

2023年身材焦虑演讲稿三分钟(优质7篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

身材焦虑演讲稿三分钟篇一

老师们、同学们：

冉冉升起的五星红旗带我们走入新的一周，在九月阳光的照耀下，我们又迎来了一个教师节，365天一个轮回您又多了几道皱纹，几缕白发，我们想对您说：“老师，辛苦了”。可与此同时还有一批教师奋战在受洪水袭击的灾区，奋战在特殊的教育战线上。

在过去的两个月里，祖国大地极不平静，长江嫩江流域出现罕见的洪水，良田被淹，房屋尽毁，九百万抗洪军民誓死护堤，与洪水展开殊死搏斗，他们舍小家顾大家，用身体筑成一道冲不垮的血肉之堤。

全国各地人民都纷纷慷慨解囊，捐款捐物，我校全体也积极参与了这项活动，为灾区军民奉献了自己一份微薄的力量。

我们每一个不一定走在每条路的最前方，但只要我们每个人都走下去，我们民族就会走在最前方，做为中学生，我们要学习的是抗洪军民顽强拼搏团结一心的精神。

他们是最值得我们歌颂的先驱，他们的精神正是我们劈开迷惘的利剑，他们没有时间回头多想，也无须回头，只知道自己应该有永远向前的精神。

让我们也用这作为画笔去涂写明天的路吧！

身材焦虑演讲稿三分钟篇二

我们班的语文老师大家都亲切的叫她姚老师。

姚老师有着一头金色的秀发，一双炯炯有神的大眼睛，笑起来让人感到和蔼可亲，好看极了。

姚老师的知识渊博，教学经验十分丰富，上起课来生动有趣。我尤其爱姚老师的作文课。她向我们讲解作文的时候总是那么的幽默风趣，引人入胜，使我兴趣盎然。

很多原本不喜欢写作文的同学，通过姚老师的指导，都渐渐地爱上了作文。就拿我们班的何林臻同学来说，他是个聪明的学生，可他的作文得分却总是很低。他不喜欢构思题材，不愿看书，写作文总是写几十字就草草了事。姚老师知道后，专门辅导他的作文：每天放学，姚老师都会挤出半个小时来教他写作文，向他讲述写作的方法；每次上作文课，老师都会叫他上讲台把自己的作文读出来，让同学们点评……就这样过了半个学期，何林臻同学现在不但喜欢写作文，而且他的每篇作文都有九十分以上。

这个学期，姚老师凭着自己的努力和上课时的生动，在“骨干教师课堂教学展示”的活动中，获得了广州市的二等奖，班里的同学知道，都为老师感到高兴。

我为我有这样一位语文老师而感到自豪。

身材焦虑演讲稿三分钟篇三

尊敬的各位领导、老师：

大家好！

几年来，我兢兢业业，勤奋工作，刻苦钻研教材，深入了解

学生，虚心向老教师学习，不断在工作中总结，改进提高，不断取得进步，每次考试班级成绩总是名列前茅，并在2019年获县教育教学工作先进个人，这虽然是些小小的荣誉，但对我是极大的鼓舞。

各位领导、各位老师，我所具有的优势是明显的，最重要的是我虚心好学，刻苦用功，责任心强。因此，每当我接手新的班级，我就尽快熟悉教材，掌握基本的教育教学方法，并取得了一定的成绩，得到了领导和同事们的认同，也深受学生的欢迎。更重要的是，我有一颗热忱的心，对学生深深的关爱之心，对工作的热爱之情，对领导和老教师的敬爱之意。正是我对领导和教师们的敬爱，才得到大家对我无私的帮助和大力的支持，使我受益良多，借此机会，向大家表示深深的谢意；这种心态使我开心、快乐，也得到了积极的反馈，获得了良好的效果，将使我更加奋力前行，全力以赴，做得更好！

如果我竞聘成功，我会一如既往做好本职工作，发扬自己的优点，爱岗敬业、热爱我的学生并会努力作到：积极做好每一项工作，促进班级建设及良好班风学风的形成，照顾好贫困生。把教学和思想教育融为一体，争做一名优秀教师。

最后我用这样的话来评价我自己：我只是一名普通的教师，认真工作，听从分配，所得荣誉并不多，但我踏实工作了，努力进取了。在新的学期，我将在新的岗位上不懈的努力！我相信，只要爱岗敬业，定会有所收获。在今后的工作中我要扬长避短，百尺竿头更进一步，以只争朝夕追求卓越的姿态，开拓进取扎实奋进，用加倍努力去实现新的.更大的跨越！希望得到大家的支持。

谢谢大家！

身材焦虑演讲稿三分钟篇四

各位领导，同事们：

大家好！

“勤勤恳恳、默默无闻”是老黄牛的精神；

“采得百花成蜜后，为谁辛苦为谁甜”这是蜜蜂的精神；

“燃烧自己，照亮别人”那是蜡烛的精神。

.....

今天，我在这里要讲的也是一种精神，那就是教师的精神。

大家都知道，教师精神的灵魂是爱。师爱，是教师的天职与责任，我很庆幸自己能够成为教师队伍中的一员。

想象中，辅导员的工作应该很容易；想当然，辅导员的工作也应该很简单。工作后，才发现事实远非当初的想象和想当然。

屈指算来，我来建桥已有两年多的时间了。从对学校的陌生到对环境的熟悉，从同事间的距离到建立深厚的感情，从对学生管理工作的不适应到今天由衷的热爱，从“高高在上”的老师到与学生打成一片，以至最后我与同学们成了亲密无间的朋友。正是因为有了爱，辅导员工作才能超越大学四年，给学生以长久的影响。

因为爱，我变得有点罗嗦

别人常用“事无巨细”来形容辅导员的工作。其实，许多教育内容往往就蕴含在一些小事和杂事中。有心地把教育环节融入其中，就会达到“春风化雨”的作用。一天晚自习之前，

一女生到办公室来找我，声音有点沙哑，眼睛有点湿润，看上去很委屈的样子。我问怎么了？“老师，我想换寝室。”“有什么问题吗？”她低着头：“我就是想换寝室。”“换寝室可以，我需要时间协调一下。”“你方便告诉我是什么原因吗？”“其实，上学期我就想换，可我一直坚持到现在，可我实在坚持不下去了。”“每次回到寝室，以前她们三个同学总是在背后含沙射影地议论我、说我，现在她们变本加厉，天天当着我的面议论我，我受不了了。”安慰了好久，我让她先回去，我承诺会尽最快速度协调好。接着我找来她们寝室的另外三个女生，了解了一下情况。原来，她们三个都觉得这个女生不注意细节，做什么事情不考虑她们的感受，比如说晚上出去5分钟门不关，别人不在的时候喜欢动别人的东西，被子老是忘记叠，影响文明寝室评分等。了解了原因，我又找双方单独进行了多次交谈，找到了解决问题的关键，之后把她们叫到一起，引导她们应该采取积极地态度去面对和解决，最后她们都同意再给彼此一次机会。现在，这个寝室气氛和谐了很多，相信再过一段时间，她们一定会成为一个很好的集体。解决学生之间的矛盾问题，其实就是一个教会学生进行换位思考与学会宽容的过程。

因为爱，我时常会被学生点滴的成长所感动

“老师，我发工资了”、“老师，今天老板表扬我了”……面对已经毕业的学生，我收获的是一份开心、一份喜悦，一份小小的成就感；“老师，祝您节日快乐！”、“老师，您辛苦了！”、“老师，我们爱您。”……面对日渐懂事的在校学生，我得到的是一种欣慰、一种满足。

大学时期是一个特殊的时期，我们的学生已有较强的独立思考能力，但同时也具有较强的叛逆性和冲动性，作为老师在与学生沟通的时候，适当运用一些合适的载体与技巧，会取得事半功倍的效果，这一点我深有体会。去年我们班级有2个学生，特喜欢玩，每次周日晚自习总是想找各种借口不来。一次，晚自习他们两个又没来，打他们手机，手机关机；问同

学，同学说不知道；问家长，家长说：家里没什么事啊，他们很早就去学校了啊。晚上10点多，我去了学生寝室，发现他们在寝室聊天，很开心的样子，其中有一个见我来了立马跑过来，兴高采烈的跟我讲：老师，给你我们俩的病假条。接过来一看，上面写的是当天的日期，没有病因，但有医生的建议一休假全天，而且敲着某知名医院的红章。可在当时我怎么也看不出他们是在生病，弄的我倒是心情比较复杂。第二天，我找他们谈心，看得出当时他们还是有点紧张的。我问他们病好点了没？没人知声。下午班会课上，我表扬了他们，说：今天我要表扬咱们班某某两位同学，今天他们是带病来坚持上课的，有病假条为证，这种精神很值得我们大家一起学习。只见他们两个头低的很低，后来，他们主动来找我，意识到了自己的错误，并主动承认了开假病假条的事，很奇怪是，直到毕业他俩竟然再也没有逃过一次课。

因为爱，我拥有了战胜更多困难的勇气

记得有个叫朱同学，突生水痘，情况很严重，但他还是要坚持上课。在我的强烈要求下，他才依依不舍的回家接受治疗。家长带他到公利医院检查，检查结果让我们大吃一惊，病菌已经感染到脑部，非常危险，必须立即隔离治疗。为了让他安心治疗，我和章连英老师一同到医院探望他，医生说什么也不让我们进去，说这种病传染性非常强。可是，我们怎能放心的下呢！在我们的一再坚持下，医生才勉强允许我们带上口罩进入传染病房，看到自己的学生无力的躺在病床上时，我的心真的很痛。可就在我们眼神交汇的一霎那，我读懂了他眼中所闪现出的坚毅与力量。正如我们所愿，最后，他康复了。

这件事说明，辅导员的工作应体现在生活点滴当中，有时候你的一个眼神、一个举动、一句鼓励的话语，或许就能温暖一个人，改变一个人。有了这次经历，我对辅导员这份工作的责任理解地更深了。

有人说，辅导员是大学生人生发展的导航人，是大学生学习成才的指导者，是大学生心理健康的辅导者，是大学生权益保护人。其实，这话一点都不夸张。作为一名年轻的辅导员，我需要学习的知识还有很多，我需要不断地“修炼”，我需要不断地进步与成长。

今天，我想借这个机会感谢身边给予我莫大支持和帮助的领导及同事们，感谢所有在这个平凡而又不平凡的岗位上默默奉献着的老师们，我想正是因为有了大家辛勤的付出，建桥的今天才会生机勃勃、蒸蒸日上。

让我们身在校园，心怀天下吧；

让我们以人民教师的名义；

让我们以爱的名义；

在建桥这个平凡但是崇高的岗位上继续奉献吧！

奉献我们的情，我们的爱……

谢谢大家！

尊敬各位领导、各位老师：

大家好！

今天，我有幸在这里向大家学习，第一次在这么多优秀的老师面前演讲，谢谢在座的各位领导老师给我这样的机会。我今天要和大家分享的话题是《做一个幸福的教师》。

幸福是什么？有一首诗，诠释了幸福最丰富而深刻的内涵，这首诗是海子的《面朝大海，春暖花开》：

从明天起，做一个幸福的人

喂马、劈柴，周游世界

从明天起，关心粮食和蔬菜

我有一所房子，面朝大海，春暖花开

从明天起，和每一个亲人通信，告诉他们我的幸福

那幸福的闪电告诉我的

我将告诉每个人

给每一条河、每一座山取一个温暖的名字

陌生人，我也为你祝福

愿你有一个灿烂的前程

愿你有情人终成眷属

愿你在尘世获得幸福

我只愿面朝大海，春暖花开。

这首诗告诉我们，幸福存在于那些平凡、普通的小事里，要靠我们自己去创造、去体会。

人的幸福，其实就是一种感觉，是一种内心对于生命的感悟，是一种心灵的体验。幸福不是天上的彩虹——虚无缥缈，也不是水中的月亮——似有实无。幸福是实实在在的，每天都在我们身边出现，在平平淡淡的生活当中。

做一位老师，我们幸福吗？

有人说当老师就意味着付出，就意味着贫穷；也有人说教师的

生命就像一个长长的句子，定语是艰辛，状语是耐心，补语是热情；还有人说教师的生命像一个n次根号，繁重的工作为他的生命青春无数次地开方。

我们单单看这些事，自然就会感到不幸福。这样我们就很容易找到了不幸福的理由，却很少关注幸福的样子。其实这些都只是教师生活的一部分。只要你用一颗健康的心态对待，教师所做的这一切，便不再是不幸福。

要成为一个幸福的教师，我总结了以下三点：

（一）要懂得享受课堂

课堂是教师生命最重要的舞台，一个懂得享受上课的人，课堂便自然会成为其享受幸福的重要舞台，营造一个充满生命活力的课堂，和学生一起痛苦、一起欢乐，你就会少了许多教学的焦虑和烦恼。

1，保持微笑。微笑着走进教室，说明我们充满信心。微笑着上完这节课，说明我们最先被陶醉。微笑走出教室，说明我们对这堂很满意。

2，我们的课堂还可以是千变万化的，比如：成语接龙游戏、板报、朗诵比赛、讲故事、互动、直接让学生讲课等等。只要一切有利于教学的，我们都可以拿来实践，让我们的课堂百花齐放。

我记忆最清楚的是辩论比赛，黄老师，我们班的政治老师，就在我们班组织过辩论赛。我当时就觉得初中生嘛，辩论赛难度有点高。结果挺好！我们班的孩子热情很高，多早就邀请我去看，他们演讲开始时，我在办公室迟迟没去，他们还特意叫人来办公室叫我。我下去看时，桌子已经移动位置，形式上已经非常到位了。另外，黄老师很耐心地引导她们进行辩论的各个环节，她们也从不怯场，大胆而且有准备地进行

着。让我看到他们的热情，他们的活力。

当然，有的老师会担心这样忽略了知识，我也一样。那么我们可以偶尔适当地穿插一些这样的活动就行。我应该是一个比较幸运的老师吧，孩子们基本上听话。第一次站在他们面前，我就说把预习和复习两样所包含的内容详细地列举除了，现在学课之前，他们有完整的预习，学完之后还有总结。只要写预习哪一课，和总结哪一课，他们就知道该怎么做了。

（二）要懂得享受学生

影响教师职业幸福感的许多不利因素都可以从学生对教师的尊重、理解、感激中得到弥补。但要让学生感恩你，你就必须学会感恩学生、呵护学生、尊重学生，真正做到这点并不容易，简单的说教和无休止的训斥只能让学生心理更加逆反，高明的办法是以理服人、以柔克刚，用真诚、用一种文化来感化激发学生的羞愧之心，起到“润物细无声”的效果。

1、老师最关注的是两类学生，好的和差的。我在读书的时候，就有这样的话语：要出名，要么很好，要么很坏。其实学生不管多么调皮，对老师都是尊重。记得前段时间我上公开课，头一天就叫他们去看看课文。班长就来问我，老师，要不要跟他们说明天不许捣蛋？我说不用，平常样子就好。然后她又问，要不要让他们明天都穿上校服，我说不用，平常就好。其实，孩子们挺可爱的，他们懂事也明理，是我们忠实的拥护者。

当然，他们也把我们当成了依赖，昨天有一个学武术的孩子给我打电话，说老师，我明天要参加比赛，我就问了什么时候，他说上午，我就说好吧，我以为他是请假，后来他还说了句：老师你要替我加油哦！那一刻我觉得我们很近。

2、学生影响我们的生活。不管我们有没有意识到，学生都已经是我们生活乃至生命的一部分。对于我们刚毕业参加工

作的老师，这方面体会是很明显的。和同事一些闲聊，说的最多的是谁？我们的学生。周末和朋友一起聊天，聊不上几句，又扯上了我们的学生。不管学生的那些事是好的，还是不好的，都成了话题的源泉。

走在大街上，隔着老远传来的声音，就是幸福。

(三) 要享受生活

幸福不仅仅来自工作，更来自生活。家人、朋友、闲情、雅趣是幸福生活不可或缺的。也许手头钱是有点紧，但还得学会舍得用杯水车薪中的一水一木去买些喜欢的书、买件心仪的衣服，和家人、朋友一起去聚个会、泡个吧、旅趟游。开朗、豁达的生活态度、自觉高雅的生活情趣很重要。

几乎每天我和吴老师都会一起去吃早饭，我很感激在我人生的另一个开始，有一个这样的好朋友，和我并肩前行。其实老师们都常三三两两一起出行，哪怕是开会。在座的可以从心底想一想：谁和你一起上班，谁和你一起抱怨，谁和你一起分享，生活中的这一种陪伴，这一种友谊，也是幸福。（举佛家经典故事：珠儿、长风、甘露、芝草，总结世间最珍贵的不是得不到和已失去的，而是珍惜眼前拥有的幸福，珍惜已有，珍爱已有，就会发现自己拥有的并不比别人少）

印度哲学家克利希那穆尔说：“幸福是一种你未曾意识到的状态，是一种你未曾感知的状态。”要做一个幸福的老师，我们就要学会享受，享受课堂，享受学生，享受生活，在平凡而简单的生活中，我们都要幸福快乐。

谢谢大家！

在每个人的心灵深处都珍藏着一份信念鼓励你走向成功。因为只有了信念，才能拔起擎天的巨木，才能升腾冷漠的生命，才能裸露许多灵魂，以及在长长的黑夜袭来时也有耐心期待

天光。

美国纽约历史上的第一位黑人州长；罗杰罗尔斯就是凭着一个信念而成功的，罗杰罗尔斯出生在纽约声名狼藉的大沙头贫民窟，在那儿出生的孩子，长大以后很少有人获得较体面的职业，在他上小学时，他的校长皮尔保罗鼓励他说：“你将来是纽约州的州长，罗尔斯听了这话，相信了它，并且，从那天起，纽约州长就像一面旗帜，在以后的40多年间，他没有一天不按州长的身份要求自己，51岁那年，他真得成了纽约州长，罗杰罗尔斯就是凭着终有一天能当上州长的信念使自己走向了成功。

在我上学读书的时候起，看见老师站在讲台上给我们讲课，就开始觉得教师这一职业多么的令人向往，将来我要是能当一名教师那该多好啊。在中学毕业后，由于种种原因，我走进了宜昌市水利电力学校，曾一度后悔过，可后来，还是让我走上了这神圣的讲台，我难得的机会啊！

当我走向神圣的讲台，看着台下孩子们一双双求知的眼睛，我不由自主的产生了要当一名优秀教师的信念。在这个信念的支持下，我如饥似渴的学习，以满足一名优秀教师所需要的知识功底和教育教学功底。我参加了学历培训，拿到了我梦寐以求的大专文凭。为了适应新世纪的教育要求，我刻苦学习了计算机，现已能较为熟练的运用多种软件，并能制作一些简单的课件，以备必要时所用。在课改来临的今天，我又多次参加新的课标培训，接受新的教育理念，并用新的教育理念来指导我现实的教育教学工作，希望使自己能走在新课改的前列。

要想成为一名优秀的教师不仅要有较强的业务素质，更重要的是要有颗爱心。作为老师，在学校的身份是多重的，既是知识的引导者，又是学生的朋友，更要像慈爱的母亲那样去关心他们，因为在他们幼小的心里母爱是一缕阳光，让他的心灵即使在寒冷的冬天也能感到春天般的温暖，让他们的灵

魂即使遇到电闪雷鸣依然仁厚宽广。在他们生病的时候，我会毫不犹豫的骑上车送他们去看医生。对待同学的错误时，我往往最先考虑的也是学生的自尊，以学生最能接受的方式来进行处理，对他们动之以情，晓之以理，让他们改正错误，走向成功。在我这颗爱心的浇灌下，终于得到了同学们的认可，在全校组织的”最满意教师“的评比活动中，全班64名学生都对我投上了最满意的一票。这使我倍感欣慰。

太阳总在有信念的地方升起，月亮也总在有信念的地方朦胧，信念是永恒的微笑，使你的心灵永远充满激情，使你的双眼永远清澈明亮。教师就像一颗星，没有太阳那样热烈，没有月亮那样温柔，没有朝霞那样眩目，没有白云那样高远，但从来无怨无悔，与世无争，总是在一个不显眼的角落里，奉献那份光和热。

身材焦虑演讲稿三分钟篇五

尊敬的各位领导，各位老师：

大家好！

首先，非常感谢学校给了我这次参与教师竞聘的机会。我竞聘的岗位是七年级的英语教学。

我于外语系，本科，顺利通过了英语专业四级，八级和公共六级。在大学期间，我任外国语学院团委组织纪检部部长和班上的团支书，工作兢兢业业，认真负责，年年被评为优秀。在校期间年年获奖学金，获得多项荣誉，多次被评为优秀学生干部，创三好积极分子，在英语演讲赛，大赛等比赛中也多次获奖。毕业后在荆州一私立学校任教一年，工作勤勤恳恳，得到了校领导与同事的认可。之后，在我校工作一年。在这一年里，工作踏实认真，无论在教学还是处事上都得到了颇多的锻炼。

我申请这次竞聘岗位主要有以下几条理由：

1、无论在工作还是生活上，我做任何事情都认真负责，脚踏实地，能吃苦。不轻易做决定但一旦决定就尽自己最大的努力把它做好。

2、在工作能力上，我有足够的信心，我相信自己不比别人差。通过一年的教学，我对初中英语教学的基本模式也有了自己行之有效的套路，在管理学生方面也有一定进步，相信自己会越做越好。

3、经过这一年的教学，我对的，重难点等已基本熟悉，对于之前工作中没做好的细节也常做，相信自己定会在下年教学中有所提升。

假如我能够通过竞聘上岗，我会加强学习，努力提高自己的专业水平与业务能力，在这基础上，提高自己的教学业务水平。我会虚心向其他教师请教，多听其他老师的课，加强各方面的修养，提升自己各方面的素质。我一定会尽自己最大努力把工作做到最好。

希望能够得到大家的认可，谢谢。

身材焦虑演讲稿三分钟篇六

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《教师一生，与花相伴》。

印度大诗人泰戈尔说过：“花的事业是甜蜜的，果的事业是珍贵的，让我干叶的事业吧，因为叶总是谦逊地垂着她的绿荫的。”选择了教师，就是选择了叶的事业，教师的一生，与花相伴。与花相伴的一生，富有诗意而美好。

让爱在教育事业中闪光吧。

“谁爱孩子，孩子就爱他，只有爱孩子的人，他才能教育孩子。”教师应用自己博大的爱去温暖每一位学生。教师只有热爱学生、尊重学生，才能去精心地培养学生，只有爱得深，才能更认真、更耐心、更细心地对学生进行教育。“爱”源于高尚的师德，“爱”意味着无私的奉献。教师对学生的爱，不是出自个人的恩怨，而是出自社会的需要、教育的需要。这种爱是稳固的、深厚的，是与教师所肩负的社会责任紧密相连的。

教师对学生的爱，不能局限于个别的对象，而是面向全体学生。教师所肩负的是对一代人的教育使命，并非对个别人的教育任务。这种责任和爱能超越一切，汇聚成一股无可阻挡的力量，当然，教师对学生的爱，不是无原则的，而是始终与对学生的严格要求相结合的。要爱中有严，严中有爱，爱而不宠，严而有格，严慈相济，平等对待每一个学生，尊重学生的人格。这才是合格的教师。

我来自一所再普通不过的乡镇学校——客店中学，但这是一所美丽的学校。绿树成荫，一尘不染，鸽子在操场上散步，燕子在天空飞翔。我们学校老师形成的教风可以用十六个字来概括：“爱岗敬业，无私奉献，爱校如家，爱生如子”。

学校刘老师一天在下课聊天时说：“我们家大人都是班主任，孩子上学都是自己去的，早饭是一包牛奶一个面包，边走边吃，可能有时上学脸也没洗吧，老师都叫我们管管孩子的生活了。”我们心里都是一阵辛酸，也许客店中学的孩子都是这样长大的。这就是贫困中恪守信念的乡村教师，清寒中奋而思进的乡村教师！也许有人会笑我们傻，呵呵，也许我们是很傻，可我们问心无愧了！因为，没有爱就没有教育。

在这群优秀老师的熏陶下，我由一个懵懂的青涩的校园学生逐渐变成了一个合格的青年教师。我微笑着走到学生中间，

传道授业解惑，成为了学生最为知心的大朋友。教师节，我收到了学生寄来的贺卡，看到上面写道：“感谢您，我们最最温柔，最最美丽，最最文雅，最最高贵的大姐姐。”刹那间，我觉得自己成了世上最漂亮的人。孩子们纯洁的心、圣洁的情、深厚的意，净化了我的心灵，激起了我对教育事业深深的爱，我真正地体会到了一个教师最大的幸福和快乐。我感到自己是一个生活在花丛中的人。

教师是绿叶，因为爱，才能一生与花相伴。师爱像滴滴甘露，即使枯萎了的心灵也能苏醒；师爱像融融春风，即使冰冻了的感情也会消融。最后，我想用一首词来结束今天的演讲：
《调寄满江红》暑日初收，金秋夜，思绪萦绕。为师表，笔端心热，付与芳草。四季辛劳暮与早，蜡炬成灰光多少？血和汗，看人才风貌，全知晓。爱深沉，花繁叶茂。鬓为霜，人自豪。奉献歌高唱，余音袅袅。滔滔长江浪推浪，资水留下声声好！齐努力，建神州伟业，丹心照！

身材焦虑演讲稿三分钟篇七

尊敬的各位评委、各位领导、各位老师：

你们辛苦了！

很感谢大家给予我这次宝贵的机会！请给我三分钟的时间，让我再搏一次创业三载的机遇！

三年前，我接受学校的安排，走上了班主任的工作岗位，三年来，年轻的我与学生一起，体验成长的快乐与酸涩，品尝成败的酸甜苦辣，直到欣喜地看到他们在金色的七月里收获生命历程中的第一桶金！

三年来，我饱尝了教师与班主任双重角色的酸辛，充分体验到与学生打成一片的喜悦，也浅尝了中考揭榜后的满足与成就感。

三年来无数个日夜，我为学子奔波，努力，无数次为学生而烦恼、郁闷，当我一次又一次的在深夜接到家长的电话说孩子还没回家时，当我一趟又一趟的奔波于城区各家网吧之间寻找这些孩子时，当我一句又一句的说教这些调皮的孩子时，我都想过再也不要干班主任了。

可我是青年人，我愿意生活中充满激情与挑战，不愿意生活平淡到只有三点一线的生活；可我还是名语文教师，我愿意延伸、拓展我的教育事业，不愿意放弃任何一次用文字来表达情感；不愿意放弃用语言来影响孩子们做人的机会；我更是个创业者，我更愿意把班主任工作当作是我为之终生奋斗的事业。我更愿意自己存在在我更多的学子们的心中。

今天，经过矛盾的斗争，我第一次站在了这个竞聘的讲台上，没有别的想法，没有任何迟疑，只是想考验一下自己的实力，只是想再争取一次磨砺自己的机会！

朋友们，评委们！古人曰：“世有伯乐，然后有千里马。”我虽不是千里马，却衷心地期望各位伯乐能再给我一次向千里马奋斗的机会！投上你神圣的一票！相信我吧，谢谢！