

2023年青少年演讲口才演讲稿三分钟(汇总7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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

青少年演讲口才演讲稿三分钟篇一

大家好！

飞扬的青春，活泼的身影，这一切都是属于我们的。

15岁，我有过梦想，有过欢笑，也有过不羁。这一阶段，我摆脱了稚气，歌唱着青春，演绎着生活。青春的我们充满快乐，充满活力，我们奋斗，我们自豪，我们自主，我们自立。

“青春激昂，我心飞扬”，在这不完美但却又绚丽多姿的青春，我们做着五彩的梦，交过肩搭肩的朋友，与大家一起分享过喜悦。我们还没有经历华丽的蜕变，但内心却已狂热，我们时而像仙人掌，时而像鲜花，喜怒无常。

我们不会被困难吓倒而止步不前，反而会更加努力；我们不惧怕暴雨狂风，反而更希望它们更猛烈些；我们不担心被别人嘲笑，反而会用自己的行动有力地搏击！青春是短暂的，青春是不断攀登的，青春是轰轰烈烈的，青春是充满激情的，青春是我自己的！

我的青春，我做主！

谢谢大家！

青少年演讲口才演讲稿三分钟篇二

大家好!今天我们在国旗下演讲的题目是少年强则中国强。

“江山代有才人出，各领风骚数百年。”每一代都有些风云人物，然而终究跑不过岁月，成为了历史，而我们才是中国的未来!

北京奥运会上，中国15岁小将陈若琳骄傲的站在领奖台上，中华人民共和国歌冉冉升起;而近日，我国选手侯逸凡又在国际象棋比赛中以绝对性优势成功卫冕。

我中国少年意气疏狂，直拟蓝图换荣幸，泱泱大国，万千少年，永载少年之希望，担任中国之崛起，成为中国之栋梁。壮哉!少年强则中国强!

梁启超的少年中国说以奔腾直泻的激情写出了对中国、少年热切的希望，百年之后，我们仍可感受到他对少年中国的热爱和期望：造成今日之老大中国者，则中国老朽之冤业也。制出将来之少年中国者，则中国少年之责任也。若我少年者，前程浩浩，后顾茫茫。中国而为牛、为马、为奴、为隶，则烹宰鞭捶之惨酷，惟我少年当之。中国如称霸宇内，主盟地球，则指挥顾盼之尊荣，惟我少年享之。使举国之少年而果为少年也，则吾中国为未来之国，其进步未可量也。使举国之少年而亦为老大也，则吾中国为过去之国，其澌亡可翘足而待也。故今日之责任，不在他人，而全在我少年。少年智则国智，少年富则国富;少年强则国强，少年独立则国独立;少年自由则国自由，少年进步则国进步;少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球。

红日初升，其道大光。河出伏流，一泻汪洋。潜龙腾渊，鳞爪飞扬。乳虎啸谷，百兽震惶。鹰隼试翼，风尘吸张。奇花初胎，矞矞皇皇。干将发硎，有作其芒。天戴其苍，地履其黄。纵有千古，横有八荒。前途似海，来日方长。美哉我少

年中国，与天不老！壮哉我中国少年，与国无疆！

我们的演讲结束了，谢谢大家！

青少年演讲口才演讲稿三分钟篇三

大家上午好！

今天我演讲的题目是《弘扬爱国主义，立志为国争取》。

中华民族是一个伟大的民族，爱国主义精神是我们这个民族最美的花朵。爱国是一个神圣的字眼，在历史发展的曲折过程中，爱国主义历来是我国人民所崇尚的。进入二十一世纪，我们伟大的祖国日益繁荣昌盛，爱国主义更应该成为这个时代的最强音！爱国主义是我国各族人民团结奋斗的光辉旗帜。是推动我们社会历史前进的强大动力。

回顾中华民族的历史长河，无数为国家抛头颅、洒热血、无私奉献的民族英雄至今或在我们心中。古代，有南宋的岳飞？明代的戚继光，郑成功。近代以来为了保卫国家，反抗帝国主义的侵略，更是有许多仁人志士为捍卫民族主权而慷慨就义。新中国成立以后，有很多杰出的人物，如邓稼先，华罗庚，钱学森等等，他们放弃国外荣华富贵的生活，回到贫穷的祖国来为国家的现代贡献自己的力量，他们的光辉形象和他们的可歌可泣的动人事迹永远激励着每一个中国人奋发向上。

梁启超先生说的好，国家的未来靠年轻一代，年轻人永远是最敏锐，最勇敢的，这正是如鲁迅先生所说的青年应当有朝气，敢作敢为。

我们作为新时代的青少年一代，是祖国的希望，祖国的未来，我们要继承和发扬崇高的爱国主义精神。

少年兴则国兴，少年强则国强，我们要适应时代发展的要求

正确认识祖国的历史和现实，增强爱国的情感和振兴祖国的责任感，树立民族自尊心与自信心，弘扬伟大的中华民族精神，高举爱国主义旗帜，锐意进取，自强不息，艰苦奋斗，顽强拼搏，真正把爱国之至变为报国之行，今天为振兴中华而勤奋学习，明天让祖国为我而自豪！

青少年演讲口才演讲稿三分钟篇四

回顾五千年中华文明史，屡经曲折磨难，都一次次转危为安，巍然屹立，依仗的不就是这种诚实守信、坚贞不屈的精神吗？那么，为什么现在全社会又都在举行关于诚信的大讨论呢？这是为什么呢？这是因为我们需要诚信，而有的人却远离了诚信。

到了包罗万象的社会上了呢，就更不用说了！你吃馒头吧，掺的漂白粉超标了；你吃米粉吧，放了福尔马林；奶粉没有营养；粉丝含有毒添加剂；蔬菜上沾满了农药；陈化粮加工成了优质大米……哎呀，真是越说越可怕，再说下去，今日各位都不敢吃中餐了。

一开始呀，我还真弄不明白，人为什么就要弄虚作假，相互坑害呢？为什么要把简单明了的事情弄得这么纷繁复杂呢？后来，同学们在老师的指导下，举行了好几次有关“诚信”的大讨论。

在会议中，我们明白了：诚信，从古到今就像空气和水，都是人类自身不可或缺的、应有的品德。但在某个特定的历史时期，虚伪、贪婪、奸诈或许会像病毒一样侵蚀某些人的思想，败坏某些人的行为。只要我们各位都正视它，全社会都来治理它，诚信就一定能回到社会每一个成员的身上。

作为青少年，作为祖国未来的接班人，我们自己一定要坚持做诚实守信的人。外面的诱惑再多，我们也不能为之所动。看看那些弄虚作假者，谁有好下场呢？他们得的好处越多，必定是栽的越惨，那批被枪毙的贪官污吏不就是证明吗？我们应

该坚信：没有诚信就没有稳定的社会秩序，没有诚信就没有健康的人际关系，没有诚信也就没有社会的向前发展。

看看我们的身边就有着广大的千千万万诚实的劳动者，他们永远都是我们学习的榜样。湖南省玩江市的邓立明，夫妻双双下岗，开了一家博彩店。别人委托他们购的复式足彩中了31万元的大奖，当事人并不知道，他们完全可以据为己有，但他们坚持将这些钱交给了当事人。

如今，在社会上甚至在我们的家庭里，不诚信的行为是时有发生，我们一定要与之作坚决的斗争！我有位同学，他爸开了个地下炼油厂，专门制造湘水油，销路很好，但他们家里是从不吃这种油的。

我的演讲完毕，谢谢大家！

青少年演讲口才演讲稿三分钟篇五

大家早上好！

青春本无颜色，它是一张透明的画纸。等待你去描绘，任你走笔，任你着色，只有走过花季，付出汗水，奉献出自己最真诚的才智，青春才会呈现出光艳美丽的色彩。

十五岁的青春是花季中最灿烂的一抹阳光，是雨后的彩虹，异常美丽，越发精彩。即使最后的结局是消逝，是褪去，可是它定将永远存留于人们心中的最美。也许，你走过的每一步，你说过的每一句话，你做过的每一件事，都将会时间的尘埃掩盖，可是，青春的辉煌，依然在每个人的身上发光发亮。

因为青春，我们激进。我们放任自己的胆大心细，去做任何自己想做的事。我们在学习上你追我赶，互相拼搏，遇上不懂的，我们不耻下问，勇于与学习成为朋友，与知识结伴而

行。在青春的路途上，我们因此而精彩。我们捧着青春激进的光彩，为将来的美好打下伏笔。

因为青春，我们自信。在困难面前我们从不低头，我们总是昂首前进。我们携手困难，与打击嘲笑相抗争。用青春的自信在舞台上绽放异彩。我们用台下辛劳的汗水，换回舞台上短暂的展示，绚丽的舞姿演绎着我们不羁的自信。让我们捧着青春自信的光芒，将这自信变幻为我们的习惯，永久的保留，让今后的人生都如此自行。

因为青春，我们美丽。青春的容颜是最美的，是发自内心的美丽，是一种不会被挫折打败的美，是一种将要脱离稚气过度到成熟的美，是活力四射的美，是恬静纯洁的美。即使这青春的美丽最终将会像花儿一样凋零，可是它绝不曾带着遗憾凋零，它定时我们此生最美的风景。让我们捧着青春美丽的色彩，将这美丽永不消褪的保留，让我们今后的人生也因青春的美丽而精彩。

因为青春，所以激进，因为激进，所以自信，因为自信，所以美丽，因为这青春的美丽，让原本是一张透明画纸的我们呈现出最真诚最绚丽的色彩，所以，生活因青春而精彩。

青少年演讲口才演讲稿三分钟篇六

一、积极心态训练(20分)

1、自我暗示：每天清晨默念10遍“我一定要最大胆地发言，我一定要最大声地说话，我一定要最流畅地演讲。我一定行！今天一定是幸福快乐的一天！”（平常也自我暗示，默念或写出来，至少10遍。）(10分)

2、想象训练：至少5分钟想象自己在公众场合成功的演讲，想象自己成功。(5分)

3、至少5分钟在镜前学习微笑，展示自己的手势及形态。(5分)

二、口才锻炼(60分)

(一)每天至少10分钟深呼吸训练。(10分)本文载于一技巧网评

(二)抓住一切机会讲话，锻炼口才。(50分)

1、每天至少与5个人有意识地交流思想。(10分)

2、每天大声朗诵或大声讲至少5分钟。(10分)

3、每天训练自己“三分钟演讲”一次或“三分钟默讲”一次。(10分)

4、每天给亲人、同事至少讲一个故事或完整叙述一件事情。(10分)

5、注意讲话时的一些技巧。(10分)

a□讲话前，深吸一口气，平静心情，面带微笑，眼神交流一遍后，开始讲话。

b□勇敢地讲出第一句话，声音大一点，速度慢一点，说短句，语句中间不打岔。

c□当发现紧张卡壳时，停下来有意识地深吸口气，然后随着吐气讲出来。

d□如果表现不好，自我安慰：“刚才怎么又紧张了?没关系，继续平稳地讲”；同时，用感觉和行动上的自信战胜恐惧。

e□紧张时，可以做放松练习，深呼吸，或尽力握紧拳头，又

迅速放松，连续10次。

三、辅助锻炼(20分)

- 1、每天至少20分钟阅读励志书籍或口才书籍，培养自己积极心态，学习一些技巧。(4分)
- 2、每天放声大笑10次，乐观面对生活，放松情绪。(4分)
- 3、训练接受他人的视线、目光，培养自信和观察能力。(4分)
- 4、培养微笑的习惯，要笑得灿烂、笑得真诚，锻炼亲和力。(4分)

青少年演讲口才演讲稿三分钟篇七

大家早上好！

小学时，老师常对我们说：“简单的事情重复做，重复的事情认真做。”一件事只要你坚持做下去，就会成为习惯，而这些好习惯便在潜移默化地影响你的一生。“人一能之，己百之；人十能之，己千之。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。”同学们，学习不是一朝一夕的事，功夫在平时。你的目标就是你的“敌人”，不仅要想着达到它，更要超越它。做事不能找借口，再困难的事，只要坚持，也会离终点更近一步。学习是一条漫长而艰苦的道路。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。同学们，让我们一同坚持，在成长的路上共同前行吧！

我的演讲结束，谢谢大家。