# 青春主题演讲稿三分钟5篇范文

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2025-04-05

*演讲稿以发表意见，表达观点为主，是为演讲而事先准备好的文稿。在社会发展不断提速的今天，能够利用到演讲稿的场合越来越多，相信许多人会觉得演讲稿很难写吧，以下是小编整理的青春主题演讲稿三分钟，欢迎大家借鉴与参考!青青春主题演讲稿三分钟1教师们，...*

演讲稿以发表意见，表达观点为主，是为演讲而事先准备好的文稿。在社会发展不断提速的今天，能够利用到演讲稿的场合越来越多，相信许多人会觉得演讲稿很难写吧，以下是小编整理的青春主题演讲稿三分钟，欢迎大家借鉴与参考!

**青青春主题演讲稿三分钟1**

教师们，同学们：

上午好!

当你身临暖风拂面，鸟语花香，青山绿水，良田万顷的春景时，一定会陶醉其中;当你面对如金似银，硕果累累的金秋季节时，一定会欣喜不已。你可曾想过，那盎然的春色却是历经严寒洗礼后的英姿，那金秋的美景却是接受酷暑熔炼后的结晶。回眸深思，其实我们的人生亦是如此。不经历一番理想与奋斗的彻骨寒，哪能得到满身收获的扑鼻香?

理想。是第一层境界，就如一颗大树，但它还仅仅只是一颗种子。人生的光泽需要理想来修饰，它给予了人生最明亮的指示灯。有了它，我们才会坚持在属于我们自己的道路上越走越远，理想很大，可以是一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想。但理想也很小，甚至一个月一天一小时一分钟的理想也能点燃你心中最美的星星之火，从而洗去一途的茫茫尘埃，一路向前。春天的繁花如何盛开的绚烂，夏日的星辰如何闪烁银辉，人生之路，如何扬帆起航，引得一片诗情到碧霄?我觉得答案很简单——那就是让心中那颗能长成大树的”种子”落地生根发芽。

奋斗，是第二层境界。大树再大，它的成长也需要过程。青春本身，便是一个明丽而耀眼的词汇，正处于如此灿烂年华下的我们下。年轻的心不免也憧憬良多，是啊，谁不渴望成为自己的舵手，引生命之舟航进另一片海阔天空?从专心致志念书识字的学生派毅然成为匆匆忙忙的上班族，我们跨过了成年的分界线，生命中最华丽的章节也从这里悄悄开始上演。一心想着要飞出父母的翼护，搏击属于自己的重霄九天，毕竟，我的青春，要由我们自己做主!而正当大张旗鼓地喊出口号，不顾一切地脱离温室后，面对无垠的天地，我们是否迷茫，是否该冷静一下：我的青春，我如何做主?在生活中，每个人都会遇到不如意的事，遭受挫折，被人误解，受到批评等等。当时的感觉，无疑是一道难以逾越的障碍。但这不就是成长中的酸甜苦辣吗，大树的成长是需要阳光跟养分的。必要的时候请将你的自信和勇气慷慨解囊。记住：温室里的花儿长的虽艳，但骨子里却永远散发不出它那沁人的芳香。

收获，是第三层境界：金秋来了，我们的大树也就真的长大了。它的成长折射出一段闪亮的人生之路。且不论这“树”是否高大挺拔，枝叶繁茂，甚至是开了花，结了果。也不说这大树最终的收获是否等值它昔日的付出。只要是收获，便已是一种结果，。如同人生，成功了，便收获鲜花与掌声，失败了，便收获一段经验，几多教训，然后从头再来。只要我们用执著打破命运的枷锁，用自信和勇气照亮生活。种下理想，不懈奋斗，相信终会有“雁引愁心去，山衔好月来”的一天，相信终会有收获!

往事如歌，在人生的旅途中，尽管有过坎坷，有过遗憾，却没有失去青春的美丽。相信自己，希望总是有的，让我们记住那句话：错过了太阳，我不哭泣，否则，我将错过月亮和星辰。因此，让我们一起加油!

**青青春主题演讲稿三分钟2**

青春的自白 我的青春，在懵懵懂懂、磕磕绊绊中，在世俗的成规下， 勇敢地前进。

——题记

青春，一半明媚，一半忧伤。它是一本惊天地泣鬼神的 著作，而我们却读的太匆忙。于不经意间，青春的书籍悄然合上，以至于我们要重新研读它时，却发现青春的字迹早已 落满尘埃，模糊不清。

青春，在嘲笑着我们。它嘲笑我们不懂得珍惜，嘲笑我们的世俗，嘲笑我们的懦弱。我们或许有无奈，但在青春的准则下却容不得你为自己便解。我们只能看着它带着鄙夷的 目光，在有生之年里离我们远去。

青春，如此美好。但这种美好，总是在我们的青春逝去 的时候才会被我们发掘。我们会恍然大悟，噢，原来当初的时光寸寸皆金。

青春的路上遍地黄金， 而我们却走的太匆忙， 忘了低头看看，脚下这边金灿灿的土地。

青春，令人寻味。花儿曾经在枝头绽放，美得让蝶流连，让人赞叹，但花儿知道，再美的生命也会有渐衰的容颜。同样，再美的青春也自有消失的一天。不禁感叹，既然青春终 究会失去，又何必在乎曾经拥有呢? 我不解。

这个年代的青春，无法被发掘，无法被品味，无法被正值青春的孩子们深深地印在脑里，刻在心里。人们强调青春的美好，却忘了美好的青春若不细细品味，那与垂暮之年又 有何分别呢?处于青春的我们，早已被生活的枷锁牢牢的束缚起来。

世俗的成规我们没有办法打破， 我无能为力， 只能选择沉默，选择屈服。习惯了从小到大的无形的竞争，每走一步都忐忑不安，崎岖的人生路，我们却要面带微笑的把它踩平。这就 是人生。这就是命运。

就连我自己都开始习惯这一切，连自己内心的变化都没有改变。习惯了在天高气爽的日子里未雨绸缪，习惯了在青春的日子里没有青春。这个世界，多看一眼都不行。一个人 走在街上，心却在千里之外。脚踩着片片落叶，发出“咔嚓咔嚓”的声响，对我来说，却如履薄冰。无处不在的竞争，我的 心开始敏感，开始抽搐，生活中仿佛草木皆兵，我唯恐落后，害怕失败。因为落后了，失败了，就意味着自己会被这个社会淘汰。所以，为了所谓的前程，我们必须马不停蹄，必须 争分夺秒，却忘记了，在我们的心底深处，曾有着这个时间最美好的词汇——青春。青春在我们的心底苦苦挣扎，然而却被遗落在世界的某个角落，只因我们都忘记了它。

压抑着的心无法释放，灵魂深处有又充斥着嫉妒的忧 伤，这就是如今青春的最佳注释。

青春，人们赋予了它太多美好的情感。但美好过后，终究只剩下割舍不掉的伤怀。看惯了繁花似锦，最后却害怕花的凋零。这就是可悲可怕之处。我不愿面对，也不敢。青春 在时间的伴随下，匆匆溜走。我曾深深的思考，我的青春到底在何处?我的青春到底是何种美妙?但未曾留意过青春的 我，却无从而知。我曾试图去抓住它，却发现自己的力量如此渺小，因为，我连它在哪里都不知道。这是的我，即滑稽，又可笑。

然而，我却忽视了这一点，我的青春，一直都在。

星云法师在他的佛法中曾说到：一池落花，两样心境。

忧者，怜惜好花凋零的无奈;乐者，却喜花果将熟的丰收。的确，秋季无情的风，会定时带走无数的翠绿，会定时捎来无数的感伤，但我们又何须焦虑，何须着急呢。这是命运的另 一种恩赐。“落红不是无情物，化作春泥更护花。”无论这个世界如何改变，哪怕我们的青春真的是“一池落花”，只要我 们拥有那盼果之愿，我们就不再孤独，不再害怕。

青春，是一本太仓促的书。

这是席慕蓉说的。喜欢这句话，因为平凡的字眼里却透 露出无限的感概。

青春，是一个短暂的美梦。

这是莎士比亚说的。

喜欢这句话， 因为它是沉沉的惋惜， 却道出无数人的忧伤。

青春，是一首肆无忌惮的狂想曲。

这是我说的。喜欢这句话。因为这正是我所遐想的。

仓促，短暂，狂想，就是我们这一代人的青春。它们就像一条条河流，密密的交际在一起，涓涓的流过我们自以为成熟的心灵，最后汇聚起来，形成我们庞大的青春。

而我呢?我的青春呢? 我的青春，在懵懵懂懂、磕磕绊绊中，在世俗的成规下， 勇敢地前进。

**青青春主题演讲稿三分钟3**

成长，就好比我人生中的一艘小船，行驶在波面上。有时风平浪静，有时也会遇到汹涌澎湃的海浪。我的成长之舟，也并不是一帆风顺的，其中也经历着各种风波。对我而言，酸甜苦辣咸，样样都有。

我的烦恼是什么呢?我时时在想，应该怎么做才好?我应该怎么样面对世界，面对人生，面对自己?……这些问题让我不知如何是好。我对自己很模糊，没次走到哪里都望着蔚蓝的天空，不知所措。

有一次，我数学考了80几分，我十分伤心，满以为回到家后，妈妈能安慰我一下，没有想到，回到家后，妈妈出乎我意料，竟很生气骂我：“你说，80几分的成绩，怎么去考中学?太不像话……”面对妈妈的一句句唠叨，一句句训语，本已很伤心的我，心里更加难受了。“去，把我给你买的卷子做2张。一会儿拿来给我检查。”我拖着已十分疲劳的身躯来到书房，拿出卷子做，看着卷子上一行行密密麻麻的字，搞得我头昏眼花，全身发烫，此时此刻的我好像就如关在笼子里不能飞翔的鸟，渴望天空中的那一片蓝蓝的天，一朵朵白白的云，有时我想：学习到底是为了什么?为什么要学习?学习到底有什么好处?我真得很累，好想往床上一躺，睡上个十天八夜的。

每个人在成长的道路上，必须经历种种考验。为自己的学业不理想而苦恼，为得不到父母的理解而感到委屈……快乐无所不有，烦恼也无处不在。在漫长的成长岁月中，人人都会有快乐与欢乐，当然也会有烦恼的时候，也就是说，我们的生活充满了七彩阳光，然而即便在阳光普照的时候，也难免会出现短暂的阴云。

阳光总在风雨后，不经历风雨，怎能成功?我的成长之舟，行驶得虽然不稳，有风平浪静，也有波涛澎湃，但也正是各种各样的惊涛骇浪，才让我学习到了不少，锻炼到了不少。在青春期，我们难以避免会遇到一定的烦恼，但是我们却能从中收获到快乐。

**青青春主题演讲稿三分钟4**

今天我给大家演讲的是有关于青春的，郭敬明说过一句话，青春是一道明媚的忧伤。当我第一次看到这句话的时候，我的感触很多。

蓦然回首，曾经无忧欢快的时光已离咱们远去。初一时的懵懵懂懂，初二时的豪言壮语已经渐行渐远，却依然在我的脑海中回想。是呀，我已经长大了。开始进入初三，开始第一次面临人生的重大转折。曾经的无畏笑声和心爱的CD都被我藏在了心里，面临着的是堆积如山的复习资料和老师家长期盼的耳语。有时我真的很累，甚至想要放弃。可是当我看到傲人的成绩时，我在心里笑了。因为我知道我的努力没有白费。

青春就是这样，像一颗夹心糖，初尝时酸酸的味道让你受不了，可是渐渐的酸酸的糖衣褪去，取而代之的是甜美的夹心。当尝试到这一切时，我才明白郭敬明说过的那句话青春是一道明媚的忧伤。当咱们离童真渐渐远去时取而代之的是更加成熟的心智。青春，它真的是一个很矛盾的词语。当咱们迫切想要长大时却不可避免的失去了许多。人生的道路走向成熟是必然，可是咱们还是很贪心，想要留住曾经，留住时光。

其实青春才是人生最美好的时光，可以随心所欲的玩耍，不必担心会被人嘲笑幼稚。也可以谈论人生理想，不必被人说成早熟。青春才是咱们最想留住的时光。

珍惜青春，珍惜时光。

加油!!

**青青春主题演讲稿三分钟5**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们，大家好。

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，对任何人来说都属于“一次性消费”，而且是易耗性消费，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，既是一个极具诱惑力的话题，又是一种感觉。这种感觉，有时是无限美好的生活的滋味，平平淡淡中的一种温馨的享受，有时又是一份静静的逍遥，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，就这样自自然然地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备尝烦躁和无聊。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，真实地度过青春的每一分钟，你就会觉青春的生命在静静延伸。

生命易老，时光飞逝，无论失败或是成功，它总是青春的痕迹。我们拥有青春，就如朝阳永远向上;我们拥有青春，就如山溪不羁奔流;我们拥有青春，就如幼蚕破茧而出……

拥有青春，就应该拥有春的幢憬、夏的.蓬勃、秋的浪漫、冬的深刻。年青的朋友，让我们高举爱国的旗帜，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21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!

**青春主题演讲稿三分钟**

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！