

# 最新三分钟即兴演讲范例 三分钟即兴演讲稿(实用20篇)

每一个景点都有其独特的历史背景和文化内涵，导游词可以帮助游客更好地体验和感受这些文化特色。以下是我搜集的多篇欢迎词优秀范文，希望能够给您带来启发和帮助。

## 三分钟即兴演讲范例篇一

亲爱的老师、同学们：

大家好！

飞扬的青春，活泼的身影，这一切都是属于我们的。我有过梦想，有过欢笑，也有过不羁。这一阶段，我摆脱了稚气，歌唱着青春，演绎着生活。青春的我们充满快乐，充满活力，我们奋斗，我们自豪，我们自主，我们自立。

“青春激昂，我心飞扬”，在这不完美但却又绚丽多姿的青春，我们做着五彩的梦，交过肩搭肩的朋友，与大家一起分享过喜悦。我们还没有经历华丽的蜕变，但内心却已狂热，我们时而像仙人掌，时而像鲜花，喜怒无常。

我们不会被困难吓倒而止步不前，反而会更加努力；我们不惧怕暴雨狂风，反而更希望它们更猛烈些；我们不担心被别人嘲笑，反而会用自己的行动有力地搏击！

21世纪的我们，更应该背负远大理想。青春是短暂的，但知识是无限的，我们要学习，我们要拼搏，树立正确的人生目标，坚持不懈，为之奋斗，亮出自己独特的风采！

青春是短暂的，青春是不断攀登的，青春是轰轰烈烈的，青春是充满激情的，青春是我自己的！

悲伤的，喜悦的，同情的，羡慕的，一切的一切，都似行云流水，从眼前匆匆穿过，我们是快乐的，不必伤心，青春是把握在自己手里的，纵然无人关注，也要活出无悔。我们用心、用行动来诠释着“青春”二字。

青春像春天的羞羞答答，似夏天的血气方刚，如秋天的天高气爽，如冬天的稍纵即逝。总之，我的青春，无人能干涉。

我的青春，我做主！

## 三分钟即兴演讲范例篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《让梦想腾飞》。

我们每个人都有梦想，无数人的梦想托举起一个强大的中国梦。梦想是石，擦出星星之火；梦想是火，点燃希望的灯；梦想是灯，照亮前行的路；梦想是路，引你走向成功。

我们有梦想，学校给我们提供了良好的条件，引领我们的青春，助力我们梦想的腾飞。午间，体育馆里同学们施展青春的活力，洒下汗水，那是篮球社和羽毛球社的同学们在朝着梦想迈出坚实的每一步；教室里，同学们在老师的带领下穿越时空，往返于古今中外，那是史镜堂的同学正在探索国家的崛起和衰亡，学习古人的智慧；法庭社的同学们再一次开庭，他们在模拟的法庭中感受法律的庄严；下午，同学们会到自己感兴趣的专业教室，在专业老师的带领下朝着梦想迈进；学校还会带我们去天安门看升国旗，增强我们的爱国之心；带我们听音乐会，培养我们的内涵修养，让我们聆听世界的声音。这一切的一切都是学校对我们梦想的重视和呵护，竭尽全力助力我们梦想的实现。

在这样优美和谐的环境中，我们有什么权利无所事事呢？同

学们，作为一名中学生，我们要有一个梦想，目标。当代青年的抱负决定着中华民族未来的前途和命运，共和国的新一代骄子应当不负重托，以更强的使命和责任感迎接新世纪的挑战，在壮阔的新世纪画卷上书写新的篇章，给未来的东方时空播洒更多的甘露和阳光。

即将开始艺术节，希望大家踊跃参加到其中，尽情展示自我才华，践行我们青春美好的誓言，让我们的青春充满活力，让我们的生活丰富多彩！

我的讲话到此结束，谢谢大家！

### 三分钟即兴演讲范例篇三

今天去教育局，到了那才知道要面试，吓了我一声汗，好在不是说课，是3分钟即兴演讲而已，题目是：今天，我如何建设师德。在当时紧张的情况下我实在不知道要怎么说，就随便准备了一下。内容如下：

师者，所以传道、授业、解惑、树人。教师不仅要教书更应育人。学校是学生成长的摇篮，而教师则是学生成长的拐杖。我们应该利用好这根拐杖！现如今，我们更重视教师的素质修养，而师德也是其中一方面。我认为建设师德应该做到以下几点：

。教师应该平等地对待每一个学生，善于发现学生身上的闪光点。冰心说过：“世界上没有一朵鲜花不美丽，没有一个孩子不可爱。”

。在批评中成长的.孩子学会了谴责，而在赞扬中成长的孩子就学会了自信。每个老师都应怀着赏识的态度去看待每一位学生！

。生活中，学习上的琐事都能成为一个教学案例，教师应抓

住每个细节，循循善诱！

教师是学生学习的榜样，因此教师的一举一动都会被学生所模仿。

以上就是我今天即兴演讲的内容，上台一点都不紧张，可是就是到最后不知道讲什么了，楞那了几秒钟，好在时间到了，不然糗大了，感觉自己讲得有点离题……好在我仪态大方，还和老师们眼神交流了好几次的，不知道老师能不能网开一面，哈哈，就给我个高分啦！！

### 三分钟即兴演讲范例篇四

各位老师、各位同学：

大家好！

自信，虽不是一支悦耳的歌，那般动听，令人陶醉，也不是一首飘逸的诗，令人回味无穷，可它却有着一股冲天的力量，如一团熊熊燃烧的烈火，犹如一盏绿灯，为我们前进的成功之路保障绿色通畅！

名人中有很多因自信而成功的事例。爱迪生为了寻找一种适合做灯丝的材料，曾历经千百次失败而被人讥笑，如果不是对自己充满了信心，就不可能坚持到最后；世界著名交响乐指挥家小泽征尔，在一次欧洲指挥大赛中，没有在遭到权威人士的否定时放弃自己的正确观点，是自信让他夺得了桂冠。

我也是一个自信的孩子，在成长的海洋中，我承受过许多成功与失败痛苦，它们总是不时地敲着我的房门，在它们的伴随下便成就了一个自信的我。

我永远也忘不了那紧张的两小时，那场生平以来第一次让我心跳加速的数学考试。

我看了下题目的分值，天啊——二十分，不行，这二十分不能丢掉，否则怎么对得起我这数学课代表的头衔！拼了！理智让我决定拼一拼，我在心里默默说道：加油，我是个自信的人，我一定行！

离考试结束还有五分钟，终于解出了这道题目，我觉得自己真伟大，绕了个弯题目的答案就出来了，我悬着的心终于放下了。

试卷上交了，虽然最后一题写的有点潦草，思路也不太清晰，但我依然充满自信地相信着它。

第二个星期，分数出来了，113分，虽然最后一题扣了不少分，前面也没来得及检查，我依然兴高采烈，它证实了我的自信没有错。

世上没有不可能，不可能只是不敢做。相信自己，去做那些“不敢做”的事情，让自己的内心充满自信，那我们就一定会看到成功在向我们招手。

我的演讲完毕！谢谢大家！

## 三分钟即兴演讲范例篇五

尊敬的各位领导、各位评委、老师们：

大家下午好！

也许你曾抱怨过上帝是捉弄人的，他对你吝啬幸福，却让痛苦折磨着你，日日夜夜，疲惫不堪，换来的只是滚烫的泪珠。但苦尽甘来后，当你揭开那沉重的幕纱，你会看清，上帝是公平的，磨难也是一种财富。

曾经有人做了一个试验。他点清了一座山林中的红羊后，把

山中的狼全部捕捉起来，让红羊没有敌人。照理说，红羊应该是悠闲自得、快乐地生活了，但事与愿违，红羊为了争夺一小片土地、甚至一棵青草而搏斗，由原来一支整齐的队伍变为一盘散沙。经过搏斗的红羊一只只疲惫不堪，过去那种矫健、奔跑如飞的红羊在这座山林中再未曾出现过，而且，红羊的数量也在逐渐减少。是什么原因呢？因为人们捕获了狼，红羊没有了给它们造成生命威胁的动物，而自相残杀直至消亡，失去了危机，同时也失去了生机。可见，在生态环境中，没有磨难就不会有生态平衡的系统。

张海迪胸部以下失去知觉，但这些困难反而使她有了更为远大的目标，学习掌握了德语、日语、英语。她为什么能取得常人都不容易取得的成就呢？因为她在承受巨大挫折的同时，也将挫折化为了动力，让挫折成为自己的奴隶，再一次战胜了磨难。

人生如一块璞玉，这是上帝赐予你最大的财富，这块璞玉中有着酸甜苦辣，也许痛苦过后便是幸福，这是上帝给予你最大的机遇。只有自己努力来雕琢这块璞玉，才能使它成为完美无瑕的艺术品。

同学们，当你遇到挫折、困难时，不妨想想，上帝是公平的，有时磨难也是一种财富。

谢谢大家！

## 三分钟即兴演讲范例篇六

大家好！我演讲的题目是小事求大善，小节立大德。

今天的这方舞台只给了我百秒的时间，不过，大家一定都注意到了，刚才，我用了将近10秒的时间整理了我的衣装，并非常郑重地向大家鞠了一个躬。的确，我害怕超时带走我的得分，但我更害怕不甚整齐的衣领带走我给大家的‘好印象。

超时影响的是我的成绩，但有失礼节的表现则会影响我作为一名中学生的形象。我来自自信是一个雄辩的人，但今天，我选择了首先用行动来证明小事也要求大善，小节也能立大德。

我们都曾让苦思冥想寻觅到的解法葬身在计算过程中写错的一个符号上，我们也都曾将煞费苦心铺排出的作文断送在仓促而就的一个错别字上，常常地，我们学会了高瞻远瞩，学会了从全局出发，却不能够做到对每一件小事都精益求精，何谓真正的大善那就是挖掘小事中的小事，用全部的热情和努力填补那些尚未完善的空缺，把小事的完美演绎到极致。就比如，下一次当你和我一样走上这方舞台的时候，请你一定记得翻好你的衣领。

那就是讲究小节中的小节，用全部的自律和自觉把握那些不被注意的细处，把小节的优雅诠释到完全。就比如，一会儿，当这场比赛结束的时候，请你一定记得谦让周围的人，有序地离开。

刚才，我的同学提醒我时间快要到了，那么，就让我做好这最后大善的小事，成就这最后小节中的大德。

谢谢大家。

## 三分钟即兴演讲范例篇七

爱迪生曾经说过：“自信是成功的第一秘诀！”不管做什么事，只要心中充满自信那么成功一定在不远处向你招手！“自信”二字说起来容易，做起来却很难。它需要一个人经过强烈的思想斗争！

小泽征尔就给我们举了一个很鲜明的例子！再一次指挥家大赛中，小泽征尔安排到最后一名出场。评委给了他一张乐谱，他在指挥途中发现了一点不和谐的地方，一开始，他还以为

乐队出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对……这时他就觉得乐谱出了问题！可是在场上的作曲家和评委都说是他演奏错了！面对着一大批音乐大师和权威人士，他再三思考，最后斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐曲错了！”话音刚落，评委们都站起来为他送上了热烈地掌声，祝贺他大赛夺冠！原来，这是评委们精心设计的一个“圈套”就是想考验一下选手们地自信心！

自信是一种力量，无论深处顺境还是逆境，都应该微笑地，平静地面对人生，有了自信，生活便有了希望！哪怕命运之神一次又一次把你捉弄，只要拥有自信，拥有一颗自强不息，积极向上地心，成功迟早会属于你的！

就像爱迪生，他一次次地试验钨丝电灯泡，当别人一直认为不可能成功时。爱迪生就是相信自己，最终他经过了一万次试验终于成功了！是什么使他变得如此相信自己？就是自信，自信就是成功的‘明灯！

信心决定一切，最后我送给大家一句话：“喷泉的高度再高也超不过它的源头，一个人的成就再高也高不过他的信念！”

## 三分钟即兴演讲范例篇八

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我演讲的题目是“小事求大善，小节立大德”。

今天的这方舞台只给了我百秒的时间，不过，大家一定都注意到了，刚才，我用了将近10秒的时间整理了我的衣装，并非常郑重地向大家鞠了一个躬。的确，我害怕超时带走我的得分，但我更害怕不甚整齐的衣领带走我给大家的好印象。超时影响的是我的成绩，但有失礼节的表现则会影响我作为一名中学生的形象。我来自自信是一个雄辩的人，但今天，我选择了首先用行动来证明——小事也要求大善，小节也能



立大德。

我们都曾让苦思冥想寻觅到的解法葬身在计算过程中写错的一个符号上，我们也都曾将煞费苦心铺排出的断送在仓促而就的一个错别字上，常常地，我们学会了高瞻远瞩，学会了从全局出发，却不能够做到对每一件小事都精益求精，何谓真正的“大善”？那就是挖掘小事中的小事，用全部的热情和努力填补那些尚未完善的空缺，把小事的完美演绎到极致。就比如，下一次当你和我一样走上这方舞台的时候，请你一定记得翻好你的衣领。

我们铭记着那些真正的伟人，只因仰头给人一个微笑，抬手放好一张座椅，就让人们对他的敬意油然而生；我们也叹息着那些一时的英雄，只因甩手一次扬长而去，下笔一段过激之词，就让昔日仰望的目光骤然消散。常常地，我们学会了忠孝仁爱礼义信，却不能够做到时刻记挂着每一个小节。（）何谓真正的“大德”？那就是讲究小节中的小节，用全部的自律和自觉把握那些不被注意的细处，把小节的优雅诠释到完全。就比如，一会儿，当这场比赛结束的时候，请你一定记得谦让周围的人，有序地离开。

刚才，我的同学提醒我时间快要到了，那么，就让我做好这最后大善的小事，成就这最后小节中的大德。

谢谢大家。青春与责任演讲稿让世界因我们更美好演讲稿如何准备即兴演讲稿

## 三分钟即兴演讲范例篇九

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

独立，按照我自己的理解，就是独立，活在这个世界上。我

们每个人从小就被父母照顾。爸爸妈妈给我们安排好了一切，我们什么都不用担心。而我们这些向往自由的小鸟，却总是期待着有一天脱离父母的控制，在我们的蓝天上自由飞翔。我也这么认为。

在择校的时候，我选择了世外西区，不仅因为它有一个美丽的校园，还因为它是一所寄宿学校。我一直希望中学能在我生活的学校里学习和生活。这真的说明我已经是一个有独立生活能力的人了。很多人得知我要住校后，都问我：“姐姐，你会想家吗？”“没有！”我毫不犹豫地回答。我的一个叔叔也为我发现了父母可以每周三来看我。听了这些，我坚定了住校的想法，向他们证明我已经是一个独立的人了！

但是，独立并没有我想象的那么简单快乐。学校里的独立没有夏令营那么短暂的几天。刚在学校生活的时候，因为学校时间太紧，没有完全适应，把一切都搞得一团糟。我甚至开始怀念父母的唠叨。这时，乡愁出现了。从周二开始就盼着周三了。我希望我妈妈能来看我。周三，我在操场上散步，看到一个熟悉的身影，妈妈！我冲过去扑到妈妈怀里，眼泪夺眶而出。

刚发现独立不容易。现在逐渐适应了独立生活，说明一切都需要一个适应期。现在，我们能做的就是独立生活。我们将来会在经济上独立。

独立，苦，乐！

## 三分钟即兴演讲范例篇十

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

爱迪生曾经说过：“自信是成功的第一秘诀！”不管做什么事，

只要心中充满自信那么成功一定在不远处向你招手!“自信”二字说起来容易，做起来却很难。它需要一个人经过强烈的思想斗争!

小泽征尔就给我们举了一个很鲜明的例子!再一次指挥家大赛中，小泽征尔安排到最后一名出场。评委给了他一张乐谱，他在指挥途中发现了一点不和谐的地方，一开始，他还以为乐队出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对……这时他就觉得乐谱出了问题!可是在场上的作曲家和评委都说是他演奏错了!面对着一大批音乐大师和权威人士，他再三思考，最后斩钉截铁地大声说;“不!一定是乐曲错了!”话音刚落，评委们都站起来为他送上了热烈地掌声，祝贺他大赛夺冠!原来，这是评委们精心设计地一个“圈套”就是想考验一下选手们地自信心!

自信是一种力量，无论深处顺境还是逆境，都应该微笑地，平静地面对人生，有了自信，生活便有了希望!哪怕命运之神一次一次把你捉弄，只要拥有自信，拥有一颗自强不息，积极向上地心，成功迟早会属于你的!

就像爱迪生，他一次次地试验钨丝电灯泡，当别人一直认为不可能成功时。爱迪生就是相信自己，最终他经过了一万次试验终于成功了!是什么使他变得如此相信自己?就是自信，自信就是成功的明灯!

信心决定一切，最后我送给大家一句话;“喷泉的高度再高也超不过它的`源头，一个人的成就再高也高不过他的信念!”

### 三分钟即兴演讲范例篇十一

每个人都会有一个可爱的童年，在这个可爱的童年里又会发生许许多多让人觉得非常可笑的糗事，甚至让本人回想起来都觉得回味无穷。我的童年也是如此，而这个可笑的`事情就发生在我5岁的时候。

那晚过后，滴上那瓶花露水的我被蚊子叮得“遍体鳞伤”，妈妈终究还是发现了，不过，这次她并没有像上回那样责怪我，而是让我改正了错误。

是啊！童年里难免会犯一些错误，不过正是这些让人觉得可笑的错误，才会使童年变得丰富多彩！

## 三分钟即兴演讲范例篇十二

什么样的朋友才算真正的好朋友？这个问题一定有很多人都在问。现在，我就教给大家一个最简单的评判标准，那就是——如果你和她很长时间没有联系，你们再见面时依然有说不完的话，不陌生，不疏离，感觉像从来都没有分开过一样。哪怕什么都不说，在一起也不觉得尴尬。这样的朋友，就是你一生的好朋友了。

其实，有时候，你太容易在友情中受伤，不是朋友的原因，而是因为你对朋友的期望太高。她和你是好朋友，并不意味着她就没有交别的朋友的权利，并不意味着她就不能和别人聊得热火朝天，也不意味着她事事都要顾虑你的感受和你的看法。就算是最好的朋友，她也可以拒绝你的要求，也可以不同意你的观点，也可以对你提出批评，也可以和别人聊得热火朝天暂时忘记你的存在。哪怕你再反对，她也有权利选择她自己的选择，热爱她自己的热爱。反之，你也是一样。不要总是说自己被友情弄得伤痕累累，很多的伤都是你对友情的要求过高才造成的结果。

每个人都喜欢听好话，嘴上抹蜜的人比起那些不擅长表达的人，好像总是要多那么几个朋友。但是聪明的你们，当你看一个朋友对你是不是真心的时候，一定要好好想想她对你做过些什么，而不是她对你说了些什么。即使是在言语上伤害过你的友人，如果在你最需要帮助的时候帮助过你，为你挺身而出过，都是值得你信赖的朋友，要珍惜。

当你遇到另一种情况，那就是朋友已经伤害了你，你是否应该原谅她。

虽然，从小我们被教育宽容是一种美德。但是，你一定要在心里给自己设定一个底线。如果不触碰，一切都好说，如果触碰了，你就要认真地考虑一下，你们之间的朋友关系到底应该继续还是结束。其实，你不一定要费尽心思去守护一份友情的。你想想，如果大家都说她不好，你非要说她好，就等于你告诉她，就算她做了任何伤害，你都是可以接受的，也是可以被宽容的。

如果在很久之后，你想起她对你的伤害，你还是觉得不能原谅，你也完全不必原谅她。但是，你一定要放下，不要去打听关于她的一切。因为她无论是好上天还是坏到底都跟你没有任何关系了。各走各的路，无需嫉妒，更不必悔恨。

最后，用一句话来概括友情：在一起很欢喜，分开后很想念，只是想念也很欢喜。

玫瑰不及百合的高洁与典雅，百合不及薰衣草的浪漫优雅，但就是普罗旺斯的薰衣草花海也不及友谊的芬芳与美丽。朋友是个令人愉快的东西，他们总在不经意间给我们支持和安慰，在朋友面前，我们可以纵情放肆的苦笑，在朋友面前，没有那些矫揉造作，阿谀奉承。有的是直言与关爱，理解与宽容。

在阿拉伯有这样一个传说，两个朋友一起去沙漠旅行，但他们在途中吵架了，一个人甚至还给了另外一个人耳光，挨打的觉得遭到了侮辱，但他在沙子上写道，“今天，我的好朋友打了我。”他们在沙漠中继续旅行，后来遇到了风沙，他的朋友又救了他，他就用小刀在木头上刻下，“今天我的朋友救了我。”他的朋友很好奇，问他，为什么要这么做？他却回答说，“朋友对我的坏确实我不顺心，但一吹风事就过去了。但朋友对我的好，我要提醒自己时刻铭记在心。”“万

两黄金容易的，知音一个也难求。”所以有了朋友我们就一定要好好珍惜。他们是我们人生的一笔财富，有了朋友我们才会幸福快乐充实的度过每一天。没有朋友的人在富有也是贫穷的。

你身体里的满强热血，是真挚的友谊在静静的流淌永不止休，夜空中那璀璨的繁星，是朋友那永不湮灭的双眸，当全世界都背叛你当众人都离你而去，回首，朋友还在我们的身后为我们默默地守候。

同学们，还记得你生病时为你着急上火的那个人吗？还记得天凉了嘱咐你多穿衣服还给你送上一杯热乎乎的奶茶的那个人吗？还记得那个你哭他也哭你笑他也笑，陪着你我是风风火火或是平静的度过一年或是两年美好的高中生活的那个人吗，他们就是我们的好朋友我挚亲挚爱朋友。亲爱的同学们，请你们用最嘹亮的声音回答我，你们爱不爱自己的朋友？你们会不会与他们不离不弃！

### 三分钟即兴演讲范例篇十三

大家好！

你想成为优秀的人吗那但愿你是拥有自信的！

爱默生说过：偏见常常扼杀很有希望的幼苗。因此，为了避免自己被扼杀，只要看准了，就要充满自信，敢于坚持走自己的路。

但是，从以前就有这样一句话：沉默是金；而现在人们也常说：做人、做事都要低调，不要不把别人放在眼里虽然这些说法我不认为错了，但也并不认为全对。

的确，沉默固然是金，但也是一些懦弱、自卑者作为托词的废铁罢了。的确，做人、做事都要低调，不要不把别人放在

眼里，但自信与自负不同，自信是给人以做事的动力、坚持的信念，并不是将人推向得意忘形的巅峰。

自信者心中有朝霞、露珠和常年盛开的花朵；退缩冰结心城，四海枯竭，丛山荒芜。比鲁莽更糟糕的是退缩。不能因为一时的缺乏自信，而给自己的未来留下太多的遗憾！

要学会欣赏自己、赞美自己，看清自己身上的成绩及优点，找到自己好的地方。必要的时候，在自己心中夸耀自己、表扬自己，并不断激励自己我可以做好、我能够做到，这样，你就拥有了自信，就会感到生活的美好，而你的生命也会充满活力，因此，你将永远保持着奋发向上的动力！这个世界上我们每个人都是独一无二的奇迹，都是自然界最伟大的造化，什么都完全一样的几个人是不会有。物以稀为贵，所以，只有正确认识自己的价值、对自己充满信心、并不断发挥自身的潜力，才能将我们生存的意义充分体现出来。

盈盈月光，我掬一杯最清的；凄凄芳草，我捧一束最美的；漫漫人生，就让我们共同来把握这最珍贵的自信吧！

## 三分钟即兴演讲范例篇十四

很多身边的朋友问我：“嘿，怎么见你每时每刻都表现的很轻松很快乐？”

我的回答是这样的：“简单的小幸福”

每天晚上我们坐在一起看完电视睡觉，有时也会争一争遥控器，发一发工作上的挠骚，这种感觉很平凡，但很真实。

## 三分钟即兴演讲范例篇十五

日常生活中，我们经常会被一些凡人善举所感动。比如说在你受伤的时候同学关心的目光、在你生病时家长照顾你的一

举一动、公共汽车上别人给你让座这些看似毫不起眼的举动，却使我们深深地被感动。这次我要讲的是我的班主任李老师。

李老师不但交给我知识，还在我成长过程中及时给予了关爱、支持和人生启迪。

叮铃铃，叮铃铃，上体育课了。今天，体育老师说，运动会快到了而跳长绳也是一个集体项目，所以最近都要训练大家跳长绳。刚开始我不敢跳，害怕被抽到，而会跳得则极力催促我们让我们也一起跳。慢慢地有些大胆的同学越跳越好，而我还是发挥的不太理想。到后来，几乎大家都能很熟练的跳过了，可我还是发挥不太稳定，时好时不好。于是就有一些人开始让我自愿退出队伍。后来，每当我跳不好时，就会传来一阵责骂声。由于跳长绳是集体项目，同学们认为我的不稳定表现会连累我们班在运动会上的成绩。这是我很伤心又不知该如何是好，我也担心自己的不足为班级抹黑，于是去到老师办公室，找李老师哭诉，李老师拍拍我的肩膀，对我说：那些嘲笑你的人确实有错，但是，你可以把他们的嘲笑化为前进的动力啊！孩子，不要害怕，鼓起勇气，你一定能克服困难的。不知为什么，听完老师的话我心里踏实了许多，接下来的练习中也没有那么怕绳子了，而且，不会太介意其他一些同学的嘲笑，专心的练习跳绳。最终，我依靠自己的努力，跳好了长绳，并且把长绳变成了我最爱的运动。

这一番话如同刻在了我的脑海里，永远挥之不去。从此以后，每当我遇到困难并被别人嘲笑时都会想起这番话，它让我有了勇气去面对困难。

因为这句话使我更加自信，因为这句话使我遇到困难时鼓起勇气不在后退，也因为这句话使我被深深地感动。

### 三分钟即兴演讲范例篇十六

我爱祖国啊，是您给予了我们的生命，让我们在辽阔的大地



上茁壮成长；祖国啊，是您哺育多少英雄儿女，您为了明天的灿烂和辉煌，付出了多少艰辛和汗水。

xx年初，一场罕见的雪灾袭击中国南方，大雪纷飞，引起交通堵塞，通讯中断，昔日令人赞叹的银装素裹的冰雪世界，今日却给国家造成了巨大的经济损失。到处冰天雪地，虽然大雪冰冻了大地，却没有冻僵中国人民的信心，中央领导人为了大家能过好祥和、愉快的春节，在日理万机中，不辞辛苦，千里迢迢，风尘仆仆来到现场，看望、慰问受灾群众，指挥安排工作，他们勇敢，不畏艰辛的精神感动了我们十三亿人，中国人民同甘共苦，风雨同舟，度过了难关。

同时，灾区的百姓也在勇敢地自救，灾区的'情况时刻牵动着全球华人的心，中国人民伸出了援助之手，纷纷捐钱、捐物、献血，他们还自发地集会用行动鼓舞着灾区的人民——四川雄起！中国雄起！此时此刻我深深体会到了团结的力量！

xx年8月8日8分，奥运会终于拉开了序幕，林浩作为小小护旗手与姚明一同引领中国代表队出场，赛场上体育健儿展现了敢于拼搏的精神风采，中国夺得了51枚金牌、21枚银牌、28枚铜牌，于8月24日8时北京奥运会圆满结束，也展现了我国强大的经济实力，让全世界了解中国发生了翻天覆地的变化！

继奥运会后，又迎来一件举国瞩目的大事，神舟七号载人飞船成功升空，中国实现了第一次太空行走，我国航天技术又进入了新的里程碑，我们祖国多么神奇，多么有智慧啊！

## 三分钟即兴演讲范例篇十七

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

时间能改变一切时间，是一个神奇的词语。它成为了人们不

能解释时的唯一借口，它成为了不能回头，不能倒退的代表。多少经不起它考验的情感只能深深的沉入谷底，消失。

因为时间的无情和冷酷，让多少人心生畏惧。可也不禁有人提出：时间能不能改变一切？

我想，对于这个问题，我的答案是肯定的。时间能改变一切，时间能成就一切！下面我将来向大家解说这个观点。

首先，时间不可回转的特性，让我们看到了世界的改变，从原始人到现代的文明，我们看到了人类的一步步改变，是人类通过自己努力的改变，同时也是时间的改变，时间它不会静止，它改变了世界。时间的长河里，锻造出了亚历山大，牛顿，爱因斯坦，达尔文，孔子等伟人。这些名人的出现，促进了时代的变迁。时间能够改变一切，时间让我们看到未来将会更好，这个不会停止的进程里，永远有想不到的惊喜。

其次，从我们现实生活出发。时间能够改变一切，旧习惯会被新的习惯所替代。旧的我们也会染上新的气息，因为时间不会停止，我们也不会静止。总会有人在遇到挫折的时候，想要放弃。总会有人在遇到困难的时候，不再有勇气。可是，时间会改变他们，时间会给他们一个答案。就算有再大的挑战，只要有时间去改变，我们就会有希望成功。所以这些小挫折，永远也不会影响时间的更替。时间会让我们的努力看到结果，这便是时间的不可超越性。

时间能改变一切，时间能让孩童时的纯真、幼稚蜕变。时间能让一个生命在它的流里，显得微不足道。这些都是时间的微妙。

时间能改变一切，但关键是你会如何利用它，使它让你改变的更好，成为更好的人，成为更优秀的自己。

## 三分钟即兴演讲范例篇十八

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天去教育局，到了那才知道要面试，吓了我一声汗，好在不是说课，是3分钟即兴演讲而已，题目是：今天，我如何建设师德。在当时紧张的情况下我实在不知道要怎么说，就随便准备了一下。内容如下：

师者，所以传道、授业、解惑、树人。教师不仅要教书更应育人。学校是学生成长的摇篮，而教师则是学生成长的拐杖。我们应该利用好这根拐杖！现如今，我们更重视教师的素质修养，而师德也是其中一方面。我认为建设师德应该做到以下几点：

□

教师应该平等地对待每一个学生，善于发现学生身上的闪光点。冰心说过：“世界上没有一朵鲜花不美丽，没有一个孩子不可爱。”

□

在批评中成长的孩子学会了谴责，而在赞扬中成长的孩子就学会了自信。每个老师都应怀着赏识的态度去看待每一位学生！

□

生活中，学习上的'琐事都能成为一个教学案例，教师应抓住每个细节，循循善诱！

教师是学生学习的榜样，因此教师的一举一动都会被学生所模仿。

以上就是我今天即兴演讲的内容，上台一点都不紧张，可是就是到最后不知道讲什么了，楞那了几秒钟，好在时间到了，不然糗大了，感觉自己讲得有点离题……好在我仪态大方，还和老师们眼神交流了好几次的，不知道老师能不能网开一面，哈哈，就给我个高分啦！

## 三分钟即兴演讲范例篇十九

敬爱的老师、亲爱的`同学们：

大家好，今天我给大家讲一个趣味数学故事：欧拉和马克都出生在城市，他俩决定跟随种葡萄的大伯到农家去看看。他俩走进大伯家的园子，看到大伯的两个儿子正在园里摘黄瓜，马克看到满满一篮子的黄瓜问道：“你俩摘了多少根黄瓜？”顽皮的小儿子没有回答却拍手唱起了童谣：“兄弟二人摘黄瓜，一共摘了七十八，哥哥多摘整八根，二人各摘多少瓜？”欧拉一听笑道：“哈哈，小朋友考我们呢。”他想了想说：“弟弟摘了三十五，哥哥摘了四十三。”

欧拉和马克随大伯来到后园，见大妈正在河边唤鸭子归笼，欧拉热心的问道：“大妈一共有多少只鸭，我们帮你赶吧。”大妈同样也乐呵呵的唱道：“太阳落山晚霞红，我把鸭子赶回笼。一半呆在水中叫，一半的一半进笼中。剩下十五围着我，我的鸭子共多少？”马克怕欧拉抢先了，连忙说：“我知道， $15 \times 2 \times 2 = 60$ 只。”

晚上，欧拉和马克与大伯一家围坐在葡萄架下，大伯抱来一个大西瓜，笑呵呵的递给欧拉一把切瓜刀说：“要说稀奇不稀奇，这儿有个切瓜题，三刀切成七块瓜，吃完剩下八块皮。”欧拉为难的说：“切成七块不难，可是怎么吃完有八块皮呢？”马克提示着在台上画了个三角形，欧拉看后一拍脑门

说道：“我知道了！”欧拉切完瓜也不甘示弱，说道：“稀奇稀奇真稀奇，刀切西瓜有难题，一个西瓜大又圆，四刀切成九块齐，吃完却剩十块皮！”

欧拉和马克又愉快的度过了一天，躺在床上，他俩由衷的感叹道：“生活中处处有数学！”

我的故事讲完了，谢谢大家！

## 三分钟即兴演讲范例篇二十

各位领导，各位同事：

下午好！

今天我很高兴，能站在这跟大家说话，象这样的场面我经历过几次，那时我是乐天派，因为那时年轻，具有活力，笑口常开，至今有同事还怀念我那银铃般的笑声。

而现在我是郁闷派，为什么？不是有句话吗，长江前浪推后浪，前浪死在沙滩上。幸好我们组的老师仅把我推到浪尖上，出于对我的照顾，对我的关心与爱心，把这个荣誉给了我，否则的话我就死在沙滩上了。所以我得感谢他们。今天谈什么经验交流，我没什么可说的，我只尽自己的本分，终于我的职业，用心钻研教材，用心备课，用心教学，用心批改作业，用心教育学生。写案例，写什么？刚开始我还弄不清楚，我也用心去寻找资料，了解了其书写格式，所写的内容，看了以后，我写了。其实教学案例，是教师的都会经历过。不过我想，我所发生的教学案例可能比其他学科的教师机会多一点。因为同一教时内容，我要在三个班级里上课。教学方法方式只要自己用心去感悟，这个方法不行，就换另一个，总有一个适用，就像医生给患者治疗配药一样，这药不行，就换另一帖药，总有一帖好药。但我现在很遗憾，被推到沙滩上的时间近了，像今天这样的喜事的机会不多了。教了三

十几年的书，不服老不行了，现在五十出头，耳背、眼花、头顶开花，真遗憾啊！人老了，麻烦的事也多了，接受新事物的能力逐渐减弱，如在电脑操作上，当自己遇到不懂时，想问又难以启口，怕给人家带来麻烦，不问自己又不会进步，所以有时显得郁闷。啊！年轻真好，眼快、手紧、干事情不用等。虽然我已年轻过，但我还是怀念年轻时候的情景。现在的我不是我不会，是没有更多的机会。所以那些年轻的教师，该辉煌的时候就辉煌吧！

谢谢大家！