# 励志故事演讲稿三分钟5篇范文

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2025-07-06

*演讲稿又叫演说词，它是在大会上或其他公开场合发表个人的观点，见解和主张的文稿。演讲稿的好坏直接决定了演讲的成功与失败。以下小编在这给大家整理了一些励志故事演讲稿三分钟，希望对大家有帮助!励志故事演讲稿三分钟1大家好!20\_\_年，大学刚毕业的...*

演讲稿又叫演说词，它是在大会上或其他公开场合发表个人的观点，见解和主张的文稿。演讲稿的好坏直接决定了演讲的成功与失败。以下小编在这给大家整理了一些励志故事演讲稿三分钟，希望对大家有帮助!

**励志故事演讲稿三分钟1**

大家好!

20\_\_年，大学刚毕业的她以替补身份进入一家电视台实习。作为职场新人，她每天都干很多工作，累得腰都直不起来。没有工资，没有人支持她，也得不到任何，那一纸聘书不知在哪里，梦想的金字塔不知距离自己有多远，她有些迷茫。

经济困窘的她租住在一间特别小、整天看不到阳光的房子里，只为了省钱。每天下晚班后，她要气喘吁吁地走很长一段路才能回到住所。因为天黑，因为害怕，她常常三步并作两步，连走带跑。

她租住在六楼，楼梯年久失修，也没有楼灯，每天晚上她都屏住呼吸，沿着漆黑的楼梯，自己给自己打气，一步步爬上去。尽管已经累得骨头都快散架了，但她仍然坚持每天看一小时书才上床睡觉。她记得大学时的一位心理学教授讲过的故事：心理学家做过一个试验，将一只饥饿的鳄鱼和一些小鱼放在水族箱的两端，中间用透明的玻璃隔开。刚开始，鳄鱼毫不犹豫地向小鱼发动进攻，一次、两次、三次、四次……多次进攻无望后，它不再进攻。这时，拿开挡板，鳄鱼依然不进攻，它只是无望地看着那些小鱼在它的眼皮底下游来游去。它放弃了所有的努力，最后活活饿死了。“不要放弃，坚持下去，在最绝望处保持希望，我的人生终将辉煌!”她握紧拳头为自己加油，然后微笑着抱着枕头安然入睡。

也有无比失落、感觉坚持不下去的时候，比如说参加工作第二年，自己的节目被投诉，受到领导的批评，她委屈地在卫生间哭了好一阵子。回到住所，她一个人默默地又看了一遍周星驰的经典影片《喜剧》。看到身处底层仍含泪拼搏的尹天仇在大海边流着泪高喊“努力!奋斗!”时，她泪流满面。然后，她擦干眼泪，又打开电脑，笑容再次绽放。她哼着喜欢的歌曲，看自己往日的节目录像，希望能从中找到不足。

一年365天，她没有请过一天假，即使生病也如此，一副拼命三郎的样子。厚积薄发，天道酬勤，她慢慢地在台里脱颖而出，得到了充分的信任和支持。

从新闻节目《新闻晚报》，到访谈节目《太可乐了》，再到娱乐节目《我爱记歌词》，她变得如鱼得水，更加游刃有余。身为标准的80后的她，仅仅用了五年的时间便一跃成为国内一线主持人，而同为综艺一线主持人的汪涵、何炅、谢娜等用了将近十年的时间。另外，她还推出新歌《你是我的巧克力》、主演电视剧《爱上女主播》、主持七夕综艺晚会……她的档期越来越满，音乐、影视剧、主持全面开工。近日，在百度与旗下高清视频网站奇艺联合展开的“全民都爱女主播”票选活动中，她的得票数与央视董卿并驾齐驱，入选“多才多艺女主播”。对此，她很谦虚地回应：“我和董老师之间，还有很长的一段距离。”随名气一块增长的，还有她的收入。几年前，她的单场主持出场费只有3000元，现在是15万，达到无数业内前辈望尘莫及的高度。

她就是朱丹，一个28岁的“80后”，一个会将自己的笑容放大、知道如何感染和感动别人的当红美女主播，被誉为浙江“最贵”女主持。“我不是超人，我只是努力地坚持内心的东西，学会了在最低处创造奇迹，想办法不给自己打败仗的机会。”朱丹的成功秘籍只有这一句话，却意味深长、耐人寻味。

**励志故事演讲稿三分钟2**

大家好!今天非常高兴来到交大励志讲坛跟大家分享我的青春故事，希望和大家一起度过比较愉快的下午。

我只是一个普通的运动员，说在大家面前讲什么东西的时候，我压力很大，因为这不是我的专业领域。讲得不好的地方请大家多给意见，我会积极学习。

我简单讲一下我的青春故事，也不算演讲，算是跟大家愉快交流。

我小的时候父母让我学游泳是希望我强身健体，不再感冒生病。就像所有家长希望孩子健康一样。这两天我有些感冒，一直咳嗽，一路坚持下来有很多辛酸、辛苦、眼泪都在里面。

虽然我没有像大家这样十年苦读，但是也有亲情在里面。我们不光是队友还是战友。在训练和比赛中，我并没有想要拿多少冠军，取得多少优秀的成绩。平时的训练中，我专注于训练的每个动作，因为我觉得无论做什么事情保持专注非常重要。对于我而言，比赛之后的结果一定是平常每个专注动作训练的体现。

我所有的经历让我想在这里对大家说：结果不是最终的目标，体会过程才是最深的感悟。我把印象深的几句话跟大家分享：任何时候都不要放弃自己做人的底线，只有心的淡定，心灵才会清闲。这句话让我坚信做人一定要做真实的自己，这样才有真正的幸福和快乐。因为所有靠物质支撑的幸福感都不能持久，因为他们都会随着物质的离去而离去，只有心灵的淡定宁静才是真正的幸福。

大家在任何不顺利的时候都要给自己信心，因为幸福可能会迟到，但不会缺席，因为它就在跋山涉水来的路上。

我的故事讲完了，这是我第一次演讲，希望给大家留下比较好的印象。

谢谢大家!

**励志故事演讲稿三分钟3**

大家好!

谁说大学生不可以创业?谁说大学生在校不可以创业?谁说创业一定要很多资金，很多人脉，很多经验?只要你想，你敢，你一定要，就一定可以!没有什么不可能!前提是你有没有找到一个好的平台，好的项目，一个好的团队，好的领导人，有没有找到一个好的行业，一个未来发展的趋势?希望我个人的创业故事能够激励到无数的大学生和想创业有梦想的年轻人!

我现在大三是一名大三的学生，我叫温勇坚，我来自广东梅州。身先足以率人，律己足以服人，轻财足以聚人，量宽足以得人，得人心者得天下!这是我生活和事业的行为规范和准则。我是一个农村出身的孩子，从小是爷爷奶奶把我带大!为了不让爷爷奶奶那么辛苦，我七岁就学会了砍柴，插秧!我八岁就学会了炒菜，现在还有一个好厨艺哦!从小就学会了独立，而且很好强!任何对我有好处的东西我都会去学，比如说游泳啊，象棋啊，篮球啊!小学三年级就学会了游泳和开始打篮球，现在我酷爱篮球!五年级就学会了象棋。从小到大，我的学习成绩都很好。就在高二那一年，因为我一次学习成绩没考好，我爸爸骂了我之后，我就不想学习了，老是跟他作对!最后我高考失利，我一度想选择放弃生命，因为我被很多人看不起，特别是我爸爸，老是说我没用!但是我很想去上大学，我要体验大学的生活!因为我有一个很伟大的梦想，改变中国的教育制度!于是我求我爸爸给我上大学!最后在我的努力下，我爸爸终于答应了!

我在读大学的时候我也是带领着一个150人的兼职团队开始去创业，但是慢慢地我发觉做的生意太小了，只是在学校里面做，在惠州这个城市做，格局太小了!然后在一个偶然的机会我接触了一个教育培训机构，李阳疯狂英语KISSBUS，我在这里学会了放大了梦想，学会了感恩，拥有超强的使命感与责任感，同时学会了演讲，学会了销售!

今天我就把我这段时间的成长与经历分享给大家，希望对大家有所激励与帮助!曾经的我，因为高考的失利一度想选择放弃，曾经的我，动不动就和爸爸大吵大闹，和我爸爸有很大的矛盾!我很不容易才向我爸爸争取到上大学的机会!来到大学，当别人随遇而安的时候，我在默默地做着准备;当别人浑浑噩噩的时候，我关注着身边的每一次机会;当别人用抱怨牢骚来换取内心短暂平衡的时候，我在不断地提升着自己的实力。当我在一次偶然的机会，就在今年的元旦，听到黄词翰老师在惠州演讲的消息后，我本来可以不当回事!因为我只是一名普通的大学生，但我太想要改变你自己了!我毅然选择放弃第二天的兼职工作，选择一大早跑到金叶大酒店听Mark老师的演讲。听完演讲后，我被Mark老师彻底震撼了!本来我可以选择一堆贫穷的借口不去学习。但我毅然选择了投资去参加27届未来领袖英语冬令营!参加完这个集训营后，彻底地改变了我!让我学会了感恩，拥有了强烈的使命感和责任感。回到家里，我时常以一颗感恩的心对待爷爷奶奶以及身边的亲戚朋友，每天都去坚持学习英语，坚持读书!很多亲戚朋友看到了我的改变。但是，我一直保持着清醒的头脑，谦卑的心态。为了能够更快地成长，我还投资了大量学费参加国际演讲班，让我获得了更大的提升，使我拥有了国际自信。上完课后，我马上在广州地铁上做了很多陌生的演讲，认识了很多来自全国各地的朋友!我选择了跟成功人士待在一起，跟成功人士交朋友!，不断成长，不断提升自己!加入KISSBUS这个美好的大家庭，在这个梦的海洋，爱的天堂，我获得了重生，让我拥有了超强的使命感与行动力!回到学校，我在一周内就在班级和社团做了12场演讲，现在我已经做了超过100场的演讲!有时，一天晚上我会连续做三场演讲，当做第三场演讲的时候，我的喉咙都快不行了!跟着我的朋友他们都说我不要讲了。我说，我不知道明天和意外哪一个会先来，只要我今天能再帮助50人设定目标，走出迷茫，那我就要去做到!很多人问我，是什么促使去做那么多的演讲!我说：影响他人，顺便成就自我!为什么我会有这样的想法?因为我读了日本经营之圣稻盛和夫先生写的《活法》这本书，他的信念深深的影响了我!他拥有世界两家五百强的公司，开第二家公司的时候，竟然不要一分钱股份，就为了国家，民族的利益，他的利他之心深深地影响了我。给，永远比拿快乐，让我懂得了主动去帮助别人，主动去突破自我!

当我知道Mark老师是怎样学习英语的时候。我下定决心，每天早上都很早起来读英语。刚开始，只是我一个人在广场那里大声读英语，现在已经有20个人左右每天早上跟我一起读英语!可能很多人认为我是疯子，但是我心里在想：Ienjiylosingface!要成功，先发疯，头脑简单向前冲!因为我知道，成功者都是做别人不敢做，不愿意，不想去做的事!成功者眼里的常态就是失败者眼里的变态!当某一天有人对你说你疯了的时候，那你离成功也就不远了!我每天都坚持很早起来读英语!可能很多人会问，为什么要那么早起呢?亲爱的伙伴们，你们想过吗?我们的爸爸妈妈，在我们出生的那一刻起，在我们上小学的那一刻起，他们每天都很早起啊!他们也知道被窝很暖，他们也想多睡一会，他们工作也很辛苦啊!可是，就是为了我们能够吃饱上学，能够暖暖地上学。十几年了，无论春夏秋冬，他们一直坚持着，从来没有抱怨。只有我们，在不停地，不停地抱怨这生活。我们应该主动去创造属于我们自己的未来!我经常用两句话勉励我自己：父生病是为子劳成疾，母心忧是忧儿未成器!爸爸妈妈的血是要我们主动去创造的。美好的一切都是都是通过主动吸引过来的，那我们就要主动吸引成功，吸引激情，吸引团结，吸引贡献!泰戈尔说过：人，只有经过地狱般的磨练才能够练就创造天堂的力量!只有流过血的手指才能够弹出世间绝唱!

在大学期间，我不断地到外面学习，跟社会打交道，接触不同行业的成功人士!因为我知道人生只有两条道路可以改变自己的命运：你所读的书和你所认识的人!书籍是人类进步的阶梯，所以我刚开始见到百万富翁，我的思维模式是百万富翁的思维!然后见到千万富翁，我的思维变成千万富翁的思维。当我见到亿万富翁的时候，我的格局变得更加大了!我被他们的创业历程深深地震撼了!我今年5月18开始了解到一个项目，我觉得很有发展前景，而且公司的领导很付出，公司的文化也很棒，我毫不犹豫地就做了!因为成功者永远都是行动速度最快的人!没想到我一个月就做了销售主管，第一个月的收入就超过五千。一个月就升为销售经理，八月份就成为第二家分公司的股东。经过两个月的努力，我就可以自己开始自己创业，带领自己的团队去一起创造奇迹!教别人怎么做，不如自己做到让别人跟着你来做!确实是这样!奇迹是相信奇迹的人创造出来的!没有失败，只有暂时的不成功!没错，我坚信我一定可以成功!因为我具备成功的特质与思维!我将会在今年开出属于我自己的公司，体验大学当总裁的感觉!我立志成为大学生创业的榜样，引领一批大学生创业!让我们变得更加强大，去帮助跟多的人!为了我们国家，为了我们民族的事业，让我们一起奋斗吧!

我这几天在南海军训基地五天五夜的学习收获太多了!销售力大于其他一切能力，太对啦!人因梦想而伟大，因使命而崇高，因感恩而长久，因爱而永生!昨晚我激励我们公司的团队，也听到他们的分享，他们由空军作战转为陆军作战，一个团队十几个人一起在做，太棒啦!我们共赢公司为了一百万的儿童快乐成长，为了一百万个家庭幸福美满，为了一百万的人白手创业，成功创富的使命，绝对可以快速成长壮大!

用爱心去做事业，用感恩的心去做人!存善心，做善事，结善缘，得善果!为了我们的使命，为了我们的事业，我一定全力以赴，不断行动，创造辉煌!成就自我，影响世界!

**励志故事演讲稿三分钟4**

大家好!

很多人都读过这样两句诗：旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。王、谢是晋代闻名遐迩的两大家族。王家是以王羲之为代表，是名流千古的一代书圣。“清风入袖，明月入怀”，人们用绝妙的比喻形容王羲之的书法，他作品的笔法、墨气、行款、神韵，无不为后人赞叹景仰。他是一个没有真迹存世的大书法家，然而后人对他的书法作品却是推崇备至，如痴如醉。他的故事也是家喻户晓，妇孺皆知。

王羲之7岁练习书法，勤奋好学。17岁时他把父亲秘藏的前代书法论著偷来阅读，看熟了就练着写，他每天坐在池子边练字，送走黄昏，迎来黎明，写完了多多少少的墨水，写烂了多多少少的笔头，每天练完字就在池水里洗笔，天长日久竟将一池水都洗成了墨色，这就是人们今天在绍兴看到的墨池。

王羲之练字专心致志，达到废寝忘食的地步。他吃饭走路也在揣摩字的结构，不断地用手在身上划字默写，久而久之，衣襟也磨破了。王羲之小的时候，有一次吃午饭，书童送来了他最爱吃的蒜泥和馍馍，几次催他快吃，他仍然连头也不抬，像没听见一样，专心致志地看帖、写字。饭都凉了，书童没有办法，只好去请王羲之的母亲来劝他吃饭。母亲来到书房，只见羲之手里正拿着一块沾了墨汁的馍馍往嘴里送呢，弄得满嘴乌黑。原来羲之在吃馍馍的时候，眼睛仍然看着字，脑子里也在想这个字怎么写才好，结果错把墨汁当蒜泥吃了。母亲看到这情景，憋不住放声笑了起来。王羲之还不知道是怎么回事呢!听到母亲的笑声他还说：“今天的蒜泥可真香啊!”

提到王羲之不得不提到《兰亭序》，东晋有一个风俗，在每年阴历三月三，人们必须去河边玩一玩，以消除不祥。东晋永和九年的三月初三，王羲之邀谢安、孙绰等四十一位文人雅士聚于会稽山阴的兰亭饮酒作诗。42位名士列坐溪边，由书僮将盛满酒的羽觞放入溪水中，随风而动，羽觞停在谁的位臵，此人就得赋诗一首，倘若是作不出来，就要罚酒三杯。正在众人沉醉在酒香诗美的回味之时，有人提议不如将当日所做的三十七首诗，汇编成集，这便是《兰亭集》。这时众家又推王羲之写一篇《兰亭集序》。王羲之酒意正浓，提笔在蚕纸上畅意挥毫，一气呵成，名噪天下的《兰亭序》由此而生。

每每提到王羲之，大家都会羡慕他的成就、惊叹他的天赋，但是他成功背后更多的是汗水与勤奋。爱迪生说过：“天才是百分之一的灵感和百分之九十九的汗水”，充分证明“天道酬勤”这个自然规律，它决不亏待勤奋的人。一个不愿付出艰苦劳动的人、一个甚至不肯挥洒汗水的人只能虚度年华空白少年头。人类历史创造了两类天才：一类聪明绝顶，一类终生勤奋。而历史对后者格外垂青。因此，你若立志创造一番事业，那么，勤奋之舟则是万万不能弃之不用的。

最后，我想用《周易》里的一句话作为结语，与大家共勉：天行健，君子以自强不息;地势坤，君子以厚德载物。

**励志故事演讲稿三分钟5**

老师们，同学们：

大家好!我今天演讲的题目是《无人需要的数字》。

爱尔兰作家伯明罕年轻时曾在一所乡村小学做过多年的教师。

那所学校既偏僻又破旧，校舍是由废弃的农场改造而成的，学生最多时也没过百，一片没有任何体育设施的空地是孩子们课间嬉戏玩耍的乐园。

加上伯明罕，学校共有三名教师，这两名教师因为忍受不了学校的艰苦和荒凉，相继离开了学校，只留下伯明罕这的教师兼校长坚守在学校。

伯明罕有一颗爱孩子的心，将自己的所学所悟传授给一个个天真烂漫的学生，是他求之不得的事情。

他吃住都在学校，环境恶劣，条件艰苦，除了学生，一年难得见到几个人，这些对他来说都不算什么，最令他受不了的是，每年他都得几次徒步40里地到当地的教育部门送各种报表。

有些报表在他看来纯属浪费时间，毫无一点用处。比如有一个报表要求每个学校每年报送一次校舍的面积，自从伯明罕来到这个乡村学校，校舍面积从来就没有过一平方米的增减。

伯明罕有一次负气地拒送这张表格，没过多久，教育部门就派人光顾了这所几乎被人遗忘的学校，警告伯明罕说，如果再不按时报送他们所要求的各种报表，他们就将关闭这所学校。

从那以后，伯明罕虽然心中充满不满，但再也不敢怠慢。前几年，伯明罕都是如实地填写那个不变的数字，表格送上去后就如同石沉大海，再无任何反应。

这一年，伯明罕突发奇想，决定变化一下数字，他将校舍面积乘二以后得出的数字填在了报表上，报上去后仍然没有得到任何反馈。第二年，他将数字在上年的基础上又增加了一倍，仍然是没人理睬。此后数年，他都如法炮制，一次增加一倍，不断膨胀的数字丝毫没有引起教育部门的注意。直到有一年，伯明罕望着自己填写的数字，决定计算一下，如果自己的学校真有这么大面积校舍的话，那究竟有多大。

计算出的结果令他大吃一惊，他上报的“学校”太大了，不仅远远大于圣保罗大教堂，而且远大于爱尔兰的任何一所学校，甚至还大于剑桥大学和牛津大学。

伯明罕暗自猜测，校舍面积不断扩大符合教育官员的要求，所以虽然没有任何反馈，但也没人来学校找事。

如果将校舍面积缩小，教育部门会不会派人来查访呢?伯明罕将大得惊人的校舍面积缩小了一半报了上去，几个月过去了，仍然没人理睬。

以后几年，伯明罕都成倍缩小数字，直到他告别学校，都没有见到教育官员的影子。

伯明罕最终明白，他所上报的大大小小的数字，其实根本没有一个人会哪怕是心不在焉地瞄上一眼，没有人需要这个数字，他们需要的只是那张报表，不，他们连报表也不需要，需要报表的是流于形式的所谓的条款、规章、规定或制度。

多年以后，伯明罕在一篇文章中提到了这段经历，他说：“我渐渐认识到：条款、规章、规定或制度并不可恶，可恶的是那些随意制订并机械而刻板地使用它们的官员们。

这段经历给我的帮助是，它让我实实在在、真真切切地领悟到了——什么叫形式主义，什么叫官僚主义”

我的演讲结束了，谢谢大家!

**励志故事演讲稿三分钟**

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