# 爱生活青春演讲稿三分钟(3篇)

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-06-13

*演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。爱生活青春演讲稿三分钟篇一清晨，打...*

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**爱生活青春演讲稿三分钟篇一**

清晨，打开半掩的窗户，透入清晨第一缕阳光，照亮屋内，点亮惺忪的睡眼。盯着那一束触手可及却又望尘莫及的阳光，它穿过的尘埃粒粒分明，时刻在滚动，宁静而热闹。这样可以静静的看上一刻钟。

远离城市的喧嚣，偶尔去乡下感受一下清新的空气，这时总会有这样的体会，没有嘈杂的汽笛声，没有混沌的空气，自己仿佛置于世外桃源，前面是望不到头的绿树，两边是各种叫不出名字的野花，还有从未见过的昆虫，无忧无虑的爬着飞着。尽管寂寞常与大自然为伴，驻足于一朵沾有露珠的叶子前，一阵风擦过脸颊，连烦恼也一并吹走。不禁感叹：生活如此恬静美好。

人们生活在物欲横流而又喧闹的世界里，那些自然的声音总是被掩盖，充斥着生活的烦恼。中学生为升学担忧，大学生为找工作担忧，员工为薪水担忧，老板为公司盈利担忧，因此总要面临着各种压力，有人就因此选择逃避甚至放弃生命，以为这样的就是一种解脱，是生活的退路，却不知道通往人生的路不止一条。当我们忠于自己坚持的初心，正视人生，改变对生活的看法和生活态度，将抱怨不满换个角度，也许就能将这种不快转变为对生活的热情。就好比我们被刺划伤，以为那是荆棘，当低下头才错愕的发现那是玫瑰。

生活中，绊脚石经常会出现，第一次绊倒了，坚强的站起来笑一笑，继续前进，成功就在你面前。而你绊了一下，就再也站不起来，用悲伤抱怨这个绊脚石，那你永远也不会成功。相反，那个成功的人会把绊脚石想成是磨炼自己意志的幸运草，你不但得到了它，你也得到了成功的.喜悦。

人生就是这样，它不是一帆风。没有风雨，没有坎坷的人生是没有意义的。生活充满了欢笑、阳光、泪水……它是绚丽多彩的。我们用微笑面对它，它会赐予我们最大的回报。上天对每个人都是公平的，每日抱怨生活反而会更加糟糕，更会增加自己的不知足。

当最美妈妈吴菊萍在千钧一发之际用双手托举坠楼孩子;当最美女孩何玥得知生命只剩三个月时毅然决定捐献自己的器官;当高考少年面对持刀男子凛然夺刀……这不仅仅是人对自己生命的敬畏，更是对他人生命的敬畏。

每个人的生命只有一次，死对于我们是必然的，人活着要历经沧桑，但一个伟大的灵魂会强化思想和生活，而这种伟大的灵魂源于对生活的热爱和对生命的敬畏。

**爱生活青春演讲稿三分钟篇二**

敬爱的的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

今天，我在国旗下演讲的题目是《我运动，我健康，我快乐》。

“生命在于运动“，这是法国著名思想家伏尔泰的名言;“健全的头脑，寓于健全的体格”，这是艾莫尔的处事之道;“身体的健康因静止不动而破坏，因运动练习而长期保持”，这是卢梭的感悟……伟人们睿智的话语启示我们：健康的身体，顽强的意志，人人都可以得到，而这个秘诀就是：坚持体育锻炼。

运动会将至，同学们应借此为契机，积极的参与体育锻炼，坚持每天锻炼，在体育锻炼中应做到以下几点：

一、树立“健康第一”的理念，提高对体育运动的认识。我们要积极行动起来，以热爱生命、热爱运动的态度对待体育，以饱满的热情投入到体育运动中来。

二、坚持每天锻炼一小时，养成良好的体育锻炼习惯，让体育健身成为我们成长过程的美好经历，成为我们全面发展的不懈追求。

三、强化团结协作精神，大力弘扬奥林匹克精神。“更高、更快、更强”的奥运精神是一面旗帜，是一种追求，是一种境界，更是团队精神的最佳体现。让我们在奥运精神的感召下，快乐运动起来吧，积极的为班级贡献自己的一份力量，提高班级的凝聚力。

四、保持良好的作息规律，告别不健康、不文明的生活习惯，养成早起早餐早睡、合理使用电脑的好习惯。

五、在体育锻炼中应注意运动安全，运动前应做好准备活动，运动中应积极补充水分，运动后应做放松活动。我们学校田径场较小，同学们在练习运动会项目或者是体育锻炼时应要有秩序，要把安全放在第一位。

“少年智则国智，少年强则国强”，青少年是祖国的未来，是民族的希望，这就要求我们不仅要具备出类拔萃的文化素质，政治修养，同时也需要具备强健的体魄。生命是短暂的，但青春却是永恒的。而我们永葆青春的法宝就是运动。它没有年龄的限制，也不管你的身份如何，更没有地位和种族的差别，运动都会给我们带来健康，带来快乐，带来世界上最美好的东西!

运动传递健康，健康成就快乐!有时，运动也是一剂良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力，成就淡泊明志的人生态度，成就辉煌的人生!我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生。

生命是上帝赋予的小船，而运动则是船的风帆，因为有帆，船才会前进得更远，因为有船，帆才会迎风飘扬。让我们热爱运动，健康身心，快乐相伴。让“我健康，我快乐”的口号伴随我们走过一生!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**爱生活青春演讲稿三分钟篇三**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：大家好!

生活，本身应当是丰富多彩的，只是，我们为了图个方便、快捷，把原本丰富多彩的生活变得单调、乏味了。但是今天，我将会前往三岔湖，去体验一种全新的生活——露营。

经过长达两个小时的车程，我们终于来到了湖边，阳光射在水面，好似金鲤鱼的鳞片在水中若隐若现，微风拂过湖面，带到我的面颊。这一切的一切，都那么令人心旷神怡。

搭好帐篷，架上烤架，铺上野餐垫，当一切料理妥当以后，天色也逐渐暗了下来。我们生起了一堆火，看着火舌舔着干枯的树枝，又燃起一堆新的火焰。火焰舞动着，“噼里啪啦”地唱着歌。在野餐垫上，刚出炉的烤肉飘着微香。这一切，令我感受到了两个字——温馨。

在享用完烤肉大餐后，大家又休息了一小会儿，便纷纷回到了帐篷。

第二天，我打开帐篷时，一阵凉风吹走了我残余的睡意，天空还有些朦胧，似乎也是还没有睡醒。三岔湖也是一副刚刚醒来的模样，湖面柔柔的泛着微波。早晨的三岔湖，是清新的，又是朦胧的。

当我们挂上鱼钩，钓起一条小鱼时，见它拼命翻腾的样子，见它再水桶里乱窜的样子，又有些于心不忍，便将它又放了回去。见鱼儿很快的消失在水中，我心里除了一些小失落，更多的是快乐。

时间很快便流走了，在这个三岔湖，我又一次感受到了生活的美好、多彩，无论是黄昏时烤肉的温馨，还是清晨在湖边漫步的清新，或是正午放走小鱼的快乐，都是令我难忘的。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找