# 3分钟演讲稿范文大全【10篇】

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-06-19

*演讲又叫讲演或演说，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明，完整地发表自己的见解和主张。本篇文章是为您整理的3分钟演讲稿范文大全【10篇】，供大家阅读与鉴赏！>1.3分钟演讲稿范文大全　　大家好！...*

演讲又叫讲演或演说，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明，完整地发表自己的见解和主张。本篇文章是为您整理的3分钟演讲稿范文大全【10篇】，供大家阅读与鉴赏！

>1.3分钟演讲稿范文大全

　　大家好！

　　青春是美好的，青春是活力的，青春是宝贵的，我们要懂得珍惜。

　　青春：她经得起磨练却经不起消磨，经得起开发却经不起挥霍。“人最宝贵的是生命，生命对于每个人类只有一次，人的一生应当这样度过，当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧，当他临死的时候，他能够说，我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上的最伟大的事业——为人类的解放而斗争”。所以我们应该珍惜青春，趁着自己还年轻，尽自己所能，在青春的舞台上展现自己亮丽而独特的风采，让青春飞扬！就像无数的星星在生活的星空中发出自己耀眼的光芒。

　　轻轻的迈入青春之门，带着憧憬，来到青春之殿，四周响起欢快的《青春舞曲》，“爱在左，情在右，走在生命的道旁，一边播撒一边收藏，将这一径长途点缀的香花烂漫，使踏荆棘的人不觉得痛苦，有泪可落，却不是悲凉。”然而，21世纪的太阳——我们的青春又是什么呢？

　　时光老人的脚步在悄悄前进，光阴似箭、日月如梭的感觉时刻伴随着我们，“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人”。青春对我们每个人仅有一次，愿我们把握住自己的青春。朋友，让我们把青春聚合成美丽的冰雕，让我们将年轻抒写成美丽的诗行，让我们把信念挂在桅杆上，让成功之船启航！

　　谢谢大家！

>2.3分钟演讲稿范文大全

　　大家好！

　　曾经的无知少年，如今的有志青年，曾经的我怀着一颗“十年寒窗苦读，一心只为功名”的心，曾经梦想着“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”的美好场景，但是现实往往是残酷的，随之而来的是梦想与我失之交臂。在这几个月的时光过去了，我从懵懂到求知，从依赖到独立，我经历了许许多多的困难与艰辛。曾经20xx年厚重的累积沉甸甸地烙印在我的心灵深处，从梦开始的地方启程，我艰难地来到纺大，成为了家人期待的焦点，明白了肩负的担子。

　　经过了高考，我完成了自己的短期意愿，开启了完全属于自己的四年生活。这四年生活中，我所要面对的，还只是未知数，但我坚信精神的力量，能帮助我度过难关。

　　大半个月的入学准备、军训、思想教育等，让我感觉到无比的兴奋和有责任感，如两个礼拜的军训，虽然有点仓促，但却是锻炼人的好机会，严厉的教官，炙热的太阳，难熬的时间，无不考验着人们的意志和信念，当时虽有想放弃，但自己心里还是坚持下来，战胜了懦弱。现在回想起来，觉得军训再辛苦也值，生而为人，就要战胜一切困难。

　　渐渐的迎来了各门课程的开始，经过几个月的学习和实践，觉得大学里更具人文主义气息和自由的学习氛围，同比高中来说，大学里更加开放，课程的安排更加注重合理化。

　　谢谢。

>3.3分钟演讲稿范文大全

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家好！

　　鲜花感恩雨露，因为雨露滋润它成长；苍鹰感恩长空，因为长空让它飞翔；高山感恩大地，因为大地让它高耸；我感恩很多很多的人，但我最感恩的是我的老师。老师的爱，无私中透露着平凡：像一股暖流，渗入我们的心田；像一种呼唤，让我们孤独的心灵找到了回家的路；像一阵春风，给我们温暖和温馨。我们的老师，没有华丽的舞台，没有美丽的鲜花，一支支粉笔是他们耕耘的犁头；三尺讲台，是他们奉献的战场！师生情，是人世间最严肃的情：犯错误时教导我们的是老师；遇到困难时第一个想到的是老师。一个赞扬的眼神，使我万分开心；一句温暖的问候，让我浑身都能感受到浓浓的亲情！感恩老师，并不需要我们去做什么惊天动地的大事，它表现在日常的点点滴滴：

　　课堂上，一道坚定的目光，一个轻轻的点头，你在专心地听课，这便是感恩；下课后，在走廊里看到老师，一抹淡淡的微笑，一声礼貌的“老师好”，也是感恩！用优异的成绩，用自豪的成功，用你一点一滴的进步来告诉老师，“老师，我能行”，更是对老师的感恩。感恩老师，您给我前进的动力；感恩老师，您给我飞翔的翅膀；感恩老师，您给我指明人生的方向；感恩老师，您给我放眼世界的慧眼……鲜花可以枯萎，沧海可以变成桑田。但我们感恩的心永远不会变，让我们勤奋学习，从一点一滴做起，感恩我的老师！

　　谢谢大家！

>4.3分钟演讲稿范文大全

　　敬爱的老师、亲爱的同学们：大家好！

　　劳动是人类生存和发展的基石。没有劳动就没有我们这个缤纷的世界。然而，劳动也是艰辛的，会付出汗水，付出辛劳。因此我认为每个人的劳动成果都应该受到尊重。劳动不仅伟大，而且神圣。劳动创造了物质生活，创造了精神文明，创造了人类五千年灿烂的文明史。劳动人民用自己的勤劳和智慧，为整个世界做出了巨大的贡献！当太阳还未升起的时候，被誉为“城市美容师”的清洁工早早的来到自己的岗位上，为城市扫去了垃圾，却怎么也扫不去两鬓不断生长的银发；那些建筑工人冒着严寒酷暑，将一砖一瓦盖成大楼大厦。瞧！那些高楼大厦是多么的雄伟壮观！我们的老师把自己的知识传递给我们，使我们一个个踏上了成功之路……这些不都是别人辛勤劳动的成果吗？这凝结着汗水的劳动成果，理所当然受到尊重。

　　同学们，请时刻提高自己的道德素养，养成良好的文明习惯，珍惜别人的点滴劳动成果吧！让我们从自身做起！从现在做起！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

>5.3分钟演讲稿范文大全

　　亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今天，我们相聚在春天这个美好的季节里；今天，我们相聚在这片热情的土地上；今天，我们相聚在充满欢乐和喜悦的气氛中！我们心情愉悦，共叙往事，同享友情！

　　回首过去，因为缘分，我们两县的同学走到了一起。我们捧着“跳出农门”这个朴素愿望，相聚在美丽的陆水之滨。我们从相识到相知，从相知到相帮，还有的从相帮到相爱。在这期间，我们结下了深厚的友谊！

　　毕业后，我们一直保持联系，并且密切往来，这在师范历届毕业生中是少有的！这是因为我们深刻的感觉到，在“而立”之年结下的这份友谊，更加弥足珍贵！

　　毕业24年来，我们不仅教育了一批又一批优秀的学生，而且我们也成就了自己的家，孩子们也学有所成！我们不仅无愧于人民教师的光荣称号，而且尽到了为人父、为人母的职责！

　　一切都会过去，过去的一切已成为我们亲切的回忆。以后，我们要更加珍惜我们共同拥有的时光！多沟通，多走动，让我们的友谊，在这片一衣带水、唇齿相依的土地上，盛开鲜艳的花，结出丰硕的果！

　　最后，祝愿同学们工作顺利，身体健康，家庭幸福！

　　我提议：所有的同学一起来为我们今天友好的相聚干杯！

　　谢谢大家！

>6.3分钟演讲稿范文大全

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　有一种情意，使人心心相印；有一种情意，让人牵肠挂肚；有一种情意，将人紧密联系……这样的情意，是绿叶与根的情意。

　　绿叶就是我们，根就是我们的祖国母亲。我们从小就生长在根的保护下，吮吸着甘甜的乳汁，品尝着爱的味道。如今的我们，已经长成了参天大树，而老迈的母亲，又需要谁来保护呢？是我们，我们要以炎黄子孙的名义撑起这个东方大国！努力学习，将自己发展成一个对祖国、对社会有用的栋梁之才！当我们还幼小的时候，是祖国哺育我们茁壮成长，而我们长大了，翅膀硬了，可以展翅高翔了，难道就可以忘记我们对母亲的恩情吗？我们要用我们的行动，来证明这种感情，让这种情感一代又一代的流传下去。

　　根给叶以无限生机，给叶以青春活力，给叶以无私关爱……直至将自己的生命无私地奉献给叶！这就是根对叶的奉献！这种爱是多么的高尚！这种爱是多么的伟大！“xxxx年过去，弹指一挥间。”我们是国家的栋梁，我们将背负起建设祖国的重任！让我们一起行动起来，以报效国家为己任，以发扬光荣传统为信念，从小树立远大理想！同学们，我们一起努力吧！

　　谢谢大家！

>7.3分钟演讲稿范文大全

　　各位领导、老师、同学们：早上好！

　　每个人都有梦想，梦想，这是多么美好的字眼，又是多么充满力量的字眼。梦想是力量的泉源、智慧的摇篮、冲锋的战旗、斩棘的利剑。尤其是在新时代，梦想更是被赋予了更深的涵义，梦想是未来的代表，梦想是气魄、胆识和智慧的显现，每一个人的人生都要有梦想，你们年轻人更是如此。

　　同学们！要想成功，首先就要有梦想。人生就是对梦想的追求，梦想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去了未来的方向。因此，只有坚持远大的人生梦想，人生才能找到正确的道路，才会朝着更好的未来出发。

　　在我看来，要想超越放飞梦想，你们必须要负起对自己的责任，而对于现阶段的你们来说，努力学习好好生活就是你们的责任。说得更细一些，就是要让自己的生活多姿多彩，让自己的生命健康快乐，让父母给予的生命不销声匿迹于茫茫人海当中；你们还要负起对父母的责任，这又要你们必须孝敬父母，让自己的父母生活无忧、不再为你们操劳，尊老敬贤爱幼，不违背自己立下的诺言；再者，你们还要负起对社会的责任，这要你们勤奋学习，融入学校这个大家庭，努力学习，时刻准备着为社会、为国家奉献自己的光和热，爱自己的国家，爱自己的民族，爱同根生长的兄弟姐妹。

　　谢谢。

>8.3分钟演讲稿范文大全

　　各位敬爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　今天我站在这里，代表全体六年级毕业生向我们的母校告别，也向这段不能忘怀的岁月告别！六年的征途，是光荣的荆棘路，带着梦想与期待，我们一路走来。此时此记刻，站在希望的门前回首张望，那一路的荆棘竟然都变成了盛放的蔷薇。我的心情是复杂的，既有大结局的喜悦，也有告别你们的一丝丝不舍。

　　在这告别的日子里，首先要感谢亲爱的母校，是您包容了我们的懵懂无知，是您孕育了我们的睿智果断，是您给了我们优越的学习环境和展示自我舞台。我们在教室里留下刻苦学习的身影，在球场上留下顽强拼搏的精神，在舞台上秀出个性自我。在您的怀抱中，我们心怀希望，放飞梦想。

　　我们还要感谢我们亲爱的老师，是您的辛苦付出，是您的无私奉献，换来了我们的收获与成长。您将知识毫无保留的传授给我们；您体贴入微，让校园生活充满了家庭的温暖；您的磨炼与指导，在我们成长的道路上留下深深的痕迹，衷心的感谢您！

　　毕业既是一个终点，又是一个起点，是行色匆匆的回眸一瞥，毕业是各奔东西甚至天各一方的。分别，毕业是一切都并非结束的郑重开始，是一切都没有飘散的深沉铭刻！同学们，临别之际，让我们立下誓言：我们定会不负所望，为了梦想勇敢去追，让我们在峰顶再会。

　　最后，让我们深深祝福，母校，我相信：你的明天，我们的明天，都会更加辉煌！

　　谢谢。

>9.3分钟演讲稿范文大全

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我们中学A栋教学楼的右侧大门上有这样一副对联：昂然奋励，万岳登攀；鳌里夺尊，千帆竞渡。这对联，尽显慷慨激昂、独占鳌头之气概。这对联孕育出我们xxxx所独有的——奋勇争先之精神。正是在这种精神的引领下，中学的中考成绩才能登上一个又一个高峰。

　　就拿20xx届学哥学姐们的辉煌战绩来说吧，他们在今年的中考战役中大放光彩。

　　同学们，如此傲人的成绩，难道是唾手可得的么？

　　今年三月，九年级的百日冲刺宣誓犹响在耳：“奋战一百天，是勇士就当冲在前方！奋战一百天，是好汉就当拼在疆场！”还记得每当我们早上走进校园时，九年级的教室里早已书声琅琅，走廊上早已有老师巡查的身影。第二节课一下，操场上便响起他们整齐的跑步声，响亮的口号声，刷刷刷的跳绳声。体育老师详细指导每一个细节，甚至连呼吸都是按规范来的。午休时间整个B栋教学楼悄无声息，同学们都在埋头自习、刷题。办公室里，老师还在不厌其烦地给学生讲解、指导。宣传栏里的九年级竞赛优秀作文，换了一拨又一拨……

　　难道他们只知奋斗，不知疲倦吗？当然不是。因为他们心中有目标，有非要攻下的难关！他们相信“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，苦苦奋斗三年，他们必须要交上一份满意的答卷！他们必须出类拔萃，非同一般！这，正完美地诠释了xxxx精神。

　　恰同学少年，风华正茂，此时不奋斗，更待何时？——奋斗吧！xxxx的你，和我！

　　谢谢大家，我的演讲完毕！

>10.3分钟演讲稿范文大全

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　大学是一个用来充实自己，磨砺自己的大环境，我们经历过了这么多的艰辛才终于迎来这段美好的大学时光，我们更不应该浪费四年的光阴，让自己的大学生活就此虚度。

　　我们都知道经历过了大学，即将面对的就是竞争残酷的社会生活，在这样的情境下，若是都不好好的利用大学时光来为自己充电，不调整好自己的状态为自己的生活去努力奋斗，那我的生活就便是虚度，更是会让自己的人生感到无比的后悔。

　　大学时光仍旧是我们不断去学习，持续去增长自身知识，拓宽自己的眼界的好时间，更是让我们为接下来的人生去努力奋斗的时段。在这样的一所学校里，我们可以不顾及自己的出身，不在意自己的能力，只需要将心都用于学习中，努力的为自己的梦想而奋斗。

　　对于人生的计划更是必须要有的，我相信在慢慢的寻找中定是会找寻到心中所想，也让自己的人生有更精彩的奋斗旅程。

　　谢谢。

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！