

# 2023年三分钟名人故事演讲 三分钟励志 演讲稿(汇总7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 三分钟名人故事演讲篇一

大家早上好！

今天我们国旗下演讲的题目是：诚信。

美国开国大总统华盛顿小的时候，是个诚实的孩子。他跟父亲之间，曾有过这样一段故事。

一天，父亲送给他一把小斧头。那小斧头新崭崭的，小巧锋利。华盛顿可高兴啦！他想：父亲的大斧头能砍倒大树，我的小斧头能不能砍倒小树呢？我要试一试。他看到花园边上有一棵小樱桃树，微风吹得它一摆一摆的，好像在向他招手：“来吧，小华盛顿，在我身上试试你的小斧头吧！”华盛顿高兴地跑过去，举起小斧头向樱桃树砍去，只听“咯嚓”一声，小树成了两截，躺倒在地上。

他又用小斧头将小树的枝叶削去，把小树棍往两腿间一夹，一手举着小斧头，一手扶着小树根，在花园里玩起了骑马打仗的游戏。一会儿，父亲回来了，看到心爱的樱桃树倒在地上，很生气。他问华盛顿：“是谁砍倒了我的树？”华盛顿这才明白自己闯了祸，心想：今天准得挨爸爸揍啦！可他从来不爱说谎，就对父亲说：“爸爸！是我砍倒了你的樱桃树。我想试一试小斧头快不快。”父亲听了华盛顿的话，不仅没有打他，还一下把他抱起来，高兴地说“我的好儿子，爸爸宁愿

损失一千株樱桃树，也不愿你说一句谎话。爸爸原谅诚实的孩子。不过，以后再也不能随便砍树了。”华盛顿点点头，把父亲的这些话牢牢记在了心上。

“身不正，不足以服；言不正，不足以动。”人世间有百媚千红，我独爱诚信这一种！诚信是个人成功的基石，是大家发展的动力，更是我们生生不息的民族之魂！

谢谢大家，我们的国旗下演讲完毕。

## 三分钟名人故事演讲篇二

各位同学：

大家好！我演讲的题目是《流泪不如流汗》。

流泪和流汗虽然都是生理现象，但是只要你仔细去分析，它们又是不同的。

当我们遇到困难，或是遭遇挫折时，有的人总是一把鼻涕一把眼泪地哭，有时甚至哭上半天，丝毫不知自己为何要流泪。记得有一次我有几道数学题不会，得不到解答，于是就哭了。这时爸爸走过来说：“\_\_\_，你不能因为几道数学题而哭。知道吗？流泪不如流汗，如果你肯花点时间去思考，下工夫去研究，就对你很有帮助了，多流一些汗，总比流泪要值得。”

我听了，马上擦干眼泪，再坐回去，仔细地分析题目中的每一个字，尽管汗珠一滴滴地流下来，我也不去擦拭，因为我知道了“流泪不如流汗”的道理。

在稻田里，经常可以看到那拿着锄头，‘旧出而作，日落而息的勤劳的农夫们，正一次又一次用锄头翻松泥土。看，汗水正从他们的额头流下，从他们的脸颊滑过，但他们不在乎，还是继续劳作。他们花力气流血汗，最后总会有收获。所

谓“一分耕耘，一分收获”就是这个道理，可以说收获是流汗换来的。

一滴泪水和一滴汗水是不同的，流泪的人到最后还是一无所获，但是流汗的人矜力地工作，最后毕竟可以尝到成功的果实。

“流泪不如流汗”，我们别再浪费这宝贵的时间，想想：当你滴下择珠时，成功的果实已在萌芽，收获已在眼前了。同学们，多下点儿功夫，多流点儿汗，开创自己的一番大事业吧！

谢谢大家！

### 三分钟名人故事演讲篇三

当有人站在这么一个舞台上，我们很多同学都会羡慕。也会想，也许我去讲，会比他讲的更好。但是不管站在台上的同学是面对失败还是最后的成功，他已经站在这个舞台上了。而你，还只是一个旁观者。

这里面的核心元素，不是你能不能演讲，不是你有没有演讲才能，而是你敢不敢站在这个舞台上。我们一生有多少事情是因为我们不敢所以没有去做的。

曾经有这么一个男孩，在大学整整四年没有谈过一次恋爱，没有参加过一次学生会班级的干部竞选活动。这个男孩是谁呢？他就是我。

在大学的时候，难道我不想谈恋爱吗？那为什么没有呢？因为我首先就把自己看扁了。我在想，如果我去追一个女生，这个女生可能会说，你这头猪，居然敢追我，真是癞蛤蟆想吃天鹅肉。要真出现这种情况，我除了上吊和挖个地洞跳进去，我还能干什么呢？所以这种害怕阻挡了我所有本来应该在大学

发生的各种感情上的美好。

其实现在想来，这是一件多么可笑的事情，你怎么知道就没有喜欢猪的女生呢？就算你被女生拒绝了，那又怎么样呢？这个世界会因为这件事情就改变了吗？那种把自己看得太高的人我们说他狂妄，但是一个自卑的人，一定比一个狂妄的人还要更加糟糕。因为狂妄的人也许还能抓到他生活中本来不是他的机会，但是自卑的人永远会失去本来就属于他的机会。因为自卑，所以你就会害怕，你害怕失败，你害怕别人的眼光，你会觉得周围的人全是抱着讽刺打击侮辱你的眼神在看你，因此你不敢去做。所以你用了一个本来不应该贬低自己的元素贬低自己，使你失去了勇气，这个世界上的所有的门，都被关上了。

当我从北大辞职出来以后，作为一个北大的快要成为教授的老师，马上换成穿着破军大衣，拎着浆糊桶，专门到北大里面去贴小广告的人，我刚开始内心充满了恐惧，我想这可都是我的学生啊，果不其然学生就过来了。哎俞老师，你在这贴广告啊。我说，是，我从北大出去自己办个培训班，自己贴广告。学生说，俞老师别着急，我来帮你贴，我突然发现，原来学生并没有用一种贬低的眼神在看我，学生只是说，俞老师我来帮你贴，而且说，我不光帮你贴，我还在这看着，不让别人给它盖上。逐渐我就意识到了，这个世界上，只有你克服了恐惧，不在乎别人的眼光，你才能成长。也正是有了这样慢慢不断增加的勇气，我有了自己的事业，有了自己的生活，有了自己的未来。

回过头来再想一想，最近这几天正在全世界非常火爆的我的朋友之一马云，他就比我伟大很多。马云跟我有许多相似之处，当然不是长相上相似，大家都知道，这个长相上还是有差距的，他长得比较有特色。

我们俩都高考考了三年，我考进了北大的本科，他考进了杭州师范学院的专科，大家马上发现，从这个意义上来说，无

论如何，我应该显得比他更加的优秀。但是一个人的优秀并不是因为你考上了北大就优秀了，并不是因为你上了哈佛就优秀了，也并不会因为你长相好看而优秀。一个人真正优秀的特质来自于内心想要变得更加优秀的那种强烈的渴望，和对生命的追求那种火热的激情。马云身上这两条全部存在。

如果说在我们那个时候，马云能成功，李彦宏能成功，马化腾能成功，俞敏洪能成功，我们这些人都是来自普通家庭，今天的你拥有的资源和信息比我们那个时候要更加丰富一百倍，你没有理由不成功。

当我们要勇气跨出第一步的时候，我们首先要克服内心的恐惧，因为这个世界上，只有你往前走的脚步你自己能够听见。

所以我希望同学们能够认真地想一下：我内心现在拥有什么样的恐惧，我内心现在拥有什么样的害怕，我是不是太在意别人的眼光，因为这些东西，我的生命质量是不是受到影响，因为这些东西，我不敢迈出我生命的第一步，以至于我生命之路再也走不远。如果是这样的话，请同学们勇敢地对你们的恐惧和勇敢地对别人的眼神，说一声no!

谢谢大家！

## 三分钟名人故事演讲篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家：

下午好！

我是六班四号张旭，我今天演讲的题目是：微笑着，赞美他人，面对世界。

十一假期的一天，我在宿舍上网，偶然发现了一部名为《盖

章》的小短片，短片的内容大致是这样的：纽曼，一个在停车场里为车主免费盖章的员工，以他的微笑和赞美影响了周围的人和社会，后来甚至改变了世界。因为种种原因，他改行成为了一名人像摄影师，凭借他出色的交流沟通能力拍摄到了人们最美丽的笑容。而爱情，也在这些过程中悄然到来，纽曼最终通过自己不断的微笑与赞美感动了曾经对他冷若冰霜的女摄影师维多利亚，故事也因此有了一个圆满的结局。这部短片的表现方式或许夸张了些，但在我看来，它仍然能说明很多问题，并值得我们拿出十五分钟的时间去静静地欣赏完。

我用了这么多语言去介绍这部短片，不仅仅是因为我也热爱摄影，希望用自己的微笑与赞美去影响拍摄对象，拍出更真实且直击人心的画面，也同样希望能像纽曼一样，在未来遇到一个热爱摄影并向往自由的女孩，而且我认为，对于一名传媒学院的学生来讲，微笑与亲和力是必备的，也是至关重要的素养。微笑着面对身边的每个人，你会发现人与人之间的相处并没有那么难。

你有多久没有微笑了？你又有多久没有真诚地赞美别人并让对方开心而笑了？若果说微笑是世界上最美的表情，那么赞美则是最美的语言了。

微笑着，赞美他人，面对世界吧。即使他影响不了什么，没关系，我们自己相信并坚持就行了。

我的演讲结束了，谢谢大家！

## 三分钟名人故事演讲篇五

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《坚定信念，超越自我》。

海伦·凯勒有这样一句十分形象而生动的话：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。”正是有了远大的理想，正是有一种信念，她理解了生命的挑战，创造了生命的奇迹。

她，盲聋哑集于一身的弱女子竟然毕业于哈佛大学，并用生命的全部力量奔走呼告，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被评选为\_世纪美国十大英雄偶像。理想和信念像熊熊燃烧的烈火使她才走出黑暗，走出死寂，理想和信念像巨大的羽翼，帮忙她飞上云天。

从某种好处上说，人不是活在物质世界里，而是活在精神世界里，活在理想与信念之中。对于人的生命而言，要存活，只要一碗饭，一杯水就能够了；但是要想活得精彩，就要有精神，就要有远大的理想和坚定的信念。

理想信念使贫困的人变成富翁，使黑暗中的人看见光明，使绝境中的人看到期望，使梦想变成现实。

下面我给大家讲一个故事：

队长从腰间取出一个水壶，两手举起来，用力晃了晃，惊喜地喊道：“哦，我那里还有一壶水！但穿越沙漠前，谁也不能喝。”沉甸甸的水壶从队员们的手中依次传递，原先那种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色，必须要走出沙漠的信念支撑他们踉跄着，一步一步地向前挪动。看着那水壶，他们抿抿干裂的嘴唇，陡然增添了力量。

最后，他们死里逃生，走出茫茫无垠的沙漠，大家喜极而泣之时，久久凝视着那个给了他们信念支撑的水壶。队长留意翼翼地拧开水壶盖，缓缓流出的却是一缕缕沙子。他诚挚地说：“只要心里有坚定的信念，干枯的沙子有时也能够变成

清冽的泉水。”黑人领袖马丁·路德金有句名言：“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立着的话。”是的，即使在最困难的时候，也不要熄灭心中信念的火把。

同学们，不管你此刻的成绩怎样样，不管你此刻的基础怎样样，只要坚定信念，超越自我，你就有了努力的方向，你就有了奋斗的目标，你就有了生活的动力，你就有了成功的期望！

谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。

## 三分钟名人故事演讲篇六

各位领导、各位评委、各位工友们：

各位好！

说到这里，我想起了这样一句话：“有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着。”生命的意义在于活着，那么活着的意义又是什么呢？当然不是为了活着而活着，答案只有两个字，奉献！我想，这绝对不是我们存在的意义。古往今来，有无数能人志士在自己的青春年华就已经成就了不朽的人生，在这里我来不及一一列举。

作为一名××人，心中无不闪烁着梦想，那么现在就是我们努力实现梦想的时候了。我们要做的有很多很多。纵使艰难险阻，也要努力前行：追求卓越，真诚回报，释放青春能量，点燃创业梦想。或许我们成不了伟人，纵使我们平淡一生，但这都不要紧，群星闪烁时我们同样灿烂，这样的平凡其实是一种伟大。

说实话，×年前，我刚来工作的时候也有过失落和茫然，因



为工作环境恶劣，空气中到处弥漫着灰尘，感觉现实不尽如人意，感觉离曾经的梦想总是有一些距离，一度陷入困惑之中。可是，青春的我是一把刚刚铸好的刀，不容得你有片刻的等待和迟疑。我决不能眼睁睁看着这把刀慢慢氧化，失去光泽，随即斑驳、锈蚀、风化，最后成为一块废铁。

我告诉自己，“如果你是金子，到哪都能发光，只要你斗志昂扬的面对生活、面对工作，你就会有所获得”。青春是学习的季节，青春是奋斗的岁月，不要停止我们前进的步伐，因为青春的路正长。有空的时候静下心来好好看看书，回头想想自己走过的路，为自己的人生做好一个规划，把自己的理想铭刻在心中，做一个甘于寂寞，敢于创新、干劲十足的青年人。

从我选择了这里，从某种意义上来说，就是选择了奉献。青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。这是一次演讲，更是一次告白。当我满带着青春的气息，怀揣着沉甸甸的梦想与信念站在这里的那刻，我的内心是如此的坦荡与激昂，那种难以形容的兴奋与紧张，我真诚的邀请你们一同分享。

## 三分钟名人故事演讲篇七

敬爱的教师，亲爱的同学们：

大家好！

首先，我要给大家分享一句话。“我宁愿选择骄傲也不选择自卑。因为骄傲需要资本，资本需要积累，积累需要汗水，而自卑却什么也不需要。”

每个人的人生都并非一帆风顺，并非永无波浪的湖面。而是一场充满艰辛，坎坷，曲折，充满挑战与挫折的旅途。属于我们的每一个新的一天都是一次挑战。在迎接每日的朝阳时，

我们需要足够的自信来克服遇到的困难。

我坚信，自信是一种力量，一种引领我们坚持的力量。无论身处顺境，还是逆境，都应当微笑地，平静地应对人生，有了自信，生活便有了期望。“天生我材必有用”，哪怕命运之神一次次把我们捉弄，只要拥有自信，拥有一颗自强不息、积极向上的心，成功迟早会属于你的。

同学们，初中三年必定是一段峥嵘岁月。期望从今日开始，从此刻开始，我们都能够把汗水的积累转化为骄傲，自信的资本。以舍我其谁也的雄心壮志应对我们应当应对的每一次考验。

谢谢。