

# 2023年大学三分钟演讲稿 三分钟演讲稿 大学(优秀7篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 大学三分钟演讲稿篇一

亲爱的老师，同学们：

大家好！

紧张努力的高中生活已悄然逝去，迎面而来的是怎样的大学生活呢？在高中时，所以的人都抛弃所有的杂念，投入到紧张的学校中，为的就是那一次高考，那一场他们已向往很久的大学生活，我的大学生活三分钟演讲稿。

在高中时，所有的老师都劝学生说抓紧时间学习吧，到了大学你就能够痛愉快地玩了。所以每一个人都觉得大学就像一个游乐场，可以肆无忌惮的顽耍。但当我们真正走进大学生活时，一切仿佛都有了变化，入学后老师们又犹如高中那样催促学生学习。密集的课程安排，早操，晚自习。一切仿佛又回到了高中，紧张而又充分。但这就是我们的大学，我们的大学生活理应如此。

进进大学后我们面临的是新的环境。我们要适应我们四周的老师，同学。同时，我们面临的也有一次的考生于测试。所以，我以为我们在大学中应当努力学习，坚持锻炼身体，学习和锻炼自己与人交往的能力。大学是奠定我们今后人生的基础，所以我们应公道安排我们的时间，积极参加学校活

动，主动与老师和同学交换。

大学的生活是独立的，是不被干涉的。这里的一切几近实现了我们的向往，但是这是一个半开放的小型社会，我们首先要学会处人处事，应付生活中的人情冷热，或他不会再把我们折磨成只晓得看尽人情圆滑的眼珠，但觉对会把我们脸上的稚气脱落。大学的学习是我们中学时候不曾具有的，完全靠自律自省。那末一摆脱束缚的我们是不是如家张所期待的那样，所以我们应学会自主学习。

我想这就是我眼中的大学，在这几年，我们正值年轻气盛，在这里想一个蜕变的进程。不管是痛苦的，幸福的，都是我们人生一段值得收藏的经历。

## 大学三分钟演讲稿篇二

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好！

46亿年前。有一颗蔚蓝色的星球诞生在浩瀚的宇宙中，她是那样秀丽。那就是我们的母亲——地球。

46亿年后的这天，也虽风华正茂，但却不在意气风发，因为他最小的孩子——人类，令她很悲哀。

在当今世界上人类正以急快的速度来毁灭我们自己的家园。因为森林被破坏，大气污染，水土流失，使地球上每一天都有100个物种不见，按这样的速度到20\_\_年地球上将会有100万种生物在地球上不见。这是多么可怕的一组数据阿！到那时，亚洲象和东北虎会永久成为历史的遗迹。环境问题不仅仅是某个国家或某个区域的问题，目前已经发展成全球性的问题了。

环境污染问题日益严重，废气、废水甚至固体废弃物都能够从一国转移到另一国。有些环境问题甚至影响着全人类的生存与发展。例如，亚马孙河流域热带雨林的破坏，会对全球的气候产生影响；大气中co2浓度的升高和臭氧层的破坏，更是威胁着全人类。

由此可见，如果人们再不重视我们身边的环境，地球将完全转成另外一个样貌。人类阿！你就应醒悟了，不要在伤害我们自己的“母亲”，不要再让最亲的“人”为你悲哀，为你哭泣。

可喜的是环保问题已被世界各国引起高度重视。世界各国也相继建立起了自然保护区，生态园，使各种动物、植物也有了自己的“乐园”。各国也制定了相应的环保政策，治理污染企业，禁止排放废气、废水、废渣。退耕还林、恢复湿地，从而保护生态平衡、减少大气污染，还世界一片碧水蓝天。

有人说：“当地球上留下最后一只老虎，最后一只鳄鱼，最后一只熊徒劳、哀鸣地寻找配偶时，人们会看到自己的结局。”只要全世界人们共同努力、保护环境，做到人与自然和谐相处，这一天也许永久不会到来。

环境保护从我身边做起！

## 大学三分钟演讲稿篇三

一个人总要有梦想，有了梦想，才会去放飞梦想、追逐梦想。我不甘被困在只属于自己的小小的世界里，眼界似井底之蛙一般狭小。为此，我决定离开自己舒适、温暖的家，走向远方，去开拓视野，增长见识。

于是，我整理好行李，背上行装，朝着远方出发了。

记住，你不要去想是否成功，既然已经选择了远方，就要一

直坚持下去。”说完，老者高深莫测地一笑，便离开了，只留下一道长长的背影。我细细品味着老者的话，觉得很有道理，是啊，漫漫人生之路，怎会不遇到风雨？只要我们坚强、勇敢、永不言败，风雨就像纸老虎，不堪一击。

我下定决心，扎好裤角，把脚伸到了水中。“哟”真冷！冰冷的河水刺激着我的皮肤，像针扎似的，很疼很疼，全身的血液都好像在瞬间凝固了。我暗想：我不能放弃，就像那位老者所说，我已经选择了远方，就不能够在中途停下脚步。我继续向前走，但河水的冲击力将要把我击倒。渐渐地，水已经淹到了我的膝盖。我在河里拼命地站稳脚跟，一步一步艰难地迈着。终于，功夫不负有心人，我成功到达对岸了，我朝我的目标又近了一步。天空很蓝很蓝，不带一丝瑕疵，就像我此刻的心情一样。

人生就是如此，需不断去追逐。在走向远方这一条艰难的道路上，挫折伴你行。相信吧！雨后的彩虹会更加绚烂，人生因挫折而美丽。是男儿总是要走向远方：走向远方，是为了让自己活得更自在；走向远方，是为了让自己的人生更精彩；走向远方，是为了让生命更辉煌！

## 大学三分钟演讲稿篇四

当我们遇到了挫折，坚强让我们勇往直前；当我们在痛苦中挣扎，坚强会在我们掉入无尽的深渊前拉我们一把；当我们沉浸在悲伤中不知所措时，坚强会告诉我们：哭吧，哭出来就舒服了，哭后一定要笑。坚强是我的准则，它让我在交叉路上不会选择放弃，让我在挫折和痛苦面前会笑着喊道：我选择坚强，坚持就是胜利！

记得那是初一的体育过程性考核，这本来是一个小小的考核，可在我这个体育差生面前犹如喜马拉雅山那么高大，要翻过它简直太困难了，尤其是最后一项，一千米计时跑。我小时候是一个小胖墩儿，体检表上一直写着是肥胖，体育成绩总

是在及格线上徘徊。后来为了自尊我发誓减了肥，可体育成绩却迟迟不见提升，体育自然也成了我三好路上的一块绊脚石。

体育考核那天，前面的几项测试我都摸爬滚打搞定了，对我来说成绩还好，可最难的总在后面，要跑一千米了！我站在跑道上，风吹在我的脸上，凉在我那忐忑不安的心里，每想到我小学时在体育尤其是在跑步上的失利，我都胆战心惊，那长长的跑道在我心里就好像是长城那么长。跑一圈就够累了，要跑五圈才一千米，这简直是地狱。我尽力不去想，做好了准备。哨响了，冲啊！

开跑了，大家个个都像离弦的箭一样冲了出去，我一下子就被甩在了后面。这时似乎有一个声音在我的耳边响起：跑呀！你想被别人看扁吗？这还用说，当然不想！我瞬间加快了速度，向跑在前面的同学冲去。这一冲果然有成效，我被夹在了两拨阵营中间，前面是遥遥领先的体育尖子生，后面是几个刚超过的同学。呵呵，看来只要努力，长跑也没有什么吗。我这样天真地想着，跑完了第一圈，领先了一部分同学。

第二圈开始了，我丝毫没有放慢速度，反而再度使出全力向前冲去，结果我一个人也没超过，还消耗了大量的体力，幸亏已经领先后面的同学了，暂且放慢速度吧。这一放慢不要紧，后面的同学就像喝了红牛，猎豹似地狂奔而过，一下子我又沦落到奋起直追的地步了。就这样，四圈过去了，到第五圈了。我一直在奋起直追，虽然再次到了第一梯队，可是体力好像完全耗尽了。我本想继续加速，可身体突然间不听使唤了，汗水像雨一样流了下来，心跳像狂奔的野马，嗓子眼儿冒烟还略带着血腥味儿，两腿像灌了铅，速度也慢了下来。看着大家一个个地超了过去，我绝望了。这时，我的耳边响起了两个声音，仿佛是天使和恶魔的低语，恶魔说道：放弃吧，不是没有力气了吗？别忘了，你努力了，努力就好。天使毫不示弱：不要放弃，你要坚强，坚持就是胜利！终点在向你招手，跑过去，笑到最后！

我怎么办?我尽力了，是放弃还是继续?对，我选择坚强，我一定要坚持跑下去，跑完这最后一圈!想到这里，我脑海里只剩下了一个字：跑!我的身体似乎涌出了用不完的力量，全速冲了过去，看着被我超过的同学，我笑了，不是骄傲而是超越自我的欣喜。就这样还剩下半圈，我继续坚持着自己的信念，拿出了所有的力量跑下去。终点离我越来越近，我的心也跳得越来越快，就这样，我跑完了全程，我成功了!

跑完了，我笑了，有没有流泪我忘记了。不过，此情此景我是一辈子都忘不了了。因为我选择坚强，坚持就是胜利!

每一个人都会选择自己的生活准则。坚强是我的准则。因为坚强，我完成了自我的超越。获得努力后的收获，坚强是心灵最后的一道坚不可摧的防线，坚强是遇到挫折时泪水下的微笑。也许我们就像一根根小苗，坚强就像雨露与微风引导我们成长。野火烧不尽，春风吹又生这不就是坚强的真谛吗?我选择坚强，坚持就是胜利!

## 大学三分钟演讲稿篇五

尊敬的.老师，亲爱的同学：

大家好！我是xx班的xx[]今天我演讲的主题是“感恩老师”。

鲜花感恩雨露，因为雨露滋润它成长；苍鹰感恩长空，因为长空让它飞翔；高山感恩大地，因为大地让它高耸；我要感恩我的老师。老师的爱，叫做师生情。这种情是人世间最严肃的情。当我犯错误而受到惩罚时教导我的是老师；当我遇到一道难解的题而汗流浹背的时候，为我细心讲解的是老师。一个赞扬的眼神，使我万分开心；一句温暖的问候，使我感受到第二种亲情。

我感谢老师们辛勤的教育，感恩于他的谆谆教诲，然而，再多赞美的言语，仰慕的辞藻，也比不上我们用爱和行动来感

恩老师。当我怀着害怕的心第一次跨进校门时，老师您阳光般的笑容给我以安慰。您将我那颗恐惧的心理带进了学校带进了丰富多彩校园也带进了学习的殿堂我。怀着疑惑的心面对一道难题时，您耐心细致的给我讲解解题的思路，带我走进了趣味无穷的数学天地里。当我怀着惭愧的心面对错误时，您意味深长的教给我做人的道理。当我怀着失落的心面对失败时，您天使般的来到我身边给我以勇气与希望。当我怀着喜悦的心对待成功时，您善意的提醒给我以谦虚。不论我遇到了什么，您都会与我一同面对。老师，在我的眼里您是神奇的。我发自内心地感谢您，“感恩您，我的老师，感恩您为我所做的一切！”感恩老师，并不需要我们去做什么惊天动地的大事。它表现在日常生活中的点点滴滴：课堂上，一道坚定的目光，一个轻轻的点头，证明了你的全身心地投入，你在专心地听课，这便是感恩；下课后，在走廊里看到了老师，一抹淡淡的微笑，一声礼貌的“老师好”，这也是感恩；放学了，向老师招招手，说上一句“老师再见”，这依然是对老师的感恩。

同学们，老师们为了使我们的学有所成，金榜题名，天天披星戴月，不辞劳苦无一句怨言；为了使我们的形成健全的人格，言传身教，身体力行，不辞劳苦。同学们，纵使再多的话语，也道不尽我们对老师的一片敬佩之情，也说不尽我们对老师的爱，就让我们用爱和具体的行动来感谢老师的培育，因为老师是我们心中最可亲，最可敬的人！只有拥有一颗真诚的心，拥有一颗感恩的心，生活才会在我们的感恩中变得更加美好，变得更加温馨。

## 大学三分钟演讲稿篇六

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，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像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。

## 大学三分钟演讲稿篇七

鲁迅先生说：“第一个吃螃蟹的人是很令人佩服的，不是勇士谁敢吃它呢？像这种人我们应当极端感谢。”这是他对前人的探索精神的高度评价。

探索需要超人的勇气和信心，它是成功的保证。世纪伟大的天文学家哥白尼，不怕封建教会的重重束缚，顶着压力，致力于天体的研究。经过不断的探索，终于发表了“日心说”的正确论断，为人类历史的发展作出了巨大的贡献，他的成功当中凝结着超人的勇气和信心，另一位伟大的探索者布鲁诺，

他继承和发扬了哥白尼的学说，把天文学的研究更向前推进了一步，可他却被封建教会视为“异端”，遭到逮捕。然而，残酷的迫害并没有使他放弃真理，火刑也不能使他屈服。临刑前，他还自信地说：“火并不能把我征服，未来世界会了解我，会知道我的价值。”

难以想象，没有如此的勇气，能在封建思想的重重枷锁中走向叛逆；难以想象，没有如此的信心，能在旧势力的诬蔑和迫害下仍然坚持自己的正确论断，直至最后。

探索也需要远大的理想和崇高的信念。远大的理想和崇高的信念是一切探索者的必备条件，伟大的导师马克思和恩格斯，怀着为人类解放而斗争的崇高的信念和远大的理想，致力于社会发展的研究，揭示了人类社会向前发展的本质因素，这正说明理想和信念是他们成功的驱动力。

世纪的我们更需要这种探索的精神，因为我们只要拥有了这种探索的精神，在今后的人生旅途中才能够有所创新，有所成就！