

2023年一年级国庆的演讲稿三分钟(实用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？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

一年级国庆的演讲稿三分钟篇一

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

我今天给大家讲一个故事叫：一面镜子

一个年轻人正值人生巅峰时却被查出患了白血病，无边无际的绝望一下子笼罩了他的心，他觉得生活已经没有任何意义了，拒绝接受任何治疗。

一个深秋的午后，他从医院里逃出来，漫无目的地在街上游荡。忽然，一阵略带嘶哑又异常豪迈的乐曲吸引了他。不远处，一位双目失明的老人正把弄着一件磨得发亮的乐器，向着寥落的人流动情地弹奏着。还有一点引人注目的是，盲人的怀中挂着一面镜子！

年轻人好奇地上前，趁盲人一曲弹奏完毕时问道：“对不起，打扰了，请问这镜子是你的吗？”

“是的，我的乐器和镜子是我的两件宝贝！音乐是世界上最美好的东西，我常常靠这个自娱自乐，可以感到生活是多么的美好。。”

“可这面镜子对你有什么意义呢？”他迫不及待地问。

盲人微微一笑，说：“我希望有一天出现奇迹，并且也相信有朝一日我能用这面镜子看见自己的脸，因此不管到哪儿，不管什么时候我都带着它。”

白血病患者的心一下子被震撼了：一个盲人尚且如此热爱生活，而我。。他突然彻悟了，又坦然地回到医院接受治疗，尽管每次化疗他都会感受到死去活来的痛楚，但从那以后他再也没有逃跑过。

他坚强地忍受痛苦的治疗，终于出现了奇迹，他恢复了健康。从此，他也拥有了人生弥足珍贵的两件宝贝：积极乐观的心态和屹立不倒的信念。

想把握好自己的人生和命运的人，一定要有乐观和坚强的品质，因为乐观和坚强是掌管人生航向的舵手，是把握命运之船的动力桨。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

一年级国庆的演讲稿三分钟篇二

尊重，是一种明亮而不刺眼的光辉，是一种圆润而不腻耳的音响。在古代，尊重一直被人们所称颂。刘备礼贤下士，三顾茅庐，请得卧龙出山，商得天下大计，这就是尊重；杨时程门立雪，只为老师不受打扰，这亦是尊重。

要学会尊重别人，必须先学会尊重自己。试想，连自己都不尊重的人又怎么会去尊重别人？陶渊明不为五斗米折腰，就体现了自我尊重。学会尊重自己，做事情认真负责，行为举止符合规范就是自尊的表现。

在现代社会中，尊重亦不可少。当我们面对“传道，受业，

解惑”的老师，是否考虑过要尊重他们。老师是辛勤的园丁，是无私的春蚕。当我们在学习的道路上迷失方向，老师指引我们。当我们取得令人可喜的成绩时，老师以我们为傲。尊重他们吧！在上课时做到认真听讲，在课后认真独立地完成作业。在这些简单的行为中体现着对老师的尊重，这也是一个合格的中学生应该具有的最基本的素质。

作为儿女的我们，应该尊重父母。父母是我们的第一任老师。他们赋予了我们生命，付出着他们的关爱。在他们的细心呵护下，我们健康成长。但是随着时间的推移，我们认为父母的爱是理所当然的。于是，我们学会了叛逆。有时候，考试考得不理想，父母想找你谈话，只听见“砰”的一声，房门被踢上了，他们被一扇门挡在了外面。当这一扇门关上的同时，他们的心也瞬间凉了。尊重他们吧！当他们找你谈话时，侧耳倾听；当他们忙碌了一天下班回家时，奉上一杯暖茶。也许只是这些简单的动作，但是，他们的心却得到了极大的慰藉。

同学之间也同样需要尊重。我们在校园中朝夕相对，难免会产生一些不愉快。这时，我们要学会尊重同学，理解他，体谅他。在同学请教问题时的耐心解读，在同学精彩发言后的热烈掌声。就是这样小小的尊重，我们之间的友谊之花就会再次绽放出最绚丽的色彩。

“爱人者，人恒爱之，敬人者，人恒敬之。”尊重也是一种美德。但是，尊重，正在被越来越多的人所忽略，所遗忘。作为青少年，作为省熟中的一员，我们应该发扬这种美德。我相信有了尊重，天空会变得更蔚蓝，阳光会变得更灿烂，心情会变得更愉快！

一年级国庆的演讲稿三分钟篇三

你是不是老是害怕被突然点名要求演讲，但是又不知道讲什

么?没关系，本站小编为你整理了几篇小学一年级课前三分钟演讲稿，快来本站。

结果他没有直接回答我的问题，但笑着抓起我的左手，说不妨先看看我的手相，帮我算算命。给我讲了一能生命线、爱情线、事业线等诸如此类的话之后，突然，他对我说：把手伸好，照我的样子做一个动作。他的动作就是：举起左手，慢慢地而且越来越紧地握起拳头。末了，他问：握紧了没有？我有些迷惑，答道：握紧啦。他又问：那些命运线在哪里？我机械地回答：在我的手里呀。他再追问：请问，命运在哪里？我如当头棒喝，恍然大悟：命运在自己的手里！

他很平静地继续道：不管别人怎么跟你说，不管“算命先生们”如何给你算，记住，命运在自己的手里，而不是在别人的嘴里！”是的，这就是命运。现在请同学们看看你自己的拳头，你会发现你的生命线有一部分还留在外面，没有被握住，它又能给我们什么启示？命运绝大部分掌握在自己手里，但还有一部分掌握在“上天”手里。古往今来，凡成大业者，“奋斗”的意义就在于用其一生的努力，去争取。

大家好，我今天给大家讲一个故事叫：一面镜子

一个年轻人正值人生巅峰时却被查出患了白血病，无边无际的绝望一下子笼罩了他的心，他觉得生活已经没有任何意义了，拒绝接受任何治疗。

一个深秋的午后，他从医院里逃出来，漫无目的地在街上游荡。忽然，一阵略带嘶哑又异常豪迈的乐曲吸引了他。不远处，一位双目失明的老人正把弄着一件磨得发亮的乐器，向着寥落的人流动情地弹奏着。还有一点引人注目的是，盲人的怀中挂着一面镜子！

年轻人好奇地上前，趁盲人一曲弹奏完毕时问道：“对不起，打扰了，请问这镜子是你的吗？”

“是的，我的乐器和镜子是我的两件宝贝！音乐是世界上最美好的东西，我常常靠这个自娱自乐，可以感到生活是多么的美好，” “可这面镜子对你有什么意义呢？”他迫不及待地问。

盲人微微一笑，说：“我希望有一天出现奇迹，并且也相信有朝一日我能用这面镜子看见自己的脸，因此不管到哪儿，不管什么时候我都带着它。”

白血病患者的心一下子被震撼了：一个盲人尚且如此热爱生活，而我，他突然彻悟了，又坦然地回到医院接受治疗，尽管每次化疗他都会感受到死去活来的痛楚，但从那以后他再也没有逃跑过。

他坚强地忍受痛苦的治疗，终于出现了奇迹，他恢复了健康。从此，他也拥有了人生弥足珍贵的两件宝贝：积极乐观的心态和屹立不倒的信念。

想把握好自己的人生和命运的人，一定要有乐观和坚强的品质，因为乐观和坚强是掌管人生航向的舵手，是把握命运之船的动力桨。

亲爱的同学们：

大家好！

曾看过这样一段话：小鸟说：我从天空中飞过，但天空中没有留下我的痕迹。泰戈尔说，天空中没有留下我的痕迹，但我已飞过。同样的状况，却有两种不同的态度，相信后者的态度更能赢得大家的认可。其实生活是一面镜子，你对他笑，他就会向你露出笑脸，你对它哭，那么你最终只会收获沮丧的心情。这就是我要演讲的——乐观的生活态度。

相反的，正如我们熟知的林肯先生，在遭受24岁经商失

败，26岁爱人死去，27岁精神崩溃，中年时代多次竞选参议员和副总统，却均以失败告终，可面对如此多的打击与磨难，他始终没有放弃自己的梦想，而是以积极的生活态度应对这些不如意，最终他成为美国第十六任总统，正是这积极乐观的生活态度，让林肯最终实现自己的理想。

相信，假若没有积极乐观的生活态度，摔残肢体的桑兰，高位截肢的张海迪，生命中没有光明与黑暗的海伦·凯勒，他们同样不会有灿烂的人生，也就不会赢得世人的尊重与赞美。

亲爱的同学们，虽然我们无法预知下一秒会发生怎样的事情，但相信只要我们持一种积极乐观的生活态度，我们生活一直是快乐的。所以，即使有一千个理由哭泣，也要为自己找出一万个理由微笑，这样，我们的生活就会充满更多的阳光和快乐。

一年级国庆的演讲稿三分钟篇四

学生课前三分钟演讲可以提高他们的发言信心和语言组织能力，是不错的学习教育环节。下面是本站小编为你整理的几篇小学一年级课前三分钟演讲稿，希望能帮到你哟。

一阵阵春风送走了冬爷爷，迎来了春姐姐。春姐姐为沉睡了一冬天的大地换上了新装。

草地上的小草发芽了，它们争先恐后的和春姐姐打招呼。

河边的柳树也长出了新芽，在春风的吹动下翩翩起舞。

路边的花朵也争奇斗艳的开放。有黄色的迎春花、白色的杏花、还有粉色的桃花。看上去漂亮极了。

远处的田野里，小麦穿着整齐的绿色新衣，排成一行一行的，

好像在欢迎春姐姐。

春姐姐唤醒了整个大地，使万物变得生机勃勃。

我喜欢春姐姐，喜欢这个美丽的季节。

有人说，尊重是一坛上等的女儿红，未饮其酒就已先闻其香；有人说，尊重是一株芝兰，清香四溢，感染你我他；也有人说，尊重是一杯清茶，只有真正懂它的人才能忽略它的寡淡，品出它深处的热烈；我说，尊重就是空气，无时无刻都不能逝去它。

那天，我和几个伙伴走在路上，说说笑笑，不亦乐乎，青春的朝气在我们的举手投足间蓬勃，阳光洒在我身上，暖暖的，有点飘飘欲仙。然而，就在这时，走来了一位环卫工人，她看上去很年轻，头戴一顶凉帽，身穿一套略有泥浆的桔红色制服，手上戴一双因污垢而有些发黑的白手套，拿着一只黑色塑料袋，在草丛中寻找着什么。我看着她，一脸不屑地大声对伙伴们说道：“哼，看来还真得好好学习啊！要我到大街上捡垃圾，我非得羞愧而死。”“不，要是我的话我直接撞墙了！”小秋似乎很赞同。“哈哈……”我夸张地笑了起来。

那位环卫工人的手在空中停了一下，很快又垂了下去。她抬起头盯着我，压得低低的帽檐让她的眼睛很深邃，仿佛永远也看不透。我也微微昂起头，不甘示弱的盯着她，只见她的嘴唇稍稍动了动，好想要说些什么，但是她什么也没说，只是向我撇了撇嘴，意味深长的看了我一眼，又低下头，继续寻找着垃圾的踪影。“哼”我冷笑了一声，心里却觉得不是个滋味——我在她眼神里，明显看到了一种尖刻的讽刺。

我和伙伴们走在路上，眼前不断地浮现着那位环卫工人鄙夷的神情，顿时觉得胸口蒙蒙的，像有只脏兮兮的苍蝇在胸腔里嗡嗡飞转，我突然感到后悔了，我后悔自己竟如此狂妄的将别人的尊严踩在脚下！

方圆老师说：不要去无知地嘲弄别人，不要去肤浅地歧视别人。一个人若总是送给他人奚落，终将失去自己的尊严。是啊，一个不懂得尊重他人的人，要么是因为无知，要么就是缺乏教养，想想看，究竟是谁失掉了宝贵的尊严？是我，幼稚的我。

康延说：尊严是山，尊严是水。我总叫嚣着要得到尊重，要有尊严，却没有发现只有尊重才能换来尊重；只有自己不笑别人，别人也不笑自己才叫做有尊严。

我突然好想向那位环卫工人道歉，我要告诉她：“谢谢，因为你，我明白了什么是尊重……”

尊重是相互的，你付出多少，别人就给你多少，就好像空气，吸进去了还要再吐出来。

从那天起，我真正的学会了尊重。

而马蜂却显得格外悠闲，它东闻闻，西瞅瞅，像一架轰炸机一样在同学们头顶上转来转去，好像是在寻找攻击目标。突然，它像发现了什么，竟朝我飞了过来，我紧张极了，心里不停地喊着：“别过来，别过来啊！”但马蜂好像是瞄准了我这个“猎物”似的，在我的头顶上空、鼻子尖前不停地盘旋，好像在寻思着：“从哪里‘下口’更好吃呢？”我眯缝着眼睛大气都不敢出一口，心都提到嗓子眼了！

就在这关键时刻，只听见潘老师大声说：“同学们不要动，马蜂不蜇静止的东西！”说完，他顺手拿起一本书，悄悄地踱步到我的跟前，刚想出手——谁料那只狡猾的马蜂似乎发现情况不妙，被迫放弃了攻击任务，“嗖”的一下飞走了，然后静静地停留在窗玻璃上，看样子是等待下一个时机。而这些都是没有逃过潘老师敏锐的双眼，只见他紧步跟上，蹑手蹑脚地走到窗户前，慢慢地举起手中的“武器”，以迅雷不及掩耳之势向马蜂拍去，只听“啪”的一声，马蜂像折了翅膀

的飞机一样，晃晃悠悠地落到地上——坠机了！

我们的潘老师真是神勇啊！

一年级国庆的演讲稿三分钟篇五

在小学课堂上进行课前演讲是为了锻炼学生的口才能力，下面是小编为大家精心搜集的小学一年级课前三分钟演讲稿，供大家参考，希望大家喜欢。

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，风就把他排列整齐の木桶吹得东倒西歪。

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。

在这激情似火的盛夏，伴着缕缕金色阳光，三秦学子们齐聚一堂，用自信谱写豪迈，用魅力抒发胸怀，更用智慧、理性、希望展现大学生的风采！

站在这里，此时此刻，我心中依然在不断地鼓励自己。为什么？因为面对这次比赛，我一直深感压力与恐惧！我害怕失败，害怕失败后无法面对那一双双期待的眼神；但是，我告诉我自己，面对生活，我需要这样一种心态：直面逆境，不做生活的屈服者！

说起逆境，我们大家的思维定势都会联想到一些大悲大苦的故事。故事中主人公的经历，总是常人无法想象和承受的。其实我们大家的生活并没有多少大坎坷，大痛苦；相反，我今天所要谈的逆境，就像前面我自己的例子一样，是我们大家生活中经常可以碰到的琐事与烦恼。

举一例子。有时，我们会因为与朋友的关系搞不好而发愁；有时，我们会因为感到社团领导交给自己的任务太难，而身感压力；还有时，我们会因为学业成绩的不满意，而哀声连连。诸如次类的琐事与烦恼才真正构成了我们生活中常见的逆境。

面对它们，我们感到痛苦，我们感到忧愁。到底该如何去获得那一颗宁静与祥和的心？！！

请随我一起回顾我曾经的一个故事。大二的时候，我满怀信心的要在学校举办一次“大学生成功心理学”的演讲，但是，在筹办的过程中我却遇到了以下困难：首先，这次历时两天、每天四小时的演讲需要记忆的材料量很大，6本书，不仅要

浓缩，还要有系统性、层次性以及趣味性；其次，我为了把宣传工作做好，需要完成近20张海报，6条横幅，50张多媒体幻灯片的制作；最后，就是那一颗恐惧演讲失败而惴惴不安、几欲放弃的心。当时，面对这些困难，身处逆境的我，该当如何?!

我不断地自我激励!首先，我努力摆正心态，去面对这次演讲的困难与压力;同时，也考虑到演讲的各种意外和后果。我克服胆怯，去迎击那些有形和无形的障碍。在逆境面前，我坦然得挺直了腰板!这一举动，为我理性的分析困难，寻找对策，从而获得演讲的最终成功，奠定了坚实的基础!

从这不难看出，在逆境面前，我们需要一种坦然、正视的心态。

心理学家研究发现：人类在面对逆境的压力和困苦时，只有坦然正视的心态，才会让人做出理性的分析，正确的抉择，从而引发潜力，化逆境为顺境!

朋友们，人之一生，不如意者十有八-九。重要的是我们自己对自我的认识，对环境的理解。环境不能决定我们的命运，相反，我们自己对环境的态度，才真正决定我们的成功与失败。

万事需要一种积极向上的状态。面对生活中的逆境，请不要退缩!沮丧时，让我们引亢高歌;悲伤时，让我们开怀大笑;自卑时，让我们换上新装;恐惧时，让我们勇往直前!

我亲爱的朋友们，面对生活，请直面逆境!因为只有这样，我们才是生活中真正的不屈者!

大家好，我叫方依娜，今年九岁了。我要给大家分享一个寓言故事——好心帮忙的笨熊。

有一位富人和一头熊交上了朋友。

一天，熊和富人出来散步。熊对富人说：“朋友，你到树荫下面休息吧。我会保证你的安全的。”

于是，富人安心地睡去了。这时，一只苍蝇落到了富人的鼻子上。熊找了一块大石头，对准苍蝇猛砸下去。

结果，苍蝇飞走了，富人却被砸死了。

这个故事说明：有时候，傻瓜的帮助比敌人更可怕。

我的演讲完毕，谢谢大家！