

# 2023年我有一个梦想演讲稿三分钟 我有一个梦想演讲稿(汇总10篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。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。

## 我有一个梦想演讲稿三分钟篇一

老师、同学们：

大家好！

每个人都有自己的梦想，大家的梦想都千奇百怪，我的梦想也十分独特。是世界和平吗？不是。是保护环境吗？也不是。我的梦想是：全世界的人们都能在晚上安安稳稳、踏踏实实地睡觉。

这些人，只要社会各界能够伸出援手，他们很快就能睡上踏实觉了。

可还有一种人，看起来条件很不错，吃饱穿暖，还睡着席梦思，可他们还是睡不好。这可能吗？答案是完全有可能。这种人一般都是心理压力过大。可能是患上了绝症，生命进入了倒计时阶段，可能是最近生意不景气，走上了下坡路，还有可能是被各种人抨击，心里十分难受。他们物质上也许都很富足，可就是经常失眠，只有借助药物来使自己入睡。你想想，如果你睡在席梦思上，可身上却压了一座山，你能睡得着吗？这种人，就是心里有一座山。

其实只要有乐观的心态，他们便能很快睡着。病人不好整天想

“我还剩几天”，而应想“我还有几天”。生意不景气者应找机会全身心放松，放松完后发奋工作便可有成绩。而被抨击则应抱有闻过则喜的态度，有则改之无则加勉。发奋改善自己。这样，他们就能很快入睡。

以上几点，说起来容易，可真正做的到的又有几个呢？期望大家时刻保持着乐观的心态，一同来帮我完成这个梦想。

## 我有一个梦想演讲稿三分钟篇二

老师、同学们：

大家好！我今天要讲的是“我有一个梦想”。

“春天不是读书天，夏日炎炎正好眠。秋天气爽尽情耍，严冬难耐等来年。”这是我听一位号称“睡神”的奇葩朗诵过的打油诗。从中我们不难体会，打瞌睡怪不得可爱的花朵们，天气一凉一暖，环境一舒适，花朵们不自觉地便就睡了过去。

每一位工作尽心尽责，称之为“老师”的园丁在花园课堂上的每一场精彩的培育讲座，都是滋润万物的雨露，特别是那些充满气味清香和味道甜美的雨水甘露，最吸引花朵们了。为了不错过这甜美诱人的雨水甘霖，更好地承受雨露的滋养，养足精神准备非常重要，为此，花朵们课堂课间打瞌睡的现象难免再次发生。这节课休息好了，下节课才有精神嘛。

熬呀熬，熬到周末尽情睡，可美好的时光总是过去得很快，转眼又是周一。或许是放假玩得还不够尽兴，一回到学校，最令人纠结的三件事又来了。哪三件事呢？我觉得非“晚上睡不着，早上起不来，懊悔昨天睡太晚”这三件莫属了。结果，第二天的课堂上难免又多了一位流着口水打瞌睡的同学。

说了这么多，“睡眠缺乏”始终是花朵们上课打瞌睡最主要的原因。我曾经看过一个新闻报道，在国内有近七成中学生

睡眠缺乏八小时。俗话说，成功的人，八小时休息八小时奋斗。那么花朵们休息的时间都干什么了？身为花朵的我们不难有所体会过，这段时间里，有的同学为了应付考试，完成学业，每天看书写作业，一直到很晚才睡觉；面对家庭的期望和学业上好成绩带来的压力，有的花朵们借看小说、玩手机来缓解压力，导致没有睡好觉，还有的是躺在床上也睡不着。可想而知，第二天一上午四节课不到一半，花朵们一控制不住又小睡过去。

花朵们爱瞌睡，是现实压力太大的无奈折射，生活节奏快，课程进度紧张，学习竞争剧烈。而且，在应试考试完全倚重分数的情况下，花朵们为了能在“一考定终身”的考试选才中结出一个好果实，拖着小小的身躯的奋力跋涉书海，苦渡书海，年纪轻轻地就成了“高压锅族”。美好的兴趣爱好在这个美好的成长时代就被“赶尽杀绝”，为什么出到社会上的青年花朵们总是“技到用时方恨少”，原因就在其中。

话说回来打瞌睡始终不好，既影响身体安康，又阻碍平时的学习效率。看看这一群疲惫不堪，胆战心惊地打瞌睡的花朵们，一个梦想便在我心中油然而生。

我梦想有一天，睡眠缺乏，身心疲惫的花朵们可以无忧无虑地安心打瞌睡。不受天气影响，不受压力支配，让烦人的考试，扰人的作业统统扔出窗外。休息好了，养足精神了，充满活力了，充分合理地利用好“成功的‘二八’小时”。睡好，也学好。我梦想有一天，花朵们不再有“一考定终身”带来的学业压力。我们祖国花朵们能朝着多元化的方向开展，那称之为“学校”的育才花园能对花朵们因其才施其教，追求德、智、体结合天赋、兴趣、理想地方式来培育祖国未来。未来的社会、家庭能多方面、立体地了解花朵、尊重花朵，花朵们能安康快乐地成长，为祖国和社会建立做更多的奉献。

轻松的学，尽情地睡；学得开心，睡得安心！我的梦，也是中国梦。

我期待着，我梦想着。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 我有一个梦想演讲稿三分钟篇三

尊敬的老师、家长们，亲爱的同学们：

你们好！今天我演讲的题目是《我有一个梦想》。

我们的人生并不是一条平坦的阳光大道，路上有黑暗，我们的心会迷失。这时候，我们就需要一盏灯引导我们走出迷宫。而那盏灯，就是我们的梦想。今天，我们在这里谈论梦想，或大或小。但我不想说什么梦想世界和平，梦想环境美好的空话。于我而言，此时此刻看，我只想与你们谈论自己的未来。

我有一个梦想，梦想我有一辆车，一辆能坐下四个人的车，拉着我最好的友人奔向大海。一路上我们听着激情澎湃的歌，开着无关痛痒的玩笑，轮番地开着夜车。饿了，去路边陌生但有特色的饭馆吃饭；累了，去干净的旅馆做一个悠长的梦。等到达一望无际的大海。在夜晚的沙滩上生起篝火，我们围坐在火堆旁嬉笑打闹。喝着啤酒，红通通的脸上都是肆无忌惮的笑，对着叠着影子的月亮歇斯底里地喊着。没有忌讳，没有拘谨，因为我们是最好的朋友！我有一个梦想，梦想以后能再见到许久没有联系的朋友们，和他们聊聊那个时候的事情，那个时候的人都过得好不好。想找个时机坦诚地告诉他们，这辈子能和你做朋友很幸福！

我有一个梦想，梦想以后进入社会，人不会那么功利，不会那么自私。梦想自己有一天不会为了金钱而去施计陷害，不会为了利益而弄丢单纯的快乐，不会让朋友看到穷凶极恶的我而敬而远之。我有一个梦想，从今天开始，帮自己一个忙，不再承受身外目光，不必在意他人的评价，为自己活着；从

今天开始，帮自己一个忙，做喜欢的事情，爱最亲近的人，抛弃伪装的‘面具，不再束缚情感的空间；从今天开始，帮自己一个忙，卸下所有的负担，忘却曾经的疼痛，抚平心灵的创伤，让自己活得轻松而充盈。从今天开始，看书、写字、唱歌、涂鸦，给每一个日子取一个温暖的名字，做一个赏心悦目的人。

我有一个梦想，就是单纯的充实的过着每一天。你们可能会笑我的梦想太过平庸。可是无论是什么样的梦想，都不是一种简简单单的口号，它更是一种实际的行动！梦想，是生命中最有意义的一种信仰。梦想，就是不相信命运就等于命+运，相信除了你自己，没有人能书写你的命运。

我们要相信，其实天不暗，阴云终要散；其实海不宽，此岸连此岸；其实路不险，条条路可攀；其实梦想不遥远，一切都会实现……不管多么伟大抑或是多么平淡无奇的理想，也要不断的向上！

谢谢大家，我的演讲完毕！

## 我有一个梦想演讲稿三分钟篇四

老师、同学们：

大家好！

每个人都有自己的梦想，大家的梦想都千奇百怪，我的`梦想也十分独特。是世界和平吗？不是。是保护环境吗？也不是。我的梦想是：全世界的人们都能在晚上安安稳稳、踏踏实实地睡觉。

这些人，只要社会各界能够伸出援手，他们很快就能睡上踏实觉了。

可还有一种人，看起来条件很不错，吃饱穿暖，还睡着席梦思，可他们还是睡不好。这可能吗？答案是完全有可能。这种人一般都是心理压力过大。可能是患上了绝症，生命进入了倒计时阶段，可能是最近生意不景气，走上了下坡路，还有可能是被各种人抨击，心里十分难受。他们物质上也许都很富足，可就是经常失眠，只有借助药物来使自己入睡。你想想，如果你睡在席梦思上，可身上却压了一座山，你能睡得着吗？这种人，就是心里有一座山。

其实只要有乐观的心态，他们便能很快睡着。病人不要整天想“我还剩几天”，而应想“我还有几天”。生意不景气者应找机会全身心放松，放松完后努力工作便可有成绩。而被抨击则应抱有闻过则喜的态度，有则改之无则加勉。努力改善自己。这样，他们就能很快入睡。

以上几点，说起来容易，可真正做的到的又有几个呢？希望大家时刻保持着乐观的心态，一同来帮我完成这个梦想。

## 我有一个梦想演讲稿三分钟篇五

老师、同学们：

大家好！

每个人都有自己的梦想，大家的梦想都千奇百怪，我的梦想也十分独特。是世界和平吗？不是。是保护环境吗？也不是。我的梦想是：全世界的人们都能在晚上安安稳稳、踏踏实实地睡觉。

这些人，只要社会各界能够伸出援手，他们很快就能睡上踏实觉了。

可还有一种人，看起来条件很不错，吃饱穿暖，还睡着席梦思，可他们还是睡不好。这可能吗？答案是完全有可能。这种

人一般都是心理压力过大。可能是患上了绝症，生命进入了倒计时阶段，可能是最近生意不景气，走上了下坡路，还有可能是被各种人抨击，心里十分难受。他们物质上也许都很富足，可就是经常失眠，只有借助药物来使自己入睡。你想想，如果你睡在席梦思上，可身上却压了一座山，你能睡得着吗？这种人，就是心里有一座山。

其实只要有乐观的心态，他们便能很快睡着。病人不要整天想“我还剩几天”，而应想“我还有几天”。生意不景气者应找机会全身心放松，放松完后努力工作便可有成绩。而被抨击则应抱有闻过则喜的态度，有则改之无则加勉。努力改善自己。这样，他们就能很快入睡。

以上几点，说起来容易，可真正做的到的又有几个呢？希望大家时刻保持着乐观的心态，

## 我有一个梦想演讲稿三分钟篇六

亲爱的老师同学：

大家好！

今天我演讲的题目是《我有一个梦想》。

当xx年浑厚的钟声敲响时，第一批90后已经步入成年的殿堂。这一美妙的事实，犹如百花的香气，迎接着生机勃勃的春天；这一时刻的到来，犹如新的一天，充满了未知，面临着挑战。

然而□xx年的今天，我们必须正视90一代正被人质疑这一事实。

有人说我们不务正业，有人说我们这一代是颓废的一代，更有甚者骂我们是自私的极端主义、社会的败类。他们因为看到一部分90后人的`张扬，而否定了所有90后的人，我不知道他们为什么会对我们做出这样的评判，也许，他们看到的只

是90后的冰山一角吧!但这并不能说明什么，也不能成为我们所有90后的代表。

我要替所有被无辜扣上骂名的90后向他们证明，90后也有我们的梦想，也有我们的骄傲，而这骄傲与自私无关!

看看那场的玉树大地震，我们90后勇敢的身影，坚强的笑脸，拼搏的精神，成为灾区一道靓丽的风景线。在地震来临后，翻山越岭赶到灾区，尽力挖废墟，努力救灾民;得知父母遇难的消息，勇敢的面对现实;身边的同学，听到玉树地震的消息，主动捐出自己的零花钱，看看校园里大多数90后勤勉、上进、求知的态度。

他们看到90后为自己的梦想顽强拼搏了吗?他们看到众多90后中勤奋的学生，用努力的学习，辛勤的汗水换来了最优异的成绩了吗?90后，不是颓唐的一代，我们也有自己的志向，也有自己的生活方式，我们也爱自己的祖国，我们也有同情心。

如果中国都对90后失去了希望，我想90后的我们也会对中国失去希望，为什么世人就不能跨越那个看不见的代沟，用心了解我们，用心爱我们呢?我呼吁所有的90后，用实力向世人证明，我们有信心，我们有实力，我们是无与伦比的!我们必将挑起历史的重担，实现祖国的强大!我梦想有一天，社会对我们不在质疑，我们的天空不再乌云密布，阳光初露，架起一道彩虹，闪亮人间!有了这个信念，我们将能从绝望之岭劈出一块希望之石。

有了这个信念，我们将能把校园中痛苦的埋怨，变成一支欢乐向上的交响曲。有了这个信念，我们将能快乐学习，快乐成长!

在欢乐到来的那一天，90后所有的孩子将以一种新的心态度过美丽的青春。

同学们，让我们播下梦想的种子

即使自己只是一滴水，有了梦想，也能汇成无际的大海. 即使自己只是一朵云，有了梦想，也能凝成高远的天空。

即使自己只是一朵花，有了梦想，也能盛开美丽的春天！

## 我有一个梦想演讲稿三分钟篇七

小时候，我梦想有一间糖果屋，里面有数不尽的糖果。小时候，我梦想有许许多多的钱，来买好玩的玩具。

小时候的梦想总是随着成长而慢慢消失，直到，明白有战争这个词。

战争，使人民妻离子散家破人亡；战争，使地球环境受到污染；战争，使疾病大范围传染；战争，是血、死亡、残酷的代名词。

战争，使多少孩子成为孤儿；战争，使多少在家苦苦等待上战场的丈夫回家的妻子绝望；战争，使多少痛失儿女的父母哭瞎了双眼。第一次世界大战，造成一千六百万人死亡。第二次世界大战，六千万人民死亡，共计1.9亿人民伤亡。20xx年的伊拉克战争，伊拉克国民伤亡60多万，造成几百万人民流离失所、无家可归。读着这些真实的数据，生活在蜜罐里的我们心灵怎能不感到震撼？在这个世界上，有许多和我们一样大的儿童正遭受着战争带来的残酷，遭受着心里上和身体上的双重灾难。他们的家人，或早已死在残酷的战争中，或早已在战争中失去了家人的消息。我在网上看过一些儿童的资料、照片。这个年纪，本应是享受着温暖、幸福的年纪，可是他们却过早地了解了痛苦、灾难。就是战争，使他们幸福的家庭遭受灾难，就是战争，把他们的'笑脸变成泪水，就是战争，他们光明的世界变得一片黑暗。

而发动战争，为的不过是利益。老子曰：“天之道，损有余而补不足，人之道则不然，损不足而奉有余。”发动战争的一般都是强大的泱泱大国，他们发动战争为的是什么呢？不过是土地、钱财这类的利益。可是，试问一句，他们缺这些吗？不，他们不缺，他们一点都不缺，他们只是因为欲望，为了得到更多的土地，为了得到更多的钱，他们不过是利欲熏心。他们没有任何的损失，为他们卖力的，为他们上到残酷的战场上去的，都是无辜的平民百姓啊，受到伤害的，都是无辜的人民大众啊！

我有一个梦想，有一天世界上人民和平相处不再有战争带来的伤痛；

我有一个梦想，有一天世界上处处充满着和谐美好，人们欢声笑语……

我有一个梦想，一个关于警察的梦想……

我梦想所有的警察都能象《无间道》中那样对干涉依法办案的人说“对不起，我是警察！”

我梦想警察退休后有一百万的退休金；

我梦想有一天，所有的局长都可以像任长霞那样做一个好局长；

我梦想有一天，好警察都能当领导，而劣迹累累的警察都将被开除出公安队伍；

我梦想有一天，当我们再因正常执行公务而被恶意投诉的时候，有一个领导为我们做主，还我们一个清白的同时，还要还我们一个公道，让我们不会流血流汗又流泪。

我梦想感谢警察的锦旗从公安局的内墙一直挂到外墙都挂不

完；

我梦想所有的女孩都愿意嫁给警察做老婆，不是因为好奇或是警察稳定的公务员身份，而是警察的正义感和上进心！

我梦想脱下警服、换上便装的警察，仍然记得自己是一名警察；

我梦想今晚，每个警察都能安心的睡一个好觉，不会再在家里的电话响起的时候，一个骨碌爬起来“你好，这里是xx派出所，有话请讲！”

我梦想明天可以放假一天，每个警察都可以奢侈的睡一个懒觉；

我有一个梦想，一个关于警察的梦想……

## 我有一个梦想演讲稿三分钟篇八

初三了，我没有像同龄人一样，书堆里埋头地奋斗，而是坐学校有树荫的长椅上听起了歌，悠闲地摆弄mp3手中的，偶尔吭出几句歌谣。因为那时候我的梦想是考上一所音乐大学！家里人每次看到我戴着耳塞都会斥骂我，我很不解，不是有这样一句话吗？“喜欢音乐的孩子是永远不会走向堕落。”难道我现听歌打好基础也有错？直到中考了，毕业了，收到录取通知书的那一刻，我才知道，我错了，我错得愚昧，错的透彻，错自己的无知，错自己的’自以为是。

音乐学院，我永远也考不到了。

庸庸碌碌地过完高一、高二。暑假里，一个朋友说：“我的梦想就是以后当一名幼师，你呢？”我淡淡地回了他一句“不知道”。是的，梦想它太可怕了，曾经的我是有那么多美好的梦想，现我不敢再奢望什么，我只想平平凡凡地就

这样过日子。

今天，但我电视屏幕上看到那些把自己的梦想变成不再是梦想的人们，看到他们为追逐梦想而付出的努力，看到他们完成了自己的梦，再把自己的梦与祖国的梦建立一起，而我自己却还颓废。我下定决心了，我不能再这样下去，我要认真地想想自己以后该怎么走，思前想后，我明确了自己的新梦想——考上理想的大学！！！！

梦想，是成功的主动动力。

也许，别人眼里这是一个很轻易就能实现的梦想。但对我来说，这个梦想还是与我有一段距离，剩下的一年时间里，我要脚踏实地地开拓自己的梦想之路！

## 我有一个梦想演讲稿三分钟篇九

各位老师、各位同学：

大家好！

我是高二（15）班的。今天我的题目是《我有一个梦想》。

梦想，这个看起来难以驾驭的话题，前面的选手们已经讲得很棒了，下面，我想先与大家一起分享一只小飞虫的梦想。

一天晚上，我正专心学习。突然，头顶上传来持续不断的“哒哒”声，扯乱了我的思。一只小虫，正绕着吊灯飞来飞去，一遍遍地撞击着。终于，它因为体力不支掉在我的面前，不停摆动着纤细的小腿，小肚子一扭一扭的，想要挣扎起来。

不是吧，昆虫是用亮光来辨别方向的，趋光，追求是它的本性，不是吗？这本性着这些小虫觅食、求偶，这本性贯穿了

它们的一生。这，正是它们的梦想啊。

我们总固执地认为，自己的梦想，才是这世界上最崇高的追求。于是，对妨碍我们前进的弱于我们的物，或人，我们毫不犹豫地让他们让。

我有一个梦想。我的梦想就是，在追求自己梦想的路上，我们每个人，每个民族，每个国家，乃至全人类，都不要任何生命群体追求梦想的，更不要让他们的生命只能为我们的梦想服务。因为，他们，和我一样，都怀揣着同一个梦想。这个梦想，叫做平等，这个梦想，叫做尊重！这，就是我的梦想！

谢谢大家！

## 我有一个梦想演讲稿三分钟篇十

每个人都有梦想，但是每个人的梦想都不一样。我的梦想是什么？以前我想当一个游泳运动员，现在，我的梦想是当一个伟大的科学家！我想当一个可以研发各种东西的科学家，研究许许多多令人意想不到的发明！如果我是一个科学家，我要发明一种可以变大变小的会移动的桥。有了这种桥，我可以到任何地方去，去帮助那些需要过桥的人。那些贫穷的山村里没有桥，有很多需要上学的孩子们到不了学校。这时候，就需要这种桥来帮助他们，让他们可以安全的度过湍急的河流。那些远在海外的游子思念家乡，如果有这种桥，他们可以随意的跨过辽阔的大海来到家人的身边。

如果我是一个科学家，我要发明像电梯一样的路。有了这种路，我们就再也用不到汽车了，也不会污染环境，不会让我们的生活处处充满喧闹和叫骂声了。马路上井然有序，我们上学也不会迟到，大人上班再不会堵车了。

这就是我的梦想，我的科学家的梦想！我一定会好好学习，努力把它实现！我有一个梦想演讲稿精选大全(11)

尊敬的老师,亲爱的同学们:

大家好,我今天演讲的题目是《我有一个梦想》

每个人都有自己的梦想,也许你的梦想是当一名为人民服务的警察,或是一名能说会道的记者、导游。而我的梦想是当一名人民教师。

我认为老师是非常神圣的,非常伟大的。是老师,把一个不懂事的孩子教育成一个尊敬师长,明事理的好孩子;是老师,把一个贪玩的孩子培养成一个勤学好问,力求上进的好学生。老师用知识甘露,浇开学生理想的花朵,用心灵的清泉润育学生情操的美德。如果把学生比作祖国的花朵,那老师就是一位园丁,老师为祖国的花朵修枝剪叶,施肥除草,使祖国的花朵茁壮成长。如果把学生比作迷失方向的羔羊,那老师就是那位指路人,老师为学生指明方向,使学生明确自己的方向。

所以,我的梦想是当老师。老师能够为祖国、为人民培养出人才,作出贡献。小时候,我有过许多梦想,有美丽的文学梦,有缤纷的明星梦,也有美妙的设计师的梦。长大后,我从不断的学习中,找到了我真正的梦想,找到了能够为祖国、为人民作出贡献的.梦想,那就是当老师。

基本原则。

我知道,再多灿烂的话语也只不过是一瞬间的智慧与激情,只有努力学习才是开在成功之路上的鲜花。所以,我一定会好好学习,努力奋斗,为实现我的梦想而努力学习。我相信,梦想虽然很遥远,但只要坚持下去,行动起来,就一定会有实现的一天!

少年强,则国强;少年富,则国富;少年屹立于世界,则中国屹立于世界。虽然今天的我们不需要经历战火的洗礼,不需

要担心国土的沦陷，但是，我们有责任去弘扬民族精神，为祖国的一切贡献出自己的力量。我的梦，就是像梅花一样做人。我的梦，就是呼吁大家和我一起做一个有梅花品格的人，努力学习，为振兴祖国母亲而奋斗不息！我的梦，中国梦！

让我们携起手来共同努力，从我做起，从点滴做起，从自己做起，响应时代的召唤，让民族精神传统的火炬一代一代的传下去吧！塑造中华民族的高尚灵魂和传统美德。继承先辈的优良传统，弘扬爱国精神。增强我们的民族自豪感和民族自信心，增强振兴中华的使命感和斗志。