

2023年三分钟演讲社交恐惧症(实用6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

三分钟演讲社交恐惧症篇一

利用三分钟的时间讲个小故事，想必那是极好的锻炼口才的方法。下面是本站小编为你整理的几篇三分钟故事演讲，希望能帮到你哟。

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

弹去五月的风尘，迎来六月的时光。当鲜红的太阳跃上地平线时，我们又迎来了新的一天。这个星期我们要迎来一个快乐而有意义的节日。

“六一”国际儿童节是全世界儿童的节日，也是全世界热爱儿童，爱好和平，为争取儿童生存，健康，受教育权利而斗争的纪念日。

我们是“祖国的花朵”、“祖国的未来”。社会主义建设的宏伟事业期待着我们去创造。我们要从小打好基础，培养良好的思想品德，像雷锋、那样，从小热爱我们的党，热爱我们的祖国，做党的好孩子。我们要刻苦学习文化知识，争取德、智、体、美、劳全面发展，做有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。成为社会主义现代化建设有用之材，为祖国、为人民做出更大的贡献。

同学们，我们的任务是光荣而艰巨的。让我们携起手来，勇敢肩负起历史的重担，迎接美好的明天！

中国，是一个美丽的地方。那有着悠久的历史富饶的土的士地，勤劳，勇敢，自强不息的人民。我为自己是一个中国人而感到骄傲。

但是，谁又能忘记共和国历史上一段段刻骨铭心的屈辱史呢？这让我想起了1860年10月6日英法联军闯入北京圆明园的事件。当时他们把圆明园内凡是能拿走的，统统掠走，拿不动的就用牲口搬运，实在运不走的就任意毁坏。最可恶的就是10月18日和19日他们为了销毁证据，竟然放火烧了圆明园。这一艺术瑰宝、建筑艺术的精神，就化成了一片灰烬。现在给我们留下的只是几根孤零零的柱子和无尽的愤怒与遗憾的愤怒与遗憾。

还有鸦片战争，在1840年6月第一次开始了鸦片战争，当时英过胜利了，签定了南京条约》，它规定中国割让香港岛，赔偿2100万西班牙银元，广州、厦门、神州、宁波、上海五个口岸城市对外通商，此外，英国还享有协议关税。随后，又签订了《望厦条约》《黄埔条约》，五千年来，中华民族从未受过如此巨大的屈辱。

少年兴则国兴，少年强则国强。虽然现在我们不能做什么，但我们却发奋读书，报效祖国。我深信；在我们的努力奋斗下，祖国一定会变得更加美好！

亲爱的同学们，敬爱的老师们：

你们好，我今天演讲的题目是：感恩母亲

是谁，给予了我们的生命；是谁，在你委屈难过时抚摸你受伤的心灵；又是谁，让我们看到这五彩缤纷的世界？毫无疑问，这个人就是母亲。

记得有一次，妈妈在为我做饭时，一些又辣又烫的炸油突然跳到妈妈的手臂上，顿时，一串又肿又大的小水痘呈现在眼前，可妈妈却还忍着为我做饭.....同学们，这样类似的经历你有过吗?我想一定有!这世上并不缺少爱，只缺少发现的眼睛!

同学们，虽然母亲节已经过去，但在今天，如果你们突然对妈妈说：“妈妈，母亲节快乐!”在她们一头雾水时，把事情的经过从头到尾给她们说一遍，她们一定会感到欣慰的!她们会想：“我的孩子长大了，会关心妈妈了。”

同学们，“感恩”这两个字说起来简单，做起来却是难上加难!俗话说得好：“滴水之恩，当涌泉相报!”更何况母亲给我们的不是滴水之恩，而是一片汪洋大海!母亲的爱比山高比海深，我们一辈子也报答不完呀!我们只能一点点地报答，我们一定要学会感恩!感恩母亲，感恩全社会!

我的演讲完毕，谢谢

三分钟演讲社交恐惧症篇二

我喜欢时光这个词。可我不喜欢时光飞逝。可是，时光仍是飞逝了。在我看不到，摸不着的地方，在我一不小心还没留意的时候，它就这么飞走了，很快。快的不经意。

时光没给冬天带来礼物。想是冬天这个孩子在时光面前犯了错，才让我盼了一个冬天的雪终于还是没有落下来，直待到立春以后才纷纷扬扬的姗姗来迟。早上出门的时候，散着头发，穿了稍厚些的风衣，将厚厚的围巾绕住了脖颈，再将双手放进兜里保暖，耳朵里塞上耳机边走边听边看，这便是大多数时候我行走的样子。喜欢被风吹起头发凌乱的样子，那发丝轻舞飞扬地时不时遮住了眼睛，我便只得时不时用手轻拂至一边。喜欢将自己裹在厚厚地衣物里，围上厚厚软软的

围巾。一种看似怯寒又倔强地身影就这样时常出现在哪条小街上，或者胡同里。

时光带我离开那个小城两年了。两年后再次回到那个小城时，闺蜜张开了欣喜的拥抱。我们彼此张望，互问对方自己是否已经变老？三个同年同月生的人在这个世上通过学校这个“媒介”，相互认识并成为一生最重要的朋友。时光把她交付给了坚强，一个失去父亲又丢掉丈夫的单身妈妈独自带着儿子和母亲供车供房。时光，把另一个她交付给了孤独。少时的校花，无数的追求者最后导致目光高远，独身一人。而时光，却把这样一个我交给了妥协。好吧！我承认，这世上有太多我解不开的谜和有心无力办不到的事情。我曾经很认真来着，我曾经很努力来着。我曾经对自己说过——“但行好事，莫问前程”，可究竟是我不够善良热情还是美好太过遥远？呃……时光。革命尚未成功，同志仍需努力！

时光是个懒散的人。从不管我有多么忙碌。上班、下班、加班、开会、回家、做饭、洗衣、打理家务。至现在我真正闲下来时，他却才告诉我什么叫劳逸结合才是最完美的生活。忙的时候总是期望能有一天可以睡到自然醒、不用为什么事情定时定点的那么辛苦。就像寒冷的冬天总是希望天气能变得暖和点儿一样。在闲下来时才察觉，没有事情做，生命才是毫无意义的。而生活，也是没有什么真正乐趣的。

时光，又是个谦谦君子。他不愠不火，不急不燥。他总是安静地看我走过一条又一条的路，光着脚丫淌过一条又一条的河。他从不夸奖亦不鼓励，更不会因我走的不好而动怒于我。我发现我爱上了他。因为，他一直在静静的陪我。这一世，唯独它离我最近，陪我最远。时光，他总是微笑着静待花开。

呃！时光，你好神秘。你从不告诉我前程的秘密。时光，你好狠心，看到我每每摔倒又蹒跚学步从不搀扶。时光，你好淡定。从未打扰我不知方向却一路向前的决心。可我还是爱上了你，时光。你对我说，你小的时候我给你纯真。你大了的

时候我赠予你成熟。等你再大一些我便教你从容与安静。时光，我发现我真的爱上了你。也爱上了穿梭在你那里的，慢慢忠于时光的我自己。

三分钟演讲社交恐惧症篇三

一个孝字全家安，

为人需当孝父母。

父母是尊长，孝敬天公地道。先有天地，后有君王。先有父母，后有我身。没有天地，就没有万物生灵。没有君王领导管理泱泱大国，那我们随时都可以被强盗恶人抢财劫色。是因为有君王，才有安定的社会。所以我们应该礼敬主席、总统、国王。没有父母生我血肉之躯，就没有我身。没有师长授我生存知识，那我可能如畜生般无知。故我等理当敬天地日月星辰，理当礼敬明君贤相良将，理当礼敬生身父母，理当礼敬授我生存知识的师长。

父母好比两大福德山，孝顺父母能镇一切不顺，父母又是两大福德海，孝顺父母能济一切匮乏！只要不抵触顶撞父母，面容柔和笑对父母，和父母说话柔声软语快快乐乐，这些基本的东西要拥有是没有阻碍的，鬼神看你孝顺父母，他非常尊敬你，丝毫不敢障碍你，这么好的改命方法，大家却不知道，太可惜了。

改变命运，永远是从孝顺供养父母开始的。如果你做不到，你根本不可能改命，因为积福没有损福快。中国人历来重气节，鄙视谄媚，但是唯独说了四个字例外：以媚事亲！生物场科学证明——父母是自己的根，不孝顺父母，自己就成为枯树！

感恩父母，哪怕是一件微不足道的事，只要能让他们感到欣慰，这就够了。我记得一篇感人的广告：一个大眼睛的小男

孩，吃力的端着一盆水，天真的对妈妈说：妈妈，洗脚！就是这样的一部广告时至今日，仍在热播，动人的原因，不是演员当红，而是它的感情动人心腑。很多人人为其流泪，不止为了可爱的男孩，也为了那一份至深的爱，和发自内心的感恩。这样的事，每个人都能够做到，却又不愿去做。试问：“你们的感恩在哪里？”

此时我想说，感恩是应该是发自内心的。俗话说“滴水之恩，当涌泉相报。”更何况父母，亲友为你付出的不仅仅是“一滴水”，而是一片大海。是否你在父母劳累后递上一杯暖茶？在他们失落时奉上一番问候与安慰？是否为他们打扫过一间房？他们往往为我们倾注了心血、精力，而我们又何曾体会他们的劳累，又是否察觉到那缕缕银丝，那一丝丝皱纹。感恩需要你用心去体会，去报答。一个人不管再有本事再有能耐，都不能看不起自己的父母，因为生命是父母给的，没有生命何谈本事和能耐？所以本事和能耐也是父母给的。

因此，孝敬父母实际上是为自己积德——你孝敬父母，你的儿孙也会孝敬你。

三分钟演讲社交恐惧症篇四

大家好！

我在这里讲的题目是：三个小故事。也许你们听到这样的题目，会觉得太幼稚了，可我却觉得，这个题目有它的含义。这三个小小的故事也许会让你终身受益。

第一个故事：在一个温暖的春天，一个穿着衣服破烂的小伙子在街道上走来走去，原来在找工作。小伙子找到了自己在行的工作了：缝衣服。他很高兴，马上奔了进去，被一个衣服整洁、表情严肃的人拦住了，他轰走小伙子，小伙子很失望，可就在这时，一个人丢下了一张废纸，小伙子情不自禁地弯下瘦弱的腰，捡起了这张毁灭环境的废纸。这位衣服整

洁、表情严肃的人原来是老板。小伙子捡起来之后扔进垃圾桶，要走到别处，可别表情慈祥的老板拦住了，他感动地说：“你留下来吧，你将来会是个出名的小伙子，即使一片纸，也会精细地捡起来。”

这个故事就是说：捡起一张废纸，就捡到一份工作。这就是爱护环境、良好习惯的结果。

谢谢大家！

三分钟演讲社交恐惧症篇五

亲爱的老师、同学们：

大家好！

“五星红旗迎风飘扬，胜利歌声多么响亮；歌唱我们亲爱的祖国，从今走向繁荣富强……”每当这首耳熟能详《歌唱祖国》的曲子在我身边响起时，我都会禁不住跟着唱起来。

我欣赏我的祖国，我们中国曾经经历了多少风雨沧桑，从公元前221年嬴政统一中国史称秦始皇开始，我们的祖国逐渐成为一个富饶、美丽的国度；从唐、宋、元、明、清再到近代中国，祖国的每个方面都在逐步的昌盛。许多在海外的科学家也怀着赤子之心开始踏上归途，回来建设新中国。他们担负起了“原子弹”、“氢弹”的研发任务，随着“二弹一星”的成功，全世界震惊了！这不朽的功绩使中国人扬眉吐气。

我敬佩我的祖国，我们的祖国是坚强的祖国。20__年5月12日的那场地震，使无数人失去了亲人和生命，房屋变成了废墟，地震造成的损失无法计算，但我们的祖国不怕灾难带来的恐惧，面对灾难我们万众一心、众志成城，挽救起一个个生命，中国人有强大的凝聚力的！我敬佩我的祖国，我们的祖国是强大的祖国，20__年8月8日，那场世人瞩目的北京奥运会上，

精彩绝伦的开幕式，奋力拼搏的中国健儿，无私奉献的志愿者们，都在展现着我们祖国强大的经济实力和精神境界，让全世界从此更了解中国。

我喜欢我的祖国，祖国的壮丽风景让我心旷神怡。神奇的九寨沟，秀丽的黄山，“山水甲天下”的桂林，美丽的日月潭，布达拉宫，喜马拉雅山……祖国的秀丽风景令人赞叹！

我爱我的祖国，我为我的祖国而骄傲！让我们一起来歌唱祖国吧！“五星红旗迎风飘扬，胜利歌声多么响亮；歌唱我们亲爱的祖国，从今走向繁荣富强……”

三分钟演讲社交恐惧症篇六

我们都知道，一般情况下，演讲时需要写一份演讲稿。下面是本站小编为你整理的几篇儿童三分钟故事演讲，希望能帮到你哟。

快乐，就像影子一样，形影不离地跟随我们，给予我们幸福。当你快乐时，心情会格外舒畅，什么东西看起来都是美好的。我的快乐，有很多很多，不用急，等我细细说完。

我的快乐，就是看书。一有空闲时间，我就抱起砖头厚的名著，津津有味地读起来。我在书的海洋中尽情地遨游，在书里，我品尝到了知识的果实。读书，让我体会到了一种无与伦比的快乐、轻松。在闲暇时，读书是一种学习；在学习紧张时，读书是一种休息……我总喜欢把我的喜怒哀乐告诉我的良师益友——书，它总是认真地倾听，默默地给予我帮助。

我的快乐，就是听音乐。虽然我没有唱歌的天赋，但我还是热衷于音乐。那《唱脸谱》的韵味，那《荷塘月色》的柔美，那《策马奔腾》的雄壮，那《灰姑娘的梦》的纯真……我喜欢听音乐，因为音乐那时起时落的音频紧紧揪着我的心。还

记得有一次，我在音乐的旋律中沉醉，连妈妈叫了我好几声我都浑然不觉呢！

嗅一嗅花香，天下芳草尽眼前，雪融春到，鸟叫天地间。

青春二字，无处不露着春泥的气息，青春的我们不属于气傲的夏，不属于凄美的冬，我们就是我们，五彩的春天。

冰雪如烟，一消而散，没有怀念，没有不堪。举一举手，课堂上的我们是真正的英雄。抬一抬头，上学路上我们气高昂首。纯洁的校园春光万丈，没有功名没有忧愁，知识的海洋里我们扬帆起航，人生的路上我们不撞电线杆，决不回头！在文化的高峰，我们傲然挺首，在心灵的低谷，我们永不罢休，我们的青春豪情万丈，我们决不老气横秋。

漫游在春季，我们刚毅果断；飞翔在春季，也有梦般回眸。

闻一闻稻香，古词风韵吟一遍，春去秋来，笑闻夕阳边。

青春二字，有时也透露着秋叶的味道，我们不具备诗仙太白的伟岸雄风，也没有李清照的国恨家愁，我们依旧是我们，有着令人神往的秋韵。

烈焰消去，残阳依旧，没有悲伤，没有哀愁。摆一摆手，擦去委屈的眼泪我们更加成熟。摇一摇头，拭去凄凉放学路上我们依旧抬头。明亮的考场熟悉依旧，考砸后的我们不愿低头，凶恶的风浪之后我们重新出发，撞倒电线杆我们继续向前走！受到打击我们决不倒下，不见终点我们决不松手。我们的青春热情依旧，我们一定坚持不休。

我们的青春我们的秋，我们的季节我们做主，人生路上，我们永不低头。

囚牢之乐

我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑。暗无天日的深牢，酸腐阴臭的气息。明日即将奔赴刑场，斩断的不止是头颅，更是国家的希望。

然而他并不悲怆，有形的囚牢不能成为心灵的桎梏，心底有他掷地有声的吟唱：“有心杀贼，无力回天。死得其所，快哉快哉！”为国家存亡而流血，确是重于泰山，为后人所敬仰值得庆贺。于是牢里传出悲壮的大笑。

乐在其中，在于为国捐躯，留取丹心照汗青。

荒野之乐

风起，乡心就起。风住，乡心却无处停息。贝尔加湖的秋天似乎格外寒冷而漫长。秋风萧瑟，卷走了最后一点绿的痕迹。

上无飞鸟，下无走兽。有的只是一望无际的黄草，深蓝的湖水，几只绵羊，一根节杖和深邃的目光。

每日只能以草根度日，羊皮衣已衣不蔽体。四周寂寥无人，惟羊群作伴。岑寂的环境压迫得人难以喘息。

他凄凉，但他并不悲伤，他在等祖国的召唤，他在坚守心中的高贵。

乐在其中，在人心的方寸之地。