

3 分钟自由演讲稿范文 (34 篇)

3 分钟自由演讲稿精选范文 (精选 34 篇)

3 分钟自由演讲稿精选范文 篇 1

自由，对那些整天被束缚着的人来说，是多么神圣的字眼啊。他们渴望自由，追求自由，不懈的努力。不仅是人，动物也是一样，它们也有自己的牵挂。

“姐姐，你看！”妹妹雨晨抱着个和那小身板不成比例的笼子，摇摇晃晃地朝我走来。

我害怕她一不小心摔一跤，赶紧从她手上抢过笼子。笼子里一只可爱的小鸟，全身嫩黄色的羽毛，像披了一层金色的战甲，华丽无比，它那灵动的小脑袋正歪着打量我呢，眼睛里流露出来的仿佛是一种人类的感情。

“姐姐，姐姐。”不用问，我身边的这个小家伙正奶声奶气地抗议呢。“姐姐，把小鸟还给我，还给我。”两只胖嘟嘟的小手伸向我手中的鸟笼。我呵呵一笑，转身就把鸟笼托在腰间，看着我这个可爱的妹妹如何“蚍蜉撼树”。

看到雨晨嘟着个小嘴不理我的样子，我心中一软，说：“给你不是不可以，你要答对我一个问题。”我故作神秘兮兮的，把手指放在胸前。

雨晨睁着水汪汪的大眼睛看着我，那眼神里迸发出闪亮的神采。她小心翼翼的问道：“姐姐，是真的吗？”她眨巴着大眼睛，可怜巴巴地望着我。

不可否认，我又被她的可爱打动了，我无奈一笑：“当然是真的啦，我什么时候骗过你，只要你说出这是什么鸟，我就把它给你。”

雨晨听后坐在床上冥思苦想，久久得不到答案，又只好用那种渴望的眼神看着我。我心中无奈得道：好吧。我承认，我再一次被打动了。

我在鸟类这方面可是下过苦功的，像那些比较常见的鸟我都能报出名字来。嘿嘿，暗暗一笑。我又故作满腹经纶之状，说：“其实，这就是古诗词中经常描写到的黄鹂鸟。”

“什么?!这就是黄鹂鸟啊!”她的眼睛里异彩连连，重新细细打量这只嫩黄色的小鸟，时不时还用小手逗弄一下，好不开心。

见她如此，我也继续写起了作业。

没想到才过了几天，又出问题了。这只小黄鹂突然变得病怏怏的，食也不吃，水也不喝了。这可让关注着小鸟的妹妹雨晨操足了心，于是我和妹妹开始讨论这是怎么回事。终于，我们下定了一个结论：小黄鹂是想妈妈了。

起先我对妹妹提出的这个观点没有太在意，后来我也是越想越有理，也曾想说“放了吧”，可是妹妹是多么喜欢这只嫩黄色的小鸟啊，我心中十分纠结。没想到，妹妹居然主动提出了放生，这让我有些意外。

我问她为什么，她却说了一句让我记忆犹新的话。她说就算我再怎么喜欢它，也无法干涉它的自由，它也有自己父母啊。

当天，雨晨的爸爸从外地赶回来了，他知道了这件事后，主动带我们去西溪湿地去放生。一路上妹妹沉默无话，只是紧紧地抱着笼子，看着黄鹂灵巧的身影。

终于，分别的时刻还是来临了。妹妹，打开笼子，黄鹂就从笼中飞了出来，停在她的手上。

妹妹甜甜的笑了，却带着一丝凄凉和感伤。她双手捧着小鸟，轻轻地说：“飞吧，去找你的妈妈吧，我的妈妈还在家里等我，你的妈妈也一定很担心吧。”

小鸟仿佛听懂了妹妹的话，却没有着急飞走，在我们头顶上盘旋了一阵，便头也不回地飞走了，如果它有人的七情六欲的话，一定害怕自己转头就会流泪吧。

我望着它远去的背影，心中默默祝福着它们。

我坐入车内，还没有缓过神来。我拉下车窗，望着它离走的方向，我仿佛又看到了那一抹嫩黄色的身影，那小巧可爱的模样，让人好生欢喜。

它是那么渴望自由啊，那么想要去得到，去实现，那要多大的勇气啊。可爱的黄鹂鸟儿啊，我们放飞你的自由，希望你能完成自己的梦想吧。

3分钟自由演讲稿精选范文 篇2

各位老师、亲爱的同学们：

早上好！我是__班的学生，今天我演讲的主题是“病从口入，关注食品安全”。

我们经常能看到，有些同学在小摊小贩处购买一些没有卫生保障的东西，这些食品往往很香很好看，非常诱人，但其实它们大多是“三无”产品——无生产日期、无质量合格证、无生产厂家，它们以色素、化学添加剂为主要原料，甚至使用腐败变质的东西。包括一些油炸、烧烤、或腌制食品，不仅会使食物营养成分变性，还会对大家的身体造成毒害，引起拉肚子、腹痛、恶心呕吐、甚至失明等。

食品安全不仅需要有关部门加大检查力度，更需要同学们提高保护意识，自觉抵制诱惑。所以，我建议大家：

1、了解食品安全知识。购买食品时，选择正规的大型商场或超市，同时注意包装上有没有生产日期、生产厂家和质量合格证，并查看保质期看是否过期。

2、不吃流动摊点的小吃零食，自觉抵制不卫生食品的诱惑，尽可能地在家就餐。

3、养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，每日三餐，定时定量，不暴饮暴食。自己准备水杯，多喝白开水，少喝饮料、汽水。

4、养成良好的卫生习惯。不在校园内乱吃零食，不乱扔废纸和包装袋，保持校园卫生环境整洁。

同学们，食品安全关系你我他，养成良好习惯是关键。希望大家都能从自己做起，让健康永远伴随你！我的演讲完毕，谢谢！

3分钟自由演讲稿精选范文 篇3

大家好！

风再冷，不会永远不息；雾再浓，不会经久不散；风息雾散，仍是阳光明媚。如今我们年少的青春，只有希望，向着远方的未来，我们愿张开双臂，迎接新的未来。相信自己，明天是美丽的。

学习，是一个艰苦求知的过程。它像是一座陡峭，充满挑战的高山。当你决定攀登这座高山时，抬头仰望，它仿佛是那么的雄伟。那么的不可逾越，心里不免产生一丝恐惧，但更多的是兴奋与好奇，不禁让我们跃跃欲试。

前进的路上，不可能是一帆风顺的'，一定要历尽艰苦，才能一步一步迈向自己的目标，到那时，回头看看那些被自己克服了的陡坡，心中自会油然而生一种自豪，一份喜悦，可能当你抬头看那遥远的，未曾尝试过的路程时，可能脑中又会闪过一缕忧愁然而，这正是考验你的时刻，你只有重新振奋精神，继续向着目标前进，才有可能成功。

当你经过无数次跌倒，又爬起后，你的意志就会变得愈加坚强。

永远不能放弃的念头，想想吧，当你站在山之颠上，那是一份何等的荣耀，一瞬间，所有的人的目光都投向你，沐浴在春天里，沐浴在阳光下，以往的艰辛都得到了回报，这所有的一切都属于你。

因为你是 不畏艰难险阻，克服种种困难挫折登上山顶的胜利者。

向着美好的未来冲刺把，成功永远属于不懈努力的人！优秀 3 分钟自由演讲稿篇四

早上好！我是__班的学生，今天我演讲的主题是“病从口入，关注食品安全”。

我们会经常看到，有些同学在小摊小贩处购买一些没有卫生保障的东西，这些食品往往很香很好看，非常诱人，但其实它们大多是“三无”产品——无生产日期、无质量合格证、无生产厂家，它们以色素、化学添加剂为主要原料，甚至使用腐败变质的东西。包括一些油炸、烧烤、或腌制食品，不仅会使食物营养成分变性，还会对大家的身体造成毒害，引起拉肚子、腹痛、恶心呕吐、甚至失明等。

食品安全不仅需要有关部门加大检查力度，更需要同学们提高保护意识，自觉抵制诱惑。所以，我建议大家：

- 1、了解食品安全知识。购买食品时，选择正规的大型商场或超市，同时注意包装上有没有生产日期、生产厂家和质量合格证，并查看保质期看是否过期。

- 2、不吃流动摊点的小吃零食，自觉抵制不卫生食品的诱惑，尽可能地在家就餐。

- 3、养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，每日三餐，定时定量，不暴饮暴食。自己准备水杯，多喝白开水，少喝饮料、汽水。

- 4、养成良好的卫生习惯。不在校园内乱吃零食，不乱扔废纸和包装袋，保持校园卫生环境整洁。

同学们，食品安全关系你我他，养成良好习惯是关键。希望大家都能从自己做起，让健康永远伴随你！我的演讲完毕，谢谢！

3 分钟自由演讲稿精选范文 篇 4

亲爱的老师、同学们：

大家好！

蜜蜂辛勤地酿造，就会有甘甜可口的蜂蜜；鸟儿辛勤地筑巢，就会有安全温馨的家庭；学生勤奋地学习，就会有出类拔萃的成绩……想要做好一件事，就一定要勤奋地去做，只有这样才能成功。

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。想必头悬梁，锥刺股，凿壁借光这些故事大家已早有耳闻了吧。匡衡、孙敬、苏秦就是通过勤奋地学习，最终成为了的学者和政治家。所以大家应该知道勤奋学习的重要了吧，勤奋是通往成功的大道。下面，我再讲两位名人勤奋学习的小故事与大家共勉吧！

鲁迅先生从小认真学习。少年时，在江南水师学堂读书，第一学期成绩优异，学校奖给他一枚金质奖章。他立即拿到南京鼓楼街头卖掉，然后买了几本书，又买了一串红辣椒。每当晚上寒冷时，夜读难耐，他便摘下一颗辣椒，放在嘴里嚼着，直辣得额头冒汗。他就用这种办法驱寒坚持读书。由于苦读书，后来终于成为我国的文学家。

诸葛亮少年时代，从学于水镜先生司马徽，诸葛亮学习刻苦，勤于用脑，不但司马徽赏识，连司马徽的妻子对他也很器重，喜欢这个勤奋好学，善于用脑子的少年。那时，还没有钟表，记时用日晷，遇到阴雨天没有太阳。时间就不好掌握了。为了记时，司马徽训练公鸡按时鸣叫，办法就是定时喂食。为了学到更多的东西，诸葛亮想让先生把讲课的时间延长一些，但先生总是以鸡鸣叫为准，于是诸葛亮想：若把公鸡鸣叫的时间延长，先生讲课的时间也就延长了。于是他上学时就带些粮食装在口袋里，估计鸡快叫的时候，就喂它一点粮食，鸡一吃饱就不叫了。

过了一些时候，司马先生感到奇怪，为什么鸡不按时叫了呢？经过细心观察，发现诸葛亮在鸡快叫时给鸡喂食。先生开始很恼怒，但不久还是被诸葛亮的好学精神所感动，对他更关心，更器重，对他的教育也就更毫无保留了。而诸葛亮也就更勤奋了。通过诸葛亮自己的努力，他终于成为了一个上知天文，下识地理的一代饱学之人。

听了这些故事，大家也是否应该想想，自己有没有勤奋刻苦地学习呢？每个人都想用最简便的方法取得异的成绩，可是在学习上是没有捷径可走的。要想取得优异的成绩，要想成功，就必须付出自己的汗水，勤奋地学习。

爱迪生有一句话说得好：天才就是百分之九十九的汗水加百分之一的灵感。韩愈也说过：业精于勤而荒于嬉，行成于思而毁于随。

大家可以每天多问问自己：今天我尽力了吗？我勤奋认真地读书了吗？

请大家谨记一句话：勤奋是通往成功的大道。

谢谢大家！

3 分钟自由演讲稿精选范文 篇 5

大家好！

不同的两人看到同一朵花，一个人看到的是花开正浓，喜爱不已，看到了生命的希望与力量。而另一个人虽然看到盛开的花朵，却心想它开盛开越鲜艳就会越快凋零，为什么同样一事物会在不同的人眼中会产生截然不同的想法呢？原因就在于有的人能用积极的心态的`并不是已经失去的和还未得到的，而是你现在拥有的。

遇到任何困难，都要想到事物有两面性，而你就要用好的一面去对待事务。你不能事事顺利，但你可以事事尽心；你不能延续生命的长度，但你可以决定生命的宽度；你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能选择容颜，但你可以展现笑容；只要你能做到这些，用积极的眼光看待事物，用微笑面对生活，那么一定会成为一位成功的人。

想做一个成功的人，必须要用微笑面对生活，用乐观的心态看待每一件事。

也许你做到了这些，可在有些方面上还是没有取得成功，但只要你做到了这些你就已经是一个成功的人了。应为你至少战胜了自己，只要用微笑面对困难，就可以打败困难。只有你想不到的事，但一定没有你做不到的事，只要自己不怕苦、不怕累，成功就一定志在必得。

举世闻名的科学巨匠——霍金，是一位在轮椅生活了 20 多年高位截肢的残疾人，他只能用简单的几根手指头活动，可他却或得了如此巨大的成就。这就是因为他能用微笑面对生活、用积极的眼光看待事务。如此巨大的伤害都能被他看得云淡风轻，难道我们就不行吗？伟大的霍金是和我们一样平凡的普通人，他的条件比我们任何人都要差，但是他并没有放弃希望，放弃生活。别人努力，我就比别人更努力十倍。只要积极的面对生活我们也能获得像霍金一样的成就。

拥有积极地态度会发现头上那片天很蓝，脚下的水很清，身边的一切都会变得美好！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

3 分钟自由演讲稿精选范文 篇 6

亲爱的老师、同学们：

大家好！

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。

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！

3分钟自由演讲稿精选范文 篇7

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，只有认清你的方向，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！

3 分钟自由演讲稿精选范文 篇 8

裴多菲：“生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，两者皆可抛。”笼中的鸟希冀着天边那一朵云，网中的鱼盼望着海角那一抹蓝。随着时代的长江川流不息，身为人类的我们，更崇尚自由的权利，追求自由的真谛。

西哲说：“自由乃是以不侵犯他人的自由为限。”我认为最能用来诠释自由的真谛。不管做了什么事，遵循国家法规，尊重社会伦理，不仅是负起了社会责任，心中更握有道德感。

但在今天，年轻人的想法是：“只要我喜欢，有什么不可以？”不，当然不可以。你可以牺牲你的睡眠，但不能彻夜飙车制造问题；你可以享受音乐，但不能大声喧哗妨碍安宁。自己的快乐不可以建立在他人的痛苦上。

曾经到过一处风景区，爬到最高处的木制凉亭休息时，发现柱子上，椅面全刻满了：“___我爱你或___到此一游。”这里的木头飘出一种道德沦丧的气味。不是任何事都能随心所欲，不是任何事只要自己喜欢就可以。

我想不只是这个地方，很多风景区也是如此。你可以吟诗作画，表白心意，但不能破坏美丽的福尔摩沙啊！这是属于我们的家，又有谁愿意自己的家给涂鸦呢？斯米茨：“道德是自由的保卫者。”自由不只伴随着道德而来，更不能逾矩！

亲爱的同学们：

大家早上好！

不知道大家有没有听过这么一句话：“我宁愿选择骄傲也不选择自卑。因为骄傲需要资本，资本需要积累，积累需要汗水，而自卑却什么也不需要。”这句话是我在看乔松楼将军在复旦大学演讲视频时偶然间听到的。

每个人的人生都并非一帆风顺，并非永无波浪的湖面。而是一场充满艰辛，坎坷，曲折，充满挑战与挫折的旅途。属于我们的每一个新的一天都是一次挑战。在迎接每日的朝阳时，我们需要足够的自信来克服遇到的困难，不要一遇到一点困难就觉得是世界末日了，其实都会过去的，并没有那么困难。

居里夫人说过：“我们应该有恒心，尤其要有自信心！我们必须相信，我们的天赋是要用来做某种事情的，无论发生什么事情，活着的人总要照常工作。”正是自信，支持她在经受了失恋、丧夫、社会上的流言蜚语等打击之后，两次荣获了诺贝尔奖，为人类的科学事业做出了巨大的贡献。

我一直都坚信，自信是一种力量，一种引领我们坚持的力量。无论身处顺境，还是逆境，都应该微笑地，平静地面对人生，有了自信，生活便有了希望。“天生我材必有用”，哪怕命运之神一次次把我们捉弄，只要拥有自信，拥有一颗自强不息、积极向上的心，成功迟早会属于你的。

亲爱的同学们，高中三年注定是不平凡的三年。从今天开始，从现在开始，我们都可以把汗水的积累转化为骄傲，自信的资本。以舍我其谁的雄心壮志面对我们应该面对的每一次考验。让我们的高中生活成为人生光彩绚丽的回忆。

我的演讲完毕，谢谢大家！

3 分钟自由演讲稿精选范文 篇 10

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家下午好！矫健的苍鹰扇动着双翅，无畏的目光点亮前行的道路。呼吸一口新鲜的空气，让久储的梦想复活，让我们一起翱翔！信管班的杨国兴给您们带来最真挚的演讲。今天我演讲的题目是《而今迈步从头越》。

大学的我们渴望收获才华，学富五车。我们渴望搏击信息大潮，收获才能，引领走向。胡适先生说过：“学问是铸器的工具，放弃了学问，便摧毁了自己。”然而，我们校园中出现有背于学校主流

文化的现象，却不由得让我们重新进行了思考。我们的学生是否还
怀有拼搏、收获的心，对待生活。

在课堂上沉浸在电脑世界、手机世界里的同学们，我们是否想
过我们天天收获了什么？

在校园的幽僻处，总有几个‘人约黄昏后’，动情处他们竟会旁若无人。我们那样就不觉得惭愧吗？

此外，在宿舍里的‘腾云驾雾’，‘快活似神仙’，考场中的照抄作弊，熄灯后的大呼小叫。作为中跨世纪新一代青年就是我们这样吗？

我们可知道这样做对自己、对同学、对学校有多大的影响。断送了自己的学业，剥夺了同学学习的机会，影响了学校的学风建设。现在的社会是一个竞争的社会，没有过硬的本领，没有丰富的知识，是无法在社会上立足的。

就在去年月下旬，国家教育部在新闻发布会上公布，据初步统计，截止_月_日，全国普通高等学校的毕业生签约率约为，比去年下降了，其中研究生的签约率约为，本科生的签约率约为，专科生的签约率约为。去年毕业的大学生总数是万，也就意味着全国还有万左右的学生尚未落实工作。面对就业形式的严重。四年之后我们做什么？大学生就业难只是客观原因吗？让我们分析主观原因吧！

生活腐化，追求时尚，崇尚。玩物丧志，沉溺于网络世界。理性侏儒，缺乏判定能力和审美能力。学术精神的失落，道德低下，行为放荡，缺乏信仰，缺乏毅力，缺乏进去精神和承受力。假如您是老板，您会选择我们这样的员工吗？

同学们，看看吧！看看李开复教我们怎样度过大学四年。他说到：大学四年是人生中最要害的阶段。从入学的第一天起，你就应当对大学四年有个正确的熟悉和规划。

同学们，醒醒吧！是该醒的时候了。不要被习惯所掩盖，被时间所迷惑，被惰性所消磨。让我们问问自己，我们对得起含辛茹苦的父母吗？假如父母知道我们在学校中的表现，父母是多么的伤心。同学们让我们拿起笔算一算四年我们需要花费多少钱，我们是否对的得起父母为我们付出的一切。

同学们，想想吧！是该想的时候了。罗马并非一日建成，成功更非一蹴而就。为了自己，为了在毕业以后找到好的工作。我们是时候该充实自己，完善自己了。

同学们，一起努力吧！只有全心奋斗，才有满心收获。

3 分钟自由演讲稿精选范文 篇 11

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

诚信，是每个人必备的素质。对别人诚，就是对自己信。只有讲了诚信，人与人之间才能融洽友好；只有讲诚信，人与人之间才会相互理解。

答应别人的事一定要完成，说好见面的时间也不能擅自改变。这里有一则故事：一个人与朋友约定一个时间在自家门口出行，约定在正中午。中午已到，朋友没来，这个人就独自先走了，朋友过了很久才到他家。这个人的儿子在门口玩。朋友问他：“你父亲在家吗？”这个人的儿子回答：“等您很长时间，您不来，父亲已经走了。”

听了这话，朋友很生气：“真不是人，与人约好一起走，却丢下我先走了。”他的儿子对朋友说：“您和我父亲约好中午见面，中午您没来，这就是不讲信用；当着孩子的面骂他父亲就是无礼。”说完头也不会便走进门。

是的，这就是不讲信用。与人约好了时间，自己迟到了不说，还骂别人。时刻讲诚信，应该是我们人格的底线。

带着诚信上路，前途一片光明。

谢谢大家！

3 分钟自由演讲稿精选范文 篇 12

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

时间对于每个人都是公平的。一年 365 天，一天 24 小时，一小时 60 分钟，一分钟 60 秒，对每个人都一样。但珍惜时间的人会

“留下串串果实”，不仅延长了生命，而且使生命富有意义；浪费时间的人却“两手空空，一事无成”，只有徒伤悲，空叹息。

对于同学们来说，经过一学期的学习，有的同学取得了优异的成绩，各方面都有了长进；而有的同学却收效甚微，甚至一天更比一天差。这是因为珍惜和不珍惜时间造成的差别。时间有一个特点，就是一去不复返。

即使是最伟大的科学家，使用最先进的科技手段，也不能把时间挽回。所以，珍惜时间，勤奋学习不仅是祖国和人民向我们青少年提出的要求，也是我们自身成才的先决条件。民族英雄岳飞在《满江红》这首词里写到：“莫等闲，白了少年头，空悲切！”

因此我们应该学会做时间的主人，紧紧抓住时间。同学们，时不我待，希望大家都能珍惜时间，使每年、每月、每天、每小时、每分钟都过得有意义！

我的演讲结束了。谢谢大家！

3 分钟自由演讲稿精选范文 篇 13

尊敬的老师，亲爱的同学们：

呢？要不要去救它？我在心里犹豫了一会儿，左手倚在驾驶座上，歪着头问爸爸妈妈：“爸爸妈妈，今天几度啊？小狗躺在地上冷不冷啊？”

“今天啊，好像只有几度的样子。”妈妈低着头玩手机，敷衍地说。

我坐在窗边，回头望着那只狗，那只狗也可怜巴巴的望着我，我低下头想了想：是谁抛弃了它？大冬天趴在路边会冻死的，我要去救它。我下定决心，叫住爸爸：“爸爸，快停车，我要去救那只小狗。”爸爸急忙把车靠边停住。车子一停稳，我就迫不及待的跑下车去，朝小狗飞奔过去，爸爸妈妈也在后面跑着。

我左手撑着膝盖，右手摸着它的毛。小狗见到有人来救它，便用乞求的眼神望着我，用粗糙的嫩粉色的舌头舔我的手。我十分同情它，对爸爸说：“爸爸，小狗很可怜，奶奶不喜欢动物，我们就把它带去外婆家养，好吗？”

爸爸朝我点点头，我便轻轻地搂着小狗把它抱上车。小狗一上车，便趴在车上，用舌头舔小爪子，乖乖地趴着，不吵不闹。小狗上车后没多久，车里就飘着一股奇怪的味道，有点儿血腥味，又有点儿铁锈味。我根据这些味道，在小狗身上捕抓线索，最终把目标锁定在狗项圈上。妈妈是护士，检查了一下小狗的'脖子，轻轻地用手拨开项圈周围的狗毛，用手电筒照着看。妈妈焦急地说：“呀！骨头都露出来了，快快快，开车去药店！”

我听见妈妈说的话后，感觉心里不安宁，像有一只小鹿在乱撞。我害怕看到狗狗痛苦的样子，只是倚在窗边假装淡定的欣赏风景可是，心里却想着：好可怜的小狗啊！回到外婆家后，爸爸把狗抱下车，把铁丝项圈取掉。妈妈用过氧化氢为小狗清洗伤口，白色的泡液从小狗的腿上划过，小狗的腿一直在颤抖着。我跑开了，因为我害怕看到它痛苦的样子。它的伤口愈合的很快，没过几天就可以跑跳了。看到它自由自在地奔跑，我笑了。

从那以后，狗狗跟我之间就建立起了一种独特的感情，似朋友，也似亲人。每次我去外婆家，狗狗只要见到我，就立马飞奔过来，冲我善意地摇晃着尾巴，然后就很亲昵地用身子蹭我的腿，好像在说：“欢迎回家。”不管我走到哪，它都会像影子一样的跟着我。当我回家时，汽车慢慢地离开，狗狗会一直跟在后面跑，直到追不上汽车了，才肯目送我们离开。

我想告诉小狗以前的主人：也许您给小狗带上项圈是想让它不乱跑，可是小狗也需要自由啊！望你以后能尊重自由，能解开项圈让它自由地奔跑。

3分钟自由演讲稿精选范文 篇14

亲爱的老师、同学们：

大家好！

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。”于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。

第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界的许多东西，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！

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。

谢谢大家！

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/446144034045011003>