后悔的演讲稿三分钟(汇总10篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

后悔的演讲稿三分钟篇一

你们好！

事实上，我们可能尝试着为目标奋斗过。眼前的路，那样虚幻，那样黯淡。我们奋力前行，去触摸周围一切能带给我们现实与光明的东西，结果被撞得头破血流，摔得粉身碎骨。因为吝惜青春，所以，我们有时候会停止奋斗的脚步。于是，刚刚踏出的脚印又被我们磨平。

我们没有太多的时间可以等待。“不屑今天，等待明天，”的观望态度，会像一条肆无忌惮的蛀虫一样，吞噬我们的心灵，吞噬我们头脑中的时间紧迫感，蛀空我们谋求上进的灵魂。最终留给我们一具空洞而毫无战斗力的躯壳。

生命的主流，应该是水不停歇的奋斗而不是等待。人活在这世上，只是一种形式，奋斗才是对它的注解，因为生命无法承受之轻，因为生命无法接受堕落，因为生命无法容忍平庸。人生短暂，白驹过隙，拥有生命是一种的幸运，带着奋斗上路，才会让生命闪耀光彩！

所以，还在犹豫徘徊的同学，请迈开你的脚步，往前走吧！不用去管是否会成功。既然选择了远方，便只顾风雨兼程。放手去追求吧！有句话说得好：“人的生命是在他停止追求

的那一刻结束的。”不要吝惜自己的青春与生命，因为它的价值恰恰是在不断地为理想奋斗中体现出来的。

也许那些在落叶上写诗的心情会渐渐老去，也许成长要以孤独作为代价，逝去的日子无非给我们一个把握今天的启示。其实，又有谁能够对美好的日子-完整的人生下一个固定的概念呢？外部原因固然重要，但自身的拼搏才起决定作用。更多的时候，我们必须由自己去擦拭旅途中心灵的尘埃，用自己的问候驱散跋涉的`疲顿。在人生旅途中，我们必须用奋斗去奠基自己的人生大厦，把握自己生命的价值，演绎出自己人生的辉煌。奋斗应该在不甘寂寞中周而复始，只有这样，你的生命之旅才会留下清晰的脚印。

纵然，前面的路会无比坎坷，可是，我们有理由相信自己能够战胜一切挫折，不是因为我们比别人伟大，而是因为我们比别人年轻。年轻，是我们的资本！奋斗，是我们永恒的追求！

我的演讲完毕，谢谢大家！

后悔的演讲稿三分钟篇二

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。

在这青春的旋律中，我们就是主角，曾经的叛逆与疯狂，曾经的辛酸与眼泪，曾经的感动与梦想，都已随风而逝，留下的是值得珍藏一生的回忆。我们都是梦想的创造者，我们抱着梦想踏入青春，带着感动度过青春，带着希望迈出青春、走向未来。

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，珍惜青春，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！

谢谢大家！

后悔的演讲稿三分钟篇三

随着时间的脚步，我们告别了童年，迎来了美好的青春。诗人称青春为花季，因为青春是如花的时光，刻着人生最美好的回忆。

丰富的生活给了我们自由，但越来越多的人失去了自我。现在是过去和未来的纽带，也是明天的基石。但是，回过头来看身边的很多人，越来越多的人在追逐一些虚无缥缈的东西。他们大声说话，幻想着把明天掌握在自己手中，追求别人的羡慕和追求，却不沉沦于做手头的.事情。他们比较彼此的外貌和财富。在盲目的攀比中，迷失了方向，不知道自己真正想要的是什么样的生活，不知道真正务实的人，总是把目光投向自己，努力让自己变得更好。其实内心的修养从来不需要和别人比，一个人的身高已经表现出来了。

作为年轻一代，我们追求独立，崇尚个性，向往与众不同的生活，但越来越多的人把消极、颓废、越轨当成了个性。他们不想付出，却认为回报会自己来。其实一颗空虚的心永远

不会是人格的表现。丰富自己的生活，才有资格谈个性，才有资格与众不同。

在荒郊野外毫无进步是青春的悲哀。只有用奋斗来装点青春的短暂岁月，我们才能在回首往事的时候，不为自己的不作为感到深深的自责。珍惜当下，不要让青春成为遗憾！

后悔的演讲稿三分钟篇四

大家好！

青春：她经得住训练但不杀人，经得住发展但不挥霍□pavel korchagin曾经说过：“生命对人来说是最宝贵的东西，生命只应该忍受一次。当他回顾过去的时候，他不会因为浪费时间而后悔，也不会因为没有效率而羞愧。他死的时候可以说：“我的一生，我的全部精力，都献给了世界上最伟大的事业——人类的解放。“。所以，我们要珍惜青春，趁着还年轻，在青春的舞台上，尽自己最大的努力展现自己鲜明独特的风格，让青春飞翔！就像无数颗星星在生命的星空中熠熠生辉。

在这青春的旋律中，我们是主角，曾经的叛逆与疯狂，曾经的苦涩与泪水，曾经的感动与梦想，都曾随风飘荡，留下值得珍藏一辈子的回忆。我们都是梦想的创造者。我们带着梦想步入青春，带着情感度过青春，带着希望步入青春，走向未来。

老人的脚步在悄悄推进，时光飞逝，日月如梭的感觉一直伴随着我们？陶渊明曾感叹：“如果壮年不重来，早上就很难回去了。及时鼓励。时间不等人。”。青春对我们每个人来说都只有一次。愿我们把握青春。朋友们，珍惜青春，让我们把青春聚合成美丽的冰雕，让我们把青春表达成美丽的诗行，让我们把信念挂在桅杆上，让成功的航船启航！

谢谢大家！

后悔的演讲稿三分钟篇五

大家好！我是七号演讲者，今天我演讲的题目是《红旗渠精神助力青春梦想》。，敢想敢干、实事求是，是红旗渠精神的灵魂；自力更生、艰苦奋斗，是红旗渠精神的体现；团结协作、无私奉献是红旗渠精神的保证。红旗渠，不仅创造了巨大的物质财富，而且是一笔无价的精神财富，留给了人们无穷无尽的回味与思索。

林州是个土薄石厚、水源奇缺的贫困山区。“水缺贵如油，十年九不收，豪门逼租债，穷人日夜愁”是旧林县的真实写照。新中国成立后，在党的领导下，林州人民发扬“自力更生，艰苦奋斗”精神，以“重新安排林县河山”的决心，先后建成英雄渠、南谷洞水库、弓上水库等水利工程。但由于水源有限，仍不能解决大面积灌溉问题，“引漳入林”是林县人民多年的愿望。

红旗渠1960年开始动工，1965年4月5日完成长70。6公里，落差为1/8000的总干渠建设。红旗渠以浊漳河为源，全部开凿在峰峦迭嶂的太行山腰。就是这样艰险的工程，生性倔强的林州人，硬是以“艰苦奋斗，自力更生”的韧劲在太行山腰上修建了一条人工天河，从此，多山的林州地图上多了一条代表水的蓝色曲线——红旗渠。

在修建红旗渠的过程中，无数青年用鲜血和汗水诠释了青春与梦想，诠释了红旗渠精神，除险英雄任羊成就是其中的一员。

引漳入林工程动工后，任羊城转移到红旗渠工地劈山修渠，为保证施工安全，领导上决定成立除险队，任羊城第一个报名，被大家推选为除险队队长，他终日带领队员们腰系大绳，飞崖下崭，凌空除险，扫除障碍，被群众成为“飞狐神鹰”。

有一次，他带头爬到70多丈高的悬崖上除险，没想到一块石头突然落下，砸在他的嘴上，三颗牙齿横在嘴里，一阵麻木，鲜血顺着嘴角流下来，任羊城没有多想用随身携带的钳子将砸碎的牙齿拔出，忍着巨痛，一直坚持到任务完成。工地领导让他去医院治疗，但他放心不下，惦念着自己不去除险，修渠民工就会多一分危险。第二天，戴着口罩背着大绳又上山崭除险。

一个人正如一只时钟，是以他的行动决定其价值的。作为一名国税人、一名红旗渠精神的传人，我要立志高远、塌实肯干，要具有“自力更生，艰苦创业”的勇气，继续弘扬“团结协作，无私奉献”的红旗渠精神。

俞敏洪老师说过，一个人要实现自己的梦想最重要的是要具备两个条件，一个是勇气，一个是行动；合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下。放飞青春梦想，不怕路途险阻；放飞青春梦想，不说遥远山路；放飞青春梦想，让汗水绘成人生的画图；放飞青春梦想，让成败谱写人生的曲谱！，今天，汪国真的一首诗歌作为我演讲的结尾，送给在场怀揣青春梦想的大家。，热爱生命，（汪国真）

我不去想是否能够成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程

我不去想未来是平坦还是泥泞，只要热爱生命，一切都在意料之中

谢谢大家！

后悔的演讲稿三分钟篇六

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。但是，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，头顶的阳光一定是灿烂的!下面是本站小编为大家整理了关于青春演讲稿范文800字3篇，欢迎大家阅读。

亲爱的同学们：

大家好!今天，我演讲的题目是《青春无悔》，青春是一段美丽的故事，青春是一首动人的旋律，青春是一首感人的诗篇。

青春，一个多么令人神往、让人难忘的世界，五彩斑斓。我们一定要把握好自己的青春，莫要白了少年头，空悲切!同学们，青春无悔，让我们一起书写青春吧!

尊敬的各位评委老师，亲爱的同学们：

大家晚上好!我是09级运管二班的李蔓，今天，我演讲的题目是：放飞青春的梦想。

总是让心声装满期待，总是让梦想连着未来，我们的心海，是一首纯真浪漫的歌谣，是一条绚丽缤纷的彩带，是跳动着不知疲倦的音符，是播种着充满希望的未来!带着一路风尘，带着对青春的渴望和对五彩梦幻的追求，我们终于走到一起来了。面对未来和自我的挑战，只有让理想在这里放飞，青春才可以变得色彩斑斓!青春如梦，岁月如歌，时不消逝，何能复得?青春是人生中一段难以磨灭的插曲，它注定是“不平凡”的。它需要我们用心灵和智慧去诠译，它更需要我们用勇气和自信去充实。

当我们背起行囊，来到了平顶山这个象牙塔，青春就该由我们来抒写和舔彩了!萨特说过：“青春这玩意儿真是妙不可言，外部放射出红色的光辉，内部却什么也感觉不到。”一恍之间，有人称呼你为“小姐、先生”，而不再是“小丫头、小鬼”。父母开始用征询意见的目光与你交流，甚至有人爱

用“青春”这样的字眼去形容你。人们总说“梦一样的青春”，青春时代是一个短暂的美梦，当你再醒来时，它早已消失得无影无踪了。但那些流下的汗水，纯洁的友谊，炽热的梦想都保留了下来。飞扬的青春有飞扬的心，我们的梦想可能幼稚了些，可能平凡了些，却是不加修饰，不沾染风尘，最真最美的。

俞敏洪老师说过，一个人要实现自己的梦想最重要的是要具备俩个条件，一个是勇气，一个是行动，合抱之木，生于毫末;九层之台，起于垒土;千里之行，始于足下。放飞理想，不要怕路途艰险;放飞理想，不要说山遥路远;放飞理想，让汗水绘成人生的画卷;放飞理想，让成败谱写人生的诗篇!让理想，黯淡艰难困苦;用希望，冲淡失败与挫折。让清风，吹散漫天云雾;用启明，引导光明的出现!放飞理想，升起心中的启明，让心中的启明引导你走出黑暗，托起生命中的太阳!

沁人心脾的芳香，那是青春的气息;闪烁耀眼的金黄，那是青春的光芒;撞击心灵的震撼，那是青春的力量。青春是一本书，有悲伤也有欢乐;青春是一条河，有平缓也有险恶;青春是一个早摘的苹果，有甜有涩，青春是一条充满风景的路，有平坦有坎坷!

因为青春，才能飞翔!迈着青春的步伐，我们活力十足，热情奔放;吐着青春的气息，我们信心百倍，开朗大方;带着青春的力量，我们昂首挺胸，步履铿锵;露着青春的笑容，我们美丽端庄，自信坚强;怀着青春的希望，我们积极进取，努力向上;拥着青春的梦想，我们扬起生命的风帆，朝着朝阳升起的地方起航!

因为青春，所以快乐!青春，用她清脆嘹亮的声音，呼唤我们内心久久沉默的激情;青春，用它动听柔美的歌喉，牵引我们心中深深遮掩的希望;青春，用她激昂有力的词汇，描述我们生活中每每出现的美丽缤纷!青春，让我们敢想敢做，我们努力，我们奔跑，我们坚持，我们不倦，所以我们无悔!

青春，生命中最耀眼的那颗星。可是，忽然发现，那竟是颗转眼即逝的流星。

当我们自甘堕落的时候，她正迈着矫捷的步伐悄悄从我们背后走过;当我们迷茫懦弱的时候，她正敲着警钟急急地催促我们;当我们不知进取的时候，她正驾着时间的马车快速地从我们身后驶过……可是，没人留心她的脚步，没人在乎她的即将离开。于是，我们大把大把的挥霍着青春，直到有一天，我们发现自己不再那么强壮了，不再那么有活力了，我们才害怕她的远去，我们才开始去寻找她的足迹，却迟迟看不到她的身影。我们后悔了，可她的确不会再回头了!她把自己藏起来，因为我们的不珍惜，她绝不会再用自己的尊严换取我们所谓的不在意。他和我们玩捉迷藏，却永远不会让我们找到她。她用这个特殊的方法，告诉了我们，她是圣洁的，是值得珍惜的!

我的朋友，你们听到青春的呼喊了吗?你们听到她的心声了吗?如果你听到了，请紧紧抓着她的手，把握好她，别伤了她。如果有一天她必须要离去，也希望你们会毫无遗憾的，开心的互相告别!

后悔的演讲稿三分钟篇七

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！

后悔的演讲稿三分钟篇八

色彩，是人一生不可缺的东西，若没有了色彩，生活将一片白色，一片清淡，没有生机和活力；没有伤心与悲哀；没有激动与欣喜。没有了色彩，我们好似一台机器，没有了任何情感。

当早晨第一缕阳光射入你的屋内，我想这便是金色吧————————它代表了青春中的点滴希望，当然，这希望也蕴含着父母和亲人们的些许期望吧！

当试卷发下时，试卷上那鲜红的一百分时，我想这就是红色吧！红色代表着喜庆与欢乐，这是让父母高兴的事，或多或少会有一些奖励，可谓双喜临门，这便是青春路上一个重大的转折点，令人难忘，令人骄傲与自豪！

当受到老师的批评是，眼里流出那晶莹的泪是，我想这就是灰色吧！灰色代表着悲伤，这是自己伤心的事，这是青春路上一个难忘的时刻，让自己永远难忘终生。

我认为每个人都不会遗憾的，他们一定都会珍惜青春，充分利用色彩的，想、因为在青春中懵懂的我们，也许会留下一些遗憾，却不会后悔自己为梦想做出的傻事，因为那是我们曾年轻过，奋斗过的回忆，纪念。

因为我相信，每个人都有属于自己那美好的的青春与色彩。

后悔的演讲稿三分钟篇九

大家好！

懵懂的岁月已悄然逝去，纯真已定格在过去，我们的青春如

霓虹灯般绚烂，却无法逃避繁华背后的孤独。从我们知道微笑背后的悲伤是什么的那一刻起，我们就踏上了一条名为“青春”的未知之路。

我们歌唱青春。其实青春是一首跌宕起伏的歌，或悲，或喜，朦胧，却回味无穷。我们每个人都在用心演绎着这首歌，谱写着自己的青春光芒。

在青春岁月里，我们张扬个性，浮想联翩。在青春的岁月里，我们随心所欲地哭着笑着，有着自己的纯真；在青春岁月里，我们留下了永恒美好的回忆。纯爱的时光。我们歌唱青春、生命和不完美但丰富多彩的岁月。

在这青春的旋律中，我们是主角，曾经的叛逆与疯狂，曾经的苦涩与泪水，曾经的感动与梦想，都曾随风飘荡，留下值得珍藏一辈子的回忆。我们都是梦想的创造者。我们带着梦想步入青春，带着情感度过青春，带着希望步入青春，走向未来。

没必要躲，没必要躲，我的青春是我的主人。在这个多彩的世界里，我们用灵魂之歌唱出我们飞翔的青春。珍惜青春，放下梦想，我的青春是我的主人。