

# 自律演讲稿三分钟 三分钟演讲稿(实用5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。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。

## 自律演讲稿三分钟篇一

老师们，同学们，大家好！（鞠躬）

我国战国时期著名思想家墨翟先生曾说过：志不强者智不达。的确，我国古往今来的大人物们都有“鸿鹄之志”，因此，我认为，一个人不能没有理想。

我作为在座中的一员，也有理想。而我的理想，则是成为一名科学家，因此，我崇拜的人物就是。

我深知，做一名科学家，所需要的正如先生所言：“天才=99%的汗水+1%的灵感。”后天的努力，是成为天才与否的关键。先生去世后，科学家们对他的大脑研究，认为这是科学界的一大谜团。但事实上，先生年幼时也被老师斥为低能儿，那么，我由此得出结论：天才是后天锻炼出来的，脑子越用越灵。

我的理想是成为一名科学家也就是我的愿景。愿景是什么？就是愿望中的前景。假设前景是宝玉，那么愿景就是玉璞。而圣经中说“没有愿景，人就会消亡。”不幸则是看不到愿景。我既然确定我的愿景，那么，我将会为我的愿景作出奋斗，努力去实现我的愿景。我们常说：“你的理想决定你成什么样的器。”我认为，我的理想不能完全主宰我的命运，

科学家不是靠空想就能当上的，我们需要有志，无论是幼年、青年、壮年还是暮年，都要勇于探索、勇于尝试、勇于奋斗。伟大的政治家兼军事家曹操也曾说过：老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。

我们要为我们的理想、我们的愿景去奋斗，那么，奋斗的目标和方式呢？在中学生中走红的作家韩寒因为在“七门红灯”之下落榜，因此极力去讽刺我国的应试教育，我个人则认为，应试教育的“利”大于“弊”，这种制度淘汰太多太多人。正所谓“吹尽黄沙始到金”，留下的一定是会闪光的。那么，我们就不能在滔滔的学习潮流中被冲下下游。我们常说“力争上游”。我个人则认为为理想而奋斗之一场人生中的战役。我们要与不良的习惯战斗，为我们的荣誉而战，为我们的理想而战，为我们的愿景而战。我的理想、我们的理想将会在这场意义重大的“战役”中褪尽浮华！

小学阶段的最终挑战正在向我们逼近。正所谓“磨刀不误砍柴工”，回想起我们在小学阶段中的“磨刀”磨出来的成品究竟用于砍柴能砍多久。在过去的六年里，我们看到我们的成就，为什么有的刀能斩断乱麻，为什么有的刀却如朽戈钝甲，这取决于我们为我们的理想所付出的态度。

科学家需要有过人的智慧、冷静的头脑和善于观察的双眼。相信在座的同学们大都想成为卓越的科学家，都有远大的抱负。如果你和我一样的话，那么就要思考一下我们的这三点具不具备，然后根据实际的情况来确定我们的奋斗目标，然后努力把它变成前景。

可是在考试的面前，即使你有再大的聪明才智，过不这一关也是白搭。记得有一篇作文，讲述一个美术天才因为年年因英语和政治不过关考不上自己心仪的美术学院，因此郁郁而终。在应试教育的实际考察面前，理想和愿景都是其次的我们的目标是在做好基本的准备后再去为愿景而奋斗。

各位的理想肯定都各有各的不同，但是为它奋斗的过程却是相似的。屈原的《离骚》中写到：路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。为求“索”，我希望各位能够在小考中发挥自己的最高水平，而我，也不例外。

为理想，为明天，奋力冲向光辉的顶点吧！

我的讲话完，谢谢。鞠躬

## 自律演讲稿三分钟篇二

大家好！

消防部队是和平时时期享誉较高的一支部队，在人民群众中有着很高的地位。消防官兵消除隐患、保护财产、拯救生命的感人事迹时时为人民群众所宣扬传唱，时时为人民群众学习的英雄楷模。

消防部队经过几十年的顽强拼搏，英勇作战，救民于水火之中，济困于危难时刻，深得人民群众拥护和爱戴，赢得了崇高的荣誉。

总之，安全是一切工作的前提，要抓好基层部队的安全防事故工作必须坚持以人为本，认真抓好党的路线、方针、政策的学习，抓好条例条令和各项规定的学习，从思想根源上打牢基础，认真总结经验教训，严格队伍管理，才能有效地控制和预防各类事故的发生。

谢谢大家！

## 自律演讲稿三分钟篇三

人生匆匆不过数十载，我们如何能抓住这指缝间流逝的光阴？如何能让生命活得更有质量呢？我想，唯有在我们懂事之时

起就做到勤学、识礼、求实、奋进，才能让我们延长生命的长度，提高生命的质量。如果说人生是一部乐曲，那么勤学、识礼、求实、奋进就是人生乐曲上的四个主要音符。

在这个充满竞争的社会，唯有勤学至老才能立足于社会。

勤学使我们长知识，但光有知识没有礼节也是行不远的。知书还要达礼！只有勤学识礼才能为自己增添魅力和光彩。

“识礼”既要懂得礼仪，知道礼节，深知做人的道理。

我国古代有许多关于“礼”的成语，像：彬彬有礼、知书达礼、恭而有礼等。我国自古就被称为“礼仪之邦”，最看重一个“礼”字。从一个“礼”字可以看出一个人的学识、品格，识礼之士必是个有修养、有文化的得体之士。“识礼”是对别人和自己的尊重，“识礼”是与人交往的“试金石”。一个人不识礼必成孤独无援的人，一个国家不识礼必成为必塞落后的国家。在这个合作的社会里，唯有“识礼”才能和谐致远。

“求实”，顾名思义就是实事求是，追求真理。“实事求是”是勤奋刻苦，锐意进取的敬业精神。坚持“实事求是”，就是严格按客观规律办事，这就是成就一番事业的必要条件。

古人说过：“知之为知之，不知为不知，是知也。”作为当代学生，我们也需要不弄虚作假的学习态度。不复制别人的答案，不滥竽充数。既要追求和掌握真理，又要排除各种干扰勇敢地去坚持和捍卫真理。在这个务实的社会里，唯有“求实”才能文明进步。

人要保持一颗自强不息的心，要与困难做斗争，正所谓“世上无难事，只要肯攀登”。困难像弹簧，你强它就弱，你弱它就强。在这个危机四伏的社会里，唯有发奋图强、勇于创新，才能迎难而上。

我们青少年正处于人生旅途的花季，青春年少，风华正茂。初中阶段正是人的身心和智能发展最为迅速、最为显著的时期，也是我们掌握知识、塑造自我的黄金时期。我们要树立远大志向，为将来用我们的勤奋，用我们的学识，用我们求实奋进的精神去优雅地摘取成功之果而奋斗。

“学海无涯勤为舟，与人相处礼为上，求真务实是真理，奋发进取永不息。”同学们，真心地希望勤学、识礼、求实、奋进四个音符为你的人生乐章谱出华丽的旋律！

## 自律演讲稿三分钟篇四

大家好！我是XXXX班的XXXXX□

今天，我再一次参加大队委员改选活动。虽然在此之前，我已经连续两年当选，但此次改选，还是让我心感忐忑，大队委员会给我带来无尽的风光，但背后得付出更多辛勤的汗水，我知道，一旦当选了，就会有更多的机会来锻炼自己、展示自己，做同学们的好伙伴，老师的好助手。

我是一个在学习各方面还算优秀的学生，上课时，我会积极开动脑筋、认真听讲；下课时我会尽我所能帮助老师、同学们做一些力所能及的小事；在日常生活中，我也会积极地参加学校里组织的各项活动。我会个开动脑筋：我努力，我能行！

这次，如果竞选成功，我会协助大队辅导员做我力所能及的事情，开展同学们感兴趣的活动。如果我没有当选上，我也不会气馁，更不会因此嫉妒当选上大队委员的同学，而是尽心尽力地协助他们，不会在意肩膀上到底有几条杠杠。

我的竞选宣言是：我相信！我能行！我会为我的目标勇往直前、永不退缩！

请同学们举起你们的手，为我投上宝贵的一票吧！今天，你们给我投上一票，明天，我就会为大家贡献出一份力量！

## 自律演讲稿三分钟篇五

从儿时的牙牙学语到此刻的辩论辟谈，晃晃而悠的时间，在日新月异中流逝，消散。可梦想却在这摸不着的淡忘中扬起风帆。有位哲人说过：“梦里走过许多路，醒来却还是在床。”他形象的告诉我们一个道理：人不能躺在虚幻式的梦想中生活，在梦想中等待新的开始不仅遥遥无期，甚至连已经拥有的也会失去。朋友们，你们是否也在虚幻式的梦想中徘徊呢？人的一生要有所追求，要有属于自己的人生梦想，人生目标。前人说得好：有志者立长志，无知之人常立志。那些无志之人将自己的蓝图构画的十分完美，但却不付诸行动，不去努力，或者只是三分钟热血，那么最终也只能使空中楼阁，海市蜃楼罢了！

我们早已告别无忧无虑的儿童时代，步入了少年，今天的我们充满力量，充满志向，充满希望。如今，我们有必要去好好规划一下我们的人生，为自己，为父母，为我们明天的生活去努力，去奋斗。别再犹豫，别在徘徊，时光在流逝，青春就在我们手中，抓住这短暂即逝的光阴，珍惜这来之不易的生活，为生活，为梦想去拼上一拼！

列夫托尔斯泰把人生的梦想分成一辈子的梦想，一个阶段的梦想，一年的梦想，甚至一天，一小时，一分钟的梦想。如果我们也能按照这样的模式去规划我们的梦想，每天进步一点，那么你会以最短的时间，最高的效率实现你的目标，实现你的梦想。但是，要知道机会永远是留给有准备的人的。的确，青春是资本，但是如果你不懂得珍惜，不去把握，时不待人，稍纵即逝，终将一事无成。我们的人生只有一次，青春只有一次，它禁不起挥霍，它终将逝去。人生就如同一个坐标，时间是纵轴，梦想就是横轴，人生的目标就在这个坐标中移动，不要怕输，青春是永不服输的，只要你去行动，

只要你肯努力，梦想终究会实现！

在自己的世界里，到底什么才是你的梦想呢？梦想不能说，会破；梦想不能碰，会痛；梦想不在前方，在以往；梦想不在水面，而在深埋藏；有时候梦想不是物质，而是精神；有时候梦想不是炫耀，而是远离尘嚣；有时候梦想不是为了自己，而是心中所想到的人；有时候梦想不是生前，而是生后；曲终了，人散了，梦想就出现了；酒醒了，心碎了，梦想就清晰了；坚持了，熬过了，梦想就实现了；去过了，看见了，梦想就放大了；梦想不是回忆，是努力，是努力了创造活着的意义；梦想不是忍受是怒吼，是决定在明天不等待；梦想不是服输，而是挣扎，然后活得更潇洒；梦想不是保守，而是愿意付出任何代价，然后分享给大家；原来梦想不是孝顺，而是有时间去陪伴；原来梦想不是溺爱，而是有能力去关怀；原来梦想不是争辩，而是会心一笑；原来梦想不是来自光明的动力，而是常常来自于阴沉的激励。

昙花苦等十年，只为一现，甘愿承受长久的寂寞；雄鹰苦练十年，只为搏击长空，毅然接受了严峻的考验；彩虹苦经风雨，只为展现自己，甘愿经受风雨的洗礼；流星放弃生命，只愿瞬间永恒，宁可付出沉重的代价。梦想，一旦付诸行动，就会变得无比精彩。人生道路漫长，也有铺满鲜花的日子，也有阴雨连绵的时候，有掌声环绕的日子，也有独自一人寂寞的时候，当我们不可避免地遇到挫折和困惑，走到人生的低谷，我们唯一的办法就是调整好自己的心态，坚持自己的梦想与信念，继续向前走。林肯说过：“每个人都应该坚韧不拔，百折不挠，勇往直前的使命感，努力拼搏是每个人的责任，对于这样的责任感，我们应该怀有一种舍我其谁的耐心，毅力与信念。

海阔任鱼跃，天高任鸟飞。每个人都怀揣着属于自己的梦想。然而，什么是梦？什么又是梦想？梦是期待，而梦想是坚强——是你把飘渺的梦坚持作为自己梦想的勇气与执着，是你对自己负责的最高境界。但扪心自问，我们有多少人能够

成就自己心中最初的梦想？我们的梦想，是一个简单的信念，是一份对自己未来与生命的责任。也许，是二十岁的豪情壮志；也许，是青春期的迷茫与冲动；也许只是一份平淡的渴望，渴望掌声，渴望成功。无数的“可能”，无数的“希望”，以为我们的青春岁月充满奇迹，我们心中大大小小的梦在生活中的每一个角落弥漫芬芳。亲爱的朋友们，回眸自己的一路成长，还记得每一个梦想带来的悸动吗？让梦想从心灵起飞，让梦想在岁月的海洋中扬帆起航！