# 4分钟演讲稿

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-06-23

*4分钟演讲稿演讲稿的写法比较灵活，可以根据会议的内容、一件事事后的感想、需要等情况而有所区别。在现在社会，演讲稿对我们的作用越来越大，你知道演讲稿怎样才能写的好吗？下面是小编收集整理的4分钟演讲稿，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友...*

4分钟演讲稿

演讲稿的写法比较灵活，可以根据会议的内容、一件事事后的感想、需要等情况而有所区别。在现在社会，演讲稿对我们的作用越来越大，你知道演讲稿怎样才能写的好吗？下面是小编收集整理的4分钟演讲稿，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

4分钟演讲稿1

热爱生活，你会感到大自然的美好；

热爱生活，你会感到人世间其乐无穷。

热爱生活，你会感到前途光明，有激情，有前进的动力。

前苏联著名文学家奥斯特洛夫斯基因严酷的战争致使他全身瘫痪，双目失明。但他经受住了生活的考验和磨炼，以崇高的理想、顽强的意志和对生活的热爱，写下了感动一代又一代的人的名着，那就是《钢铁是怎样炼成的》。他说：“只有像我这样发疯地爱生活、爱斗争、爱那新的更美好的世界的建设的人，只有我们这些看透和认识了生活的全部意义的人，才不会随便死去，哪怕只有一点机会就不能放弃生活。”

你看，一个残疾的人都如此热爱生活，写下如此感动的书，他不是一个成功者，是什么！

可有些人呢？受一点挫折，就对生活失去信心，就感到前途渺茫，就想死呀活的，这样的人就不感到羞愧吗？

有一个身体健全、四肢发达的大学毕业生，就因为失恋，就想不开，就想与恋人同归于尽，这值得吗？他抛弃了生活，生活也抛弃了他？

美好的生活，永远属于哪些热爱生活的人！

热爱生活的人，会成为一个成功者！生活不是一杯美酒，不是一帆风顺的航船，也不是一首抒情的歌。生活充满酸甜苦辣，有欢乐也有痛苦，有幸福也有不幸。然而，就是因为生活充满五颜色，才使人感到有挑战性，有竞争欲，生活永望远属于强者，强者就是成功的人。

热爱生活吧，它会使你更聪明，更成熟，会锻炼你迈向成功。

4分钟演讲稿2

人的一生总要面对无数次选择，就像下棋一样，在黑与白交织的世界里，每向前迈一步，都要经历一次内心的困苦，犹豫，绝望而后坚定的成长过程。有人说：\"这就是人生的魅力。\"而正处于十字路口的我们，告别了充满幼稚与凝重的初中，一个举目一新，春机盎然的职业学校又出现在我面前，而我还在为昨天的失败沮丧不已；正为揉碎在蓝海里的梦想而痛苦万分，但是，我对自己说：我选择这里，张开我的翅膀，播种我的希望，让梦在这里延续，让青春在这里腾飞。

在校园的点点滴滴，我逐渐抛弃了幼稚，更深刻明白了青春的内涵。青春是当你播下疏狂，它就回赠你悔恨和枯涩，你播下懒惰，青春就惩罚你以荒芜和悲凉；你播下勤奋，青春就赏赐以欢乐和甜蜜。当我们在品味青春时，像饮一杯蜂蜜，也像饮一杯白开水，在蜂蜜的甜腻中尝出平淡，在白开水的清淡中品出平凡。正是这种青春的内涵，也向我印证了青春的理想。先哲说过：理想如星辰———我们永不能触到，但我们可以像航海者一样，借星光的位置而航行。\"我因此陷入了重重的沉思，夜幕降临时，校园内一阵阵淡淡的芬芳随着轻风沁如我的`心肺，此时我明白，花朵以自己独特的芬芳在熏陶着一代新人，我们作为21世纪的新新人类更应该像航海者不断摸索我们的理想，用青春去抒写奋斗。

如果可以把青春比做一台电脑，要达到高性能和高质量，我觉得可以将它划分为c盘和s盘。

青春之s盘，即sruggle。奋斗之意。\"奋斗者未必都成功，但成功者没有一个不经过奋斗\"不知道是谁讲过这样一句话，前面的路像河水一样总也看不清楚深和远，不知道属于我们是泥沼断壁还是金光大道。但是，我坚信：我们的青春无限，我们的命运掌握在自己的手中，既然人生赐予我们搏斗的机会，既然不想养就鸡的钝羽而想铸成鹰的力翅，何不放开手去奋斗未来，拼搏风云！\"作为此时的我们，无论遇到多少迷惘，失败，我们要更坚强，继续完成我们的征途，抱着一份刘禹锡\"直与天地争春田\"的豁达上路，幸福不是毛毛雨，梦也不是红蜻蜓。让我们去为自己画一个漂亮，完美的人生奋斗之圆。

青春，是个朝气蓬勃的字眼；青春，写满自豪与骄傲，让我们与青春同行，追寻c盘，s盘，追随大地，让我们在职高中描绘青春的风景图。我想高唱：青春是美丽的！因为青春并不会太长！昙花一现是短暂的，可是谁能说他不美正因为它的短暂，因而带给人无限的留恋！可是昙花一现有无数次，而每个人的青春只有一次，何不牢牢把它握住！

让我高唱：青春可以让我们无限飞扬。

4分钟演讲稿3

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

首先要感谢学校给我们这个交流的平台，同时也要感谢老师们的教导和同学们对我的帮助。今天我要演讲的题目是：“承梦起航”。

莎士比亚说过，时间会刺破青春的华丽精致，会把平行线刻上美人的额角，会吃掉稀世珍宝，天生丽质，什么都逃不过他横扫的镰刀。在我们指缝间悄然消逝的我们的青春，紧握双手也无法阻止它毅然而然的离去。

高考后，我便用我真挚的微笑，迎接大学温暖的怀抱。带着我的追逐，我的梦想，踏进诚毅。小小的胸怀，装满了大大的理想。俞敏洪说过，爬上金字塔顶尖的有两种动物，我自知做不了雄鹰，但是我愿意作那只努力向上的蜗牛，虽然有重重的壳，但里面装满的是我大大的梦想，登上塔尖，脚下所有的风景便是我的。可是，对未来的迷茫与不知所措铺天盖地而来。站在这样一个关口，我恐惧，像是条在海上迷失方向却始终找不到灯塔的船，独自面对着黑暗，却无法自拔。我忘记了来时的方向。

但是成长的过程也许就是破茧为蝶，挣扎着褪掉所有的青涩和丑陋，在阳光下抖动轻盈美丽的翅膀，闪闪的，微微的，幸福的颤抖。也许我们当中有些人对自己的专业感到迷茫，但是你必须为你的选择付出代价，没有人会为我们的选择买单。给自己合理的定位，明白自己想要什么，想要成为怎样的一个人，明白你日后渴望的生活是怎么样的什么。马云说过：“今天是痛苦的，明天更痛苦的，后天是美好的，但很多人死在明天晚上。”

从本质上说，就是我们没有给自己一个目标。我有这样一个问题，现在的我们所做的事，有那些是我们十年前想干的？也许就是这样一个简单的问题我们都会陷入茫然。更何况是未来想要成为一个怎么样的人。我想知道，为什么一瞬间就在风里长大了，为什么一瞬间我忽然间明白自己已经失去一年可以用来奋斗的时光。为什么我不能早些明白这些道理。那些花开，那些日落，那些单纯清澈的时光，那些明亮的青春，以及年少的忧伤，究竟是怎样穿过我的身体，流淌的如此干净。

就是这样一个时间点，我突然间明白，浑浑噩噩的过日子，挥霍的只是我自己的光阴，世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最易被忽视而又最令人后悔的就是时间。青春只有一次，在短暂的青春里，又有多少个四年能让我们这样肆无忌惮的追逐梦想，不用顾忌别人的想法，一味的往前走。答案是什么？

青春弥足珍贵，大学是让青春尽情绽放、让梦想肆意飞翔的殿堂。在这里，所有的梦都是合理的，所有的梦都有可能实现。迷茫与稚嫩，我已经让它飘散在风里，现在的我要承梦起航，让我的青春，在大学这个舞台尽情释放光彩，即便没有镁光灯的照耀，也要闪耀自己的光芒。

青春不仅仅是一声声的赞美，它更是拥有使命并为之奋斗不息的源泉。因为生命的光环一个个被践踏的躯体赋予了新的灵魂；因为青春的绚丽，一个个飞舞的思绪会聚成一首悲壮的挽歌。而大学就是这曲挽歌中最恢弘的篇章，成败在此一举。把握这四年的时光，让回忆充斥着全是你奋斗的身影。

我的演讲完毕！

谢谢大家！

4分钟演讲稿4

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

青春原本是美的，但是你长时间不打理它，再红艳的花也会变得苍白。

喷泉看起来激情四射，其实是内在能量的源源不断、对最高理想的全力奔涌，你的激情稍有松懈、你的梦想稍有萎缩，青春的喷泉就不会足够豪迈，足够壮观——小溪也许是喷泉失去所有高度和激情的结果。

不要说青春就是不落的太阳，就是风调雨顺好年景，就是春风得意马蹄疾，正因为青春的梦想最圆最大最饱满，它才需要更多正能量的支撑，激情对青春的消耗也最多，外在的风调雨顺远远不够，内心矿藏的取之不竭、保持源头活水的滔滔不绝才是正道，你得意，有比你更得意的，何况那些准备笑到最后的，正在默默地积蓄能量，通过对自己的把握，要把握整个春天，乾坤扭转时，你才知道得意仅仅是一种示人的表情，没有长眼睛的马蹄最容易被芳草鲜花绊倒。

鲜花需要绚烂阳光的日日照耀，青春也需要正能量的不断补充。

鲜花只需要不回避阳光就行了，而青春首先需要一双发现正能量的眼睛。 这种发现应该先从自己开始，问一问自己的理想有多高远、激情有多强烈，自己仅仅是一个索取者，还是一个能创造的奉献者？一个对自己失明的人，怎会发现外界的七色斑斓、巅峰连绵？

自卑和自大都是一种破坏力，但如果正确认识和对待，它们也会变成正能量，当你把自卑踩在脚下，它就会成为更高一层的台阶，当你从自大的哈哈镜里走出来，你会对真实和美好有更清醒、更深刻、更完整的领悟，你不再被分裂，你成长为一个谦卑而有力量的奋斗者和奉献者。

有很多青春偶像都曾经怀疑过自己，如李宇春，在进入大学最初那段时间，由于天分不是班级里最高，专业课跟同学差距拉大，她第一次开始怀疑自己，而且变得越来越消极，消极到沉迷网游。为找回自信和对自我的正确把握，她借力老师的帮助和关怀，用了一年多的时间，方才给自己的青春注入了最强劲、可持续的正能量。一个人在自我怀疑时正是学会思考的开始，只要你朝着正确的方向，勇于在黑暗中发现那道认清自我的光芒，青春的正能量就会觉醒，就会爆发，就会带你进入正确的轨道，成为一颗独一无二的恒星。

一个曾经自卑自弃的残疾青年，在成功之后回忆往事，这样感慨，“我能让自己仔细地看看这个世界，有了正确的价值观”，他认为这就是他的正能量，而李宇春的正能量则是“音乐不是工作，那是我的信仰”。所以最好最难枯竭的正能量总是先从自身找起，也总是跟“这个世界”和“我的信仰”密切相关，一个没有“正确的价值观”和信仰理想的人，他发现和接受的“正能量”需要怀疑，只有具备信仰理想的人才能够让最为浓厚的青春活力源源不断地聚集到自己人生的竞技场上，也只有这样的人才能够带领更多人一起奔跑，真正成为传播正能量的领导者。

一位老师认为年轻人应当培养起八种素质，其中一种是“你应当培养起宽广的视野”。这种视野自然也跟认识自己有关，然后你才能够去见足够多的东西、足够好的东西，并且逐渐学会解读和处理各种复杂的问题。见过了足够多的东西、足够好的东西，你就会明白不只是冠军和金牌才有正能量，正能量更多地体现在为信仰、为理想而不懈奋斗的整个过程和满腔激情的付出，只要你怀着一颗从容优雅的心坚持上场、全力以赴，你就会继续走高，在属于自己的巅峰收尾，为自己的青春画上无怨无悔、浓墨重彩的一笔。

李宇春在新歌里高唱：“赌这一把，不要害怕，别人的喧哗。再不疯狂青春就荒了，再不疯狂我们就忘了。荒了就像白活一场，忘了就像没有了过往……”“疯狂”的青春怎能没有正能量？让我们发现和接受正能量，使我们的青春“疯狂”到怒放，“疯狂”到燃烧，“疯狂”到成为一个不老的传奇。

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