# 五分钟演讲稿范文【10篇】

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2025-03-07

*演讲稿又叫演说词，它是在大会上或其他公开场合发表个人的观点，见解和主张的文稿。演讲稿的好坏直接决定了演讲的成功与失败。演讲稿像议论文一样论点鲜明，逻辑性强，富有特点。本篇文章是为大家整理的五分钟演讲稿范文【10篇】，欢迎您阅读参考！>1.五...*

演讲稿又叫演说词，它是在大会上或其他公开场合发表个人的观点，见解和主张的文稿。演讲稿的好坏直接决定了演讲的成功与失败。演讲稿像议论文一样论点鲜明，逻辑性强，富有特点。本篇文章是为大家整理的五分钟演讲稿范文【10篇】，欢迎您阅读参考！

>1.五分钟演讲稿范文

　　亲爱的同学们：

　　大家好！

　　曾看过这样一段话：小鸟说：我从天空中飞过，但天空中没有留下我的痕迹。泰戈尔说，天空中没有留下我的痕迹，但我已飞过。同样的状况，却有两种不同的态度，相信后者的态度更能赢得大家的认可。其实生活是一面镜子，你对他笑，他就会向你露出笑脸，你对它哭，那么你最终只会收获沮丧的心情。这就是我要演讲的——乐观的生活态度。

　　或许有人会抱怨说，上天是如此的不公平，努力奋斗多年的我到现在为止还是一个经理助手。寒窗苦读十二年书的我，最终还是没能考上理想的大学。然而，这些抱怨无法改变现实，只能加重自己的烦恼，何不以积极乐观的心态看待呢？

　　相信，假若没有积极乐观的生活态度，摔残肢体的桑兰，高位截肢的张海迪，他们同样不会有灿烂的人生，也就不会赢得世人的尊重与赞美。

　　亲爱的同学们，虽然我们无法预知下一秒会发生怎样的事情，但相信只要我们持一种积极乐观的生活态度，我们生活一直是快乐的。所以，即使有一千个理由哭泣，也要为自己找出一万个理由微笑，这样，我们的生活就会充满更多的阳光和快乐。

　　谢谢。

>2.五分钟演讲稿范文

　　大家好，我今天给大家讲一个故事叫：一面镜子。

　　一个年轻人正值人生巅峰时却被查出患了白血病，无边无际的绝望一下子笼罩了他的心，他觉得生活已经没有任何意义了，拒绝接受任何治疗。

　　一个深秋的午后，他从医院里逃出来，漫无目的地在街上游荡。忽然，一阵略带嘶哑又异常豪迈的乐曲吸引了他。不远处，一位双目失明的老人正把弄着一件磨得发亮的乐器，向着寥落的人流动情地弹奏着。还有一点引人注目的是，盲人的怀中挂着一面镜子！

　　年轻人好奇地上前，趁盲人一曲弹奏完毕时问道：“对不起，打扰了，请问这镜子是你的吗？”

　　“是的，我的乐器和镜子是我的两件宝贝！音乐是世界上最美好的东西，我常常靠这个自娱自乐，可以感到生活是多么的美好。”“可这面镜子对你有什么意义呢？”他迫不及待地问。

　　盲人微微一笑，说：“我希望有一天出现奇迹，并且也相信有朝一日我能用这面镜子看见自己的脸，因此不管到哪儿，不管什么时候我都带着它。”

　　白血病患者的心一下子被震撼了：一个盲人尚且如此热爱生活，而我……他突然彻悟了，又坦然地回到医院接受治疗，尽管每次化疗他都会感受到死去活来的痛楚，但从那以后他再也没有逃跑过。

　　他坚强地忍受痛苦的治疗，终于出现了奇迹，他恢复了健康。从此，他也拥有了人生弥足珍贵的两件宝贝：积极乐观的心态和屹立不倒的信念。

　　想把握好自己的人生和命运的人，一定要有乐观和坚强的品质，因为乐观和坚强是掌管人生航向的舵手，是把握命运之船的动力桨。

　　谢谢。

>3.五分钟演讲稿范文

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　雄鹰展翅搏击一片广阔的蓝天，大树张臂撑开一片凉爽的晴空，花儿绽放开出一片绚丽的天地。而我却要自己的理想去开辟一片属于我自己的天空。

　　记得在我牙牙学语时，父母就开始念叨：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”。这大概也是我对书本最初也是最早的诠释吧！再稍微长大一点，天真幼稚的我便早已是满脑子的抱负与理想，也为此付出了心血与汗水。

　　理想是我们每一个人梦想的进化度，如果生命没有理想，那将是人生中的遗憾和悲观，我们活在这个与世无争的世界上为的就是“理想”二字，如果没有理想，那你将拿什么与别人攀比，即使有条件攀比，那你也会满盘皆输，因为在人生上你已经输掉了理想，如果没有理想，那你拿什么去猜测自己的人生到底是丰富多彩还是悄怆幽邃呢？

　　理想是美好的，是让人自豪的。拥有了理想，你就要对你的理想作出诠释：昨天已逝去，我们可以把昨天的回忆记下，回忆昨天的一切，无论我们的昨天是否为理想埋下了伏笔、是否为理想打下了基础、是否为理想付出了努力……今天正在我们的脚下，我们在今天可以为昨天的理想继续铺路，为昨天的理想继续努力，为昨天的理想继续拼搏，无论你是否付出了行动，还是在彷徨不定，明天还未来临，我们可以畅想明天的理想旅程，可以畅想对明天的憧憬与期盼……

　　如果说词语是语言的色彩，奔跑是运动的色彩，鸟儿是蓝天的色彩，那么理想便是人生的色彩，有多少人愿意让自己的人生色彩只是一片灰蒙蒙而不是赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫呢？色彩斑斓的人生会让人赞叹不已，你难道不想让自己的人生因理想的绚丽而变得五彩缤纷吗、“想”，那么让我们继续为自己的理想拼搏奋斗吧！

　　谢谢大家，我的演讲完毕！

>4.五分钟演讲稿范文

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好。

　　如今的我们已步入青春的殿堂，怀揣着火一样的热忱，去探求未知世界。可是，青春是什么？有人说，青春是绚烂多彩的花季，是隐晦而缠绵的雨季，是青翠嫩绿中透露出暖意

　　融融的春，是浪漫炽热中洋溢着热情似火的夏；有人说，青春是欢笑时的泪水，是流泪时的微笑，是轻松的压抑，是沉重的放纵；还有人说青春是一坛醇厚的酒，是一束明艳的花。

　　我们是风华正茂的中学生，我们应该有勇气去拼搏。作为当代的天之骄子，应如诸葛亮所说：“志当存高远”。要用坚定不移的信念照亮光明美好的未来。因为青春，我们不只会写晦涩难辨的火星文，也不只是会构思童话世界里遥不可及的城堡。我们是有理想有目标的90后。而那些没有目标的人生就像没有船舵的航船，随波逐流，就像没有方向盘的列车，四处乱撞。拥有目标便能笑看风云，让青春化作一团火，一朵花，让笑容与彩霞齐飞，让汗水与成功相伴。我们的脉搏将跳动着节奏，智慧必将弹奏最华丽的乐章。

　　勇气和理想要靠激情来延续，希望与梦想给予了我们生命的激情，也是追求快乐的源泉和动力。激情是划过天际的流星，璀璨了整个夜空，在短暂的炫目后留下是永恒的消逝，却足以打破时间的定律，永载史册，成就不朽。

　　再回首，身后的不只是那远古的辰光，还有我们流逝的青春。请拒绝平淡，告别无为。因为我们有青春，所以，在波涛汹涌的海潮中我们才能远航，让我们在蔚蓝的大海里激荡出青春生命中最美的浪花。

　　我的演讲结束了，谢谢大家。

>5.五分钟演讲稿范文

　　大家好！

　　在非洲的一片茂密丛林中，走着四个皮包骨头的男子，他们扛着一只沉重的箱子，在密林里踉踉跄跄地向前走。他们跟随队长进入丛林探险，可是，队长却在任务即将完成时患疾病而不幸长眠于丛林中了。

　　临终前队长把亲手制作的箱子托付给他们，并十分诚恳地说：“如果你们能把这个箱子送到我的朋友手里，你们将得到比金子还宝贵的东西。”

　　埋葬了队长之后，他们便扛着箱子上路了，道路越来越难走，他们的力气也越来越小了，但他们仍然鼓起劲往前走着。最后有一天，绿色的屏障突然拉开了，他们历经千辛万苦之后最后走出了丛林，找到了队长的朋友，但是那个朋友却说：“我一无所有啊！”

　　于是，打开箱子一看，竟是一堆无用的木头！就这么个故事，看起来队长给了他们一箱无用的木头，其实，他却给了他们行动的目的，使他们获得了比金子还贵重的东西——生命。这个故事启示着我们学习、做任何事情务必要有明确的目的和奋斗目标。

　　如果你认为自己十分突出，你就真的会很优秀；如果你想象渺小，你就会落后于人；如果你想象勇敢，你就会真的无所惧怕；如果你想象辉煌，你就会变得很伟大。

　　同学们，励志要有明确的目标，目标的实现要有成功的信念，从此刻开始，让他们在你的想象中成为现实——去感受它们、经历它们、相信它们。相信，不久的将来你就会看到它们最终变成现实。

　　谢谢大家！

>6.五分钟演讲稿范文

　　亲爱的同学们：大家好！

　　也许你曾抱怨过上帝是捉弄人的，他对你吝啬幸福，却让痛苦折磨着你，日日夜夜，疲惫不堪，换来的只是滚烫的泪珠。但苦尽甘来后，当你揭开那沉重的幕纱，你会看清，上帝其实是公平的，磨难也是一种财富。

　　以前有人做了这样一个试验。他点清了一座山林中的红羊后，把山中的狼全部捕捉起来，让红羊没有敌人。照理说，红羊就应是悠闲自得、快乐地生活了，但事与愿违，红羊为了争夺一小片土地、甚至一棵青草而搏斗，由原先一支整齐的队伍变为一盘散沙。

　　经过搏斗的红羊一只只疲惫不堪，过去那种矫健、奔跑如飞的红羊在这座山林中再未曾出现过，而且，红羊的数量也在逐渐减少。是什么原因呢？

　　因为人们捕获了狼，红羊没有了给它们造成生命威胁的动物，而自相残杀直至消亡，失去了危机。同时也失去了生机。可见，在生态环境中，没有磨难就不会有生态平衡的系统。

　　人生如一块璞玉，这是上帝赐予你的财富，这块璞玉中有着酸甜苦辣，也许痛苦过后便是幸福，这是上帝给予你的机遇。只有自己努力来雕琢这块璞玉，才能使它成为完美无瑕的艺术品。

　　同学们，当你遇到挫折、困难时，不妨想想，上帝是公平的，有时磨难也是一种财富。

　　谢谢大家！

>7.五分钟演讲稿范文

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　同学们，你们知道什么是责任心吗？所谓的责任心，就是指每个人对自己和他人，对家庭和集体，对国家和社会接收应有的责任认识，情感和信念，以及与之相应的自觉态度。其实责任心也就是一种良好的习惯行为，是一种很重要的素质，要做一个有责任的小学生，就必需做到对自己负责，对他人负责，对社会负责。

　　同学们，一个有责任心的人，不是把责任心挂在嘴上，而是要体现在具体行动中。一个有责任心的人应该明辨是非，懂得什么该做，什么不该做。作为学生，我们该如何接收起我们的责任呢？课堂上认真听讲，努力学习就是对自己学习负责的表现，也是尊重老师劳动的有责任心的表现；我们每天认真做广播操，就是对自己有个健康体魄负责的表现；犯了错误，能够主动接收自己该负的责任，及时改正，弥补过失，也是对自己负责的表现；课间不大声喧哗，保持安静，是对自己与同学的健康负责的表现；友爱同学，见到同学有困难主动帮助，是对同学有责任心的具体表现。平时注意勤俭节约，不乱花钱，孝敬父母，帮助父母接收一些力所能及的家务活，主动完成父母交给的任务，是对父母、家庭负责的表现；随手关掉哗哗流淌的水龙头，主动弯腰捡起地上的废纸，放学时主动关好门窗，是对集体、对学校负责的具体表现；爱护社区公共设施，遵守社会公德，是对社会负责的表现；认真参加升旗仪式，唱好国歌，是热爱祖国、对国家负责的表现。

　　同学们，在我们的生活与学习中，有许多小事都能体现一个人有没有责任心。一个道德情感贫乏、责任心不强的人是得不到别人的关心，也无法与人真诚合作，更无法适应未来社会的。只有责任心强的人，才容易获得成功。同学们，让我们从身边的点滴做起，从每天必需经历的小事做起，培养自己的责任心，养成一种良好的行为习惯，把责任心渗透到我们全身的每一个细胞，成为一种习惯，让强烈的责任心和良好的行为习惯改变我们的一生，成为当今社会有用的人，一个有责任心的人。

　　我的演讲完毕。

>8.五分钟演讲稿范文

　　大家好！

　　在这春回大地、生机盎然的季节里，我们迎来了三八国际妇女节，在这里，让我们衷心地祝愿所有女老师们节日快乐！祝愿天下的妈妈们节日快乐，

　　三八节，是一个美好的日了。这一天，提醒我们：要感恩我们的妈妈。妈妈给予了我们生命的体验，遇到困难和曲折时，是妈妈给予了我们关怀和帮助。妈妈更是我们的启蒙老师，她教给了我们做人的道理，教我们学会生活，懂得感恩。

　　今天我们渐渐长大了，白发却悄悄爬上妈妈的鬓角，“谁言寸草心，报得三春晖”。我们的一个微笑，一句问候，一张卡片……微乎其微的一件小事，对于妈妈却是最甜美的甘露。

　　3月8日，我校举行了“感恩妈妈”的三八节庆祝活动，两位学生代表为全校孩子带来了精彩演讲——《感恩妈妈》。并倡议全体同学在这个感恩的日子里，拿起纸和笔，写一封信，用心去颂扬你的妈妈、感谢你的妈妈；为妈妈制作一张温馨精致的贺卡，上面写满你对她想说的话；以实际行动：“家里的事帮着做，能做的事自己做”来报答我们伟大妈妈的养育之恩！给妈妈一个温情的拥抱，真诚地对她说声：“妈妈，我爱您，祝您节日快乐！”

　　谢谢。

>9.五分钟演讲稿范文

　　大家好！

　　微笑是每一个人最富有魅力的肢体语言。

　　它代表着愉悦，善意，友好，接受等一切积极乐观的精神。它是一门极具魅力的人生哲学。

　　生活付于了我们太多太多崎岖与坎坷，我们有时候甚至于不知道自己的位置和在生活中所扮演的角色。我们迷惘，困惑，徘徊，孤独，无助，不知所措；这种低落的情绪很容易使我们从这个极端走向另一个极端！

　　于是，悲剧便产生了！

　　我们每日生活在这钢筋混凝土编织的灰色网络里，早已迷失了自己。只是，我们没有勇气去发现和承认罢了。其实，我们脆弱得不堪一击，因为我们缺乏面对生活的勇气，更缺乏面对自己的勇气。

　　朋友们，其实，如果你每天醒来在镜子面前微微一笑，你就会发现我们每天早晨醒来后一切都已经是新的了。太阳是新的，空气是新的，花草是新的，树木是新的，就连每个人的面孔都是新的。如果你再学会对这一天中每一样新的事物微微一笑的话，那你就会发现原来生活并不是我们所认为的那样糟糕。

　　因为，在你用微笑面对人生好与不好，坏与不坏，对与不对的时候，这一切也都在用微笑回应着你！

　　谢谢。

>10.五分钟演讲稿范文

　　大家好！

　　礼仪是无处不在的，它可以表现出一个人的道德修养，也可以增进人与人之间的友谊。

　　大家都知道，我们中国是人类历四大文明古国之一，是一个历史悠久的礼仪之邦。中华民族五千年的发展历程，代代传承了许许多多的传统和美德。

　　作为一名新世纪的小学生，作为祖国的花朵、世界的未来，我们必须做一名文明的小学生！但是，如何才能做一名文明的小学生呢？我们首先要着装得体，符合学生身份，体现出新世纪学生篷勃向上的风采，因为仪表、仪容、仪态可以让人一看便知道你的修养；遇到老师、同学，主动问好；上下楼梯，人多拥挤，注意谦让；讲究卫生，不乱扔果皮，见到纸屑随时捡起；爱护公物，不乱写乱划；在与同学的交往中，能和睦相处，共同学习。做到得理让人，失理道歉，相互尊重，相互信任；家里来了客人，热情、大方、有礼貌地招待；在外面，遵守交通法规，不乱扔果皮纸屑，保护环境卫生；尊老爱幼，帮助别人，做到处处为别人着想。

　　让我们一起努力，做一名穿戴整齐、懂礼貌、不乱扔垃圾的小学生。

　　我的演讲结束了，谢谢大家。

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！