# 2024年微笑演讲稿三分钟(汇总11篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-12-07

*演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。优质的演讲稿该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如...*

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。优质的演讲稿该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

**微笑演讲稿三分钟篇一**

不知道在座的护士，在工作中是否有这样的体会：当你面带微笑走进病房，对病人们说一声“你们好”时，他们的精神就会为之一振，病房的气氛也会显得轻松活跃；当你面带微笑为病人打针治疗时，他们会给予很好地配合；当你微笑面对忧愁的病人时，可以减少他们的烦恼；当你微笑面对暴躁的病人时，可以使他们平静；当你微笑面对绝望的病人时，可以激励他们坚强的意志！可见，生活中没有了微笑，就象花园里没有了鲜花；工作中没有了微笑，就象乐曲中缺少了旋律。微笑，是对生活的爱，是对工作的爱，是医务工作者对病人诚挚的爱！

也许有人会说：“我自己的生活里也有许多的烦恼和痛苦，怎么笑得出来呢？”是啊，我们都是普普通通的人，干得都是平平凡凡的事，哪能没有自己的酸甜苦辣，哪能没有自己一本难念的经呢？但是，我们从事的是救死扶伤的神圣职业！为解除病人痛苦服务，就决定了我们必须把病人的康复放在第一位！任你有再多的烦恼，一穿上白大褂，你就要把自己的不愉快抛到一边。带进病房的，应该是和煦的春风，灿烂的阳光，温馨的笑容。同志们，请相信！含着微笑，你会时时处处充满愉快和欢乐；含着微笑，你会更加热爱你的本职工作；含着微笑，你会用一颗善良的心去温暖病人。

唐代诗人杜甫在诗中写到：“好雨知时节，当春乃发生，随风潜入夜，润物细无声。”微笑就象春天的雨，默默地滋润着病人的心田。著名的法国思想家卢梭说过：“对别人表示关心和善意，比任何礼物都具有更多的实际利益。”而我们对病人的微笑，就是对病人的关心和善意，就是给予病人的最好礼物。

也许还有人会说：“微笑有什么难的？”是的，脸上的微笑的确容易，但真正的微笑，是发自内心的微笑，她体现了医护人员对病人的爱心，这心灵的微笑才是一剂真正的治病良药。

同志们，让我们都用发自内心的微笑来对待生活、对待工作、对待病人吧！她象一座桥梁，把我们对病人的拳拳爱心和病人对我们的感激之情紧紧地连接在一起！她象一朵美丽的七色花，给病人带来了希望和力量，也使护士这个职业放射出神圣的光芒！我想，如果我是一名护士，我愿意永远作一名平凡而又普通的护士！即使到我双鬓斑白的时候，我仍然愿意把我的微笑带到病房，带给患者。正象韦唯在歌中所唱的那样：“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间！”

我的演讲完了，谢谢大家！

**微笑演讲稿三分钟篇二**

大家好！

说到微笑，每一个人都不会陌生，因为微笑充满了我们的生活。小到买份早点，老板，老板找零钱时对我的微笑，那是在祝你在这一天里健健康康充满活力；大到考试失利后老师对你的微笑，那是在对你说：“没关系，下次努力点。”下面我来谈谈我对微笑的认识。

可能你听说过这样一个故事：从前有位老太太有两个儿子，大儿子卖伞，二儿子晒盐。老太太不管晴天雨天，差不多天天为两个儿子发愁。愁什么呢？每逢晴天，老太太就为卖伞的大儿子发愁：这大晴天，伞怎么好卖呢！而到雨天，她又为二儿子发愁，她愁的是：这下雨天，盐可怎么晒呢！这样一来，老太太日渐憔悴，痛苦不堪，陷于抑郁之中，两个儿子都不知如何是好。就在老太太伤心之时。有一个人对她说：“你有什么可愁的，雨天过了是晴天，晴天过了是雨天。天晴好晒盐，你该为二儿子高兴；雨天好卖伞，你该为大儿子高兴。”老太太听到后恍然大悟——以后无论晴天雨天脸上都带着微笑。

晚自习下后，天已经黑了。我和同学在学校的操场上跑着，一不小心把旁边的同学踩了一下。我忙转过身，不好意思地说；“对不起”，就在这一刹那，“对不起”三个字竟然是我和她同时说出，她的回答实在让我出乎意料！说对不起的应该是我啊，我一脸的疑惑。她没有说什么，只是微微一笑，示意我们继续跑步。

微笑是人与人之间的一种宽容。看着同学友善的微笑。我梦白了微笑是什么——它是一种修养，更是一种宽容。“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”，回荡在我的心中。

有这么一个故事：早些年，有一位老人患上致命的绝症——肺癌。当老人得知自己命不久矣时，不但没有在病魔前退缩，反而微笑的对他人和事物。更加勇敢，更加乐观地活下去。他立下遗嘱，骑着自行车外出四处游玩。仅仅几个月，他游遍了很多早就想去却一直没有时间去的地方，游览了许多名胜古迹，认识了许多朋友，一路上保持微笑。有许多人帮助过他，他也帮助过许多不幸的人。可能是因为老人的心境特别开朗，他竟然奇迹般的继续活下去，病魔也似乎被他的乐观吓呆了退缩了。

微笑是一种坦然。老人用行动证明了一个被病魔缠身的人，以微笑为武器与病魔作斗争。面对不幸，面对人生。只需微笑，坦然面对。

微笑面对，对人友善、对事乐观，对不幸坦然。

**微笑演讲稿三分钟篇三**

的.确，当我遇到挫折时或心里难受时，妈妈不但会过来安慰我，而且脸上还带这你——“温馨”的微笑，刹那间，我感到心胸开阔，人轻松了好多，开开心心，快快乐乐的笑，再多恩怨、挫折、矛盾、也会如烟一样消散。

微笑，你似乎有着神奇的魔力。你让人感到开心，感到温暖，让人心中种种恩怨烟消云散，……我心里不仅有其感叹：如果世界上每一个地方都有你，那不知道该有多好!

微笑你太美了，我喜欢你!

要每天挂着她——微笑，今天微笑了吗?

**微笑演讲稿三分钟篇四**

青春的岁月就是有这么多的不如意，你、我所面对的只是一二而已。青春的岁月不允许我们有太多的冷酷和牵挂，青春只属于一种色彩——那就是，微笑！

我们都会微笑！你也在天天微笑！微笑不仅是一种神态，也是一种语言，更是一种心态！当我们面对这一切的不如意的时候，你为什么不改变一下态度呢？如果你以微笑面对他人、面对事故，那你对人对事的态度一定不同。你微笑着面对生活，你获得的将会更多，也将会更好。有了微笑，生活会更美好，青春的生活更需要微笑的.陪伴，让微笑与青春同在！

青春是经不住诱惑的孩童，青春是专听甜言蜜语的天使，青春是充满激情的烈火，青春是“初生牛犊不怕虎”的冲动，青春是天马行空的潇洒，青春是“直挂云帆济沧海”的豪迈，青春是“语不惊人誓不休”的执著……青春是人生岁月中最宝贵的时光，青春是生命交响乐中最美丽的乐章。热爱生活的人，一定是热爱生命的人；热爱生命的人，一定是珍惜青春的人；美丽的青春需要微笑的鼓励！青春离不开微笑！

热爱青春，就要珍惜青春！面对生活的挫折，需要微笑；面对生活的成功，更需要微笑！我们不吝惜微笑，就会多一份开阔，就会多一份坦荡。面对生活的诱惑，我们就会少一些“初生牛犊不怕虎”的冲动，就会少一些天马行空带给我们的眼泪，就会少一些激情燃烧的后患。没有微笑的青春是灰暗的，有了微笑的青春就会阳光明媚！

微笑是生活的天使，微笑是生活的蜂蜜。当你向别人献上一杯蜂蜜的同时，他人回报你的也许是琼浆或甘露。生活给你的也许就是希望，就是成功，就是芬芳！

生活永远是生活，为什么不把微笑随身携带？少一些灰暗，少一些怒气，就会让别人和自己少一些不爽；少一些偏见，少一些傲慢，自己和别人就会多一些爽气！一笑生百媚，生活会因你的微笑而多彩，青春会因你的微笑而靓丽！

用微笑拥抱青春吧！

**微笑演讲稿三分钟篇五**

尊敬的各位评委：

大家好!

记得刚从事幼儿教育的时候，我也和大多数年青父母一样，当看到孩子们在一起游戏因为不小心而照成宝宝之间闹别扭，哭了。于是就让他们采取\"以牙还牙的\"方式来解决问题。后来发现其实还是因为以前自己没有真正接触过，不了解他们之间的交流。

随着工作经验的日积月累，与宝宝们一起生活的时候久了，我发现其实，宝宝们相处真的是很简单的，特别是我们小小班的宝宝，那真才是让人看到，什么叫破涕为笑。

三岁的宝宝真的是很可爱的，因为他们的童真是无暇的，不加任何的修饰。

冬冬和阳阳是表姊妹，冬冬还大阳阳一点，两个人的性格反差却很大，冬冬是那种很柔弱的小女孩别人一碰就会哭的小黛玉型的。阳阳呢，特别的活泼爱动，是属于假小子型的。两个人又是同学又是亲戚的，本来应该相处很好，可是吧，阳阳一碰，冬冬就哭，小宝宝的心理就是这样的啊，你越是哭其实小朋友也来弄。于是，我急忙上前制止，我让阳阳去和冬冬去说对不起，小东西，刚开始不肯。于是我就蹲下来，用手轻轻的拉着阳阳的手，这时候我突然想到，为什么不让阳阳主动去拥抱冬冬然后再说对不起呢?于是，我对阳阳说\"阳阳，去抱抱姐姐，说对不起。\"这次小家伙真的动了，而且很开始的去拥抱，对冬冬说：\"姐姐，对不起。\"我让冬冬说没关系。冬冬：\"没关系。\"结果，冬冬眼泪还挂在脸上就笑嘻嘻的又和阳阳去玩了。

现实班上的宝宝如果出现类似的情况，小朋友自己都会知道该怎样做了，一个小朋友不小心被撞在地上了，大家会一起对他说：\"对不起，没关系。\"

也许他们还不懂得这是美德，所以似懂非懂的把对不起，没关系连在一起用，但是在他们幼小的心灵深处却留下了深深的烙印犯错了，就应该说对不起!

**微笑演讲稿三分钟篇六**

“如果你对生活微笑，上帝会把你所有的苦和苦变成世界上最甜的可乐。”他在一场车祸中永远失去了右腿，他所有的快乐都随着春天的噩梦而消失了。但是一瓶冰可乐引诱他过了马路，又把他的右脚带走了。

其实人生有很多困难和挫折，你要微笑着走过。学会坚强，勇敢面对。树立正确的人生观，因为成功就在你脚下。哪怕只有一只脚，也要跳着走。有那么难吗，打算一辈子走到这一步？是啊，人生的路很长，经历了一些挫折就想不通了？波阿斯曾说：“人经不起不幸，这才是真正的不幸。”多笑笑！在我们的`生活中，有多少东西值得微笑！其实我们的生活很幸福。

每个人的成长过程中，心里都有一些不敢超越的东西。也许是因为我们的懦弱，也许是过去的痛苦，但无论如何，我们都要以坚强和乐观的心态面对生活。在我看来，生活就像一面镜子。如果你对它微笑，它也会对你微笑。让我们对生活微笑吧！

**微笑演讲稿三分钟篇七**

有这么一篇文章，记载着这样一则故事。

有一个小女孩，认识她的人都夸她很美，特别是她的笑，仿佛小小的脸上盛开了娇艳的花似的。小女孩听得多了，就很想看看自己花朵似的笑容。她偷偷地照过好多回镜子，观察自己的笑容是不是真的像人们形容的那么美，但每一回她都很失望，镜子里的笑有几分生硬，有几分夸张，还有几分虚假，与人们对她的称赞相距甚远。小女孩实在忍不住了，就问妈妈。妈妈沉吟了一下，没有马上回答孩子的问题，而是让小女孩陪她一道上街去。

在过斑马线时，有一位白发苍苍的老人拄着拐杖战战兢兢地望着眼前的车水马龙。小女孩看见了，径直走过去，很礼貌地向老人伸出手，提出送老人过斑马线。老人脸上的皱纹一下子全都舒展开来，眉眼里全是笑意，呵呵笑着让小女孩牵着他过去。

过了一会儿，母女俩来到一家商场。因为是冬天，商场里中央空调开放着，为了防止暖气外泄，商场的门都挂着塑料门帘。小女孩掀起门帘，先让妈妈进去，自己正要放下门帘进去，一回头，看见身后不远处有一位抱着孩子的阿姨也往这边走来。小女孩停下了放门帘的动作，一直等那阿姨走过来，走进门里，才放下门帘。阿姨的脸笑成了一朵花，一个劲地夸赞小女孩：真是个好孩子。走出老远了，还回过头来对小女孩笑。

妈妈问小女孩：你看见了你自己的笑了吗？小女孩一愣，眼前一一闪过那过斑马线老人的笑、那进商场阿姨的`笑，自己不由也会心地笑了起来：自己的笑原来是在别人的脸上呀。

这则故事告诉我们：别人的脸才是能照见自己笑容的惟一的镜子，也只有在这面镜子里，才能看见自己最自然、最真实、最美丽的笑。同学们，你们从这则故事中得到了哪些启迪、获得了哪些教益呢？对！那就是要以帮人为美、助人为乐。从小开始，从现在开始，做一个关心集体、热爱生活、有益社会的人。

**微笑演讲稿三分钟篇八**

有人这样比喻\"微笑\"：涟漪，是湖水的微笑，霞光，是清晨的微笑;春风，是大地的微笑。微笑，是大自然的太阳。微笑，使陌生人感到亲切，使朋友感到安慰，使亲人感到愉悦......

人生之路，不论崎岖泥泞还是平坦自如，不论杂草丛生还是花香袅袅，都要以乐观的心态去面对，因为人生没有回程票，与其黯然神伤，不如微笑面对。《星光大道》节目的年度总冠军，\"草根偶像\"杨光，在八个月大的时候，因为一场意外的疾病导致双目失明。多年来，他用音乐诠释内心世界，以乐观的方式寻找色彩，在音符中描绘美好生活。在旁人看来，杨光的世界是黑暗的，但是在他自己的心理，世界则是五彩缤纷的.，就像他的名字一样，充满了阳光。20xx年央视元宵晚会上，舞蹈《牵手》征服了众多观众。那些舞蹈动作对正常人来说已非易事，更不用说由残疾人自己来完成。很简单的一个旋转，一个拥抱或者一个牵手的动作，对残疾人来说都要训练成千上百次，但马丽和霍晓伟却做到了。被车祸夺去右臂和左腿的他们，非但没有因此而萎靡不振，反而更加乐观地生活，微笑地与命运抗争，积极地超越自我。

微笑的力量无处不在。当我们疲惫不堪时，微笑是一杯浓郁的名茶，散发着袅袅清香，让人感到惬意，当遭遇生活中的种种琐事时，微笑犹如一盏明灯，照亮我们前行的路，当被人误解时，微笑是一种催化剂，融化了人际关系的坚冰。同学们，在这鸟语花香的季节，让微笑在我们的脸上绽放吧!

**微笑演讲稿三分钟篇九**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

微笑是一种最美的`语言，它能使人从困境中汲取力量。

一年级时，我的数学成绩非常不好，考试从没上过40分。有一次测验，我感到做得还不错，对自己充满了信心。发数学试卷时，我期待着：这次一定能及格。可当老师念到我的分数时，才得33分!

我十分沮丧，更让我难过的是，我的分数是全班最低的，同学们都讥笑我，我的眼泪在眼眶里打转。这时，老师走到我座位上，笑眯眯地对我说：“没关系，只要你努力，我相信你。”听了老师的这番话，我心里舒服了许多。

不管什么时候遇见数学老师，她总是冲我笑一笑，点点头，我觉得老师真的很在乎我。

从此，我充满了信心，每天努力学习，每次回到家里，吃过饭就先做作业，做完作业就看书，也不知为什么，我对读书越来越有兴趣，成绩也慢慢上升，现在每次测验数学都能得到七十多分。虽然成绩还不算好，但我却对自己的进步十分高兴。

老师，忘不了你在我沮丧时对我的微笑，感谢你在我成绩最差时给我的安慰。

**微笑演讲稿三分钟篇十**

尊敬的各位评委：

大家好!

古今中外，有成万上亿的.人在他们的人生之路上方对过失败。他们有人迎难而退，有人曾做过努力，有人坚持到了最后。狭路相逢勇者胜，只有那些坚持到最后的人之后有了成就，而另两种人则相反。

美国前总统林肯就是个十分典型的例子。他年轻的时候，作生意、竞选仪员，前前后后努力了将近二十多次，均以失败告终。但他最后最后成为了美国历史上最伟大的总统之一。与林肯相反的，是国民党军队的薛岳将军。薛将军在国军中有\"华南虎\"的称号，是蒋委员长旗下得力干将之一。他运筹帷幄，巧妙击退日本人多次进攻。当薛将军被媒体神化之际，他却因为骄傲被日本杀的大败。从此以后，华南虎就一蹶不振，再也没有指挥过什么像样的战役了。

再漫长的人生之路上，我们都会经历大大小小多次失败。有的失败，甚至都要大得超出了我们的心理承受潜力。可是，我们不能气馁，不能向失败认输，那样的话，就相当于抛弃了自我。我们就应勇往直前，一心只想着战胜失败，或得成功的那一刻，也不要有任何杂念，不只是狠，太乐也会影响决定力。

**微笑演讲稿三分钟篇十一**

看到这个题目，你会怀疑：笑笑，有必要教这么简单的动作吗？我只能说：“你说的没错，但是我有个朋友不会笑，我就教她笑！”

那天我约她来我家，一开始她不愿意，后来她想了一下：既然我下定决心要学会微笑，我一定不要放弃！我拿出一块小黑板，在上面画了最常见的笑脸。然后，我让她看着我，笑了笑。五分钟过去了。十分钟过去了。半小时过去了。“哎呀！为什么学不会？真的，看看！首先，放松。然后，把嘴巴抬高45度。这还不够吗？”我着急的说，好半天，她终于学会微笑了。事后她跟我说她说谢谢你教她微笑。我说，不客气，这样也好，因为我们是朋友！她看着我，我看着她，我俩都露出会心的笑容。

你今天笑了吗？如果你不会微笑，就来找我，教你如何微笑。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn