# 青春励志演讲稿5分钟之内

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2025-05-02

*青春需要自信。青春就像在天空飞翔的风筝，而自信就是掌控风筝的线，如果你有自信，你的风筝就会飞的比别的高，则反之。你有自信不应定会成功，但如果你没有自信，就永远不会成功。以下是乐德范文网小编为大家整理的关于青春励志演讲稿5分钟，给大家作为...*

　　青春需要自信。青春就像在天空飞翔的风筝，而自信就是掌控风筝的线，如果你有自信，你的风筝就会飞的比别的高，则反之。你有自信不应定会成功，但如果你没有自信，就永远不会成功。以下是乐德范文网小编为大家整理的关于青春励志演讲稿5分钟，给大家作为参考，欢迎阅读!

**青春励志演讲稿5分钟篇1：**

　　同学们好：

　　今天我向大家演讲的题目是“祖国在我心中”。

　　我国是一个历史悠久、历经沧桑的文明古国。我国虽然历史悠久，但是在大家的心中有一段忘不掉的经历。抗日战争、虎门销烟、九.一八、七.七事变多历历在目。但我国的历史也有光辉璀璨的一面。

　　是古人发明了汉字。很久以前，古人并不会写字、记事，有人想出了绳结记事法，但是太麻烦了。就有一位叫仓颉的人发明了甲骨文。

　　在我国的文化史上那些诗人、文学家是不可缺少的。文天祥的《过零丁洋》是千古绝句;孟郊的《游子吟》歌颂了伟大的母亲;李白的《静夜思》表达了他的思乡之情。还有那些著名的文学家。司马迁的《史记》被鲁迅称为‘史家绝唱，无韵之离骚’;孙武的《孙子兵法》是古典文化遗产中的瑰宝;孔子写的《礼记》是中国古代一部分重要的典章制度书籍。

　　我国还有美丽的大好河山。长城是我国古代人们的一个骄傲，长城全长6330公里，在太空上，用肉眼看是一目了然。珠穆朗玛峰高达8444.43千米;纳木错是世界上海拔最高的咸水湖，海拔高达4718米;雅鲁藏布大峡谷是世界上第一大峡谷，深6009米......

　　让我们把这悲惨的历史铭记在心中，去创造更美好的未来，让祖国更加富强!让我们行动起来吧!

**青春励志演讲稿5分钟篇2:**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好!我演讲的题目是“小事求大善，小节立大德”。

　　今天的这方舞台只给了我百秒的时间，不过，大家一定都注意到了，刚才，我用了将近10秒的时间整理了我的衣装，并非常郑重地向大家鞠了一个躬。的确，我害怕超时带走我的得分，但我更害怕不甚整齐的衣领带走我给大家的好印象。超时影响的是我的成绩，但有失礼节的表现则会影响我作为一名中学生的形象。我从来自信是一个雄辩的人，但今天，我选择了首先用行动来证明——小事也要求大善，小节也能立大德。

　　我们都曾让苦思冥想寻觅到的解法葬身在计算过程中写错的一个符号上，我们也都曾将煞费苦心铺排出的作文断送在仓促而就的一个错别字上，常常地，我们学会了高瞻远瞩，学会了从全局出发，却不能够做到对每一件小事都精益求精，何谓真正的“大善”?那就是挖掘小事中的小事，用全部的热情和努力填补那些尚未完善的空缺，把小事的完美演绎到极致。就比如，下一次当你和我一样走上这方舞台的时候，请你一定记得翻好你的衣领。

　　我们铭记着那些真正的伟人，只因仰头给人一个微笑，抬手放好一张座椅，就让人们对他的敬意油然而生;我们也叹息着那些一时的英雄，只因甩手一次扬长而去，下笔一段过激之词，就让昔日仰望的目光骤然消散。常常地，我们学会了忠孝仁爱礼义信，却不能够做到时刻记挂着每一个小节。何谓真正的“大德”?那就是讲究小节中的小节，用全部的自律和自觉把握那些不被注意的细处，把小节的优雅诠释到完全。就比如，一会儿，当这场比赛结束的时候，请你一定记得谦让周围的人，有序地离开。

　　刚才，我的同学提醒我时间快要到了，那么，就让我做好这最后大善的小事，成就这最后小节中的大德——

　　谢谢大家。

**青春励志演讲稿5分钟篇3:**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

　　著名的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己;要改变自己。就得改变自己的观念。一切成就，都是从正确的观念开始的。一连串的失败，也都是从错误的观念开始的。要适应社会，适应环境，适应变化，就要学会改变自己。

　　柏拉图告诉弟-子自己能够移山，弟-子们纷纷请教方法，柏拉图笑道，说：“很简单，山若不过来，我就过去。”弟-子们一片哗然。

　　这一个世界上根本就没有移山之术，唯一的一个移动山的方法就是：山不过来，我便过去。同样的道理，人不能改变环境，那么我们就要改变自己。

　　一个黑人小孩在他父亲的葡萄酒厂看守橡木桶。每天早上，他用抹布将一个个木桶擦干净，然后一排排地整齐地放好。令他生气的是，往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。

　　小男孩很委屈地哭了。父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想办法去征服风。”

　　于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。

　　是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界上的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败!

　　在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话：当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧!但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉!他们根本不接受改变。现在我在临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

　　人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

　　虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。直销人成功演讲技巧

一：直销人演讲的重要性众所周知，从事直销就是从事演讲的事业，演讲的能力将决定于团队发展的进度，因为大家都知道只要是正规直销公司，不管是产品、公司或者制度都各有千秋，如何使自己的团队能够独占鳌头，这就需要领导人综合能力。

高三心灵鸡汤励志演讲稿

其实演讲不是一味的说教，励志演讲稿同样也能起到心灵鸡汤的作用。乐德范文网小编精心为大家搜集整理了高三心灵鸡汤励志演讲稿，大家一起来看看吧。高三心灵鸡汤励志演讲稿篇1亲爱的同学们：从来，我就不是什么典型的好学生。

高考前30天励志演讲稿精选

最后30天，我们应该做些什么?加强信心，平静对待，用最好的状态去迎接高考。乐德范文网小编精心为大家搜集整理了高考前30天励志演讲稿，大家一起来看看吧。

拼搏精神的演讲稿

奋斗是人在身处逆境、面临考验的一种拼搏精神，是人的一种可贵品质。下面是乐德范文网小编为大家带来的关于拼搏精神的演讲稿，供大家作为参考!拼搏精神的演讲稿篇1：论拼搏精神庄严的国歌声中，抬头注视五星红旗，它正在微风中招展，一片...

关于如何成功的演讲稿精选

当困难，绊住你成功脚步的时候;当失败，挫伤你进取雄心的时候;当负担，压得你喘不过气的时候，不要退缩，不要放弃，一定要坚持下去，因为只有坚持不懈，才能通向成功!乐德范文网小编精心为大家搜集整理了关于如何成功的演讲稿，大家一起来...

短篇英文励志演讲稿3篇

一分耕耘，一分收获，未必;九分耕耘，会有收获，一定!这一句励志名言好句是送给读者们的，希望激励到你们。以下是乐德范文网小编分享的短篇英文励志演讲稿，一起来和小编看看吧。

有关校园和梦想的演讲稿5篇

梦想对很多学生而言,是憧憬着的模糊,是奋斗着的无奈,是留不住的信仰,也是抛不掉的坚持。以下是乐德范文网小编为大家整理的有关校园和梦想的演讲稿，欢迎阅读!有关校园和梦想的演讲稿1：搭载着90后的头班车的我，带着欣喜与憧憬来到了XXX。

**励志演讲稿**

**青春励志演讲稿5分钟篇4:**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!今天轮到我做课前三分钟的演讲。

　　《清稗类钞·敬信类》中记载了这样一个故事：一个叫蔡嶙的人向一位朋友借了一千两黄金，没打借条。不多年，朋友去世了，他就把朋友的儿子叫到家，把一千两黄金还给他。但朋友的儿子很惊愕，坚决不受，笑道：“没有这回事，父亲没有留给我借条，也没有口头告诉我有这事。”蔡嶙说：“借条就在我心里，不在纸上，心中的诚信才是根本，你父亲知道我是个讲诚信的人，才没有告诉你。他如此相信我，我又岂能失信呢?”最后还是把黄金还给了他。该故事发人深思之处在于蔡嶙所言，借条、契约、合同等外在的法律性约束固然很重要，但人心中的诚信更重要。如果一个人没有诚信，没有道德上的“慎独”自律，就可能去钻外在的、法律的空子，甚至为了一己私利而置法律义务于不顾。

　　人们对道德规范的敬重，人们心目中的诚信、道德人格和做人的尊严，就是人们的道德信仰。道德是一种实践理性，它要解决的是“我应该怎么做?”的问题。“我应该怎么做?”包括两个方面：一是我应该怎么做事?二是我应该怎么做人?二者不可分割，后者比前者更根本，且要通过前者表现出来。道德信仰涉及这两个方面，但其核心是第二个方面。道德信仰是对道德理想目标的确认和笃信，是对怎样做人的设定，是对理想人格的设定。道德信仰以人格来证明或显示人性的神圣和尊严，显示人的价值。一种道德信仰的确立，代表着一个道德价值体系的形成，又是对人们的道德认知、道德情感、道德意志、道德人格、道德观念、道德动机的整合，从而将人们的各种关于道德的零散的信念和价值观念统一起来，形成一个高低有序的道德价值观系统，成为规范一个人全部人生活动和行为选择的基本框架。整合一旦完成，作为一个价值系统整体，道德信仰又对道德生活的各个方面发挥重要的作用。

　　在中国传统文化中，“诚”非常接近道德信仰。孟子说：“诚者天之道也，思诚者人之道也。至诚而不动者，未之有也，不诚未有能动者也。”孟子所说的“诚”是真实无欺的意思。天是真实无欺的，人也应该追求真实无欺。达到至诚就能使人感动，达不到至诚就不能使人感动。荀子也重视“诚”，认为“诚”是所有德行的基础。他说：“君子养心莫善于诚，致诚则无它事矣。”把“诚”当作最重要的道德观念的是《中庸》。《中庸》说：“诚者，天之道也;诚之者，人之道也。诚者，不勉而中，不思而得，从容中道，圣人也。诚之者，择善而固执之者也。”可见，至诚是一种尽性知天并达到天人合一的崇高境界。这是中国特色的道德信仰，它不依靠宗教，不通过神学，而从人性与天性、人道与天道的合一，从相信人性善并通过尽性知天的途径，达到天人合一的理想的人生境界。

　　令人遗憾的是，在现实生活中，一些人经不起利益的诱惑，做出了很多伤天害理之事。出现这类现象的原因尽管是多方面的，但缺乏道德信仰是其中最普遍的原因。当前，在认真贯彻《公民道德建设实施纲要》中，在加强诚信教育中，我们应高度重视道德信仰的重要性。

**青春励志演讲稿5分钟篇5:**

　　自信，一个永不过期的话题，却往往成为很多人口里的空谈，当真是空谈吗?如果有人认为不是，那么请听听我的一点浅见。不管你是不是已经很自信了，或者你曾经自信过，或者你从来都没自信过，你都可以从我的启示中多少获益。至少在此时，你也应该从我的高度自信中学到点什么。当众多人在极端的低调中几乎被整个世界所遗忘时，他们是否思考过，自己是不是缺少点什么?当众多人被虚荣蒙蔽头脑而忘乎所以时，他们是否思考过，自己真正懂了这个词语的含义吗?真正的自信，是以海纳百川的胸怀展示自己内心世界的博大，而非盲目的自高自大，真正的自信，是以一山更比一山高的眼光看待事物，而非在一览众山小之后便以为把珠峰也踩在脚下了。

　　高个儿的自信在于他可以利用自己的优势去完成矮个儿无法完成的事情，而不是以庞然之躯屹立在矮个儿面前，然后不屑地说：“看，我多伟大!”，而矮个儿更需要卓然超群的自信，毕竟我们存在的价值不在于向这个世界展示我有多高，而在于展示我们灵魂的高度。每个人都可以找到令自己自信的一面，关键在于你有没有一双与众不同的眼睛。在这个物欲横流的社会，也许年轻人都很自信，因为他们都是十分的酷非常的帅，在理发店，理发师忠告我“年轻人应该尽量把头发留长点”，是的，我赞成，这样的确够酷够帅，但是自信应该从这里建立吗?大家有没有想过，在很多人一味的追求酷和帅的同时，他们是否也忽略了什么?年轻人更需要的是精神，是阳光向上的一面，这才是年轻人真正的自信所在，同时也是我能够从容地站在这里的原因之一。

　　也许我的看法有一定的片面性，但任何事物都不是完美无缺的，因此，我自信自己的言论也有有价值的一面，那么，就将这仅有的一点价值送给大家吧!

　　我的演讲完毕，谢谢!

**青春励志演讲稿5分钟篇6:**

　　同学们，大家好。 今天十分荣幸可以由我来为大家进行课前三分钟的演讲。

　　首先，我要给大家分享一句话。“我宁愿选择骄傲也不选择自卑。因为骄傲需要资本，资本需要积累，积累需要汗水，而自卑却什么也不需要。”这句话是我在看乔松楼将军在复旦大学演讲视频时偶然间听到的。

　　是的，今天我演讲的主题就是自信。

　　每个人的人生都并非一帆风顺，并非永无波浪的湖面。而是一场充满艰辛，坎坷，曲折，充满挑战与挫折的旅途。属于我们的每一个新的一天都是一次挑战。在迎接每日的朝阳时，我们需要足够的自信来克服遇到的困难。

　　爱因斯坦的“相对论”发表之后，有人曾炮制了一本《百人驳相对论》，网罗了一批所谓名流对这一理论进行声势浩大的挞伐。可是，爱因斯坦自信自己的理论必然胜利，对哒伐不屑一顾。他说：“假如我的理论是错的，一个人反驳就够了，一百个零加起来还是零。”他坚定了必胜的信念，坚持研究，终于使“相对论”成为20世纪的伟大理论，为世人所瞩目。

　　同学们，或许我们无法成为像爱因斯坦一样成为为社会做出极大贡献的人。但我们依旧应该向他一样自信的面对一切，面对困难，面对挫折。

　　居里夫人说过：“我们应该有恒心，尤其要有自信心!我们必须相信，我们的天赋是要用来做某种事情的，无论发生什么事情，活着的人总要照常工作。”正是自信，支持她在经受了失恋、丧夫、社会上的流言蜚语等打击之后，两次荣获了诺贝尔奖，为人类的科学事业做出了巨大的贡献。

　　我坚信，自信是一种力量，一种引领我们坚持的力量。无论身处顺境，还是逆境，都应该微笑地，平静地面对人生，有了自信，生活便有了希望。“天生我材必有用”，哪怕命运之神一次次把我们捉弄，只要拥有自信，拥有一颗自强不息、积极向上的心，成功迟早会属于你的。

　　同学们，高中三年必定是一段峥嵘岁月。希望从今天开始，从现在开始，我们都可以把汗水的积累转化为骄傲，自信的资本。以舍我其谁也的雄心壮志面对我们应该面对的每一次考验。 让我们的高中生活成为人生光彩绚丽的回忆。

　　谢谢大家。直销人成功演讲技巧

一：直销人演讲的重要性众所周知，从事直销就是从事演讲的事业，演讲的能力将决定于团队发展的进度，因为大家都知道只要是正规直销公司，不管是产品、公司或者制度都各有千秋，如何使自己的团队能够独占鳌头，这就需要领导人综合能力。

高三心灵鸡汤励志演讲稿

其实演讲不是一味的说教，励志演讲稿同样也能起到心灵鸡汤的作用。乐德范文网小编精心为大家搜集整理了高三心灵鸡汤励志演讲稿，大家一起来看看吧。高三心灵鸡汤励志演讲稿篇1亲爱的同学们：从来，我就不是什么典型的好学生。

高考前30天励志演讲稿精选

最后30天，我们应该做些什么?加强信心，平静对待，用最好的状态去迎接高考。乐德范文网小编精心为大家搜集整理了高考前30天励志演讲稿，大家一起来看看吧。

拼搏精神的演讲稿

奋斗是人在身处逆境、面临考验的一种拼搏精神，是人的一种可贵品质。下面是乐德范文网小编为大家带来的关于拼搏精神的演讲稿，供大家作为参考!拼搏精神的演讲稿篇1：论拼搏精神庄严的国歌声中，抬头注视五星红旗，它正在微风中招展，一片...

关于如何成功的演讲稿精选

当困难，绊住你成功脚步的时候;当失败，挫伤你进取雄心的时候;当负担，压得你喘不过气的时候，不要退缩，不要放弃，一定要坚持下去，因为只有坚持不懈，才能通向成功!乐德范文网小编精心为大家搜集整理了关于如何成功的演讲稿，大家一起来...

短篇英文励志演讲稿3篇

一分耕耘，一分收获，未必;九分耕耘，会有收获，一定!这一句励志名言好句是送给读者们的，希望激励到你们。以下是乐德范文网小编分享的短篇英文励志演讲稿，一起来和小编看看吧。

有关校园和梦想的演讲稿5篇

梦想对很多学生而言,是憧憬着的模糊,是奋斗着的无奈,是留不住的信仰,也是抛不掉的坚持。以下是乐德范文网小编为大家整理的有关校园和梦想的演讲稿，欢迎阅读!有关校园和梦想的演讲稿1：搭载着90后的头班车的我，带着欣喜与憧憬来到了XXX。

**励志演讲稿**

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！