

# 2023年三分钟演讲(优质6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 三分钟演讲篇一

亲爱的老师、同学们：

大家好！

其实，我们都不能准确的'预测自己的未来。我们只有在青春的跑道上疯狂的跑，纵使有风雨的阻隔，我们也不能再次停息。我们只能好好的把握住一切的机会，然后朝著自己的梦想奋力拼搏，我们即便有时跌倒，也永远不会使我们轻言放弃。

我们这个年龄，怀有太多太多的希望和憧憬，我们这个年龄，期待著自由但又不能马上拥有，期待著未来，但又不能马上成为现实。我们多想拥有一双翅膀，展翅飞向高高的蓝天。

只可惜，我们永远不可能像鸟儿一样拥有一双可以自由飞翔的翅膀。

我们常常怀念那充满天真幼稚和幻想的童年时光，但我们更想快快长大。记忆中的我们，在绿色的草坪上仰望蓝天，在广阔的大海边享受著沙滩带给我们的柔软和那些美妙的幻想，自言自语的静静的诉说著自己的梦……几个365天过去了，自己终究还是自己，和时间老人的争斗，自己永远只能做输家。

我们也有著自己对青春的渴望与追求，在这条跑道上，我们泼洒著热血，疯狂的奔跑，然后又一次次活力的跌倒，即便

如此，我们也从不悲观，因为我们坚信——1000次的失败能换来第1001次的成功。

同学们，向著自己的目标奋斗吧！总有一天，我们会拥有一片属于我们自己的天空，然后在这片大舞台上尽情的飞翔！

我们正朝气蓬勃！我们正向著太阳奋发向上！因为——我们是青春活力少年！

我心飞扬，青春无悔！

## 三分钟演讲篇二

时间总是神出鬼没；来无影，去无踪。当我们还陶醉在日出的绚丽，不知不觉已经繁星璀璨了。时间总是来去匆匆；无声无息。当你还迷恋在那春天万物复苏生机勃勃的气息时，时间已从你身边走过，轻匆地把你带到烈日炎炎的盛夏、冰凉清爽的金秋、寒风凛冽的严冬。时间如流水，一去不复返。昨天过去了，它便永远成为过去，成为我们永恒的记忆之中；或许有天它会被我们所遗忘，或许它深深地刻在我们心底，然而它终究是过去了，留下的只是一份轻轻记忆。

一天，我站立在山头看日落。柔和的日光照在我的脸颊上，我观察了天边发现它一点一点由明变暗，最后连整片天空都暗了下来。此后，我知道了：时间在流逝，我们在改变。

从前，我总爱与伙伴们在田野上玩泥巴，捏一辆小汽车，捏一个小泥人，捏……往往会弄地一身脏，尽管如此，脸上还浮现出一个个灿烂的笑容，嘴里还嘻嘻哈哈地大笑。

从前，走在路边看见一个又一个大大的红柿子，总会不由自主地爬上树去摘下几个放入自己的口袋中，然后躲在一个隐蔽的地方，独享其食。

从前，经常因为一些难题而发火，被它所困扰，绞尽脑汁也毫无用途，然而我面对这些，不是卡死，就是临阵脱逃。

由此可见，以前的我是多么的幼稚、自私、不爱惜群众利益、脆弱呀！

如今，我总是手捧着支钢笔，不停地写啊写啊，遇到难题迎刃而

上，碰到难关从容应对。往往会废寝忘食。

如今，我总是眼望蓝天，看着一片片洁净的白云，常常会不禁的联想，感叹……

如今面对群众的那一丝小小的利益我不再贪心。有时，看到其他的小朋友偷群众的东西以及毁坏庄稼总是会情不自禁的对他们再三劝说，告诉他们不要做对不起大家的事，做对不起群众地举动。啊，我知道了：时间在流逝，我们也在改变！随着时间的渐渐流逝，我在此慢慢成长，逐渐懂事，走向更具辉煌、美好的明天！

## 三分钟演讲篇三

本文目录

1. 改变演讲稿范文
2. 知识改变命运演讲稿
3. 100天改变命运：高考百日誓师大会演讲稿
4. 薛来青年中国说演讲稿：我希望有一天，我能改变这个世界

尊敬的领导老师家长亲爱的同学们：

大家下午好！

今天我们即将参加高考的学子来到操场，参加所谓的“誓师大会”。它的意义在哪里，我不敢说！但我想，“誓师”绝不是大家一块空喊几句看似豪迈的口号，更重要的是每个人都能静下心来，重新审视一下自己，发现自身的问题，找到解决的办法，从而确立新的奋斗目标，能够以更饱满的精力投入下一轮冲刺，也只有做到这些，才是真正意义上的誓师大会，而不仅仅是空洞的形式！

改变命运的100天：高三生百日冲刺计划

就剩下100天了，真的就剩下100天了！

在这100天里，我们该怎样做呢？我想和大家分享几个故事！

(一)

龟兔赛跑的故事大家都听说过，说：

兔子和乌龟进行长跑比赛，双方站在起跑线上，发令枪响，兔子像离弦的箭一样冲了出去，跑啊跑啊，离终点还有100米，兔子回头一看，乌龟还没影哪。兔子就睡起了大觉，结果一觉醒来，乌龟已经冲过了终点线！

寓意很明显：在赛场上，谁跑的更快并不是最重要的，重要的是谁能够锲而不舍的走到最后！聪明也不是一个成分十足的褒义词！

所以我要告诉那些自以为聪明或自以为不聪明的人一句话：聪明不聪明真的是一件无关紧要的事，我们更应该牢记心间的是一个信念——天道酬勤！

(二)

故事并没有到此结束：兔子不服气，说“这次是我大意了明

天在赛一场。”

第二天，兔子和乌龟站在了起跑线上，兔子铆足了劲，这次一定要胜利！发令枪响，兔子像离弦的箭一样冲了出去，乌龟就在后面喊，“谁先跑到终点，谁是王八蛋。”兔子一时间无所适从，就慢慢的跟在乌龟的后面，乌龟又胜利了。兔子又纳闷了，问乌龟，“你不是说谁先跑到终点谁是王八蛋吗？”乌龟笑了，“我本来就是乌龟王八蛋啊！”

这看似一个有伤大雅的笑话，却给了我们深刻的启示。一句话：不要让别人的嘴巴偷走你的梦想。

当你告诉别人你要考一本时，别人会说你“妄想”；

当你告诉别人你要考清华、北大是，别人会说你“痴人说梦”；

所以我说，不要去管别人的嘴巴，我们要做的事是——志存高远！

(三)

兔子眼都气绿了，但仍不服气，说，“这次是我轻信你了，明天在赛一场”。

第二天，兔子和乌龟又站在了起跑线上。兔子铆足了劲这次一定要胜利。发令枪响，兔子像离弦的箭一样冲了出去，跑啊跑啊，还有一百米就到终点了，忽然发现路边站着一位美丽的公主，当然是兔子公主。

我们不得不提及一个话题，一个每个人听到总会笑着转过脸去，装作若无其事的样子，而心里却在“砰砰”直跳洗耳聆听的话题。故事讲到这儿，我不知道该怎样讲下去了，因为不同的选择往往会导致不同的结果。

我只想提醒大家的是，我们还在冲刺的跑道上，面对这份感情，我们要多一点自爱，更多一点自重，更多一点长远的考虑！

#### (四)

我们假设兔子和乌龟又进行了一场比赛，这次兔子如愿以偿，率先冲过了终点线，兔子等在终点准备奚落乌龟一番，可当乌龟慢吞吞地爬到终点时，却抢先握住了兔子的手说“恭喜你，你胜利了。”兔子一下子呆了，“我们不是竞争对手吗？干嘛要祝贺我呀！”乌龟笑了笑说，我们只是对手，而不是敌人啊！”

当别人的心情比你好，你会羡慕吗？

当别人的人缘比你好，你会眼红吗？

当别人的成绩比你好，你会嫉妒吗？

如果你的回答是肯定的，那么我告诉你，你至少忽略了两个方面的事实：一、一切都是你自己创造的；二、一切都是可以改变的。

750分放在那儿，你只拿到500、600，你不能怪别人比你有魄力得了700分，怪也只能怪我们自己的本事不到家！

我一直在找一个词语来概括最标准最优秀的高中生的形象，我想到了“军人”，一个不怕吃苦，意志坚定，体格健壮的形象，但是我越来越发现这种概括的偏颇，因为在真正的学习生活中，真正使我们心力憔悴的并不是学习本身，而是无边的思绪，是患得患失，是对前途的迷茫；于是我又想到了一个词“和尚”，能够甘于寂寞，心静如水，以闲看庭前花开花落的心态面对学习和生活。

就剩下100天了，真的就剩下100天了！

100天可以做很多事，100天也可以什么也不做！

但我认为，每一个有理想有抱负志存高远的人都应该静下心来，重新审视一下自己，确定自己的位置，找准自己的方向！

最后，祝全体同学们在未来的100天里：

都能以军人的意志，和尚的心态，乌龟的执着，和兔子的速度取得高考的最后胜利！

改变演讲稿范文[2] | 返回目录

尊敬的评委、亲爱的朋友们：

大家好！

我演讲的题目是《书屋照亮乡村，知识改变命运》。

xx社区座落在风景秀丽的锡山脚下，渠河岸边。地处孔子贤婿、七十二贤之一的公冶长的故乡。这里民风淳正，文化底蕴深厚，自古就有“十万人家尽读书”的美誉。

近年来，在党的富民政策指导下，xx社区掀起建设社会主义新农村的高潮，生产发展，环境美化，乡风文明，农民精神生活开始充实起来，对科学技术的需求更加迫切，农家书屋应运而生。浙江秘书网将竭诚为您服务！

好雨知时节，当春乃发生，随风潜入夜，润物细无声。农家书屋犹如黑夜里的一盏明灯，照亮乡村致富发展的投资方向，铺就了新农村科技兴农的康庄大道。因为有了书屋，村民的精神面貌焕然一新，多少村民，一直以来的那种面朝黄土背朝天、挥汗如雨收获不足的贫苦命运因此而改变。

每当走进xx社区的农家书屋，总会看到三五个村民在认真阅读图书。这里藏书丰富，政治经济、法律规范、企业管理、文化艺术、作物栽培、牲禽养殖、医疗卫生、生育保健等等，虽不能包罗万象，却也是五花八门。这些图书，针对了农村的实际，适应了农民的需求。这小小的农家书屋，是村民补充知识的温馨港湾，是村民收获精神粮食的希望田野。

“书屋照亮乡村，知识改变命运。”自从有了农家书屋，大家的思想悄然转变，村子里游手好闲、喝酒赌钱的少了，读书看报、自主创业的多了。书籍是人类进步的阶梯。读书是调节村民日常生活的润滑剂，它让劳累的村民读懂辛勤的内涵，它让闲散的村民找到行动的力量；读书是村民发家致富的助推器，它让渴望知识的村民收获科技的硕果，它让不懂科学的村民发解开致富的密码。

书屋开放以来，社区先后涌现出了一大批科学致富的先行者。村里因书屋而改变生活的人们有着太多自己的故事。弱水三千，只取一瓢饮。村里的种植大户刘殿奎说，我xx年开始发展草莓产业，用自家的土地，建起了两个草莓大棚，刚开始的时候，由于没有技术、没有经验，遇到了很多困难，整天着急上火却找不到科学的管理方法。最严重的一次是草莓得了枯萎病，眼睁睁的看着即将挂果的草莓卷起了叶子，我蹲在大棚里，心疼的只想哭。正当我束手无策的时候，有人告诉我，社区的农家书屋也许能帮我解决这个难题，于是，我抱着试一试的态度来到了农家书屋，借阅了《大棚草莓种植技术》《草莓病虫害防治》这两本书，依据书上的描述，找出了“病根”。然后我按照书上的药剂配比指导，对症下药，结果很快就把问题解决了。从那以后，我每个月都会到农家书屋借阅几本关于种植技术的书籍，现在我的草莓产业已经初具规模，多亏了农家书屋给我解决了困难，教会了我很多种植技术、管理方法，我才有了今天的成果。听着刘殿奎激动地描述着他的发展之路，看到他脸上那满意的笑容，一股暖流注入心田。我想，我们应该应该充分利用农家书屋这个大课堂，来鼓励更多的像刘殿奎一样的村民，利用书屋的书

籍，学习更多的科学技术，自主创业，科学致富。更多精彩模板写作，尽在浙江秘书网！

如今，到农家书屋“充电”、休闲，已成为广大农民的新时尚，成为xx社区一道靓丽的文化风景线。农家书屋逐渐成为村民生活、学习的交流阵地，一有时间，他们就聚集到这里交流各种技术、经验。他们来这里追寻知识的力量，寻找问题的答案；他们来这里寻求各种帮助，抚慰沧桑的心灵；他们来这里寻找生活的快乐、收获精神的食粮。农家书屋，它是农民灵魂的栖息地，更是农民的“文化粮仓”。书香农家一小步，和谐社会一大步。浸润着农家书屋的精神，社区村民的明天会更加美好。

谢谢大家！

改变演讲稿范文（3） | [返回目录](#)

尊敬的领导老师家长亲爱的同学们：

大家下午好！

今天我们即将参加高考的学子来到操场，参加所谓的“誓师大会”。它的意义在哪里，我不敢说！但我想，“誓师”绝不是大家一块空喊几句看似豪迈的口号，更重要的是每个人都能静下心来，重新审视一下自己，发现自身的问题，找到解决的办法，从而确立新的奋斗目标，能够以更饱满的精力投入下一轮冲刺，也只有做到这些，才是真正意义上的誓师大会，而不仅仅是空洞的形式！

改变命运的100天：高三生百日冲刺计划

就剩下100天了，真的就剩下100天了！

在这100天里，我们该怎样做呢？我想和大家分享几个故事！

## (一)

龟兔赛跑的故事大家都听说过，说：

兔子和乌龟进行长跑比赛，双方站在起跑线上，发令枪响，兔子像离弦的箭一样冲了出去，跑啊跑啊，离终点还有100米，兔子回头一看，乌龟还没影哪。兔子就睡起了大觉，结果一觉醒来，乌龟已经冲过了终点线！

寓意很明显：在赛场上，谁跑的更快并不是最重要的，重要的是谁能够锲而不舍的走到最后！聪明也不是一个成分十足的褒义词！

所以我要告诉那些自以为聪明或自以为不聪明的人一句话：聪明不聪明真的是一件无关紧要的事，我们更应该牢记心间的是一个信念——天道酬勤！

## (二)

故事并没有到此结束：兔子不服气，说“这次是我大意了明天在赛一场。”

第二天，兔子和乌龟站在了起跑线上，兔子铆足了劲，这次一定要胜利！发令枪响，兔子像离弦的箭一样冲了出去，乌龟就在后面喊，“谁先跑到终点，谁是王八蛋。”兔子一时间无所适从，就慢慢的跟在乌龟的后面，乌龟又胜利了。兔子又纳闷了，问乌龟，“你不是说谁先跑到终点谁是王八蛋吗？”乌龟笑了，“我本来就是乌龟王八蛋啊！”

这看似一个有伤大雅的笑话，却给了我们深刻的启示。一句话：不要让别人的嘴巴偷走你的梦想。

当你告诉别人你要考一本时，别人会说你“妄想”；

当你告诉别人你要考清华、北大是，别人会说你“痴人说梦”；

所以我说，不要去管别人的嘴巴，我们要做的事是——志存高远！

(三)

兔子眼都气绿了，但仍不服气，说，“这次是我轻信你了，明天在赛一场”。

第二天，兔子和乌龟又站在了起跑线上。兔子铆足了劲这次一定要胜利。发令枪响，兔子像离弦的箭一样冲了出去，跑啊跑啊，还有一百米就到终点了，忽然发现路边站着一位美丽的公主，当然是兔子公主。

我们不得不提及一个话题，一个每个人听到总会笑着转过脸去，装作若无其事的样子，而心里却在“砰砰”直跳洗耳聆听的话题。故事讲到这儿，我不知道该怎样讲下去了，因为不同的选择往往会导致不同的结果。

我只想提醒大家的是，我们还在冲刺的跑道上，面对这份感情，我们要多一点自爱，更多一点自重，更多一点长远的考虑！

(四)我们假设兔子和乌龟又进行了一场比赛，这次兔子如愿以偿，率先冲过了终点线，兔子等在终点准备奚落乌龟一番，可当乌龟慢吞吞地爬到终点时，却抢先握住了兔子的手说“恭喜你，你胜利了。”兔子一下子呆了，“我们不是竞争对手吗？干嘛要祝贺我呀！”乌龟笑了笑说，我们只是对手，而不是敌人啊！”

当别人的心情比你好，你会羡慕吗？

当别人的人缘比你好，你会眼红吗？

当别人的成绩比你好，你会嫉妒吗？

如果你的回答是肯定的，那么我告诉你，你至少忽略了两个方面的事实：一、一切都是你自己创造的；二、一切都是可以改变的。

750分放在那儿，你只拿到500、600，你不能怪别人比你有魄力得了700分，怪也只能怪我们自己的本事不到家！

我一直在找一个词语来概括最标准最优秀的高中生的形象，我想到了“军人”，一个不怕吃苦，意志坚定，体格健壮的形象，但是我越来越发现这种概括的偏颇，因为在真正的学习生活中，真正使我们心力憔悴的并不是学习本身，而是无边的思绪，是患得患失，是对前途的迷茫；于是我又想到了一个词“和尚”，能够甘于寂寞，心静如水，以闲看庭前花开花落的心态面对学习和生活。

就剩下100天了，真的就剩下100天了！

100天可以做很多事，100天也可以什么也不做！

但我认为，每一个有理想有抱负志存高远的人都应该静下心来，重新审视一下自己，确定自己的位置，找准自己的方向！

最后，祝全体同学们在未来的100天里：

都能以军人的意志，和尚的心态，乌龟的执着，和兔子的速度取得高考的最后胜利！

改变演讲稿范文（4） | 返回目录

今天我来到这里，是给大家带来了我和我的团队最新的发明创造，它的名叫touch+(3d体感传感器)，是一个体感传感器。

这个硬件和软件都是我们自己设计的，大家可以看一下，就是这样的一个小条。可能很多人就会问：这个体感传感器是一个什么玩意儿？给大家展示一下吧。

请大家看，我可以轻轻地挥挥手，比如说我可以让它左移、右移，让一幅图放大、缩小。比如说我要第一张，对吧？放大！挺好玩儿的是吧！这就是三维传感。三维传感的应用远远不止于让我们大家来控制电脑这么简单。我们大家应该都是有睡觉的时候被闹钟给吵醒，这样非常不爽的体验感。为什么会这样呢？是因为人在睡眠的时候，有两种睡眠状态：第一种叫深睡，第二种叫浅睡。如果你在深睡时候被吵醒，你就会觉得非常、非常地疲倦，在浅睡状态下，把我们闹醒的话，我们醒来了以后会觉得精神百倍，有的时候咖啡钱都能省下来。所以说呢，3d传感能够捕捉人的动作，能够知道，你现在到底是在深睡还是在浅睡。如果我们设一个闹钟，让它在九点和十点之间将你闹起，它会自动选择一个你浅睡时，把你闹起来，这样的话，你醒来了以后，就会觉得非常地有精神。

我们来看下一个。这个概念叫作智能汽车，它可以在挡风玻璃上投射gps导航的情况，投射短信、或者是邮件，或者谁给你打电话被你错过了。但是如果将这些信息都放在挡风玻璃上，又出现了一个问题：你怎么跟它进行交互呢？挡风玻璃离司机可是非常远的，你不可能让司机把手伸到前面去，去努力地去触碰那个画面，这是非常非常难的。所以说如果能在车内置入一枚3d传感器，我们就能让司机用手势来控制这个画面。比如说他要在gps上选择一个导航的途径，他就可以用手势挥一下，就可以选好。选好了以后，这个传感器同时能够捕捉司机面部的状态，能知道他现在是否疲惫，能知道他在打哈欠，并且在他进入疲惫状态的时候，自动提出让他醒过来的一些消息。

那么，为什么我和小伙伴们，会花一年的时间去设计一款像touch+(3d体感传感器)这样的软硬件非常复杂的产品呢？

就是因为它酷。我们是看了电影《钢铁侠》，看见钢铁侠用他的手势控制各种各样的3d画面。我们看了以后，我们就觉得：我们为什么不能自己做一个出来？它实在是太酷了！这个概念非常非常的酷，于是我们花了一年的时间，通宵在图书馆里面查询资料、学习知识，设计出了我们的产品。和我一起开这个公司、设计这个产品的，是我高中时期的两位挚友。我们其实当时是同时参加了英特尔大赛，并且一起将我们的名，印在了遥远的外太空。这些东西不是没人做，其实有人做，但是它一般都是硕士和博士生的研究，他们写的论文会写这些东西。为什么我们三个高中生，会去做这样的疯狂的事情呢？因为我们不知道这个事情的难度，我们不知道，这个事情是多么地不可能完成，所以我们最后将它做到了。我希望有一天，能让我改变这个世界。有一句话是这样说的：无知是一个人最大的幸福。谢谢你们！

## 三分钟演讲篇四

蔚蓝的天空，白云依旧；狂怒的海浪，礁石依旧；纷扰的人群，我心依旧。或许经历了太多的苦难，面对远方，我们开始选择沉默；也许有太多刻骨铭心的挫折，我们曾经的梦想似乎已成了空中楼阁；抑或是这世间繁华太多，我们曾经坚定的心也不再永恒。面对浮躁喧嚣的社会，面对这物欲横流的人世，有一种行为叫做坚守，坚守自我。它是人生的意志和智慧所在，是人立于天地之间最后一份责任所在。坚守自我是对人生理想追求不止的彰显。它来源于对自我生命的信任，对人生旅途的泰然。

曾经听到过一句令人心灵为之一颤的话：“全世界的黑暗也不能使一支小蜡烛失去光辉！”全世界的污油也不能玷污我们心中那片纯洁的伊甸园。在纷乱和世俗中，坚守注定着孤独，这种孤独的心境无需与人共享，只能独自品味，独自诠释，独自坚守。喜欢苏东坡，因为那份“一烟任平生”的放达与洒脱，因为他“拣尽寒枝不可栖”的超然旷达，因为

他“唯愿孩儿愚且鲁”的愤世疾俗，正是因为这些，他才会如此顽强地生活和写作，他的人性光辉也因此熠熠耀眼。在充满坎坷和磨难的一生中，他坚守信了自己，他的人生也在坚守中升华。坚守自我，其实就是守住那些不能放弃的追求，守住对人生价值的认可，而守住自我正是积极人生中一种不可或缺的信念。坚守自我是一种透彻人生的智慧。在人生的荣誉和光环之下，我们需要坚守自我。

如果说成功这前的坚守是意志的体现的话，那么成功之后的坚守则是智慧的象征。翻开厚重的中国历史，有多少始俭终奢的例子，晋武帝、洪秀全，还有建国初期的刘青山、张子善。当然还有最令人叹惋的唐玄宗，初期他励精图治，求贤若渴，创造了令后人无限神往的“开元盛世”，然后后期他的骄奢淫逸，宠幸杨贵妃，沉于声色，最终又让那个时代的辉煌永远只是回忆，个人的悲剧成了民族的悲剧，个人的错误成了时代的悲剧。魏征曾曰：“善始者始繁，克终者盖寡。”正是说的这样的道理。他们的事实无一不验证着一个朴实的真理：始终如一地坚守自己，需要一份人生的智慧，唯其如此，才能使自己无愧于生命。坚守自我是一种高尚的人生境界。有一个很久以前的故事，在那个知青普遍下乡的年代，他也被命运之车送到了东北蛮荒之带，在物质和精神都极度贫乏的条件下，许多人都选择了偷、抢。唯有他，坚守着道德的底线，坚守着做人的基本原则，在冬天食物缺乏的情况下，他独自啃着草根，饮着冰雪。

## 三分钟演讲篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好，我是来自391班的曾横玉，我国旗下讲话的题目是：一本好书，让我改变自己，超越自己。

在我成长的路途中，我害怕孤独，害怕一个人。我总是很积极地参加各种活动：聚会、唱歌、和同伴逛公园。总是希望

让各种喧嚣把自己包围。总觉得这样才有安全感，才不会感觉自己是一个人孤零零地躲在角落。可是，热闹过后呢？却是压抑无助。我是真的讨厌这样，像是活在一个不真实的世界，一直在逃避，也不知在逃避什么。直到我看了一本书，作者是素黑，书名叫《一个人不要怕》。作者素黑是心性治疗师，生命管理顾问，被誉为“以传奇力量向世界传递爱，治愈爱”第一人。她在书中这样写：害怕孤独的人，其实是害怕承担自己，拒绝成长，害怕犯错，害怕承担后果。可是要知道，没有一个人可以依赖任何人，不是别人不可靠，而是每个人都必须经历孤独，面对孤独，学会和孤独相处，这样才是人的尊严和本质。

正是因为害怕和自己相处，害怕面对自己的内心，所以我总是希望把自己投置在各种活动中，借以来抚慰自己，填充自己，弥补内心的空虚、懦弱。可这样真的有用吗？拒绝成长，拒绝承担，就真的可以阻止时间的前进吗？自欺欺人罢了！从素黑的这本书中，我开始不再逃避，尝试与自己相处。书中提到多种静心方法，教我们如何返回内心，寻求内在的节奏，缓解内心的压力。静心并不是停止思想，而是平稳思想，集中意念，不被思绪干扰情绪，找到属于自己的内在节奏和韵律，从而认识自己，接纳自己，学会自爱，才是最大的爱。

在素黑的感召下，我尝试和自己相处，学会欣赏平静，享受孤独。让身心出走，在一个温暖的下午，我一个人逛公园，慢慢地走，抛开一切束缚，捧着一颗心虔诚地享受自然。我站在树下，静静看着枝头的桃花，靠在桥头，注视着已被抽干的湖面，一尾小鱼，不停地挣扎，我就默默地站着，心中涌起一种肃穆。听着妈妈和孩子的对话，看着父亲在游戏中教会孩子做人的道理。半个下午，我就在肃穆和感动中度过，没有去想别人对我的看法，没有觉得底气不足，更没有觉得孤独，只有温暖和充实。

遇上素黑我才真正发现自己，她的书总是给人力量，让我对一切充满感恩，敢于面对自己。我很幸福能遇上这本书，也

很感谢能在这里把我的感受分享给你们，也希望每个人都能在读书中学会发现自己！

谢谢大家！

## 三分钟演讲篇六

尊敬的各位领导：

您们好！我是x□我演讲的题目是《遇见更好的自己》。从我进入教师行业到现在已有两年的时间，一路走来，有欢笑，有泪水，但更多的是感动。正是这些感动，让我在最想放弃的时候又坚持了下来，激励我在成长道路上不断前行。今天，我很荣幸能够站在这里与各位领导和同事们分享我作为教师以来的心路历程。

20x年11月，我来到了x中。上班第一天，给我印象最深刻的是周老师，刚到新的单位，就被她连珠炮式地发问：“你是谁？”“从哪里来？”“为啥来这儿？”当时看着周老师善意的笑脸，我感到由衷的亲近。后来，也不知道为啥，这位性格豪爽、不拘小节的周老师成了我的师父，大概这就是缘分吧。后来就经常去听她的课，而且每次听课我都能有新的启发。那个时候，正是冬天，往往是办公室里的其他同事都走了，我的师父还在伏案备课。我很不解，“为啥大家都下班了，您还留在这儿备课？再说这么多年的知识不早就滚瓜烂熟了吗？”师父微笑着回答说：“越是认为自己滚瓜烂熟的知识，越要认真对待，这样才能最大程度的保证授课质量的完美，这也是对学生们的负责呀”。我听完，敬佩不已。说到师父的备课，简直可以用精益求精四个字来形容了，大到一个句子，小到一个介词，她都要弄懂什么意思，有时候师父见我不备课，就会把我叫过去，指着课本上的一个单词拿来考我，在师父的督促下，我在教学上有了很大进步。其实，不管是我的师父，还是组里的其他老师，都能在我遇到问题时给予我及时有效的帮助，是她们耐心的解答，使我在迷茫时看清

问题的本质，也使我在对待事情上变得更加认真。

后来当了班主任，也要面对很多教学以外的事情。前段时间流感爆发，班里学生们咳嗽不断，我看在眼里，急在心上。听说补充维生素c可以增强抵抗力，减轻感冒症状，于是一个念头涌上脑海——我要给学生们煮柠檬水喝。想到就马上行动，找出去年我爸给我买的养生壶，再拿上去年参加活动学校发的电水壶，自己又去超市买了些柠檬片、山楂干，便回到办公室煮了起来。每次煮开后，就赶紧拿到教室让学生们喝，这点水也许作用有限，但如果能够对孩子们的感冒起到缓解作用，做这些也值了，虽然累点，但心里很欣慰。过了几天，又一件意想不到的事情发生了，班里同学反映有几个学生学习态度不端正，竟发出为什么自己不生病，生病就可以回家的言论。我听到这儿，感到很生气，来到教室，对着全班问到：“谁想回家，举手！”还真有个举手的，于是我把他叫到办公室，一顿批评。当时情绪真的是挺激动，因为我没有想到前期被我叫到办公室做了几次思想工作的学生，现在竟会有这样的想法。过了一会儿，我感觉后面有人拍了拍我的肩膀，说：“不要跟他们计较，别生气，你气病了谁来管这个班啊”，原来是教我们班生物的杜笑寒老师，本来她的办公室在教学楼，可印象里，自从教我们班，她就把英语组外面的教研室当成了自己的办公室，每次出入英语组，总能看到她坐在那里备课或者批改作业。杜老师教三个班，时间比我还要紧张，现在还来安慰我。我感动的使劲点了点头，是的，我不能因为一个学生而忽视了整体，于是我慢慢平复心情，重新打起精神，后来，我又耐心地跟那位学生进行了交谈，他也承认了自己的错误。由这件事我意识到，和学生之间合理的沟通是解决问题的有效方法。当天在回家的路上，我给杜老师发了一条微信表示感谢：“寒姐，我没事了，谢谢你！”

两年了，我要感谢的何止杜老师一个，忘不了这两年来周围人给予我的帮助和支持。忘不了我初来x中，同事们对我的热情和照顾；忘不了师父在教学授课方面对我的不吝赐教与指

导；忘不了我给学生们倒水，一个女生给我写的暖心小纸条；忘不了我的同事从食堂给我带来烤在暖气上的手抓饼；我还忘不了每次查完寝回到宿舍，室友为我留的一扇门，一盏灯……这些，我全都记在心里。

期末考试前，我给学生们买了几箱橙子，我说这不是一般的橙子，而是心想事成“橙”。说完，学生们不约而同地“哦——”了一声，我接着说，这个橙子不能吃，吃了就不灵了，考试的时候也拿着，保准考个好成绩。没想到我仅仅的一句玩笑，学生们竟也当了真，于是我看到了考完回来的孩子们，有的边复习边拿在手里，有的小心翼翼地放在抽屉里的，还有的被放在教室后面供了起来……和一群天真的孩子们天天待在一起，我心也变得纯粹起来，他们之前所有的不懂事也就烟消云散了。

最后，请允许我代表全体新聘教师说说心里话，其实我们真的没有那么优秀，只是在x中这个大家庭里，我们能够得到学校领导的悉心培养，我们遇到的困难能够得到组里老师们热情帮助，我们所付出的一切都能得到周围人的理解，在这种情况下，我们有什么理由不感动，有什么理由不感恩呢？所以，那些曾经帮助过我的人，那些曾经为我提意见的人，你们看，这些奖项是我们共同努力的结果啊！

是x中，让我们在这里相遇，希望我们在x中这片土地上，辛勤播种，不断耕耘，早日遇见更好的自己！