

# 2023年课前三分钟演讲稿既又好背(精选7篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。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？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 课前三分钟演讲稿既又好背篇一

同学们：

大家好！

我的演讲从一个小故事开始——在一个深深的鼠洞里，一个老鼠家族正在召开会议，会议的中心是怎样在觅食的时候及时发现那只喜欢搞突袭的黑猫。不一会儿，一只小老鼠想出一个好办法——在黑猫的脖子上挂一只铃铛。话一说完，大家齐声说好，但接下来却都沉默了，因为没有哪一只老鼠敢去挂这只铃铛。

这个故事不禁让我浮现出一个念头：与行动相比，有时候，幻想或想象其实是一件再舒服但是的事——它没有风险，无需胆量，不受约束。你想尝试冬泳，便能够尽情地想象着数九寒天在冰冷刺骨的河水中游弋的豪迈；你想尝试弹琴，便能够尽情想象自己在高高的舞台上悠然地表演；你想学习一门外语，于是跑到书店买了一大堆复习资料，还把决心下了又下：每一天至少要保证一小时的学习时间。在你的头脑中，一切都是那样完美、切实可行，但是，当热情渐渐冷却后，你却没有了勇气跳入冰水中；你却不能忍受日复一日练琴的单调和枯燥；你却不能放下每一天的休闲时间埋头苦学。全部完美的幻想和想象都变成了一纸空文。

几年前，一位颇有名气的画家想画一幅以某历史事件为主题的画，这个历史事件在其他画作中鲜有表现，场景又极生动，形象，画出来必须很富感染力。这位画家翻阅了超多历史书籍，对事件的各种细节已了然于胸，加上他画技高超，若完成这幅画肯定能为他赢得巨大的声誉。一年以后，有人无意间提到那幅画，谁知画家根本就没动笔！他犹豫着想找理由解释，最后最后说还是太忙了，有许多事情要做，根本没时间画这幅画。

生活中，有许多这样的人，他们对人生有着种种设想与规划，有着十分完美的理想与愿望，可就是不用实际行动来实现它，这样一来，即使构想出再有价值的东西，也是胎死腹中，令人惋惜。

老鼠没有行动，是因为恐惧，我们没有行动，是因为什么呢？不要找任何借口来回答这个问题，任何借口都是苍白无力的。

我们就应随时告诫自己：下定决心做某件事的时候，必须要立即行动。

谢谢大家！

## 课前三分钟演讲稿既又好背篇二

各位老师、各位同学：

大家好！

王尔德的这个快乐故事，让我的心久久不能平静，那个巨人，他两次的自私与冷酷给花园带来了冰雪寒冬，让孩子们失去欢乐的同时，他自己也同样孤单寂寞，更享受不到花园里明媚的景色！我们常说：“赠人玫瑰，手有余香”。其实，快乐也一样，给别人快乐，自己也快乐。

我还记得这样几句名言：“把你的痛苦与人分享，你的痛苦将会减少一半；把你的快乐与人分享，你的快乐将增加一倍。”是啊，分享快乐不会使自己损失什么，却能让这个世界充满温情。相反，有了快乐，一个人独乐，最终也不会快乐。

与别人一起分享快乐是一种美德，因为快乐能够传染。其实很多时候，与别人分享快乐，既是给了别人一个机会，也是给了自己一个机会；既给了别人一个好心情，自己也留下了一份好心情。既然这样，那么请打开你的心灵，真诚地与别人分享吧——自己是一团火，就要想法把别人点亮；自己是一盆水，就要想法把别人洗净；自己是一粒米，就要想法长出更大的稻穗；自己是一弯月，就要想法给夜行人送去清辉……与人共享快乐，你也会更加快乐！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 课前三分钟演讲稿既又好背篇三

19xx年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军□19xx年，在意大利国

际马拉松邀请赛中，他再度夺冠。若干年后，山田本一在自传中，写下了他夺冠的秘诀。

“最初参加比赛的时候，我总是把目标定在终点线上的那面小旗帜上，可每次都只跑到二里地时就跑不动了，最终以失败而告终。多次失败后，我意识到，我是被前面那遥远的路程给击败的。经过总结我采用了这样的方式：

在每次比赛之前，我都要把比赛经过的路线仔细观察一遍，将沿途比较醒目的标志记下来。比如：第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子？？这样一直记到赛程的终点。

开始比赛后，我就以较快的速度奋力向第一个目标冲去，待到达第一个目标后，我再以同样的速度向第二个目标冲去？？就这样，四十几公里的赛程，就被我分解成若干个小目标轻松地跑完了。”

山田本一夺冠的秘诀，对你有何启示呢？

人生如果没有明确的目标，生活就会失去动力。但目标过大又会使人丧失信心，因此，我们要善于把人生的远大目标进行分解，在每个阶段制定一个合适的易于达到的目标。学生阶段更应如此，分解你的目标，先达到最近的，再去实现另一个？？并经常检查自己实现目标的情况，体验实现目标的快乐，充满信心“用智慧战胜对手”，只有这样，一个个小的成功积累起来，就是大的成功。

## 课前三分钟演讲稿既又好背篇四

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。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。”

于是小男孩擦干眼泪坐在木桶边想啊想，想半天终于想出一个办法，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。第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬起来，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，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。

是的，我们不能改变风，改变不了这个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。

## 课前三分钟演讲稿既又好背篇五

三分钟的时间很短，只能寥寥说几句话，那么我们该如何说好这三分钟呢？下面是本站小编为你整理的几篇课前三分钟演讲稿，希望能帮到你哟。

“呼——鸣——，呼——鸣——”

皎洁的月光下，在彩釉瓷砖装修的楼梯上有两只对峙的猫，一上一下，不时从喉咙处发出怪声。

“混蛋，还让不让睡啦！”随着户主的一声大骂，四只幽幽地发着棕黄色光的眼睛像闪电般闪了一下，紧接着便是受惊后的两声猫叫，几乎是同时叫出的，声音很小，好像从很远处传来的，但细细分辨，还是能辨别出来的。

这户人家为什么每晚都有猫光顾的原因，我想大家已经明白了。

这户人家的日子过得很滋润，小洋楼住着，比较富裕，恰好户主又是食肉主义者，不开素的。所以厨房里会经常有些肉类，熟的，很香。这不免会使那些吃馒头屑，喝剩饭长大的猫嘴馋，所以每晚都会有猫光顾此地。

当然户主是明白这点的，所以每晚睡之前都会仔细地检查一下，厨房的门是否关好了。

不幸的是，有一回，他忘记了检查，门没有关好。这可好，那馋猫终于“解放”了一回，它溜进厨房尽量不使自己的身体碰着锅碗瓢勺。

它成功了，终于把那条炖的香气直冒的大鲤鱼吃个精光，兴许是鱼的个头太大，猫的胃太小，装不了多少东西，它只吃了鱼肉，把鱼头、鱼骨、鱼尾完完整整地剩下了，甚至连一个牙印也懒得留，不过它到没有忘记把盘子上码的整齐的馒头印上标记，个个咬了一口，似乎是在表达对馒头的恩情。

第二天，户主发现了那条只剩下鱼头、鱼骨、鱼尾的残鱼，安稳地躺在盘子上，冒着腥气。同时，也看到了那些被赋予猫的恩情的馒头，但他并没有发作，似乎早已料到了这种结果。

出奇的事发生了，户主狂改已往吃肉的习惯，从此吃起了素，一吃就是两个星期。

这一大大的改变，倒让猫有点不适应，连点肉香味也嗅不到半点。但那些猫似乎并不死心，仍就每晚光临一下此地，才安心地离去。

猫的不甘心应验了，户主好像吃厌了素食，这晚炖了一锅肉，自己吃了些，剩了些，放在厨房里，厨房的门没有关。这晚，把那猫可乐了个半死，但另一半它也没活成！

终于等到屋里的灯熄了，猫知道，户主睡了。一个轻跃便溜下了楼梯，就直奔主题。到了厨房才发现，除了一锅半温的肉汤和乘着几小块肉的碗放在那里，没有别的可吃的，猫好像并不开心，但还是把那几块自己苦等了两个星期的肉吃了，还有点“功夫不负有心人”的趣味，连碗里的肉汗也没放过，最后还不甘心，又把头伸进锅里的肉汁也没放过，最后还不甘心，又把头伸进锅里舔起了内汤，可是汤太腻了，它只舔了两口就放弃了。离开时，还心有不甘地往里瞄了两眼，才恋恋不舍地迈着小碎步晃走了，它上了楼梯正准备离开时，忽然嗅到了一股肉香，对，没错，是刚才的那个香味！

它兴奋地又是一跃而下，直朝厨房冲去，令它失望的是刚跑到半道儿肉味就没了，它断定香味肯定不是从厨房里传出的，但它还是进去看了看，仅有那一锅内汤和自己舔的倍儿亮的碗放在那里。

它沮丧地低着头，拖着懒散步子向楼梯晃去，它上了楼梯正准备离开时，又一股香味飘了过来，猫不时打了个激灵。它猛然抬起了头嗅起香味，想找到香味是从什么地方传出的，因为它知道厨房里已经没有肉了。

它小心翼翼地嗅着肉味，向肉味走去，它走的很慢，生怕自己走的太猛了，把肉味落在后面，就这样肉味一直把它带上

了楼顶。

“咣啷”

“喵——喵——”声音越来越低。原来猫伴随着肉、盘子、板子和砖向楼下铺着石子的路上摔去，很不幸，猫的脑袋上插着一块盘子的碎块，后脊梁和尾巴被两块砖压个结实，四肢好像不能动了，一直在那里抖着，正在奄奄一息呢！

听到盘子破碎的声音，户主来不急开灯，拿着手电便冲向门外，到了外面他才发现，那只曾经毁了他早餐的该死的猫，快要死了，随着胸前的起伏幅度越来越小，户主晃了晃手中的手电，开心地大笑起来，并且大喊：“我做到了，该死的猫，见你爷爷去吧！”

原来，这是户主的一个计策，是一个筹划了很久的，一次成功的计策！

提醒一下，那乘着很多的肉的盘子正放在一片很薄的板子上，板子放在楼沿外，正好能乘住盘子和肉的重量，板子的另一端用砖块压在楼沿上，可怜的猫并没有发现，还以为是上帝在眷顾它呢，结果真被上帝带走了！

有一句名言：“时间顺流而下，生活逆水行舟。”人在生命的历史长河中，难免不遇到什么困难，实际上，困难一直是与人为伴的，直到今天，还有人为温饱问题而挣扎，气候灾害、地质灾害和其它灾难也不时的发生，无论多么幸运的人也避免不了和困难打交道，最起码每个人都要面对生老病死这一规律。另一方面，人们都渴望成功，而成功的人士都有不平凡的经历，他们的成功都是从克服了一个又一个困难中走过来的，古今中外，几乎没有例外的。所以一个人无论想过平静、简单的生活，还是想有所作为干一翻事业，都应该树立正确的面对困难的态度。

既然困难不可避免，那我们就不该逃避、不该抱怨，就应该以坦然、积极乐观的态度对待困难。面对困难还应该树立不怕吃苦、不畏艰险的精神，面对长期的困难，耐心和坚持不懈的精神就显得特别重要。

困难并不可怕，可怕的是不能以正确的态度面对困难，在困难中使人倒下的往往不是困难本身，而是消极悲观的态度，是缺乏战胜困难的勇气和信心，是没有坚强的意志。人的信念、人的精神起着很大的作用，人们常听说这样的例子，一个没患癌的人，被搞错了，以为自己得了癌症，人马上就不行了，而真正患癌的人，以为自己没有患癌，反而表现很正常。在困难中，人们通常怀着必胜的信心，而有时以顺其自然的态度面对困难，应该是更好的态度，因为有些事情的结果是难以预料的，也是难以左右的，期待着什么结果也许会使人失望，能做到尽力而为就是了。

事物都具有两面性。困难使人痛苦，人们不愿遇到困难，但是通过困难的磨练的确使人变得成熟，从这个角度讲，困难又不是坏事。“没有吃过苦就不知道什么是甜”，拜伦的一句名言“逆境是到达真理的一条通路”，说的就是这方面的意思。“患难见真情”，“贫穷出孝子”，这两句话也重点强调了在困难中可以表现出人的良好品质。我曾认为那些对社会有较大贡献的人往往生活都比较简单，这是一种悲哀(比如一些杰出的科学家等)，我现在真正地理解了，正是由于这些人不为金钱所动的高素质，才能使他们在较为艰苦的条件下安心工作，为社会做出了较大贡献。我有幸出席过一个学术会议，一位老教授鼓励我们要耐得住贫穷，要耐得住寂寞，要在科研、学术的道路上坚持下去，经过多少年，我终于认识到了耐得住贫穷，耐得住寂寞是多么可贵的品质，当别人下海去搞钱了，自己还能不能在艰苦的条件下安心于做没有钱的学问，能做到按兵不动也不容易。

既然困难和逆境可以使人走向成熟，那么我们就不该白白地吃苦，认真对待，勤于思考，一定会有所收获。

生活中有很多强者为我们做出了榜样，南京大学有一位湖南籍博士生，他在13岁那年在一次事故中失去了双手，在生活都无法自理的情况下，向父母提出要读书的要求。经过几个月的努力他学会了用肘关节夹着笔写字，在读初中、高中时成绩优异，高中毕业考上大学，大学毕业后在当教师时，他又学会了写粉笔字，工作之余继续拼搏，又考上了硕士和博士。在读博士期间又患上了肝癌，已为晚期，医生断言，他至多还能活三、四个月，面对这一场更大的灾难，他以顽强的毅力同厄运抗争。坚持到一年半的时候，经检查肿瘤奇迹般地缩小了。还值得欣慰的是，他如期完成了博士论文，并顺利通过了答辩。这里只是简单地叙述了这位博士生的业绩，实际上他还有过人的生活能力。

一个失去双手的人，成了生活的强者，他不仅战胜了自身面对的困难，还能从社会对他不接纳的一次次挫折中走过来，在人生的舞台上，不断攀登上了一个又一个新的台阶，特别是面对患癌的绝症，敢于抗争，创造了生命的奇迹，他所走过的路，为我们战胜困难树立了很好的榜样。

我觉得有一首诗“给生活以时间”写的非常好、非常美，诗文如下：

给生活以时间

英斯特朗

薛菲译

别难受，当恶运对你拉长了脸

凭眼前的一切并不就能得出结论呵，

假如你愿意等待，怀抱着信念，

你将得到应有的回答，给生活  
以时间，纺出你看不见的命运之线。  
一切努力都为了追求那事物内在  
美的实现，千万别丢了理想，  
丢了信念，要坚信，一切都是为了  
更美好的未来，别催促上帝的安排，  
给生活以时间，去把理想实现。

提到美人，我们会想到诸如古代四大美女，诸如玉带林中挂金簪雪里埋之类。莫不是像《诗经》说的：“巧笑倩兮，美目盼兮”“燕赵有佳人，美者颜如玉”。莫不是都有着婀娜的身段、娇媚的容颜，一颦一笑，妩媚动人。所以一个个青春的女孩子便把不怎么充裕的腰包扎的紧紧的，挤出些血汗钱来买些减肥药、胭脂水粉之类，直涂得脸上粉白如壁，打个喷嚏也会掉下二斤面来，想来可笑。

汉代的王逸在《离骚序》中提到《楚辞》中经常会高洁的植物同品德美的人类比。屈原亦说：“惟草木之零落兮，恐美人之迟暮”，于是便有香草美人一说。看来自古美人和香草同居，就是来形容品德高洁的人。并不是说的那些大街小巷庸俗的眼影描眉。

我想到杨澜的一句话：“男人的帅不在脸蛋，而在岁月积淀下来的睿智与淡定”。我很喜欢这句话的，因为我终于能让我长久以来的这张“磕碜”的脸来一次不小的解脱了。我想女人也是如此吧？有人说女人像显示屏，漂亮就行；男人像主机，重要的是内涵。我是不敢苟同的，我想女人同样需要淡定和智慧。智慧的女人若配以精致的容颜定会倾国倾城绝代

风华;若是一个姿色平庸但却同样拥有这样的内涵的女人定也会别有韵味。

古龙笔下楚留香说过一段话;“姑娘若非绝代风华,容貌又怎会被人所毁?姑娘本来既是绝代风华,形貌被毁又怎样?只因别人能毁的了姑娘容貌,但姑娘风骨自在,却是谁也毁不去的。”好一个“风骨自在”,引此段或许多有不妥,但我却想把这风骨自在理解为一个人的气质。这姑娘本来有香草一样高洁的品质,高雅的气质,容貌毁了又怎样呢?气质这东西是学不来的,这举手投足间的优雅来自腹中的涵养和高贵。东施效颦,徒留一段笑料罢了。

何为美?我了解到人对美的印象只是对人或事物的好感罢了,美的定义有自然美、社会美、教育美,好像还没有说是张俊俏的脸蛋就可以是美的一说。人说和谐为美,我们没有宋玉潘安的俊貌,也没有西施貂蝉的容颜。但是却可以博览群书,洞察世事,增加自己的内涵,培养高尚的品德。穿衣不必华丽,淡雅朴素和谐一定很美;言谈不必招摇,真实淡定沉稳自会另有风味。于丹入选中国最美的女人,我们学不来她把学问做的那样睿智超脱,但哪怕是浮光掠影的阅读也会令自己蒙上一层安静的气味。

闲读纳兰容若的词,慨叹他把哀悼亡妻的句子写得那样幽怨悱恻、动人心肠。我不知道其妻卢氏长相如何,但我知道她一定精于诗词琴画,一定如香草一般淡雅清新文静之极,一定极富内涵拥有高尚品德,一定很美。。。。。。安意如又把纳兰的词作解析的精妙香艳清丽回环才情逼人。我想这是一名怎样的女子?且不论美丑,单是这份才思,早已令我倾心不已。像这样的女子美丑早已无关紧要,我早已把她划入“美人”一列。

所谓“浮逝,风格永存”,无论男人女人,但凡有高尚之情操,文雅之气质,尽可谓香草美人。抛却浮华的胭脂水粉,拥有朴素内涵的素面朝天也是飘逸清秀极尽婉约之至的。

有香草一样的品德，人人皆美人。

也就不必为这粗鄙的容貌担忧心烦了。

## 课前三分钟演讲稿既又好背篇六

校园里有一颗石榴树，我经常悄悄地过去看看它。

春天，石榴树发芽了；到夏天的时候，石榴树上长出了一朵朵红花，远远望去，像一个个红灯笼。石榴花谢了，结出了一个个绿色的小石榴。秋天，石榴终于成熟了，又大又红的石榴挂满枝头。

这红红的石榴老是挂在我的心头，总想着什么时候能尝上一尝。终于，我等到了这一天。

这天，老师带我们去摘石榴，我别提有多高兴了。走进石榴树，我发现每一个石榴都好大呀！它圆溜溜、肥嘟嘟的身子上还顶着一个“小皇冠”，看上去又威风又可爱。它穿着一件红色的“大衣”，看起来像一个小灯笼。

轻轻地摘下一个，我感觉它不是很平滑，看上去像个长满斑点的小姑娘。轻轻剥开它的表皮，只见淡黄色薄膜把石榴内部分成了一个个小房间，每个房间里都住着一颗颗排列整齐的石榴籽。这红灿灿的石榴籽就像稀有的红宝石一样，还散发着迷人的香气呢！

石榴虽然外表不好看，但它有丰富的营养，我喜欢石榴。

## 课前三分钟演讲稿既又好背篇七

老师、同学们：

大家好！我非常感谢老师和同学们将宝贵的`3分钟课堂时间交给我。今天我演讲的题目是《让坚持成为一种习惯》。

老师常教育我们：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。意思是说，好习惯会让人终身受益。于是，在老师和妈妈的教诲和引导下，我逐渐培养了许多良好的习惯并坚持了下来。如课前预习的习惯，上课认真听讲的习惯；积极思考大胆发言的习惯；认真书写的习惯；自己洗衣服、叠被子、整理房间的习惯等等。正是培养了这些良好的学习习惯和生活习惯，我的学习成绩才会越来越高，独立生活能力也越来越强，为此，我还多次受到老师和妈妈的表扬呢！

今天，利用这个机会，我首先感谢妈妈的坚持，让我有了坚持的品质。妈妈的坚持督促和鼓励是促成我良好习惯的催化剂。

其次，我感谢老师的引导，让我坚持把好习惯自觉地落实在每天的学习生活中。从小到大，我一直自觉地坚持着培养好的学习习惯。如：一次课堂上，我的同桌给我说悄悄话，并用手拉我的胳膊，我都没有理她，继续听老师讲课。下课后，我和她约定，上课时不说闲话，互相比学习，比积极发言，还比专心听讲，下课时想怎么讲就怎么讲。就这样过了一段时间，我们两个的成绩都有所提高，为此，老师还在班上表扬了我们。于是，我和同桌上课专心听讲的好习惯就坚持下来了。

俗语说得好：坚持就是胜利。老师的教育，妈妈的督促，我自己的自觉努力，让我培养了越来越多的好习惯。“坚持”让我体会到了学习的快乐，“坚持”让我感受到了前所未有的幸福，“坚持”让我的生活变得更加精彩！我将沿着这条路继续走下去，我相信，我的明天会因为坚持好习惯而更加美好！谢谢大家。