

# 最新我和我们演讲稿三分钟 我们的青春 演讲稿(模板5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 我和我们演讲稿三分钟篇一

朋友：时常听别人哼唱，自己也时常哼唱着姜育恒的那首《再回首》，惟独对“曾经在幽幽暗暗反反复复中追寻，才知道平平淡淡从从容容是最真”这一句不愿认同。“孤独王子”唱得未免太超然了——一生反复追寻，就只得出了平淡是真的结论。

。除了你没有走进理想的大学，除了你没有把握住一次几乎成功的爱情，除了你心中那份虚荣于倨傲，你对生活究竟有多少正确的感受？生活究竟给过你多少真正的重荷于不平呢？没有！只因为在当代的中国，在我们这个文盲、半文盲数以亿计的国度里，大学生既被社会过高的期待，也过高地期待着社会，只因为我们不能正确地估计自己，也不能正确认识社会。那种求平淡的心态，仍是不思进取的借口。

于是，你曾经也想要有所作为，却不知道从何做起，跟着感觉走，在各种诱惑面前远离本真状态，被泥沙俱下的时代大潮裹挟着四处漂流。当你疲倦地走过无数个三百六十五里，你才发现留在身后的除了那份平淡，什么也没有。不再回头的，不只是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的星群和月亮，还有我们的青春在流逝着。四年，我们有幸拥有着这四年，但多少人的四年已一去不返；更还有多少人在为能拥有这四年而埋头于题海和各种各样的模拟考试中呢、当初我们

从他们这种状况中走出来，走进许多人梦寐以求的大学，难道就是为了追求“平平淡淡是最真”吗？在我们四年的每个日子里，倾注了亲人的多少关怀和温暖，他们流淌着辛勤的血汗，默默地支持着子女的选择，他们惟一的希望就是我们能自己走自己的人生之路。

也最欣赏她一句话：即使不成功，也不至于成为空白。成功女神并不垂青所有的人，但所有参与、尝试过的人，即使没有成功，他们的世界却不是一份平淡，不是一片空白。记得有一天和班上几个新近参加美术班学习的女生谈起了她们学习美术以后的感觉和收获。她们告诉我：并没有什么大飞跃，但确实已学会了怎样用心去观察一个事物。也许她们永远成为不了画家，但是我赞叹她们的这份参与意识和尝试勇气。我想告诉她们：即使你们不成功，你们也没有成为空白。说到这里有人会说：我的确平凡得很，无一技之长，不会唱不会跳，更不会吟诗作画，注定这四年就这么平淡了。

世上不过只有一个天才贝多芬，也不过是只有一个神童莫扎特，更多的人是通过尝试，通过毅力化平淡为辉煌的。毅力在效果上有时能同天才相比。有一句俗语说，能登上金字塔的生物只有两种：鹰和蜗牛。虽然我们不能人人都像雄鹰一样一飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。

不要再为落叶伤感，为春雨掉泪；也不要满不在乎地挥退夏日的艳阳，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，则使灵魂起皱。拿出我们尝试的勇气，拿出我们青春的热情，大学四年毕业时，再回首，我们没有平淡、遗憾的青春。让我们的青春飞扬吧！

## **我和我们演讲稿三分钟篇二**

各位领导、各位评委、各位青年朋友们：大家好！

我叫，很高兴能够和大家一起探讨追求卓越，奉献青春，这个话题，今天我要演讲的题目是《甘于奉献，点燃烈火青春》。

青春，是我们一生中最美丽的季节，她孕育着早春的生机，展现着盛夏的热烈，暗藏着金秋的硕果，昭示着寒冬的希望，充满诗意而不缺乏拼搏的激情，时尚浪漫而又饱含着奋斗的艰辛。当一个人的青春融汇到一个时代、一份事业中，这样的青春就不会远去，而这份事业也必将在岁月的历练中折射出耀眼的光芒。

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。可是，有一个人的名字我却不能不提，他是我们永远的学习榜样，一个最平凡最无私也是最伟大的人。大家知道他是谁吗？这个传奇人物就是雷锋，他告诫我们说：“青春啊，永远是美好的，可是真正的青春，只属于那些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人！”我想在座的每一位包括我自己都可以成为这样的人。

实话，三年前，我刚来工作的时候也有过失落和茫然，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，“只要你是金子，就能放光，只要你斗志昂扬的面对生活、面对工作，你就会有所获得。”路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。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。

在这片原本苍凉的盐碱地上，一批又一批的新同志变成了老同志，一座又一座新厂房是他们创造的新生命，闪亮着青春之花的人们在这里绽放，永不凋零。因为那些花儿已经变成了果实，成为了历史永恒的记忆。让我把这次演讲作为礼物献给你们吧，献给所有美丽的青春之花；让我把这次演讲化作誓言，吹响我们年轻人心中奋进的号角，让她成为我们取胜的基石、前进的动力。

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，在浓云密布的日子里，依然会抓住瞬间闪过的金色阳光。我们虽出生于不同的年代，工作在不同的岗位，但我们拥有一个共同的家，在这里，我们信守同样的企业精神，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。

曾子曰：“士不可以不弘毅，任重而道远。”作为青年人，一个国家、一个民族的希望所在，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。当前，我厂正处于一个承前启后，继往开来的转折点，有一大批项目等着我们去建设，有一系列技术等着我们去攻关，有一大片市场等着我们去开拓，有一整套的经验等着我们去探索，我们要做的还有很多很多。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，点燃青春梦想。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，

构建整个和谐社会需要我们大家一起付出。而这些付出无疑就是一种奉献，奉献不分大小，没有先后。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。亲爱的朋友们，工作着是美丽的，凭着岁月赐与我们的年轻臂膀和满腔热情，全身心地投入到我们所追求的事业中吧，让我们悄悄的奉献，因为有团烈火正在这里燃烧！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 我和我们演讲稿三分钟篇三

大家好！

我不知道上帝给予我们的恩宠与眷顾还有多少，所以我尽力地去挥霍着我的青春。可是时光的洪流一泻千里，以接近光的速度带我来到这个年龄。

曾经想过，如果时光能够停止该有多好。如果我们都能停留在时光的原地，就能一直坐在一起，听那些永远不会老去的故事，就能和彼得·潘一样在梦幻岛飞翔，就能拥有像小王子那样二十四小时内有一千四百四十次落日的行星。

在我们这个年龄，青春是永不停止的幻想。

在我们这个年龄，青春是打个棒子给口糖，让你哭笑不得。

因为小时候体弱多病，母亲将我送进了舞蹈班。每天压腿、踢腿、下腰，日复一日，年复一年。艰苦的训练有时会让我在脑海中闪过放弃的念头，习惯性的腰酸背痛让我咬牙切齿。直到现在我都无法相信自己坚持了下来，正如许许多多梦的路上不断前进的人们一样。

在我们这个年龄，青春是为了梦想，忍受折翼的痛苦，奋力去飞翔。

## 我和我们演讲稿三分钟篇四

大家好！

俗话说的好，没有完美的个人，只有完美的团队。如果每个人找到真真属于自己的团队并且都愿意把自己的光和热奉献到团队上，我相信这个团队是成功的，无论走在任何地方，它永远都散发着光和热，洒满在这片神州大地上。

今天我就从“人”字的结果，来谈谈自己对个人与团队的理解。

在浩荡如烟如海的汉字里，“人”字在结构上算是最简单的汉字之一了。是啊！一撇一捺。两笔相互依靠和支撑在一起便组成了这个字。从幼儿园起，每个人首先认识的就是这个字，并且从小到大，从来也没有停止使用过它。人字组成的成语也是多不胜数：“人定胜天”“人才辈出”“人各有志”……当走上自己生命的征途，用双手打拼属于自己的一片天空时，作为团队的一员去创造一个又一个成功的时候，随着人生经验的丰富，则对这个“人”字的含义会产生更多的理解。

从一个咿呀学语的婴儿，到一个能够用双手创造财富、用智慧创造未来、为自己的征途努力、为团队做出奉献的人时，其中一撇是我们的四肢，另一捺归功我们的头脑和智慧。因为一个人，从无知到成功，逐渐体现自己价值的同时，除了勤劳的双手外，还需要不断地学习，随着环境地需求，不断地改变自己，不断地进步，才能紧跟着时代的脚步前进。

“人”字有两笔，其中一笔是你自己，而另一笔则是你身边的人。一个人成功了，除了自身的努力外，更离不开周围的人的支持、帮助和辅佐。中华五千年，从历史上看，无论那一代的君主成就伟业都无不有一群人在其身边支持、辅佐；从企业上来看，一个成功部门，离不开各位下属默默无闻地努

力付出;对于个人而言，正是因为有佳人、朋友默默地支持与帮助，我们才能够安心地投入，实现个人的理想;一个成功的团队，背后有着多少不为人知的团队成员在尽自己的心，在默默的耕耘着。

蔚蓝的天空中，迁徙的雁阵总是以“人”字型出现在天空，从北向南有序地前进，形成了空中独特的风景线，也形成了团队精神的标志。因为雁群都知道，用“人”字飞行组合，能使他们共同削减空气的阻力，提高团队整体飞行速度，这无疑是一种严密的分工协作，并且在相互帮助，团结友爱，以使团体保持朝气蓬勃的锐气，使雁群在天地间自己生存、发展、壮大。

我们中心也曾经搞过团队协作训练的项目，几十个人在规定的半小时内，要全部翻过一堵十多米高的墙而没有任何辅助工具。这对个人来说绝对是无法完成的，但是有了团队的力量，有了大家的相互帮助，每一个人都能够顺利的战胜胜利墙。我们中心就是一个非常讲究团结合作的团队，团队中各人有各自独特的，甚至他人无法代替的优势和长处，当然各人也都有弱点和短处。将每个人的优势长处，根据工作实际合理地搭配，优势互补，就能发挥最佳的整体组合效应。

没有完美的个人，只有完美的团队。曾经有人问一位哲学家：“一滴水怎么样才能够不干枯?”哲学家回答说：“把它放到大海里去。”这简短的对话也揭示了一个深刻的道理:个人与他人之间就相互支撑的，只有得到团队或者别人的支持，才会有无穷的力量。如果没有别人对你的支持，没有团队每个成员的群策力量，我们就无法克服重重的障碍，闯过道道险关。离开了团队，即使你在困难面前使出了浑身的力量，也终究会有枯竭的一天。

一天，我在回家的路上，忽然要下大雨。人们向前跑，一看有个草棚，大家冲进去，大雨下起来，大家好高兴：“哇，今天运气不错，刚刚找了房子大雨就来了!”大家也不顾虑房子

干不干净，只要有避雨的地方就很满足了。但这个房子在风雨中突然间要倒塌，大家想尽办法扶住它，不让它倒塌。我很有感慨，是我们需要房子呢，还是房子需要我们呢？我看更多的是我们需要这座房子。

我们鉴定中心就像这草棚，一样为大家“遮风避雨”。但是，同时还需要我们每个人都尽到自己的职责，献出自己的力量，她才可能永远矗立在激烈的市场竞争的风雨中，成为基业长青的百年老店。

最后，让我们从“人”字的结构上去感悟，用一颗感恩的心来对待周围的人和事，这样世界会因为每个人而精彩，我们每个人将因为别人的支持而变得成功。我们鉴定中心，虽说也走过了十多年的风雨历程，在这中间跨过了诸多的坎坷，之所以能走到今天的壮大，就是因为无论遇到多大的困难，中心的领导永远和我们在一起！我们作为年轻人更应该这样，为自己的发展选择一个团队，找一种归属感，把自己的价值、自己的使命，自己的未来与社会潮流、国家利益相结合，以此为基础，在团队中扎根、成长，成为社会的人才，国家的栋梁。

相信你战略性的眼光，相信你的选择。在省职业技能鉴定中心这个大家族中，你将会得到个人的发展空间和最温馨的港湾。正因为有了你的加入，职业鉴定事业将会走向明天的辉煌，让我们一切共同见证吧！

谢谢大家！

## **我和我们演讲稿三分钟篇五**

我是00后，我有新思想，新生活，新快乐！

我是00后，我有和大人不同的想法！他们总说，女孩子嘛，就要淑女一点，要端庄大方。哼，什么理论，做自己才是最重



要的，这种老掉牙的想法我才不喜欢呢！我喜欢霸气一点，酷一点，拽拽的，那才叫神气！不过有些时候，我喜欢装公主，变成小清新，穿得卡哇伊一点！

我是00后，我不像以前的人，整天就知道学习学习，我才不想变成那样，那是书呆子！我喜欢逛街，喜欢刺激！每次逛街，我都会买一大堆东西回去，衣服呀，裤子呀，帽子呀……什么乱七八糟的都有！找刺激？恩，很不错的想法。我喜欢跆拳道，所以就去学！踢腿、挥拳、回旋，每一个动作都很酷！欢乐谷！那个才叫刺激！“古木游龙”，体验1146米到50米高空的90秒旅程，那叫个惊！从50米高空直线往下冲，有种让人窒息的感觉！精神尖叫！“啊——”好爽！好刺激！

我是00后，我有我的快乐来源！我的快乐很不同！我喜欢把自己打扮得漂漂亮亮的，然后让别人夸我：“看啊！那个女孩儿多漂亮！”每次听了，我的心里都甜滋滋的！我长得高，这是我的骄傲！我今年11岁零4个月，我有164公分，走出去，人家都问我爸我妈“你女儿长得真高！都有十五六岁了吧！”当爸妈回答我只有11岁时，大家都羡慕地看着我爸妈，说着称赞的语言！听着这些话语，我就心花怒放！也是个需要满足虚荣心的小女生嘛！

我是00后，可我也有柔弱的时候，当有人伤我伤得很重的时候，我会把自己锁在房间里，蹲在最狭小的角落，然后失声痛哭，之后会越哭越猛，哭累了就蹲在墙角睡着了，醒来后就会发现瓷砖的地板上满是泪水！

我是一个00后，非常独特00后，我有自己不同的世界，在我的世界里永远有着怪异的奇思妙想，有着不符合常人的逻辑，有些时候连我自己都不懂我在干什么！很可笑，但我就是我，因为我是一个很特别的00后！