

演讲稿健康饮食三分钟演讲 三分钟演讲稿 (模板7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。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

演讲稿健康饮食三分钟演讲篇一

大家好！

消防部队是和平时期享誉较高的一支部队，在人民群众中有着很高的地位。消防官兵消除隐患、保护财产、拯救生命的感人事迹时时为人民群众所宣扬传唱，时时为人民群众学习的英雄楷模。

消防部队经过几十年的顽强拼搏，英勇作战，救民于水火之中，济困于危难时刻，深得人民群众拥护和爱戴，赢得了崇高的荣誉。

总之，安全是一切工作的前提，要抓好基层部队的安全防事故工作必须坚持以人为本，认真抓好党的路线、方针、政策的学习，抓好条例条令和各项规定的学习，从思想根源上打牢基础，认真总结经验教训，严格队伍管理，才能有效地控制和预防各类事故的发生。

谢谢大家！

演讲稿健康饮食三分钟演讲篇二

大家好！

雾霾这个熟悉又陌生的恶魔正在一点一点地侵蚀着我们美丽的中国。看着街上一片一片的雾霾，行人脸上一个又一个的口罩，一个又一个紧闭的窗户。看着灰色的纱衣披在祖国母亲身上，灰色的天空、灰色的四周、灰色的房屋、“灰色的”你我……而这些雾霾到底是怎样形成的？由于工业生产废气、汽车尾气、建筑尘埃、等小颗粒大量混入中，形成霾。

放下手中的电子产品，拉上小伙伴，到户外种下一颗一颗的希望。不让废气笼罩祖国，不让灰尘飞舞祖国，不让废水环绕祖国，不让一颗一颗希望倒下，不让尾烟飘散在祖国，让绿色笼罩我们的祖国母亲，让绿色的希望代替灰色的纱衣。

让雾霾不在笼罩着我们的祖国母亲，让我们的中国更加美丽！

谢谢。

演讲稿健康饮食三分钟演讲篇三

如果说我们是一片刚萌发的新叶，那刘老师就是深埋于大地的根；

——题记

我的数学老师是一个很强的女人，老师有双略带稚气的大眼睛闪烁着黑宝石一般幽深的光泽，老师的衣着十分得体，西显得斯斯文文的，可爱而又很淑女。

平时，刘老师的目光里既蕴含着慈母般的温柔的温柔，又闪烁着严父般的严厉，让人望而生危刘老师的嘴并不大，但从那种那个嘴里发出的话语，总是带点幽默和哲理，就像磁石一样的吸引着我们。

刘老师的特点就是很会体谅学生，他从不给我们留太多的作业，因为他知道，留太多我们也不会好好做的，所以老师会

给我们留很少的作业，有时几乎是不留的。每当在自习课上的时候，在写满字的黑板上总是很少看到数学作业，同时，也能听到一些赞美数学老师的语言。

刘老师的有待你还有很多，就说他的幽默吧，老师经常与我们有说有笑的，每当我们在听课听到最乏味的时候，刘老师就会转移话题，弄出一些让我们很无语的话题、每次都能让我们从乏味中走出来。一节课下来，收获真的不少。

老师不是只是幽默，也有发火时候。

这就是我们的数学老师，幽默、慈爱中带有严厉的乐天派帮主。

又是一个春天的来临，刘老师抱着一摞书走进教室，衣着和以前一样，十分得体，胖胖的脸上透着从容恬淡的神情。

老师开始讲课了，声音清脆而甜美……[返回目录](#)

演讲稿健康饮食三分钟演讲篇四

大家好！

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，但是没人想改变自己。”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，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。

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上的许多东西，但我们可以改变自己，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，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，在他们的激发与鼓励下，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与不足，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，但是我们可以改变自己，让我们用爱心与智慧来面对一切环境。

演讲稿健康饮食三分钟演讲篇五

大家好！

青春是一本仓促而至的书，你教会了我正确的阅读方式。

街上的人少，从巷口一直望得到尽头，路灯上没有扑扇着翅膀逐火的蛾子，隐隐听得到哪家电视里正放着的联欢晚会，不时传出欢呼的人声。本该是一家团聚的日子，我却在街上独自徘徊，不是因为我在异地他乡漂泊，也不是因为我根本无家可归，而是因为我和爸爸赌气，自己从家里跑了出来。偶尔传来的几声犬吠中，夹杂着嘈杂的呼唤声，我想，那可能是找我的吧。月之皓影轻轻流转，灯火落于房檐屋角，像是繁星平白地铺在除夕的夜晚。

我放空思想，以至于有个人来了都不知道。她轻灵的声音在这个阴暗的角落响起：“你爸爸给你们全家以最坚实的温暖包裹，你却一次又一次地跟他吵架，这次还过份地直接从家里跑了出来，你知道你的行为有多让你爸爸伤心么？你的良心必须背负如山的父爱，走过今生。”一种说不出的愧疚，不，应该是喜悦，是终于有人点醒我的喜悦，从心底里漾起。“你是小姨么？”除去爸爸妈妈，也就刚来我们家过年的小姨知道我和爸爸经常吵架。她没有回答，也没有反驳，但想来应该就是了。你让我在年少轻狂时理解父母对我的爱。

梅雨季节总是来之匆匆，它缓慢、潮湿、不易察觉，仿佛是上帝忘了关紧他后花园的水龙头，任大雨肆无忌惮地将整个城市浸泡在其中，我蹲坐在窗台，隔了淡蓝色的窗纱，看雨。淡淡的蓝，将外面车水马龙的景色笼罩了一抹忧郁，或许是受了这天气的影响，我现在满脑子都是要如何放弃。我哭丧着脸，给小姨打了电话，告诉了她我的想法。

后来，小姨说的话我已经记得不太清楚了，但在博客上看了一段话：关于前方要走的路，你要有百分之九十九的踌躇满志和百分之一的不知所措，天气好的时候，要想着无论如何也要坚持下去，遇到不顺心的事，也要满脑子都是继续。我觉得这就是小姨要给我表达的意思，而我虽然当时没听懂，还把那些话忘得几乎差不多了，但我是何其有幸，能够再次去体会小姨话语的力量！我缘着思想的阶梯，在你温暖的话语引领下，我跨过颓唐的河流，又站在一条新的起跑线上。

对于青春的种种际遇，我的心满怀激情，因为有你一小姨，教会了我要积极向上地活着。小姨呀，你引领我走向成熟。小姨呀，我的青春摆渡人！

演讲稿健康饮食三分钟演讲篇六

下午好！凯歌高奏辞旧岁，锣鼓喧天迎新年！在圣诞节来临之际，我们全体师生欢聚一堂，共同欢歌劲舞，告别丰收的20xx年，喜迎充满希望的20xx年。

回首20xx年在xx校长的'带领下，学校着力抓好干部、班主任、教师三支队伍建设，全体职工同心同德，干事创业；学校管理遵循校务公开，干群关系渗透人文关怀；德育工作内容丰富，形式多样，学生发展多元智能，百花齐放；教学科研真抓实干，教学成绩捷报频传；总务后勤服务到位，工作人员汗流浹背，竭力改善育人环境，强身健体陶冶性情。值此新春来临之际，我谨代表学校向一年来辛勤工作无私奉献努力学习积极进取的全体师生致以最真诚的祝福，祝大家身体健

康！工作顺利！学习快乐！生活幸福！

此刻尽管室外天寒地冻，我们却如沐春风。展望20xx□豪情满怀充溢心中。我憧憬□xx中踏着青春的节拍，一路欢歌向春天走来，万物在漫天风雪中欣然等待；我期待：全体师生激扬自我的风采，神采奕奕向春天走来，让世界在翘首期盼中焕发缤纷的色彩！

最后，伴随着平安夜祥和的钟声，让我们共同祈祷：明天会更好！

谢谢大家！

演讲稿健康饮食三分钟演讲篇七

不相信自己的意志，永远也做不成将军。

果然，配带宝箭的儿子英勇非凡，所向披靡。当鸣金收兵的号角吹响时，儿子再也禁不住得胜的豪气，完全背弃了父亲的叮嘱，强烈的欲望驱赶着他呼一声就拔出宝箭，试图看个究竟。骤然间他惊呆了。

一只断箭，箭囊里装着一只折断的箭。

我一直剝着只断箭打仗呢！儿子吓出了一身冷汗，仿佛顷刻间失去支柱的房子，轰然意志坍塌了。

结果不言自明，儿子惨死于乱军之中。

温馨提示：自己才是一只箭，若要它坚韧，若要它锋利，若要它百步穿杨，百发百中，磨砺它，拯救它的都只能是自己。

不要让昨日的沮丧令明天的梦想黯然失色！

在一次讨论会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张20美元的钞票。

温馨提示：生命的价值不依赖我们的所作所为，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！我们是独特的——永远不要忘记这一点！

别看它是一条黑母牛，牛奶一样是白的。

珍妮是个总爱低着头的小女孩，她一直觉得自己长得不够漂亮。有一天，她到饰物店去买了只绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结挺漂亮，珍妮虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，出门与人撞了一下都没在意。

珍妮走进教室，迎面碰上了她的老师，“珍妮，你昂起头来真美！”老师爱抚地拍拍她的肩说。那一天，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，可往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰物店时与人一碰弄丢了。

自信原本就是一种美丽，而很多人却因为太在意外表而失去很多快乐。

温馨提示：无论是贫穷还是富有，无论是貌若天仙，还是相貌平平，只要你昂起头来，快乐会使你变得可爱——人人都喜欢的那种可爱。

只要心存相信，总有奇迹发生，希望虽然渺茫，但它永存人世。

美国作家欧·亨利在他的小说《最后一片叶子》里讲了个故事：病房里，一个生命垂危的病人从房间里看见窗外的一棵树，在秋风中一片片地掉落下来。病人望着眼前的萧萧落叶，身体也随之每况愈下，一天不如一天。她说：“当树叶全部掉光时，我也就要死了。”一位老画家得知后，用彩笔画了

一片叶脉青翠的树叶挂在树枝上。

最后一片叶子始终没掉下来。只因为生命中的这片绿，病人竟奇迹般地活了下来。

温馨提示：人生可以没有很多东西，却唯独不能没有希望。希望是人类生活的一项重要价值。有希望之处，生命就生生不息！

信念是一种无坚不摧的力量，当你坚信自己能成功时，你必能成功。

一天，我发现，一只黑蜘蛛在后院的两檐之间结了一张很大的网。难道蜘蛛会飞？要不，从这个檐头到那个檐头，中间有一丈余宽，第一根线是怎么拉过去的？后来，我发现蜘蛛走了许多弯路——从一个檐头起，打结，顺墙而下，一步一步向前爬，小心翼翼，翘起尾部，不让丝沾到地面的沙石或别的物体上，走过空地，再爬上对面的檐头，高度差不多了，再把丝收紧，以后也是如此。

温馨提示：蜘蛛不会飞翔，但它能够把网凌结在半空中。它是勤奋、敏感、沉默而坚韧的昆虫，它的网制得精巧而规矩，八卦形地张开，仿佛得到神助。这样的成绩，使人不由想起那些沉默寡言的人和—些深藏不露的智者。于是，我记住了蜘蛛不会飞翔，但它照样把网结在空中。奇迹是执着者造成的。

人生中，经常有无数来自外部的打击，但这些打击究竟会对你产生怎样的影响，最终决定权在你手中。

祖父用纸给我做过一条长龙。长龙腹腔的空隙仅仅只能容纳几只蝗虫，投放进去，它们都在里面死了，无一幸免！祖父说：“蝗虫性子太躁，除了挣扎，它们没想过用嘴巴去咬破长龙，也不知道一直向前可以从另一端爬出来。因而，尽管

它有铁钳般的嘴壳和锯齿一般的大腿，也无济于事。

”当祖父把几只同样大小的青虫从龙头放进去，然后关上龙头，奇迹出现了：仅仅几分钟，小青虫们就一一地从龙尾爬了出来。

温馨提示：命运一直藏匿在我们的思想里。许多人走不出人生各个不同阶段或大或小的阴影，并非因为他们天生的个人条件比别人要差多远，而是因为他们没有思想要将阴影纸龙咬破，也没有耐心慢慢地找准一个方向，一步步地向前，直到眼前出现新的洞天。

并不是因为事情难我们不敢做，而是因为我们不敢做事情才难的。

1965年，一位韩国学生到剑桥大学主修心理学。在喝下午茶的时候，他常到学校的咖啡厅或茶座听一些成功人士聊天。这些成功人士包括诺贝尔奖获得者，某一些领域的学术权威和一些创造了经济神话的人，这些人幽默风趣，举重若轻，把自己的成功都看得非常自然和顺理成章。时间长了，他发现，在国内时，他被一些成功人士欺骗了。那些人为了让正在创业的人知难而退，普遍把自己的创业艰辛夸大了，也就是说，他们在用自己的成功经历吓唬那些还没有取得成功的人。

生震动。”

后来这本书果然伴随着韩国的经济起飞了。这本书鼓舞了許多人，因为他们从一个新的角度告诉人们，成功与“劳其筋骨，饿其体肤”、“三更灯火五更鸡”、“头悬梁，锥刺股”没有必然的联系。只要你对某一事业感兴趣，长久地坚持下去就会成功，因为上帝赋予你的时间和智慧够你圆满做完一件事情。后来，这位青年也获得了成功，他成了韩国泛业汽车公司的总裁。

温馨提示：人世中的许多事，只要想做，都能做到，该克服的困难，也都能克服，用不着什么钢铁般的意志，更用不着什么技巧或谋略。只要一个人还在朴实而饶有兴趣地生活着，他终究会发现，造物主对世事的安排，都是水到渠成的。

生活真是有趣：如果你只接受最好的，你经常会得到最好的。

有一个人经常出差，经常买不到对号入坐的车票。可是无论长途短途，无论车上多挤，他总能找到座位。

他的办法其实很简单，就是耐心地一节车厢一节车厢找过去（）。这个办法听上去似乎并不高明，但却很管用。每次，他都做好了从第一节车厢走到最后一节车厢的准备，可是每次他都用不着走到最后就会发现空位。他说，这是因为像他这样锲而不舍找座位的乘客实在不多。经常是在他落座的车厢里尚余若干座位，而在其他车厢的过道和车厢接头处，居然人满为患。

他说，大多数乘客轻易就被一两节车厢拥挤的表面现象迷惑了，不大细想在数十次停靠之中，从火车十几个车门上上下下的流动中蕴藏着不少提供座位的机遇；即使想到了，他们也没有那一份寻找的耐心。眼前一方小小立足之地很容易让大多数人满足，为了一两个座位背负着行囊挤来挤去有些人也觉得不值。他们还担心万一找不到座位，回头连个好好站着的地方也没有了。与生活中一些安于现状不思进取害怕失败的人，永远只能滞留在没有成功的起点上一样，这些不愿主动找座位的乘客大多只能在上车时最初的落脚之处一直站到下车。