

2023年大学分钟演讲稿 大学三分钟演讲稿 (通用7篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

大学分钟演讲稿篇一

各位领导、老师、同学们：

大家好！今天，我演讲的题目是养成良好的习惯。

有这样一个故事：很久以前，有个小和尚，想学会理发来帮寺庙的和尚剃发。于是他就开始用冬瓜练习，只是每次打水洗冬瓜时总要顺手把剃刀插到冬瓜上。没多久就学会了如何剃发，当他第一次帮人剃发，去打水洗头时，顺手把剃刀插了上去。结果可想而知，小和尚成了杀人犯。

究竟是什么给小和尚的一片好心带来害人害己的结果呢？

答案很简单。就是因为他用冬瓜作练习时养成了把剃刀插向冬瓜的习惯，尽管为自己的师兄剃发时心里想着这是人不是冬瓜，但手却不听使唤，习惯性地把刀插了上去，因此，是那个小小的坏习惯害了他。

虽然这个故事有几分夸张，我们也不可能会是一个为别人理发的小和尚。可是同学们，你们有没有类似的坏习惯呢？比如：随地吐痰、随意骂人、说脏话、随手乱扔乱撂、经常大声喧哗、在楼道里追逐打闹、自习课上说话等，如果有，它

们迟早会给你带来或大或小的麻烦。

这个故事再一次告诫我们：坏的习惯一旦养成，即使是很小的，也不容易改掉，最终会给自己和他人带来危害。

所以，我们平时要养成一些好的习惯，良好的习惯能够使我们在各个方面受益匪浅：平时不浪费一分一秒，努力学习就会使成绩上升；尽自己的一份力维持班级的卫生，就很有可能使班集体成为卫生模范班，如果每个同学都这样，学校也会变得干净漂亮，我们在其中学习、生活也会心情舒畅；平时坚持锻炼身体，就可能在运动会上一展风采；帮同学讲解问题，也许会使自己有新的发现；在家中帮父母做一些力所能及的家务，自己能做的事自己做，不给父母增添不必要的麻烦。

同学们，良好的习惯是成功的一半，养成良好的习惯，从现在开始，从自我开始吧！

谢谢大家！

大学分钟演讲稿篇二

90年代的我们，依然没有忘记一个中国人民该有的团结，虽然，我们捣蛋，虽然，我们让老师很无奈，但在祖国母亲的面前，我们没有忘记该与祖国共奋进。

回忆如今年代，我们也经历了许多事件……

20__年5月12日14时28分04秒，汶川大地震使我们难以忘怀，在那一时刻，我们丧失了多少同胞，多少感动的事迹产生，还是学生的我们，虽然只能是尽我们的微薄之力，但是我们的零用钱，我们的私藏物品，都捐了出去，因为我们相信，多一个人多一份力量，同一年的8月8日晚8点，第29届奥运会正式在中国北京拉开帷幕，中国取得了最多的奖牌，虽然我

们只是隔着电视机观看现场，但是我们欢呼，我们兴奋，为中国的胜利欢呼，为我们的将来更幸福而兴奋，紧接着，20__年9月，世界金融危机，尽管我们平时尽情挥霍，但在那时我们坚信：没有钱是万万不能的，因此，我们学会了省钱，为自己的家，为我们的国家，节约那么一点点资源。

.....

如今，这一切切灾难都以离我们远去，因为我们的努力，我们的坚持，一切都有了显着的变化，令全世界都领略了一个文明古国的风采，我为自己是一个中国人而自豪！

我们的国旗——五星红旗。那么闪烁的金黄色星星，那么耀眼的大红色，“五星红旗，你是我的骄傲；五星红旗，我为你自豪；为你欢呼，我为你祝福；你的名字，比我生命更重要……”记得小学的时候，老师告诉过我们，我们的国旗，是战士们用鲜血染红的，是呀！一步一步，我们不顾前面的风沙艰险，勇往直前，我们的团结，我们的血泪，只有我们中国人民才知晓。

爱国，我们要珍惜和抓紧童年的每一秒，抓紧锻炼身体培养高尚道德，掌握丰富知识，为祖国建设振兴中华做准备，与我们的祖国共奋进。

大学分钟演讲稿篇三

我今天想聊聊什么是“坚持”，以及“坚持”有什么意义。故事要从我还是孩子的时候说起，我是在美国长大的。在美国，一个亚裔的孩子打篮球并不寻常，应该说是一件挺奇葩的事。

我记得大概五六年级的时候参加过一场篮球比赛，那天有个人恨不得扑到我头上，他不停地说一些种族歧视的话，还恶毒地给我起各种外号，比如说：“滚回中国，你这个中国小

商品”之类的。我清楚地记得我当时的感受，真的是非常非常的愤怒和难过，我当时很想爆捶他一顿，但这绝不是个好主意。别学我，我想这也许是我第一次跟“困难”面对面单挑，后来我稍微长大一点。

我记得当时我爸妈原本是非常希望我学钢琴的，但是我对弹钢琴实在无感，所以从来不好好练。每年要举办演奏会的时候，我就拿去年弹过的同一首曲子出来糊弄一下，当然这也意味着我每年都在原地踏步，于是我问老妈：我实在不喜欢弹钢琴，我能不能打篮球呢？他们居然同意了，并且全力支持我，花了大把的时间和金钱，让我飞来飞去打篮球联赛。结果他们遭到了身边朋友的质疑和取笑，包括我们这个社区其他亚裔孩子的家长对此也颇有微词。这也是第一次我意识到这不仅仅是我自己的生活会，这是我必须和身边的人一起走过的一段旅程，它的艰难之处在于你身边的人会因此而取笑你，大家觉得你一定是疯了。

我第一年去nba的时候，我去了金州勇士队，我当时签的合约是当斯蒂芬·库里的候补，可是赛季刚刚开始的时候，他们甚至连队服都没给我，我在第一场比赛的时候穿的是我自己的套装，我在两周的时间里被连续裁员两次，很明显这样的境况对我来说相当难熬，也深深地伤了我的自尊。你知道这是所有糟糕的事中最糟糕的，我花了20xx年时间打篮球，好不容易实现了梦想。但是只美了一年，他们甚至没怎么让我上场打球就把我裁掉了，让我走人。那会儿我甚至对自己说，我都不确定篮球是否是一个对的选择，我不知道是不是应该继续扛下去，但是接下来发生的一切完全超乎我自己的想象，那就是发生在纽约尼克斯队的(一件事)，被人们称为“林来疯”的时刻。已经经过五场比赛，我还是没有上场的机会，一切对我来说都说不通，你找我来在练习赛都不让我上场，更不要说正式比赛了。

首先我要告诉你们，我从来没有想过自己能有在纽约尼克斯队那样疯狂的表现，在我之前的生命里，还从来没有那样打

过篮球，我也不清楚到底发生了什么，我自己和观众一样震惊，虽然我一路上经历了很多挣扎，虽然我反复被裁，虽然我我被下放到小联盟，但我坚持自己的梦想并且一直追求它，最终使得自己成为了命运的宠儿，这就是在我身上“坚持不懈”成功的一个例子。

我们再来说说休斯顿火箭队，我在之后那个夏天签了休斯顿火箭队，也许你们有人知道我在休斯顿的第一年过得并不好，每一场比赛我觉得我必须要成为“林来疯”，我必须无懈可击，我必须达到那种疯狂状态，甚至我觉得自己必须创造历史，可是我打得并没有那么好。于是我又开始纠结郁闷，再一次公众发飙了，我记得每一个人都开始嘲笑我，说我不过是昙花一现。我记得第一年在休斯顿，我简直整整一年都难过沮丧，当那个赛季结束时我对自己承诺，下一个赛季我一定会尽最大的努力，我要成为一个比之前的我更好的球员，我再也不要重现上一个赛季的悲催了，这是我自己对自己的承诺。于是我便迎来了自己在休斯顿火箭队的第二年，也就是刚刚过去的那个赛季，你们知道我打得极其努力，非常主动，整个赛季都打得不错。

你想想，整个赛季你玩儿命地打，你苦哈哈地打，从一个城市飞到另外一个城市，不停地打，可是就在一刹那、一个失误情势急转直下，整个赛季的航线都变了，看上去好像一切都完蛋了，所有压力一下子都砸在我的肩膀上。那个晚上，也许是从我被球队裁掉之后，最最难熬的一夜，我记得我失眠了，我茫然不知所措，我觉得非常的沮丧。我只记得我开始沉思，我对自己说，你知道么，很多时候事情是不会按照你预期的方向去发展的，但是只要我自己尽了全力，而且全心全意地追随你内心的声音，就无须自责，我一定能挺过这关。

回看休斯顿的这一年，我的状态的确下降了、我的得分下降、篮板下降了、助攻下降了、抢断下降了，但是我自己真真切切体会到了一点，那就是我变得更加成熟了，正如你们所知

我刚刚被转会到了湖人队，现在我可以梳理一下在我脑海里面发生的事情，我被交易的过程，这一切到底是怎么发生的，还有我的感受。当时我在北京，那是凌晨两点，我正在酒店里呼呼大睡，我的手机突然响了。

所以我接了电话，经纪人劈头一句：“你想听好消息还是坏消息”，我就说：“坏消息”，他说：“你现在必须立刻上飞机，飞回美国”，我说“ok”那好消息呢”，他说：“你要去湖人队了”，我琢磨着湖人队，因为整个赛季我听到的无非是金州勇士队、华盛顿奇才队、密尔沃基雄鹿队、费城七十六人队，完全跟湖人队没有半毛钱关系，所以当他跟我说是湖人队时，我和我的小伙伴们都惊呆了，我高兴得一塌糊涂、兴奋异常。他说你现在必须试试，能否立刻找到一架飞机飞回来体检，我说：“好，但是现在是凌晨两点，我应该怎么办，叫醒所有的人吗？”他说：“对，你应该这么做，然后给我电话”。

我说：“好”，然后我打开门，跑到大厅尽头，开始敲我妈妈的门、敲我嫂子的门、我训练师的门、我弟弟的门，把他们全从床上叫起来，他们都迷迷糊糊地问发生什么事情了，大家都半梦半醒的问到底怎么了，我把消息告诉了他们，然后立刻就飞回到洛杉矶，落地、体检、签约，紧接着又跳上飞机，飞回上海，今天就来到这儿了。

所以我现在的感受，除了兴奋还是兴奋，就算在我最疯狂的梦里也没出现过为湖人队打球的画面，再一次回到整个演讲的主题，坚持不懈。我不知道我的新教练是谁，也来不及结识我的新队友，我们甚至没来得及会面，我也不知道接下来的一年会发生什么。但我清楚一件事，那就是我在休斯顿火箭队以及我之前的人生中学到的一切，关于坚持不懈、关于努力奋斗、关于积极向上，这些都将激励我在洛杉矶湖人队继续打拼，为了即将到来的新赛季，以及未来的日子，在新赛季里我将继续发挥这些人生课程的效能。对，能为湖人队打球是一件太棒的事情，尽管比赛不一定顺利，尽管我可能

会在比赛中受伤，尽管我们可能打得很烂甚至都打不到季后赛，尽管可能有千千万万的事情会变得糟糕，但是只要我坚持我自己的计划，尽我所能一路拼到底，我就一定错不了。

谢谢你们，这就是我的故事。现在我准备把焦点转向你们，我分享了自己的故事，但是这对你们有什么意义呢。首先，我要鼓励你们找到自己的热情所在，什么让你感到快乐，你最喜欢干什么，也许是艺术、运动、音乐，从学科的角度来讲，可以是科学，比如说数学。总之不管是什么，找到你最钟情的那个领域。第二，尽你的所能去追寻这个目标，你要比其他入更用功，我想这是极其重要的，下一点也很关键，要知道人生永远是计划赶不上变化的，我们都有梦、都有愿景、都在筹划自己的将来，但是人生不如意十有八九，每个人都会碰到这个问题，这并不意味着你要去忍受很多失望，最重要的是你该如何跟这些失望相处，这才是“坚持不懈”的含义，所以当你被生命中的挫折挣扎、包围的时候，不要怨天尤人，保持一份积极的心态比任何人都更努力，然后把自己放在一个可以成功的位置上，希望大家听到刚才这些故事，能多少了解一些我是谁，也希望我的分享可以激励你们，在面对人生的困境和问题时，能挺身而出并坚持。

大学分钟演讲稿篇四

经过一番快乐的漂流，我身心舒爽。吃过午饭，我和妈妈又去参观张家界的另一个精华景点一天子山。

听导游介绍：天子山以明代洪武年间向王天子(向大坤)在此举义反明而得名。它位于张家界武陵源风景区西北部，与张家界、索溪峪山水相依，交臂为邻，面积约65平方公里，主峰海拔1256米。从这里举目远眺，武陵千山万壑尽收眼底。

天子山被誉为“秀色天下绝，山高入未识”自然风景区的处女地。它由一座天桥，两口天池，三座古庙，四个天门，五处飞泉，六个洞府，七个风景区，八十四座天然观景台组成。

集奇、险、秀、幽、野于一体，尤以石林、云海、霞日、冬雪为其奇观。朝霞中的天子山金碧辉煌似一幅油画；月光下的天子山迷离像一幅山水图；冬天的天子山是银色的世界……。

在索道的橱窗里向下观看，那一片片石林，千姿百态，或如刀枪剑戟森立刺天，或如千军万马奔腾而来。弥漫于山腰谷底的云雾，变幻莫测，时而涌若滚滚波涛，时而飘若缕缕游丝。啊！天子山亦真亦幻，果然名不虚传。

我们是乘索道上下山的，因为要想登上山顶，就得登8000多层台阶，如果走啊，那非出人命不可，这可不是闹着玩的。一想起自己连日来的“长征”啊，就感体力不支，但又一想，连这点毅力都没有，怎么能领略大自然的奇趣美景呢？几分后悔与惭愧便上升在心头了。

到达天子山顶，我们去的第一个景点—贺龙公园。湖南曾是贺龙元帅的家乡，向前走了不远，便来到了贺龙铜像前。

“贺龙铜像”是当地人民为了纪念他，在天子山顶上为他修建的一座纯铜雕像。这座铜像高13米，重9.3吨，高大魁梧。啊！只见贺龙元帅正深情地望着东南方，元帅临死还不忘和平，战乱。战马则永远陪在他的身旁。

站在贺龙元帅铜像前，我突然觉得自己是多么微不足道，元帅真伟大呀！我不禁按动快门“咔嚓”一下，拍下了元帅的模样。

在看完“贺龙铜像”后，我沿着石梯，来到了“西海峰林”。“西海峰林”，也叫砂岩峰林，是由4亿多年前形成的石英砂岩，经200万年以来地壳间歇式抬升，流水沿近水平岩层中的网格状垂直节理裂隙侵蚀及重力崩塌而形成的地质地貌奇观。其特点，是多座石峰拔地而起，高大险峻，四壁陡直如削，造型奇特，可谓千姿百态，鬼斧神工。听着导游的介绍和讲解，我感觉到了我对地质知识的贫乏，我暗下决心，一定努

力学习，掌握全面的知识。

站在高高的观景台上，我举目眺望，啊！一座座山峰巍峨耸立着，你可以将它任意想象，或像跑马，或像摩天大楼，或像利剑……它们纷纷排列在你的面前，向你微笑，向你絮絮低语。觉得每一座山峰，都像一幅美妙的画，一首优美的诗。

天子山上还有“江山”和“美人儿”呢！“江山”自然是指天子山上的景点“御笔峰”了。果然，我顺着导游手指的地方看去，真的！几座山峰细而尖，山顶上那块尖尖的石头便是笔尖。相传，当年向天子起义失败后，觉得无言面对乡亲们，便将自己的笔倒插在这里，纵身跳下悬崖，“御笔峰”因此而来。

那么“美人儿”是谁？是仙女！在与“御笔峰”相对之处，有一仙女，手捧花篮，这就是著名的“仙女献花”，越看越发逼真，越发形象。美人就是美人，名不虚传呀！

透过索道的玻璃窗，我遥望天子山，噢！天子山，你真是令人流连忘返。

大学分钟演讲稿篇五

呓语

米兰·昆德拉在《生命不能承受之轻》开篇曾反复论述轻与重，我很喜欢这段辩证。那么就让我“东施效颦”一番，思考一个简单命题：

公平与不公。世界自开辟就有天与地之分，我们从出生就有穷与富之别，有贵与贱的分别，有聪明与愚笨的分别，有出生在高考录取率极高与极低地区的差别。对于这种差别，太多人在怨恨，怨恨自己的父母贫穷，怨恨自己的相貌不出众，怨恨别人的聪明，可这些怨恨并没有改变我们的处境。

那么出生富贵者，惊艳倾城者，聪明绝顶者，对他们就一定公平的吗？没有了贫穷就缺少了奋斗动力，没有了普通就陷入了过多的诱惑，有了聪明可能让你过于浮躁而一事无成。总有人更聪明，有人更漂亮，还有人既聪明又漂亮，那又有什么，我们需要的不是选择对自己是否公平的环境，而是在已有的环境里创造最大的成绩。

这个观念伴随我至今，生活(包括高考)是一场个人的战斗。更现实地讲，贫寒之家总是占大多数，认为自己处于艰难环境者也为数众多。在环境无法改变的情况下，结局只与个人有关。

那好吧，就让我讲述一个从贫寒之地、从高考录取率低得可怕的省份走出来的人的故事。

蒙太奇

十年前的家乡，贫穷就像空气一样侵入每个角落，任何一点资源都会引起激烈的竞争与幕后的操作。教育也是如此，我初中升高中时，升学比例是1:7，如果抛开各种人为因素，靠分数来升学的比例应该低于1:10，那些没有进入高中的孩子就只得去打工。

通过1:10的选拔，我来到了高中。这又是一个什么样的环境呢？近千人的学校，却长宽不过一百米；所有教学都在学校唯一的两层小楼上进行，冬天教室冷得让人发抖；几十人共一间宿舍，睡觉时拥挤得以至翻身都困难；每个月会吃半个月咸菜，另半个月吃食堂里没有一滴油的菜(为了让正在长身体的我们吃得下去，食堂在菜里放大量的辣椒，以致我们都上火严重)；没有浴室，一年四季里洗澡都在露天进行。

然而我从未埋怨，即使今天我坐在北京繁华的写字楼里，仍然视这样的生活为一种公平。

在《荆轲刺秦王》里，小小的嬴政必须走过一座高达十丈的独木桥，才能吃上饭。嬴政说：“那刺骨的寒风啊，冻得我几乎走不稳路。但每天都有一个小女孩对我说，过来，你过来，不过来就没饭吃。”对于我而言，知识与上学就是通往外面世界的独木桥梁，我必须每天都提醒自己要走过去。

狙击

20xx年，16岁，我坐在窗边，告诉自己：高三来了。

我从山村里走出，已经很艰难地冲杀出中招这道坎。我不能中途倒下。所以我很早就进入高考状态。买不起参考资料，我在高二一直在不停地看课本甚至背诵。到高三的时候，我喜欢的化学书中任何一个数字我都能说出。高三时候学校会免费发放试卷，那些成堆的卷子对于我而言不仅不是负担，反而让我欣喜：终于可以在这么多试题中大显身手了。于是我每天都规定自己起码做完两套试卷，一年时间几乎未间断。虽然很多人都反对题海战术，但是我想这也因人而异，起码对于我，题海战术很奏效，尤其对我的英语而言。我高二时英语一直稳定地保持在可怜的六十分左右(满分150分)。到了高三，我通过大量的试题练习，然后进行归纳总结，错误修正等，短短半年已跃居班级前十并保持到高考。现在每当看到qq上的昔日同窗，我就想起那时候的我：每天早上我会六点准时到教室，十点半准时离开，中间除了吃饭你会发现我一直都在那个排满了桌子、堆满了书籍的教室内。我会一天不和任何人说活，即使吃饭也等大家都吃完了我再进食堂，这样我就不用排队，省下了学习时间。我的休息时间甚至也是以文言文和诗歌自娱。

长期的劳累让身体付出了代价，那个高三的冬天就如同梦魇一样，我脆弱的身体已经无法抵挡教室的寒冷，于是我开始严重咳嗽，整天身体都在低烧，头昏昏沉沉的(现在看来应该是严重的支气管炎)，这样的症状持续了一个冬天。父母在外，我也不懂照顾自己，竟然在没去医院的情况下，我就像一只

打不死的小强一样挺过去了。

惊变

这个世界上总是有无穷的惊奇在等待着你，它们有的让你欢乐无穷，有的让你跌入黑暗，我们常常把它们称为命运，这一点在雨果的《悲惨世界》里体现得淋漓尽致。当然，16岁的我虽然同情冉阿让，但也碰到了痛苦的命运。在我还为高考分数满意时，第一志愿落榜的消息却悄然而至，碰到诡异的分数线，七分之差，足以把我打入另一个深渊。转辗反侧，整夜失眠，邻居们羡慕的眼光渐趋复杂，一切都已成定局。我只能接受现实，选择了第二志愿——另外一所重点大学。

在那所古城里，我享受着古王朝气息渲染出来的味道，宽大的护城河边恍惚还有战士冲杀的呐喊，高高的城墙上依稀还有将军远眺的身影，故宫里还有宫女的胭脂气息在回荡，街边的酒旗已随风飘荡了千年。在这一年里，我经常骑着自行车游荡在城里，贪婪地看着那些优雅的遗迹。也多亏了这一年，高中几年一直在透支的身体得到了很好的休息，再次生龙活虎。

再战

在这所大学的近一年里，我越来越清楚，所在的师范专业与我志向过于不符，如果继续下去，除了浪费学校的培养费用与优惠政策，我不会做出任何成绩，而我占用的资源也许能让另一人成长起来。并且我内心伤口仍未愈合，我不能忍受这么多年的追求就这样毁灭，我不甘，不甘。在还有两个多月新一轮高考就要开始的时候，权衡各方原因，我决定重新参加高考。但是这不仅要瞒着家人（他们肯定会激烈地反对），而且要做好再次失败的打算。这样置之死地而后生的决心，对于一个十七岁的少年何其艰难。

我记忆犹新的是，在办理退学手续时，学校很不理解，也对

我万分质疑和反对，从而造成了办手续的过程极其复杂。但十七岁的我决心已定，不理睬任何讥讽。两周的时间里我为此坐了七趟火车(每次7小时，临时出行，都是站着)。在火车上，那种对未来的恐惧浸透了十七岁的血液，以至于现在我还时常从这种恐惧的梦境中惊醒，大汗淋漓。

再回到原来的高中，看着熟悉的景物，我知道自己只有两个月的时间了。这两个月时间我不仅要重新捡起尘封近一年的课本，而且要面对新的考纲，很艰难，但我最终还是在最后一次模拟考中拿到了第一名。

而考验还没有结束。这次高考，背负太多的我异常紧张。想不到的事情出现了，我前面的考生边做题边低声哼歌(几次提醒都无效)，给我带来极大的困扰。第一天的考试非常糟糕，尤其平时很少低于140分的数学，在紧张与扰动中半小时没有做出一题，最后两道大题没有做(最终分数只有110分)。考完回去，我躺在宿舍，一直试图稳定自己的心神，直到睡着。第二天考试我迅速调整自己的心态，将精力集中于试题，发挥正常;这一天的英语与大综合以三门来算的话，平均分近140分。最终结果未过于失常。这得益于我的一个性格特点，即使出现了最坏的情况，也不会轻易放弃，而是努力将损失降低到最小。正是在这关键的临门一击，我接受住了考验，努力才没有付诸流水。

填报志愿时我非常谨慎，估出的分数和实际分数只相差两分。在拿到哈工大通知书后，我去河边坐了一下午。

回首

2273名/35万。前者是20xx年我高考全省总名次，后者是当年河南省考生人数。

832名/50万。前者是20xx年我高考全省总名次，后者是当年河南省考生人数。

网上查到20xx年河南高考的录取数据：90.5万考生，本科录取率为20%。

老家听来的消息：本县十年以来近两万高考学生，至今未有一人能考入清华、北大。

那些英雄

克劳塞维茨在《战争论》中写道，“要在茫茫的黑暗中，发出生命的微光，带领着队伍走向胜利”。我们生活的这个世界，只需用差异来区分，而无所谓公平与否。所以我很少羡慕别人的生存，只愿完善自己的生存。即使如同王小波笔下那个“特立独行的猪”，我也愿意随着自己心中的梦想而活。只要有梦想，艰辛自是挑战，痛苦也成磨练，挺过了那些黑暗，你反而会收获更多。

没有任何一种观点与经历是普适的。我只希望在讲述我的故事时，那些愿意去奋斗的人，那些正在某种沉重而艰苦环境中生存的同学，那些即使在最黑暗的时刻也用自身行动来证明心中梦想的人，让他们看到他们并不孤独，他们有这样一个同行者，他以十七岁的单薄之躯独自走过了曲折的高三，他用自身的经历说出：战斗，战斗，战斗到最后一刻。

总有这样的一些人，他们从最艰难的黑暗中走出。如果你正在黑暗之中，共勉之：吾之所向，一往无前；愈挫愈奋，再接再厉。

大学分钟演讲稿篇六

地球人都知道，可能火星人也知道，科比-布莱恩特的篮球智商是那么的高，动作是那么的飘逸、突破是那么的犀利、跳投是那么的精准、扣篮是那么的洒脱以及绝杀是那么的冷血！对，这些优点确实让科比-布莱恩特拥有了不计其数的球迷！但是相对于这些技术层面的优点，我更看重的是科比-布莱恩

特的精神层面!先说他的训练吧!相信多数球迷以及多数的伪球迷都知道,科比-布莱恩特的训练是魔鬼式的,3个6训练模式我们已经耳熟能详,这也不作解释!自从踏入nba联盟之后,科比-布莱恩特始终是日复一日,年复一年地坚持着!假如不是有特别的事情,科比-布莱恩特每天晚上都训练到十点之后,而早上六点多的时候,他又开始了新的一天的训练!每次抬杠铃练力量,他都是把自己累到极限才会放下来,这就是为什么他可以一场比赛几乎打满全场以及出手40多次而又保持极高的命中率的原因!科比-布莱恩特教会了我们什么叫做坚持,什么叫做十年如一日!拥有这样的精神怎能让我不崇拜他呢?!

马克思说过——不想当将军的士兵不是好士兵,哈哈!我知道,是仓哥说的,不是周杰伦喔,别乱来!对,伟人就是伟人!用这么通俗的话语就把一个那么深奥的道理简单地表述出来了!我觉得这句话完全地体现在科比-布莱恩特的身上!从出道以来,科比就被拥有慧眼的维斯特通过交易正值当打之年的迪瓦茨而把他带到了湖人队,从这个交易动作看来,科比注定是一个不寻常的人!而通过他几年的努力,他跟奥尼尔组成了威震nba联盟的ok组合,并夺得了三连冠,从而建立湖人的又一个王朝!但是,但是那时候ok的核心始终是奥尼尔,三个总决赛mvp都毫无保留地给了奥尼尔!作为一个拥有超强实力的球星,怎么会甘心长期地做老二呢!不要跟我说什么皮蓬,他在科比面前算那棵葱啊!马克思都说了不想当将军的士兵不是好士兵,换句话说,不想当老大的球员不是好球员!从而由于不满现状,科比开始夺权了!ok开始慢慢出现裂痕!而20xx年总决赛湖人惨败于活塞就宣告了ok时代的结束!从来导致奥尼尔东游!因此科比-布莱恩特夺权成功!其实也不能真的说夺权的,因为nba归根到底就是一门生意!真的,科比-布莱恩特这样的特质值得我去学习!可以凭自己实力做老大的人为什么要屈于做老二呢!他的选择是对的,用现在的广告词来说就是心要决!科比新款低帮也就是科比4签名鞋的广告词!通过几年的磨砺,科比-布莱恩特现在已经成为了一位非常成熟

的领军人物，上个赛季夺取了常规赛的mvp而本赛季也极大可能会蝉联!梅开二度嘛!他的足球也很厉害!今年全明星真的感触颇多!科比-布莱恩特跟奥尼尔之间的关系转变完全可以拍成一部电影，不，81集的连续剧也完全可以!人生就是一样，合久必分，分久必合!

科比-布莱恩特给这个世界带来了许多美好的东西，但是，整个世界就是一个矛盾的整体，他由于给了我们太多美好的东西，所以为了符合矛盾的原理，科比-布莱恩特给这个世界也带来了科黑，从某种程度上来说，他养活了许多科黑!科蜜与科黑完全体现矛盾的原理!也符合整个篮坛发展的规律!我觉得大家对科黑的定义还不能拿捏得很准确吧!那我就定义下我心中科黑的含义!首先科蜜跟科黑不能简单地以喜不喜欢科比-布莱恩特来分!这是前提!

我觉得科黑分几种!一种就是因为科比太强大了!让整个nba联盟的其他所有星星都变得那么的暗淡!每当这些星星跟科比-布莱恩特在一起的时候，他们的风头以及人气都比不上科比-布莱恩特，无论是球迷的呐喊还是记者的采访!而这些星星的球迷自然会觉得不爽，这也是人之常情，谁都希望自己支持的星星是天空上最闪亮的!从这个角度来看，我们科蜜的幸福指数是最高的!但是，很多那样的球迷会觉得心里不平衡，从心理学角度来解释就是心里变态!他们恨科比-布莱恩特!在他们心中，他们有一千一万个恨科比-布莱恩特的理由!想他们不黑，神仙都难啊!此类人可归为科黑也!

另一种是因为科比-布莱恩特的傲慢态度以及舍我取谁的霸气!他的傲慢我相信即使是我们科蜜都可以感受到的!但是性格是这样，这有错吗?就好像你长得样衰也不是你的错啊!你既然可以原谅自己的长相，为什么非要抓住科比-布莱恩特这性格不放呢!他从小就跟随父亲从美国到欧洲，同时也在同一个地方待着的时间也不长，最长也是3-5年，所以科比-布莱恩特童年是没有什么朋友的，唯一的知己就只有篮球了!这是造成他性格缺陷的很重要的一个原因!而对于他的霸气，我相信

是个真正的球迷都可以真切地感受到!我就不累赘了!这两个原因也带来了部分科黑!

还有一种科黑，这类型科黑是科黑族群里的骨干成员!个人理解有几个方面因素!第一就是所谓的民族意识!其实正常人都应该明白，看个篮球，有必要把这些东西上升到民族意识这个层面吗?但是由于姚明加盟了火箭，这一切在部分人看来就理所当然了!没错，没有人否认，姚明落户nba确实提高了中国的知名度以及透明度，给我国做出了很大的贡献!但是，在姚蜜看来，中国人应该是以姚明为第一篮球偶像的，要不就是不爱国，我真的服了!这什么世界啊，难道喜不喜欢姚明成了爱不爱国的标准啊!没有那么可怕吧!第二就是科蜜与其他什么蜜(我也不知道有那些蜜)对骂所产生的科黑，这部分科黑可以算是科黑族群里骨干成员当中的骨干成员!首先，这有我们科蜜应该检讨的地方!但是这绝不能成为放纵科黑的理由!就好像有人问世界上先有鸡蛋还是先有鸡，我觉得很愚昧!我的答案就是世界上本没有鸡蛋和鸡!所以说先有科黑还是先有科蜜，我们也没有必要考证!作为一个理性的科蜜，我觉得应该减少对骂!但是绝不能无视对骂!至于它们之间的尺度，我们每个科蜜自己把握吧!作为一个球迷，没必要搞得这么轰轰烈烈!说得不好听的，我们对骂是我们自己出丑而已，因为在某种程度上体现一个人的素质!就拿kobe和tm来说，我们再怎么对骂，他们也还是最好的朋友，最好的!所以说我们球迷对骂根本没有一点实质性的意义!科黑我就不奉劝了，管他呢，但我作为科蜜，一个骨灰级的科蜜，我真心希望我们科蜜做好自己!减少跟那什么蜜对骂!少出手，但是该出手时决不能手软!

最后，我觉得还是要奉劝下科黑!对，不错，科比-布莱恩特是有很多缺点，你可以不喜欢他，但是你必须尊重他!明白吗?天亮了，醒醒吧!

刚才还不是最后，现在才是最后，不可能以科黑来结束的!期待老大继续上演惊天神迹，在本赛季带领湖人夺取总冠军，

老大也不小心拿到总决赛mvp!

大学分钟演讲稿篇七

人生的道路是漫长的，在这漫长的路上，不可能都是鲜花拥簇着，偶尔出现的荆棘也是一道绚丽的风景线。挫折，对于我们的`生活来说，也只是一段小插曲。挫折，只是一股寒流，一朵浪花，一块绊脚石；寒流过后，天空依然任我们飞翔；海浪平后，我们依然扬帆起航；跨过绊脚石，高山依然任我们攀登。面对挫折，我们应该是微笑克服，而不是停留在旋涡里打转。

改革开放的“总设计师”邓小平同志，他的一生中经历过三次严重的挫折，但他始终保持乐观的精神，勇于面对，每次都在逆境中奋起，被国际社会称作“打不倒的小个子”。

“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”的浪漫诗仙李白，在遭遇仕途不顺的挫折后，他沉寂了吗？消沉了吗？没有。“长安市上酒家眠”，笑对痛苦，面对挫折，他拂袖而去，遍访名山，终于成就了他千古飘逸的浪漫情怀！

1941年12月的一个深夜，一场大火蔓延了爱迪生的实验室，这位伟大的发明家全部的研究心血竟都在这场大火中埋葬，要知道，这可是他大半辈子报积累的汗水与心血啊！然而，本应痛不欲生的他，却出人意料地格外平静，第二天早晨竟在这里散步。留给人们的只有一句话：“灾难有灾难的价值，感谢上帝！烧掉了我们所有的错误，现在可以重新开始了。”

这位伟大的发明家——爱迪生的成就着实让人佩服，然而在这里更令人钦佩的是他面对挫折时的那一份坦然，那一份勇气。人生在世，难免要遭逢重重困难、坎坷甚至沉重的打击。面对这些，你可以伤心，你可以悔恨，但最重要的是你不能丧失面对它的勇气！一定要学会笑对挫折！

直面挫折，坦然而勇敢。这是对毅力的磨炼，是对心灵的考验。只要我们以微笑面对挫折，便没有征服不了的高峰，只要我们以微笑面对挫折，便没有逾越不了的障碍。