# 三分钟即兴演讲稿【三篇】

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2025-03-18

*即兴演讲要求演讲者在很短的时间里把符合主题的材料组合、凝炼在一起，这就使演讲者应具备较强的综合能力，有效地发挥出其知识的广度和思想的深度。以下是整理了三分钟即兴演讲稿，供你参考。>三分钟即兴演讲稿【一】　　我们的伟大领袖毛主席曾经对我们说过...*

即兴演讲要求演讲者在很短的时间里把符合主题的材料组合、凝炼在一起，这就使演讲者应具备较强的综合能力，有效地发挥出其知识的广度和思想的深度。以下是整理了三分钟即兴演讲稿，供你参考。

>三分钟即兴演讲稿【一】

　　我们的伟大领袖毛主席曾经对我们说过：“世界是你们的，也是我们的，但归根结底是你们的。你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八九点钟的太阳。希望寄托在你们身上。青年人应具备两点，一是朝气蓬勃，二是谦虚谨慎。”

　　都说青少年是祖国的花朵、未来的希望，青少年能否健康成长关系到民族兴衰，因此党对不同阶段的青少年提出了相应的要求和期望。小学时，最重要的评优大概就是“三好学生”了，“德、智、体”全面发展的学生即可得到认可和表扬。随着不断成长，我们身上肩负的担子也越来越重要，对于大学生来说，德、智、体依旧是我们应该达到的目标，但作为受教于高等学府的我们决不能满足于此。所以，党在新时期结合国家、社会发展的要求，和全面建成小康社会、实现中国梦的需要，对我们又有了新的倡导，”六有“则为其中的重要部分。

　　在今年五四前夕提到，青年是国家的未来和民族的希望。 愿同学们肩负起时代责任，高扬理想风帆，静下心来刻苦学习，努力练好人生和事业的基本功，做有理想、有追求的大学生，做有担当、有作为的大学生，做有品质、有修养的大学生。

　　“有理想，有追求“首先告诉我们要树立正确而又远大的人生目标，革命先烈奉献出自己的生命，为我们创造出了独立自主、民主和谐的新中国，他们的理想、他们为国家和民族无私献身的精神值得我们一代代传扬。与资本主义利己价值观不同，在社会主义国家里 ，只有我为人人才能享受到人人为我。所以，祖国美好的明天离不开我们有远大理想和不懈追求的大学生，这就要求我们不但要有理想、有追求，还要坚持在党的领导下，学习党的先进思想和优秀党员的光辉事迹，立志投身于社会主义现代化建设而不是个人享乐。

　　“有担当，有作为“与”有理想，有追求“是一脉相承的，空有理想而没有行动、害怕行动只会是一无所获。空谈误国，实干兴邦，只有做到敢于承担历史重任，不畏惧风险，勇往直前，才能真正做到有所作为。所以，对于大学生，归结到一点就是要积极实践，并在实践过程中肩负起自己应当承担的责任，或者说是历史和时代的重任，在实践中发现问题，在实践中解决问题，真正地为祖国建设添砖加瓦。

　　“有品质，有修养“是从道德层面的要求，也是我们当今社会迫切的需要。中国是所谓的“礼仪之邦”，但在国人身上广泛存在的道德问题却是层出不穷。人与人之间的隔阂增多，各种诈骗让人防不胜防;很多人没有“排队“的观念，认为依次等候就是”吃亏“;中国式过马路被推上了风潮浪尖，但这并不影响路人们的”厚颜无耻“;放眼网络世界，污言\*语、肆意谩骂已成常态……这一切表明国民的道德品质和个人修养亟须提升!作为大学生这样一群具有相对成熟认知水平和良好可塑性的人必然要身先士卒了。对于不道德的行为我们每个人都会出于本能地厌恶，那么除了厌恶之外我们更需要做的是独善其身。如果我们每一个人都能向更高的水准努力，也许有一天我们就会发现身边的所有人都是如此的高尚。

　　有理想、有追求的，有担当、有作为，有品质、有修养，他们几者是紧密相连、缺一不可的。我们要了解其内涵，并在正确认识的基础上投入实践，同时向先进的榜样学习。

　　在此我想给同学们举一个鲜活的例子：

　　202\_年7月，毕业于清华大学的法学院的周倍良在北京市门头沟区永定镇坝房子村担任党支部书记助理。毕业时，确实有几家单位高薪聘请周倍良去任职。但他告诉记者：“一个人的成长只有紧密结合国家的发展，才能找到施展才华的舞台。年轻时到艰苦地方锻炼锻炼，对今后的成长也是有利的。”

　　就任期间，周倍良多听、多看、多想、多动，了解民情，为村里立下了汗马功劳。村里施工，让一户村民十多天用不上水，周倍良立刻向书记汇报情况，即使遇到“碰壁“也”为了村民的利益“坚持协商工作，最后得到了村民和书记的一致赞扬;一个私营企业老板承包村里的耕地，不仅没有妥善经营管理，还擅自更变耕地性质，严重损害集体利益，法学出身的周倍良第一次独立办案，艰难诉讼，由于精心准备，对方律师被周说得哑口无言，村民们终于获得了胜利。之后周倍良说：”农村太需要法律了!“他自己开启了法律学习班进行普法教育，此外，周倍良还建立起法律咨询室、法制宣传窗和普法工作室，积极开展普法宣传活动。现在，周倍良已经成为坝房子村中的一员：“我会像村民们所希望的那样，做一名不走的农村律师，让法制文明之花在农村大地上绽放。”

　　从周倍良身上我们可以看出，首先他具有崇高的理想，将个人的成长成才与国家需要紧密的结合在一起，不怕苦、不怕累;其次，他敢作敢当，主持公道，真真正正地为人们服务，为人民谋福利，为人民的利益着想，人民受到侵犯，他身先士卒，承担起法学毕业生应有的学术和职业素质。像他这样的青年还有很多，甚至就在我们身边，我们应有一双发现的眼睛找出身边的榜样，同时向榜样学习，提升自我。

　　希望“六有”精神能真正地为同学们所认可，让它成为我们在大学期间要达到的目标之一，指引我们不断前进。也希望有越来越多的同学们能成为真正意义上的“六有”大学生，在党的领导下，共同投身社会主义建设事业，实现伟大中国梦，让中华民族屹立于世界民族之林!

>三分钟即兴演讲稿【二】

　　各位老师，各位同学，大家好!

　　今天非常高兴也非常荣幸地站在这里，和大家做一个分享，说一说自己的大学生活。我今天分享的题目是：当我22岁时，我在想什么?在分享之前，我想先做一个简单的自我介绍。我叫张超，202\_级资源环境与城乡规划管理专业。在202\_年的时候，自己通过努力，非常不容易地经历了碾压式的面试后，终于拿到了我一直想去的202\_-202\_世界排名67位的MONASH大学环境管理学硕士offer。但是，今天面对同系的师弟师妹，和师兄师姐，我其实更想说一说自己在大学四年悟出的一些人生道理，或者说假如再给我一次上大学的机会，我该怎样做才不留下任何，一丝的遗憾。也寄希望于今天在这里的一席话，能够使在座各位学弟学妹们，或者即将面临走出校园的我们，在以后漫漫人生征程中，因为今天分享的三个故事，让我们都多一份勇敢，多一份无畏!

　　时间线先切回201x年，还依稀记得大一的我，方向不明确，没有动力。走在校园里总能看见长得比我高，比我帅，学习还比我好的同学。这种对比让我很没有自信。于是乎，在一个夜黑风高室友都睡着的夜晚，我悄悄地打开手机，默默地在百度浏览器上打下了：如何让一个男生变得更加自信这样的字眼。我惊奇地发现原来我并不孤独，有成千上万的大学生都和我一样，迷茫，不知所措。在翻了好几页页面的同时，我发现了一个叫做英语角的地方，好像成功地让好多男生重新找回了做男生的自信。于是乎，第二天，拉着我的一个朋友，就去了这个英语角。在去英语角的路上，我发现自从高考完，英语都忘得都差不多了。不管了，硬着头皮先去找自信。过了一小时，我们来到了这个叫做spill的英语角。很多外国人，那种气场让我不敢接近他们。我只能站在最外面，因为我知道我说的英文他们肯定听不懂。就这样，在连续去了好几次之后，一个美国女生注意到我这样一个每次来都不说话的怪物。这个美国女生就来问我;what is your name?我当时很紧张，但是非常兴奋地是我居然听懂她在说什么?我操着不流利的英文介绍了自己。在此之后，这个美国女生就时不时地让我造一些句子。因为每次都有被这个美国女生所照顾，我也不好意思。于是乎就不知道哪来的勇气邀请这位美国女生来我们学校，请了她吃了顿饭，我记得是在二食堂楼上。还记得我一遇到听不懂的内容，或者表达不清楚的内容。我总喜欢说you know;you know;最后逼得这位女生直说I donot know。但是好在，大一的我终于找到了一些事情能够充实我自己，无论每天早起去背单词，还是晚上对着宿舍镜子练英语。我当时只有一个目标，就是下次和这个女生在一起的聚会，说英文要说的比这次好。结果是，在坚持了两年后，我做到了!这位叫做Gianna，和我同年，我比她大一个月的美国南卡罗来纳州女生，最后和我成为了的朋友。现在的她在美国堪萨斯，成为了自己一直想成为的甜点师。我们经常通过视频聊天，经常给彼此讲着最近的生活，在微信上分享着最近好玩的事情。站在大四的角度，我不敢相信居然有一天，一个外国女生可以和我跨着几千公里聊着天，我们彼此也有一个大梦想，就是一起完成环游美国的自驾旅行。我想我一定会实现这个梦想的。通过这一件事，我得出了两个人生体悟。第一个是，有的时候真的需要强迫自己跳出自己的舒适区看看外面的世界，如果永远呆在自己的舒适区，你永远不知道原来还有一种生活叫做间隔年，还有一种人生态度叫做，坚持梦想，终有收获。我很难想象，如果当时的我如果害怕丢脸，害怕出错，现在的我肯定不会顶住被世界面试的压力，更不用去说，用英文向面试官表达着自己对于未来的看法。STEVE JOBS曾经说过一句话，you cannot connect dots looking forward，you can only connect them looking backwards。我将它翻译为，当你看不清未来的路的时候，请多低头看看自己脚下的路。这是分享给你们的第一个故事。

>三分钟即兴演讲稿【三】

　　青年是祖国的未来，是国家发展的能量之源，是社会进步的动力。此次活动旨在为进一步落实争做“六有大学生”的要求，努力引导和帮助青年学生做“有理想、有追求，有担当、有作为，有品质、有修养”的大学生，鼓励学生用自己的行动传递正能量，践行社会主义核心价值观。

　　经过初赛的激烈竞争后，两校区共有29位选手脱颖而出，他们围绕“争做‘六有’大学生”这一主题，进行主题演讲和即兴演讲两个环节的角逐，评委依据选手们的现场表现予以打分。

　　在主题演讲环节，来自电影学院陈俊翰在演讲中引用了西格里夫萨松的名句，心有猛虎，细嗅蔷薇，又谈古训，但行好事，莫问前程。电视艺术学院李怡霖描述自己途经青海采访的故事，谈及媒体人在加沙将生死置之度外的责任和追求，而后送给大家三句话，高山仰止，景行行之;仰山煮铜，煮海为盐;念念不忘，必有回响。管理学院王姝以“承传媒之责，承祖国骄傲”为主题，娓娓道来作为未来媒体人应承担的巨大责任，发出了“坚守求真底线，承担传播责任”的号召。文化创意学院杨雪亚引经据典，将当代生活与儒家“正心、修身、治国、齐家、平天下”的理念相结合，讲述了“做‘六有’大学生，做追梦浙传人”的理想。每个选手都用丰富的感情展现了自己的精神追求，在这场视听盛宴里，“六有”大学生收获了更丰富的内涵。

　　随后进行的即兴环节中，每位选手通过抽签得到各自的演讲主题，并在60秒的时间内完成演讲。虽然时间紧迫，但同学们依然反应敏捷。动画学院赵奕文将“以独立之志，做合群之事，用思想和良心去担当”这一主题与当下复杂社会人性相结合，提醒各位学子在社会人际交往成长过程中，保持初心。电子信息学院李凯如以“真理是时间的孩子”这一主题展开演讲，分别阐述了真理掌握在少数人手中和权威人手中的错误性，并用哥白尼“地球是圆的”这一科学争斗中道出坚持真理的必要性。文学院欧阳成则以“经历”为切入点，表达了他对“人若有情天亦老，人间正道是沧桑”的理解。60秒演讲时间虽然短暂，但选手们都紧紧抓住宝贵的时间，简练而生动的演讲内容赢得在场观众的阵阵掌声。李斌老师和康健强老师也对选手表现进行了现场点评。两位老师对29位同学激昂的演讲以及上台的勇气表达了赞赏，同时也指出了同学们在演讲中的不足，并提出了针对性的提升建议。

　　经过激烈角逐，播音主持艺术学院何驰宇、文化创意学院程诚、管理学院张宇娇等14位选手顺利进入总决赛。

　　本次演讲比赛展现了我校青年学生积极向上、勇于进取、乐于奉献的精神风貌，营造了积极向上的文化氛围，加强了我校大学生对“六有”大学生的内涵理解，引领大学生将个人的前途命运与国家和民族的未来联系起来，不断增强青年学生培育和践行社会主义核心价值观的自觉性，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗。

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！