

2023年拥有青春的我演讲稿三分钟 青春 演讲稿你值得拥有(大全8篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

拥有青春的我演讲稿三分钟篇一

我们拥有十字式开放的思维模式，它有无限的延展力，有无穷的力量，我们更有团结向上的精神！我们爱岗警业，遵纪守法，我们严与律己刻苦钻研，我们学习许振超，学习陈昌乐，为社会的进步，企业的发展 自身的提高奋力拼搏，我们将依靠企业，奉献企业，同风同雨，携手并进，我们不断进取，永争一流，超越自我，超越同行，向作实做强迈进，建设和谐企业和谐文化，和谐社会！

虽然我们没有为祖国，为母亲挣脱锁链而驰骋沙场，但我们可以为祖国的繁荣富强，为企业的发展改革奉献青春！

我们拥有年轻，拥有旺盛的生命，让我们带着拼搏，带着豪情，尽显年轻的奔放，释放所有的力量，如一匹骏马，血气方刚，向着光明，向着未来，向着广阔的天地，去奋蹄，去驰骋，去竞争，去建功立业，去夺取明天！

我们自尊，自信，自强，自立，把我们的青春热血，投入新时代的熔炉，投身与“ ”的改革大潮中，劈风斩浪，走向辉煌，为企业的腾飞，中华的崛起，增色添彩！我相信祖国的明天必将腾飞，海湾集团的明天将灿烂辉煌！

生命的极致将被抒写，

青春的号角正在飞扬，

彰显英雄本色，奏响生命的华章!!

拥有青春的我演讲稿三分钟篇二

大家好，今天我要演讲的主题是，高考须尽力，青春要无悔。

巴金在自己的随想录中说过。“人不是点缀太平的而是工作的，正因为有了荆棘，才需要我们在荆棘中开辟道路。”一个人来到世界上，平平坦坦过完一生是毫无意义的。要建立自己的天地，让成为主宰自己的主人。

只要我们有坚定的信心和勇气，高考的荆棘便不会阻碍我们通向成功。相反，荆棘是我们成功的垫脚石，磨难使我们越挫越勇。在荆棘丛中开辟道路!

我的演讲完毕，谢谢大家!

拥有青春的我演讲稿三分钟篇三

大家早上好!

今天，我们演讲的题目是《在情绪克制中磨砺青春》

情绪，与我们每分每秒的思想和行为息息相关。

曾经有科学家研究人的情绪与记忆的关系。结果发现，情绪最低落的学生，几乎忘掉了记忆内容的四分之一；情绪很好的学生，在相同的时间内忘掉了二十分之一，说明了情绪好的学生学到的知识远远超过情绪不好的学生。

常有人说：“笑一笑，十年少。”并不是没有道理。有实验证明，过多的不良情绪积攒起来，严重的会影响到自身的身

体健康。

情绪的变化会影响到学习甚至是健康的发展，因此情绪克制至关重要。

在我们的学校中，曾发生过这样的事情：

午餐时间，餐厅中的一位同学不慎将手中的汤洒到另一位同学的身上，后者马上勃然大怒，破口大骂，第一位同学被他的言语激怒，竟将整盘菜扣到了他的头上。事后，学校对这两位同学做出了严厉的处分。酿成这样的后果，只因两人没有克制好自我的情绪。

在我们的身边，也有过这样的情况：

球场上，一位同学失手将球打到另一位同学的脸上，但另一位同学并没有过多的责怪，而是大度的谅解，第一位同学则大方的承认错误，真诚的表达歉意。这两位同学的理智行事，展现了自己的素质与修养，更收获了他人的赞赏。

那么，我们该如何克制好自我的情绪呢？交流，往往是放下隔阂、克制情绪最好的方法。在不影响他人的前提下，合理恰当的宣泄，也是消除不良情绪非常有效的方式。或者，我们还可以有意识的转移自己的注意力，将心思放到自己喜欢做的事情上，比如安静的听听音乐或者酣畅淋漓的打一场球等等。在神经过于紧张的时候，如考试之前，我们可以尝试多做几次深呼吸，让自己放松下来，以积极的心态松开紧张的神经。

我们都知道“家庭是我们的第一课堂”。而生活中，成长中的我们与父母之间的冲突也逐渐产生，一时的气话也许会不加控制的脱口而出，之后或许后悔但又羞于道歉。因此，父母教导或批评我们时，“忠言逆耳利于行”，我们应耐心倾听并理智的告诉自己“父母一时严厉是为了让我们有更好的

品行，自己更不应该用言语伤害父母。”与父母平心静气的交流自己的想法，是化解冲突更好的方法。

在学校中，老师对我们的用心不亚于父母，但是，不懂得老师们用心良苦的同学却在心中对老师产生怨恨，甚至有的出言不逊，冲撞老师。然而，老师严厉的批评、小小的惩戒只为让我们的学习、思想有更好的发展。

学生时代，我们在学校这个大家庭里和同学们朝夕相处，相互之间总会因为一时控制不好自己的情绪而产生矛盾冲突。为此，学校组织了“一张卡片释恩怨”的活动，就是为了化解我们的矛盾。学校将在合适的位置摆上形式多样的卡片，同学们任意选择并在上面写下对无法说出的表示歉意或和解的心里话，捅破那层隔绝心与心之间的窗户纸，使彼此的友谊更加坚固。

克制情绪，让我们提高自身的修养，让我们的行为更加优雅，让我们的心与心之间不再有隔阂。在情绪克制中磨砺青春，使我们更加文明！

拥有青春的我演讲稿三分钟篇四

大家好！

青春，是一道明媚的忧伤。或许，仅有在花开花落的时候，我们才会领悟到她的真谛。

抬起头，望着那湛蓝的天，我有些疑惑。遐想就像云朵一样在脑海中浮现。

如今的我不再稚气，如今的我不再犹豫。眼前要的就是拼搏！仅仅在四百天多天的日子里，我就要放飞梦想，让二年的奋斗成为现实。

像我们这样的年纪，或许应当好好享受青春，风华正茂的时刻一生仅有一次。正因为我们风华正茂，所以我拒绝用青春去赌明天。

那颗朝气蓬勃的心在蠢蠢欲动，在一层又一层的等待中想要破茧而出。有时候会去压抑一下。将她变为动力，让梦想走向现实。努力之中，汗水和泪水一齐交织。但在这之后，期望和喜悦会向你招手。这时，苦涩再也不是苦涩了！

应对新鲜和好奇，也许你会无所顾及地追求。在魅力的吸引下，思考可能被遗忘，所以掉入青春的陷阱，也是常有的。于是，她给了你经验和教训，这才是一笔巨大的财富。

体验青春的时候，我们也在成长。

一次又一次的体验，一次又一次的回味，不管青春是什么样貌的，她都造就了崭新的我们。

席慕容说青春是透明的。就在透明里，我应对考验，应对竞争，应对失去，应对拥有。这一切让我明白了什么是青春。没有岩石的阻挡，就不会激起美丽的浪花。没有青春的磨练，就不会有一个完美的理念。即使在透明里，我们也要学会把握。

应对青春，更不用紧张和激动。风不会把阳光打散，相信你也不会让青春失望！

拥有青春的我演讲稿三分钟篇五

梦里花落知多少，在朦胧的梦中，青春是一缕阳光——如此灿烂，绚丽；在花落的季节，青春又是一串快乐的音符，荡漾在欢乐的节奏中。给青春一份宝贵的承诺，把握青春。

就这样，我把自己困在冰冷的秋叶中，紧锁的眉头也封锁了

我的心灵。太阳再也不会因我而耀眼，彩虹也不会因我而绚丽。轻柔的吉他化解不了我心中的悲伤，我只能选择逃避，慷慨的付出我的青春。

经过雨季的洗礼，我鼓足勇气走出那一片阴天。眺望窗外，其实一切事物依然那么美丽。天，蓝蓝的，任由白云在它的怀抱里跳跃，幻想；水，清清的，冲击着小石块，溅起一阵阵微波，似乎是在为之庆贺。树芽儿努力地生长，不浪费一分一秒，把握住人生最辉煌，最精彩的时刻。在操场上，有几个小孩子尽情地奔跑着，散发生命的活力，青春的力量。绽放青春之花，不言遗憾！

青春不悔，即使有波折，有困难，也会一如既往，勇敢前进。青春是五味瓶，酸甜苦辣咸，尝试了更多的滋味，体验青春的快乐。

珍惜所拥有的青春吧！

拥有青春的我演讲稿三分钟篇六

那一缕缕充满希望的阳光，是我们前进的动力，是我们坚强不屈的毅力。青春，是一块块大小不一的石头，在经历了千难万险后终于铺成了一条石子路，把我们引到成功。下面是本站小编为大家整理了大学生关于青春演讲稿3篇，希望能够帮到你。

大家好！

青春的脚步如行云流水，青春的岁月容不得些许浪费。青春又是漂亮的，她布满活力、拼搏和执着，无论你从事什么样的职业，处在什么样岗位，我们都应该激情的面对生活，让激情之火在你的生命中、事业中燃烧。

旅游业在国际上被誉为“朝阳产业”，我国的旅游业也已发展成为国民经济性支柱产业。因此，她更需要有朝气蓬勃、创新进取的青年朋友参与到其中，用自己如火的青春点燃这发展迅速、生气无限的旅游事业。山青水秀，环境幽雅，景色迷人，被誉为“京郊明珠”、“北京的后花园”。旅游事业也是蒸蒸日上，发展迅猛。作为一名大学生志愿者的我，怀着志愿服务、锻炼成材的目的来到了旅游局。初到这里，一切对于我来说都是生疏的，生疏的环境，生疏的人群，生疏的工作。但一切又都是那么的熟悉，熟悉的笑脸，亲切的言语，使我仿佛又回到了那个熟悉、暖和的大家庭。在这里，我如久旱的小草碰到甘露般汲取着知识、收获着经验。那不仅仅是业务上的知识，还包含着社会经验和人际交往的技巧。这些都是我们步入社会所要具备的，但也正恰恰是初出校园的我们我们所欠缺的，急需把握的。在综合科，我经常去收发一些传真，接听一些电话，这些看似简单、琐碎的工作，却大大提高了我与人交流、沟通的能力。在旅游局工作的半年里，在领导的耐心教导，同事的关心与帮助下，我从一个最初连电话都接不好的学生逐渐成熟起来，做起事情已不再向从前那样毛毛躁躁，毫无章法。一年的志愿服务虽然很短暂，但我不会让这短暂时光在我的生命中虚度，我会尽力去完成交给我的工作。因为我知道，在我付出劳动的同时，它将回馈给我一笔不菲的人生财富，这笔财富将成为我以后成长、进步的一个契机。

此时，我们要用我们的聪明和勇气扬起理想的风帆，用我们的青春和生命奏响时代的强音！当我们抛弃了迷茫，把握了航向；当我们勤字当头，不懈摇桨，成功的闸门会向我们敞开，美好的时刻终将到来。我们要用青春的画笔在人生的画卷上留下绚丽辉煌的一页。未来不是梦，而今天，把握在你我手中。我们要用今天在手的青春，让她在旅游事业中闪光、发亮！

青春，肆意的张扬，疯狂的奔跑，然后华丽的跌倒，跌倒无言，因为起来后还要冲刺彼岸，在大学的校园中完成华丽的

逆转。大学，青春绽放的伊甸园，活力与激情充斥的松花江畔。

青春张扬，绽放在大学的梦工厂；

青春炫彩，渲染出大学的夜斑斓；

青春无价，肆意在大学的象牙塔。

如果说青春是一箱珠宝，那有大学的青春便是珠宝中的卡地亚；

如果说青春是一只皮包，那有大学的青春便是皮包中的路易威登；

如果说青春是一件礼服，那有大学的青春便是礼服中的香奈儿；

如果说青春是一辆跑车，那有大学的青春便是跑车中的法拉利；

如果说青春是一架钢琴，那有大学的青春便是钢琴中的斯坦威；

如果说青春是一幅名画，那有大学的青春便是名画中的蒙娜丽莎；

如果说青春是一个杯子，那有大学的青春便是杯子中的韦奇伍德。

青春无价，大学里的青春更是弥足珍贵，不要让我们对青春的回忆存在着后悔。所以从现在开始就要做好每一件事，不为回忆留下碌碌无为。大一的日子很快就要过去，回首那一瞬间的时光，即将成为回忆。昨天已经过去，明天还是未知，能把握的只有今天。青春短暂，韶光易逝。把握好现在，为我

们的明天努力!大学是个能创造奇迹的地方,让我们在这知识浩瀚的海洋里为了明天冲风破浪。我的青春,摒弃了华丽只留下大学这一片荷塘月色。我的青春,褪去了妩媚只留下大学这善良的伊豆舞女。我的大学,闪烁灵动的音符,谱写了这一曲天籁的青春赞歌;我的大学,生机盎然的春天,绽放了这一朵粲然的青春奇葩。

我的青春,我的大学,肆意张扬的激情,在我的生命深处绽放,绽放吧!绽放出一曲青春的赞歌,绽放出一朵粲然的青春奇葩!!

大家好!

我是一个喜欢幻想,对未来充满无限美好希望的女孩儿。三年前我终于实现了自己的梦想,来到了向往已久的东北师范大学,那一刻我想对整个世界呐喊:我终于自由了,终于摆脱了学业的负担,终于逃脱了父母的唠叨,终于可以在这自由的天地随心所欲了。

兴奋、激动、新奇几乎充斥着我的生活,天天和身边的同学一起吵着闹着去寻找所谓的自由多彩的生活,去过那只羡悠闲不羡仙的生活。

直到有一件事情深深地触动了我,给沉浸在享乐中,不思进取的我当头一棒,将我拉回了现实。那是20xx年大四学长们的告别舞会。同是在舞会上,有的学长神采飞扬,侃侃而谈;有的眉头紧皱,郁郁寡欢,从他们不同的神态和表现中,我感受到了他们不同的心情。那一夜我彻夜未眠,一种莫名的空虚和寂寞添满了我的心胸。我扪心自问:难道大学就是沉迷于网吧,混混噩噩的度日?就是捧着武侠、言情,昏昏沉沉的生活?就是追求光鲜的衣着,都市的生活,吵吵闹闹的过活?不、不、不,大学绝对不是这样的。大学到底是什么?我在思考着这个问题,我也清醒的意识到,我要重新树立自己的奋斗目标,重新确立自己的人生追求。我要在大学生活结

束时，胸有成竹的步入职场，而不是慨叹自己年华似水流。我的思路越来越清晰，大学不是我们人生追求奋斗的终点，不是贪图享受、不思进取的安乐窝，它是立大志成大业，从多方面充实自己、发展自己的地方；是钻研所学成为优秀人才的地方。我要充实的度过大学里的每一天。为了未来，为了希望，我要激扬青春，放飞理想。

我要向自己的弱项挑战，将挑战自我变为最大的乐趣。我最差的一门功课是英语，以至于一到英语考场上就心慌意乱，几乎丧失了学习英语的信心和斗志。我曾经安慰过自己说：没事，大不了咱找一个不用英语的工作。然而我发现现实不是这么回事，考查英语水平几乎成为用人单位通设的门槛。“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡”，我坚定的选择了前者，我要爆发。我要重整旗鼓，找回自信，一定要将学习英语进行到底。

于是我给自己拟订了一个学英语的计划：每天背50个单词，听1个小时听力，读半个小时英语，做4篇阅读理解和1篇完型填空。计划写起来简单，可做起来就难了。何况我已经懒散了半年多了，早上谁不想在被窝里多待一会；午餐后谁不想好好的睡上一觉；晚饭后谁不想听听音乐和大家神侃一阵呢？每天在教学楼里，一待就是一整天，学习实在太辛苦，太枯燥无味了。有时我真的好想扔下书本到网上逛几个小时；真想到室外和同学们去疯一阵。有几次，我本来是要到教室去自习，可是走着走着就到了超市租书的小屋。一边是无比重要的学业，一边是无比诱人的小说，十字路口我该向哪里走？理智告诉我，如果再像以前一样沉迷，那么一切将前功尽弃。于是我收回了已迈进书屋的双腿，走向了教室。在那段日子我还学会了利用零散的时间来补充由于其它事情占用的时间，每天早上提前起床到食堂去读英语，中午放弃午休到教室里去做习题，课间尽量利用时间来背单词，晚上临睡觉的一个小时用来听听力。时间是挤出来的，小块时间一样可以实现大块时间的效用。学习亦是有苦有甜，有一段时间里我做英语题的准确率停滞不前，有时甚至会错很多题，尤其是阅读理

解，最让我头疼。我是急性子，一看到自己错了那么多题，心中就好像熊熊烈火在燃烧，我会一气之下，把卷子撕掉，要不就团成一团，用力的捏，以解心头之恨。但这样做过之后就是冷静下来后的撕了再粘好，弄皱后的再展平。我知道我做这些，是在粘贴我的心境，抚慰我的心灵。学习不是一蹴而就的事情，学习必须克服焦躁情绪。万事开头难，只要能够坚持，学习就会成为你的习惯，成为生活中的一部分，它并不像想像中的那样可怕。只要一想到自己顺利过级的情景，我就会觉得热血沸腾，又有了拼搏的力量。现在回想起来，真正支持我度过难关的其实是我心中对美好未来的向往，对理想的执着追求。

天道酬勤，我的付出终于得到了回报。我以让自己和家人满意的成绩一次性通过了全国英语四级六级考试，并获得了全国口语a级证书。那段时间，我虽然把很多的时间用在薄弱的英语上，但我并没有忽视专业课的学习。连续三年我获得了“校长奖学金”、“一等奖学金”，并获得“优秀学生”称号，“社会工作奖学金”，“教师技能奖学金”，并在省级刊物上发表了自己的论文。为了考察自己三年来专业课学习的水平，评估一下自己真正的实力，同时也是为了更好的把理论与实践结合起来，大三上学期我又参加了国家劳动部组织的“人力资源管理员任职资格考试”，并以优异的成绩取得了任职资格。为了青春梦想我努力从各方面来发展自己，充实自己，我知道不懈奋斗和追求正在成为我内在的品格，我正在迎来一个更加崭新的天地。

拥有青春的我演讲稿三分钟篇七

大家好！

年轻，有理想也有期待，青春在仿佛乡村的静谧与安宁中飘摇，却并未远离城市的繁华与喧嚣，我们依然保持追求理想的期望，不屈不饶。生活，不是缺少精彩，而是需要创造精

彩。作为一名普通的管区工作者，为高新区经济与社会的发展贡献自己的一份力量是我们每一个人义不容辞的责任和义务，作为一个土生土长的河南人，能为家乡的发展贡献自己的一份微薄之力，又何尝不是一件很有意义的事情呢？目前正是建设高新新城、发展xx经济区的大好时机，我们应该立足本职，共同努力，以更加饱满的热情，以更加扎实的作风，投入到工作中来。

我们像所有人一样平凡。我们日日坚持的工作平常也很琐碎，但作为一名管区的工作者，我们所做的每一件事都有可能关乎到人民群众的切身利益，“平凡”与“伟大”本来就是对立统一的，“平凡”孕育“伟大”，“伟大”出自“平凡”。平凡是寂寥的荒原，孕育着崛起，只要你肯开拓；平凡是肥沃的泥土，孕育着收获，只要你肯耕耘；平凡是涓涓的细流，孕育着深邃，只要你肯积累。虽然，我们不能报以大志向如愿以偿的轰轰烈烈，驰骋疆场，但我们可以立于本职，兢兢业业。小草虽小，应该为充实辽阔草原的郁郁葱葱而骄傲；小我虽小，应该为成为投入高新新城建设的一员而自豪，因为我相信在平凡的工作中也一样闪光！“合抱之树，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”只要我们从一点一滴做起，从身边的每件小事做起，如果我们能把每一件小事做到尽善尽美，那么我们就是伟大的。若我是水，愿为，若我是树。我不去想是否能够成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程；我不去想身后会不会袭来寒风冷雨，既然目标是地平线，留给世界的只能是背影；我不去想未来是平坦还是泥泞，只要热爱生命，一切，都在意料之中！

同志们，管委将建设高新新城宏伟的蓝图已经绘就，嘹亮的号角已经吹响，建设高新新城需要你我的参与！我愿用我的激情，撞响思想解放的黄钟大吕；我愿做一个小小的音符，将我的青春溶入和谐社会的壮美旋律，谱写出建设高新新城的华彩乐章。就让我们以“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的探索精神，以“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”

的奉献精神，以“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的豪情壮志，为建设富裕文明和谐秀美的高新新城而努力奋斗！

我的演讲完毕，谢谢大家！

拥有青春的我演讲稿三分钟篇八

成功是美好的，它能给予人优越感，卓越感，每个人都幻想着成功，但往往都忽略了成功的主要因素——拼搏。

跳水名将伏明霞，当她在为亚特兰奥运会作准备时，大大小小的伤出现在她的身上，但是，顽强的拼搏精神驱使着她，坚强的斗志激励着她，因此，她把一切都抛诸脑后，带伤训练，正是因为有了这种拼搏精神，才使得她取得了成功。由此可见：拼搏精神是一个人成功的主要因素，没有了拼搏精神，这个人，就很难有一番成就。

徐霞客顽强，不怕危险，一生在外游览40多年，写成了著作《徐霞客游记》，为后人留下了宝贵的地理资源；李时珍，司马迁等等，这些伟人们的成功，背后隐藏的，难道不是拼搏，不是努力，不是奋斗吗？显而易见：要想成功，还需敢于拼搏，勇于挑战的精神。

细心观察，生活中的细微之处，其实，时时刻刻需要着这种拼搏精神。每一件小事都要我们去拼；要想拥有更好的成绩就要去拼。拼搏永远是取胜的法宝！为你的前途，为你的人生，勇敢的拼搏，勇敢地冲吧！！

不要害怕你只是群体中的一个弱小的个体。因为，只要我们抓住了希望，努力拼搏，努力奋斗，成功就会迎候你的！我们相信：爱拼就会赢，肯拼就是赢！