

遗憾演讲稿三分钟(优质5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。

遗憾演讲稿三分钟篇一

你们好！

年少的时光只是那样简简单单，不值一提，甚至有些人都不肯把它装在记忆里，于是，它就只能随风飘散。

林俊杰的众多歌中，我却对《简简单单》情有独钟，第一次听到这首略带伤感的歌，就被它迷住了。我被林俊杰的倔强与无畏感动了。我想，这首歌曲是他祭奠年少时浪漫的爱情和即将失去的青春吧。

青春，人生中最纯美的一段年华，那时的我们敢爱敢恨，不怕失败，不怕痛苦，敢于体验。那时的我们是脆弱的，正试图离开父母的庇荫，跌跌撞撞地飞翔，在探索成长的路上我什么都没有，只是凭年少时的青春与热血，还有一次次重头再来的毅力。我想，那时我们是值得感动的，在痛苦的时候，我不会闪躲，就像树叶甘心为春风吹落，我们不怕痛苦，因为我们知道，痛苦是成功的垫脚石，我们更不畏惧失败，因为失败是为随之而来的巨大成功做准备。

我们正努力的想要闯入大人的世界中，殊不知，我们稚嫩的肩膀还无法扛起那么多责任，背起那么多辛酸，每个人都是在残酷的现实中踉踉跄跄趑趑趑趑地成熟起来。所以，在那些放荡不羁的年华里，在那些敢于失败的时光中，我们更多的是要学会充实自己，在书中寻找前人宝贵的成功经验，做

自己该做的事情，这样，我们飞扬的青春才会更无悔。

当那些或笑或闹，或活泼或懵懂的青春的事过后，人们像一个经过长途跋涉的旅客，累了，倚在路边，像个孩子一样轻轻熟睡。待一切华丽的梦境过后，他们醒来，看着另外一些人精心刻画他们的青春，他们笑了，那笑容里，包含着他们对青春的虔诚与无悔。然后，继续背着行囊，走向人生的另一个站台，依旧是行色匆匆，在旅途中，一点一点地学会着，改变着。

简简单单的爱过，我还是我，简简单单的伤过，就不算白活，简简单单的疯过，被梦带走，当故事结束之后，心也喜欢一个人寂寞一切都会结束的，譬如人生。在青春年少，把握住最美好的东西，无悔的走过。

人是会变的，趁现在还没有变的时候，记录下你用心刻画的年少，在物欲横流的世界里，青春时的冲动将会成为珍藏一辈子的最最美好的回忆。

遗憾演讲稿三分钟篇二

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

你们好！

孟郊曾说过：“青春须早为，岂能长少年。”是啊！我们正处在青春中，风华正茂，是青春给予我们活力，是青春给予我们勇气，是青春给予我们梦想。因为我们拥有青春，所以我们有未来，我们才能“敢”。挽留青春，为人生留下最美的华章。

青春易逝，所以我们要挽留青春。正如薄伽丘所言：“人生的最大悲痛莫过于辜负青春。”青春短暂，如逝水东流，而未尝往矣。惟有惜时，我们才能挽留青春。战国时期的宁越

是个每天扯牛尾巴耕作的年轻人，因不堪劳苦，就询问他人，如何才能改变这种生活方式？旁人告诉他，只有读书，读三十年的书，就可以免掉这样的劳苦。于是他在别人玩耍时坚持不懈地苦读。经过十五年的努力，他最终成为周威王的国师。

或许，我们并不一定要有宁越一样的人生，但我们可以从中得到另一种答案，用泪水浇灌青春，成功的花儿才能更显娇艳，待到蓦然回首时，才能高歌青春无悔！珍惜时间，挽留青春吧！

青春张扬，挽留青春最美的印记。生命赋予每个青春不同的个性，才让李白拥有“天生我材必有用”的自信，或是“今朝有酒今朝醉”的洒脱，因为青春，我们与众不同。正如洛威尔所说的：“如果自己的青春不放出光彩，任何东西都会失去魅力。”我们或许没有像中国达人秀中那位少年卢驭龙，致力于特斯拉线圈和无线输电，而导致手掌残疾那样惊心动魄的青春，但是我们依然有着自己的梦，恰同学少年，我们可以高呼“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人！”去书写自己的青春。挽留青春，让青春去创造更多的辉煌。

马克思曾说：“一个时代的精神，是青年代表的精神；一个时代的性格，是青春代表的性格。”纵观现在的社会，拼搏青春和挥霍青春的人皆有之。沉迷于红灯酒绿之中，消磨着自身那一点点的宝贵的青春，未来的命运，等待他们的际遇都是可想而知的。也正如易卜生所言：“青年时种下什么，老年时就收获什么。”

年轻是我们最大的本钱。长大了以后，我们才会知道，在蓦然回首的刹那，了无遗憾的青春，如山冈上那静静的满月。挽留那最弥足珍贵的青春吧！

遗憾演讲稿三分钟篇三

大家好！

青春就像一张画纸，等待我们用生活的画笔来描绘，酸，甜，苦，辣则是描绘完美图画的颜料，在青春的画卷上画出精彩的人生。

青春就像一张唱片，等待我们用亲身感受来试听，痛苦，辛酸，欣慰，高兴则是试听青春唱片的耳线，在新的唱片中，试听出悠美的青春旋律。

青春就像一张拼图，等待我们用聪明与智慧来构思，辛苦，枯燥，不懈努力则是构思拼图的灵感，在青春的拼图中，构思出完美的未来。

青春就像一条跑道，等待我们用强壮的体魄与时间赛跑，汗水，泪水，努力奋斗，坚持不懈则是我们向前进的动力，在青春的跑道上，跑出完美的人生。

青春是一团火，笑容与彩霞飞映，汗水伴露珠潇洒，脉搏跳动着奔腾的节奏，智慧弹奏着优美的旋律！青春用它火一样的热忱，全身心地投入。

青春是璀璨的夜空，犹如月色般美丽的抱负，也有数不清的幻想之星。只是青春的月亮比夜空的月亮更圆，青春的月亮比夜空的月亮更耀眼，青春的星星比夜空的星星更繁，青春的星星比夜空的星星更亮。

青春是一条山路，它时而展现青春盎然的图景，时而滋长浸满血泪的毒草，它会为你指引一个光明的前景，也会设下陷阱使你堕落。可是，是水手何惧惊涛骇浪，是樵夫何怕荆棘深涧，只要我们把准前进的目标，头顶的阳光必须是灿烂的！

有人说：“青春是人生中最完美，最绚丽但又是最短暂的。”青春就像与时间赛跑，在人生的起跑线上，时间是我们最大的竞争对手，它不会等待我们。当人生的哨声吹时，时间飞逝，赶上它是不可能了，仅有奋力去追逐，跌倒了，

没关系，爬起来，继续跑。时间不会停下来，因为青春一去不复返。时间不会倒流，因为青春对每个人仅有一次。

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，珍视自我，在青春的岁月里扬起你梦想的风帆，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。

遗憾演讲稿三分钟篇四

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我珍惜阳光，因为它给我带来温暖；我珍惜绿叶，因为它给我带来生机；我珍惜春风，因为它给我带来希望；我珍惜秋天，因为它给我带来收获；我珍惜星空，因为它给我带来遐想。

我更加珍惜时间，因为它太宝贵。当时钟的“嘀嗒”声传进我的青春时，我才发现自己错过了很多机会，从前还有很多事没办好，很多功课还没来得及复习，很多知识点还没掌握，不禁使我有种“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”的无奈。也与朱自清有同感，“吃饭时，时间从碗边流走；喝水时，时间随着水流走；睡觉时，时间从脚边流走”。真的，时间很宝贵，虽然它对每个人都绝对公平，每人每天都是24小时，但对珍惜时间、惜时如金者来说，每天都收获极大，对那些“自由自在”不受时间约束者来说，是一无所获，毫无意义。拿破仑曾说过：“不惜寸阴于今日，必留遗憾于明朝”。

我更珍惜友谊，因为友谊难得。要得到一位知心好友并不是一件容易的事，需要互相宽容，互相理解，互相支持，需要

一同经历无数的风风雨雨，大风大浪才能使两颗纯真的心相互靠拢在一起。你是否觉察到，当你取得好成绩时，在背后传来一句赞赏“你真棒”，当你遇到困难不知所措时，在背后传来一句鼓励的话“请相信，你是最棒的”，当你因失败而伤心痛哭时，背后又会多了一双温暖的手拍拍你肩膀，并为你赠上一句“你看看窗外的夕阳多美啊！虽然它很快就要落山了，但换来的却是明天早晨美好的朝阳”的鼓励说话，在背后一直鼓励你，支持你，开导你的人是朋友。请珍惜朋友之间的那份纯真的友谊，或许明天就是你们依依不舍，各奔东西的时候。“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺”，好好珍惜吧！

我更珍惜亲情。电视剧上的人物在生离死别时依依不舍、难舍难分的情形，曾多少次触动了我的心灵，使我不禁泪流满面，心如刀割。在现实生活中，当你看看父母期盼的双眼，听听父母暖暖的叮咛，回想父母孜孜不倦的教诲，你会发现亲情是来自平凡的举动，你才会懂得好好去珍惜。请不要到了“物是人非事事休，欲语泪先流”时才自责自己没好好珍惜。虽说“忙羊补牢，为时未晚”，但有些事物失去了就不再存在，它会令你遗憾一生。“谁言寸草心，报得三春晖”，做个孝子贤孙吧！

要懂得珍惜，珍惜现在所拥有的一切，懂得珍惜，人生便是一种永恒的幸福。

遗憾演讲稿三分钟篇五

你们好！

很荣幸，今天能站在这里演讲，我演讲的题目是青春的誓言。

作为新一代的我们理想是丰满的，我们对未来充满xx[]但是我们却不得不承认，现实是骨感的！因为青春不仅仅需要xx[]同时也需要一颗求实进取的心！

每一个人都有自己的梦想，然而梦想总是离现实相隔万里。有些人梦想成为教书育人的人民教师，有些人梦想成为救死扶伤的白衣天使，有的人梦想成为保家卫国的人民子弟兵，有的人梦想成为人类社会发展的工程师……不管是教师，医生、战士还是工程师，只要对国家、对社会实现了自己的价值，那么就到达了梦想的彼岸，青春也将永不褪色！

青春是我们现在所拥有的最宝贵的财富，我们的生活应该充满xx!青春，充满了梦想，然而我们的生活中有着许许多多的无奈，当我们经历了越来越多的坎坷，我们是否会对未来产生一丝迷茫呢，我相信答案是肯定的!但是这并不是我们可以失败的理由啊，也绝不是我们就此沉沦的原因，青春应该充满朝气，记得奥斯特洛夫斯基的《钢铁是怎样炼成的》这篇著作中，有这么一段话：生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春：充满着力量，充满着期待，充满着求知和斗争的志向，充满着希望和信心的青春!“的确如此，青，是绿色，是生命的颜色，春，是季节，是成长的季节，青春是人生最美好的季节，青春是人生最铿锵的篇章，青春是摧枯拉朽的豪情，青春是旭日东升力量，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!

少年兴则国兴，少年强则国强!此时的我们正当年少，正如一把刚刚出炉的刀，容不得半刻的等待与迟疑，否则只会在似水的岁月中慢慢氧化失去光泽，随即斑驳、锈蚀、风化，最后成为一块废铁!

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.有一句俗语说，能登上金字塔的生物只有两种：鹰和蜗牛.虽然我们不能人人都像雄鹰一样一飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行.

青春不是游戏人生，它是积极进取，不屈不挠。青春不是粉面桃腮，它是迎难而上，吃苦耐劳。

同学们，青春是一道美丽的风景线!虽然美丽的青春难常存，但只要我们有常驻青春的豪情，我相信我们将永远拥有这份美丽。

谢谢大家。