

2023年潇洒的活着演讲稿三分钟(通用5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

潇洒的活着演讲稿三分钟篇一

1、我不善言语，凡事冷漠，不刻意迎合也不取悦谁。性子很傲，慢热但是重感情。我没有很难过，也没有很快乐。

2、霏霏丝雨斜姿，飘飘洒洒织云烟，点点滴滴泽寰宇。此时，我最喜欢把手伸出窗外，感受雨滴落在掌心，那痒酥酥的冰凉感，像极了初恋的感觉，让人自心生出一种情深深意濛濛之感。此时是眉展眸含情，神昏思绪乱，只许天长地久，风柔雨含情，芳菲不衰水含笑，人间万象如初新，柔若丝雨善汇流。

3、好好相遇，好好告别，有些东西还留在记忆里是美好的，就够了。

4、如果你不能，陪我到最后，就不要半路进入我的生活，你知道我可以习惯独自一人，但是我接受不了本来有人陪，突然就一个人了。

5、看破不说破，知人不评人，知理不争论。

6、如果决意去做一件事了，就不要再问自己和别人值不值得。心甘情愿才能理所当然，理所当然才会义无反顾。

7、要是什么都按照计划顺利实现谁还用辛苦打拼

8、我看过沙漠下暴雨，看过大海亲吻鲨鱼，看过黄昏追逐黎明，却没看过你。

9、其实很多的毛病根源在于习惯，习惯一个人的存在，习惯依赖。可是在这个世界上，不能太依赖别人，因为即使是你的影子，也会在黑暗时离开你的。

10、我们要学会理解红尘的喧嚣变幻，懂得一路从容淡然；要学会原谅人生的不完美，珍惜并善待生命的每一天。

11、长大以后的世界，是有时你说了真话，你还得和人家道歉，因为你戳穿了事实。所以想要活得顺畅，请时刻带上脑子。

12、雨幕如织滴滴急，密密漫天缠缠绕，又像热恋中的情侣，酣畅淋漓爱意浓，尽现激情本真像。你情我依的尽情在这苍穹间斜姿横影的缠绵飞舞。即使落地无踪，也要汇流追随。

13、每有雨滴飘落之时，也是一场灵魂涤污之日。它落在屋檐上，让黛瓦更蓝，落在窗台上，让雕窗棂框更艳，落在草木山川中，能让碧空澄澈无尘，芳菲翠绿欲滴，让万物如初之新，尽现本真之美。若落在眼眸，落进心间，能让人剔腐呈新，感悟苍穹寰宇间，至柔至善润物无声的博爱之情。

14、当你越来越好的时候，你会看淡很多事情，记忆里都是别人对你的好，哪怕是当年让你哭过的人，也能坐下来喝一杯。

15、生活本来就是一场恶战，给止疼药也好，给巴掌也罢，最终都是要单枪匹马练就自身胆量，谁也不例外。

潇洒的活着演讲稿三分钟篇二

我常常不止一次地问自己这个古老而富有新意的问題。

姐姐说，人活着是为了荣誉和尊严，为了鲜花和掌声，在漫漫人生路上不至被人唾弃或遗忘。

妈妈说，人活着是为了亲人和朋友，她爱他们，要和他们厮守，共度长长的一生。

常来送信的邮差说，人活着是为了快乐，他不能白在这世界走一趟，他要爬山涉水，欣赏大自然的湖光山色。

一个陌生人说，人活着是为了享受，享受阳光，享受空气，享受每一次成功后的快感，享受每一次胜利时的喜悦。

总之，活着就是为了：不辜负生命。

世间万物，有幸成为人，这已足够幸运了。人生最大的不幸也比沦为其它物种的不幸强。

人生是爬涉，也是旅行；是等待，也是相守；是别离，也是欢聚；是泪水，也是歌声；是追求，更是华章。

其实上帝是公平的，他每天赐于每个人都是二十四小时，每个人都会经历生老病死。一位哲人讲过，你右手得到的东西会从你左手失去。因此，谁也不至活得一无是处，谁也不能活得了无遗憾。

人生不足畏。

一个人的一生不算长。只有短短的几十年最多数百年好活。但是我们要做的事太多了，我们要完成的心愿太多了。只有珍惜自己这得来不易的一次生命，尽可能的不虚度年华，使

自己不留遗憾，这样才不算在世上白走一遭。

人生百味，酸甜苦辣，喜怒哀乐，悲欢离合，应有尽有。

潇洒的活着演讲稿三分钟篇三

我很高兴有这么个机会面对青年的观众，面对青年的朋友们，我是一个作家，同时也是一个癌症患者，曾经是重度抑郁症患者，我曾经有很多天，就是有一个时间段，每天都会想着的一句话，叫活着比死更艰难，可是我每天都会去想办法在脑海里抹掉这句话。

从xx年起我吃抗抑郁的药，还要吃抗癌药，所以我记忆力也很不好，我集中注意力也不行，所以我今天就是首先请求你们，要传递你们的正能量，你们要帮助我完成这次演讲。我父母是军人出身，我五岁的时候，跟着父母住在一个叫做内伶仃岛的军事要塞，没有多少小朋友，也没有老百姓，整天就站在海边发呆。那时候的大海，我可不像你们那样子觉得大海多么的浪漫，我其实觉得大海很可怕，是灰色的，而且我觉得很孤独，因为天地之间就这么一个八岁多的小孩，我也不知道我活着要干嘛。我就记得那时候我们自己觉得，我们最好十八岁之前就要去为国壮烈牺牲，当烈士，没想过十八岁以后我会干什么，就是这么的一个荒凉和这么一个比较苍白的单调的童年。然后到了十四岁的时候，我突然长了一个血管瘤，我父亲正好要去几百里地以外的地方开会，所以我爸就说，你自己去找医生看吧。然后那主任一看就说是血管瘤，要开刀，我就愣了，因为我身边没有人，也没有父母，我正犹豫的时候，这个主任就说，你十四岁了，都是大人了，你可以当兵了，你一定会很勇敢的。主任这么一说我就觉得我得上手术台，我如果不上手术台，我不就不勇敢了吗，我就上了手术台。他们拿大人的刀子，包括那个针线来缝我，就很疼，我就感觉到他捏着我的皮，在这里就是锥鞋底一样的，就是要缝上。但是我那时候真的不知道害怕，我就觉得我自己感觉还挺好，我觉得你看我真的能当兵了，我真的可以上

战场了。

自从这次开完刀以后我就发现我开始消瘦，而且慢慢生病，我就住院，一住就住半年，别人都认识这个小孩了，就说这个小孩还在这住啊，八一也在这儿，十一也在这儿，元旦也在这里。然后到了春节的时候，有个阿姨挺可怜我的，就说兰妮，你到我家去包饺子去吧。然后我说我不去，因为我自尊心很强，我觉得我不要你们来可怜我，我自己安慰自己说，我挺坚强的，我要自强自立，我们那医院的附近，我站在我住的那个病房就可以看到那个太平间，我没事的时候，我就在那里看太平间。一看到太平间门开了，我就心想又有人进去了，什么时候棺材弄出来了，我就根据棺材的大小，就是这个棺材红一点，那可能这个人家里头的人对他好一点，如果这个棺材看起来差一点，那可能这个是一个小一点的人，我每天没事干就干这个，然后到了病越来越重了，就送到大医院。我记得有一天晚上，先是一种听到是老人家的哭声，好像是哭儿子，然后到了下半夜又是一个女人很凄厉地哭声，是哭丈夫的。我坐在那里就睡不着，你会觉得这个环境给你的都是一些很负面的东西，都是一些很恐惧的东西。

因为当时省里头只有三个内分泌专家，发现我是严重的甲低，医生就跟我讲，看来你是治不好了，你一辈子都不可能工作了。我说我去考大学吧，他说你根本不可能考大学，即使考上了，你也不可能学下来，就等于给我宣判了无期徒刑，工作你也不可能工作了，上学也不可能上学，我能干什么呢，于是我就看书。我有时候在地上看到一张纸，我就会捡起来看看这是什么，要把它读完。有时候那个机遇它真的是在你想象不到的时候就出现了，有一天就是这个城市，它要举办一个青年(文学)培训班，我就去了。我记得人家都有作品，都在那里讨论，我什么都没有，后来我心想也不能太丢人，也得交一篇上去，结果没想到那个短篇小说写完居然就发了，我还获了当年广东省的新人新作奖，这样子一下子我居然也有工作了。那时候他们就笑说：“李兰妮啊，你正在往成功的路上，康庄大道，正往前奔呢。”我那时候真就觉得好像

我挺能耐的，但是那时候我很消瘦，我觉得我每天都起不来，而且我低烧，咳嗽。

然后到了xx年的春节，我妈突然找我谈话，她说，我希望你趁着春节假期到肿瘤医院去看一下，你这里有一个疙瘩。因为我开过两刀，然后我妈妈就偷偷告诉我弟弟，说其实你姐姐前两次都是癌，我先生一听就很愤怒，就说哪有这样子瞒了十年的。我先生是大学的教授，他说不应该隐瞒。我嗓子不好也是因为化疗，化疗破坏了很多系统，结果我去了以后，那个专家一摸就说你别走了，马上住院做检查，过两天就开刀。我很乐观，去做手术前那个护士要剃掉差不多四分之一(头发)，我说你能不能稍微弄少一点，我过几天还要跟导演讨论剧本的，那个老护士就狠狠地白了我一眼，因为她可能是觉得没见过这么不怕死，这么傻的人。我是一点多钟才推出来的，第二天我就跟我先生讲，我说你们各忙各的，不用管我，我说我自己可以。到了半夜大概两三点钟，我饿得不得了，我就摸了一块苏打饼干，嚼一嚼，苏打饼干不是很尖，就正好卡在我嗓子那里，我自己因为管子都插满了，我不能动，我就硬憋着那个，卡着我这个嗓子，一直憋到早上，最后我就把管子全拔了，所有的什么检测的管子，包括打吊针的管子我都拔了，我心想我不怕死，大不了就一个死嘛。我就觉得我活着得有尊严，我又不愿意给别人添麻烦，哪怕是自己的家人，哪怕是朋友。结果我拔了管子的第二天还是第三天，下着雨，我站在窗口那个地方，远远地可以看到那个大马路，有个女的就骑着自行车，风也大，雨也大，又是最冷的天，很费力地在那里蹬。我心想这个女的上班族，她可能觉得自己很辛苦，但是我想她一定不知道，在远远的癌症病房一个窗口，其实也有人很羡慕她，因为毕竟她可以健康地工作，她可以回到家里，她还可以有美好的前途。我很快就发现又要开两刀，这时候我就觉得我有点顶不住了。

我癌症没有流过一滴眼泪，但是这时候我出现了抑郁状况。那时候我不知道我是抑郁，我就去深圳北大医院看病。医生首先就问我，“你连续失眠？”我说“是”。他说“你有没

有觉得做什么事情都很没意思？”我说“有啊”。然后他说“你有没有想自杀？”我说“没有”。他就说“你要小心，你可能会是抑郁症。”癌症我都没有哭过，我说我化疗化了五个阶段，我都没有哭，我怎么可能抑郁。然后医生说，“我告诉你，越是坚强的人，最后扛不住的时候，他垮得越彻底。”我说我不相信，全省人民都抑郁了，都不可能我李兰妮抑郁。我说李兰妮唯一的优点就是坚强乐观，我说我从小就是轻伤不下火线，重伤不哭，我说你这样子很伤我自尊。但是到了xx年4月份的时候，我真的就扛不住了，我总梦见死去的一些人在给我说话。我记得非常清楚，4月1号那天上午我去看医生，下午我就听说张国荣他自杀了，然后当时心里头就一紧，我心想，抑郁还真的是个问题，就开始吃药了。因为我一上就上的是一线的药，那个药吃一个星期的时候，它有加倍自杀的风险，没有人跟我讲，我吃起来比我吃化疗药还难受。有一天就觉得我扛不住了，我写好了遗嘱，但是另一方面，我又告诉自己，李兰妮，你是一个有信仰的人，你如果死了的话，第一是逃兵，第二对不起所有关心你的人。然后到了那种发狂的时候，我会自己抓住屋子的东西，我就在喊，“我就不死，我就不死，我就不死”。我就扛，扛了一个月以后就缓过来了。到一年的时候，医生就告诉我说“你啊，是那个双向的，就是躁狂加抑郁”。以后我想起来，我确实抑郁症一发作的时候，半夜十一点半我会到楼上，就十六楼的天台，它就这么窄窄的这个围栏，一迈就出去了。我就爬上去，就这么短，我站在那里，然后把脚伸出去，我会做一个这样子的动作，我很想飞起来，很想飞到天空里头去，而且越是黑夜，下着阴雨，很滑的时候。我就在想，如果我不是自杀，我是不小心摔下去了，那不就没有罪名了吗。后来我想其实那个可能就是躁狂，我就老老实实吃抑郁症的药。

我的病情平复了以后，很多人问我，其实有很多人患有抑郁症，或者怀疑自己患有抑郁症，他们找不到合适的书。我心想，我应该梳理一下自己的精神脉络，为什么像我这么一个人会得抑郁症呢？我就把当时翻译过的所有国外的有关谈抑郁症，教抑

郁症的书都看遍了。我开始写《旷野无人》，写着写着，我就害怕，因为写着写着它就会复发，我要不要写下去呢？因为每一个人生到这个世界上来，都有他的使命，你必须找到你的使命。有时候你未必知道你的使命是什么，但是有时候在最困难的时候，在你最低谷的时候，在你退到旷野的时候，在你旷野无人，只有一种零，只有无底的那种黑暗的时候，你会摸着自己的心想我在这个世上的使命是什么，我得了癌症又得了抑郁症，然后还不死，我就应该把它写出来。这可能是我的使命，我经历过这么多的灾难，等于是用我的生命写这么一个东西，我希望它展示给将来的医生看，给所有的人看，为了你们后来的人能够活得更健康，能够活得更平安，谢谢！

潇洒的活着演讲稿三分钟篇四

我一直觉得我是最幸福的人，我有爱我的亲人，有理解我的朋友，有团结要好的同事。更重要的是，我还活着，我拥有未来。

幸福是什么？原来，幸福就是一种存在，活着的每一天都是幸福的一天。曾经的我一直以为生命是如此的美丽，如此的坚强，不会轻易从身边逝去，直到前年，我失去了一天看着我长大，对我疼爱有加的外公，第一次面对生离死别！我才明白它是如此脆弱，如此的不堪一击，如此的让人心碎·····也明白了活着就是一种幸福！

看着老人枯瘦的脸颊和身体，看着他被癌细胞折磨的.痛苦的表情，看着他眼中即将逝去的最后一抹黯淡的光彩，看着他自知走到生命的尽头从眼角留下的滴滴老泪，看着他虽已糊涂看到小孙儿那似哭的笑靥，看到他那干瘪的嘴唇吃力地发出悲叹，看着一旁的亲人悄悄流下的行行清泪。。。。。。我的心碎了！

曾经自己也总说生老病死是人生的自然规律，是不可逆转的

事实，也曾不止一次地听到别人失去亲人的消息，但是这一次我才发现任何事情若不是亲身经历就永远体会不到其中的滋味，任何一种事情————或喜或悲都是人生不可缺少的一种经历，也许经历过就会让人成熟一些，就会让人更深刻地领会到生命和幸福的真谛！

此刻我才真正地发现生命是如此的美丽；我也深深认识到：活着就是一种幸福！

潇洒的活着演讲稿三分钟篇五

我感到了前所未有的沉重；会觉得心中像被什么堵住了似的。

我想如果我即将死去，我会留恋什么？遗憾什么？

我会留恋：父爱、母爱；

老师对我的期望

同学对我的喜爱、关怀；

我爱的食物；

我喜欢的电视；

生活中的点点滴滴。

我会遗憾：爸爸、妈妈我还没有孝顺呢；

学业还没完成呢？

我的人生才刚刚开始，

我还没有事业、恋爱、家庭……

有太多太多了写不完.