

# 2023年宣传宪法演讲稿三分钟时间(实用7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。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 宣传宪法演讲稿三分钟时间篇一

大家好！我是萨迦县中学的，今天我演讲的题目是《学宪法，讲宪法》。

老师说，宪法是明媚的阳光。阳光照耀之处，城市、耕地、道路、河流、草原和野生动物等等都有相应的法律保护着，法律的保护使天更蓝、草更绿、水更清，人与人之间更加和睦，人与大自然更加和谐。

回首新中国跨越半个多世纪的发展历程，第一代中央领导集体建立了新中国，制定了我国第一部社会主义类型的成文宪法。从此，无数中国人开始认识宪法、关心宪法。宪法规定，中华人民共和国公民有接受教育的权利和义务。国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。儿童受国家的保护。1991年国家更是制定通过了未成年人保护法，对未成年人的健康成长的保障进行了完善。

其实，宪法并不遥远，它就像空气、水、或面包一样，时时刻刻在我们身边，须臾不曾离开。正是它，使我们远离丛林法则，创造今天灿烂而辉煌的文明。就像河流离开河床就会泛滥，大雁离开雁阵就会坠落，电脑离开防毒网络就会瘫痪一样，我们如果没有“红灯停，绿灯行”，交通就不会通畅，如果没有“杀人偿命，欠债还钱”，社会就会混乱，甚至走向消亡。宪法和法律就像一张无形的安全网，覆盖着我们生

活的天空。

“国的家住在心里，家的国以和矗立。”我们的国家因为和平，因为和谐，所以能够屹立在世界民族之林。我们作为一位炎黄子孙，有责任去维护我们祖国的和谐，而作为一名中学生，更应该去了解、去遵守我们国家的根本大法《宪法》。让我们用宪法规范自己的行为，深入学习、宣传宪法，全面深刻理解宪法的基本原则和精神，充分认识社会主义制度的优越性，增强宪法意识、公民意识、爱国意识和民主法治意识，大力弘扬法治精神。不仅自己遵纪守法，还要把法制意识宣传给周围的人，真正做到宪法在我们的一言一行之中，宪法更在我们的心中。让我们共同为祖国社会主义现代化建设、构建社会主义和谐社会贡献自己的一份力量！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 宣传宪法演讲稿三分钟时间篇二

大家好！

俗话说：国有国法，家有家规。是呀，法是治国之本。法将社会变得秩序井然，让我们安居乐业，把国家变成一个和平美好的地方。所以，生活离不开法。

我们的日常生活、工作中都离不开法律。每个人都要养成学法、知法、用法、守法、护法的行为习惯。同时应该学会用法律来保护自己，使自己不受到伤害。法无处不在，但不要将它变成生活的负担，而要将它作为生活的准则来规范和约束自己的行为。

从小到大，长辈们总会在我们身边教导：在学校，要遵守学校的规章制度；在家里，要遵守家里的规矩；而在社会中，更要遵守人民规则，而这个人民规则便是“遵纪守法”了。

以前我一直以为法离我们相隔“十万八千里”，可直到现在，我才明白了：其实法一直都在我们身边。虽然我们非常遵守法，但是，在我们周围的人群中，总是有些人为了自己的利益而不遵守法律，比如在交通法规方面，人们违法的事情特别多，他们常常目无法律，显得很不在乎。有的人骑着小单车，为了贪求速度，竟骑上了人行横道，且偶尔还与机动车玩抢道竞技；还有些行人，明知前方交通信号灯已经变成红灯了，可他们却视而不见地自由直行，直到有一辆车惊险地从他后边来了个40度大挪移时，他才意识到了危险的存在，此时已是捏了一头冷汗了；还有些司机，明知开车不喝酒，喝酒不开车的道理，可他们仍旧是明知不可为而为之地做了，我就看过这样一则报道，一名司机酒后驾车，失去意识，摸不着方向了，完全由gps导航带路，结果开进了河里，幸好路人发现将他及时救起，才挽回了生命。

还记得有一次，我为了要买一本小人书，掐指一算，妈妈平时给的零花钱不够买。“这可怎么办呢？妈妈平时最反对我看这种书籍了，问她要，她也肯定反对了”，我自言自语道。我绞尽脑汁，苦思冥想，可还是想不出办法，后来我决定趁妈妈晚上做饭时，偷偷去她包里拿了100元。我乐呵着接下来的两天里，都平安无事，妈妈竟然没发现那100元不见了，竟也若无其事得了。直到有一天，我和妈妈聊天时，她却同我讲了一个遵纪守法的故事。听后，让我顿时感到心虚，想到我在未经允许的情况下拿了妈妈100元时，我感到面红耳刺了，也意识到那是不对的，在法律上来讲，那是范法的行为。或许妈妈讲这个故事的用意，也正是要教导我不要误入歧途吧，不要范错吧！我也认识到了自己的错误，第二天一早，便拿着剩下的60元向妈妈道歉，可妈妈却笑了笑摸着我的头，说：“要切记小错不改，大错难改的道理呀。‘勿以善小而不为，勿以恶小而为之’只有从小就养成好习惯，才会换来一个遵法、守法的好孩子，长大后才会受人尊敬，平平安安地过完一生。”妈妈的一席话，让我毛塞顿开。

同学们，让我们加强法律知识学习，增强法律意识，与法同

行，摆脱冲动与鲁莽，拥有理智与稳重。法制的社会是和谐的，法制的天空是湛蓝而深远的，让我们携起手来，共同学法、知法、守法、用法，在与法同行的道路上，描绘和谐美好的明天！

我的演讲到此结束，感谢大家聆听！

## 宣传宪法演讲稿三分钟时间篇三

大家好！今天我的演讲题目是《以宪为纲，知法守法》。

我叫\_\_，是来自\_\_第二实验中学一名幸运的中学生。说我幸运，因为我出生在一个崭新的时代，生长在一个法治的社会，一个法治的国家。

当我们站在岁月的肩膀上远眺，我们看到了，看到了那个旧社会里，封建腐朽的中国，看到了那个千疮百孔，令人心酸的中国。但此时此刻，我站在这里，用语言的力量来传达我的情感，这何尝不是一种幸运？而这一切，都要归功于我们和平法治的国家，归功于国家的根本大法——《宪法》。

从小，家里的老人就教我们：无规矩不成方圆。后来，老师告诉我们：国无法不治，民无法不立。《宪法》对于一个国家而言，如甘露，如阳光；对于我们而言，如铠甲，如标杆。

今天我能够站在这里，因为宪法给了我受教育的权利，给了我了解民主法律的机会，给了我们大家一个和平稳定的社会。可以说，《宪法》是我们如今一切成就的根本。

爱国、守法，不止是说说而已。

我们作为一位炎黄子孙，有责任去维护我们祖国的和谐，而作为一名新时代的中学生，更应该去了解、去遵守我们国家的根本大法《宪法》。

生活中，时常会有同学说，宪法离我们很远。但是，你是否知道，我们时时刻刻受着宪法的保护？我们每天上学、接受教育，是遵守《宪法》，我们保护环境，节约资源，是遵守《宪法》，我们学习、践行社会主义核心价值观，也是遵守《宪法》。可见，《宪法》就在我们身边，《宪法》陪伴我们成长。

我知道不是每一个人都能够成为那种站在风口浪尖上去把握国家命运的人物，你我都是再普通不过的升斗小民，是这个庞大的社会机器上一颗小小的螺丝钉，但我相信有一件事情我们都可以做到，那就是遵守《宪法》，做一个知法懂法守法用法的人，用我们的法律知识，为我们的国家贡献自己的聪明才智。

让我们用宪法规范自己的行为，深入学习、宣传宪法，全面深刻理解宪法的基本原则和精神，充分认识社会主义制度的优越性，增强宪法意识、公民意识、爱国意识和民主法治意识，大力弘扬法治精神。不仅自己遵纪守法，同时把法制意识宣传给周围的人，真正做到宪法在我们的一言一行之中，宪法更在我们的心中。

宪法很薄，也很重。它的沉重，是我们十三亿炎黄子孙的信念与希望，更是照亮我们每一位中国人，照亮这个崭新时代的曙光！所以，亲爱的同学们，让我们共同努力，学习宪法遵守宪法，以宪为纲，知法守法，做一名新时代的合格中学生！

## **宣传宪法演讲稿三分钟时间篇四**

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是：《珍惜时间，努力学习》！

“早岁哪知世事艰”，在当今社会，我们的生活很安逸舒适，有些同学就走向了生活与学习的误区：抛开学习，恣意攀比，沉迷幻想，徘徊不前。孰不知世界上最快又最慢，最长又最短，最平凡而又最珍贵，最易忽视又最易令人后悔的就是时间。时间对每个人都是公平的，对每个人都是重要的，从古至今，凡是为人类做出杰出贡献的人，他们都非常的珍惜时间，他们都把握住了人生的每一分钟。只有缺乏意志、毫无志向的人，才认为今天的事情没做完，明天还可以继续；也只有这样的人才会一生庸庸碌碌，一事无成。

同学们，我们在学校这个知识花园里沐浴着时代的阳光雨露，享受着一流的学习环境，我们没有任何理由抛开学习而恣意攀比，没有任何理由沉迷于物质而徘徊不前。对我们来说，努力学习，这是我们成长的必修课，只争朝夕，这是我们义不容辞的义务和责任。那么，你还在犹豫什么，就让我们从这一分钟开始，刻苦努力、不懈追求，在学习的道路上将一点一滴的知识积累，在人生的旅途中将一方一寸的风景珍藏，实现自己的理想，让生命放射出灿烂而耀眼的光芒！

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

## 宣传宪法演讲稿三分钟时间篇五

大家好！今天我要演讲的题目是《珍惜时间》。

人生犹如时间一样，不在于走的快，而在于走的准。孤帆远影在海上无端的飘落，我们必须找准方向，不能浪费那些不必要浪费的时间。走准时间，方为惜时之道。

鲁迅先生曾说过：“时间就是生命，无端的空耗别人的时间，其实无异于谋财害命。”除了生命之外，时间就是最宝贵的。我们要做时间的驾驭者，而非时间的坐骑。

世界上伟大的发明家爱迪生曾说过：“浪费，最大的浪费莫

过于浪费时间了。”爱迪生几乎把毕生的精力都投放在实验室，在一次做实验的过程中，爱迪生把空玻璃灯泡递给助手要助手测量灯泡的容量，然后他埋头接着干自己的事，过了好一会儿，助手还在测量灯泡的周长，斜度，于是说：“时间啊，时间啊，怎么浪费这么多时间呢！”爱迪生走过去，拿起那个灯泡，往里面斟满了水于是助手快速地测量出来了。爱迪生这种珍惜时间的观念，值得我们后人学习，他对时间这种丝毫不放过的态度成就了他的如今的发明大王的称号。

而如今的年代，人们对时间的观念却越发不在乎，低头族越来越多，他们把大把的时光都花在了玩手机上，他们把生命的价值不知道遗忘到哪儿。就像达尔文说的：“敢于浪费哪怕一个钟头时间的人，说明他还不懂珍惜生命的全部价值。”这正是我们该学习的。我们要把时间花在有意义的事情上，更要珍惜时间。

巴尔扎克在二十多年的写作生涯中，写出了九十多部作品，塑造了两千多个不同类型的人物形象，他的许多作品成了世界名著。而人们几乎不知道的是他的创作时间表，从半夜到中午工作，意思就是说在圆椅里工作十二个小时，努力修改和创作，到四点校对校样，五点用餐，五点半才上床睡觉，而到半夜才起来工作。如此珍惜时间才促成了他如今的辉煌的他。

走准时间，做时间的主人。

## 宣传宪法演讲稿三分钟时间篇六

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在不断进步的社会中，演讲稿对我们的作用越来越大，大家知道演讲稿的格式吗？以下是小编整理的学宪法讲宪法三分钟演讲稿，仅供参考，大家一起来看看吧。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

同学们，在我们这个社会大家庭里，我们每个人如何约束自己、规范自己的行为呢？那就是——“法”。它使我们每个人明确是非的界限，而这也是我们每个公民所应具备的最基本的素质。我们是生长在法制社会的儿童，我不知道没有法制的社会会是什么样子，今天我们放眼看去，我们的社会有正常的秩序，我们能幸福快乐的生活，是因为我们有若干法律法规的保护。从小就听爸爸、妈妈说要学文化，要遵纪守法，那时不知什么是纪什么是法，后来上学了老师给我们讲了许多关于法律法规的知识，知道了一个国家、一个民族如果没有法律，就会乱做一团，矛盾和战争就会源源不断。法律是约束我们行为的一种规矩，因为有了法律，我们的社会才能得以和平，因此我们每一个人都要学习法律，了解法律，尊重法律。

也是我们自由的保障，所以我们要尊重法制，心藏法制。

总之，作为一名学生，我们要与法律做朋友，让它时刻伴随在我们的身边。我们要知法、懂法、用法，学会利用法律保护自己，才能健康成长，走好人生的每一步！

我的演讲结束了，谢谢大家！

## **宣传宪法演讲稿三分钟时间篇七**

大家好！

历史总是给人以深刻的启示。中国乃至世界政治文明的发展历史，是从人治走向法治的。宪法与法律的诞生，也就意味着人类文明又向前迈进了一大步，而它们的灵魂在于构建一



个和谐的社会。

依法治国，建设社会主义法治国家，一直为我国所倡导，于是在1999年历史的巨笔将它写进了宪法。为何要依法治国呢？“法律是成文的道德，道德是内心的法律。”依法治国旨在用宪法之魂构建和谐社会。法律给了人们一定的道德限度，让人们能够学会尊重，给人以尊严，学会思考，给人以民主。古人对安定社会曾有过这样的定义：“海内升平，路不拾遗，外户不闭，商旅野宿焉。”然而今天没有了君主，宪法将带给人民更大更好的美好幸福生活。依法治国旨在达到“国治民安”，若没有法律其结果是无法想象的。在古代，强盗土匪是无法无天的，他们四处为害，致使人民百姓的生命安全都得不到保障，财产保障更是无从提起。现今社会上的一些大贪大腐的官员亦是无法无天的，他们只为满足自己的私欲，于是便做社会的蛀米虫，贻害人民，其后果是受到了法律严厉的制裁！

由此我们应该意识到，宪法及法律与我们的生活息息相关，它们是人民飞向美好幸福生活的翅膀，我们每个公民都应该有这样一对翅膀，要不断增强自己的法律意识。这意味着我们不能同盲人摸象一般，因为眼前一片黑暗而片面地认识和定义宪法。我们首先要懂法。一切从娃娃抓起，学习宪法及法律的相关知识，不做法律上的盲人。我们要学会用法。曾经在新闻上看到店大欺客的事件，遇到这种情况时，应学会用法律来捍卫自己作为消费者的权益；当你的财产受到侵犯时，要学会用法律的武器保护自己的财产权……我们要积极捍卫法律尊严，在我们的权利受到侵犯时，都应拿起法律的武器帮助他人保护自己，与违法行为斗争到底。只有这样，也正是因为这样，社会才能和谐发展，人民才能真正美好幸福地生活。

宪法之魂在于构建和谐社会。让我们每个人都从小做起，珍惜眼前幸福的生活，自觉恪守宪法原则、弘扬宪法精神、履行宪法使命，为构建和谐社会尽一份力！我的演讲完毕！