

2023年适合朗诵三分钟的散文有哪些(优秀8篇)

运动会宣传语是为了向大家介绍即将举行的运动会，并对参与者和观众们表达邀请和欢迎之意。运动会宣传需通过多种形式传播消息，如口口相传、社交媒体等。让运动成为我们生活的一部分，以下是一些励志的运动会宣传语，为每位参与者点赞！

适合朗诵三分钟的散文有哪些篇一

人人心中都有一汪清泉，洗濯你的灵魂，滋润着你的生命。只是因为日常的琐碎生活的纷杂，才掩蔽了她的环佩妙音，朦胧了她的清碧透明。

夜阑人静，天籁无声。每逢这个时刻，你才能卸下沉重的面具，拆去心园的栅栏，真实地审视自己，在生命的深处，你终于倾听到一丝悠然的脆鸣。这是一首真善美的诗。像甘霖，像春风，柔慢而隽永。

月隐星现，露重风轻。每逢这个时候，你才能正视裸露的良知，走出世俗的樊箱，在灵魂的高处，你终于感念到一波必然的律动。这是一支真善美的歌啊！像皓月，像秋阳，淡泊而宁静。

生命的辉煌，拒绝的不是平凡，而是平庸！所以春风得意时多些缅想，只要别背叛美丽的初衷；窘迫失意时多些憧憬，只要别虚构不醒的苦梦！

用心泉熄灭如火的嫉妒，用心泉冲尽如尘的虚荣，生命才会获得无限的轻松。絮絮低语的心泉明白地告诉你：人心并不是你想像得那样险恶丛生，生活也不像你渲染得那般黯淡沉重！

远离卑劣的倾轧，躲开世俗的纷争，走近丁冬的心泉，倾听心泉丁冬。 重温一抹美丽的心情；抚慰一颗疲惫的心灵；回首一段巷凉的人生。 倾听心泉，让思想走向深刻纯净；倾听心泉，让生命愈加丰盈生动。

适合朗诵三分钟的散文有哪些篇二

一个人能坏到什么程度，看他张狂的时候就清楚了；同样，一个人会好到什么程度，看他困厄的时候就知道了。得意的时候看他做什么，落魄的时候看他做什么，在放纵和坚守那里，露出的，往往是最真的品性。

有的人跟你走得很近，吸引他的不是你，而是你背后的权势。有的人与你好得一塌糊涂，笼住他的不是情义，而是比情义更现实的金钱。

在失势和贫穷之后，你一下子从这些人身上感受到了人世冷暖。最热乎的人，一下子变成了最苍凉的面孔。原来，亲热与冷漠，熟悉跟陌生，亲近和疏离，中间只隔着：你有用和没用。

不要怨人情薄似纸。势利的人所给你的，本身就是虚假的真诚和虚妄的热闹。只是，你愿意活在这种虚空中。热闹散后，只好照单全收所有的凄清和悲凉。

这个世界上，最了解你优点的人可能是朋友，但最谙熟你缺点的人却是敌人。 你可能有无数个对手，但只会有一个置你于死地的敌人。

也就是说，这个人比你还了解你的软肋。最危险的敌人，坏就坏在这里，他未必外在强大，但一定心思诡秘。他盯着你，钻研你，单等你的七寸露出来，只轻轻一击，你就败了。 多少人，强势到可以呼风唤雨，却在人性的一个弱点中溃不成军。

这些人的通病是，容易看清楚别人，不容易看清楚自己。在别人的问题上可以斟酌到锱铢必较，而在自己的问题上却可以粗略到走马观花。一颗自私的心，自然会豢养出一双自私的眼睛，一种计较的活法，以及，一腔热衷于背后说人是非的态度。一辈子看不上别人，换一种说法就是，从来没看清过自己。

活到通透，才会把自己看得真切。

通透，就是隔着前尘，把后世看到岑渺；就是隔着喧嚣，把自我沉到阒寂。就是按下妄念，心无所执，就是明白什么叫非分和僭越，而从此不越雷池一步。

通透，就是自己把自己打通了，就是自己把自己说透了。赏一番春花，看几弯瘦月，一切得失与荣辱，来则安静，去则泰然。春花繁盛终易逝，瘦月亏久满复来，知道该来的终会来，该走的必将走，留也留不住。

适合朗诵三分的散文有哪些篇三

西塞罗曾经说过：“自信是一种感觉，为了这种感觉，人们才能怀着坚定的信念和希望，开始伟大而光荣的事业。”没错，自信就是让我们用于做每一件事的“梁柱”，没有它，就无法完成一件事。

以前，我总是不敢朝与自己能力的事情，所以，经常为此而烦恼。可是，经过一个钢琴比赛，改变了自我。

记得那一次，我参加了一个钢琴比赛，要被一首曲子，我已经滚瓜烂熟了，可是，就在比赛前的5分钟出事了！

在我前面的选手，个个都弹的优美极了，仿如一丝春风吹来。可快到我时，我的心却像怀着一只兔子一样，不停地跳动着，似乎快要跳出来一样！突然，主持人报道：“请10号选手上台

比赛。”我一惊，不知所措，完全不知道该怎么办，心想：天啊！如果我把曲子弹错了，怎么办？这时，主持人又催了一下。这时，我突然想起了一篇文章，叫做《唯一的听众》。这篇文章的主人公和我一样，都喜爱音乐。而他却因为拉小提琴拉得不好，受到别人的嘲笑，可是，他有自信心，刻苦努力，终于考上了当时的音乐学校。对！应该向这位主人公学习，充满自信，不在乎别人的看法！

后来，我充满着自信地走上舞台，弹出《献给爱丽丝》这首曲子，让所有的观众和评委都进入这首曲子里。在复赛和决赛中，我都获得了优秀的成绩！

一个人只要有了自信心，就会变得充满活力，不管在多大的困难面前，都可以克服。所以，我们一定要对自己充满信心！

适合朗诵三分钟的散文有哪些篇四

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

有人说，青少年的心灵是一片花圃，虽然空白却不荒芜，虽然空旷却不冷清，它在等待，等待一颗颗种子的播种。在每一个青少年的心灵深处，都播种着美好和快乐，他们的心灵永远一尘不染，芳香四溢！

其实，我认为，成长是一个蜕变的过程，当我们在成长的过程中，就犹如那一条小小的虫子，最终将蜕变成美丽的蝴蝶。

在我们的成长过程中，免不了会受到磨炼的洗礼，只有经受过洗礼，才会真正完成蜕变。

在成长的征途上，我们应该无所畏惧，敢拼搏，敢奋斗，不

要去害怕失败，只要付出了行动，哪怕是失败了，也至少努力过。然而，在你害怕失败而始终在原地徘徊，你是否曾想过，不去尝试，不去行动，那么，就永远都不可能成功。

当你明道做一件事一定不可能成功而去做时，那只能说明你的愚蠢；当你用尽努力去做一件事时，却失败了，但你不敢去面对失败，这是懦弱；当你因失去一件珍贵的东西而过分感到悲伤时，我记得莎士比亚说过这样的一句话：“适当的悲伤可以表示情感的深切，过度的伤心却可以证明你的欠缺。”

成长似登山，每个人都在同一起点上，但由于坚韧意志，和不懈的追求，有一小部分人成功登上了巅峰，而另一大部分人，却停在了半路甚至还停留在谷底，这就是成长。唯坚韧者遂能使其志。

在成长的过程中，不同的人最后都有不同的成就，我们只有坚持自己心中的那个坚定的信念，才不会迷失人心，才能一直走下去。

其实，在蜕变的过程中，总有艰难和挣扎。

很多人都认为，他们付出了很多努力，却始终没有获得成正比的收获，也有人认为，一个人付出多少努力，就能获得多少回报。的确，付出和收获是等同的，当你付出了没有看到收获时，那只是在为你下一次的 success 作铺垫罢了。不要总想着收获，先要学会播种。

适合朗诵三分的散文有哪些篇五

有一些人对他们的生活状况很满意，但每人都想有擅长的事情，想有为之自豪的事情。不幸的是，大部分的人没有力量驱动他们去做。他们浪费了时间和天赋，做着想要的生活的白日梦。

人们不断地选择着生活中容易的道路：风险低、不需要太多努力，而且很舒服。改变需要你走出当前的舒适区，进入未知的未来。你必须改变你自己，改变你的环境，甚至你的习惯。

改变是困难的。如果很容易，那我们就都是生活在豪宅中著名的亿万富翁了。就是因为它很难，才使得改变和提高显得很棒。改善你的生活会有很多积极的结果。例如，会让你自我感觉更好，让你成为一个更好的人、更好的父亲/母亲、朋友等。你会发现自己更开心。你需要明白的是：让自己变得更好并不会让生活中的挑战变少——但这样做会让你准备好来面对挑战。

如果你在过去尝试着改变但以失败告终，不要放弃。你还可以改变，让你的生活变得不同。下面的小贴士会让你开始行动。当你做这些事情时，你不只是在梦想生活，而且你会往争取那样生活的路上前进。用这些小贴士做准则，让你的生活朝着想要的方向发展。

1、改变的第一步是弄清你想要改变什么以及改变的原因。

拿点儿时间坐下来，把你的目标写下来。也把你想改变的原因写下来。尽量写得深入一些，因为它是你改变的基础。当你感觉太难了或你忘记了为什么它很重要时，就可以再回头看看这些内容。

2、把你的目标告诉给别人。

对有些人而言，和他人分享心中的想法有些尴尬；但这是必要的。要想改变，你需要有人对你负责。让别人知道你尝试去做的事情会确保有人对你负责。确保这个人会一直鼓励你，不怕去问你的进展。

3、用好的习惯来代替坏习惯。

戒掉坏习惯很难，所以最好用好习惯代替不想要的习惯。如果你的瘾很大，那你需要采取其他步骤。如果只是坏习惯，如看facebook看得太多，那你可以把它替换成在街区散步的习惯。如果你尝试让花费在预算之内，那就和家人玩游戏来代替购物。找一些积极的事情来做来代替生活中消极的事情。

4、改变并不容易，但当有人和你一起做时就容易一些。

去找一个可能和你情况一样的伙伴、教练、朋友或家庭成员。如果你想开始健身，约定时间两个人一起去运动。如果你想早起，早晨互相给对方打电话，鼓励对方起床并动起来。无论你想进行什么样的活动，想办法和他人一起去做。你们会互相支持，你做什么或不做什么都可以向对方说明。

5、摆脱杂念。

我们的屋子、工作地点，甚至我们的学校里，到处都是分散注意力的东西，让我们无法转变成我们想要成为的人。我们的手机、电脑、ipad等在我们需要的时候都是很好的工具，但是它们也会妨碍我们。我们花了太多的时间来发短信、发电子邮件、检查各种社交媒体平台。这些时间可以用来做一些富有成效的事情。减少花费在电脑上的时间。定个闹钟，当它响起来的时候，就马上离开电脑。

6、关掉电视。

我知道很多人在工作时会把电视打开，我也做过，我很负罪。过去当我想工作或打扫屋子时我会打开一部电影，但是我发现每次我都是坐在沙发前看电视而不是起来采取行动。我决定用听有声书的方式来替代看电视：这样没有视觉上的东西干扰我去做所需做的事情，而我仍然有娱乐性或教育性的内容去听。

7、对自己只说一些积极的事情。

当你失败时，很容易指出自己做错的事情，但是这样很让人沮丧。与其这样，不如对自己说，“我可以做很难的事情。”你有能力去改变，你只需要相信自己，不要被自己打败。

8、为他人服务。

服务性的工作很有趣：你出去想帮助需要帮忙的人，结果你自己帮助了自己。当你为他人服务时，你的自我感觉会更好，你让别人的生活有所不同，你回馈了社会。

9、找出你做的好事，无论多么小。

很多人可能跳过这步，因为这样感觉自大和自傲。不是这样！改变自己是评价你自己在生活中的位置、你在做什么，以及你为什么在做那些事情。当你改变时，即使是简单的事情，也要承认它，不要漠视它，好像它不意味着什么。它意味着一切！它意味着你真正地在做它，意味着你正在改变。

适合朗诵三分钟的散文有哪些篇六

每天给自己一个微笑，每天给自己一点正能量，慢慢继续下来，就会有无穷的力量。下面是小编为大家搜集了教师传递正能量演讲稿，供大家参考借鉴。

今天的演讲我想和同学们说说我身边的几个故事， 这些故事就在我们身边， 可我们却不曾留意过， 思考过。

上学期的某个晚上，独自去五教上自习。疲劳到两眼发昏之时，晕黄的灯光中恍惚的看到一个小男孩在桌椅间穿梭，那双小手麻利的拾出桌斗中的垃圾。回头望去，他的母亲正在撑着一个硕大的编织袋，走过来， 接过垃圾。

母子俩的影子在一组灯的照射下显得很长， 重复着， 淡出

了教室。我呆呆的望着，似乎思考着什么，就这样好久。

生活学习中的一件小事，让我重新审视了一下自己。自己的小陋习，带给了别人什么？我们本不应该是热爱学校、热爱生活的好青年吗？我们怎么能放纵负能量对我们的侵蚀呢？我曾经问过几个同学，怎么不记得把上课上自习时产生的垃圾带走？大多数同学都茫然的回答，不是有人来收吗？我们自己的某些小陋习，小懒惰。慢慢的变成根深蒂固的负能量，我们甚至都没有察觉，慢慢习以为常了。我们青春，我们年少，可无知却不是青春和年少的同义词。

“赶快把电脑打开，英雄联盟开黑店差一个人啊，少了你可怎么行啊！这时，”你默默的放下了书包，打开了电脑，刚才学习的念头忽地就被抛到了脑后·····在这里，就充斥着一种正能量和负能量的对决，如果正能量胜利了，也许，爱学习的同学能够通过的言行感染其它的同学，从而带动整个宿舍的同学一起学习，改变全宿舍的学习氛围，形成良好的学习习惯和生活习惯，如果，负能量胜利了，那么·····“正能量”一词同学们再熟悉不过了，其网络意思泛指一切给予人向上、给予人希望和追求，使人行动的动力和感情。作为当代大学生，我认为应该做一个正能量的人，同时，还应当与正能量的做朋友，在彼此的交流中，让正能量汇聚成一股更大的向上的力量，从而使得大学生活更加积极向上。

“真、善、美”一直都是作为正能量的代名词，具体到大学生活中，正能量也涵盖了很多的涵义：例如关注社会公益事业，投身社会实践，让爱传递，让自己的人生得到升华；面对挫折和生活中的不如意，能够百折不挠，用积极的心态面对；在学习中，能够坚持不懈，刻苦努力，持之以恒；做一个有担当的人，能够明白自己肩负的重任，父母的期望和社会的期许。

同学们，我的故事还没有结束呢。

那个夜晚后，我时常和同学们谈起那次经历，大家也都有所感触。渐渐地，我发现上完课后大家没再那么匆忙的离开教室，而是扫视一下桌斗，随手带走自己留下的垃圾。我感觉到一股正能量在传播，大家心中都有一份阳光与美好。

在宿舍，内心的自责让我我再也不能这样继续打游戏了，我断然甩手离去。

一天，两天，我在自习室也看到了他们身影，我们相互一笑。原来传递正能量并不难。

年轻人总是会有各种各样的想法，青春的誓言总是会挂在嘴边。

不管是在哪里都能够体现出我们年轻人的朝气，而大学是一个年轻人最聚集的地方。这里面发生的事情会更多，而里面的想法会更加丰富。

从今天起，让我们做一个正能量的人吧！坚持早睡早起，坚持每天锻炼身体，不沉溺于网络，友善的对待身边的每一个人，能够经常跟父母、老师沟通，用勇气和信心面对生活中的每一次挑战，面对挫折，不折不挠，面对困难，不放弃、不抛弃，用自信笑对每一天·····从今天起，把你的正能量传递出去吧，你会发现身边会聚集越来越多的正能量，用这种正能量去汇聚人生，厚积薄发，你会发现，大学真的可以让你踏上实现心中梦想的旅程！

适合朗诵三分钟的散文有哪些篇七

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

善良是种子，在沉寂的黑暗中萌发生命的希望；善良是太阳，

在严酷的寒冷中散发人性的温暖。善良是光，是热，如同火炬般鼓舞人心。

在都市混凝土的冷漠光辉中，善良又有几许存在的印记呢？

几天前，我在报纸上看到这样一则消息，一名女子在路上丢失了一只价格昂贵的手机，遍寻无果后，只好向警察求助。警察对她说：“你在这等着，我帮你找。”几个小时过去了，就在这名女子快要绝望之际，警察竟然拿着她的手机回来了。原来他挨家挨户地问了附近所有的住户，最终打听到了手机的消息。

于是我又联想到最近的“最美妈妈”事件，一个母亲冒着折臂的危险，用双手接住十楼坠下的与其毫无血缘关系的女童，这件事震撼了全国。事情发生的一刹那，她作为一个平凡的百姓，没有丝毫犹豫，伸出双臂，将生的希望给了那名女童。

我着实被这样一个真实的宛若童话的故事感动，一种力量击穿了久居城市的心灵上覆盖的层层阴霾与冷漠，令人忍不住潸然泪下。这是善良的力量，无论那名警察还是那名“最美妈妈”，他们都具备这样的力量。善良的面前，平凡和陌生都不是阻碍。善良的魅力，在于它有生根发芽的能力：两个真实的事例让我清楚地感受到，如今社会中，善良还是存在的，它生活在每一个普通人的心中。

善良的魅力，使平凡的人格变得伟大而崇高。

适合朗诵三分的散文有哪些篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

“轰轰轰轰轰轰”随着我们放的爆竹声，辞旧迎新，旧的一

年在爆竹声中去了，新的一年慢慢在向我们走来。

过年时候的气氛还真的可以用“千门万户曈曈日，总把新桃换旧符”这一句诗句来形容呢。家门口不仅要贴福字，还贴着窗花我还知道，福字还要反着贴，这表示“福到了”，在外面贴福要真着贴，在我们家贴福字可有意思了，那是在我爷爷家，我爷爷要有七十了，白发苍苍，爷爷拿出双面胶，先贴后揭，可是在揭的时候还是把贴住的那一部分也揭掉了一部分，怪不得贴不上去，让我们哈哈大笑。

红色代表革命，也代表快乐，每年过年的时候，街道两旁的路灯上都挂这灯笼，相传过年还有一个故事，从前有一个吃人的怪物，他的名字叫做年，没到过年时就会来吃人，为了赶走年兽，人们绞尽脑汁，终于想出来办法，年兽怕火光，怕响，于是就用烟花爆竹来攻击年，把年赶走，所以每当年兽来临的时候，人们就会发烟花爆竹，来驱散邪气。

每当过年的时候，在远方的亲人就会赶回来和家人团聚，我们家过年可有意思了，每个人在拆礼物的时候，都会先猜礼物是什么，结果都猜错了，到了发红包的时候，一般都是年龄最大的先发，所以首先是我的爷爷奶奶发红包，再到爸爸妈妈来发红包，我双手接过再说一声：谢谢。就转身离开。开始放烟花了，爸爸去点，轰轰轰轰——轰轰轰。烟花的亮和响不得不让我们眯上眼睛、捂着耳朵。妈妈和我看着天空上灿烂的烟花，我和妈妈许下了新年的愿望。

关于年的故事，真是丰富多彩，说也说不尽。