

珍惜青春演讲稿三分钟内容(优质7篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很难吧。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

珍惜青春演讲稿三分钟内容篇一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我们是来自xx班的学生，我叫□xx□

有人说：人的一生有三天：昨天，今天，明天，这三天组成了人生的三部曲。但是我说，人的一生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。尤其对于正处在学习阶段的我们来说，更应该抓住今天勤奋学习。爱因斯坦曾经说过：“在天才和勤奋之间我毫不迟疑的选择勤奋”。是的，勤奋属于珍惜时间，爱惜光阴的人；属于脚踏实地，一丝不苟的人；因为勤奋，安徒生从一个鞋匠的儿子成为童话王；因为勤奋，巴尔扎克给人类留下了宝贵的文学遗产《人间喜剧》；还是由于勤奋，爱迪生才有一千多种伟大的科学发明；中国古人才给我们留下悬梁刺股、凿壁偷光、囊萤映雪的千古美谈。

同学们，我们应该具有像爱迪生、巴尔扎克那样的勤奋努力、不懈追求的精神，因为只有这样，我们才能实现自己的目标。在学习的道路上我们只有勤奋踏实的将一点一滴的知识掌握，才能最终走向成功。人生能有几回搏？此时不搏何时搏。人生能有几个花季，雨季？过去的就没法改变了。

我们现在更应该惜时如金，认真利用现在的每一分每一秒，勤奋努力，为自己以后的学习打下坚实的基础。聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，哀叹昨天，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从而更勤奋的努力学习吧！

我的演讲完毕！

谢谢大家！

珍惜青春演讲稿三分钟内容篇二

人生百年，几多春秋。向前看，仿佛时间悠悠无边；猛回首，方知生命挥手瞬间。

时间是最平凡的，也是最珍贵的。金钱买不到它，地位留不住它。“时间是构成一个人生命。”每个人的生命是有限的，同样，属于一个热闹的时间也是有限的，它一分一秒，稍纵即逝。

然而，时间是宝贵的。虽然它限制了人们的生命，但人们在有限的生命里可充分地利用它。鲁迅先生说过，时间，每天得到的都是二十四小时，可是一天的时间给勤劳的人带来智慧与力量，给懒散的人只能留下一片悔恨。我觉的这句话形象地写出了成功的人，珍惜每分每秒，成就辉煌，而失败的人正因为抱着“做一天和尚敲一天钟”的思想得过且过，消磨时间，在他们眼里时间是漫长和无谓的，而当他们回过头之后，才发现时间如流水，一去不复返，才发现时间的可贵，可谓“少壮不努力，老大徒伤悲”啊！

犹如朱自清所说的：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。我觉得时间去的匆匆了，伸出手扞挽时，它又从扞挽的手边过去；天黑时，我躺在床上，它伶伶俐俐的从我身上跨过，从我的脚边飞去了。当我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩面叹息，但新来日子的影子又开始在叹息里闪过。这句话写出了时间无时无刻不在流逝，我们应该好好把握逝去的瞬间。

珍惜青春演讲稿三分钟内容篇三

“大少爷，怎么，你自己能行吗？可以叫帮手啊，别逞能，识相点认输吧。”

“这位同学说笑了，怕是你不敢跟我比吧？”

“敬酒不吃吃罚酒，小子，来吧。”

说完，小米拿出两双拳击手套，便宣布比赛开始！比赛开始了，刘刚犹如猛张飞，一下子就给了程剑南一个左勾拳，程剑南一闪，躲过一拳，刘刚又来了个右勾拳，程剑南又闪。刘刚见打不着，心想：小白脸，有几下子，是该出真的了。想到这里，刘刚使了个假动作，佯装用上勾拳，程剑南连忙一闪，但刘刚已经一个右勾拳打过来，正中程剑南的脸部。接着，刘刚连续使出连环拳，打得程剑南措手不及，败下阵来。

“哈哈，大少爷不是挺横吗？还打吗？”

“同学，这场是你来打，还是别人啊？”程剑南刚说完，刘刚就怒火万丈，爆脾气上来了，立马戴上击剑护具。程剑南微微一笑，不动声色，忽然一个箭步冲向刘刚，刘刚一闪，跃到程剑南身后，准备侧身一击。谁知，程剑南一转身就是对着刘刚的腿部一击，刘刚“哎呦”一声，刚叫完，程剑南如闪电一般又给刘刚来了一剑，刘刚节节败退，输给了程剑南。

程剑南大汗淋漓，林雪葶和王晓武笑着对程剑南说“我们就知道你行的，不过接下来射击他们有可能让连获三届射击冠军的小幽参赛，你可要小心了。”

“嗯，好的，射击也是我的强项，我也是美国三届的射击冠军，放心吧。”

珍惜青春演讲稿三分钟内容篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

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，你今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！

珍惜青春演讲稿三分钟内容篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

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。聪明的人，反思昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，哀叹昨天，挥霍今天，梦幻明天。人的一生只是由无数个今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会感怀昨天，也不会憧憬明天。

同学们，你们是想收获串串果实，还是想空留一头白发呢？如果不想让自己的一生庸庸碌碌，一事无成，那就要珍惜时间、努力学习。你们看：新的学期我们迎来了新的校长，我们搬进了新的教室，校园的面貌也焕然一新，我们更应该抓住这大好时光，勤奋学习。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！

最后，我送给大家一句话：让我们一起珍惜时间，努力学习吧！

珍惜青春演讲稿三分钟内容篇六

尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家早上好，我们是来自八（7）班的学生，我叫□xxx□今天我演讲的题目是《珍惜时间，勤奋学习》。

有人说：人的一生有三天：昨天，今天，明天，这三天组成了人生的三部曲。但是我说，人的一生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。尤其对于正处在学习阶段的我们来说，更应该抓住今天勤奋学习。爱因斯坦曾经说过：“在天才和勤奋之间我毫不迟疑的选择勤奋”。是的，勤奋属于珍惜时间，爱惜光阴的人；属于脚踏实地，一丝不苟的人；因为勤奋，安徒生从一个鞋匠的儿子成为童话王；因为勤奋，巴尔扎克给人类留下了宝贵的文学遗产《人间喜剧》；还是由于勤奋，爱迪生才有一千多种伟大的科学发明；中国古人才给我们留下悬梁刺股、凿壁偷光、囊萤映雪的千古美谈。

同学们，我们应该具有像爱迪生、巴尔扎克那样的勤奋努力、不懈追求的精神，因为只有这样，我们才能实现自己的目标。在学习的道路上我们只有勤奋踏实的将一点一滴的知识掌握，才能最终走向成功。人生能有几回搏？此时不搏何时搏。人生能有几个花季，雨季？过去的就没法改变了。

我们现在更应该惜时如金，认真利用现在的每一分每一秒，勤奋努力，为自己以后的学习打下坚实的基础。聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，哀叹昨天，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从而更勤奋的努力学习吧！

我的演讲完毕！

谢谢大家！

珍惜青春演讲稿三分钟内容篇七

尊敬的：

时间就是生命，珍惜时间就是珍惜自己的生命。古人说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴！”这是很有道理的。我们要用自己的时间换取生命的价值。

美国伟大的科学家爱迪生，就是用自己宝贵的时间来证明生命的价值。爱迪生一生只读过三个月的书，被人认为是低能儿的爱迪生，长大后却成为举世闻名的“发明大王”。他无论是做实验，还是去观察，都用极短的时间解决。爱迪生常对助手说：“人生太短暂了，要多想办法，用极少的时间办更多的事。”爱迪生的强烈研究精神，使他改进人类的生活方式，作出了重大的贡献。

人应该学会在这有限的生命中完成更多有意义的事，把空闲的时间用成功补满。珍惜一分一秒，把自己的生命安排的井井有条，从此来证明自己生命的价值。

正因为富兰克林有着珍惜时间、珍惜生命的品质，使他拥有更多的时间，去研究、观察、试验。让他取得了非凡的成就。美国著名科学家富兰克林每天把自己的时间安排的井井有条。五点起床，规划一天的业务，并且自问：“我这一天做了什么好事？”8点-17点，工作、研究、试验；12点-13点，休息（阅读、吃午饭）18点-21点，吃晚饭、娱乐，并自问：“我今天做了什么好事？”

他的朋友为此很担心，生怕他的身体出了毛病，便劝道：“天天如此，是不是过于辛苦……！”富兰克林连忙打断朋友的话：“那么也别浪费时间，因为时间是组成生命的材料！”

世界上没有后悔药，也没有能让时间倒流的办法，它只会从你身边跑走，我们要紧追它，这样才能给自己一个充实的人

生。

谢谢大家！