

# 2023年珍惜青年时光演讲稿三分钟内 容(汇总5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

## 珍惜青年时光演讲稿三分钟内内容篇一

大家好！

有人说青春就像绿色的芳草地，让我们怀着热切的希望在\_\_中学这块土地上不断学习、拼搏、奋斗；有人说青春是很长的跑道，需要我们用心用力地地跑完每一步；有人说青春是一首首火火的歌谣，它需要我们年轻人的高声歌唱。

我想问一下各位，你们对青春是如何理解的呢？也许有很多人给青春下过不同的定义，也许听过太多的青春故事，正因为这样，我觉得青春就像熊熊燃烧的烈火，每个人的生命都因为有了青春而精彩！

同学们，还记得1919年5月4日爆发的那场北京学生反帝爱国运动吗？这是我国伟大的第一次反帝反封建的爱国运动。它又是一次中国历彻底的不妥协的反对帝国主义和封建势力的伟大斗争。

是的，作为中学生的我们，在生活中，我们并非要为发扬爱国主义而做出一场轰轰烈烈的爱国行动，我们应实事求是，从身边的小事做起，从点滴做起，从为人民服务，为国家的经济做贡献。

所以，就让我们一起从小事做起，发扬五四精神，挥洒青春

激情，一起为祖国腾飞而奋斗，用我们实际行动证明！让五四精神一代一代传递下去！发扬光大！

谢谢大家！

## 珍惜青年时光演讲稿三分钟内内容篇二

清风，穿过花香，掠过竹林，渐行渐远。

岁月，红了樱桃，绿了芭蕉，转瞬即逝。

留在记忆深处的一切像沙漏般滑过我们的思绪。我们想着“一切都会过去”，我们念着“一切都不会过去”。因此，我们只需要：珍惜当下，把握现在。

### 种豆南山下

古人中崇尚山水，眷恋田园的便不得不提到东晋诗人陶渊明。一贯之中，他总是向往“晨兴理荒秽，带月荷锄归”的归隐生活。他虽无寄情山水的哀怨之情，却有活在当下的快活之感。一心只染自己“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适安逸。陶公他没有追往过去，也并没有向往未来，他只是单纯地隐于山水田园之中。或许，他就是做到珍惜当下，把握现在的古之第一人吧。

### 大庇天下寒士俱欢颜

很难想象诗人杜甫被贬之后过的是什么日子，只记得他笔下“星垂平野阔，月涌大江流”的月夜之景，却也难求他“风雨不动安如山，呜呼，何时眼前突兀见此屋。吾庐独破受冻死亦足”的乐观旷达。他安于接受生活窘迫的现实，不为自己的政事所牵累。也不曾向往将来生活会怎样，只求在这茅草屋中安度晚年，过着安心舒适的生活。似乎晚年杜甫也学会了珍惜当下，把握现在这个道理。

天生我材必有用

很多人能如诗仙李白一般豪放不羁?他一生淡泊名利坚持认为“千金散尽还复来”这一道理，他曾与岑夫子、丹丘生一同烹羊宰牛，在山林之中“将进酒，杯莫停。”如此逍遥自在，快活于天地之间，对着艰险的蜀道他抒发“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的豪情壮志，一生哪有摧眉折腰?还看九万里风鹏正举，喜笑悲歌气傲然。他不回想过去，不展望未来。他只求与友人“今朝有酒今朝醉”也印证了那句珍惜当下，把握现在。

无论时光多么匆匆，岁月的长河里都会留下你我最真诚的回忆。不管一切会不会过去，我们珍惜当下，把握现在的决定总是正确的。

面对回忆，我不再叹气，亦不想逃避，回想起那句郑燮的“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”，是啊，为了火红的晨曦，为了似火的骄阳，为了灿烂的晚霞，让我们的信念去谱写，让我们的精神去高歌。让我们一同珍惜当下，把握现在吧!

### 珍惜青年时光演讲稿三分钟内内容篇三

“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼里过去。”时间如流水，似夏天的雨，像一狂而过的风，不珍惜时间的人，就是竹篮打水——一场空；而珍惜时间的人，就到了丰硕的成果。“抛弃时间的人，时间也抛弃他”。对，时间似乎是一全书，愚笨的人只会一目十行，到头来，什么都没有收获到；而聪明的人，则认真，仔细的读，因为他知道，这本书只能读一次。有理想的人，会珍惜全部的时间，留下来的，是无遗憾的一生。而有理想，不珍惜时间的，似乎是坐在一艘漏油的船上。

过时，你试问自己，你得到什么了吗？你热爱生命吗“如果是，请不要浪费时间，因为它是生命的主要材料。

记住：浪费时间是一桩大罪过，为了不在覆辙：“黑发不知勤学早，白首方悔读书迟”所以，记住一句话：机不可失，时不再来。

## 珍惜青年时光演讲稿三分钟内内容篇四

有人说：人的一生有三天：昨天、今天和明天，这三天组成了人生的三步曲。但我说，人的一生只是由无数的今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会感怀昨天，也不会憧憬明天。乐观的人，喜欢描述明天的美好前景；悲观的人，总担心明天会发生什么不测。但生命的内涵只在于今天，生命是宝贵的，它是由一分一秒的时间堆积而成的，珍惜今天就是珍惜生命，荒废了今天就是荒废了生命。

昨天已是过眼云烟，再也无法挽留。如果在昨天，你为取得了一点骄人的成绩而沾沾自喜，或是因为做错了一件事情而愁眉不展，那么你就永远陷进了昨天的泥潭里。同时，你明天的时间也会从你的沾沾自喜或愁眉不展中悄悄流逝。每个人都会乘坐“今天”这班车驶向明天，一天一个驿站，一天一处风景，趁着明天还未到来，我们就应抓住今天，这样等待着你的才会是果实累累的明天。

我们不应该在昨天寻觅什么，也不应该向明天祈求什么，最重要的是怎样对待今天。在这有限的`时间里努力学习，抓紧今天的分分秒秒，用今天的努力去弥补昨天的空隙，去实现明天的崇高理想。

聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，悲叹昨天，挥霍今天，梦幻明天。一个有价值的人生应该是：无怨无悔的昨天，丰硕盈实的今天，充满希望的明天。

同学们，让我们共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒吧！

谢谢大家！

## 珍惜青年时光演讲稿三分钟内容篇五

小时候，我觉得老师很伟大，从进入学校的第一天开始，我的老师就在我的心中播下了一颗种子，一颗对“教师”这一职业期望的种子。随着年龄的增长，这颗种子在老师爱的雨露和关怀的阳光下，渐渐地在我心中，生了根，发芽了，长大了。今天，它终于结出了果实——我也成了一位老师。梦想的实现，参加让我一度有种飘飘然的感觉，我觉得我仿佛是天底下最幸福的人一样，然而，当我一天天成熟，在教师岗位上一天天成长的时候，我才真正体会到“春蚕”、“红烛”、“园丁”、“灵魂的工程师”这一串串字眼所包含的真实道理。

教师是很平凡的，也是很普通的一个职业，我们每天所要做的事情看起来很罗嗦，仿佛就好像给学生上上课，批改批改作业。其实不是的，在给学生上课的时候，我们为了让这节课更生动，我们很多次在灯下挑灯夜读，也很多次在夜深人静的时候备课；为了让这节课更有意义，我们很多时候没有休息，很多时候没去照顾自己的孩子。

很多人这样形容教师，教师就如一颗小小的铺路石，也只是社会中的沧海一粟，的确是这样，大多数的老师，都只是默默地自己的岗位上，燃烧尽了自身全部的光和热，再悄悄地退下了，没有惊人的事迹，更没有辉煌的成就，犹如一块黑板，曾经写满了神奇，最后擦去的都是功和利。虽然是这样，我仍然为自己是个老师而感到骄傲，因为在老师的手中，都握着无数的金种子——那便是希望，这就是教师的全部财富，也是教师的神奇之处。

青年节就要到来了，在这个青春洋溢的日子里，我愿站在这

个台上，用青年教师的名义告诉大家，我愿做那一颗小小的铺路石，静静地躺在泥土里，虽然它没有水晶的纯静，没有宝石的艳丽，没有钻石的光芒，只有一个培养祖国下一代的目標。为了这个目标，我愿意付出努力，付出我的青春，我愿意用我全部的力量让我们的新一代走在我们铺就的平坦而宽阔的道路上奔向前方，奔向四方，奔向远方。

说到就要做到，要付出实实在在的行動，在工作当中，我会对自己提出了严格的要求，每天提早到校，晚上摸黑回家，将学校当成了自己的又一个家！俗话说：“不打无准备的仗”，在每一堂课之前，我都会精心备课，认真上课，并做好课后的摘记工作。我会将学生当成自己的孩子一样照顾，不但传授他们知识，还要教会他们做人的道理。在业余，我会除了阅读自己订阅的杂志之外，还大量翻阅学校现有的教育杂志，并认真做好理论笔记，不断积累，不断给自己充电，扎扎实实打基础，为做了名合格的数学教师而努力。

老师们，路在脚下延伸，而我刚刚起步！路在脚下延伸，而我就在铺路！

我的演讲完毕，谢谢大家！