

# 最新消除烦恼演讲稿三分钟(优秀10篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

## 消除烦恼演讲稿三分钟篇一

大家好！演讲开始前，我想问一问大家，有多少人觉得你自己身处烦恼之中？有多少人觉得自己不幸福？可见许多同学认为自己在烦恼里不可能得到幸福。那么我现在告诉你们，这种想法是错误的。

人的一生好比登山，一种一直“埋头苦爬”，另一种虽然也在爬，但走走停停，顺便欣赏沿途的美景。

我们的一生都在追求幸福，只不过是快慢的差距罢了。

我们可以在午间休憩前小酌一杯，在午后泡一壶绿茶，或在静夜下随了萤火虫作一次冥想，早起之后再睡他个回笼觉。

待得人生圆满，满载幸福而归。就算死在半山腰又有何妨？谢谢！

## 消除烦恼演讲稿三分钟篇二

大家好好，我是一号。

“1”号，看上去，听起来是一个很好的学号，但是这个学号给我带来烦恼重重。

我是1104班的1号，但是到现在快1年了，我还不知道我是什

么原因被编排到1号的，也许是按照姓氏的拼音字母先后来排的？也许是在编班之前的摸底考试中我考出了水平？也许是随机编排产生的吧？反正我是稀里糊涂当上这个美誉的。

但是“1”号给我带来的烦恼确实不少。

就拿语文课前演讲来说吧。原来自命题演讲是按照学号得先后顺序进行的，我战战兢兢走向讲台，好不容易完成这个“开头”的使命，一轮下来，我也掌握了一些技巧，从同学身上学到了不少，我满怀信心准备第二次上台，没有想到老师又改为“古诗赏析”，而且演讲顺序还是按照学号进行，我的老天，对于“古诗欣赏”，我是第一次听说，这次是赏析爱国诗人辛弃疾的“惜春长恨花开早”，意思是作者很珍惜春天，甚至都担心花开太早，因为化开早就会败的早，春天随之离去地快。

还有宿舍安排也一样，因为1号是一个班的开头，所以我被安排和三班的同学住在一起，成为混合宿舍的一员，因为三班的同学比我们班的多两人，所以得了优秀宿舍，也不能给班上加分，无论我们把内务做的如何好，都不能为班上争光，害得我们都快被遗忘了。

上学期音乐考试，我们就考了现场唱歌，考试的顺序也是按学号进行的，我又是第一个上台唱歌的，当时我总是担心哪里会唱错，同学们会笑话我，心里很紧张，给了我很大的压力，平时很熟练的歌，竟然被我唱跑调，我想，如果我唱歌的次序比较后，就会放松些，应该会唱出自己的水平。

## 消除烦恼演讲稿三分钟篇三

大家好！

小时候，总喜欢耷拉着脑袋，固执地倚靠在你的肩膀上，用稚嫩的小手数点着星星。那时候的我相信，你的肩膀就是我

的支柱，我的依靠。

春日，风清。

春日的午后，坐在杨柳树下，温和的春风迎面阵阵吹来，吹得柳絮漫天飞舞，吹得人们心神荡漾。轻轻地倚在你那厚实的肩膀上，肆意地享受着扑面而来的飞絮。你用你那粗大有力的手指点着课本，教我识字。你总是那样不厌其烦地指着，念着，仿佛从你嘴里念出的文字，就一个个都有了灵性。那时的我相信，你的肩膀就是我步入文学殿堂的阶梯，每一层都是那样坚实。

夏日，蝉鸣。

夏日之夜，坐在阳台上，静静地纳凉。静静地夜里，听着窗外此起彼伏的蝉鸣聒噪，遥看窗外一颗颗亮晶晶的小星星镶嵌在湛蓝的天幕之中，倚在你的肩膀上，仔细地听着你讲的一个个曼妙的童话。你看着《安徒生童话》，用生动有趣的语言给我讲述了一个个故事，仿佛当时，从你口中讲出的童话人物，就一个个都富有生气，然后演绎在我的脑海。那时的我认为，你的肩膀就是我心灵的彼岸，总是那样充满美好与希望。

秋日，落叶。

喜欢在秋日，徜徉在丰收的喜悦之中。大雁南飞，无情的秋风席卷而来，带走了伶仃在树叶枝头的最后一声落叶。倚靠在你的肩膀上，听你讲述过去的故事，讲述纷呈的历史，听你讲述“曹操败走华容道”、“花和尚倒拔垂杨柳”的故事，那时的我愿信，你的肩膀就是我梦想的翅膀，载我飞向远方。

冬日，天寒。

你的肩膀，让我懂得了你……

## 消除烦恼演讲稿三分钟篇四

每个人都想快乐的度过每一天，但这只是一种理想状态。烦恼无处不在，当我们遇到烦恼的时候，要学会克制情绪。不要轻易让烦恼驾驭我们。下面是我的烦恼演讲稿，欢迎各位阅读和借鉴。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我本是一个快快乐乐的小女孩，可是最近我遇到了一个烦恼！哎！我遇到了一个“大钉子”——慢！

作业慢

我的家庭作业可属全班最慢的了，每天都要做到10点多，为这我可挨了妈妈不少的骂呢！如：平时数学作业是口算和导b各一页，这个作业一般30分钟就可以完成，可是我偏偏要磨磨蹭蹭一个小时还完不成。我的家庭作业很慢，学校作业也很慢，作业整理课时陈老师给我们讲《5、3天天练》，讲完后一般都是给小组长的，而我呢每次都是在小组长的再三催促下才能订正好交给她。上个星期在第三单元的语文考试中我才考了72分，这可是破天荒啊！我也被这个成绩震惊了。后来我分析了原因——基础加阅读一共70分，可是我只有43分，有10多分是因为时间来不及没有做，白白的浪费了。

早上慢

每天早上我一般都是6：40分起床，因为我家离学校比较远，路上就要20分钟，所以我必须7：20分以前出门。我呢，动作又慢，穿衣服需要花5分钟，洗脸刷牙又是10分钟，就连穿个袜子都要好几分钟，还要梳头发、吃早饭。所以每天早上我

们家都是热闹非凡，爸爸催完妈妈催，听到最多的就是“快快快”！很多次实在来不急早饭都是在车里解决的。妈妈老是说这样对胃不好，可谁叫我慢呢！

## 跳舞慢

慢可真是的，影响我们两个方面还不够，还要影响我最喜欢的拉丁舞。上课的时候许老师老说我伸直的速度慢，出脚的速度也慢，有时候音乐起了，一开始我还能跟上节奏，可跳着跳着就又慢了下来，有时候为了赶节奏动作就做的不到位了，为这许老师老是惩罚我做30个立卧撑，累死我了！

## 措施

在妈妈的陪同下，我希望我的烦恼可以烟消云散！再见了慢！希望你不再来影响我的学习！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

随着年龄的增长，我的烦恼也日益渐增。转眼我就六年级了，那些烦恼如潮水般向我袭来，我就好像一位迷失在森林中的小精灵，手足无措。

“你试卷写完了吗？你知不知道，你已经六年级了，非常关键！”妈妈严厉地说。

我看着妈妈“无情”的背影，流下了眼泪。我也想成绩好一点，但你们给我的压力导致我成绩没有那么理想，就算拿到满分，又能怎样？我还要装出一副一本正经爱学习的模样。我尝试着对这些烦恼置之不理，但家人那些一遍又一遍的思想教育已经到了我无法忽视的地步。

哪一天，我才能冲出烦恼的牢笼，唱着《小小少年，没有烦恼》，在蓝天中自由地翱翔！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

小时候，我长得白白胖胖，人见人爱，可是，读书的时候，我就有了烦恼，烦恼的根源是——个子矮。

因为矮，每次排座位我都坐在第一排，饱尝粉笔灰的滋味。老师擦黑板时稍一用力，粉笔灰就纷纷扬扬落下来，落到我的头上、眉毛上、身上，我成了名副其实的“圣诞老人”了。我班的讲台很高，里面是放电脑的，所以看黑板时我常常要仰着脖子，像一只长颈鹿一样，一天下来，脖子酸酸的，而且，坐在老师眼皮底下，一动也不能动，精神高度紧张，烦哪！

更可气的还在后头呢，不知是谁起的头，同学们竟兴致勃勃地给我取起外号来，什么“侏儒”啦，“矮冬瓜”啦，“千年小矮人”啦，我恨得牙痒痒，恨不得给他们每人抽一巴掌，可是我打不赢呀。后来幸亏老师出手相救，才止住了这场“绰号风波”，但我的心里，一直有那么一块阴影。

老天爷呀老天爷，您发发慈悲，让我快点长高吧！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

每个人都有很多烦恼，我最大的烦恼是写作文□

我很害怕语文考试和周末作业，因为它们中都包含着作文。

每次写作文之前，我都感到头大，每次都在想：这篇作文要写什么？开头怎么写？中间部分怎么写？结尾怎么写？用总分总、总分还是分总？要怎么运用比喻、排比、对比……这些都让我晕头转向！

前段时间，老师布置了一篇征文，是浙江好家风的读后感。读后感经常写，难的是要写1000个字，这可把我难倒了。周六上午，我苦思冥想，还是没有想出半点思路。我去问了一下妈妈，她上来和我聊了一会，帮我理了理思路就下去了。可是我没有听明白，所以下不了笔。等妈妈再次上楼来看我写得怎么样时，发现我一个字都没有写，忽然就大发雷霆，把我狗血淋头地骂了一通，我很伤心：我是真不会写这篇作文，不是想偷懒，也不是拖拉。

静默了好长时间，妈妈变得心平气和了。她从qq空间里翻出了一位姐姐写的同一个话题的读后感，让我模仿那位姐姐作文的框架，跟我细细地聊了下我们家的家风的具体事情，然后再仔仔细细地帮我理思路，认真地看着我一个字一个字地写，有错误让我及时改正。后来，我们再把文笔变得更细腻一些，字数就飞快地向上涨。到最后，文章也写具体了，字数也达到了要求。

写作文是我的烦恼，但我会尽自己所能，去努力解决这个烦恼，让它变成我的爱好！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

作为一名中学生，烦恼如同繁星，多的数不清；烦恼就像人的影子一样，永远伴随你左右。

烦恼如山，压得我喘不过气，生活上的，学习上的，总之每天都闷闷不乐。对于一个学生来说最烦恼的事莫过于学习了。

不知为什么，别人将学习当成一种享受，一种追求，而我却感觉是一种负担，一种烦恼，整天忧心忡忡。我想要甩掉负担、烦恼。想要成为真正的自己。只不过人生的道路是那样的坎坷不平，总让我一次又一次陷入困境。

中考落榜的我，迈着沉重的步伐又一次踏进了黄峽中学，从此，人生又一新的旅途漫长而又艰难的开始。悠悠十余载，不知是如何走过来的，从不知事也，便浸在了学校朗朗的读书声中。小时候，似乎听别人说过，上学是为了考大学，而考大学是为了以后活得更好，更精彩，我下意识地感觉到自己似乎不想如此庸俗的去赶这个潮流，虽然我明白逆流会被无情的漩涡扼杀。但我知道自己会在这条更好的路上走得好累。

自从上了初中学习就一直很差，心里的烦恼总是束缚着我。如果这次期中试考不好，如果高中考不上，一天想的太多太多，我也试图控制自己的情绪，一门心思的读书，但是思绪却控制了我。想回到过去试着让时间停住，至少不再让我这么忧伤。沉默支撑跃过陌生，静静看过凌晨黄昏，我的身影失去平衡慢慢下沉，黑暗已在空中盘旋。该往哪走，我已看不见。也许灵魂已在梦的另一端，也许事与愿违，也许颓废也是另一种。

现在的我，猛然醒悟该如何摆脱烦恼，其实烦恼就是自己创造的，但自己也可以毁灭它。这就要看你的意志力坚定程度，只要有坚定的信念，就能把每一件事做好，那样你就不再烦恼，永远战胜烦恼，让自信和希望注入你的大脑，这样就能扬帆启程，在理想的港湾里航行，做回真正的自己，让你的绚丽年华不要被烦恼所占据。

我相信，重拾生命中失落的美好，相信自己，坚定信念。我们会找到属于自己的一片蓝天。

## 消除烦恼演讲稿三分钟篇五

大家好!

这还只是我毛发的一小部分问题而已，重头戏还在头上!

哎呦，说到这里，真的让我头痛。也不知那个孕育我的胚胎是怎么了?就好像是发生了基因突变似的，我的父母明明都是那种很正常的发质，头发又直又丝滑的。可偏偏我的却成了自来卷，何况十分的干燥外加异常浓密。可真是气死我了!

记得上幼儿园时，我的小脑袋瓜上故意留了三小撮比较长的头发，为的是追星，追当时流行的儿童剧明星“三毛”。我不顾父母的劝阻，毅然也要当一个“小三毛”。

可是头发依然很麻烦的，为了适应这个自来卷，上六年级的那个暑假，我故意把头发留长了一点。之前从来不敢留长发的，爸爸带我去理发店特意嘱咐美发师，给我的自来卷做了个处理，稍稍拉直了一番，然后专门留了刘海，看起来好似比之前的顺眼多了。

上了初中没多久，许多新同学都发现了我那头发的奇妙，居然还有人来把玩它，说我是老外。

记得有一次姐姐的圆形眼镜被我戴上后，瞬间就变成了哈利波特!嘿嘿，这样还真是挺好玩的。于是，我渐渐忘却了它带给我的许多烦恼。

那节课，就在罗老师讲人物描写时，提到了卷发，并且举例子说像我和他自己的头发时，同学们才都发现原来我们的语文老师也是自来卷。至此，我感到我再也不会孤独了，因为在自来卷这个圈子里，还有我敬爱的罗老师陪伴着我。

我会渐渐的长大，曾经的这些痛苦和烦恼都将随风而去，从

中我也得到了人生启示：既然无法改变，何不就这样子坦然接受呢！

## 消除烦恼演讲稿三分钟篇六

每个人都会长大，在成长的过程中我们有着无数个令人难以忘记的回忆。在成长中我们笑过，苦过，哭过，伤过……谁的成长都不可能是一帆风顺的，每个人成长的过程中，烦恼也会如潮水般向你涌来。也许你当时早已绝望，可这也会成为过去。等你长达时在蓦然回首地看看成长时的烦劳，便成为了一段珍惜的记忆。每个人在成长的过程中都会有烦恼，我也不例外。

我最大的烦恼是上课注意力很难集中和自控能力极差。

我一上课刚刚聚精会神地听了一阵。不一会，外面几只鸟在啼叫我便去看。如果哪个同学在和我讲话。然后，我不理他，但是过了一会，我就实在是控制不住了，眉飞色舞地跟同学讲起话来，便形成了唾沫横飞的“奇观”。有时，无人讲话时，我便又做小动作。因此，我变成了老师办公室的常客。老师骂我打我已千万次了。可是我的自控能力实在是太差了，老改不掉这个坏毛病。其实，很多次我躲在老师面前誓言旦旦地立下了认真学习的誓言。却坚持不了几天便“旧病复发”。在被请去办公室进行“治疗”到现在，老师都已把我当做那狼来了故事里的那个虚伪的’小孩了。其实我也很想改正，却总是改不了，我现在已经很认真的改了。我希望能够这个烦恼能快点从我的人生中消失的灰飞烟灭，无影无踪。

上个学期的“青帮”事件，虽然早已成为我人生中的过客，我却还一直把那件事记在心里。因为那件事是我人生的污点，那件事时时刻刻的为我敲响警钟，提醒我“冲动是魔鬼”。所以，现在我的自控能力比以前要好多了，不会因为一些吵嘴和鸡毛蒜皮的小事而大动干戈，和同学打个你死我活，我现在还在努力的控制住我自己，我相信自控能力极差的这个

烦恼，会如俄国诗人普希金所写“一切都是瞬息，一切都会过去：而拿过去的，就会成为亲切的怀恋。

不管谁成长中的烦恼，我相信只要我们拥有一颗积极向上的乐观心态一定会把那些烦恼抛到九霄云外里去的。这也是我懂得了烦恼其实并不可怕，只是要看你以一颗怎样的心态去对待它。你对它的心态怎样，它给的结果就是怎样。只有用一颗乐观的心态去对待烦恼，你的成长就会比别人要快乐，你的人生就要别人获得更加精彩。

这次放风筝真是一举三得啊。既让我缓解了紧张感又让我学会了放风筝，更让我知道成功是留给坚持不懈的人的。

## 消除烦恼演讲稿三分钟篇七

大家好！

这还只是我毛发的一小部分问题而已，重头戏还在头上！

哎哟，说到这里，真的让我头痛。也不知那个孕育我的胚胎是怎么了？就好像是发生了基因突变似的，我的父母明明都是那种很正常的发质，头发又直又丝滑的。可偏偏我的却成了自来卷，何况十分的干燥外加异常浓密。可真是气死我了！

记得上幼儿园时，我的小脑袋瓜上故意留了三小撮比较长的头发，为的是追星，追当时流行的儿童剧明星“三毛”。我不顾父母的劝阻，毅然也要当一个“小三毛”。

可是头发依然很麻烦的，为了适应这个自来卷，上六年级的那个暑假，我故意把头发留长了一点。之前从来不敢留长发的，爸爸带我去理发店特意嘱咐美发师，给我的自来卷做了个处理，稍稍拉直了一番，然后专门留了刘海，看起来好似比之前的顺眼多了。

上了初中没多久，许多新同学都发现了我那头发的奇妙，居然还有人来把玩它，说我是老外。

记得有一次姐姐的圆形眼镜被我戴上后，瞬间就变成了哈利波特！嘿嘿，这样还真是挺好玩的。于是，我渐渐忘却了它带给我的许多烦恼。

那节课，就在罗老师讲人物描写时，提到了卷发，并且举例子说像我和他自己的头发时，同学们才都发现原来我们的语文老师也是自来卷。至此，我感到我再也不会孤独了，因为在自来卷这个圈子里，还有我敬爱的罗老师陪伴着我。

我会渐渐的长大，曾经的这些痛苦和烦恼都将随风而去，从中我也得到了人生启示：既然无法改变，何不就这样子坦然接受呢！

## 消除烦恼演讲稿三分钟篇八

每个人都想快乐的度过每一天，但这只是一种理想状态。烦恼无处不在，当我们遇到烦恼的时候，要学会克制情绪。不轻易让烦恼驾驭我们。下面是《我的烦恼》发言稿，欢迎各位阅读和借鉴。

每个人，都会有一个属于自己的烦恼。有些人的烦恼是学习，有些人的烦恼是家里的事，但谁的烦恼，会和我一样，因为一次争吵，只是一次，一次因为两件小事，和自己的亲生母亲闹翻了，这就是我的烦恼。

我哭了，我不想离开你，你谁知道我每天晚上住在那里，梦见你，但你谁给我打电话，我每天握着电话，等着你的电话，却不能等我失去你没人知道。

我看着一个孩子和一个幸福的爸爸妈妈在一起，但我的幸福也不能等到一个电话给你，谁在乎我每一个问候我。我知道

你担心我一个人在家不安全。我理解我真心感谢，可我只想要一个问候。

我真的不想，那天和您真的闹翻，我从老都是老老实实被骂，和您真的吵起来的样子，真的很少近乎没有，但我希望可以继续没有，但我只请求搞清状况再说我，我的错，我会改。

这是我的烦恼，是一件让我掉了无数滴眼泪的事情，难道家长都是这样吗？

每个人都想快乐的度过每一天，但这只是一种理想状态。烦恼无处不在，当我们遇到烦恼的时候，要学会克制情绪。不轻易让烦恼驾驭我们。

## 消除烦恼演讲稿三分钟篇九

大家好！

每个人都有自己的烦恼：我的同学刘询。他长得很胖，无论多大的衣服多大的裤子也掩盖不了他那圆鼓鼓的肚子；我的同桌赵睿。他很瘦，每次听别人在说谁谁谁达到多少公斤的时候，他心里很不是滋味。因为在这个年龄阶段，他已经算是瘦得不正常了；我的朋友姜惠新很高，还有点近视。他坐在最后面看黑板就模糊；我的老师也有烦恼。她禁卡两年了，可还是次次都不成功……而我呢？如果你想知道，就接着往下看吧。

星期天吃完中饭，我抱着我的新玩具——一个酒瓶盒，走向我的玩具集中营。我和平常一样清点着我的玩具。奇怪，我的那一大堆玩具呢？该不是老妈整理到盒子里去了吧？于是我在盒子里找了很久，却只发现了小部分玩具。我突然又觉得不是老妈弄得，整理方式和平常完全不一样，那就应该是奶奶了，但奶奶昨天才来我家呀，她应该不会动我的玩具。这家里除了老妈，谁也不会整理我的玩具呀！

我走到卫生间，想让妈妈帮我找找玩具，因为常常清理东西的就是老妈。于是我对着正在浇花的老妈说道：“妈妈，你把我放在电视柜上的玩具放哪里了？”老妈皱了皱眉头，说：“我没拿你的玩具，我根本没时间清理你的玩具，你自己好好找找吧！”说完低着头继续浇着她的花。我突然生气起来，叫道：“我每天都清理玩具，昨天还在，今天就不见了。除了你，还会有谁呀？你把我的玩具到底放哪里了？”这时，老妈也生气了冲我说道：“我没有去整理你的玩具。”边说边把我气冲冲地拉到了主卧室。“砰”的一声把门关上了。

她扬起右手，恶狠狠地瞪着我，“讲道理不通，看来只有来硬的了。”但却突然将扬起的手抱住了我，说：“妈妈知道你找不到玩具很难过，但是我真的没有清理过你的玩具。现在我们一起去找，好吗？”听了老妈这话，我失声痛哭起来。

我的烦恼，你猜到了吗？

## 消除烦恼演讲稿三分钟篇十

大家好！

每个人都有自我的烦恼，而我的烦恼就是爸爸妈妈爱偷看我的日记。

今日，我兴高采烈的回家，发现妈妈煮了一桌子的好菜，我问：“妈妈，今日是什么好日子啊？做这么多好吃的。”“你考了100分，怎样不告诉我啊？”妈妈笑眯眯地说，爸爸也在一旁说：“是啊！你真棒！”我却生气极了：“你们为什么要看我的日记？”妈妈愣了一会，说：“你是我们生的，是我们的女儿，为什么不能偷看呀？”“你们也太不讲理了吧！以后不允许你们再看了。”“为什么？我可是你的妈妈。”妈妈的声音提高了八度，“凭什么看啊！恨死你们了。”“你还那么小就会恨人了！凭什么？凭我们是你爸妈。”爸爸也发怒了，“我不吃了！”我生气了。

又一次，我回到家，妈妈生气的说：“你呀你！怎样又去爬树了？不是叫你别去了吗？你就不能做个斯文的女孩吗？”“你为什么老是看我的日记，以后我会把日记藏起来。”“你啊！这么小，有什么秘密，都得告诉爸妈，明白不？你可是我的孩子。”“就不行，就不行，哼！”我也气得掉头就走了。

爸爸妈妈，你们可不能够不要看我的日记了啊！