

活出精彩演讲稿三分钟(汇总6篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。

活出精彩演讲稿三分钟篇一

大家好！

今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己；要改变自己。就得改变自己的观念。

于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。

是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变

自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

活出精彩演讲稿三分钟篇二

你们好！

我演讲的题目是——《扬民族精神展巾帼风采》。

大家都知道，两千多年以来，重男轻女的风俗，男尊女卑的训语，父传子，兄诏弟；特别是历代反动统治阶级炮制和鼓吹的“三纲五常”、“三从四德”之类的封建纲常伦理，把妇女紧紧地禁锢在奴隶地位中而永无出头之日，使广大中国妇女长期以来不知蒙受了多少苦难，蒙受了多少的凌辱！可以说，在封建社会的旧中国，统治阶级根本不把妇女当人，将女性死死地压在社会的最底层，没有自由，没有权利，更没有地位！

新中国成立后，我们女性才真正挺直腰杆，扬眉吐气地当家作主，成了社会主义伟大事业的建设者，成了建设有中国特色社会主义的重要力量。如今，妇女能抵半边天，巾帼不让须眉，越来越多的优秀女性成为各项工作的骨干，独当一面，越来越多的优秀女性不断走上了领导干部的重要岗位，女性特有的聪明才智和作用得到广泛发挥，妇女同胞们正以豪迈的气概，在中华民族伟大复兴的各条战线上奋勇当先，锐意进取，谱写了感天动地的宏伟历史篇章！

从我记事以来，有三位女性深深地铭在我的心里，时刻激励着我学习、成长、成材，她们是我心目中的英雄，相信大家也深有同感。

在中国近代史上，花木兰式的英雄秋瑾，为了民族解放、妇女解放，生命不息战斗不止，直到献出了宝贵的生命。

如今，中国民主革命时期杰出的女革命家、中国近代妇女解放运动的先驱——秋瑾的汉白玉全身塑像矗立在西泠桥畔的青山碧水间，受到人们的瞻仰和纪念。

朋友们，冰冻三尺非一日之寒。去年夏天，传遍华夏大地的任长霞大姐的事迹，我想你们一定记忆犹新。

20xx年4月，任长霞走进了登封，成了登封历史上第一位女公安局局长。任长霞用她的“敬业、爱民、忠诚、奉献”的崇高品德和伟大人格，撑起了登封一片晴朗的天空！

由于许多大案要案的久积难破，登封警察的行风历年来在民意调查中一直处于倒数第一。任长霞上任后，一边紧锣密鼓破案，一边“抓警风，严警纪，树形象”。任长霞铁面无私，先后开除了15名违纪警察。15名数字不算大，可这里面包含着多少个斗争多少次较量啊：求情的，送礼的，施压的，威胁恫吓的，软硬兼施的，任长霞没有妥协没有退缩，她心里装着的只有“人民公安”四个大字。为了彻底扭转警察在人民心目中的形象，任长霞经常夜半人静，驱车到各乡镇派出所查岗，盯着表报案，看闻警后派出所的动静。如果在相庆时间里赶不到现场，她就坚决追究所长责任，严重的撤职查办，毫不留情。

任长霞刚上任不久的一个深夜，她扮成农村妇女在某派出所报案，可值班警察不让她进，她说我有重要案情向所长反映，那警察说：“所长是你想见就见的吗？”她说案情紧要你们也不管吗？那警察说：“半夜三更的，往哪儿叫人去为你办

案？”她看没有办法，让那警察把所长电话告诉她。那警察火了：所长的电话是你想知道就想知道的吗？就这样，任长霞被那位警察“哄”赶了出来。那一刻，任长霞心在滴血，这样的态度、这样的作风，这哪里人民的警察！这分明是人民的老爷！她当即给该所所长打电话，让其立即赶到，对那位警察给予了严肃处理。

任长霞常说：“己不正不能正人，心不公岂能为公”，“公安公安，心中只有公，人民才能安。警察的面前为什么要加人民二字呢？就是让你牢记自己是人民的警察，人民的警察就要为人民办实事、办好事，一切为了让人民满意！”为了破获横行石道、君安、颍阳等乡镇近20万群众之间的砍刀帮，任长霞多次扮成收兔毛的妇女，掂着秤杆，背着口袋，与群众拉家常，想从中了解砍刀帮的罪行。谁知群众提都不敢提砍刀帮，有位七十多岁的老大娘看看左右没人，好心告诉好：闺女，你是外来的，你可不敢随便乱说，防着吃大亏，那些人凶得很啊。直到砍刀帮被破获，大家才知道那个收兔毛的妇女就是登封市公安局局长。在召开公审大会那天，成千上万名群众挤过去、拥过去，争着要握握任长霞的手，争着要给任局长说句话，他们高声地喊着：人民警察万岁！

朋友们，这是人民群众真真切切发自肺腑的声音啊！

任长霞同志把自己生命最壮丽的一刻留在了嵩岳大地，用自己的满腔热血捍卫了一方平安，用自己的信念、人格和情操模范实践了“立警为公、执法为民”的思想，不愧为党的好女儿、人民的好卫士。在她身后，登封市公安局1200名干警接过了“长霞精神”的大旗，把无限的哀思化作无穷的动力，以辉煌的业绩告慰着长霞的英灵，以实际行动捍卫着中岳大地这片热土的安宁与繁荣。

两位妇女干部和其他村干部一样，为了人民的利益，用鲜血和宝贵的生命，生动地实践了“三个代表”重要思想，鲜活地展示了人生的价值！为弘扬遇难者全心全意为群众谋利益的思

想境界，无私奉献的高尚情操，求真务实的优良品质，锐意创新的开拓精神，省妇联授予遇难者张发珍和重伤者赵会仙“云南省三八红旗手”称号。

秋瑾、刘胡兰、张海迪、任长霞、张发珍、赵会仙等等，妇女杰出代表和优秀女性举不胜举，尽管她们之间不可同日而语，但她们舍己为人的精神深深地铭在大家心中，为大家做出了有力的榜样！她们是我们女性同胞的骄傲！

活着，她们是一面鲜艳的旗帜；倒下，她是一座不朽的丰碑！

妇女同胞们，我们生活在盛世中华，我们伟大祖国的强盛还需要更多的优秀妇女前赴后继，我们一定要在榜样精神的鼓舞下，以主人翁的态度紧跟时代步伐，争分夺秒，爱岗敬业，努力学习，更加自爱、自立、自强，团结互助，在自己的岗位上顽强拼搏，为建设和谐小康红河一马当先，力争上游，大力弘扬民族精神，全面展示巾帼风采！为建设伟大的社会主义现代化强国添砖加瓦，报效祖国！为中华民族的伟大复兴、妇女的全面发展做出贡献！

我的演讲完毕，谢谢大家！

活出精彩演讲稿三分钟篇三

早上好！

花谢花又开，春去春又回。春风又一次把校园描绘成姹紫嫣红的图画。在这个和谐的校园中，我们从春天走到冬天，又从冬天来到春天。不经意间，曾经孩童的我们已经和校园中的小树一起悄然长大。

四年前，我们走出家的怀抱，走进了外国语实验学校，我们在这里接受了人生的第一次军训，认识了外国语实验学校的老师们。我们在这里学会了叠被子、洗衣服，学会了学习，

学会了处事交往，结识了很多真挚的朋友。诚信教育、感恩教育、爱国教育、法制教育使我们懂得了怎样做人，做怎样的人。

四年中，我们收获了许多宝贵的财富：尊敬的老师，你们传授我们知识，教我们如何做人，虽然我们有过矛盾，有过误解，但仔细想来，那都是老师您对我们深沉的爱，正是这份深沉的爱您才会对我们不倦教诲，对我们不离不弃，您才宽容我们的无理，原谅我们的荒诞。敬爱的老师，现在我们终于懂得小树必须有园丁的修剪才能长成栋梁之材，钢铁只有经过工匠的锻打才能成为锋利宝剑。

亲爱的同学们，我们永远不会忘记往昔那些美好的岁月：草地上，我们席地而坐，促膝长谈；教室里，我们聚精会神，勤奋学习；宿舍中我们彼此关爱，情同手足。

同学们，中考的结果我们当然无法预料，但我们却能够做到回首中考我们无怨无悔。那就是珍惜时间，刻苦学习每一天。也只有这样，我们才能对得起辛勤养育我们的父母，对得起呕心沥血教育我们的老师，对得起这所花园般美丽的校园，才能无愧于淄博外国语实验学校的学生！同学们，如果你同意我的说法，那就让我们从这个美丽的早晨开始努力吧！

最后，请允许我代表_级全体同学祝敬爱的老师们身体健康，精神愉快，桃李满天下；祝亲爱的学弟学妹们学业进步，茁壮成长；祝我们的母校——淄博外国语实验学校日新月异，明天更美好。

活出精彩演讲稿三分钟篇四

大家好！

今天的这方舞台只给了我百秒的时间，不过，大家一定都注意到了，刚才，我用了将近10秒的时间整理了我的衣装，并

非常郑重地向大家鞠了一个躬。的确，我害怕超时带走我的得分，但我更害怕不甚整齐的衣领带走我给大家的好印象。超时影响的是我的成绩，但有失礼节的表现则会影响我作为一名中学生的形象。我来自自信是一个雄辩的人，但今天，我选择了首先用行动来证明小事也要求大善，小节也能立大德。

我们都曾让苦思冥想寻觅到的解法葬身在计算过程中写错的一个符号上，我们也都曾将煞费苦心铺排出的作文断送在仓促而就的一个错别字上，常常地，我们学会了xxxxx远瞩，学会了从全局出发，却不能够做到对每一件小事都精益求精，何谓真正的大善？那就是挖掘小事中的小事，用全部的热情和努力填补那些尚未完善的空缺，把小事的完美演绎到极致。就比如，下一次当你和我一样走上这方舞台的时候，请你一定记得翻好你的衣领。

我们铭记着那些真正的伟人，只因仰头给人一个微笑，抬手放好一张座椅，就让人们对他的敬意油然而生；我们也叹息着那些一时的勇士，只因甩手一次扬长而去，下笔一段过激之词，就让昔日仰望的目光骤然消散。常常地，我们学会了忠孝仁爱礼义信，却不能够做到时刻记挂着每一个小节。何谓真正的大德？那就是讲究小节中的小节，用全部的自律和自觉把握那些不被注意的细处，把小节的优雅诠释到完全。就比如，一会儿，当这场比赛结束的时候，请你一定记得谦让周围的人，有序地离开。

谢谢大家。

活出精彩演讲稿三分钟篇五

大家好！

我叫，是区学校的负责人，今天我们在这里举行“区林下经济养殖技术”培训开班仪式，首先我代表金海职校感谢街道

办事处的各位领导给予我校的大力支持，感谢各位学员忙里偷闲，为求真知，不辞辛劳从四面八方赶来参加这次培训活动。

在这里请允许我先简单地介绍一下我们学校的基本情况，我校是1998年经重庆市区劳动局、民政局、物价局批准成立的一所非营利性企业，学校位于区人民小学大门正对面，学校师资力量雄厚、教学设施齐全、环境宽敞明亮、出行交通便利，目前我校开设的专业有计算机、电焊工、市场营销、餐饮服务等多个专业。办学十二年来，在区委、区政府的正确领导下，在各级行政主管部门的关怀下，学校坚持“以人为本、面向未来”的办学理念，为社会培养出一批又一批实用型技术人才，他们用自己学得的一技之长，战斗在各自的岗位上，为社会默默奉献。黔城内外、大江南北，到处都挥洒着他们的身影，他们用真情和汗水诠释着生命的真谛，看着他们取得一个又一个骄人的业绩，作为学校我们感到由衷的自豪。

同学们、朋友们，在区委、区政府的领导下，全区正掀起林下经济种养殖热潮，你们响应政府号召、顺应时代潮流、紧扣市场脉搏，带着一颗虔诚的心来到这里学习知识，学校感到由衷的高兴，并表示热烈的欢迎。（鼓掌）

什么是林下经济呢？林下经济又称林业高效复合经济。简单地说就是以林地资源为依托，充分利用林下土地资源和林荫空间，选择适合林下生长的动植物和微生物（菌类），进行科学种养殖的一种经济模式。使林地长短结合，增加林地附加值。

近日，在区召开的经济工作会上，区委、区政府明确提出：大力发展林下经济作为我区促农增收的又一重点。“七山一水二分田”的区情决定了山地的潜力和希望。着力打好林下产品无公害，绿色这张牌，依托龙头企业走“公司 专业合作社 基地 农户”的模式发展林下经济。实施品牌战略，抓好

品牌培育，实现“一区一品”规模发展，拉动林下经济产业快速推进。

同学们，技能培训是一项民心工程，德政工程。我知道你们都是来自各方的佼佼者，既然来到这里学习，那就是学生，作为学生，我希望你们要珍惜这次学习机会，端正学习态度，遵守学习纪律，积极投入，认真学习，在今后的实践中不断增长技能，争创新的业绩，为区突破200亿gdp,跻身重庆20强做出应有的贡献。

最后，预祝本次培训取得圆满成功，预祝各参习学员技能有所提高。

谢谢大家！