# 珍惜青春演讲稿三分钟 珍惜青春演讲稿(优质12篇)

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-12-30

*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。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工...*

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。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**珍惜青春演讲稿三分钟篇一**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

早上好！

今天我讲话的题目是“珍惜青春立志成才”。

有人说：总有一种青春，让人泪流满襟；总有一种青春，让人欣喜若狂，总有一种青春，让人回味无穷终身难忘。青春是稍纵即逝的梦，需要我们好好把握。

不，青春不应是这样的。

青春应像刚张翼的鸟，充满信心，充满活力。

青春应像刚破土的嫩芽，充满生机，充满斗志。

青春应像刚涌出地面的小泉，在坎坷下，在酷暑下，无畏的潺潺奔流着。

**珍惜青春演讲稿三分钟篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

离开了小学母亲的怀抱，书声朗朗的中学校园面带笑容接受了我们，一个崭新的阶段来到我们身边!

青春的脚步慢慢向我们接近，青春的苦恼也随之而来。

进入新学校，新班级，我的心情有些紧张，一个个问题在我脑中浮现出来：初中的老师严格吗?初中作业多吗……这些问题时不时在我脑中跳出。

不知不觉走向了我的班级七(7)班，有许多陌生的面孔出现在我面前，我找了个位子坐了下来。我有些苦恼：这么多新同学，我都不认识，不好意思主动和他们交往，怎么办呢?就在这时，有一个我以前班级的同学走进来，我舒了一口气，还好有个认识的同学。

所以我们常会对青春漫想：青春是什么?是生命中火一般的季节;青春写什么?写一首漫长漫长的诗歌;青春留什么?留一个没有遗憾的遗憾。我们需明白：青春不是风花雪月，青春也不是红杏绿柳，青春更不是富丽的象牙塔，它是生命的一个阶段，是人生渐渐成熟的.过程。

青春如梦，岁月如花，流水似年，稍纵即逝，所以请珍惜青春。青春犹如一首歌，它的内涵需你用如火的精力唱出它的生命;青春如一幅图画，它靠你一笔一笔去绘制，花季雨季的我们，纯洁、快乐、天真。在学习、生活、交友中，我们编造着自己绚丽多姿的青春，品味着青春的滋味：甜，体会着人间的真善美。

因为青春，我们用力深呼吸，用力作梦;因为青春，我们约定制造共同的回忆，镶在青春纪念册;因为青春，我们不忘怀旧，不忘《朋友》，不忘《同桌的你》在青春的长河里，尽情的放歌。在求的海洋里领航，在生活的天空中翱翔，在人生的道路上畅佯，感受多彩的生命，编织人生的梦想。同时青春的长河也流淌着年少的轻狂，充满着风雨坎坷。

所以我们应充分谨慎地利用青春时代的每一分每一秒，不虚掷光阴。不让青春在金庸的刀光剑影中旋转苍老……我们也应坚信，青春的步伐不会因困难而止，青春的旋律更不会因风雨而阻挠。青春也只不过是一胡春水，有时风平浪静，闲适怡人，有时会激流澎湃，卷起千堆雪，我们不能在迷茫中消亡，不应在悲欢中自沉，也不应沉醉于鸟语花香。

让我们抓住青春的尾巴，致我们终将逝去的青春。

**珍惜青春演讲稿三分钟篇三**

大家好！青年时代，她可以接受审判，但不能花钱；她能忍受发展，但不能浪费。保罗科奇恩(paulcochajn)曾经说过:“生命对一个人来说是最珍贵的东西。人生每次只能忍受一次，一个人的一生应该这样度过”。当他回顾过去时，他不会后悔浪费时间，也不会为自己的平庸感到羞耻。当他去世时，他可以说:“我的一生和全部精力都献给了世界上最伟大的事业为人类解放而斗争”。因此，我们应该珍惜我们的青春，利用我们的青春，尽最大努力在青春的舞台上展现我们灿烂独特的风采，让我们的青春飞扬！它就像无数的星星在生命的星空中闪耀。青春美丽而短暂。人们往往不珍惜拥有的东西，而是在失去时发现它的价值。珍惜青春，学会承受。承受困难和挫折、宽容和压力、义务和责任。珍惜青春，学会吃苦。尽管困难重重，青春是人生中最艰难的阶段。珍惜青春，我们必须坚持追求，停止了对青春的追求，注定是失败的，只能在无聊和沉默中迷失。珍惜你的青春，这取决于你的崇高理想和执着追求，乐于助人和奉献。挫折完美，努力成熟，工作出色。珍惜你的青春，你必须心胸开阔，不要在困难的时候抱怨别人，贬低自己，不要得意忘形，顺其自然！记住，美丽的脸庞只是青春的剪影，但是美德和成就贯穿一生。青春就像流水。后悔变成了白色。人生的道路是漫长的`。它不像平坦的柏油路那么直，也不像一滩水那么安静。各种各样的困难、挫折、失败、不满.会随时挑战我们。

珍惜青春，把握自我，塑造生活，勤奋和毅力是成功的基石。不断的探索、实践、追求和超越必将带来美好的青春和人生！时间老人的脚步在悄悄地前进，时间像箭一样飞逝，太阳和月亮永远伴随着我们？陶渊明曾经感叹道:“在他的全盛时期，有一天很难回到早晨，及时鼓励他，时间不等人。”青春对我们每个人来说都只有一次。愿我们抓住青春。朋友们，让我们把青春汇聚成美丽的冰雕，让我们把青春表达成优美的诗行，让我们把信念挂在桅杆上，让成功之船启航！

谢谢大家！以上关于珍惜青春的讲话。你明白吗

**珍惜青春演讲稿三分钟篇四**

亲爱的朋友：

大家好!

都说人生只有“三天”，昨天已成为历史，明天还在暮色里，能抓住的只有今天。把握不了今天的人，也就创就不了明天；抓住了今天，就是抓住了发明创造的潜力。高尔基也曾说过：“爱惜自己的青春！世界上没有比青春更美好的了，没有再比青春更珍贵的了！青春就像黄金，你想做什么，就能成为什么。”意思是说我们应该抓住青春，珍惜青春。

青春虽然陶醉着每一个年轻人的心，让你在这段时光总是充满欢声笑语，但是青春犹如昙花一现，在你肆意放纵时光之时，她便会悄悄溜走。正如席慕容所说：“青春的美丽与珍贵，就在于她的无邪与无暇，在于她的`可遇而不可求，在于她的永不重回。”

拥有青春，就拥有了梦想与奋斗；拥有青春，就拥有了活力与生机；拥有青春，才会拥有完美的人生。完美的人生是要靠持之以恒的奋斗去实现，这样人生才不会存有缺陷。21世纪是知识经济的时代，多一份阅历、多一点学识、多一分努力，就会让你变得与众不同，成为社会的主角之一。因此，为青春奋斗到底显得尤为重要。

青春是有限的，智慧是无穷的，趁短短的青春，去学无穷的智慧，特别是我们这些正处于青春期的中学生更应该珍惜青春，树立远大的目标。总之，我认为我们每个人都应该珍惜自己的青春。

谢谢。

**珍惜青春演讲稿三分钟篇五**

大家好！

青春：她经得起磨练却经不起消磨，经得起开发却经不起挥霍。保尔·柯察金曾经说过：“人最宝贵的是生命，生命对于每过忍耐只有一次，人的一生应当这样度过”，当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华的悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧，当他临死的时候，他能够说：：“我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上的最伟大的事业—人类的解放而斗争”。所以我们应该珍惜青春，乘着自己还年轻，尽自己所能，在青春的舞台上展现自己亮丽而独特的风采，让青春飞扬！就像无数的\'星星在生活的星空中发出自己耀眼的光芒。

我国一代文学巨匠郭沫若先生曾对青春的有这精辟论述。“人世间，比青春还宝贵的东西实在没有。然而，青春也是最容易消逝的，最宝贵的东西不甚为人们所爱惜，最易消逝的东西却在促使它的消逝。谁能保证永远的青春，便是伟大的人。”

家喻户晓的张海迪阿姨在20xx年11月13日被选举为中国残联第五届主席团主席。张海迪以顽强的毅力克服疾病和困难，学习了多国语言。1983年她走上了文学创作的道路。1991年，张海迪在做完癌症手术后，继续以坚强的意志与命运抗争，她开始学习哲学专业研究生课程，并取得了辉煌的成就。

如果，你梦想嫦娥，那你去追月吧！你梦想夸父，那你去逐日吧！你梦想闰土，那你去刺猹吧！拥有青春的我，将以夸父逐日的信念追求我的理想，感悟背负太阳和腰系月亮的沉重与悲壮，体会执过羊鞭的苏武的辛劳，感悟李时珍跋山涉水写下《本草纲目》的艰辛，感悟千辛万苦写成《史记》的司马迁的困难。然后，我会如保尔一样大喊：“我的全部青春和热血都献给了我最爱的事业上，我无怨无悔！”

时光老人的脚步在悄悄前进，光阴似箭、日月如梭的感觉时刻伴随着我们？陶渊明曾有过这样的感叹：“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人”。青春对我们每个人仅有一次，愿我们把握住自己的青春。朋友，让我们把青春聚合成美丽的冰雕，让我们将年轻抒写成美丽的诗行，让我们把信念挂在桅杆上，让成功之船启航！

**珍惜青春演讲稿三分钟篇六**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

坐在座机前，我紧咬着双唇，紧皱着红肿的眼上的双眉。电话被拿起了又别放下，看着时钟秒针一点一点转动，看着时针一点点地向9点靠拢，看着无措的自己，眼前开始模糊，恰似盖了一层毛玻璃，附在睫毛上的泪，被一只手一次又一次地抹去。

“写完作业没?不是吧，这么慢啊，看我，又快质量又好!”想到每一天小翔总会打电话来“吹牛”半个小时，抽嗒声连同坏掉水笼头的滴答声，在空荡的客厅回旋成悲伤的旋律。石英钟“当当”的声音应和着电话来电的“嘟嘟”声，我赶忙接过电话。

黄昏的操场，血红色的水泥地板投下两个少年的身影。依依不舍拍着篮球抱怨的人们，背上渗透衣服的汗，只剩下远处蝉鸣，一切寂静得像是背景一般。

小翔双手捧着被刮花的眼睛，低着头，一声不吭。我额头上细密的汗珠被头发的浓荫遮得密实，四处张望被映红的瞳仁，抖动的双唇，喉咙似乎被人掐着一样，一句句道歉的话在脑海中重新组合又分离，到了嘴边却又消失得无影无踪。夕阳开始一点点地想地平线滑落，操场上只剩下连个孤零零的背影，在暮色中只能看出轮廓的树木被风吹得沙沙作响。地下的影子开始移动。

“对不起，我……”喉咙滑动的喉结，双目呆呆地看着前方。

想到这，原本那句“我赔你”被泉水般的呜咽声堵在喉咙中。那个停留了一下的影子，正随着夕阳，一点点向着我世界的地平线滑落。一只手搭在了小翔的肩头上，然后被甩到半空中去。路灯下我看见小翔的脸上一条滑落的泪痕，然后像是一把刀指戳我的心脏。

被照得澄黄的水泥地上，只剩下一个影子，蹲在那儿哭。一个声音从苍穹远处传来：负责，才是青春的奖牌。

电话挂了，我脸上挂上了一道彩虹般的弧线。

没有什么困难，可以打败青春!我就是青春的主人!金钱不算什么，困难不算什么，青春的燃烧抵挡不住!

我相信明天小翔依旧会在电话前“吹牛”，我相信我们依旧会在篮球场上快活地流汗，我相信，我会骄傲地面对。

**珍惜青春演讲稿三分钟篇七**

大家好！

偶然间，发现我们已步入那道令人羡慕，中年留恋、少年向往的青春大道，澎湃着青春的热血，洋溢着青春的热情，我们在思索什么？许多人都还不知青春的可贵。

青春是生命旋律上的一丝颤音，是用心去奏，用神去领会。青春又如同一条河，平静时泉水叮咚，绵绵述说的青春的故事；激荡时，汹涌澎湃，激情放射出洵烂的光芒。青春是一首歌，我们正是朝霞初升的年龄，正是爱唱歌的时季，在歌的海洋里，荡起充满希望的生命之桨，高歌一首《我的未来不是梦》。青春是美丽的夜空，有如月儿般美丽的抱负，也有数不清的幻想之星，只是，青春的月儿比夜空的月儿更圆，青春的星儿比夜空的星儿更多……是猎人不必担心捕不到猎物，是水手不必担心遇上暴风雨，是樵夫不怕砍不到柴，只要你把准前进的目标，头顶上的阳光一定是最灿烂的！

青春时节是狂热的，于是，许多是非在一夜之间便增添了千奇百怪的颜色。要知道，青春决不只是浪漫的`幻想，它更多地凝成了严峻的考验。青春的分分秒秒如张张用金子做成的书页，我们不去充分利用，实在可惜。

青春永远崇尚行动，我们的脚印里，别人才会深切感到我们青春的步伐，因为我们只有把青春的智慧挥洒出来，才能消除人们充满疑惑的眼光。不要害怕挫折与失意，因为亮色和暗色才能共同构成美丽的图画，高音和低音才能共同谱出美妙的乐章。

青春已经来了，朋友，青春是一笔不耐花销的财富，时光匆匆，岁月不留人，为了不让记忆中留下太多的遗憾，让我们珍惜青春吧！也许你要提出抗议，可是青春不容你反驳。你们最有资格骄傲，最有资格开拓，最有资格奋进，因为我们正值青春。

一位伟人（阿基米德）说过：“给我一个支点，我能撬起整个地球”。而我却要大声说：“给我一个支点，我要唤起全世界的青年珍惜青春！”

**珍惜青春演讲稿三分钟篇八**

青春，是一场盛大的聚会。虽艳丽动人，却也无比的短暂。

青春，可以给我们太多太多；青春，可以教我们太多太多；青春，带走的也太多太多。

青春，真的太宝贵，一不留神它便会对我们说“再也不见”，而我们唯一能做的就是珍惜它，把握它。

青春不是海绵里的水，我们挤不出来它；青春不是取之不尽的资源，我们浪费不起它；青春不是电影，它没有可以彩排的机会；青春不是玩笑，我们笑不起它。

人一生最宝贵的时光大概就是青春的这段时光了吧，它是那么的美好，诗意。

如果可以，我愿在江枫边细数流年，目尽千帆，执守住属于我们的青春时光。但这必然，也只能是如果，我所能做的就只有这珍惜二字。

珍惜青春的`哭与笑；珍惜青春的酸与甜；珍惜青春的苦与乐；珍惜青春的小成长与小进步；珍惜青春的一切一切。

珍惜我们的青春吧！为了自己的目标用青春奋斗吧！为了青春的宝贵与盛大而珍惜青春吧！

少年们，珍惜吧！青春的朝气是永远蓬勃的，青春的热血是沸腾一生的！

不管怎样，不管为了什么，都请与我一起好好地珍惜我们拥有的青春吧！

**珍惜青春演讲稿三分钟篇九**

尊敬的xxx：

大家早上好，我演讲的主题：珍惜青春

青春是生命中最美好的时光。青春因为拥有无数个美丽的梦幻而变得光芒四射!青春是颗不老的心，是天真激荡的魂灵，是人生快乐的真谛，青春是团结向上，朝气蓬勃，积极进取，美和力量的象征!在人生的十字路口，它作为人生旅途中的重要标志，导航着命运的前程。

青春是美好而短暂的，人们对于拥有的东西，往往是在拥有的时候不去珍惜，而失去时才发现其价值!

珍惜青春，就要学会承受。承受困难和挫折，包容与压力、义务和责任。

珍惜青春，就要学会吃苦。青春是人生中最需要奋斗的阶段，尽管需要付出艰辛。

珍惜青春，就要坚持追寻，一个停止了追求的青年，注定是一个失败的人，只能在无聊和寂静中湮没。

珍惜青春，贵在由崇高的理想和执著的追求，乐于助人，乐于奉献。在挫折中完善，在奋进中成熟，在工作岗位上闪光!

珍惜青春，就要心胸宽广，困难时不要怨天尤人，妄自菲薄，顺利时也不要沾沾自喜，忘乎所以!要记住，美丽的容颜只是青春的剪影，美德和修养却贯穿生命的始终。青春似流水，悔恨白了头。人生的路是漫长了，它不象平坦的柏油路，那样笔直，也不象一潭湖水那样宁静，各式各样的困难、挫折、失败、委屈……随时都会向我们挑战。

珍惜青春，把握自己，塑造人生，勤奋和毅力是成功的基石。不断的探索、实践、追求、超越、必将赢得一个美妙的青春，精彩的人生!

我的演讲到此结束，谢谢大家。

**珍惜青春演讲稿三分钟篇十**

朋友们：

与其说我是在演讲，不如说是自白。当我满带着大地泥土的气息，满带着沉甸甸的收获归来的时候，我的自白是这样的坦荡与洪亮：走出误区，走向真实的人生。

作为一名时代的宠儿，十一年寒窗苦读，独木桥几番拼杀，这其中的艰辛也许只有我们自己说得清。而当终于走进大学校门时，却忽然惊奇发现：沉重的失落已打湿了往日的欢颜和梦幻。在象牙塔里冷眼向洋，指点江山，无意中，竟与社会筑起了一道樊篱。

都说我们患上了“大学生综合征”。我们苦闷、迷茫地徘徊在青春的夜路上。就在这时候，启明星亮了。于是我们在太阳升起的地方集合，举手宣誓：走向社会，走向实践，走向最充实的人生。我们山东师范大学的六千多名学生，今年暑期，在一面面团旗的招引下，走向了广裹的天地：工厂、农村、矿山、油田……哪里有火热的生活，哪里就有我们实践的身影。

作为一个军人的女儿，当我父亲所在的中国人民解放军某部战备医疗队奔赴灾区的时候，我死缠硬磨，终于光荣地成了一名编外人员，随军前往江苏省××县。原来那旖旎秀美的江南地区被洪水蹂瞒得满目疮痰，自然在这里显示着它强大的威严：树倒了，屋塌了，田没了，甚至村庄也消失了。而在自然的神威面前不屈的是我们伟大的人民。每次洪水过去，在破败的土地上都站立着我们那些虽疲惫不堪但脸上却写着坚毅、信心和希望的抗洪自救的人民。洪水无情人有情，医疗队一到，就投人了紧张的工作。他们一天工作十几个小时，不分昼夜，看病打预防针，还要宣传医疗卫生知识。为了尽快地加人抗洪救灾的大军中，我主动向队长提出帮助写宣传稿。队长信任地把有关资料交给了我。挑灯夜战，我突然发现中文系的高材生，风花雪月写了多少朦胧、美丽的意象组合，自以为“中国未来之杰出诗人”的自己，却连几篇普普通通的应用文都写不好。在副队长的指导下，我一遍一遍地修改。而当稿子终于完成的时候，我突然发现，原来我自己也仅仅是一张空白稿纸。现实使我放下清高的架子，虚心地向随行人员请教，向生活学习。就连过去瞧不起的顺口溜、打油诗也津津乐道起来。因为在那种环境下，它们最容易被群众所接受。很快地，我的宣传稿不仅写得快而且水平也有了提高，并受到了医疗队和当地群众的好评。这时我惊喜地发现：当丢掉自己幻想的光环，我们获得的是一种异样的充实。于是，我深深地理解了歌德说过的一句话：“你若喜爱自己的价值，你就得给这个世界创造价值。”

医疗队的成员中，有几位资历颇高的主任医师，他们的年纪都很大了。以前常听说医疗界最“黑”，请个好大夫要花“血本”，而这些好大夫们吃的是压缩饼干，睡的是一张雨衣铺在地上的床。一个大雨清沱之夜，我从睡梦中惊醒，发现帐篷里注满了水，而医生、护士们都甜美地睡在水涡之中，他们中有几个人的年龄已和我们父母相仿啊。他们睡得那么香、那么甜，我站在那里，不知此时是该叫醒他们，还是不叫醒他们，他们太累了，太需要休息了，而他们的身体又怎能经得住雨水的浸透?我站在那里，泪流满面。朋友们，我们在校园的林荫道上悠然信步大谈伟大崇高追求的时候，我们是否想过：伟大未必可贵，可贵的是平凡中的伟大;追求未必是崇高的，崇高的是奉献中的追求。曾几何时，我因对社会上的各种腐败现象的存在而痛呼：中国向何处去?而在抗洪救灾的第一线，我看到的是一大批党的优秀干部，一大批不顾小家顾大家的人民，是一方有难八方支援的优良传统。这一切不正是中国的希望，中国的铁骨脊梁吗?正是这些默默无闻的人们，默默地撑起了共和国的大厦。面对生活，面对现实，我从来没这样充满信心：我们有老一代艰苦跋涉的足迹，有这一代人无怨无悔的青春，中国的明天一定会更好。

触动我的地方实在太多了，吃压缩饼干时，我想到大学餐桌上抛掷的香米白摸;睡地铺时，我想到了宽敞、舒适的公寓式宿舍;泥泞中行进，我想到校园咖啡厅里轻松的旋律，麦氏咖啡的滴滴香浓;苦于欲读无书时，我又想到灯火辉煌的图书馆……我平生第一次感到我们大学生拥有的实在太多太多了。祖国，我们亲爱的母亲，用她并不饱满的乳房给了我们最充裕的乳汁;在她低矮的茅草房旁，给我们建造了高楼大厦。但我们还在要求着，我们无所奉献却还在要求着……“谁言寸草心，报得三春晖。”而我却要说：“寸草难报三春晖。”

大学生朋友们，到实践中去，到生活中去吧。那时你会发现：脚下是一块坚实的土地，头顶是一片广阔的天空。

**珍惜青春演讲稿三分钟篇十一**

xxxxxx：

大家好！青年时代:她可以接受审判，但不能花钱；她能忍受发展，但不能浪费。

保罗科奇恩(paul cochajn)曾经说过:“生命对一个人来说是最珍贵的东西。人生每次只能忍受一次，一个人的一生应该这样度过”。当他回顾过去时，他不会后悔浪费时间，也不会为自己的平庸感到羞耻。当他去世时，他可以说:“我的一生和全部精力都献给了世界上最伟大的事业为人类解放而斗争”。因此，我们应该珍惜我们的青春，利用我们的青春，尽最大努力在青春的舞台上展现我们灿烂独特的风采，让我们的青春飞扬！它就像无数的星星在生命的星空中闪耀。青春美丽而短暂。人们往往不珍惜拥有的东西，而是在失去时发现它的价值。珍惜青春，学会承受。承受困难和挫折、宽容和压力、义务和责任。珍惜青春，学会吃苦。尽管困难重重，青春是人生中最艰难的阶段。珍惜青春，我们必须坚持追求，停止了对青春的追求，注定是失败的，只能在无聊和沉默中迷失。

珍惜你的青春，这取决于你的崇高理想和执着追求，乐于助人和奉献。挫折完美，努力成熟，工作出色。珍惜你的青春，你必须心胸开阔，不要在困难的时候抱怨别人，贬低自己，不要得意忘形，顺其自然！记住，美丽的脸庞只是青春的剪影，但是美德和成就贯穿一生。青春就像流水。后悔变成了白色。人生的道路是漫长的。它不像平坦的柏油路那么直，也不像一滩水那么安静。各种各样的困难、挫折、失败、不满.会随时挑战我们。珍惜青春，把握自我，塑造生活，勤奋和毅力是成功的基石。不断的探索、实践、追求和超越必将带来美好的青春和人生！时间老人的脚步在悄悄地前进，时间像箭一样飞逝，太阳和月亮永远伴随着我们？陶渊明曾经感叹道:“在他的全盛时期，有一天很难回到早晨，及时鼓励他，时间不等人。”青春对我们每个人来说都只有一次。愿我们抓住青春。朋友们，让我们把青春汇聚成美丽的冰雕，让我们把青春表达成优美的诗行，让我们把信念挂在桅杆上，让成功之船启航！

谢谢大家！

**珍惜青春演讲稿三分钟篇十二**

今天我演讲的题目是“珍惜每一个今天，谱写美好的明天”“昨天、今天、明天构筑了我们人的一生”。大家都知道，“昨天是历史，今天是创造，明天是谜，是希望”。而在我们人的一生中，“今天”是最重要的。抓住了“今天”就能望到美好的明天，浪费了“今天”，就无法征服诱人的明天。

“今天”就是财富，财富却买不来“今天”，财富失去了，明天还可以挣回，“今天”失去就不再有“今天”。

人，只有抓住现在，才能有辉煌和灿烂的未来。寄希望于明天的人，将是一事无成的人。在我们小学的课本上，有一则大家非常熟悉的故事“寒号鸟”，美丽的寒号鸟就是不将每一天的时间当回事，不听其他鸟儿的劝告，整天游荡买弄自己地羽毛和嗓子。最后，在寒冷的夜里，它用美丽的歌喉悔恨过去，哀求未来：“抖落落，哆罗罗，寒风冻死我了，明天就垒窝”。当第二天太阳升起来时候，他又忘记了昨天历史对他得教训，而继续虚度“今天”。就这样重复了几个晚上，最后，那美妙动听的声音也随着明天的来临消失了。

从这则故事，大家不难明白，“今天”，对于我们每一个人，特别对我们年轻这一代是多么的重要。我们应该珍惜好每一个“今天”，应该勤奋的去耕耘每一个“今天”，这样，才会有精彩的明天。

时间中唯有“今天”是最宝贵的，抓住了“今天”，亦即抓住了时间，成功就会向你招手。

“今天”是种子，今天不种下它，明天怎会开花结果呢?今天不存上钱，明天怎会得到利息呢?在我们生活中的每一个“今天”，假如不合理安排，明天怎会有喜悦的收获呢?伟大的科学家爱因斯坦在瑞士联邦专利局工作时，在他的每一个“今天”，都是快节奏的用三四个小时就完成了全天应做的工作，然后，利用剩下的时间进行学习和研究，终于在20xx年，在物理学三个不同领域中取得了历史性成就，特别是狭义相对论的建立和光量子论的提出，推动了物理学理论的革命，开创了科学史上的先例。

因此，只有那些懂得如何利用“今天”和那些对“今天”付出的努力的人，才会在“今天”创造出成功事业的奠基石，孕育明天的成就。同样，在我们的工厂，下班后，我们经常看到有些车间和办公室还有人在挑灯加班，他们这些“最可爱的人”就是不把今天该做的事拖到了明天。他们有着一种使命感，鞭策着他们得珍惜每一个“今天”。也因这样，让我们看到我们工厂美好的明天。

年轻的朋友们!

今天虽平凡，可它却是一块块金砖，垫高了你的明天;

今天虽普通，可它却是一条条小溪，可聚满了你的明天;

在我们每一个人的生命长河里，都泛着分分秒秒光阴的波浪，他们稍纵即逝，却又“法力无边”，她能把你推向成功的彼岸，也会引你触礁而覆没在险滩。拥有青春的朋友们，只要我们树立“今天的事，今天完成”的观念，我深深的相信，你的明天就会成为辉煌的“金天”。

青春易逝，何不珍惜几乎每个人都曾度过青春。或是带着几分甜美;或是带着几分淡淡的苦涩;或是充满青春的活力或是有着几分难以言喻的艰辛。

《青春舞曲》是大家耳熟能详的歌了。其中一段充分体现出青春的宝贵：太阳下山明朝依旧爬上来，花儿谢了明年还是一样的开。美丽小鸟一去无影踪，我的青春小鸟一样不回来。是呀，我们的青春不正像美丽的小鸟一样一去却再也不回来了吗?青春如烟，飘忽不定;青春如尘，转瞬即逝;青春如同天边五彩的云霞;青春如同清晨初升的太阳;青春如同茁壮成长的小树，遇到挫折，依然顽强。

“莫等闲，白了少年头，空悲切。”岳飞花了三十年的时间重整河山，却毁于一旦。我曾经读过《满江红》却不懂其中的奥义。现在，我懂了。三十年的宝贵青春，就这样白白浪费掉了，换了谁，会不痛心呢?《满江红》不是闲适之作，而是对青春白白流失的血与泪的控诉!

说青春宝贵，不单单是易逝去的缘故。当青春还停留在你身边时，你没有儿童时期的幼稚，没有三十而立的苦恼，更没有老年时代的力不从心。此时的你，是最有青春活力的时候了。

珍惜你的青春吧，就趁你还拥有它的时候。不要等到失去时才知道珍惜，不要在拥有它的时候彷徨。让我们展开青春雄健的翅膀，在天空中自由地翱翔吧!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn