# 2024年长征的朗诵稿3分钟(13篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-07-04

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。长征的朗诵稿3分钟篇一历经雨打风吹重重封锁，漫漫征程罕见的艰苦条件考验了坚强的斗志创造...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**长征的朗诵稿3分钟篇一**

历经雨打风吹

重重封锁，漫漫征程

罕见的艰苦条件

考验了坚强的斗志

创造了举世瞩目的英雄壮举

铸造了百折不挠的长征精神

中国工农红军

人类战争史上的奇迹丰碑

湍急的金沙江，咆哮奔腾的大渡河，高耸入云的大雪山

还有十三根铁索，杳无人烟的草地

地球上最险峻的地带

无数艰难险阻

都征服不了

钢铁般的意志

夺取胜利的信心

红军长征故事

必将成为激励中国人民

积极向上，发奋图强

战胜任何困难的一种精神

走向复兴中华之路上

世代传送和发扬

凝聚中华儿女的力量

坚定向前

拼搏进取

**长征的朗诵稿3分钟篇二**

一

四反“围剿”皆吾胜，毛公战略指航程。

“左”倾教条如瘟神，红军五反似山崩。

黑云压城腥风起，迷雾笼眼前路冥。

元气大伤根据缩，欲求生存惟长征。

二

围追堵截势岌岌，湘西弃去贵州进。

遵义会议清王明，革命舵手择泽东。

力挽狂澜指航向，生死攸关扭颓景。

正确路线似春风，革命火种更旺盛。

三

千峰插天通一线，雄踞高巅娄山关。

长空雁鸣马蹄碎，大野风吼号角喧。

一夫当关虽守坚，万军攻隘仍迈前。

三次鏖战极异烈，光明在胸何惧险?

四

赤水波涛连天涌，红军当年出奇兵。

一渡赤水入川南，二过赤河获大胜。

三逾至川贵重返，四越攻贵云速挺。

声东击西运动战，顽敌昏聩我主动。

五

待敌增兵援昆明，神军迅抵金沙行。

悬崖绝壁慑人魂，急流险滩冒热风。

七只小舟尽飞渡，九个昼夜皆顺通。

尾追劲敌甩云外，跳出重围踏征程。

六

渡过金沙继北上，迅沿川康入大凉。

彝族同胞积恨深，白匪军阀掠杀广。

进驻村寨严守纪，被捕首领即释放。

伯承叶丹结金兰，红军彝民情谊长。

七

红军先头占渡口，大渡险恶胜金沙。

峰嵯岭峻矗两岸，水深浪急撼山崖。

十八勇士胆气豪，一叶扁舟惊涛划。

犹如狂飙过对岸，席卷敌阵响雷炸。

**长征的朗诵稿3分钟篇三**

小时候我很单薄

经常被几位强壮的大男孩欺负

那时天空是青色的

太阳每天露着苍白的脸

我就是在那样的天空下

被打得鼻青脸肿

衣服被扯破了

鞋也跑丢了

无力的抗争

无奈的躲避着

幸好有位毛先生救了我

背着我左突右冲

带我离开了家乡

开始了漫长的求索之路

路很难走

那个大男孩和他的朋友们紧追不舍

偶尔追上还要打我一拳

毛先生和我只好选择小道

这条小小的曲折的路

要过好多条河

几次我都差点淹死在河里

要翻好多座山

几次我差点从山上掉下去

还要走过很大一片沼泽

每走一步

仿佛都听到泥草下的白骨在呼唤

没有吃的

我就啃树皮，吃草根

寒冷，野兽让我害怕

毛先生却始终拉着我的手

告诉我活下去才有希望

毛先生带我到了一个陌生的地方

虽然这里依旧还有人欺负我

但我还是顽强的活下来了

八十年过去了

太阳已是火红火红的

我长大了

有了一个幸福的家

和一群爱我的人

小时候，我的名字叫红军

现在，我的名字叫解放军

还记得那条路吗?

两万五千里

**长征的朗诵稿3分钟篇四**

同学们，老师们：

大家好!

我今天演讲的题目是“与知识同行”。

知识，犹如一涌清泉，永远也挑不干，和水源一样，我们离不开它，时刻与它同行。

在课堂上

在课堂上是我们与知识接触的地方，在这里，我知道了鲁迅的童年生活;学会了有趣的代数、几何;明白了英文单词的意思;认识了大洲、大洋，发现了声、光、电的奥秘;了解了人体的结构……这些知识是为了我们未来的生活与工作而准备的，它们将时刻陪伴我们共同成长。

在自然里

要想知道树的大小，请数一数它的年轮;要想知道鱼的年纪，请看看它的鳞纹;要想知道马的岁数，请摸摸它的牙齿……自然教会了我们很多，如：见燕归便明春到，闻蝉鸣便知夏至，看叶落便感秋至，瞧飞雪便晓冬回……我们有许多东西是从我们赖于生存的大自然中学到的，它们使我们更好地适应环境，让我们生活的更舒适，从大自然中学到的知识是与我们密切相关的，它们时刻陪伴我们共同生活。

在社会中

在社会中学到的知识，是人一生中最重要的知识，从出生到现在，一直在学。运用它，郑和舰队七下西洋，使大明王朝保持和平;运用它，邓小平制定了“一国两制”的伟大方针;运用它，比尔·盖茨克服重重困难，成为了世界首富……在社会中，没有知识就很难立足，社会中的知识教会我们如何做人、如何面对困难、如何取得成功，一直到老，它们随时在我们的身旁。

知识无处不在，每时每刻，我们与之同行!

我的演讲结束了，谢谢大家!

**长征的朗诵稿3分钟篇五**

阿瑟的意大利诗人但丁说过：“一个知识不全的人可以用道德去弥补，而一个道德不全的人却难以用知识去弥补。”我们今天不去讨论道德和知识谁更重要，但我相信我们的国家和民族最需要的是具有道德高尚的知识者。

我们中华民族历来崇尚道德。无论是以孔子为代表的儒家思想，还是以老子为代表的道家思想，无不都以高尚的道德作为他们的至高境界。宋代文人苏辙就曾写道：“辙生好为文，思之至深。以为文者气之所形，然文不可以学而能，气可以养而至。”这就说明，道德是做人的基本准则。

怎样做一个有道德的人?我个人认为，首先要做到“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。我们如果能够从身边小事做起，严于律己，那么我们每做一件事情，我们的道德水平就会得到一次升华。积跬步，以至千里;汇小溪，以成江海。我们要善于由大及小，从大处着眼，从小处着手，决不要以微小而不足道，细小而不足为。

做一个有道德的人，要注重培养自己的道德观念，必须注意到知、情、意、行的统一。不能只讲动机不计效果，也不能只根据效果去判断其善恶。要注重道德认知，处理好知与行的关系，注意实际行为的锻炼，在实践中增强道德情感、意志力。

提高我们道德修养的主要途径与方法有：提高道德认识，陶冶道德情操;锻炼道德意志，坚定道德信念;勤奋学习，善于思考;积善成德，努力做到“慎独”;身体力行，提高道德修养的自觉性;反身内省，存心养性。

古往今来，沧海桑田。虽然时光在流逝，时代在变迁，但是道德建设的重要性不仅没有消减，反而与日俱增。人们常说：道德是石，敲出希望之火;道德是火，点燃希望之灯;道德是灯，照亮人生之路;道德是路，引导人们走向灿烂辉煌。让我们从现在开始，从自己开始，自觉地做道德的实践者和捍卫者，做一个有道德的人。

但丁说过：“人不能像走兽那样活着，应该追求知识和美德。”而我个人认为学知识的前提和基础便是高素养。就像我最喜欢的浪漫主义大诗人李白所说：“土扶可城墙，积德为厚地。”

节俭。节俭是中华民族的传统美德。而现在很多同学大量吃零食。这不仅仅有悖于节俭的美德，还违反了校规校纪，还加重家长的经济负担。一天节省一元钱，省下的钱还可以买到自己喜欢的书籍来丰富自己的知识面，两全其美的事，我们又何乐而不为呢?

然后是整洁。很多学生在个人的形象的整洁度上做得很好，但对自己的劳动任务和学校的公共区域可谓“视而不见”。饮料瓶随处可见，包装袋，面巾只纸“漫天飞舞”。这不仅仅有损于学校的形象，还加重了打扫同学的负担。所以我提议：平时做到个人不破坏环境和公共财物，并同时做到随手随捡，共同创造亭中美好的明天。

一个缺乏基本素质的人，很难想象他会有所作为。一个一点素质都没有的人，给人的感觉只能是厌恶，人们避之唯恐不及。许多犯了法的人，就是因为缺乏应有的素质而追悔莫及。而一个高素质的人，不是一个有学问的人，就是一个事业上有所作为的人，无疑这样的人给别人的感觉是亲切友善，令人敬仰。

做一个有素质的人，并进而做一个高素质的人，何乐而不为!

**长征的朗诵稿3分钟篇六**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!今天我要演讲的是《中国梦我的梦》

又有一个老人在中国南方画了一个圈。

这个梦中有战天斗地的豪情，也有历史的曲折，更有这个民族心酸的记忆。

俱往矣，还看今朝。中国梦迎着朝阳，走进新时代;走进新生活;走进新世界。今天的中国梦更丰富、更精彩、更美丽;今天的中国梦不仅是强国之梦、富民之梦，更是民主、和谐、文明之梦;更是山川秀美之梦。

一个没有梦的人，则这个人的生命便失去了应有的光华;一个没有梦的民族则这个民族就失去了灿烂的历史;一个没有梦的国家则这个国家就失去了世界!没有奋斗的梦就是没有翅膀的鸟儿;没有努力的梦就是荒芜的沙漠;没有汗水浇灌的梦就是瞬间璀璨的泡影。

作为小小的我，也有我甜蜜的梦，梦里的我是守卫南海战士;梦里的我是机器旁辛勤工人;梦里的我是三尺讲台上孜孜不倦的教师;梦里的我是病床前的白衣天使;梦里的我是实验室里创新的科学工作者。

为了这甜蜜的梦，从我做起，从现在做起，从每一分钟做起;播种每一滴青春的汗水努力读书，收获未来成真的甜梦。中国梦，是你的梦，是我的梦，是他的梦，是十三亿中华儿女的梦;中国梦里有你的努力，有我的追求，有他的汗水;中国梦是十三亿中华儿女的辛勤，是十三亿中华儿女的自强不息，是十三亿中华儿女的智慧与创造!同学们，努力读书吧，努力请从今日始，为了我们甜蜜的梦，为了伟大的中国梦!

**长征的朗诵稿3分钟篇七**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好!

善良，是每个人应有的品质。做一个善良的人，才是一个好人，一个受人尊敬和喜爱的人。

一个善良的人，一定会善待自己。善待自己，是对自我的一种提升，是对爱你的人的一种安慰，虐待自己是一种丑恶而不是一种发泄。如托尔斯泰所说：“生活中的善越多，生活本身的情趣也越多，二者水乳融，相辅相成。”

让自己的生活里多充满一些善，让自己多一点情趣，适当地放松一下自己，才能让别人也感受到善，比尔盖茨在取得巨大成功之后开始隐退，专心做慈善，休闲放松，安度晚年，而他的影响力却依旧在不断增大。懂得适当休息，懂得善待自己，把生活当做一种乐趣的人，才能坚守善良。若生活中处处充满了枯燥与乏味的内容，则就做不到这一点。

一个善良的人，一定会善待他人。关心别人是善良的根本所在。只有关心，关注他人的人，才会根据他人的情况施出自己的爱心或帮助，善待别人。正如卢梭所说：“慈善的行为比金钱更能解除别人的痛苦。”可见慈善的重要性。罗斯福年轻时，曾在家乡一个大农场里工作。农场主是个刻薄又吝啬的人，平时工作屡屡对罗斯福吹毛求疵。

一次，农场主竟因罗斯福的一点小错将工资全部扣发。二十年后罗斯福成了总统，农场主面临破产，借不到钱，无奈来找他，而罗斯福思索一番终是借了钱给他。关心他人，从始至终，不会因为某些不尽人意的事物而改变。不放高姿态，不冷眼旁观，都是关心他人的表现，即使很小的事情。

一个善良的人，一定会善待社会，我们每个人都是社会中的个体，组成社会的部分，善待社会中的弱势群体，不仅为自己积德行善，更为大家的生活创造了希望。谁都愿意生活在一个充满爱与关怀的和谐社会里，不要去嘲笑那些需要帮助的人，他们就生活在我们的身边，有位著名作家层想施舍给一个衣衫褴褛的卖笔小贩一元钱，结果走了几步又觉得不妥，回来拿了一支笔再走。

若是直接给小贩钱，则是在侮辱小贩的人格尊严，必定会使其难受——而慈善是不会让人难受的。因此拿走了他的笔，就当是为他做了一次生意。这，便是善待社会。

只有坚守善良的人，生而为人，才不会遗憾。愿每一位朋友都能做一个善良的人。

**长征的朗诵稿3分钟篇八**

勤俭节约对我们每一个接受过中国传统教育的人来说都不陌生，因为中华民族向来都有勤俭节约的品质，“静以修身，俭以养德”，我们的文化从来都是把勤俭作为一种美德进行教育的。我们自小便耳熟能详的“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”道出了劳动者的不易，希望我们珍惜每一粒粮食，勤俭节约的生活。

节约是一种远见，一种态度，一种智慧。小到一个人，一个家庭，大到一个国家，整个人类，要想生存，要想发展，都离不开“勤俭节约”这四个字。一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的;一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的社会是难以长治久安的;一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的民族是难以自立自强的;回想我们在学习和生活中，是否注意节约每一滴水、每一度电、每一张纸……往往是我们在不经意中就造成了诸多浪费。许多纸张只写了几个字就扔进废纸篓;教室里没人可电灯却一直亮着，;卫生间水龙头哗哗流水、餐厅回收桶里堆满了剩饭剩菜，……其实稍加注意，我们一定可以避免这些不必要的浪费。在我们平时日常的学习生活中，希望大家能从以下的小事做起，养成勤俭节约的好习惯：

1、离开教室前自觉关闭电灯，做到“人走灯灭”。

2、放学后自觉检查并关闭教室内的所有电器开关。

3、在天气晴朗、阳光明媚的日子，尽量不使用日光灯照明。

4、提倡节约用水，科学用水，用完水后，要及时拧紧水龙头，杜绝长流水。

5、看到浪费水、电的现象及时纠正。

6. “一粥一饭，当思来之不易，在餐厅吃饭时，做到不浪费一粒粮食。

我相信同学们还能想出很多很多如何勤俭的小点子和小窍门。

让我们积极行动起来，牢固树立节约意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为生活方式”，坚持从自己做起，从每一天做起，节约每一滴水、每一度电、每一粒粮，从一点一滴的小事做起，只有时时处处、点点滴滴都节约，我们才能节约资源，也只有时时处处从我做起，这样我们的地球家园才会永远美丽富饶!

**长征的朗诵稿3分钟篇九**

融开了满河冰冻的是温柔的春风;拂绿了遍野荒原的是无声的春雨;消释了心中愁绪的是善意的微笑。

亲爱的同学们，敬爱的老师们，我为大家演讲的题是：《带着微笑上路》。

有人曾经说过：面对失败与挫折，一笑而过是一种乐观、自信，然后重振旗，这是一种勇气;面对误解的仇恨，一笑而过是一种坦然、宽容，然后保持本色，这是一种达观;面对赞扬和激动，一笑而过是一种谦虚、清醒，然后不断进取，这是一种力量;面对烦恼和忧愁，一笑而过是一种平和释然，然后努力化解，这是一种境界。是的，生活的漫漫长路中，免不了有挫折和烦恼相伴，“一笑而过”是一种最简单、最有效的方法，成功也好、失败也;喜乐也好、忧惧也罢，请务必带着微笑上路。

曾看过这样一个故事：一天深夜，玛丽打开门时，发现门外一个持刀的男子正恶狠狠地看着自己，短暂的恐惧之后，玛丽迅速镇定下来，灵机一动，微笑着说：“朋友，你真会开玩笑，推销菜刀也不至选这样的时刻呀!不过，这把菜刀我喜欢……”玛丽边说边将男人让进里屋，仍面带笑意地继续说：“你很像我过去一位好心的邻居，看到你真的好高兴……”，满脸杀气的歹徒渐渐腼腆起来，他有点结巴地说：“谢谢……谢谢!”玛丽转身拿钱，果真买下了那把明晃晃的刀，陌生男人拿着钱迟疑着，转身离去的一刻，他面对玛丽的笑脸说道：“谢谢你，小姐。你将改变我的一生”。一个善意的微笑，就这样让玛丽化险为夷，让凶恶的歹徒改邪归正，你难道不觉得，微笑果真有无与伦比的魅力吗?

微笑，不仅能化干戈为玉帛，而且还能创造巨大的财富。世界上规模最大的旅馆之一——美国的希尔顿旅馆就拥有这样一个成功的秘诀：他要求他的每一个员，不管多么辛劳，都要向旅客保持礼貌的微笑。总公司经理康希·希尔顿认为，旅馆里没有服务的微笑，就像花园里失去了春天的太阳与和风，他说：“如果我是旅客，我宁愿住进有残旧地毯但却处处见到微笑的地方”。他向服务员问得最多的一句话就是：“今天你微笑了吗?”目前，希尔顿旅馆已扩大到200多家，遍及五大洲，你难道不认为亲切、温馨的微笑就是他的“发家宝”吗?

微笑是财富，但更是力量，曹操败在华容道，却犹然长笑，这笑有一种超凡的魅力，一种强烈的自信，一种藐视万难的气度，是强者的风范，所以他成了一代枭雄;苏轼屡次遭贬，却依然胸襟广阔，笑对苍生，所以他成了一代名家;奥斯特洛夫斯基双目失明，身体瘫痪，但仍笑着对父母说：“我要坚持写完!”所以他完成了巨着《钢铁是怎样的炼成的》……

其实，无论你是在成功的顶峰还是在失败的谷底，无论是遭受风雨的肆虐还是享受着阳光般的温暖，只要你保持那份真诚、坚强、自信的微笑，你就拥有了成功的人生。

朋友，保持微笑吧，即使这微笑只是惊鸿一瞥，它也会像穿越厚重乌云的一缕金色阳光，照亮他人的心灵;在纷纷扰扰的尘世中，带着微笑上路吧，保持晴朗的心情，人生就没有雨天。

让我们共同承诺：把烦恼抛到脑后，让微笑与我们同步!

**长征的朗诵稿3分钟篇十**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

你们好!

六月的阳光洒落在我们的校园里，温暖而明媚。我们\_届的学生们，从今日之后便要离开母校，开始人生路上另一段的旅途了。

离别总是充满感伤，充满不舍的，还记得我们当初第一次踏进这座校园时的情景吗?那时的我们，满怀着对新校园的期待，对大学生活的期待，开始了我们的学习，开始了我们大学四年的生活。四年的时间，让我们有了改变，从一个青葱的少年，成长为一名社会人士。我们在这里学到了知识，结交到了朋友，也参与了各种活动，在这些活动中得到了锻炼，得到了成长。四年里，最不舍的是同学之情，是师生之情，是舍友之情，我们笑过，闹过，奔跑在这熟悉的校园里。

教学楼旁的丁香黄了几次，体育馆外的梧桐又绿了几次，寝室门前的樱花树依然粉红一片。湖畔的杨柳还在风中荡漾，湖中的庭院依旧坐满了窃窃私语的情侣。这里留下了我们太多的回忆，若干年后，早已在工作岗位上锻炼成一名职场精英的你，会不会想起在大学里的潇洒时光，会不会想起在大学里所学习到的知识，会不会想起在大学里认识到的同学呢?我们都是彼此珍贵的朋友，天南海北，大家曾经来自各地，也许你的寝室里就有着东北口音与粤语的争吵，有讲着藏语与闽南语的室友在打游戏，而你就坐在椅子上，笑看着这一切，然后被他们合起伙来一顿“毒打”。我们总是会在拥有的时候不自知，等到失去的时候才感觉到，原来他/她是那么的重要。从此之后，也许会是许久才能一见，也许会再也不见了。

但我想和各位说的是，即便我们从此天涯相隔，我们依然连接在一起，这份同学之情，弥足珍贵。会变的，是我们的容颜，是我们的年岁，但不变的，是我们共同的记忆，是我们曾经一起欢闹过的时光，在你生病时为你买药带饭，在你逃课时帮你点名答到，在你困惑时帮你解答问题，这份情谊不会含有任何的杂质。

最后，将最真挚的祝福送给我们的导师们，感谢这一路您的教导。

谢谢大家!

**长征的朗诵稿3分钟篇十一**

大家早上好!我是三(1)班的李想想，很高兴今天能在这里给大家做国旗下的讲话，我演讲的题目是——积极迎接考试，争取优异成绩。

时间跑得可真快呀，开学的情景还历历在目，期末考试就已经悄然而至，以最佳的状态，争取优异的成绩，是我们共同的心愿。但时间是最公正，却又是短暂的，只有争分夺秒地去努力，人生才能争取到更多成功的机会。为了实现自己的愿望，我们应该做好积极迎考的准备

勤奋出天才，这是一面永不褪色的旗帜。它永远激励着我们不断地追求，不断地探索。我国著名的教育家陶行知先生曾说过：“人生两个宝，双手与大脑。用脑不用手，快要被打倒。用手不用脑，饭也吃不饱。手脑都会用，长大不得了。”这就告诉我们，每个人都应该学会手脑并用，把“烂笔头”和聪明大脑结合起来，刻苦学习，一心向上，才能取得好成绩。

在复习阶段，我们要温故知新、查漏补缺，把所有的作业本和测试卷都整理出来，找出原来的错题，进行归纳总结，分析错误的原因，吸取经验教训，再做一些同类的题目进行巩固，并学会“一题多解，举一反三。”

众所周知，有耕耘才会有收获，每个人内心总有那么一股强烈欲望，期盼收获，渴望成功。在复习阶段，我们不需要好高骛远，只需要踏踏实实地复习，勤勤恳恳地努力，多一点投入，少一点观望，多一点实干，少一点浮躁。滴水能穿石，聚沙可成塔。

如何使自己发挥出好的水平，取得理想的\'成绩，主要取决于考生的心理因素。请大家放下背上的包袱，用平和积极的心态，坦然地迎接考试，放飞梦想的翅膀。

考场上，我们要沉着应试，严谨细致。不必过度紧张，平和心态，决胜千里外。只有情绪处于最好状态时，个人能力才会得到最好的发挥。我们所要做的就是要仔细审题，掌握解题的方法，做完题目务必要多检查几遍。因为“马虎”很喜欢拜访我们。

“梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出”，悬梁刺股，凿壁偷光，这些千古美谈时刻提醒我们要保持一种坚持不懈、顽强拼搏的精神。人生不拼不精彩!我们只有拼搏才能感受奋斗的艰辛与成功的喜悦，只有拼搏才能激起内心里那份无穷的力量，只有拼搏才能在自我超越中展现人生那华美的篇章!不懈追求，一切皆有可能。

最后，预祝同学们在期末考试中取得优异的成绩。

**长征的朗诵稿3分钟篇十二**

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家好!

地震是自然界10大灾害之一，也是损失最为严重的灾难，带给社会和人们的是破坏和毁灭。

目前，人类对地震的预报，仍然是一道尚未攻克的科学难题。我国地震工作者经过30多年的不懈努力，在成功地预地震上，积累了丰富而宝贵的经验。现在全国建有400多个台站，网点20\_\_多个。防震减灾贯彻的是以“预防为主，防御与救助相结合”的方针，重点抓好防震减灾宣传工作。一旦地震发展，主要是保证震时和震后如何有条不紊地进行家庭的防震救灾。

那么，地震发生前有哪些预兆呢?

1、地下水异常。

由于地下岩层受到挤压或拉伸，使地下水位上升或下降;或者使地壳内部气体和某些物质随水溢出，而使地下水冒泡、发浑、变味等。记这样一个顺口溜更有利于我们发现地震：井水是个宝，前兆来得早，天雨水质浑，天早井水冒，水位变化大，翻花冒气泡，有的变颜色，有的变味道。

2、动物异常。

震前一、二天，牛、马赶不进圈，乱蹦乱跳，嘶叫不止，烦燥不安，饮食减少;一些猪羊不吃食，烦燥不安，乱跑乱窜;狗狂叫不止;鸡不进窝，惊啼不止;鸭不下水;家兔乱蹦乱跳，惊恐不安;鸽子在震前数天惊飞，不回巢;密蜂一窝一窝地飞走;老鼠反应最灵敏，在震前一天至数天，老鼠突然跑光了，有的叼着小老鼠搬家;有些冬眠的蛇爬出洞外，上树;鱼惊慌乱跳游向岸边，翻白肚等。震前动物有预兆;老鼠搬家往外逃;鸡飞上树猪拱圈;鸭不下水狗狂叫;冬眠麻蛇早出洞;鱼儿惊慌水面跳。

地震前我们又该如何准备呢?

首先我们要掌握防震减灾知识，提高自我保护意识;其次我们要明确地震时的疏散路线和避震场所;清除楼道和门前的杂物;妥善处置室内易燃易爆物品;最后我们还应该关闭煤气，切断电源，熄灭炉子火等;衣袋里装上家庭成员名单、工作单位、通讯号码等。

地震时我们该怎样求生呢?我们一定要牢记以下几点：

1、能撤离时，迅速有序地疏散到选定的安全地区，不要拥挤在楼梯和过道上。

2、来不及撤离，应就近避震，震后再迅速撤离到安全地方。例如：在家里可躲在床或桌下面或跨度较小的房间，如卫生间等。在教室里可躲在书桌下或墙角边。在车间里可躲在机床下或小房间。在影剧院，在饭店可躲在椅子下。

3、撤到室外或正在室外的人员要选择空旷地带避难。

4、避震时，要注意保护头部，如用枕头顶在头上，用脸盆顶在头上，用书包顶在头上，用双手护住头部。

我的演讲完毕，谢谢!

**长征的朗诵稿3分钟篇十三**

尊敬的领导、亲爱的朋友们：

大家好!

青春，是我们一生中最美丽的季节，她孕育着早春的生机，展现着盛夏的热烈，暗藏着金秋的硕实，昭示着寒冬的希望，充满诗意而不缺乏拼搏的激情，时尚浪漫而又饱含着奋斗的艰辛。

让青春烈火燃烧永恒，让生命闪电划过天边，用所有热情换回时间，让年轻的梦没有终点!我非常欣赏《烈火青春》里面的这段话，并一直用它激励自己的学习、工作和生活。我认为，青春就应该燃烧，发出亮光才有价值!当一个人的青春融汇到一个时代、一份事业中，这样的青春就不会远去，而这份事业也必将在岁月的历练中折射出耀眼的光芒。说到这里，我想起了这样一句话：”有的人活着，他已经死了;有的人死了，他还活着。”生命的意义在于活着，那么活着的意义又是什么呢?当然不是为了活着而活着，答案只有两个字，奉献!

和平年代，有无数能人志士在自己的青春年华就已经成就了不朽的人生，在我们身边，心系百姓的彭楚政，热爱人民的龙清秀，他们把自己有限的青春，献给了贫困地区的老百姓们，献给了党的忠诚事业，他们是最平凡最无私也是最伟大的人，是我们青年永远的学习榜样。

正是这样一批批优秀的共产党员在改革的大潮中，带领着家乡的人民用自己的双手、勤劳和智慧，使家乡发生了翻天覆地的变化，看到这一切，我们心中是无比自豪，无比骄傲。但是，和发达城市相比，这里的贫困地方还有待于进一步治理，这里的整体经济还有待于进一步的腾飞。我们，作为新时代的青年，首先感觉到是什么?是责任，应该是责任。”生我们的是这片土地，养我们是这片土地。”我们爱着脚下的这片热土，我们就要承担起建设家乡，繁荣家乡的责任。

说实话，三年前，我刚来工作的时候也有过失落和茫然，感觉现实不尽如人意，感觉离曾经的梦想总是有一些距离，一度陷入困惑之中。可是，青春的我是一把刚铸好的刀，不容得你有片刻的等待和迟疑。我决不能眼睁睁看着这把刀慢慢氧化，失去光泽，随即斑驳、锈蚀、风化，最后成为一块废铁。我告诉自己：“只要你是金子，就能放光，只要你斗志昂扬的面对生活、面对工作，你就会有所获得。”路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。青春是学习的季节，青春是奋斗的岁月，不要停止我们前进的步伐，因为青春的路正长。有空的时候静下心来好好看看书，回头想想自己走过的路，为自己的人生做好一个规划，把自己的理想铭刻在心中，做一个甘于寂寞，敢于创新、干劲十足的年青人。

我们选择了党的事业，从某种意义上来说，就已经选择了奉献。远离了都市的繁华，城市的喧嚣，沉淀了心情，在这里驻足、扎根、守望。我们是失去一些东西，但我们没有失去最为宝贵的青春。我们也没有辜负自己的青春，我们正用汗水见证着成长，用奉献丈量着价值。

在这片热土上，一批又一批的新同志变成了老同志，一个又一个的”民心工程”是他们创造的新生命，闪亮着青春之花的人们在这里绽放，永不凋零。因为那些花儿已经变成了果实，成为了历史永恒的记忆。让我把这次演讲作为礼物献给你们吧，献给所有美丽的青春之花;让我把这次演讲化作誓言，吹响我们年轻人心中奋进的号角，让她成为我们取胜的基石、前进的动力。

曾子曰：“士不可以不弘毅，任重而道远。“作为青年人，一个国家、一个民族的希望所在，心中无不闪烁着梦想，那么现在就是我们努力实现梦想的时候。当前，我们家乡正处于一个承前启后，继往开来的转折点，有一大批项目等着我们去建设，有一系列技术等着我们去攻关，有一大片市场等着我们去开拓，有一整套的经验等着我们去探索，我们要做的还有很多很多。纵使艰难险阻，也要努力前行，平凡的岗位需要我们付出，火热的生活需要我们的付出，构建整个和谐社会需要我们大家一起付出。亲爱的朋友们，青春是美丽的，工作着是美丽的，让我们的青春像一团团燃烧的火焰、一轮轮滚烫的太阳，为家乡、为人民发出最大的光和热。

我的演讲完毕，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