

最新坚持努力演讲稿三分钟(通用5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

坚持努力演讲稿三分钟篇一

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！我今天演讲的题目是《坚持变成更好的自己》。

夏日的风在我脸上甜腻，困倦如春潮袭来。我慢慢放下笔，看着窗外。稀疏的阳光懒洋洋地投射在树叶上，筛出一圈圈光影。我答应妈妈每天写一篇文章。倒数，今天是第三天，我的耐心已经消磨了大半。我不用每天做作业，但是我感觉我在考验我的专注力。富兰克林一生都在与自己的缺点作斗争。我无法想象他有多坚定。如果我是你，我只会热三分钟。“我出去了。要有意识。”

门啪的一声关上了，接着是可怕的沉默。提起笔，我一句话也说不出来。照例还是门前那棵老树。过了很久，我忍不住想换个主题，却被无情的拒绝了。从简单的老树到后来树下有趣的事，从不知所措到写得兴高采烈，似乎就在几天前。转向树，有一个建筑工人开着一辆蓝色的三轮车，一张中国人的脸，圆圆的身体。还是因为天气热，他只穿了一件白色的短袖，铜脖子上青筋毕露。他的眼睛很美，清澈，微微发光。写下你看到的，合上笔记本。我总是喜欢写完第一篇再比较。过去和现在往往是敌人。

这一次，毫无疑问，过去又失败了。我很喜欢这种感觉，感受到从桃花到熟桃成长的喜悦。日历上放个圈，今天就有坚

持的证明了。风温暖的吹在刀刃的尖端，突然凝结成一滴圆形下来。天渐渐黑了。我妈回来，看到日历上的圈，笑了。

暑假结束的时候已经是凉爽的秋天了。我有一种轻微的感觉，小一点的比较好。

坚持努力演讲稿三分钟篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

微笑胜过千言万语。当天空下起雪，一束微笑的光辉投进这个世界，便也就不那么冷。一篇篇长篇大论，尽是劝慰，及不上一个微笑。在一些时候，越是安慰泪越流。那么，请你闭紧口，回给我一个微笑。于是，我在努力着。

微笑代表奋发向上。一次的失败不意味着永久地失败。失败自然会带给人挫折感，只要正对失败，勇敢地挑战失败，再回它一个欣慰的微笑，失败会不会望而却步？俗话说的好，失败乃成功之母，在失败苦海中，勇敢者都是淬沥地愈勇。于是，我也在努力着。

微笑是最好的通行证。走到哪里，一个陌生的但却真切的微笑给予的不仅是快乐，更是重拾亲切感。微笑是最受人欢迎的。你给对方一个微笑，对方也给你一个微笑，在彼此双方铸下情谊。微笑的人不代表缄默，它栉风沐雨，获得了人们的好评。于是，我也在努力着。

努力地微笑，很有挑战性。失败，你看到了吗？如果怕了就远离我。微笑，使我变得乐观，治愈我残留的阴影。我喜欢微笑，我变得幸福。尽管说出了遁词，我也会开怀对待。

我每天在纸上画几张笑脸，因为那是我在努力的见证。

坚持努力演讲稿三分钟篇三

我无法想象一个人没有了坚强会如何的懦弱与不堪一击，所以我渴望它快些来到我的灵魂深处。

我渴望坚强，是因为灵魂深处早已经只剩下了一片稀疏的草地，培育它们的，只有我的泪水以及无法掩盖的懦弱。灵魂深处的小草们呼喊，呼喊需要坚强，需要坚强来照耀他们成长。而我，又何尝不是像他们一样，无声的呼喊坚强，可是它却迟迟没有到来，没有到我的灵魂深处，去照耀那些可怜的小草。我渴望他的到来。我渴望着。

我渴望坚强，是因为我不想成为温室中的花朵，我渴望像站在风雨底下的大树一般，不惧风雨，英勇无畏，笔直的抵抗暴风雨的打击，大喊着：“我不怕！”。可我不得不面对的事实是，我缺少了一份坚强，因此我不能像大树一样无所畏惧的抵抗暴风雨。正是因为如此，我渴望那份我缺少了的坚强，我一直渴望着。我渴望着。

我渴望坚强，是因为我日记中的每一点每一滴都记录着自己的不安与懦弱，它每一秒每一刻都在向我耀武扬威着，举着胜利的白旗，白旗上很显眼的五个大字：姚乐很懦弱。我不想被懦弱的泪水与做作的笑容掩盖自己的坚强，我想让它重新回到我的身边来，替现在懦弱的我与内心的不安战斗，成为新的自己，成为勇敢的自己，成为更好的自己。我渴望着。

我渴望坚强，是因为人生仅有一次，就像郭敬明所说的：“人生只有一次，何不活的飞扬跋扈。”对啊，人活着，哭着是一辈子，笑着也是一辈子，为什么不用自己最美丽的微笑与最闪耀的坚强去应对这只有一次的人生呢？人只有一次的机会，这一次之后，就不容许你再后悔什么了。眼睛一睁一闭，一天过去了。你快乐了，结局就是你快乐了；你哭泣了，结局就是你哭泣了——这是谁也无法改变的定理。即使是上帝。所以，我渴望那份本来属于我的坚强，来牵着我走向我

不会后悔的道路。我渴望着。

我渴望坚强，是因为自己早已被泪水淹没，就像淹没在海底的可悲的人，没有任何救命的机会，那种时候，是多么渴望有一根救命草来救你啊。我就是那么渴望着坚强来拯救被泪水淹没的自己，让自己变成不易悲伤，不易落泪，永远笑哈哈，没有烦恼的自己。我渴望着。

我渴望坚强，是因为很渴望自己变得坚强与坚如磐石。

我渴望着，那个站在阳光下的女孩，能变的阳光与坚强。

你呢。

坚持努力演讲稿三分钟篇四

各位评委，各位老师，各位同学：

大家好上午好！

年轻是搏击风浪的船，昂扬、潇洒，学习则是船的动力。作为年青一代的我们，应抓紧时间，持之以恒，努力学习，扬帆起航。

孔子说：博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。今天的我们，应谨记他的话，放飞自己的青春，用勤劳的汗水铺就未来的成功之路。

也许我们已经输在起跑线上，但是决不能再让自己输在终点。后天的勤奋可以弥补先天的不足，珍惜现在的每一刻，努力获取知识，使自己拥有亮丽的人生。每个人都有自己鲜活的梦想，相信，梦有多远，我们就能走多远。

基础年级期中考试刚刚过去，这是最容易松懈的时候，我们

必须抓住这段易逝的时光，好好把握，将知识这闪光的宝石紧紧握在手中。

市统考即将临近，作为一名高三学子，我们更应学习鲁迅先生海绵挤水的精神，学习红军长征不怕苦，不怕累的精神，加倍努力，在接下来的一段时间里，进行扎实有效的复习，争取取得市统考的全面丰收，为以后的学习奠定良好的基础，为明年的高考建立我们应有的自信。

同学们，我们一起努力吧！让我们用热情拥抱未来，用青春谱写人生，用行动证明存在的价值吧！

谢谢大家！

坚持努力演讲稿三分钟篇五

“有人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着！”著名诗人臧克家为纪念鲁迅先生而写的《有的人》，正是人民的好公仆杨善洲的真实写照。杨善洲出生于20年代，但作为一名xxx员他始终恪守着为人民服务的宗旨。他退休不要国家照顾，不进省城享福，为了履行“退休后为家乡做点事情”的承诺，一头扎进荒山野岭办林场，这一做，就做了整整22年。他清贫了一生，奉献了一生，坚守了一生，这就是信念的力量。

“干革命要干到脚直眼闭。”“虽然我的职务退休，但xxx员的身份永不退休！”杨善洲把这些话当作自己的终身信条，为之坚守了一生。西方哲学家萨特曾经说过：“世界上有两样东西是亘古不变的，一个是高悬在我们头顶上的日月星辰，另一个是深藏在每个人心底的高贵信仰！高贵的信仰，让平凡变得伟大，让人格得到升华！”在浮躁的当今，到处充斥着追求房子、车子、票子的人生价值取向，我不得不感叹杨老书记60年如一日，始终坚持xxx人的理想信念和根本宗旨。对照当今社会热点话题：“富二代”、“官二代”、等等，

杨善洲成为了一面镜子，告诉了我们一个人的理想信念是何其的重要，他决定了一个人的价值取向。

人无理想信念，犹如万倾大厦没有基柱一样，生活就会失去目标，工作就会失去动力。人类社会之所以能从远古茹毛饮血的蛮荒时代发展到今天民主开放的文明时代，正是基于不同时代人类理想信念的树立并为之不懈努力的结果。从屈原的“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，到文天祥的“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”，从xxx的“xxx”理念，到xxx为首的中国xxx人“星星之火，可以燎原”的宏伟壮志，从xxx同志改革开放的伟大实践，到今天xxx全面建设小康社会的宏伟蓝图描绘，历代有坚定理想信念的仁人志士为之奋斗不息，成就了繁荣昌盛的今天。因此说，在当今全面建设小康社会，努力开创“十二五”科学发展和跨越发展新局面的今天，作为党员干部的我，更应当树立崇高坚定的理想信念。

而且觉得狭小的村镇根本无法承载自己的远大抱负。社会经验的缺乏与校园知识的严重脱轨，让现在的毕业生心有余而力不足，他们用虚幻的梦想筑起的未来显得那么的苍白无望。曾经是地委书记的杨善洲，是一个受人敬重的“大官”，退休之后完全可以享受许多人羡慕的安逸闲适的晚年，可他偏偏一头扎进家乡的荒山，用20余年的时间，用生命的余热把曾经荒山秃岭变成了生机勃勃的绿色天地。我们就是要像他那样，俯下身子做事，守得住清贫，耐得住寂寞。古人说：以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴衰；以人为镜，可以明得失。如今，我们应当以杨善洲老书记为镜，不断扶正自己的心志，坚定自己的信念。

有一首爱情诗是这样写的，“当你老了，两鬓斑白，睡思昏沉，我依然爱你……”我们要用伟大爱情的心境去爱我们的祖国和人民，作为一名xxx员，我更应该热爱我们的祖国和人民，用我的青春去滋润它，用我的信仰去耕耘它。我要继承

老一代优秀xxx员坚定的意志和光荣传统，像杨善洲老书记一样保持朴实之本、确立吃苦之志、胸怀感恩之心，坚定奉献之念，用小小的信念托起这片土地上的一片蔚蓝天空，为我们这片红土地献出自己的力量。

我的演讲完毕。谢谢大家！