科学巨人。没有勤奋努力的学习是不可能有成就的。这样的例子有很多很多,可以说每一位有成就的人都曾努力学习、努力探索过。

学习的关键在于"肯学"和"敢学"。假如你的愿望是成为一名有成就、有才能让人敬重的人物,但你又不肯,或不敢去学习最终还是会一事无成的.。居里夫人和她的丈夫为了证明镭的存,千辛万苦,冒着可能失去生命的危险,经过他们的勤奋、努力最终提炼出了十分之一克极纯净的氯化镭,并准确地测定了它的原子量,证实了镭的存在。这是一次多么让人惊叹的事实。正是居里夫人的肯做、敢做才证实了镭的存在。因此,要想成为有才能的人,就要从小"肯学"、"敢学"。

三分钟励志演讲稿篇十四

成长,是一个熟悉的不能再熟悉的字眼。每个人都在成长,在成长的历程中,有人需要理解;有人需要关怀;有人需要 守护;而我,确认为成长需要挫折。

这时,心里的波动更大。它成功了!那你呢难道你就打算躲在那里偷偷哭泣吗不!我会飞起来!

于是,因为某些关系,我还是进了一所较好的中学。考试后,我又开始大补,但此次不一样的是,我是自我一个一个的把难题攻破,一个一个的解开。

此刻我在我们班成绩还算良好,但我必须会继续努力,努力提高成绩!

蝴蝶有了断翅的经历,能够再次飞翔;我,虽不是它;但我经历了挫折,必须会学会勇敢!

成长需要挫折,我,会成功!

三分钟励志演讲稿篇十五

初的梦想就握在自己手上。最想要去的地方就别在半路返航。

如果梦想不曾坠落悬崖,千钧一发,又怎么会懂得,执着的人,有双梦的翅膀。不顾一切疯狂追寻过,失落过,也妥协过,但都不能湮灭梦想兑现时的片刻欢喜。在梦想与现实交锋的那一瞬间,我看到了它们的差距。而这只是一个梦想的差距,需要太多的勇气,太多的才气,太多的热情,才能点燃青春的高潮。

是成为笑傲天穹的精灵,还是成为陆地上平庸的小丑,这一切都由你自己决定。当奥运健儿站在最高领奖台上,当国歌

奏响、五星红旗缓缓升起的那个瞬间,我们看到是自豪、骄傲。可这自豪的背后又有多少不为人知的艰辛与汗水,要实现梦想就必须为之奋斗。

战国时期的政治家苏秦。年轻时,学问不深,曾到好多地方做事,都不受重视。家人也瞧不起他。这对他的刺激很大。所以,他下决心发奋读书。常常读书到深夜,很疲倦,他便想出了一个方法,一打瞌睡,就用锥子往自己的大腿上刺一下。这样,猛然间感到疼痛,使自己清醒起来,再坚持读书。才有了"苏秦刺骨"的佳话。在几千年前,年轻的苏秦都懂得克制,更何况现在的我们呢,青春的日子请好好把握,不要等到对梦里都麻木的一天,才懂得懊悔,不要等到青春散尽的一天,才懂得珍惜。让我们去回想我们最初的梦想,燃起我们的激一情,洒一路汗水,饮一路风尘,咀嚼一路艰辛。让青春在红旗下继续燃烧,我们是搏击长空的鹰,是辽阔无垠的海,我们是有梦想,有作为的少年,我们乘风破浪,披荆砍棘,只为最初的梦,只为最炫目的光。

三分钟励志演讲稿篇十六

尊敬的领导、教师、亲爱的同学们:

大家好!

青春,一个多么美好而又令人向往的字眼。它是热情的,张 狂的。

而责任,它并不是一个甜美的字眼,它有的仅是岩石般的冷峻。正如英国王子查尔斯曾经说过:"这个世界上有许多你不得不去做的事,这就是责任。"没错,责任是冰冷的,约束的。

人们总难以将青春与责任联系到一起,一个神采飞扬,一个却是约束劳累。但是,陈独秀说过:"青春之于社会,犹新

鲜活泼细胞之于身。"于是,为社会奉献青春成为了我们的责任。

青春是一笔弥足珍贵的财富,但是,有的人却对自己的青春毫不负责,多少风华正茂的年轻人,挥霍时间,浪费生命,将人生的花样年华虚度在网吧中,舞厅内。多少新闻报道过不少处于花季雨季的少年少女,由于沉迷网络,而荒废学业,最后有的甚至走上犯罪的道路。他们是否知道:浪费别人的时间是谋财害命,浪费自己的时间则是慢性自杀。他们不担当起青春的责任,白白蹉跎了岁月,葬送了自己的前途!

青春的脚步如行云流水,生活的道路靠我们探求。莫叹息,莫停留,要思考,要奋斗,趁风华正茂,莫让年华付水流。

是否记得1919年的5月4日?在民族危亡的关头,一群青春挺身而出,用嬴弱的肩膀担起了民族救亡的重任,他们用青春,扛起了救国家于水火的重任。往今来,多少仁人志士为了"责任"二字,用青春,用热血,用生命去履行,去扞卫。同样青春的我们,如今的任务便是好好学习,如今的责任便是把国家建设得更加繁荣富强。

青春不是游戏人生,它是积极进取,不屈不挠。它是那句"为中华崛起而读书"的回音。

青春不是粉面桃腮,它是迎难而上,吃苦耐劳。它是那一句"有国才有家"的气魄。

同学们,青春是一道美丽的风景线!虽然美丽的青春难常存,但只要我们有常驻青春的豪情,有为国为民的责任,让我们的青春年华承担责任,我相信我们将永远拥有这份美丽。

谢谢大家。