# 2024年三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事(十九篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-07-23

*要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧...*

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇一**

今天我演讲的主题是：音乐，让生活更美好。

音乐无处不在。婴儿刚刚降临，音乐就已经进入他们的耳朵里，伴随着柔和动听的摇篮曲，宝宝进入了甜蜜的梦乡。

我真正接触音乐是在四岁，当时生活在镇上，家对面有一家音响店，那里每晚都会在店外摆一个点唱机，一块钱可以唱一首歌，我每晚都会去唱，唱的多数是罗大佑、周华健等的老歌，当时镇上的人听了我唱歌就围绕着我说：“这小孩有点意思。”

长大后，我常一个人静静地听着流行音乐，或者是古典音乐，这些都会让我心情舒畅，轻松无比。

(唱：《georgia on my mind》)

我认为，普通的日常生活有了音乐会有色彩，音乐能够渲染人的情绪。它可以使你走出阴影，获得阳光;它可以使你走出悲哀，获得快乐。记得有一本书上说过：即使你心里的痛是任何语言、任何行动都无法化解的，但是只要音乐响起，你的痛苦就缓解了好多。

音乐让人感同身受，很多人觉得歌词正是在写自己，这就是创作和表达的魅力。

正是因为音乐的这种特性，它具有不分年龄、地域、语言的流通性。流浪汉在街边可能因为偶然听见莫扎特而驻足，拼搏在外的人们也可能因为一曲乡村民谣而感慨万千。

(唱：《my heart will go on》)

相信大部分人都熟悉泰坦尼克的主题曲：celinedion的《myheartwillgoon》。很多人即使听不懂歌词，也能被旋律中流露的真诚和深情所打动。这就是美好的音乐所带给我们的，它不分国界，不分语言。

(唱：《月亮代表我的心》)

这首陈芬兰的《月亮代表我的心》想必每个人听了也都能跟着哼唱几句。这就是经典的音乐。它们不会因为时间、空间的变换而褪去它原本的颜色，而是一代代地流传下去。

音乐，每个人都爱。

作为一名中学生，我们在学习文化课的同时，亦应了解一些乐理知识。这不仅体现一个人艺术修养，亦有助于提升一个人的综合素质。

(唱：《我只在乎你》)

音乐就是这样一种奇妙的东西，具有一种神奇而捉摸不透的力量，你不必很懂它，但它总可以唤醒我们，触动我们，抚慰我们，让我感受到生活的精彩。

老师们，同学们，作为现代人，我们应该有音乐情感，我们并不需要会唱，更不需要会唱得有多好，只要我们有热爱音乐的情怀，有热爱生活的情怀，我们就会是一个健康向上的生命，就会给自己他人带来冬日里的温暖。

谢谢!

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇二**

亲爱的老师、同学们：

大家好，今天我演讲的题目是《20xx我创造的幸福》。

幸福没有解释，似乎是一个简简单单却遥不可及的词语！我要什么没什么，但我幸福。许多人都问着：幸福是什么？

幸福是需要我们大家自己去创造出来的。

在一个烟雨淅沥的午后，独自来到阳台上，看着那与露珠跳舞的花草们，听着屋檐上水滴滑落的声音，这不是一场优美、动人的音乐会吗？

不知从哪里飘来一张纸，上面有着我喜欢听的歌的歌词。死光的脑细胞瞬间恢复了，音乐会怎能少得了个去呢！我快速奔下楼，拿来手机播放这首歌。

听着，听着，我想起了与四档之间的点点滴滴，不禁跟着哼起来。渐渐地，我能看着歌词一字不漏的唱出来了：“……是你的双眼折射思恋，用微笑欺骗……我放开了手，却张不开口，是你的微笑让我沉默接受……lovingyoubabyletisgo）……”这首歌的名字叫《想陪你一起走到终点》我和死党都特别的喜欢。

一首喜欢的歌，一幅美丽、动人的画面，有歌有舞，让我沉浸在欢乐之中，淅沥的雨后不会见到彩虹，但它是快乐的，自由的。我能够是自己感受到快乐，这也是一种幸福。

每个人对幸福的定义大不相同，其实只要我们用心感受、用心体会、用心聆听、用心创造，你就会发现：我们身边的点点滴滴都是幸福！

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇三**

smoking is a greater cause of death and disability than any single disease, says the world health organisation.

according to their figures, it is responsible for approximately five million deaths worldwide every year.

tobacco smoking is a known or probable cause of approximately 25 diseases, and even the who says that its impact on world health is not fully assessed.

heart attack and stroke

uk studies show that smokers in their 30s and 40s are five times more likely to have a heart attack than non-smokers.

tobacco contributes to the hardening of the arteries, which can then become blocked and starve the heart of bloodflow, causing the attack.

often, smokers who develop this will require complex and risky heart bypass surgery.

if you smoke for a lifetime, there is a 50% chance that your eventual death will be smoking-related - half of all these deaths will be in middle age.

smoking also increases the risk of having a stroke.

lung problems

another primary health risk associated with smoking are lung cancer, which kills more than 20,000 people in the uk every year.

us studies have shown that men who smoke increase their chances of dying from the disease by more than 22 times.

women who smoke increase this risk by nearly 12 times.

lung cancer is a difficult cancer to treat - long term survival rates are poor.

smoking also increases the risk of oral, uterine, liver, kidney, bladder, stomach, and cervical cancers, and leukaemia.

another health problem associated with tobacco is emphysema, which, when combined with chronic bronchitis, produces chronic obstructive pulmonary disease.

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇四**

同学们：

俗话说：“笑一笑，十年少”。其实，微笑不仅能让你年轻，还是一座沟通人际关系的桥梁，一剂化解人们矛盾的良药。

你听说过关于日本原一平先生的故事吗?

原一平本是一位极其普通平凡的保险推销员，他相貌平平，身高只有158厘米，但是，他为什么能成为日本家喻户晓，妇孺皆知的名人呢?正是因为他有事没事就研究微笑，对着一面随身携带的小镜子练习，并把这些微笑应用到工作中去，才走向了成功，成为鼎鼎有名的人。

原一平在工作中，在生活中，一共研究出了39种微笑，并且自己也将这39种微笑练得非常自然。有的微笑能让人感到温暖，有的微笑能让人感到亲切，有的微笑能带给人们力量，有的微笑能让烦躁不安的人立刻安静下来，有的微笑能让你不由自主地去聆听。

正是他的微笑，才让人乐意购买他推销的保险，认为他推销的保险有百利而无一害;正是他的微笑，让客户与他成为无话不谈、无事不说的知心朋友。

的确，微笑能沟通人的心灵，把彼此间的距离拉近，甚至帮助你走向成功。

记得一次去医院看病，我坐在椅子上排队等待，一个男的对着护士说：“你们这是怎么搞的?医生约了我上午9点整来，你自己看看都已经9点40分了。”我本以为护士肯定会以牙还牙，然后两人会大动干戈，谁知，护士却微笑着对那个男的说：“先生，实在很抱歉，人太多了，我进去帮您看看，也催一下。请您稍等。”过了一会儿，只看见那个护土微笑着说：“先生，到您了，请进去。”我不禁佩服起这个护士来，过了一会儿，那个男的出来了，他找到刚才一直对他微笑的护土，诚恳地说：“刚才实在对不起，请原谅。”护士依旧微笑着说：“没关系的。”

可见，微笑有时候还能化干戈为玉帛。

每天你给别人一个真诚的微笑，别人也会给你一个微笑。

微笑能让别人对你所怀的顾虑在一瞬间消失;微笑能让你与别人的关系融洽;微笑是沟通彼此心灵的无声语言。既然如此，那么，朋友，就请大方起来，请别吝啬你的微笑。

谢谢大家!

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇五**

亲爱的老师，同学们：

大家好!我是初二26班的。今天我演讲的题目是《文明礼仪从我做起》。

初秋的空气总是让人心旷神怡，走在我们美丽的校园里，我总是能感受到文明礼仪的潮水向我涌来。但校园里也有一些不和谐的行为。今天我就要和大家说一说中学生的习惯和礼仪。

很多同学心里都有这样一个问题，什么是礼仪?简单的说，礼仪就是律己敬人的一种习惯，礼仪也是教养素质的一种体现，它关系着个人的修养，关系着集体的荣誉。中华民族素有“礼仪之邦”的美称，我们每一个炎黄子孙都有发扬、传承这种美德的责任和义务。

落实到行动中我们应该怎么做呢?从小事做起，搞好个人卫生。服饰发饰整洁是对他人的尊重。作为一个学生，我们应该穿着校服，仪表整洁大方，这是我们对老师直观上的尊重。我们对他人的尊重与否，很大程度上也反应在我们的言行之中。那么我们首先就要做到语言文明，说文明的普通话，不能说脏话、骂人，这样既降低了我们的个人素质，也为我们的班级、学校抹黑。

我们与同学呆在一起的时间比父母都多，与同学的相处也是一门艺术。平时我们和同学在一起，要做好一个倾听者，帮朋友排忧解难，一份悲伤向他人诉说将变成半份悲伤;一份快乐向他人分享将变成多份快乐。

所有的友谊都会产生火花，当我们与朋友发生矛盾时，一定不要急躁，因为所有的矛盾都产生于误会。如果我们一时冲动，断送的将是我们一年的友谊。可谓“得不偿失”。与朋友发生矛盾时，我们首先要冷静，与朋友在坐下来谈一谈，朋友有过失的地方一定要宽容相待，相信真诚的友谊总会冲淡矛盾的火花。

在我们班里，有一名同学摔伤了腿，这时真诚的友谊浮现了，几名男同学争先背他去医院，热腾腾的午饭按时会整齐的摆到他的桌上，甘甜的泉水做那个会放到他的杯子里。我相信，如果这件事发生在你身边，你也一定会义无反顾的帮他，去照顾他，这样我们的班级体也会变生和谐的大家庭。

人都说，一日为师，终身为父。老师对我们的关怀和照顾是我们永远也不能忘却的。当然，这也要表现在我们的行动上，上课时认真听讲，课下认真完成作业，少给老师惹麻烦，这便是给老师的礼物。在校园里遇见老师，一句暖心的老师好，便能为他们扫去一天的疲倦;看到老师们瘦弱身体搬着沉重的学案，轻松走着的我们上去帮一帮忙，这些举手之劳，却能看到老师欣慰的笑容;教师节老师不需要多么精美的礼品，看到杯子里充满爱的热水，桌面上提醒吃早饭的小便条，老师便会感到家的温暖。伸出你的双手，帮老师做些力所能及的事吧!

说了这么多，目的只有一个，就是为了让我们的校园更美好。行动起来吧!用我们的双眼，去观察我们身边的人和事;用我们的双手，去美化我们的校园;用我们的心灵，去体会文明礼仪的美。让我们用自己的努力，共筑美好校园!

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇六**

我是\_\_\_学生，来到这所美丽的校园有一年的时间，一年的时间，却让我深深地感受到了作为一名学生，作为一名宝应职教中心学生的荣光与希望、青春与活力。一年来，我感受到了学校优美的环境、典雅的气质;一年来，我见识到了恪尽职守的老师，也体会到了同学们的团结和友爱，了解到了校训“励志敦行”的真谛所在。今年我院被评为省示范学校。美丽的校园，敬业的老师，勤奋的学生，这就是我们充满信心地迎接评估的希望所在。

创建示范学校，是关系学校生存和发展的头等大事，作为一名学生，我们每个人的成长和发展是与学校的发展是紧密相联的。示范评估，我们学生是最大的受益者。通过创建，学校的硬件、软件建设上了一个新台阶;通过创建，锤炼了我们的专业技能和综合素质，为我们今后的就业打下了坚实的基矗在学校发展的关键时刻，我们应该怎样用实际行动来为创建做贡献呢?

首先要明确学习是我们的首要任务，勤奋好学应该是我们必备的品质。如果学习没有搞好，就不是一名合格的学生，所以我们要把专业知识学习好，专业技能练好，多去图书馆拓展视野，多学习各方面的知识，做好充分准备迎接专家的检阅。

其次，要从小事做起，从身边做起，自觉做好基础文明建设和学风建设，自觉的进行早晚自习，使用文明用语，养成文明习惯，礼貌待人，热情接物，注意每个细节，把握每个瞬间，“不集细流无以成江河，不积跬步无以致千里”，用心做好每件小事，用心对待每个细节。一点一滴的投入将汇集成无穷的力量，取得巨大的胜利。

具体还要做到：

一、以科学发展观为统领，加强学生思想政治建设。

1.加强政治理论学习，提高认识，营造和-谐的校园氛围;

2.坚持不懈开展师德教育，推进精神文明建设;

二、以创争活动为载体，加强队伍建设，着力打造一支高素质人才队伍。

1.组织多层次培训，实施名优教师培养工程;

2.创新开展特色活动，实施学生形象工程;

三、以党员教师作风建设为抓手，维护人民教师的良好形象。

1.加强党风廉政建设，开展“学习型、服务型、创新型、节约型、廉洁型”创建活动。

2. 提高教师的工作作风，强调可做可不做的事一定做;今天能做，明天也能做的事，今天做;能做成做大的事，一定做大，而且一定要做好。

学校党支部要求：每位党员要理清工作思路，围绕“我为创建添光彩，我为创建做贡献”以自身行动引领全体教师为学校教育教学工作做出新成绩，作出新贡献。

亲爱的同学们，身为学校的一员，创建工作我们没有理由坐视不管，作为一名学生，我们更是责无旁贷。学校的昨天，在历史上留下了光辉的一页，而在当前，她的发展又处在一个非常关键的时期，挑战与机遇并存，困难与希望同在。我们一定要继续发扬光荣传统，开拓创新，励精图治，再攀高峰!

让我们牢记使命，坚定信心，不畏艰难，同心同德，自强不息，心往一处想，劲往一处使，以高度的责任感和使命感积极投入到创建工作中。只要有了大家的团结拼搏和努力奋斗，我们就一定能够取得评估的优异成绩，学校的明天一定会更加辉煌!

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇七**

语文是中华民族国语的基础，是我们学会文字表达的工具，也是我们认识世界、面向世界、改造世界的武器。

我想起了鲁迅先生，他是上世纪初中国文化的旗手。面对贫穷落后的祖国，他立志报国，远渡东洋求医。学成回国后，他发现：中国落后的原因不是疾病，而是文化的落后，他弃医从文，拿起笔杆子，发表很多杂文随感，抨击黑暗落后，唤醒了大众。

我想起了毛泽东，在抗日战争胜利后到重庆与蒋介石谈判，期间发表一首的诗篇：《沁园春.雪》，让蒋介石大怒，汇集很多诗人编诗，要抢占鳌头，却一败涂地。毛泽东以激昂文字，指点江山，夺得了中国革命的胜利!在这里，我想告诉大家的是，我对语文的学习，也有一个认知的过程。开始我以为语文不用学，谁不会说中国话?在学习中，我开始认识到学语文的重要性。我在语文课中，不仅学到了写作、阅读、分析，好学到了很多道理。我爱语文课了!

同学们：让我们学好语文，感受到语言的魅力，为今后的成长打下坚实的基础吧!

前不久，我读了一则童话故事，它是英国作家王尔德写的《巨人的花园》。故事讲的是一个巨人看到孩子们在自己的花园里玩耍，很生气，他在花园周围筑起了高墙，将孩子们拒于墙外。从此以后，园里花不开，鸟不语，一片荒凉，春夏秋都不肯光临，只有冬天永远留在这里。一天，孩子们从墙洞爬进来，春天也就跟着孩子们来了，园里立刻变得生机勃勃。当他把孩子们再次赶出花园之后，花园又被冰雪覆盖了。后来，在小男孩的启发下，巨人醒悟了，随即拆除了围墙，花园成了孩子们的乐园，巨人生活在漂亮的花园和孩子们中间，感到无比地幸福……

王尔德的这个快乐故事，让我的心久久不能平静，那个巨人，他两次的自私与冷酷给花园带来了冰雪寒冬，让孩子们失去欢乐的同时，他自己也同样孤单寂寞，更享受不到花园里明媚的景色!我们常说：“赠人玫瑰，手有余香”。其实，快乐也一样，给别人快乐，自己也快乐。

我还记得这样几句名言：“把你的痛苦与人分享，你的痛苦将会减少一半;把你的快乐与人分享，你的快乐将增加一倍。”是啊，分享快乐不会使自己损失什么，却能让这个世界充满温情。相反，有了快乐，一个人独乐，最终也不会快乐。

与别人一起分享快乐是一种美德，因为快乐能够传染。其实很多时候，与别人分享快乐，既是给了别人一个机会，也是给了自己一个机会;既给了别人一个好心情，自己也留下了一份好心情。

既然这样，那么请打开你的心灵，真诚地与别人分享吧——自己是一团火，就要想法把别人点亮;自己是一盆水，就要想法把别人洗净;自己是一粒米，就要想法长出更大的稻穗;自己是一弯月，就要想法给夜行人送去清辉……与人共享快乐，你也会更加快乐!

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇八**

老师们，同学们，大家上午好!

小学的生活是无忧无虑的，同时，也是我们这一生中最美好的时光。我们在小学已经整整呆了六年了，这六年来，相信一定会是我们学习生涯中最漫长的学习生活。时光飞快地流逝，转眼间，六年的小学生活已经结束，我们踏出了小学的大门，同时也迈入了中学的大门。我们也从一个懵懂的孩童变成了一个懂事、明白事理的人。这说明了，我们已经告别了多姿多彩的童年，我们已经长大了。

进入初中的我们应该改变学习方法与学习态度，不应该再用小学的学习方法，而我在中学呆了一年，总结了一些学习方法，但是我觉得所有学习方法中最重要的一点就是：老师说话时要看老师的眼睛，认真倾听，这既是一种礼节，体现出一个人自身的道德修养，又让别人觉得你很尊重他，从而告诉你更多的知识，在这里，我总结出了语文和数学的学习方法。

学习数学，要提前一天或几天在书上划出概念，定理，公式定律以及重要语句。并且分析每个内容的学习重点，用序号标出来。定期有计划的对所学的知识进行复习，总结归纳不同题型，并学会方法，收藏好定期复习，做到烂熟于心。

学习语文，要学会复习，首先要正确的读准这个字的注音，其次掌握这个字的形和义。掌握这篇文章的主要思想，段意，反应了作者怎样的思想感情。利用材料进行逐段逐句的分析。

其次要合理的安排，课余时间制定合理的学习计划，劳逸结合。

要想取得好成绩，除了掌握良好的学习方法，更大的动力来源于对知识的渴望和学会知识后的满足。

不必说放假的轻松，也不必说周末的一天，三五个好友的促膝长谈，听音乐时的惬意和逛街时的悠闲，但是看书桌上摆满的辅导书;宛如小山的草稿纸，一只只用完的笔芯，心中就有一种强烈的满足感，而这种满足感使我对明天的学习之旅充满了信心。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。学习之路亦是如此，但只要保持良好的心态，端正学习态度，经受住失败的考验，相信你一定会在中学的学习生活中找到乐趣，获得快乐!

我的演讲完毕谢谢大家!

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇九**

尊敬的各位领导、各位老师、各位学员，下午好：

我叫，今年24岁，毕业于xx大学新闻系，现任职于xx单位。

一直以来，我是个较为叛逆、另类的人，不善于常规思维，习惯不走寻常路。这给我的生活、工作带来了不少的帮助，也增添了许多不必要的麻烦。在此，我想对大家说，如果今后因此有什么地方得罪了大家，还请大家多多包涵!因为无论思想、言行怎样叛逆、另类，我终究是个普通的人。或许，我就像别人说的：我是个特别的人，又是个平凡的人，所以我是个特别平凡的人。

大家来参加这次培训，根本目的都是为了实现自己的理想。在此我就向大家简单谈一下自己的理想。

曾经，我以为，我的未来不是梦。现在我相信，我的未来的确不是一个梦。我的未来，连梦都没有。呵呵，这当然不是真的，不过却在很大程度上反应了我现在的困境。当理想与现实像撞车一般撞击了若干次之后，现实依旧残忍，理想却已支离破碎。我能做的，就是整理支离破碎的理想，继续坚定地走下去。而当初和我一同上路的人们，此时可能已经像开车一般开着理想跑得很远很远。但不管了，走自己的路，让别人去开车吧!

其实，在人生道路上，每个人都会遭遇很多的困窘，但无论如何，我们都应当为了自己的理想而艰苦奋斗，绝不轻易放弃，何况我们都还年轻。我们应当拥有这样的人生信条：与其窝窝囊囊地活着，不如轰轰烈烈地追求!

末了，把刚刚的这句话修改一下，送给正饱受相思之苦的同胞们：与其窝窝囊囊地暗恋，不如轰轰烈烈地追求!

祝福大家!谢谢大家!

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇十**

ladies and gentlemen,

i have had a lot of teachers in my school who have given me much help in my study. for their help i will never forget them. but today i am going to talk about a special teacher of mine. this teacher is not a human being and its name is“computer”. it has been teaching me a lot of knowledge and i appreciate it very much.

with the development of modern science and technology, computers are widely used in every teritories (1) including education. how can a computer be my teacher? how does a computer teach me? multimedia(多媒体)helps a lot in this aspect in recent years, and computer-based training (cbt) has become a popular educational medium (手段). even before the multimedia come (2) up, many different learning systems appeared, using the components and techniques we now associate with the term “multimedia”. multimedia components, such as graphics (动画) , animations , sound and video, make the learning process easier through visualization. animations can present many complex subjects dynamically, but human teachers can not do this on blackboards.

multimedia makes our study more lively and interesting. for example, a cd-rom disk named “encarta encyclopedia” contains 650 mb

information including images, graphics, music clips, video clips,

animations , texts, hotwords, and database search functions. fields involved includes physical sciences, performance arts, social

sciences, politics, military, education and so on. when pressing a button, i can hear american president clinton\'s speech clip. i may enjoy playing all kinds of musical instruments in the world. i can also see the animation of many physical phenomena. this makes

physical concept to be understood deeply (3). the audio features of multimedia can greatly help me learning (4) foreign languages. with its speech output capabilities, i\'m no longer dependent on an instructor for proper pronunciation.

how can i interact with a computer? there are many ways,

including keyboard, mouse pointer, and touch screen. i often use a

keyboard. when i press right keys, i can see and hear whatever i want. information world is at my fingertip. i wish that true speech input-output system would be invented one day.

as teachers, computers have a lot of virtues： they are positive, they have good memories and never lose any information stored in them. they have much knowledge in every field. they can let out all kinds of sounds, and can also improve the efficiency of our study. for example, if i want to, i can skip some chapters so that i can study at my own pace.

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇十一**

同学们：

俗话说：“笑一笑，十年少”。其实，微笑不仅能让你年轻，还是一座沟通人际关系的桥梁，一剂化解人们矛盾的良药。

你听说过关于日本原一平先生的故事吗?

原一平本是一位极其普通平凡的保险推销员，他相貌平平，身高只有158厘米，但是，他为什么能成为日本家喻户晓，妇孺皆知的名人呢?正是因为他有事没事就研究微笑，对着一面随身携带的小镜子练习，并把这些微笑应用到工作中去，才走向了成功，成为鼎鼎有名的人。

原一平在工作中，在生活中，一共研究出了39种微笑，并且自己也将这39种微笑练得非常自然。有的微笑能让人感到温暖，有的微笑能让人感到亲切，有的微笑能带给人们力量，有的微笑能让烦躁不安的人立刻安静下来，有的微笑能让你不由自主地去聆听。

正是他的微笑，才让人乐意购买他推销的保险，认为他推销的保险有百利而无一害;正是他的微笑，让客户与他成为无话不谈、无事不说的知心朋友。

的确，微笑能沟通人的心灵，把彼此间的距离拉近，甚至帮助你走向成功。

记得一次去医院看病，我坐在椅子上排队等待，一个男的对着护士说：“你们这是怎么搞的?医生约了我上午9点整来，你自己看看都已经9点40分了。”我本以为护士肯定会以牙还牙，然后两人会大动干戈，谁知，护士却微笑着对那个男的说：“先生，实在很抱歉，人太多了，我进去帮您看看，也催一下。请您稍等。”过了一会儿，只看见那个护土微笑着说：“先生，到您了，请进去。”我不禁佩服起这个护士来，过了一会儿，那个男的出来了，他找到刚才一直对他微笑的护土，诚恳地说：“刚才实在对不起，请原谅。”护士依旧微笑着说：“没关系的。”

可见，微笑有时候还能化干戈为玉帛。

每天你给别人一个真诚的微笑，别人也会给你一个微笑。

微笑能让别人对你所怀的顾虑在一瞬间消失;微笑能让你与别人的关系融洽;微笑是沟通彼此心灵的无声语言。既然如此，那么，朋友，就请大方起来，请别吝啬你的微笑。

谢谢大家!

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇十二**

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好!

今天我演讲的题目是《放飞我们的梦想》!

今天，我们全班同学欢聚一堂，放飞梦想，畅想未来。我们每个人都有自己的理想，每个人都有自己的梦。我的梦想就是长大了要做一名老师。

现在，我们每天都到学校来上学，老师们通过他们的辛勤工作，谆谆的教诲，让我们学会了各种文化知识，学会了许多做人的道理。我们每一个同学的成长，都凝聚着各位老师的心血和汗水!

我非常敬佩我们的老师，所以才有了长大了要做一名老师的梦想，但是如何才能实现自己的梦想那，我要从现在就开始努力学习，为实现自己的梦想而努力!我还要向我们的老师们学习，学习他们的无私的奉献精神!学习他们崇高的敬业精神!学习他们的严谨的工作态度!争取长大了做一名合格的老师!

东晋大诗人陶渊明有诗曰：盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。让我们全体同学，为了实现自己的梦想，刻苦努力吧!从我做起!从现在做起!谢谢大家!

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇十三**

坚持，不是所有人具备，而是强者。

生活的旋律，回荡耳边，思绪回到那天的坚持。

儿时，来到水库，岸上的芦花摆动着毛发，微风使它“飒飒”作响，如孩童轻快的脚步，又如一首欢快风趣的诗歌。灼热的阳光将地面烧的通红，而树丛中淡雅的花，在林中鸟儿的欢唱声中睁开双眼，绚烂之极……

取出鱼具，将鱼饵甩进水中，水花四溅，如花丛中奋力绽放的野菊，吐露清香。没过多久，鱼漂下沉，双手微微颤抖，往上一提：“我去!怎么是把剪刀，运气真背!这年头什么都有。”再坚持会吧!时间如飞箭，我的额间有着乒乓球大的珍珠。正当我准备放弃时，鱼漂一沉，我心头大喜，伸出鸡爪般的小手，用力一提，好大的鱼啊!真是快活赛神仙。

只要不断坚持，就会有所收获。

深冬，我们一家来到山脚下。望着眼前大山，蜿蜒起伏的山路，好似一条巨龙盘居在那。一股冷气从后背悄悄探进来，如触摸皮肤的冰块，更恰似至身于一个冰窟窿，不经打了个激灵，顿时睡意全无。开始爬山，我们一路顺利，在快到山顶时，山路被大雪淹没，但抱着胜利的决心，还是爬上山顶。

坚持，是通往成功的金钥匙。

盛夏，跆拳道开课了。教练长着瓜子脸，一字眉，眉间还有道伤疤，身穿白色长袖衣，黑腰带和一个浓墨重彩的鸭舌帽。刚开始，教练就让我们--劈腿。开始劈腿，我的身体以肉眼可见的速度下沉，疼痛难忍，眼泪直掉如波涛汹涌的黄河，洒落一地。在自己的坚持下终于成功了。

坚持，是万物之源的动力。

坚持的道路并非是一条直路，而是好几条曲折的道路，坚持在你两侧。

在哪里存在，就在哪坚持下去。

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇十四**

大家早上好!我是三(1)班的李想想，很高兴今天能在这里给大家做国旗下的讲话，我演讲的题目是——积极迎接考试，争取优异成绩。

时间跑得可真快呀，开学的情景还历历在目，期末考试就已经悄然而至，以最佳的状态，争取优异的成绩，是我们共同的心愿。但时间是最公正，却又是短暂的，只有争分夺秒地去努力，人生才能争取到更多成功的机会。为了实现自己的愿望，我们应该做好积极迎考的准备

勤奋出天才，这是一面永不褪色的旗帜。它永远激励着我们不断地追求，不断地探索。我国著名的教育家陶行知先生曾说过：“人生两个宝，双手与大脑。用脑不用手，快要被打倒。用手不用脑，饭也吃不饱。手脑都会用，长大不得了。”这就告诉我们，每个人都应该学会手脑并用，把“烂笔头”和聪明大脑结合起来，刻苦学习，一心向上，才能取得好成绩。

在复习阶段，我们要温故知新、查漏补缺，把所有的作业本和测试卷都整理出来，找出原来的错题，进行归纳总结，分析错误的原因，吸取经验教训，再做一些同类的题目进行巩固，并学会“一题多解，举一反三。”

众所周知，有耕耘才会有收获，每个人内心总有那么一股强烈欲望，期盼收获，渴望成功。在复习阶段，我们不需要好高骛远，只需要踏踏实实地复习，勤勤恳恳地努力，多一点投入，少一点观望，多一点实干，少一点浮躁。滴水能穿石，聚沙可成塔。

如何使自己发挥出好的水平，取得理想的\'成绩，主要取决于考生的心理因素。请大家放下背上的包袱，用平和积极的心态，坦然地迎接考试，放飞梦想的翅膀。

考场上，我们要沉着应试，严谨细致。不必过度紧张，平和心态，决胜千里外。只有情绪处于最好状态时，个人能力才会得到最好的发挥。我们所要做的就是要仔细审题，掌握解题的方法，做完题目务必要多检查几遍。因为“马虎”很喜欢拜访我们。

“梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出”，悬梁刺股，凿壁偷光，这些千古美谈时刻提醒我们要保持一种坚持不懈、顽强拼搏的精神。人生不拼不精彩!我们只有拼搏才能感受奋斗的艰辛与成功的喜悦，只有拼搏才能激起内心里那份无穷的力量，只有拼搏才能在自我超越中展现人生那华美的篇章!不懈追求，一切皆有可能。

最后，预祝同学们在期末考试中取得优异的成绩。

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇十五**

勤俭节约对我们每一个接受过中国传统教育的人来说都不陌生，因为中华民族向来都有勤俭节约的品质，“静以修身，俭以养德”，我们的文化从来都是把勤俭作为一种美德进行教育的。我们自小便耳熟能详的“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”道出了劳动者的不易，希望我们珍惜每一粒粮食，勤俭节约的生活。

节约是一种远见，一种态度，一种智慧。小到一个人，一个家庭，大到一个国家，整个人类，要想生存，要想发展，都离不开“勤俭节约”这四个字。一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的;一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的社会是难以长治久安的;一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的民族是难以自立自强的;回想我们在学习和生活中，是否注意节约每一滴水、每一度电、每一张纸……往往是我们在不经意中就造成了诸多浪费。许多纸张只写了几个字就扔进废纸篓;教室里没人可电灯却一直亮着，;卫生间水龙头哗哗流水、餐厅回收桶里堆满了剩饭剩菜，……其实稍加注意，我们一定可以避免这些不必要的浪费。在我们平时日常的学习生活中，希望大家能从以下的小事做起，养成勤俭节约的好习惯：

1、离开教室前自觉关闭电灯，做到“人走灯灭”。

2、放学后自觉检查并关闭教室内的所有电器开关。

3、在天气晴朗、阳光明媚的日子，尽量不使用日光灯照明。

4、提倡节约用水，科学用水，用完水后，要及时拧紧水龙头，杜绝长流水。

5、看到浪费水、电的现象及时纠正。

6. “一粥一饭，当思来之不易，在餐厅吃饭时，做到不浪费一粒粮食。

我相信同学们还能想出很多很多如何勤俭的小点子和小窍门。

让我们积极行动起来，牢固树立节约意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为生活方式”，坚持从自己做起，从每一天做起，节约每一滴水、每一度电、每一粒粮，从一点一滴的小事做起，只有时时处处、点点滴滴都节约，我们才能节约资源，也只有时时处处从我做起，这样我们的地球家园才会永远美丽富饶!

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇十六**

尊敬的老师、同学们：

大家好!首先，我想问大家，您爱读书吗?相信多数人都会给出肯定的答案。因为，我也爱读书。书籍——这一座智慧的殿堂，这一片思想的森林，这一片文明的沃野，包罗万象，藏珍蕴奇，怎能不使人心醉神迷，留连忘返?无论是朝霞灿烂的早晨，还是炊烟袅袅的黄昏;无论是月光如水的良宵，还是风雨大作的暗夜，打开书，我就忘记了一切悲伤与孤寂，心头充满了愉悦与宁静。从而，缀饮知识的琼浆慢慢成长。

是的，是读书，让我由一个懵然无知的孩子，变成一个对世界有初步了解、开始懂得思考的中学生。读童话，我走入一个纯净美丽的世界。当看到小人鱼为了所爱的王子，毅然放弃了三百年的生命，化为海中的泡沫时，我忍不住潸然泪下。那天，我一整个下午在小溪边徘徊，看着澄澈的流水，想着小人鱼的善良与美丽，一种难言的忧伤与真诚的感动，占据了我幼小的心灵。而当看到童话中的主人公凭着勇敢与智慧战胜邪恶时，我又为之高兴不已，拍手称快，就这样，我开始懂得了真、善、美。

有人说“优秀的书籍就像一盏神灯，它照亮人们最遥远、最黯淡的生活道路。”的确，读传记，读翩翩风度、铮铮铁骨;读诗歌，看蒹葭苍苍、杨柳依依;读哲学，解心灵之惑、悟苍穹之远……我的世界因此而辽阔，我的生活因此而充实。

不过，最令我难忘的还是史书。翻开近代史，书中有南湖红船迎着迷茫烟雨艰难地起航，有抗日战士直冲云天的热血，有马蹄声碎、喇叭声咽的悲怆，有苍山如海、残阳如血的气象，也有千里跃进万马奔腾的豪壮，书中更有一曲曲直冲霄汉、光照九州的正气歌!一段段历史，一页页记载着苦难与辉煌的文字里，我看到了先辈前贤们虽九死犹未悔的艰难探索，我看到了人们对公平、自由与正义的不懈追求!我看到寻求幸福的道路百转千回荆棘密布，我更看到人们披荆斩棘跋山涉水一往无前的勇敢!这一切，都让我明白肩上的责任，让我看清前方的路，更使我明白，该怎样煅造一个洁白而美丽的灵魂!

各位朋友们，同学们，我想对你们说，享受阅读吧，这会让你享受到阳光的明媚，空气的清新，享受到心灵的愉悦和生命的奇妙!享受阅读吧!让思想的火炬飞越乱云飞渡，雨脚如麻的岁月，穿行在漫漫长夜亘古荒原，在坎坷中前行，在低谷中攀升，照亮你前行的长路。享受阅读吧!乘着书的翅膀，掠过千山万水，走近自然，期盼幸福，收藏阳光!

让我们都来打开书，打开神奇的世界，打开无穷无尽的希望。文明之火薪火相传，让智慧之声响彻美丽人间!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇十七**

同学们：

大家好!

如果你是一匹风驰电掣的千里马，那么自我宣传就能助你早日寻找到伯乐;如果你是一块不怕火炼的真金，那么自我宣传就能帮你拂去身上的尘土;如果你是一个博学多才的人，那么自我宣传就是你迈向成功的第一步。

也许你多才多艺，但如今却如一坛酒，静静地在深巷中酝酿着自己的香醇，感受着“李广难封”的悲哀，那么请你不要再信守“沉默是金”的信条，快快向大家推销自己吧。

世常有千里马，而伯乐却并不常有。如果你不想做一个被岁月遗弃的千里马，那么就快快在原野上奔驰吧，尽情展示自己吧，不要徒留“老骥伏枥，志在千里”的悲哀与长叹，不要让自己空留有“心有余而力不足”的一腔哀叹。所以，及早地展示自己，是十分必要的。当今世界，你我他也许个个都是人中蛟龙，但最终成功的也许只有他，因为只有他懂得在机遇面前尽情地展现自我，而你我在机遇面前，却只知缄口不语，希冀着有那么一个机遇来发现自己，殊不知“是金子总会发光的”永远只是少数，而不懂得展露自己的你我，则只能归结为历史进程中那平凡无能的浩浩众人中的一员。

所以，如果你是一个仍被藏在布袋中的锥子，那就及时地戳穿布袋，显露自己的锋芒;如果你是另一个毛遂，那就不妨也来一个“毛遂自荐”，续写一段佳话……

但是，盲目的自我宣传并不值得提倡。我们宣传自己的前提是自己必须有真才实学，所以，当你不具备足够的才情来让世人肯定你时，不妨适当地当一下深巷中那坛还需慢慢发酵的酒，待一切都已准备好时，再让世人为你的芳香美味而倾倒。正如梅花也是在蕴积了春秋的精华之后，才在冬天释放自己最浓烈的香气的。

同学们，当有一天你是那个具有真才实学的人时，就请积极地向世人宣传自己吧!

谢谢大家!

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇十八**

亲爱的同学们，老师们：

早上好!

今天我演讲的题目是弘扬民族精神，培育爱国情怀。

同学们，你们知道吗?中宣部、教育部决定，从20xx年开始，每年9月定为中小学弘扬和培育民族精神月。

同学们，民族精神是一个国家赖以生存和发展的精神支柱，是民族的灵魂，国家的支撑。一个民族如果没有振奋的精神和高尚的品格，就不可能自立于世界民族之林。在五千多年的发展中，中华民族形成了以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神。正是依靠这种民族精神，几千年来，才始终保持着强大的生命力和凝聚力，创造了绵延不绝、辉煌灿烂的中华文明。

我们应该感谢我们的民族，我们更应该自豪于我们的民族，因为我们有那么多优秀的民族精神和民族文化的积淀。我们有公正无私、诚实守信、戒骄戒躁、三省悟身的修身之道;我们有于谦粉身碎骨全不顾，要留清白在人间的浩然正气;我们有岳飞三十功名尘与土，八千里路云和月的英雄气概;我们还有秋瑾生当为人杰，死亦为鬼雄的凛然正气时至今日，我们仍忘不了抗震救灾时无数个可爱的人勇于奉献的身影，更忘不了杨利伟在太空遨游的时刻所有的这一切，都让我们相信：中华民族的精神是伟大的!我们应该为我们的民族感到无比地骄傲和自豪!

鲁迅先生说过：唯有民族魂是值得宝贵的，唯有它发扬起来，中国才有真进步。鲁迅先生所指的民族魂是什么呢?就是重大义，轻生死的生死观，就是国家兴亡，匹夫有责的使命感，就是我以我血荐轩辕的大无畏精神，总而言之，就是千百年来薪火相传的民族精神!

我们的民族精神积淀了悠久的道德文化遗产，它蕴涵着丰富的人类道德精华，它体现了人类对理想人格和真善美的追求，是一支永不褪色、永不会熄灭的火炬，它曾经照亮了无数优秀的中华儿女求知和前行的道路。现在，我们也正在接受着它的指引与导航。作为新时代的中学生，感知着伟大祖国的迅猛发展，感知着经济与科学的迅速腾飞。我们有责任、有义务继续大力弘扬民族精神，让中国特色社会主义的先进文化与中国传统文化相结合，让它在未来的岁月里传承发展，再谱新篇。

同学们，当你向师长和客人彬彬有礼地问好的时候;当你向有困难的同学伸出援助之手的时候;当你学会向父母表达自己的一份孝心的时候;当你学会珍惜每一粒粮食的时候;当你学会宽于待人，严于律己的时候;当你敢于承认自己的错误的时候;当你志存高远而又脚踏实地的时候你所做的一切，不都是在承继和弘扬传统美德和民族精神吗?

同学们，我们不能再等待，再麻木了，当我们在每周一的升旗仪式上低声吟唱国歌而不是放声高唱《义勇军进行曲》的时候;当我们中的有些人在考场上不自觉地心生邪念有所企图的时候;当我们在一大早赶到学校却是为了借别人的作业来参考参考的时候;当我们在校内外面对各种不良\*而控制不住自己的时候;当我们在校内外面对身边的果皮纸屑视而不见时，难道我们就没有一点起码的责任感和使命感吗?那么，如果需要改变，就请从现在开始吧。

从现在开始，请大家用商洛市一流学校的一流学生的标准来要求自己。从现在开始，请大家用商洛市丹凤中学秀的学生的标准来要求自己。从现在开始，请大家用更优秀、更坚强、更完美、更有责任感和使命感，不断超越自我的更高的标准来要求自己。

让我们积极行动起来，以主人翁的身份和态度投身到弘扬和培育民族精神教育活动中去，只有亲身经历，才有切身体会。从小事做起，从我做起，从现在做起，培养自己各方面的习惯，养成良好的个人素质，为今后的发展奠定扎实的基础，使中华民族勤劳勇敢、奋勇拼搏，愈挫愈勇，自强不息的精神在每一位同学们身上熠熠闪光，亮起夺目的华彩。

**三分钟演讲稿素材 三分钟演讲稿小故事篇十九**

亲爱的同学们，敬爱的老师：

大家早上好!

我是。我今天演讲的题目是《论实干》。

实干，顾名思义，就是实实在在的干，一步一个脚印脚踏实地的干。像老黄兔一样埋下头来做自己的事情，就是实干。实干，造就了一代代成功人物。在科学技术经济水平不断发展的今天，实干尤为重要。如果不是医务工作者的实干，sas就不会这么快被攻克;如果不是广大人民群众的实干，我们今天的生活就不会这么好。

如果你想成功，那么你就得实干。实实在在做有用的事情。如果每天喊口号似的，我要做多少题目，要看多少页书，而不付出行动的，那么，我可以肯定的告诉你，成功一定不会青睐你。因为你是活在口号中，而不是活在实干中。

大家应该都知道王进喜的事迹。在石油要从油井中喷出的紧要关头，如果他不用身体去和水泥，而是站在旁边干着急，结果有会是怎样?众所周知，魏书生先生是一个伟大的教育家。请大家假想一下，假如魏老师做的和说的不一样，结果有会是怎样?肯定的，如果他们不去实干，不付出行动，那么他们就不会成功。

为了自己理想的实现。为了在高考场上一举夺魁。我们必须从现在起踏踏实实走路。日计划、周计划、月计划，我们要一个个的落实。不能让它们成为一纸空文。当天的学习任务要当天完成，不能推迟。要做到说了算，定了干，一不做，二不休。知识点要一个一个过关。学习是一个持恒的过程。每天的学习，我们不仅要落到实处而且要持之以恒的做下去。这样才会有明显的效果。就像我们写《创新日记》一样。

在我们的学习中也是如此，那些基础知识扎实，平时肯实干的同学，成绩就会好。相反的，那些平时没事做，整天生活在口号当中，一到考试就临时抱佛脚的人，成绩就会差。所以在学习当中，我们一定要实干，多做实事，少喊口好。只有实实在在的做有用的事，知识才会一点点的积累，学识才会一步步的提高。

“实干”二字，说出口容易，写出来也不难，难就难在其意：实实在在的干。而且要不得持之以恒的干，尤其是在学习方面。谁能够持之以恒的踏踏实实的学习，谁就是最后的胜利者。

实干如同一叶船桨，推动着我们不断前行;实干如同一只萤火虫，照亮并指引我们前行的路;实干又如同一只信鸽，带着我们的梦想飞向远方。同学们，为了我们的理想，为了我们的班级，为了我们的第一，请投身于实干中去吧。

谢谢大家!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找