# 最新青春的三分钟演讲稿(13篇)

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2024-06-23

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。青春的三分钟演讲稿篇一大家好，今天我为大家带来的演讲叫做...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**青春的三分钟演讲稿篇一**

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。

人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气。因此，只有坚持远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向。托尔斯泰将人生的理想分成一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想，一个月的理想，甚至一天、一小时、一分钟的理想。当你听到这里，同学们，你是否想到了自己的理想？

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。

有一位哲人说过：“梦里走了许多路，醒来还是在床上。”它形象地告诉我们一个道理：人不能躺在梦幻式的理想中生活。是的，人不仅要有理想，还要大胆幻想，但更要努力去做，在理想中躺着等待新的开始，如果不仅遥遥无期，甚至连已经拥有的也会失去。同学们，你们是否也正在梦幻的理想中彷徨呢？

前人说得好，“有志之人立长志，无志之人常立志”，那些无志之人的“志”，就是美梦，就是所谓的“理想”，他们把自己的蓝图构画得再美好，再完善，也只是空中楼阁，海市蜃楼罢了。同学们，你是立长志之人，还是常立志之人呢？

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！

**青春的三分钟演讲稿篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

灼热的年华，缠绵的伤感，寻寻觅觅。

青春或飞扬或华丽或寂寥或叛逆或绝望，这就是青春的文字。我们桀骜不驯，燃烧热血，演绎着年轻的成长。

不知何时，青春的足迹悄然而至。镜子前的我褪去了一丝稚嫩。爸爸妈妈也不再‘宝贝，宝贝’亲昵地叫了，而是严肃地喊着我的名字。我不再热衷于洋娃娃，在公主世界做梦，而喜欢换上休闲装，换上运动鞋。房间不再是杂乱无章，而是井然有序。书桌上，工具书取代了零食。读书时，我不在沉浸于童话故事，而是选择泰戈尔娓娓地品读，亦或是痛快地听鲁迅批判庸俗于丑恶。成长是美丽的，青春是快乐的。

青春又透着淡淡的伤感，被风吹过。我们前进的行囊里背负着太多的沉重：有梦的希翼、父母的嘱托，亲人的渴望。想起的是，一次次挂起红灯的数学试卷，红得有些触目惊心，还有黑色水笔写就的笔记。我的唇角不禁弯下一个弧度，眼角抹出苦涩的笑。我在花季雨季中酸酸涩涩的穿行。

心里悄悄注视的那个人，那个偷偷张望过无数次的人，那个不敢上前大胆说出的人，我只能踌躇着在角落里默默远望。内心跳跃着波澜，打着无数个节拍想要走上前去，紧张的情绪扰乱着，最后还是没有勇敢地到处仰慕之意。

青春一旦选择，便会影响未来。在这抉择的十字路口，必定会有犹豫和迷茫。在这个性张扬的青春里，把握好现实与梦想的方向。思量一下，是该用现实的温暖原谅自我，还是该用梦想让青春无悔?我是否该用全力绽放自己有限的青春，用夺目的光彩证明我成长的价值。现在不好好把握青春，荒废了，未来也就荒废了。遵循最初的不羁，最初的选择。

青春，多美好的字眼，多美好的时间，。我要以仰望星空的姿态追求梦想，我要以努力的汗水走向未来。是时候拿出手中的笔，在空白的作业上落下色彩。是时候紧迫起来抓住时间的尾巴，坚持学习。是时候以勤奋证明自己，奔向美好的未来。此时不学，更待何时。青春，就是要牢牢抓在自己的手中。

青春正好，恰同学少年，风华正茂;书生意气，挥斥方遒。张开任性的翅膀在天地间翱翔。穿越绝望，绽放无限的笑容，青春属于我。迷失，寻找，我要扬帆起航，即使道路是坎坷的，泥泞的，我要化解心中荒芜的忧伤，在这美好的青春，高举青春的旗帜。

**青春的三分钟演讲稿篇三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

青春的日子已经很现实了，面对眼前的一切，你该怎么办，有没有勇气去承担你看着的那份是与你自己的空间。不足做梦的季节。梦只是虚幻的烟雾，在心中只能留下一片阴影。我们崇尚的只是做一个实实在在人，做一个人不容易，许多人并不能理解他们的内涵。

而今天的时候，你看，现在还是一个晴朗的日子、人生的驿站很多走一段路程，心中便有一点收获。晨光中有许多清新的歌声和泥土的芬芳，你闻见了吗?每天的时序都是这样反反复复的变更，你都无法有时间的偏爱，那么，把握住来稍纵即逝的阳光。走过阳光的雨季，便有一阵歌哨在心中清脆的和鸣。

我们常常返悔，返悔往日的不可追悔，其实，这并没有什么怨恨的，怨恨的只能是我们自己。美丽的事情总是这样一闪而逝的，稍不注意就会从你的手中溜走，譬如有一天清晨我们面对草尖上闪亮的泪珠儿、而惊叹时，能否想到黑夜里那可哭泣的心是多么沉重。

记住，在生命中接受命运洗礼时，我们就注定了要在世界上流浪一生。

列车在生命的站台呼啸而过能停靠的站太少太短暂，挥起手别说再见，只顾心中那份永远的期待怀念。错过了许多可以听器的港湾，你就不能再说起原先的起点。

心仍真诚地跳动，握住你的手，我们在青春里等我最珍贵的意义。当一次感受青春眉心自问我们是否无怨无悔。

**青春的三分钟演讲稿篇四**

尊敬的各位评委、老师：

大家好!

今天很荣幸站在这里，参加以青春为主题的演讲比赛。虽然告别青春的日子已悄然临近，但我想把青春中涌动的激情和快乐跟年轻的朋友们以及所有为教育事业奉献青春的同事们一起分享。

我演讲的题目是《舞动青春，追逐梦想》。

鸟儿向往蓝天，是为了自由地飞翔;花儿在枝头绽放，是为了吐露芬芳。既然我选择教师这个职业，就无怨无悔，用青春追逐梦想，直至蜡干丝尽，桃李芬芳。

我出生在一个平凡的教师家庭，从小在父母的身上就看到了什么爱岗，什么是奉献，什么是执著，什么是理想。出生只有54天的我就跟着妈妈风里来雨里去的上班，爸爸经常带着速滑队的学生参加训练和比赛，这一切让幼小的我在心中萌发了一个想法：长大后也要当一名老师，像爸妈一样。

朋友们，这20xx年对我来说，是幸福的20xx年，是收获的20xx年。每年都有毕业的孩子回来看我，看着他们朝气蓬勃的样子，听着他们述说成长的快乐，心里比吃了蜜还甜，因为他们是我的骄傲，我的梦想。听着他们一声声亲切地呼唤：老师，老师!我眼含热泪幸福地说：唉!……

谢谢大家!

**青春的三分钟演讲稿篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

我们用欢歌笑语告别了天真烂漫的幼儿园;我们用童颜无邪送走了无忧无虑的小学;我们用年少无知留下了懵懂青涩的初中。而现在，我们为高中学子，处在满怀朝气、阳光明媚的青春韶华时期。我们正怀着一颗求知的心，驰骋在书山题海之中，探究着大千世界的奥妙，摸索着未来的人生之路。

因为青春，我们富于梦想;因为青春，我们热血滚畅。它如一支赞歌，让我们的人生变得豪迈;它似一首美诗，给我们的人生增加情趣;它如一支画笔，为我们的人生大添色彩。青春赋予了我们很多，但我们又何曾想过，若是没有好好把握它，结局莫过于是将来一次又一次的万箭攒心!正因如此，我们青春无悔，当怀凌云壮志，当用汗水叙写信念、用智慧哺育梦想。但我们并非是好高骛远、夸夸其谈，因为我们知道满山荆棘过后便是一马平川、飞沙走石之后便是云蒸霞蔚、天寒地冻之后便是朗朗乾坤。所以，我们要青春无悔、把握青春、奋斗青春，我们要战胜命运!

青春无悔，贵在永不言弃。因为小草没有花朵的艳丽、没有身躯的伟岸，却以破土的力量昭示—什么是顽强;因为水滴没有大海的浩瀚、没有江河的奔腾，却以穿石的毅力告白—什么是执著。然而我们亦如此，只是需要我们矢志不移地去对待每一件事，对每一个艰难险阻永不言弃，我们确信人生只有经历过山重水复的迷茫，才能又现柳暗花明的风光，正如常言道：“笋因落箨方成竹，鱼为奔波始化龙”、“十年寒窗无人问，一举成名天下知”，又如蒲松龄曾云：“有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚;苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可破吴”。这些都要我们时刻永不言弃，与此同时，我们难免满身创伤、难免经历“岁暮阴阳催短景”的凄凉，难免有过“无可奈何花落去”的叹息，难免还有“蜀道难，难于上青天”的艰苦跋涉，但最终我们体会到的是如夏天磅礴太阳般的青春激情，感受到的是如秋季飘香果实般的快乐无限。为青春无悔，我们永不言弃!

青春无悔，贵在珍惜韶华。因为我们明白“枯木逢春犹再发，人无两度再少年”是千古以来的诲训;因为我们还明白“月过十五光明少，人到中年万事休”与“黑发不知勤学早，转眼便是白头翁”是诲人谆谆的哲理。为唾弃一失足成千古恨的悲剧，我们别无选择，我们只有争分夺秒才不会日暮途穷;我们只有把握韶华才不会付诸东流。我们应时刻铭记“莺光犹怕春光老，岂可教人枉度春”的道理;我们还应在紧张压抑中千锤百炼，追求“百尺竿头，更进一步”的卓越;我们更应警惕青春韶华如梭易逝，所以绝不该静坐妆台闲梳妆、混时度日图潇洒，而是趁着青春年少，留下指点江山的豪迈，燃起“大鹏一日同风起，扶摇直上九万里”的激情!

青春无悔，贵在杜绝早恋。因为我们深知早恋是一把双刃剑，我们这样的年龄很难驾驭;因为我们明白早恋难免无法自拔，最终可能误入歧途。当然，同学间好感在所难免，但关键在于我们怎样去把握，无可厚非，我们唯有把它珍藏在自已的内心深处，也许就会化为一种无形的力量!人生之旅还很漫长，我们任重而道远，过早痴情于儿女情长无非悲剧一场!

言不尽意，青春如一株幼苗，还需要我们用更多的辛勤汗水去浇灌。青春无再，我们青春无悔，我们当有水滴石穿般的毅力、当有川流不息般的行动，这样才能在刀光剑影的考场中力挽狂澜、在千钧一发之际一鸣惊人!人生不相信眼泪，命运鄙视懦弱者;生活不相信偶然，机遇垂青坚强者;未来不相信等待，成功钟情豁达者!一日在晨，一年在春，一生在青春，韶华尚在，此时不搏何时搏!亲爱的朋友：“莫等闲，白了少年头，空悲切。”!

**青春的三分钟演讲稿篇六**

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!

**青春的三分钟演讲稿篇七**

我演讲的题目是：追逐青春，放飞梦想

青春，充满激情的年代;梦想，包容无数的未知。拥有青春我们可以无所为畏惧，怀抱梦想我们可以飞向天堂。也许你看到的青春在岁月的蹉跎中渐渐暗淡，追逐的梦想在现实的利剑前慢慢的破灭。但其实是你坚守的梦想动摇了，飞扬的青春气馁了。不要害怕前进的道路崎岖，青春的时光经不起时间的雕刻。我们要拥有怀抱梦想的信念，放飞青春的豪迈。

拥有梦想的青春是简简单单的，怀抱梦想的青春是奋发向前的，拥有梦想的青春是无所畏惧的，怀抱梦想的青春是所向无敌的!坚定的相信拥有梦想的我们终有一天会让整个世界因为我们而骄傲，远大的抱负，激情的呐喊，不管不顾的想要潇洒来去

在极速发展的社会中，在时过境迁的现实里，青春是我们拼搏的资历;在忙碌无常的生活中，在钢筋水泥的建筑屋里，梦想是我们奋斗的动力!

青春的心蠢蠢欲动，让梦想带我们去旅行。

纵使山高入云霄，纵使水深不见底，纵使鸿沟无边际，青春的心有梦想的乘载，年轻的我们扬起梦想的翅膀，跨越困难，飞越极限。

也许，青春的我们会迷茫，但梦想一如既往!

也许，梦想最后不会成真，但青春的心无怨无悔。

让我们一起追逐青春，放飞梦想吧!

谢谢大家。

**青春的三分钟演讲稿篇八**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

青春——一朵怒放的花朵，绚烂耀眼。正以独特的方式向人们展示着那情，活力与蓬勃。它正承载着无数少年的理想起航，演绎着年轻的成长。

推着单车走在细雨朦胧的街上，有一颗雨珠不偏不倚的落在车把上，轻盈的向四面溅开一朵水花，小巧、美丽。

青春也是这样，感受成长的快乐与幸福。

小学，无忧无虑的天堂，和同学朝夕相处，一起玩耍、一起嬉戏，五年时光一晃而去，留下了美好的回忆与单纯的友情。如今再也没有一群领你在树下玩耍、讲故事的老师。却有一群陪你日夜奋斗，直到见证你进步的老师。身旁不再是那个对你傻傻笑着的伙伴，而变成了竞争对手，也是相知相惜的好友，共同努力、共同进步。少了一份开怀大笑，但那一个默契的眼神，就足够了。

同时青春也经历艰难的蜕变。

记得分离时眼角有止不住的阳关折射水滴的彩虹印记，常常一个人去欣赏黄昏时天际燃烧的那片橘红色，爱听轻柔的音乐，常常一人漫无目的到处乱窜。妈妈对我说：“这只不过是小学而已。”我庆幸多亏是小学，不然肯定会大哭一场。直到后来，当我站到中学校门前的一刻，我知道未来等着我去挑战，去探索，新奇而刺激。

青春也是孤独寂寞的。

每天迎着晨曦上学，顶着黑夜回家，日复一日累了，倦了在孤独的房间里，四面冷清的墙壁，但总有一个人会风雨无阻的等待着我。

蝴蝶不经历蜕变的痛苦，就没有翩翩起舞的倩影。自己褪去了一丝稚气，却更富有价值。

**青春的三分钟演讲稿篇九**

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；也许有人在婉惜，婉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，用照机像拍下来，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。

青春时，每当我们走过的路，做过的事情，对某人许下的诺言，说过某人的坏话。失落过，开心过，后悔过，天真过，欢喜过，默默无闻过，希望过，热情过，伤心过，也强颜欢笑过，痛苦过。难道这些，不正是青春时最美好的回忆吗？

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！

**青春的三分钟演讲稿篇十**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

我们的青春是重要的，语文有许许多多的人会在青春时期“断了命”;或者又说青春是给以后的人生铺下了毯子。在以后的人生中只要看看你脚下的毯子是红是绿，是新是旧就可以大概的了解到你的青春是否迷茫，又或者停滞不前。

梦想是远大的，也是显而易见的。梦想不是一两天能够完成的，但是，一两天之内，是能建立梦想的。有的人的青春不迷茫，所以她的梦想很容易就能建立，但那些停滞不前的那些人，想要建立起梦想就要努力了!

我的梦想就是想当一个歌手，把动听的歌唱给世界的每一个角落的人们听。当然，有这样的梦想是好的，但是现状是：我要好好读书。只有读书好了之后，才能完成这样的梦想。但每次我看课外书，想增长些知识的时候，我的上眼皮和下眼皮就会打一个kiss，使我慢慢陷入梦境中。这次，我看书时，由于是中午，中午是我最不喜欢睡觉的时候，所以我上眼皮和下眼皮还牢牢的待在原定位置。我的是《小酒吧里走出的爵士歌王》。那一篇文章讲的是一个青年人的梦想，那个青年是纳京高。纳京高青年时期长年累月地坐在一个小酒吧里弹奏钢琴。有一次，因为顾客的建议，纳京高不得已的唱了一小段。哪知道他不唱则已，一唱惊人，大家都被他那流畅自然男人味十足的唱腔吸引了。从此纳京高走上了歌坛。

要不是那次偶然的开口一唱，纳京高可能永远地坐在酒吧里做一个三流的演奏者。其实，我们每个人从事的事业不一定是最适合我们的工作。当我们熟悉了一项工作之后，往往害怕变化。我们就在时光的流逝中失去了自己真正的才华。开阔视野，多去尝试一下，或许你会在别的领域做得更好。

年轻是生活最大的资本，因为青年可以做任何尝试，更重要的是我们这个时代应该承受失败。

固然，尝试就意味有失败，但从哲学上讲，未知的世界就有并且只有百分之五十的可能。因而失败是正常的，失败更是可贵的。失败的积累将直接影响到下一个人生阶段。

**青春的三分钟演讲稿篇十一**

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。青春就像抓在手里的泥鳅，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！

**青春的三分钟演讲稿篇十二**

各位评委、亲爱的同学们：

大家晚上好！

我叫，很高兴今天可以站在这里和大家一起讨论青春这个话题，下面我为大家演讲的题目是“拼搏，让青春无悔”。

青春是人生一道洒满阳光的风景，是一首用热情和智慧唱响的赞歌。

人世间有许多东西失去了还可以得到，惟有青春一去不复返，所谓“人生易老”，所谓“如白驹之过隙”，所谓“高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”，说的就是它。

青春也是一种感觉，这种感觉，有时是平平淡淡中的一种温馨的享受，有时是一份静静的逍遥，有时是一份思念的遐想，有时是一个甜甜的无边无际的憧憬。于是，诗情画意的梦，天真纯洁的幻想，无忧无虑的日子，便汇集成一个灿烂的青春季节。

也许平淡无奇的世界使你感到孤寂和落寞，周而复始的生活节拍让你倍感烦躁和无聊。但蓦然之间，你发现在天蓝风轻的春光中，一切都像是透明的，而感到一种超然的力量在心底滋生；也许你为时光的悄然流逝而感到无助与无奈，可当你沉浸于茫茫书海，真实而丰富地度过青春的每一分钟，你就会觉得青春原来是那般美好！

我非常欣赏《烈火青春》里面的这段话：让青春烈火燃烧永恒，让生命闪电划过天边，用所有热情换回时间，让年轻的梦没有终点！我认为，青春就应该燃烧，发出亮光才能体现生命的价值。

时光飞奔向前，不会回头，它总是青春的痕迹。我们大家虽出生于不同的时间和空间，却有着同样的奉献承诺，有着同样的壮美青春。拥有青春，就如同朝阳永远向上；拥有青春，就如同山溪不羁奔流；拥有青春，就如同幼蚕破茧而出……

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。纵使艰难险阻，也要努力前行；追求卓越，释放青春能量，点燃青春梦想。

年轻的朋友，让我们高举爱国旗帜，继承前人开创的事业，在改革开放的强国富民之路上高歌猛进；让我们的青春之火，在二十一世纪的挑战中闪光；让我们的拳拳爱国之心，在共创祖国辉煌的征程中闪耀夺目的光彩；让我们用拼搏向梦想靠近，实现梦想让青春无悔！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

**青春的三分钟演讲稿篇十三**

老师们、同学们：

大家好！我演讲的题目是：《我不是一张牌》。

大家一定都有玩扑克的经验。每副扑克有四种花色共54张。每张牌捏在我们的手中，它们的命运也掌握在其中，就连“大王”和“小王”也无法主宰自己的命运。

有时，我也在想，我们这场人生是否也是一盘牌局？我们每个人是否都如命运掌握在别人手里的扑克牌？回顾十几年的成长历程，在家里，要受父母的管制，有时甚至是厉声的呵斥；在学校里，要受纪律的约束，老师的训导；长大了参加工作又要受社会环境的限制，而不能由自己的意愿干你我想干的事。十一二岁，在儿时的憧憬里，该是一个充满阳光的辉煌灿烂的季节，然而，当你自己亲身乘上这趟列车，又常会感到身不由己。

就拿考试来说吧，考好了，家长会把你当宝贝，对你寄予的希望也就越大！早上牛奶，晚上咖啡，似乎牛奶加咖啡就能把一个普通的人灌概成人才，甚至一条虫也能变成龙或凤！老师们提起你时也往往带着一种自豪的口气，脸上会泛起一阵欣慰的笑容，左邻右舍碰到你，也会瞅个没够，说个没完。那真是横着看你有出息，竖着看你前途无量；左看你是个人才，右看你是个栋梁。而当你付出汗水和努力后却未有收获的时候呢？家长虽只轻轻地说一句：“考大学可是你唯一的选择啊！”但你听起来却感觉好沉重好压抑；老师不会说什么，只是用一种期待的目光定定地盯着你，一直盯得你好惭愧好内疚；左邻右舍呢？他们也不过在与你擦身而过的一刹那，用一种令他自己也解释不清楚的神色瞅着你，那神情，足以令你原本伤感的心辛酸得掉泪！

我们随别人喜而喜，随别人忧而忧。如此说来，你我果真都成了一张扑克牌，一张任别人揉捏、任别人摆弄的扑克牌？―没有自己的主张，没有自己的愿望，更没有自己的自尊。就这样一生摆脱不了别人的支配与选择？

果真这样吗？

不！我在心里这样对自己说：我们绝不是一张扑克牌！

扑克毕竟没有思维，而我们，却是一群有着高级思维能力的活生生的人啊！我本该拥有与扑克截然不同的人生！自己的历史靠自己去书写，自己的青春靠自己去创造，自己的世界靠自己去闯！而不是像牌那样在冥冥中失去自我！

谢谢大家！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找