# 演讲稿三分钟范文【十篇】

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2025-03-28

*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。演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。本篇文章是为大家整理的演讲稿三分钟范文【十篇】，希望您喜欢！>1.演讲稿三分钟范文　　大...*

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。演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。本篇文章是为大家整理的演讲稿三分钟范文【十篇】，希望您喜欢！

>1.演讲稿三分钟范文

　　大家好！

　　20年前的我，梦想着成为一名优秀的护士，梦想着自己身着白衣，轻盈地穿梭于病榻之间，神圣而高雅；周围没有了疾病，只有阳光般灿烂的笑容。

　　20年后，踏入病房的那一刻，忙碌的身影让我明白了护理工作的繁重与劳累。护士要用自己的微笑抚慰病人伤痛的心灵。在这里，我明白了无论时间怎样老去，护理工作永远是爱与奉献的演绎。我们所能做的就是要在每个瞬间，给需要我们照料的病人送去温暖，用我们涓涓细流般的爱心来抚慰每一颗病痛的心灵。

　　“爱在左，同情在右，走在生命的两旁，随时撒种，随时开花。”这话是对护士工作的诠释。曾经在庄严的授帽仪式上许下的诺言，伴我走过，它将继续伴我走下去——让平凡的工作、平凡的语言、平凡的举动成就生命的辉煌！

　　亲爱的病人，我们一身的疲惫、长夜的不眠都不算什么，谁让我们热爱上了这个职业？亲爱的病人，我们勤奋的学习，苦苦的钻研也不算什么，谁让我们热爱上了这项事业？您还有什么要求您就说，您还有哪里不舒服就告诉我们，因为这是我们的工作。亲爱的病人，您就慷慨的接受我们的微笑吧，那是送到您病榻前的鲜花一片，您就慷慨的接受我们的汗水吧，那是浇灌您干涸生命的清泉，我们是多么的盼望，盼望您早日康复，走进阳光，踏上征程，把生命装扮的更美好。

　　谢谢。

>2.演讲稿三分钟范文

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　文明，这个词大家都很熟悉。文明是一粒最有生命力的种子，它一旦生根发芽，我们的社会将变得更美好；文明是小小的酵母，它会从小面团发泡成大面包，将会影响身边的每一个人；文明是一朵美丽多彩的花，它将展示世界上的一切真、善、美。文明，是种子，是酵母，是美丽多彩的花！

　　大家知道吗？文明是人类的衣冠，xxxx着人们的修养；文明是社会的温度计，测着大家人心的冷暖；文明更是国家的标签，让人们看清一个社会国家风气。同学们，举止文明是多么多么地重要，代表的是一个国家的形象，它需要大家的共同努力。

　　我们应该怎么才能成为文明小天使呢？印度就有谚语：播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。让我们从现在做起，从自己做起，从点点滴滴的小事做起，养成良好的文明习惯。

　　第一、品德要好，要有礼貌，尊敬长辈，主动问好。帮爸爸妈妈打扫卫生，给爷爷奶奶捶捶背，给别人让座位。

　　第二、保护环境，不乱丢垃圾，看到纸屑就要捡起来，不破坏公共财物。

　　第三、关心别人。当同学伤心时要鼓励他，当同学取得进步时要真诚地祝福。开开心心地度过每一天。

　　谢谢大家！

>3.演讲稿三分钟范文

　　各位评委、同学们大家好，

　　我是xxxx，来自学习部，我要竞选的职务是学习部部长。

　　我认为在学习部，学习永远是放在第一位的，无论何时，这一点都无法动摇。我不想说我的成绩多么多么优秀，但我今天敢站在这里，没有这个基础，坦白说，我不能。

　　在这里，我要扩大学习部的概念范围。其实在学习部，成绩只是一部分，应该说我们要学习的东西还有很多，无论是日常生活。个人交际还是工作，都需要我们去学习，怀着一颗谦虚的心，不断地汲取我们周边积极的因素去完善自己，这是我对学习部的理解。

　　我相信自己可以胜任部长一位，因为我可以“以身作则”，我想，有这四个字，足矣。我不要去用华丽的词藻说自己今后会带领学习部做的怎样怎样，我选择的是在实际中证明自己。

　　我的座右铭是，有十分的自信就不要崭露九分，我说，因为自信，我选择这个展示自我的舞台，那么，现在，我，就要成为这个舞台的主角！

　　我的演讲完毕，谢谢大家。

>4.演讲稿三分钟范文

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　在人生的旅途中，我们常常会遇到这样那样的挫折和失败，陷入各种意料之外的困境之中，这时，请不要自卑，不要轻易就说：我不行了。要以积极乐观的态度对待人生，勇于给自己鼓劲，敢于对自己说：太好了。

　　有这样一个故事，父亲因儿子成绩平平，家中整日“战火不断”，在打骂声中，儿子的成绩一落再落，最终成了倒数第一名。父亲想，反正打骂没用，干脆换一种心态试试。于是，他看着儿子的试卷笑着说：“太好了，真是太好了！”儿子吃了一惊，父亲说：“你想，一个跑在最后的人，不必担心别人会超过自己，而只要你一努力就一定能超过别人。”儿子听了，恍然大悟，以后的学习，他特别努力，几次考试后，儿子的成绩升到了前几名。从这个故事看我们的学习，我们应从中受到启发：考试不理想，沮丧中，我们也不妨来一句“太好了！”因为考试指出了我们学习中的弱点，告诉了我们努力的方向。

　　只要我们无愧于自己，无愧于父辈，让我们以乐观的态度对待我们的学习和生活，不断努力进取，谱写人生灿烂的乐章！

　　谢谢大家！

>5.演讲稿三分钟范文

　　尊敬的各位领导、各位评委、各位老师们：大家好！

　　我理解的拥有“正能量”的人，是那种带有健康、积极、阳光的人，和这样人交往时，令你感染到那种快乐向上的感觉，让你觉得“活着是一件很值得、很舒服、很有趣的事情”。

　　我的身边就有这样一群人，他们与人为善，互相帮助，使得在工作中的压力减小许多，所以我时常提醒自己正在释放的是正能量还是负能量。古人有言：“择其善者而从之”。跟积极和善的人相处，并且把自己的积极乐观传递给他们，你会发现自己也是快乐的。

　　在工作中，我会遇见各种不同的问题，有时也会抱怨，但更多时候是通过严谨的思维，换角色和角度的分析中寻找到解决的办法，既增加了自信也带来了更多积极乐观面对工作的信心。在这里，我学会在每天下班前想好第二天要做的事情，并回想当天所做事情的进展，思考自己当天的言行和心性，并做出改进之计划，以做到你每天的事情每天完成，每天进步一点点，每天向目标前进一点点。

　　我的演讲到处结束，谢谢大家！谨以此文，感谢带给我们正能量，带给我们温暖、感动的人们！

　　谢谢。

>6.演讲稿三分钟范文

　　大家好！

　　我独自倚坐在窗前，听着雨打梧桐的声音，点点滴滴，心欲碎，那声音仿佛锤子打在了我的心头，敲击着心口最柔软的地方，我面容平静，但内心却如泉水般波涛汹涌。

　　看着那双久经岁月而布满老茧的手，我的心中便久久不能停息，生活的重担更是离不开它的脊梁，再苦再累也要托起明天的太阳。“父爱”一个平凡的字眼，却孕育着不平凡的一生。多少文人挥毫泼墨，毫不惜字的赞颂着母爱的伟大，但关于父爱的却少之又少……

　　如果我把母爱比作是一直盛开的百合，在每一片角落里散发着阵阵幽香，那么父爱就是一株茉莉，它在每一个角落里默默地倾吐着它那清新的芳香，向来只有赞颂母爱的伟大，可谁又知道父爱的含蓄？

　　可见父爱是多么的平凡，但我相信这份爱不平凡，因为这就是父亲，走进他的世界，我才明白父爱无痕的真谛！

　　谢谢。

>7.演讲稿三分钟范文

　　亲爱的老师，同学们：

　　如果说人生是一处多彩的风景，那么青春就是一道绚丽的风景线；如果说人生是一片晴朗的夜空，那么青春就是那闪耀的星星；如果说人生是一次简简单单的旅行，那么青春就是旅行中不可删去的记忆。青春就是那么美好，那么令人感动；青春，永远是人生中最美好的时光。

　　当我们走上青春之路的时候，梦想也在我们的心中悄悄地扎了根，我们怀揣着对未来满满地期待，不停地向前奔跑，不敢有丝毫懈怠，我们为了实现自己的梦想，拼命地奋斗，即使跌倒了也会重新站起来，从不轻言放弃，相信自己终有一天会实现自己的梦想。青春，我们奋斗，我们敢闯，我们追梦。

　　青春，是丰富多彩的，犹如一幅美丽的画卷。画上的太阳是我们活泼可爱的笑脸；画上的小河是我们的汗水聚集而成的；画上的大树是我们一颗颗坚强而又勇敢的心，画面上的我们疯狂地奔跑着。叛逆，年少轻狂，永远都是坚持自己的想法，要自己走自己的路。

　　青春如梦，如画，如雨。青春弥足珍贵的地方便是在最美的年华遇见最美的自己。青春，永远是人生中最美好的时光。

　　我的演讲完毕。

　　谢谢大家！

>8.演讲稿三分钟范文

　　大家好！

　　大学刚毕业那会儿，我被分配到一个偏远的林区小镇当教师，工资低得可怜。其实我有着不少优势呢，教学基本功不错，还擅长写作。于是，我一边抱怨命运不公，一边羡慕那些拥有一份体面的工作、那一份优厚的薪水的同窗。这样一来，不仅对工作没了热情，而且连写作也没兴趣。我整天琢磨着“跳槽”，幻想能有机会调一个好的工作环境，也拿一份优厚的报酬。

　　就这样两年时间匆匆过去了，我的本质工作干的一塌糊涂，写作上也没有什么收获。这期间，我试着联系了几个自己喜欢的单位，但最终没有一个接纳我。

　　然而，就是这样一件微不足道的小事，改变了我一直想改变的命运。

　　那天学校开运动会，这在文化活动极其贫乏的小镇，无疑是件大事，因而前来观看的人特别多。小小的操场四周很快围出一道密不透风的环形人墙。我来晚了，站在人墙后面，翘起脚也看不到里面热闹的情景。这时，身旁一个很矮的小男孩吸引了我的视线。

　　只见他一趟趟地从不远处搬来砖头，在那厚厚的人墙后面，耐心地垒着一个台子，一层又一层，足有半米高。我不知道他垒这个台子花了多长时间，不知道他因此少看到多少精彩的比赛，但他登上那个自己垒起的台子时，冲我粲然一笑。那成功的喜悦和自豪，却是那样的清楚。

　　刹那间，我的心被震了一下——多么简单的事情啊：要想越过密密的人墙看到精彩的比赛，只要在脚下多垫些砖头。

　　从此以后，我满怀激情地投入到工作中去，踏踏实实，一步一个脚印。很快，我便成了远近闻名的教学能手。

　　谢谢。

>9.演讲稿三分钟范文

　　大家好！

　　不积小流无以成江海；金刚石如不收敛个性，隐藏光芒就不会有夺目的光彩；蝼蚁如不埋没，就不会有“千里之堤，溃于蚁穴”。它们正是因为甘于埋没，才会被人所熟知。他们正是因为默默的蓄势，才会迸发出惊人的力量。

　　懂得深潜之道是实现量变到质变的重要要求。荀子强调积累的重要性，只要一步一步的积累，一溪一河的汇聚，才会抵达千里，才会成无垠的江海。无数的仁人志士的成绩，莫不过于厚积薄发，量变到质变。

　　懂得深潜之道不是小和尚敲钟，漫无目的，而是心怀梦想；亦不是三天打鱼，两天晒网，而要持之以恒。机会总是垂青于有准备的人，一鸣惊人的背后是长期不懈的努力。名人都有过黯淡的生活，但他们都懂得在那段黯淡的岁月实现量变到质变，将怀揣的梦想变为现实。正是因为他们像企鹅一样深潜，拽住机会后，让人们为之惊叹！

　　谢谢。

>10.演讲稿三分钟范文

　　朋友们：

　　我有个关于追寻梦想的故事，更准确地说是一个发现梦想成真之路的故事。你们知道，午夜从甜梦中醒来是什么感觉吗？如果床边没有纸笔把梦记下，而第二天一早忘个精光又会怎样？当我23岁的时候，我就做过这么一个梦。我猛地醒来，我想：如果我能把整个互联网下载下来，仅保存着链接……我抓起一支笔开始写，有时候从梦中醒来是非常重要的。我花了一个午夜的时间描绘了细节，并确信它将有所作为。不久后，我就告诉我的导师，要花两周时间下载整个网络，当时他点了点头，其实他完全知道要花更长的时间，但他很睿智，并没有告诉我。年轻人的乐观主义通常不可低估！令人吃惊的是，我没有想过要打造一个搜索引擎。这一概念甚至没有进入我脑海。但后来，我突然想到了更好的给网页排序的方式，以形成真正的搜索引擎，谷歌就这样诞生了。当有伟大的梦想出现时，抓住它。

　　我认为，实现雄心勃勃的梦想更为容易，我知道这听起来是一派胡言。既然没有人能疯狂到做这件事情，你也不可能完成。但秀的人就希望挑战。这就是谷歌所面临的。我们的使命就是组织全球的信息，并且让它到处能被接收，并发挥作用。这难道不会让大家兴奋吗？但是我们真的不想启动谷歌，因为我们太担心拿不到博士学位。不过我们后来刷爆了三张信用卡，从一辆敞篷货车中买了硬盘，这也是谷歌最早的硬件。如果用一句话总结，如何改变世界，那就是在某种极度兴奋的事业上发奋努力。

　　总而言之，我知道这个世界看起来已支离破碎，但这是一个伟大的时代，在你的一生中可以疯狂些，跟随你的好奇心，积极进取。不要放弃你的梦想。世界需要你们。

　　谢谢大家！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！