

# 最新鸡汤演讲稿三分钟 心灵鸡汤演讲稿(优秀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？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 鸡汤演讲稿三分钟篇一

亲爱的老师，同学们：

大家好！

梦想总是基于现实却又高于现实，有人吐槽道：“梦想是美好的，现实却是残酷的”，而从古至今，追梦者无数，有“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的豪情壮志，也有“路漫漫其修远兮”的失意情怀，更有“人生自古谁无死”的爱国之心。然要实现梦想，达其壮志，必应不忘初心，方得始终。

不忘初心，能使我们在追梦路上少一份迷茫，多一份执着。

他，满腹经纶，年轻时不得志，梦想得不到。烛之武，虽有豪情壮志，满腔热血，却得不到朝廷的重用。面对现实，他不忘初心，仍想建功立业，“老骥伏枥，志在千里”，当“国危矣”之时，他毅然挺身而出，面对百万大军，他没有丝毫畏惧，凭借自己三寸不烂之舌，不负郑伯所望，使秦王“乃还”。可见，只要生命之灯不熄，梦想不灭，不忘初心，方得始终，实现自身价值。

赵慕鹤老人，高龄87岁，仍“头悬梁，锥刺股”，心怀考大

学的梦想，最后得以实现。“可谓活到老，学到老”此后也有人挖苦他，“你一定毕不了业”。而他用行动和实力让质疑他的人闭了嘴。因此，即使现实在不断否认你，给你一人比别人低的起点，是想让你去逆袭、去拼搏、去改变命运的不公，这才是实现梦想的本质。

反之，若失其本性，因满足现实，而失去斗志，那梦想只是一个美好的泡沫，最终只是“梦想”。唐末李隆基，曾志向远大，在他的治理下，国力强盛，人民幸福安康，有“开元盛世”之美称。但唐玄宗因此失去斗志，满足现实，宠爱杨贵妃，不理朝政，以致宦官专权、安史之乱，国家走向灭亡。这何尝不是给后人教训呢？在诱惑面前，只有做到不往初心，向着梦想不断前进，方得始终。

不忘初心，方得始终，让我们心怀梦想，策马加鞭，不断前行。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

## 鸡汤演讲稿三分钟篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

古人说得好：“凡事预则立，不预则废”。这里的“预”就是事先确定目标的意思。我们在总目标的前提之下，可以确定一个一个的小目标，比如：要在一个月内养成先做作业，再闲聊的习惯，要在每天抽出半小时阅读课外书籍等。一个目标达到了，我们还可以确立下一个目标，这样逐步达到最终目标。让我们尽早确立一个奋斗的目标，知难而进，百折不回，去迎接求学路上一个又一个非凡的'成功吧！

同学们，“无限风光在险峰”，攀登科学高峰也许需要你遍洒辛勤的汗水，奋斗的泪泉，但只要你掌握了正确的方法，成为学习的主人，那么你会发现这辛苦中无限的甜蜜，这付出中有更多的收获！

同学们，真诚祝愿你们——做学习的主人！

最后我送

给大家

一副对联：

苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴；

有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚。

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 鸡汤演讲稿三分钟篇三

老师们，同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：感恩。

落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它大地的感恩；白云在蔚蓝的天空中飘荡，绘画着那一幅幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的友情。因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。

感恩，是一种心态，一种品质，一种艺术。学会感恩，生活将变得无比精彩。感恩描绘着生活，将生活中大块的写意，挥洒得酣畅淋漓；将生活中清淡的山水，点缀得清秀飘逸；

将生活中细致的工笔，描绘得细腻精美。记得英国作家萨克雷曾说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”你感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光；你不感恩，只知一味地怨天尤人，最终可能一无所有！生活告诉我们要时时怀有一颗感恩的心。怀有一颗感恩的心，才更懂得尊重。尊重生命、尊重劳动、尊重创造。怀着感恩的心，一代伟人邓小平在古稀之年说：“我是中国人民的儿子，我深深的爱着我的祖国和人民！”怀着感恩的心，诗人艾青在他的诗中写到：“为什么我的眼中饱含泪水，因为我对这片土地爱得深沉。”听说过一个人向树道歉的故事吗？听说过所有正在行驶的汽车为狗让路的故事吗？这些真实的故事，感动于人对生命的关爱，感动于人对生命的尊重。当我们每天享受着清洁的环境时，我们要感谢那些保洁工作者；当我们迁入新居时，我们要感谢那些建筑工人；当我们出行，要感谢司机。懂得感谢，就会以平等的眼光看待每一个生命，重新看待我们身边的每个人，下面谈谈教学中使我感动的一刻。

或许是太累，或许是近来准备课太忙的缘故，我的喉咙有点痒，声音有些沙哑，还时不时地咳嗽几声。上课铃声响了，我照例走进教室，在讲台前扫视了一下全班，刚才还喧闹的教室顿时安静下来，同学们坐得挺端正，只有个别顽皮的孩子还在小声嘀咕着，我看了他们一眼，说：“上课！”孩子们齐唰唰地站了起来，紧接着我又忍不住咳嗽了几声，这时，胡家龙同学从课桌旁飞快地跑过来，手里还拿着一包餐巾纸，说：“何老师，给你！”甜甜的声音回荡在教室里。那一瞬间我心里被幸福充得满满的，感动得差点落泪。我笑着说：“老师这儿有，我们开始上课吧！”他又一蹦一跳地回到了座位上，教室里安静极了，同学们都认真地听我讲课，刚才那几个顽皮的孩子立刻停止了说话，也专心地听了起来，不知不觉的一堂课很快地过去了。

课间我坐在教室里批改作业，这时孩子们都围了过来，个个都在小声嘀咕着，好象在说些什么？还是那个胡家龙，他走过来微笑着说：“老师，你病了，休息一下吧！”我感动地

说：“老师没事，你们去玩吧！”“老师，我帮你拿来水，你喝点吧！”。这时，几只小手抢着把水壶递到我的手里，我说：“老师没事，太谢谢你们了！”孩子们才连蹦带跳地去玩了。那一刻，我的心里暖暖的，我还能说些什么呢？孩子们天真无邪的举动，一次又一次让人感动，我感动于孩子们的关爱，感动于他们的一個微笑、一个眼神、一声祝福、一句劝勉，从那一刻起，我感谢同学，是同学让我更加有斗志，感谢坎坷，坎坷教会了我坚持，每一段曲折的路都让我更接近生命的真谛。教会我用一颗感恩的心去生活，用感恩的心去发现，去探索，去品位生命中的至真至纯！

感恩，让生活充满阳光，让世界充满温馨。我的朋友们，让我们怀着感恩的心面向世界吧！让我们怀着感恩的心对待我们的生活吧！只要我们对生活充满感恩之心，充满希望与热情，我们的社会就会少一些指责与推诿，多一些宽容与理解；就会少一些争吵与冷漠，多一些和谐与温暖；就会少一些欺瞒与涣散，多一些真诚与团结，我们的精神家园将永远年轻。

谢谢大家！

## 鸡汤演讲稿三分钟篇四

各位老师、同学们：

早上好！

今天，我在国旗下讲话的题目是：让优秀成为一种习惯。古希腊哲学家亚里士多德说过：“我们每一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的。因而优秀不是一种行为，而是一种习惯。”亚里士多德说的话，告诉我们，任何一个人来到人世，除了脾气会因为天性而有所不同外，其他的东西基本都是后天形成的，是家庭影响和教育的结果，是自己发展的结果。从远古的历史走来，今天我们来重温这句话，感受这句话，仍是感慨万千。这充分说明人追求优秀，成为优秀，形

成优秀是各个社会所提倡的，所需要的。也是个人，集体，国家，乃至整个人类取得更加文明，更加良好生存和健康发展的基础。

优秀习惯的养成需要时间和过程，我们要从每件小事做起，从点点滴滴做起，从现在做起。习惯有很多种，有刻苦勤奋的习惯、有礼貌守纪的习惯，有负责的习惯等等，当然也有做事拖拉、敷衍了事的习惯，有不守时的习惯等等。而优秀，则是要把所有美好都集中一身的好习惯。俄国教育学家乌申斯基说过：“你有了好的习惯，一辈子都享受不尽它的利息；你有了坏习惯，一辈子都偿还不完它的债务。”因此，我们从现在起就要把优秀变成一种习惯，使优秀行为习以为常。

同学们、老师们：播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。失败的人让懒惰成为一种习惯，成功的人让优秀成为一种习惯，成功的人无论做什么事，都会斗志昂扬，都会锲而不舍，都会一丝不苟，都将努力做到，做到极致！，让我们始终保持一颗优秀的心，超越自我，让优秀成为习惯，成功也就成为习惯，我们的人生也定会因优秀和成功而显得绚丽多姿，异彩纷呈！

让生命之花在优秀中绽放！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 鸡汤演讲稿三分钟篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

有一种青春，叫做二十岁。

我现在坐在一个二十几平米的小隔间里面。阳光穿过玻璃照在墙壁上。现在的我二十岁。想着怎样来面对自己的生活。

想着怎样来面对自己。

一个人回首的时候总会发现有些回忆已经模糊，近乎于忘记，而又有一些回忆不管过去多久依旧清晰如昨。走过的城市，双脚踩出的脚印在灯光下是最斑驳的图画。那些被自己遗忘掉的东西往往是当初苦苦追寻的，到了某个年纪你会发现现在的自己是所有情绪的混合体，悲伤、欢乐、思念、憎恶、期待、失望、寂寞、孤单、迷茫、好感、痛苦、欢欣、愉悦、躁动、不安、平静、惶恐、恐惧、哀愁、兴奋、不知所措，当这一切都融入在一个人的眼神里的时候，你要做的不是看人，而是读，看一个人怎么样是看他当下的样子，而读一个人是通过他的眼神看懂他所有的故事。经历过后留下一些，留下一些回忆，留下一些感受。

波光粼粼的是对面的江水，那些心口的伤痕是青春留下的印记。最后你会忘记当初它有多疼，时光悄然，你我不闻不问，就连伤口什么时候愈合的都不知道，只是后来无意间指尖划过，感受到伤痕的起起落落，那一刻你会觉得原来伤痕也可以有好看的形状。

伤害从来都不会以感受留下，而是以形状出现，最后你觉得伤疤也很好看是因为在无数的受伤后学会了如何疗伤。

写下一句话“有一种青春，叫做二十岁”。

二十岁的我们，二十岁的自己。

开始回忆过去，开始对未来没有方向，一旦离开一个地方就会没有安全感，想着未来的自己会怎么样，开始体会到人生无奈，这就是二十岁的我们。每天没有走的更远，但谁都没有放弃。

有时候会觉得自已就只能这样了，一样的上班下班，待在一样的城市里，那些擦肩而过很多次的人依旧陌生，每天将身

体丢在拥挤的地铁里，丢在喧闹的'菜市场，丢在黑夜的寂寞中。

走进酒吧，大口大口的喝下那被混合的酒精，青春就像是吐出一口啤酒气，你闻着它的气息，看它在灯光下摇头晃脑，消失在嬉笑声中。眼前的世界会变得有些迷离，那是因为你被酒精麻痹，可是越是麻痹你就越能看到自己最真实的模样。想哭会有泪水，想笑会有笑容。

有一种青春，叫做二十岁。因为有过跌倒，所以我们变得小心翼翼，因为跌倒过很多次，所以我们变得释然。麻木不是堕落，麻木是没有感觉，堕落是将自己一点点打入深渊。遭受过的疼痛会让我们麻木，让我们不再感到疼痛。放纵自己极其堕落，堕落到最后后背发凉，找到新的依靠，向光明看齐。

有过辗转反侧，熬夜到天亮，站在高层的楼房里透过落地窗看见马路上依旧车水马龙，原来别人不会在意你的情绪。于是忘掉，于是洗脸刷牙，于是走出自己的堡垒混迹于人潮当中，那时候你终懂得悲欢喜乐不过是一种错觉，别人没有在意，你又太认真。有时候你没有那么重要，轻一点，或许可以活得更好。

校园的温室，让我们都以为自己是一盆会有人喜欢的盆栽，可是让我们忘了还有好多一样的盆栽。一样的枝叶，一样的树干，青翠。天空会变蓝，转眼一年后树还会重新开花，你以为它们只是在原地徘徊，一年一年的过，其实你忽略了它们已经下过很多次雨，它们已经结果很多果实。天晴是因为经过了下雨天的阴郁，结果很多果实那是它们从来都没有在意花开花谢。

我是一个泪点极低笑点却极高的人，所以它们之间就有很大的差距，但你不要认为这样的我就会经常哭，我其实是很少流泪的，因为我也要学着像他们一样坚强。

永远不知道接下来会发生什么，但只要你的心还有向往，在没有方向的时候看看内心的光亮也就不会惶恐了。

当一个人在熬过无数个夜晚后，在心里会有一个声音将他唤醒，让他从梦中醒过来。身边有的是嘈杂，有的是焦躁，可是越是这样自己就越能很快的安静下来，因为这样会觉得自己和他们不一样，我们那么认真不就是想让自己有所不同吗。

有时候会觉得自己很认真，认真快乐，认真悲伤，不在意被人说成是矫情。如果学不会自己对自己认真就很难找到自己，回不到自己的世界又怎敢“肆无忌惮”的生活。

我不知道明天会在哪里，不知道明天会遇到什么，但我知道明天我会找个地方坐下来，安静地对待自己的小情绪。需要安静地三秒钟，意识到什么是真实，需要放空三秒钟，将自己的世界打扫干净，需要孤独的三秒钟，说话给自己听，需要认真的三秒钟，来面对我们整个人生。

## 鸡汤演讲稿三分钟篇六

老师们，同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：感恩。

落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它大地的感恩；白云在蔚蓝的天空中飘荡，绘画着那一幅幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的友情。因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。

人民的儿子，我深深的爱着我的祖国和人民！”怀着感恩的心，诗人艾青在他的诗中写到：“为什么我的眼中饱含泪水，因为我对这片土地爱得深沉。”听说过一个人向树道歉的故事吗？听说过所有正在行驶的汽车为狗让路的故事吗？这些

真实的故事，感动于人对生命的关爱，感动于人对生命的尊重。当我们每天享受着清洁的环境时，我们要感谢那些保洁工作者；当我们迁入新居时，我们要感谢那些建筑工人；当我们出行，要感谢司机。懂得感谢，就会以平等的眼光看待每一个生命，重新看待我们身边的每个人，下面谈谈教学中使我感动的一刻。

或许是太累，或许是近来准备课太忙的缘故，我的喉咙有点痒，声音有些沙哑，还时不时地咳嗽几声。上课铃声响了，我照例走进教室，在讲台前扫视了一下全班，刚才还喧闹的教室顿时安静下来，同学们坐得挺端正，只有个别顽皮的孩子还在小声嘀咕着，我看了他们一眼，说：“上课！”孩子们齐唰唰地站了起来，紧接着我又忍不住咳嗽了几声，这时，胡家龙同学从课桌旁飞快地跑过来，手里还拿着一包餐巾纸，说：“何老师，给你！”甜甜的声音回荡在教室里。那一瞬间我心里被幸福充得满满的，感动得差点落泪。我笑着说：“老师这儿有，我们开始上课吧！”他又一蹦一跳地回到了座位上，教室里安静极了，同学们都认真地听我讲课，刚才那几个顽皮的孩子立刻停止了说话，也专心地听了起来，不知不觉的一堂课很快地过去了。

课间我坐在教室里批改作业，这时孩子们都围了过来，个个都在小声嘀咕着，好象在说些什么？还是那个胡家龙，他走过来微笑着说：“老师，你病了，休息一下吧！”我感动地说：“老师没事，你们去玩吧！”“老师，我帮你拿来水，你喝点吧！”。这时，几只小手抢着把水壶递到我的手里，我说：“老师没事，太谢谢你们了！”孩子们才连蹦带跳地去玩了。那一刻，我的心里暖暖的，我还能说些什么呢？孩子们天真无邪的举动，一次又一次让人感动，我感动于孩子们的关爱，感动于他们的一一个微笑、一个眼神、一声祝福、一句劝勉，从那一刻起，我感谢同学，是同学让我更加有斗志，感谢坎坷，坎坷教会了我坚持，每一段曲折的路都让我更接近生命的真谛。教会我用一颗感恩的心去生活，用感恩的心去发现，去探索，去品位生命中的至真至纯！

家园将永远年轻。

谢谢大家

## 鸡汤演讲稿三分钟篇七

大家早上好！我是三年级三班的xxx。今天，在这个特殊的日子，请允许我代表所有初三毕业生向辛勤培育我们的母校和老师表示衷心的感谢。感谢三年来老师的谆谆教导和母校对我们的精心培养。

回首初中三年的路，我们走得艰辛而快乐。三年，一千多个日日夜夜，听起来很漫长，但今天面临毕业，却觉得是那么的短暂。三年的时间，弹指一挥间，但许多回忆将成为我们生命中最珍贵的收藏。

我们一定还记得军训的雄心壮志，运动会上为班级荣誉冲刺的激动心情，为中考奋斗的日日夜夜，每一步的苦与乐...太多的场景值得记住，太多的事情值得记住。初中三年，我们学会了竞争与合作，学会了分析与思考，学会了丰富与简洁。我们从懵懂的孩子成长为忧国忧民、敢为人先的少年。

多亏了我们的老师。亲爱的老师们，是你们的辛勤劳动和无私奉献给我们带来了收获和成长。感谢您三年来对我们的无限关怀，也感谢您对我们伤病的担心。感谢您三年来对我们的教导，耐心的教我们知识，教我们做人；感谢你三年来的陪伴，在我们失败的时候鼓励我们，在我们成功的时候肯定我们。感谢你燃烧自己，奉献自己三年，无怨无悔。

感谢我们的母校。亲爱的母校，是你们包容了我们的无知，培育了我们的智慧和决心，给了我们如此优越的学习环境和展示自己的舞台，给了我们锻炼自己的机会。我们在教室里留下努力学习的身影，在篮球场上留下拼搏的精神。我们沉浸在知识的海洋中，徜徉在生机勃勃的沁园，陶醉在同学间

的欢声笑语中。在你的怀抱里，我们有梦想，让梦想飞翔。

谢谢亲爱的父母！一路走过风雨，你撑起了一片灿烂的晴天。你用细致无私的爱，给了我们温暖的港湾，给了我们不断前行的力量，但你从不索取。世界上付出和索取最大的差距就是这个。让我们向您献上最诚挚的谢意，用我们的一生来报答您无尽的恩情。

也想对身边的朋友说声谢谢。或许，你在学校生病了，同学带你去了医务室。或许，你刚登上家门的时候，总会扣分。是你的同学教你叠被子，帮你一起被子。也许，你已经错过了食堂的饭。

00:00，同学们拿出零食，给你一顿盛宴。也许，你因为一次考试的错误而难过。是你的同学给了你安慰和鼓励。三年的学习生活，既快乐又辛苦。正是因为有朋友的陪伴，我们对风暴有了坚定的信心。

时光飞逝，往事如歌。现在，这三年的旅程只剩下最后一段了。同学们，我们再来盯着老师同学看。再来看看见证了我們三年奋斗的教室；让我们再次漫步在这美丽的庐山校园。正是这段时光，这片土地，这里的一切，给了我们青春与骄傲，荣耀与梦想，勇气与坚持。在这里，我们曾经为青春呐喊，为理想奋斗，满怀激情，成为一名优秀的中学生。在这里，我们和同学一起欢笑，和老师一起努力，全力以赴去实现我们的小梦想。

我们不会忘记初一入学时“今天我以庐山为荣，明天庐山以我为荣”的誓言，“学会生活，学会关心”的教导，“做英雄的中国公民”的目标。

最后，祝老师们身体健康，工作顺利。祝大家梦想成真！

谢谢大家！

## 鸡汤演讲稿三分钟篇八

幸福是什么？一千个人有一千种答案。对于流浪汉来说，幸福是一顿饱饭，一个好觉，对于孩子来说，幸福就是妈妈温暖的怀抱，对于天下父母来说，幸福就是看着孩子健康快乐的成长。幸福是温馨的亲情，珍贵的友谊，是美好的爱情，是周围发生的那些令人感动的人和事，那么，对于教师来说，幸福又是什么呢？无意中看到余正强老师说过的一句话，他说，幸福是一种状态，更是一种心态，教师的职业幸福就是对信念的追求和体现。幸福是一种态度，幸福感不是来自生活经历本身，而是来自我们面对生活的态度，每个人都应该追求幸福，教师为什么不呢，曾经，一个微笑，一场小雨，一首歌曲都能让我们快乐，为什么在工作中不快乐？快乐时一天，不快乐也是一天，快乐不快乐，幸福不幸福，是一种心理感觉，只要我们常喝心灵鸡汤，为自己的心理排毒，让我们的心灵宁静、健康、快乐，我们的幸福就会像花儿一样开放。

那么，这一碗心灵鸡汤有哪些配料呢？首先，要懂得品味生活中的小点滴，小幸福。

银银，我们的小手绢女孩儿，开学时，她和她的小手绢一刻都不能分开，而且午睡必须要有手绢的陪伴才能入睡，慢慢的，我发现我拥有了和她的小手绢一样的神奇，如果我在她旁边她没有小手绢也能够很快入睡，这是一种亲昵的信任，证明我能带给她安全感。在户外活动玩骑小车游戏时，孩子说“老师，我骑小车带你吧”“老师你坐我的小车吧”看着他们恳切的眼神，我知道他们都非常的喜欢我，想和我一起玩游戏。喝水时孩子会小心翼翼的端过来的他们接的满满一杯水说：“希希老师，你也喝点水吧”。这杯水比蜜都甜。

其次要理解工作中的辛苦。社会期望教师“学高为师，身正为范”精湛的教学艺术，所以对教师期望值高，教师们压力山大，每天可以说是为了教育付出了所有精力，但这不正好

证明了我们还是有存在的价值的，还是被需要的。

所以，教师的幸福是什么呢？幸福是路上听到的“希希老师好”，幸福是孩子们每一次微笑的进步，幸福是看到孩子们开心的笑脸，幸福是家长们满意的眼光，幸福是一点一滴的小味道。

让我们常喝心灵鸡汤，品味生活中的点滴幸福，做幸福的老师，快乐的工作。

## 鸡汤演讲稿三分钟篇九

亲爱的老师、同学们：

大家好！

人的一生就仿佛航行在大海上，不可能一帆风顺，难免会遇到挫折。我在生活中也遇到过挫折，使我终生难忘。

那是一个炎热的夏季，知了在树上不停的：“知了，知了。”好像在说：“热呀，热呀。”太阳照射出火辣辣的光，外面没有一丝风，大地都要被烤焦了，天下像个大火炉。

我一个人在那儿学骑车。只见，我两只脚刚踏上去就摔下去了，我并没有轻易放弃，又重新站了起来。我刚上车我就害怕了，车龙头晃晃悠悠地。哎呀，好痛呀。我连人带车重重地摔在了地上。自行车重重地压在了我弱小的身上，压的我好痛，喘不过气来。我把车生气地一推，心想：你这车，你欺负我。我生气地斜着嘴，恶狠狠地盯着自行车，心想：不学了。我抬头看了看路边的小草，摇晃着脑袋，似乎在嘲笑我，我惭愧地低着头，心想：不行，我不能就因为这一点点小小的挫折就放弃了，我一定要坚持。

我重拾信心，把车子扶起来学，刚骑一步，我又摔了下来可

我并没放弃，我又站了起来。一步，两步。渐渐地我骑的步数越来越多，也越来越得心应手。我汗流浹背，鼻子、额头上都是汗。我终于学会了骑自行车。这时，一阵微风刮了，好像夸奖我，给我送来清风。

我们遇到挫折时一定要振作，从挫折中站起来，正向一位位伟人们所说的：“坚强者能在风暴中奋斗。”只有这样我们才能成为一个永不言败的人。

谢谢大家！

## 鸡汤演讲稿三分钟篇十

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是：今天，奋斗的起点

昨天带着回忆默默地逝去了，今天携着希望悄悄地来临，而明天，又闪烁着光辉等待着人们，有人沉浸在回忆中，他们依恋昨天，有的人只迷醉在梦幻中，他们企盼明天。而这两种人，都忘记了最应当珍视的是宝贵的今天。

莎士比亚说：“抛弃时间的人，时间也会抛弃他。”我说：“抛弃今天的人，今天也会抛弃他，而被今天抛弃了的人，他也就没有了明天。”

抓住了今天，就是抓住了掌握获取知识的机会。聪明、勤奋、有志的人，他们深深懂得时间就是生命，甚至比生命还宝贵。他们决不把今天宝贵的时光虚掷给明天。

虚掷光阴，在折损着生命的光，及时努力，在开辟理想的路。朋友，不要沉湎昨天，不要观望明天，一切从现在开始，从今天开始。

今天，就是奋斗的起点！