# 最新即兴演讲3分钟(七篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-09-16

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。即兴演讲3分钟篇一——泰戈尔人...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**即兴演讲3分钟篇一**

——泰戈尔

人人都有一个梦，这个梦或小或大，却都那样的神圣和虔诚。但也正因为这份高贵的希望，使人们在挫折降临时显得那样的不堪一击，不堪重负。 在挫折面前，我们常常会不由自主地放大痛苦，正如那位网友所说：“有的人能把不小心打破一个鸡蛋，放大成失去一个养鸡场的痛苦。”由此，我想起不久前听到的一个故事，一个河南女青年独居重庆，因为感情受到挫折就准备自杀。一个名叫“生命救助热线”的组织千方百计地救下了她。清醒后，女青年千恩万谢，并意识到自己当时太冲动了。

其实，这正是把挫折来临时的痛苦无限放大所造成的恶果啊。

我们常听到这样的话——“那时太痛苦了”“那会儿我被气昏了头”“那时真是生不如死啊!”……

凡此种种，无不提及“那时”。那时就真的那么可怕吗?挫折面前，难道我们只有选择“放大痛苦”这一条路吗?

瞧瞧历史吧!我们的老祖宗归有光八次落第，于是有了《项脊轩志》这样的隽永文章;英国的大将军威灵顿七败七战，于是有了永垂千古的美名;越王勾践卧薪尝胆，于是有了“苦心人，天不负”这样的豪言壮语!莫要说挫折不可战胜，真正的勇士敢于直面淋漓的鲜血、惨淡的人生。莫说痛苦只可放大，真正的智者只会把这痛苦当作一种前进的动力!

“那时”，那时的意义难道仅仅留下痛苦和悲伤?

“那时”，李白不受朝廷重用，却并无灰心丧气之举，一咏便是“安能摧眉折腰事权贵”的豪迈!

“那时”，陶潜看不惯官场腐败，百官勾结，百姓遭殃，却决无低沉自伤的话语，一唱就是“不为五斗米折腰”的气魄!

“那时”，居里夫人身患血癌，却决无自暴自弃的举动，一开口就是“成功路上不是用泪水而是用鲜血铸成”的坚韧!

“那时”……

“那时”，我们的确不该把痛苦放大。聪明的人不会站在废墟上哭泣，让我们拥有那迎难而上的大智慧。

挫折作笔，

痛苦为墨，

在这一路长途上，

我们收获成功。

挫折面前。

我们高歌：

那时花开!

**即兴演讲3分钟篇二**

冷山冷水。当指间轻缅于勾勒，唇际舒缓于低诉，五十陷下空成忘川。而随举杯复徘徊的连绵影绰里可以寻到这样的背影。

一蓑一笠一竿冷，是独钓寒江雪的渔父。江堤人烟渺少，千层浪击叠起也弄不得他一身湿漉。眼芒深邃，嘴里默念着四六骈散。日复一昔的时光就这样背去，换来他恬淡至极，像千里寥廓江天上俯瞰尘世的鸥鸟。

他是千百年来文人迁客的缩影，先是在一片“西望长安不见家”生中悲痛哀婉。然后慢慢移情山水，留下诸如“蜀道难。难于上青天”的名句。再然后却是越发恬淡，不能被摧眉折腰，更不能再伏于案牍。然后他们来到江边，竖起自己韵转三绝的竹竿，挂一丝线与一直钩。像是张起一弦清调，旁若无人地唱起自己生活中的不得志，然后静默成天地的一隅。我在他们肩背上一拍，散出的是不屈铜锈。

早时却十分屏弃这种懦弱无能，认为他们纵情山水只因是不能熟谙政事而选择的逃离。所谓的李白杜甫欧阳修也不过是芸芸众生中的几处败笔，不能懂得他们未能入仕治国的苦衷。后来阅历增加，才了解到迁客骚人的无奈。他们胸怀天下之治，却被阻隔在圣上蔽目无听的窠臼里。满腹经纶无处施，只能去默念四六骈散。骨子里纵然会是坚贞不屈，却也撑不起整座天。然后他们成了文人，成了诗人，成了墨客。

不能出仕大概是渔父们的缺憾，生活拿起它的刻刀巧妙地镌刻了另一条路，与他们先前所想完全背道相驰，成了越拉越远你却无从挽回的时间。渔父们终于无奈了，他们来到大江堤岸，竖起一支青竿。

有这样一句话描写过这些不为出仕或不能出仕的文人：夜色中的一轮圆月与一片树影，是无法企及的妩媚。

文人们都有自己的妩媚，他们都或多或少地留下过自己的绝唱。在“青箬笠，绿蓑衣”中，也一定潜埋有无数李白。他们用生命惨痛的昭然若揭的代价来刻画自己人生的圆满。史学家们只是注意到了他们不能为仕的缺憾，却又不曾赏悟到他们临山临水临云临风时所发出的万千感悟，不能领会到他们的智者一鸣，不能观察到他们那被缺憾所掩盖住的完美。

渔父啊!你又何必为琐碎的生命以及其中缺憾孤影无眠。当一切沉积于地，一切烟消云散，一切日澄台灵镜般渺远平旷时，你仍不愿脱去蓑衣。而此时你便知道——

冷山冷水。若有眠，枕的是月。

**即兴演讲3分钟篇三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

每一个人都会有自己的理想，比如周恩来总理小时候就建立：为中华之崛起而读书的远大志向。就是这个理想使周总理从小就好好学习。

我也有自己的理想，我的理想是长大当一名教师，教书育人，把自己的所有的知识都教给同学们。

我为什么会有这个理想呢?那就是我有时看电视见大山中贫苦懂得孩子家里非常的穷，没学上，他们多么渴望有一天他们也能像城里的孩子那样在明亮的教室里上课，自己也能学到知识。

既然我已经有了理想，那么就要去实现。第一：我要好好学习，长大了才能把自己的知识教给同学们。第二：要学会长大后如何成为同学们心目中的好老师。第三：长大后如何让同学们和我做朋友。

如果我当上了老师，就要全心全意的教课，不会有半点马虎，要做到问心无愧。不能像有些老师那样，对好同学只是加以批评

对学习不好的同学就不管不问。如果是我，我就会经常鼓励他们，对他们多下功夫，让他们不贪玩，拥有自信，才能学好，超过别人。

我长大要当一名教师，现在就要好好学习，长大去教那些上不起学的孩子，让他们不再没知识。

**即兴演讲3分钟篇四**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

人生犹如一杯苦咖啡，慢慢品味才知道其中的香甜。

在充满活力的青春中，我们走过春风;沐过夏雨;踏过秋霜;访过冬雪。

因此我们应该珍惜我们所走的每时每刻，把握好每一个情节，不要浪费青春，浪费我们精彩的人生。在有限的青春时间内，我们应该做出无限美好的事情来。

青春是活力的，是人生中朝气蓬勃的精华阶段，我们的生机就在这儿诞生了，它给我们美好的希望，在创业中给我们灵感，在学习中它给我们战胜困难的主要精力。只要我们好好的把握住我们应有的黄金阶段，没有什么艰难险阻是攻无不刻战无不胜的，那么我们的日子将会变得丰富多采，富丽堂皇。

青春是欢快的流水，一晃而过。当我们不知不觉地在其中徘徊时，它已默默地消失在人生边际之中，而且是那么无情，那么坚定不移。回想过来原来是在糟蹋自己的青春没有珍惜这段时间，无知地将自己的青春视而不见，结果就会情不自禁地怨天尤人，看到自己一无所有，甚至走上绝路投江自刎。因此我们应该牢牢抓住这短暂的青春为未来美好的日子打下一个根深蒂固的基础。

所谓英雄出少年，在这个极短的青春时期内应该努力树立正确的世界观，人生观，价值观。这将会对自己一生的奋斗和成就产生长远而巨大的作用。

在青春中我们难免会遇到困境，那我们应该如何面对呢?

世界上没有不弯的路，人间没有不谢的花。其实这也不然!

当我们面对逆境时，千万不要听之认之，一定要有条不紊地与之作斗争，只要我们正确看待逆境，逆境持续长短只是在于个人的意志和想法，只要自己战胜了自己的心理，那么自然就会将逆境变为顺境了，这主要是怀有一个乐观的人生态度，要战胜困难首先就要战胜自己。

其次我们应该学会能屈能伸，时时刻刻准备着，要懂得居安思危，毕竟人生成功的创造日是极为短暂的。只有这样我们才不会被淘汰，不会落后。正如逆水行舟不进则退。否则就会造成少壮不努力老大徒伤悲的忧伤结局。

但一无所有的人并不可怕，因为他们是有福的，他们将会获得一切。但最可怕的是他们在这段时间内对生活产生厌倦感，失去对生活的留恋，和激情，失去对生活的憧憬和希冀。

因此我们应该改变自己的人生观念，怀有一颗积极向上的心去面向生活面世界面向未来!

我们的青春就像一杯苦咖啡，慢慢煎熬才能酝酿出人间珍品!因此我们在这个黄金阶段努力扬着船帆驶向成功的彼岸。

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**即兴演讲3分钟篇五**

回顾历史，展望未来。

我们送走辉煌的 20xx，迎来富有挑战性的 20xx。

伴随着广告公司 的日益风靡，我们现如今面临着诸多困难：首先，市场占有率的下降;其次，竞争的日益加 剧，无一不是我们所要面对的。

但是我相信，在诸位同鄙人的共同努力下，日不落将更上一 层楼。

因此，我承诺做好以下几点： 第一;担任 ceo 期间，我本人首先要做到“本本分分做人、扎扎实实做事” ，力争一次把 事做好。

在工作中我将发挥班子的核心领导团队作用，做到分工明确，各尽其责，带领全体 员工把各项工作做好。

第二;继续加强项目基础管理，全面推进公司企业文化创新，强化团队执行力，提升项 目形象力，使公司整体能力和素质得到进一步改善，以不断提升日不落营造的品牌和 市场竞争力。

第三;始终秉承我公司的优良传统，协调好各部，推动 公司的进一步发展壮大。

引领发展，创造一个新的明天。

第四; 面对公司跨越发展战略目标的实现,在今后的管理中要进一步加快人力资源的开发, 加大对员工能力培训和对人才的引进与培养,使公司的人才结构不断优化,使公司人力资源真 正成为公司的优势资源。

同志们，过去的已成为历史，明天只是目标，而我们更应该注意今天。

只有成功才是我们最好的装饰，我对任何事都会一视同仁，让我们尽自己的最大力量， 努力完成我们正在或将要进行的工作，只要大家想着公司，公司一定不会忘记大家的。

日不 落就是我们的家，希望大家永远都要记住我们的口号：阳光有限，创意无限。

我们的目标， 我们的目标是要让世界刮起日不落之风，让日不落成为行业届的领头羊。

我的就职演说到此结束，谢谢大家! 下面有请创意总监! 篇三：就职演讲稿范文 就职演讲稿范文 我叫 ，毕业于 学院，历任 ，，调入我们单位以来。

历任 。

**即兴演讲3分钟篇六**

今天我讲话的题目是《搞好冬季校园安全，创建文明和谐校园》。

随着天气渐渐地变冷，冬天悄无声息地来到了我们的身边。然而发生在11月16日，甘肃省正宁县造成车内21人遇难、43名幼儿受伤的特大道路交通事故再一次向我们敲响了校园安全的警钟。

对于我们每个人来说，生命都只有一次。注意安全，就是善待和珍惜生命的一种有效途径，而在现实生活中，并非人人都具有较高的安全意识。在全国各类安全事故中，学校安全事故所占的比重很大。据了解，我国每年约有1。6万名中小学生非正常死亡，平均每天有40多人，就是说几乎每天有一个班的学生在“消失”。数字是枯燥的，但它的背后是一个个鲜活的生命。这些都说明校园并不是一块安全净土，校园安全形势依然严峻。但有关专家认为通过教育和预防，80%的中小学生意外伤害事故是可以避免的。

校园安全是我们学校与我们每个师生密切相关，它关系到同学们能否健康地成长，能否顺利地完成学业;也关系到我们的老师能否在一个安全的环境中教书育人。因此，我们必须清醒的认识到 “安全无小事”、“隐患就是事故”，需时刻牢记。

为了进一步做好我校的安全教育工作，结合我校实际，现提出以下几点要求：

一、树立自我安全意识。

在人口密集，面积狭小的校园这个特殊的环境里，我们要有高度的安全意识、文明意识。要时时想安全，事事讲安全，树立自我安全意识，让安全走进我们的生活，充分认识到安全工作的重要性和紧迫性。各班同学及科任老师要密切协助班主任对本班教室、宿舍里的各种设施、设备进行安全隐患的排查，若发现问题，请及时向总务处报修，防患于未然。

二、提高个人思想素质。

团结同学，和同学和睦相处，善于化解同学之间的矛盾。严禁打架、骂人、说脏话。打架往往是从骂人、说脏话开始的，而有些同学骂人已成口头禅，极不文明，我认为，骂人和打架一样，是一个人智力极度低下的表现。不因小事和同学争吵，不打架斗殴，不在校园内外发生暴力行为，争做文明的中学生。注意中学生形象，禁止穿着打扮成人化，现在有同学染发带首饰、挂件，男同学留长发等，与中学生身份格格不入，很容易遭致伤害。

三、关注课间安全。

要注意课间文明游戏，不大声喧哗;不奔跑，不勾肩搭背、追逐嬉戏，不在楼梯口玩耍，不攀高，不拥挤，不抢道;上下楼梯靠右走，做到“右行礼让”;不在教学楼内打球、踢球等做剧烈的活动，避免发生各种伤害事故。

四、严格规范操作。

体育活动、实验课、社会实践、课外活动及其他户外活动要严格服从老师指挥，严守操作规程，不擅自行动，不违规行动，防止各种妨害安全的问题发生。

五、遵守交通规则和交通秩序。

来校、回家或出游要做到文明行路，文明乘骑各类交通工具，严格遵守交通规则：不骑自行车带人，不骑飞车，不违规驾车;不乘坐农用车辆、无牌无证车辆，不乘坐超载、超限车辆及黑出租;乘车时不向窗外招手探头、乘车须抓紧扶手、车停稳后再下车;不得设置路障，不并排行走，靠右行驶。

六、讲究饮食卫生，养成良好习惯。

拒绝“三无”食品，不吃腐烂变质食品，慎吃零食，不喝生水、冷水，不得校外的摊点上吃饭，不准向校内带外卖进校，不挑食，不偏食，不暴食暴饮，确保身体健康;不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑，不向窗外、走廊乱泼乱倒，见到垃圾主动捡起，消除安全隐患。

七、强化“防火灾、防触电、防滑摔”意识。

不吸烟、不玩火，不带火种进校;爱护各类消防器材和设施;不随意触摸、摆弄各种电器和取暖设备，不私拉乱扯，不在教室和宿舍内违规使用各类电器;各类电器及设备发生故障时切勿擅动，及时报修。上下床辅注意安全，抓稳踩实。冬天天寒风大有冰冻，很容易出现滑倒摔倒的现象，造成不必要的身体损伤，行路要加倍小心。

八、加强自我防范意识，避免不法侵害。

注意公共场所的人身和财产安全，不把珍贵物品、现金放在教室和宿舍;教室和宿舍要做到人走落锁，注意防盗。放学后按时回家，不再街上逗留，不与陌生人交往，不能接受陌生人馈赠礼物;上学放学不要独行，要走大路，最好由家长接送，或者和同学们结伴而行。提高预防各种侵害的警惕性，不接受陌生人接送与来访;在校内，遇到形迹可疑的人要及时报告保卫科或教师;在家出门要告知家长;如果遇到坏人坏事要沉着、机智，既要敢于见义勇为又要量力而行，必要时要及时拨打110报案。

九、学会自护自救，提高防御能力。

学会简易的防护自救方法，遇到偶发事件要冷静对待;敢于批评、指正一切违反安全要求的行为和现象，做维护校园安全的主人。

十、认真学习，珍惜时光。

远离网吧，远离台球室，远离游戏厅，不吸烟，不喝酒，不赌博，不看不健康的书籍，不拉帮结伙、不谈恋爱，不同社会闲杂人员及社会盲流交往。

老师们，同学们，安全问题是老生常谈，但它却关系到千家万户的幸福与美满，我们有理由把安全问题放在重中之重的位置，希望我们从规范做起，从文明做起，杜绝一切安全事故的发生，创建出我们的平安校园!让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们平平安安到校，高高兴兴回家，祝愿我们的校园真正成为全校师生安全的港湾，和谐的家园!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**即兴演讲3分钟篇七**

蔚蓝的天空是一个用来怀想的地方。白云便是蓝天的记忆。我喜欢一个人站在蓝天白云下，仰望天空，不停怀想。

广阔的蓝天似海，一缕缕云恰似一只只船。“清风徐来，水波不兴。举酒嘱客，诵明月之诗，歌窈窕之章。少焉，月出于东山之上，徘徊于斗牛之间。白露横奖，水光接天，纵一苇之所如，凌万倾之茫然。”我不禁想到了苏轼。一个乐观豁达的文人。“乌台诗案”是他人生仕途的一个巨大不幸，但也是他获得新生的一个转折点。

“乌台诗案”使他被贬黄州。政治上的失意让他苦闷过;朋友的疏远让他失落过。然而，他很快获得新生，从仕途的不济，朋友的不忠，环境的孤独中解脱出来。明白了另样生活的真谛：”且夫天地之间，物各有主，苟非吾之所有，虽一毫而莫取。”明白了世间很多事情不必强求，忍能常乐，知足者常乐;明白了老夫不能做官，何不做一个常乐的文人。

苏轼大彻大悟地做上了文人，写下了许多脍炙人口的篇章。前后《赤壁赋》在此时应运而生，成为千古流传的名篇。

我仰望天空，屡屡白云如棉絮轻轻飘荡在我的眼中，心里。莫名的感动油然而生，与苏子同志者能有几人耶?

天上的云渐渐多了起来，慢慢地聚在一起，一层叠着一层，大片大片的。像羊群在广阔的草原上游荡。牧羊人呢，牧羊的人儿去了哪里?

噢，在那!他埋没在羊群中了。见他挥舞着长长的鞭，口里不挺地吆喝。他是谁?苏武也!

出使匈奴，却被无理扣留。要他为匈奴效力。但“屈节辱命，虽生，何面目以旧汉!”苏武这样说了，也这样做了——引刀自刺。后来，单于将其困于地窖，断食断水，逼迫他就范。生存困境没有让他失去气节，失去理智，“武卧呲雪，与毛宾并咽之”。大难不死，单于别无他法，只得将他做到荒芜人烟的草原上。这一举动却造就了一段千古流传的佳话。苏武在公元前81年回国，是什么让他坚持了整整20xx年?是溶化富贵，还是单于的加官进爵?不是，都不是。他坚持20xx年是因为他的坚贞不屈的爱国精神和民族气节。

天空多变，云儿时聚时散，时卷时舒，变化莫测。我仰望天空，不停地怀想。

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