

最新三分钟激情演讲努力(优秀5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

三分钟激情演讲努力篇一

燃起我们的激情，洒一路汗水，饮一路风尘。那么关于三分钟内怎样做激情演讲？以下是小编整理三分钟激情演讲稿范文，欢迎阅读！

最初的梦想就握在自己手上。最想要去的地方就别在半路返航。

如果梦想不曾坠落悬崖，千钧一发，又怎么会懂得，执着的人，有双梦的翅膀。不顾一切疯狂追寻过，失落过，也妥协过，但都不能湮灭梦想兑现时的片刻欢喜。在梦想与现实交锋的那一瞬间，我看到了它们的差距。而这只是一个梦想的差距，需要太多的勇气，太多的才气，太多的热情，才能点燃青春的高潮。

是成为笑傲天穹的精灵，还是成为陆地上平庸的小丑，这一切都由你自己决定。当奥运健儿站在最高领奖台上，当国歌奏响、五星红旗缓缓升起的那个瞬间，我们看到是自豪、骄傲。可这自豪的背后又有多少不为人知的艰辛与汗水，要实现梦想就必须为之奋斗。

战国时期的政治家苏秦。年轻时，学问不深，曾到好多地方做事，都不受重视。家人也瞧不起他。这对他的刺激很大。所以，他下决心发奋读书。常常读书到深夜，很疲倦，他便想出了一个方法，一打瞌睡，就用锥子往自己的大腿上刺一下。这样，猛然间感到疼痛，使自己清醒起来，再坚持读书。

才有了“苏秦刺骨”的佳话。

在几千年前，年轻的苏秦都懂得克制，更何况现在的我们呢，青春的日子请好好把握，不要等到对梦里都麻木的一天，才懂得懊悔，不要等到青春散尽的一天，才懂得珍惜。

让我们去回想我们最初的梦想，燃起我们的激情，洒一路汗水，饮一路风尘，咀嚼一路艰辛。让青春在红旗下继续燃烧，我们是搏击长空的鹰，是辽阔无垠的海，我们是有梦想，有作为的少年，我们乘风破浪，披荆斩棘，只为最初的梦，只为最炫目的光。

尊敬的老师，同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《最初的梦想》

最初的梦想就握在自己手上，最想要去的地方就别在半路返航。

如果梦想不曾坠落悬崖，千钧一发，又怎么会懂得，执着的人，有双梦的翅膀。不顾一切疯狂追寻过，失落过，也妥协过，但都不能湮灭梦想兑现时的片刻欢喜。在梦想与现实交锋的那一瞬间，我看到了它们的差距。而这只是一个梦想的差距，需要太多的勇气，太多的才气，太多的热情，才能点燃青春的高潮。

是成为笑傲天穹的精灵，还是成为陆地上平庸的小丑，这一切都由你自己决定。当奥运健儿站在最高领奖台上，当国歌奏响、五星红旗缓缓升起的那个瞬间，我们看到是自豪、骄傲。可这自豪的背后又有多少不为人知的艰辛与汗水，要实现梦想就必须为之奋斗。

战国时期的政治家苏秦。年轻时，学问不深，曾到好多地方做事，都不受重视。家人也瞧不起他。这对他的刺激很大。

三分钟演讲稿3篇。所以，他下决心发奋读书。常常读书到深夜，很疲倦，他便想出了一个方法，一打瞌睡，就用锥子往自己的大腿上刺一下。这样，猛然间感到疼痛，使自己清醒起来，再坚持读书。才有了“苏秦刺骨”的佳话。

几千年前年轻的苏秦都懂得克制，更何况现在的我们呢？青春的日子请好好把握，不要等到梦里都麻木的一天，才懂得懊悔，更不要等到青春散尽的一天，才懂得珍惜。

让我们去回想我们最初的梦想，燃起我们的激情，洒一路汗水，饮一路风尘，咀嚼一路艰辛。让青春在红旗下继续燃烧，我们是搏击长空的鹰，是辽阔无垠的海，我们是有梦想，有作为的少年，我们乘风破浪，披荆砍棘，只为最初的梦，只为最炫目的光！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

海伦·凯勒有这样一句非常形象而生动的话：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。”正是有了远大的理想，正是有一种信念，她接受了生命的挑战，创造了生命的奇迹。

她，盲聋哑集于一身的弱女子竟然毕业于哈佛大学，并用生命的全部力量奔走呼告，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被评选为20世纪美国十大英雄偶像。理想和信念像熊熊燃烧的烈火使她才走出黑暗，走出死寂，理想和信念像巨大的羽翼，帮助她飞上云天。

从某种意义上说，人不是活在物质世界里，而是活在精神世界里，活在理想与信念之中。对于人的生命而言，要存活，只要一碗饭，一杯水就可以了；但是要想活得精彩，就要有精神，就要有远大的理想和坚定的信念。

理想信念使贫困的人变成富翁，使黑暗中的人看见光明，使

绝境中的人看到希望，使梦想变成现实。

下面我给大家讲一个故事：

队长从腰间取出一个水壶，两手举起来，用力晃了晃，惊喜地喊道：“哦，我这里还有一壶水！但穿越沙漠前，谁也不能喝。”

沉甸甸的水壶从队员们的手中依次传递，原来那种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色，一定要走出沙漠的信念支撑他们踉跄着，一步一步地向前挪动。看着那水壶，他们抿抿干裂的嘴唇，陡然增添了力量。

终于，他们死里逃生，走出茫茫无垠的沙漠，大家喜极而泣之时，久久凝视着那个给了他们信念支撑的水壶。

队长小心翼翼地拧开水壶盖，缓缓流出的却是一缕缕沙子。他诚挚地说：“只要心里有坚定的信念，干枯的沙子有时也可以变成清冽的泉水。”

黑人领袖马丁·路德金有句名言：“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立着的话。”是的，即使在最困难的时候，也不要熄灭心中信念的火把。

同学们，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，只要坚定信念，超越自我，你就有了努力的方向，你就有了奋斗的目标，你就有了生活的动力，你就有了成功的希望！

谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。

共2页，当前第1页12

三分钟激情演讲努力篇二

演讲最重要的就是激情，才能更好的吸引观众，下面是小编为大家收集了关于最具激情三分钟演讲稿，希望可以帮助到大家。

尊敬的xx□

我曾经听过这样一段话“青春啊，永远是美好的，可是真正的青春只属于那些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人。”当我来到项目部的第一天，我就写下了我人生当中的第二个座右铭：奋斗，创新，务实，细心，尊重。虽然只是几个简单的词语，但却蕴藏着一个工程人员一生的追求。一个拥有青春的年轻人的奋斗目标。励志演讲稿：释放青春的激情。

奋斗——这是年轻人最熟悉的词语，最激昂的决心。初项目部时，一眼望去，最醒目的便是门前的大旗，上面写着青年突击队，心中顿时有些激动。这是一支年轻人的队伍，这是青春的象征，而我也将要成为这个朝气蓬勃队伍的一分子，心中异常的紧张和兴奋。我已经离开了父母和老师无微不至的呵护，走进社会，所以我也要奋斗，我把他定为我的第一目标。

创新——企业的精神，我们的追求。勇于跨越，追求卓越的企业目标在鼓舞着年轻的人们，抓住机遇，勇于创新，锐意进取，不断提高。务实——告别学生时代的虚荣和攀比，来到这里汲取知识，接受锻炼，提高素质，增长经验，打好坚实的基础，用实际行动实现自我的梦想，造就完美的人生。励志演讲稿：释放青春的激情。

细心——当我们这些刚刚走出校门的实习生填写内业资料时，听见最多的词语就是师哥们一直在告诫的细心一词，是的，

在一个工程中最重要，也是铸就精品工程最重要的就是细心，细心才成就了一次次的辉煌成绩，完成了一份份完美的考卷。

尊重——因为我还年轻，缺少丰富的经验和阅历，所以一定要做到尊重别人的意见，虚心接受别人的教诲。另外，尊重也是一个人的自身素质和修养。所以在学习经验的同时，学习尊重也尤为重要。当我离开多姿多彩的大学生活，来到这里塑造我的人生，雕刻我的梦想的时候，就已经为自己的人生做好了规划，把自己的理想铭刻于心中，做一个甘于寂寞，敢于创新，干劲十足的年轻人。

“士不可以不弘毅，任重而道远”作为一个90后的年轻人，一个国家，一个民族的希望所在，心中无不闪烁着梦想，那么现在就是我们努力实现梦想的时候。当前我们正处于一个承前启后，继往开来的转折点，有一大批的工程项目等着我们去建设，有一系列的技术等着我们去攻关，有一大片市场等着我们去开拓，有一整套的经验等着我们去探索。

当一个人把自己的青春融入到自己的事业的时候，那么他的青春不会流失，他的事业也必将在岁月的历练中折射出耀眼的光芒！“有的人活着他已经死了，有的人死了他还活着，生命的意义在于活着，并且要好好活着，正如士兵突击中的许三多，总是说要好好活，总是说好好活就是做很多有意义的事，那么什么才是有意义的事呢？怎样才能活的更有意义呢？我想那就要奉献。如果我们不付出，不创造，不追求，不奉献，那这样的青春必会稍纵即逝。回首过去，没有追忆，人生渺茫，这绝对不是我们活着的意义。

我们选择了建工系统，从某种意义上来说，就已经选择了奉献。远离了都市的繁华，城市的喧嚣，绚丽的生活，时尚的气息，沉淀了心情在这里驻足，扎根。我们是失去了一些东西，但是我们没有失去最为宝贵的青春，我们也没有辜负自己的青春，因为我们正用汗水见证着成长，用奉献丈量着价

值，拥有青春的人们在这原本荒凉的土地上创造人生的奇迹，抒写青春的乐章。

拥有青春的人们，让我们拿出奥林匹克的精神，点燃心中的圣火，在和谐社会的大环境下，释放青春的激情，展现青春的风采，秀出激昂的主旋律，为祖国的明天而努力奋斗！

谢谢大家！

尊敬的xx□

我告诉自己，放下一些东西，全力去追寻我的梦想，成功的人，一生都在做一件事！他们的执着令他们成功。人生要有取舍！舍不得放下一些东西，我就得不到一些东西！

我告诉自己，如果我今天偷懒，宝贵的一天就会过去，我生命里的这美好的一天再也无法找回！我会失去很多的机会，该做的事没做，该说的话没说，该拜访的客户没拜访！成功是靠一点一点积累的，失败也是如此！人生要把握住今天，今天是昨天的延续，是明天的基础！

我告诉自己，每个男人都应该背负家的重担，我不要试图去逃避，逃避是没用的，要勇敢起来！人生总是会遇到各种各样的痛苦，但请不要将痛苦延续，与其痛苦的逃避着，让痛苦一天天的撕裂自己，不如让痛苦一次来临！也许从此以后，我就会有免疫力！

我告诉自己，昨日的辉煌，已经成为过去，一切都是零，我要从零开始，唯有我不停的去实现自己的价值，方能证明我的存在！人生就像时钟，开始了，就不会停止，直到我人生的终点！所以，我要在这有限的百年，去证明，这个世界我曾经来过，并且活的充实，我无怨无悔！

我告诉自己，每天的清晨，我有两个选择面对这一天，一个

是快乐，一个是悲观!我要选择快乐!因为快乐会给我无穷的动力，给我力量，给我信仰，让我去面对这独一无二的今天!而悲伤只会给我消极的情绪，让我看到了寒冷，让我感到痛苦，让我感到失望，我会失去这美好的今天!人生是有昨天，今天，明天组成的，昨天已经过去，明天还没有到来，只有今天，是我能把握的，我要快乐的去工作，快乐的去生活!选择快乐的今天，我的人生就会快乐的一生!

我告诉自己，身上背负着亲人，朋友，爱人的希望，你的每一步，都包含亲人的关怀，朋友的祝福，爱人的担心，请小心的去呵护这些，他们是你前进的动力，是你在这个世界上，得到最真的东西!无论我处于什么样的位置，请告诉这些人，我时刻的挂记着你们!

我告诉自己，总是听到父辈们说，这个世界多么的复杂，多么的尔虞我诈!但，我从不怀疑，这个世界还有美好的一面!所以，我要真诚的对待每个人，无论我曾经得到过刻骨铭心的伤害!我要一诺千金，无论我曾经处于被骗的一无所有的境地!我相信，那是少数的!我要用我的爱，去爱每个人，去理解每个人!然后带着爱，继续去追寻自己的梦想!就好像我从未受过伤!

我告诉自己，梦想与现实相差太远，而缩短他们之间距离的唯一方法：就是拼搏，拼搏，在拼搏!

我告诉自己，闭上眼睛，我可以拥有整个世界，但是睁开眼睛，还要面对现实!

我告诉自己，我一定要做到这些!

我告诉自己，等这些做到了，我就成功了!

我告诉自己，成功的路在脚下

所以，勇敢的迈开脚步吧！

谢谢大家！

尊敬的各位领导、亲爱的朋友们：

激昂的青春，闪耀着光彩。我是芳草湖监狱民警曹坤鹏，很荣幸能有这样一个机会与大家进行交流和學習。今天，我演讲的题目是《激情成就梦想，奋斗点亮未来》。

20xx年7月，我作为一名大学生志愿者踏上了西行的列车，来到了占祖国六分之一领土的新疆，用年少的心灵和人生诺言追逐着梦想，诠释了一个重大的人生抉择，更演绎了生命意义的所在。一个志愿者就是一把泥土，我们存在的意义不是被淹没，而是与无数泥土聚集在一起，成就一座山峰，一条山脉，这样的山峰，可以改变风的方向，可以决定水的流速，这风就是社会风气，这水就是文明进程。在志愿服务期间，鲜艳的志愿者旗帜和那洋溢青春气息的志愿者标志，也总是让当地群众驻足并发出啧啧称赞。在这里，我不仅亲切感受到了新疆人民的勤劳与善良，热情与朴实，更成就了我步入社会的第一步，教会了我生活的真谛，也正因如此，更加坚定了我要扎根边疆的想法。

成功青睐于有准备的人，2019年12月，我通过层层选拔，最终成为了一名光荣的监狱人民警察，并接受了为期两个月的最为圣洁的洗礼和知识技能的补给。面对不朽的兵团精神和融入军魂的血脉。在一种无形之魂的推涌下，我更加坚定了我的选择。通过对政治理论、法律基础、行为养成、警务技能及体能、警队建设、监管业务等全方位、多层次的培训，使我增进了对兵团及兵团监狱性质的认识，掌握了从事监狱工作所具备的业务技能，实现了由一名普通公民向具备一定专业素质的见习警官的转变。起初，一身威严的警服，让我有了使不完的劲，用不完的力，但真正认识了周围的环境，真正被这茫茫的戈壁滩所包围，被单一单调的工作内容所左

右，被这严格严明的工作纪律所束缚时，失落、彷徨、埋怨不止一次的向我袭来，结果烟是越抽越多，话是越说越少。心想：上了十几年学，就是为了能从农村出来，如今毕业了，参加工作了，却又进地了。渐渐的，工作积极性开始有所跌落，思想意识有所滑坡，自我严格要求的心灵底线开始变化，放任自流的思想有逐渐上升趋势。后来在工作中，通过参加监狱系统开展的社会主义法治理念教育、岗位练兵月和“以老带新”等一系列活动，使我对兵团监狱事业有了新的认识和理解，领导的关怀，同事的帮扶，伴我一路成长，我今天的点滴进步都闪烁着他们激情与智慧的光芒，都镌刻着他们不懈追求与辛勤奋斗的印记，从他们身上我懂得了什么叫责任，什么是奉献，什么叫几十年如一日。这时内心的失落、彷徨、埋怨一扫而光，取而代之是以一种更加积极健康的心态投入到工作中。

兢兢业业从警路，化作胡杨三千年。在监狱近三年的历练中，通过多看、多听、多想、多问、多做，不断提高自我工作的主动性，不怕多做事，不怕做小事，不断向实践学习、向老民警学习、向书本学习，并将我对监管事业永远不变的铮铮誓言化为立时行动，在忠实履行屯垦戍边的历史使命和维护监管安全的神圣职责的长期实践中，得以完善提高自己，增强了自身监管安全的首位意识、直接管理的责任意识和听从命令的大局意识。同时，也使我学会了思考与实践的升华；学会了组织与协作的艺术；学会了在困难中求发展、在拼搏中求进步的信念。感谢警察这个称谓，他让我明白了什么是职业的神圣，感谢这一职业的特殊，他教会了我怀一颗感恩的心，以恒久崇高的心态矢志不渝的忠贞气节在这一没有喧哗和硝烟的大漠深海践行着自己无悔的选择。

在第一年从事分监区监管工作时，新民警总是罪犯为达到个人目的“优先”选择，罪犯李某在劳作中出工不出力，故意用言语挑斗于我，以求激怒民警达到制造事端的目的，当我识破其“良苦”用心，采取“不理不睬、静观其变”的办法进行冷处理，该犯并没有因此而放弃，反而卷土重来，大有

不达目的不罢休之势，但当我挑破该犯真正意图后并适时进行了处理和教育之后，李犯这才如梦初醒，灰溜溜地收回了他那套惯用的伎俩。

忠诚胜于能力，态度决定高度。正当我用一种毫不畏惧的决心、良好的心态、完美的执行力以及在限定时间内分秒必争地去完成任何一项任务的信心和信念，一步一个脚印地来展现进而实现我的选择时，机遇却与我不期而遇，2019年3月14日，我被监狱党委任命二监区政工干事，当然业务干事虽不是什么官位，但却意味着要承担更多责任，有责任才有压力，因为我是为追求而来，不想碌碌无为一生。

殊不知，有些工作只有置身其中，才能真正的体会到其中滋味，政治工作岗位业务琐碎、复杂，涉及到方方面面，我感受到了前所未有的压力，同时更感到了知识面的狭窄，面对工作的挑战，或退缩或前行，也许只在一念之间，机会或许也只有这么一次。怎么办？唯有顶住压力向前看，勇敢地正视差距才能不断前行。为此，我不断给自己打气，不懂就问，不会就学，加班加点便成了家常便饭，午夜2点之前完全属于我的正常工作时间，曾有多个夜晚，困倦、疲惫、眼睛瑟瑟流泪让我实在无法继续工作，我说服自己找“借口”暂时放一放手中的工作去睡觉。然而，躺在床上，满脑子又全是工作，根本无法安然入睡。不顾疲惫，再次穿好衣服用冷水洗把脸，重新坐在电脑前，直至认为工作满意了，才回宿舍睡个囫圇觉。其实，我心里明白：工作的劳累可以让人在休息时感到释然，身体上的劳累可以换得精神上的愉悦和坦然。为此，牺牲了多少休息时间，熬过了多少不眠之夜，我自己也说不清，因为这不是用简单的数学公式能算得清的，这其中的汗水、心血亦不是能用阿拉伯数字能显示出来的。经过去年一年在政工岗位上历练，自己在服务大局意识、业务台帐建设、思想政治宣传等方面都取得了明显的进步，通过扎实的工作和辛勤的付出，自己引导、保证、服务的作用得到有效的发挥，并在师局年终检查中取得了第二名的好成绩。

喜欢由于选择而被定格，生命源于选择而显璀璨。在监狱事业的发展进程中，无论在任一岗位，干什么工作，只要充满热情，用执着的信念和感恩的心态善待生命中的每一天，必有所得，终有所学，定有所会。激情成就梦想，奋斗点亮未来，在这里，我的人生已与监狱事业息息相关，我的青春将与监狱事业共续辉煌。

谢谢大家。

三分钟激情演讲努力篇三

我们都知道，激情的演讲需要一份激情的演讲稿。下面是本站小编为你整理的几篇三分钟激情演讲稿，希望能帮到你哟。

尊敬的各位领导、亲爱的朋友们：

激昂的青春，闪耀着光彩。我是芳草湖监狱民警曹坤鹏，很荣幸能有这样一个机会与大家进行交流和學習。今天，我演讲的题目是《激情成就梦想，奋斗点亮未来》。

20xx年7月，我作为一名大学生志愿者踏上了西行的列车，来到了占祖国六分之一领土的新疆，用年少的心灵和人生诺言追逐着梦想，诠释了一个重大的人生抉择，更演绎了生命意义的所在。一个志愿者就是一把泥土，我们存在的意义不是被淹没，而是与无数泥土聚集在一起，成就一座山峰，一条山脉，这样的山峰，可以改变风的方向，可以决定水的流速，这风就是社会风气，这水就是文明进程。在志愿服务期间，鲜艳的志愿者旗帜和那洋溢青春气息的志愿者标志，也总是让当地群众驻足并发出啧啧称赞。在这里，我不仅亲切感受到了新疆人民的勤劳与善良，热情与朴实，更成就了我步入社会的第一步，教会了我生活的真谛，也正因如此，更加坚定了我要扎根边疆的想法。

成功青睐于有准备的人[]20xx年12月，我通过层层选拔，最终成为了一名光荣的监狱人民警察，并接受了为期两个月的最为圣洁的洗礼和知识技能的补给。面对不朽的兵团精神和融入军魂的血脉。在一种无形之魂的推涌下，我更加坚定了我的选择。通过对政治理论、法律基础、行为养成、警务技能及体能、警队建设、监管业务等全方位、多层次的培训，使我增进了对兵团及兵团监狱性质的认识，掌握了从事监狱工作所具备的业务技能，实现了由一名普通公民向具备一定专业素质的见习警官的转变。起初，一身威严的警服，让我有了使不完的劲，用不完的力，但真正认识了周围的环境，真正被这茫茫的戈壁滩所包围，被单一单调的工作内容所左右，被这严格严明的工作纪律所束缚时，失落、彷徨、埋怨不止一次的向我袭来，结果烟是越抽越多，话是越说越少。心想：上了十几年学，就是为了能从农村出来，如今毕业了，参加工作了，却又进地了。渐渐的，工作积极性开始有所跌落，思想意识有所滑坡，自我严格要求的心灵底线开始变化，放任自流的思想有逐渐上升趋势。后来在工作中，通过参加监狱系统开展的社会主义法治理念教育、岗位练兵月和“以老带新”等一系列活动，使我对兵团监狱事业有了新的认识和理解，领导的关怀，同事的帮扶，伴我一路成长，我今天的点滴进步都闪烁着他们激情与智慧的光芒，都镌刻着他们不懈追求与辛勤奋斗的印记，从他们身上我懂得了什么叫责任，什么是奉献，什么叫几十年如一日。这时内心的失落、彷徨、埋怨一扫而光，取而代之的是以一种更加积极健康的心态投入到工作中。

兢兢业业从警路，化作胡杨三千年。在监狱近三年的历练中，通过多看、多听、多想、多问、多做，不断提高自我工作的主动性，不怕多做事，不怕做小事，不断向实践学习、向老民警学习、向书本学习，并将我对监管事业永远不变的铮铮誓言化为立时行动，在忠实履行屯垦戍边的历史使命和维护监管安全的神圣职责的长期实践中，得以完善提高自己，增强了自身监管安全的首位意识、直接管理的责任意识和听从命令的大局意识。同时，也使我学会了思考与实践的升华；学

会了组织与协作的艺术；学会了在困难中求发展、在拼搏中求进步的信念。感谢警察这个称谓，他让我明白了什么是职业的神圣，感谢这一职业的特殊，他教会了我怀一颗感恩的心，以恒久崇高的心态矢志不渝的忠贞气节在这一没有喧哗和硝烟的大漠深海践行着自己无悔的选择。

在第一年从事分监区监管工作时，新民警总是罪犯为达到个人目的“优先”选择，罪犯李某在劳作中出工不出力，故意用言语挑斗于我，以求激怒民警达到制造事端的目的，当我识破其“良苦”用心，采取“不理不睬、静观其变”的办法进行冷处理，该犯并没有因此而放弃，反而卷土重来，大有不达目的不罢休之势，但当我挑破该犯真正意图后并适时进行了处理和教育之后，李犯这才如梦初醒，灰溜溜地收回了他那套惯用的伎俩。

忠诚胜于能力，态度决定高度。正当我用一种毫不畏惧的决心、良好的心态、完美的执行力以及在限定时间内分秒必争地去完成任何一项任务的信心和信念，一步一个脚印地来展现进而实现我的选择时，机遇却与我不期而遇□20xx年3月14日，我被监狱党委任命二监区政工干事，当然业务干事虽不是什么官位，但却意味着要承担更多责任，有责任才有压力，因为我是为追求而来，不想碌碌无为一生。

殊不知，有些工作只有置身其中，才能真正的体会到其中滋味，政治工作岗位业务琐碎、复杂，涉及到方方面面，我感受到了前所未有的压力，同时更感到了知识面的狭窄，面对工作的挑战，或退缩或前行，也许只在一念之间，机会或许也只有这么一次。怎么办？唯有顶住压力向前看，勇敢地正视差距才能不断前行。为此，我不断给自己打气，不懂就问，不会就学，加班加点便成了家常便饭，午夜2点之前完全属于我的正常工作时间，曾有多多个夜晚，困倦、疲惫、眼睛瑟瑟流泪让我实在无法继续工作，我说服自己找“借口”暂时放一放手中的工作去睡觉。然而，躺在床上，满脑子又全是工作，根本无法安然入睡。不顾疲惫，再次穿好衣服用冷水洗

把脸，重新坐在电脑前，直至认为工作满意了，才回宿舍睡个囫囵觉。其实，我心里明白：工作的劳累可以让人在休息时感到释然，身体上的劳累可以换得精神上的愉悦和坦然。为此，牺牲了多少休息时间，熬过了多少不眠之夜，我自己也说不清，因为这不是用简单的数学公式能算得清的，这其中的汗水、心血亦不是能用阿拉伯数字能显示出来的。经过去年一年在政工岗位上历练，自己在服务大局意识、业务台帐建设、思想政治宣传等方面都取得了明显的进步，通过扎实的工作和辛勤的付出，自己引导、保证、服务的作用得到有效的发挥，并在师局年终检查中取得了第二名的好成绩。

喜欢由于选择而被定格，生命源于选择而显璀璨。在监狱事业的发展进程中，无论在哪一岗位，干什么工作，只要充满热情，用执着的信念和感恩的心态善待生命中的每一天，必有所得，终有所学，定有所会。激情成就梦想，奋斗点亮未来，在这里，我的人生已与监狱事业息息相关，我的青春将与监狱事业共续辉煌。

谢谢大家。

尊敬的xx□

我曾经听过这样一段话“青春啊，永远是美好的，可是真正的青春只属于那些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人。”当我来到项目部的第一天，我就写下了我人生当中的第二个座右铭：奋斗，创新，务实，细心，尊重。虽然只是几个简单的词语，但却蕴藏着一个工程人员一生的追求。一个拥有青春的年轻人的奋斗目标。励志演讲稿：释放青春的激情。

奋斗——这是年轻人最熟悉的词语，最激昂的决心。初项目部时，一眼望去，最醒目的便是门前的大旗，上面写着青年突击队，心中顿时有些激动。这是一支年轻人的队伍，这是青春的象征，而我也将要成为这个朝气蓬勃队伍的一分子，

心中异常的紧张和兴奋。我已经离开了父母和老师无微不至的呵护，走进社会，所以我也要奋斗，我把他定为我的第一目标。

创新——企业的精神，我们的追求。勇于跨越，追求卓越的企业目标在鼓舞着年轻的人们，抓住机遇，勇于创新，锐意进取，不断提高。务实——告别学生时代的虚荣和攀比，来到这里汲取知识，接受锻炼，提高素质，增长经验，打好坚实的基础，用实际行动实现自我的梦想，造就完美的人生。励志演讲稿：释放青春的激情。

细心——当我们这些刚刚走出校门的实习生填写内业资料时，听见最多的词语就是师哥们一直在告诫的细心一词，是的，在一个工程中最重要，也是铸就精品工程最重要的就是细心，细心才成就了一次次的辉煌成绩，完成了一份份完美的考卷。

尊重——因为我还年轻，缺少丰富的经验和阅历，所以一定要做到尊重别人的意见，虚心接受别人的教诲。另外，尊重也是一个人的自身素质和修养。所以在学习经验的同时，学习尊重也尤为重要。当我离开多姿多彩的大学生活，来到这里塑造我的人生，雕刻我的梦想的时候，就已经为自己的人生做好了规划，把自己的理想铭刻于心中，做一个甘于寂寞，敢于创新，干劲十足的年轻人。

“士不可以不弘毅，任重而道远”作为一个90后的年轻人，一个国家，一个民族的希望所在，心中无不闪烁着梦想，那么现在就是我们努力实现梦想的时候。当前我们正处于一个承前启后，继往开来的转折点，有一大批的工程项目等着我们去建设，有一系列的技术等着我们去攻关，有一大片市场等着我们去开拓，有一整套的经验等着我们去探索。

当一个人把自己的青春融入到自己的事业的时候，那么他的青春不会流失，他的事业也必将在岁月的历练中折射出耀眼

的光芒!“有的人活着他已经死了，有的人死了他还活着，生命的意义在于活着，并且要好好活着，正如士兵突击中的许三多，总是说要好好活，总是说好好活就是做很多有意义的事，那么什么才是有意义的事呢?怎样才能活的更有意义呢?我想那就要奉献。如果我们不付出，不创造，不追求，不奉献，那这样的青春必会稍纵即逝。回首过去，没有追忆，人生渺茫，这绝对不是我们活着的意义。

我们选择了建工系统，从某种意义上来说，就已经选择了奉献。远离了都市的繁华，城市的喧嚣，绚丽的生活，时尚的气息，沉淀了心情在这里驻足，扎根。我们是失去了一些东西，但是我们没有失去最为宝贵的青春，我们也没有辜负自己的青春，因为我们正用汗水见证着成长，用奉献丈量着价值，拥有青春的人们在这原本荒凉的土地上创造人生的奇迹，抒写青春的乐章。

拥有青春的人们，让我们拿出奥林匹克的精神，点燃心中的圣火，在和谐社会的大环境下，释放青春的激情，展现青春的风采，秀出激昂的主旋律，为祖国的明天而努力奋斗!

谢谢大家!

尊敬的xx□

我告诉自己，放下一些东西，全力去追寻我的梦想，成功的人，一生都在做一件事!他们的执着令他们成功。人生要有取舍!舍不得放下一些东西，我就得不到一些东西!

我告诉自己，如果我今天偷懒，宝贵的一天就会过去，我生命里的这美好的一天再也无法找回!我会失去很多的机会，该做的事没做，该说的话没说，该拜访的客户每拜访!成功是靠一点一点积累的，失败也是如此!人生要把握住今天，今天是昨天的延续，是明天的基础!

我告诉自己，每个男人都应该背负家的重担，我不要试图去逃避，逃避是没用的，要勇敢起来！人生总是会遇到各种各样的痛苦，但请不要将痛苦延续，与其痛苦的逃避着，让痛苦一天天的撕裂自己，不如让痛苦一次来临！也许从此以后，我就会有免疫力！

我告诉自己，昨日的辉煌，已经成为过去，一切都是零，我要从零开始，唯有我不停的去实现自己的价值，方能证明我的存在！人生就像时钟，开始了，就不会停止，直到我人生的终点！所以，我要在这有限的百年，去证明，这个世界我曾经来过，并且活的充实，我无怨无悔！

我告诉自己，每天的清晨，我有两个选择面对这一天，一个是快乐，一个是悲观！我要选择快乐！因为快乐会给我无穷的动力，给我力量，给我信仰，让我去面对这独一无二的今天！而悲伤只会给我消极的情绪，让我看到了寒冷，让我感到痛苦，让我感到失望，我会失去这美好的今天！人生是有昨天，今天，明天组成的，昨天已经过去，明天还没有到来，只有今天，是我能把握的，我要快乐的去工作，快乐的去生活！选择快乐的今天，我的人生就会快乐的一生！

我告诉自己，身上背负着亲人，朋友，爱人的希望，你的每一步，都包含亲人的关怀，朋友的祝福，爱人的担心，请小心的去呵护这些，他们是你前进的动力，是你在这个世界上，得到最真的东西！无论我处于什么样的位置，请告诉这些人，我时刻的挂记着你们！

我告诉自己，总是听到父辈们说，这个世界多么的复杂，多么的尔虞我诈！但，我从不怀疑，这个世界还有美好的一面！所以，我要真诚的对待每个人，无论我曾经得到过刻骨铭心的伤害！我要一诺千金，无论我曾经处于被骗的一无所有的境地！我相信，那是少数的！我要用我的爱，去爱每个人，去理解每个人！然后带着爱，继续去追寻自己的梦想！就好像我从未受过伤！

我告诉自己，梦想与现实相差太远，而缩短他们之间距离的唯一方法：就是拼搏，拼搏，在拼搏！

我告诉自己，闭上眼睛，我可以拥有整个世界，但是睁开眼睛，还要面对现实！

我告诉自己，我一定要做到这些！

我告诉自己，等这些做到了，我就成功了！

我告诉自己，成功的路在脚下

所以，勇敢的迈开脚步吧！

谢谢大家！

三分钟激情演讲努力篇四

我告诉自己，放下一些东西，全力去追寻我的梦想，成功的人，一生都在做一件事！他们的执着令他们成功。人生要有取舍！舍不得放下一些东西，我就得不到一些东西！

我告诉自己，昨日的辉煌，已经成为过去，一切都是零，我要从零开始，唯有我不停的去实现自己的价值，方能证明我的存在！人生就像时钟，开始了，就不会停止，直到我人生的终点！所以，我要在这有限的百年，去证明，这个世界我曾经来过，并且活的充实，我无怨无悔！

我告诉自己，如果我今天偷懒，宝贵的一天就会过去，我生命里的这美好的一天再也无法找回！我会失去很多的机会，该做的事没做，该说的话没说，该拜访的客户没拜访！成功是靠一点一点积累的，失败也是如此！人生要把握住今天，今天是昨天的延续，是明天的基础！

我告诉自己，每天的清晨，我有两个选择面对这一天，一个是快乐，一个是悲观!我要选择快乐!因为快乐会给我无穷的动力，给我力量，给我信仰，让我去面对这独一无二的今天!而悲伤只会给我消极的情绪，让我看到了寒冷，让我感到痛苦，让我感到失望，我会失去这美好的今天!人生是有昨天，今天，明天组成的，昨天已经过去，明天还没有到来，只有今天，是我能把握的，我要快乐的去工作，快乐的去生活!选择快乐的今天，我的人生就会快乐的一生!

我告诉自己，每个男人都应该背负家的重担，我不要试图去逃避，逃避是没用的，要勇敢起来!人生总是会遇到各种各样的痛苦，但请不要将痛苦延续，与其痛苦的逃避着，让痛苦一天天的撕裂自己，不如让痛苦一次来临!也许从此以后，我就会有免疫力!

我告诉自己，总是听到父辈们说，这个世界多么的复杂，多么的尔虞我诈!但，我从不怀疑，这个世界还有美好的一面!所以，我要真诚的对待每个人，无论我曾经得到过刻骨铭心的伤害!我要一诺千金，无论我曾经处于被骗的一无所有的境地!我相信，那是少数的!我要用我的爱，去爱每个人，去理解每个人!然后带着爱，继续去追寻自己的梦想!就好像我从未受过伤!

我告诉自己，身上背负着亲人，朋友，爱人的希望，你的每一步，都包含亲人的关怀，朋友的祝福，爱人的担心，请小心的去呵护这些，他们是你前进的动力，是你在这个世界上，得到最真的东西!无论我处于什么样的位置，请告诉这些人，我时刻的挂记着你们!

我告诉自己，梦想与现实相差太远，而缩短他们之间距离的唯一方法：就是拼搏，拼搏，在拼搏!

我告诉自己，闭上眼睛，我可以拥有整个世界，但是睁开眼睛，还要面对现实!

我告诉自己，我一定要做到这些！

我告诉自己，等这些做到了，我就成功了！

我告诉自己，成功的路在脚下

所以，勇敢的迈开脚步吧！

三分钟激情演讲努力篇五

尊敬的老师，同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《最初的梦想》

最初的梦想就握在自己手上，最想要去的地方就别在半路返航。如果梦想不曾坠落悬崖，千钧一发，又怎么会懂得，执着的人，有双梦的翅膀。不顾一切疯狂追寻过，失落过，也妥协过，但都不能湮灭梦想兑现时的片刻欢喜。在梦想与现实交锋的那一瞬间，我看到了它们的差距。而这只是一个梦想的差距，需要太多的勇气，太多的才气，太多的热情，才能点燃青春的高潮。

是成为笑傲天穹的精灵，还是成为陆地上平庸的小丑，这一切都由你自己决定。当奥运健儿站在最高领奖台上，当国歌奏响、五星红旗缓缓升起的那个瞬间，我们看到是自豪、骄傲。可这自豪的背后又有多少不为人知的艰辛与汗水，要实现梦想就必须为之奋斗。

战国时期的政治家苏秦。年轻时，学问不深，曾到好多地方做事，都不受重视。家人也瞧不起他。这对他的刺激很大。所以，他下决心发奋读书。常常读书到深夜，很疲倦，他便想出了一个方法，一打瞌睡，就用锥子往自己的大腿上刺一下。这样，猛然间感到疼痛，使自己清醒起来，再坚持读书。

才有了“苏秦刺骨”的佳话。

几千年前年轻的苏秦都懂得克制，更何况现在的我们呢？青春的日子请好好把握，不要等到梦里都麻木的一天，才懂得懊悔，更不要等到青春散尽的一天，才懂得珍惜。

让我们去回想我们最初的梦想，燃起我们的激情，洒一路汗水，饮一路风尘，咀嚼一路艰辛。让青春在红旗下继续燃烧，我们是搏击长空的鹰，是辽阔无垠的海，我们是有梦想，有作为的少年，我们乘风破浪，披荆斩棘，只为最初的梦，只为最炫目的光！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！

青春，一个多么美好而又令人向往的'字眼。它是热情的，张狂的。

而责任，它并不是一个甜美的字眼，它有的仅是岩石般的冷峻。正如英国王子查尔斯曾经说过：“这个世界上有许多你不得不去做的事，这就是责任。”没错，责任是冰冷的，约束的。

人们总难以将青春与责任联系到一起，一个神采飞扬，一个却是约束劳累。但是，陈独秀说过：“青春之于社会，犹新鲜活泼细胞之于身。”于是，为社会奉献青春成为了我们的责任。

青春是一笔弥足珍贵的财富，但是，有的人却对自己的青春毫不负责，多少风华正茂的年轻人，挥霍时间，浪费生命，将人生的花样年华虚度在网吧中，舞厅内。多少新闻报道过

不少处于花季雨季的少年少女，由于沉迷网络，而荒废学业，最后有的甚至走上犯罪的道路。他们是否知道：浪费别人的时间是谋财害命，浪费自己的时间则是慢性自杀。他们不担当起青春的责任，白白蹉跎了岁月，葬送了自己的前途！

青春的脚步如行云流水，生活的道路靠我们探求。莫叹息，莫停留，要思考，要奋斗，趁风华正茂，莫让年华付水流。

是否记得20xx年的5月4日？在民族危亡的关头，一群青春挺身而出，用羸弱的肩膀担起了民族救亡的重任，他们用青春，扛起了救国家于水火的重任。往今来，多少仁人志士为了“责任”二字，用青春，用热血，用生命去履行，去扞卫。同样青春的我们，如今的任務便是好好学习，如今的责任便是把国家建设得更加繁荣富强。

青春不是游戏人生，它是积极进取，不屈不挠。它是那句“为中华崛起而读书”的回音。

青春不是粉面桃腮，它是迎难而上，吃苦耐劳。它是那一句“有国才有家”的气魄。

同学们，青春是一道美丽的风景线！虽然美丽的青春难常存，但只要我们有常驻青春的豪情，有为国为民的责任，让我们的青春年华承担责任，我相信我们将永远拥有这份美丽。

谢谢大家。

常说做人要低调。不要傲慢轻敌。渐渐的人们忘记了走自己的路。于是现在的社会太多的人被摸的没有菱角。会的只是重复前人的动作。他们走的是前人的路。丝毫没有创新。

可毕竟科技是发达的。科学是进步的。我们不能停留。

袁隆平在十年的坚持中发明了水稻。他选了一条艰难的道路。

一走就是十年。可是他最终还是成功了。

obama一个黑人。曾经被人看不起的种族。如今却成了美国的总统。走的就是自己的。

牛顿小时候成绩差。不乖。是大家众所周知的。然而他最后成了物理家。这是坚持走自己的路换来的。

走自己的路。不是傲慢。走好自己路是一门艺术。