

# 最新三分钟的演讲稿青春(大全5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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 三分钟的演讲稿青春篇一

亲爱的老师、同学们：

大家好！

我是xx□时间过得很快，转眼间社会实践就结束了，我带着记忆犹新的欣喜、感动和震撼站在这里，我演讲的题目是《让青春在实践中飞翔》。

在上周，我们初二年级八个班的学生到新郑参加市教育局组织的社会实践活动。全方位军事化管理使我们充分体验了团队生活的严谨、艰辛、乐趣与感动。在活动过程中，翻越逃生墙的项目是整个团队所面临的最大挑战了。

他们把生的希望留给了别人，使在场的许多同学都流下了感动的泪水。那个场面，我毕生都将无法忘记。同学们团结、友爱、互助的精神，使我们度过了一道道难关，克服了一个个困难。若没有同伴的付出，就不会有整个团队的胜利！我想，这就是团队的力量！一根筷子易折断，十根筷子坚如铁！团队的力量是伟大的，伟大的背后更隐藏着艰辛与磨砺。一个人经历风雨，不如大家一起抵挡风雨！

也许命运给了你不公平的待遇，也许生活给了你太多的磨难，也许你的天空在下雨，也许你的世界总是黑暗……但是，请

不要悲观失望，不要消沉灰心，让大家和你一起面对吧！

生命的过程是需要雕琢和磨砺的，大家一起承受，让友爱撒满内心，让力量驱走荆棘。那样，你的生命将不会褪色，团结的力量将陪伴着你，感动将一直围绕着你，精神之火将永不熄灭！单丝不成线，独木不成林；一块块砖只有堆砌在一起才能成就万丈高楼；一滴水只有融入大海才能获得永存。

保尔曾经说过：“人最宝贵的东西是生命。生命对于我们只有一次。”在人生的旅途中，让我们背上团结、合作、超越自我的勇气，把它们装进我们飘洒活力的行囊，让青春在实践中飞翔！生活中可以没有轰轰烈烈的英雄，但是生活中不能没有团结、友爱的精神。一个人是社会的一个细胞，只有大家团结在一起，才能构成一个坚强的整体。

## 三分钟的演讲稿青春篇二

同学们：

大家好！有个女孩，在月台上追赶一张被风吹飞了的纸。热心的人们看见她万分焦急的样子，以为那是一张对她十分重要的纸，便纷纷加入追赶的队伍，可那张纸仿佛要存心捉弄大家，飞起又落下，落下又飞起来，像附了魂一样。越是这样，女孩追它的决心就越大。

终于，在众人的努力下，那张纸乖乖地就范了。那个追到纸的人，得意地将战利品递给女孩。女孩优雅地向大家道谢，然后拿着纸在众目睽睽之下走到一个垃圾筒跟前，将它塞了进去，回过身，她微笑着对大家说：“好了，现在它终于去了它该去的地方。”

## 三分钟的演讲稿青春篇三

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家好，今天我为大家带来的演讲叫做《青春·理想》。

我们，撇下无知迎来了属于我们的青春。青春，让我们肆无忌惮，畅然释怀，体味风那样的自由，感受云那般的自在，因为青春赋予我们的是生命的巅峰，我们无须成熟，我们不再无知，我们唯有执着。

人生的花季是生命的春天，它美丽，却短暂。作为一名大学生就应该在这一时期，努力学习，奋发向上，找到一片属于自己的天空。青年是祖国的希望，民族的未来。每个人主宰着自己的明天。

最后我想用梁启超的话来结束今天的演讲：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年进步则国进步，少年雄于地球，则国雄于地球。”让我们洒一路汗水，饮一路风尘，嚼一跟艰辛，让青春在红旗下继续燃烧；愿每一位青年都怀抱着自己的理想，在人生的航程上不断乘风破浪，奋勇前进！

亲爱的老师，同学们：

大家好！

青春，提起这个名字时大家都不会感到陌生，也许有人悔恨，悔恨青春年少所犯下的过错；也许有人欣慰，欣慰在这最美好的年华里，为自己以后的人生打下了一片新天地；也许有人留恋，留恋着那可笑的自己；也许有人在惋惜，惋惜那时错过的青春年华。但也有人感觉到青春是最美的。

我们一生中，最美的也不过是青春时，那时我们都欢欣的笑过，失落的哭过，问过天真的问题，说出没经过大脑的话语，抬起头来面朝天空，也大声的说出了自己的理想。

在我们最美好的青春年华，都会犯下过错，也正是这些错误，造就了我们以后的人。朋友们对不信任，让他们以后学会怎样信任，同桌之间的隔阂，让他们学会了怎样与人相处；同学们对错误的片面认识，让他们学会了细心帮助别人改正错误；人与人之间的争吵，也让他们学会了包容。

青春时，我们都有自己心愿，把这份心愿默默的藏在了自己的心中，偷偷暗喜。

青春时，我们都会在别人面前强颜欢笑过，把痛苦的事情埋藏在心中，在一个无人的角落里，发泄出来，之后再告诉自己：不可以这样了，你是最坚强的。

青春时，把自己最美好的时光，用照相机拍下来，把它做成一本书，等到以后，来回味这开心的时刻。

青春时，我们都会在某一个地方，等一个人，不管是刮风还是下雨，直到那个人来为止，然后傻傻的笑着对他说：我就知道你会来。

青春时，我们都会有不理智的行为，从而做出不理智的事情。

爷爷说过，青春的美，正如一杯茶，刚开始泡出来的茶是香气迷人的，喝上一口，有一种淡淡的香甜，之后齿间有一种苦中一点甜的味道，使人回味无穷。

青春像时间一样，渐渐地，慢慢地带我们远去，纵使万金也买不来，所以，就让我们在最美好的青春年华中，做出不要让自己后悔的事情吧！

可能有些往事回不来，可能岁月会偷偷等待，望着窗外，往事如烟难再回，岁月如歌要期待。我心情澎湃，回味无穷，最美不过青春时。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

亲爱的老师，同学们：

大家好！

人生最美好的时光就是青春，青春是什么？青春是挂在夜空中的圆月，青春是地平线上的朝阳；青春是一支支圆舞曲，它还是一首抒情诗。青春是我们走向成熟的必经之路，青春，让人听了多么羡慕的字眼儿啊！

二七岁，我们怀揣着梦想，在三高中的蓝天下飞翔。想飞的日子里总是有风有雨，一起在林荫道上嬉戏，一起在辩论会上唇枪舌剑，一起在篮球场上争抢高低，一起探讨科学的奥秘。我们载着年轻的梦，在知识的海洋里自由自在地遨游，到处可以分享我们青春的激情。

席慕容说：“翻开那发黄的扉页，命运将它装订得极为拙劣。含着泪，我一读再读，却不得不承认，青春是一本太仓促的书。”有时候，我们也会一个人坐在天空下发呆，幻想着美好的未来。追赶忆着幼稚的童年，不知不觉中眼泪已悄然滑落，可是谁也不知道这泪是为谁而流。也许我们还太年轻，我们有着一颗年少轻狂的心，虽然经不起风浪，但是却总想知道世界还有什么，总是觉得自由流浪才是真正的人生。

就在这个懵懂的年纪，我们要把自己的理想变成自己的理想变成现实。拼几个春夏秋冬，换一片万里晴空。失败了再爬起来，凡事总要试一试，拼一拼，因为我们年轻，年轻是我们的资本。因为我们有青春相伴，“有花堪折直须折，莫待无花空折枝。”抓住青春的衣角，跟上青春的步伐，让青春伴随着我们一路高歌。

青春是人生的鲜花，是年轻生命的闪耀，是纯真的结晶。青春就像抓在手中的泥鳅，不经意间便从指缝间溜走，等你发现，却只剩下一条尾巴。窗台上的日历又翻过了一页，要知道，今天过去不会再回来，十七岁过去了，不会再有另外一次。没有人会为你唤回青春，也没有人替你走完人生。青春的每个日子，都是一本内容不同的书，一幅风格迥异的画。而此时我们是书中的主角，画中的人物。趁年轻，让我们把青春的书写成成长的日记，装满微笑与赞美。

同学们，准时开出的列车不会等待姗姗来迟的旅客，滚滚向前的时代巨轮不会迁就虚度年华的浪子，让我们拽紧青春的线绳，把我们的梦想放飞在蔚蓝的天空吧！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

## 三分种的演讲稿青春篇四

既是青春的拥有者，就没有理由不为自己喝彩，没有理由不活得精彩！都将老去，但不是为了永远的青春而来，而是为了感受和不同的青春而来。以下本站小编整理的青春励志的三分钟演讲稿，供大家参考，希望大家能够有所收获！

各位领导、各位评委、各位工友们：

大家下午好！

说到这里，我想起了这样一句话：“有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着。”生命的意义在于活着，那么活着的意义又是什么呢？当然不是为了活着而活着，答案只有两个字，奉献！我们可以设想一下，不付出、不创造、不追求，

这样的青春必然在似水年华中渐渐老去，回首过往，没有痕迹，没有追忆，人生四处弥漫着叹息。我想，这绝对不是我们存在的意义。古往今来，有无数能人志士在自己的青春年华就已经成就了不朽的人生，在这里我来不及一一列举。

说实话，×年前，我刚来工作的时候也有过失落和茫然，因为工作环境恶劣，空气中到处弥漫着灰尘，感觉现实不尽如人意，感觉离曾经的梦想总是有一些距离，一度陷入困惑之中。可是，青春的我是一把刚刚铸好的刀，不容得你有片刻的等待和迟疑。我决不能眼睁睁看着这把刀慢慢氧化，失去光泽，随即斑驳、锈蚀、风化，最后成为一块废铁。我告诉自己，“如果你是金子，到哪都能发光，只要你斗志昂扬的面对生活、面对工作，你就会有所获得”。青春是学习的季节，青春是奋斗的岁月，不要停止我们前进的步伐，因为青春的路正长。有空的时候静下心来好好看看书，回头想想自己走过的路，为自己的人生做好一个规划，把自己的理想铭刻在心中，做一个甘于寂寞，敢于创新、干劲十足的年青人。

### 青春励志的三分钟演讲稿

作为一名××人，心中无不闪烁着梦想，那么现在就是我们努力实现梦想的时候了。我们要做的有很多很多。纵使艰难险阻，也要努力前行：追求卓越，真诚回报，释放青春能量，点燃创业梦想。或许我们成不了伟人，纵使我们平淡一生，但这都不要紧，群星闪烁时我们同样灿烂，这样的平凡其实是一种伟大。因为只有我们自己清楚，平凡的岗位需要我们付出，火热的生活需要我们的付出，构建××的宏伟蓝图需要我们大家一起付出。我们的青春是有限的，有限的青春因为我们的奉献变得充实、久远。

我选择了××，从某种意义上来说，就已经选择了奉献。青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。如果你的心灵很年青，你就会常常保持许多梦想。大家都知道我们企业的精神：务实、敬业、创新、高效，虽然我们工作在不同的

岗位，但我们拥有一个共同的家，在这里，我们信守同样的××精神，写下同样的奉献承诺，拥有同样的壮美青春。这是一次演讲，更是一次告白。当我满带着青春的气息，怀揣着沉甸甸的梦想与信念站在这里的那刻，我的内心是如此的坦荡与激昂，那种难以形容的兴奋与紧张，我真诚的邀请你们一同分享。

各位年轻的朋友：

大家好！

如果有人问你：什么是精彩？你会怎样回答？战争年代的踊跃参军，八十年代的文学热，还是九十年代的出国热？对，它们都是精彩。每个时代有每个时代的精彩，每个时代也造就了不同的精彩，但无论怎样，精彩总是与青春紧紧相连。

记得走进大学的第一天，辅导员就告诉们，老狼校园民谣里轻松自如的大学生活在这个年代已经一去不复返了。九十年代宣扬的“读书无用论”也早已被热火朝天的“考研”、“考证”热吹得无影无踪。时代已经将新一代的青年推向了社会的最前沿。因此，要寻找属于这一代人的精彩。

为了活得精彩，要拥有目标和信念。目标是心头的一盏明灯，信念是鼓舞你向着目标迈进的力量源泉。目标可能飘渺，路途可能坎坷。然而只要确定一盏明灯，就能让你顺利地泅过危难的海洋！传说中的火凤凰，它迎着太阳飞翔，为的就是将自己的身体点燃，因为只有燃烧才能重生。这多少有一些悲壮。但又确是一幅壮美的画面。因为奋斗拼搏的过程无比精彩！

为了活得精彩，必须拥有知识和技能。知识是成功的基础，技能是实现成功的工具。人类步入二十一世纪，世界多极化，信息全球化，知识信息量在以百倍的速度递增。面对这样的现实，昔日象牙塔里轻松自在的场景早已不见，取而代之的



是寻找精彩的一双双炽热的目光。社会将竞争的残酷带到了的身边，从而也造就了新一代青年的自强和向上。有一句话说“机遇留给有所准备的人”，那么，年青的朋友们，让早早准备。

为了活得精彩，还要有不断超越的精神。鲁迅先生曾说，“不满是向上的灵魂”。时代的进步使新事物以让人难以置信的速度发展。没什么铁饭碗，没什么保质期。无论什么时候，都必须以起跑线上的姿态去迎接挑战。只有不断地学习和提高，才能跟得上这个精彩的大时代。

永远究竟有多远?没有人知道。只是历史长河中的小小一滴水。然而既是青春的拥有者，就没有理由不为自己喝彩，没有理由不活得精彩!都将老去，但不是为了永远的青春而来，而是为了感受和不同的青春而来。从现在开始，让活得精彩!

谢谢大家!

## 三分钟的演讲稿青春篇五

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靈魂。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，奋斗才是对它唯一的注解，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，拥有生命是一种最大的幸运，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，是我们最大的资本！奋斗，是我们永恒的追求！

谢谢大家！