

# 2023年三分钟演讲稿 三分钟的演讲稿(大全5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 三分钟演讲稿篇一

胜负之分，高潮迭起，孰胜孰负，孰是孰非，往往不能由表面的胜败结果所决定：胜者不一定为王，败者不一定为寇。最大的赢家，应是由历史的推移来判断，由群众的目光所选择。孰是英雄，孰为狗熊，拭目以待。

胜者不一定为胜，胜利的背后也可能会存在着决定失败的真相。有时候，表面的风光胜利会成为一种假象，黑暗的背后会蕴含着一旦曝光，就会马上沦落为寇者的污点：

闻名世界的泳场“飞鱼”——菲尔普斯，在北京奥运中大展拳脚，一举完成这次北京的“八金之旅”。正是这次功高伟绩，他被奉为国人的代表，成为国人的骄傲。就在他事业登上颠峰之时，峰回路转的戏剧性情节发生了——他被发现并证实吸食毒品，违反运动员最重要的操守。随即，他的成功被舆论的压力与群众的蔑视一一湮没。一失足成千古恨，即使他后来重出江湖，重返泳场，昔日的光辉也黯然失色，一个“伟大”的胜者因为一次的致命点而要承担另一种沉重的失败——胜者不一定为王。

负者不一定为负。失败的阴影也能被群众认可这一光环照亮。我们也不能否认，虽然为败者，但失败背后辛勤的汗水，煽情动人的事迹，能够赢得群众的认可与支持，原谅与体谅。

即使失败，但群众支持的力量，能化为闪耀的光环，笼罩着失败的阴影，虽败犹荣：

万众期待，国人的期盼——“飞人”刘翔本应有机会在自己国家举行的奥运会上，在国人的见证下，写下历史光辉的一页。但最后却因伤成疾，无缘金牌，留下无比深刻的失败烙印。对此，在刘翔对国人表达真诚的歉意时，他赢得国人的体谅与鼓励，得到国人对曾经对他的肯定，挽回他在国人心中的地位。虽然他输了，但他实际是赢了，赢得更大更热烈的掌声。得到更崇拜的眼神。负者也会有另一面的胜利，有另一种成功来支撑。

胜与负，成功与失败，会成为一种转换，能由胜转负，由负变胜。两个例子同是运动员，却有着相反的命运，又得到着相反的结果。

但有时候，小小的负，是为了争取更大的胜利——就像田忌赛马，虽然有一次失败，却得到两次胜利而取胜。一小步的负，可以以退为进，推动更大的胜，成为胜的铺垫，成为胜的动力，负负得正。就像生活中有些人，当遇到一波又一浪挫折的时候，他们选择的不是逃避，被打败，而是愈败愈勇——挫折使他们更加坚强，让他们对前面的方向更加清晰，更懂得下一步怎样继续，能够更勇敢地攀上成功的阶梯。虽然他们被迫退下，但是他们会跨上更前的一步，更有决心寻觅自己的目标。

胜与负，也会成为一种转换，我们不能肤浅地只由一时的表面结果而认为成败。表面与背后，真真正正的胜与负，王与寇，是由历史与群众来判断的。

## 三分钟演讲稿篇二

那年，老家的炊烟像云朵一样哟哟的飘着。晌午，父亲拖着一身的泥巴吭哧吭哧的走回家。这日头！父亲心里一阵嘀

咕。“回来啦”？母亲把毛巾递给父亲。恩，“先喝口水”。

父亲走到水缸边，用勺子满满地盛了一碗凉水，咕噜一声，灌进肚里。那时年龄小，每天屋里屋外跑。父亲背着一大摞农具进院门时，我每次比父亲跑得快。“丫头又看我喝水”？父亲滴着汗珠朝我笑。“甜吗？爹。”我两手搭在缸沿，咯咯的笑弯了腰。“很甜，想吃棉花糖。”爹又笑。于是那天起我记住了棉花糖的滋味，做梦也想吃棉花糖。后来我上学了，看到了学校的门口，有流动的商贩，买好看的棉花团一样的东西。同学们说那是棉花糖。棉花糖？我禁不住诱惑，用零碎的硬币买了一小团吃真的很甜，还带着香味。回家的路上，我一直想着父亲陶醉的样子。

父亲说缸里的水是棉花糖味，这是真的吗？难道是棉花糖花了变得？我急切的穿过窄窄的甜梗，我没见到父亲行走的身影，却看见母亲提着竹竿沿着荷塘在追赶鸭群。我打开家门，扔下书包，就传到院里的水缸边。我个子矮，踮着脚看不到水的影子，我端来一把椅子站上去，才终于看见那一汪被父亲快喝光了的棉花糖水。“你不要命了？”母亲不知道啥时候进来的，见我的头隐没在缸里，大叫起来。我后来对母亲说：“没有你一声叫，我也许就掉不进缸去，也不会明白缸里的水根本不是棉花糖的味。”父亲惊慌地把我湿漉漉的从缸里拎了出来，嘴里骨碌碌的想说什么。

后来我看见父亲舀了一瓢水喝，父亲那会喝水的样子一点也不好看。当然我不敢问缸里的水甜不甜，因为我已经知道谁不是棉花糖味的。惊魂未定的母亲给我换干衣服后，去了堂屋，我根本没想到，他会去找那根赶鸭得竹竿来打我。“你这是做啥？放下！”父亲扔了水瓢恐到；“今天不打她一下，明天还会掉到缸去。”母亲气着说。我收了太大的惊吓，在两个水缸缝隙里躲藏。“出来！”父亲朝我喊。我从缸缝里看见父亲的脸铁青，筋脉一根根在颤抖。“不出来我要砸缸了！”父亲嗓门特别大。

我只好出来，我想父亲一定不会打我，因为他从来没打过我，刚才还害阻止了我母亲的竹竿。但我很快感到不妙了，父亲的眼睛转来转去显然是在寻找打我的家伙。果然父亲在堆满农具的墙角一顿乱翻，第一次他拿起一个粗大的竹竿子走到我跟前，把我吓得半死。第二次他化成扁担，有走到我跟前，我哭着求饶。第三子他拿起一顶草帽，我破鼻为笑。

然而父亲还是没打下来。而这时让我惊奇的是父亲蹲在地上拼命地在拔一根草。拔草做啥？我呆呆的看着父亲！：父亲站起身命令我。我很听话，毕恭毕敬的站着。随着一阵风吹过颈部，父亲说：“惩罚结束。原来父亲用那根草在我脸上打了一下。我用手摸了摸自己的脸。有点痒。晚上，父亲来到我床头边，问：“丫头，疼吗？”我大哭起来，紧紧地抱住了父亲。“小孩不能喝生水，要得病的。”父亲微笑地对我说。“今天我买了棉花糖吃，爹不是说缸里的水和棉花糖一个味吗？”我伤心的说“爹骗你的。”父亲愣愣的看着我。父亲走的那年，我正读大学。有一天，我接到加急电报，告知父亲病危的消息，我连夜乘火车赶回老家。父亲一直等着我，在病床上他老泪纵横的捏紧的我的手。

### 三分钟演讲稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

不知是从何时开始，我有了梦想。却发现，数年过去，梦想和我之间的距离，依旧是那么遥远。

前段时间，有位好友给我留言“勿忘初心，方得始终”。初心，大概就是自己那个最初的梦想吧。而我的梦想，从来就很简单，考上一所理想的高中。只是初二骤然加重的学习负担，让我突然发现，自己与那个梦想的距离，好像越来越大了。

是我不够努力吗？我扪心自问。或许我，真的尽力了吧。

心烦之余，决定出去散散心。路上的风景依旧没变，夏天的高温与热浪，并不会让那些植物就此殒逝，依旧是一片勃勃生机。而我就如同眼前这棵蒲公英，是如此的不起眼，如此的不堪一击。虽说同病相怜，却对她那副恹恹欲睡的样子产生了厌恶，而我，应该也厌恶着这样的自己吧。无言，大踏步离开。

几日后，因为一场大雨，几日没出门的我待雨停下，便出门去呼吸雨后那清新的空气了。雨后的空气中，没有尘埃，没有杂质，更没有各种味道混合在一起，很清爽的感觉。信步走着，又来到了熟悉的地点。而那棵蒲公英，依旧在那里，反而出落得亭亭玉立了。

“她，没死？！”我自言自语着。原先瘦小的蒲公英，虽然花茎依旧纤弱，却比原先要更有韧劲了，竟足以支撑她开出一朵金色的小花。雨后的天空下，天空的蓝色似乎染在原先透明的空气上了，竟平添了一分澄澈。而这株花，就在这澄澈的空气中静谧盛放，那是种很干净，很纯粹，很自然的美。

心似乎被抨击到了。原来，最美的不是盛放的那一瞬间，而是她背后那默默的付出。那来自初心的力量，便是支撑她盛放的动力啊！

那一瞬间瞬间，我好像明白了什么。也终于知道好友留言背后的含义。他希望我，永远不要放弃。即使梦想的距离再远，也要继续努力下去！

谢谢你，我的挚友。也谢谢你，我亲爱的蒲公英。

## 三分钟演讲稿篇四

绿色，生活怎么会是绿色的呢？生活只有多姿多彩，怎么会有颜色呢？哈哈！我来解释一下吧。绿色生活是指我们要节约用水，节约用电，不要污染环境，不要污染空气。

在我们家，爸爸是环保能手。我们一家是住在爸爸上班的东方家具公司里。为了让我养成良好的节俭习惯。在门的后面，在我的写字台旁边，爸爸都贴了一张纸条，上面写着“随手关灯”。在我家的两个水池边，妈妈各挂了一个牌子，上面写着“水，人类生命之源”。我家卫生间里放着一只大木盆，我们在淋浴的时候站在里面，木盆是用来存水的，洗澡水冲马桶，或拖地用。

今年夏天很热，爸爸就把我们原来睡觉的大房间做了装修，隔成了两个小房间，爸爸说：“空间大，空调工作时间长，用电多，对外面的空气有污染，现在全球的温度升高，就是因为不断增加空调的室外机排放热量，各种家用汽车排放尾气……空气质量严重下降。”

同学们，如果你这样做过，我要告诉你：你真棒！可是你想知道我家的“绿色生活”妙招吗？下面我就仔细地告诉你：

春天的气息越来越浓了，大地一片生机。很多人都买了漂亮的绿色植物放在家里，希望能把春天带回家，同时还能净化室内空气。可我家的绿色植物不用买，就能让人大饱眼福。大蒜是家里常用的调味品，我拿几头大蒜，放在盛有水的容器里，一天换一次水。一周过后，大蒜上就长出了绿油油的蒜苗，齐整整的，放在桌上，像一支整齐的队伍等待主人检阅呢！高兴了我还可以掐上几根炒个鸡蛋，既环保又绿色，真是美味啊！

还有家里买的白菜，把叶子一片一片剥下做菜，之后千万别以为白菜根就没用了。这时，把根部削平，让它平稳的立在

容器中，加少许水，也是一天换一次水，然后你就等着奇迹发生吧。最后你会看到白菜根竟然开了花：浅黄色，小米粒儿般的，一簇簇，散发着淡淡的清香。

变废为宝，把绿色带回家，点缀我们的低碳生活，是不是很有趣呀？如果同学们也有环保小妙招，一定记得告诉大家。让我们都在平凡的生活中运用这些妙招，把我们的家乡灵宝打扮得天更蓝、水更绿、环境更美丽！

在我们家，爸爸是环保能手。为了让我养成良好的节俭习惯。在门的后面，在我的写字台旁边，爸爸都贴了一张纸条，上面写着“随手关灯”。在我家的两个水池边，妈妈各挂了一个牌子，上面写着“水，人类生命之源”。我家卫生间里放着一只大木盆，我们在淋浴的时候站在里面，木盆是用来存水的，洗澡水冲马桶，或拖地用。

为了全球的人们有一个清新的生活环境，从我做起，从我们这个大家庭做起，让我们行动起来吧！

## 三分钟演讲稿篇五

怎么样的演讲才不会像国旗下的校长讲话呐？当然是短小又精悍的即兴演讲啦。下面是本站小编为你整理的几篇大学演讲范文三分钟，希望能帮到你哟。

经过暴风雨的洗礼，小树才能更加坚挺不拔，才能茁壮成长。  
——题记

每个人的人生都是不同的，因为每个人的性格、出身、才能、遭遇等内在或外在因素都不同，造就了不同人的不同人生。但有一点相同，就是一个成功的人生需要一个充满坎坷的过程，还需要一个清醒的头脑，最重要的是需要一颗在挫折面前永不言惧、永不言弃、永不言败的心。

没有人能随随便便成功，也没有人能永远一帆风顺。假设，一个人的一生顺利得出奇，没有所谓的挫折，没有所谓的失败，没有所谓的波澜，那么，这个的人生算是成功的吗？答案是否定的，这只不过是温室里长出来的花朵，经不起任何风吹雨打，更何况，这种情况是不可能的。所以，人生需要挫折，正如雄鹰想要展翅飞翔，必先经过幼时残酷的训练，否则也只能与蓝天无缘。

也许某某人会说：“人生如果需要挫折，那给你来场车祸如何？这挫折够大吧！这纯属没事找事做，吃饱了撑的，脑子被驴踢了，被门缝夹了。”当然不是这样了，需要挫折并不是代表自己给自己找麻烦，有些事情，我们能够避免，还是要尽量避免的。关键是，当挫折来临，已经不可避免时，我们应该如何应对？有三种选择，是退缩？是前进？还是原地不动？该选哪个呢？先不急，我们可以来分析下这三种选择。可以发现，这三种选择都各有两个不同的含义，退缩既可以是畏难不前，也可以是蓄势待发；前进既可以是横冲直撞，也可以是勇往直前；原地不动既可以是坐以待毙，也可以是以不变应万变。也许有人犯晕了，那该选哪个？其实，选哪个并不重要，重要的是你的态度，态度决定一切！如果面对挫折，你畏惧了，你迷茫了，你不敢面对了，你放弃了，那选哪个有区别吗？如果你勇敢地面对了，不言惧、不言弃、不言败，那么恭喜你了，无论结果如何，你都是幸运的。

爱迪生经历无数次失败，发明了电灯；张海迪身残志坚，被称为当代“保尔”；华罗庚在重重困难的阻挠下，发表了许多重要的数学科研成果，被称为“中国数学之父”。类似的例子还有很多很多，这些时代先驱们为我们树立了榜样，是什么造就了他们？是挫折，是苦难，是顽强的拼搏的心。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”“不经历风雨，怎能见彩虹。”“温室里难开出鲜艳芬芳耐寒傲雪的花儿，人只有经过苦难磨练才有望获得成功。”挫折是一种考验：它挑出一批心灵，把纯洁与强壮的放在一边，使它们变得更纯



洁更强壮；但它使其余的心灵加速堕落，或是斩断它们飞跃的力量。

人生需要挫折，一个成功的人生需要更多挫折。

“在那不遥远的地方，哪里会有小桥流水，哗啦啦地洗去灰尘漂浮桃花蕊。”一曲《在那不遥远的地方》在耳边轻轻地回荡，勾起了我瞬间的回忆。

——题记

似乎是几年前的事，但仍记忆犹新，随着时间的推移，已发出泛黄的光芒。在时间的面前，它似乎从未关心过自己的年龄。只是静静地向我们讲述着那千百年来的故事，不可抹去的记忆。

微风轻轻地拂过，吹走它那泛黄的书页。岁月不饶人，人在渐渐地长大，变老。由一开始的黑发渐渐变为一头银发，书亦是如此。岁月从它身上踏过，它的书页也变得破旧不堪了。

秋天，在林荫小道上荡着秋千。回忆着它在春天给我讲述的故事。

看似平凡的童年，却有着不一样的趣味。看似平凡的生活，却夹杂着喜怒哀乐，酸甜苦辣咸。

她和其他女孩一样，喜欢漂亮的衣服，喜欢最流行的款式。但她长得并不漂亮，瘦长的身材，大大的眼睛，满脸雀斑。最让她在意的是那一头红发，她羡慕其他女孩的像波浪一样金黄色的头发。也曾幻想过从一只丑小鸭变成天鹅，渴望过想象中的美丽容颜能够变成现实。

那一日，她听到琳达夫人对自己相貌的评价，愤怒加速了她的脚步，理智却在瞬间化为乌有。她对着琳达夫人一通乱哄。

委屈的泪水再也止不住了，像瀑布一样“砰”地一声爆发了，飞也似地奔出客厅。

微风拂过，吹得树上的树叶沙沙作响。似乎是为安妮感到愤愤不平。

只是一瞬间，一瞬间的时间，就让她的心情来了个天翻地覆的变化。她讨厌别人说自己丑，讨厌别人说自己的辫子像红萝卜。她只是期待着有一天能变成美丽的公主，期待着她的头发有一天也会变成美丽的金黄色波浪一样的头发。可天意却偏偏不能随她如愿。

又一个晴朗的下午，安妮与戴安娜在河边手牵手地发誓永远做朋友，做最好的朋友。蓝色的天空，温暖的大地见证了他们的友谊；太阳为他们的友谊之路照明；想象中的小河在他们面前缓缓地流过，好像也要停下来见她们的友谊似的，并祝福她们永远做最好的朋友。

“阳光总在风雨后，不经历风雨怎能见彩虹。”人生总有些磨难，无论是面临着就业的选择，还是生命的考验，都只有经历过风雨，才能见到美丽的彩虹。对于友谊，也是如此。

记得那一次，安妮邀请戴安娜去绿山墙做客。不料却错将葡萄酒当作草莓汁喝掉了，巴利夫人也因此不予许戴安娜和安妮做朋友（巴利夫人对戴安娜很严格，只有乖孩子才能做她女儿的朋友）。但却重新唤起安妮上学的决心，因为只有在学校才能见到戴安娜。谁知即使在学校，巴利夫人也不予许戴安娜和安妮交往。

为什么命运总喜欢捉弄人呢？一段纯洁无暇的友谊，要被迫终止……

也许是上帝的安排，那一天晚上，蜜妮得了喉炎。安妮冒着大雨去戴安娜家抢救蜜妮，让巴利夫人感激不已，并原谅了

上次安妮将葡萄酒当做草莓汁给戴安娜喝的错事，也希望她们能够和好如初，一段纯洁无暇的友谊也得以延续。

“患难见真情”这句话说得一点也不错，只有经过风雨才能检验出友谊的价值，友谊也因这场风雨变得更加珍贵无比。

时光如梭，转眼间安妮就毕业了。我们好像在这一刻都瞬间长大了，不再是以前那个调皮娃娃了；不再因一点小事而斤斤计较了。我们想抓住以前的那些点点滴滴，想让童年的快乐时光在自己的身边多呆一会儿。我们在不知不觉中产生了一中茫然若失的感觉，我们怀念以前那个安妮，那个活泼快乐的安妮。

在毕业的那天，我们都失声痛哭。我们留念学校的一切，留念与同学们补课的那一个又一个晚上，留念那每一次一起度过的圣诞之夜，想念受人爱戴的史黛西老师。我们想要抓住那些点点滴滴，却又无能为力，只能任由它被岁月的河流冲走，只留下一些只言片语。

我不知道我们是不是应该感谢岁月，我们和安妮一样原来心目中活泼可爱的人儿已不复存在，取而代之的是逐渐成熟了的亭亭玉立的清秀佳人，也圆了安妮当初的梦。可岁月也剥夺了我们最美好的回忆，又给我们送来了更大的压力。

在林荫道上与戴安娜散步的安妮，与琳达夫人吵架的安妮，在帽子上插花的安妮，都已成为过去。唯有那泛着岁月的光芒和有着童年风采的相册记录着我们的点点滴滴，刻印着我们可爱天真的笑容。

回忆就像在空中慢慢荡漾的秋千，在我们的脑海中荡来荡去。那动听的歌声也随着时间的流逝而戛然而止。我们想要抓住那些回忆，握在手中。重温那些温馨而快乐的场面，想要重新去品味。却无能为力，无法将想象变为事实，只能任它而去。

也许，我们真的应该让岁月为我们安排一切。我们不能总是停留在那个令人怀念的童年了，我们要学面对现实。我们不能总停留在回忆里，要学会珍惜现在。不要让它从你手中逃走，却又追悔莫及。就让我们那个天真可爱的安妮留在记忆的典藏里吧！

有人说母爱如山，如山的伟大，如山的崇高，如山的厚重……而我说母爱是一切情感的原点，理解了母爱我们才能爱人爱己，才能让爱发出光芒，照亮我们未来的路。

“宝贝，如果你能活下来，你一定要记住妈妈爱你。”这是一位地震中母亲，在生命的最后一刻给孩子留下的话。她的行为深深感染了我。是呀！母爱是伟大的，是无私的。母亲可以为我们付出一切，无论我们怎么伤害她，她总是一如既往的为我们付出，把心底那份最完整的爱送给了我们。

有一家人，儿媳嫌婆婆老了，眼睛又不好，不中用了。就让丈夫把他母亲送出去。第二天一早，儿子对母亲说：“妈，我背您出去走走。儿子背着母亲走进了一片大森林里，走啊走啊……眼看快晌午了。儿子把母亲放到一棵大树旁边，说：“妈，您先坐会，我一会就回来。”说完，就要走。这时，母亲说：“儿啊，我知道你想作什么。但这大森林里你很难走出去的，所以我在沿路上折了树枝作为记号，回去的时候看着别走丢了。”儿子不禁低下了头，他不明白为什么他这么对待母亲，而他的娘在最后还关心自己，这就是爱，是伟大，无私，不包含仇恨的爱。尽管她知道自己的心都碎了，她也依然会包含自己孩子犯下的任何错误。

有的时候母爱不仅仅体现在一个人的身上，动物也有让常人吃惊的行为，以下是一位一位医生的报道：我所做医学实验中的一项，是要用成年小白鼠做某种药物的毒性试验。在一群小白鼠中，有一只雌性小白鼠，脑根部长了一个绿豆大的硬块，便被淘汰下来。我想了解一下硬块的性质，就把它放人一个塑料盒中，单独饲养。

十几天过去了，肿块越长越大，小白鼠腹部也逐渐大了起来，活动显得很吃力。我断定，这是肿瘤转移产生腹水的结果。一天，我突然发现，小白鼠不吃不喝，焦躁不安起来。我想，小白鼠大概寿数已尽，就转身去拿手术刀，准备解剖它，取些新鲜肿块组织进行培养观察。正当我打开手术包时，我被一幕景象惊呆了。小白鼠艰难地转过头，死死咬住自己拇指大的一块肿瘤，猛地一扯，皮肤裂开一条口子，鲜血汨汨而流。小白鼠疼得全身颤抖，令人不寒而栗，稍后它一口一口地吞食将要夺去它生命的肿块，每咬一下，都伴着身体的痉挛。就这样，一大半肿块被咬下吞食了。我被小白鼠这种渴望生命的精神和乞求生存的方式深深感动了，收起了手术刀。

第二天一早，我匆匆来到它面前，看看它是否还活着，让我吃惊的是，小白鼠身下，居然卧着一堆粉红色的小鼠仔，正拼命吸吮着乳汁，数了数，整整10只。小白鼠的伤口已经停止了流血，左前肢腋部由于扒掉了肿块，白骨外露，惨不忍睹，不过小白鼠精神明显好转，活动也多了起来。恶性肿瘤还在无情地折磨着小白鼠。我真担心这些可怜的小东西，母亲一旦离去，要不了几天它们就会饿死的。从这以后，每天第一件事，就是来到鼠盒前，看看它们。看着10只渐渐长大的鼠仔没命地吸吮着身患绝症、骨瘦如柴的母鼠的乳汁，心里真不是滋味，我知道，母鼠为什么一直在努力延长自己的生命。但不管怎样，它随时都可能死去。

这一天终于来到了。在生下仔鼠21天后的早晨，小白鼠安然地卧在鼠盒中间，一动不动了，10只仔鼠围满四周。我突然想起，小白鼠的离乳期是21天，也就是说从今天起，仔鼠不需要母鼠的乳汁，可以独立生活了。面对此景，我潜然泪下。

意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。”同学们让我们永远记住高尔基的那句话：世界上的一切光荣和骄傲，都来自母亲。”