

# 2023年不断坚持演讲稿三分钟 坚持的演讲稿(通用8篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 不断坚持演讲稿三分钟篇一

我很喜欢《劝学》这篇文章，其中有一句名言是这么说的：骐骥一跃，不能十步，弩马十驾，功在不舍；锲而舍之，朽木不折，锲而不舍，金石可镂。

我们都知道这句话是谈敬业的，坚持的。因此呢，就引出了今天我演讲的题目《相信坚持的力量》。

我经常跟室友说，人要学做骆驼，不要做骏马。如果我们把人生比作漫漫的沙漠，把成功比作沙漠那端的绿洲。那么我们就可以知道，骏马跑起来肯定很快，但是没有耐力，不可能穿越沙漠，抵达成功的彼岸。而骆驼呢，却能够走到终点，到达绿洲。因为它是一步一个脚印，靠的是坚韧不拔的信念和坚持不懈的精神。所以骆驼能够到达成功的终点。所以，您什么时候看见一匹骆驼像马一样，冲进沙漠，那基本上，一定是疯了。

或者换说(蜗牛和老鹰的比喻：是其中能够爬到金字塔顶端的两种动物)我的爸爸妈妈是地地道道的农民，所以您知道我的出身也不好。但我在跟我的同学演讲的时候，我就告诉他们，我相信坚持的力量。如果说，您们一个月做成的事，我就花两个月；您们花一年做成的事，我就花两年；您们两年做成的事，我就花十年；您们十年做成的事，我花二十年；您们花二十年的，我就花四十年。实在不行的话，我就保持身体

健康，心情愉快，等到大家都八十岁的时候，我一个一个把您们都送走，我再走。

讲一个很感人的故事给大家听。有一位传教士，叫做。1947年的时候，他带着自己刚刚新婚不久的妻子和几个同伴，一起徒步从中国的南京走到新疆。他们整整花了一年半的时间，才走到新疆的喀什。但是很不幸的是，刚好在1948年的年底，国家的队伍控制了新疆，封锁了边境。他和他的妻子，以及他所有的同伴，都以叛逃中国的叛国罪和非法传教罪，被抓入了新疆喀什的监狱。没想到的是，他却被关到了这所监狱，整整四十年。当他进去的时候，是一个年轻力壮的小伙子，出来的时候，却是已然是一位白发苍苍的老者。当他向监狱的狱卒打听自己的妻子和同伴的时候，却已发现自己的妻子为了坚持信仰，被同室的囚犯活活的打死，肚里的孩子也留了产；而其他的同伴也在这四十年的时间里，为了坚持信仰，有的被劳教致死，有的被囚犯打死，有的被枪决而死。现在，活下来的只有他了。而他，在这四十年的监狱时间里，有三十年是挨打的过来的，他多次被戏弄，被强迫。有一次，囚犯们把他打的头破血流，留了一地的血，可是过了两天，他却奇迹般的活了下来。

我在他的书中的看到，他说，“我从来都没有为坚持信仰而坐监，后悔过。”今天，我们先不评价这个传教士传教对或与否。但我从他的身上看到两点，一个人可以为了信仰坚持四十年，这个坚持的力量是何等大啊！第二点，我想说，我们每个人都会死，但并非我们每个人活得都有意义。如果您能够为了您的梦想，为了您的信仰而坚持，我相信您的.人生也一定会活得有意义。

谢谢大家。

## 不断坚持演讲稿三分钟篇二

大家好，

我们每一个老师都要把学校当作是我们美丽的家园，我们生活的乐园，关心学校发展，爱护学校声誉，捍卫学校尊严。要树立学校荣则我荣，学校强则我强，学校兴则我兴，学校弱则我弱，学校耻则我耻的荣辱观。人人以爱校为荣，损害学校利益为耻。

第一，并不是要求教师不顾家，和谐的家庭关系本身也是对事业的有力支持和鼓舞，问题是要正确处理好个人、家庭与工作的关系，在个人利益和工作需要发生矛盾时，应该以工作为重。如果教师把职业仅仅看成养家糊口、维持生计的手段，对学校的情感就比较淡漠，对所从事的工作的重要性认识就比较肤浅，工作就容易得过且过，对学生就不会负责，就会误人子弟。我们提倡爱校如家，因为学校是我们为祖国、为人民作贡献，和自我发展的地方。教师只有凭借这一岗位才能为国家培养下一代“四有人才”，同时教师个人也可以凭借岗位优势，充分发挥自己的聪明才智，创造性地开展工作，无愧于党的培养无愧于自己的职业良心。爱校如家，把学校当成自己的家，才会感到学校如家一样，是紧紧锁住人心的一把锁；才会体味到家的温暖，深深地依恋它。

我们每一个教师要把爱生作为我们的天职，没有学生，就没有教师。没有爱，就没有教。教师是因为有学生而存在，教是因为有学而存在。每一个教师一定要象对自己的儿女那样对学生的充满爱，让师爱在教师的职业生涯中绽放光芒。

教师要理解学生就要了解学生，掌握他们的生理特点、心理特点、思想活动，兴趣爱好等多方面的情况。这是基础，也是教育的前提。苏霍姆林斯基说过：“不了解孩子——不了解他的智力、发展，他的思维、兴趣、爱好、才能、禀赋、倾向——就谈不上教育”。知之深、爱之切，教师只有真正地了解学生，才能更好地热爱学生。我们的学生生活在改革开放的时代，易于接受新事物，思想活跃、敏锐、不盲从，对一些问题有自己的见解。即使教师的话也不一定都言听计从，我们要正确看待这一现象。教师爱学生最根本的就是以

德、智、体、美、劳几方面全面关心学生的成长，关心学生的个人生活(病痛)。教师对学生的爱，来自教师与学生在长期交往中建立起的深厚感情，以心灵感受心灵，以感情赢得感情。当教师对学生一次次表现真实的情意，学生幼小的心灵中就会充满对教师的爱意。

“吃一堑，长一智”，未成年的学生正处于身心发展阶段，是非观念尚未成熟，出现过失，犯错误是难免的。当学生出现这样那样的错误时，教师不能粗暴地批评或惩罚他们，而是要善于保护学生向善、向上的本质，让他们在错误中汲取教训而健康地成长起来。因此学生看起来最不值得爱的时候，恰恰是最需要爱的时候。让我们再一次重温著名教育家陶行知的谆谆教诲：“你的教鞭下有瓦特，你的冷眼里有牛顿，你的讥笑中有爱迪生”。当然宽容、善待，并不是放任自流，让学生我行我素，而是与“严格要求”统一的。教师要真正地爱学生，就要对他高度负责。绝不是无原则地迁就、偏袒、溺爱。学生喜欢的是亲切而严格的教师，严出于爱，爱寓于严，严慈相济才能教育学生。

这也是素质教育条件下新型师生关系的体现，是促进学生健康长成的一个重要条件。尊重学生就要和学生建立民主、平等、亲密的关系。充分地相信学生，尊重学生，首先是要尊重学生的人格。所谓尊重学生人格，说到底就是把学生当作与自己地位平等的人看待，尊重他们的权利与义务，尊重他们的意愿和情感(评三好、选干部、犯错误等时候……)尊重学生，还要虚心向学生学习。我国古代就有“教学相长”、“弟子不必不如师”、“师不必贤于弟子”之说。这是说教师无论在学识上还是思想上，都不可能十全十美，完全可以从自己的教育对象身上吸取营养。如，信息技术的发展使我们获取信息的渠道更广泛，获取知识的手段更便捷，在视听环境中长大的学生，可能与教师在同一起跑线上，甚至比教师跑得更快，教师觉得可能有很多东西不如学生学得快、学得多。所以教师要和孩子一同成长，诚心诚意地向学生学习。

尊重学生就要信任学生。尊重出于信任，信任是一种无形的教育力量。学生的心灵是很敏感的，教师对学生持什么态度，他们是非常清楚的，他们不仅观真容，而且重真行。如若教师只是口头上说要尊重学生，而行动上表现出对学生不信任，那么仍是不尊重学生。特别是学生犯错误时教师要给予他信任，这样才能激发学生自尊、上进的勇气。

爱岗如命：我们的岗位是教师，我们不谈教师职业有多伟大，多崇高、多光荣，但我们得承认，教师是我们选择的职业，是我们生命的过程。因此，我们热爱自己的岗位要像热爱自己的生命一样。因为这个岗位对于教师自身而言，它是对教师生命的唤醒，是对教师生命过程的丰富，使我们从这一职业中获得生存和精神寄托，因此，我们从心里热爱我们的岗位，凡是学校安排的岗位，都没有高低贵贱之分，没有优劣好坏之分，都是育人的都是伟大的。

每一个教职工要从心里热爱自己的岗位，恪尽职守，尽职尽责。爱岗如命，要求我们爱本职岗位，在平凡的岗位上播撒爱心，收获希望，享受平和而又充实的人生幸福。教师要做到爱岗如命，首先要有正确的理想信念，教师树立了正确的理想信念，就能在复杂的社会现象中准确判断是非曲直，就有了逆水行舟的动力和精神支柱，不为金钱所惑，全身心投入到自己所钟爱的事业和工作中。就会勇敢地面对现实，主动克服来自各方面的困难和干扰，不断改变自己，战胜自我，完善自我，不断升华精神境界。要做到爱岗如命，还要勇于淡化功利意识。从某种角度上讲，功利意识是一种积极的心理因素，能催人上进，但如果过分处心积虑地在付出和回报之间企求更大的功利，就容易斤斤计较，患得患失，便又成为制约人的进步和发展的消极因素。教师这个岗位没有显赫的权力和地位，没有丰厚的报酬，在社会上没有四通八达的关系网，有的则是默默地付出和奉献。印度大诗人泰戈尔说得好：“花的事业是甜蜜的，果的事业是珍贵的，让我干叶的事业吧。因为叶总是谦虚地垂着他的绿荫的”。

## 不断坚持演讲稿三分钟篇三

大家早上好！今天我讲话的题目是《想成功，就要坚持》

首先我想与大家分享一个故事。有一次，大哲学家苏格拉底对学生说：“今天咱们只学一件最简单也是最容易做的事，每人把胳膊尽量往前甩。”说着，苏格拉底示范了一遍，“从今天开始，每天做300下，大家能做到吗？”学生们都笑了，这么简单的事，有什么做不到的！

过了一个月，苏格拉底问学生们：“每天甩300下，哪些同学坚持了？”有90%的同学骄傲地举起了手。又过了一个月，苏格拉底又问，这回，坚持下来的学生只剩下八成。

一年后，苏格拉底再一次问大家：“请告诉我，最简单的甩手运动，还有哪几位同学坚持了？”这时，整个教室里，只有一人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。这个小故事所蕴含的深刻含意是显而易见的。

我想，他给我们每个人注入了一股强大的精神力量，那就是明确目标，坚持不懈，终能成功！世间最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说它容易，是因为只要愿意做，人人能做到，说它难，是因为真正能做到的，终究只是少数人。

坚持是一种信念，坚持是一种修养，坚持是一种高尚的品质。

成功和失败之间往往只有一步之遥，想成功，就要坚持。这是一个并不神秘的秘诀。但只坚持勤奋，却选错了方向，则令人可悲。“勤奋”不是只要存在就有价值，偏离了正确方向，方向错了，就是一列疾速列车脱了轨，你汗水也罢，泪水也罢，血水也罢，那个终点却是“可望”而“不可及”的了。

如果把坚持勤奋美化成点金石，以为无论何种腐朽经过它的

点化都会变成神奇，殊不知这就像把一块石头变成一匹锦缎，把一束丝线攻成美玉，也许力道、方法都恰当，却选错了对象。

当困难，绊住你成功脚步的时候；当失败，挫伤你进取雄心的时候；当负担，压得你喘不过气的时候，不要退缩，不要放弃，一定要坚持下去，因为只有坚持不懈，才能通向成功！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 不断坚持演讲稿三分钟篇四

大家好！

以前我总是三分钟热度，从来不坚持做什么。但是这个暑假，我一直在看书。

第一个月，每天玩电脑，不想过去看书。8月，父亲让高考完的表哥做我的“家教”。他一到，就坚决整顿了“风气”，迅速统计了要读的页数，并列出了详细的日程表。我不知道，但我很震惊。欠了几千页书，平均每天看170页。

仿佛掉进了水里，“扑通”一声消失了。我不得不专心读书。我花了大约四五个小时读完了170页。我表哥甚至晚上抽我的题。如果我回答不出来，我就看一遍。我总是答错。后来渐渐喜欢上了《水浒传》。扣人心弦的剧情，鲜明的人物，细腻的描述，常常让我忘乎所以。

文、阅读水平都得到了提高，而又养成了阅读的习惯，自身变得更好。

我坚持了一个月，变得更好。现在我订下目标，希望我能继续坚持下去。

## 不断坚持演讲稿三分钟篇五

大家好！

“燎原之火，绳锯木断”。小小的水滴怎么能把坚挺的石头滴穿呢？细细的绳索又怎么能把硬梆梆的木头锯断？这里的神秘就是坚持。一滴水的力量很小，然而许良多多的水滴不懈地冲击石头，年复一年，日复一日，再坚挺的石头也会被滴穿。同样情理，如果用绳子不停地锯木头，木头最终也会被锯断。这就是坚持的力量。

咱们常常倾慕那些取得成功的人，但我们看到的只是是他们成功后的辉煌，却不留意他们为成功所付出的努力。爱迪生发明灯泡时经历了上千次的失败，但他从不气馁，每次面对失败，他总是乐观地想，我又知道了一种不能用做灯丝的材料。他从不放弃，直至成功。如果他当初失败几次后就半途而废了，那么我们今天就无奈闭会到电灯带给我们的光明跟便利。贝多芬暮年双耳失聪，但他也没有发奋图强，利用骨传声依然坚持创作。如果他因失聪而不再对生活充满信心，我们将无缘听到那些美妙的乐章。他们的故事让我深深理解了：在我们遇到艰难跟挫折时，总会有一个美丽的天使来帮助我们走出困境，它的名字叫坚持。

小时候我学游泳，开始老是浮不起来。但我不放弃，因为我坚信，只要坚持没有办不到的事。最后经过尽力我终于学会了游泳，如果我当初因为呛了多少口水就放弃了学习游泳，那么我当初就不会体会到在大海的怀抱中自由自在地周游的快乐了。从这件小事上，我明白了一个情理：假如我们面对所有的事都一遇到困难就废弃，那么，我们将一事无成。我之所以学会了游泳，是因为我坚持。

上小学的时候，我很喜好做数学题。然而时常会有一些难题会让我发晕，每当这个时候，我都告诫自己不要急躁，不要放弃。我往往会静下心来，仔细分析，寻找所有可能的冲破

口，我还会借助画草图援助本人剖析。一天做不出，我会放一放，过段时间再看看。如果切实不行，我会求教爸爸。这样长期坚持下来我的数学成绩始终很好。

上了初中，我觉得语文的阅读懂得题不好理解。所以，我每天晚上，只有有时光，我就会看一篇短文。诚然天天花费的时间不久，但一年保持下来，我也有了很大的收获。

因为坚持，我体验到了畅游的自在。因为坚持，我收获到了做题的乐趣。因为坚持，我领悟到了语文的巧妙。只有有恒心，任何事件都难不倒我们。

## 不断坚持演讲稿三分钟篇六

大家好！

今年过年，爸爸带着我和妈妈去看望老家的爷爷奶奶，在奶奶家的书柜里，我翻到了一本旧书——《青春之歌》，我仔细打量着这本书，书的外包装纸显得残旧不全，泛黄的纸页透出一股霉味，边缘处微微地上翘着，封面布满了犹如蜘蛛网一般的细纹，我翻开这本书，里面却密密麻麻地做了好多的读书笔记，看得出来，当时的读者一定是认真仔细地阅读了这本书。

我拿着书本去问奶奶：“奶奶，这本书这么旧了，是谁的啊？”奶奶接过书，抹去书上的灰尘，笑咪咪地对我说：“是你爸爸以前读过的书，奶奶一直没舍得扔。”“爸爸你这么喜欢读书啊，笔记做得好详细啊！”我惊叹地朝着爸爸喊起来。奶奶又笑着对我说起了爸爸的故事：爸爸当时因空军招飞落榜，一心想当飞行员翱翔蓝天、献身国防的梦想破灭了。但爸爸并没有为此而灰心丧气，他深信只要有坚定的信念，努力读书学习，通往理想的路有很多条。这一年的冬天，只有十七岁的爸爸悄悄地报名征兵了。欢送爸爸参军的那天清晨，天气特别的寒冷，同车的孩子都带着家人准

备的苹果、饼干、鸡蛋，而爸爸却背着一个蛇皮袋，除了几件换洗的衣服，满满的全是书和笔记本。

到了军营，爸爸慢慢地理解作为军人的使命与责任。部队生活很紧张、训练也非常累，但爸爸抓紧一切可以利用的时间进行学习。白天别人训练休息的空隙，他拿出自己摘抄的英语单词背诵；深夜别人已经进入梦乡，他却埋头苦做数学，为报考军校作准备。功夫不负有心人，第二年的部队招生考试中，爸爸成功地被军校录取，圆了上大学深造的梦想，实现了他的人生道路上的一小步理想。

听了奶奶的讲解，我被爸爸年轻时的志向深深地触动了，我们现在身在好时代，过着火日子，坐在宽敞舒适的教室里安心读书、快乐成长，我们更应该从小树立远大的理想，更要认识到读书的重要与意义，刻苦学习，掌握各种科学知识，练就一身过硬本领，为实现自己的理想而努力奋斗，将来为祖国的建设贡献自己的一份力量。

## 不断坚持演讲稿三分钟篇七

今天我演讲的题目是《坚持就是胜利》，爱因斯坦大家都知道，他是伟大的物理学家、相对论的创立者，现代物理学奠基人。

1921年获诺贝尔物理学奖，1999年被美国《时代周刊》评选为“世纪伟人”，他取得的这些成绩全世界都有目共睹，但是爱因斯坦在小时候可没有这些令人瞩目的光环，他三岁多还不会讲话，父母很担心他是哑巴，曾带他去给医生检查。

还好小爱因斯坦不是哑巴，可是直到九岁时讲话还不很通畅，所讲的每一句话都必须经过吃力但认真地思考。

使他的思考转向宇宙、哲学和自然现象中的逻辑。他的数学物理都很出色，在以后的人生道路中经过孜孜不倦的努力爱

因斯坦成为了人类历史中最具创造性才智的人物之一。他一生中开创了物理学的四个领域：狭义相对论、广义相对论、宇宙学和统一场论。他是量子理论的主要创建者之一。他在分子运动论和量子统计理论等方面也作出重大贡献。

由此可见，人的成功不完全取决于天赋，更重要的是后天的努力，如果我们能像爱因斯坦一样努力将来也一定能取得很好的成绩。

## 不断坚持演讲稿三分钟篇八

大家好。今天十分荣幸可以由我来为大家进行课前三分钟的演讲。

首先，我要给大家分享一句话。“我宁愿选择骄傲也不选择自卑。因为骄傲需要资本，资本需要积累，积累需要汗水，而自卑却什么也不需要。”这句话是我在看乔松楼将军在复旦大学演讲视频时偶然间听到的。

是的，今天我演讲的主题就是自信。

每个人的`人生都并非一帆风顺，并非永无波浪的湖面。而是一场充满艰辛，坎坷，曲折，充满挑战与挫折的旅途。属于我们的每一个新的一天都是一次挑战。在迎接每日的朝阳时，我们需要足够的自信来克服遇到的困难。

爱因斯坦的“相对论”发表之后，有人曾炮制了一本《百人驳相对论》，网罗了一批所谓名流对这一理论进行声势浩大的挞伐。可是，爱因斯坦自信自己的理论必然胜利，对挞伐不屑一顾。他说：“假如我的理论是错的，一个人反驳就够了，一百个零加起来还是零。”他坚定了必胜的信念，坚持研究，终于使“相对论”成为20世纪的伟大理论，为世人所瞩目。