

最新奋斗演讲稿三分钟(精选7篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。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。

奋斗演讲稿三分钟篇一

尊敬的各位评委、老师，亲爱的同学们：大家晚上好！今天我给大家演讲的题目是感悟心灵的成长：青春与奋斗。

火山喷发过，熔岩才会定格为坚硬的岩石；流星飞驰过，天空才会闪耀着美丽的弧线；人生奋斗过，生命才会烙下坚实的脚印。

事实上，我们可能尝试着为目标奋斗过。眼前的路，那样虚幻，那样黯淡。我们奋力前行，去触摸周围一切能带给我们现实与光明的东西，结果被撞得头破血流，摔得粉身碎骨。因为吝惜青春，所以，我们有时候会停止奋斗的脚步。于是，刚刚踏出的脚印又被我们磨平。

今天，当我再一次站到镜子前，发现自己，额头上的道道又变多了，眼睛里不再有儿童时代的那种纯真。我感到，我的青春已经逝去。脑海中又浮现那句话：几乎没有人能感觉到青春正在逝去，而几乎所有人都能感觉到青春已经逝去。

也许，我们还不明白自己该干什么，也许，我们以为明天会更好，也许我们相信会出现奇迹。于是，我们选择无谓的等待。可是，我们的青春，却没有时间等待那一天的到来，因为我们的青春只剩下今天。莎士比亚说过：在时间的大钟上，只有两个字现在。

我们没有太多的时间可以等待。不屑今天，等待明天，的观望态度，会像一条肆无忌惮的蛀虫一样，吞噬我们的心灵，吞噬我们头脑中的时间紧迫感，蛀空我们谋求上进的灵魂。最终留给我们一具空洞而毫无战斗力的躯壳。

生命的主流，应该是水不停歇的奋斗而不是等待。人活在这世上，只是一种形式，奋斗才是对它的注解，因为生命无法承受之轻，因为生命无法接受堕落，因为生命无法容忍平庸。人生短暂，白驹过隙，拥有生命是一种幸运，带着奋斗上路，才会让生命闪耀光彩！

所以，还在犹豫徘徊的同学，请迈开你的脚步，往前走吧！不用去管是否会成功。既然选择了远方，便只顾风雨兼程。放手去追求吧！有句话说得好：人的生命是在他停止追求的那一刻结束的。不要吝惜自己的青春与生命，因为它的价值恰恰是在不断地为理想奋斗中体现出来的。

也许那些在落叶上写诗的心情会渐渐老去，也许成长要以孤独作为代价，逝去的日子无非给我们一个把握今天的启示。其实，又有谁能够对美好的日子-完整的人生下一个固定的概念呢？外部原因固然重要，但自身的拼搏才起决定作用。更多的时候，我们必须由自己去擦拭旅途中心灵的尘埃，用自己的问候驱散跋涉的疲顿。在人生旅途中，我们必须用奋斗去奠基自己的人生大厦，把握自己生命的价值，演绎出自己人生的辉煌。奋斗应该在不甘寂寞中周而复始，只有这样，你的生命之旅才会留下清晰的脚印。

纵然，前面的路会无比坎坷，可是，我们有理由相信自己能够战胜一切挫折，不是因为我们比别人伟大，而是因为我们比别人年轻。年轻，是我们的资本！奋斗，是我们永恒的追求！

奋斗演讲稿三分钟篇二

“人的一生只有一次青春。现在，青春是用来奋斗的；将来，青春是用来回忆的”。青春的年华最珍贵，即使感觉会有些无奈或是痛苦但是这会是人生最有价值的财富，再回首，发现原来奋斗过的青春才是最美好的才是回忆最充实的。

青春，常常被赋予希望、阳光、激情、奋进、浪漫、诗意等内涵，正因此，她成为无数诗人、文学家反复吟诵的旋律。青春是人生旅程中最美丽的风景，也是多梦的季节。做梦是青春最大的权利，哪怕这梦有时不知“天高地厚”，有时幼稚可笑，但因是青春之梦，谁也不会太计较。只有让青春的枝头挂满梦想的花朵，才有人生金秋的收成。

然而近些年来，青春话题似乎变得有点沉重。一些青年人的脸上常写满焦虑、无奈、浮躁、失意。在不少人心中，梦想已然凋零，激情不再燃烧，诗意难觅踪迹。风华正茂的年纪，内心却已落英缤纷。

按说，今天的青年人，生活远没有父辈们那么奔波、拮据、窘迫。这一代人的成长，正好伴随着中国发展最快、最好的年月，算是幸运的一代。他们有理由也有能力，比上一辈人生活得更从容、更有激情，让人生驰骋于更广阔的天地。但现实情况却并非如此，许多青年感觉生活得疲惫、憋屈，缺少阳光、色彩。

究其原因，当下的青年人承受了与他们的年纪不相称的现实压力。他们的青春记忆里挤满了现实的纠结：升学、就业、成家、工作升迁、买车、买房……凡此种种，层层加码，把年轻人结结实实地困在生活的重轭里。在这种情况下，他们难有激情去放飞青春梦想，也鲜有闲情逸致去仰望天空。

面对激烈的竞争压力，青年人比的不是谁有理想、谁有激情，而是比谁更“实际”，更“唯物”、更“老成”。结

果，“现实主义”打败了“理想主义”，“精致的利己主义”蚕食了青年登高望远的能力。

不少青年纠结在狭小的利益算盘中，无视共同体的责任和青年人的使命，让人生的理想越飞越低，低到只在自己的城堡里贴地而行。长此以往，不仅青年的路会越走越窄，而且对社会和国家发展不利，反过来又会影响青年的未来。

俗话说：“大河有水小河满，大河无水小河干。”只有把人生理想融入国家和民族的事业中，才能最终成就一番事业。青年人只有把目光从个人的小天地中挣脱出来，将个人理想与家国情怀结合起来，让个人理想与中国梦对接起来，才有真正出彩的人生。因为，“只有进行了激情奋斗的青春，只有进行了顽强拼搏的青春，只有为人民作出了奉献的青春，才会留下充实、温暖、持久、无悔的青春回忆”。

青年兴则国家兴，青年强则国家强。在当今这样一个竞争如此之激烈，生活节奏如此之快的社会大环境下，旧的思想模式真的已经被淘汰了，适者生存。所以，少年，请不要辜负了本应奋斗的青春。

奋斗演讲稿三分钟篇三

大家好！

是碌碌无为，虚度韶华？还是踏踏实实，拼搏奋斗？这取决于自己。是成为笑傲天穹的精灵，还是成为陆地上平庸的小丑，一切的一切还是由自己决定。光阴似箭催人老，日月如梭趱少年。光阴何其短暂！光阴何其宝贵！当人们还没省悟过来之时，时间老人早已蹒跚地走过了一个又一个人生巷口。倘若你不抓紧时间，奋斗进取，拼搏出属于自己的一片天地，那么你将会是一个既可悲又可怜的人。因为你的人生画卷是如此得空白，如此得缺乏光彩。本来应该由你涂抹的画卷，却因为你的虚度而被白白地弃用。

你自己说到底可悲不可悲？铸剑师十年磨一剑，为的就是“剑快至倚天”的境界。削发如泥者，利也。漫长的十年，在铸剑师眼里是那样短暂，因为他早已将岁月忽略，遗忘，在自我构筑的碉堡中精心研究铸剑。可以这样说，他没有浪费光阴，他可以自豪地说，“为了一剑活十年，我无怨无悔！”然而在生活中这样的人少之又少。君不见张明接二连三跳槽，君不见李帆天长日久搞网恋，君不见马涛灯红酒绿分外甜。在浮躁的社会形态下，他们能够安心下来，搞点事业也就不错了，怎么敢奢望他们“十年磨一剑”！

“奋斗”二字，意蕴无穷。为了理想，你务实进取实干，这是奋斗；为了父母家人，你拼搏职场，身兼数职，这也是奋斗；为了贫穷的学童再现校园，你奔走呼告，游走街头，这更是奋斗。与其任而白白流逝，倒不如抓住它，好好利用一番。相信成功总是喜欢垂青这类人的。

若干年后，当步入暮年，你可以对自己说，“我的青春没有虚度，我的人生终于有所成就，我高兴，我自豪。”这是一个理想的结果，事实上许多人到老的时候，往往感到很失落，很无奈。青春无悔对他们来说只能是个谎言。中年无所建树，让他们后悔莫及。凡世没有后悔药，一错过成千古恨，再回首已百年身。人生之悔莫过于此。

不要将遗憾留下，抓紧时间奋斗吧！谢谢大家！

奋斗演讲稿三分钟篇四

大家好！

青春是辉煌的、叛逆的、无悔的，青春是充满活力的、不知疲倦的，青春也是不羁的，充满挑战的。

青春对于任何人来说，都是一个特殊的存在，它记载了我们年少时的欢声笑语，失败后的迷茫无措，它在我们的人生画

卷中划上浓重的一笔。它是我们人生中一个美好而又值得留恋的时光。

一些人的青春都是被自己虚度的，在该学习时期，放肆玩耍，不努力。长大后，整天游手好闲，不务正业。当生活窘迫时，才幡然顿悟，后悔终生。

青春可能是一段叛逆的时光。我们做事情不计后果，只注重结果而不注意过程。

青春期的我们无所畏惧，不会惧惮任何事物，我们放荡不羁，对所有事情都充满挑战。

青春充满冒险，青春的我们不知疲倦，对任何有新意的事都充满兴趣！

青春，就去勇敢奋斗吧！

青春是打开了就合不上的书，人生是踏上了就回不了头的路，爱情是扔出了就收不回的赌注。

一生经历一次的青春，目的只是听一次花开的声音，看一次花落的寂然，然后散场。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

奋斗演讲稿三分钟篇五

大家好！

奋斗如剑，能披荆斩棘；奋斗似歌，能将快乐唱响。奋斗是‘’长风破浪会有时‘’的不竭动力，是梅花香自苦寒来

的坚忍品格。

诚如所言，靡不有初鲜克有终，中华民族正因为不断奋斗，才得以在历史的舞台拼搏进取。

心怀奋斗，唤起志向，百折不挠。

一个人若没有跌倒后再肯爬起的奋斗精神，终将蹉跎于世界，身败名裂。正如越王勾践，战败吴国，卧薪尝胆，奋斗十于载，闯荡几余年，日也不歇，三千越甲终吞吴。反观项羽，虽武艺高强，晓畅军事，只因一次失败，就惨死在乌江。若勾践忍气吞声，历史上就少了一代名人；但哪怕项羽能屈能伸，奋斗不止，又怎能把广阔江山让给一地痞刘邦，也许历史上又多了一位英雄的奋斗华章。国如此，人亦然，若每个人都能从泥泞中爬起，唤起志向，定能铸就属于自己的华章。

心怀奋斗，敢于探索，闻名天下。

一个苹果，砸到牛顿头上，从此他研究成牛顿三定律，为物理学奠基；一个苹果，被乔布斯咬了一口，从此他便把人们带入了智能时代。同样是一个苹果，有的人吃掉，有的人探索，有的人钻研，也有的人什么也不做。人生正是如此，你若奋斗，便能创造奇迹，铸就华章，如若不然，便只能默默无闻的蹉跎一世。

心怀奋斗，激发斗志，勇于拼搏。

脚踏实地，勇于奋斗，定铸就华章，而徒有万般羡鱼情，而无一丝结网意，终将失败。好比宋濂，家中贫困，借书抄录，赴远求师，虽历尽艰辛，但勇于奋斗，终成天才。反观仲永，有天资而不奋斗，智商过人而不坚持，怎么可能成功，又何能铸就华章？无数先哲的历史告诉我们，奋斗是成功的唯一秘诀，更是铸就华章的必经之路。

放眼当下，又有多少人沉迷于花花世界，每日只知道刷分上段位，处对象谈恋爱，浪费宝贵青春年华，而不去奋斗。奋斗是对自己的肯定，更是对自己的负责。当你羡慕着别人玩着苹果手机，一身名牌，询问自己，奋斗过吗？自己朝思暮想着的富豪生活，询问自己，奋斗过吗？假如你有成名后的那一天，定会感谢奋斗中现在的自己。

烈火见真金，奋斗出英才，希望每个人都乐于奋斗，让奋斗带领我们拼搏进取，让我们用奋斗谱写一个侷傥人生。

奋斗演讲稿三分钟篇六

我们一来到世间，社会就在我们面前树起一个巨大的问号：你怎样度过自己的一生？人，都有自己的目标。它推动人们一生的活动，衡量人们一生的价值。历史的波涛，迅速地荡涤着伪造的色彩，无情地磨灭着虚幻的光辉。假若你不愿浪费有限的青春，而愿为进步事业做出点贡献，那么，你的目标就不能朝三暮四，随风摇摆，而必须矢志不渝，百折不回。

我们要有人类所共仰的大目标，没有它，一生将变得空洞和无聊；我们还要有与大目标相连的小目标，任何平凡的岗位，都是实际的工作点，没有它，大目标也永远不能达到。目标的选择，要根据自己的条件，要服从人民的需要。

一个人若没有远大的目标，他一定只注意眼前的个人琐事。一个仅仅注意个人琐事的人，永远达不到远大的目标。到达远大的目标，又不是一蹴而就的。要不使自己的远大目标成为幻影，那就要从眼前的一点一滴做起，才能日益趋近那人人仰慕的伟大。

一个人在实现远大目标的奋斗中不感到是幸福，他一定从个人的生活里寻找乐趣。而个人生活的乐趣大部分是瞬间的、微弱的；只有为远大的目标而奋斗，才是取之不尽的幸福源泉。奋斗吧，为远大目标奋斗终生的人，才是最幸福的。

目标越崇高，越明确，奋斗的情绪就越热烈，越能得到多方面的启发、考验和锻炼，越能淋漓尽致地发挥各方面的才能，越能迈出坚定的步伐和做出较大的贡献。

目标与起点之间，隔着坎坷与荆棘；理想与现实的矛盾，只能用奋斗去统一。困难，会使弱者望而垂头丧气；困难，却能使强者更加斗志昂扬。古今中外的大事业无一不是奋斗得来；古今中外的有成就者无一不是奋斗的一生。远大的目标不会象黄莺一样歌唱着向我们飞来，却要我们象雄鹰一样勇猛地向着它飞去。只有不懈地奋斗，才可以飞到光辉的顶峰。

我们要用奋斗的利剑斩断掩饰未来的铁幕，我们要不断地驱散笼罩目标的迷雾。使目标“成为一颗可靠的固定不移的北极星”，使它指出“穿过无数个个别现象的黑暗迷宫的道路”。目标会给我们所向披靡的力量和洞察事物的智慧，它们将在炽烈的奋斗光焰里向我们张开火红的笑脸。

为伟大目标奋斗的人，或为目标竭尽全力的人，并不一定都是赫赫威武、名留人间的人。默默无闻地为人类共仰的远大目标奋斗终生的人，都是高尚的人、真正的人，是永远为人民深切怀念的人。当他离开人世时，会满意他辛勤奋斗的成果。

奋斗演讲稿三分钟篇七

大家好！

洋溢着青春的热情。然而朋友，否探求、思索过，青春是什么呢？发现我已步入了那道令老年人羡慕、中年人留恋、少年人向往的青春风景线。澎湃着青春的热血，偶然间。

笑容与彩霞飞映，青春是一团火。汗水伴露珠潇洒，脉搏跳动着奔腾的节奏，智慧弹奏着优美的旋律！青春用它火一样的热忱，全身心地投入，获得动人的笑颜。

平静时，青春是一条河。泉水叮咚响，绵绵诉说着青春的故事；激荡时，汹涌澎湃，激情放射出绚烂的光芒。

犹如月色般美丽的抱负，青春是璀璨的夜空。也有数不清的幻想之星。只是青春的月亮比夜空的月亮更圆，青春的月亮比夜空的月亮更耀眼，青春的星星比夜空的星星更繁，青春的星星比夜空的星星更亮。

曾几何时，然而。这些带着彩色的梦走进大学校园的莘莘学子们却拥着青春，被赋予“本科大学生”之称的壮丽岁月里，高喊着：平平淡淡才是真。且有人认为“与世无争，恬淡一生”便可无忧无虑的生存，颇有要把老庄的无为”思想发扬光大之势。什么使我充满青春活力的校园生活减退了缤纷的色彩呢？又是什么使我真实的熔浆凝固，不再有来自内心深处的热血沸腾？因为我没有走进梦想中的象牙塔？因为我未走出自我困惑的地带？还是因为我心真的不再年轻，确实把一切都看的平淡了呢？然而我要说不！

也不只是那些个夜晚的星群和月亮，不再回头的不只是那古老的辰光。还有我流逝着的青春。所以请拒绝平淡，告别无为，让我青春在阳光下真正的飞扬起来，激荡起来！

愉快地歌唱；花开的日子里，让我阳光明媚的日子。遨游知识海洋，一起编织梦想；飘雨的季节里，用心情的音符谱写青春悦耳的篇章！任前方荆棘丛生我将持之以恒。茫茫学海中，要做勇敢的水手，乘风破浪，共赴前程。青春的脚步如行云流水，青春的岁月需要知识的滋养。让我把握生命中的每一天，向着成功的彼岸前行。

为春雨掉泪；也不再满不在乎于地挥退夏日的艳阳，不再为落叶伤感。让残冬的雪来装饰自己的面纱；岁月可使皮肤起皱，而失去热情，就也可以使灵魂起皱，让生命失去激情。所以，要用智慧和勇气扬起理想的风帆，用青春和生命奏响时代的强音。当我抛弃了迷茫，掌握了航向，当我共同努力，

不懈的摇桨，青春的激扬乐章终将奏响！

扬起鲜红的国旗，奏响雄壮的国歌。又一次为这个时刻而感到骄傲和自豪。

岁月荏苒，时光飞逝。已由昔日幼稚的孩童成长为今天的翩翩少年。回顾往昔，无怨无悔，展望明天，信心十足。走进了高三，生活不再如以前一般轻松；走进了高三，日子也多了一比疲惫。但是面对明年的七月，仍将披荆斩棘，奋然前行。