

分钟演讲稿小故事(精选5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。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

分钟演讲稿小故事篇一

利用三分钟的时间讲个小故事，想必那是极好的锻炼口才的方法。下面是本站小编为你整理的几篇三分钟故事演讲，希望能帮到你哟。

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

弹去五月的风尘，迎来六月的时光。当鲜红的太阳跃上地平线时，我们又迎来了新的一天。这个星期我们要迎来一个快乐而有意义的节日。

“六一”国际儿童节是全世界儿童的节日，也是全世界热爱儿童，爱好和平，为争取儿童生存，健康，受教育权利而斗争的纪念日。

我们是“祖国的花朵”、“祖国的未来”。社会主义建设的宏伟事业期待着我们去创造。我们要从小打好基础，培养良好的思想品德，像雷锋、那样，从小热爱我们的党，热爱我们的祖国，做党的好孩子。我们要刻苦学习文化知识，争取德、智、体、美、劳全面发展，做有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。成为社会主义现代化建设有用之材，为祖国、为人民做出更大的贡献。

同学们，我们的任务是光荣而艰巨的。让我们携起手来，勇敢肩负起历史的重担，迎接美好的明天！

中国，是一个美丽的地方。那有着悠久的历史富饶的土的士地，勤劳，勇敢，自强不息的人民。我为自己是一个中国人而感到骄傲。

但是，谁又能忘记共和国历史上一段段刻骨铭心的屈辱史呢？这让我想起了1860年10月6日英法联军闯入北京圆明园的事件。当时他们把圆明园内凡是能拿走的，统统掠走，拿不动的就用牲口搬运，实在运不走的就任意毁坏。最可恶的就是10月18日和19日他们为了销毁证据，竟然放火烧了圆明园。这一艺术瑰宝、建筑艺术的精神，就化成了一片灰烬。现在给我们留下的只是几根孤零零的柱子和无尽的愤怒与遗憾的愤怒与遗憾。

还有鸦片战争，在1840年6月第一次开始了鸦片战争，当时英过胜利了，签定了《南京条约》，它规定中国割让香港岛，赔偿2100万西班牙银元，广州、厦门、神州、宁波、上海五个口岸城市对外通商，此外，英国还享有协议关税。随后，又签订了《望厦条约》《黄埔条约》，五千年来，中华民族从未受过如此巨大的屈辱。

少年兴则国兴，少年强则国强。虽然现在我们不能做什么，但我们却发奋读书，报效祖国。我深信；在我们的努力奋斗下，祖国一定会变得更加美好！

亲爱的同学们，敬爱的老师们：

你们好，我今天演讲的题目是：感恩母亲

是谁，给予了我们的生命；是谁，在你委屈难过时抚摸你受伤的心灵；又是谁，让我们看到这五彩缤纷的世界？毫无疑问，这个人就是母亲。

记得有一次，妈妈在为我做饭时，一些又辣又烫的炸油突然跳到妈妈的手臂上，顿时，一串又肿又大的小水痘呈现在眼前，可妈妈却还忍着为我做饭.....同学们，这样类似的经历你有过吗?我想一定有!这世上并不缺少爱，只缺少发现的眼睛!

同学们，虽然母亲节已经过去，但在今天，如果你们突然对妈妈说：“妈妈，母亲节快乐!”在她们一头雾水时，把事情的经过从头到尾给她们说一遍，她们一定会感到欣慰的!她们会想：“我的孩子长大了，会关心妈妈了。”

同学们，“感恩”这两个字说起来简单，做起来却是难上加难!俗话说得好：“滴水之恩，当涌泉相报!”更何况母亲给我们的不是滴水之恩，而是一片汪洋大海!母亲的爱比山高比海深，我们一辈子也报答不完呀!我们只能一点点地报答，我们一定要学会感恩!感恩母亲，感恩全社会!

我的演讲完毕，谢谢

分钟演讲稿小故事篇二

寒假里，一向喜欢运动的我只报了一个运动班——羽毛球班，可这次的教练，让我收获了一个意想不到的知识。

记得寒假的第一节羽毛球课，教我打羽毛球的教练有翻天覆地的变化，原先教我的是吴教练，可这是最厉害的阮教练教我们，阮教练原先是教高级，最喜欢用杀球来打那些不听话的人，虽然我没有尝试过，但看那力度，就会让我忐忑不安。

当我第一次和阮教练打球时，经常有十几个球打不到对面，而我却为了接到球跑的气喘吁吁，“下一个”阮教练每次都用复杂的声音，对我说着，眼神里流露出一丝无奈。

过了几天后，阮教练好像在家里想了很久，在今天做了一个决定，“每个人有一个球打不过网，就两个俯卧撑。”我一听，立刻傻了，我一般有十几个球没打过来，那不是要做二十几个俯卧撑，那不累死。但教练已经下了命令，不能不遵从，只好尽力而为吧！我痛苦的想着。“下一个。”教练忽然叫道。我定眼看了看，到我了，时间怎么过的这样快？只好尽力而为。

“前面两个球，后面开放。”教练大声叫道，“妈呀！”我小声嘀咕着，“为什么一到我就变换一个打法？”可这是，阮教练已经发球，我只好认认真真的打球，想一切方法让我可以准确地打到每一个球。我不停地跑，喜欢出汗的我已经汗流满面，可我还是努力接到球。“一个，哈哈，你终于有一个了。”教练说道，“还有几个，加油哦！这时，我万分激动，刚刚有十几个，这次只有一个，太好了。我的眼睛里留下了成功的泪花。

这件事已经过去了几天几夜，但我的脑海里对这件事仍然记忆犹新，阮教练叫我们做俯卧撑，其实就是给我们加大压力，有一句俗话说：有了压力，就有了动力。“因为做俯卧撑累，辛苦，所以我为了不做俯卧撑，当然就会想方设法接到球。

分钟演讲稿小故事篇三

光阴似箭，日月如梭我终于来到了四年级在这四年里我克服了很多困难，最深刻的是我学骑自行车的那几天。

恰好今年的7月7日是我的生日，爸爸妈妈送给了我一辆崭新的黑色自行车。当我看到自行车时，心里十分的高兴。因为我老早就渴望有一辆属于自己的自行车，那是因为我就可以像小鸟一样自由自在地在道路上奔驰。

每个星期天，我一写完作业，就让爸爸带着我去学骑自行车。我们先来到广场的一个空地上，爸爸先给我做示范，我

迫不及待地上去骑，谁知刚上去，只听“rdquo;地一声，我就摔倒了，像一只四脚朝天的乌龟，笑得爸爸合不拢嘴。爸爸扶起我，告诉我学骑自行车首先要掌握平衡，不能横冲直撞。我听了爸爸的话，心想：有什么难的，我不相信，我就不会骑自行车！我又再次骑上自行车，刚没走几步，我就又摔倒了！爸爸耐心地给我如何骑自行车，而我呢，就像一只泄了气的气球一样，看着崭新的自行车被阳光照得更加鲜亮，我怎么就掌握不了它呢！

爸爸说：“孩子，每个人学东西，都会受到挫折的，你现在受了点小挫折，就泄气，那可不行，要勇于挑战挫折！”

爸爸跑过来，笑着鼓励我说：“孩子，有进步了！摔一下没什么，骑自行车的时候，重点要学会拐弯和刹车。拐弯的时候，要先拐车把，然后车身、车尾就很快拐过来了，而且一定要注意，有紧急情况时，一定要握住前把，进行刹车，不能心急，也不能慌张。一定要目视前方，身子要正，不要紧张，随时掌握平衡，不能像一只无头苍蝇瞎撞。”

我领悟了学骑自行车的这些要领，经过连续几个星期天的反复练习，我终于可以轻松自如地骑自行车了，那种感觉太美了，那天气格外晴朗，好象阳光在特意为我而灿烂，风儿轻轻地在我耳边吹过，好像对我说：“你真棒！”我还听见鸟儿在空中叽叽喳喳地唱着快乐地歌，我慢慢悠悠地骑着我心爱的黑色自行车，心是甬提有多高兴了！

通过学自行车，让我明白做什么事都要讲究技巧，还要有充足的信心和毅力，要有不怕苦、不怕累的精神，名言说得好：“不经一番彻骨寒，怎能梅花扑鼻香”。

我深深地悟出了：“世上无难事，只要肯攀登”的深刻含义，无论是在生活中，还是在学习中，我要有不畏艰险，迎着困难上的精神，才能取得更好的成绩，才能登上胜利的山峰！

分钟演讲稿小故事篇四

我们从一个哇哇大哭的小孩成长为一个懂事聪明的学生，成长中，经历了成功、失败、欢乐，这一次次经历，就是一个一个故事，为我们的人生添上绚丽的一笔。

那是不久前的一个故事。一天，老师说有一个作文竞赛，每个班派出实力最强的选手。同学们极力推荐我，我有些飘飘然，在老师和同学的推荐下，我被选为班上的代表，去参加作文竞赛。这些天来，同学们知道我要参加作文竞赛，纷纷借给我作文书看，拍着我的肩，满怀期望地说：“你一定要加油啊！我们的希望都寄托在你身上了。”

“我会尽力的。”我微笑着回答。老师也常常点评并修改我的作文，看着老师和同学期待的目光，我更有干劲了，天天埋头苦干，想得个好名次，为班级争光，不想让同学们期望的目光黯淡下去。

临近作文竞赛的那几天，我既兴奋又紧张。我害怕我落选，让老师们和同学们失望，我也无颜面对他们。这个想法像一块石头，一直压抑在心里。然而，这种担心不是多余的。我，落选了！我走在路上，目光呆滞，嘴角也不自主地抽动，我似乎在自嘲。我的脑海中又浮现出同学们信任的目光，老师期望的笑容，耳边还久久回响着他们鼓励的话语。而我却让他们的期望成为了泡沫，随着我的失败而消失。

我不知不觉走入了一片树林，这时，不远处传来一声清脆的鸟鸣。我闻声望去，只见一只弱不禁风的小鸟趴在地上，似乎想振翅高飞，却失去了力气，无法起来。我想帮它，它看见我，似乎有些害怕，乌黑的双眸不停地转动，我只好躲在树后，观察它的动静。小鸟吃力地扇动翅膀，在空中摇摇晃晃地飞了一圈后，又重重地摔在地上。它仍然坚持着，终于在试飞三次后，它飞向了湛蓝的天空。我被这一幕震撼了，人生有许多次经历，失败了没关系，只要你在原来摔倒的地

方重新站起来，经过一次次的尝试，你终会成功。

成长是一个磨练的过程，没有失败就没有成功，没有付出就没有收获，你本是一株树苗，成长后就变成参天大树，我们要正确面对成长中的点滴，做一个成功的人！

分钟演讲稿小故事篇五

各位老师、同学们：

大家晚上好！漫漫高考长征路已经进入尾声了，再过五天，牵动人心的时刻就要到来了，大家就要迎来高考这场既满怀期待又心存担心的考试了。此时此刻，你的心情如何呢？是期待、紧张、兴奋、还是百感交集。

高三一年的奋斗，特别是高考前的点点滴滴，正是这所有的一切努力，将轻轻的把你推向了人生的又一个彼岸。有一位教授说了一句话：“高考，四分考实力，六分考心理。”就是说一个人心理调节成功与否，将会极大的影响到他的高考成绩。

一考定终身，分数就是硬道理！这句话从某种角度来说也是成立的。高考牵动着亿万家长的心，关系着学生一辈子的前途和幸福！在剩下的五天的时间里，重要的不再是知识掌握的多少，要弥补也是有限的。更重要的是大家的心态调节，能否把掌握的水平充分地临场发挥出来。高考考前同学们的心理调节是我们教师、家长和学生的共同关注！

一、考前心理调节。十六个字：强化信心、优化情绪、进入状态、充分发挥。在临考的这几天里，努力做好以下十件事就可能达到调整心态十六个字的要求。

(1)制定好作息时间计划及复习安排。把每天的复习功课、文体活动、休息与睡眠的时间安排合理，防止复习忙忙乱乱，

才能使生理节奏感与心理节奏感增强。同学们千万要记住，无论你原计划在高考前准备把功课复习三遍也好，五遍也罢，这时都应该停下来，对知识结构进行梳理拾漏补缺，将重点的内容重点复习。

(2)进入高考时间节奏。今年高考科目顺序有变动，要根据高考上午开始时间与下午开始时间复习功课，例如按上午考试科目的高考时间复习该学科，有助于进入高考状态，有助于充分发挥已掌握的知识。

6月2日-4日距离高考3---5天：上午：6:30起床，洗漱，稍微活动一下。6:50吃早餐。早读、1、2节、看书。休息半个小时。3、4节、复习理综或文综。做题。午间休息吃饭休息半个小时。15:00—17:00复习英语、数学。以做题为主。休息，听听音乐，运动一下。晚上：19:30—22:00看书。休息。23:00准时入睡。

6月5日距离高考还有2天：上午：6:30起床，洗漱，稍微活动一下。6:50吃早餐。7:30—8:30看书。休息半个小时。9:00—11:30复习语文。因为第二天就要高考了，所以今天最好复习第二天的考试科目。午间休息吃饭。午睡40分钟—1小时，根据自己的情况调整。下午：13:40—14:30看书。休息半个小时。15:00—17:00复习数学。以做题为主。休息，听听音乐，运动一下。晚上：19:30—22:00看书。休息。23:00准时入睡。

6月6日距离高考还有1天：放松，考前动员，看考尝熟悉考场周围环境，包括卫生间等等。乘车路线、乘车时间、考虑堵车等因素。一般不安排时间学习。最后一天，晚上不要太早休息，防止睡不着，不要破坏平时的习惯。

(3)每天以高考的心态做适量的卷子。有些考生认为自己已经做了好几个月的卷子了，临考前十天八天不做，看看就行了，这可能会导致考试时抓不住感觉，手生，影响发挥。

(4) 抓住最佳记忆时间。早晨起床后半小时以及晚上睡觉前半小时由于不受前摄抑制、后摄抑制的影响，记忆效果最好。建议同学们可以在早晨起床后半小时以及晚上睡觉前半小时复习最关键、最重要的课程内容。

(5) 注意饮食卫生，防止胃肠疾病。饮食是这个阶段不可忽视的问题，在此期间，千万不要盲目吃大量的补品或者吃以前不习惯的东西，还是吃以前一些清淡且熟悉的食品为佳，只要注意保持每日所需的营养就好，平平淡淡才是真。建议同学们按照平时的饮食习惯吃饭就可以，没有必要因加强营养去吃大鱼大肉。要注意饮食卫生，高考前这三天，除了合理地调剂好一日三餐外，还要特别注意饮食卫生，最好不要去卫生条件差的小摊点上就餐。生吃瓜果要用开水烫洗或消毒；做凉拌菜时，调料中可加醋加蒜泥，既可杀菌又能增强食欲。

(6) 参加自己喜欢的文体活动。调节情绪、消除疲劳、养精蓄锐，以稳定的、饱满的情绪迎战高考。但参加体育活动时，切忌剧烈运动，防止受伤。最好不玩电脑和上网。因为玩电脑、上网容易上瘾，容易在大脑形成优势兴奋灶，抑制已掌握知识的发挥。

(7) 调整心理状态。临考前，每天挺胸抬头快步走，有助于增强信心，要相信自己的力量，不要迷信。许多同学在这个时候，会出现焦虑不安、担心考不好等心理负担过重现象。如何调整好考前的心理状态呢？一是要增加自信心。不要总是想着考不好，因为越是担心考不好，造成心理紧张就越是考不好。此时要相信自己，尽力就好，至于考试结果则不必再去多想。要以平常心对待，不要对自己太苛求。二是多跟家长和同学交流谈心，从他们那里你会获得鼓励和帮助；三是可以跑跑步、做做操，进行体育锻炼，这也是释放心理压力的好办法。总之，考前要有一个乐观、自信、平和的心态。

(8) 调整睡眠，保证充分休息。在考前的三天里，要充分休息好，比平时要多休息1--2个小时，把以前“欠”的觉补一补，

把精神恢复过来，是非常必要的。从现在开始就不要再“开夜车”了，根据自己的情况把晚间睡眠调整到十一点。6月6日晚上切不可提前上床，否则很容易辗转反侧难以入睡，使心绪烦躁不安，影响考试。

(9)心平气和，防止烦躁。不想考试后的事，不与人争论问题，心平气和地对待考前的一些事情。随着高考日的临近，不少考生开始想起考后的安排了，容易分散注意力，我们建议同学们在考前应集中心思，全力以赴迎考。考前有些紧张担心在所难免，考前有些轻度焦虑有助于发掘你的智力潜力。把自己的轻度考试焦虑看得太重，这才是影响考试的负面心态。

(10)增强信心。从现在开始不再做难题，不再做新的题目，以免自信心受打击。强化自己已掌握的知识，增强信心，每一个人掌握知识的程度不一样，高考的目标就不一样。只要达到了自己能力所及的目标就是高考成功。临考前这几天，每天挺胸抬头快步走，有助于增强信心，要相信自己的力量，不要迷信。信心是高考成功的灵魂，只要你有良好的心态就能达到你力所能及的考试目标。

二、考试期间要求。

(1)在考试期间要适当增加营养。饮食安排要做到食物多样，谷类为主，要多吃蔬菜和水果，常吃奶类、豆类或豆制品，经常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉，吃清淡的饮食，不宜饮酒，要吃清洁、卫生、不变质的食物。要吃饱，要吃好，要清淡，要少吃脂肪和糖，要适当吃些杂粮，要及时补充水分。不宜用饮料代替白开水；不宜贪凉；不宜午睡时间过久；不宜节食；不宜室内外温差过大；不宜在风口上猛吹。

(2)要认真遵守学校的各项纪律求。入住酒店要遵守作息时间安排，讲文明、守纪律、重安全，认真对待每一场考试。

(3)要消除不必要的烦恼焦虑，要保持愉快乐观的情绪。要学会

“关门”。学会关紧“昨天”和“明天”这两扇门，过好每一个“今天”，既不对昨天耿耿于怀，也不对将来的事忧心忡忡。

(4)要具备信心专心细心恒心——这是高考成功的保证。

同学们，竞赛的胜负不仅是技术水平的较量，而且是心理素质的较量，心理素质的好坏，直接影响竞技水平的发挥。考试也是如此，要在考试中保持最佳的心理状态，要具备“四心”：

信心：有它不一定能赢，没它一定会输。信心是成功的精神支柱，有信心的人有以下表现：

要充满自信，做到战略上藐视困难，战术上重视困难。胸有成竹，从容不迫，学习生活有规律。考前要千方百计调整好生物钟，使自己的兴奋点和考试时间同步。信心在考场中的表现，是遇到难题，镇静自若，沉着应考。

专心：头脑清醒、精力集中的前提。有的同学考前存在私心杂念，有畏惧心理，这是可以理解的。但一上考场，则必须排除一切干扰，专心致志、净化精神。只有专心致志才能保持头脑清醒，才能感知深刻、积极思维，才能处于最佳心理和生理状态。

细心：别因一两分名落孙山。每次评卷总结，老师们都要谈到考生的过失性失分，有的忘填小空，有的漏掉小题，有的忘了一页，造成不应有的损失。有的人就因为这关键的一两分而名落孙山。除做题外，有的考生还粗心到忘带准考证、考试必需品等，结果一上考场就手忙脚乱，影响考试。克服粗心，必须细心。

第一、考前准备要细心。要做好思想和物质准备。考前考后要检查准考证、钢笔及其它文具是否带齐，还要估计一下出

现突发事件怎么办?各种情况都要考虑周全，做到有备无患。不管是使用圆珠笔或是钢笔，都要准备两支;还有画图形和涂机读卡的铅笔、尺子、橡皮、圆规等文具也都要充分准备，做到有备无患。特别要指出的是铅笔一定要买正牌2b的，这是最重要的。

第二、考试时做题要细心。做题前先填考号、姓名，将试题浏览一遍，做到心中有数。做题时要先易后难。每道题都要细心、认真地研究。要学会“会做求全对，稳做中档题，一分不浪费。”

切忌漏题，要注意试卷的正面和背面，不要漏掉背面的题。要注意单页试卷，按要求填好机读卡。

第三、要有时间观念，充分利用有效时间。不应迟到，不宜早退，要做到三个环节：通览全卷，全面解答，校对复查，这样就可以使自己不失掉该得的分数。

第四、要认真熟悉考试环境。熟悉的环境，往往有助于启发思维，生疏的环境则阻碍思维。考场一般都不是自己的“老窝”，有必要熟悉自己的考室、位子。

做到细心的口诀：通览全试卷，填好号和名;审题要仔细，题意要弄清，遇到拦路虎，不妨绕道行;细中求速度，快中不忘稳;不争交头卷，检查要认真。

恒心：出师不利也要坚持到最后一秒。参加考试，不可能一帆风顺。有的人可能出师不利，首战受挫，第一道题就不会做或第一科就考得不够理想，有的人可能中途受阻。面对这种情况，容易产生消极情绪，而消极情绪对以后各科的考试极为不利。它会分散注意力、影响记忆、遏制思维、降低效率。这就需要冷静下来，认真总结失败的原因，尽快把注意力转移到下一门考试中，不必再对前者耿耿于怀。要提得起，放得下。考试期间做到三不：不同别人对答案，不讨论不会

做的题，不找老师解题。决不能一失败就灰心丧气，要有恒心，要有锲而不舍的精神，不管前面的学科考得如何，都坚持考到最后一科，最后一秒。

同学们，高考已经一天天的逼近了。现在已是别无选择，只能全力以赴向自己的目标冲刺！这时候，很多知识的积累都已经定型，但心理的波动往往会影响你的复习和考试。所以首先要学会放松，放松的目的就是能够有一种平常心去面对一切，不要患得患失。放松的另一个目的是要让相信自己，不止要相信自己的实力，更要相信自己的运气。

如果前一个阶段复习效果不大理想，更别慌。成绩不好，不外乎状态不好，哪个基础点不扎实，哪里没复习够这几个原因。这样一来，心态也得到了很好的调节。在这一段最紧张的日子里，不要给自己太多的压力，要放松，只要是努力了即使失败了也没有关系，只要发挥出自己的水平就好。要让自己的心平静下来，要能够以一种坦然的心态去面对高考，面对人生。能够在坦然与自信中，走过高考的风风雨雨。为自己的高中生涯画上一个圆满的句号。

最后，预祝同学们高考一帆风顺！满怀信心地步入考场，笑容满面地凯旋归来！谢谢大家！