# 2024年三分钟话题演讲稿(8篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-08-23

*演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？...*

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**三分钟话题演讲稿篇一**

大家好!

今天，我非常高兴的站在这个舞台上。在这个舞台上我将为大家带来我的演讲，题目是>。你热爱生命吗? 那么别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。

昨天是回不去的，有无意义，看你如何反思;今天是等不得的，有无意义，看你如何珍惜;明天是想不来的，有无着落，看你如何拼搏。我怀着梦想和激情走进大学的校门，开始着一段新的人生之旅，我从一个满怀壮志的高中生，成为一名大学生，现在的大学生活给我们带来柳暗花明又一村的崭新境地。大学是激情四射的，放飞梦想的舞台，是人生航线的转折点。是我们人生中最灿烂的时光，我们要抓住机会，好好的锻炼自己，让我们的青春尽情的挥洒吧。

史蒂芬。霍金 二十岁以前，他还是一个无忧无虑且才华横溢的小伙子。二十一岁的时候，他突然被告知患了肌肉萎缩症 医生宣布他只剩两年的生命!这个消息对于普通人来说也许只意味着绝望和死亡。但是他没有向命运低头，他以顽强的意志力和他那颗追寻梦想的心，使生命一直坚持了六十多年。梵高的执着的绘画梦想，虽然很遗憾在他生前，他的作品没有受到是人的欣赏，但在那种世人漠视、穷困潦倒的环境下，仍坚持着自己的梦想，画自己想画的画。

时间就像流水，空手抓不住，我们要赶快行动。我怀揣梦想而生活，我喜欢我的生活忙忙碌碌，有着充实的感觉。刚来到这学校，我也迷茫过，因为在大学里我们的空闲时间与高中忙碌形成了强大的反差，因而觉得失去了方向，时间让我不知所措，还好有美好的梦想唤醒迷失方向的我，梦想成为我生活的动力，使我平淡的生活不再枯燥无味。曾有人说过，要想事业上有所收获就必须先脚踏实地的付出，梅花香自苦寒来，面对世界的各种诱惑时，要耐得住寂寞。我们要明确努力的方向为了梦想，坚定地走下去，相信路会越走越宽的。

在此，祝愿所有的同学，所有的人，都怀着自己的梦想，自己的理想，并全力以赴为之奋斗吧!

谢谢。

**三分钟话题演讲稿篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

是什么，让南归的群雁执着展翅?是什么，让寒梅的嫩芽傲立风霜?是什么，让屡败屡战的人们重新上路?是理想!理想撑开了归雁的羽翼，吐绿了嫩芽的冬天，鼓舞了人们的精气。每个人都有理想，每个人都应有理想，没有理想的人如同活在一个空洞的世界，没有进取的动力，没有前进的目标，只是每天规规矩矩的重复前一天的事情，就没有快乐所言。因此，人生，必是因绚丽多彩的理想而充实!

而所谓职业理想是个人对未来职业的向往和追求。职业理想源于现实又高于现实，它比现实更美好。12岁时，周恩来就发出“为中华之崛起而读书”的誓言，表达了他从小立志振兴中华的伟大志向。同学们，你们现在是学生，你们有什么样的理想啊!我想，我们应该向敬爱的周学习，从小立志，树立一个崇高的人生目标，然后，为实现这个目标坚持不懈，奋斗不止，为人民，为国家做出贡献，这样我们的人生才有意义。

而我的职业理想是做一名合格的，能够独当一面的技术工人。是的，父母也希望我们有个好的工作，国家更加需要我们技校生，而想要成为一个有技术的工人，就必须从底层做起，深刻了解企业文化，踏实成长。想想，当我们亲手做出一件精美的工件时，是多么让人振奋人心啊。但我们更容易把自己放在很高的起点去观察我们的周围环境，思考我们的职业未来，甚至还想将来所从事的工作条件要比别人好一些，付出的劳动比别人少一些，拿的工资却要比别人高一些的。显然，这种失去“自我”的职业憧憬是“空中楼阁”，是“水中月亮”，永远是可望而不可及的。只有从自身出发，才能够准确定位，瞄准适合自己的岗位去不懈努力，这样才有可能得到最后的成功!

有一位哲人说过：“梦里走了许多路，醒来还是在床上。”它形象地告诉我们一个道理：人不能躺在梦幻式的理想中生活。是的，人不仅要有理想，还要大胆幻想，但更要努力去做，如果在理想中躺着等待新的开始，不仅遥遥无期，甚至连已经拥有的也会失去。同学们，你们是否也正在梦幻的理想中彷徨呢?

要知道并非所有的职业都适合你，也并非你能胜任所有的职业岗位。每种职业都有与之相适应的职业能力要求。因此，有选择地、有针对性地培养自己的能力，主动去适应并接受职业岗位的挑战是十分重要的。

三年的技校生活即将结束了，三年中，校园生涯让我不断的挑战自我，充实自己，为实现人生的价值打下坚实的基础。在校期间，我思想上再没有从前的“厌学”情绪，而是虑心好学、刻苦认真、吃苦耐劳，认真参加各种社会活动，及时总结，注重理论联系实际，培养了自己的自学能力以及分析、解决问题的能力。三年技校生活的学习和锻炼，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会远远不够的，因此，面对过去，我无怨无悔，来到这里是一种明智的选择;面对现在，我努力拼搏;面对将来，我期待更多的挑战。战胜困难，抓住每一个机遇，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。

谢谢大家!

**三分钟话题演讲稿篇三**

尊敬的：

大家好，今天我为大家带来的演讲叫做《青春·理想》。

我们，撇下无知迎来了属于我们的青春。青春，让我们肆无忌惮，畅然释怀，体味风那样的自由，感受云那般的自在，因为青春赋予我们的是生命的巅峰，我们无须成熟，我们不再无知，我们唯有执着。

人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气。因此，只有坚持远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向。托尔斯泰将人生的理想分成一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想，一个月的理想，甚至一天、一小时、一分钟的理想。当你听到这里，同学们，你是否想到了自己的理想?

人生的花季是生命的春天，它美丽，却短暂。作为一名大学生就应该在这一时期，努力学习，奋发向上，找到一片属于自己的天空。青年是祖国的希望，民族的未来。每个人主宰着自己的明天。

有一位哲人说过：梦里走了许多路，醒来还是在床上。它形象地告诉我们一个道理：人不能躺在梦幻式的理想中生活。是的，人不仅要有理想，还要大胆幻想，但更要努力去做，在理想中躺着等待新的开始，如果不仅遥遥无期，甚至连已经拥有的也会失去。同学们，你们是否也正在梦幻的理想中彷徨呢?

前人说得好，有志之人立长志，无志之人常立志，那些无志之人的志，就是美梦，就是所谓的理想，他们把自己的蓝图构画得再美好，再完善，也只是空中楼阁，海市蜃楼罢了。同学们，你是立长志之人，还是常立志之人呢?

最后我想用梁启超的话来结束今天的演讲：少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年进步则国进步，少年雄于地球，则国雄于地球。让我们洒一路汗水，饮一路风尘，嚼一跟艰辛，让青春在红旗下继续燃烧;愿每一位青年都怀抱着自己的理想，在人生的航程上不断乘风破浪，奋勇前进!

谢谢大家!

**三分钟话题演讲稿篇四**

何谓素心?心地纯朴之意。语出南朝宋颜延之《陶徽士诔》：“弱不好弄，长实素心。”如此看来，素心做人，古往今来，格外追崇。

素心做人，是一种人生品味。“虚心涵泳，切己体察”这是古人推崇的治学为人之道。汉语拼音创始人之一的周有光，这位107岁的世纪老人每日博览群书，笔耕不辍，特别“潮”的是，他还开设了博客。他的文字如一股春雨，润物无声，另辟了一块清新之地。20xx年，他出版了新书《拾贝集》，这无疑是目前国内最高寿者的最新作品。亚里士多德说：“人生最终的价值在于觉醒和思考的能力，而不只在于生存。人生旅程，无论欢悦悲哀，无论厚重恬淡，无论得失成败，都应虔诚于生命体验，求学于人生始终。这才是人生的最高品味。

素心做人，是一种人生历练。在人间沧桑风云中，只有经历坎坷的人，才能深谙其理，处于低谷不颓废，遇到困难不退缩，得到赞扬不骄矜，取得成绩不炫耀。只有经过人生的历练，才能做到不说张扬之言，不干张扬之事，不逞张扬之能，永葆内心深处蕴藏着勃勃生机和无限活力。

人，存一点素心，你简单了，世界也就简单了。拥有一份淡泊心志，宁静致远的心境，望窗外花开花落，观天空云卷云束，思大海朝来潮往，品人生起起落落，在生命长河里活出自己的那份精彩，在喧嚣尘世里活出一份坦然。你的自然、洒脱、从容、淡泊，就会一样芬芳身心，恬静自我。

素心做人，是一种人生境界。人活在世上，无论贫富贵贱，穷达逆顺，都免不了要和名利打交道。素心之人，既不为名利勾心斗角，枉费心机，也不刻意去躲避名利，自命清高。一生周游列国的“千古圣人”孔夫子，于旅途思索中点燃历史和传统的智慧火花，创立儒家学说，探寻真、善、美的仁爱理想社会。

素心之人，宁静致远，能以平常之思、平静之心对待人生。作为“人居环境之父”的吴良镛，是中国科学院院士、中国工程院院士、世界人居学会主席……数不清的荣誉、成就，却没能让他停下前进的步伐。然而，这位建筑大师支异常谦逊：“我的作品不多，都是大家一起做的。”不以物喜、不以己悲，是其成就斐然永荷创新活力的秘诀所在。

素心做人，是一种人生智慧。《菜根潭》里说得好：“古人以不贪为宝，所以度越一世。”在纷繁变纪的世道中，只有饱经风霜的人，才能看透事物，破译人性，以成熟、理性的风范处事，以豁达、睿智的风格做事。包龙图有首诗写道：“法立奸胥畏，官清凭素心。”这是他的居官心得，才使他清正廉洁，成为千古名卧，至今仍英名远扬。

泥土，只有足够的深厚和踏实，才能滋长绿色的希望;水滴，只有融入到海洋，才能扬起生命绚丽的浪花。大道有大道的宽敞潇洒，小路也有小路的情调弯弯。小鸟拥抱蓝天，鱼儿安翔水面。慈悲是做人最好的武器，无私是做人最大的财富。当今世界，五彩缤纷，在红尘里行走，做一个心地善良的人，做一个性格开朗的人，做如兰花船素心品质的人，尽管不得大悦，可细微的满足，萦绕于心扉，一样芬芳身心，恬静自我。

素心做人，是一种人生哲学。繁华时代，坚守一份简朴，恬静淡泊的人生，其实就是精彩人生。拥有一颗素心，犹如品苟饮酒，或苦或甜，亦辛亦涩，唇舌一番仔细玩味，方能感知人生大志大趣。不为官大官小而烦恼，不为利多利少而计较，上坡时低一低头，多一点谦卑;下坡时昂一昂首，多一点自信。学一学古圣和先贤，坐得住冷板凳，耐得住长寂寞;忍得住独清贫，你才能锻造出自己脱俗的风骨，你才能拥有博大的胸怀和气魄。

“人间正道是沧桑”，长寿当学周有光。人的生命只有一次，人生从来没有返程车票，但愿我们能从周有光老人身上得到一点启示，使我们的生命更有张力，让我们的生活充满阳光。心宽容天下，精彩注心魂。历经潮起潮落的冷暖人生后，就会少一份鲁莽冒失，多一份理性脱俗;少一份奴颜婢膝，多一份贤贞执着，少一份轻浮狡诈，多一份朴实坦诚;少一份喧嚣恶俗，多一份从容淡雅。

陶潜在《移居》诗中：“闻多素心人，乐与数晨夕”。我想，人的一颗素心，就像珍珠项链一样，能让人获得淡然之美——那将是多么温馨而美好啊!

**三分钟话题演讲稿篇五**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

冰雪静静地躺在地上，一股春分吹过，它融化了，融化成了水消失在湿暖中。我一直坚信，我的善良像春风般可以感化他人，却未曾想到，那一次温暖的笑容把我融化了。

在我的心中，总认为她是最严厉的，虽说严师出高徒，可她的严厉让我无法亲近。那一次温暖的微笑以善良的魅力改变了我的心灵。

恼人的上课铃声照常响了，是物理课，她依旧从后门发出大的响起开了门，然后使劲磕住门。“嗒嗒”的高跟鞋声尾随着她的脚走向讲台，但与以往不同，随着鞋声传来德尔还有吸溜鼻涕的感冒的声音掠过耳畔。这节是物理总结课，所以她在黑板上张牙舞爪地比划着，嘴也像缝纫机般摆动着，我却丝毫没有留意她讲的内容，只是想着是否应该给她一包苦甘颗粒，我的心纠结着，踌躇不止，手都哆嗦着。最终我还是下了决心，给她吧。我消磨着时光，表上的指针像蜗牛般向前缓缓蠕动，我又遐想着我给她药时我的表情如何。

还是挨到了下课，铃声像甘泉一样响起，我迫不及待地从包里掏出一包药，看清“苦甘颗粒”，不知是同情的力量，还是希望感化她的眼里的力量鼓着我把药给了她，我只是以为她只是一句“谢谢”，哪知，我错了，她双手接过我手中的一包药，仔细地看清药名，马上抬起头，用她矮小的身躯中最大的力量冲我笑了出来，她的头发不知是因烫染射我眼中辉耀的金褐色，眼睛了散发出的目光充满着感动和感谢，更多的是善良，像一团火燃烧了我的心，打开了我的心之窗;鼻尖上也反射出乍眼的光亮，使我体会到善良的魅力之高尚，笑容中还露出两排雪白的牙齿，本来就很洁白的牙齿显得更加高尚;有点黝黑的脸颊被阳光晃得格外温暖。这个笑容散发着伟大的光芒，她说了句谢谢，顷刻，我的心好似要被融化了，她的笑让我惊诧，让我不知所措，我的心被她善良的魅力融化了，脸上开始变红，让我久久不能平静。

善良的魅力的光芒原来也能融化我这本来就已经很火热的心，我被这人世间的善良感动了，原来善良的魅力能如此动人，令人温暖，善良的大爱在人间。

春风再一次拂过我的脸庞，我感受到了善良的魅力，活在人世间，真好!

**三分钟话题演讲稿篇六**

老师们、同学们：

我们来到了沈兆云烈士的墓前，祭奠长眠在这里的先烈的英灵。

站在烈士墓前，我们心潮起伏，思绪万千。革命先烈们有的为了民族独立和国家尊严献出了宝贵的生命;有的为了彻底埋葬旧世界，建立社会主义新中国而前赴后继，英勇作战，抛头颅、洒热血;也有的在和平建设时期，为了祖国的繁荣富强而献出青春和热血。

先烈们，在中华民族面临生死存亡的危险时刻，是你们用自己的血肉之躯筑起了钢铁长城，与日本帝国主义侵略者进行着殊死拼搏。你们倒下了，但成千上万“不愿做奴隶的人们”站起来了，他们高唱着“义勇军进行曲”，去继承你们未竟的事业;先烈们，是你们把对国家、对劳苦大众的爱化作战斗中同敌人拼杀的精神力量，不怕牺牲，勇往直前，以摧枯拉朽之势，宣布了蒋家王朝的灭亡，建立了人民当家作主的新中国;先烈们，在社会主义建设最需要的时刻，又是你们抛去了家庭和个人的一切，毫不犹豫，挺身而出，把宝贵的生命无私地献给了祖国和人民，把满腔的热血洒遍祖国大地。

面对你们，我们怎么能不肃然起敬?你们的辉煌业绩，将彪炳史册、万古流芳!你们的英名将与日月同辉，与江河共存!我们敬慕你们,无私奉献的英雄!正是因为有了你们这些无数的革命先烈，有了你们的崇高，有了你们的无私才有了今天的和平环境，才有了祖国的繁荣昌盛。

战争的年代照就了烈士们的勇敢与坚强，和平美好的环境为我们提供了学知识、长才能、成栋梁的.机会。我们有信心，因为我们有榜样!同学们，我们是时代的幸运儿，我们应该懂得幸福生活来之不易，我们更应该懂得所肩负的历史责任和历史使命。我们要爱自己，更要爱祖国，我们要发奋学习，为她增光，为她添彩!

同学们，让我们继承先烈的遗志，为家乡的建设、为祖国的繁荣富强而努力学习，共创美好明天!

先烈们永垂不朽!

**三分钟话题演讲稿篇七**

尊敬的各位领导，各位同事：

大家好，今天我能站在这里，首先感谢领导给我提供一次展示自己的机会，我叫 是心内科的一名护士，20xx年毕业于泰安卫校，先是在医保科工作，于20xx年转入我科工作至今。

从小我的愿望是做一名白衣天使，穿着洁白的工作服，戴着漂亮的燕尾帽。毕业了我的愿望终于实现了，当我端着治疗盘穿梭在病房的时候，我才知道护士的工作太普通了，普通的许多人都轻视这个职业，护士的工作太琐碎了，琐碎得每天都很难给自己工作做个总结，护士的工作太辛苦了，辛苦得许多人都不愿从事这个职业，但我选择了这个职业，所以我无怨，我无悔，我坚信，一份春雨;一份秋实;一份汗水;一份收获;

护理工作需要奉献，需要理解，也需要换位思考。记得有一天，我在ccu病房上班的时候，来了一位尿毒症`心衰的患者，我立即为病人心电监护，吸氧，建立静脉通路，并用我科的抢救药物为病人做治疗。当我要求家属归还抢救药品时，病人十分气愤的说：“你们的服务态度太差了，谁知道你给我用的什么药。”并且还说了许多难听的话。当时，我的泪就流了下来。但我想到，病人的生命即将走到尽头，他发脾气也是可以理解的，我要让一个临终的老人感受到人间的亲情`温暖和包容;我仍然十分耐心的解释。最后，老人不好意思的说，小护士，你别生气，是我脾气不好。我笑了。。。

我感谢我的职业，是它让我知道如何平等，善良，真诚地对待每一个生命;我感谢我的职业，是它让我懂得了如何珍爱生命。奉献是一种幸福，宽容是一种快乐。。。

星级护士是一种荣誉，更是一种责任;如果我能成为一名星级护士，我将在今后的工作中，时刻以一名星级护士的标准严格要求自己，我会把它当成一面旗帜，一面镜子，鞭策自己，鼓励自己，用我的爱心，真心，热心，责任心换来病人的安心，舒心和放心。

假如各位老师给我一份信任和支持，我将还您们一份惊喜，假如不能成功，我将一如既往的做好自己的工作，向各位前辈们学习，争取早日加入这个光荣的队伍。

我的演讲完毕，谢谢大家!

**三分钟话题演讲稿篇八**

尊敬的：

期待是在美好的光辉中，期待是日日夜夜的盼望，期待是母亲眼里的语言，期待是我们儿幼时渴望成长与知识，对未来憧憬的表现。

年幼时

小时候，天真的我总爱跑在妈妈跟前，抬头问妈妈十万个为什么，大千世界，无奇不有，好奇的我让妈妈觉得烦恼，总爱说：“宝贝，等你长大后了就知道了。”那时的我总嘟嘟小嘴，内心世界总渴望，期待着未来的我，长大的我，懂得更多知识的我。

读书的我

上学了，我不断在海洋的知识世界里探索与发现，每当老师布置作文时，我总是认真写作，总喜欢看老师留在作文上的评语而感到高兴，每当考试了我总期待着自己的分数，期待爸爸妈妈眼里的肯定，期待老师的夸奖。

初中时

上初中了，又迈了一层阶梯，初中生活丰富多彩，花花世界。当分班时，心中隐隐惧怕，紧张与期待不断从心中涌起，陌生的环境让又让我期待着更多的朋友，温暖。然而在知识的世界里日复一日，年复一年，心中的期待有很多，当期待考试得好成绩时却有时被无情的拒绝，在我眼里，期待妈妈眼里的包容与谅解，期待父亲的鼓励，期待老师的“再接再厉”然而，青春期叛逆的我有时让家人很烦恼，但在我心中只期待他们对我更多的关怀与肯定，但有时，自己伏在桌上期待着从外面世界的精彩。

蜡烛期待着燃烧，小鸟期待着飞翔，干旱的土地期待着甘霖，冰封的冬天期待着春风。期待着，我们才有希望，有期待，才会有奋斗的动力。期待有时是幸福美好的，但有时期待也会不如愿以偿。

期待让生活变得更加多姿多彩!

谢谢大家!

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