

# 最新激励人心演讲三分钟稿(模板7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 激励人心演讲三分钟稿篇一

大家好！

从一开始，我所在的小队就面临着很多困难：平均年龄偏大，身体素质不好，队员人心不齐，团队如一盘散沙……因此，我们自嘲地把自己的团队命名为“夕阳红”。尽管如此，我们还是全心投入和参与进去，逐渐发现团队的弱点，克服种种困难，加强沟通和配合，在勇敢地挑战自我的同时，齐心协力完成了每一个项目。

在大脚霸游戏中，我们的脚连在一起，形成了相互牵制，队员走路的速度不一，掌握不好节奏，我们走得很艰难。任何一个队员出错，整个队伍就无法前进一步。我们从最初的相互埋怨猜疑，到后来意识到完成这个项目，心要往一处想，劲要往一处使。我们试着挽起手臂，形成一个整体，大家大声喊着节奏，慢慢有了默契，尽量做到步伐一致，尽管艰难，却坚持走到了终点。在我们的理解里，拓展训练不求第一，只要这个小队的每个人能够全心投入，完成每一个项目，就已经是莫大的成功！

而逃生墙项目的完成，让我看到了团队中每个人潜能的激发和一个集体工作中需要的默契和牺牲。最初，对于70个人要在不能说话的情况下全部爬过4米2高的逃生墙，我是持怀疑态度的，我甚至觉得，一个人要翻越这面墙都是不可能的。

当时抱有我这样的想法的人可能不在少数。在迟疑中，我们按照教练教的方法开始行动，但是因为队伍中有人违反了规则，不但被教练叫停重来，还让总队长代我们受罚。天下着细雨，我们的心情变得很沉重，不由自主地流出了眼泪。第二次，大家仿佛都有了默契，搭人梯、拉人的，还有做防护墙的，大家牢牢记住了规则，不再说话、鼓掌、嬉笑，全神贯注于我们要共同完成的事情上，迅速行动起来。最初上去的10个人倾尽全力拉下面的同事，搭人梯的同事忍受着肩膀和腿的疼痛，大家心里只有一个想法：我们乘坐的船要沉了，必须在规定时间内帮助全部队员翻越逃生墙！

这个过程中，折射出来的就是牺牲和配合。一个团队中，必然有人在默默地牺牲，但这份付出全体队员都看在眼里，记在心里。个体的成功不是团队的成功，只有全体顺利翻越才是真正的胜利，所以我们必须集思广益，用最有效率、最恰当的方式，让最后一位同事也翻过去，为了这个目标，每个人都付出了自己的努力。项目完成后，教练宣布我们只用了预计时间的四分之一，在那一刻，大家终于品尝到了胜利的喜悦。

从拓展训练中，我也意识到，每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，自己是这个集体中的一员，首先要充分发挥潜能，尽力做好自己的工作，加强配合，发挥自己的创新能力。第二，团队的发展才是真正的发展。遇到一个问题时，必须集中整个团队的智慧，形成一个统一的计划，然后按照计划去实施，及时调整方法和策略，去做到最好。第三，决不轻言放弃，增强勇气和毅力，相信自己能做到。第四是学会换位思考，站在对方的角度，替他人着想，换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。

在我们成功挑战每一个项目的背后，自始至终都是我们所有队员共同努力的结果。我们是一个整体，只有相互信赖、互相支持，做好自己应该做好的每一步，才能将我们的集体打造成一个富有战斗力、执行力的团队。

通过这次拓展训练活动，让我对团队的个人意识和个人在团队中的作用感悟至深。如果将从活动中感悟到的道理运用在今后的工作中，相信我们的明天会更美好，我们的团队会越发强大和完美！

## 激励人心演讲三分钟稿篇二

我的发言很简略，就是与同学们一起探讨几个问题，一是高考考什么？二是高考是什么？三是谈几点建议。或者能引起同学们的思考，对同学们的备考有一点点辅助。

### 一、高考考什么？

一是考考生的学习素质。考知识的同时重视考能力。重要考核考生的“三基”：即基本知识、基础能力、根本方式，这些占80%以上。新课改后，高考命题由本来的以“常识破意”为主转变为以“才能立意”为主，然而，辩证地讲，能力是以知识为载体的，所以对绝大多数同窗来讲，首先，进一步夯实基础，完美知识构造依然是十分必要的。第二，在下一阶段的温习备考中，在老师的领导下，有抉择的有针对性的增强练习也是必做的作业，由于能力是练出来的。

二是考考生的身体素质。好身材是一切的成本，有了好身体才有好的精神，才有刚强的意志，才有良好的心态，所以，在今后100天的日子里，建议大家坚持体育锤炼，练出一个好身体，练出一份好心态，练出一个好成绩。

三是考考生的思维、心理和心态。考思维就是考你对高考的正确认识与懂得，考你对高考的寻求与斗争；考心理，就是考察你的心理蒙受能力，抗压能力，抗挫折能力，在备考进程中，在高考考场上没有良好的心理素质，平时学的再好，也不一定考得好。所以，我们要应用仅有的100天的缓和复习，利用每一次模仿考试，训练自己的心理素质，提高心理承受能力，为高考做善意理筹备；考心态，就是考察你的情商，很

多走过来的人，都有亲身领会，考前复习备考和考试时的心态往往决议着你高考的成败，心态决定所有，好心态就象征着成功。有此可见，高考中考生的心态、心理承受力起了要害作用。某高考状元的教训是：自信、意志、毅力。所以，倡议大家建立准确的人生观、价值观、高考观，放松心情，每天都领有一个良好的心态。

四是考考生的筹谋谋划能力。一是考考生考前复习备考的策略技巧，二是考在高考时的应试策略与技巧。所以，建议同学们在最后100天的复习备考中要有目标，有打算，有针对性，有策略地复习备考，在提高复习效率上，动头脑想措施；通过几回大型考试，有目标地训练自己的应试策略与技能，就是怎样考才少失分、多得分。例如，文综/理综先做那局部，后做那部门，时光怎样掌握才拿分最多。这就要求我们认真对待每次训练和测试，就像高考那样。

综上所述，高考考的是考生的综合素质。

## 二、我对高考的意识

高考是一种机会，也一种取舍，而且是人生的一大决定。挑选高考，就是在人生旅途中，初步断定自己的方向，给自己性命生存与发展的空间定向和定位。定向，是根据社会需乞降个人程度、专长跟喜好，选定学校与专业。定位，则是按照自己的冀望和努力，将会肯定在哪个批次、哪个区间录取。高考的成就，说白了，是通往自己生存与发展途程的坐标。分数越高，坐标就越前置，自我选择和发展的空间就越广阔。这就是事实，就是高考，也就是竞争！

高考是人生的一次难忘的阅历。不单单是为了考上怎样怎么的大学，高考是人生的一次体会，你将毕生难忘，永远值得回想，我至今还记得我当年加入高考时的情景，记得考后那轻松高兴的心境。当然还记得拿到录取告诉书时无以表白的喜悦。

高考是你人生当中第一次重大的考验。方才我已经谈了高考是在考我们的综合素质，是在考我们的意志品质，是在考我们的心理承受力，所以我讲高考是对我们的一次重大的考验，经历了这样的考验，你会更加坚强起来，你会更加成熟起来。

### 三、多少点提议(送给同学们的几句话)

#### 1、有梦想，有自信，并为妄想而竭尽全力!

有这样一个故事：在美国西雅图一所有名的教堂里，有一位丧尽天良的牧师——戴尔·太勒，一天他向班里的学生许诺：谁要是能背出《圣经·马太福音》第五章到第七章的全体内容，他就邀请谁到西雅图“太空针”餐厅参加免费聚餐会。(励志名言)要背诵的内容几万字，而且不押韵，成年人也很难背的下来。而几天后，一个11岁的孩子一字不差，一字不漏地背了下来，背到后来几乎成了生情并茂的朗读。

比尔·盖茨：我全力以赴，因为我非常等待那份免费的午餐会。

这个故事告知我们的正向林语堂先生曾经说过的“人生不能无梦，无梦则无望，无望则无成”。就是说人生不能不理想，没有幻想就没有盼望，没有愿望就没有前进的能量。其次还告诉我们，自负是成功的条件，第三有告诉我们为实现幻想要竭尽全力。

“坚定”：意志顽强，不动摇。其反义词是：“松散、屈从、摇动、退缩”。

我们要坚定的是：坚定的信念，坚决的目标，坚定的意志。

“坚持”：意志坚强长久，百折不挠。其反义词是：“放弃、退缩、松懈、动摇”。

实在，失败与成功仅有一步之遥，成功往往在于再坚持一会儿的努力之中。

“严谨”：周密谨严，精打细算。其反义词是：“急躁、马虎、敷衍”。

严谨是一种境界，是一种品德，是成功者必需具备的精神品质。

“专注”：一心注意，聚精会神。其反义词是：“心不在焉，心不在焉，涣散”。

孔子毕生收了3000弟子，他在“自主招生”时出了个翻新试题：请求学生犁田，同时在旁边部署鼓乐队，还在地里埋上金元宝，考核同学们的注意力。一些同学被鼓乐或金元宝吸引，从而废弃犁田，这就是“孺子不可教也”；一些同学受到干扰，迟疑片刻，持续犁田，这就是“孺子尚可教也”；只有对干扰不为所动的同学，才终极通过测验，成绩了功名，这便是“孺子真可教也”。

在备考的最后100天里，同学们必定要学会抵抗烦扰，集中留神力，做到聚精会神。

3、讲求策略，注重方法，提高复习效力。

这个阶段，仍旧要注意养成勤于思考的好习惯，如坚持进行总结、反思、增分：天天都能找到一道好题；每礼拜收拾一次错题；每半个月总结一次自己的学习办法；每个月反思一次自己参加高考的义务心；每个月进步一次自己的分数段。

我信任，二心向着本人目的前进的人全部世界都会给他让路！只有你当真看待每一天、每一节课、每一分钟、每一个习题，全身心的投入到备考中去，你的潜力总能发掘出来，荣幸之神就会来临到你的头上。

最后一句话：高考的胜利是我们的目标，天道酬勤是我们的信心，永不言弃是我们的精力！只要你尽力，备考就会给力！高考就一定会给力！祝同学们20xx年高考全面给力！金榜落款！

## 激励人心演讲三分钟稿篇三

大家上午好！

今天我演讲的题目是《积蓄力量做最后的冲刺，力排艰险到理想的彼岸》！

时光飞逝，岁月荏苒。三年前，我们怀着对未来的美好憧憬，载着家人与老师的殷殷的希望，坚定地迈进了奋中校园。今天，我们在这里，郑重地面对高考赫然醒目的战书；今天，我们在这里吹响号角。我们坚信，正是在这里，新的辉煌将张开腾飞的翅膀。

蓦然回首，十二年寒窗苦读，四千三百多个日日夜夜，铸就了我们必胜的信念和坚不可摧的意志。少年自有少年狂，藐昆仑，笑吕梁，磨剑十年，今将试锋芒。

如果说之前的十二年是一场漫长的马拉松，今天我们已进入最后的冲刺。

如果说之前的十二年是一场勤恳的耕耘，今天我们已面临夏秋之交的更迭。我们早已拉满弓，上好箭，奋斗20天，拼搏20天。

任前方荆棘丛生，我们将持之以恒。茫茫学海中，我们是勇敢的水手，乘风破浪，共赴前程。古人云：艰难困苦，玉汝于成。鲜红的终点在前方真真切切，成功从来没有如此贴近我们年轻的生命。我们已经具备了成功的基本条件。我校全体领导和高三年级的老师们在我们向目标行军的路途中，给我们细微而无私的关怀，充实而殷切的思想激励。每次模拟考试考前、考中、考后，都有老师给我们诊断、把脉、

调整心态，指点方法，找出问题，寻求解决方略；校领导还专门安排了心理健康教师为我们排忧解难；高一高二的学弟学妹们也在为我们呐喊助威；我们的家长甚至比我们还着急，他们既做好了充足的物质保障，也在密切关注我们的身心变化。家校互助，师生合作，众志成城！试想，有这样好的领导、家长、老师和同学们，再加上我们自身不懈的拼搏和努力，我们还有什么不能克服的难关，还有哪些冲不破的堡垒？在前进的道路上，我们有极大的助力；在搏击的浪涛中，我们在充足的养分；在成功的彼岸上，有灿烂的鲜花和功勋奖杯在等待着我們。

20天，给自己一个目标，让生命为它激情燃烧。20天，我们将用青春证明，没有比人更高的山，没有比脚更长的路。

同学们，永不言败的信念，可以让脚步更加坚定；踏实勤奋的学习，可以让进步更加显著；平实严谨的作风，可以让道路在脚下更加延伸；激情燃烧的勇气，可以让未名湖，博雅塔的风景在我们眼前更加鲜明夺目。

同学们，虽然不能说，这20天的拼搏将会决定我们的未来，但完全可以确定，我们的未来将会因这20天而更加绚丽多彩。让我们奋斗20天，智慧和梦想就能在六月尽情绽放；奋斗20天，汗水和泪水就能在六月结晶闪光。

同学们，父母养育了我们，老师教育了我们，在奋中这片沃土上，我们获得了学业与成才双丰收的养分，在最后的20天，雄鹰已经展翅，骏马已经腾飞，让我们拼尽全力，用精细的目光审视以往学习的漏洞，用科学的思维判别现在失识的诱因，用智慧的头脑应对考场做题的技巧，用处变不惊的心态面对剩余时间的考验，因健康而尽力不出问题的体魄走出泥潭和沼泽，顽强拼搏，乐战不怠，迈向成功的康庄大道！



## 激励人心演讲三分钟稿篇四

大家好！

今天我演讲的题目是：从自信走向成功。

每个人都希望自己获得成功，学生希望成绩优秀，演员希望观众赞赏，工人希望能超额完成任务成功，可能要同时具备很多因素，但自信是最重要的因素，爱迪生曾说过“自信，是成功的第一秘诀。”自信，就是对自己、对前途充满必胜的信心。19世纪之前的300年间，数学家们一直为一元四次以上的方程是否有解而忙碌着，可惜他们不是望而却步，就是半途而废，没有一位能解开这个结。1818年，挪威一位16岁的阿尔贝，在研究了前人有关这一问题的资料后，坚定地对他的老师说：“让我来解答这一历史难题吧，我能证明一元四次以上方程是否有解。”他凭着这份自信、聪明和勤奋，花了6年时间，终于做出了圆满的回答，一般高于四次的方程没有代数解，这就是著名的“阿尔贝—鲁菲尼定理”。

自信，并不是盲目自大，不是没有根据地乱拍胸脯，而是建立在智慧与才能基础上的。世界著名的指挥家小泽征尔在一次指挥大赛上，以自信识破了权威评委设置的圈套，夺得桂冠。他靠的是什么？靠的是自己厚实音乐理论基础，靠的是多年指挥经验和灵活的临场应变能力。如果没有真才实学，就不会产生真正的自信。

我们每做一件事，都会有或大或小的困难，我们固然要考虑可能出现的难题，做好充分准备，但总是过分地夸大困难，而对自己的智慧和实力没有信心，做起事来就会前怕狼，后怕虎，从而减缓迈向成功的速度。

谁也不能低估带领全国各族人民取得解放战争胜利的困难，但是我们的毛主席却以他超人的胆魄和气势带领全国各族人民改天换地。“自信人生二百年，会当击水三千里”。就是

这样一种自信，毛主席始终昂着走在队伍的最前列。

生活里，自信也经常改变着你。新同学充满自信的自我介绍，会让同学们深深地记住你；上课自信的发言，会让老师肯定你对知识的正确理解；不被一次考试失利击败的自信，会让你重新振作起来，奋发向上；自信地展示自我，会让你的人生舞台更加绚烂多姿。所以，请自信起来吧！

如果你让自卑和怯懦占据你的心灵，你将非常不快乐，因为你什么都不敢去争取，什么都不敢去常识，这样只能眼睁睁地看见他人满载而归，自己却躲在一个不知名的角落流泪。我们不曾遇到八十万大军压城的岁月，也不曾遇到双腿瘫痪的不幸，更没有遇到内忧外患而刀口架在脖子上的灾难。那么，我们有什么理由自卑呢？所以，请不要自卑！

坚定自信的价值，让我们从自信走向成功！

谢谢大家！

## 激励人心演讲三分钟稿篇五

大家好！

第一，同事之间要密切配合，发挥个人所长；在一团队当中，每一个成员都有其自身独特的优点和长处，比如有人做销售做得好，有人在陈列方面很有造艺，还有人善于数据统计，等等。只要大家各尽其长，相互帮助，密切配合，才能够把工作做得更好。

第二，总结经验大家一起分享；在我们平常的工作中，每一次销售过程都是一种经验，无论销售成功与否，都值得大家共同探讨，把销售经验传授给其它同事，学习借鉴成功的经验与技巧，总结分析失败的原因，吸取教训以便下次改正，大家相互学习，共同进步。

在此，我有一句话和大家分享：“大家好，才是真的好。”

## 激励人心演讲三分钟稿篇六

大家好！

从青田搬厂到目前我们工作和生产已经正常，这是我们两个月来夜以继日、共同奋斗的结果，在此，我首先向各位兄弟姐妹道一声：你们辛苦了！我感谢你们为公司的创业做出的贡献！

一个企业的创立，离不开积极勤奋、风雨同路的每位优秀员工；企业的发展，更需要新鲜血液的不断加盟。不同背景、不同经历、不同层次的人才荟萃，冲击碰撞、互相激励，才能使我们的创新思维领先、科学管理领先、诚信经营领先和做全球第一汽车标准件的目标。

我们的企业好像一个大家庭，以它广博的胸怀，接纳、包容了在场的每一位。你们家境、品性不同，年龄、爱好不同，文化程度、社会历练、从业经验各异，但在企业中却扮演着不同的角色，你们都是企业的骄傲，都是企业的主人公！

我深深的知道，正是你们的主人翁精神，支持着你们为我们的企业默默的奉献着！时常萦绕在我脑海的是为了健康城顺利开业不分昼夜辛勤工作的所有同仁——这里没有职位高低之别，不分是指挥若定的高管、现场管理的中层还是勤勤恳恳、默默奉献的普通同仁，只要为我们企业作出过贡献，我们同样不会忘记！

企业的发展壮大，需要资金的积累和不断的投入。也许，你们的付出并不总是得到自己所满意的回报；但是，我们要相信，只要企业发展了，我们个人才能得到发展的空间。也许，你们从事的未必是自己最喜欢的工作；但是，我们要知道，企业是一个相互配合的有机整体。企业需要你们的敬业爱岗、

无私奉献！

我衷心期待全体同仁与我们企业共同成长，期待全体同仁对我们企业继续予以大力支持，和工作方面的配合。

作为大家庭中的一员，我想对你们说：公司的每一位同仁都是公司最宝贵的财富，你们的健康和安全，不仅维系着公司的兴衰，更关系到你们家庭的幸福。我衷心希望每位同仁在为企业努力工作的同时，都能关注健康，珍爱生命，一同创造我们企业明日的辉煌，共同分享奋斗的成果！

愿每一位同仁在企业度过激情燃烧的岁月，在健康快乐中建功立业，与企业一道走向成功！

胜利的荣耀属于我们企业，属于企业的`全体同仁！

最后，我衷心祝愿全体同仁及家属工作顺利、生活愉快、万事如意！