

大学生推优演讲稿三分钟 大学三分钟演讲稿(实用8篇)

在安全演讲稿中，我们可以分享一些关于安全知识和经验的故事。以下是一些经典教师演讲的片段，让我们一起欣赏和思考。

大学生推优演讲稿三分钟篇一

亲爱的同学们、老师们：

大家好！

我今天给大家讲一个故事叫：一面镜子。

一个年轻人正值人生巅峰时却被查出患了白血病，无边无际的绝望一下子笼罩了他的心，他觉得生活已经没有任何意义了，拒绝接受任何治疗。

一个深秋的午后，他从医院里逃出来，漫无目的地在街上游荡。忽然，一阵略带嘶哑又异常豪迈的乐曲吸引了他。不远处，一位双目失明的老人正把弄着一件磨得发亮的乐器，向着寥落的人流动情地弹奏着。还有一点引人注目的是，盲人的怀中挂着一面镜子！年轻人好奇地上前，趁盲人一曲弹奏完毕时问道：“对不起，打扰了，请问这镜子是你的吗？”

“是的，我的乐器和镜子是我的两件宝贝！音乐是世界上最美好的东西，我常常靠这个自娱自乐，可以感到生活是多么的美好”“可这面镜子对你有什么意义呢？”他迫不及待地问。

盲人微微一笑，说：“我希望有一天出现奇迹，并且也相信有朝一日我能用这面镜子看见自己的脸，因此不管到哪儿，

不管什么时候我都带着它。”白血病患者的心一下子被震撼了：一个盲人尚且如此热爱生活，而我他突然彻悟了，又坦然地回到医院接受治疗，尽管每次化疗他都会感受到死去活来的痛楚，但从那以后他再也没有逃跑过。

大学生推优演讲稿三分钟篇二

“野驴”？这个词你可能第一次听说过。“野驴”的意思就是野外自助旅游，即“野旅”的谐音，叫“野驴”是代表一种精神，必须有野驴那样坚强的性格，能吃苦耐劳。这天，我和爸爸也当了两天的“野驴”。当然，我和爸爸是两个新“驴”，可要好好向“老驴”们学习。

奔向太行山

太行山差不多的人都知道，用一个字来形容那就是：大。它高大雄峻，整个太行山脉绵延400余公里，横跨山西、河南、河北。可想而知，太行山到底有多大了。先介绍一下准备去的地方吧：我们要去河北平山县天桂山、紫云山附近水泉乡狼凹脑，也是当地最为险要的山峰和大峡谷，天桂山、紫云山是太行山的一部分，在山西和河北两省交界处，距石家庄八十公里。从小在平原地区长大的我，从来还没有见过高山，能够瞻仰大山与峡谷，是我多年来的一个梦想，这个梦想终于要实现了，我心情又高兴，又激动，爸爸带我到石家庄决定跟着叔叔和野驴们一起去领略一下大山的风采。

准备出发的前一天晚上(8月17日)，叔叔和爸爸一起准备第二天所需的物品：睡袋、帐篷、防潮垫、地席、炉头、食物、水、……大大小小装了两个包，每个足有三、四十斤。爸爸看我背不动多少东西，只给我留了一个装有食品饮料的小包。晚上我激动不已，好长时间都没睡着，一直想着目的地是什么样的？那里漂亮吗？晚上要怎么过……想着想着，我就迷迷糊糊地进入了梦乡。

第二天清晨，我听见屋外有收拾东西的声音，一个鲤鱼打挺下了床，麻利地穿好衣服，开开门，爸爸和叔叔已经收拾好了。吃过早饭，我们就登上了叔叔专用的小型客车，去接那些资格深的老“驴”们。很快，人到齐了，我们就向市郊开去。一路上驴友们谈笑风生，三个小时竟觉得很快。我们到达了目的地，这时才十点钟光景。这里的风景真是令人心旷神怡，我还是第一次看到过这样高大陡峭的山，这么漂亮的山，山连山，峰连峰，陡峭的两山之间是大峡谷。在车上我很激动，眼睛像不够用似的，到处张望。悬崖上长出了很多翠绿的植物，给高山穿上了漂亮的绿衣服，倒挂金珠、海棠花也都卧在岩石上，看着满山的翠绿和星星点点的野花，实在是美极了。远处的山被雾气起所掩，看起来如水墨画一般。

车驶出了河北境、进入了山西的地界。把车停在了一个空旷的地方，准备休息一下。有人忽然看见对面有一个看着不大的峡谷，于是我们像发现新大陆一样，下了车就向山峡谷跑去，首先游览一下这个山谷。我下了车，紧跟在驴友们的后边，山谷里有潺潺的溪水和一个个大小不一的清澈的水潭，石头很光滑，我一不小心踩到了石头上，摔了一跤，衣服都湿了，裤子也划开了一个大口子，幸亏没有女生，否则会让我尴尬极了。我并不在意，站起身，淌过水，继续前进。走着走着，只听前面有人喊了一声：“有动物！快过来”我绕过几块大青石，果然发现有一个很像鹿的动物。可是这里是山谷，不可能有鹿啊。那么是不是豹子，豹子很像鹿啊。那只像鹿一样的动物站在一个小洞口上，见到我们，它好像很惊慌，沿着岩石边跳下洞来，钻进了灌木丛里。野生动物需要保护，所以我们就没有再去打扰它。

游完大峡谷，我们来到原先计划好要攀登的狼凹脑，这是附近最高的一个山峰，要顺着峡谷往上爬行。因为出发前水没有带足，于是我们找出车里的水瓶，与叔叔还有一位网名老席的去山腰一个小池子里去灌水。我正灌着水，忽然看见叔叔蹲在的那块石头摇摇欲坠，我刚想提醒一下，却听到“轰”一声，连人带石头掉进了水潭，看水潭要有四米多深，

幸亏叔叔会游泳，那位叫老席的见状马上把叔叔拉了上来，可惜叔叔和他的手机一块洗了个凉水澡，幸好照相机安然无恙，不过手机却遭殃了，叔叔全身也湿透了。

虽然叔叔全湿了，但并没有影响大家的脚步，他拧了拧衣服上的水，背起背包，拿起手杖，和大家一起上山。我也拿着手杖，和爸爸紧跟着。这个山谷，没有山路，从来没有人来过，否则叔叔带的这个野驴队也不叫“探险队了”，他们是为其他的野驴队打前站。这山谷里可真不好走，路上杂草丛生，灌木成片，高低不平，有时还比较危险，走在前面的人用登山杖慢慢的分开密密麻麻的树枝，为我们开出一条小路来，我的手臂都已经被干枯有刺的灌木划破了好几道，无奈，大家只好穿上长裤长褂。闷热的天气，山谷里没有一丝风，我们每个人都汗流浹背，为了预防中暑，就不停的给身体补充点水。登山探险原来是这么辛苦啊！

扎营中午，我们在一块稍平整的地方简单地吃了点随身带的食品，就又开始爬山了。已经五点多了，可是距离山顶还很高，路也越来越艰难，看看前面高大的山和密密麻麻的杂草以及灌木丛，没有寻到扎营所必需的平地 and 溪水，再说我们的体力已经不允许往上爬了。此时我真想拥有一双美丽的翅膀，带我飞上高空去俯视大山，我想一定美极了。无耐之下只有先停下来，看来爬到山顶扎营是不可能的了。在半山腰休息了一会，把背包放在一边，有个叔叔给看着。我们轻装前行，继续往上爬，走到哪里算哪里，路上我们与前面的几位叔叔走岔了路，我与爸爸、叔叔没有赶上去，只有先回到放行李的地方，呆在这里也不好，蚊子、苍蝇绕着我们转，蚂蚁在地上爬。这里的蚂蚁可不一样，一个竟有一厘米长。呆了十几分钟，我和爸爸、如梦三人先下了山。又过了一个多小时，那些驴友们也下来了。

下山来我们找到了一个半山腰废弃的窑洞，洞顶很平整，于是我们就在这里安营扎寨。我还是第一次看见这样扎帐篷，也是第一次住这样的帐篷。我坐在地上，看着叔叔们是怎样

扎帐篷的。很快，帐篷一个接一个都扎好了，晚上也降临了。大家戴上头灯，倒也挺亮的，于是开始野炊。大家都拿出了自己的家什——煤气灌和灶头，把要煮的粥啊、面啊、茶啊都弄好了，然后摆上了桌布，把东西摆了一地，大家盘着腿吃起来。吃饭时，我还见到了很多奇怪和从没见过的动物，有萤火虫、蚰蜒、蜈蚣和各种叫不出名的动物，更惊奇的还出来了三只蝎子。有人把它夹起来，放到了白酒瓶子里，过不了多大会，三只蝎子就“昏昏欲醉”了。过了会，我就兴奋地钻进帐篷里，躺一躺，地席还挺舒服呢！驴友们兴致勃勃地玩起了“拱猪”，听爸爸说，他们要吆吆喝喝玩到午夜呢。野营真有趣！

探险大山洞

第二天，天才蒙蒙亮，就听见外面就有叮叮当当地声音，山中还传来几声吆喝。我睁眼看了看，爸爸在半山腰玩呢。我穿好衣服，一起吃了一点早饭，抓起手杖和头灯也上了山。这山好上多了，有了台阶，就不那么累了。上到了山顶，我看到山顶上有一个正在开发的山洞，兴奋极了，想马上进入那个山洞玩一玩。驴友们戴好头灯，一起进去了。这是一个天然的石洞，里面空气湿湿的，很凉快，和在空调屋子里没什么区别，我看了看表，26℃，好低的温度啊。我走着走着，忽然头顶上一声拍翅膀的声音。我一照，原来是蝙蝠，正倒挂在石头上，用眼盯着我们。接着向里走，我的头顶上感到湿漉漉的，一摸，是滴水，我抬头一看，啊，原来是块钟乳石，垂下的钟乳石有十几厘米了。这可是好东西啊，大家看了看，谁也不去摸，生怕一摸给摸掉了。水一滴一滴地滴着，滴到了一个小池子里面，水很清，有人尝了尝，说很甜。我们接着走，绕过几个分叉口，有时候洞口狭窄，也很低，我们就爬过去，不一会，忽然看到一缕阳光——出洞了！

瑜伽山大佛

下了山，我们决定去看瑜伽山大佛。哦，对了，忘了给你说，

我们先去的是紫云山了，瑜伽山大佛在天桂山脉之中，听说这个大佛是宋朝时期的。在山下河谷里，有几个孩子在水塘里戏水。叔叔走过去，问他们大佛在哪里。那群孩子很热情，在前面跑着蹦着，就是不说在哪里，只是为我们带路。我们也不再问了。又上了一座山，在半山腰，我们见到了十八罗汉的雕像。他们真是形态各异，表情各不相同。中间的盘腿而坐，很端庄；下面的有的骑着龙，表情很严峻；有的在张着口，朗诵经文，有的一个手撑着天，一个手拿着佛珠，有的却咧着嘴用手掏耳朵……样子很有趣。我们接着上山，走过一级级台阶，我们终于见到了大佛。这便是瑜伽山大佛，高有六米，眼睛微闭，打着稽手，端庄地坐在莲花台上，好像在念着经。到山顶还有很高很陡的路。我和爸叔叔都太累了，不愿再上了，我们就下了山休息，其他的同行们又向山顶爬去。

太阳已从东边移到了西山上，我只好恋恋不舍地下了山，坐车返回石家庄。路上，我还在回味着这次有意思的旅行，虽然很艰苦，但感觉很充实，不仅开阔了眼界，欣赏了美景，我也从野驴身上学到了很多，那种不怕吃苦、锲而不舍的精神让我敬佩。我喜欢这样的旅行，有机会我还要再参加一次“野驴”队，当一名真正的“小野驴”。

大学生推优演讲稿三分钟篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

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真贵无比。

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后，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！

大学生推优演讲稿三分钟篇四

水是大自然赋予人类的一种物质财富，是生命之源、生命之本，地球上的生物最初就是从水中产生的。你能想象没有了水的生活吗？你能想象失去了水的生命吗？你能想象这世上没有了海洋，鱼儿没有了家吗？你能想象这富饶的土地变成裸露的沙漠吗？没有了水，生物就会灭绝；没有水，就没有了我们人类社会的历史、文明的进步、经济的发展和社会的稳定。

水是我们生命的摇篮。水，孕育和维持着地球上的全部生命。一个人可以几天不进食，但不能几天不喝水。听妈妈说，地球上二十亿人口正处在严重缺水的紧急状态！而世界上每年

喝了不干净的水而去世的儿童就有五千多万人。现在我国已被联合国列为13个最缺水的国家之一，很多地区和城市都出现了不同程度的水荒，农村粮食量减少，西北大片土地呈现沙漠的状况，沙土飞扬，空气混沌，这情景是多么令人触目惊心啊！缺水的危机正一点一点的吞食我们美丽的世界，一点一点的毁灭人类美好的家园，这种情形，谁有理由不珍惜水、不节约水呢？如果我们现在再不珍惜水，我们的子孙后代必将遭受大自然的惩罚！一句警世名言说得好：如果我们不珍惜宝贵的水资源，那么地球上最后的一滴水很有可能就是我们的眼泪！

在我们的日常生活中，浪费水的现象十分严重，有些同学洗手后经常忘了关水龙头，任凭水白白地流失。刷牙洗脸时让水哗哗地流个不停。在学校的河涌边，有些人把生活垃圾扔进河涌里，水资源就这样被污染了。还有许多工厂发展得很快，却把生产的污水、废水直接排进了江河湖泊，使水变得臭不可闻，大量水资源遭到污染，人类赖以生存的净水越来越缺乏，水的危机已经向人类敲响了警钟！

节约用水，利在当代，功在千秋，你可知道，当你随手拧紧一个未关的水龙头时，你就拯救了一片湛蓝的海洋；你可知道，当你将一盆水重复利用时，你就拯救了数不清的生命，你可知道，当你制止一次水源的污染时，你就拯救了我们的蔚蓝的地球、拯救了我们的生命。珍惜水、爱护水、节约水吧，否则，后果会不堪设想。

节约用水，保护水资源是人类当务之急，只有大家都注意节水，加强了节水意识，水荒才能远离我们而去，生活才会安定和谐，自然环境才会优美舒适。我们小学生明白这些道理以后，不但要自己要遵守，还要做好宣传工作，从我做起，从点滴做起，监督和感染周围的人们，做出应有的贡献。我们在日常生活中，用淘米水洗菜，再用清水清洗，不仅节约了水，还有效地清除了蔬菜上的残存农药；大、小便后冲洗厕所，尽量不开大水管冲洗，而充分利用使用过的“脏水”；家

庭浇花，用淘米水、茶水、洗衣水；洗澡时，关掉龙头擦香皂；家里水管有漏水现象，要马上修理，还有很多很多类似的情形，这些只要我们平日养成节约用水的好习惯，在做的过程中行动起来就行了。工厂的叔叔阿姨们要坚决不让工业废水流进江河湖泊，应进行无害处理后才能排放，再进行二次用水，以此来提高工业用水的重复利用，减轻废水对其他水体的污染。现在全世界用水的70%为农业灌溉用水，但人为的浪费严重。据资料显示，全世界有37%的灌溉水用于作物生长，其余63%都被浪费掉了。因此，农民伯伯们要改良灌溉方法，这是提高用水效率的最大潜力所在。

20xx年广州将迎来亚运盛会，若要那时的广州是真正的花城，让远方的宾客感受羊城的蓝天、碧草、新鲜的空气，整个城市树木茂盛、鸟语花香、绿树成阴，没有了城市的污染，整个广州城看起来生机盎然，人们身心健康，城市环保整洁，人们享用着洁净的水，孩子们在清清的珠江边嬉戏，鱼儿在河边欢畅地游来游去，如此一幅如诗如画的图画，这正是我们绿色亚运所需要的。为了我们的未来，请携起手来，共同努力，发扬中华民族细水长流的传统美德，作为国家的小主人，节水行动就从我做起，从现在做起，从节约每一小滴水开始，以实际行动做一个节约用水的好孩子。

大学生推优演讲稿三分钟篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

你们好！今天我要演讲的题目是《理想》。

理想，是春天的第一朵鲜花；理想，是夏天的第一束灼阳；理想，是秋天的第一颗果实；理想，是冬天的第一片雪花；理想，是沙漠里的绿洲；理想，是吹响生命的号角。山溪的理想是大海，囚鸟的理想是蓝天，树木的理想是大地。我的理想是什么？我的理想我的梦！

物尚且如此，何况人乎？纵观古今中外，凡成大业者，哪一个没有远大的理想！是啊！一个人没有了理想，那么他的生活就像在大漠中失掉了罗盘，迷失了方向。如果一个人没有了理想，那么就像鸟儿失掉了翅膀，永远不能飞翔。如果一个人没有了理想就像太阳失掉了光辉，永不能射出耀眼的光芒！

司汤达的忘却警言和理想，是遭人鄙弃的。我两者都没有卸，我树立了自己的理想，坚信自己就能实现。理想是事业的大门，是登堂入室的旅程，这个旅程的尽头，就有成功在等待着。

每个人都有自己的梦，因为有了梦，才有梦想，有了梦想，才有理想，才有为理想而奋斗的人生经历。雪野茫茫的小草，寒冷孤寂中怀抱着“理想”取暖；征途迢迢南飞的大雁，因为“理想”才不停地往前飞。志向是人生前进的动力，那么理想是希望和梦想的灵魂，奋斗、挣扎、超越，就是打破无知的道路，走向理想的殿堂。

理想，是我们每个人心中的一盏明灯，它可以为我们指出前进的方向。然而，理想也是被需要的一个奋斗目标，但是它需要我们自己来实现。世界万物都有自己的理想，理想是石，敲出星星之火；理想是路，照亮夜航的路；理想是火，点燃熄灭的灯；理想是路，引你走到黎明。

太阳总在有理想的地方升起，月亮也总在有理想的地方朦胧。理想是永恒的微笑，我的理想不尽，我要理想之花永不合拢，为了梦，那遥远而真实的理想，我会努力前行！

大学生推优演讲稿三分钟篇六

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事，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，你要比其他人更用功，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。

大学生推优演讲稿三分钟篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

是什么，让南归的群雁执着展翅？是什么，让寒梅的嫩芽傲立风霜？是什么，让屡败屡战的人们重新上路？是理想！理想撑开

了归雁的羽翼，吐绿了嫩芽的冬天，鼓舞了人们的精气。每个人都有理想，每个人都应有理想，没有理想的人如同活在一个空洞的世界，没有进取的动力，没有前进的目标，只是每天规规矩矩的重复前一天的事情，就没有快乐可言。因此，人生，必是因绚丽多彩的理想而充实！

而所谓职业理想是个人对未来职业的向往和追求。职业理想源于现实又高于现实，它比现实更美好。12岁时，周恩来就发出“为中华之崛起而读书”的誓言，表达了他从小立志振兴中华的伟大志向。同学们，你们现在是学生，你们有什么样的理想啊！我想，我们应该向敬爱的周学习，从小立志，树立一个崇高的人生目标，然后，为实现这个目标坚持不懈，奋斗不止，为人民，为国家做出贡献，这样我们的人生才有意义。

而我的职业理想是做一名合格的，能够独当一面的技术工人。是的，父母也希望我们有个好的工作，国家更加需要我们技校生，而想要成为一个有技术的工人，就必须从底层做起，深刻了解企业文化，踏实成长。想想，当我们亲手做出一件精美的工件时，是多么让人振奋人心啊。但我们更容易把自己放在很高的起点去观察我们的周围环境，思考我们的职业未来，甚至还想将来所从事的工作条件要比别人好一些，付出的劳动比别人少一些，拿的工资却要比别人高一些的。显然，这种失去“自我”的职业憧憬是“空中楼阁”，是“水中月亮”，永远是可望而不可及的。只有从自身出发，才能够准确定位，瞄准适合自己的岗位去不懈努力，这样才有可能得到最后的成功！

要知道并非所有的职业都适合你，也并非你能胜任所有的职业岗位。每种职业都有与之相适应的职业能力要求。因此，有选择地、有针对性地培养自己的能力，主动去适应并接受职业岗位的挑战是十分重要的。

三年的技校生活即将结束了，三年中，校园生涯让我不断的

挑战自我，充实自己，为实现人生的价值打下坚实的基础。在校期间，我思想上再没有从前的“厌学”情绪，而是虚心好学、刻苦认真、吃苦耐劳，认真参加各种社会活动，及时总结，注重理论联系实际，培养了自己的自学能力以及分析、解决问题的能力。三年技校生活的学习和锻炼，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会远远不够的，因此，面对过去，我无怨无悔，来到这里是一种明智的选择；面对现在，我努力拼搏；面对将来，我期待更多的挑战。战胜困难，抓住每一个机遇，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。

谢谢大家！

大学生推优演讲稿三分钟篇八

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。