

# 最新遗憾的演讲稿分钟(模板5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。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下面小编为大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 遗憾的演讲稿分钟篇一

你们好!

孟郊曾说过：“青春须早为，岂能长少年。”是啊!我们正处在青春中，风华正茂，是青春给予我们活力，是青春给予我们勇气，是青春给予我们梦想。因为我们拥有青春，所以我们有未来，我们才能“敢”。挽留青春，为人生留下最美的华章。

青春易逝，所以我们要挽留青春。正如薄伽丘所言：“人生的最大悲痛莫过于辜负青春。”青春短暂，如逝水东流，而未尝往矣。惟有惜时，我们才能挽留青春。战国时期的宁越是个每天扯牛尾巴耕作的年轻人，因不堪劳苦，就询问他人，如何才能改变这种生活方式?旁人告诉他，只有读书，读三十年的书，就可以免掉这样的劳苦。于是他在别人玩耍时坚持不懈地苦读。经过十五年的努力，他最终成为周威王的国师。

或许，我们并不一定要有宁越一样的人生，但我们可以从中得到另一种答案，用泪水浇灌青春，成功的花儿才能更显娇艳，待到蓦然回首时，才能高歌青春无悔!珍惜时间，挽留青春吧!

青春张扬，挽留青春最美的印记。生命赋予每个青春不同的个性，才让李白拥有“天生我材必有用”的自信，或是“今

朝有酒今朝醉”的洒脱，因为青春，我们与众不同。正如洛威尔所说的：“如果自己的青春不放出光彩，任何东西都会失去魅力。”我们或许没有像中国达人秀中那位少年卢驭龙，致力于特斯拉线圈和无线输电，而导致手掌残疾那样惊心动魄的青春，但是我们依然有着自己的梦，恰同学少年，我们可以高呼“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人！”去书写自己的青春。挽留青春，让青春去创造更多的辉煌。

年轻是我们最大的本钱。长大了以后，我们才会知道，在蓦然回首的刹那，了无遗憾的青春，如山冈上那静静的满月。挽留那最弥足珍贵的青春吧！

## 遗憾的演讲稿分钟篇二

你们好！

一阵秋风吹过，片片枯黄的树叶离开树枝，片片飘舞在空中。有人捡起一片枯黄的树叶，不经叹息道：落叶啊，未离开树叶前，你是那样的青翠欲滴，那样的生机勃勃，那样的郁郁葱葱。如今，你感到遗憾吗？是的，我想你一定不遗憾，你把最绿最美的一面展现给了人们，因此感到骄傲自豪，怎会遗憾呢！

的确，如果每一个人看到落叶凋零的情景，无不是一声叹息。青春也是如此，青春也会变老，像呱呱坠地的一天到生老病死的一天。青春，就像一块蜜糖，即使心头苦涩，也能使你甜到心窝去；青春，就像一阵清风，即使你软弱无助，也能使你神清气爽；青春，就像一缕阳光，即使你迷路慌张，也能使你看到无限希望。青春只有一次，我们要好好把握现在每一天。

有人会问：“落叶你怎么这样的傻？”落叶却说：“我不遗憾我做过的一切事，我骄傲极了，我当初那么绿，每天吸收大地间的每一滴晶莹透亮的雨露，我把吸收的养料输送给大叔，

我的母亲。”确实，树叶的傻，成为了大树的养料，为大树提供了很多营养，使大树长得枝繁叶茂，郁郁葱葱，高大挺拔。

“落红不是无情物，化作春泥更护花。”不错的，落叶的无私奉献精神，使它高大挺拔。告诉我们，落叶的无私，青春已悄悄逝去，但把青春好好利用在正确的地方，无疑不是做了一件好事。

青春如温暖的阳光，普照世间万物；青春如清新的春风，飘来神清气爽；青春如高达的大树，给人一个凉快的境界。有人并没有虚度年华。

你可曾想过：一个美丽富饶的江南，许多人都愿去艰苦的西藏。他们怀着一颗炽热的心，心情澎湃，千里迢迢来到目的地。在西藏多年，历经炽热的阳光，一个个毒日，他们都坚持下来了，每天都能湿透几件衣服，每天都汗流浹背。但他们都无怨无悔。当他们老时，生病时，每天都忍受一身的病痛，他们在床上痛苦呻吟，撕心裂肺的哭时……他们却这样回答：青春虽已逝去，但我们在壮年时做了许多有意义的事，我们永不遗憾。如果时光再倒退，我们仍选择这一条不变的道路。是啊！虽然青春的痕迹在你们身体上留下了，但是你们是好样的。

青春只有一次，是如此短暂。我们自己奋斗过的青春，不后悔。我们的青春不会变老，青春无敌，青春无敌！前进，向着生命的最亮点前进。

青春就像一场梦，使人那么怀念，那么怀念！青春将成为你最美丽的一页！相信吧，青春永远陪伴你，青春无敌。为青春奋斗吧！

## 遗憾的演讲稿分钟篇三

年轻的朋友们，能有这样一个机会，和大家谈谈我的青年时代，谈谈我这一个人生有没有遗憾，谢谢给了我这样一个机会。关于遗憾，我查过字典，字典里有各式各样的解释，我最喜欢的一个解释就是，我们能够去满足的心愿，可是我们没有去完成，我们深感惋惜。我想跟大家说的第一件事，就是在我年轻的时候，真是有一件万分遗憾的事情，那件事情如果发生了，我今天根本就不可能站在这里和大家做这样的一番分享。

1969年的时候 我不到十七岁，就穿上军装从北京出发到达新疆，我们坐上了大卡车，(经过)六天的奔波，翻越天山，到达了南疆的喀什，我的战友们都留在了新疆的喀什，我们五个女兵又继续，坐上大卡车向藏北出发了，这一次，这个世界在我的面前，已经不是平坦的了，它好像完全变成了一个竖起来的世界，每一天每一天的海拔，从三千米到四千米，从四千米到五千米，直到最后，翻越了六千米的界山达坂，它是新疆和西藏分界的一个山脉，进入了西藏阿里，我恍惚觉得这已经不再是地球了，它荒凉的程度，让我觉得这是不是火星或者是月亮的背面。

我记得1971年的时候，我们要去野营拉练，时间正好是寒冬腊月。我们要背着行李包，要背着红十字箱，要背上枪，要背上手榴弹，还有几天的干粮，一共是六十斤重。高原之上，寒冬腊月，滴水成冰，当时的温度已经是零下四十度，有一天我们早上三点钟，就吹起了起床号，说我们今天翻越无人区，无人区一共有一百二十华里的路，中间不可以有任何的停留，要一鼓作气地走过去，因为那里条件特别恶劣，而且没有水。走啊走啊走啊走啊，走到下午两三点的时候吧，我觉得那个十字背包袋，就全部嵌入到我的锁骨里面去了，一句话都说不出，我觉得喉头不断地在发咸发苦，我想我要吐一口肯定是血，我想这样的苦难何时才能结束呢，我想

我年轻的生命，为什么我所有的神经末梢，都用来忍受这种非人的痛苦。我当时就做了一个决定，我今天我此刻我一定要自杀，我不活了，我面对的这种苦难无法忍受，我这样决定了以后，就开始打算什么时间坠崖而亡。那这样就不断地在找，不断地在找合适的时机，终于我找到了一个，特别合适的地方，往上看就是峭壁高耸，往下看深不见底的悬崖，我想我只要松下手我掉下去，我一定会死。但是在最后一刹那，我突然发现我后面的那个战友，他离得我太近了，我如果下去的话，我一定会把他也带到悬崖之下，我在想我已经决定要死，可是我不应该拖累了别人。那队伍在行进中，这样的好时机也是稍纵即逝，之后地势又变得比较平坦，我再想找这么一个地方，就不容易了。这样走着走着走着天就黑了，我们就走到了目的地。一百二十里路就这样走过去了，背负着那六十斤的负重，也一两都不少的，被我背到了目的地。我站在那个雪原之上，把自己的全身都摸了一遍，每一个指关节，自己的膝盖，包括我的双脚，我确信在经历了这样的苦难之后，我的身体上连一根头发都没有少。那么那一天给了我一个，特别深刻的教育就是，当我们常常以为自己顶不住的时候，并不是最后的时刻，而是我们的精神崩溃了。那你只要坚持精神的重整，坚持精神的出发，其实当我们觉得，那是万劫不复的情景，也依然可以去找到它的出口，也依然可以坚持过来。

我知道年轻的朋友们，在我们的生活当中，会有各式各样的苦难。有的时候有的家长跟我说：您能告诉我一个方法吗？让我的孩子少受苦难？我说我能告诉你的，唯一可以确定的事情是，你的孩子他必然遭受苦难。而且我们年轻的时候，我们的神经是那么的敏感，我们的记忆是那么清晰，我们的感情是那么充沛，我们每一道伤都会流出热血。所以尽管有很多人告诉你们，年轻是一个人最美好的时代，我也想告诉你，年轻是我们痛苦的时候，我们会留下很多很多的遗憾。那么最大的遗憾，就是断然结束自己的生命，我想这是对生命的大不敬。而且以我个人的经历来讲，那一天我没有结束自己的生命，我坚持下来了，我才发现，原来那最不可战胜的，

并不是我们的遭遇，而是我们内心是否坚强。

日本有一位医生，在他的工作当中就是专门去照顾那些临终的病人。他和大约一千名临终的病人，谈过以后，他总结出了二十五条人生的遗憾，其中包括：没有吃到美食，没有回过自己的故乡，自己的孩子没有结婚，还有等等。

我和这位医生也深有同感，因为我曾经去过临终关怀医院，也陪伴着那些临终的人，走向他们生命的最后时刻，也跟他们有过很多倾心的交谈。我曾经到一间临终的病房，那是一位八十岁的老人，连他的儿女们都不再陪伴在他的身边了。他的儿女们都在外面说，他们不忍心看到那最后一刻，我说那我愿意进去陪伴他。我走进那个房间，深深地吸了一口气。我觉得在这个空气里有很多很多临终病人，他最后吐出的气息。然后我躺在那位老人的身边，摸着他的手，然后那个老人，轻轻地跟我说了一句话，他说我觉得我这一辈子，怎么好像没活过啊。

我今天把这个故事和年轻的朋友们来分享，我就是想说，我们每一个人的生命都是一张单程的火车票，我们每一个人没有拿到往返的那张票。所以生命从我们出生那天开始，它就像箭一样地射向远方，我们能够自己手里，把持住的就是我们此时此刻，这无比宝贵的生命。我特别想说，我希望我们的理想服从于我们的价值观。在我们的心里，能够燃烧起熊熊火焰的，并且给我们的一生以指引和动力的，是我们对于自己认为最美好的那些价值的追求。

举个我个人的小例子，2019年的时候，我终于用我的稿费，买了一张船票开始去环球旅行。走啊走啊走了没多远，才走到南中国海，就知道我们的汶川地震。船上有一千多个外国客人，只有我们六个中国人，可是我说，我们一定要为中国发起一场募捐。后来我们的团队里有人就说，那些外国人要是不给咱们捐钱，我们多么丢脸哪。我说可是我们中国人，要不为自个儿的祖国做点什么，那才是丢脸呢。我们说我们

一定捐美元和欧元，这样的话，会让我们那个(捐款)数字变大，如果我们都捐人民币，人家会觉得是我们自己捐的，我们捐美元和欧元，但是当所有的钱都揽到一起的时候，船长对我说，里面有两千元人民币。我们只有六个人的，这很容易查呀，吃饭的时候，我们就互相问：谁捐的人民币？我们不是说了要捐美元和欧元吗。最后我们六个人说，我们都没有捐人民币，后来我就跟船长说，这船上除我们以外还有中国人吗，他们说在深不见底的底舱，永远不能到甲板上来的，那些工人里，有你们中国人。我就回到北京把这个钱捐了，捐了以后，北川中学知道我回国了，就打来电话，说希望让我到北川中学，去当一次语文老师，因为我有一篇小散文，叫作《提醒幸福》，是收在全国统编教材的初中二年级的课本里。我不怕地震，可是我有点怕，我写的这篇文章的题目，它叫《提醒幸福》。那样的大震之后，他们的老师有伤亡，他们的同学有很多很多再也不能回到教室里，我要去跟他们讲“提醒幸福”。我觉得在这种困难的情况下，幸福在哪里。但是那一次北川中学之行，给予了我巨大的教育。因为北川中学初中二年级，所有的同学们会聚在一起，他们告诉我说，他们是世界上最幸福的人。我说你们说自己是最幸福的人，你能告诉我你们幸福在哪里，后来他们告诉我说：那么多人死了我们还活着，这就是幸福！

我们在马路上看到，那么多的汽车后面，所有的那些车牌号，比如说会写上北京的京，比如说广州的粤。还有，他说我们可以看到全中国所有省份的汽车，我们就觉得全国人民在帮助我们，大震才过去了十几天，我们今天就可以恢复读书了，难道我们还不是世界上最幸福的人吗！我听了以后真的热泪盈眶，我才知道在生死面前，最宝贵的东西是什么，我们重新享有我们生命的时候，一定要把自己价值观中，那些最重要的东西放在前面。

我下个月会出发到非洲去，我真的觉得那是我的一个愿望，如果我不抓紧去实现它的话，我会越来越老，身体也会慢慢地有更多的问题，眼睛不再那样明亮，看不了非洲的动物，

也许我的思维就不会那么敏捷。对于那样灿烂的文化，和悠远的历史，我理解起来，记忆起来，可能就会有困难，然后还要翻山越岭，万一自己跑不动被狮子追上了，是不是也有点危险。

所以如果你有愿望，如果你真的还有力量去实行它，我觉得我一定要立刻就出发，去完成自己的愿望，让自己更少的遗憾。人生是一个漫长的过程，年轻是多么的好，但是请你们记得，记得有很多的东西，当你不懂的时候，你年轻，当你懂得了以后，你已年老。

那么让我们的理想不要变成化石，让我们现在就行动起来，去实践我们的理想，让我们的人生少些遗憾，谢谢大家！

## 遗憾的演讲稿分钟篇四

人生似一杯茶，淳香而深厚；人生似一条汪洋大海，连绵流长；人生似在大海上航行的船，充满激情与挑战。

可无论人生是如何，我们都应好好活着，让我们更精彩。

不要因为一次失败，便失去了信心；也不要因为一次成功，就骄傲自满。对待人生正确态度就是不骄不馁，即使有一番辉煌成就，也应时刻谦虚。

要知道成功与失败往往只差一点点，只要每天多走一步就是卓越的开始，只要每天创新一点就是领先的开端，只要每天多做一点就是成功的积累。

人生，就该多一些挑战，那才是有意义的。生活是一条艰险的峡谷，只有勇敢的人才能通过。让我们用自己的智慧去挑战人生，这人生便多几分慑人的魅力。



现在我们为了以后的美好人生，更应该努力学习。不管你有多么聪明，你又有多么愚蠢，只要有学好每一科的心，你就能获得成功。

其实我有一个大理想，想成为一名主持人。我现在该为这个理想做好行动了，我还是比较腼腆，老师每天都让去办公室背英语课文，我只去了一两次。其实已经背得滚瓜烂熟，就缺一份进办公室的勇气。

一次，向朋友倾诉，她说：没有天生的勇气，只有不断培养出的信心。如果一直都是这样的性格，离这个目标会很远。

我深思良久，决定为理想迈出一步，先从进老师办公室开始，锻炼我的勇气。

要成功就要努力，要努力就不要放弃，要放弃就一定不会成功。仅此而已。我会一步一步向着我的人生目标走去。

我不能成为一个完美的人，但我愿永远追求完美。我不愿落为人后，但我永远会笨鸟先飞。

今天的我也许不够精彩，但明天我会让自己更精彩。

人生也许有太多机遇，有时擦肩而过不再重来，不应犹豫，该牢牢把握。抓住一次机会，也许就找到了开启人生辉煌的钥匙；而错过了，就是一辈子的遗憾。

抓住每个可以帮助自己更上一层楼的机会，不放过任何使自己成功的可能。

人生宁可如刹那流星，留下辉煌；也不碌碌无为，平庸一生。

生命之灯，因热情而点燃；生命之舟，因拼搏而前进。

人生就像一杯苦茶，只会苦一阵子，不会苦一辈子。所以我

要为今后的生活而奋斗！

## 遗憾的演讲稿分钟篇五

别再等待，别让等待成为遗憾，岁月无情流逝的年轮，苍老了容颜。那些年那些事那些人，终将随流年消逝。以下是小编整理了关于别让等待成为遗憾演讲稿，希望你喜欢。

时间开始抹去缘分最初的痕迹，也许，只是一个仰望的瞬间，就足够庭前花败花开，走过却非故人。只是，有谁能够站在岁月最开始的地方，一个人看尽花的盛宴，听尽雨的缠绵。时光本是漫长的，而今，却只留下不经用的感觉。

也许记忆本该就是这样，既记得一个人的对于自己的一丁点付出，对于自己的一丁点呵护，于是也就上演一幕幕等待的剧幕，但也就是这些微微的难过，才让处于其中的自己学会了静下心来去等待，等他有时间，等他方便，等他不忙，等他没有和别的人相约互述情感，等他在无聊寂寞时的想起……等待那个人的关心，体贴，浪漫，……一直在等待耐心等待。直到等冷了心，等没了情，等没了义，直到等到自己关上心……只想说别让等待，成为终生遗憾。

别再等待，别让等待成为遗憾，岁月无情流逝的年轮，苍老了容颜。那些年那些事那些人，终将随流年消逝。

昨晚给家里打电话，是母亲接的。母亲一如既往的唠家常，“汇报”着家里甚至村里的大事小节，母亲说邻居某某去世了，父亲很伤心，然后是一阵叹气惋惜，最后母亲说家里很好，不用担心，没事就挂了吧。

电话挂了，想起这位邻居，心里很不是味。论辈分我喊他爷爷，他为人老实，在村里口碑很好，今年不过六十三岁。他年轻时和我父亲一起放了好多年的猪，我父亲是在我八岁刚

上一年级那年开始放猪的，一直到我初中毕业，放了八九年猪。这期间他们一起放猪，两家经常合群一起放，有时放假了我跟他的两个儿子一起放猪。其实以前两家没什么深交，正是那些年接触多了，我父亲跟他结下了深厚的友谊，后来不放猪了，交情也是一直很好。

他的两个儿子比我大不几岁，也都混得不错，对父母挺孝顺，家境也都不错。大儿子是某国企的项目部经理，他这两年一直在大儿子所管的工地上干点轻快的活，记得前年年底跟父亲聊天时，还说再干一年就不出去了，在家哄哄孙子，享享清福，没想到年底就查出肺癌晚期，今年过年都是在医院里过得，三个来月的功夫人就没了。这种残酷真的让人难以接受，尤其是到了该享福的年纪，且有条件享福时，人却急匆匆的走了，怎么能不说是一种遗憾。

我想起了央视关于孝敬父母的两个公益广告，一个是多年前季羡林季老做的，“孝敬父母，传统美德”，“子欲养而亲不待”是一种难以名状的遗憾。另一个是别让等待成为遗憾，一个孩子对奶奶说“等我长大了就让您享福”。这都是很现实的事，我们经常说儿女成家就算是完成任务了，少干点活，别种地了……可是现实真的那么简单么。父亲说，那都是站着说话不腰疼，人活着能干就得干，落到谁身上谁知道，庄户人的日子就是这样。

想到人会老去，某天会离开这个世界，我总是一阵心酸。我的父亲今年已经五十四岁了，腿脚还不好，但是一直还在种着地，母亲五十五了也整天里里外外的忙碌着。说句不好听却又很现实的话，万一我的父母哪天突然有个紧急情况，我该怎么办？我有钱去解决问题么，我能不能像个男人一样撑起一片天，扛起这个家的重担？我真的很心虚。

我时常在想，我也三十多了，上有老下有小，每个月三四千块钱，连养家糊口都困难，加上每个月的房贷，有时还得父母支援。我怎么这么没本事，要是我能多挣点，条件允许了，

能养活父母，把父母接到城里，那他们哪还用受庄户地里的罪么？每当想到这些，我除了自责更多的是一种时不我待的压力，挣钱的紧迫感和面对现实的无奈。不是说等我们有钱了再孝顺父母，也不是说有钱的就是孝顺父母的，但是我们不能否认的一点是 同样的孝心下，如果经济实力允许，我们的孝顺会更有价值，更实际实用。虽然当孝心扯上金钱后就有点俗套，但是当生活的压力让我们连孝顺一下父母，多陪陪他们都变得奢侈时，我们怎么能不寒心。

一直以来我都觉得自己还是个孩子，跟小时候一样没长大，觉得父母也没变，还是当年模样。经常碰见跟父母年纪相仿的人，看他们那么苍老，我总会觉得同样的年纪，看我的父母多么的年轻。可是某天我突然发现，原来我的父母跟他们一样，也不年轻了，只是我们习惯了他们的容貌，也忽视了他们的老去。

当皱纹爬上父亲的脸庞，银霜染白了母亲的鬓角，我们怎么能不快快长大。每天回家能有人听你喊声“爸爸”“妈妈”，那是多么幸福的事。好好工作，及时行孝，别让金钱成了孝敬父母的拦路虎，别让等待成为遗憾。

在父母的心中，儿女是自己的天，父母无怨无悔的付出就是为了撑起这片广阔的天。亲情里天平是永远无法平衡的，因为父母总在付出，而子女只知道接受却不懂得付出。在我们的一生中，父母一直用自己的所作所为为我们奉献着，感动着我们。

曾看过一段公益广告，是关于母亲的，画面一：一个母亲蹲在自己要去上学的儿子身边，一边帮他整理衣服，嘴里一边说着：“等你考上大学，妈就享福了。”儿子高高兴兴，蹦蹦跳跳地上学去了，母亲望着儿子远去的背影，慈爱的目光里充满着美好的期待。画面二：母亲站在比自己高一头的儿子身边，对儿子说：“等你结完婚，有了孩子，妈就享福了。”儿子终于与心爱的人携手走进婚姻的殿堂，母亲满眼充满

幸福的期待。画面三：奶奶坐着，孙女贴靠在奶奶温暖的怀抱里，对奶奶说：“奶奶，等我长大了，就让您享福。”透过那微笑的眼神，我们可以看到老人已满目苍桑。

这只是一个普通的小故事，并没有达到感动生命的地步，可就是这一则故事，带给了我无限的酸楚和思考，天下的父母，是否都因为那一句句誓言而一生活在等待和守望中呢？请别让你的父母成为空巢老人，爱爸妈，趁岁月正好！别让父母的等待成为你明天的遗憾。

还有一则公益广告是关于父亲：年老的父亲患上老人痴呆症，儿子悉心照料着父亲，父亲的记忆却越来越差。不知道东西放哪了，不知道冰箱在哪，不知道厕所在哪，甚至忘记了家在哪。一次在外聚餐，父亲把盘子里剩下的两个饺子放到口袋里，被儿子发现后说：这是留给我儿子的，我儿子喜欢吃饺子。最后的字幕：他忘记了很多事情，但却一直没有忘记爱你。

所谓父爱如山，也许就是这样吧，都说世上最难超越的是父爱这座山，最难懂的是父爱这本书，不善表达的父亲看似不关心我们，可他却用深沉的爱默默地关注我们。

父母无论是年轻时，中年时，还是老年时，为了儿女，为了家，一生无怨无悔地操劳着努力打拼，辛苦经营着这个家。儿女们在成长中一次又一次地对父母许下承诺，一次又一次地让父母等待。可我们却忘了，老人会老，孩子会长大，爱人会消失。我们错过的恰恰是我们让他们等待的那一段时光。

“树欲静而风不止，子欲养而亲不待。”别让父母等你太久，有些人离开了就是永别，不要让父母的一次次等待，成为你终生的后悔与遗憾！