

2023年三分钟个人演讲稿紧张 个人三分钟演讲稿(通用9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。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

三分钟个人演讲稿紧张篇一

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家下午好！

中国素以“文明古国，礼仪之邦”闻名于世。明礼诚信，自古以来就是中华民族的传统美德，也是社会公德的重要内容。它包含了“明礼”和“诚信”两个内容。“明礼”就是讲文明、懂礼仪，如爱护公共财物、遵守交通规则等。“诚信”就是指诚实守信，表里如一，言行一致。

国守诚信则繁荣昌盛，民守诚信则安居乐业，诚信是金，无论你功劳大小，能力高低，只要你能讲诚信，就是一个对社会有用之人。

同学们，我们应该多一份真诚，多一点信任，脚踏一方诚信的净土，浇灌出人生最美丽的花朵。“重诺守信，人必近之；狡诈欺蒙，人必远之”。愿我们所有的人都把诚信之心携带在人生的道路上，从我做起，从小事做起，让诚信的品质散发出金子般的光芒！

谢谢。

三分钟个人演讲稿紧张篇二

大家好！

春，明媚的春，温和的春，又回来了，又来到了我的身边。你总是温柔地飘舞在山间，是那么亲近，亲切。总让人不能忘怀那令人陶醉的梦。我，行走于林荫树林间，寻找那妩媚的春景。

我涉足于深山巨谷之中。顺着山势，逆流而上。一丝丝带着诗情暖意的风，轻轻吹拂过我的脸颊，总让人怀念。不难让人想象的绿总环绕在你身旁。绿，让人耳目一新，百看不厌，它代表了生命的颜色，大自然的颜色。久违的绿，经过一冬，又恢复了它的清新与明亮。知了停伏在树林间，跟我捉起迷藏。

春，绝对是一幅饱蘸着生命繁华的画卷。无论是破土而出的，还是含苞待放的；无论是慢慢舒展的，还是缓缓流淌的；也无论是悄无声息的，还是莺莺絮语的，只要季节老人把春的帷幕拉开，他们就会用自己独特的方式，在这里汇演自然那神奇的活力。

这就是春，因着萌生在这里的生命的节奏，让我真真切切感受到一种神奇的美丽。

谢谢。

三分钟个人演讲稿紧张篇三

大家好！

笨学生与聪明的学生之间其实并没有不可逾越的鸿沟，老师也常说：世间上没有笨学生，只有懒的人。成绩差的学生如果站起来大声喊：“我不笨！”但记住后面添加一句：“其实

我很懒!”在学校，我们经常能够看到这样的一幕：下课铃响了，老师刚说：“下课。”有时甚至连“课”字也来不及说完，一大群学生已跑到操场上进行各种各样的游戏活动，有的学生在球场上到处追逐，还有些学生不停地在零食店徘徊。鲁迅先生说过“别的人都说我十分有才能，但我却不认为，我只不过把别人用来喝咖啡的时间来充实自己，多看点书罢了。”

所谓“天才”，“聪明”也不过是先天条件比别的优越一些，但真正的天才主要还是后天的努力通过学习才慢慢形成。倘若你是一个懒惰的人，那你就永远别想和“天才”这个名字在一起。

“天才”二字是否可解释为天生拥有才能呢?通过以下这些例子可以充分证明这答案是否定的。爱迪生是一个伟大的科学家，也是伟大的发明家，但谁会知道他小时候曾被人骂是笨蛋。美国作家，教育家海伦·凯勒出生十九个月就失去视力和听力，不久又变哑，但她凭着自己的超人毅力，最终成为世界有名的残疾成功人士，成为世界各国有志青年的楷模。

“笨”学生们，赶快放下你手上的那杯咖啡，拿起你身边已被冷落很久的那一本书吧!在将来的某一天，或许会有人叫你一声天才!

记得以前，每次老师夸奖成绩好的同学，都不忘带一句勤奋学习怎么怎么样的，好像只要是勤奋学习就能够取得好成绩，可是事实并不是这样，在我们班就有这样一个例子，关于丝丝的故事。

丝丝真的是一个勤奋学习的人，她是从三年级时候转来我们这里的，同班一年，后来分班也是在临近的班级，所以经常会一块上体育课或者下课从她门前路过的时候也能看见她。

记得那时她刚转来的时候，黑黑瘦瘦的，扎着一个马尾辫，

那么小的年纪，脸上竟满是阴沉，没有人知道她发生了什么，我们也并不敢去问她，怕戳到了伤心处，只是尝试着去跟她接近，希望可以帮助到她。

可是丝丝的情况好像并没有缓解多少，她只是每天在座位上努力学习，不管是上课还是课间，很少看到她离开座位，而只要她在座位上，就会看到她在捧着本书勤奋学习。当然，有些时候付出与回报还是会成正比的，意料之中，丝丝的成绩一直都是年级前几名，而且每次有各种比赛或是颁奖都有她的份，对于比赛，她倒也不推脱，可能是因为奖金，另一个她也并不想大家失望，毕竟她的心里还是有这个班级的。

丝丝就是这样一个人，勤奋学习，却又不是一般意义上的勤奋。作为同学，我们只希望她心里的阴霾能够早点消散，也能够试着去融入集体，跟大家一起成长，做这个年纪该有的样子。

三分钟个人演讲稿紧张篇四

尊敬的各位评委，亲爱的同学们：

大家好！

今天，我演讲的题目是《铭记感恩》。

每年秋天，候鸟勇往直前地循着心中的路，朝南方温暖的湿地飞去时，我总望着天空发的呆，总在想：南方的候鸟，它是否忘记了那片出生的树林和那片遗落在巢中的羽毛。可是，来年的春天，它又出现在枝头呼朋引伴。

这时，我想到了感恩，难道候鸟的回归不是对树林的感恩吗？是的，鲜花感恩雨露，因为雨露滋润他成长；苍鹰感恩长空，因为长空让他飞翔；高山感恩大地，因为大地让他高耸。因为感恩才会有这个多彩的世界，因为感恩才会有真挚的亲情，

因为感恩才让我们懂得了生命的真谛！

当我们用很酷的方式把吃剩的烟头弹出时，当我们用很轻松的口吻说自己蹉跎时光时，当我们用很浪漫的心情与朋友闲逛时，当我们用很自豪的态度逃课上网时，当我们用很潇洒的姿态应付生活时，而我们的父母呢？总是以很富裕的方式给我们掏钱，总是以很轻松的口气对我们说上班不累，总是以很奢侈的方式让我们吃顿饺子，总是以一种很幸福的口吻对我们说拥有我们这样的孩子，他高兴。

这一个个故事让我们感动，更让我们惭愧。

朋友们，感恩我们的父母吧！

父母的一生可能是平凡的，平凡得让我们无法在别人面前谈起；父母的一生可能是清贫的，清贫得让我们不愿在众人面前夸赞炫耀；父母的一生可能是普通的，普通的就像一块随处可见的鹅卵石。可就是这样的双亲，在你跌倒的时候，扶你起来，教你站立，指引你一步步走向成功。

朋友们，让我们铭记父母的恩情，感恩父母的养育。风雨人生路，让感恩与你我同行！

三分钟个人演讲稿紧张篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我们每个人都从幼年一步步走向成熟，就像沿着一条河流逆流而上。

小时候，我们都曾有过一些美妙而又略显天真和不切实际的幻想，就像河流边那些形形色色的鹅卵石。我们都曾陶醉于

那些绚丽的颜色中。渐渐地，我们长大了，目光由脚边的鹅卵石移向前方。河流的源头，屹立着一座雄伟高峻的雪山，令人神往。我们把它称之为——理想。一个美丽的字眼。

理想，包含着我们对未来的向往，对未来的希望，对未来美好的憧憬。

金色的童年，沉淀着儿时的快乐，沉淀着淡淡的幸福。就像陈年的老酒，愈久愈香，愈久愈让人不满足于回味。小时候的我，的理想就是爸爸妈妈能多带我出去玩，给我买些玩具和好吃的。现在看来，才觉得儿时的我多么的天真。

到了现在，我才渐渐的明白：“理想，不在于一朵娇嫩的鲜花需要我们渴望的目光去滋润，更需要我们用真挚的心灵去呵护。”

的确，每个人都有理想，但要让这美好的理想变成现实，关键还要看自己。在失败中振作，在振作中奋发，在奋发中取胜，这才是我们要的精神。俗话说“有志者，事竟成”。我相信，通过我们努力踏实的学习，一定会让自己的理想成真。

当然，理想也是一股动力，推动着我们永不气馁一直前进。让我们为理想插上翅膀，让我们一起放飞自己的理想！

谢谢。

三分钟个人演讲稿紧张篇六

大家好！

当第一条鱼过腻了泥水中的生活，为绚丽多彩的陆地所诱惑时，它挣扎着从泥土中爬上岸，这是好奇心。

当第一只古猿也过腻了在树上爬来爬去的生活，而对陆地平

坦的环境感兴趣时，它试图爬下树，走出第一步，这也是好奇心。

当我们呱呱坠地的那一刻，好奇心就一直伴随着我们，为什么眼睛会眨、为什么星星会闪、为什么太阳发热、为什么这为什么那，一大堆的为什么引起了我们的好奇心。

但是，好奇心并不是孩子的专利，对世界未知的探索，是伴随人们终生的。古人云：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”正是说明人类因好奇而探索真理和光明的艰辛。

大千世界，芸芸众生，一切需要我们好奇心去发现、去探索。但、要有度。

谢谢。

三分钟个人演讲稿紧张篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

流泪和流汗虽然都是生理现象，但是只要你仔细去分析，它们又是不同的。当我们遇到困难，或是遭遇挫折时，有的人总是一把鼻涕一把眼泪地哭，有时甚至哭上半天，丝毫不知道自己为何要流泪。记得有我有几道数学题不会，得不到解答，于是就哭了。这时爸爸走过来说：“小云，你不能因为几道数学题而哭。知道吗？流泪不如流汗，如果你肯花点时间去思考，下工夫去研究，就对你很有帮助了，多流一些汗，总比流泪要值得。”我听了，马上擦干眼泪，再坐回去，仔细地分析题目中的每一个字，尽管汗珠一滴滴地流下来，我也不去擦拭，因为我知道了“流泪不如流汗”的道理。

在稻田里，经常可以看到那拿着锄头，日出而作，日落而息

的勤劳的农夫们，正用锄头翻松泥土。看，汗水正从他们的额头流下，从他们的脸颊滑过，但他们不在乎，还是继续劳作。他们花力气流血汗，最后总会有收获。所谓“一分耕耘，一分收获”就是这个道理，可以说收获是流汗换来的。

一滴泪水和一滴汗水是不同的，流泪的人到最后还是一无所获，但是流汗的人卖力地工作，最后毕竟可以尝到成功的果实。

“流泪不如流汗”，我们别再浪费这宝贵的时间，想想：当你滴下汗珠时，成功的果实已在萌芽，收获已在眼前了。同学们，多下点儿功夫，多流点儿汗，开创自己的一番大事业吧！

谢谢大家！

三分钟个人演讲稿紧张篇八

亲爱的各位同学：

大家好！

盛夏之夜，我与妈妈一同坐在沙发上，妈妈随手举起放在桌旁的地球仪，指着英国伦敦说：“这里有个举世闻名的格林威治天文台，世界时间就从这里开始。”

“时间？时间在哪儿？我怎么看不见它的影儿？”我发问道。

“时间来无踪去无影，看不见摸不着，但我们可以感受到时间的痕迹。”妈妈回答说。

多深奥多抽象的“时间”概念啊，以前我对“时间”的了解甚少，只知道它是由秒、分、时、日、月、年组成的，而今我明白了时间是会留下痕迹的。

我回想着我曾过去的四千多日子里，从幼儿到快要进入中学的少年，从书柜中的《看图说话》、《儿童画报》到现在的《科学探索》、《中华上下五千年》等一些思想内涵较高的书籍，时间在书柜里留下了我思想成长的足迹。

前几天，邻家送来几盆色彩鲜艳的花朵，那扑鼻的清香真令我陶醉，让我度过了几个美好的“花香之夜”，然而五六天后，这几盆花先后枯萎凋零了。从自然界的变化我也感受到了时间的痕迹。

时间就是如此，如果你是一位智者，请珍惜身旁的每分每秒吧！

谢谢。

三分钟个人演讲稿紧张篇九

大家好！

提起偶像，想必在每一个人的内心深处都刻着一位让自己崇拜的偶像。有些人崇拜诲人不倦的教师，有些人崇拜光芒显耀的明星，也有些人崇拜生己育己的父母……而我的偶像是坚强不屈的残疾人。

在世界上，残疾人要承受很大的压力，他们常常受到正常人对他们的歧视。在日常生活中，他们付出的努力比正常人多好几倍。但是面对生活的困难和艰辛，他们并没有放弃生活，而是勇敢地面对生活，用自己仅有的力量去排除万难，努力地让自己过的更加地快乐与充实。这，正是我崇拜他们的原因。也许，在他们第一次面对困难时，他们感到恐惧了，他们流泪了，但是他们没有放弃，这就是他们永不放弃，永不服输的精神，也就是这种精神才使他们撑到了现在。

我曾经看过一篇文章，让我记忆犹新。文章中的主人公是一

位失去双臂的中年男子。因为没有双臂的原因，他至今尚未娶妻生子，但是他并没有感到孤独寂寞，并且他过的有滋有味，让别人羡慕极了。他从小就学习写毛笔字，所以练就一“脚”好看的毛笔字。他每天在家写字画画，也许你会觉得这很平常，但是他并不是像平常人一样用手写字画画，而是用自己的嘴巴和脚，一开始他几次三番想放弃用嘴和脚来写字，因为他害怕会受到别人的谈论，他不想成为邻居们的笑柄，他只想一个人默默地生存在世界的某一个不起眼的角落，让别人永远也不会发现他。但是自从他看了电视节目里的残疾人那样精彩绝伦的表演后，他的生命里似乎有了一盏明灯。因此他每天勤奋练字画画，有时间去做一些苦力活来挣点钱。在他的家中，庭院里你会看见不少的猫和狗，这些都是他从街上捡回来的猫狗，他每天一早出去干苦力活，中午回到家给猫狗做午饭。匆匆忙忙地吃完饭后，他又会写几幅字，画几幅画，拿着这些作品去各个小巷叫卖。有时候生意还不错，但有时候，连一幅都卖不出去。到了傍晚，他又会急匆匆地跑回家给猫狗做饭，有时家中已无食物，他就会把仅有的食物先给猫狗吃，自己饿肚子，晚饭过后，他还会和猫狗一起去散步，就这样他们过着既充实又幸福的生活。

这就是我的偶像，虽然他失去了双臂，但也拥有一颗无人能比的爱心和坚强不屈的意志，所以，我永远崇拜他，他也永远是我的偶像。

谢谢。