# 2024年青春的演讲稿3分钟格式(二十篇)

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-08-12

*演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。青春的演讲稿3分钟...*

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

**青春的演讲稿3分钟格式篇一**

今天我要演讲的题目是《让青春更飞扬》。

毛泽东说：“青年是整个社会力量中的一部分最积极最有生气的力量。”奥斯特洛夫斯基说：“生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春：充满着力量，充满着期待志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望信心和青春。”然而对于二十一世纪的我们来说，青春是一种飞扬。

在新的起跑线上，我们渴望洒脱，奔驰一让我们一起挥洒欢笑吧。进入了初中的门槛，成为了一名初中生，我们都会或多或少的感到欣喜，因为我们将可以广交朋友，尽情享受友谊带给我们的温馨，窝心，因为我们的才能将会得到充分的发挥，因为我们的兴趣将得到挖掘。但是我们也不难看到很多同学双眸中透漏出些许的不愉快。

初一的同学因为是适应期，来到一个陌生的世界，不再是家里的“小公主”“小皇帝”被爸爸妈妈保护着。一下子的变化带给他们是一个挑战，难免会有各方面的烦恼，而初二的同学要为初三打下牢靠基础，有的同学会为学习成绩的下滑和人际关系处理不当而烦恼，初三的同学压力更大了，为了理想的高中努力奋斗着，一天里的三分之二的时间都是在题海中度过的，面对模拟考的不如意更是伤心不已，而我们都渐渐的忘记了欢笑，脑海中萦绕着烦恼烦恼还是烦恼，曾几何时，当我们路过幼儿园的时候总会放慢脚步，眼睛注视着在里面的小朋友那天真灿烂的笑容，然后内心酸溜溜的，羡慕他们起来了。是的，我们渐渐忘记了欢笑，在青春的路上，不单单需要挥洒汗水，不单单挥洒意志，更需要我们挥洒欢笑。生活中，都会遇到这样那样的挫折与挑战，但你可以用欢笑过每一天。

当遇到困难之时，你是否能够保持欢笑?当遇到坎坷之时，你是否能够保持欢笑?那么请从现在开始，请在青春的路上，尽情挥洒欢笑吧!二但是青春路上单单挥洒欢笑，还是远远不够的。

我们还应该挥洒梦想。“谁道人生无再少?门前流水尚能西!”江水东流不返，就像时间一去不回。人的青春年华也只有一次。

青春是一团火，笑容与彩霞飞映，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。

青春是一条河，平静时，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。

青春是璀璨的夜空，犹如月色般美丽的抱负，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。

青春是一条山路，它时而展现青春盎然的图景，时而滋长浸满血泪的毒草，它会为你指引一个光明的前景，也会设下陷阱使你堕落。但是，是水手何惧惊涛骇浪，是樵夫何怕荆棘深涧，只要我们把准前进的目标，头顶的阳光一定是灿烂的!

然而，曾几何时，我们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，在被赋予“本科大学生”之称的壮丽岁月里，高喊着：平平淡淡才是真。旦有人认为“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。是什么使我们充满青春活力的校园生活减退了缤纷的色彩呢?又是什么使我们真实的熔浆凝固，不再有来自内心深处的热血沸腾?是因为我们没有走进梦想中的象牙塔?是因为我们未走出自我困惑的地带?还是因为我们的心真的不再年轻，确实把一切都看的平淡了呢?然而我要说不!都不是!主宰世界的是我们，放弃世界的仍然是我们。

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，还有我们流逝着的青春。所以请拒绝平淡，告别无为，让我们的青春在阳光下真正的飞扬起来，激荡起来!

让我们在阳光明媚的日子，愉快地歌唱;在花开的日子里，遨游知识海洋，一起编织梦想;在飘雨的季节里，用心情的音符，谱写青春悦耳的篇章!任前方荆棘丛生我们将持之以恒。茫茫学海中，我们要做勇敢的水手，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。让我们把握生命中的每一天，向着成功的彼岸前行。

不再为落叶伤感，为春雨掉泪;也不再满不在乎于地挥退夏日的艳阳，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，就也可以使灵魂起皱，让生命失去激情。所以，我们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。当我们抛弃了迷茫，掌握了航向，当我们共同努力，不懈的摇桨，青春的激扬乐章终将奏响!

**青春的演讲稿3分钟格式篇二**

亲爱的老师们、同学们：

大家好!

我叫，来自土木1115班。很高兴能站在这里演讲，今天我演讲的题目是：《和我一起，让青春绽放》。

每个人都有一颗自己的种子，小心翼翼地呵护它、培育它，期望它有一天能绽放令所有人为之羡慕的光彩。可是有的时候暴风雨就在不经意间。当我站在门口时，我大抵是有些怨愤的，挤公车的时候，不想听到华夏学院的名字，因为这个时候，我就要在众人的眼光中下车;不想听到身边的人问我，嘿，你们学校怎么样?那都是我愧疚、悔怨并深深埋在心里的结。每一个人都有梦想，而从今天起，我的梦想将是我最大的隐私，我想我会一直等待着它的破土而出。

所幸之，我遇到了你们，一群有梦想的人，没有放弃的执着以及眼神的坚毅，我们总在开玩笑说我如果在努力点，就那个地方细心点，也许就能更好了，旋即，我们却又释然一笑：都过去了，恩，都过去了。我们互相安慰着，扶持着，还好，还有你们。

也许我不够美丽，可是我足够自信;也许我不够出色，可是我足够努力;自艾自怜的人生是人们的借口，如果上帝愿借我一束阳光，我必将还他一片绿荫。我们能够生长的空间还很多不是吗?有梦想为旗，已有无限之动力，有青春作伴，又何须神伤寂寞孤单?!

和我一起，让梦想绽放。我们不需要借口，我们需要勇敢，我们不需要胆怯，我们需要团结，我们不需要徘徊，我们需要坚定。有梦想的人生不必为失败而停留，有期待的明天不必为挫折而破灭。踏着步子，我们仿佛可以数着“一二一，一二一”像淌小河般的轻快自在。宠辱不惊，看庭前花开花落， ， 望天上云卷云舒。把生命当成一份礼物，把青春当做一份惊喜，要相信失败是必然的，否则，成功岂不是要成了没妈的孩子?!

当然梦想不是空话，我们决不能做鲁迅先生笔下那些“做梦而不醒的人”。巴金在回想录中说：人不是点缀太平的，而是工作的，正因为有了荆棘，才需要我们在荆棘中开辟道路。不断地工作，学习，工作，就像俞敏洪说的，只要你坚定地朝着梦想走，总有一天你会发现，你的梦想，会在你身后。

我们都是一粒种子，和自己有过约定，寻找方向的迷茫，向梦想飞舞的艰辛，都将是创造奇迹的土壤!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**青春的演讲稿3分钟格式篇三**

亲爱的老师、同学们：

大家好!社会实践刚刚结束，我带着记忆犹新的欣喜、感动和震憾站在这里，我演讲的题目是《让青春在实践中飞翔》。

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。同学们自动搭起人梯，奋力向上攀越，虽一次次跌落和失败，但同学们却永不放弃。不少同学的双肩被踩破了皮，却一声不响，低着头，继续用自己的臂膀支撑起同伴的生命，背后只是留下一块块伤痕和一个个脚印……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。是的，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。

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!

**青春的演讲稿3分钟格式篇四**

偶然间，发现我们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，洋溢着青春的热情。然而朋友，你是否探求、思索过，青春是什么呢?

青春是一团火，笑容与彩霞飞映，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。

青春是一条河，平静时，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。

青春是璀璨的夜空，犹如月色般美丽的抱负，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。

青春是一条山路，它时而展现青春盎然的图景，时而滋长浸满血泪的毒草，它会为你指引一个光明的前景，也会设下陷阱使你堕落。但是，是水手何惧惊涛骇浪，是樵夫何怕荆棘深涧，只要我们把准前进的目标，头顶的阳光一定是灿烂的!

然而，曾几何时，我们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，在被赋予“本科大学生”之称的壮丽岁月里，高喊着：平平淡淡才是真。旦有人认为“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。是什么使我们充满青春活力的校园生活减退了缤纷的色彩呢?又是什么使我们真实的熔浆凝固，不再有来自内心深处的热血沸腾?是因为我们没有走进梦想中的象牙塔?是因为我们未走出自我困惑的地带?还是因为我们的心真的不再年轻，确实把一切都看的平淡了呢?然而我要说不!都不是!主宰世界的是我们，放弃世界的仍然是我们。

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，还有我们流逝着的青春。所以请拒绝平淡，告别无为，让我们的青春在阳光下真正的飞扬起来，激荡起来!

让我们在阳光明媚的日子，愉快地歌唱;在花开的日子里，遨游知识海洋，一起编织梦想;在飘雨的季节里，用心情的音符，谱写青春悦耳的篇章!任前方荆棘丛生我们将持之以恒。茫茫学海中，我们要做勇敢的水手，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。让我们把握生命中的每一天，向着成功的彼岸前行。

不再为落叶伤感，为春雨掉泪;也不再满不在乎于地挥退夏日的艳阳，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，就也可以使灵魂起皱，让生命失去激情。所以，我们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。当我们抛弃了迷茫，掌握了航向，当我们共同努力，不懈的摇桨，青春的激扬乐章终将奏响!

与青春有关的演讲稿

奏响雄壮的国歌，扬起鲜红的国旗，我们又一次为这个时刻而感到骄傲和自豪。

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

**青春的演讲稿3分钟格式篇五**

尊敬的各位领导，各位评委：

大家好!我是来自江西核工业测绘院的胡辉，我演讲的题目是《放飞青春梦想展望美好未来》。值此“五四”青年节来临之际，能够站在这里畅谈青春与梦想，我感到非常荣幸。

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。每个人都怀揣着一个属于自己的梦想。

然而，什么是梦?什么又是梦想?梦是期待，而梦想是坚强!是你把飘渺的梦坚持作为自己理想的勇气和执著，是你对自己负责的最高境界。但扪心自问，我们有多少人能够成就自己心中最初的梦想?

我们的梦想，是一个简单的信念，是一份对自己未来与生命的责任。也许，是二十岁的豪情壮志;也许，是青春期的迷茫与冲动;也许只是一份平淡的渴望，渴望掌声，渴望成功。无数的“可能”，无数的“希望”，因为我们的青春岁月充满奇迹，我们心中大大小小的梦，在生活的每一个角落里芬芳弥漫。

回想六年前，刚刚进入266大队的时候，自己还只是一个怀揣梦想的热血青年，对单位的历史、对测绘行业的辛苦都只是停留在简介里，停留在文字中。看到单位办公室墙上挂满的各种荣誉和奖章，也只是由衷地感到敬佩，同时为自己能够成为这个大集体的一员而感到欣慰。

六年的光阴，弹指一挥间，我用青春书写了四个大字：追逐梦想。时间它也让我由一个懵懂青年成为了如今独当一面的项目经理。是266大队给了我实现梦想的空间，是测绘院给了我实施抱负的平台。不会忘记余队长提出的“坚持一个中心，打造两个支柱，科学发展，进位赶超，特色崛起，建设幸福单位”的奋斗目标，也时时牢记“责任、忠诚、大气、创新”的大队精神。所以，就算自己只是一名普通职工，在工作中也要时时刻刻严格要求自己，努力让自身成为一个技术全面、头脑灵活、善于学习、做事成熟稳重的合格员工。不管身在哪个项目，对待工作和生活都始终能够坚持模范带头作用，做到与同事互敬互爱、融洽相处，努力发挥个人才能，提高工作效率。服从领导安排，并始终坚持把单位利益、项目利益放在第一位，对工作一丝不苟，兢兢业业。努力为这个温馨的集体奉献自己的一份微薄之力。无论是在繁华的都市，还是在偏僻的乡村，无论是在肃静的办公室，还是在喧嚣的工地，激扬的青春梦想最终都将沉淀成感恩的心情在这里驻足、扎根。跻身测绘行业，我不会去考虑我失去了什么，因为我得到了最为宝贵的经验，我没有辜负自己的青春，因为我正用汗水见证着成长，用奉献丈量着价值，拥有青春的测绘人在这片我们无限热爱的土地上创造着人生的奇迹，抒写着青春辉煌的篇章。

人生没有梦想就如飞机失去航标，船只失去灯塔，终将被社会所淘汰。但梦想总是随着思想的前进而改变的。碌碌无为是庸人所为，奋发图强是智者之举。展望未来，我信心百倍，昨天永远属于过去，但我们也不可能忘记曾经的辉煌，我会继续发扬我们核地质工作者艰苦奋斗的优良品质，把自己的梦想和大队梦、局梦、中国梦紧密相连。

梦想从来就不是静止的、凝固的，而是与时偕行、随时而化的。20xx年11月29日，提出要实现“中国梦”，20xx年春天的两会，因为梦想变得飞扬热烈，因为梦想变得无比厚重，“中国梦”承载亿万人民的梦想和重托。作为一名年轻的测绘工作者，我的梦想就是脚踏实地的工作，为实现中国梦传递正能量!

谢谢大家!

**青春的演讲稿3分钟格式篇六**

小时候，常常盼望着长大，盼望着所有的日子都快快来临。那样，我们就可以做我们想做的任何事情了!我们可以在五线谱跃动的音符中如痴如醉;可以在画布上纵横驰骋，施展我们丰富的想象;可以在欢快的溜冰圆舞曲中纵情欢愉，可以在字里行间抒发我们对生活的爱;可以在严谨的学问中展示我们高超的技巧……那时候，生命对于我们，是一首未谱曲的歌，是可以谱出或纯粹清朗、或高亢激昂、或深沉婉转的华美乐章的。

可是，当所有的日子一天天走近我，所有的优思也不请自来;定睛回眸，生命充满了太多的遗憾，太多太多的梦想还来不及实现;顾影自怜，眼角却已悄悄爬出鱼尾印痕……啊，难道青春就这样匆匆离我而去?

是呀，岁月能带走许多，能带走我们年轻的容颜和充沛的体力。但是，岁月带不走一切，它带不走我们所有的梦想，它带不走我们实现梦想的青春之心!

一位美国老人在他70岁时写下了一段关于青春的文章。他说，青春并不只属于青年，青春属于每一个人，青春属于每个人的任何时期。只要你对人生永远怀有梦想，只要你对自然、宇宙、社会永远怀有好奇心―那么，不管你是白发苍苍，还是体弱多病;不管你是身陷图圈，还是重担累累……谁都无法剥夺你的青春之心，谁都无法扼制你生命中焕发出夺目的光彩。

这位老人关于青春的独到见解成为许多成功的企业家的座右铭，鼓舞着他们不断开拓进取，取得一个又一个成功。齐白石老人也正是这段话的写照。对绘画的热爱促使他在古稀之年也握起了画笔，他的生命、他的青春难道不是在惟妙惟肖、呼之欲出的画虾中得到了永久的延续和再现吗?

也许你未必有如齐白石老人的天才和机遇，但是倘若你磋跄岁月、枉自磋叹，那么你就无缘证明你有某方面的才华，也无法使你的生命焕发出内在的活力与光彩了。

有这样一个普通的故事，他根本不通音律，也从未受过有关音乐的训练。而立之年，他却开始羡慕起琴与弦发出的美妙音响了。就这样，由于好奇心的驱使，他用笨拙的手在业余时间学起了大提琴。刚开始音调乏味的练习使他心灰意冷，他觉得他根本没有享受到音乐的美妙，却只有呕哑嘈杂的噪音。直到有一天就在喧闹的公共汽车上，他脑子里的音乐忽然活起来了，如串串珠现，似山间小溪奔流而出―他急不可耐地回到家，拿起大提琴，终于在他的手上他亲手拉出和-谐顺畅、优美动听的音乐。啊!那是怎样一个迷人的境界啊!他说，当他和他的儿子一起参加演奏时，他的老相识们吃惊地瞪着眼睛说：我从来不知道你还会这一手呀!

啊!青春之心，是多么美妙的一件东西呵。它可以使人在任何时候，即使是垂暮之年，也永葆青春的活力。大家看过美国电视连续剧《成长的烦恼》吧?成长带给我们烦恼，也带给我们经验，更带给我们快乐。正是宝贵的青春之心促使剧中退休的老外公卖掉花园洋房他自己的家，却买了一辆豪华的住房式旅游车，去实现他一生梦寐以求的周游世界的美梦。

青春之心，这是怎样瑰丽的一件人间珍品!只要你去努力，它自会来到你心中，谁也恩赐不来谁也剥夺不走。它可以使人的生命焕发出内在的活力与光彩。

我的一位好朋友曾经对生活非常悲观失望，她自暴自弃，以至于她的身体到了崩溃的地步。直到即将告别人世，她才发觉生活的可贵，她才发现生活是这样美好，她还有太多的梦想没有实现……就是凭借这被唤醒的青春之心和青春的生命力，她才从死神的手里奇迹般地逃了出来。康复之后她跟我谈道：我是学习心理的，可是直到生病之后，我才真正意识到，人通过暗示等方法，是可以进行人格的自我塑造的，无论起步多么艰难，面临怎样的困境。这才是健康、开放、富有创造力的人格，这种人格才具有吐故纳新、海纳百川的能力，因此才会有世上许多可歌可泣、可钦可敬的壮举和成就。青春梦想演讲稿现在，她是北京一所著名高等学府的心理学专业研究生，她对她的专业、她的生命非常热爱，她曾到我们大家熟知的希望热线等处义务咨询服务，她正以她的学识、她的经历，以她对生命的热爱唤起许多人内在的青春之心。

朋友，我相信你也一定拥有青春之心吧?发掘出你内在的青春之心，实现你的梦想吧!总有一天，会实现你的某一个梦想。这样，当所有的日子都来临时，你的梦想、你的快乐将随之而来——

所有的日子，

所有的日子都来吧。

让我用青春的金线和幸福的缨络

编织你们……

**青春的演讲稿3分钟格式篇七**

沁人心脾的芳香，那是青春的气息;闪烁耀眼的金黄，那是青春的光芒;撞击心灵的震撼，那是青春的力量。青春是一本书，有悲伤也有欢乐;青春是一条河，有平缓也有险恶;青春是一个早摘的苹果，有甜有涩，青春是一条充满风景的路，有平坦有坎坷!

因为青春，才能飞翔!迈着青春的步伐，我们活力十足，热情奔放;吐着青春的气息，我们信心百倍，开朗大方;带着青春的力量，我们昂首挺胸，步履铿锵;露着青春的笑容，我们美丽端庄，自信坚强;怀着青春的希望，我们积极进取，努力向上;拥着青春的梦想，我们扬起生命的风帆，朝着朝阳升起的地方起航!

因为青春，所以快乐!青春，用她清脆嘹亮的声音，呼唤我们内心久久沉默的激情;青春，用它动听柔美的歌喉，牵引我们心中深深遮掩的希望;青春，用她激昂有力的词汇，描述我们生活中每每出现的美丽缤纷!青春，让我们敢想敢做，我们努力，我们奔跑，我们坚持，我们不倦，所以我们无悔!

青春，生命中最耀眼的那颗星。可是，忽然发现，那竟是颗转眼即逝的流星。

当我们自甘堕落的时候，她正迈着矫捷的步伐悄悄从我们背后走过;当我们迷茫懦弱的时候，她正敲着警钟急急地催促我们;当我们不知进取的时候，她正驾着时间的马车快速地从我们身后驶过……可是，没人留心她的脚步，没人在乎她的即将离开。于是，我们大把大把的挥霍着青春，直到有一天，我们发现自己不再那么强壮了，不再那么有活力了，我们才害怕她的远去，我们才开始去寻找她的足迹，却迟迟看不到她的身影。我们后悔了，可她的确不会再回头了!她把自己藏起来，因为我们的不珍惜，她绝不会再用自己的尊严换取我们所谓的不在意。他和我们玩捉迷藏，却永远不会让我们找到她。她用这个特殊的方法，告诉了我们，她是圣洁的，是值得珍惜的!

我的朋友，你们听到青春的呼喊了吗?你们听到她的心声了吗?如果你听到了，请紧紧抓着她的手，把握好她，别伤了她。如果有一天她必须要离去，也希望你们会毫无遗憾的，开心的互相告别!

**青春的演讲稿3分钟格式篇八**

尊敬的各位评委、各位领导：

大家好!

\"青春\"一词史于汉代，原意为春季，即一年的开始。而今，青春象征着勃发的生机与活力、无穷的激情与梦想以及不懈的拼搏和进取，同时，青春也意味着青涩、稚嫩与懵懂，我们只有树立了正确的世界观、人生观和价值观，才能在漫漫的人生旅途中把握正确的前进方向。人的一生匆匆数十载，年逝、青春渐老，\"莫等闲，白了少年头，空悲切\"的古训时刻在心头萦绕，时不我待，恰同学少年时，自当挥斥方遒，将满腔热忱投注到自己的事业当中，用无私奉献的\"神笔\"为青春描绘出最绚丽的彩锦，让青春在奉献中燃烧出最夺目的花火!

医生和教师，两个神圣而光荣的职业，儿时的我怀揣着这两个理想难以取舍，如今我要感谢命运的垂青，让我从医学院毕业后成为了一名教师，能够鱼与熊掌兼得。当我第一次站在三尺讲台前，面对着一双双求知的眼睛的时候，神圣的使命感油然而生，我清楚的知道\"师者，传道授业解惑也\"的深刻含义，韩愈将\"传道\"放在了第一位，就是告诉我们作为一名优秀的教师，首先要注重学生的人格培养，先育人而后才是教书，并不是照本宣科的将书面知识填鸭式的塞给学生就大功告成的。尤其是作为一名讲授医学课程的教师，我时刻把\"健康所系，性命相托\"的医学生誓词铭刻于心，这简单的八个字，把作为一名医疗工作者的责任表达的淋漓尽致，而我的职责，就是要培养出有医德、有医术、有责任感的\"三有\"人才。

青春是迷人的，许多人在青春光华里谱写了辉煌灿烂的人生，宋朝21岁的辛弃疾以\"金戈铁马，气吞万里如虎\"的气势领兵抗金;周总理19岁时便写了气壮山河的\"大江歌罢掉头东\"，以表达把青春献给祖国解放事业的决心;雷锋同志19岁参军，甘为革命的螺丝钉，无私奉献，全心全意为人民服务，年仅22岁就献出了年轻的生命。他们是挺立潮头的英雄，是永远不落的星辰，更是我心中的楷模。如果说他们的时代距离我们有些遥远，如果说他们都是特定历史时期的\"乱世英雄\"，不足以体现新时代年轻人的精神思想的话，那么新形势下的时代英雄，海军大连舰艇学院政治系教授方永刚同志，他的先进事迹，足以感动我们每一个人。方永刚长期从事政治理论教学和研究工作，二十多年来，他始终把学习研究共产党的创新理论作为自己神圣的使命，坚定、忘我、激情地工作着，甚至身患绝症也不舍放下肩上的职责，他的风范和品格显示了一名共产党员政治信仰的力量和优秀教师的高尚境界。

\"千江有水千江月，万里无云万里天\"，我要把方永刚同志作为学习的楷模，褪尽浮华、开阔胸怀、塑造人生的大气象、思想的大境界。榜样在前，见贤思齐，我将以高度的责任感和使命感，教书育人、为人师表、刻苦攀登、创新进取，为医学教育事业的改革和发展做出自己最大的贡献。

奉献是一种不求回报的给予，奉献既是一种高尚的情操，也是一种平凡的精神;既包含着崇高的境界，也蕴含着不同的层次。奉献既表现在国家和人民需要的关键时刻挺身而出，慷慨赴义，也融会和渗透在日常的工作和生活中。有人说：\"教师的形象是蜡烛，为学生奉献所有的光和热;教师的性格是燃烧，为学生宁愿毁灭自己;教师的行为是楷模，为学生坦露着纯洁和正直;教师的欢乐是奉献，为学生熬尽了满腔热血。\"长路奉献给远方，玫瑰奉献给爱情;白云奉献给草场，江河奉献给海洋;而我的青春与热情，要奉献给我的学我不是诗人，不能用华丽的诗句讴歌我的职业;我不是学者，不能用深邃的思想思考我的价值;我不是歌手，不能用动听的歌喉咏赞我的岗位。然而，我是一名教师，我能用自己的言传身教和储存在脑海里的知识来培育祖国的未来，我能用最诚挚的感情和无限的热忱来构筑我心中最美好的诗篇，我能像蜡烛一样，在奉献中燃烧自己的青春!

亲爱的朋友们，让我们的青春在奉献中更炽热的燃烧吧!

**青春的演讲稿3分钟格式篇九**

尊敬的评委老师，各位朋友：

大家好!

昨天,行色匆匆,有如大江东去,不再复回.

今天,实实在在,有如阳光雨露温馨美好.

昨天为我们留下成长的经历,今天,我们又将留给今天什么呢?

作为一个年轻人,我们在物质上是贫穷的,但我们张扬,青春就是我们的筹码.我觉得我们正是生命中最美的时候,舞动青春,放飞梦想,才能赢来终点的成功.

恰同学少年风华正茂,心中梦想,伴随着青春的脉搏跳动.

大学生活悄悄的走进我们的世界,新的起点,新的跑道蕴藏着新的精彩,新的我又有了新的观点,如何舞动青春呢?

首先,我认为学会自学互帮互助是我们舞动青春的基石.

孔子当年就认为\"三人行,必有我师焉.\",韩愈当年也批评了\"耻学于师\"的风气,提出\"不耻相师\".如今的我们不能暗自发力,以为留一手就可以脱颖而出,其实封闭自己就等于埋葬了青春.勇于并善于表现自己是十分重要的.赠人玫瑰,手有余香,帮助别人是很快乐的事情.帮助别人的同时自己也在进步.这是我们展示青春放飞梦想的前奏.

其次,我觉得学会自学是我们舞动青春的钥匙.最好舒舒服服就能取得成绩,最好不流汗就能登上事业的顶峰,不少人还在做着这样的白日梦.宋代的王安石认为:世之奇伟,瑰怪,非常之观常在于险远.所以,就我个人而言,我觉得我们应该勤奋一些,学会合理安排时间,进行有目的的自我学习.不要让青春在我们指尖流逝,不要放过使梦想飞翔的机会.

儿时,我曾有过许多绚丽多彩的梦想,但那些梦想不会是天际流星,稍纵即逝.如今的我将会凭借青春这个资本一一将他们放飞.舞动青春吧,因为我们还有梦!放飞梦想吧,因为我们正年轻!

**青春的演讲稿3分钟格式篇十**

奏响雄壮的国歌，扬起鲜红的国旗，我们又一次为这个时刻而感到骄傲和自豪。

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

雄鹰在风雨中练就坚实的翅膀，梅花在严寒中绽放扑鼻的芬芳。在今天这个充满竞争的时代，我们不会畏畏缩缩，瞻前顾后，我们将在竞争中学会生存，在逆境中谱写人生的乐章。正如一位哲人所说：对于凌驾于命运之上的人，信心是命运的主宰!

任前方荆棘丛生，我们将持这以恒。茫茫学海中，我们拆做勇敢的水手，乘风破浪、共赴前程，古人云：艰难困苦，玉汝于成。“青春的脚步如行云流，青春的岁月容不得斗点浪费。同学们，让我们把握好生命中的每一天，向着金色的彼岸前行。

临渊羡鱼，不如退而结网。

用我们的智慧和勇气扬起理想的风帆，用我们的青春和生命奏响时代的强音!当我们抛弃了迷茫，把握了航向;当我们勤字当头，不懈地摇桨，命运的闸门会向我们敞开，诱人的时刻终将到来!

未来不是梦，今天，在我们手中!

以激情为旗，用青春作注，拼一个无悔的人生!

**青春的演讲稿3分钟格式篇十一**

亲爱的老师们、同学们：

大家好!

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!我非常欣赏《烈火青春》里面的这段话，并一直用它激励自己的学习、工作和生活。我认为，青春就应该燃烧，发出亮光才有价值!人的一生可能燃烧也可能腐朽，既然这样，我不愿腐朽，也不能腐朽，我愿意燃烧起来!在座的朋友们!你们愿意吗?

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，暗藏着金秋的硕实，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。

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!

**青春的演讲稿3分钟格式篇十二**

尊敬的各位评委老师，亲爱的同学们：

大家晚上好!我叫彭立仁，来自机械工程学院。我演讲的题目是《去吧，该行动了》。

行动?今天，已经很少有人再提起这个词了，似乎更看重于个性的张扬。或许有人会说，活着，我都觉得挺没劲，还谈什么行动，更别说什么创先争优?我表示理解，但我不赞同。正是因为现实的艰辛和严峻，所以，才有了达观和悲观之别，坚强和软弱之分，以至于望山河雄壮，人杰无数，却难上毫端。

其实大家都知道，生活不可能处处是公平而又合理，即使存在，那也是在梦里面。我们应该打碎是梦，而不是真实的自己。我不反对人生的路很长，也很不平坦。前面有太多的荆棘，高山会有坎坷，大海会有浪涛，荒漠会有风暴，森林会有猛兽，可能你刚涉过一道江，还有一条河，也许你刚翻过一座山，还有一架岭，而我想说的是，青春可以无悔，却很难了无无憾啊，去吧，该行动了，为了少些遗憾，我们应该先前走，坚信，是玉可成器，是木可成雕，是沙可成塔。

我还一直是这样对自己说的，男儿不应该成为王子，只活在童话里，而应该成为一名将军，活在战场上，挥手一鞭荡风尘，不负男儿志。就如每一条河流，都有不同的生命曲线，而每一条河流都有一个梦想，那就是奔向大海，我们的生命有时候会有泥沙，你也可能慢慢会像泥沙一样沉淀下去，一旦你沉淀下去了，或许你不用为了前进而努力了，但你永远见不到大海，看不到阳光，所以去吧，该行动了，像水一样，不断积蓄自己的力量，不段的冲破障碍，当你发现时机不到时，把自己的厚底、深度积累起来，当你发现时机成熟了，你就能奔腾向海，成就自己的生命。

或许你们会说，我也想这么做呀，可是，大家都记住了，看海和出海是两种境界，一种是把眼睛给了大海，而另一种是把生命给了大海。去吧，该行动了。其实，我不太喜欢别人在我面前过多的谦虚，因为在很多情况下，如果一个年轻人不断地表现自己的谦虚，说明他已经变得世故，而一个老人不断地表现他的谦虚，说明他真的老了。“王侯将相，宁有种乎?”这话并不谦虚，却透着一股豪气。今天的我们是不是应该活得多点豪气呢?应该多想想是“敢为天下先”，而不是“棒打出头鸟”。

千万不要成为一个平庸的人，甘于平庸的最大好处，我想，大概就是不用承担什么风险，但弄不好就很容易沦为一种人——“多余的人”。。。。。。

去吧，该行动了。如果你是花，就应当开遍山野;如果你是树，就应当与直指蓝天，如果你是雄鹰，就应当搏击高空，目标永远无止境，有止境的是人生。

别把头低，别把泪滴。把杯举起来。把月挑起来，把剑舞起来。我们走过的足迹，将会风化成一句格言，一处风采，一个传说。

站起来，寒光四射，躺下去，依旧四射寒光。

有许多事情，难以解释，也无法解释。不过，

我相信你们能懂得!!

谢谢大家!我的演讲完毕!

**青春的演讲稿3分钟格式篇十三**

青春是什么?是一场若无缺席的电影戏里你是主角周围的人都是你的配角;青春是什么?是一本合上以后在你脑海里还迟迟无法忘记的书书中都是充满希望的心灵鸡汤;青春是什么?是一次无忧无虑的旅行旅途中你会看到不同的风景线……。你还有青春吗?你的青春里还有什么遗憾的吗?你的青春里是悲是喜?……?

青春真好，我们有挥霍不完的时间等知道人生易老的时候你才会明白青春是用来奋斗的;青春真好，我们可以遇到很多花样年华的人等失去的时候才知道珍惜;青春真好，我们可以梦游周公等踏入社会的时候才知道书到用时方很少。在青春的岁月里，年少轻狂的我们永远不知道珍惜、奋斗、经营，而是都是等到失去的时候才知道青春里遇到的人是一生中最难忘的朋友，努力后的泪水是一生中都找不到的感觉，等待过的爱情是一生中最纯洁的爱。所以，年少的我们还是行走在繁华世界里慢慢等待成长的苦。

青春如诗，起起落落、抑扬顿挫字里行间流露出对生活的期望;青春如海，潮来潮往、波涛汹涌每一滴海水都是生命的宝;青春如宇，浩瀚无边、淡蓝清澈每一方天空都是人生的一环。青春岁月里，短短几载，等到了爱情总以为是一辈子的守候，确定了梦想总以为是一生的追求，遇到了友情总以为是一生的知己。可惜，流年里的我们总是变化莫测，明明在意料之中且背道而行。所以，我们一次次的失望、烦恼、堕落，最后在美好的时光里哀叹。

人生如梦，一张乏黄的试卷是我们青春的回报，但是看着无情的数字想到亲人的期待时满含目泪，多少次凡凡复复可惜还是依旧如古。朋友总说，只要努力总会得到回报，但是不努力一定不会得到回报。所以，我整理好沉重的心情忘记镜中失落的自己埋头苦干一搏六月。

岁月蹉跎，单纯的我们总希望遇到韩剧里面的校园爱情故事，只可惜现实中我们是多么的狼狈不堪，多少次重复于发送于不发送之间的消息，最后等到的是遥远的距离。朋友总说，天涯何处无芳草，天下美女多的是，何必在这里苦苦纠缠，放手去爱总会柳暗花明。所以，我忘记荣辱，珍惜眼前。

往事如烟，花样年华的季节里的我们有时会和好友看着天空数着星星想着明年的我们中国的哪一个都市会是我的容身之处。只可惜，天有不测风云，今朝往昔物是人非。朋友总说，路是自己用平凡的脚步踏出来的，只有你坚持你一定会看到曙光。所以，我天真的坚持到现在，渴望台上的我精彩的陈词。

而今，我的青春快要用我手中的笔无怨无悔的画上句号，但是我记忆深处的梦想只可能看着那些孩子重演，而我只有继续我的生命的旅程。

**青春的演讲稿3分钟格式篇十四**

尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家好!

青春，一个多么美好而又令人向往的字眼。它是热情的，张狂的。

而责任，它并不是一个甜美的字眼，它有的仅是岩石般的冷峻。正如英国王子查尔斯曾经说过：“这个世界上有许多你不得不去做的事，这就是责任。”没错，责任是冰冷的，约束的。

人们总难以将青春与责任联系到一起，一个神采飞扬，一个却是约束劳累。但是，陈独秀说过：“青春之于社会，犹新鲜活泼细胞之于身。”于是，为社会奉献青春成为了我们的责任。

青春是一笔弥足珍贵的财富，但是，有的人却对自己的青春毫不负责，多少风华正茂的年轻人，挥霍时间，浪费生命，将人生的花样年华虚度在网吧中，舞厅内。多少新闻报道过不少处于花季雨季的少年少女，由于沉迷网络，而荒废学业，最后有的甚至走上犯罪的道路。他们是否知道：浪费别人的时间是谋财害命，浪费自己的时间则是慢性自杀。他们不担当起青春的责任，白白蹉跎了岁月，葬送了自己的前途!

青春的脚步如行云流水，生活的道路靠我们探求。莫叹息，莫停留，要思考，要奋斗，趁风华正茂，莫让年华付水流。

是否记得1920xx年的5月4日?在民族危亡的关头，一群青春挺身而出，用嬴弱的肩膀担起了民族救亡的重任，他们用青春，扛起了救国家于水火的重任。往今来，多少仁人志士为了“责任”二字，用青春，用热血，用生命去履行，去扞卫。同样青春的我们，如今的任务便是好好学习，如今的责任便是把国家建设得更加繁荣富强。

青春不是游戏人生，它是积极进取，不屈不挠。它是那句“为中华崛起而读书”的回音。

青春不是粉面桃腮，它是迎难而上，吃苦耐劳。它是那一句“有国才有家”的气魄。

同学们，青春是一道美丽的风景线!虽然美丽的青春难常存，但只要我们有常驻青春的豪情，有为国为民的责任，让我们的青春年华承担责任，我相信我们将永远拥有这份美丽。

谢谢大家。

**青春的演讲稿3分钟格式篇十五**

尊重的老师，亲爱的同学们：

大家好!

青春的思绪在美丽的春光当中飘行，它行将走去哪里，我们也不知道，但我们能够清楚的是，它的光是亮的，让人心生向往的，它的温度是舒适的，让人留连忘返的。对我们初中生来讲，青春这一件事情，我们有太多的情绪，也有太多的向往和向往。大家看一看，此刻的我们也恰好身处青春当中，而此刻的你是不是有了对青春的概念和定义呢? ?

每一个人对青春都有不一样的定义，比如有些人觉得初中是青春，也有些人觉得高中才是青春，大学才是青春，不论是哪个阶段，我认为青春是一直存在的，它不是一个具体的事物，而我们的一种心态。

在我们的成长当中，我们的心智逐步的成熟，我们也逐步的开始懂事明理。从我们步入初中开始，我们的青春就已开始了，它很沉默，有时候也很剧烈。它恍如一片湖泊，有时候也像是一片汹涌的大海。其实对青春而言，我们的内心是很清楚的。由于青春不单单是改变了我们的外表，更是改变了我们的内心。所以青春的成长，也是我们内心的成长。而青春的改变，也是来源于我们内心的改变。

青春不可重来，时光不可倒转。对青春这件事情而言，我想我们要做的更多的一件事，就是珍惜了。好好的珍惜我们彼此的青春，好好的去对待我们将来的事情，在这个充满了鲜花和光明的年纪里，就让我们一起好好的去守护我们这一份青春吧。想想到了数年后，我们再相聚一起，谈论当时的那个自己时，心里会是怎样的一番感慨。保持这一种珍惜的状态，把青春收进时光的胶囊以内，让青春得以永存，也让我们每一个人的内心，得到最饱满的填充。

每寸光阴都是青春的见证，每次行动都是青春的痕迹，也许青春有一天会离去，但是当我们守护过了它，珍惜过了它以后，即便它将遗失，我们的内心还是青春且光亮的。青春是一种心态，也是一种生活的姿态。现在的我们正处于青春大好时光以内，拍去身上的灰尘，就让我们展开双臂，好好的去拥抱这一份青春吧，让理想在青春的羽翼之上更好的飞行，让我们的青春也得到更好的价值，让我们自己的人生不再遗憾，也不再孤寂!

**青春的演讲稿3分钟格式篇十六**

一样的人生不一样的精彩，一样的青春不一样的选择。青春是希望，是起点，更是全新的梦想。在青葱岁月里，我们体会着欢笑与泪水交织时的喜悦，体会与现实碰撞出的火花，更体会着辛酸，体会着孤独，这一切只缘于心中那燃烧不尽的梦想。

生活依旧美好，阳光依旧灿烂。我们该用勤勤恳恳，埋头苦干代替碌碌无为，无所适从。生命苦短，唯一永久的只会是心中那持之以恒的信念和理想。所以，朋友们，请不要等待，等待只会让我们的年华消逝，到头来只怕是虚幻的一场空、一场梦。“年华无知无为，伤鬓发已雪，叹古松依旧”。

作为一名当代青年大学生尚且如此，而对于我们呢?我们除了学生的身份还是一名军人，戎装加身，长缨在手，重任在肩。对待理想，更要多几分激情与尊重。激情是我们自身和社会前进不可缺少的精神力量。

我们中华民族是一个从来就不缺乏激情的民族。长远看来，概莫能外，李大钊在绞刑架前的豪迈誓言就是一种激情，夏明翰的“砍头不要紧，只要主义真”就是一种激情，陈铁军、周文雍刑场上的婚礼也是一种激情，孔繁森的“青山处处埋忠骨，一腔热血洒高原”同样是一种激情，牛玉儒的“工作一分钟，创业六十秒”更是一种激情。

正是那些激情澎湃的共产党人，用他们充满激情的奋斗，用他们充满激情的奉献，谱写了中国革命和建设、改革和开放的辉煌篇章。激情，也定将成为我们实现自身梦想和国家理想的必要之材，有了它的存在，理想的燃烧更将异彩纷呈，永绽光辉!

理想在世人仰望的舞台上行走，在繁华城市的空气中穿梭。世间之事就是如此的奇妙，在你我毫无准备时，青春一声不吭地撞开了我们的心扉，让我们不由地迸发出激情，莫名其妙地涌起冲动。

朋友，用你那火热的生命去铭刻下人生最宏伟的巅峰之作;用你那青春之笔浓浓地抒写出人生最精彩的壮丽诗篇。

激情燃烧的岁月，让我们一起为未来而努力，让我们一起为理想而呐喊。

**青春的演讲稿3分钟格式篇十七**

尊敬的各位系领导，老师，亲爱的同学们：

大家好，我是会计系学习部——\_\_\_。

很荣幸能够作为学生会的学生代表，在这里发言。

懵懂的我带着想要锻炼自己，光交朋友的初衷来到了学生会这个大家庭，看到了许多有才艺、有才干的同学在自己身边，顿时觉得自己很渺小，自问道：“在这样一个众星云集的组织中，能展现自己的光芒吗?”然而，几天的时间让我改变了，对学生会的看法，我永远会记得在教室中，大家你一言我一语共同策划活动的身影，永远会记得主持辩论赛时，学姐学长们鼓励的眼神，永远会记得圆满完成活动时，老师肯定的话语。

回首逝去日日夜夜，我们曾经抱怨过，曾经退缩过，甚至后悔过，但是，不免对自己的改变感到惊喜，在一次次的坚持不懈中培养出了吃苦耐劳的精神，学会了团结合作的力量;在一次次的探索实践中，从羞于启齿，胆小怕事成长为大胆成熟，善于交流;从不计较后果行事到懂得责任与义务;自身也多了一份稳重，这些成长的足迹历历在目。

虽然我们一直忙碌着，却一直很积极乐观的生活着，很充实，因为，我感觉我的工作很有意义。学生会的工作对我来说是一份丰厚的奖赏，收获的是工作中得到的经验和从中磨练出来的品质，更是在工作中和同学们培养出来的深厚的感情。

看今朝，我们蓄势待发，做好了面临一切困难的准备，也满怀希望的等待又一次喜悦的丰收。

在以后的工作和学习中，要求自己“严于律己，宽以待人”提高自己的工作热情，以饱满的热情和积极的心态去对待每一件事，我们要对得起他人的信任，要对得起他人的肯定，更要对得起自己肩头的那份责任。

“青春，我们无悔，青春，我们自豪，青春，我们展翅翱翔!我们用青春，诠释着我们曾经的誓言，锻造我们明日的辉煌!”

最后，我代表会计系学生会全体成员，对会计系全体师生送上我们最诚挚的祝福!

谢谢大家!

**青春的演讲稿3分钟格式篇十八**

各位老师，同学：

青春是人一生中最美好的年华。在这段时光里，我们每个人都可以演绎自己的传奇。但是很多时候，我们一边说着“我的地盘我做主”‘另一边却人云亦云。

每个人出生的时候都是原创，悲哀的是，很多人渐渐都成了盗版。为什么呢?也许是你不够勇敢，但是你要知道，青春无惧，跌倒又怎样呢!拍拍尘土继续向前;也许是你没有主见，但是思想是一个人的灵魂，就算做芦苇，也应该做一根“有思想的芦苇”;也许是你不够自信，担心别人不喜欢你。这就更简单了，你又不是人民币，怎么能让人人喜欢你!

每条河流都有一个梦想：奔向大海。长江黄河都奔向了大海。长江劈山开路、黄河迂回曲折，轨迹不一样，但都有一种水的精神。水在奔流的过程中，如果沉淀于泥沙，就永远见不到阳光了。

长江、黄河虽然个性不同，但因为那个共同的梦想，因为水的精神，都收获了生命的壮丽。而我们，虽然个性各不相同，却都想完美演绎青春，这就需要我们也拥有水的精神。只有奋斗，才能挥洒青春。俞敏洪说：“如果你要引人注目，就要使得自己成为一棵树，傲立于天地之间，而不是做一棵草。你见过谁踩了一棵草，还抱歉地对草说：‘对不起’。所以我们应该像树一样成长，即使我们现在什么都不是，但是只要有树的种子，为着一棵树的梦想奋斗，即使被踩到泥土中间，依然可以吸收泥土的养分，自己成长起来。”

生命是充满遗憾的篇章，因为她没有机会让你修改病句，青春也是如此。所以，为了不留下太多的遗憾，让我们飞扬自己的个性，尽情地挥洒青春吧!

**青春的演讲稿3分钟格式篇十九**

尊敬的教师，亲爱的同学们：

大家好!

我很荣幸能代表高三(2)班全体同学在这发言，今日我演讲的题目是《拼搏高三，让我们的青春无悔》。

青春是一团火、青春是一朵花，笑容与彩霞飞扬，汗水将与成功相伴。脉搏跳动着强劲的节奏，智慧弹奏着优美的乐章。青春是一泓山间的泉水，是一条奔腾的小河。平静时，泉水叮咚，绵绵诉说着青春的故事;激荡处，汹涌澎湃，百折不回，抒发着青春的热情。青春是璀璨的夜空，有如月色般美丽的抱负，也有数不清的幻想渴望。只是青春的星儿比夜空的星儿更繁、更亮，青春的月儿比夜空的月儿更丰满、更耀眼。

青春是如此的完美，但青春年少的我们能否问心无愧地说：“我没有辜负青春”?

花开花落，春去秋来，十年的求学生涯转眼即过。一路走来，我们最终迎来了高三这既令人紧张又让人激动的时刻。有人说高三的天空中时常有电闪雷鸣，高三的河流总会有惊涛骇浪，高三的道路上必定是荆棘丛生，正是这些合成了惊心动魄的高三交响乐。高三是对一个学生意志的检验，对恝性的锤炼和精神的升华。没有不屈的意志、坚强的恝性和契而不舍的精神，是无法真正体会到高三的意义的。

马克思、恩格斯说：“在科学的入口处，正像在地狱的入口处一样……”我们要想创造人生的辉煌，要想实现生命的价值，就要敢于承受“地狱”的折磨，“地狱”的挑战。须知，经受得住暴风雪的扑打，松柏才会更加青翠;经受得住严寒的磨炼，百花才会分外娇艳;学子经受得住高三的砥砺，生命之树才会郁郁葱葱。

期中考试已过去，这也意味着高三的生活过去了四分之一。而我们还有不少的同学仍然在迷惘，在徘徊，不明白如何真正的融入到高三的生活，不明白怎样才能闯过险象环生的高三。

在那里，我想谈谈我自我的一点看法和体会。

首先也是最重要的是要有一个良好的心态，在学习和生活中要坚持一份好的心境。自然界的冷暖，我们没有办法改变;而心境的优劣，我们能够调控。让心灵中布满明媚的春光，外界的天寒地冻也会退避三舍。

有位教师说得好：“其实，一生都是在路上。拥有一颗欢乐的心，再长的道路都能够一路欢歌;拥有一种愉悦的心境，漫长的路上能够是一道道灿烂的风景。”

给心灵以春光，拥有好心境，这样就会更喜欢出发。其实，人生就是一次次出发。从小学出发，我们的目的地是初中;从初中出发，我们的目的地是高中;从高中出发，我们的目的地是高等学府……人生无穷尽，出发无止境。

一次次出发带给我们以眼界的开阔，心胸的豁达，生命的提升。是的，我们在赶路，一路匆匆，一路寂寞。但干渴后会发现清冽甘甜的溪流，寂寞后会发现妙趣横生的境地，艰辛后会得到心旷神怡的享受。那个神秘莫测的风景具有不可抗拒的磁力;那个步入成功的日子散发着熏人欲醉的芳香。让我们从出发中走来，再从出发中走过，让我们一次次更加喜欢出发。

其次是要有自信心，自信心是战胜一切的法宝。高三总会有数不尽的机遇和挑战，难免会遭受失败与挫折。不要让挫折和失败轻而易举地打败了你击溃了你。失利了，要有重整山河的勇气;遇到了挫折，要及时调整好自我的心态，要义无反顾、一往无前地向前迈进。

不要惧怕失败，不要拒绝失败，不要被失败打倒。失败是成功的前夜，是胜利的序幕，是重新崛起的起跑线，是实现超越的信号。通往凯旋门的路途，是由失败的砖石铺成的;成功的金粒，是从失败的砂砾中千淘万滤而来的。在失败的染色体上常常蕴含着成功的基因。

我相信只要不认输，我们就会有东山再起、重整河山的豪情壮志，我们就会很快赢得胜利;只要我们认真总结教训，承认失败，正视失败，改正错误，我们就能够迎来满天的朝霞。

同学们，朋友们，青春是一笔不耐花销的财富，请你千万不要徘徊，不要迷茫，也不要随意的挥霍、虚度。时光匆匆如流水，岁月如流不复回。不要拿青春去赌明天，须牢记：上帝永不抛掷色子，就让我们珍惜青春，珍视自我，在青春的岁月里扬起你梦想的风帆，驶向你辉煌的明天!拼搏吧，用火一样的热忱去拼搏，全身心的投入，尽情的打拼，使青春的火焰更高、让青春的花儿更艳。

最终，用一幅对联来和大家共勉：忆往昔鲲鹏展翅壮志凌云奏凯歌已露峥嵘;瞻前程青春胜火众志成城谱新曲再闯雄关

我的演讲完了，多谢大家!

**青春的演讲稿3分钟格式篇二十**

各位老师，同学：

青春是人一生中最美好的年华。在这段时光里，我们每个人都可以演绎自己的传奇。但是很多时候，我们一边说着“我的地盘我做主”‘另一边却人云亦云。

每个人出生的时候都是原创，悲哀的是，很多人渐渐都成了盗版。为什么呢?也许是你不够勇敢，但是你要知道，青春无惧，跌倒又怎样呢!拍拍尘土继续向前;也许是你没有主见，但是思想是一个人的灵魂，就算做芦苇，也应该做一根“有思想的芦苇”;也许是你不够自信，担心别人不喜欢你。这就更简单了，你又不是人民币，怎么能让人人喜欢你!

每条河流都有一个梦想：奔向大海。长江黄河都奔向了大海。长江劈山开路、黄河迂回曲折，轨迹不一样，但都有一种水的精神。水在奔流的过程中，如果沉淀于泥沙，就永远见不到阳光了。

长江、黄河虽然个性不同，但因为那个共同的梦想，因为水的精神，都收获了生命的壮丽。而我们，虽然个性各不相同，却都想完美演绎青春，这就需要我们也拥有水的精神。只有奋斗，才能挥洒青春。俞敏洪说：“如果你要引人注目，就要使得自己成为一棵树，傲立于天地之间，而不是做一棵草。你见过谁踩了一棵草，还抱歉地对草说：‘对不起’。所以我们应该像树一样成长，即使我们现在什么都不是，但是只要有树的种子，为着一棵树的梦想奋斗，即使被踩到泥土中间，依然可以吸收泥土的养分，自己成长起来。”

生命是充满遗憾的篇章，因为她没有机会让你修改病句，青春也是如此。所以，为了不留下太多的遗憾，让我们飞扬自己的个性，尽情地挥洒青春吧!

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