# 最新一分钟演讲稿又短又好背 一分钟演讲稿(优秀14篇)

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-02-23

*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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面我帮大...*

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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**一分钟演讲稿又短又好背篇一**

大家好!我演讲的题目是《流泪不如流汗》。

流泪和流汗虽然都是生理现象，可是只要你仔细去分析，它们又是不一样的。

当我们遇到困难，或是遭遇挫折时，有的人总是一把鼻涕一把眼泪地哭，有时甚至哭上半天，丝毫不知自我为何要流泪。记得有一次我有几道数学题不会，得不到解答，于是就哭了。这时爸爸走过来说：“柔吟，你不能因为几道数学题而哭。明白吗流泪不如流汗，如果你肯花点时间去思考，下工夫去研究，就对你很有帮忙了，多流一些汗，总比流泪要值得。”

我听了，立刻擦干眼泪，再坐回去，仔细地分析题目中的每一个字，尽管汗珠一滴滴地流下来，我也不去擦拭，因为我明白了“流泪不如流汗”的道理。

在稻田里，经常能够看到那拿着锄头，‘旧出而作，日落而息的勤劳的农夫们，正一次又一次用锄头翻松泥土。看，汗水正从他们的额头流下，从他们的脸颊滑过，但他们不在乎，还是继续劳作。他们花力气流血汗，最终总会有收获。所谓“一分耕耘，一分收获”就是这个道理，能够说收获是流汗换来的。

一滴泪水和一滴汗水是不一样的，流泪的人到最终还是一无所获，可是流汗的人羚力地工作，最终毕竟能够尝到成功的果实。

“流泪不如流汗”，我们别再浪费这宝贵的时间，想想：当你滴下择珠时，成功的果实已在萌芽，收获已在眼前了。同学们，多下点儿功夫，多流点儿汗，开创自我的一番大事业吧!

多谢大家!

**一分钟演讲稿又短又好背篇二**

同学们，老师们，大家好!

一年一度的教师节即将来临，在此谨向您向上我最高的敬意和最深的感谢。每当我们做错事的时候，您总是苦口婆心地纠正我们。写错的字和答错的题目，您都会在课堂上与我们一一检讨;考试前，您总为我们做总复习，让我们温故知新;老师，您曾对我们说：「读书不是为了老师，而是为了自己」或许我们考了高分，老师也不可能加薪;刘老师您对我做的事数也数不清，您为我们担的心算也算不完，对於你无私的奉献，我将全力以赴增强自己的实力，以其不辜负老师的`期望。

谢谢大家!

同学们，老师们，大家好!

老师们，同学们：

大家好!

今天我演讲的题目是：学会感恩。

感恩，其实是无处不在的。我站在这里的理由是什么?就是感恩。感谢老师同学的支持爱戴，感谢学校给予的机会，感谢母亲的培养，感谢我自己的付出。

感恩，是我们生活中永恒的话题。学会感恩，学会热爱生活。我们将会感受到更多快乐。

谢谢大家!

同学们，老师们，大家好!

同学们，我想竞选一下咱们班的班长。我觉得身为一个班长，重要的是有一颗为同学服务的心。班长的主要任务是为同学服务的，我想我如果当选了班长的话，我一定会全心全意为咱们的班集体服务的，同时我会配合老师的工作，把咱们的班集体带领成一个和谐的大家庭，请同学们相信我并支持我，给我这个机会。

谢谢大家!

同学们，老师们，大家好!

同学们，我想竞选一下咱们班的班长。我觉得身为一个班长，重要的是有一颗为同学服务的心。班长的主要任务是为同学服务的，我想我如果当选了班长的话，我一定会全心全意为咱们的班集体服务的，同时我会配合老师的工作，把咱们的班集体带领成一个和谐的大家庭，请同学们相信我并支持我，给我这个机会。

谢谢大家!

同学们，老师们，大家好!

“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己。感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样会珍惜。”这首歌使我明白没有阳光，就没有温暖;没有水源，就没有生命;没有父母，就没有我们自己;没有亲情友情和爱情，世界就会是一片孤独和黑暗，为了摆脱它，我们需要一颗感恩的心。

落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它大地的感恩;白云在蔚蓝的天空中飘荡，绘画着那一幅幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的友情。因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。

谢谢大家!

**一分钟演讲稿又短又好背篇三**

本站发布一分钟演讲稿范文【两篇】，更多一分钟演讲稿范文【两篇】相关信息请访问本站演讲稿频道。

【导语】演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。本站整理的范文“一分钟演讲稿范文【两篇】”，供大家阅读参考。查看更多相关内容，请访问演讲稿频道。

篇一

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：大家好!

我是五年级四班的\*\*\*。今天在这里参加竞选，是因为我相信我能够胜任这个工作岗位。

我喜欢读书，爱好弹琴。广泛的阅读使我视野开阔，五年如一日的练琴使我学会了坚持。这些习惯让我在学习和工作中受益无穷，我明白遇到困难要积极，要乐观，要钻研，更要坚持。

老师，同学们，我不一定是秀的，但我一定是最努力的。

请老师、同学们相信我，支持我，把你那神圣的一票投给我。谢谢大家!(敬队礼)

篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们

大家好

我是七(一)班的吴颖诗，我竞选的职位是卫生部，因为我在班上是文娱委员，在班里大家称赞我叫小蚂蚁，我勤劳，善良，是班里的卫生小管家。如果竞选我，我将成为大队委的一员，我会好好工作，我会将校园的每一角落扫的干净。不会有一丝差错，为了同学们，我愿意为同学们服务，在班里，喔虽然长的矮小，但我会把每天的作完成再睡觉前，为了你们同学，你们愿意相信吗?我会为学校付出和拼搏，那个我会和我的同伴一起互相帮助，如果竞选成功，我以快乐的的心情等待。为了公平，公正，我不能善自做决定，为了我的梦想。无论我去哪个部我都愿意，我会不惜带价的去管理好。

如果我做得不好了，我会用失败是成功之母的格言来教育自己，我会把自己的缺点改正过来，重新管理，要像大队部里的人学习劳动，我会有劳动之心，宽容之心。对待同学一样。如果，在最短时间内，走上一个宽敞的路，我一定是能在短时间做得的一个，希望站在这个台上，面对那么多的`老师，一定能通过一关。不管，遇到什么困难，我都会正确地去面对着。

希望大家投我一票吧!

谢谢大家!

**一分钟演讲稿又短又好背篇四**

人的生活方式有2种。

第一种方式是像草一样活着。

每年还在生长。尽管活着。

但是比拟是一棵草。

但是长不大。吸收雨露阳光。

人们可以踩过你

而怜悯你但是人们不会因为你痛苦。

因为人们自身就没有看到

所以我每个人都要向树一样成长。

即使我现在什么也不是

但是有树的种子。

即使自己猜到泥土中间。

自己生长起来。依然能够吸收泥土的养分。

遥远的地方，等你长成参天大树以后。人们就能看到

走进你能给人一片绿色。

死了依然是栋梁之才。活着是美丽的风景。

活着死了都有用。

这就是每一个同学做人的规范和成长的规范。

每一条河流都有自己不同的生命曲线。

那就是奔向大海。但是每一条河流都有自己的梦想。

有时候会像泥沙。生命。

沉淀下去。可能慢慢的就会像沙一样。

一旦你沉淀下去了也许你用在为了前进而努力了

但你却永远也见不到阳光了

不论你现在生命是怎么样的所以我建议大家。

一定要有水的精神。

不时的突破障碍。像水一样不时继续自己的力量。

把自己的厚度给积累起来。当你发现时机不到时候。

**一分钟演讲稿又短又好背篇五**

你们好！

我演讲的题目是《节约每一滴水》。地球是人类可爱的唯一的家园。地球上的资源是有限的，而水更加尤其珍贵。可以使用的淡水是有限的。有人比喻说，在地球这个大水缸里，可以用的水只有一汤勺。目前，世界上有半数以上的国家约15亿人口面临淡水不足，我们要像爱护眼睛一样珍惜每一滴水！

同学们，你们知道吗？如果你刷完牙后及时地拧紧水龙头，那么一年能够节省多少水呢？满满一百零九个浴缸！所有人都这么做，积攒的水该有多少啊！我们的子孙后代也有水喝了。

请意识到这一点吧，赶快珍惜水资源吧！为了人类的未来，还等什么哪？同学们，我们是地球的小主人，我们每个人从小就要有环境保护意识。

**一分钟演讲稿又短又好背篇六**

老师们，同学们：

大家一定还记得一年级我们学过的古诗《悯农》吧?师生齐诵。xxxxxx这首我们从小就念到大的古诗，告诉大家要珍惜粮食、勤俭节约。世界上有一个专门倡导勤俭节约的日子，哪一天吗?10月31日——今天，世界勤俭日!对于这么一个日子，可能很少有人知道，因为就算台历上，也没有标明这个日子。

勤俭似乎被我们忘却了。很多人都认为如今生活水平提高了，再谈勤俭好像没有多大意义，也就有了我们司空见惯的“长流感恩的演讲稿xxx水”“长明灯”。

曾几何时，“一粥一饭，当思来之不易;一丝一缕，恒念物力维艰”的古训仍在心头萦绕;

曾几何时，伟大领袖毛泽东掷地有声的一句话：“浪费是极大的犯罪”，指引着几代人艰苦创业、自力更生。

众所周知，比尔·盖茨是世界首富，但他的生活却非常俭朴，从不铺张浪费;华人首富李嘉诚曾说过：“如果要我拿出一个亿，我会毫不犹豫，但如果有人在地上扔一分钱，我会马上把它捡起来，我的成功正在于此关于节约的演讲稿关于节约的演讲稿。”

生活贫困要勤俭节约，生活富裕也要勤俭节约。俗话说：“坐吃山空。”历史上“今日花天酒地，明日乞讨过街头。”的例子屡见不鲜。我国五代时期有李存审“赠簇教子”的故事。李存审出身贫困，40年为国征战，100多次被敌箭射中骨头。后来他做了大官，看见孩子们整天吃喝玩乐，从小娇生惯养很不放心。他就把以前从骨头中拔出的箭送给孩子们，并说：“当知尔父起家如此也”

“一粥一饭，当思来之不易。”世界勤俭日的确立，可以体现出世界对勤俭的一种呼唤。如果每人每天节约1分钱，全国13亿中国人就能节约1300万，一年就能节约大约50亿，就能建起5000所希望学校，就能让近千万个失学孩子重返校园。可见倡导勤俭节约对于泱泱大国该有多么重要!

亲爱的同学们，勤俭不是小气，而是一种文明，节约一分钱，文明迈大步!就让我们从今天做起，把勤俭节约的美德传承下去吧!

**一分钟演讲稿又短又好背篇七**

有的人说青春是绚烂多彩的花季，是阴晦而缠绵的雨季，是青翠嫩绿融融的春，是浪漫而炽热的夏，有的人说青春是欢笑时泪水，是流泪时的微笑，是轻松的`压抑，是沉重的放纵，还有的人说青春是一坛醇香的酒，是一束鲜艳的话…………每个人对青春都有自己的诠释，每个人都有每个人的答案。

正是为了尊长这种自迥异的答案与诠释，人们才匆匆走上一条条属于自己的道路，去探寻属于自己的谜底，破译青春的密码。

青春惊得起磨练却经不起消磨，经得起开发却经不起挥霍。

保尔·柯察金曾经说过：“人最宝贵的是生命，生命对于每过忍耐只有一次，人的一生应当这样度过”，当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华的悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧，当他临死的时候，他能够说：：“我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上的最伟大的事业—人类的解放而斗争”。

所以我们应该珍惜青春，乘着自己还年轻，尽自己所能，在青春的舞台上展现自己亮丽而独特的风采，让青春飞扬!就像无数的星星在生活的星空中发出自己耀眼的光芒。

**一分钟演讲稿又短又好背篇八**

大家好！

每一个人都有自己的理想，而我的理想就是做一个成功的律师。

我从很小的时候就已经理想成为一个律师。而随着我慢慢地成长，这一个理想就越来越坚定。每当有关于法律的节目和电视剧，我都会收看。每次我都会被法庭上的律师吸引着。看着他们在法庭上认真的样子，听着他们所指出的种种疑点，我都会从心底里佩服这些律师，所以我的理想就是做律师。

我要做一名律师，因为我觉得律师是一个很伟大的工作。在法庭上每一个人都是平等的，每一个人都没有特殊的权力，更没有谎言。就是律师，是他们让虽然贫穷但是无辜的人脱罪。将富有但却犯罪的人绳之于法。所以我要在法庭上做一个成功的律师，帮无辜的人洗脱罪行，将犯罪的坏人绳之于法，让他们受到法律的制裁。

虽然我现在还未长大，还未能做到一名成功的律师。但是我会向着做一名成功的律师这个目标努力前进。从现在开始，更加的努力学习。

谢谢。

**一分钟演讲稿又短又好背篇九**

尊敬的老师：

您好！

阔的是人的心灵。”父母给我取名字的寓意就是希望我的心胸像海洋一样宽阔。我没有辜负他们的期望，作为大队长，我从不计较个人得失，平时宽容待人，与队员们和睦相处。我从一年级开始就担任班干部，连续三年被评为 “校优秀干部”。

学校组织“慈善一日捐”活动，我总是以身作则，踊跃把自己积攒的零花钱捐出去，受到队员的一致好评。 在大队辅导员老师的指导下，我多次组织了队活动，不仅活跃和丰富了队员的文化生活，而且提高了班级的凝聚力。今年我还被评为瓯海区优秀干部呢! 我非常庆幸自己有机会参加温州市第五届队长学校的选拔活动，假如我成为队长学校的一员，会更加严格地要求自己，用一颗纯洁的心以及实际行动，来感染队员们；假如我成为队长学校的一员，会为队员们出谋划策。

根据队员们的兴趣爱好，开展丰富多彩的活动；假如我成为队长学校的一员，会尽自己最大的能力完成老师交给我的任务，脚踏实地，全心全意为队员们服务，为红领巾增添光彩。

我多么盼望老师能给我一次机会，让我成为温州市队长学校的一员，在少先队知识的海洋里尽情遨游！

**一分钟演讲稿又短又好背篇十**

尊敬的老师，亲爱的同学：

你们好！

我叫王玥瑶，今年8岁了，兴趣广泛。今天我参加三好学生的竞选，我十分高兴。能有这样一次锻炼的机会，我要感谢老师和同学们对我的信任。

在学校里，我是一个好学生。我热爱生活，遵守校规校纪，遵守小学生守则。我热爱集体，热情为同学服务，能积极参加班级的活动。我担当小组长，语文课代表等职务，是老师得力的小助手。学习上我积极努力，上课认真听讲，课后认真完成作业，学习成绩优秀。我积极参加学校的活动，一年级的时候被评为校三好学生，获得过校书法比赛二等奖和市少年宫优秀学员。

在家里，我是个能干的好孩子，乐于做力所能及的事。

我爱阅读课外书籍，喜欢与同学探讨科学知识，分享读书给我们带来的快乐。

我还会拉小提琴，当美妙的琴声流淌出来时，我的心中充满了快乐。

各位同学，请投上我一票吧！请相信我！我一直是你们身边快乐的好朋友！谢谢大家。

**一分钟演讲稿又短又好背篇十一**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好!

在上一周我们学校举行了全校性的观影活动，我们这次观赏的电影正是著名的电影“勇敢的心”，为了更好的让同学们学习到电影主人翁勇敢的精神，我十分感谢学些学校和老师给我这一次带领大家学习的机会，我今天的演讲题目是——勇敢，我们人生的一把利剑。

勇敢，我们人生的一把利剑，帮助我们劈开迷雾。生活中总是充满了各种奇妙的变数，我们也不总是有计划的，事情也不会总是按照我们的想的那样进行和发展。我们有时的学习和生活就会遇到这样像身在迷雾中的情形，但是我们却不能被被这些迷雾所包围、所吞噬、所改变。这时候我们就需要勇气这把利剑去劈开这些阻挡我们前进的迷雾，有了这把利剑我们才会在心中充满着无畏，也让自己向前面走的脚步更加坚定，我们不管结果会如何发生，是偏离我们的想法、是符合我们的的想法、还是根本什么都不会改变，我们只要知道我们现在必须踏出这一步，这样才会明白自己等待的结果究竟会是一个什么样子的。所以同学们让自己的内心充满勇气吧，能让自己坚定的拿起这把利剑，面对我们不知道的未知数吧!

勇敢，我们人生的一把利剑，帮助我们驱赶魑魅魍魉。在生活中我们总会幻想着在很多自己察觉不到的地方存在着妖魔鬼怪，因此害怕很多事情的尝试，比如自己一个人走夜路、一个人在家待着、自己进行一次冒险。我们常常因为自己勇气的不足，而放弃点自己想要尝试的事情。勇敢者的世界是更加丰富和有趣的，我们为何不鼓起勇气去感受勇敢者的世界呢?所以让我们的拿起我们勇气这把利剑，将自己幻想的魑魅魍魉统统都驱赶走。

勇敢，是我们人生的一把利剑，让我一路披荆斩棘的向前努力奔跑。我们不管是在任何事情还是在任何方面上都充满的各种阻碍，他人的不屑和嘲讽、自己杞人忧天的心情、还有很多其他阻碍我们前进的客观因素。但是当我们拿起勇气这把利剑时，我们宛如变成骑士那样奋勇直前，不畏我们刮伤我们身体的荆棘、不畏冻伤我们的刺骨河流、不畏刺伤我们身体的刀光剑影，我们只会向着自己心中既定的远方前进。

我的演讲完毕，谢谢大家!

**一分钟演讲稿又短又好背篇十二**

丝丝雨滴飘洒在天空，交织、飞舞、旋转，踩在明净的\'小路上，撑起紫色小伞，望着树枝上那翠绿的柳叶发呆。树木生命的开始源于那垂髻的嫩叶，而作为一个人呢?其实，并不是要先做人，而是要从学会做人开始。

东汉末年，三国鼎立，刘备为了请孔明出山帮助自己治理天下大业，曾三次到他的茅庐中拜请，还亲自下马步行于门前，耐心的站在门前等候，看不出有半点失礼。刘备虽为一国之主，却举止文雅，谈吐自如。孔明曾说过：“先帝不以臣卑鄙，猥自枉屈，三顾臣于草庐之中。”学会做人，学会尊重!

美丽荡存于整个世界。美丽的世界，美丽的山水，美丽的情意。情融于景，情浓于景。生命虽短暂，但有的人却能把它散发出无限的光彩。生命时刻把握在我们的手中，每一分，每一秒，都是如此重要。其实，生命没有终点，即使肉体消磨于世间，但他的灵魂却用伫立于天地。学会做人，懂得珍惜!

诚实的力量空前巨大，守信的魅力影响甚远。细心的你或许能发现，每个字的上面都有一个小点。其实，每个人如果多做那么一点点，我们的生活将会变得多么美好，是它展现了公平，来衡量了做人的准则。待人用心比心，，对己刻严自守，用自己的实际行动感动上苍，感染与人间。学会做人，遵守诚信!

做人就是要怀揣着善良，拥有一颗充满爱的心，无论是对朋友、对父母，还是一些素不相识的人，都应有怜悯之心。伸出援助之手，善良源于爱，源于对别人的帮助。人与人之间都应存在于善良，真心的去帮助别人。学会做人，源于善良!

无私的爱，无尽的温暖。在收获爱的同时，我们是否也要奉献自己呢?一个人的力量虽渺小，蕴含着的确是沉重的爱。他们用爱演绎着无私，书写着人类的奇迹。学会做人，奉献无私!

人生的目的是什么?是感恩。父母之恩，师生之恩，朋友之恩，天下之恩。数不胜数。为了那些曾经为我们付出的人们。感恩的心，点燃世界;感恩的心，拥抱未来。学会做人，明白感恩!

在成长的道路上，我们迎风飞翔。做人虽容易，做好却很难。做人，应从最基本的事物做起，做人从学会做人开始!

**一分钟演讲稿又短又好背篇十三**

大家好！我演讲的题目是《我爱读书》。

高尔基说过：“书记是人类进步的阶梯。”我非常喜爱读书，经常一看起来就停不下来了。有一次，我早早地来到了图书馆，挑中一本书就拿

起来看

，一页、两页。我像一位侦探，如饥似渴的读着，每个细节都不放过。两个多小时过去了，我仍沉浸在书的世界里。直至太阳落山了，工作人员的催促声才把我的\'心灵唤回来。我已经看了三个多小时了！我匆匆办理了借书手续，赶快回家，路上，我边走边看，不知疲倦。我对书的热爱，也给我带来了许多好处。因此，我的水平也一直不错。

作文

课上，我在埋头

写作

，笔一刻也没有停过，头一刻也没有抬过，灵感源源不断地涌出来……而有些人却在抓耳挠腮，不时的东张西望，又看看

作文

书，半天还是写不出一个字。这就验证了“读书破万卷，下笔如有神”这句话。

我坚信，读书给我带来的好处一定会使我终生受益！我离不开书，就像鱼儿离不开大海的怀抱一样，就像鸟儿对自由的渴望一样，就像婴儿眷恋母亲温暖的怀抱一样。

现在，读书已经成为我生活中的一部分，我爱读书！

谢谢大家！

**一分钟演讲稿又短又好背篇十四**

二十年的风雨同舟，相信大家对我相识相知。我深爱这片热土，热爱这个职业，因为这是一份值得奉献智慧、热血和忠诚的伟大事业。我对成功的理解就是把自己追求的事业做得更好。人生最大的幸福就是被人感动，人生最大的价值就是感动别人，人生和事业的成长过程中我一次次被别人感动，使我体验到人生和事业的美好。我一定会在今后的工作岗位上，用我的真诚，用我的勤奋，用我对工作的满腔热情去感动你们，去祝福更加美好的\'明天。

我们人的生活有两种方式，第一种方式是像草一样活着，你尽管活着，每年还在成长，但你毕竟是一棵草，你吸收雨露阳光，但是长不大，人们可以踩过你，但是人们不会因为你的痛苦而他产生痛苦。人们不会因为你被踩了而来怜悯你，因为人们本身就没有看到你。所以我们每个人都应该像树一样的成长，即使我们现在什么都不是，但是只要你有树的种子，即使被人踩到泥土中间，你依然能够吸收泥土的养分，自己成长起来。当你长成参天大树以后，遥远的地方，人们就能看到你，走近你，你能给人一片绿色。活着是美丽的风景，死了依然是栋梁之才，活着死了都有用，这就是我们每一个同学做人的标准和成长的标准。

每一条河流都有自己不同的生命曲线，但是每一条河流都有自己的梦想，那就是奔向大海。我们的生命有的时候会是泥沙，你可能慢慢地就会像泥沙一样，沉淀下去了。一旦你沉淀下去了，也许你不用再为了前进而努力了，但是你却永远见不到阳光了。所以我建议大家，不管你现在的生命是怎么样的，一定要有水的精神，像水一样不断地积蓄自己的力量，不断地冲破障碍，当你发现时机不到的时候，把自己的厚度给积累起来，当有一天时机来临的时候，你就能够奔腾入海，成就自己的生命。

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