

课前三分钟演讲稿范文（精选6篇）

篇1：课前三分钟演讲稿范文

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

著名的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己；要改变自己，就得改变自己的观念。一切成就，都是从正确的观念开始的。一连串的失败，也都是从错误的观念开始的。要适应社会，适应环境，适应变化，就要学会改变自己。

柏拉图告诉弟子自己能够移山，弟子们纷纷请教方法，柏拉图笑道，说：“很简单，山若不过来，我就过去。”弟子们一片哗然。

这一个世界上根本就没有移山之术，唯一的一个移动山的方法就是：山不过来，我便过去。同样的道理，人不能改变环境，那么我们就要改变自己。

一个黑人小孩在他父亲的葡萄酒厂看守橡木桶。每天早上，他用抹布将一个个木桶擦干净，然后一排排地整齐地放好。令他生气的是，往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。

小男孩很委屈地哭了。父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想办法去征服风。”

是的，我们不能改变风，改变不了这个世界上的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话：当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。现在我在临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

篇2：课前三分钟演讲稿范文

亲爱的同学们：

大家好！

我今天给大家讲一个故事叫：一面镜子。

一个年轻人正值人生巅峰时却被查出患了白血病，无边无际的绝望一下子笼罩了他的心，他觉得生活已经没有任何意义了，拒绝接受任何治疗。

一个深秋的午后，他从医院里逃出来，漫无目的地在街上游荡。忽然，一阵略带嘶哑又异常豪迈的乐曲吸引了他。不远处，一位双目失明的老人正把弄着一件磨得发亮的乐器，向着寥落的人流动情地弹奏着。还有一点引人注目的是，盲人的怀中挂着一面镜子！

年轻人好奇地上前，趁盲人一曲弹奏完毕时问道：“对不起，打扰了，请问这镜子是你的吗？”

“是的，我的乐器和镜子是我的两件宝贝！音乐是世界上最美好的东西，我常常靠这个自娱自乐，可以感到生活是多么的美好”“可这面镜子对你有什么意义呢？”他迫不及待地问。

盲人微微一笑，说：“我希望有一天出现奇迹，并且也相信有朝一日我能用这面镜子看见自己的脸，因此不管到哪儿，不管什么时候我都带着它。”

白血病患者的心一下子被震撼了：一个盲人尚且如此热爱生活，而我他突然彻悟了，又坦然地回到医院接受治疗，尽管每次化疗他都会感受到死去活来的痛楚，但从那以后他再也没有逃跑过。

他坚强地忍受痛苦的治疗，终于出现了奇迹，他恢复了健康。从此，他也拥有了人生弥足珍贵的两件宝贝：积极乐观的心态和屹立不倒的信念。

想把握好自己的人生和命运的人，一定要有乐观和坚强的品质，因为乐观和坚强是掌管人生航向的舵手，是把握命运之船的动力桨。

篇3：课前三分钟演讲稿范文

老师们，同学们，

大家好！

今天我讲话的题目是《做一个持之以恒的人》。一个文质彬彬，充满才气，富有冒险精神，对朋友真诚、友善的小男孩伴着他那传奇的经历，征服了全球亿万读者。你知道他是谁吗？他就是哈利波特，英国女作家JK罗琳所创作的“哈利波特系列小说”中的主人公。你想知道JK罗琳是怎样完成这部小说的吗？

跟其他作家一样，年轻的罗琳酷爱写作，是一个天真浪漫、充满幻想的英语教师。幸福的家庭，称心的工作都足以让罗琳满足。可没想到，甜蜜的家庭、美满的婚姻跟理想的工作在一瞬间变成了昨日云烟。丈夫离她而去，工作没有了，居无定所，身无分文，再加上嗷嗷等哺的女儿，罗琳一下子变得穷困潦倒。但是，家庭跟事业的失败并没有打消罗琳写作的积极性，用她自己的话说：“或许是为了完成多年的梦想，或许是为了排遣心中的不快，也或许是为了每晚能把自己编的故事讲给女儿听。”她成天不停地写呀写，有时为了省钱省电，她甚至呆在咖啡馆里写上一天。就这样，第一本《哈利波特》诞生了。然而，罗琳向出版社推荐这本书的时候，却遭到了一次又一次的拒绝，没有谁对这本写给孩子的童话书感兴趣。可罗琳并不气馁，直到英国学者出版社出版了第一本《哈利波特》创下了出版界的奇迹，被翻成35种语言在115个国家跟地区发行，引起了全世界的轰动。

罗琳成功了，可谁又知道，这成功的背后包含着多少辛勤的汗水跟艰难。同学们，这个故事让我们看出：成功的道路并不是一帆风顺，但只要我们有信心、有热情、有目标、能够持之以恒地坚持努力，成功就会一步一步向我们走来。

我的讲话完了，谢谢大家！

篇4：课前三分钟演讲稿范文

亲爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！我今天想和大家分享的是关于时间管理的话题。时间是我们每个人都拥有的最宝贵的财富，而合理地管理时间对于我们的学习、工作和生活都至关重要。

首先，我想强调的是目标的设定。我们每个人都应该有明确的目标，无论是长期目标还是短期目标。只有明确了自己的目标，我们才能知道在规定的时间内应该完成什么任务，从而提高工作效率，不至于浪费时间。在设定目标的同时，我们也要考虑到这些目标的实际可行性和优先级，避免过于理想化，专注于最具价值的事情。

其次，合理安排时间是必不可少的。我们可以制定一个详细的时间表，将任务分配到每天的不同时间段，并设定明确的时间限制。这样做能够帮助我们更好地控制自己的时间流逝。当然，在安排时间时也需要考虑到适当的休息和娱乐时间，以保持精力充沛和工作的高效进行。

除了合理安排时间，我们还需要养成良好的时间管理习惯。可以通过一些简单的方法来帮助我们更好地管理时间。比如，使用番茄钟的方法，即将工作时间拆分为25分钟的

一个个番茄时间块，每个番茄时间块之后休息5分钟，这样不仅可以增加效率，还可以避免长时间集中注意力导致的疲劳。又比如，使用一个任务清单来记录自己每天要完成的任务，这样可以提醒我们不要忘记重要的事情。

此外，集中注意力也是时间管理的关键。我们现在生活在信息爆炸的时代，经常被各种碎片化的信息所干扰，容易分散注意力。所以，我们需要学会如何屏蔽外界的干扰，保持专注。比如，在学习或工作时，可以选择一个相对安静的环境，关掉手机或设定静音，避免被社交平台和手机应用程序的推送消息打扰。只有保持良好的专注度，我们才能更高效地完成任务。

最后，不要忽视时间的固定性和不可逆性。时间就像河水一样，一去不复返。我们每个人都应该有紧迫感，珍惜时间。无论是在年轻的时候，还是在每一天中，我们都应该明智地利用时间，追求自己的梦想，创造更美好的人生。

以上就是我对时间管理的一些思考和建议。希望大家能够从中受益，提高自己的时间管理能力。让我们一起努力，合理安排时间，提高效率，追求卓越！

谢谢大家！

篇5：课前三分钟演讲稿范文

尊敬的教师，亲爱的同学们：

大家好，今日我演讲的题目是《正视挫折，走向成功》

秋收起义途中被捕，急中生智虎口脱险；

长征路上九死一生，冲破多少艰难险阻；

转战陕北兵临城下，重围之中谈笑自若；

敌机城南突然袭击，吟诗作赋胸有成竹；

革命一生痛失亲人，胸怀人民福祉中华。

这位胸才大略，高瞻远瞩，数风流人物的人民领袖毛主席，为了人民得解放，为了建立新中国，倾其一生，百般磨难，最终在他的英明领导下，推翻了旧中国，打倒了反动派，建立了新中国，可谓是历尽千险万阻，流血牺牲才取得的成功是多么不易呀！

成功者是需要坚韧的毅力和非凡的勇气，一个人经历一些挫折并不是一件坏事情，“自古雄才多磨难”，在我们成长的道路上，有坦途也有坎坷，有鲜花也有荆棘，在你伸手摘取美丽的鲜花时，荆棘同时会刺伤你的手，如果因为怕痛，就不愿伸手，那么对于这种人来说，再美丽的鲜花也是可望而不可及的。

成功永远属于挑战失败的人，我们拥有年轻，年轻没有失败，只要能战胜荆棘，战胜自我，即便是弄得遍体鳞伤，至少能够证明我们以往奋斗过，我们不应是挫折的奴隶！

同学们，在学习中你遇到过挫折吗？如测验不合格，考试不理想，这会儿对一道作文题目无从下笔，那会儿对一道数学题毫无头绪等，这个时候，你们就该正视挫折，永不言败，努力走向成功。我们伟大的毛主席不也是经过无数次沉重的打击，失败，应对一次又一次重大挫折，始终坚持清醒的头脑，一次次化险为夷，并最终取得了革命的最终胜利，建立了新中国吗？

同学们，我们要对成功说：“你不要来的太快，太容易，笑在最终才是最好的，我们要对挫折说：“让暴风雨来的更猛烈些吧！”应对成功，请一笑而之，应对挫折，请从容应对，笑看人生。有道是世间自有公道，付出总有回报，说到不如做到，要做就做最好！加油吧少年！

多谢大家，我的演讲完毕！

篇6：课前三分钟演讲稿范文

有一种美，令人惊艳令人回味令人追求，这是一种可以吸引目光的美，它——光彩夺目。

有一种美，飘逸在浮云上深埋在古垒下，这是一种可以吸引灵魂的美，它——深藏不露。

有一种美，给生命带来激情给生活带来温馨，和谐之美——无时无刻与我们现在，只是没有人留意，而我却在无意中有所发现。

和谐之美在于宽容。和谐之美在于宽容。拥有宽容才会有和谐。因为宽容是人类情感的种子，她能在人类心灵这片静土上扎根发芽，在爱的呵护下茁壮成长。宽容之心是伟大的，她能浇熄怒火化解愁恨，她可以感化邪-恶播散善良，她能无私奉献从不计较得失，她能化悲痛为力量解千愁为云烟，她可与快乐相伴毫无掩饰，她可与幸福同行畅游天地间，她可以让人间充满真情，让我们享受阳光般的温暖、雨露般的滋润——宽容之和谐，竟妙不可言。

和谐之美在于诚信。诚信是奠基石，是和谐美的结晶。诚信好比一枝玫瑰，在花园中她最美，美得妍艳欲滴，美得热人心潮。百花丛中她最美，美的无瑕、美的高尚。有了诚信，和谐之美足以表达！愿你拥有诚信之花，送给身边和每人一朵，让人间多一缕馨香。

朋友，若想演奏和谐的旋律，我劝你再携一颗友善的心，来面对鸟语花香的自然。对每一朵花，保你拥有一个花香四溢的春天；对每一只鸟友善，保你拥有一个燕歌莺啼的清晨；对每一条鱼友善，保你拥有一个自由欢畅的童年；只要你对每一棵树、每一滴水、每一株草友善，保你拥有一个天蓝草绿水清树茂的世界；只要你对每一个人友善，保你朋友如柔云新亲情如细雨。

，让你拥有快乐的天堂。我坚信，只要你对一切真心善待，世上的一切将会更和谐。

和谐之美亦在于平凡的生活,和谐之美绝不容忍名利所缚,只有淡泊名利才可称之为和谐之美。苍鹰是为了搏击长空而在天空自由翱翔,而不是为了炫耀自己的羽翼,因此无限的天空赐予了他自由快乐的空间;风帆只为乘风破浪而起。

