# 最新用青春去奋斗的演讲稿三分钟(10篇)

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-10-14

*演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。用青春去...*

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

**用青春去奋斗的演讲稿三分钟篇一**

先来听一个故事吧,在一片茫茫的沙漠中,一支探险队在负重跋涉.阳光很强烈.干燥的风沙漫天飞舞,而口渴如焚的队员们没有了水.这时候,探险队队长从腰间拿出一只水壶.说这里还有一壶水,但穿越沙漠前,谁也不能喝.那壶水从队员们手里依次传开来,沉沉的，一种充满生机的幸福和喜悦在每个队员濒临绝望的脸上弥漫开来。

终于,探险队员们挣脱了死亡线,顽强地穿越了茫茫沙漠.他们相拥着为成功喜极而泣的时候,突然想起了那壶给了他们精神和信念的水.当他们 拧开壶盖时,流出的不是水，而是满满一壶沙。

在沙漠里,干燥的沙子有时候可以是清洌的水——只要你的心里驻扎着拥有清泉的信念。是什么使他们挣脱了死亡线， 是信念——一壶水的信念,使他们走出了沙漠.没有这份坚定的信念,他们也许会陆续在沙漠中倒下,与这些干燥的风沙永远结伴!

孟子说，信念是一种至大至刚的浩然之气;黑格尔认为，信念是一种理性的思维形态;而我认为信念是呼吸的空气,是沙漠中旅人的饮水,是心中的太阳，是我们前进的源泉与动力。信念坚定的人, ,他一定能克服前进道路上的坎坷与荆棘,取得辉煌的成就。

作为即将毕业的我们，你心中有信念吗?

我们常常会遇到这样的情况，数学题解不出来，查课本、试公式、问老师、绞尽脑汁，最终在试卷上写下完美答案。英语单词记不住，做纸条、看掌上宝、桌子上、手上到处都记着单词，只为能多记几个。语文作文不拿手，疯狂看书、写随笔，只为写得一首令人称赞的文章，理化题目不会做，没关系，看，一摞摞试卷挤在桌前……就这样，我们的生活变得充实，变得忙碌，变得疲惫，但我们无怨无悔，请看清晨的第一缕光明升起时，操场上我们就已斗志昂扬、踌躇满志; 课堂上我们专心致志，聚精会神，决不放过一个疑点;课后我们虚心请教，争分夺秒， ……所有这一切是因为我们心中都有一个信念——六月的中考必赢!如果没有这个信念，我们怎能在繁忙的学习中乘风破浪，劈荆斩棘?我们又怎能在六月的考场上自如地驰骋飞扬?

听到这里，相信每个同学都已拥有了一个坚定的信念：中考——我们一定要赢!

同学们，为了心中的梦想，为了在中考的考场上绽放光芒，让我们携手共进，顽强拼搏，带着中考必胜的信念——出发!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**用青春去奋斗的演讲稿三分钟篇二**

从青春期男性所负担的各种义务、责任，从他们所要应付的各种问题来看，青春期也是一个负担很重的时期。青春期是过渡时期，少年要逐渐担负一部分由成人担负的工作，环境可能不断把一些由成人来办理的事项交给他们去办理，加重了他们的负担，但这些负担是他们成熟所不可缺少的，如果不增加负担，日后不可能成熟。

青春期是一个发展的时期，这决定了他们要应付由身高、体重、肌肉力量等的发育成熟，特别是性的发育成熟所引起的各种变化及问题，心理压力相对增大过速。青春期是变化的时期，这决定了他们必须在抛弃各种孩子气、幼稚的思想观念和行为模式的同时逐步建立起较为成熟、更加符合社会规范的思想观念和行为模式。青春期是个反抗的时期，这决定了在应付自己的反抗倾向的同时，还要极力维持和保护与社会的正常关系。此外，异性兴趣、异性-交往、繁重的学习任务等也给他们的身心造成极大负担，有时候还成为主要矛盾。

青春是人生一道洒满阳光的风景，是一首用热情和智慧唱响的赞歌。

人世间有许多东西失去了还可以得到，惟有青春，对任何人来说都属于“一次性消费”，而且是易耗性消费，所谓“人生易老”，所谓“如白驹之过隙”，所谓“高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”，说的就是它。

青春，既是一个极具诱惑力的话题，又是一种感觉。这种感觉，有时是无限美好的生活的滋味，平平淡淡中的一种温馨的享受，有时又是一份静静的逍遥，有时是一份思念的遐想，有时是一个甜甜的无边无际的憧憬。于是，诗情画意的梦，天真纯洁的幻想、无忧无虑的日子，就这样自自然然地汇集成一个灿烂的青春季节。

青春是人生一道洒满阳光的风景，是一首用热情和智慧唱响的赞歌。

人世间有许多东西失去了还可以得到，惟有青春，对任何人来说都属于“一次性消费”，而且是易耗性消费，所谓“人生易老”，所谓“如白驹之过隙”，所谓“高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”，说的就是它。

青春，既是一个极具诱惑力的话题，又是一种感觉。这种感觉，有时是无限美好的生活的滋味，平平淡淡中的一种温馨的享受，有时又是一份静静的逍遥，有时是一份思念的遐想，有时是一个甜甜的无边无际的憧憬。于是，诗情画意的梦，天真纯洁的幻想、无忧无虑的日子，就这样自自然然地汇集成一个灿烂的青春季节。

壮而怠则失时，少而不学，长也无能。这道理简单明了，时过然后学，则勤苦而难成。

青春，天地赋于人的最美好的礼物，是年青人都感到拥有，却都不能完全拥有的东西。少年奋为，终身有为。少年时代勤奋努力，是关系到一生成就的大事，不能在这大好的时光里有一丝一毫的懒惰。

劝君莫惜金缕衣，劝君惜此少年时，花开堪折直须折，莫待无花空折枝，盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人。

青春，只赋予你、我一生一次，你能保证青春无悔吗?你能让青春闪光吗?天地最有情，少年莫浪投，一生最好是少年，一年最好是青春，一朝最好是清晨，想一想，你有什么权力浪费青春好时光呢?

幼不学，老何为?长江后浪催前浪，一替新人趱旧人，白日莫闲过，青春不再来，春花不红不如草，少年不美不如老。青春，你们可曾真正的拥有过，留给过去的，只能是青春的背景;留给未来的，才是青春无悔的脚樱

年无废月，月无废日，日无废时，最值得高度珍惜的莫过于每一天的价值，把握住今天把握住明天，迎来每天的第一缕阳光。明日复明日，明日何其多!日日待明日，万事成蹉跎。莫等闲，白了少年头，空悲切也。青春万岁，一刻千金，勿把韶光丢。

人之少壮天之晨，年青时谋求，到老年就充实，为学应须毕生力，攀高贵得少年时。

青春本色应该是怎样的呢?我想说，我想高呼：“无悔的中学时代，无悔的探索，无悔的攀登，无悔的冒险，无悔的青春!”

青春万岁!青春该做些什么呢?

生也有涯，知也无涯，学而不止，高而愈下。

**用青春去奋斗的演讲稿三分钟篇三**

高三学子，我们的足迹已装帧在季节的封面，生命的扉页，我们将踏上奔赴明年六月的征程，朝着六月的梦想努力奔跑。

许多人都说高三学子像精卫一样填着题海，嘴里好像永远都念叨着abc和xyz，眼镜片一天天厚起来，头发一天天薄下去……高三意味着充实日出而作，日落不息。

高三，当我们不把生活与学习看成是压得透不过气的石头，而看成是圆梦前的星星点灯，我们就能在踏实中收获，在快乐中繁忙。

繁忙，不仅仅为了对未来的希冀，更为了对社会的责任。歌德说：责任来自对生活的热爱。作为××中学的学子，我们应该很庆幸，有这样一批老师，这样一群班主任为我们带来一堂爱的教育，也开启了我们对责任的领悟。

繁忙，为了不断超越、突破自己的极限而成长。握着沉甸甸的接力棒，我们的肩上承载的不仅仅是个人的命运，个人的得失，而是更深更重的责任感与使命感，承载着父母、老师、我们的母校——××中学的希望!

所以，高三学年注定是沉甸甸的：沉甸甸的学习，沉甸甸的教诲，沉甸甸的期望，沉甸甸的关注……一切皆为了沉甸甸的收获。收获，在坚持中，在奋斗中!尼采说过：“一棵树，要长得更高，接受更多的光明，那么它的根就必须更深入黑暗。”而高三就该像一棵树一样坚韧而寂寞地成长。

高三就好像是一段长长的黑黑的隧道，而几个月后的那个日子，就是火，就是光，就是路标，指点着我，我们，还有千千万万同龄人披荆斩棘，奋勇前进。

我们都知道：“青春是美丽的”。它不仅仅美在绚丽的外表，更美在昂扬向上的精神，美在奋然前行的决心。我们普通，因为我们和其他寒窗苦读的书生一样都在追梦;我们特殊，因为我们要做的是一份人生最为关键的答卷。

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。因此我们就要有这样的决心和干劲：“坚持到底，永不放弃!”所以，请暂时搁置一下与前进无关的心事吧，夏天不摘秋天的果。摘下来，食之不甜，弃之可惜，还是等到收获的季节里再去品尝丰收的喜悦吧!

**用青春去奋斗的演讲稿三分钟篇四**

大家好!

如果说人生是五彩缤纷的田野，那么青春就是其中最绚丽的一束太阳花，她孕育着春天的勃勃生机，向往着盛夏的热烈奔放，期盼着秋天的硕实累累，翘望着冬天的恬静厚重。诗意的浪漫和激情被青春诠释淋漓精致，飞扬的时尚和奋斗的艰辛被青春演绎的美奂绝伦。当青春深深地拥抱时代，默默地融汇事业，它就是一座照亮人生前行的绚丽灯塔，无论雨雪风霜，还是坎坷路长，青春的歌谣都会响彻耳畔，催动着人生浩浩汤汤，奔向理想的高山。

朋友，当你面对学生求知若渴的眼睛时，当你目视孩子们天真可爱的面庞时，当你走上神圣的讲台时，你想到了什么?——民族的发展，祖国的昌盛，孩子的未来……毫无疑问，这些都是应该思索的。但此时此刻，年轻的你是否想到了你自己，想到自己肩上的历史责任和使命，想到了如何让自己的青春更加美丽?

刚毕业时，满怀理想、满腔热血踏上工作岗位。时光匆匆，转眼间已走过二十年从教生涯。回望过去岁月的点点滴滴，细数往昔故事。在无数个平平凡凡的日子里，给我带来无限的惊喜与陶醉。我惊喜，惊喜课堂上那高高举起的小手，惊喜辩论中那争先恐后的抢答，惊喜孩子们取得进步后对我的倾诉;我陶醉，陶醉作业本上那对我笔迹和语言的模仿，陶醉孩子们在操场上的无忧无虑的欢歌，陶醉校园内孩子们那亲密无间的笑语。我时常为自己是一名教师而自豪，为清泉中学全体教职工上下一心、团结奋进、求实创新的精神而喝彩，为学生奇思妙想、色彩缤纷的作品而叹服，更为冠县的教育事业而祝福。

在教学的旅途上，我不断地努力奋斗，对教师的含义也有更深刻地认识。每次站在讲台上，面对几十双渴求知识，纯洁的眼睛，我就会感到“老师”这两个字的份量。在这由知识、情感、理想、信念汇成的三尺讲台，是多么神圣。教师的一举一动将会影响这些纯洁孩子的一生。因此，我深深懂得，什么是为人师表，在教学工作中如何努力进取，不断学习，不断地用新的知识充实自己，让自身的知识与时俱进，不断地创新。于是我的书桌上就多了些教育专著，教育教学杂志，读读、摘摘，博采他山石，琢为自家玉。平时，常向有经验的老师请教，听课，听讲座，学写论文，取他人之长，补已之短。只有这样，才能做一名有智慧的教师。

当我登上那讲台，不，应当是舞台，我似乎觉的两侧的紫色帷幕正缓缓的拉开。最富有生气的戏剧就要开始了。最令我兴奋的是这戏剧拥有一群忠于自己的角色的演员——我的.学生们!这戏剧也许是世间最长的了，为此，我愿做一名热情的报幕员，向观众宣布：x\_班的戏剧开始了!我想，我还应该是一名合格的导演。我渴望导出充满时代气息的戏剧来：团结，紧张，严肃，活泼是它的主调;理解，友爱，开拓，创新应当是它的主要内容;爱着这个集体和被这个集体爱着是它的主要故事。作为导演我将要精心设计出生动的情节，典型的角色，迷人的故事奉献给所有的演员。我也心甘情愿地做一名配角，尽我的力量成为主角服务、效劳。不仅如此，我还要做一名最虔诚的观众，为演员们精诚的演出微笑，流泪，鼓掌，吹呼。

一切为了学生，为了一切学生，为了学生的一切。虽然我们不指望能培养出多少“牛顿”和“爱迪生”，但也绝不能让“牛顿”和“爱迪生”在我们的手中埋没。是啊，起始于辛劳，收结于平淡，这就是我们教育工作者的人生写照。“十年树木，百年树人”，我既然选择了讲台，就选择了默默奉献，我无怨无悔。这里有我的追求，这里有我的爱。我甘愿守候在那方“黑土地”，用三寸长的“白铧犁”耕耘岁月，让自己的青春在爱的奉献中闪耀!

朋友，青春是美好的，也是平凡的。“润物细无声”的细雨看似平凡，可它奉献的是一片热情，一片不求回报的热情;“春蚕到死丝方尽”的真情看似平凡，可它奉献的是一颗真心，一颗晶莹纯洁的真心。我虽没有大禹“三过家门而不入”的执着，没有鲁迅先生“我以我血荐轩辕”的豪情，也没有陶行知“捧着一颗心来，不带半根草去”的超然物外，但我可以用我的青春与热血，在自己平凡的岗位上，书写不平凡的人生!

如今,在市场经济大潮的冲击下，人人奔钱看，而作为教师的我们，往往是两袖清风，囊中羞涩。虽说我们不具备金钱的富有，但我们在精神上是富有的，有谁能像我们一样，一举手、一投足，一个美丽的微笑，一个鼓励的眼神，一句关切的话语，就能拨动一个个美妙的心弦，就能带给他们无限欢乐?!

“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，在事业默默的耕耘中，我体验到了人生最大的幸福，每个教师节一封封热情洋溢的信，一张张饱含谢意的精致卡片，雪片似的从四面八方飞到我的身边。我的心里总是缀满了骄傲与自豪。我在心底里默默发誓，不为别的就为这些天真无邪的学生，我也要把工作干好，不求轰轰烈烈，但求踏踏实实;不求涓滴相报，但求今生无悔。我愿“撑一支长篙，向青草更青处漫溯”，永不懈怠我的追求，我深信，终有一天，我会“满载一船星辉，在星辉斑斓里放歌”，用自己的青春为孩子撑起一汪最平静的避风港湾。

时代在前进，社会在发展，改革在深入，教育要振兴。作为一名平凡的教育工作者，我一定会竭尽全力把书叫教好!如果我的学生是蜜蜂，我甘当采蜜的花朵;如果我的学生是花朵呢，我一定做好护花的绿叶;如果我的学生是幼苗，我一定当好称职的园丁;如果我的学生是卫星，我一定当好把他们送上万里征程的火箭;如果我的学生是火箭呢?我一定当好一名火箭兵，用我瘦弱的肩膀，顶着他们踏上辉煌的前程。

朋友，奉献是神圣的，伟大的祖国需要我们奉献;火热的生活需要我们奉献;千百双渴求知识的眼睛需要我们奉献。青春是有限的，有限的青春正期盼着你的奉献，朋友们，凭着岁月赐给我们的年轻臂膀和满腔热情，伸出你年轻的双手，擎起希望的火炬，为了始终不渝的理想，为了一生所钟爱的教育事业，劈风斩浪，努力奋斗，走向辉煌的明天，让青春在激情中荡漾，让青春在奉献中飞扬，让理想--在奋斗中--闪--光!!

**用青春去奋斗的演讲稿三分钟篇五**

尊敬的各位领导：

您们好！

青春是什么？青春是火一样的激情。是铜一般的意志；青春是“初生牛犊不怕虎”的冲动，是“海阔天空独往来”的潇洒；青春是“直挂云帆济沧海”的豪迈，是“语不惊人死不休”的直着；青春是生命交响乐中最壮丽的乐章，是人生岁月中最宝贵的时光，我们怎能不热爱？我们怎能不珍惜？青春应该无悔。

青春是最美好的金色年华。人说童年是金色的，似乎每天都充满里金色阳光，我看不然。童年是不谙世事，心无杂念，应是纯洁透明的；而青春则是初入人生的百花园，五彩缤纷，新鲜浪漫，生机勃勃，这才是最美好的金色年华。人说壮年如虎，但去日苦多；人说夕阳最红，但以近黄昏。只有青春最勇敢，最富有，最年轻，你能以宁折不弯的气概对抗“能屈能深”的教诲，免于沉溺世故。因为年轻，你能用自己独特的眼光观察缤纷的世界，发出“太阳每天都是新的”的清楚感叹。多么壮丽的人生。多么美好的青春。青春无悔。

青春是最富有创造力的人生阶段。科学研究表明，人在20岁左右体力和创造力渐至顶峰，35岁之后就逐渐走下坡路了。古往今来，多少人在青春岁月咬住青春不放，勤奋学习，努力奋斗，创造了辉煌业绩。孔夫子“十有五而志于学，三十而立”，创立儒学，光照千秋；诸葛亮20岁起辅佐刘备，指点江山，纵横天下；比尔盖茨二十多岁创微软公司，成了世界首富，饮誉天下；莱蒙托夫27岁英年早逝，却为俄国文坛留下传奇的《当代英雄》，流芳千古……青春多美好，青春多灿烂。青春有为，青春无悔。

诚然，青春也不可能是十全十美。美日有黑斑，皓月有阴影，人生多挫折。然而，受点儿挫折何所惧，我们有火一样的激情和钢一般的意志；走点儿弯路算什么，我们有坚定的目标和输得起的时间。正如一首歌所唱“在身体对我们没问题的年龄，在熟输赢对我们都不坏的年龄，让我们无悔的迎接每一轮新的太阳。”

跨世纪的青年，热爱青春，珍惜青春，努力奋斗吧。

青春无悔。

**用青春去奋斗的演讲稿三分钟篇六**

尊敬的各位领导：

您们好！

青春是一首歌，唱我们最美好的回忆；青春是一朵正值娇艳的花，散发最迷人的香味；青春是一棵没结果实的树，虽青涩但最为美丽。

现在的我们似乎还不理解青春的意义，几年，几十年后，当我们回首观望时，是遗憾是后悔还是美好是回味？这谁都不清楚，不管结局如何，我们都不应该荒废本应奋斗的青春。

成功之路是一条带着荆棘，坎坷的路，路途中的暴风雨时常发生，这是每个走向成功的人必须要经历的，俗话说不经历风雨怎么见彩虹。不经过奋斗怎么看见成功的朝阳。

花儿会枯萎，树儿会死亡，没多少时间让我们用来浪费，没多少岁月等我们去后悔。奋斗奋斗奋斗，努力努力努力，我们应该从意识里有这种意念，即使结果并没有我们想象中的美好，起码再回想，没有什么值得遗憾的没有什么值得后悔的。

今天我们正值花季，天是晴的，雨是美的，一切都是美好的，明天我们正努力结果，天一样可以是晴的，雨也一样可以是美的。现实是我们都所预测不到的，但是梦是由我们去幻想的，也是由我们自己去努力实现的，梦都不敢做大的人，怎么为自己编织美好的明天。

只有我们自己清楚，过去的分分秒秒我们付出了多少又浪费了多少，永远不要轻言放弃，我们会失败，因为不只我们一个人在努力，但付出一定会有回报，要坚持，不中途歇息，要知道，在我们休息的时候别人依旧在努力前行。不要为自己的一点进步而沾沾自喜，因为比你优秀的人大有人在，你的进步只不过是在努力向别人看齐，当然也不要因此颓废，因为点点进步会变成大大进步，也许有一天你不再向比人看齐，而是别人努力向你看齐。

我们正处于最美好的阶段，不要为自己的记录册添上一笔难为情的黑色，不要荒废了本该奋斗的青春。

**用青春去奋斗的演讲稿三分钟篇七**

时间会刺破青春表面的彩饰，会在美人额上掘深沟浅槽;会吃掉稀世之珍!天生丽质，什么都逃不过他那横扫的镰刀。

时间像流星一样匆匆划过，转眼间，我已踏入中学的大门，成为一名中学生。

政治老师说我们处于青春期。我茫然……曾经那个扎着小歪辫的幼稚女孩，已经成为一个青少年了。

曾记得有位诗人说过：人生最有诗情画意的年代莫过于青年时代，但青年时的精华，莫过于青春。青春是人生最美的季节，它犹如含苞欲放的花骨朵。

青春，是人生红绿灯的十字路口;青春，是奔向事业的起点;青春，是人生中最美好的季节。

当青春路过你身旁，而你却不珍惜，那么，它将与你擦身而过，如火箭一样消失在那片云端。

每个人心中都有一个理想，我也不例外，我们要趁着年纪还小，朝着理想迈出你宝贵的步伐。如果你想着自己还小，事业成功的时候离自己的道路还远，从而一拖再拖，当青春离你而去，你才后悔莫及。

小时候，很多想做的事情因为年纪太小，完成不了，如今长大了，告别了童年，少了个儿童节，呜呜……不过，又多了个青年节，哈哈……

现在的我长大了，很多事情自己可以单独面对，单独解决了!以前我学习不自觉，常常回到家后，东摸摸，西碰碰。先看会儿电视，再吃会儿零食。待妈妈下班后，作业一字未动。现在我回到家便吃饭，然后写作业。虽然有时忘了背书，但我会将坏习惯改过来的。

我会好好利用你，青春!

让我们为了明天而奋斗!

**用青春去奋斗的演讲稿三分钟篇八**

大家好!

我很荣幸能代表高三(2)班全体同学在这发言，今天我演讲的题目是《拼搏高三，让我们的青春无悔》。

青春是一团火、青春是一朵花，笑容与彩霞飞扬，汗水将与成功相伴。脉搏跳动着强劲的节奏，智慧弹奏着优美的乐章。青春是一泓山间的泉水，是一条奔腾的小河。平静时，泉水叮咚，绵绵诉说着青春的故事;激荡处，汹涌澎湃，百折不回，抒发着青春的热情。青春是璀璨的夜空，有如月色般美丽的抱负，也有数不清的幻想渴望。只是青春的星儿比夜空的星儿更繁、更亮，青春的月儿比夜空的月儿更丰满、更耀眼。

青春是如此的美好，但青春年少的我们能否问心无愧地说：“我没有辜负青春”?

花开花落，春去秋来，十年的求学生涯转眼即过。一路走来，我们终于迎来了高三这既令人紧张又让人激动的时刻。有人说高三的天空中时常有电闪雷鸣，高三的河流总会有惊涛骇浪，高三的道路上必定是荆棘丛生，正是这些合成了惊心动魄的高三交响乐。高三是对一个学生意志的检验，对恝性的锤炼和精神的升华。没有不屈的意志、坚强的恝性和契而不舍的精神，是无法真正体会到高三的意义的。

马克思、恩格斯说：“在科学的入口处，正像在地狱的入口处一样……” 我们要想创造人生的辉煌，要想实现生命的价值，就要敢于承受“地狱”的折磨，“地狱”的挑战。须知，经受得住暴风雪的扑打，松柏才会更加青翠;经受得住严寒的磨炼，百花才会分外娇艳;学子经受得住高三的砥砺，生命之树才会郁郁葱葱。

期中考试已过去，这也意味着高三的生活过去了四分之一。而我们还有不少的同学仍然在迷惘，在徘徊，不知道如何真正的融入到高三的生活，不知道怎么才能闯过险象环生的高三。

在这里，我想谈谈我自己的一点看法和体会。

首先也是最重要的是要有一个良好的心态，在学习和生活中要保持一份好的心情。自然界的冷暖，我们没有办法改变;而心情的优劣，我们可以调控。让心灵中布满明媚的春光，外界的天寒地冻也会退避三舍。

有位老师说得好：“其实，一生都是在路上。拥有一颗快乐的心，再长的道路都可以一路欢歌;拥有一种愉悦的心境，漫长的路上可以是一道道灿烂的风景。”

给心灵以春光，拥有好心情，这样就会更喜欢出发。其实，人生就是一次次出发。从小学出发，我们的目的地是初中;从初中出发，我们的目的地是高中;从高中出发，我们的目的地是高等学府……人生无穷尽，出发无止境。

一次次出发带给我们以眼界的开阔，心胸的豁达，生命的提升。是的，我们在赶路，一路匆匆，一路寂寞。但干渴后会发现清冽甘甜的溪流，寂寞后会发现妙趣横生的境地，艰辛后会得到心旷神怡的享受。那个神秘莫测的风景具有不可抗拒的磁力;那个步入成功的日子散发着熏人欲醉的芳香。让我们从出发中走来，再从出发中走过，让我们一次次更加喜欢出发。

其次是要有自信心，自信心是战胜一切的法宝。高三总会有数不尽的机遇和挑战，难免会遭受失败与挫折。不要让挫折和失败轻而易举地打败了你击溃了你。失利了，要有重整山河的勇气;遇到了挫折，要及时调整好自己的心态，要义无反顾、一往无前地向前迈进。

不要惧怕失败，不要拒绝失败，不要被失败打倒。失败是成功的前夜，是胜利的序幕，是重新崛起的起跑线，是实现超越的信号。通往凯旋门的路途，是由失败的砖石铺成的;成功的金粒，是从失败的砂砾中千淘万滤而来的。在失败的染色体上常常蕴含着成功的基因。

我相信只要不认输，我们就会有东山再起、重整河山的豪情壮志，我们就会很快赢得胜利;只要我们认真总结教训，承认失败，正视失败，改正错误，我们就能够迎来满天的朝霞。

同学们，朋友们，青春是一笔不耐花销的财富，请你千万不要徘徊，不要迷茫，也不要随意的挥霍、虚度。时光匆匆如流水，岁月如流不复回。不要拿青春去赌明天，须牢记：上帝永不抛掷色子，就让我们珍惜青春，珍视自己，在青春的岁月里扬起你理想的风帆，驶向你辉煌的明天!拼搏吧，用火一样的热忱去拼搏，全身心的投入，尽情的打拼，使青春的火焰更高、让青春的花儿更艳。

最后，用一幅对联来和大家共勉：忆往昔鲲鹏展翅壮志凌云奏凯歌已露峥嵘;瞻前程青春胜火众志成城谱新曲再闯雄关

我的演讲完了，谢谢大家!

**用青春去奋斗的演讲稿三分钟篇九**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!

我是 美术系20\_\_级美术教育三班的郑春梅，很荣幸能参加此届“心语杯”青春与梦想的演讲比赛，我这次演讲的题目是：《把握青春，成就梦想》。

青春和梦想永远都是现代人津津乐道的主题。少年盼望青春，规划梦想;正值青春的人赞美青春，成就梦想;年老者回忆青春，感悟梦想;诗词歌赋歌颂青春，赞美梦想。青春是热情奔放的，而梦想却是神圣迷茫的。

青春者，如四季之春，犹一日之晨。充满生机，溢满活力。青春时代是人生最具梦想的时代。在这阶段，我们激-情四射，有着火一样的热情;在这阶段，我们雄心壮志，铁骨凌云冲九霄;在这阶段，我们勇敢无畏，用年轻的心去拥抱创造力。

青春与梦想齐飞 !

如果

你向往高远的蓝天

那么,生长吧

不知不觉

你会发现自己已是棵堪称栋梁的大树

或是

一簇为世界带来芬芳和美丽的鲜花

即使

你长成了一株小草

你也会看见

正因为有了千万个你的存在

才有了这绿满山岗!

对于青春，我们曾说，要惜时如金，青春励志，要努力奋斗，成就梦想。可事实上，现实中的我们都认识到了，做到了吗?

**用青春去奋斗的演讲稿三分钟篇十**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

老师们曾青春，同学们正青春。那么，你们知道青春是什么吗?

青春是李白“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的永不言弃;青春是孟郊的“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”的激情昂扬……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。

你们是否思索过我们的青春该如何度过?什么样的青春最值得回忆?

前几日，衡水中学的学霸说：“每当我学习精疲力尽时，都会质问自己：就这样了?你就这点东西?你真的到了最后歇斯底里不能坚持的地步吗?你的理想是诗，理想是梦，理想是远方的田野，是穿越世界的旅行，但现在你能做的所有，就是把手握紧!厚积薄发!你，只有付出，付出你的时间，赌上你的尊严!当别人打游戏时你在学习，当别人睡懒觉时，你在学习!你必须含着泪在深夜里奔跑，没有人在年少时想成为一个普通人!尽管生活它会剥夺你的所爱，践踏你的尊严，把你才在脚下遍体鳞伤，但你怎能倒下!那些受过的伤都将成为你的勋章，都是你，送给自己最好的礼物!我，也有梦想啊!”

这短短的一段，深深地触动了我，青春是应该在奋斗中度过!

我们不会忘记张海迪身残志坚，发奋学习;不会忘记科比几十年在训练馆中挥汗如雨;更不会忘记贝多芬青年所创作的《命运交响乐》……..正值青春的我们遇到挫折时有什么资格说放弃?

什么是青春?青春就是奋斗的最好年华!怎样度过青春?青春应该在奋斗中度过!

同学们，短短十几天后，我们将迎来生地会考;不到两个月的时间里，我们将冲刺人生新的一站——南校舜徽班。让我们扬起理想的风帆，抛弃迷茫，掌握航向，共同努力，一起去奏响青春的激昂乐章：无奋斗，不青春!

谢谢大家!

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