# 三分钟即兴演讲万能素材

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2025-03-27

*有这样一个真实的小故事：一个人看到蝴蝶幼虫在茧中拼命挣扎太过辛苦，出于好心，就用剪刀将茧剪开，让幼虫轻易地从里面爬出来。但是，这只幼蝶根本飞不起来而且很快就死掉了。原来，幼蝶在茧中挣扎是生命中不可缺少的一部分。为大家整理的《三分钟即兴演讲万...*

有这样一个真实的小故事：一个人看到蝴蝶幼虫在茧中拼命挣扎太过辛苦，出于好心，就用剪刀将茧剪开，让幼虫轻易地从里面爬出来。但是，这只幼蝶根本飞不起来而且很快就死掉了。原来，幼蝶在茧中挣扎是生命中不可缺少的一部分。为大家整理的《三分钟即兴演讲万能素材》，希望对大家有所帮助！

篇一

　　简单即兴演讲：压力就是动力

　　很多人都问过这样的问题：压力为什么会降到我头上？我应该如何面对压力？我认为可以用一句话来回答就是：压力就是动力。不知道大家有没有听过这样一句话“如果你想\*，请先把帽子扔过去。”我认为其实在很多时候，不给自己回头的理由，不给自己留后路是一件好事，只有学会用压力来逼迫自己，才能珍惜自己的人生，才能创造出更大的价值。

　　有这样一个真实的小故事：一个人看到蝴蝶幼虫在茧中拼命挣扎太过辛苦，出于好心，就用剪刀将茧剪开，让幼虫轻易地从里面爬出来。但是，这只幼蝶根本飞不起来而且很快就死掉了。原来，幼蝶在茧中挣扎是生命中不可缺少的一部分，是为了让身体更强壮、翅膀更有力。如果不经历必要的破茧过程，他就无法适应茧外的环境。其实这正是在告诉我们，一个人不经历必要的磨难，没有压力，他的人生就不会完整，因为他没有能力抵挡以后的风风雨雨；回顾历史，我们追寻先人留下的印迹———朝堂之上，孟子警觉世人：“生于忧患，死于安乐。”巨鹿之战，项羽破釜沉舟，逼迫将士以一敌百，“百二秦关终属楚；”韩信背水一战，而利用压力逼迫自己，成就了壮美的诗篇。

　　在我们现实的生活中，我们经常会受到来自四面八方的压力，父母的压力，学科的压力，部门的压力等等。所以当我们接收到这些压力后，应该将其看成是一种动力，一种激励和促使我们更加努力更加发奋的动力。压力会让我们不敢停下前进的脚步，压力使我们时时奋进，使我们实现一个目标时不敢懈怠，使我们获得成就时能够再接再厉。不要再去害怕压力，因为“压力就是动力”。

篇二

　　3分钟演讲稿——命运在哪里

　　一个人一次去拜会一位事业上颇有成就的朋友，闲聊中谈起了命运。这个人问这个世界到底有没有命运？朋友说说：当然有啊。他再问：命运究竟是怎么回事？既然命中注定，那奋斗又有什么用？

　　结果朋友没有直接回答他的问题，但笑着抓起他的左手，说不妨先看看他的手相，帮他算算命。给他讲了一能生命线、爱情线、事业线等诸如此类的话之后，突然，朋友对他说：“把手伸好，照我的样子做一个动作。”动作就是：举起左手，慢慢地而且越来越紧地握起拳头。末了，朋友问：握紧了没有？他有些迷惑，答道：“握紧啦。”朋友又问：那些命运线在哪里？他机械地回答：“在我的手里呀。”朋友再追问：请问，命运在哪里？他如当头棒喝，恍然大悟：命运在自己的手里！

　　这位朋友很平静地继续道：“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。命运一部分掌握在上帝手中，一大部分掌握在自己手中。成功就是用自己手中的一大部分去以赢得上帝手中的那一部分！

篇三

　　人活在世上，整天忙忙碌碌的为了生活，我们看似平凡的生活中，却需要我们不断的奋斗。

　　奋斗从心中理想而来。一个人若有了理想，想必会为了追求理想而努力奋斗。李时珍为了减轻世人的痛苦和让世人对草药有所了解，不惜花费十余载，铸造了的《本草纲目》；司马迁谨记历史，将历史一一记载下来，让后人对历史有所了解，让我们不再迷失方向，让我们的历史更加精彩。他不仅仅原封不动的照抄历史，还用精炼的语句，让我们不得不把它视为“史家之绝唱”。

　　奋斗从实现自我而来。当一个人徘徊在生命的十字路口时，不知是否放弃，庸过一生，还是应大步迈向前，去实现自我。生命的价值在于一念之差。世界钢琴演奏家贝多芬，是世界上最伟大的音乐家，却饱受了时间的种种悲苦——亲人抛弃，他人歧视，朋友背叛，穷困潦倒，耳朵失聋……在这样的情况下，他把种种悲苦都化作了震撼人心的音符，随着音乐地奏响，随音符逝去。身残志坚的张海迪也相似。身体的残缺，把人世间经过的一切用文笔记下，用自己的微笑和幸福度过剩下的春秋。

　　奋斗从绝不放弃而来。毛泽东主席说过：“做一件好事容易，做一辈子好事难。”是呀，试问全世界的人，有几个能做一辈子好事的呀？雷锋——一个普普通通的小战士，都把他的心全心全意的为人民服务。举动虽小，感动之大。贴近我们的生活，用到的一些家用电器，如电灯，想必我们不会忘了伟大的发明家——爱迪生。现在的一个小灯泡，随处可见的极其普通的小电器，但不知是伟大的发明家重复实验了几千次，选了多少材料，才能让世界变得明亮。他们都在于绝不放弃的理念，在于实现生命价值，在于造福人类……他们成功了，我们不仅记住了他们，也记住了他们那可贵的精神。

　　综上所述，不难看出，我们的生活需要不断奋斗。不怕一切困难，努力向前，为了心中那理想，去做能实现自己价值的事。

　　虽然我们没有发明家、音乐家那么伟大，但我们都能和他们一样为着自己的目标去努力奋斗；虽然我们不能像司马迁，李时珍他们那样流传千古，但我们也能实现自我；虽然我们不能为社会做出巨大的贡献，但我们也能不放弃而去奋斗。奋斗，可使你的生活多一种味道。

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！