# 三分钟升旗仪式励志演讲稿5篇范文

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2025-07-07

*演讲活动是演讲者与听众面对面的一种交流和沟通。听众会对演讲内容及时作出反应：或表示赞同，或表示反对，或饶有兴趣，或无动于衷。小编在这里给大家分享一些三分钟升旗仪式励志演讲稿，希望对大家能有所帮助。三分钟升旗仪式励志演讲稿1亲爱的教师们，同学...*

演讲活动是演讲者与听众面对面的一种交流和沟通。听众会对演讲内容及时作出反应：或表示赞同，或表示反对，或饶有兴趣，或无动于衷。小编在这里给大家分享一些三分钟升旗仪式励志演讲稿，希望对大家能有所帮助。

**三分钟升旗仪式励志演讲稿1**

亲爱的教师们，同学们：

上午好!

今日我演讲的题目是：为青春的梦想冲刺。

是的，最终，憧憬已久的这一天到来了，为梦想冲刺的一天来了，拼搏的季节最终到了。是该我们亮剑的时候了。

当我们今日再次聚在那里时，每位同学都又有了一个新的名字：初三的战士。初一是基础，初二是关键，初三是决战，这是各位最熟知的一句话。

经过了初一的锻造，初二的历练，如今我们最终站在了决战的起点，决战意味着什么?决战意味着炮与火的考验，血与泪的洗礼，进与退的选择，成与败、生与死的决断。那么，初三的勇士们，你们准备好了吗?

准备好了吗?我们时刻准备着。自从来到中学的那一天起，我们每个人就肩负起了一种使命，一种追求卓越的使命，一种战必胜、攻必克的使命，一种不达目的决不罢休的使命。使命在肩，职责如山，我们一向在奋斗者，前进着。最终，憧憬已久的这一天到来了，为梦想冲刺的一天来了，拼搏的季节最终到了。

应当说初三一年是艰巨的。每一天我们都必须过的忙碌、紧张而充实，每一分、每一秒都是我们的阵地，都是我们赶超别人的机遇。

这一年我们面临多次考试，而我们必须珍惜每一次，因为每次考试都是我们扬剑出鞘的绝佳时机;而同时我们要养成一种淡然的心境，大将风度;不为成功而满足，因为那是失败的前兆，不为眼下的失败而懊丧，因为每一次失败中都孕育着下一次成功的机会。

有人说，初三是艰难的，我不这样认为，因为胸怀梦想、斗志高昂的人，最感到欣慰的就是奋斗的过程。

初三会教给我们奋斗，每个人都有无尽的潜力，每一个人都有无穷的提升空间，不经过一年血战，也许我们永远发现不了自我身上蕴藏的能量。所以初三注定是精彩的一页，我们会留下最美丽的奔跑的身影，谱写生命中最灿烂的奋斗诗篇。

能够说，中学的学生属于胜利，我们的学哥学姐已用铁的事实给出了最好的证明。高考就是战场，如今身处初三的我们是冲锋在最前线的战士。我们的任务，不仅仅是将胜利坚持下去，还是要将他举到前所未有的高度，不打折扣的超越前人。

虽然时间缩短，任务繁重，但，这又怎样?这只能显示我们这支雄狮劲旅超凡的战斗力，只能让我们赢得更漂亮，虽然时间缩短，但毕竟我们还有6个月的时间，这6个月，我们必须万念归一，殊死搏斗，咬紧牙关，坚持到底。

**三分钟升旗仪式励志演讲稿2**

“阳光心态是知足、感恩、达观这样一种心态，是一种健康的心态。它能让人心境良好，人际关系正常，适应环境，力所能及改变环境，人格健康。具备阳光心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，我们讲和谐，不仅要力求人与人和谐，人与自然和谐，还要注重人的内心和谐。人的内心和谐是和谐社会的一个高境界。”塑造阳光心态，正是为了引导人们调整好自己的心态，营造知足、感恩、达观的心理，树立喜悦、乐观、向上的人生态度，通过个人内心和谐促进社会和谐的一把钥匙。

当今社会有种怪现象：人们的财富在增加，但满足感在减少;沟通工具在增加，但深入的沟通在减少;认识的人在增加，可以谈话的人在减少;房子越来越大，里边的人越来越少;路越来越宽，心越来越窄;楼房越来越高，视野越来越低......

在我们日常生活中，经常会遇到各种麻烦和困扰：学习成绩不称心，同学之间相处不愉快，事情处理不公平，长期学业压力导致健康欠佳，期望中的事情落空，好心未得好报，优秀学生评比没有份，自己工作最辛苦没有得到老师的认可，受冤枉挨批评等等。对这类事情，如能持积极心态，心里就会想得开，心胸也就会豁达，就能妥善对待、处理好这些事情，工作顺利，心情舒畅。如果总是想不开，越想越气，自控能力减退，情绪失去控制，言行也就出现反常现象。甚至为了一点小事，大闹一场，出言不逊，开口伤人，使你的人品大为降格，人际关系受损。事后冷静下来想一想，为一点小事，大发脾气，到头来受伤害的还是自己，根本不值得。对此，我们不禁要问：究竟哪里出了问题?

是心态出了问题。心态出了问题，那就要调整好心态，好心情才能欣赏好风光。塑造健康的心态，塑造知足、感恩、达观的阳光心态，就是要让朋友们建立积极的价值观，获得健康的人生，释放强劲的影响力。

我们享受生活，要建立积极的心态。积极的心态是从正面看问题，乐观地对待人生，乐观地接受挑战和应付麻烦。这对一个人的为人处事至关重要。因为，人生在世，不如意之事十有八.九。这不以人的意志为转移。但却以人的心态为分界：心态好不如意的事会变得有意义，那是一种“去留无意，闲看庭前花开花落;宠辱不惊，漫随天际云卷云舒”的境界;一味地沉入不如意的忧愁中，只能使不如意变得更不如意。譬如打开窗户看夜空，有的人看到的是星光璀璨，夜空明媚;有的人看到的是黑暗一片。一个心态快乐的人可在茫茫的夜空中读出星光的灿烂，增强自己对生活的自信，而满怀愁绪的人只会生活在无边的黑暗中。

心态是我们调控人生的控制塔。心态的不同导致人生的不同，而且这种不同会有天壤之别。心态决定命运，心态决定成败。心态是后天修炼的。我们完全可以通过修炼我们的心态来成就我们的学业，改变我们的人生。

好心情才能欣赏好风光，好花要有好心赏。你内心如果是一团火，才能释放出光和热，你内心如果是一块冰，就是化了也还是零度。

我们的目的就是塑造阳光心态。使大家经常处于积极的情绪当中。

亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：

第一，发现使你快乐的时光，增加它;

第二，发现使你不快乐的时光，减少它。生命的本质就是趋利避害。

下面介绍一些塑造好心态的工具给大家共享。

第一个工具：改变态度。

我们改变不了事情,就改变对这个事情的态度;态度变了，事情就变了。

有一个女士长得很漂亮，经过漫长的选择终于和一个男士结婚了，没想到两年后她被男士抛弃了，更不幸的是孩子也死了。女士万念俱灭，准备自杀。她选择了跳海，就上了一个老头的船，船开到大海中，她准备跳下去。有人知道，这个老头怎么和女士沟通，女士才能不跳海?有人这样回答，老头说，你看我行不行啊?我还没老伴呢。这样说的话，女士一定跳下去。老头可以这样说，姑娘，两年前你是啥样子?女士自豪地说，两年前我是单身贵族，追求我的人很多，我既没有先生的拖累，又没有孩子的烦恼。现在悲惨了，我既没先生，又没孩子。老头说，这两者不是一样的吗?两年前你没有先生，现在你也没有先生;两年前你没有孩子，现在你也没有孩子，你和两年前一样漂亮，有啥想不开的?从头再来。老头的话把女士给逗乐了，女士不想跳海了，从头再来。

改变了态度就有了激情，有了激情就有了奋发向上的斗志，结果就会变化。有一个经典案例是这样说的，一个小孩和一个水手聊天，小孩问水手，大海那么恐怖，你怎么敢到海上去呢?水手说，大海也有很美丽的时候。小孩问，你爷爷死在哪儿?水手说，我爷爷死在海上。小孩问，你父亲死在哪儿?水手说，我父亲也死在海上。小孩接着说，那你怎么还敢到海上去呢?水手反问小孩，你爷爷在哪儿死的?小孩说，我爷爷是在床上死的。水手问，你父亲在哪儿死的?小孩说，我父亲也是在床上死的。水手问，那你怎么还敢到床上去呢?别人掉到海里你不一定掉到海里，别人出问题你不一定出问题。

心态影响人的能力，能力影响人的命运。生命的质量取决于你每天的心态，如果你能保证眼下心情好，你就能保证今天一天心情好，如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的靓丽的生活。

第二个工具：学会享受过程。

享受过程，精彩每一天。生命是一个过程不是一个结果，如果你不会享受过程，
结果到了是什么，大家都知道。生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号，要用靓丽多彩的事情，好心情把括号填满，结果到了括号就结束了。

云南有一个古城，气候宜人，土地富饶，物产丰富，人们生活悠闲，节奏慢悠悠的。有一个英国绅士看到这里的人们生活悠闲，就问一个老太太，夫人，你们这里的人生活节奏为什么是慢悠悠的?老太太说，先生，你说人最终的结果是什么?英国绅士想了想说，是死亡。老太太说，既然是死亡，你忙什么?
生命是一个过程而不是一个结果，有人看透，有人看破。

有一个年轻人看破红尘了，每天啥也不干，懒洋洋地坐在树底下晒太阳，有一个智者问，年轻人，这么大好的时光，你怎么不去赚钱?年轻人说，没意思，赚了钱还得花完。智者问，你怎么不结婚?年轻人说，没劲，弄不好还得离婚。智者说，你怎么不交朋友?年轻人说：没意思，交了朋友弄不好会反目成仇。智者给年轻人一根绳子说，干脆你上吊吧，反正也得死，还不如现在死了算了。年轻人说，我不想死。智者说，生命是一个过程，不是一个结果。年轻人翻然醒悟，这就叫一句话点醒梦中人。

怎么享受生命这个过程呢? 把注意力放在积极的事情上。我们认为生命如同旅游，旅游的特点是从原点出发再回到原点。

有甲、乙两个人看风景，开始的时候你看我也看，两人都很开心。后来甲耍了一个小聪明，走得快一点比乙早看一眼风景，乙一看你想比我早看一眼，就走得更快一点超过了甲，于是两人越走越快最后跑起来了，原来是来看风景的，现在变成赛跑了，沿途风景两人一眼也没看到，到了终点两人都很后悔。生命的本质是追求快乐不是比赛。

第三个工具：活在当下。

我想问大家，对于你们来说，什么事情是最重要的?什么时间是最重要的?什么人是最重要的?
最重要的事情就是现在你做的事情，最重要的人就是现在和你一起做事情的人，最重要的时间就是现在，这种观点就叫活在当下。

一个人被老虎追赶，他拼命地跑，一不小心掉下悬崖，他眼疾手快抓住了一根藤条，身体悬挂在空中。他抬头向上看，老虎在上边盯着他;他往下看，万丈深渊在等着他;他往中间看，突然发现藤条旁有一个熟透了的草莓。现在这个人有上去、下去、悬挂在空中和吃草莓四种选择，你们说他干吗?
你把这个问题问幼儿园的孩子，孩子一定毫不犹豫回答，吃草莓。孩子比我们大人快乐，因为他们活在当下。对，他吃草莓，你现在能把握的只有那颗草莓，就要把它吃了。

有一个小画家和大画家聊天，小画家说，大师，请你指导我一下，我怎么才能把画画好呢?大画家说，你把画的这个地方修整一下。小画家说，谢谢大师，我明天抽时间修整一下。大画家说，不行，要马上动手，万一你今天晚上死了怎么办呢?这就叫活在当下。

有人听明白了，活在当下，今天晚上就去抢，麻烦了。活在当下是让大家当下快乐，现在快乐，如果现在你不开心，就不是活在当下。如果你抢了银行，你一辈子都提心吊胆，一辈子不快乐。活在当下不等于今朝有酒今朝醉，而是今朝有酒不大醉，不使明朝有忧愁，以未来为导向活在当下。你开着一个吉普车在原野上狂奔，在享受回归自然的野性所带来的快乐的时候，必须知道前面不是万丈深渊。

活在当下，就要对自己当前的现状满意，要相信每一个时刻发生在你身上的事情都是最好的，要相信自己的生命正以最好的方式展开。

第四个工具：不要把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，我们能把握的只有自己。

如果你把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，你将产生恐惧。有人总是为未来担心，忧心忡忡，你不要庸人自扰，如果你担心的事情不能被你左右，就随它去吧，

第五个工具：学会感恩，感恩获得好心情。

西方有一个感恩节11月1日，那天你给所有曾经帮助、支持、爱护过你的人发一条短信：感谢你在什么什么事情上对我的关照。你发一条短信，别人就会发仨，连锁反应，今年的感恩节大家过得相当愉快，人际关系就变得和谐。深圳有这么多的好风景，都是给谁造的?我告诉你，你只要看到了，就是给你造的。

**三分钟升旗仪式励志演讲稿3**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

金秋九月，我们一同踏进武外的校园，相信刚进校时的种种陌生，大家都还记忆犹新，但是时间老人在我们不经意间挥了挥衣袖就将半个学期轻轻地放进我们的回忆中，转眼间，期中考试已经结束了。

这一次考试检验了我们在武外半个学期的学习，但它并不代表我们的全部。我们所注重的是我们是否在成长，在快乐地成长!我想我们可以叫上一份令他们也令老师满意的答卷!

两个多月来，我们不仅在成绩上取得了较大的进步，在学校的各种活动和班级管理中也取得了一些小小的成绩而可以做到这些，兴趣往往是最重要的，兴趣是开启任何一座宝库的金钥匙。没有了兴趣，学习便是负担，优异的成绩学习成绩更是纸上谈兵。

面对期中考试，每个同学的心情是不一样的。对于这次考试成功的同学来说，你们也不能盲目乐观，无论是谁，都不可以完美无缺，要认真分析，善于总结。对于考试暂时失败的同学来说，这边未必是坏事，因为失败是一支清洗剂，是不断成功的动力。失败乃成功之母，有的同学们抱怨：“我怎么总是遇到了成功的母亲呢?”是的，关键使我们有没有抓住成功的父亲——态度，目标，勤奋，恒心。试问：这些我们都拥有了吗?

只要我们拥有了这些，我相信，我们一定能成功!

此外，我们还要从暂时的喜悦和沮丧中走出来，胜不骄，败不燥，及时调整自己的心态，为下次考试做准备。

期中之后又是新的一个起点，春种一粒栗，秋收万颗籽，让我们携手起来，共同努力吧!我相信，我们的青春因为我们的不懈努力而灿烂，老师和家长也会因为我们的身心健康而感到欣慰和自豪，学校会因为我们所取得的成绩而增添光彩，社会和国家会因为我们这样的人才而加速进步。

**三分钟升旗仪式励志演讲稿4**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!

金菊含笑、秋风送爽，在这个美好的季节，我们新一届学生会成立了。

学生会是在校领导的指导下独立开展工作的学生组织，是切实为同学们服务的团体，新一届学生会是承前启后的一届，更是开拓创新的一届，我们深知肩上的重任。在继承并发扬学生会优良传统的同时，我们更要在新的形势下搭建新的舞台、开创新的局面，使学生会提升到一个新的发展层次。为此，我代表新一届学生会全体成员向大家汇报一下工作设想：

首先，我们要抓好基础工作，垒筑坚实地基。深层的地基关系着高楼的命脉，我们日常看似平淡的基础工作决定着学校全方位的运作。过去，我们的学长在学习、卫生、体育、自律等各个方面均取得了辉煌的成绩。第二，营造精神家园，丰富校园文化生活。努力丰富同学们的精神生活，创建广大同学喜闻乐见的校园文化。使每一名同学在良好的校园文化氛围中，奋发图强，以健康向上的心态迎接每一天的挑战。学生会是服务广大同学的集体，是同学们的家，我们每一位学生会成员都是公仆，是志愿者。我们应该珍惜领导、老师和同学们为我们提供的这一机会，“开弓没有回头箭”，胸怀为同学服务、为学生会的发展尽一份力的愿望，在广大同学的支持下，只要我们精诚团结、相互合作、彼此鼓励、倡导奉献，矢志不移的面对压力和挑战，我们终会成就一番事业，开创一片天地，但愿明年的今天，当我们把学生会发展的接力棒交给下一届的时候，我们会说：我们是成功的。

最后，我愿引用一句话来结束我的发言，“拧在一起，我们就是一道闪电;聚在一块，我们就是整个太阳;站在一处，我们就是用心灵结成的信念，就像打不垮、推不倒的铜墙铁壁。”只要我们携手同行，奋力拼搏，必定会使蓬勃发展的学生会绽放出更加夺目的光芒。请全体老师和同学们及时给予我们支持、帮助和监督。

我的演讲结束，谢谢大家!

**三分钟升旗仪式励志演讲稿5**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

你们好!

在今天的升旗仪式上，我想谈谈读书这个话题。

书是人类进步的阶梯。读书是每个人都做过的事情，有许多人爱书如宝，手不释卷，因为一本好书可以影响一个人的一生。那么，读书有哪些好处呢?1、读书可以丰富我们的知识量。多读一些好书，能让我们了解许多科学知识。2、读书可以让我们拥有“千里眼”。俗话说的好“秀才不出门，便知天下事。”“运筹帷幄，决胜千里。”多读一些书，能通古今，通四方，很多事都可以未卜先知。3、读书可以让我们励志。读一些有关历史的书籍，可以激起我们的爱国热情。4、读书能提高我们的写作水平。读一些有关写作方面的书籍，能使我们改正作文中的一些不足，从而提高了我们的习作水平。读书的好处还有一点，就是为我们以后的生活做准备。“开卷有益，读书好处多”这是自古以来人们的共识。我们要让自己变得聪明起来，必须多读书，读好书。

我们几乎可以说：读书是万能的，不读书是万万不能的!

我们学校就很重视读书。这学期，学校给每个班级都配备了很多新书本，而且这些书本都是经过老师们的精挑细选。所以，我们要好好爱护这些书本，那么我们应该如何爱护这些书本呢?下面我给大家提几点要求：

1.借阅书本时应检查原书，如有污损、缺页等情况，应及时向书本管理员或向老师说明。

2.同学借阅书本时必须经过书本管理员或老师的批准，每人每次只能借阅一本。

3.不要在书本上乱写乱画，更不要故意损坏它们。

4.要把桌子擦干净再放书，把手洗干净再翻书。

5.发现书本脏了、破了，要及时清理和修补。

6.借的书看过后要及时归还，并放回原位。

最后，再来谈谈如何养成良好的读书习惯。我的体会是：阅读兴趣+持之以恒+学以致用。一个良好的习惯就是从一个良好的兴趣开始的。有了兴趣的前提，同学们只要持之以恒，对于好的文章、词句多做些摘抄、积累，将读书作为生活中一件不可缺少的事情来看待，长年坚持，那么读书就不仅仅是习惯的问题，而是你生活的一部分，逐渐它也成为你生命的一部分。那么靠我们的主观思想，我们有时很难做到这一点，所以还要学以致用。当你把书中获得的知识与生活联系在一起，与自己的能力、修养、品位联系在一起的时候，你会发现，书对你有多么重要，你也就真正地离不开它了。这样，读书，应用，受益，再读书，再应用，再受益，如此形成一个良性的循环就更好地巩固强化了自己的读书习惯。

**三分钟升旗仪式励志演讲稿**

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找