

# 2023年介绍活着的演讲稿三分钟(汇总10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。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 介绍活着的演讲稿三分钟篇一

本文(学生会自我介绍演讲稿模板)由本站整理，希望这篇文章对你的学习工作能有所帮助，欢迎阅读借鉴。

大家好!

我已经在团委会纪检部工作了近一年的段时间，从工作中，我学会了怎样为人处世、怎样学会忍耐，怎样解决一些矛盾，怎样协调好纪检部各成员之间的关系，怎样处理好纪检部与其它部门之间的关系，怎样动员一切可以团结的力量，怎样提拔和运用良才，怎样处理好学习与工作之间的矛盾。这一切证明：我有能力胜任学生会主席一职，并且有能力把学生会发扬光大。

假如我当上了学生会主席，我要进一步完善自己，提高自己各方面的素质，要进一步提高自己的工作热情，以饱满的热情和积极的心态去对待每一件事情;要进一步提高责任心，在工作中大胆创新，锐意进取，虚心地向别人学习;要进一步的广纳贤言，做到有错就改，有好的意见就接受，同时坚持自己的原则。

假如我当上了学生会主席，我要改革学生会的体制。真正的

做到“优胜劣汰”，做到“日日清，周周结”，每周都对各部门的负责人进行考核，通过其部门的成员反应情况，指出他在工作中的优点和缺点，以朋友的身份与他商讨解决方案并制定出下阶段的计划。经常与他们谈心，彼此交流对生活、工作的看法，为把学生会工作做好而努力。开展主席团成员和各部长及负责人常作自我批评，自我检讨的活动，每月以书面材料形式存入档案。我还将常常找各部门的成员了解一些情况，为作出正确的策略提供可靠的保证。还要协调好各部门之间的关系，团结一切可团结的力量，扩大学生会的影响及权威。

假如我当上了学生会主席，我将以“奉献校园，服务同学”为宗旨，真正做到为同学们服务，代表同学们行使合法权益，为校园的建设尽心尽力。在学生会利益前，我们坚持以学校、大多数同学的利益为重，决不以公谋私。努力把学生会打造成一个学生自己管理自己，高度自治，体现学生主人翁精神的团体。

我知道，再多灿烂的话语也只不过是一瞬间的智慧与激情，朴实的行动才是开在成功之路上的鲜花。我想，如果我当选的话，一定会言必行，行必果。

请各位评委给我一张信任的投票，给我一个施展才能的机会！

谢谢！

尊敬的学生会：

大家好，很高兴有这样一个机会参加学生会竞选！

首先自我介绍一下，我叫刘芳，来自高一、一班，我性格活泼开朗，处事沉着果断，能够顾全大局。今天我很荣幸的表达自己由来已久的愿望：我要竞选宣传部部长。在这里我郑重承诺：我将尽全力完成学校领导和同学们交给我的任务，

使学生会成为一个现代化的集体，成为学校的.得力助手和同学们信赖的组织。

泰戈尔有句话：“天空中没有鸟的痕迹，但我已经飞过。”而我想说：“天空没有鸟的痕迹，但我正在飞翔。”也许，在我说出这番“豪言壮语”后，有些人会暗自发笑，这小姑娘怎么这么自负！可是我想说，这不是自负，而是自信！一个人如果连自己都不能相信，那么它就没有资格做任何事情，即使做了，也很难成功。

在初中时期，我成功担任了英语沙龙负责任的职位，并且负责宣传工作，所以我有一定的经验和信心能够胜任这个职位，在任期间，我不禁为同学们提供了高质量的服务，而且还得到了学校领导的一致好评。我知道成绩只能代表过去，未来的路还很漫长，在今后我将更加努力，使自己的能力进一步提高！希望学生会给我这次机会，让我能够出这番力，就会有意想不到的结果。

如果我刚当选宣传部部长，我会进一步完善自己，提高自己各方面素质，要进一步体改自己的工作热情，以饱满的热情个积极的心态去对待每一件事，要进一步提高责任心，在工作中大胆创新，积极进取，虚心向他人学习，要进一步广纳贤言，做到有错就该，友好的意见就接受，同时坚持自己的原则。

如果我当选宣传部部长，我应以“奉献校园，服务同学”为宗旨，真正做到位同学们服务，代表同学们行使合法权益，为校园的建设尽心尽力。我知道在朵灿烂的话语也不过是一瞬间的智慧与激情，朴实的行动才是成功路上的鲜花，我想我当选的话一定言必行，行必果。

这是我今日的承诺，行动是用来证明一切的最好方法。

希望你们支持我，谢谢。

我叫\*\*\*，来自班，现为伙食管理委员会及生活部负责人之一，我竞选学生会副主席。这一路走来不是鲜花满地，但也充满披荆斩棘后的快乐与喜悦。我也明白了什么是目标，什么是责任，什么是拼搏，什么是奉献。

我有自信、有责任心，有积极的态度，我希望加入主席团更好的发挥和磨练自己。

假如我能当选，我首先会要求团委会、学生会的成员都讲普通话，语言文明，举止大方礼貌，因为别人在聆听我们，别人在关注我们。

假如我能当选，我会对某些部门进行改进。通过改组，对有问题的干部、成员进行批评、教育、清理，抓好行为习惯，树立良好形象，提高办事效率。我会落实干部责任。具体可将评优、奖励正规化、严格化，同时有一定的处分规定，实行“竞争上岗制”，把学分制纳入对成员的管理，促使其成为先进分子的代表。

假如我能当选，我会扩大各部现有职能，加强团结。我会作一场明确职责的报告，通过交谈及部门间各种活动、评比来促进竞争，促进联系，增进友谊，这样来凝聚这个集体，共同努力，切实履行应尽职责，保持先进性。

假如我能当选，我会通过不定期抽查、监督及表扬、批评来抓量化分数，我会通过开展班级先进管理，通过经验交流来加强管理，我会充分运用校刊、论坛来扩大思想、宣传教育。

我会用真诚、耐心、热情来提高学生会的威信。

我会抓住机会，严格要求，积极进行改革，不断追求新知，努力完善人格，勤奋踏实工作，积极磨练自己。

我会思考创新、锐意进取、勤于奉献。

我会用实际行动来提升自己，服务大家。

### 【学生会自我介绍演讲稿模板四】

大家好！

我已经在团委会纪检部工作了近一年的段时间，从工作中，我学会了怎样为人处世、怎样学会忍耐，怎样解决一些矛盾，怎样协调好纪检部各成员之间的关系，怎样处理好纪检部与其它部门之间的关系，怎样动员一切可以团结的力量，怎样提拔和运用良才，怎样处理好学习与工作之间的矛盾。这一切证明：我有能力胜任学生会主席一职，并且有能力把学生会发扬光大。

假如我当上了学生会主席，我要进一步完善自己，提高自己各方面的素质，要进一步提高自己的工作热情，以饱满的热情和积极的心态去对待每一件事情；要进一步提高责任心，在工作中大胆创新，锐意进取，虚心地向别人学习；要进一步的广纳贤言，做到有错就改，有好的意见就接受，同时坚持自己的原则。

假如我当上了学生会主席，我要改革学生会的体制。真正的做到“优胜劣汰”，做到“日日清，周周结”，每周都对各部门的负责人进行考核，通过其部门的成员反应情况，指出他在工作中的优点和缺点，以朋友的身份与他商讨解决方案并制定出下阶段的计划。经常与他们谈心，彼此交流对生活、工作的看法，为把学生会工作做好而努力。开展主席团成员和各部长及负责人常作自我批评，自我检讨的活动，每月以书面材料形式存入档案。我还将常常找各部门的成员了解一些情况，为作出正确的策略提供可靠的保证。还要协调好各部门之间的关系，团结一切可团结的力量，扩大学生会的影响及权威。

假如我当上了学生会主席，我将以“奉献校园，服务同学”

为宗旨，真正做到为同学们服务，代表同学们行使合法权益，为校园的建设尽心尽力。在学生会利益前，我们坚持以学校、大多数同学的利益为重，决不以公谋私。努力把学生会打造成一个学生自己管理自己，高度自治，体现学生主人翁精神的团体。

我知道，再多灿烂的话语也只不过是一瞬间的智慧与激情，朴实的行动才是开在成功之路上的鲜花。我想，如果我当选的话，一定会言必行，行必果。

请各位评委给我一张信任的投票，给我一个施展才能的机会！

谢谢！

3.学生会主席竞选自我介绍演讲稿

4.学生会自我介绍演讲稿

6.学生会自我介绍的演讲稿范文

8.学生会面试自我介绍演讲稿

## 介绍活着的演讲稿三分钟篇二

大家下午好！

人常说，与善人居，如入芝兰之室！我虽不才，但仍有见贤思齐之心，所以慕颜老师大名来到这里。在这里，我领略到了语言散发的魅力，感受到了唇齿碰撞的震撼！我希望能在这紫操举办一场演讲比赛，听颜老师做一场激动人心的演讲，让全校同学欣赏语言与智慧的交碰，共同领略青春与自信的飞扬！豪情与震撼齐飞，热血同春风共舞。

常言道：说的好，不如做的好，做的好，更要说的好。不管以后的你选择了什么样的道路，好的口才，必将伴你终生，助你实现理想。所以，演讲的力量不容小觑！最后，祝愿大家练好口才，拥有雄才绣口，在人生道路上，披荆斩棘，乘风破浪！

谢谢大家！

## 介绍活着的演讲稿三分钟篇三

在是美丽的三月，气温上升，春暖花开。春天是美丽的季节，我们的生命也应该如春天的花朵，美丽绽放。让我们的生命如花，珍爱生命，活出生命的精彩，活出生命的意义。

只有一次的生命是人生最宝贵的财富。母亲，孕育了我们的生命。从生物学意义上说，每个人的诞生都可以说是奇迹，母亲十月怀胎孕育一个独一无二的你。当你这个小生命哇哇落地的时候，你的一家人是多么的欢欣喜悦，对你充满希望和期待。

然而，生命又是非常脆弱的，只要翻开报纸，我们几乎每天都可以看到生命逝去的报道，生命之花来不及绽放就黯然凋零，生命的乐章来不及奏响就戛然而止。

所以，我们要更应该去思考生命的价值和意义。

很多同学都读过《假如给我三天光明——海伦·凯勒传记》，在她一岁半的时候，一场重病夺去了她的视力和听力，接着，她又丧失了语言表达能力，可以说是盲聋哑。然而就在这黑暗而又寂寞的世界里，她竟然学会了读书和说话，并以优异的成绩毕业于美国拉德克利夫学院，成为一个学识渊博，掌握英、法、德、拉丁、希腊五种文字的著名作家、教育家、慈善家和社会活动家。她走遍美国和世界各地，为盲人学校募集资金，把自己的一生献给了盲人福利和教育事业。她赢

得了世界各国人民的赞扬。

海伦能创造奇迹，是多方面努力的结果，她不是一个人在战斗，所以当遇到困难、面对人生的挫折时，请你记住，你也不是一个人在战斗。

同学们在平日的学习和生活中，会遇到很多不顺心的时候，有与父母的关系、有与同学、同伴的交往，有对不同环境的适应问题，这些都是我们要关注的。

在这里，我提供几个小贴士，供大家参考使用，希望能给大家有帮助。

第一、学会客观地对待自己。古人云：人贵有自知之明。要对自己有一个正确、全面、客观的认识，自己有哪些优点、缺点；有哪些成功的经验和失败的教训，应当心中有数，既不夸大，也不缩小，实事求是地去接受现实，及时地摆脱挫折感，排除一切干扰自己心智的因素，以主动、积极、乐观、向上的态度对待所发生的一切。

第三、学会宽容。越是在遭受挫折，越是要谦让，对别人宽容大度。这一点是构成健康人格的关键因素之一。

第四、做一件事要善始善终。当面临任务很多时，要先解决一个最容易解决的问题，有了成果就会有信心，成果越大，信心就越强。

第五、学会求助他人。你可以求助老师，救助家长，救助同学，求助不是懦弱。

现在，我们学校初中楼的五楼上，建立了青爱小屋，这里也是我们学校新建的心理咨询室。在这里，每天中午会有心理老师接受大家的预约与咨询。同学们可以来预约和咨询。

是一棵草就要为春天生长，是一朵花就要为春天绽放，是一只鸟就要为春天歌唱，希望我们每个人都能活出生命的精彩，活出生命的意义。

谢谢大家！

## 介绍活着的演讲稿三分钟篇四

大家好！

我叫\*\*\*，不是姓刘，而是姓田，有同学说我妈妈姓刘，我明确的告诉你就是我妈妈也不姓刘，真不知道说我妈妈姓刘的人居心何在？当然如果叫我\*\*\*，我会倍感亲切，我演讲的题目是《美丽的校园——我的家》在这里我首先声明，以下观点，为我个人所认同，如果得到大家的认同，不胜荣幸。

春风和煦，万物复苏，河边的垂柳舒展开了黄绿嫩叶的枝条，似校园边上的一道天然屏障，河水缓缓流淌，演奏一曲春的赞歌，请我们试用一颗感恩的心去体会大自然所赐予我们的。这一切，同时也感恩学校为我们提供这个风景如画的学习环境，因为感恩才会有这个多采的社会，因为感恩才会有真挚的友情，同样，因为感恩才会有这美丽和谐的校园，感恩不仅是一种行为，也是一种心态。为什么要这样说呢？下面我问大家一个问题：“清华大学的校训是‘自强不息、厚德载物’，那么我院的校训是什么？”知道的请举手！好的，由我来告诉大家“建物格新，筑业为范”这也是我院办学的精神。

其实知不知道学院的校训无关紧要，但从这个问题可以反映出我们是不是用心关注了自己的学校，我们不能一味的对学校发牢骚，而应公正、全面、客观的评价学校，认识学校，试问上大学的目的是什么？上大学的目的是思维开发的过程，其目的是在将来遇到新的问题或困难时，就有了自我学习、自我思考、自我开发、自我创造的能力，其实这些就是我们

应该养成的习惯，受教育的本身不是单纯的知识教育，必须对自己的道德，爱国思想、成长观念、社会理念、予以深刻的影响，未来人才的标准是什么？并不是拥有什么学位，而是拥有独特的思维、严谨的分析、超前想象的能力。这些能力的得来，不是通过我们争取学校为我们提供丰富的学习资源得来的。而在于我们是否把学校所提供的资源合理的利用到学习上。

在学校提供学习的资源上，我首先提到的是一个具有藏书量超过30万册以及超过1000种报刊杂志的现代化图书馆，这一点我想被很多同学们所忽视吧！阅读不仅提高我们的知识层次，同时也提升个人的素质修养、进化人的心灵，大家可能都知道儒家经典《大学》里面的“修身、齐家、治国、平天下，”其实共有八目，这仅仅是其中的四目，而且是后四目，那么问一下谁知道前四目？是的，由我来告诉大家，前四目是“格物、致知、诚意、正心，”其实在初中的时候大家应该就学过了，其中语文课本中有一篇文章题目是《论格物、致知》齐家、治国、平天下是修身的外化，“修身”是一个过渡，其“修身”的资本就是“格物、致知、诚意、正心”这些东西的得来，我们完全从阅读中得到的，对了，再告诉大家一个小秘密，就是图书馆里面还提供免费的呢！

再一个就是学校为了我们聘请了优秀的教师队伍及辅导员，就拿教我们《太阳能光发电应用原理》的崔旭阳老师说吧！他的专业是“锅炉气流能量的研究，”与我们的专业风马牛不相及，学校能聘请我想是可以理解了，毕竟有人给我们上课了，在课堂上向老师提的问题，在不能及时的给出答案时，老师会很诚恳的说：“同学们，回去我会给你们查的”起码他教会了我们做人要诚实，还有就是我们各班的辅导员，我们姑且称之为可爱的人吧！就拿我们班辅导员柳老师来说吧！“想为学生所想、做为学生所做”是我见过的又一位优秀辅导员，就拿班级的卫生来说，她不是站着指挥、监督，而是用自己的行动亲力亲为去扫除那碍眼的垃圾，虽然说：学生不为老师而学，但老师必为学生而教，她的行为已经影响了

我们，在这里我仅代表自己向柳老师说一声：谢谢了！

再者就是后院的士兵训练场，我想这也是我们大多数同学谈起学校时骄傲的地方吧！其实把这当成学校骄傲的资本，是学校的悲哀！春天来了，花香鸟语，正是我们饭后休息的好去处，同时也是我们锻炼身体的必选之地，总之我坚持每天晚自习过后都会去围着那个大的训练场跑上两三圈，不仅锻炼了自己的身体，也养成了静思的习惯，还有咱们学校的饭堂，从早上七点到晚自习前，随到随时有饭吃，正合我这种不爱排队买饭的人。还有学校的游泳馆(对了关于游泳馆事件，知者不语，不知者也不要问，千万别发扬你们追求学问的精神)、电影院(我保证自己每周看一次电影，当然不是在网吧或者寝室)。这些你们或许都不知道在哪里，但是我可以很负责的说：有，只是你没有去开发利用而已。

学校还有很多的资源有待我们发展和利用，一个成功的人不在于手中拿一副好牌，而是能把坏牌出好，我相信，随着学校的不断发展扩大、制度不断完善、设施不断健全，学院的明天会更好。让我们用“墨香胸怀容万象，欲同天地竞风流”的大气行立于校园之内，待毕业十几年后，再回到这个讲台上向学弟、学妹们讲解自己的辉煌史绩，真正做到“筑业为范”的誓言。

## 介绍活着的演讲稿三分钟篇五

演讲稿像议论文一样论点鲜明、逻辑性强，但它又不是一般的议论文。它是一种带有宣传性和鼓动性的应用文体，经常使用各种修辞手法和艺术手法，具有较强的感染力。以下文章由本站心得体会栏目精心为您提供，欢迎大家参考。

尊敬的老师、亲爱的同学们：大家好！

我叫===，不是姓刘，而是姓田，有同学说我妈妈姓刘，我明

确的告诉你就是我妈妈也不姓刘，真不知道说我妈妈姓刘的人居心何在？当然如果叫我===，我会倍感亲切，我演讲的题目是《美丽的校园——我的家》在这里我首先声明，以下观点，为我个人所认同，如果得到大家的认同，不胜荣幸。

春风和煦，万物复苏，河边的垂柳舒展开了黄绿嫩叶的枝条，似校园边上的一道天然屏障，河水缓缓流淌，演奏一曲春的赞歌，请我们试用一颗感恩的心去体会大自然所赐予我们的这一切，同时也感恩学校为我们提供这个风景如画的学习环境，因为感恩才会有这个多采的社会，因为感恩才会有真挚的友情，同样，因为感恩才会有这美丽和谐的校园，感恩不仅是一种行为，也是一种心态。为什么要这样说呢？下面我问大家一个问题：“清华大学的校训是‘自强不息、厚德载物’，那么我院的校训是什么？”知道的请举手！好的，由我来告诉大家“建物格新，筑业为范”这也是我院办学的精神。

其实知不知道学院的. 校训无关紧要，但从这个问题可以反映出我们是不是用心关注了自己的学校，我们不能一味的对学校发牢骚，而应公正、全面、客观的评价学校，认识学校，试问上大学的目的是什么？上大学的目的是思维开发的过程，其目的是在将来遇到新的问题或困难时，就有了自我学习、自我思考、自我开发、自我创造的能力，其实这些就是我们应该养成的习惯，受教育的本身不是单纯的知识教育，必须对自己的道德，爱国思想、成长观念、社会理念、予以深刻的影响，未来人才的标准是什么？并不是拥有什么学位，而是拥有独特的思维、严谨的分析、超前想象的能力。这些能力的得来，不是通过我们争取学校为我们提供丰富的学习资源得来的。而在于我们是否把学校所提供的资源合理的利用到学习上。

在学校提供学习的资源上，我首先提到的是一个具有藏书量超过30万册以及超过1000种报刊杂志的现代化图书馆，这一点我想被很多同学们所忽视吧！阅读不仅提高我们的知识层次，同时也提升个人的素质修养、进化人的心灵，大家可能都知

道儒家经典《大学》里面的“修身、齐家、治国、平天下，”其实共有八目，这仅仅是其中的四目，而且是后四目，那么问一下谁知道前四目？是的，由我来告诉大家，前四目是“格物、致知、诚意、正心，”其实在初中的时候大家应该就学过了，其中语文课本中有一篇文章题目是《论格物、致知》齐家、治国、平天下是修身的外化，“修身”是一个过渡，其“修身”的资本就是“格物、致知、诚意、正心”这些东西的得来，我们完全从阅读中得到的，对了，再告诉大家一个小秘密，就是图书馆里面还提供免费的开水呢！

再一个就是学校为了我们聘请了优秀的教师队伍及辅导员，就拿教我们《太阳能光伏发电应用原理》的崔旭阳老师说吧！他的专业是“锅炉气流能量的研究，”与我们的专业风马牛不相及，学校能聘请我想是可以理解了，毕竟有人给我们上课了，在课堂上向老师提的问题，在不能及时的给出答案时，老师会很诚恳的说：“同学们，回去我会给你们查的”起码他教会了我们做人要诚实，还有就是我们各班的辅导员，我们姑且称之为可爱的人吧！就拿我们班辅导员柳老师来说吧！“想为学生所想、做为学生所做”是我见过的又一位优秀辅导员，就拿班级的卫生来说，她不是站着指挥、监督，而是用自己的行动亲力亲为去扫除那碍眼的垃圾，虽然说：学生不为老师而学，但老师必为学生而教，她的行为已经影响了我们，在这里我仅代表自己向柳老师说一声：谢谢了！

再者就是后院的士兵训练场，我想这也是我们大多数同学谈起学校时骄傲的地方吧！其实把这当成学校骄傲的资本，是学校的悲哀！春天来了，花香鸟语，正是我们饭后休息的好去处，同时也是我们锻炼身体的必选之地，总之我坚持每天晚自习过后都会去围着那个大的训练场跑上两三圈，不仅锻炼了自己的身体，也养成了静思的习惯，还有咱们学校的饭堂，从早上七点到晚自习前，随到随时有饭吃，正合我这种不爱排队买饭的人。还有学校的游泳馆（对了关于游泳馆事件，知者不语，不知者也不要问，千万别发扬你们追求学问的精神）、电影院（我保证自己每周看一次电影，当然不是在网吧或者寝

室)。这些你们或许都不知道在哪里，但是我可以很负责的说；有，只是你没有去开发利用而已。

学校还有很多的资源有待我们发展和利用，一个成功的人不在于手中拿一副好牌，而是能把坏牌出好，我相信，随着学校的不断发展扩大、制度不断完善、设施不断健全，学院的明天会更好。让我们用“墨香胸怀容万象，欲同天地竞风流”的大气行立于校园之内，待毕业十几年后，再回到这个讲台上向学弟、学妹们讲解自己的辉煌史绩，真正做到“筑业为范”的誓言。

## 介绍活着的演讲稿三分钟篇六

尊敬的老师您好！

我叫xx□是xx一小的大队长。

记得大文学家雨果说过“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”父母给我取名字的’寓意就是希望我的心胸像海洋一样宽阔。我没有辜负他们的期望，作为大队长，我从不计较个人得失，平时宽容待人，与队员们和睦相处。

我从一年级开始就担任班干部，连续三年被评为“校优秀干部”。学校组织“慈善一日捐”活动，我总是以身作则，踊跃把自己积攒的零花钱捐出去，受到队员的一致好评。

在大队辅导员老师的指导下，我多次组织了队活动，不仅活跃和丰富了队员的文化生活，而且提高了班级的凝聚力。今年我还被评为xx优秀干部呢！我非常庆幸自己有机会参加xx市第xx届队长学校的选拔活动，假如我成为队长学校的一员，会更加严格地要求自己，用一颗纯洁的心以及实际行动，来感染队员们；假如我成为队长学校的一员，会为队员们出谋

划策。根据队员们的兴趣爱好，开展丰富多彩的活动；假如我成为队长学校的一员，会尽自己的能力完成老师交给我的任务，脚踏实地，全心全意为队员们服务，为红领巾增添光彩。

谢谢。

## 介绍活着的演讲稿三分钟篇七

大家好！

我是来自高一某班的某某某，在班中担任班长，在校获得了“高一新生风帆奖学金”。

对待工作，我信奉的原则就是：认认真真，一丝不苟。对待学习，我遵循的原则就是：踏踏实实，决不马虎。对待生活，我崇尚的目标就是：在生活中学，在生活中完善自己。平时我喜欢翻阅各种课外书，这样不仅能放松自我，而且还会有不少新的感悟、体会，从而充实自己。

性格开朗，热情友好，待同学友善，待师长尊敬，学习认真，能给同学起到好榜样，工作负责，有自己的一套管理方法，在班里能建立起相当的威信。我成绩优异，在班里名列前茅。兴趣爱好广泛，能与同学融洽相处。

总之，我是一个品学兼优，各方面全面发展的好学生。沉着老练，是老师的好帮手；真诚活泼，是同学的好伙伴。有顾全大局的胸怀，脚踏实地的作风，严谨虚心的品质。相信某某高中将是我绚烂的人生舞台。

谢谢大家！

## 介绍活着的演讲稿三分钟篇八

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，它就那么窄窄的这个围栏，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！

## 介绍活着的演讲稿三分钟篇九

尊敬的.老师！可爱的同学们！你们好！我叫一飞，今年6岁半，毕业于紫薇臻品品格幼儿园。很高兴与大家相识在一年级a8班。我的名字看似很简单，但这个名字却有来历哦，爸爸说有一句歇后语叫：“不鸣则已，一飞冲天”。所以就给我取名叫一飞。我是个活泼开朗的小男孩，虽说有时会有点调皮，但我是个特别有爱心的人，很爱乐于助人，大家有什么困难，都可以来找我。

我的家里有亲爱的爸爸妈妈，他们都很爱我，我也很爱他们。爸爸工作很忙，也很辛苦。平常我都会帮妈妈分担些家务，这样妈妈就可以多休息了。

我喜欢用美丽的色彩图画自己的小世界，妈妈给我报了兴趣班，只要是去上画画课，我就会特别高兴，老师经常拿我的画当范本，夸我画的好。

我从5岁开始，就学钢琴，现在一直在坚持，有时想偷懒，不想练琴，妈妈就会告诉我，坚持就是胜利，我现在都会弹《献给爱丽丝》了，还登台表演过，下次我可以表演给大家听哦！

我在家最爱玩的是拼乐高，可有意思了，每次拼完一个，可有成就感了。妈妈开玩笑说以后家里不用买装饰用品了，直

接在酒柜上摆上我拼的乐高就行了。

我喜欢旅行，去过的地方有广州，深圳，成都，重庆，石家庄，银川，南京等。只要有空，爸爸妈妈就会带我出去旅行，所以我要好好学习，这样才能更好的玩呀！

每个人都有自己的梦想，我的梦想是当一名将军，这样可以保家卫国，为国家效力，还有就是穿上那一身军装简直太威武了，我很喜欢看军事题材的书籍和电视。我很佩服当兵的人，他们很辛苦，他们是为了保卫国家领土不受侵略，是为了人们能安居乐业。

回到老家，我会帮助爷爷奶奶做些简单的农活，爸爸常说男子汉要不怕吃苦，要尊敬老人，乐于帮助他人，要学会礼让，谦虚。

这就是我。

我喜欢交朋友，希望在今后六年的学习生活中，能和亲爱的老师，同学们成为最好的朋友！我们一起快乐的学习，快乐的成长！希望大家能够喜欢我！

谢谢大家！

## 介绍活着的演讲稿三分钟篇十

我是一名非常普通的初中生。我既没有美丽的外表，也没有出色的成绩，但是，我有一颗纯真善良的心和一个令人感到温暖的笑容。

14年前，一名孕妇被推进了手术室，站在孕妇身边的那个男人在女人即将被推进手术室的那一刻，他温柔的笑着，边给女人打气，边让女人要放松。女人被推进了手术室，男人站在手术室门口焦急的等待着，男人一会儿站着，一会儿蹲着，

一会儿倚在墙上盯着手术室的门发呆。时间一分一秒的过去了，对于这对夫妻来说这是多么的漫长呀！

两个小时后手术室的门打开了，一个医生和一个护士走了出来，医生对男人说：“恭喜您，先生。是个女儿。”男人听后高心极了，随后，女人被推了出来。女人看着身边的婴儿开心的笑着，脸上写满了幸福。

故事中的这对甜美的夫妻就是我的妈妈和我的爸爸，他们的女儿就是我。

我拥有一头乌黑的短发，一对浓眉毛，一双不大不小的眼睛，一个大鼻子还有一张会吃的大嘴。当然啦，有了一张会吃的大嘴，我的体重也就轻不到哪去！

我特别喜欢唱歌，特别是唱《义勇军进行曲》。因为唱这首歌我是永远不会唱走调的！！！！

我有自己喜欢明星。我喜欢他的帅气，他阳光般的笑容，苗条的身材，绝美的舞姿，美妙的歌喉，更重要的是他刻苦的精神，坚持不懈的毅力。他就是优质偶像：韩庚。

韩庚的那种精神值得我去学习，他是我学习的榜样。

最后，我希望大家如果有什么对我不满的话，大家可以告诉我。

谢谢大家！