# 大学生一分钟演讲稿范文【5篇】

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-04-16

*演讲的本质在于讲，而不在于演，它以讲为主，以演为辅。由于演讲要诉诸口头，拟稿时必须以易说能讲为前提。一篇好的演讲稿对演讲者来说要可讲，对听讲者来说应好听。本篇文章是为大家整理的大学生一分钟演讲稿范文【5篇】，希望您会喜欢，欢迎分享！>1.大...*

演讲的本质在于讲，而不在于演，它以讲为主，以演为辅。由于演讲要诉诸口头，拟稿时必须以易说能讲为前提。一篇好的演讲稿对演讲者来说要可讲，对听讲者来说应好听。本篇文章是为大家整理的大学生一分钟演讲稿范文【5篇】，希望您会喜欢，欢迎分享！

>1.大学生一分钟演讲稿范文

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　你不奔跑，没有人会停下来等你，甚至连风景也不会。

　　乞力马扎罗山上的雪冠消失了，珠穆朗玛峰变矮了，南极冰川也在悄悄融化，我们以为一成不变的风景却在悄悄改变，它们也不肯停在原地等我们。这世上不变的就只有改变，无论我们相不相信，无论我们接不接受，无论我们希不希望，我们所熟悉的都在变，慢慢地、悄悄地，渐渐变成我们不再熟悉的样子。

　　改变自己方能适应这世界的不停变化，改变自己方能朝着自己期望的方向发展，改变自己方能在这个社会中生存。改变自己，是我们生存的必要手段。如果一成不变，我们就会因为无法适应这个社会而被慢慢淘汰，就会因为不停逃避而陷入绝境之中。改变自己，因为我们必须改变自己。改变自己，从一无是处变成无可挑剔，从无能变成无所不能，从平凡无奇变成独一无二。改变自己，就要不停奔跑，朝着希望奔跑，朝着梦想奔跑，朝着成功奔跑。

　　总有那么几座山让我们想放弃，但是我们不能。我们可以短暂的停留，但不能就此扎营。休憩不等于休止，暂停不等于停止，沉默不等于沉寂。火山沉默是为了下一次更汹涌的喷发，短暂的休憩是为了更远的旅行，稍事休息以后我们才有力气继续接下来的旅行，才有力气迎接接下来的挑战。

　　经过休整，我们可以总结我们一路走来的收获：之前的失败里受到教训、之前的成功里学到的经验，这些都是我们人生路上的珍宝，都是我们前行的助力。但是我们不能贪图眼前的享受，不能因为眼前的一枝春而放弃了远方的繁花似锦。你不奔跑，没有人会停下来等着你，即使是远方的风景也会慢慢改变，让你再也看不见。

　　谢谢大家！

>2.大学生一分钟演讲稿范文

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　有时，一分钟很长，有时，却又很短。心相印的纸巾外包装上有一句很有意思的话：“有时候一分钟很长，有时候又很短。”爱因斯坦相对论来解释就是：把手放在滚烫的壁炉上一分钟就像一小时那么久；和美女在一起一小时，你却会觉得只有一分钟那么短。

　　客观的时间并不会因为我们的主观感受而变长或者变短，一分钟就是一分钟。然而，我们却可以根据我们心理的的变化，来感受时间的快慢。心理研究发现，同样是一分钟，在不同的情况，那种感觉是不一样的。

　　当我们做自己不愿做的事情时，每一分钟都觉得是漫长的煎熬！当我们做自己喜欢的事情时，就忽略了时间的流逝，回过神来才发现，时间过得那么的快！

　　上一节乏味的课时，一分钟很长；听一节有趣的课时，一分钟很短。闲着无聊时，一分钟很长；急需时间时，一分钟很短。

　　时间转眼消失，刹那即逝，不管是漫长的一分钟，还是短暂的一分钟，我们或是煎熬，或是喜悦，或是痛苦，或是幸福。喜悦、幸福过后，我们微微一笑，继续前行；痛苦、煎熬过后，我们不断地反思、汲取教训，不断地完善自己。正是这些长短不一的每一分钟，构成了我们绚丽多彩的生活！

　　谢谢大家！

>3.大学生一分钟演讲稿范文

　　亲爱的老师同学们：

　　大家好！

　　青春，是我的资本，快乐是我的标志，勇往直前是我一生不悔的誓言，我相信，只要不放弃，一切皆有可能。

　　我的舞台我自己建造，要让全世界看到！我的剧本我自己写好，相信自己永远是主角！我的魅力我自己知道，定会出乎每个人意料！我的青春我自己照耀，每个明天，让我用青春和爱真心拥抱。（我）喜欢刺激，因为年轻让个性张扬；我喜欢冒险，因为年轻让血液沸腾；我敢于挑战，因为年轻让勇者无畏；我敢于超越，因为年轻让思维创新。张开手，让年轻无极限！穿越在不同的领域和空间，挑战一切，生命因此有了不同的体验；不害怕改变，不停地向前，前面未知的区域是我冒险的起点。享受每一分钟，我看见世界的明天奇迹出现！年轻无极限，我一直相信：只要坚持，明天就会更好；只要坚持，我的青春就一定会绚丽多彩！

　　青春是最丰厚的财富，青春是最特别的魔术，青春是最美丽的记忆，青春是最无限的潜力。我因为享有年轻而满足；我因为拥有青春而骄傲。我珍惜每一分钟，学习、改变、追求、创造……我知道一切都不容易，所以我努力握紧手中掌握未来的丝线。我要对得起自己的青春，对得起自己的宣言，走下去，走向更加美好的明天……我年轻我快乐，我年轻我张扬，我年轻我拼搏，我年轻我期待。

　　谢谢大家。我的演讲结束。

>4.大学生一分钟演讲稿范文

　　大家好！

　　人生的花季是生命的春天，它美丽，却短暂。作为一名大学生就就应在这一时期，努力学习，奋发向上，找到一片属于自己的天空。

　　历史的重任在肩，我们责无旁贷。我们必须勇敢地挑起肩上的职责，虽然前方会有巨浪滔天，但是也会有长虹贯日。让我们拿出“吹尽狂沙始到金”的毅力，拿出“直挂云帆济沧海”的勇气，去迎接人生中的风风雨雨！“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，我坚信一分耕耘，一份收获，学习的根是苦的，学习的果子是甜的。我们奋发努力、勇往直前，一定会迎来收获的那一天。期望几年后的这天，我们能够收获自己辛勤劳作换来的累累硕果。

　　大学生活是多姿多彩的，但也需要我们去把握和深人体会。有人说：“平凡的大学生有着相同的平凡，而不平凡的大学却有着各自的辉煌。”但，你能够选择平凡，但却不能够选择平庸；可以的话，相信谁都想不平凡。好了，我今天的演讲也到此为止了。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”是的，送给我自己，也与大家共勉！

　　谢谢大家！

>5.大学生一分钟演讲稿范文

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　对于人的生命而言，要存活，只要一碗饭，一杯水就可以了；但是要想活得精彩，就要有远大的理想和坚定的信念。人类最初的梦想是天真的。看见鸟儿在空中飞翔，于是有了飞机。看见鱼儿在水里游弋，于是有了船舶。梦想牵引着一代又一代的人的心。理想使黑暗中的人看见光明，使绝境中的人看到希望，使梦想变成现实。

　　为了梦想，有的人脚踏实地、努力奋斗、超越自我，收获美梦成真的喜悦；而有的人只是躺在梦想的摇篮苦苦等待，蹉跎岁月，换回的只是时间在脸上留下的悔恨，最终一事无成。

　　谁都知道通往梦想的道路不可能都是康庄大道，在大学的时光中，许多同学都有“春风得意马蹄疾”的光耀，也有“八月秋高风怒号”的低谷，但我们要时刻记住泰戈尔的至理名言“只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱；只有经历过地狱般的磨练，才能炼出创造天堂的力量。”在人生这场考验毅力的马拉松比赛中，我们理应如此，即使路途坎坷，荆棘满地，我们也要义无反顾，坚持不懈，想着自己的目标，百折不挠的拼搏，这样你才会成为那笑到最后的人。

　　谢谢。

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！