# 青春励志三分钟演讲5篇范文

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2024-06-10

*未来是一个谜，让我们捉摸不透，可这个谜的答案又是由我们来定，当然谜底也将由我们自己来揭晓，我们又得努力的将这个谜的答案揭晓。下面是小编为大家带来的青春励志三分钟演讲，希望大家喜欢!青春励志三分钟演讲1老师，同学们：你们好!很荣幸，今天能站在...*

未来是一个谜，让我们捉摸不透，可这个谜的答案又是由我们来定，当然谜底也将由我们自己来揭晓，我们又得努力的将这个谜的答案揭晓。下面是小编为大家带来的青春励志三分钟演讲，希望大家喜欢!

**青春励志三分钟演讲1**

老师，同学们：

你们好!很荣幸，今天能站在这里演讲，我演讲的题目是青春的誓言。

作为新一代的我们理想是丰满的，我们对未来充满激情，但是我们却不得不承认，现实是骨感的!因为青春不仅仅需要激情，同时也需要一颗求实进取的心!

每一个人都有自己的梦想，然而梦想总是离现实相隔万里。有些人梦想成为教书育人的人民教师，有些人梦想成为救死扶伤的白衣天使，有的人梦想成为保家卫国的人民子弟兵，有的人梦想成为人类社会发展的工程师……不管是教师，医生、战士还是工程师，只要对国家、对社会实现了自己的价值，那么就到达了梦想的彼岸，青春也将永不褪色!

青春是我们现在所拥有的最宝贵的财富，我们的生活应该充满激情!青春，充满了梦想，然而我们的生活中有着许许多多的无奈，当我们经历了越来越多的坎坷，我们是否会对未来产生一丝迷茫呢，我相信答案是肯定的!但是这并不是我们可以失败的理由啊，也绝不是我们就此沉沦的原因，青春应该充满朝气，记得奥斯特洛夫斯基的《钢铁是怎样炼成的》这篇著作中，有这么一段话：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，充满着求知和斗争的志向，充满着希望和信心的青春!“的确如此，青，是绿色，是生命的颜色，春，是季节，是成长的季节，青春是人生最美好的季节，青春是人生最铿锵的篇章，青春是摧枯拉朽的豪情，青春是旭日东升力量，青春的我们意气风发，青春的我们敢为人先，青春的我们斗志昂扬!

少年兴则国兴，少年强则国强!此时的我们正当年少，正如一把刚刚出炉的刀，容不得半刻的等待与迟疑，否则只会在似水的岁月中慢慢氧化失去光泽，随即斑驳、锈蚀、风化，最后成为一块废铁!

有人说，19世纪是英国人的世纪，20世纪是美国人的世纪，而21世纪，就是我们中国人的世纪。中国经过几十年来的艰苦建设，已取得了“乘长风，破万里浪”的迅猛发展，但我们不要忘记，我们仍然是个发展中的国家，还有许许多多地方有待完善和发展，要想国家富强，就必须努力，而希望就寄予在我们这一代人身上.有一句俗语说，能登上金字塔的生物只有两种：鹰和蜗牛。虽然我们不能人人都像雄鹰一样一飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行.

青春不是游戏人生，它是积极进取，不屈不挠。青春不是粉面桃腮，它是迎难而上，吃苦耐劳。

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，我相信我们将永远拥有这份美丽。

谢谢大家。

**青春励志三分钟演讲2**

老师，同学们：

新的太阳，难道这不是一种希望吗?每天都看见希望，就像是在黑口的夜里看见曙光，难道这不是一种幸福吗?是的，沉重的负担压得我们几乎崩溃了，太高的期望将我们紧紧地钉在地上，但也许最沉重的负担同时也是一种生活充实的象征，飞扬的青春。

尼采说，受苦的人没有悲观的权力，所以我们不一定要向着胜利微笑，但面对暂时的困难，我们必须微笑，而且是会心动微笑。

埋首于通向成功征途，是必须真真正正“埋”下去的，这段日子需要休沉下来，静下心来，只有保持“心静如水”的状态，才能投入最后的冲刺。

我们好比是在乘一辆车前往目的地，沿途的风光很美，很诱人，但是你最好不要为了他们牵扯太多的精力，而要使目光一直朝着终点的方向看，如果忍不住跳下车去欣赏暂时的美景，这辆车就开走了，也许你会看到另一辆车，也许最后你同样到达目的地，但那也不是你人生准点的时刻了。

人生在特定的阶段有着特殊的使命。求学的阶段，就是为实现人生目标迈出重要一步的时候，如果错过这个机会，你将追悔莫及，所以狠狠心，女孩子们暂且丢下那些漂亮的衣服和浪费时间的打扮，男孩子们抛开那诱人的漫画书和电脑游戏，放一放那一段遥不可及的“青苹果”之恋吧!夏天不摘秋天的果。摘下来，食之不甜，弃之可惜，所以还是等到收获的季节里再去品尝丰收的喜悦吧!

搁置一下与前进无关的心事，抬头望天，用心灵看世界，因为太阳常新。

轻轻对自己说：“如果没有我，世界将少一个人欣赏这美丽的太阳。”就是这样一种心境，让你始终把精彩留给自己!

春天，鸟语花香，微风抛面;夏天，百花开放，蝴蝶飞舞;秋天，天高云淡，红叶似火;冬天，寒风刺骨，白雪皑皑，无论寒来暑往，春夏秋冬，太阳照常升起……

知足者常乐，不知足者常进，很少有人能知道需付出多少努力才能实现心中的梦想，我们只能不断前进、前进，再前进，“一万年太久我们只争朝夕”!

只争朝夕，在你茫然的时候;只争朝夕，在你沮丧的时候;只争朝夕，在你懒散的时候，只争朝夕，在你还拥有梦想的时候;太阳每天都是新的，生活永远充满希望，现在就开始吧，把握每个瞬间，不要再犹豫!

昨天已成为历史，明天还是个谜，所以，我们要做的便是珍惜现在。十八岁，如喷薄而出的红日，释放自身的光与热，以我们的颜色染红一片蓝天。

从嗷嗷待哺，到长成美丽的姑娘，英俊的少年。喜忧掺拌，父母为你劳苦，给你甘甜。请为母亲端上一碗甜汤，里面漂着嫩黄的蛋花。让她甜在心里，用爱温暖她心房;，告诉他：他是你心中永远不变的高山，爱的港湾。学习，不仅为了我们的成长，也是对父母的一种回报。常常与他们谈论学校的事，不要畏惧隔膜。以一颗感恩之心面以一切!

我们是学生，为中国之腾飞而读书。日出而起，日落而息，与时间赛跑。成长是责任，学习是责任。学校是一个家，家中有爱有亲人，爱师荣校，团结同学是责任，更是一种健康积极的生活态度。爱护校园的一草一木，不损坏一砖一石，这不仅是责任，更是一种公德。无论何时，这些品质都会熠熠生辉，经久不凋。

我们是日出之阳。请把你的爱传递给陌生人，一个微笑就是一个春天，一次握手就是心的接触，一个拥抱就是你我爱的碰撞。奉献，是摆脱稚嫩后更成熟的微笑。不为一个冷漠的眼神心烦，不为一个误会让心变冰冷。我们应把爱，敬予爱我们的人。用心去爱，用心去奉献。十三岁，纯净如素，皎洁如雪。

人生在世，重要的不是你所在的位置，而是你所朝的方向。

心是梦的起点，既然选择了远方，便只顾风雨兼程。

行动是进步的帆，只有用勇气鼓风才能为帆起浪。

请让十三岁的你我笑迎初日，让梦想起航，让青春飞扬。

谢谢大家。

**青春励志三分钟演讲3**

老师，同学们：

燕子去了，有再来的时候;杨柳枯了，有再青的时候;桃花谢了，有再开的时候。但是，亲爱的朋友们，青春去了，却是再也不复返的了。

青春是什么?青春是一团火，燃烧最炽烈的热情，将温度传遍你我他;青春是一首歌，奏唱最激昂的旋律，让音乐溢满世界;青春是一场雨，释放爽朗的个性，把舒适撒入心间。

青春，作为人一生中最美好的时光，承载着太多太多的希冀与梦想。青春就是用力的奔跑，华丽的摔倒后勇敢的站起来，继续奔跑。我们用热血在青春的舞台上肆意的表演，尖叫，挥洒汗水，凭着勇气做着只有我们这个年龄才敢做的事。即使摔倒，也要以最美的姿势摔倒!是的，正因有着激扬的青春，所以五月天从当初一个地下乐团发展到现在的亚洲第一天团，在乐坛上闯出一片天地;正因有着激扬的青春，所以李阳从失败自卑中走向阳光，走向大众，说出令美国人都自叹不如的流利英语。我敬佩这样的人，因为他们让青春飞扬，他们去奋斗，去努力，去创造出属于自己的美丽明天。

但是并非每个人都能像五月天，像李阳一样能把握好这么宝贵易逝的青春的。有的人，甘愿在平庸中碌碌无为，得过且过，不曾思考活着是为了什么;有的人，想要干出一番事业，却始终不能鼓起勇气去做，踏不出走向成功的第一步，也导致最后的悔恨。岳飞曾说过：“莫等闲，白了少年头，空悲切。”亲爱的朋友们，难道你们真的愿意在逃避中，在平庸中度过你们的青春，失去追求梦想过程中的快乐，让青春折翼吗?

作为一名时代的宠儿，十一年寒窗苦读，独木桥几番拼杀，这其中的艰辛也许只有我们自己说得清。而当终于走进大学校门时，却忽然惊奇发现：沉重的失落已打湿了往日的欢颜和梦幻。在象牙塔里冷眼向洋，指点江山，无意中，竟与社会筑起了一道樊篱。

都说我们患上了“大学生综合征”。我们苦闷、迷茫地徘徊在青春的夜路上。就在这时候，启明星亮了。于是我们在太阳升起的地方集合，举手宣誓：走向社会，走向实践，走向最充实的人生。我们山东师范大学的六千多名学生，今年暑期，在一面面团旗的招引下，走向了广裹的天地：工厂、农村、矿山、油田……哪里有火热的生活，哪里就有我们实践的身影。

作为一个军人的女儿，当我父亲所在的中国人民解放军某部战备医疗队奔赴灾区的时候，我死缠硬磨，终于光荣地成了一名编外人员，随军前往\_\_\_\_省\_\_\_\_县。原来那旖旎秀美的江南地区被洪水蹂瞒得满目疮痰，自然在这里显示着它强大的威严：树倒了，屋塌了，田没了，甚至村庄也消失了。而在自然的神威面前不屈的是我们伟大的人民。每次洪水过去，在破败的土地上都站立着我们那些虽疲惫不堪但脸上却写着坚毅、信心和希望的抗洪自救的人民。洪水无情人有情，医疗队一到，就投人了紧张的工作。他们一天工作十几个小时，不分昼夜，看病打预防针，还要宣传医疗卫生知识。为了尽快地加人抗洪救灾的大军中，我主动向队长提出帮助写宣传稿。队长信任地把有关资料交给了我。挑灯夜战，我突然发现中文系的高材生，风花雪月写了多少朦胧、美丽的意象组合，自以为“中国未来之杰出诗人”的自己，却连几篇普普通通的应用文都写不好。

在副队长的指导下，我一遍一遍地修改。而当稿子终于完成的时候，我突然发现，原来我自己也仅仅是一张空白稿纸。现实使我放下清高的架子，虚心地向随行人员请教，向生活学习。就连过去瞧不起的顺口溜、打油诗也津津乐道起来。因为在那种环境下，它们最容易被群众所接受。很快地，我的宣传稿不仅写得快而且水平也有了提高，并受到了医疗队和当地群众的好评。这时我惊喜地发现：当丢掉自己幻想的光环，我们获得的是一种异样的充实。于是，我深深地理解了歌德说过的一句话：“你若喜爱自己的价值，你就得给这个世界创造价值。”

医疗队的成员中，有几位资历颇高的主任医师，他们的年纪都很大了。以前常听说医疗界最“黑”，请个好大夫要花“血本”，而这些好大夫们吃的是压缩饼干，睡的是一张雨衣铺在地上的床。一个大雨清沱之夜，我从睡梦中惊醒，发现帐篷里注满了水，而医生、护士们都甜美地睡在水涡之中，他们中有几个人的年龄已和我们父母相仿啊。他们睡得那么香、那么甜，我站在那里，不知此时是该叫醒他们，还是不叫醒他们，他们太累了，太需要休息了，而他们的身体又怎能经得住雨水的浸透?我站在那里，泪流满面。

朋友们，我们在校园的林荫道上悠然信步大谈伟大崇高追求的时候，我们是否想过：伟大未必可贵，可贵的是平凡中的伟大;追求未必是崇高的，崇高的是奉献中的追求。曾几何时，我因对社会上的各种腐败现象的存在而痛呼：中国向何处去?而在抗洪救灾的第一线，我看到的是一大批党的优秀干部，一大批不顾小家顾大家的人民，是一方有难八方支援的优良传统。这一切不正是中国的希望，中国的铁骨脊梁吗?正是这些默默无闻的人们，默默地撑起了共和国的大厦。面对生活，面对现实，我从来没这样充满信心：我们有老一代艰苦跋涉的足迹，有这一代人无怨无悔的青春，中国的明天一定会更好。

触动我的地方实在太多了，吃压缩饼干时，我想到大学餐桌上抛掷的香米白摸;睡地铺时，我想到了宽敞、舒适的公寓式宿舍;泥泞中行进，我想到校园咖啡厅里轻松的旋律，麦氏咖啡的滴滴香浓;苦于欲读无书时，我又想到灯火辉煌的图书馆……我平生第一次感到我们大学生拥有的实在太多太多了。祖国，我们亲爱的母亲，用她并不饱满的乳房给了我们最充裕的乳汁;在她低矮的茅草房旁，给我们建造了高楼大厦。但我们还在要求着，我们无所奉献却还在要求着……“谁言寸草心，报得三春晖。”而我却要说：“寸草难报三春晖。”

谢谢大家。

**青春励志三分钟演讲4**

老师，同学们：

大家好!我是来自\_\_\_\_\_\_班的\_\_\_\_，我今天要给大家演讲的题目是《校园青春颂》。

青春，是活力的代表，是年轻的象征;青春，为世界进文明，为人类造幸福。以青春之我，创造青春之校园，青春之国家，青春之人类。时光飞逝如流水，充实的校园生活伴我走过了十一个春夏秋冬，它让我学到了很多知识，懂得了许多道理，更主要的是，在时光的匆匆流逝中，我对校园的感情更深了，更浓了。

我的校园，你是美丽的、和谐的。当清晨第一缕阳光悄悄撒落大地，降临校园时，我伴随着耳边轻轻吹过的阵阵微风，尽情地享受难于形容的惬意，舒心地背诵英文单词，快乐的吟诵诗词美文。在这优美的环境中，一切都显得那么明快，被阳光照得闪亮的窗里，传来琅琅的读书声，那是用青春和热血铸造的音符，那是用理想和信念谱写的乐章。

我的校园，你是一个欢乐、幸福的大家庭。在这个和谐的家庭中，老师就像爱抚自己的孩子一样，对我们淳淳教导。在我们的交流中，语言是一座美丽的彩虹，它架起了雨过天晴的桥梁，沟通了我们原本陌生的心，使我们变得和谐，变得融洽，欢乐更在无言中。

我的校园，你是一个不断进取的勇者，建校\_\_\_\_年来，是园丁们的辛勤劳作，使你多次荣获教学质量评价的各种奖项，被评为安全文明单位，先进党支部等;是园丁们的兢兢业业，使你从艰难困苦中一路走来，发展成今天的辉煌灿烂。同学们，若没有老师们的风雨兼程、呕心沥血，怎么会有今天这蒸蒸日上、和谐文明的李渡中学呢?怎么会有这青春活力、朝气蓬勃的李渡中学呢?又怎么会有这欢声笑语、人心所向的李渡中学呢?这一切的一切都温暖着我，感动着我，使我对你有着一种特殊的感情。

我的校园，你是农村高中的样板，是法制教育基地。你变废虚为亮点，筑起了舒适宽敞的学生公寓;你变冷清为活力，建起了新型实用的学生食堂。不仅如此，校运动场也将会以全新的面孔呈现在我们面前。这些都代表着农村中学的进步，代表着我们全体师生员工心血的结晶，代表着我们校园青春的活力。而青春的魅力，就是让枯枝也能长出鲜果，让沙漠也能化作绿洲。青春，就是一朵永开不败的花。

我爱我的校园，我爱那明亮的教室，宽阔的操场，碧绿的草坪，我更爱我的老师和同学。在校园里，我们放声高歌，我们激情奔跑，我们在欢度一个五彩斑斓的青春时代。同学们，希望之光已在地平线上冉冉升起，让我们刻苦勤奋，开拓进取，让我们携手共创美好人生最美丽的际遇，让我们一起让我们的校园永葆青春的辉煌!

谢谢大家。

**青春励志三分钟演讲5**

亲爱的老师同学们：

大家好!

\_\_\_\_年的冬天，在\_\_\_\_大学最美的时候，我来到了\_\_\_\_大学。我相信每一个刚进入的大学的同学都心潮澎湃，壮志凌云。因为，从此我们踏上了一段追梦的旅程。在这样的一段旅程中，我想会有一种力量，它可以使我们在迷茫中找到方向，在失败中不放弃奋斗，在挫折中不忘却梦想。这种力量，便是信念。

这个世界上没有谁能使你倒下，如果你的信念还没倒的话。追寻梦想的过程中我们会有迷茫。我想对于进入大学校园的每一位同学来说都会经历这样一段时期。迷茫中有人会放弃自我，但我想能够守候心中信念的人一定能够找到前进的方向。偶尔会听到有些同学在问：大学我们能学到什么，university，不过是由你玩四年而已。而那些能够坚守心中的信念而不断追寻那最初的梦想的同学，他们对大学却有着另一种理解：大学，就是大大的学。一种深陷于迷茫的困境，一种执着于梦想的追求。信念的力量产生如此截然不同的两种精神风貌。

追寻梦想的过程中，总会有特别坎坷难走的一段路。就像是在长跑的时候，要有一段特别难熬的时期。记得又一次我在看非诚勿扰的时候，有一位女嘉宾问台上的男嘉宾：你现在怎么还在小职员的位子上啊?很多像你这个年纪的人都已经是经理之类的了。这时主持人孟非立即接过去说：世界上很多伟人在30多岁的时候都是默默无闻的。我对这句话映像非常深刻。记得世界上有这样一个小人物。36岁前他默默无闻，36岁后他站在舞台上用歌声感动世界;36岁前他是平凡的，36岁后他是非凡的;36年来不变的是他对音乐的热爱和对梦想的孜孜以求。他就是《英国达人》冠军得主保罗·帕兹。一个三十多岁的手机业务员能站在世界舞台上表演歌剧并获得如此佳绩，这是个震撼世界的奇迹。平凡人物的梦想，足以震撼世界，只要每个人都坚守信念，倔强的走，也可以有创造奇迹的机会，也可以迸发出比钻石还璀璨的光芒。

信念是一种精神力量，是一个梦想被100%的相信并不间断的，高纯度的坚守。我相信每个人都有梦想。但并不是每个人都能实现自己的梦想。有一种植物叫蒲公英，我很喜欢。蒲公英虽然是世间最平凡无奇的植物，却有着最令人称奇的梦想。而且他善于坚守自己的梦想。它从不满足于呆在偏僻的角落，最喜欢到外面的世界去闯荡。

我愿意做一株坚守梦想的蒲公英，在蓝天下带着自己的梦想随风飘扬，寻找那片能够实现梦想的沃土。

**青春励志三分钟演讲**

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！