# 最新课前三分钟演讲稿积极向上(十七篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-09-20

*演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。课前三分钟演讲稿积极向上篇一大家好!小草...*

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**课前三分钟演讲稿积极向上篇一**

大家好!

小草看到苍松的伟岸，便立志发奋图强，可经历千辛万苦，还是一株普通的小草;蜩与学鸠看到扶摇直上的大鹏，便极希望自己也能鹏程万里，于是冬练三九，夏练三伏，可临终也没有“若垂天之云”的双翼，更没有“水击三千里，抟扶摇而上者九万里”的辉煌。

它们付出努力了，却没有实现自己的目标。为什么呢?因为它们没有认清自己，没有把握好自己应该努力的方向。

一个人若想得到成功女神的垂青，努力、奋斗虽必不可少，但认清自己的实力，把握好自己奋斗的方向显得犹为重要。

正是认清了自己在文学方面的缺陷，班超毅然投笔从戎，使自己不仅在军事方面取得较高的成就，而且也保卫了大汉江山的稳定与繁荣。杨振宁坦然面对自己的失败，认真分析原因，正确地评估自己的能力，最终，他卸下了“实验物理”的专业抱负，改修“理论物理学”，在理论方面，他驾轻就熟，一日千里，最终摘下“诺贝尔奖”的桂冠。

认清了自己的方向，努力才是通向成功的捷径，奋斗才会有结果，很难想象潘长江能够在nba的赛场上抢篮板、抢断、扣篮……也很难想象姚明穿着时尚的服装，站在舞台上将欢声笑语送进千家万户。

如果不能成为自己的伯乐，不能认清自己，努力方向与实际南辕北辙，那么再多的努力，再多的汗水也只能是石沉大海——没有一点壮观的波澜，再多的付出也不会得到回报。现实中，我们每个人不一定都要轰轰烈烈，流芳百世，每一个人的事业不一定都要惊天动地，垂名千古，只有适合自己的，才是最好的。

做自己的伯乐，发现自身的闪光点，认清自己奋斗的方向，把握自己，经过坚持不懈地奋斗，经过挫折的暴风雨，才会出现鸥翔鱼游的天水一色。

同学们，只有认请你的方向，走出失败的荆棘地，前面才是铺满鲜花的康庄大道。

谢谢大家!

**课前三分钟演讲稿积极向上篇二**

在这激-情似火的盛夏，伴着缕缕金色阳光，三秦学子们齐聚一堂，用自信谱写豪迈，用魅力抒发胸怀，更用智慧、理性、希望展现大学生的风采!

站在这里，此时此刻，我心中依然在不断地鼓励自己。为什么?因为面对这次比赛，我一直深感压力与恐惧!我害怕失败，害怕失败后无法面对那一双双期待的眼神;但是，我告诉我自己，面对生活，我需要这样一种心态：直面逆境，不做生活的屈服者!

说起逆境，我们大家的思维定势都会联想到一些大悲大苦的故事。故事中主人公的经历，总是常人无法想象和承受的。其实我们大家的生活并没有多少大坎坷，大痛苦;相反，我今天所要谈的逆境，就像前面我自己的例子一样，是我们大家生活中经常可以碰到的琐事与烦恼。

举一举例子。有时，我们会因为与朋友的关系搞不好而发愁;有时，我们会因为感到社团领导交给自己的任务太难，而身感压力;还有时，我们会因为学业成绩的不满意，而哀声连连。诸如次类的琐事与烦恼才真正构成了我们生活中常见的逆境。

面对它们，我们感到痛苦，我们感到忧愁。到底该如何去获得那一颗宁静与祥和的心?!!

请随我一起回顾我曾经的一个故事。大二的时候，我满怀信心的要在学校举办一次“大学生成功心理学”的演讲，但是，在筹办的过程中我却遇到了以下困难：首先，这次历时两天、每天四小时的演讲需要记忆的材料量很大，，6本书，不仅要浓缩，还要有系统性、层次性以及趣味性;其次，我为了把宣传工作做好，需要完成近20张海报，6条横幅，50张多媒体幻灯片的制作;最后，就是那一颗恐惧演讲失败而惴惴不安、几欲放弃的心。当时，面对这些困难，身处逆境的我，该当如何?!

我不断地自我激励!首先，我努力摆正心态，去面对这次演讲的困难与压力;同时，也考虑到演讲的各种意外和后果。我克服胆怯，去迎击那些有形和无形的障碍。在逆境面前，我坦然得挺直了腰板!这一举动，为我理性的分析困难，寻找对策，从而获得演讲的最终成功，奠定了坚实的基础!

从这不难看出，在逆境面前，我们需要一种坦然、正视的心态。

心理学家研究发现：人类在面对逆境的压力和困苦时，只有坦然正视的心态，才会让人做出理性的分析，正确的抉择，从而引发潜力，化逆境为顺境!

朋友们，人之一生，不如意者十有八-九。重要的是我们自己对自我的认识，对环境的理解。环境不能决定我们的命运，相反，我们自己对环境的态度，才真正决定我们的成功与失败。

万事需要一种积极向上的状态。面对生活中的逆境，请不要退缩!沮丧时，让我们引亢高歌;悲伤时，让我们开怀大笑;自卑时，让我们换上新装;恐惧时，让我们勇往直前!

我亲爱的朋友们，面对生活，请直面逆境!因为只有这样，我们才是生活中真正的不屈者!

**课前三分钟演讲稿积极向上篇三**

世间有一种亲情叫牵挂。说不清那是个什么滋味。

\'儿啊，考试时要记得带好笔，千万不要慌……\'其实这一类叮嘱在考试之前我己听母亲说了不知多少遍,我一个中学生考了十几年试又怎么会不知道这些细节呢?只是我明白这是母亲对我的爱。她一遍又一遍地不厌其烦地叮嘱我，我不能厌烦，更不能打断。

在考前两天，母亲就来了。她说想过来煮饭给我，食堂的饭菜不好。原本父亲也要来的，可身为教师他也要去监考。他们是那样的牵挂，恨不得插上双翅飞来见.我我本想拒绝母亲来看望我，毕竟这一次考试又不是高考。但父爱如山，母爱似沟\'\'我怎能忍心拒绝?

在考试前的一天，母亲说我是属金的，算命先生说入考场如果有属水的人陪着，一定能顺利通过考试。若是以前，我一定笑她迷信，可现在我却笑不出来了，只觉得心里头沉重得很。父亲以往密密麻麻如雨似的电话在考前一天也不见了踪迹。我知道那是父亲强压着他对我的牵挂没有打电话给我，他生怕打扰我的休息.

中国的父母自古以来就对他们的子女付出的太多太多，牵挂得太多太多。就像一首诗中所写的\'谁言寸草心，报得三春晖?\'我们做子女的便是永世也报答不了父母每时每刻牵挂的恩情。

此刻，我想起了父母连日来一遍遍的叮嘱，都在这一刻汇成一股信念，使我面对未来更加有信心。我明白了，给父母最好的回报便是让他们少些牵挂。我相信，我的勤奋努力定不会让他们失望的.

朋友，你呢?你将怎样回报父母这份亲情，这份牵挂?

**课前三分钟演讲稿积极向上篇四**

同学们：

大家好!我演讲的题目是“只有合作，才能双赢”。

有两个饥饿的人有幸得到了一位长者的恩赐：一根鱼竿和一篓鲜鱼。其中，一个人要了鱼，吃完后便饿死了;另一个要了鱼竿，走向大海，但路途遥远，他走了好几天才到海边，还没来得及去钓鱼也饿得一命呜呼了。

鱼可以暂时充饥，但解决不了长远的生计问题;鱼竿可以用来解决未来的生计问题，但对眼前的饥饿却无能为力。

由此看来，只有将二者合起来，才能彻底解决眼前和长远的生计问题，只有两个人合作，一起享用这篓鲜鱼，一起走向海边，才有可能同时获救。但可惜得很，他俩拒绝合作，最终落了个双双命赴黄泉的悲惨结局。

这个故事生动地印证了巴尔扎克的一句名言：单独一个人可能灭亡，两个人在一起可能获救。当然，是指两个人合作起来共同创造生命的奇迹，但如果像上面那两个人一样你敲你的锣，我唱我的戏，最终也只能落个双败的结局。

日本松下公司董事长松下幸之助常说：“每个人都拥有不同的智慧及无可限量的潜能，当大家对此有所了解，并同心协力开发时，就能为社会带来繁荣。”他的创业是从对电灯泡的研究开始的。当时，日本正处于经济危机时期，为摆脱困境，他亲自拜访了冈田电池公司董事长。二人商定，双方免费给顾客赠送一万只电灯泡和一万对干电池，联合进行产品宣传。此举广告效应极佳，无论是电灯泡也好，干电池也罢，两家公司都接到了大量订单，从而使两家公司都重振起了昔日的雄风。这一商战的胜利不正说明：只有合作，才能双赢吗?

当今世界，科技高速发展，社会分工越来越细，而人的智力、知识却总是有限的，这就更需要人们有强烈的合作意识和合作习惯。

作为新世纪的中学生，更应该善于合作。与老师合作，聆听老师的教诲，你将迅速成长;与同学合作，在知识的海洋里去探索，你将获得无穷的智慧;与父母合作，善于倾听父母的唠叨，你将感受到无边的幸福。

同学们，让我们永远记住这句人生箴言吧：只有合作，才能双赢!

谢谢大家!

**课前三分钟演讲稿积极向上篇五**

老师们，同学们：

早上好!今天我讲话的题目是“想成功，就要坚持”。

首先我想与大家分享一个有趣的故事：记得有一次，大哲学家苏格拉底对学生说：“今天咱们只学一件最简单也是最容易做的事：每人把胳膊尽量往前甩。”说着，苏格拉底示范了一遍，“从今天开始，每天做300下，大家能做到吗?”学生们都笑了，这么简单的事，有什么做不到的!过了一个月，苏格拉底问学生们：“每天甩300下，哪些同学坚持了?”有90%的同学骄傲地举起了手。又过了一个月，苏格拉底又问，这回，坚持下来的学生只剩下八成。一年后，苏格拉底再一次问大家：“请告诉我，最简单的甩手运动，还有哪几位同学坚持了?”这时，整个教室里，只有一人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。这个小故事所蕴含的深刻含意是显而易见的。

法国伟大的启蒙思想家布封曾经说过：“天才就是长期的坚持不懈。”我国著名的数学家华罗庚也曾说：“做学问，做研究工作，必须持之以恒。”的确，我们干什么事，要取得成功，坚持不懈的努力和持之以恒的精神都是必不可少的。古今中外，有多少这样的例子，巴尔扎克用如痴如狂的拼劲，每天奋笔疾书十六七个小时，即使累得手臂疼痛，双眼流泪，也不肯浪费一刻时间。这就是他能够完成一部部巨作的原因。他给我们的启示又是什么呢我想，他给我们每个人注入了一股强大的精神力量，那就是明确目标，坚持不懈，终能成功!世间最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说它容易，是因为只要愿意做，人人能做到，说它难，是因为真正能做到的，终究只是少数人。

坚持是一种信念，坚持是一种修养，坚持是一种高尚的品质。

而如今我们有些同学为了眼前利益，不做长远的打算，竟在考试中作弊，这种不合新海高中校风的做法，不仅让学校、老师蒙羞，也失去了检测自己的机会，而失去这次机会，就相当于放弃了自己，最终一事无成。

成功和失败之间往往只有一步之遥，想成功，就要坚持。这是一个并不神秘的秘诀。但只坚持勤奋，却选错了方向，则令人可悲。“勤奋”不是只要存在就有价值，偏离了正确方向，方向错了，就是一列疾速列车脱了轨，你汗水也罢，泪水也罢，血水也罢，那个终点却是“可望”而“不可及”的了。如果把坚持勤奋美化成点金石，以为无论何种腐朽经过它的点化都会变成神奇，殊不知这就像把一块石头变成一匹锦缎，把一束丝线攻成美玉，也许力道、方法都恰当，却选错了对象。

当困难，绊住你成功脚步的时候;当失败，挫伤你进取雄心的时候;当负担，压得你喘不过气的时候，不要退缩，不要放弃，一定要坚持下去，因为只有坚持不懈，才能通向成功!

谢谢大家!

**课前三分钟演讲稿积极向上篇六**

“呀嘿!看我一招大海捞月!”“我闪!百米齐发!”“哎呀!被击中了，看我的螺旋球!”听到这声音，你是不是想知道我们在干什么啊?哈哈，我们在打雪仗呢!

一天早上，我从床上爬起来，看到外面仍在下着雪，大地早已成为一片银白色的世界。

我马上换上外套，叫上小伙伴，我们活蹦乱跳地跑到雪地上，准备打雪仗。

我和孙逸鸣一组，赵德宇和邵阳一组，雪仗开始了!

我冲出阵地，先发制人，对这赵德宇来了一个“燕回闪”。雪球正好击中了他。孙逸鸣蹑手蹑脚地走到邵阳的背后，从地上抓起两把雪，心想：“这回你躲不掉了!”谁知，赵德宇发现了孙逸鸣的“阴谋”，正当赵德宇要把雪球扔向孙逸鸣时，孙逸鸣立刻把手中的雪扔向了赵德宇，趁机跑回我们的“阵地，我们都暗自得意。

赵德宇趁我们都没有防备，拿起两个雪球来了次“两重击”。还好我及时避开了，可是孙逸鸣就没有那么幸运了。孙逸鸣被击中后心中顿生“诡计”，“敢打我?看我不把你砸得落花流水!”孙逸鸣拿起许多的雪球，来了次“百弹齐发”，赵德宇和邵阳躲闪不及，只能吃雪球了。

经过无数次的pk之后，我和孙逸鸣终于打赢了这场雪仗。

这次打雪仗让我快乐地度过了银白色的冬季，打雪仗也在我童年的交响曲中变成了一个欢快的音符!

**课前三分钟演讲稿积极向上篇七**

“枯藤长出枝桠，原来时光已翩然轻擦……”

听着耳机里，自己最喜欢的略带古风的歌曲。跟着旋律轻轻哼唱，看着不远处在树枝间忙碌着的鸟儿。阳光透过树叶间，变成斑驳的光影。这些光斑让人感到一丝暖意。

摊开手，阳光像金色的水，聚在手掌中。撤开手，“水”流了下去。

“沙沙沙……”一场春雨从天而降。躲在房间的窗户后面，看着朦胧的雨帘，听着清脆的雨声，嗅着清新的雨味，触着冰凉的雨滴。雨滴从手中流下。一粒粒的雨滴，一颗接着一颗，再加上房间里投射出的微弱的灯光，使它看起来晶莹剔透，仿佛一串串质地上好的水晶。

雨停了。窗外，树上残留的水滴，让人感到一丝清新的凉意。收回手，抹掉手上的水珠，重新戴上耳机。“风雨打尽红墙和绿瓦，丹青留下明日的黄花……”耳机里换了一首歌。

走出门，抬头望向天空。下过一场雨以后，阳光仿佛都温和了许多。深深吸一口气，清新的空气让人精神一振。

经过了雨的洗礼，草尖，树叶尖都挂着晶莹的水珠。站在远处看，好像一颗颗钻石点缀着般。雨后的天空，如蓝宝石般闪烁着淡淡的“光芒”。

天空的云朵像一块块轻纱，在天上缓缓的飘着，仿佛在轻柔的擦着，宝石上的点点灰尘。

鸟儿们你一言我一语，诉说着自己的兴奋与自己在新的一年中的打算。

春天，阳光柔柔的投洒在窗台上。微微地眯起眼，慵懒的看着在树叶间蹦跳的光与影，嘴角缓缓的勾出一抹笑，漆黑的瞳中映出小小的绿叶。

这个春天还不赖么……

**课前三分钟演讲稿积极向上篇八**

滚滚历史大河，悠久流长，充满韵味，恰似一杯香茶一样越品越浓，越品越烈。我们可以在这五千年的历史文化长河中仔细品味，去发现那些奏响生命之歌的伟人，去细细倾听他们的故事，领悟他的感慨。他们的生命像歌一样洪亮，像水一样长流。

生命如歌，品味陶渊明的清高自傲。

“采菊东篱下，悠然见南山”多么美好的景象，唯有陶渊明抛开世俗，抛开官司利去用心品味这些。此时的陶渊明不畏艰难，即使穷困潦倒也抵挡不住他对田园生活的向往。他向往自然，崇尚自然所以才从内心真正勾勒出桃花源那片圣人的地方。“狗吠深巷中、鸡鸣粲树颤。”宽敞舒适的田间音乐，他可以读懂，他想象着“屋舍俨然”他描绘着“桃李罗堂前”一句“久在樊篱里，复得返自然”道出了他们心声。那黑暗混恶的官场又怎样禁锢住清高自傲的陶渊明呢?

生命如歌，品味李白的狂傲不羁。

豪放派的李白，纵然豪放，每天饮酒乐在却能写下流传至今的好篇章。他生在盛唐时期，这就造了他的性格，贵妃磨砚，力士脱靴，别人享受不到的待遇，他都依然享受，即便是皇帝也不可多说，说他是“酒鬼”都能写下“安能摧眉折腰事友贵，使我不得开心颜。”如此豪迈的诗句，说他“清醒”却又“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬莱人。”这就是让后人瞻仰和佩服的诗人。他的生命，他的思想全部都融入到他的诗句中，像一首歌一样流传至今，令人感叹!

生命如歌，品味李清照的婉约忧伤!

“薄雾浓云愁永昼”推开窗户，仰望天空，却不见那一轮明月。内心不禁悲伤。“玉枕纱橱，半夜凉初透”只有一个人默默承受这悲凉却找不到人倾诉。即使有“三杯两盏淡酒”也抵不过那“晚来风急。”飞燕过后，却只是独自伤心，感伤只是“旧时相识”。憔悴如己的花落满一地，却“有谁堪摘”只得自己伸出削葱玉指将它拾起。这样如此让自己内心悲凉的情景，怎能以一个简单的“愁”字了结。李清照的生命奏响了悲凉的歌，也多了只恐双溪作艋舟，载不住许多愁。

生命如歌，有时清高自傲，有时狂傲不羁，有时又婉转悲伤。

**课前三分钟演讲稿积极向上篇九**

一片花瓣静静地落下，将她拾起捧在眼前，透着阳光，我看见那蜿蜒曲径而又晶莹通彻的花脉，仿佛印证着一道道刻入花骨的伤痕。

这，是命运捉弄她的印记。

她刚降临大地，在花萼母亲的保护下熟睡。风儿带着青春的使命召唤她，她醒了，和姐妹们一起舒展开身体，快活地摇晃歌唱着。这时的她，是多么的稚嫩通透，让人不忍去触碰，生怕一不小心将她吹弹可破的玉体划伤。

在花瓣绽放美丽的时候，灾难也不断地降临。风将她的身体吹得几乎要离开了母亲和姐妹们，雨水也无情地拍在她似雪的肌肤上，痛苦缠绕着，狠狠地抽打着她娇小的躯干，冰雹也不怜惜她，不断向她砸来，她一次次地晕倒、醒来，可怕的虫子向她逼近，她在颤抖中着坚强地挺起身躯……她从未想过低头放弃，她抽搐着，颤抖着，坚强着……

命运已致她千疮百孔，但出于对生命的热爱，她仍顽强地拼搏着。

如今，她老了，再坚持不住了，一阵风吹来，她只觉得自己摇摇欲坠……坠落……她静静地躺在了滋养着她给了她生命的泥土上，慢慢消融着。行人哀叹着她艰辛短暂的美丽，她却一点儿也不后悔哀怨，似乎没人明白她的心，没人能理解她幽幽的花语芳情。

其实她不难读懂。她是美丽和意志的化身，她的一生都在追求美和拼搏。有人不明白她为何要化为泥土不留回忆，不为自己的美丽留下一丝痕迹。

“落红不是无情物，化作春泥更护花”。请明年再到枝头上看吧，那飞舞的蜂蝶，那满树的繁花硕果便是答案。

**课前三分钟演讲稿积极向上篇十**

晚风吹至，你的心在瑟瑟发抖，每一处微风的缝隙，都是你蜷缩的裙角，一袭寒衣，怎抵得住这股寒流的蜂拥而至?

——题记

烛光煎破了黑暗，你独坐镜前，看红颜衰老，不觉心中溢满悲凉。整整的一个人生，你郁积了多少的心伤与相思呀!这是你，大漠中的美神，凄美、孤独的昭君。

每一个漫长而深邃的夜晚已经忘记了是怎样的度过，悲乎?凄乎?累乎?悲悲凄凄，惨惨戚戚，点点滴滴，起起落落，的确有“人生几回伤往事，山形依旧枕寒流”之悲，茫茫大漠，塞外女子，只身一人，怎能不悲?月圆高挂，一人独望，怎能不苦?永远响彻心扉的胡笳，另一种嘶哑僵硬的琵琶，我的昭君，这是怎样的一种悲苦?

啼声嗒嗒，却不能为你踏出人世的精彩与繁华。雁声阵阵，却不能将你内心的孤独带到远方去传递。

今夜已落花成冢，还仍是响起你的琵琶音弦。我的昭君，这是怎样的一种悲苦?

颤动的琴弦，无言的流泪，一个弱女子的心房那能如你?一曲飞入中原家邦的离别愁绪，一曲对家乡故土的无尽相思，一曲对祖国沉重的深切缅怀，一个弱女子的无限情愫，那能如你?即使是易安紧锁的眉头也挤不出这个偌大的悲苦。纵使是后主，无奈的哀叹也酿不成这一拨孤独的难言。手把琵琶，孤身远嫁。没有给后人留下任何可读的文字，车轮碾压，也没有为相思者留下任何的牵挂!

手抱琵琶诉哀思，一曲音弦传中原，渐渐地走向你，走着走着，就像走进一条留恋忘返的路，陷入泥沼深部可拔，那是一池满是悲愁的苦水，那是一滴滴从心底里流出的泪。

你的长长短短的段落，你的悲悲戚戚的音弦，你的惨惨凄凄的容貌。还是留给后人去解读吧!我孤独的昭君，悲凉的大漠和那响彻心扉的琵琶。

**课前三分钟演讲稿积极向上篇十一**

匆匆又是明月高悬时，团聚的喜悦让人忘却了一切烦恼，今天过后，又有多少离殇。

每个人都有各自的轨迹，分在世界各地，走向天南地北，不管再怎么高贵，也不论再怎么卑微，我们同在一个月圆。

中秋之夜，我想祝福每一个人，月圆就像美好的人生，但也不可能常圆，我只愿你有属于自己的月圆之夜，就算只是残月，也不要放弃满天星辰。

第一声祝福给最爱的家人，在一起仿佛成了一个习惯，像是生命中中流淌的血液，有他，才是鲜活的生命，祝我最爱的你们，身体健康，一切平安。人生不应有太多苛求，没有金钱又怎样，不过镜中花，水中月，用来迷惑众人，只如此，我便开心。

第二声祝福给我的朋友，我们有缘相聚，佛说，五百次的回眸，才换来今生的一次擦肩而过，或许，前世我们苦苦相望了很久，佛慈悲，给我你们的存在，我才步步为营，我才有现在的自己。祝你们前途光明，祝你们跨越艰难，，祝你们青春无悔。

第三声祝福给我敬爱的老师，你们的每个举动，都影响着我的一生，你们的期望，我不会忘，也不敢忘，在我懵懂的时代，你们在我的生命中书写了一段又一段的传奇，祝你们桃李满天下，祝你们美好一生，就像纯白的栀子花，长在漫飞的天涯，指点江山。

第四句祝福给生活，人生享受的是过程，苦难也好，顺利也罢，只要我们无愧地走过，人生何尝不是一场美丽，生活中的你我，就是一颗颗棋子，我们要做的就是保驾护航，一不小心，就灰飞烟灭。

第五句祝福给高三的我们，书山漫漫，学海茫茫，我们在山脚下，仰望山顶，满腹卑微，就像是苍天，遥不可及，我想说，别怕，一切都是平凡，没有什么高不可攀，坚持梦想，你就是王者，青春的我们，不要害怕失败，大不了从头再来，或者再听天由命。祝我们明年，笑对群雄，金榜题名。

第六句祝福给自己，不要再迷惘，没有时间让你再犹豫，这是一场必须要凯旋的战役，只能成功，不能失败，永远不要怀疑自己，就算全世界都看不起自己，你也一定要昂起骄傲的头颅，因为你是你自己;就算最后一败涂地，也不愿画地为牢，宁可孤芳自赏，也不愿万人瞩目，这才是我的骄傲。祝自己能坚守梦想，明年六月，笑靥如花。

中秋月圆，我们一起为梦想举杯，笙歌不羡，花落不惊。

中秋节快乐

**课前三分钟演讲稿积极向上篇十二**

各位同学：

大家好!

小草看到苍松的伟岸，便立志发奋图强，可经历千辛万苦，还是一株普通的小草;蜩与学鸠看到扶摇直上的大鹏，便极希望自己也能鹏程万里，于是冬练三九，夏练三伏，可临终也没有“若垂天之云”的双翼，更没有“水击三千里，抟扶摇而上者九万里”的辉煌。

它们付出努力了，却没有实现自己的目标。为什么呢?因为它们没有认清自己，没有把握好自己应该努力的方向。

一个人若想得到成功女神的垂青，努力、奋斗虽必不可少，但认清自己的实力，把握好自己奋斗的方向显得犹为重要。

正是认清了自己在文学方面的缺陷，班超毅然投笔从戎，使自己不仅在军事方面取得较高的成就，而且也保卫了大汉江山的稳定与繁荣。杨振宁坦然面对自己的失败，认真分析原因，正确地评估自己的能力，最终，他卸下了“实验物理”的专业抱负，改修“理论物理学”，在理论方面，他驾轻就熟，一日千里，最终摘下“诺贝尔奖”的桂冠。

认清了自己的方向，努力才是通向成功的捷径，奋斗才会有结果，很难想象潘长江能够在nba的赛场上抢篮板、抢断、扣篮……也很难想象姚明穿着时尚的服装，站在舞台上将欢声笑语送进千家万户。

如果不能成为自己的伯乐，不能认清自己，努力方向与实际南辕北辙，那么再多的努力，再多的汗水也只能是石沉大海——没有一点壮观的波澜，再多的付出也不会得到回报。现实中，我们每个人不一定都要轰轰烈烈，流芳百世，每一个人的事业不一定都要惊天动地，垂名千古，只有适合自己的，才是最好的。

做自己的伯乐，发现自身的闪光点，认清自己奋斗的方向，把握自己，经过坚持不懈地奋斗，经过挫折的暴风雨，才会出现鸥翔鱼游的天水一色。

同学们，只有认请你的方向，走出失败的荆棘地，前面才是铺满鲜花的康庄大道。

谢谢大家!

**课前三分钟演讲稿积极向上篇十三**

在这激-情似火的盛夏，伴着缕缕金色阳光，三秦学子们齐聚一堂，用自信谱写豪迈，用魅力抒发胸怀，更用智慧、理性、希望展现大学生的风采!

站在这里，此时此刻，我心中依然在不断地鼓励自己。为什么?因为面对这次比赛，我一直深感压力与恐惧!我害怕失败，害怕失败后无法面对那一双双期待的眼神;但是，我告诉我自己，面对生活，我需要这样一种心态：直面逆境，不做生活的屈服者!

说起逆境，我们大家的思维定势都会联想到一些大悲大苦的故事。故事中主人公的经历，总是常人无法想象和承受的。其实我们大家的生活并没有多少大坎坷，大痛苦;相反，我今天所要谈的逆境，就像前面我自己的例子一样，是我们大家生活中经常可以碰到的琐事与烦恼。

举一举例子。有时，我们会因为与朋友的关系搞不好而发愁;有时，我们会因为感到社团领导交给自己的任务太难，而身感压力;还有时，我们会因为学业成绩的不满意，而哀声连连。诸如次类的琐事与烦恼才真正构成了我们生活中常见的逆境。

面对它们，我们感到痛苦，我们感到忧愁。到底该如何去获得那一颗宁静与祥和的心?!!

请随我一起回顾我曾经的一个故事。大二的时候，我满怀信心的要在学校举办一次“大学生成功心理学”的演讲，但是，在筹办的过程中我却遇到了以下困难：首先，这次历时两天、每天四小时的演讲需要记忆的材料量很大，，6本书，不仅要浓缩，还要有系统性、层次性以及趣味性;其次，我为了把宣传工作做好，需要完成近20张海报，6条横幅，50张多媒体幻灯片的制作;最后，就是那一颗恐惧演讲失败而惴惴不安、几欲放弃的心。当时，面对这些困难，身处逆境的我，该当如何?!

我不断地自我激励!首先，我努力摆正心态，去面对这次演讲的困难与压力;同时，也考虑到演讲的各种意外和后果。我克服胆怯，去迎击那些有形和无形的障碍。在逆境面前，我坦然得挺直了腰板!这一举动，为我理性的分析困难，寻找对策，从而获得演讲的最终成功，奠定了坚实的基础!

从这不难看出，在逆境面前，我们需要一种坦然、正视的心态。

心理学家研究发现：人类在面对逆境的压力和困苦时，只有坦然正视的心态，才会让人做出理性的分析，正确的抉择，从而引发潜力，化逆境为顺境!

朋友们，人之一生，不如意者十有八-九。重要的是我们自己对自我的认识，对环境的理解。环境不能决定我们的命运，相反，我们自己对环境的态度，才真正决定我们的成功与失败。

万事需要一种积极向上的状态。面对生活中的逆境，请不要退缩!沮丧时，让我们引亢高歌;悲伤时，让我们开怀大笑;自卑时，让我们换上新装;恐惧时，让我们勇往直前!

我亲爱的朋友们，面对生活，请直面逆境!因为只有这样，我们才是生活中真正的不屈者!

**课前三分钟演讲稿积极向上篇十四**

各位老师、同学们：

大家好!今天，我演讲的题目是养成良好的习惯。

有这样一个故事：很久以前，有个小和尚，想学会理发来帮寺庙的和尚剃发。于是他就开始用冬瓜练习，只是每次打水洗冬瓜时总要顺手把剃刀插到冬瓜上。没多久就学会了如何剃发，当他第一次帮人剃发，去打水洗头时，顺手把剃刀插了上去。结果可想而知，小和尚成了杀人犯。

究竟是什么给小和尚的一片好心带来害人害已的结果呢?答案很简单。就是因为他用冬瓜作练习时养成了把剃刀插向冬瓜的习惯，尽管为自己的师兄剃发时心里想着这是人不是冬瓜，但手却不听使唤，习惯性地把刀插了上去，因此，是那个小小的坏习惯害了他。

虽然这个故事有几分夸张，我们也不可能会是一个为别人理发的小和尚。可是同学们，你们有没有类似的坏习惯呢?比如：随地吐痰、随意骂人、说脏话、随手乱扔乱撂、经常大声喧哗、在楼道里追逐打闹、自习课上说话等，如果有，它们迟早会给你带来或大或小的麻烦。

这个故事再一次告诫我们：坏的习惯一旦养成，即使是很小的，也不容易改掉，最终会给自己和他人带来危害。所以，我们平时要养成一些好的习惯，良好的习惯能够使我们在各个方面受益匪浅：平时不浪费一分一秒，努力学习就会使成绩上升;尽自己的一份力维持班级的卫生，就很有可能使班集体成为卫生模范班，如果每个同学都这样，学校也会变得干净漂亮，我们在其中学习、生活也会心情舒畅;平时坚持锻炼身体，就可能在运动会上一展风采;帮同学讲解问题，也许会使自己有新的发现;在家中帮父母做一些力所能及的家务，自己能做的事自己做，不给父母增添不必要的麻烦

同学们，良好的习惯是成功的一半，养成良好的习惯，从现在，从自我开始吧!

**课前三分钟演讲稿积极向上篇十五**

清新的空气中，似乎飘着什么味道，好像是小草的芬芳，好像是泥土的清新，还有万物复苏的味道。

小草刚刚从土里探出小脑袋，就马上换上了嫩绿的衣裳，它们昂首挺胸地挺着自己的身体，似乎在一瞬间长得很高很高，真是太可爱了!树上的叶子刚露出头来，就被一阵风吹得左摇右摆了。新鲜的泥土，好像被用水浇过了一样，摸起来湿湿的。你看，一颗颗小草多开心呀，它们一个比一个长得挺拔。走进这样的世界，深呼吸时吸入的空气，是那么的清新，令人的心情轻松、愉快。

春天下的第一场雨，雨水是那么的珍贵，用舌头舔一下，还有一丝丝甜意呢!怪不得小河里的小鱼们都争先恐后地抢着喝着雨水。

“沙沙沙”，针线似的雨滴从空中落下来，打在地上，溅起一朵朵晶莹剔透的水花，还散发出淡淡的香味呢!

可爱的小草在春雨的滋润下茁壮成长，大树的叶子在雨中由浅绿色变成深绿色，树叶长得更枝繁叶茂了。“沙沙沙”，雨还在下，着声音像一首大自然的交响乐，在我们的耳边回荡……

摇动的小草，摇摆的叶子，和大自然的交响乐，真美啊!空气里还飘着春天的味道!

春天，万物复苏，生机勃勃，百花齐放，你们看见了吗?风中有着春天的味道。那味道，清新、芬芳、新鲜，是小草、树叶、泥土的味道，是大地复苏的味道，还是……

空气中啊，飘着春天的味道!到处都是那春天芬芳、新鲜、清新的味道!

**课前三分钟演讲稿积极向上篇十六**

我追求，我快乐

我追求，我快乐。“随风奔跑自由是方向，追逐雷和闪电的力量，把浩瀚的海洋装进我的胸膛，即使再小的帆也能远航……”唱着这首激情的歌，我放纵自己尽情地飞翔，因为我有一双梦想的翅膀。我努力地追求，因为我追求，所以我快乐!

我是一条欢歌而行的小溪。我从一座险峻的高山流下，一路走来，我从岩石的身旁掠过，我曾滋润菌菌的绿草，也曾触摸过大地的脉搏。我的追求是追寻大海的足迹，一路奉献。在我前进的路上，人们喜欢用我洁净的身躯映照自己的脸庞，或者用我擦把脸。我至今仍能够听到孩子们在我身边嬉戏的回音和那琅琅上口的洗衣瑶。我在岩石间飞漱，我在平原上飞腾，我在乡野间飞泻，我一定要和大海融为一体。虽然前进的路上充满艰辛，但我知道，大海是我最好的归宿，不管追求的路上有多少痛楚等着我。只要勇敢地追求，我就会感到快乐。

我是一片树叶。我用一生执著地绿着，我想成就一个金色的梦。我拥有美丽的容颜、美好的青春，我的追求是在人生舞台的大幕合拢之际，悠然飘零，化作春泥，然后微笑着对自己说“生命无悔”。于是，我在阳光下经受考验，我在暴雨中坚强自己。当生命的恋歌奏起，我微笑着闭上眼睛，欣然地飘落到大地母亲的怀抱，没有犹豫，没有迟疑。因为我知道，这是我回报大地母亲关怀的最好形式。我愿用我的生命给大地带来新的生机和活力。

我是天空中的一片执著追求的云，我因追求而快乐……

我是沙漠里的一株执著追求的树，我因追求而快乐……

我一直都记得一句话：要输就输给追求，要赢就赢得幸福。追求是一个美丽的过程。无论成败，我都会追求不已。因为我追求，所以我快乐!

**课前三分钟演讲稿积极向上篇十七**

我们的心近了

拉近心与心的距离，体会人与人的和谐。 -------题记

无私

在一所医院里，有这样的一幕，有无数的好心人都在募捐箱旁边来来回回，他们用无私的心，不求回报的心情向募捐箱里投入一张张纸币，也投入了一颗颗无私的关爱之心。他们不求回报为这即将要离开人世的阳光少年黄舸奉献上自己的祝福。\"是的，我们的心又拉近了，虽然我们不知道你的姓名。\"

理解

黄舸希望父亲能够带上他用他有限的生命去感恩那些曾帮助过自己的人。作为一位父亲，他是多么希望儿子能够幸福的在床上睡着，把自己的爱全部献上。但这位父亲却没有拒绝黄舸，而是含着泪答应了他。他理解儿子，理解他的心。为了完成儿子的最后心愿，再苦再累也值得。\"爸爸，谢谢您理解我，您的理解让我们的父子情更近了，我们的心更近了!\"

感恩

父亲骑着一张破旧的三轮脚踏车，带着黄舸走上了感恩的旅程。父亲带着黄舸走了20多个省份，花了三年的光阴，找遍了那些曾帮助过他们的好心人，为他们献上一束花，一个躬，感谢他们的帮助。\"感恩的人，感谢有你，让我一生，让我有勇气做我自己，你们的帮助，让我们的心更近了，虽然我要死了!\"

无私、理解、奉献拉近了人与人之间的感情，让我们体会到人与人之间的和谐，我坚信：\"只要人人都奉献一份爱，世界将变成美好人间!\"

拉近心与心的距离，体会人与人的和谐!让我们的心更近，让我们的社会更美好!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找