

# 最新五分钟演讲稿高中 高中生五分钟演讲稿(通用7篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 五分钟演讲稿高中篇一

人生于天地之间，戴天地之大恩，时时保有一颗感恩的心最为可贵。

拥有感恩的心，你会感激地球，是它给了我们安身立命之所，我们在宇宙中有一个生存的环境，富饶土地上的各种物产，给我们的生存提供了充足的物质保障。

拥有感恩的心，你会感激气象万千的大自然，是它给了我们广阔的视野。波澜壮阔的大海，巍峨耸立的群山，一望无垠的沙漠，芳草萋萋的草原，乃至和我们在同一时空生活在地球上的万千生灵，无不令我们感到大自然的包罗万象和丰富多彩。

拥有感恩的心，你会感激芸芸众生组成的社会，感激为我们提供衣食住行之便利的人们，是他们为我们提供了生存的物质基础，我们的生活须臾离不开他们的辛勤劳作。古人早就懂得这一点，一首《悯农》令多少人动容，更成为孩童的启蒙读物。前人亦云：“一饭一粥，当思来处不易，一丝一缕，恒念物力维艰。”面对他们，我们唯有无限的感恩。

拥有感恩的心，你会更加尊师重道。我们的成长离不开师长的教诲。他们传道、授业、解惑，使我们渐明事理、增长学

识，我们能学富五车、才高八斗、著作等身，必定浸润着他们的心血。

拥有感恩的心，你会更加珍惜友情。在无数擦肩而过的人流中，我们能够成为朋友乃至知己，该是何等不易。无怪乎文豪鲁迅叹曰：“人生得一知己足矣，斯世当以同怀视之。”

拥有感恩的心，你会感谢善良的人们给予你的每一份善意，无论相识不相识。

拥有感恩的心，你亦会感激你的敌人乃至逆境。正是他们激发了你的潜能，使你免于久处安逸的平庸，提高你的逆商，创造生命的佳绩。正所谓：“竹密不妨流水过，山高岂碍野云飞。”生命因遭逢曲折而绚丽多姿，人生因跌宕起伏而风采动人。

拥有感恩的心，你会更加热爱这个世界，更加热爱生活。拥有感恩的心，你会懂得，惟有懂得报恩的人生，才是有价值有意义的人生。

每一天，让我们怀着感恩的心感受阳光雨露；每一天，让我们怀着感恩的心领受食物；每一天，让我们怀着感恩的心领受他人的服务并给予回报。

让我们怀着感恩的心感谢日月星辰，让我们怀着感恩的心感谢山河大地，让我们怀着感恩的心感谢社会人生，让我们感谢自己，感谢自己拥有一个懂得感恩的灵魂。

愿感恩的心陪伴着每一颗心灵与天地常存！

谢谢大家。

## 五分钟演讲稿高中篇二

幸福是一个调皮的小精灵，它最喜欢玩捉迷藏了。一些人老是抱怨找不到幸福，其实幸福就在每个人的身边，只是要看聪明的你是否善于捕捉它罢了。

一同龄人总是向我诉苦，说初三简直就是地狱。在我的感觉里，初三却处处洋溢着幸福。

上午，数学老师阴沉着脸走进教室，他手上还有一摞试卷。看到那架势，我不禁有些害怕起来，该不会？果不其然，我的数学竟然不及格！这真是一个莫大的讽刺！我每天熬油点亮不就是为了多得一点分儿吗？可为什么我的付出没有回报呢？正在我悲伤之际，不知谁喊的一句“革命尚未成功，我们仍需努力”给了我莫大的鼓舞。

对！我相信我的身体充满能量，给我一点摩擦，我就能燃烧。这次考试失败，不正是一个摩擦吗？接受这个摩擦后，我一定会更努力地去汲取知识。

能经受住挫折的磨炼，努力学习，不也是一件幸福的事吗？

晚上，当我拖着疲惫的身子回到家里时，妈妈已经为我准备好了一杯温暖馨香的牛奶。牛奶慢慢地散发着香味，我的疲倦也随之慢慢地消失。甜甜的牛奶越喝越浓，嘴里的余味久久不散，我突然感到，这杯馨香的牛奶不就像妈妈的爱吗？妈妈每天都在默默地付出自己的爱，就像这杯牛奶默默散发的、无处不在的馨香。

能有幸受到这样伟大的母爱的沐浴，又是何等幸福呢？

睡梦中，花仙子牵着我的手在花园里嬉笑，玩耍，我们放纵地吐露心声，放纵地释放自己储蓄已久的活力，尽情地潇洒于大自然的怀抱里……嗨，大自然在梦里给我送来幸福！

瞧!幸福的一天就这样跑过去了，留下的是一串串铃铛般的笑声。

幸福很伟大，因为它是心灵的蓝宝石;幸福又很平凡，因为它无处不在。让我们学会去捕捉幸福，然后再慢慢地享受它，个中滋味，你想有多舒坦它就有多舒坦!

## 五分钟演讲稿高中篇三

失败，是成功之母，但有一个好的心态却是至关重要的，人生就像一场马拉松比赛，比的不是速度，比的不是名次，重要的是过程是心态。

其实，让生活更美好的方式很多，如拥有一个健康的身体，保持一份淡泊的情怀，营造一个优美的环境，创造更美的和谐气氛，但最重要的是一种好的心态，不管遇到什么都能坦然面对。

上帝赋予了我们每个人生命，每天24小时，它是公平的却也“不公平”，为什么有的人一出生健健康康有疼爱自己的父母，有花不完的钱，吃不完玩不尽的东西及玩具呢?但为什么有的孩子一出生就不健康，被家人所嫌弃甚至抛弃。

在他身上我看到的不仅是对生命的热爱更重要的是对所有事物的执着，没有尝试你就永远没有成功，在他的身上我看到未来，是他让我知道什么是希望，在我看来心态是让他坚持活下去的理由。倘若没有一个好的心态或许就不会有他的存在，我们都知道贝多芬在耳聋的情况下创造了更美的奇迹。

所以说，没有什么不可能只要我们保持一个好的心态，坦然面对生活，那么生活不会抛弃我们，未来也不会抛弃我们，保持一个良好的心态是治病的良药，也是我们人生的一个支点，给予我们力量。

心态，让生活更美好，心态，创造更美的奇迹，我们要树立好正确的进步的心态，才能更好的行使好未来这条船，才不至于在茫茫大海中迷失方向，树立一个好的心态会让我们创下更美丽的奇迹，也能让我们的未来更炫丽，让生活更美好。

## 五分钟演讲稿高中篇四

时间，闪着晶莹的色泽，悄然而来，又悄然而去。它是个很美的词，让人遐想。可是，它又是个沉重的词，让人叹息……一些事。一些人。一些回忆。那些我们曾经以为不会遗忘的事。真的就在不知不觉中忘记了。那些我们曾经以为不会在乎的人。却那么真切留在记忆中。回忆真的会随时间淡出么？‘盛年不重来，一日难在晨。及时作勉励，岁月不待人。’‘今日复今日，今日何其少！今日又不为，此事何时了？’一句句名言在我心中伫立着。

时间是一幅空白的画，它把自己交给我们，由我们随意勾勒图案、涂抹色彩。我相信，每段时间都有色泽，即使一片空白，也会有单调的浅白色泽。我始终赞同，赋予时间色泽的想法。因为当我们发现每段时间都有了色泽，那么无疑没有虚度时间，如此清楚地看见一路走过的风景。我们甚至可以说，我们是如此清醒地活着，没有让年华白白流走。

那个黄昏，开始飘起了白雪，忧伤开满山岗，等青春散场。那个深冬，你静静地来，另一个初夏，你悄悄地走。我们沉默，沉默无语。

青春的岁月，我们身不由己。相信爱的年纪，没能唱给你的歌曲，让我一生中常常追忆。

有没有听过，我为你写的歌；有没有那么一场雨，会让你想起我？

怀念阳光灿烂的日子，来去匆匆，你浅浅的笑，不经意，却

令整个夏天悸动。

其实，我只是想静静的，和你看一看，长街落日，草长莺飞。当时光的洪流匆匆带走了一切，你依旧在那条长街的尽头，一笑倾国，再笑倾城。

而你那无知无邪的笑脸，又是为谁羞涩得红颜？

因为有了岁月的变迁，所以梦境才会保护那些我们所铭记所深爱的人的容颜，一生一世，不曾改变。

我们哭，要说的话都还没有说。在你转头的瞬间，泪水欺骗了双眼。

是啊，这是个告别的年代。

可我只想问她们，有没有听过《时光》？许巍的《时光》。

在阳光温暖的春天，走在这城市的人群中，

在不知不觉的一瞬间，又想起你；

“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。”人生何尝不是如此。每个年龄段都有最美好的一面，也有烦恼与不如意相伴随。既然时光一去不复返，那么，滚滚红尘里的我们，最重要的是珍惜、把握住今天。大可不必向往童年，也不必留恋过去时光。时间，需要我们涂抹色彩；时间，需要我们好好对待。时间，应该是一种理性的存在。那么，当我们在时间里做自己喜欢又有意义的事情时，时间就显得那么具体真实，可以触及。

因为怕失去，所以我会珍惜……

## 五分钟演讲稿高中篇五

尊敬的各位老师，同学，你们好：

春，叩击着小院的大门。院中，金盏菊开得正盛，昂着头，接受着太阳的润泽；报春花一团团，一簇簇，笑颊粲然；紫红色的月季顺着栏杆，蔓延着，在绿叶的映衬下更加夺目。微风轻拂，花瓣摇曳。阳光洒下，随着花瓣舞动的节奏，折射出更多的光彩。

心中的迷惘抑郁聚集在一起，我决心去亲触那些花儿，沐浴那缕阳光。推开门，我讶然！原来这个小院正在拆迁。浑浊的空气弥漫着，砖瓦的残渣到处都是，木板横七竖八地躺着，机器声此起彼伏……然而，那一角却格外明亮。花朵零零星星，层层叠叠，无拘无束的向上生长着。它们昂着头，奋力地向上伸展，如锦幛，如瀑布，冲破了砖石的压制，用柔嫩的茎撑起它们的天空。它们也许没有水的滋润，园丁的照料，但它们有阳光，只要有阳光，它们就有希望，它们便奋力开放。它们在一片废墟中选择了奋斗，因而绽放了一春，闪耀了一春。与它而言，奋斗足矣。慢慢的，慢慢的，那簇花镌入我的记忆，成为永不磨灭的色彩。

曾以为我失去了那片花海，蓦然回首，它正在院落的一隅向我挥手。因为它，我选择了奋斗。我选择在万籁俱寂的深夜与作业鏖战；我选择在寒冬与书本为伍；我选择在烈日下与时间赛跑。于是，我不再懒惰。于是，我不再笨拙。

心中的太阳高高升起，照耀着那片花海。因为选择奋斗，所以更美好！

## 五分钟演讲稿高中篇六

尊敬的老师，在座的各位同学大家好！当我走上讲台，环绕四周时，我发现大家脸上都洋溢着微笑，而无论怎样，我想

大家的笑容肯定都是幸福的流露，那么幸福是什么？这就是我今天演讲的话题。

很多时候朋友问我：近况如何？我答：还活着。朋友再问：到底怎样？我再答：幸福的活着。生存下来并幸福的活着，是生命的全部意义。

如果拥有幸福，我们就不会有如溪如瀑的泪水；如果拥有幸福，我们就不会去苦苦追寻某些生命之外的其他东西；如果拥有幸福，三毛不会上吊，张国荣也不会跳楼。

其实，生活中我们缺少的东西不是金钱，也不是其他什么，而是幸福。

什么是幸福？幸福是一种日积月累，是一种沉淀，是一种过往生活的堆积。幸福是一种感觉，你注意到其中细如发丝的微小眼神，你忽略了无心的过错，你放平了生活好像舞台剧的心态，只如喝茶般慢慢适应由浓烈到随和、由刺激到不经意的一缕微甜，你就会觉得幸福。

一个眼神，一个问候，一次牵手，一次拥抱；一个茶杯，一本好书，一段感情，一段回忆，我们都需要拿起，然后学会在喜爱之后放下，也只有在此时才能体会到原来自己曾有过那么多，少作了那么多，后悔还是遗憾连自己都难分清。

但贪婪的人们总在得到这些之后想要更多，再多些的陪伴，再多些的依赖，再多些的占有，再多些的得到，于是快乐变得不再简单，让人慌张。于是开始匆忙开始患得患失开始觉得幸福遥不可及。

幸福并不是一种完美和永恒，而是心灵和生活万物的一种感应和共鸣，是一种生命和过程的美丽，是一种内心对生活的感觉和领悟。就像花朵在黎明前开放的一刻，秋叶在飘落的短瞬间，执手相看的泪眼，心中的月亮圆缺…那每个快乐的



时光都是幸福的。

幸福是什么？是自己内心的感觉，而不是别人的评论。真正的幸福和悲哀，只有自己才懂，每个人的幸福含义，都不会相同吧？宝马香车，富贵荣华就一定幸福么？竹篱茅舍，小几清茶，和你的家人围坐谈笑，谁又能说不是人生的幸福和快乐呢？然后终于明白了幸福其实就是一种感觉，你感觉到了，便是拥有。

珍惜拥有，便是幸福。

那是一个草长莺飞，树木葱茏，鸟语花香的美好的日子。头顶上是一片晴蓝天空，斜阳暖暖地照着，高大的商场巍然耸立，过客匆匆，不绝如缕。夕阳的余晖中走来一对乞丐，衣衫褴褛，脏破不堪。但他们的眼神却全然不见半点哀伤的痕迹。男乞丐肩上背着一个袋子，沉甸甸的，大概是乞讨一天的收获。女乞丐背着铺盖卷儿，走在男人的后面。我油然慨叹：他们真不幸福，我不觉有些怜悯起来。

一到西墙沿下，男人开始的解开他那沉重的包袱，小心翼翼地。也许是什么宝贝吧，我料想着。良久，一台单卡收录机和一大堆磁带出现在我的眼前。男人麻利的找了一盒装好，不久乐声袅袅。和着音乐的旋律，男人已半躺，头枕破被，轻轻吟唱“那故乡的风，故乡的云，把我轻轻呼唤……”。他的眼半眯着，欣赏缝补衣服的女人，腿随着旋律晃悠着，夕阳映着他的脸，黑里微微泛着红光。乐声中，女人一边吟唱，一边缝补男人的破衣，不时微笑着看自己男人两眼。看热闹的人多起来了，有的议论着，有的点头，有的默叹……我感动着，情不自禁地摄下此般人生风景。

试想，一个人混到讨饭的地步，其心之苦，其行之微，其言之哀是可以想见的。这夫妇二人，落魄到人生最极至，却能淡然处之，以平和淡泊的态度笑对人生的不幸，以百倍的信心和勇气去领略生活中的美好。不管因为什么，很肯定，许

多常人眼里的美好都与他们无缘，然而，乞讨一天归来，坐在斜阳晚风中，欣赏天边云彩来来往往，听着反复唱响的乡音恋曲，想着可以想也可以不想的悠悠万事，我想，他们一定是幸福的。

由此看来，幸福是一种感觉。不依赖慑人的权势，不依赖过人的财富，不依赖超人的才华。依赖的是一颗平常心：常怀一颗笑对人生冷暖的平常心，就有圆融丰满的喜悦常相伴随。幸福似穿鞋，松紧自明；幸福如喝水，冷暖自知。如果说快乐是生理的，那么幸福是精神的。幸福就是用生活最苦，酿造人生的甜酒。

原来幸福是一种感觉，一种并不需要太多的感觉，一种平和的心态，一种淡泊的境界，一种感恩的生活态度。

久病的人摆脱病魔，他的感觉是幸福的。

苦苦的单恋终于迎来恋人的青睐，他的感觉是幸福的。

炎炎烈日下长途跋涉的旅行者，终于抵达目的地，他的感觉是幸福的。

孩子得到一份渴望已久的玩具，他的感觉是幸福的。

甚至一个饥饿的乞丐，终于吃到一顿饱饭。他的感觉也是幸福的……

幸福离不开心情，离不开感觉，可现代人却在喧嚣忙碌的生活中迷失了，失去了那份对幸福与生俱来的渴望和追求，对大多数人来说，不是缺少幸福，而是缺少发现、不懂珍惜。下班后对家人端上的热腾腾的饭菜毫不感激，即将远行却对母亲的叮咛无动于衷，拥有朋友的关心却对朋友的困难漠不关心，那么，你永远不会感受到幸福。

生活中有事不尽如人意，但缺憾也是一种美。无论生活曾经使我们失去了什么，还是生活曾经给予了我们什么，我们都应以博大的胸怀和豁达的心灵，去容纳和洞察关于一些痛苦和欢乐。

幸福是什么？幸福是一种感觉，要靠自己去把握。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 五分钟演讲稿高中篇七

尊敬的老师、亲爱的同学：

大家好，我叫，我今天演讲的题目是：我的中国梦。

答案是肯定，我们大学生有什么不敢梦的，我们不仅要勇敢地梦，还要狠狠地梦。每一个时代，每一个人，都有自己的梦想。梦想因人而异，但我们的梦想都是建立在中国这块热土之上，我们可以统称为我的中国梦。我是文学院的一名大三学生，前一段时间莫言获得诺贝尔文学奖的消息给国人打了一针强心剂，终于圆了国人的诺贝尔情节。作为文学院的一名大学生，闻此消息，甚是欢喜。中国的现当代文学终于能够站上世界的舞台了。而以当一名作家为目标的我，更是欢呼雀跃。以莫言为榜样，以获得诺贝尔文学奖为最高追求目标，成了我的中国梦。在我迷茫，不知所措的时候，莫言得奖的消息给了我希望，让我重新燃起了斗志，重拾了最初的梦想。虽然我可能永远无法达到莫言的高度，我的这个中国梦也可能无法实现。但是这将成为我为之奋斗的目标，我前进的动力和毕生的追求。

我的中国梦，我的文学梦。很多人认为不能实现的梦想都是口号，没有任何实际意义。有时候梦想存在的价值并不在于它能否实现，而在于追逐的过程。我的中国梦建立在我们日益繁荣发展的文化之上，以祖国的强大为依托，为此我感到

骄傲和自豪。我，一个新时代的大学生，我为我的中国梦自豪，为我们的祖国骄傲。当梦想照进现实，身处一个能让年轻人实现自我理想的时代，我很幸福！

我的演讲完了，谢谢！