

课前三分钟演讲(优质7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

课前三分钟演讲篇一

亲爱的同学们：

一位在纽约任教的老师决定告诉她的学生，他们是如何重要，来表达对他们的赞许。

她决定采用我所提倡的一种作法，也就是将学生逐一叫到讲台上，然后告诉大家这位同学对整个班级和对她的重要性，再给每人一条蓝色缎带，上面以金色的字写着：“我是重要的。”

之后那位老师想做一个班上的研究计划，来看看这样的行动对一个社区会造成什么样的冲击。她给每个学生3个缎带别针，教他们出去给别人相同的感谢仪式，然后观察所产生的结果，一个星期后回到班级报告。

班上一个男孩子到邻近的公司去找一位年轻的主管，因他曾经指导他完成生活规划。

那个男孩子将一条蓝色缎带别在他的衬衫上，并且再多给了2个别针，接着解释，“我们正在做一项研究，我们必需出去把蓝色缎带送给感谢尊敬的人，再给你们多余的别针，让他们也能向别人进行相同的感谢仪式。下次请告诉我，这么做产生的结果。”

过了几天，这位年轻主管去看他的老板。从某些角度而言，

他的老板是个易怒、不易相处的同事，但极富才华，他向老板表示十分仰慕他的创作天分，老板听了十分惊讶。

这个年轻主管接着要求他接受蓝色缎带，并允许他帮他别上。一脸吃惊的老板爽快地答应了。

那年轻人将缎带别在老板外套、心脏正上方的位置，并将所剩的别针送给他，然后问他：“您是否能帮我个忙？把这缎带也送给您所感谢的人。这是一个男孩子送我的，他正在进行一项研究。我们想让这个感谢的仪式延续下去，看看对大家会产生什么样的效果。”

那天晚上，那位老板回到家中，坐在14岁儿子的身旁，告诉他：“今天发生了一件不可思议的事。在办公室的时候，有一个年轻的同事告诉我，他十分仰慕我的创造天分，还送我一条蓝色缎带。想想看，他认为我的创造天分如此值得尊敬，甚至将印有‘我很重要’的缎带别在我的夹克上，还多送我一个别针，让我能送给自己感谢尊敬的人，当我今晚开车回家时，就开始思索要把别针送给谁呢？我想到了你，你就是我要感谢的人。

“这些日子以来，我回到家里并没有花许多精力来照顾你、陪你，我真是感到惭愧。

有时我会因你的学习成绩不够好，房间太过脏乱而对你大吼大叫。但今晚，我只想坐在这儿，让你知道你对我有多重要，除了你妈妈之外，你是我一生的最重要的人。好孩子，我爱你。”

他的孩子听了十分惊讶，他开始呜咽啜泣，最后哭得无法自制，身体一直颤抖。他看着父亲，泪流满面地说：“爸，我原本计划明天要自杀，我以为你根本不爱我，现在我想那已经没有必要了。”

课前三分钟演讲篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的主题是：学会健身，快乐生活。

有汽车懒得走路，能坐电梯就不爬楼梯，网上联络代替当面沟通……种种现代生活催生了很多“懒虫”。英国《每日邮报》近日报道，英国一项近万人的调查显示，86%的人出现了比其实际年龄大4岁才会出现的健康问题。究其原因，懒惰造成的缺乏运动和过度肥胖是罪魁祸首。

世卫组织去年公布，懒得运动已成为全球第四大死亡风险因素。据估算，全球每年因此而死亡的人数高达320万人，且逐年增长。而南京市疾控中心曾经对4万多18岁以上的南京人进行调查。结果显示，近60%居民体育锻炼频度为1月1次或者不运动。

广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族生命力旺盛的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。体育锻炼是提高学生健康素质的有效途径，对青少年思想品德、智力发育、审美素养和健康生活方式的形成具有不可替代的作用。

运动无时无刻不在，所以在今天开始，从现在开始，让我们掀起运动的热潮，用实际行动投身到运动中取，把“更快、更高、更强”的奥林匹克精神迁移到学习、工作及生活中，使我们的生活更具魅力，同学们，运动起来吧，让纯真的笑颜绽放在明媚的冬日。让未来的天空更辽远，更广阔。

谢谢大家，我的演讲到此结束！

课前三分钟演讲篇三

尊敬的教师，亲爱的同学们：

大家好，今日我演讲的题目是《正视挫折，走向成功》。

秋收起义途中被捕，急中生智虎口脱险；

长征路上九死一生，冲破多少艰难险阻；

转战陕北兵临城下，重围之中谈笑自若；

敌机城南突然袭击，吟诗作赋胸有成竹；

革命一生痛失亲人，胸怀人民福祉中华。

这位胸才大略，高瞻远瞩，数风流人物的人民领袖毛主席，为了人民得解放，为了建立新中国，倾其一生，百般磨难，最终在他的英明领导下，推翻了旧中国，打倒了反动派，建立了新中国，可谓是历尽千险万阻，流血牺牲才取得的成功是多么不易呀！

成功者是需要坚韧的毅力和非凡的勇气，一个人经历一些挫折并不是一件坏事情，“自古雄才多磨难”，在我们成长的道路上，有坦途也有坎坷，有鲜花也有荆棘，在你伸手摘取美丽的鲜花时，荆棘同时会刺伤你的手，如果因为怕痛，就不愿伸手，那么对于这种人来说，再美丽的鲜花也是可望而不可及的。

成功永远属于挑战失败的人，我们拥有年轻，年轻没有失败，只要能战胜荆棘，战胜自我，即便是弄得遍体鳞伤，至少能够证明我们以往奋斗过，我们不应是挫折的奴隶！

同学们，我们要对成功说：“你不要来的太快，太容易，笑

在最终才是最好的，我们要对挫折说：“让暴风雨来的更猛烈些吧！”应对成功，请一笑而之，应对挫折，请从容应对，笑看人生。有道是世间自有公道，付出总有回报，说到不如做到，要做就做最好！加油吧少年！

多谢大家，我的演讲完毕！

课前三分钟演讲篇四

亲爱的同学们：

十几岁的桑德斯经常为很多事情发愁。他常常为自己犯过的错误自怨自艾；交完考试卷以后，常常会半夜里睡不着，害怕没有考及格。他总是想那些做过的事，希望当初没有这样做；总是回想那些说过的话，后悔当初没有将话说得更好。

一天早上，全班到了科学实验室。老师保罗·布兰德威尔博士把一瓶牛奶放在桌子边上。大家都坐了下来，望着那瓶牛奶，不知道它和这堂生理卫生课有什么关系。

过了一会，保罗·布兰德威尔博士突然站了起来，一巴掌把那牛奶瓶打碎在水槽里，同时大声叫道：“不要为打翻的牛奶而哭泣。”

然后他叫所有的人都到水槽旁边，好好地看看那瓶打翻的牛奶。

能做到的，只是把它忘掉，丢开这件事情，只注意下一件事。”

不要为打翻的牛奶而哭泣，相信船到桥头自然直，积极的去面对下一件事情。

课前三分钟演讲篇五

亲爱的同学们：

站在悬崖边上，他想：“与其被老虎捉到，活活被咬死，还不如跳入悬崖，说不定还有一线生机。”

他纵身跳入悬崖，非常幸运地卡在一棵树上。那是长在断崖边的梅树，树上结满了梅子。

正在庆幸之时，他听到断崖深处传来巨大的吼声，往崖底望去，原来有一只凶猛的狮子正抬头看着他，狮子的声音使他心颤，但转念一想：“狮子与老虎是相同的猛兽，被什么吃掉，都是一样的。”

刚一放下心，又听见了一阵声音，仔细一看，两只老鼠正用力地咬着梅树的树干。他先是一阵惊慌，立刻又放心了，他想：“被老鼠咬断树干跌死，总比被狮子咬死好。”

情绪平复下来后，他看到梅子长得正好，就采了一些吃起来。他觉得一辈子从没吃过那么好吃的梅子，他找到一个三角形的枝丫休息，心想：“既然迟早都要死，不如在死前好好睡上一觉吧！”于是靠在树上沉沉地睡去了。

睡醒之后，他发现黑白老鼠不见了，老虎和狮子也不见了。他顺着树枝，小心翼翼地攀上悬崖，终于脱离了险境。原来就在他睡着的时候，饥饿的老虎按捺不住，终于大吼一声，跳下了悬崖。

黑白老鼠听到老虎的吼声，惊慌地逃走了。跳下悬崖的老虎与崖下的狮子展开激烈的打斗，双双负伤逃走了。

生命中会有许多险象丛生的时候，困难危险像死亡一样无法避免。既然无法避免不如放下心来安享现在拥有的一切，无

意中就会享受到生命的甜果。

课前三分钟演讲篇六

霍城县是一个美丽而又富饶的地方，这里有许许多多令人流连忘返的风景，如：有广袤无边的图开沙漠；有神乎其神怪榆沟；有久经沧桑的惠远古城；有山清水秀的果子沟；有富丽堂皇的伊犁将军府；有气势雄伟的惠远钟鼓楼……而我最喜欢的是层峦迭嶂、波光粼粼的赛里木湖。

春天，大地复苏，到处都洋溢着春的气息。山上的雪都融化了，雪水汇成小溪顺着山势流下来，“叮叮咚咚”“叮叮咚咚”奏成了一首春的赞歌。看，那里有一只小鹿，好像看到小溪里的自己，以为有一只小鹿掉水里了呢。小草们受到雪水的滋润，个个都长得绿油油的，远远望去，就像给茫茫的大地铺上了一张无边的绿布。一只只燕子从南方飞来，春姑娘让它担任春的使者，为人们带来春的消息。

夏天，一群群绵羊散落在一碧千里的草原上，不论走到哪里，远远望去，都像给无边的绿毯绣上了白色的大花。一匹匹骏马在草原上疾驰，好像在比谁跑得最快呢。一只只老鹰在草原上空自由自在的展翅翱翔，给这幅草原美景图，更添一笔。草原上开满了各种各样、五彩斑斓的野花，有红色的、有黄色的、有粉色的、有白色的……真像一座绚丽多彩的大花园！湖水既静若止水，有波光粼粼的，就像一颗无比巨大的蓝宝石，镶嵌在翠色欲流的草原旁边。如此美丽的景色，当然吸引了不少中外游客。一辆又一辆的大客车陆续来到这里，有些游客在湖边玩水，有些游客骑着马在草原上散步，有些游客在蒙古包里吃着具有民族特色的美食。热情好客的哈萨克族牧民正在给游客们准备色味俱佳的美食呢，有烤全羊、烤肉、抓饭……听了菜名都让人垂涎三尺啊。

秋天，秋姑娘悄悄地来了。大地妈妈唱着优美动听的摇篮曲，小草们在大地妈妈怀里慢慢的进入了香甜的梦乡。草原脱掉

了绿色的衬衫，换上了金色的外套。在秋天，别的树早已树叶凋零，而松树却依然绿叶长青，它好像在和其他的树比美，高傲的说：“你们都没有我漂亮吧！”

冬天，冬妹妹来了。雪花娃娃们在空中自由自在的翩翩起舞，它们的舞蹈引来了北风姐姐，她便给雪花娃娃们伴奏，看到这情景，冬妹妹欣慰的笑了。天气越来越冷了，草原便脱掉了金色的外套，换上了白色的羽绒服。松树看天气越来越冷了，便退出了选美大赛，回到了草原，当起了保卫草原的战士，看，它们站的多么笔直，多么认真，真不愧是草原卫士啊！湖面上结了一层厚厚的冰，太阳出来的时候，照在湖面上闪闪发光，美丽极了！

赛里木湖春、夏、秋、冬的景色编织在一起就画成了一幅山明水秀、花团锦簇的赛里木湖山水图。这景色美如仙境，幻如梦境。只要你来到这里，就一定会爱上这一块神奇而又美丽的土地，流连忘返的。

希望你来到我的家乡，我们一定会热情招待你的。

课前三分钟演讲篇七

雄鹰为何可以翱翔于天际？那是因为它在幼时有过无数次尝试，使自己羽翼丰满；仙人掌为何可以在大漠中岿然不动？那是因为它饱受风沙的摧残，仍顽强生长、奋斗；梅花为何可以笑迎白雪，暗香浮动？那是因为它在寒霜之中，仍不放弃生的希望。是的，生命，因奋斗而精彩！

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，不经苦难，何来成功？不经奋斗，何来辉煌？奋斗是一种力量，一种精神，也是走向成功的阶梯。人们为生存而竞争，为梦想而奋斗。奋斗即为精彩！今天的成功与往日的奋斗是分不开的。

史铁生，这个伟大的作家，在轮椅上创造了一段生命的奇迹。

在轮椅上他曾忘记痛苦，忘记老天对他的不公，用那双坚强的手，推动着轮椅，向着目标进发，即使梦想的路很遥远，但史铁生毫不放弃，他选择了奋斗，随后，他成为了当代文坛上一颗闪耀的明星！

霍金身残志坚，努力拼搏，最终成为一代物理家；海伦凯勒，他身为盲人，永不言败，顽强奋斗，成为了当代赫赫有名的作家；林书豪，几次遭开除，但初衷不改，持之以恒，最终成为了篮球巨星。

生命，因奋斗而精彩，因奋斗而充实，因奋斗而充满激情！是奋斗，是那不懈追求，点燃了我们生命的火炬，让黎明的曙光伴我们而行，给我们以力量，来开创属于自己的一片天地！