

2023年成人三分钟演讲稿(大全18篇)

在这个特殊的日子，我们需要一篇精心准备的节日演讲稿来与亲朋好友分享我们的祝福。尊敬的听众，首先我要感谢这次机会，让我有机会向大家分享我多年来的教育体会。

成人三分钟演讲稿篇一

各位评委，各位老师：

追逐，让梦想放飞

大凡我身边的朋友，都说我是一个厉害角色，大学毕业后我只身去了深圳，在一家全国百强企业从文员做到行政人事主管、宣传部副部长、企划部部长，用了不到五年的时间。正当我做得风生水起的时候，母亲病重，强烈要求我回乡完婚，意图冲喜。我不是一个愚昧的人，也不是我拗不过年迈且有点儿封建的双亲，但我还是义无反顾地回到父母的身边。

回到龙山，通过公开招考，我成了一名教师，在一所村小任教。第一次公开课，为了突出自己不一般的水平，我特地选择了自己最拿手的作文，准备大显身手。那一天，村里的老师来了，中心学校的领导来了，教室里被挤得满满当当。原以为，孩子们会在课堂里争先恐后的表现自己，没想到，孩子们都不举手，也不说话，我一下子陷入了窘境，变得手足无措起来。教室里安静极了……突然，我发现一个学生的手慢慢的举起来了，我正准备叫他回答问题，他却说：“老师，我要上厕所。”我只好无奈地面对着这一幕，不知道我是怎么上完那堂课的，持续的尴尬强烈的刺痛了我自尊心。

真是隔行如隔山啊！并非科班出身的我，一切都要从零开始。这所村小、没有电视，没有网络，没有图书室，只有安静而又和平的夜陪伴着孤寂的我，无数次我纠结，痛楚，甚至偷

偷地流泪。然而，哭过、痛过之后，我下定决心——从哪里跌倒就从哪里爬起来。于是我利用大量的空余时间看《人民教育》、《湖南教育》等教学杂志，一有空闲就如饥似渴地看专家名人的课堂实录、教学设计、教学反思等，我的心理憋足了一股劲儿。

很多同事都说像我这个年龄才入行早已为时过晚，不可能搞出什么名堂，我偏不信这个邪，为设计出适合农村学生的教案，我对照着专家名人的多篇案例结合学生的情况反复琢磨，哪怕是一个提问也要推敲很多遍，就拿《夏日绝句》这课而言，修改就达19次之多。

我孜孜以求的学习感动着自己也感动着我周围的同事和领导，正是因为我的积极进取，我有了一次又一次外出学习的机会，特别是两次去省城学习，零距离地感受著名专家学者们的课和她们的教育理念，更是受益匪浅、感慨万千。

窦桂梅老师的话深深地触动了我的心：“我们清华附小的老师有压力、爱学习。他们见面的第一句话不是问今天你吃了吗？而是问今天你看书了吗？”。

魏书生老师的比喻更使我刻骨铭心：“潜能生好比是病人，我们教师如同是医生，我们不能因为病人病得太严重而拒绝为他们治疗。”

受益于这些大师的感化，我觉得自己是一名教师幸福极了，我把自己的每堂课都当成一次精彩的旅程。课堂里，我动情地朗读，我豪迈地大笑，我夸张地动作，没有拘谨没有做作，是那么的自然和顺理成章，孩子们在我的课堂里获得的不仅仅是知识，学到的不单纯是方法，更是享受到了学习语文的快乐。

慢慢地，我的教学艺术受到了学校同事和领导的认可。20__年，在召市小学，我执教的毛泽东的《卜算子·咏梅》获得

了赛课第一名，20__年，在龙山三小，我执教的《夏日绝句》摘获桂冠，多次代表送教下乡，参加县里的比赛。从而也才有了今天和大家面对面、心与心的交流。上课之余，我经常辅导学生写作文，仅仅在《小学生导刊》就发表了《家乡的哭嫁歌》、《龙山花鼓》等10余篇作文，同时被该刊聘请为特邀评委。我一边教书，也一边自己写作，先后在国家、省、州、县发表文章50余篇，为此也获得了很多荣誉和鼓励。

荣誉属于过去，责任昭示未来，带着责任和使命，带着真诚，带着感恩，感谢培养我的学校——这块植根我的土壤，更要感谢教育这个大舞台，是教育，让我的思绪放飞，让我带着梦想去追！

成人三分钟演讲稿篇二

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

我是__，从小养成了一个好习惯。阅读对我来说是一件非常容易的事情。作为一名学生，我认为我现在需要更多地充实自己。我的大部分知识是从书中获得的。我很感谢这几年的学习生活。从小养成的习惯一直影响着我。读书积累了越来越多的知识。从这些细节可以看出，现在的我对自己是坚信不疑的。

我一定会督促自己积累学习经验，保持良好的状态。我可以通过阅读积累很多知识。现在包括以后，我都会坚定信心，养成这样的好习惯。现在生活中浮躁的人太多了。很多时候我没有这样的读书状态，主要是因为我现在没有这样的氛围。现在我充分意识到了这些，丰富自己的阅读量是关键。以后我还会有很长一段时间继续努力。书的力量很大。要成为一名优秀的学生，我必须积累足够的知识，我会坚定自己的态度。同学们，我们要求知若渴，积极获取知识。这是我自己

知识的积累，我一定会继续用心做好生活的细节。

通常在学校，我们可以经常去图书馆参观和训练

一个好的读书气氛，想要静下心来好好的读书还是要做好这方面准备，这一点毋庸置疑，这能够在很大程度上面养成读书习惯，适应气氛无比关键，平时多多去阅览一些自己喜欢的书，读书是一件非常快乐的事情，不一定要看一些学术上面的书，不一定要去看一些专业知识的书，其实往往养成一个看书的习惯就是从自己喜欢的书看起的，这是一个细节，需要从生活当中慢慢培养，这是一定的，也是非常关键的，作为一名学生这些都是能够有一个好的方式去积累的，我一定会去保持一个的学习习惯，这一点坚定不移。

现在生活当中很多人都是比较浮躁，我们养成一个读书习惯是要长时间积累，但是读书习惯从什么时候养成都不晚，同学们一定要知道自己用一个什么样的方式去面对，从一些细节方面着手，从适应读书的气氛开始，慢慢的养成习惯，读书是轻松的，是可以让人静下心来，所以说同学们让我们从自己喜欢的书开始读吧！

成人三分钟演讲稿篇三

各位领导、同志们：

大家好！

我非常有幸地走上这三尺演讲台，与这么多年青上进的税务干部一起展示才华，证明能力，阐述观点。

首先我简单介绍一下我的个人经历，我是-年税务机构分设时，分到-市地税局工作，时任市局管理科科长，-年担任纪检员一职，分管业务科和稽查局工作，-年x月调任州局征管科科

长，负责征管科工作，一年任州局业务科科长，负责业务科工作至今。几年来，无论是税政管理、征收管理、税务稽查，还是纪检纠风，无论是在市局，还是在州局，本人都能严格要求自己，认真履行职责，加强自身政治思想及业务知识的学习，秉公执法，严格律己，热情服务于纳税人。

地税分设以来，本人多次被为市地税局先进工作者，一市优秀共产党员，年被市政府评为十佳执法员，在州局征管科和业务科任职期间，所主持的各项工作均名列全疆前列，多次受区局通报嘉奖。

本人这次参加竞聘的第一志愿是税政法规科科长，让本人填报这个岗位的直接原因是本人有能力、有信心在现有的基础上将税政法规科的工作做的更好。

在谈本人竞聘税政法规科科长职务的优势和工作思路之前，本人想先谈谈竞聘这一职务的劣势。

年龄相对较大是本人参加此次竞聘的主要劣势，年龄的问题在本人参聘之初可以说是最大的心理障碍。在看到区局机构改革和人员分流的文件时，本人也想过不参加竞聘或者享受区局的优惠条件告老还乡。

接下来我将从五个方面谈谈本人参加此次竞聘的优势和今后的工作思路。

一、老马识途，轻车熟路

本人参加工作以来，从事财会工作年，从事税收工作年，在税务工作期间，主要从事税政法规管理和税收征收管理，可以说对这方面的工作非常熟悉，本人在市局工作时主要负责集体财务管理、营业税、企业所得税、个人所得税等地方各税的税政管理，主持制定了《-非国有企业财务管理办法》、《-关于加强客货运输市场税收征管办法》等规定，使市局的

税收征管更趋完善，到州局后主持修订了企业所得税、个人所得税等考核管理办法。从年企业所得税实行自汇自缴以来，本人亲自主讲每年的企业所得税培训，年本人主讲了对党政机关的个人所得税培训，年主讲了对水利系统的财务人员业务培训等。因此，本人尽管年龄相对较大，但经验丰富，能熟练掌握现行税收法规，业务水平较高，对税政法规科各项职能设置，非常熟悉并且熟练，主持税政法规科工作可以说是老马识途，轻车熟路。

二、德能双过硬，一颗赤诚心

税收工作是一项执法行为，税收工作直接面对的是纳税人，随着经济的发展，公民法律意识的提高，税收工作越来越贴近人们的生活，税务人员的执法形象、工作作风和工作态度，直接反映了税务部门的形象，越来越受到整个社会的关注，因此仅有过硬的业务素质和业务能力是不够的，必须要做到业务素质和道德素质双过硬。本人从参加税务工作以来始终不忘加强自身的政治思想道德素质建设，自觉地将自己的形象作为税务部门一个窗口，自己要对自己所承担的那份形象负责。在执法工作中严格遵守税务人员十五不准的各项规定，廉洁奉公，秉公执法。对待纳税人热情细致、耐心周到，始终坚持善待纳税人就是善待自己的观点。如果此次本人竞聘税政法规科科长成功，本人将一如既往地追求思想道德素质和业务素质双过硬这一目标，并且会严格要求本科室人员加强思想道德素质和业务素质的提高，使整个科室成员都成为德能双过硬，适应形势，符合时代发展的新时期税务人。

本人是一名中国共产党党员，从在党旗下庄严宣誓的那一刻起，就将这颗滚烫的赤诚之心献给党的事业，无论在任何时刻，任何工作岗位上，也无论此次竞聘的结果如何，本人一颗赤诚之心都将献给我所热爱的税收事业。

三、融合征管查，协调上下级

税政法规科的工作在区局的文件中归纳为八项，这些都是税政法规科所必须做的本职内的工作，但在实际工作，税政法规科的工作则远远不止这些。除此之外，税政法规科的工作还必须体现融合征管查，协调上下级的特性，这是征管法和现行征管体制所要求的。税政法规科负责地方各税的政策业务管理，不只是简单说明对什么征税，按多少征的问题，还要搞清如何征、怎么查。

随着新征管软件的启用，网络运行的深入，信息工作将成为各项工作的先行军，税政法规科应当将最新的税收法规通过信息科公布，将税政法规管理与信息管理有机结合，相互促进发挥更大作用。按照税政法规科的职能要求，就必须将税政法规科放在一个洞察全局、高屋建瓴的位置上去展开工作，因此，税政法规科的工作将不再是过去的一种简单配合，而是将各业务性科室融合起来。同时，税政法规科还负责对区局税政法规工作的上传下达，报表总结报送，接受上级检查，对下级局的税政法规工作进行检查督导等工作，因此协调上下级也是税政法规科的一项重要工作。这种上下级关系协调处理的好坏将影响全州整体的税收工作。

四、传教帮学带，点拨后进人

全州税收工作的进步关键体现在县市局工作的进步上。而县市局工作的进步则最终要落实到一大批热爱税收事业，道德素质高、业务水平强的中、青年干部肩上，做为税政法规科的科长更有责任和义务，将自己的工作经验传授给他们，同时要擅于学习、总结、汲取他人的工作经验，其他地州的先进经验和做法，并将这些经验及时的传教给基层干部，如果本人此次竞聘成功，本人将亲自定期到县市局蹲点督促检查指导工作，开展调查研究，与县市局的干部共同工作，互相学习，共同使博州地税系统的税收业务工作迈向一个新台阶。一个人在一个岗位上不可能干一辈子，工作经验是一点一滴积累总结出来的，经验是自己的，也是大家的，在位时，应当毫无保留地传给别人，承上启下，承前启后，这样

才能使我州的税收工作持续稳步的发展，才能使我州税收工作不落后于其他地州。今天，我在竞聘演讲中提出传教帮学带，点拨后进人，是对我今后工作的一个要求，同时也把这句话送给所有经验丰富的税务干部，让我们共同关心、支持、帮助身边的同事，让不强的变强，让强的更强，在整个博州地税系统营造一种传教帮学带，后进赶先进的积极向上、团结一致、好学实干的工作、学习氛围。

五、老骥伏枥忘天命，无须扬鞭自奋蹄

在市局、州局任职多年，但真正的参加竞聘还是头一回，心里的紧张不亚于参加竞聘的每一位，以前站在这里讲，是给纳税人讲课，别人从我这里学到知识，解决疑惑，今天站在这里讲是演讲，是介绍自己，阐述观念，接受评委和大家的点评。从徘徊不定到决定应聘，从不自信到自信，多少也有一些壮犊搏虎易，老骥伏枥难的感悟。总之，不论此次是否能够竞聘上，都对我本人是一个历练，从某种意义上讲，参加竞聘本身就意味着一种成功。既使我没有竞聘上，我也决心一如既往地在任何工作岗位上做好本职工作，支持年青干部做好各项工作，老骥伏枥，志在千里，在工作中应当忘掉自己已是知天命的年龄，要敢于和年青人比拼，毕竟税收工作是最热爱事业，我愿永远为之奋斗！

谢谢大家，我的演讲到此结束！

成人三分钟演讲稿篇四

国学使人明智，国学使人思辨，国学使人进步。每一个少年儿童的美好人生，都应该从国学开始。

我从小就让国学伴随着我成长，从《百家姓》到《论语》，从《三字经》到《世说新语》，都是我的最爱。

在幼儿园的时候，我就在父母的“玉不琢，不成器”教诲中成长起来。我知道了大概的意思：如果一块好玉不经过长时间的打磨，就不会变成精美的玉器，就像一个人不努力学习，就不会懂得知识和道理。所以一到老师教我认字、唱歌谣、算术的时候，我就认真听着，不敢有一点马虎。一年级刚开学，老师组织了一次算术测试，我不费吹灰之力就拿了第一名，获得了老师的好评。这真是“人不学，不知义”啊！

三年级的时候，一次考试让我深刻地明白“谦受益，满招损”的道理。这句话选自《尚书——大禹谟》。它点明了自满和谦虚的弊与利。自满使人沾沾自喜，裹足不前，谦虚才能使人进步，不断有所得。记得有一次，我科学考了98分，拿了全班第一。我拿到那张考卷，兴奋地告诉全班同学：“我科学考了全班第一！”那兴奋程度你们应该不难想象！那一天，我成为班里的焦点人物，走到哪里都会引起同学们啧啧的赞叹声：“他太厉害了，居然能考到98分！”、“太了不起了！”……。我听了得意忘形。以后的科学课，我开始不认真听课，作业乱做。第二次考试，我不但没拿到第一，还差点拿到倒数第一——考了83分。真是“谦受益，满招损”。

成人三分钟演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好！

好书真好！清晰的思路、精彩的发言、激情的演讲，让我尽情的享受读书带给我的快乐！

我从小就喜欢书。书上，那一副副精美的插图让我痴迷，猫和老鼠的斗智斗勇，葫芦兄弟的聪明才智，这一切的一切，让我陶醉于书的世界里，流连忘返。

随着年龄的增长，我慢慢开始捕捉诗的影子。爱上李白的风

流倜傥，体味太白的不畏权贵。恋上苏轼的潇洒豪迈，体味东坡才气飘逸。醉于杜甫的清风道骨，体味子美的超凡脱俗。是诗词让我穿越时空，回到历史，去体味古人的悲欢离合，阴晴圆缺。是书，让我触摸到了华夏文化古老的底蕴。

此刻，翻开厚实的篇章，逐渐走向成熟的我最爱的是历史和小说，它让我了解了何为国耻，何为民族，也在我们心灵深处埋下了一颗爱国的种子。在薄薄的几页纸之间，承载着的是民族的兴衰，是国家的兴亡。我看到了许多东西的“灵魂”，而不是肤浅的“躯壳”，伴着海明威的脚步去陪伴着老人钓鱼，在风浪中去搏击强敌，陪着冰心去追回那故去的往事。

是书，让我有了自我的理想，让我怀着自信在人生路上不断前行！

今后，我依然会与好书为友！因为读一本好书就象严冬里遇到了炭火，它会以无私的自信，让你燃起澎湃的激情。读一本好书就像酷热的夏天遇到了浓荫，在你孤芳自赏时，给你浮躁的心灵泛起轻爽的凉风。读一本好书，就像迷途的船只遇到了航标灯，在你迷茫的时候，给你照亮前方的道路。

是书，它让我高扬理想的风帆，驶向人生的旅程！

我坚信如果努力读书不可避免的让我受伤，那么我将用受伤的翅膀舞出生命的辉煌！我坚信书会让闪电成为我划破天际的一瞬闪光，会让惊雷作为我震撼大地的那一声巨响，会让山洪成为我战胜一切时的雄壮，会让暴风雨成为我抵达成功的顶峰而流泪！

我依稀记得莎士比亚以前说过“书籍是全世界的营养品，生活里没有书籍，就好比没有阳光，智慧力没有书籍，就好比鸟儿没有翅膀！”

同学们，书就像我们的良师，他回到我们一个有一个的问题，为我们开启了求知的大门。

书就像我们的益友，他与我们一齐解决一个又一个的难关，为我们大开方便之门！

大家就让我们投身于书的海洋，尽情享受书给我们带来的乐趣，就让好书成为我们的朋友，就让好书伴我们一齐成长！

成人三分钟演讲稿篇六

敬爱的老师们，同学们：

大家好！我是五年级的郭子文，今天我演讲的题目是《国学经典伴我成长》。

国学经典是中国的瑰宝，是中华民族生生不息，传承国脉的精神纽带，是炎黄子孙奋斗不息，富国强兵的力量源泉，它犹如一束光芒润泽着一代又一代华夏儿女！带着一种神圣的朝拜，我翻开了辽海出版社出版的《国学经典》这本书。正如本书作者说：“国学是中国传统文化的精髓，对中国政治、经济、军事等各方面影响较大，对于传承文明，增强民凝聚力，以及中华民族的`复兴都起着重要影响极大，对于传承文明对于传承文明，增强民凝聚力，以及中华民族的复兴都起着重要作用”。读了这本书之后，更让我觉得中国的国学思想，是中华民族共同的血脉和灵魂，是连接炎黄子孙的血脉之桥，心灵之桥。

李毓秀的《弟子规》，使我们生活的典范教导我们为人处事的规范，在日常生活中我们要孝敬父母，友爱兄妹，在一切言行中，要谨言慎行，看见别人有了进步，就要虚心向他学习，对犯错的人应该以宽容的心对待，这时儒家的基础，更是我们人行的基础。

罗贯中的《三国演义》向我们展示了三国鼎立时的战乱纷争，有着呼风唤雨和神机妙算的奇异本领的诸葛亮；重情重义的关羽；刚正不阿的张飞；和汉代皇帝的后裔刘备守蜀国；还让我们领略到一代枭雄曹操，他为实现自己的理想，矢志不渝，让我们不得不对这位中国历史有重要贡献的政治家刮目相看，正所谓可谓非常之人，超世之矣！

一句“江山如此多娇，引无数英雄竞折腰”道出了毛泽东所思所想，其情感之真挚、寓意之深远、哲理之精辟令人拍案叫绝，毛泽东思想是当代的国学经典，他的名字和他的光华，将会影响流传几代、几十代以致久远。

国学源远流长，千年沉淀已形成“经史子集”四部，可谓恢弘壮阔，蔚为大观，国学不仅是中华文史知识之大成，更是中华文明的承载者、推动者。中华国运日渐昌隆。国学的价值正走向回归！作为中国人，我们应该引以为傲，他是我们中国人的国粹，我们应该一起传承国学经典，弘扬我们的民族文化，让中国这条巨龙，永远腾飞在世界的东方！

成人三分钟演讲稿篇七

大家好，我是xxx□我今天演讲的主题是：我谈民族团结。

我们中国地大物博，是个多民族的国家，有56个民族，就有56朵花，共同的理想，共同的心声让我们走到一起。民族服饰色彩斑斓，民族兄妹多才多艺，每逢佳节，各民族穿上盛装，载歌载舞，像一朵朵美丽的花瓣，装扮着整个民族大家庭。

在我心中，民族团结是一部悠久的历史，是陈谭秋、*、林甚路等烈士在宗堂“一炮成功”抵御海外，收复失地，维护祖国统一的战争历史。在我心中，民族团结是一种奉献，象吴登云医生在高寒缺氧，风沙肆虐的帕米尔高原，38年救死扶伤，他的这种精神是一种承诺。在我心中，民族团结是一条

康庄大道，南疆铁路开通，村村可以看上电视，民汉合校了，少数民族贫困生走出沙漠，在内地上高中。在我心中，民族团结就是一种无私的奉献和援助，伽师地震，突如其来的玉树。汶川地震，一方有难。八方支援，各民族的心融合在一起，共同战胜困难。现如今，分子反分裂，在全国各地闹**，扰乱社会治安，伤及无辜，让家人失去亲人，他们的这种行为遭到了中国人民甚至世界人民的痛恨，但各族人民仍团结在一起，一致对敌，维护和平，争取的胜利。

各民族的团结让我感受到了一种用血肉深情来维护的大好局面，更让我感受到民族团结就是同呼吸共命运，心连心，血浓于水的民族情。同胞爱，中国心。

成人三分钟演讲稿篇八

我的爱好有很多，唱歌、跳舞、打乒乓球，而最令我如痴如醉的要数读书了。在我的人生道路上，书是我不可缺少的一个亲密伙伴。

有时候，书是一盏温暖的灯，照亮我心中的黑暗，让我明白了世间的善恶美丑；有时候，书是一对洁白的翅膀，带我飞上九天，一览山河的壮丽美景；有时候，书是一叶轻盈的小舟，带我徜徉在知识的海洋中，不断汲取知识和力量。

伟大领袖毛主席说：“读书学习无止境，要活到老，学到老”，无论是在最紧张最艰苦的革命年代，还是在国事、政务异常繁忙的社会主义建设时期，他从未间断过读书；周恩来总理在少年时立下宏伟志向“为中华之崛起而读书”；前苏联著名作家高尔基曾经说过，书是人类进步的阶梯。的确，一本好书，就像一位朋友，与这样的朋友朝夕相处，可以让你受益终身。

在我很小的时候，就开始“读书”了，那时候不识字，每天都是妈妈给我“读书”。有时，我也会学着大人的模样手指

着书一字一字地“读书”，把全家人逗得哈哈大笑。每晚睡前那一个个优美动人的故事，带我进入了甜甜的梦乡。

上幼儿园后，老师带领我们读一些简单的儿歌、古诗。如《上学歌》、《春晓》等。我也开始有了自己的书籍——《幼儿画报》。书中的红袋鼠、火帽子、跳跳蛙等形象深深地印在了我的脑海中。

上小学一年级后，我开始阅读带拼音的图画书，书中精美的插图还是会让我对书爱不释手，不过更多的则是读书带给我的快乐。渐渐地，我可以读不带拼音的书了，这时期，我读的书籍主要有《安徒生童话》《格林童话》《一千零一夜》等。随着年龄的增长，知识的增多，我已不满足于看一般的图画书，于是，开始读各类书籍。/诸如《西游记》、《舒克贝塔传》、《笑猫日记》、《淘气包马小跳》等等。我为孙悟空的嫉恶如仇而拍手称快，也为虎皮猫执着精彩的一生而激动不已，更对马小跳他们快乐有趣的小学生活而羡慕向往。

在《中国诗词大会》节目中，我认识了幽默风趣的康震老师、温文尔雅的王立群老师、才高八斗的郦波老师以及温婉知性的蒙曼老师，认识了诗词冠军彭敏大哥哥，诗词小神童王恒屹小弟弟，他们都是读书的楷模，是我们学习的榜样。

读书是一种享受，我们可以在享受中得到体会；读书是一种体会，我们可以在体会中得到乐趣；读书是一种乐趣，我们可以在乐趣中得到知识。我莫不胜感激于你，书籍。读书，我于书海中汲取着人生的智慧，丰富着自己的阅历。我读书，我快乐！让我们都来读书，让读书成为我们的一种习惯，让我们的心灵跟着书本去旅行！

成人三分钟演讲稿篇九

书，是烦躁时的一首音乐；书，是无聊时的一杯香茗；书，是紧张时平静心理的一味药剂。畅游在经典的海洋里，让我更

加懂事，让我成长。

在自己烦躁的时候，“经典”是一首音乐——有一次，我与妈妈因一件小事而吵起来，我十分生气，气急败坏地冲进了自己的卧室“咣”的一声将自己的房间的门关上了。在我的卧室里，我的心情久久不能平静。忽然看见了桌子上的一本书，我便读了起来，刚开始心情有些急躁，但过了一会儿，我就被书中曲折的情节吸引住了，我陶醉其中，时而感动，时而气愤。合上书本，回想着书中的无限趣味。经典如书，成为你安抚心情的调味剂。

在闲暇的时候“经典”是一杯香茗——暑假时期，是最无聊的时候了，我拿起一本书，本想着消磨时间，没想到不一会，就被书中优美的风景吸引了，每一个文字都令我十分陶醉，我沉醉其中，身临其境，就好像大山在向我招手，小溪在向我高歌，小树在向我摇头……我渐渐的忘了自己，只顾沉浸在这优美的文字中，我感觉此时的我释然了。经典如书，成为你闲暇时光陶冶心情的调味剂。

在自己紧张的时候，“经典”是平静心理的‘药剂，让你平静——记得有一次考试，我非常紧张，虽然自己已经做好了充分的准备，但是心里还是咚咚的跳个不停，这时我拿起一本书，仔细揣摩书中人物性格。这时我被书中鲜明的人物吸引住了，我仔细的看书中的每句话。这时，书让我放松，让我感慨。让我在这紧张的氛围中，得以心灵的平静。经典如书，成为你紧张时刻抚平心理的调味剂。

在自己难过的时候，“经典”是一位导师——一次，我与同学起了争执，她对我说的话令我很不开心，当时的我心里非常难过。忽然看见书架上有一本心理书，我便好奇拿来看看。当时我被书中对我们当时情况的分析而折服。我很佩服这本书，并且当时我的心理也平稳不少，也知道了如何处理问题。书就像一位导师，指引着我人生的方向，让我在成长中找准方向，不会迷失。经典如书，成为你难过时开导你向上的调

味剂。

畅游在书海中，我感觉自己的思想升华了，心情放松了，成长了，书使我懂得了许多道理，让我感觉自己就像在另外一个世界，被其中的文字深深吸引着。经典如书！让我在任何时刻拥有不同的感受，让我增长见识。开拓视野，更加懂得如何品味人生！

成人三分钟演讲稿篇十

妈妈的陪伴让我感受到了读书带来的快乐，书成了我的好朋友。我喜欢童话，喜欢寓言，喜欢中华传统故事，还喜欢国学经典书籍。

由于我的爸爸曾经在朱子故里——五夫镇工作过很长一段时间，他常带我参观紫阳书院，还经常给我讲朱熹的故事，所以，当我第一次接触到《朱子家训》时，我感到特别的亲切。朱熹仿佛就是我身边的一位亲近的长者，他的谆谆教诲让我铭记心头。

“诗书不可不读，礼义不可不知。”见到师长，要问好；见到同学，要诚恳；升国旗时，要敬礼。是啊！人因读书而美丽，人因识礼而高雅。我的老师就把这句话作为我们的班级口号，告诉我们，读书识礼，二者不可偏废。

“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”在我们身边有许多不道德的行为，比如乱丢垃圾、讲脏话；在花坛里摘花、踏草坪，这些虽然都是不起眼的小事，可是，却是多么的不应该呀！

其实，在生活中去做些小小的善举是件很开心的事。有一次课间休息时，我经过走廊，看见地上有一张废纸。“这多影响班级卫生啊！”我不假思索地弯下腰，把它捡了起来，送进了垃圾桶。这原本是一件微不足道的小事，但这一幕正好被

老师看见了。上课时，她当着全班同学的面表扬了我，我的心里喜滋滋的。我下定决心：无论善事多么小，也要积极而为。

如今，我已经是三年级的小学生了，我对阅读有了更深刻的体会。“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”读书，使人明志；读书，让人习礼。所以，我读书，我快乐！

成人三分钟演讲稿篇十一

各位老师同学：

大家好！

点燃阅读的热情，让我的书和我一起成长。蓝天里谁最幸福？它是一只鸟，因为蓝天给了鸟一双坚硬的翅膀；茫茫大海中谁最无忧无虑？它是一条鱼，因为大海给鱼一个广阔的世界；而在我心里，我最依恋的是那一望无际的书山。我爬蜀山已经六年了。六年来，我把所有的书都扔在了人生的阶梯上。六年过去了，我从一个幼稚的顽童变成了一个优秀的少先队员。毫无疑问，这是因为书籍给了我知识和智慧，力量和勇气。难怪有人说，书是人类智慧的源泉，是人类进步的阶梯。

我爱读书，因为书也能让我明白做人的道理。《老人与海》里那个没有屈服于风暴，敢于战斗的老人，让我肃然起敬；《钢铁是怎样炼成的》让我明白了人类生命的真谛。读书，让我知道什么是好，什么是丑。当白雪公主躲过邪恶女王的诡计时，我不禁大声欢呼；当我看到小狮子王辛巴通过勇敢的斗争夺回了王位，我很高兴；当福尔摩斯巧妙地揭穿骗局时，我悬着的心渐渐平静下来。

我爱读书，因为读一本好书能让我们分辨美丑是非。歌德说：“读一本好书，意味着和许多高尚的人交谈。”是的，读一本好书能让我们从圣贤智者的劝诫中体会到人生的真谛，从

伟人的一生记录中领悟到崇高的境界和高尚的情怀，从科学家们奋斗的话语中体会到攀登的艰辛和毅力，从英雄故事中找到他们与命运抗争的坚强意志。当然，任何事情都有两面性。好书总是把真善美放在首位，以此来端正读者的人生态度。好书经得起时间的推敲，经得起岁月的打磨；一本好书是我们的导师，一本好书会让我们受益终生！

此时此刻，我回忆起这本迷人的书，心中的理想之灯更加明亮，前进的目标更加坚定。因为我知道，学术的陪伴一定会带给我更多的知识和智慧，给我更大的力量和勇气。蜀山以道为道。我会勇敢的爬蜀山，扎根家乡，扎根祖国，为我们厚实的街道，为我们的祖国，写下更多灿烂的诗篇！

成人三分钟演讲稿篇十二

是否为你心心念念的关于成长励志演讲稿而苦恼呢，及时雨小编为你整理了几篇关于成长励志三分钟演讲稿，快来收藏吧。

团旗、方向，青年、希望，朋友们，无论当你申请入团的时候，还是当你在团旗下宣誓的时候，无论当你戴上光闪闪团徽的时候，还是当你即将离开敬爱的团组织的时候，你都会深刻体会到，共青团—这座学校是多么充满活力，是多么神圣，是多么令人向往。

我们知道，火红的团旗，浸满了无数先烈的鲜血，她展示着如火如荼的革命岁月，她宣告着中国革命的胜利，她象征着青年一代，紧紧团结在党的周围，在党的领导下迈向共产主义的奋斗征程！

火红的团旗，使我懂得了人生的含义；使我爱上了这片青山绿水，爱上了自己的岗位—

在这里，我可以说，广大青年团员，在平凡的岗位上，每迈出可喜的一步，无不浸透着团组织的心血，每取得一点成绩，无不闪耀着团旗的光辉。

每当回顾我们走过的道路时，胸中就会象大海一样，涌起阵阵波涛

记得当初，我们带着美好的憧憬步入社会—怀着对林区的爱，怀着对家乡的情，怀着对家乡未来的梦想。

虽然，这里不是历史悠久的古都名城，更没有南国的秀丽风光，这里不是富庶美丽的发达地区，更不是繁华热闹的都市名乡，但这里有记载光辉历史的河流，这里山高林茂饱经沧桑。这里有优秀而光荣的传统，这里是勤劳朴实林区人的家乡。新世纪的春风，掀起我们感情的浪花—在山山水水之间荡漾。21世纪的宏伟目标，增强了我们的信心，激励我们正奔跑在，通向小康的大路上。

在团旗下，聆听老一辈，对青年一代的殷切期望，在团旗下，回顾可爱的团组织，是怎样在党的领导下成长，在团旗下，学习无数优秀青年用鲜血和生命，写下的可歌可泣壮丽诗篇。

在团旗下，我们举起自己的拳头在激动地宣誓：“坚决拥护中国共产党的领导…为共产主义事业奋斗……”让我们的青春在奋斗中闪光。

我们深深地认识到：当年，是先烈们怀着，建立和平自由新中国的美好理想，在敌人的刀光剑影下，在炮火连天的战场，临危不惧，视死如归，笑洒一腔爱国的热血，站在了民族解放的前方。

莫等闲，白了少年头，空悲切！让共青团的旗帜引导我们前进，让党的阳光哺育我们成长，我们团结在共青团的旗帜下，迈着矫健的步伐，共同创造新世纪，新的辉煌！

亲爱的朋友们：

成长，到底意味着什么？仅仅意味着年龄的增长，学识的扩展，阅历的更丰富？还是另有什么更深的含义？对这个问题，我没有细想，我只知道，小时候，成长在我的心中象征着可以做更多自己想做的事，可以去玩更多好玩的东西，可以自由自在随心所欲，可以无拘无束特立独行，就像脱离了缰绳的马，奔驰在辽阔的原野，像打开了笼子的小鸟，寻找快乐的天空。看着那些比自己大的哥哥姐姐每天过着丰富多彩的生活，我就一个劲地盼望着，盼望着自己一夜之间长大成人，长成和他们一般高大，和他们一样美丽，这一切的遐想，使我觉得成长是一件多么美好的事情。

在父母的呵护下，我渐渐长大了。随着成长，因为成长，我意识到，成长，并不像我小时候想象的那样“完美和诗意”，犯了错误不能再凭一时的哭闹就能赢得大人的谅解，也不会再因为一些很小的事情而“嬉戏打闹”尽情享受童年之趣。是的，长大了，不经意间我们长大了，的的确确，可以做许多想做想要做的事了，但我渐渐发现无论做什么，都隐隐约约地感觉到有一种无形的力量在制约着你，许多规章制度牵绊约束着你；无论在家里，还是在学校里，大人们总会殷切地叮嘱你：孩子，你长大了，你该记住“责任”这两个沉甸甸有分量的字眼儿了。

我仔细地琢磨着，什么是责任呢？字典的解释是：责任是分内应该做的事情，有成长就有担当，有成长必有责任！我想，大家不会忘记数月前那段中考经历，不会忘记中考前夕的那种喘不过气来的生活：做不完的练习、写不完的作业、看不完的书。一天只能睡几个钟头，累得只想趴下。记得那时候，我们脑海中已不再浮现曾经放学后跑到操场上玩耍的画面，也不会再有玩着电脑听着音乐舒适悠闲的感受，我们背着沉甸甸的书包——在书包里面不仅仅装着我们需要完成的作业，还有很多预习、复习的资料讲义……现在，当我深情地回望这段生活、重新审视自己的这段经历的时候，觉得自己忽然

明白了成长的：为什么作业那么多能自觉的完成？我们也会累我们也怕苦，但因为责任，我们必须如此！我们明白，这个世界存在着竞争的压力，只有学会担当，只有尽着自己的责任才能不会被压力所击倒，才能学会长大。你所做的一切都是成长的代价，都是你必须经历的心路历程。

走过了九年的义务教育，我们成了高中学生，我们又长大了许多。从成长为高中生的那一刻起，我便知道，我们有了“小大人”的身份，特别是，三年以后，我们要面临人生的重要抉择——高考，所以，我们的肩上的担子更重了，“责任”两字的分量真的是沉甸甸的了。作为一名作为高中学生，我清楚地知道，读书学习仍然是我们分内应该做的事情，是我们的责任。可以说，读好书，益智力，长知识，是我们现阶段没有权利逃避的最直接的一种责任。现在，我们已进入高中，学习的节奏更快了，我们的课业负担更重了，曾经的学习方法可能已经不管用了，再加上，刚刚进入高中，很多方面难免会不习惯，这一些，对于我们来说，是一个小小的考验，我想，如果可以成功转型，我们就能在高中生活中取得一个极大的跨越；曾经成绩一般的你，也许会因为这个小小的逆转而使你走上成功的道路。所以，当你学习上碰到困难的时候，请记住我们的责任，明白自己的担当，确定自己的努力方向，从而战胜学习上的一切困难，一步步走向成功的彼岸。

关于学习是一种责任这一点，中国台湾大学校长高振东曾对学生讲：“我们要知道读书绝对不是为了自己，读书是为了国家而求学问，天下兴亡，我的责任。”读书关系着天下兴亡，国家兴盛，若是每个人都把天下兴亡当成我的责任，天下岂有不兴，中国的未来岂有不兴，岂有日本非法扣押在我们国土上开船的船长，而我们却无力要求其释放道歉的道理？所以说，读书是一种责任。因为读书，不仅仅是关乎自己未来的幸福，更关乎国家的命运前途，不仅为了自己，更是为了我们的国家。国家需要人才，国家需要建国的栋梁，国家期盼着学生学成以后的贡献，你只要想到这一点，想到读书

和我们的国家的关系，你就会明白读书是一种责任，一种责无旁贷的责任，一种实现自我救赎的生存方式，我必须做好。

如果说初中阶段读书只是一种朦胧麻木不自觉的行为的话，那么，到了高中，读书学习就已经转变成为我们的一种自觉地有目的的行为，因为我们已经长大了，我们意识到，我们虽然只是静下心来读书，只是在做分内的事，但责任重大，大可至国。“风声、雨声、读书声、声声入耳，家事、国事、天下事、事事关心。”我们的责任就是学习学习再学习，等学成以后，掌握本领报效祖国。除了明白“学习”是首要任务以外，我们还要明白，我们是高中生了，再不能因为任性而“为所欲为”，也不能因为假象而遮住自己的双眼。我要学会辨别是非曲直，要学会为自己精打细算，要有自己成熟的思想，好让我们清楚的知道自己该走的道路。我们要比小时候更从容镇定，要排得出轻重缓急，要勇敢刚毅、要做事执着、要心怀坦荡、要明白事理，要不断修养自己，要在品德、智能、仪礼方面更加大方得体，要具有正义感和尊严感，并拥有一颗永远快乐永远阳光的心。这一切的一切，都是我们的责任——关心自己的成长，修养自己的性情，培养高尚的节操，完美自己的品质，就是一种对自己对社会负责的精神，就是一种担当的精神。

现在，我们已经长大，我们已是彩羽初长想要振翅高飞的雄鹰，我们是冉冉升起的太阳，我们是国家的未来和希望。梁启超说：少年智则国智，少年强则国强。当我们真正的长大，我们一定会在用实际行动来履行自己的责任，用自己的实际行动来践行“成长不失责任”的道理。我们相信，我们的国家到我们这一代人手里，将会更强更辉煌。

“当你不去旅行，不去冒险，不去拼一份奖学金，不过没试过的生活，整天挂着qq刷着微博，逛着淘宝，玩着网游。干着我80岁都能做的的事，你要青春干嘛...

...”你是否也曾被这句网传的流行语唤醒了心底那一丝早已

沉寂的上进心？

锦瑟流年，花开花落，岁月蹉跎匆匆过，而恰如同学少年，在最能学习的时候你选择恋爱，在最能吃苦的时候你选择安逸，自是年少，却韶华倾负，再无少年之时。错过了人生最为难得的吃苦经历，对生活的理解和感悟就会浅薄。

什么叫吃苦？当你抱怨自己已经很辛苦的时候，请看看那些透支着体力却依旧食不果腹的劳动者？在办公室里整整资料能算吃苦？在有空调的写字楼里敲敲键盘算是吃苦？认真的看看书，学学习，算吃苦？如果你为人生画出了一条很浅的吃苦底线，就请不要妄图跨越深邃的幸福极限。

当你看了《杜拉拉升职记》，你觉得外企真好，可以出入高档写字楼，说着让人听不懂的英语，拿着让人眼红的薪水。

当你看了《亲密敌人》，你觉得投行男好帅，开着凯迪拉克，漫步澳大利亚的海滩，随手签着几百万的合同□

当你看到一条精妙的广告赞不绝口，你觉得做营销好潮，可以把握市场脉搏，纵情挥洒自己的创意。

当你看到一位做房地产的朋友，每天和有钱人出入各种高档场所，发着各种挥霍的微博，你觉得做房地产好赚钱。

当你看到一位快消人员满世界出差，在各种地方住五星级酒店，你觉得做快消好风光。你疯狂的爱上了那种洋洋得意的状态，却不曾想到你日思夜想称之为梦想的状态，其实并不等于你看到的那样简单。

他所吃的苦，是早就开始每天只睡三个小时，从n年前的数据查到昨天，一点点的做着细致无比的分析。

他所吃的苦，是为了去争取一个客户，和农民工挤在一辆卧

铺大巴车上，冒着被偷被抢被撞车的风险，一边敲邮件，一边环顾周围诧异的眼神。

他所吃的苦，是为了一套更合理更系统的管理方法，而不断的和各个领导去磨合，去询问，去思考；他所吃的苦，是为了签下一个大订单，自己一个人在他乡，看着别人世界中的团圆，装饰着自己的相思梦。

他所吃的苦，是为了一个上市项目，在三天之内自学几十万字的材料，让自己在三天之内从一个门外汉变成一个行家... 他也曾许多次摔倒在泥土里，甚至让别人从自己的身体上踩过去。

他成功的取得了让人望尘莫及的荣耀，只因为他是一个懂得吃苦的人，能够承担得起那种厚重的魅力。他辛勤工作的身影，他随时洋溢的才华，他的一切禁得起岁月的推敲。

亲爱的朋友，如果老天善待你，给了你优越的生活，请不要收敛了自己的斗志；如果老天对你百般设障，更请不要磨灭了对自己的信心和向前奋斗的勇气。

当你想要放弃了，一定要想想那些睡得比你晚、起得比你早、跑得比你卖力、天赋还比你高的牛人，他们早已在晨光中跑向那个你永远只能眺望的远方。

在你经历过风吹雨打之后，也许会伤痕累累，但是当雨后的第一缕阳光投射到你那苍白、憔悴的脸庞时，你应该欣喜若狂，并不是因为阳光的温暖，而是在苦了心志，劳了筋骨，饿了体肤之后，你毅然站立在前进的路上，做着坚韧上进的自己。其实你现在在哪里，并不是那么重要。只要你有一颗永远向上的心，你终究会找到那个属于你自己的方向。

所以，请不要在最能吃苦的时候选择安逸，没有人的青春是在红地毯上走过，既然梦想成为那个别人无法企及的自我，

就应该选择一条属于自己的道路，为了到达终点，付出别人无法企及的努力。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我曾闻见过花朵的清香，看见过月光的空灵。当天从蓝变得昏暗时，一切都显得寡淡，走过的路漫漫，风景不停轮转，尽头还很远。我一路悄然成长。一路徒步在山河风光。

我看着这一路风景，一路成长。时光清浅，有如一条河流从我的指尖静静淌过，带着彼时的稚嫩与青涩一去不复返；岁月如歌，恰似一串音符伴随者琴键的起落，携着最初的悸动与憧憬经久不息。

一路童稚到纯真；一路桃花灼灼，枝叶蓁蓁。

从最初的呱呱坠地到后来生命的延续，我带着对生活的好奇慢慢摸索着成长的足迹。那会儿走路还总是小心翼翼，萦绕着童稚的气息前进。长大一点儿了，又带着纯真的幻想，总是趴在窗台上看着外面的事物。那漫山的一片桃林映入眼帘，和煦的阳光斜透过树桠。青葱的枝叶衬托着灿漫的桃花，灼灼其华，芬芳遍野。只一眼，便是万年。

一路懵懂到忧愁；一路青山隐隐，碧水悠悠。

晨风拂晓，薄薄的烟雾缭绕着整座山，“绿”的身影总是若隐若现。懵懂地赏起这如梦如幻的景色，不懂雾遮住了青山的身姿却更别具一格。雾散，彼时倒映在水面的青山迎着水波悠悠荡漾，心中不勉多了几分惆怅，如今已是深刻地明了：雾走了，还了青山的光彩，却反而遗失了往时的悠长韵味。这一路风景的成长，初心已不再。昔日的懵懂送来如今的忧愁，蓦然回首，早不是当初。

一路年少到青春，一路花开花落，云卷云舒。

秋风萧瑟，春日里开得绚丽的花朵此时已是有几分败落。再是一阵小雨疏落，浓密的花朵都纷纷凋零。有人管这个过程叫青春。其实是不确切的，花朵开放芳香横溢，引来了无数蜜蜂轻吟，蝴蝶翩舞。它尽情展现自己，毫不保留，它这是足够狂妄。然而我们的青春不是这样的，这是年少。青春其实是花落后，天边的云朵自由飘流，尽管千姿万态，却最质朴淡雅。我们都是走过年少的路。踏上了青春的旅途。年少时的风风火火，换来了太多泪水和惶恐；如今青春的沉稳洒脱，换来无尽自信与快乐。都看过花开和云涌，走过才发现，曾一度追求的事物原来并不是执着。

一路今朝到明朝，一路闲庭信步，细水长流。

匆匆已是十几载，成长的路才走过一小段，中途的风景轮转。春晨夏夜里，闲暇时独自漫步在幽冷的庭院，看尽了花儿凋谢，枝叶又茂盛起来。看遍了树的萧条枯折到重生，春又复春，日复一日，年复一年，河流的水依旧在流，太多的事情都没有尽头。很难相信，昔日里那个幼小的孩童，在悄然无息间已是“聘聘袅袅十三余，豆蔻梢头二月初”。原来啊，成长和这些风景一样美好。

“流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉。”都说四季更迭，时光如水，可谁又曾好好感叹过成长的欢快，风景的迷人？在如水的时光里走过漫漫成长之路，到达最后的归途。驻足回首，忆起的只有那斑驳的树影，别具一格的城楼，以及那一路走过的风景。

一路成长一路风景；一路天涯，一路诗画。

亲爱的老师、同学们：

大家好！

记得儿时一个夏天的傍晚，懵懂的我偷偷溜到井边玩水，不小心掉进了井里，堂姐通知家人找到井边把我打捞上来，当时我已经奄奄一息了。从此以后我对水就有了一种恐惧感，每到水边感觉它就像一张血盆大口，要吞噬我，让我喘不过气来。游泳，我就更不敢想，至今还是个十足的“旱鸭子”。

对水的恐惧一直伴随着我到10岁那年。

那是三年级暑假的一天傍晚，爸爸叫上我和妹妹，带上游泳衣，前往河畔去游泳，到了目的地，我看着水里正在游泳的人们，不禁心里痒痒的，可一想起溺水的事情，我又不由得退缩了，正在心里交战时，妹妹已经换好衣服下水了，我开始给自己打气“凯洲，你能行！”，爸爸也在一旁鼓励我。终于，我换上游泳衣下水了。

最后，我想大声对自己说：“克服一切困难，让自己在成才的道路路上高飞。这就是成长的快乐！”

成人三分钟演讲稿篇十三

“五十六个星座，五十六只花，五十六族兄弟姐妹是一家……”当优美的歌谣飘荡在祖国大地时，我知道了，我们五十六族兄弟姐妹，共是中华一家！

在生活中，我们要学会团结，了解团结的重要性。让团结伴随我们。今天的中国需要团结明天的中国更需合作，让我们共同建设美好的祖国！

回首望去，5·12汶川大地震时，有多少人流离失所，又有多少人受到伤害。可是，在那一场灾难中，千千万万的中华儿女，帮助受伤的亲人。一方有难，八方支援。在那一刻，发生了多少感动中国，感动世界的事啊！还记得温家宝总理说过的话吗，“房子裂了、塌了，我们还可以再修。只要人在，

我们就一定能够渡过难关，战胜这场重大自然灾害。”中华人民一定行！因为，我们懂得爱，懂得关怀。于是，中华儿女众志成城，共同救灾，一起战胜了大自然的毁灭，一起经历了大自然的磨练。这次灾难，就像一张砂纸，把我们的心聚在一起，磨得晶莹，磨得圆润，就像一颗天然的宝石，是那样的美丽动人。

1963年，一名刚从扬州医专毕业的青年，满怀希望来到高寒缺氧、风沙肆虐的帕米尔高原，在海拔2100米的乌恰县做了一名医生。他就是已经退休的原克孜勒苏柯尔克孜自治州乌恰县人民医院院长吴登云。来自江南水乡的吴登云没有被高原恶劣的环境吓倒退缩，而是兢兢业业地在西部边陲的高原上救死扶伤38年。他视柯尔克孜族牧民如亲友、如手足，忠实履行着自己“做一名人民的好医生”的诺言，前后30次为病人无偿献血，累计鲜血7000毫升，被当地牧民亲切地称作“白衣圣人”。在中国，还有无数向吴登云这样的“白衣圣人”，为了同胞，为了人民，默默努力着，奉献着。

在现实生活中，人类其实很柔弱，于是，上天交会了人类团结。“一根筷子呀，轻轻被折断，十双筷子牢牢抱成团。一个巴掌呀，拍也拍不响，万人鼓掌哟，声呀声震天，声震天！同舟嘛共济，海让路，号子嘛一喊，浪靠边，百舸嘛争流，千帆进，波涛在后，岸在前……”

成人三分钟演讲稿篇十四

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

微笑，是一缕和煦的阳光，一捧甘甜的清泉；是一曲动人的音乐，一句亲切的问候。它让我们的生活到处充满了明亮和温暖。每个人的一生都离不开微笑，我们要学会在成长中常常

微笑。

成长中的微笑是幸福的。从拥有温暖笑容的那天起，我就一直觉得：自己是个很幸福的人。望着湛蓝的天空，朵朵白云自由自在地或卷或舒，我欣然；看着美丽的鸟儿上下翻飞，叽叽喳喳地雀跃，我开怀；听着一首首悠扬轻快的曲子，我陶醉；而回忆我生命历程中所有的美好，幸福更是爬满了我的脸颊……珍惜生命中的每一天，用微笑拥抱过去、现在、将来——我将拥有永远的幸福。

成长中的微笑是令人感动的。小学毕业了，想起多年共处的同窗好友就要各奔东西，我依依不舍；想起我们共同奋斗的美好日子，我含着泪花，欣然微笑。回到家，看见父母为自己操劳的背影，想到成长的背后凝聚着他们辛勤的付出和温暖的祝福，我不禁莞尔，心怀感激。还有电视里那一个个平凡的人，在平凡的生活中做了许多不平凡的事，他们脸上的微笑让我感动——我也要做一个善良的人。

当然，成长中的微笑还带着一丝苦涩。考试成绩不理想，一个聊以自慰的微笑含着不为人知的伤心、悔恨；学骑自行车，踉跄跌倒后又毅然爬起；朋友之间有过矛盾、误会，最后冰释前嫌，和好如初……这些成长中的片段伴随着微笑，这微笑是面对困难、挫折不气馁的美好态度。是啊，失败与挫折并不可怕，重要的是要有一颗积极乐观的心！

印度诗人泰戈尔说过：“花儿是泥土的微笑。”每一段时光，每一个感悟，甚至每一次痛并快乐的经历，都是成长的见证，都值得我用微笑去迎接，用微笑去珍藏。

愿成长中的你我脸上，都留有一片不落的灿烂笑容！

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

不知何时，栾树花开正盛。

窗外，风乍起，遍地的落叶有一种说不尽的沧桑。而屋内一片狼藉，遍地的书本，和一张满是红叉叉的试卷，颇为扎眼。

我坐在书桌前，望着那张试卷，心中十分伤感，仿佛被一把把尖刀，刺着我的心，疼痛万分。眼眶中早已溢满了泪水。难道我真的这么差吗？我在心里一遍遍的问自己，得到的却是一阵长久的沉默，心灰意冷。

抬眸，望见了满地的萧瑟，摇了摇头，随即又叹了一口气，下了楼，想与这秋，相互慰藉。

踏一地金黄的落叶，踏一坡微寒的阳光，独自走在小路上。眼睛也被突如其来的寒风吹得睁不开，心也被这风吹的尤为伤感。

走着，鼻尖萦绕着一股淡淡的清香，虽不如梅花那般香飘巷陌人间，却沁人心脾。抬头，寻找这花的芳容，觅着花香，在落叶之中望见了她。

她身披一身金黄，小巧的花朵中带着淡淡的清香，是一种低到尘世的美好，又是高攀灵魂的金黄。她用金黄的花朵缀在自己的发建，是那样的明丽，又是那样的渺小。

这真是她吗？在我的记忆中，她可不是如此的，她是一身绿油油的叶子，默默无闻。

当我听说她开出的花十分美丽时，我小小的心便腾起无数的欢喜，也洋溢着数不尽的渴望。盼着她的开放，可等过了清丽的荷花，大气的牡丹，粉红的梅花，却迟迟等不到，失望的我只好放弃了这个念头。

如今，她开出的花倾国倾城，当一阵封吹来瓣瓣花朵纷飞，

飘落。

她——栾树，默默无闻，也许在狂风暴雨中低头，承认自己的弱小和失败，但它却在之后不是一味的自我埋怨，而是蓄了一股柔韧于骨子里，等待可以蓬勃奋发的那一天。终于，它成功了，将希望缀于枝头，让所有人为它喝彩！

花如此，人亦如此，身于青春这个如花的季节，我又何来的心灰意冷呢。

在美好的青春，与你赴一场相遇，栾树，是你告诉我成长之路上，不要放弃，敢于面对挫折。

只因，成长需要挫折。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

成长是用意志的血滴和拼搏的汗水酿成的琼浆，历久弥香；成长是用不凋的希望和不灭的向往编织的彩虹，绚丽辉煌；成长是用永恒的执着和顽强的韧劲筑起的一道铜墙铁壁，固若金汤。

没有人不喜欢一帆风顺的生活，但我却认为成长需要挫折。

五年级的时候，班上重新选班委，一直当班长的我不以为然，只觉得到时候随便应付下即可，便没有放在心上。到了竞选那天，我和阳一起竞选的班长这个职务。我的演讲草草了事，而她的却精简而有号召力，获得了同学们的一致好评，我落选了。回家的路上，小草仿佛枯黄，小花没有精神，天空好像雾蒙蒙的，乌云遮住了太阳，一切的一切都不尽人意。

回到家中，我独坐窗前发呆，天空蓦然的下起雨来，十分猛

烈，好像迎合着我的心情。妈妈的声音从厨房传来：“小雨啊，你去阳台帮我把花收一下，我新买的茉莉还在外面呢。”我应声起来。

阳台上几株茉莉和风雨做着斗争，我被这一幕惊到了：一株茉莉被暴雨打的只剩下一片叶子，却依然傲然挺立，不愿向命运低头，而另一株只剩下光秃秃的叶茎，已经看不出花的模样，但她依然没有倒下，她屹立与同伴相互支撑，仿佛在咬牙坚持。这场暴雨把他们打得遍体鳞伤，但是她们毅然决然的与命运做着斗争，不到最后一刻决不放弃。雨停了，天空中出现了一道彩虹，太阳也露出了脸。茉莉花剩下的花瓣与叶茎上缀满了晶莹剔透的露珠，仿佛出水的美人，在阳光下熠熠生辉，美丽极了。我猛然醒悟，是呀，不经历风雨怎能见彩虹，没有挫折，没有成功。再去学校的路上，小草生机勃勃，小花绽开了笑脸，天空一碧如洗，就连云朵也变得多姿多彩，美丽极了，一切的一切都是如此的美好！

成长的路上不会一帆风顺，总会遭遇挫折。没有挫折，便没有成功，成长，需要挫折！

剪一段浅浅的月光，装进我青春的背包。背着它同我一起去品味，一起去享受属于青春，属于成长的味道，让那些味道在心中蔓延，待到不经意触到心底最柔软的地方时，任满眼的思绪滚落，模糊前行的路。

曾记否？那些张扬青春的面孔，一张张笑靥如花，清晰再现，似已镌刻入骨，再也无法忘记。那时的友谊似乎大过一切，那是的喜欢简单而又明亮。男生的字典里少不了讲义气，认江湖。而女生之间总是从交换秘密开始，聊不完的悄悄话，数不尽的你我他，是她们的青春与成长。

那是的成长，是泛着白沫的牛奶，香醇浓稠，喝一口，是不化的甜。

曾记否?青春里那些隐藏的心事，那些记录下来的青涩的文字，那邪恶默默喜欢。我们总不敢大步向前，怕惊扰了那些正好的岁月，让彼此成为最熟悉的陌生人，所以选择了在自己的世界里画一朵最美丽的花，然后独自看着它渐渐凋零。有时，为了不留下任何遗憾，男生总会多一份执着和勇气;为了不让自己后悔，女生往往选择了沉默，但总会一个人静静地些一段关于他的文字，编一根红绳，折一堆纸鹤，却从不送去，只是自己默默地留着留着……只在暗地里为他哭，为他笑，为他痴，为他狂，傻傻地追逐着他的足迹，看到的永远只能是背影。

那时的成长，是一杯青苹果汁，有着淡淡的清香，尝一口，有些许甜有大半酸，隐约中还有涩口的感觉。

曾记否?在那些青春飞扬的岁月中总有无限烦恼丝。关于学习，关于未来，关于生活，关于……于未来而言，总是在迷茫，在徘徊，在犹豫，不知该从何出发也不知该去往何处。于生活而言，总不明白放肆的青春为何叫消费光阴，曾经亲密的俩人为何在渐渐陌生……还有许许多多的不明白，不懂得，却不知该向谁问起……那时的成长，是一杯浓茶，有着浓烈的苦香味，品一口，先尝到的是浓烈的苦涩，经过时间的沉淀后，口中只余下那丝丝的甜味与满口的茶香。

青春的每一刻都在成长，而成长的每一刻中都有青春，青春多变，拥有不同的味道，成长就这青春这些不同的味道酿成一壶美酒，这酒或提甜或酸，或苦或辣，百种滋味，皆看你如何去品，如何去赏。

其实长大并没有一个明确的定义，长大最重要的不是你的年龄增长身体增高容貌苍老，而是指真正心灵上的成熟与对待事物的见解程度有所加深。

我想，所谓的成长就是：

01

把看明白的事情装作不明白

装傻是迈入社会首先要学习的第一步，很多时候，祸从口出，你的大大咧咧直言直语在别人眼里不过是没有教养不会为人处事。

你看清了朋友的虚假，难道就该劈头盖脸的骂他？你讨厌工作中的利益关系，难道就要辞职离开自己奋斗很久的岗位？很多时候，生活逼得你无路可走，你必须要学会承认生活中的一切不符合你内心的原则与生存条件。

很多事情，自己明白就好，没必要把事情戳穿把矛盾扩大，真正好的做法是装作不懂，只要一切没有牵扯到损害到你的利益，我们完全不必针锋相对处处排挤。

你们听过这么一句话吗？

孩子才问”你为什么不理我了？“大人都是直接冷漠的离开，没有踪迹没有提醒，无声无息悄然远离。而这，就是人生。

我们遇到一件事，首先学的不是大吵大闹一定要和ta闹翻，而是选择默默的离开那个真正不对的人放弃那个不对的事。

成长就是逼着你沉默，而让你心明。

02

把委屈咽下，矫情收下。

你有多久没当着别人的面哭了？你有多久没抱怨自己的难过了？你有多久没到处哭诉自己委屈了？你有多久，时光就有多温柔。

你所谓的收起眼泪收起委屈收起抱怨，为的，不过是知道许多路只能自己走，许多困难只能自己解决，你不是足够坚强，只是学会了不在别人面前表现脆弱。你清楚的知道自己的问题只能自己去解决，别人顶多能指点你，却无法彻底帮助你。况且，世界上哪有什么感同身受，你有多苦多累多委屈，很多时候只有自己知道，心脏赤裸裸的跳动配着无言的落寞，在那一个个无形成长的夜。

你有多坚强，时光就有多坚韧。成长让每个人变成了哑巴，在寂静的夜浇灌每朵花，待有一天在阳光灿烂下绽放最美的色彩。

成长不是不会委屈，只是把委屈咽下，自己疗伤自己安慰自己开导自己向上，因为世界上真正能改变自己懂自己的，只有自己。

03

你自己的人生永远在自己手里。

我们总是在依赖，依赖父母，依赖老师，依赖朋友，依赖前辈，依赖所有能带给我们安全感、引导我们成长的人。我们总是害怕去做害怕会输，可是当我们真正被逼的无路可走，自己放手一搏时，我们又会发现，困难也不过如此，那些你恐惧的事也不过如此。

我们的人生永远掌握在我们自己手里，你想成为一个什么样的人，想要一个什么样的未来，取决于你为此付出过多少努力，以及是否在一如既往披荆斩棘的前行。

以前我们总以为，父母给我们什么样的未来我们就接受什么样的未来，习惯了顺从习惯了有人指点习惯了有人安排习惯了有人付出，心安理得的接受着命运的种种。可是后来我们会发现，人生是需要自己决定的，未来永远掌握在自己手中。

没有人可以决定你的方向，通往你想要的地方的钥匙，在你手里，在你心里。而这把钥匙是否能打开你想要的未来的锁，还需取决于这把钥匙是否合适。

成人三分钟演讲稿篇十五

大家下午好！

感恩是一个美好的词，是一种美好的行为，是一种美好的品质。今天，我可以站在这里和大家分享我的感恩经历。一切都来自父母。所以我分享的题目是：“感恩父母，做自己”。

众所周知，一个人的成功和骄傲，离不开父母对我们的无私奉献。如果我们是快乐的鱼，父母是清澈的水；如果我们是初生的幼苗，父母是深深的土地；如果我们是鲜艳的花朵，我们的父母是绿叶。“父爱无声，母爱无边”，父母给我们的恩情无处不在！

不谈十月妈妈怀孕的艰辛，不谈妈妈生死的痛苦，不谈爸爸眼中的深情。只要想想他们这十年来默默的付出和艰辛，我们就会无限感动。

在我们成长的路上，父母为我们付出了太多。我们出生了，我们可以成长到今天，我们可以长得衣食无忧，我们可以走进中学的大门。首先，——是我们的父母。

父母为我们的成长付出了无数的努力。我们在襁褓中是父母的骄傲，每一次难受都抓住他们的心；我们的每一点幸福都是他们的幸福；我们取得的每一项成就都是他们的幸福。

为了我们的成长，父母奔波，早出晚归，甚至离开家乡。无论是在家面朝黄土种田，还是在外面风霜雨雪中劳作，我们都是父母最大的牵挂；无论今天是小学还是中学，我们都是父

母最大的希望。父母不仅给了我们生命，也希望我们身心健康，成绩优秀，前途光明。

“一个热心肠的母亲手中的线，为她任性的孩子的身体做衣服；出发前，一根针被缝在一起，怕儿子回来晚了衣服受损。可是一寸长草有多少爱，报三春晖？”

穷的继承风！父母的良苦用心总是被某些人视为恶意！这是对父母的忘恩负义！

记得有一次，下着大雨放学回家。我成了落汤鸡，觉得挺好玩的。但是我妈一看到我，马上给我换了衣服，给我开了预防感冒的药。但是半夜突然发高烧。我爸妈知道后，马上把我送到卫城医院。即使在医院里，爸爸妈妈也急得不知道该怎么办。直到医生说：“没什么，就是有点感冒，吃点药，瘦几天！”父母只是稍稍安心。父母放弃工作，围着医院跑了好几天，直到我好了。

我生病的时候，父母一直照顾我，没有一刻属于他们。他们总是密切关注我的病情。他们吃喝不好，也没有好好休息。从此我终于明白了：“爸爸妈妈才是最爱我的人！”

同学们，我经历过这种经历。我不知道你的感受，但从那以后我就告诫自己：我不能辜负父母对我的爱，我要用好成绩回报父母，做他们骄傲的女儿！

“不想当将军的士兵不是好士兵”，不想当优秀的学生也不是好学生。要报道第三个春天，我们只需要做好自己，那就是：

在家，尊敬你的父亲母，理解父母，关心父母，支持父母，为父母做力所能及的事情；

——在学校，遵守纪律，尊敬老师，勤奋学习，努力拼搏，

做一个品学兼优的好学生；

——在社会，遵纪守法，遵守社会公德，遵守公序良俗，做一个社会主义新时代的好公民。

做好了自已，就是对爱我们的人的最好的回报，就是对父母最好的感恩！

让父母为我们而骄傲吧！

谢谢大家！

成人三分钟演讲稿篇十六

老师们、同学们：

你们好！

“感恩的心，感谢有你……”每当我想起《感恩的心》这首歌的时候，就想要感恩爸爸和妈妈对我的恩爱。

爸爸每天早上5点起床，一起床，连刷牙、洗脸都顾不上，就去给我做饭，真辛苦啊！爸爸一直在认认真真给我做饭，从不三心二意，一做完饭，就叫我起床。一点休息的时间也没有，还要自己想做什么菜。我决定，要给爸爸买一本做菜的书，让爸爸学会更多做菜方法，我也能让爸爸做菜变得轻轻松松，真是一举两得啊！

妈妈每天辅导我写作业，辅导完我写作业，又去帮我洗衣服，妈妈就没有时间化妆了。我以后要慢慢学会洗衣服，帮妈妈减轻负担，让她有时间化妆，变得漂亮。

我一定要说到做到，让爸爸和妈妈变得轻松，变得漂亮！然我感恩的心来回报我亲爱的爸爸、妈妈，感谢您，我的爸爸和

妈妈。

我的演讲到处结束，谢谢大家！

成人三分钟演讲稿篇十七

我是一个喜欢爬树观鸟，在河里抓泥鳅，在田里玩泥巴的假小子。但是有一件事可以让我立刻成为一个安静的女人，那就是读书。

我从小就是个小书虫，喜欢的书满屋子都是。我把书房里的书按照过去，现在，未来分类。分类方法很特别！我不想扔掉我小时候读过的任何一本书。他们都整齐地站在下面的书柜里。我记得有一次，我妈拿了一本我小时候看过的绘本放在桌脚，我就和我妈大吵了一架。虽然我没有看过那些文字很少的幼稚绘本，但我还是把它们当成了我的生命，因为那些书里有我童年的美好回忆。书柜的中间层是我现在正在看的书。我按照文学名著、作文辅导、幽默段子、趣味科学等等来分类。他们就像是我的知心朋友，随时准备被我召唤出来进行精神交流。书柜顶上有很多书，我打算以后读。有些是我从旧书摊淘来的书，有些是我去探亲时从兄弟姐妹那里收集的，有些是从打算扔书的父母手里抢来的，还有一些。虽然我还是看不懂这些书，但每当看到有人抛弃旧书，总觉得那些书在呼唤我，我会毫不犹豫地“拯救”他们的生命。

下雨天，我更适合看书。听着淅淅沥沥的雨声，我静静地捧着心爱的书，津津有味地读着，渐渐融入书中，时而和小兜头一起在校园里嬉笑，时而和爱丽丝漫游仙境，时而和刘备一起奔进三国。

正如高尔基所说，“我扑在一本书上，就像一个饥饿的人扑在面包上一样。”我就是这么爱看书的人。

成人三分钟演讲稿篇十八

上午好!正所谓人非生而知之者,孰能无惑,惑而不读书,其为惑也,终不解矣。今天我演讲的题目就是《读书伴我成长》。

的那个夏天,我顺利的大学毕业了,带着对教育事业的无限憧憬,我来到了勒流职校。正所谓书生意气,年少轻狂,我简单的把教育理解为:教育就是把老师教给我的再转授给学生。然而,第一个学期的遭遇狠狠地打击了我,当我的课堂出现了越来越多睡觉的学生,甚至有了逃课现象的时候,我顿时感到了一种无形而巨大的压力,我不禁问自己:是我的专业不过硬吗?是我的课不精彩吗?是我的普通话不标准吗?还是?……,第二年,为了改变这种困局,为了让自己更贴近这些学生,我毅然选择了做班主任,在工作中我全情投入,努力做到全力帮助和感化学生,然而结果却差强人意。我的学生还是问题不断,我的班级在学校还是籍籍无名。我懵了!在这刚开始工作的两年里,我,是痛苦的,是迷茫的,就像个无助的孩子。

从此,我开始认真的反思:教育界有句俗语——要想给学生一滴水,教师要有一桶水。然而我的一桶水,也许并不满,也许早已不新鲜,所以根本满足不了学生的胃口,所以学生不接受,不服从,不喜欢。是的,肯定是这样的!那么,我要做的就是让我的一桶水永远保持新鲜,永远不会枯竭!而要做到这一点,就必须阅读,必须与书为伴!

就这样,我开始喜欢上读书!

我读了《新教育之梦》,它让我懂得了什么叫新教育,让我站得更高,看得更远。

我读了《向孩子学习》,它让我深刻明白了“三人行,则必有我师焉”,“弟子不必不如师,师不必贤于弟子,闻道有

先后，术业有专攻”，学生也有值得我学习的地方。

我读了《爱心与教育》，它让我体会到了什么叫“以心灵赢得心灵，以人格塑造人格”，什么是真正的民主教育。

正是读书让我的眼前豁然开朗。

正是读书让我的思维奔流沸腾。

是的，我甚至有一种复活的感觉！

我知道，这一切，都是书给我的，没有书里先进的教育理念，没有书里各种精彩的教育案例，没有书里对学生心理透彻的分析，凭我一个人的力量是远远做不到这些的。

书，从此是我最好的朋友，在教育这个神圣的职业上，朋友们，让我们都来读书，让我们并肩前行！

小时候，我常问爸爸、妈妈一些有趣的问题“为什么我们有影子？”、“为什么天上的星星掉不下来？”爸爸、妈妈总是耐心地给我讲。我问他们“为什么你们什么都懂？”妈妈说“看书看得呗！等你长大了，会看书了，肯定比我们懂得还多！”

于是，在每个夜晚，在我临睡前，妈妈总是给我读上一会儿书。我经常是伴着读书声进入梦乡。

现在我长大了，上学了，在老师的帮助下，我学会了认，可以自己读书了。于是我经常缠着妈妈给我买书、帮助我读书，不断在书里汲取“营养”，丰富了自己的学识，学会了做人的道理。

读书，让我知道祖国的疆域辽阔，让我知道祖国的大家庭里有56个民族；读书，让我勤劳勇敢乐于助人，让我知道什么是

丑恶，什么是善良。

同学们，让我们一起来读书吧!读书，会让我们快乐!读书，会让我不断进步!拥有书，我们就拥有美好的明天!

谢谢大家!我的演讲完毕。