# 2024年三分钟精彩演讲稿道德 三分钟精彩演讲稿感恩老师(十四篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-08-18

*演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面小编给大家带来...*

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**三分钟精彩演讲稿道德 三分钟精彩演讲稿感恩老师篇一**

大家早上好!

今天，我国旗下讲话的主题是“珍惜时间”，这是一个古老而永恒的话题。古人言：时光似箭，一去不返。我们也经常把“珍惜时间”挂在嘴边，可时间在我们的心里有地位么?

时间老人对我们每个人都是公平的，不会多给任何人一分一秒。但人们对时间的态度不同，结果也就不同。珍惜时间的人总会得到“胜利的果实”，而不把时间看在眼里的人，最终也一事无成。

文学家鲁迅就把浪费别人的时间比作“谋财害命”，把浪费自己的时间比作“慢性自杀”。这是多么可怕的事啊!有人问他为什么用“鲁迅”作笔名，他说是取“墨鲁”和“迅速”之意。他认为自己比较笨拙，只有更加勤勉，笨鸟先飞，才能在一定时间内，收到和别人一样的效果，甚至超过别人。如果同学们也想成材，那就勉励自己，珍惜时间吧!

朱自清曾说过：洗手的时候，日子从水盆里过去;吃饭的时候，日子从饭碗里过去;默默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察它去的匆匆了，伸出手遮挽时，它又从遮挽着的手边过去。当你沉迷于电脑游戏时，你想过时间从你身边悄悄溜走了么?当你津津有味的看着电视时，你想过时间已从你身边擦过了么?当你读着漫画哈哈大笑时，你想过时间已从你身边划过了么?

新的一天又开始了，有同学迎着晨光，伴着朝阳，大声背诵、朗读;有同学却显得无所事事;有同学在课堂上专心致志，心无旁骛;有同学却忙于聊天，摆弄桌底的玩物;有同学在作业，复习中，书写自己的刻苦;有同学却身在教室、心在别处。

就说现在，我在演讲，你在干什么，是在心不在焉的想着别的事，还是在聚精会神的思考，无论怎样，这一秒就过去了，这一秒就再也回不来了!

列宁说过：“赢得了时间就赢得了一切!”当熟悉的铃声又在耳畔响起、琅琅读书声又响遍菁菁校园的时候，同学们，请从现在做起，珍惜每一分每一秒，珍惜自己所拥有的岁月光阴，随着奋起的节拍乘风破浪，让生命之舟与时间一起扬帆远航。

谢谢大家!

**三分钟精彩演讲稿道德 三分钟精彩演讲稿感恩老师篇二**

亲爱的老师，敬爱的同学

大家好!

同学们，生命是什么?让我来告诉你吧!生命只有一次，生命是要经历一分一秒的时间，和时间做朋友，和时间一起旅行!

在平常的时候，你会感觉到时间特别多。据我的计算，一天有八万六千四百秒。你在上课的时候，总会觉得时间过的很慢，当你在玩的时候，却觉得时间过的很快。因为上课时，你根本就是在认真听讲，没注意时间。在玩的时候，你很在乎时间。

在这个世界上，时间对每个人都是公平的，只是有些人活的态度和看法不同罢了。

时间是要自己去珍惜的，时间是不会因为你是百万富翁而让你多活一秒，也不会因为你没对社会做贡献而让你少活一秒。时间是要靠自己的努力所珍惜的，而不是靠几个钱就能买时间。俗话说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”时间是买不来的。

作为一位学生，我们应该怎么珍惜时间呢?很简单，只要你每天好好学习，天天向上，勤奋学习，不怕吃苦，不浪费1分一秒。一回到家就做作业，不对着电脑，不对着电视，认认真真的做。一有作业就拿笔写，争取在学校里就完成，这样，在家里就可以复习了。

**三分钟精彩演讲稿道德 三分钟精彩演讲稿感恩老师篇三**

大家好!

有时，一分钟很长，有时，却又很短。心相印的纸巾外包装上有一句很有意思的话：“有时候一分钟很长，有时候又很短。”爱因斯坦相对论来解释就是：把手放在滚烫的壁炉上一分钟就像一小时那么久;和美女在一起一小时，你却会觉得只有一分钟那么短。

客观的时间并不会因为我们的主观感受而变长或者变短，一分钟就是一分钟。然而，我们却可以根据我们心理的的变化，来感受时间的快慢。心理研究发现，同样是一分钟，在不同的情况，那种感觉是不一样的。

当我们做自己不愿做的事情时，每一分钟都觉得是漫长的煎熬!当我们做自己喜欢的事情时，就忽略了时间的流逝，回过神来才发现，时间过得那么的快!

上一节乏味的课时，一分钟很长;听一节有趣的课时，一分钟很短。闲着无聊时，一分钟很长;急需时间时，一分钟很短。

假如，我的演讲足够精彩，那么在坐的各位将觉得是美的享受，一分钟很短。可是，如果我的演讲乏味无趣，短短的几分钟，对大家来说，也许就是漫长的煎熬。

时间转眼消失，刹那即逝，不管是漫长的一分钟，还是短暂的一分钟，我们或是煎熬，或是喜悦，或是痛苦，或是幸福。喜悦、幸福过后，我们微微一笑，继续前行;痛苦、煎熬过后，我们不断地反思、汲取教训，不断地完善自己。正是这些长短不一的每一分钟，构成了我们绚丽多彩的生活!

谢谢大家!

**三分钟精彩演讲稿道德 三分钟精彩演讲稿感恩老师篇四**

亲爱的老师，同学们：

大家好，今天我要演讲的题目是《大学我来了》。

金秋九月，硕果累累的收获季节里，我带着亲朋好友的祝福，带着父老乡亲的期望，告别了美丽富饶的家乡，带着理想和梦想踏进了西藏民族学院，有一些激动，有一些感慨，这里即将是我实现梦想的摇篮。

无论是在同年的时候，还是在风华正茂的大学时代，无论是在花季的时候，还是在雨季的时候，每个阶段，每个人都有自己的梦想，可是离我们最近的是属于我们的大学时代，因为这个时候才是我们真正去追求梦想的起点。

在我的高中时代，我梦中的大学就是学业无比轻松，但入学以来，听学长们提起他们眼中的大学时，我才明白原来大学并非如我之前所想像的那样，[第一课 件 ]我们我们必须要端正自己的态度，博学多识，开阔视野，认真实践，古人说的好：“学海无涯苦作舟”，我曾经有一个梦想，而当时的那个梦想被实践证明是不现实的，用梦想装饰我们眼中的现实，用现实丰富自己的梦想，但我还是心甘情愿地付出，即使痛苦也始终保持微笑.........，因为我相信生活总有阳光;因为我相信经历会丰富我的生活;因为我相信我将会走向辉煌的明天，我想说我们走过了风雨，我们还怕什么呢?

一张稚气未脱的脸，却难掩盖心中的喜悦迈着轻快的脚步踏入大学校门，同年时的大学梦想终于实现了，未来的梦想将在这里继续，我想说：“只要你相信自己，你就是最优秀的，唯有你相信自己，你才是最优秀的!”。

回头看看走过的岁月，你会发现时间的迅疾，光阴的飞逝，当可亲可爱的亲人们期待着用我的翅膀点缀蓝天时，眼前的大学生活无限向往，无限憧憬，我相信西藏民族学院将会成为我梦想的摇篮，这里是我实现理想的起点。

明天未知，明天肯定美好;未来未知，未来值得憧憬;今后的大学生活未知，大学生活要用心体味。

**三分钟精彩演讲稿道德 三分钟精彩演讲稿感恩老师篇五**

远远的看到，一个人站在高山的顶端，四周树木葱茏，还不时有鸟儿飞来窜去，环绕着山的还有那波光粼粼的溪水。

当那遥远的天际，微明的东方出现鱼肚白色时，她屏住呼吸，等待着，盼望着。而当太阳露出它那耀眼的光辉时，那人举起双手喊道：“我成功啦。我终于实现了自己的梦想啦。”这欢呼声充满了兴奋，激动却很有节制，因为她也不想破坏这黎明前的肃穆。由于好奇，视线总在那人的身上，随她一起在四周转动，随她一起下了山。突然眼前一亮，原来贫穷潦倒的大别山金寨县已是繁荣的一片。高高的楼房，光滑的柏油路，五花八门的商店，这里的一切看起来一点也不比城市里的逊色。此时明白了，她所谓的理想成功啦就是指带动金寨县的发展。那个人就是我，从初中时期的开朗活泼到大学时代的沉着冷静让我感到时间就如白驹过隙，转瞬即逝。

是时间让我开始对自己负责，是时间让我明白别人开心才是自己最大的快乐。

到金寨县来领导这个念头萌发于初二时期的一次夏令营住所的拥挤，道路的漫长，食物的苦涩让我切身体会到贫穷的可怕。同时，我也认识到我不仅应该感到庆幸还要为那些贫苦的同胞尽自己一份绵力，自那以后，目标种子便悄悄地在我心中越长越大最后已经根深蒂固了。

24岁那年，我以优异的成绩毕业了，我专攻经济管理这发面因为我早已迫不及待想要去帮助那些金寨县的人们了。我由于资力高所以很容易当上了县长，我走进他们的家庭和他们交谈，再把他们自己的想法构思一一列出与其他人一起商议，就这样我在辛酸苦累中生活了整整十六年，但是我并不后悔，因为我让金寨县焕然一新了!

又到了一天中与清晨相对的时候了，西方的晚霞是那样的红彤彤的，给天下万物以无限生机和柔美的抚爱。即使落日给我们留下了夜晚的黑暗，那也没什么可怕的那闪光的星星仿佛是太阳在黑暗中留下的火种，为迎来更美好的明天!

**三分钟精彩演讲稿道德 三分钟精彩演讲稿感恩老师篇六**

赫胥黎说：充满着欢乐与斗争精神的人们，永远带着欢笑，欢迎雷霆与阳光。

期望跟厄运是一对好姐妹，当你承受苦难时，仅有那一点期望才会然你绝处逢生，让你感受到生命的意义。

有人跟我说：世上有三种鱼，第一种是那种十分漂亮给人观赏的鱼，起初它会因为不一样人的观赏和主人的精心呵护而感到高兴。可是久而久之，人们会渐渐遗忘，它就只能独自穿梭在鱼缸里，天地之大，留给自我的却仅有这一片水域。第二种是在池塘里的鱼，它们的生活很规律，就好似朝九晚五的上班族，却又没有上班族的压力跟劳累，它们只要饭来张口就好，直到有一天，渔网洒向了它们……第三种鱼是在海里的鱼，他们的生活充满了挑战跟未知，就好似现实中的创业者，海中的世界是“大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米”，弱肉强食的道理在哪里都很适用。可是尽管这样，它们还是很欢乐，它们失去了安全保障，却得到了别人都得不到的自由和它们早已失去的本能。尽管生命随时有危险，可这才是生活呀，仅有雷霆与阳光同时出现，人们才会感受到生活的乐趣。

如果给你一次机会，你会愿意做哪一种鱼?有的人会选择第一种，尽管失去很多，可是也得到了欢乐和被人认可的美丽;大多数人应当会选择第二种，因为第二种鱼是幸福感最强的鱼，它们的眼界不宽也不高，每一天无忧无虑，自是最幸福的。可如果是我，我宁愿做海里的鱼，可能我下一秒就会被吃掉，可是那有什么关系?至少这一秒，我是欢乐的，自由的，我在大海里看见许多风景，体验不一样海域的生活。这样的生活，即使危机四伏，也不枉走一遭人生。

生活的乐趣在于你从不会明白下一秒会发生什么，所以不要在意。未知才是充满挑战，一关一关地创下去，你的人生才会丰富多彩。温室的花朵最经不起风雨，就是这个道理，温室花朵看似美丽高贵，其实，它们是所有花中最可怜的了。它们一无所有，直到生命走到尽头也找不到此生的意义。

生命，仅有经历了风风雨雨，才会变得有意义。生活，仅有承受住风吹雨打，才会懂得它的价值。生命的意义不在于高低贵贱，而在于你是否愿意经历。

少年，勇敢一点，去探索未知吧!

**三分钟精彩演讲稿道德 三分钟精彩演讲稿感恩老师篇七**

尊敬的老师，亲爱的同学：

从前有一只小老鼠，总觉得自己了不起，对别人很不礼貌。

一次他去上学，一只蜗牛迎面走了过来，挡住了他的去路。小老鼠凶巴巴地说：“小不点儿，滚开，别挡我的路!”小老鼠说着一脚踢了过去，把蜗牛踢得滚出去很远。

还有一次，小老鼠到河边喝水，觉得河里的一条小鱼妨碍了他，于是，捡起一块石头就扔了过去。小鱼受到袭击，吓了一跳，慌忙躲避。小老鼠哈哈大笑说：“知道我的厉害了吧!”

一天晚上，小老鼠在回家的路上看见一只小猪躺在路边，就趾高气昂地说：“谁给你这么大的胆子，竟敢挡住我的路!”说着，一脚踢了过去。“嘭”地一声，小老鼠正好踢到小猪的脚上，小猪倒没什么事，小老鼠却“唉呦，唉呦”地叫了起来，原来他的脚肿起了一个大包。小猪站起来对小老鼠说：“你对别人傲慢无礼，不懂得尊重人，今天尝到苦头了吧!只有尊重别人，才能获得别人的尊重。”小老鼠看着受伤的脚，羞愧地低下了头。

敬爱的老师，亲爱的同学们，讲文明，知礼仪是多么重要啊!文明就是一粒最有生命的种子，只要在心里播下这粒种子，它就会在我们的精神世界里生根、开花、结果，那么我们的生活就会更加美好，我们的校园就会更加和谐。让我们一起把文明之花撒在我们的身边。

谢谢大家!

**三分钟精彩演讲稿道德 三分钟精彩演讲稿感恩老师篇八**

什么是幸福?幸福就是做令自己舒服的事。

有一次暑假，爸爸妈妈因有急事出门，临走前对我说：“无论谁敲门都不能开门!”“好!”我答应得好好的。等爸爸妈妈走了，我心里便一阵狂喜。我飞也似的冲到新买的电脑旁，输入密码，打开就是狂玩。就在那时，我感到无比幸福。玩着玩着，爸爸妈妈就回来了。我立马关掉电脑，冲到爸爸妈妈面前，说了声：“你们回来啦!”就一溜烟跑了。

还有一次，终于等到了周末。早晨，我被闹钟吵醒，醒来一看，才6：40!我关掉闹钟，一下子倒在床上，继续呼呼大睡。睡到8点钟，才醒过来。我穿好衣服，在家里面左晃晃，右晃晃，就这样消磨着时间，无聊了就看看书。磨到中午，迎接我的是香喷喷的米饭，美味的红烧肉，好吃的丝瓜炒肉。天呐，这才叫生活!

当然，在学校也有在学校的幸福。每当星期五，上午都会有一节电脑课。这是同学们的“天堂课”。当下课铃“叮铃铃”地响起时，全班都欢呼了起来，冲向电脑室。电脑课的陈老师正在教室等待我们。我们开心地在教室玩电脑，都觉得，这就是幸福。即使有同学不开心，当他玩到电脑时，也会开心起来。

小时候，我住在农村的一座小屋里。小屋的后面有一条清澈的小溪，小溪里有许多活灵活现的小鱼。每当爸妈睡着了。我都会约上几个小朋友到小溪那里玩。我们一人拿着一个小叉子，看到鱼就叉，每次都能叉到好多大鱼，足够烧两三次。和朋友一起叉鱼，这，就是幸福。

小时候，和几个朋友跳皮筋，就能使我感到满足。我们轮流跳。我记得陆宇成第一个跳，生疏的线条使她不知所措，结果她就摔倒了。我立马上去拉了她一把，我、陆宇成、刘小燕哈哈大笑起来。我觉得，和朋友在一起，就是幸福。

我的童年，有许多美好的回忆。我的童年是幸福的。

**三分钟精彩演讲稿道德 三分钟精彩演讲稿感恩老师篇九**

大家好!

我今天演讲的题目是“我爱篮球”。

每个人都有自己的爱好，有的人爱好有很多，有的人爱好游泳，有的人爱好足球，有的人爱好羽毛球，我也不例外我的爱好就是我是擅长的篮球。

随着nba与fba的发展，篮球已经是现在最热门的时尚运动，它的艺术价值和经济效应的带领下，已成为我们最推崇最时尚的体育项目，我爱看nba，我爱看他们的激烈的身体对抗，我爱看火爆的扣篮，我更爱看火箭似的腾飞，我喜欢他们的团队意识，我喜欢他们激情澎湃的表演，我喜欢场外的花絮，我最最喜欢我的偶像特雷西·卖克格雷迪!

我对篮球情有独钟，我天生打篮球就有优势，因为我长的高，我一上体育课就热血沸腾，只要一天不打球我心里总是不舒服，不踏实。

我是从一年级开始篮球的，那时，我投篮命中率非常低，更别说什么控球技术类的了。由于在这两年中不懈努力，我的篮球技术提高了很多，我经常与一些不认识的人打球。

我觉得打篮球是一种很有意义的活动。首先，打篮球是一种集体运动，是几个队员组成一组和另一组比赛，所以篮球比赛可以表现出一种集体主义的互相配合的精神。篮球运动对身体也有很大好处，自从我打篮球后，身体一天天强壮有力，再也不像从前那样经不起风吹雨打，经常感冒。

我喜欢篮球，我喜欢这个又小又圆的小东西，因为它给我无穷的快乐，它主是会给人带来刺激的视觉冲击。

我的演讲完了，谢谢大家!

**三分钟精彩演讲稿道德 三分钟精彩演讲稿感恩老师篇十**

尊敬各位领导、评委同事：

大家好!

首先我要感谢公司给我们这样一个展示自己的舞台。

我属于蒙牛公司这个大家庭中的一员，幸福就来自于我的身边，我身边蒙牛公司的人，来自于对工作的热爱，对岗位的热爱，对蒙牛公司事业的热爱。因为热爱所以勇于进取、因为热爱所以乐于奉献。今天我能够站在这里，没有什么豪言壮语，也没有什么长篇大论，只是和大家一起感受对公司的那份热爱。

光阴荏苒，岁月从指间悄然流逝，我还记得第一次踏进蒙牛公司的大门，是陌生，是茫然。但当听到师傅们说他们已经在自己的岗位上工作了几年的时候，青春年少的心依然充满了不解和疑惑。一个人怎么可以面对同一份工作几年，不枯燥不厌倦?当时的我对于在蒙牛公司的未来没有过多的希望，因为我更期望自己有一个多姿多彩充满挑战的未来。

如今在蒙牛公司这个企业里我已经走过了几年，有了在不同岗位工作的经历。我深深的理解了师傅们可以几年如一日热爱这个企业的原因，也为自己能够成为其中的一员而感到自豪。奋发向上的员工队伍，我坚信一代代蒙牛公司人可以开创一个充满希望的明天，这个企业里会有一个辉煌的未来。

回首参加工作以来走过的每一步，我发现自己是如此的幸运。入社之初，钱不会数，算盘不会打，师傅们一遍又一遍手把手的交会我。这个集体、朝夕相处的同事让我收获了很多，在我的心中集体的和谐环境、人文管理、企业文化让我有了归属感和认同感。

几年来我亲眼目睹我们的员工队伍不断扩大，人员素质逐年提高，业务种类不断增加，制度更加完善，管理日趋细化……亲身体会到蒙牛公司事业蒸蒸日上，我骄傲我是蒙牛公司的一员。

我们需要的是团结、是沟通、是坦诚、是信任、是感恩。在场的每一位同事，我相信你们的内心也和我一样怀着一份感恩的心来面对我们的企业，面对我们的工作，我始终坚信，蒙牛的明天会更加精彩，更加辉煌!

**三分钟精彩演讲稿道德 三分钟精彩演讲稿感恩老师篇十一**

同学们，老师们：

大家好!

我今天演讲的题目是“热爱篮球的人”。

“篮球，篮球我爱你。”哥哥又在啍他自编的歌了，“你是我心中的宝贝……”我哥他可是篮球狂，简单的说就是被篮球迷倒了。

瞧!这是他的笔记本，上面全是篮球动漫，还有他的偶像——姚明。

喏!这不是五一放假没有读书嘛，他早早的趴在电视前了，难怪不近视，“好，好极了!棒极了!”哥哥又在大叫“姚明，你真不愧是我的偶像啊!”“啪”的一声响从哥哥的房间传了出来，我进去一看，原来是哥哥看的入迷，水杯掉在了地上。

哦!对了，还有我哥经常去二中练球。这不是，上午在家里看电视，下午又在二中练球了。而且每次是干干净净的走出家门，又是大汗淋淋的，臭哄哄的回来，总是被妈妈说一通，他总是笑眯眯的说：“老妈，别生气啊，等儿子在20xx年奥运会上拿一个金奖杯给你。”“你还金奖哩，我看你是拿着脏衣服给我。”妈妈反驳说。

“哈哈哈哈，我是冠军。”哥哥手捧花瓶大声说。我哥哥就是这样，他可是篮球迷，不过还值得一提的是他的学习成绩也很好。

我的演讲结束了，谢谢大家!

**三分钟精彩演讲稿道德 三分钟精彩演讲稿感恩老师篇十二**

尊敬的老师、亲爱的同学们：大家好!

我是二(1)班的袁子程。我是个看起来有点腼腆的女生，而其实呢?我也是个勇敢的孩子，今天，我站在这里和大家一起来竞选阅读之星，我相信，我能行!

说起我的读书经历，那可要从我幼儿园说起了，那时候，我最大的爱好是听故事、听书，那时认的字不多，因此我总是听爸爸讲、听妈妈讲、听手机讲、还有听播放器给我讲故事，有少儿版的《水浒传》《红楼梦》《三国演义》、《鲁滨逊漂流计》、《法布尔昆虫记》、《十万个为什么》、《儿童百科》等等等等，爸爸说我是听故事大王哦，而现在呢?我最大的爱好就是读故事、读书了，从各种绘本，到现在读自己喜欢的书，我已经读过了三十多本了。有绘本《小兔汤姆系列》、《不一样的卡梅拉》、《巴巴爸爸系列》《小公主系列》、《贝贝熊系列》等等，也有厚厚的大书，《儿童安全自救手册》、《最让孩子着迷的101个地理奥秘》、《我不怕孤独》、《再见了，拖拉》等等。我还经常利用课余时间到少儿图书馆借书看，通过阅读，我的知识越来越多了，我要感谢读书给我带来的快乐和享受。

二年级刚开学，班里竞选班干部，我就竞选到了我喜欢的小组长和英语课代表的职务，这可是得益于妈妈和我一起读的一本书——《儿童口语表达》，现在同学们说我回答问题响亮了许多，老师说我朗诵课文也流利了许多，这些收获都归功于阅读的结果。

现在，我每天做完作业，还有晚上睡觉前都会看课外书，每天看书时间至少半小时以上。最近我正在看《告诉世界我能行!》，是永远的知心姐姐——卢勤写的。通过阅读，我会每天自信一点、每天积极一点、每天快乐一点、每天进步一点!我相信，我能行!

谢谢大家!

**三分钟精彩演讲稿道德 三分钟精彩演讲稿感恩老师篇十三**

同学们，老师们：

大家好!

我今天演讲的题目是“我热爱篮球”。

我们学校是一所篮球特色学校。安徽省体育教学研讨活动在我们学校隆重举行，我们班不仅上了一节成功的公开课《棒棒乐》，而且还在闭幕式上展示大课间篮球活动。

这天下午，我们高举着心爱的篮球，随着一声欢快的“喔喔”声，我们100名同学跑进操场。这一声发自我们以及全体山南同学内心深处对篮球的热爱。

传球、运球……手中的篮球像一只只可爱的小精灵，跳来跳去，发出一阵阵惊天动地、颇有气势的“咚咚”声。

到了s形运球，我们每一个组必须配合默契，要是有一个人慢了一点点，就“毁”了整个组。平时我们经常练，所以对篮球了如指掌，这还不是小菜一碟吗!我们每个人都保持冷静，快速地绕过一个又一个同学。不料，我一时失手，球碰到了别的队员，改变了线路，我连忙来了一招——飞人接球，轻身一跨，迅速接住了球，真是“化险为夷”!回到位子上，我马上和其他同学一起为运球的队员加油，仿佛想把千言万语，形成一股无穷的力量，注入他们的体内，助他们一臂之力!

我们在一阵排山倒海的掌声中离开了操场，这掌声更加激发了我们对篮球的热爱!

我的演讲结束了，谢谢大家!

**三分钟精彩演讲稿道德 三分钟精彩演讲稿感恩老师篇十四**

人生的成功或许就是勇敢抵制诱惑、果断抓住机遇的过程。

刘翔在雅典运动会上打破世界纪录，成为了当之无愧的“飞人”。成名之后，他依然如同普普通通的运动员一样继续坚持训练。有人曾说刘翔具备了成为一个娱乐明星的全部条件，一米八五的身高、俊美的外表以及不错的歌喉，因此有人曾问过刘翔”是否会加入娱乐圈“，刘翔回答：“不，我只能把精力集中在一件事上，那就是跨栏。”刘翔抵制住了金钱与荣誉的诱惑，耐心等待他人生的下一次机遇。他的等待没有白费，\_\_年刘翔又成功夺得世锦赛冠军，成为世界上第一个跨栏大满贯得主。刘翔用他的行动为我们诠释了对待机遇与诱惑的正确态度。机遇如流星，总是稍纵即逝;诱惑却如浮尘，无时不在，无孔不入。诱惑往往伴随机遇而生，并且披着绚丽的外衣，粗心的人、贪婪的人常常被他的包装所迷惑，成为它的俘虏。只有抵挡住诱惑的人才能等到机遇，才能把握住机遇，铸就成功。

首都国际机场有着“第一国门”之称，时代给了李培英担当第一国门掌门人的机遇，李培英本可以利用这一机遇，施展才华，大展宏图，将自己人生推至辉煌的顶点，而作为一个国有大型企业的董事长，一个受党教育多年的领导干部的李培英却没有抵制住权与利的诱惑，豪赌挥霍，受贿索贿，最终走上一条自我毁灭的不归之路。

可见，把握机遇能助人一臂之力乃至成就功业，而诱惑只会使人迷失方向甚至堕落。要想把握机遇必须有清醒的头脑和敏锐的洞察力，抵制诱惑则需要远大的理想和坚定的毅力。

当然，诱惑并不总是有害的。可以说，机遇也是一种诱惑，只不过它是一种健康的诱惑。这种诱惑能激发你的雄心，激发你的潜能，让你如同驾驶一艘快艇，让你比那些驾驶木船的人更快地到达成功的彼岸。

生命中机遇与诱惑总是相伴而生的，我们只有把握住心中的信念，经得住现实的考验，才能领略到人生旅途中那份最美的风景。

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