

演讲与口才演讲稿三分钟(实用8篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

演讲与口才演讲稿三分钟篇一

大家好！

感谢大家给我这个机会，我们可以彼此熟悉了解。今天我站在这里，和大家相逢在这五月花海，熟悉新的师长、结识新的伙伴，开始新的生活，开启人生繁华似锦的新天地，我特别兴奋。

刚走出我家到学校的路上，有一垧油菜花种在路边，油菜花刚刚开败，正在结出坚实的、榨油的子粒，前几个星期，我赶考实验中学，油菜花正盛开，在荒凉的大地上，它喷薄而出，将金黄洒遍田野，它活泼跳越着、现出妩媚和妖娆，恍如一块绮丽的七彩石头落在池水中，在天地之间出现涟漪。

同学们，今天站在这里，我又看到了满地金灿灿的油菜花，这就是46个升腾梦想的心灵，我又闻到了油菜花扑鼻的香味，这就是46个青年才俊身上散发的虎虎生气。

同学们，今天我站在这里，面对大家的眼光、青春的脸庞，对崭新的生活布满着期待。花有重开日，人无再少年。我们正处在人生的花期，娇美的生命，绽放青春的笑脸。我们就将收获饱满的子粒。怎样才能度过未来三年默默耕耘的历程，我想：不因竞争而冷漠，不因挫折而懊丧，不因窘迫而沉溺，

不因优越而自豪，不因聪明而浮躁，不因孤独而迷茫；不因人心不古而失看，不因物欲横流而改变，既不妄自尊大，也不妄自菲薄；心怀他人、谦逊进取。百代过客，万物逆旅，白驹过隙，稍纵即逝。让我们以只争朝夕的精神，保重年华，珍惜友谊，勤奋学习，为收获人生饱满的子粒，为稚嫩的人生走向成熟，为懵懂的生命走向豁达而努力。

谢谢大家！

演讲与口才演讲稿三分钟篇二

演讲稿是一种实用性比较强的文体.是为演讲准备的书面材料,那么如何用它锻炼口才,接下来小编为大家介绍口才训练演讲稿有哪些,一起来看看吧!

尊敬的老师们和亲爱的同学们:

大家好!

在这xx的季节里,一年一度的运动会迎风而来,在操场上,你的汗水洒在跑道,浇灌着成功的花朵开放,我向刻苦训练、用心备战的所有参赛运动员表示亲切的问候!在此,我期望全体参赛运动员发扬“更快、更高、更强”和“团结、友谊、进步”的奥林匹克精神,全体运动员奋勇拼搏,赛出竞技水平,赛出道德风尚,赛出个性风采,赛出团结和友谊,那里,是我们抛开学习压力,放飞心灵,展示自我的舞台,在运动场上努力地奔跑!在同学们的欢呼声中,尽情地展现自己。

期盼这次运动会将创造新跨越的好成绩!认真参加各项体育竞赛运动,发挥自己的最佳水平和技能,努力以最好的成绩为班争光。鼓起勇气吧,再向前迈进一步吧,超越梦的界限,超越自己的极限,打破成功的极限!超越极限,超越自我,向梦的方向起飞吧!

最后祝愿运动员取得好成绩，祝愿运动会圆满成功!谢谢大家。

我们在旁观的观众们，只能说几句加油，呐喊，助威是我们的工作，只能说一句，初二(2)班，加油!运动员们，加油!期望咱班能夺得胜利，夺得更我的加油，呐喊声，我期望我们能像我们的口号一样：团结一心，争创第一，不鸣则已，一鸣惊人!

200米，有一个人生的起点200米，有一个人生的弯道

200米，有一段人生的冲刺200米，有一个辉煌的胜利

200米，只刹那一瞬间却成就一段永恒的胜利

200米，只弯过一个转折却折出多少汗水

冲向你那光辉煌的胜利吧跨过那一瞬转过那道弯胜利在向你招手

我朝夕相处的同学。

原本忐忑不安的心终于能轻松了，那种莫名的紧张持续了两周。这次演讲比赛给我最大的感受就是老师们很认真，很团结。说是比赛倒不如说是一个团队合作完成了一次展示。证明自己证明学前中心的展示汇报。

每位老师都精心准备了演讲的内容，也设计了演讲的背景和伴奏音乐，肢体动作及着装。看似只有短短的五分钟，却能展现出教师们多年的积累和能力水平。她们稳重，大方，言语中流露出的是她们对孩子的爱。她们自信，认真，风格独特。和她们相比，我更显得那么的不自然。害怕穿着不得体，害怕紧张忘词，害怕言语不精彩，复杂的心理一直持续到比赛的结束。

第一位走上舞台的老师是那么淡定，之后的教师过感情澎湃。有的教师对伴奏音乐做了处理，有的老师对演讲内容语速把握得很好，还有的老师用她们的理解诠释着阳光下的誓言。每位老师用心准备的目的是早已经不是要拿第一名了，而是要证明少年宫学前中心的教师是最优秀，最努力上进的。

我对自己的表现不太满意，比如在演讲稿的内容编写处理上，在舞台上的紧张，但我很知足了，因为这次是难得的锻炼我的机会，我的普通话很差，今后一定要多加练习，作为一名教师语言很重要。周主任的精彩主持，张老师的音乐、屏幕的制作，以及很多老师的细心指导，让这次演讲更成功。活动结束了，也许结果已经不重要了，重要的是老师们的认真做事的态度和虚心学习的精神，每位老师都有各自的闪光点，我要向她们好好学习，这就是我赛后最真实的感受。

他殷勤，那是他刚刚爱上你；他笨拙，那是他深深爱着你；他从容，那是他已厌倦你。

偶尔要回头看看，否则永远都在追寻，而不知道自己失去了什么。

话说出去之前你是话的主人，说出去之后你便成了话的奴隶。

地球是运动的，一个人不会永远处在倒霉的位置。

别惹我，否则我会让你死得很有节奏感。

女人不要以为长得好就可以不读书，男人不要以为书读的好就可以长得难看。

将薪比薪想一下，算了，不想活了。

旁人总是看到我们幸福得牵手，其实真相的是：一旦我放开

手，她就会跑去买东西。

养鱼挺麻烦的，每周要换一次水，我经常忘记。后来就只好每周换一次鱼了。

能够说出的委屈，便不算委屈；能够抢走的爱人，便不算爱人。

男人zui怕被别人说小，女人zui怕被别人说老。

知识是一种使求知者吃得越多越觉得饿的粮食。

站在山顶和站在山脚下的两人，虽然地位不同，但在对方眼里，同样的渺小。

使我们不快乐的，都是一些芝麻小事，我们可以躲闪一头大象，却躲不开一只苍蝇。

世界不会在意你的自尊，人们看的只是你的成就。在你没有成就以前，切勿过分强调自尊。

演讲与口才演讲稿三分钟篇三

大家好！

水是生命之源，生命之本，人类的健康是先从水来的。全球有xxx亿人口正处于严重缺水状况！也就是说水是xxxx亿人生命之所系。而全世界每年因喝了不干净的水而死亡的儿童就有xxxxx万人！这数字是多么令人怵目惊心！水的危机，已经向人类敲响了警钟！节约用水，保护水资源是现在的重中之重！

为了节约、保护水资源，我觉得大家应该杜绝随便扔垃圾的不良习惯，把垃圾扔至垃圾筒；工厂的叔叔阿姨们要坚决不让工业废水流进江河湖泊，要进行无害化处理才能排放；如果家里水管有漏水现象，要马上找人修理；要养成节约用水的好习惯，不随便浪费水资源（如玩水枪，洗菜、衣服的水可以用来冲厕所等）。

如果我们每天节约一滴水，一年就节约365滴水，十年就节约3650滴水。如果这么节约的话这些水能喝五、六年。所以我们要节约水资源。让我们携起手来，共同节约用水，保护水资源！相信通过我们大家的努力，一定能够做到！

谢谢。

演讲与口才演讲稿三分钟篇四

口才是人际交往的必备才能，沟通的前提是与人为善，表达的基础是认识自己，接下来小编为大家介绍锻炼口才的演讲稿范文，一起来看看吧！

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好！此时此刻，作为众多少先队员中的一员，能站在这里，面对鲜红的祖国国旗发言，我的心情无比激动。中华民族是一个血脉相通的共同体，是一个温暖的大家庭。千百年来发展的历史一再证明，只有民族团结，社会和谐，社会才能繁荣发展进步。民族团结、社会稳定是各族人民的共同心愿。

乌鲁木齐“7·5”打砸抢烧严重暴力犯罪事件，虽然给人们带来了深深的伤痛，造成了重大损失。但是在事件发生后，各族群众向受难同胞伸出的援助之手，书写了一个又一个爱的故事、民族团结的故事，让我们真切地感受到了扎根在各

族人民心中的民族团结深情，也让我们深刻地明白“汉族离不开少数民族，少数民族离不开汉族，各少数民族也互相离不开”的思想已深入人心。教育是民族振兴的基石。长期以来，为了从根本上解决少数民族教育质量不高的突出问题，党和政府以实现教育公平、提高教育质量为重点，优先发展少数民族教育事业，全面启动了“双语”教育工程，并出台两免一补、贫困学生资助等一系列优惠政策和措施，保障各民族平等享有受教育的权利，这些都充分体现出了党和政府对少数民族教育的高度重视和温暖关怀。教育的发展托起了各民族发展、振兴的希望。

当前，中宣部、教育部、国家民委又联合发出通知，动员和号召在各级各类学校中深入开展形式多样的“民族团结教育”、“弘扬和培育民族精神”等主题活动，进一步加强学校民族团结教育工作。为此，作为我们每一个中小学生，每一个和伟大祖国共同进步成长的青少年，都要从小树立“同呼吸、共命运，各族人民亲如一家”的思想观念，立足实际，抓住课堂教学、社会实践、校园文化等重要环节，全方位地对中小学生进行民族团结教育，使之覆盖到每一个班级、渗透到每一个学生，从而引导广大学生进一步增强稳定压倒一切意识、民族团结意识、遵纪守法意识和社会责任意识，人人争做民族团结的维护者、促进者。

敬爱的老师、同学们，祖国进步我成长，民族团结一家亲。民族团结之树常青，是中华儿女的共同心愿。我们坚信，祖国统一，民族团结，社会和谐、稳定、进步，是不可抗拒的历史潮流，任何人也阻挡不了。各族人民共同建设边疆、保卫边疆的决心坚如磐石，任何人也动摇不了。就让我们一起携起手来，共同唱响民族团结好的主旋律，倍加珍惜来之不易幸福生活，用优异的成绩报效祖国、建设家园，用实际行动维护和巩固团结稳定的大好局面，实现新疆和兵团的长治久安、繁荣发展。

我的发言完了，谢谢大家！

我看的一场演讲是《震撼全人类的经典视频演讲》，这场演讲的主人公是克力。这场演讲主要叙述了：主人公克力与平常人不一样，他没有四肢，也就仅仅只有一只很小很小的“小鸡脚”，但是他并没有放弃自己，而是顽强地生活下来，并且学会了写字、在电脑上打字、画画等等我们这些平常人做能做的事情，甚至于他还学会了跳水、骑马等等我们平常人也做不到的事情。而且克力演讲的语言非常幽默，不仅在场听克力演讲的观众被逗乐了，而且我也被逗乐了。我被克力那种乐观的、正视生命、顽强不息的精神所感动。我们这些健全的人，也要向克力学习一些东西吧！不要因为自己是一个残疾人而自卑，其实残疾人有时候比我们更加懂得生命的意义，甚至做的比我们这些健全的人还要好，我希望那些残疾人可以向克力学习，学习他乐观向上的生活态度，学习他那顽强不息的精神，也许这就克力感动我的原因吧！

尊敬的各位领导、同事：

大家好，我演讲的题目是《心怀感恩之心，甘为党旗添光彩》。

身为一名邮政的员工，我很骄傲；同时身为一名邮政的党员，我又很自豪。

xx年，我怀揣梦想来到了xx邮电局，三年的大学时光给我奠定了坚实的基础，让我对中国邮政充满了感情，我甘愿将满腔热血洒到邮政这片热土上。我是一株幼苗渴望阳光的沐浴雨露的浇灌，党的光辉照耀着我，邮政的雨露哺育着我，助我茁壮成长。

“情系万家，信达天下”，邮政事业关乎国家关乎人民。邮政业的发展是社会进步、经济发达、文明程度提高的重要标志，支持邮政事业发展，是党和政府推进社会主义现代化事业的重要组成部分。我很荣幸地加入到了天津邮政xx邮电局的行列。天津邮政大跨步向前发展，特别是从xx年以来，落

实科学发展观，坚持“超常规、大手笔、高水平、跨越式”的发展思路和“三年三大步、五年翻一番”的发展目标，企业发展更是上了一个新的台阶。自1999的邮电分营□ xx年的全员竞聘“五大战役”□ xx年的政企分开，到xx年，天津市邮政公司和中国邮政储蓄银行天津分行挂牌成立。这一系列改革无不给邮政注入了新鲜的血液和蓬勃的生机。处处走在前列的xx邮电局更是给我们提供了一个展示自己能力和才华的平台，邮政事业全速发展，更需要我们这年轻的一代不断拼搏向前，托起邮政这块金字招牌。

身为五星级营业网点雍阳东道支局的一名营业人员我更是有颇多感触。身在前台，就代表了邮政企业的形象，让每一位用户高兴而来，满意而归，成了我的服务理念。作为一名起模范带头作用的党员，我更要努力让自己做到“八争先”，也就是：“学习东四我争先、优质服务我争先、遵章守纪我争先、甘于奉献我争先、表率作用我争先、创新发展我争先、降本增效我争先、创建和谐我争先”。

谢谢大家！

尊敬的老师亲爱的同学们：

大家好！

有这么一句话：每个人都想要成功，但并不是每个人都能成功。

我想每个人心中多都有一个理想中的自己，当你怀着青春梦想，不断努力，经受挫折而不放弃，终有一天你会守得云开见明月，成为理想中的自己，那时，你就见到了自己的真貌！

成功需要我们怀有梦想：

没有了理想，连流浪都找不到方向！没有远大的目标，一生都是别人的陪衬和附庸，没有成大事的雄心，就没有动力，就会茫无目标的飘荡，终归迷失航向而永远达不到成功的彼岸。

成功需要我们耐得住寂寞：

每一个伟大而不甘于孤独寂寞的人，必然会在孤独寂寞剖析自己的灵魂。用孤独的机会来审视自己的人生，用孤独的方式来检讨自己的行为，用孤独的力量来畅想自己的未来。不论是承受怎样的煎熬，他总是甘于那样的孤独与寂寞。

成功需要我们不断努力：

努力并不是一件容易的事，但是有一个方法可以让它容易起来，那就是养成努力的习惯。对于一个人来说，艰难困苦并不危险，懒惰散漫才是zui危险的敌人，因为懒惰，人在自己毁灭自己。我们要不断超越自我，超越自我就是每天超越别人一点点，没有什么惊天动地的，生活需要一点激情，要做一个演员，去演绎一个理想中的自己，而非看客！

成功需要挫折的历练：

生活不是笔直通畅的走廊，我们时常会遇到挫折、陷入迷茫，但是如果我们有深信不疑，有一扇门会向我们打开，那就是成功之门！

一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！除掉睡眠，人的一辈子其实只有一万多天，人与人之间的不同在于，你是真正的生活了一万多天，还是仅仅生活了一天而重复了一万多次。为了理想我们抱有终身的热情，一次坚持可能换回一种习惯，一种习惯可能换回一种品格，一种品格可能换回一种追求，一种追求可能铸就一种人生。

自信就是“我能比别人做得更好”也是迄今为止能找到的的潜能放大镜。成功的人因为体验到成功的快乐而更加自信，失败者反之更痛苦 而自卑。

演讲与口才演讲稿三分钟篇五

一、积极心态训练(20分)

1、自我暗示：每天清晨默念10遍“我一定要最大胆地发言，我一定要最大声地说话，我一定要最流畅地演讲。我一定行！今天一定是幸福快乐的一天！”（平常也自我暗示，默念或写出来，至少10遍。）(10分)

2、想象训练：至少5分钟想象自己在公众场合成功的演讲，想象自己成功。(5分)

3、至少5分钟在镜前学习微笑，展示自己的手势及形态。(5分)

二、口才锻炼(60分)

(一)每天至少10分钟深呼吸训练。(10分)本文载于-技巧网评

(二)抓住一切机会讲话，锻炼口才。(50分)

1、每天至少与5个人有意识地交流思想。(10分)

2、每天大声朗诵或大声讲至少5分钟。(10分)

3、每天训练自己“三分钟演讲”一次或“三分钟默讲”一次。

(10分)

4、每天给亲人、同事至少讲一个故事或完整叙述一件事情。(10分)

5、注意讲话时的一些技巧。(10分)

a□讲话前，深吸一口气，平静心情，面带微笑，眼神交流一遍后，开始讲话。

b□勇敢地讲出第一句话，声音大一点，速度慢一点，说短句，语句中间不打岔。

c□当发现紧张卡壳时，停下来有意识地深吸口气，然后随着吐气讲出来。

d□如果表现不好，自我安慰：“刚才怎么又紧张了?没关系，继续平稳地讲”；同时，用感觉和行动上的自信战胜恐惧。

e□紧张时，可以做放松练习，深呼吸，或尽力握紧拳头，又迅速放松，连续10次。

三、辅助锻炼(20分)

1、每天至少20分钟阅读励志书籍或口才书籍，培养自己积极心态，学习一些技巧。(4分)

2、每天放声大笑10次，乐观面对生活，放松情绪。(4分)

3、训练接受他人的视线、目光，培养自信和观察能力。(4分)

4、培养微笑的习惯，要笑得灿烂、笑得真诚，锻炼亲和力。(4分)

演讲与口才演讲稿三分钟篇六

大家好！

我爱读书，从小就爱。

小时候，母亲常常对我说：“我觉得你一定会是一个有用的人，为什么呢？因为你爱读书。”是的，我爱读书。

读书是像旅游一样的愉快，因为游遍祖国的大好河山，就像是读了一本十分有趣的书一样有趣，爬过艰难的险程就像是读懂了一篇文章的大意。品尝人间的美食就像读完一本书的乐趣一样。读书可真是像旅行一样愉快。

读书吧。书是可以带来快乐与美丽的！

谢谢大家！

演讲与口才演讲稿三分钟篇七

在世界的东方，有一条腾飞的巨龙，那就是生我们、养我们的祖国母亲！我亲爱的祖国有960万平方公里的大好河山，西湖、洞庭湖是母亲明亮的眼睛，奔腾的黄河、长江是母亲的血脉，连绵的长城是母亲的脊梁，巍峨的喜马拉雅山更让母亲傲视全球！

我们铭记中华50xx年悠久的北京：

在世界的一切还处在愚昧和混沌的时候，古老的东方，象征生命的火种已经北京熊燃烧。

当欧洲还是教会神权统治的时候，中华儿女已经用四大发明拉开了北京时代的帷幕，人类留下了无数精彩的篇章！

改革开放，一个个现代企业腾飞，一座座高楼大厦耸起□xx年北京奥运会成功，神舟7号飞天登月，开启中国航天事业新篇章！

虽然，我不是诗人，也不是歌手，但身为中华儿女、炎黄子孙、龙的传人，为祖国母亲辽阔的疆土、秀丽的山川、悠久的北京，我同样心潮澎湃、思绪万千！我将好好学习，天天向上，时候准备着，用自己勤劳的双手，谱写一首首中华民族更加漂亮的诗篇！

谢谢大家！

演讲与口才演讲稿三分钟篇八

大家好！

人生，是一次漫长的旅程。在这次旅程中，我们会不断的做选择题。选择有大有小。大的，关系到整个人生；而小的，只会关系到一个分数的好与坏。在我十二年的光阴里，最让我印象深刻的是两年前的一次大选择。

我是一个非常好学的孩子，从幼儿园起没有接触过的兴趣班我都想尝试，所以直到小学三年级我的兴趣班还排的满满的，可马上就要升到四年级了，学习负担也会加重，我也不得不掉一些兴趣班了。扳扳手指头我一个都不想停，就跑去问妈妈。妈妈给的建议是：适合自己的才是的。于是我就和妈妈讨论起来。

从小我就喜欢画画，画笔里留下了我生活的点点滴滴，开心不开心都可以拿起画笔画下我当时的心情；钢琴能让我陶冶情操，上课时我被那五线谱陶醉，可回家练习我总是推三阻四，每天至少得花上一个小时；围棋也是如此三天打鱼四天晒网。所以和妈妈讨论后就留下画画，可是我还是不想要离开我的“朋友”钢琴。于是妈妈说：“钢琴留着，以后有时

间你可以打开来弹弹。”我愉快的答应了。

现在我五年级了，发现当时的选择是正确的，适合自己的才是的。后来我也越来越喜欢看书，书带给了我童年的乐趣和美好的享受，同时在我成长的道路上它教我去思索人生，使我从幼稚走向成熟。

人生是一直做选择题的旅程，所以当我们在做选择题的时候，一定要小心和谨慎。

谢谢。