# 2024年让青春无悔的演讲稿三分钟(十一篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-06-22

*要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。让青春无悔的演讲稿三分钟篇一大家好!我演讲的题目是《让自己的青...*

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

**让青春无悔的演讲稿三分钟篇一**

大家好!

我演讲的题目是《让自己的青春无悔》。

新的一年即将来临之际，身为一名在医院工作的普通一员，我又和我们的医院，和我的梦想，走过了即将逝去的20xx年，为自己又度过了充实的一年而感到没有遗憾。这一年，作为在医院工作的我更加为之感到骄傲，因为我过的充实而快乐。医院是人们寻求健康，拥抱幸福的地方。也是我工作和生活的地方，所以我爱我的医院——我们的医院。

适应我院办工作的特点,积极配合做好办公室各项工作,与同事心往一处想,劲往一处使,不会计较干得多,干得少,只期望把工作圆满完成。

过去的20xx年是我们医院发展的一个关键年份，而我作为办公室这个服务性质的部门的一员,认真做好各项服务工作,以保障工作的正常开展，以一颗真诚的心去为大家服务。为了保证整个医院运转的顺畅，保证医院的每项工作都落到实处，保证每一次会议的顺利召开，保证每一次消息精确无误的上情下达，保证每一份档案的完整无误的保存。总之，做好服务，是我们的职责，更是是我们的义务。是的，我们五院的发展壮大，离不开我们每一个人，无论是院办、病区、门诊部，也无论是医生护士，还是医技人员，是五院把我们紧紧的团结在一起，为了一个相同的目标，为了五院的未来更加美好，我会继续努力，让自己的青春无悔，更让自己的青春在五院绽放出璀璨的光彩，我会认真做好自己每一份工作，不管是不是自己的本职工作，只要是五院的需要，只要是办公室的需要，我都会义无反顾、无怨无悔。

虽然我没有感天动地的豪言壮语，但我会立足平凡的岗位，用自己无言的行动，展现着五院人员的人生观、价值观，展现着我们报效社会、报效人民的责任感和使命感，为党和人民的医疗事业辉煌，全面打造五院的品牌形象，浓墨重彩谱写救死扶伤新篇章。

作为一名五院人，我们更应该用实际行动来努力，回馈医院、家人、同事与病人。当我们站在五院的办公大楼，看人来人往;当我们走在五院的每一个地方，感受到那种浓浓的工作气氛和白色的坚持;当我们看到五院一步步走到今天，当我们看到我们的努力得到了回报，我的心中就充满了感谢。因为这一切是那样的真实，这一切都归功于我们的青春岁月。

**让青春无悔的演讲稿三分钟篇二**

亲爱的老师，同学们：

大家好，今天我要演讲的题目是《让青春无悔》。

成功学的创始人拿破仑·希尔说：“自信，是人类运用和驾驭宇宙无穷大智的唯一管道，是所有‘奇迹’的根基，是所有科学法则无法分析的玄妙神迹的发源地。”奥里森·马登也说过这样一段耐人寻味的话：“如果我们分析一下那些卓越人物的人格物质，就会看到他们有一个共同的特点：他们在开始做事前，总是充分相信自己的能力，排除一切艰难险阻，直到胜利!”

自信的确在很大程度上促进了一个人的成功，从不少人的创业史上我们都可见一斑。自信可以从困境中把人解救出来，可以使人在黑暗中看到成功的光芒，可以赋予人奋斗的动力。或许可以这么说：“拥有自信，就拥有了成功的一半。”

同样两个努力工作的人，自信的人在工作时总会以一种更轻松的方式度过：当很好地完成了任务时，#会认为这是因为自己有实力，当遇到实在无法完成的任务时，则认为也许任务本身实在太难。而缺少自信的人则会把成功归功于好的运气，把失败看成是自己本领不到家。只是由于这小小的心理差异，虽然二人花的时间，精力都差不多，但往往较为自信的那一方的收获要大得多。

国内外多少科学家，尤其是发明家，哪一位不是对自己所攻克的项目充满信心呢?一次又一次地失败只会一次又一次地激发起他们的斗志——他们认为：失败越多，距离成功也就越近了。但自信不是平白无故地就会附着在人身上的，首先人要有真才实学，接着才会有真正意义上的自信，并把它作为一种极其有用的动力。空有满腹自信，那只说得上是自以为是罢了。这种所谓的“自信”，不但不能推动人前进，反而害人不浅。

网络评论人王小山说过：“没有真东西，只有信心的话，前途只有一条——死，而且死得很难看。”这句话听起来有些过火，但事实上如果仅有自信的话确实是十分危险的。

同样，在我们的学习中，仅有自信也是不够的，自信应该与努力有机地结合起来。时常见到有部分同学在考试之际，没有一丝紧张，满怀自信地步入考场。但考试过后，这部分同学中有的分数挺高，有的分数却是羞于见人的。这看似不可理喻的事情其实很简单：这部分同学中一种是既自信，又刻苦认真学习的;一种是单有自信，却未付出努力的。这两类同学看上去都是充满着信心去应试，但由于平时知识的积累不一样，后果就截然不同。

所以说，我们做人，就应当先做一个满腹经书，然后才充满自信的人。因为自信只是一种虚无的力量，想要成功，就得让自信附着于“实干”这一燃烧自信的机械上，以使自信发挥出它应有的力量。

**让青春无悔的演讲稿三分钟篇三**

有人说，青春是一首歌，回荡着欢快、美妙的旋律;有人说青春是一幅画，镌刻着瑰丽、浪漫的色彩。

80年前，为了驱逐黑暗、争取光明，为了祖国的独立和富强，一群意气风发的青年用热血和生命谱写了一曲最壮丽的青春之歌，绘就了一幅最宏伟的青春图画。

如今，“五四”运动已作为光辉的一页载入了中华民族的史册。然而，“五四”绝不仅仅是一个历史事件，它是一种精神，它表现出了青年人对我们民族炽热的爱，对国家前途和命运的关注，表现着青年人的责任和使命。

今天，我们这一代青年人有幸生活在改革开放的大好时代，有幸站立在世纪和千年的交汇点上。我们是幸运者。面对新世纪，我们责任重大。我们回顾发扬“五四”精神，认真思索着，自己应该拥有一个怎样的青春，怎样的人生。记得，最初开始认识“五四”是从小学的历史课开始的。那时，老师讲到“五四”运动，向我们讲述了帝国主义列强对中国的种种欺凌，讲述了青年们为祖国不惜献身的种种壮举。当时，我们虽然还不能完全理解其中的深刻道理，但有如一丝曙光照亮蒙昧的荒原，我们幼小的心田中已播下了爱国的种子。渐渐地，我们长大了，我们成为风华正茂的青年，我们更加深刻地懂得了五四的传统和精神。想想那些曾经与我们差不多大的五四青年吧!他们稚嫩的肩上早已承当起一份救亡图存的重任，而今天建设祖国的重任将别无选择地落在我们这一代人的肩上，我们是否应该为祖国的更加繁荣昌盛而奉献我们的一切?

是啊，我们不小了，我们不能永远停在父母宽大的羽翼下避风躲雨。今年的五月四日，我们将参加成人宣誓仪式。那意味着我们将要同父辈们一起，共同撑起一片蓝天。

长辈们常说我们这一代人是蜜罐里泡大的孩子，少些紧迫感，也少些责任感。的确，与他们相比，我们的生活更舒适，更安逸。但这决不意味着我们可以放松身上的努力，减轻肩上的责任。

人们每每谈到我们××总是感慨万分。××大地，是一片美丽而神奇的土地，我们××地区也曾在中国革命史上留下过光辉的一页。戎马倥偬的年代，这一方热土，曾经为中国的革命付出了多么昂贵的代价。新中国成立后，这里的人们用自己的双手，凭着××人的勤劳和智慧，使自己的家乡发生了翻天覆地的变化。说起这一切，我们心中总是充满自豪。但是，我们也应该看到，这里与祖国的其他发达地区相比还有着很大的差距，这里个别地方的贫困还有待于进一步治理。这里的整体经济还有待进一步的腾飞。我们，作为××青年，首先应该感觉到的是什么?是责任，感到的应该就是责任。“生我是这片土地，养我是这片土地。”我们爱着脚下的这片热土。我们就要承担起建设家乡，繁荣家乡的责任。

是的，责任放在我们每个青年的肩上，放眼新世纪，振兴中华，建设家乡，我们是不会退缩的。

李大钊曾在《青春》一文中写道：“冲决历史桎梏，涤荡历史之积秽，新造民族之生命，挽回民族之危机。”今天的我们虽然无需面对国土的沦丧，无需承受战火硝烟，但我们面前的任务同样艰巨。我们应该努力成为鲁迅所说的“创造人类历史上从未有过的第三代。”“位卑未敢忘忧国”，以天下为己任，青春热血献祖国，顽强地努力，无私地奉献，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的全部智慧和力量。我们今天是桃李芬芳，明天就是社会的栋梁，要掀起中华腾飞的巨浪。

**让青春无悔的演讲稿三分钟篇四**

亲爱的各位同学们大家好，今天很开心在这里和大家探讨《奋斗的青春》这一主题。我就先从我自己的情况开始说起吧。

记得大一的时候，我想，要在大一大二体验各种大学生活，大三大四，安心的做些自己喜欢的事情，至于三十岁之前，我要学各种各样自己喜欢的事情，趁着自己还有激情，就让生活充满激情，如果有一天我累了，那么就去找个地方过着安静的生活。

然而计划总是美好的，目前开来，大三大四有不少遗憾，然而至于有没有一天可以过着安静的生活，现在开来也是当时有些天真了，现在的社会毕竟是活到老学到老，做一个个风中安安静静的也似乎成了一个笑话，可是如果抛开这些，那么计划完成的还是不错的。

刚刚在练字，师姐夫来请教腹肌轮的用法，说我是全才，会书法，工篆刻，打排球，玩橄榄球，没事泡个茶吹个口琴啥的。我笑笑，说只是博而不精而已。这些东西除了体育，都是需要岁月的积淀的，一个是要善于对岁月感悟，还有就是真的需要一些时间，这些是不能走捷径的。我希望现在的这些东西，会随着时间的积淀而愈亦深厚。

下午老师找我谈话，谈了不少，包括关于以后的方向以及其他一些事情。晚上又发了一堆论文给我，不禁一阵头疼，上次给的文章检索表还有一部分没翻译完，这回又是一堆东西。虽然这之后都是老师对我厚重的期望，但是不得不说，现在真的有些感觉时间不够。这不禁然我想到我是不是真的要放弃一些东西。

但是仔细想想，现在的时间不够用并不是没有任何发掘潜力的不够用，只是太多事情我想在还不能熟练的掌握，导致了现在时间不够用的这种现状，也可以说如果我对这些事情的掌握程度增加，那么我不禁可以很好的完成工作，也可以做自己喜欢的事情，只是这些都是需要积淀的，只有积淀到一定程度，那么才可以达到高质量高速度完成工作以及自己的爱好。

又是那两个字，“积淀”。对于这种没有捷径的东西，我有些讨厌，却又有些喜欢，毕竟这种东西做了就会有成果，哪怕不明显，也在进步，没有做的人不可能超过你，但是这做起来有没有捷径，大多是重复单调无聊的工作让人厌烦不已，更重要的不在于它的单调无聊，而在于前期的所谓的积累就是时间夯在上面。

老师是杨集昆老先生的学生，如今也是一方巨擘。他对我说，如今回忆起当初，他最有感触的就是“师傅领进门，修行在个人”，杨老先生完全是放养式的教学，由于经常在自己家做实验，所以平时都不怎么在实验室，而有问题只能自己解决，老师回忆说，由于没有杨先生的太多指导，那时候他们总是犯错，大量的犯错，不过这些错误的经验的积累，早就了他们这一代的辉煌。

记得五年前，我告诉自己青春是用来奋斗的，于是我成了那个学院闻名，学校也不是无名小卒的亮学长，现如今，我明白，青春是用来奋斗的，而所谓的奋斗，就是咬定牙根，坚持着，积累着，不轻易放弃，直到有了足够的积淀，抬起头，眼前豁然开朗。

**让青春无悔的演讲稿三分钟篇五**

尊敬的各位领导、评委老师：

大家上午好！我是来自茶河学校的一名普通教师。我给大家演讲的题目是《青春无悔》。

青春是一道绚丽的风景，青春是一串跳动的音符，青春是躁动的，青涩的，青春更是热情的，生动的。“青年者，人生之春，人生之华也。”

新时代、新机遇、新挑战。作为青年教师的我们该有一个怎样的青春呢？

也许，我们也曾感叹：我生不逢时，没有赶上一个英雄的时代；也许，我们也曾抱怨：我时运不佳，没有找到一个好的岗位。是的，和平年代里，大多的人都是平凡的，可我要说：伟大寓于平凡之中，在平凡的岗位上依然能干出不平凡的事。文建明同志不就是这样吗？与学生的交往中，我深深地感受到了学生那充满童真、稚嫩的心。一张张天真活泼的笑脸，一句句真挚虔诚的问候，一双双渴求的眼神促使着我去了解他们，去教育、引导他们。渐渐地，我懂得了什么是“爱”，对陶行知先生坚守“捧着一颗心来，不带半根草去”的信念，奉行“爱满天下”的宗旨也有了新的体会——爱是教师最美的语言。

诚然，在我短暂的耕耘路上，苦与乐同在，总会欢笑伴着泪水，但我参差不齐的脚印里倾注了我满腔的爱心和辛勤的汗水。所以我无悔。“冰冻三日，非一日之寒。”“十年树木，百年树人。”学生的教育就像是一场马拉松竞赛，可每当看见学生有了那么一丁点的进步，我就欣喜若狂，因为那就是我的成就。

我要做一名园丁，用点点滴滴的汗水去浇灌幼苗；我要做一支红烛，将我全部的心血化为火焰，去照亮孩子们美好的心灵；我要做春蚕，为教育吐尽最后一根丝。我也知道，在教育的跑道上一定障碍重重，但我已做好了长跑的准备，在心底为自己呐喊：加油！加油！我也知道，在教育战线上要有所作为，一定要有“敢为人先”的勇气，去争先，去领跑。为此，我时刻告诉自己：我选择了教师，站在了三尺讲台，那我就要有“抢跑者”的锐气、“领跑者”的豪气、“长跑者”的勇气，用一个个铿铿有力的脚步踏出自己多彩的青春。

艾青说过：“为什么我的眼里常含泪水，因为我对这土地爱得深沉。”是的，我爱我的学生，我爱我的职业。挺一挺青春的身躯，露一露青春的微笑，生动每一枚深深浅浅的足迹，让我们以激情为旗，用青春作注，拼一个无悔的人生吧！

说到青春，我们总会想起在那个午后柔和的阳光下，青春的你躺在草地上，把眼睛眯成一条线，看着上空5km处的云朵慢慢的变换着它的模样，偶尔间一架飞机掠过，或许是鸟吧，实际上不清楚，因为你已经睡着了。

说到青春，我们总会想起在那个惬意的假日，在大街上闲逛的你，不知不觉间溜进一家书店，用保持2小时的站姿翻着书架上的书，在感觉到老板的视线以一种居高临下的角度扫描你时，匆忙离去。

说到青春，我们总会想起那个极其渴望周遭认同的我，这个周遭包括同学、老师、家长。我在乎他们的评价，在乎他们的眼神，在乎他们背后怎么说我，甚至对此不惜胡吹乱侃，把不是我做的事情安在我自己的头上，还有养成了一个现在都没有完全改掉的毛病，“语不惊人死不休”。

说到青春，我们可能会想起校园那颗老梧桐树下一次美丽的邂逅，会回忆起校园那林荫小道的一次浪漫嬉戏。此刻，青春是青涩的，犹如一个初见成熟的苹果。

说到青春，我们总会想起热血与激情，活力张扬，想起那一次次篮球场上的挥汗如雨，足球跑道上的飞奔驰骋，无处不在。

当然，生命要经过严格的淬炼，才能展现它耀眼的光华与纯美的质地。巨岩在海涛中，激射动人心魄的浪花；宝剑在砾石上，闪动耀眼的寒光；青春在人生的风雨中，积淀奋斗的力量。让我们一路坎坷，高歌而行，用艰辛血泪滋养出辉煌的人生。

然而，在今天的时代，青春却遭遇着挥霍，遭遇着放任：你能看见网游魔兽世界吞噬青春学子如花的面容，能看见飙车族疯狂旋转的嚣张，能听见“嫁给黄世仁”的肤浅与稚嫩，能看见沉醉在财富陷阱中的富二代的张狂，能看见课堂里手机聊天的沉醉，能发现青春的嘴唇边污秽的言语和嗒嗒的口香糖泡，于是青春在伤感，青春在迷失，青春在飘零。

所以，用我们的眼睛审视青春，用我们的智慧评判青春，用我们的思考矫正偏离了轨道的青春，用我们的成熟书写青春的灿烂，这是青春义不容辞的责任，于是我们以青春的名义表达我们的思考，书写我们的烦恼，我的青春我作主！

**让青春无悔的演讲稿三分钟篇六**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

没有人能够拒绝梦想，只要他还有有梦的翅膀;没有人能够无视信仰，只要他心中还怀有一份渴望。年轻的我们，也许现在还有些迷惘，有些不知所措，但我们并不能因此放弃了自己的年少轻狂。

青春应该有舍我其谁的霸气，梦想应该有不破楼兰终不还的决心。

西汉大将霍去病，年仅17岁就率兵攻打匈奴，皆大胜而归。汉武帝为奖励他给他建了宅第，他却说：“匈奴不灭，无以家为也。”再看看“年少万兜鍪”的孙权，少时便承担起帮父兄完成基业的责任。他凭借胆识才能，使自己在历史的洪流中熠熠生辉，让一代枭雄曹操都不得不发出“生子当如孙仲谋”的感慨。

青春应该有朝气蓬勃的壮志，梦想应该有滴水穿石的恒心。

西晋时期的祖逖从年轻时就苦读书﹑勤习武身怀报国之志。每到凌晨时分传来鸡鸣，祖逖便醒来拔剑苦练，他坚持不懈终于成为晋朝名将，为收复中原作出贡献。是七尺男儿，生能舍己，作千秋雄鬼，死不还家。这一豪言，可谓激发了无数青年人的雄心。胸怀社稷，脚踏实地。正是当今所提倡的，正是我们要学习的。

竹杖芒鞋轻胜马，谁怕?一蓑烟雨任平生。青春虽会失去光彩，梦想路上虽有泥泞﹑荆棘。但不要因为环境不好就抱怨，自己不出色就沉沦;不要把哈韩风气当成潮流，不要把拼爹当成一种骄傲。累了，就在原地小憩，但千万别忘记跋涉的路途;倦了，就欣赏一下沿途的风景，但千万别被脚下的花草吸引。如果寂寞就哼哼振奋的歌，为自己加油打气。不要再有所顾虑与怀疑，相信自己所付出的一切在某天会以另一种方式回归你。别怕太久，别说太远，有梦的人从不会嫌上天让它来的太晚。

舞动青春，飞扬梦想。给自己一个亮丽的心情，让大风吹散心中郁结的思绪，打起背包，再次踏上无悔的征程。

**让青春无悔的演讲稿三分钟篇七**

尊敬的领导、家长、同学们：

大家下午好!

今天，我们在这里隆重举行“高考百天誓师大会”，这是前进的号角声。在此，我谨代表高三年级全体教师，向高三年级全体拼搏不止的同学们致以良好的祝愿，送上临行前的嘱托。

十二年寒窗，决战百日。100天虽短，但依然可以收获，可以创造奇迹，可以拼出一个无悔的青春。三分天注定，七分靠打拼，只有拼搏过，才不会后悔。相信奇迹，才能创造奇迹。

时光飞逝，太多的事情不让我们重新开始!所以，这一次，我们必须尽我们最大的努力，只允许成功，不允许失败。100天，我们该如何走出一个无悔的青春?

当你还想花点时间玩，当你还想看电视、小说，当你还想和同学或老师吵架……你有没有想过你的父母在做什么?他们好不好?

同学们，请回头看看你们的父母，看看那些满怀期待的或者忧伤的眼神，作为一个孩子，你们是否感到肩上一直承担着一份责任?你们是否感受到了责任的重量?你们的责任就是承担起家庭的希望，重新点燃父母的希望，让他们的眼睛不再忧伤……同学们，我们的肩膀不再稚嫩，请勇敢地承担责任，把责任变成我们前进的力量。

100天的旅程可能充满荆棘、波浪和风，但我们并不害怕!我们有一个高瞻远瞩的领导集体，我们有最战斗力的老师，而你们是一只只充满力量的雄鹰，不怕电闪雷鸣和狂风暴雨，只为赢得一份骄傲。我们的信念坚不可摧，我们的战斗如钢铁般坚强，我们的冲力如洪水，滔滔不绝。青春，就是如此壮丽!

亲爱的同学们，为自己走好人生旅途中的下一步，为了不让亲人们失望，为了我们有一个无悔的青春，我们要拼搏好这100天，让青春绽放出美丽的花蕾，用热情和智慧铸造辉煌的明天。

请抬起头，挺起胸膛，握紧拳头，倾听自己发自内心的呐喊：奋战100天，青春无悔!历史会见证我们今天的热血沸腾和海誓山盟。这不仅仅是一种形式，更是我们心中的永恒。

青春无悔，青春无悔。听，冲锋的号角已经吹响，鼓声响彻云霄。让我们带着赤子之心回报伟大的母校，让印有xx中学的旗帜飘得更高、更红、更亮!

**让青春无悔的演讲稿三分钟篇八**

我们生活在一个靓丽的季节，一个充满青春活力的字眼，我们要去追回与你同行、释放自己青春的能量。

青，是绿色，是生命的颜色，春，是季节，是成长的季节，青春就浊出成在成长季节的那片生命的绿色，是阳光下那片灿烂的笑容。

青春是美好的，也是短暂的，它也许是你人生的一处驿站，不过请记住，即使它象一颗流星，我们也要努力让它成为一次辉煌的闪现，不惧艰难困险，敢于拼搏，志比云天。

中学时代，是我们人生中的一个重要的里程碑，我们知道，风雨会使我们变得强壮，挫折会使我们变得坚强。成熟的思想和高尚的品质，来自于风雨的洗礼和生活的磨砺，我们要面对山峰，去欣赏它的风光，面对未来去争创人生的辉煌，这样才能体现生命的价值。

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。

在二十世纪，中华民族前进的道路上，中国共青团留下了英勇奋斗的足迹，做出了无愧于历史的贡献。二十一世纪是一个充满希望和挑战的世纪，中国共青团，将以新的面貌，面向新世纪，以新的作为开创新的事业，在中华民族振兴史上继续谱写光辉的篇章。

我们缅怀“五四”先驱们的业绩，回顾中国人民和青年在整个世纪，走过的历程，作为当代青年团员应当秉承民族精神，高举“五四”火炬，肩负时代责任，让我们用知识加汗水，以满腔热情，去开拓、去创造、去拥抱新希望，来迎接这个机遇与挑战并存的世纪吧。

青春是什么?青春可以是携子之手，浪漫而温馨地漫步于桃红柳绿之中;青春可以是把头发染成五颜六色，在大街上旁若无人地大跳千奇百怪的街舞;青春可以是无休止地泡吧，疯狂地蹦迪，如果还嫌不够刺激的话，那就去蹦极，开飞机。难道，难道青春仅仅就只剩下这些了吗?青春也可以是潜心于科学研究，十年磨一剑;青春还可以是扎根于边疆，一心谋发展;青春更可以是手擎炸药包炸碉堡时那一声惊天动地的呐喊声。青春是整个人生旅程中最绚丽的一站，最奇妙的一站，最灿烂的一站。青春孕育着无穷无尽的能量等着我们去开采，去挖掘，去释放。

人生的根本目的就是对于人生价值的认识、诠释，乃至于实现，而青春正是我们实现人生价值的黄金时期。青春需要实现人生价值。

**让青春无悔的演讲稿三分钟篇九**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

如果说青春是一片大海，那么理想就是其中最亮的灯塔;

如果说青春是一座花园，那么理想就是其中最美的花朵;

如果说青春是一首歌曲，那么理想就是其中最动听的弦律。

青春是美丽的!它的美，源于我们不断地追求;它的美，源于我们不懈地努力!它的美，源于我们的无怨无悔!都说有梦的人是最幸福的人，有理想的人是最快乐的人。同学们，让我们做一个有理想，有梦的人吧!让我们的理想，让我们的梦想在青春的舞台上，炫出最亮的光芒!

总也忘不了在“5·12”汶川大地震中，那个叫邓清清的13岁女孩儿，她对书的那份热爱，那份执着，让我为之动容!为之震撼!在没有食物和水的情况下，她硬是凭着一个手电筒，一本书战胜了饥饿，战胜了黑暗，更战胜了恐惧，迎来了生的希望。但你们可知，这个女孩她的家庭环境却很差，可是她却有着远大的梦想，她想进入大学学习，她想接受更多的知识文化，她想通过知识改变自己的命运，于是她常在回家的路上，在被窝里打着手电筒看书、学习!想想现在的我们，拥有明亮的教室，美丽的校园，先进的教学设备，而我们，我们在座的有些同学又在做什么呢?要知为了我们的成长，我们的父母每天在为我们到处奔波忙碌着，我们的老师在为我们日夜操劳着，还有更多更多不知名的人们，她们都在对我们付出，对我们关心，对我们倾其所有。我们将何以回报呀!请好好地想一想吧!真的，请好好想一想吧!

还记得周总理那句掷地有声的誓言-------“为中华之崛起而读书!”吗?前辈尚且如此，作为后人我们读书又是为了什么呢?难道只是为了回报父母，回报老师吗?

曾听说过一种花，种子总被埋在石块里，成长的唯一途径就是顶翻石块。这个故事我和许多同龄人说过，她们的回答如出一辙：“哦，我知你的意思。那中考，高考就如压在头上的石头，顶翻了它你就成功了。”真的就是这样吗?不!石头压着种子，直至被顶倒，对种子来说最重要的不是顶翻石块的那一刻，而是在那之后面对无形的困难时，也能拿出同一份毅力和坚持呀!

要知在我们成长的道路上石块可不只仅有中考、高考!还有很多很多。我们现在的努力、汗水也不仅是为了顶翻那一块大石头。而是若干年以后当我们再度回首那段美好的岁月时，能够问心无愧，不会后悔!如同夸父，不知疲倦地追逐着自己的梦想，也许结果不尽人意，但那又何妨?毕竟自己曾真正地付出过!追逐过!同学们，时间不会同情任何人，也不会等待任何人，唯有珍惜现在，把握现在，方能品味逝去的美好!

可时间却又是如此的瘦，指缝是那般的宽。请珍惜现在的每一分每一秒吧!把每一分每一秒都转化为通往理想的台阶吧!你看，那小小的蜗牛，心向金字塔。于是它每天爬呀爬，爬呀爬，哪怕是一小点一小点，哪怕是狂风暴雨，可他不曾放弃，始终不曾放弃!就这样，日复一日,年复一年,蜗牛最终爬到了心中的圣地，爬上了金字塔的顶峰，看到了不一样的天空!我们在座的每个人都有着自己梦想的金字塔，也许它现在离我们还很遥远，也许它现在对我们来说有点高不可攀，但只要我们心存信念，牢固树立不放弃，绝不放弃的宗旨，请相信我们终究会有爬上去的那一刻!会拥有属于自己的辉煌和灿烂!

亲爱的同学们，世上没有比人更高的山，没有比脚更长的路!让我们播下理想的种子，让他在我们青春的土壤里生根!发芽!开花!请相信：

坚持不懈，我们终会成才!

刻苦努力，我们青春无悔!

**让青春无悔的演讲稿三分钟篇十**

尊敬的各位评委，亲爱的老师们：

上午好!

我今天演讲的题目是《做人民满意教师 让青春无悔》。

亲爱的老师们，当我们面对学生求知若渴的眼神，当我们目视孩子们天真可爱的面庞，当我们走上神圣的讲台，听到那幼稚的问候“老师，您好”，我们会想到什么呢?——我们会想到“孩子的未来，社会的发展，民族的进步……”我们更会想到作为一名教育工作者，国家、历史赋予我们的神圣使命。20xx年10月15日，是一个令全国人民欢欣鼓舞的日子，中国共产党第十七次代表大会在北京隆重召开,在报告中指出，教育是民族振兴的基石，教育在改善民生、建设和谐社会中占据着突出的位置。

由此，我想到了自己作为一名新世纪祖国建设者的光荣和自豪，想到了自己作为一名年青的人民教师肩上的历史责任和崇高使命，更想到了如何才能使自己成为人民满意教师，让自己的青春在这光辉的时代更加炫丽多彩!

做人民满意教师，无私的奉献是根本。作为一名青年教师，在白云路小学这个大家庭里，我时时被身边的人、身边的事儿感动着、鞭策着……

余应凤，一位还有31天就要退休的老教师，长年的教育工作使她患上了神经性头痛症，每当碰到喧闹声，她的大脑就会像针刺似的疼痛;再加长时间的备课、批改作业，她患上了严重的颈椎病，经常连脖子都抬不起来。但是，为了三尺讲台，为了她所热爱的学校，为了她所奉献的教育事业，为了心中那份对学生永远的责任，她坚强地忍受着一切的病痛折磨，用自己的行动诠释了一个优秀教师的光辉形象。

吴文秀老师，一次上班途中她的右脚踝骨不幸被摔成骨折，钻心的疼痛使她的脚根本无法落地，医生叫她卧床休息，但为了全班五十多名学生，她却固执地每天打车上下班。原本轻松的上下楼梯，此时却成了她的最大障碍，她扶着楼梯一步一步地上下移动，每上下一次都要付出令人难以想像的努力，从一楼到四楼六十多步台阶正常只需两三分钟，而她却要如同登山、颤颤微微花了近半个小时，到了四楼时早已汗流浃背……

教师不是没有泪水，只是不愿流淌;教师不是没有苦涩，只是不愿诉说;教师不是没有病痛，只是不愿停下脚步;教师不是没有艰辛，只是甘于付出。

做人民满意教师，高尚的师德是基石。在白云路小学，在我的身边，每个老师都像奋力奔跑的运动员，不到终点永不停歇。程永健老师，爱人生重病独自躺在武汉，他虽是心急如焚，但为了不耽误工作，只是忍着巨大的心痛一遍遍地给爱人打电话，直至周末才匆匆跑到武汉，心痛加上高负荷的工作，他也累得脱了形;高春林老师，既是教务主任，又担任毕业班的教学工作，为了教学、管理工作两不误，她通常早晨六点多钟就到校疏理一天的工作思路、为学生答疑解惑，白天为工作跑折腿，夜晚还常常加班加点;还有我们的几位校长，为了学校的管理工作出成绩、出特色，不知花费了多少心思，不知在办公室度过了多少个周末、多少不眠之夜……

看到这些，我的心情显得异常激动，我常常止不住思想潮水的放纵奔流，不止一次地扪心自问 “在这样一个甘于奉献、和谐进取的伟大团队里，作为一名青年教师，在‘xx大’精神的感召下，我该做些什么呢?”

我不禁想到了区委区政府正用“解放思想、开放崛起、发展东宝”的奋斗实践着xx大精神，更想到了区教局正用“建设教育强区”的追求诠释着xx大精神。 “xx大”精神为全区教育工作、学校改革与发展工作绘制了理想的蓝图，作为一名当代青年教师，面对“xx大”精神，我倍受鼓舞，做人民满意教师，构建和谐教育社会是“xx大”赋予我们的责任，更是我们的光荣与梦想。

尽管听到了无数次“老师，您好”，每次回应的时候我依然带着欣喜的微笑。就是这句问候，它装满了我所需要的一切;就是这句问候，让我感受到我的价值和意义。孩子的问好更让我满怀感激，家长的信任让我心生自豪。同时，我也深感自己肩头的责任重大。今天，在鲜红党旗映衬的光泽里，在灿烂鲜花辉映的光环中，我，一名教育战线上的女兵庄严宣誓：做人梯——用我的坚韧;化春蚕——用我的才能;当太阳——用我的忠诚，把爱心和关怀写在生命的旗帜上，用我的青春热血，用我的赤诚汗水，让学生满意、让家长满意、让社会满意、让自己的青春无悔!

谢谢大家!

**让青春无悔的演讲稿三分钟篇十一**

尊敬的各位领导、评委老师：

大家上午好!我是来自\_\_学校的一名普通教师。我给大家演讲的题目是《青春无悔》。

青春是一道绚丽的风景，青春是一串跳动的音符，青春是躁动的，青涩的，青春更是热情的，生动的。“青年者，人生之春，人生之华也。”

回想\_\_年前，首先由青年学生掀起的一场震惊中外的爱国运动翻开了中国历史的新篇章。从此，“爱国、进步、民主、科学”的“五四”精神代代相传。

新时代、新机遇、新挑战。作为青年教师的我们该有一个怎样的青春呢?

诚然，在我短暂的耕耘路上，苦与乐同在，总会欢笑伴着泪水，但我参差不齐的脚印里倾注了我满腔的爱心和辛勤的汗水。所以我无悔。“冰冻三日，非一日之寒。”“十年树木，百年树人。”学生的教育就像是一场马拉松竞赛，可每当看见学生有了那么一丁点的进步，我就欣喜若狂，因为那就是我的成就。

我要做一名园丁，用点点滴滴的汗水去浇灌幼苗;我要做一支红烛，将我全部的心血化为火焰，去照亮孩子们美好的心灵;我要做春蚕，为教育吐尽最后一根丝。我也知道，在教育的跑道上一定障碍重重，但我已做好了长跑的准备，在心底为自己呐喊：加油!加油!我也知道，在教育战线上要有所作为，一定要有“敢为人先”的勇气，去争先，去领跑。为此，我时刻告诉自己：我选择了教师，站在了三尺讲台，那我就要有“抢跑者”的锐气、“领跑者”的豪气、“长跑者”的勇气，用一个个铿铿有力的脚步踏出自己多彩的青春。

艾青说过：“为什么我的眼里常含泪水，因为我对这土地爱得深沉。”是的，我爱我的学生，我爱我的职业。挺一挺青春的身躯，露一露青春的微笑，生动每一枚深深浅浅的足迹，让我们以激情为旗，用青春作注，拼一个无悔的人生吧!

所以，用我们的眼睛审视青春，用我们的智慧评判青春，用我们的思考矫正偏离了轨道的青春，用我们的成熟书写青春的灿烂，这是青春义不容辞的责任，于是我们以青春的名义表达我们的思考，书写我们的烦恼，我的青春我作主!

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