

# 2023年中学三分钟演讲稿(优质10篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 中学三分钟演讲稿篇一

亲爱的同学们：

大家好！

小时候，我做过很多梦。我的梦想是当一名教师，为国家培养更多的人才。我的梦想是成为一名企业家，这样我的家人就可以过上幸福的生活。我的梦想是成为一名画家，能够画出宏伟的整个国家。我的梦想是成为一名书法家，成为一名能被世人喜爱的名人……我童年的梦想无数，因为我想快乐，想做自己认为对的事，想做别人做不到的事，因为我从小就认为“我能行”，我觉得我能做好每一件事。

直到长大，我成为了一名优秀的初中生，但同时我发现我变了。我不再是以前那个懵懂无知的孩子，一直认为自己是最棒的；我不再像以前认为的那样幼稚，认为自己什么都能做好，比别人做得更好。

从这一刻开始，我有了自己的梦想，我还有很长的时间去准备迎接，去克服，去实现，因为我们还在人生的春天。俗话说，“春是一年中的季节”，这是我年轻时的梦想。为了这个梦想，我会努力，努力，再努力。没有，只有更好，我会超越自己，实现梦想。

让我们一起为青xx想而奋斗！

谢谢大家！

## 中学三分钟演讲稿篇二

亲爱的同学们：

季羨林老先生说过一句话：“每个人都争取一个完满的人生。然而，自古及今，海内海外，一个百分之百完满的人生是没有的。所以我说，不完满才是人生。”因为人生的不完满，我们才能真真切切地感受到生活的美丽。

当你站在一面镜子前观察你自己的面孔和全身，你可能会喜欢某些部位，也可能讨厌某些不完美的地方。这时，你应该充满自信得对自己说：“无论我有什么缺陷，我都应该无条件的全部接受，并尽可能地喜欢我自己的样子。”

法国的大思想家卢梭说得好“大自然塑造了我，然后把模子打碎了。”许多人恰恰不肯接受这个已经失去模子的自己，于是就用自以为完美的标准，把自己重新塑造了一遍，结果反而失去了自己。

要想拥有一个更轻松的生活，我们必须学会不去苛求生活中的自己。不追求完美，因为我们本来就不可能是完美无缺的。人无完人，争做全才只会让自己疲惫不堪罢了。一生做好一件事，在某一领域做到极致的人才让人敬佩。华罗庚一生只做一件事，徜徉在数学符号的世界里，作为科学家，他并不完美，可他研究华氏定理时的专注令我们敬仰。阿米尔汗主导的电影《摔跤吧！爸爸》讲述了一位父亲将两位女儿培养成摔跤冠军的故事。这三位女儿将摔跤这件事情做到了极致，他们都没有苛求自己他们的人生并不完美，却要比完美的人生更为出彩。

完美是一个极其矛盾的词，人人追求，但却又极不真实，既然给人一种不真实感，那么我们追求完美又有有什么用呢？就

像维纳斯的断臂，意大利的比萨斜塔，虽然不完美，但令人印象深刻难以忘记。人生不必要完美，追求好的，但不一定要追求完美的，要知道，侏士不完美会比完美更能捕获人心。

## 中学三分钟演讲稿篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好！

什么样的心态是阳光心态呢？

阳光心态就是有一次我和妈妈去逛公园，突然下起小雨。我没有抱怨，而是对妈妈说：“平时都是天晴逛公园，这次下雨天在公园里走走，不仅感觉空气清新，还能看到公园里不同的景致。”原来阳光心态就是换个角度看事情，把别人认为阴郁的事情赋予阳光的意义。

阳光心态就是有一次我爸爸在接我放学回家的路上堵车，爸爸没有焦躁，而是对我说：“儿子，今天因为堵车，爸爸有更多的时间和你聊天了。”原来阳光心态就是在遇到问题时不焦躁，能够化弊为利。

阳光心态就是有一次我在购物公园地铁站看到这样一句话：“不管输给现实多少次都不要低头放弃自己。做个抬头族。”原来阳光心态就是要做个抬头族，只有抬头才能看到希望的太阳。

阳光心态就是每天都会对很多事情进行感恩。感恩阳光，感恩大地，感恩看得见，感恩听得到，感恩帮助过我们的人，感恩我们的`对手，感恩磨难……因为感恩是的倍增器，感恩可以吸引更多值得感恩的事情来到我们的生活中。原来阳光心态就是感恩上天赐给我们的一切。感恩的心，阳光的心！

同学们，给自己的心灵开一扇窗吧，让阳光透进来！我们的演讲到此结束！谢谢大家！

## 中学三分钟演讲稿篇四

亲爱的老师、同学们，大家好：

讲文明，树新风，相信我。其实文明离我们很近很近，站在1米线外等候时，文明就是一米远；停车在斑马线前，文明就是几厘米远。文明有时只是一个手势，有时只是一个微笑。文明很简单，只要我们从小事做起，从现在做起，从自我做起，相信“滴水汇成河，千河聚成海”，我们的社会自然就讲文明，自然就树起了新风，还营造了和谐社会的氛围。

要从具体的事情抓起，把“讲文明，改陋习，树新风，塑形象”活动不断引向深入。从长远着眼，从现在做起。从小事做起，从自我做起。从日常的具体行为抓起。

在中学生中开展“诚实守信我先行”、“遵规守法我先行”、“文明举止我先行”等主题活动，通过宣传教育和实践活动，促使青少年从小养成良好的文明习惯，增强社会责任感。这些都是一个又一个文明的体现。文明很小很小，但是只要每一个人都做一件文明的好事，就能使社会迈出一大步，在社会上迈出的每一小步也许微不足道，但是用处却很大很大。每一份文明就是一份力量，无数文明在一起就会产生一种无与伦比的力量，这种力量如破土的小苗，在每一个人的心里萌发。

谢谢。

## 中学三分钟演讲稿篇五

敬爱的老师，亲爱的同学：

诚实，是和别人交往的一栋桥梁，连之后两人；诚实，还是与朋友交往的`一张“通行证”，假如连这张“通行证”都没有，那交友是不用想了了。

诚实，也是我们人生大门的一把钥匙，别的东西是代替不了的，仅有诚实才能打开“人生”这扇大门，带我们走出困境，消灭烦恼，使生活更完美。

如果世界上仅有诚实的人，那世界上的战争就能平息了。但总会有一些煽风点火的人，违背良心的干一些坏事。

其实我也是一个小小的“坏人”，有一次，我在电脑上看见一个广告“点击就能拿到10q币，我受不了q币的诱惑，就点击了一下。里面写着要交5元才行。于是我就对妈妈说：“妈妈，学校要参加比赛，要交5元。”妈妈毫不犹豫地给了我5元。但我没有交给教师，因为根本没有这件事，所以我不用交。

之后，妈妈明白了这件事，妈妈叫我到她的房间里去，我发现瞒不了，就诚恳地对妈妈说：“我明白错了”

妈妈见我知错了，就原谅了我。说完，妈妈让我回房间好好想想。我在心里暗暗地说“不能不诚实，做人必须要诚实”。

## 中学三分钟演讲稿篇六

大家好!梦想是人生的一个目标，梦想也是一个扶持信念的动力。世界上的每一个人都有梦想，不管有没有实现，这毕竟是他们及我们的人生追求。

居里夫人也有梦想并实现了，但是在这成功的梦想后却又不为人知的心酸历程。居里夫人的人生很不幸。妈妈和大姐在她不满十岁时就相继病逝了。但是，童年的玛丽就会勇敢面对挫折，他一边料理家事一边刻苦学习。

再熬过了十年后，终于能上大学的她却招来了第一个巨大阻碍，当时的波兰大学并不招收女性，他只好打工去法国就学，在法国读书期间，她发现物理学家贝克勒尔发表了一篇工作报告，详细地介绍了他通过多次实验发现的铀元素，铀及其化合物具有一种特殊的本领，它能自动地、连续地放出一种人的肉眼看不见的射线，这种射线和一般光线不同，能透过黑纸使照相底片感光，它同伦琴发现的伦琴射线也不同，在没有高真空气体放电和外加高电压的条件下，却能从铀和铀盐中自动发生。

铀及其化合物不断地放出射线，向外辐射能量。这使居里夫人发生了极大的兴趣。这些能量来自于什么地方？这种与众不同的射线的性质又是什么？居里夫人决心揭开它的秘密。怀着这个梦想，在19xx年居里夫人终于获得诺贝尔物理学奖。

梦想是是一只海燕。在心灵的海面上骄傲的翱翔，是一种美、一种积极。

我曾看见过一篇外国公益广告：一群稚气未退的小孩子在一片草地上，一个小男孩问：“天的那一边有什么？”其他的小朋友摇摇头，“那我的梦想就要飞到天的那一边！”此时画面变为时钟，再次出现的是一个航天员在太空感漫步，航天员说：“感谢梦想中天的那一边给我希望！”这个广告告诉我们梦想并不遥远，只要有了对生活的信赖，就能享受梦想给予的幸福与成功。

人人都有梦想。莱特兄弟有成为大雁的梦想，周恩来有为中华之崛起而读书的梦想，林肯有为了让国家实现真正的自由的梦想。人人都有梦想何不为自己定一个可靠的梦想呢？梦想使莱特兄弟发明了飞机，梦想使中华在周恩来指导下解放，梦想使林肯领导了拯救联邦和结束奴隶制度的伟大斗争。他们靠着梦想闪光！

谢谢大家，我的演讲完毕。

## 中学三分钟演讲稿篇七

好的演讲感人至深，令人回味无穷，甚至终生难忘；差的演讲味同嚼蜡，令人如坐针毡，甚至适得其反。以下是本站小编为大家整理的演讲稿中学生三分钟，欢迎大家阅读。

同学们：

俗话说：“笑一笑，十年少”。其实，微笑不仅能让你年轻，还是一座沟通人际关系的桥梁，一剂化解人们矛盾的良药。

你听说过关于日本原一平先生的故事吗？

原一平本是一位极其普通平凡的保险推销员，他相貌平平，身高只有158厘米，但是，他为什么能成为日本家喻户晓，妇孺皆知的名人呢？正是因为他有事没事就研究微笑，对着一面随身携带的小镜子练习，并把这些微笑应用到工作中去，才走向了成功，成为鼎鼎有名的人。

原一平在工作中，在生活中，一共研究出了39种微笑，并且自己也将这39种微笑练得非常自然。有的微笑能让人感到温暖，有的微笑能让人感到亲切，有的微笑能带给人们力量，有的微笑能让烦躁不安的人立刻安静下来，有的微笑能让你不由自主地去聆听。

正是他的微笑，才让人乐意购买他推销的保险，认为他推销的保险有百利而无一害；正是他的微笑，让客户与他成为无话不谈、无事不说的知心朋友。

的确，微笑能沟通人的心灵，把彼此间的距离拉近，甚至帮助你走向成功。

记得一次去医院看病，我坐在椅子上排队等待，一个男的对

着护士说：“你们这是怎么搞的？医生约了我上午9点整来，你自己看看都已经9点40分了。”我本以为护士肯定会以牙还牙，然后两人会大动干戈，谁知，护士却微笑着对那个男的说：“先生，实在很抱歉，人太多了，我进去帮您看看，也催一下。请您稍等。”过了一会儿，只看见那个护士微笑着说：“先生，到您了，请进去。”我不禁佩服起这个护士来，过了一会儿，那个男的出来了，他找到刚才一直对他微笑的护士，诚恳地说：“刚才实在对不起，请原谅。”护士依旧微笑着说：“没关系的。”

可见，微笑有时候还能化干戈为玉帛。

每天你给别人一个真诚的微笑，别人也会给你一个微笑。

微笑能让别人对你所怀的顾虑在一瞬间消失；微笑能让你与别人的关系融洽；微笑是沟通彼此心灵的无声语言。既然如此，那么，朋友，就请大方起来，请别吝啬你的微笑。

谢谢大家！

亲爱的朋友们，大家好！

友谊是生活中的一盏明灯。今天，我想跟大家谈一谈“友谊”的话题。

友谊是人精神生活中最日常，最自然，最纯朴，也是最需要的；而它却和艺术的理想，诗的感情一样，最受着时代精神的影响。我们任何人在这个世界上都不是孤立存在的，我们不仅需要亲情，更需要友情。友谊是我们毕生难觅的一种珍贵财富，世上最大的快事莫过于相互的情谊，相互的关心和帮助，智慧、友爱，是照亮我们黑暗的唯一光亮。在喧闹的尘世中，能与自己的红颜知己促膝谈心乃为人生的一大乐趣。

什么才是真正的友谊呢？古罗马的普拉图斯曾说过：“在患难



中结下的友谊是世界上最宝贵的东西。”相信大家一定看过《马达加斯加》这部影片，聪明可爱的斑马玛蒂，重情重义的狮子亚力克斯，滑稽的长颈鹿梅尔曼，还有怀孕的河马格洛莉娅误打误撞流落到了马达加斯加岛上，它们互帮互助，增进了彼此间的友谊。尤为让我感动的是在斑马失踪时，伙伴们没有抛弃它，冒着危险逃出动物园，展开了大范围寻找。在狮子无助、痛苦、孤独时，伙伴们又给予了它赤诚的爱心，让娇艳的友谊之花在每个人的心田绽放，在它们身上，闪烁着夺目的生命之光。四个动物被爱与友谊的温暖之光包围着，被彼此之间的真诚感动着，它们是最幸福的。

再谈谈我们这一届吧，我们已是六年级的学生了，再过半年，大家就要告别母校各奔东西了。在最后的光阴里，我们是否用一颗宽容、善良的心灵去对待同学，那难听的脏话和挥舞的拳头是不是也该收敛了？伤害同学的事一旦做出就无法收回，与其终生悔恨不如就从现在做起，珍惜友谊。

友谊是一种极需小心积蓄和保存的财富。友谊需要信任，信任是架设在人心的桥梁，是沟通心灵的纽带，是震荡情感之波的琴弦；友谊更需要宽容，宽容是人际关系中最具魅力的粘合剂、润滑剂，它犹如栽花，回报你的是姹紫嫣红，是双倍的快乐。友谊是春日的雨，夏日的风，秋日的果，冬日的阳，没有人能测量出友谊脚下的路有多长，友谊心中的海有多深，它虽无形，却孕育着一份惊人的伟大。

人与人之间的友爱就是病人的灵丹妙药。友谊，那心灵神秘的结合者！生活的美化者，社会的巩固者！

让我们用心感受社会，感受生活，感受世界，感受友谊吧！

谢谢大家！

玫瑰不及百合的高洁与典雅，百合不及薰衣草的浪漫优雅，但就是普罗旺斯的薰衣草花海也不及友谊的芬芳与美丽。朋

友是个令人愉快的东西，他们总在不经意间给我们支持和安慰，在朋友面前，我们可以纵情放肆的苦笑，在朋友面前，没有那些矫揉造作，阿谀奉承。有的是直言与关爱，理解与宽容。

在阿拉伯有这样一个传说，两个朋友一起去沙漠旅行，但他们在途中吵架了，一个人甚至还给了另外一个人耳光，挨打的觉得遭到了侮辱，但他在沙子上写道，“今天，我的好朋友打了我。”他们在沙漠中继续旅行，后来遇到了风沙，他的朋友又救了他，他就用小刀在木头上刻下，“今天我的朋友救了我。”他的朋友很好奇，问他，为什么要这么做？他却回答说，“朋友对我的坏确实我不顺心，但一吹风事就过去了。但朋友对我的好，我要提醒自己时刻铭记在心。”“万两黄金容易的，知音一个也难求。”所以有了朋友我们就一定要好好珍惜。他们是我们人生的一笔财富，有了朋友我们才会幸福快乐充实的度过每一天。没有朋友的人在富有也是贫穷的。

你身体里的满强热血，是真挚的友谊在静静的流淌永不止休，夜空中那璀璨的繁星，是朋友那永不湮灭的双眸，当全世界都背叛你当众人都离你而去，回首，朋友还在我们的身后为我们默默地守候。

同学们，还记得你生病时为你着急上火的那个人吗？还记得天凉了嘱咐你多穿衣服还给你送上一杯热乎乎的奶茶的那个人吗？还记得那个你哭他也哭你笑他也笑，陪着你我是风风火火或是平静的度过一年或是两年美好的高中生活的那个人吗，他们就是我们的好朋友我挚亲挚爱朋友。亲爱的同学们，请你们用最嘹亮的声音回答我，你们爱不爱自己的朋友？你们会不会与他们不离不弃！

## 中学三分钟演讲稿篇八

许多人都在期盼将来，许多人都在憧憬后世。甚至还有人迷惑于生生世世、世世代代。但残酷的现实是：我们只有这辈子。

最无忧无虑的是孩子们，他们好好玩就是了。但他们竟不，天天盼长大，想说了算，想成个家。殊不知长大以后，有那么多艰难，有那么多责任，哪有心情再玩。

端着铁饭碗、守着大锅饭的人们，也一度悠闲自得，他们只要做好本职工作就行了。可他们也不。他们不钻研技术，不精心业务，晚来早走混日子。街长巷短侃大山。下岗、离职才发现，浑身无一技之长，后悔当时为什么不珍惜时光多学点东西。

学生们也算幸福一族，有人教授，有人供养，他们只要学好功课就是了。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”。可他们许多人不那么安分，或者旷课，或者逃学，或者谈恋爱，或者盼着早早工作。结果是学业不成，事业也不成，即便拿到一个毕业证，因为能力不足，也成了废纸。早知毕业证也会变成待岗证，学习怎么也会努力一些。

至于一些闲云野鹤类的人物，或抱着各种宗教信仰的人们，他们更多地是在为转世和轮回下功夫，以至能把今世看淡了。

人们的不安分，人们水涨船高似的欲望，无底洞般的奢望，使人们常常忽略了眼前最值得珍贵的一切。其中有学习的机会，工作的机遇，亲情友情中的缘份等。许多人都在想，等下辈子我一定要好好学习，勤奋工作，把事情做的完美和成熟一些。但可惜的是，到哪找下辈子？即便真的转世了，也不会再是今天的你。所以无论你、无论我、无论他，我们只有这辈子。

这辈子有多长?按目前的科学上限,不过一百五十岁。而实际上,百岁老人已很荣光。但生命有质量,各个年龄段的光芒相差甚远。三十岁的女人和六十岁的女人,五十岁的男人和一百岁的男人,你会以为不是一个人。无论从外表、从思维、从行为方式,反差都会很大。我们可以把最灿烂的那部分称为有效生命。去掉幼稚的年代,去掉过熟的年代,风光无限的年华也就那么一段段。

聪明人,一定是珍惜今天的人。他们会抓住现实的分分秒秒,而不是追逐遥远的虚无飘渺。该学习的,他们会虔诚学习。该工作的,他们会认真工作。该关注的亲情、友情,他们也一定会万分投入。如此,在真实可靠的这辈子,他们有耕耘,也有收获,至少不会因虚度年华而悔恨。

实际上,我们真的懒不得,等不得,荒废不得。每一分有每一分的价值,每一秒有每一秒的意义。工作之余,可以玩耍、可以潇洒,但更要奋发向上。下辈子有,下下辈子还有,但那属于我们的子孙。属于我们的,只有这辈子。

谢谢大家。

## 中学三分钟演讲稿篇九

大家好,我今天演讲的题目是《论实干》。

实干顾名思义就是实实在在的干一步一个脚印脚踏实地的干。像老黄兔一样埋下头来做自己的事情就是实干。如果你想成功那么你就得实干。实实在在做有用的事情。如果每天喊口号似的我要做多少题目要看多少页书而不付出行动的那么我可以肯定的告诉你成功一定不会青睐你。因为你是活在口号中而不是活在实干中。大家应该都知道王进喜的事迹。在石油要从油井中喷出的紧要关头如果他不用身体去和水泥而是站在旁边干着急结果有会是怎样众所周知魏书生先生是一个伟大的教育家。请大家假想一下假如魏老师做的和说的不一

样结果有会是怎样肯定的如果他们不去实干不付出行动那么他们就不会成功。

实干造就了一代代成功人物。在科学技术经济水平不断发展的今天实干尤为重要。如果不是医务工作者的实干sas就不会这么快被攻克如果不是广大人民群众的实干我们今天的生活就不会这么好。推荐“竞职演讲”文章在我们的学习中也是如此那些基础知识扎实平时肯实干的同学成绩就会好。相反的那些平时没事做整天生活在口号当中一到考试就临时抱佛脚的人成绩就会差。所以在学习当中我们一定要实干多做实事少喊口好。只有实实在在的做有用的事知识才会一点点的积累学识才会一步步的提高。

为了自己

理想的实现。为了在高考场上一举夺魁。我们必须从现在起踏踏实实走路。日计划、周计划、月计划我们要一个个的落实。不能让它们成为一纸空文。当天的学习任务要当天完成不能推迟。要做到说了算定了干一不做二不休。知识点要一个一个过关。学习是一个持恒的过程。每天的学习我们不仅要落到实处而且要持之以恒的做下去。这样才会有明显的效果。就像我们写《创新日记》一样。“实干”二字说出口容易写出来也不难就难在其意实实在在的干。而且要不得持之以恒的干尤其是在学习方面。谁能够持之以恒的踏踏实实的学习谁就是最后的胜利者。

理想为了我们的班级为了我们的第一请投身于实干中去吧。

我的演讲完毕，谢谢大家。