# 课前三分钟演讲稿青春优质(7篇)

作者：琴心剑胆 更新时间：2025-06-17

*课前三分钟演讲稿青春一大家好！今天的课前演讲，我想先给大家讲个故事：有个女孩,在月台上追赶一张被风吹飞了的纸。热心的人们看见她万分焦急的样子，以为那是一张对她十分重要的纸，便纷纷加入追赶的队伍，可是那张纸仿佛要存心捉弄大家，飞起又落下，落下...*

**课前三分钟演讲稿青春一**

大家好！

今天的课前演讲，我想先给大家讲个故事：有个女孩,在月台上追赶一张被风吹飞了的纸。热心的人们看见她万分焦急的样子，以为那是一张对她十分重要的纸，便纷纷加入追赶的队伍，可是那张纸仿佛要存心捉弄大家，飞起又落下，落下又飞起来，像附了魂一样。越是这样，女孩追它的决心就越大。

终于，在众人的努力下，那张纸乖乖地就范了。那个追到纸的人，得意地将战利品递给女孩。女孩优雅地向大家道谢，然后拿着纸在众目睽睽之下走到一个垃圾筒跟前，将它塞了进去，回过身，她微笑着对大家说：好了，现在它终于去了它该去的地方。

故事讲到这里，也许你会诧异于女孩的举动，也许你会怀疑于故事的真实。好了，先放下这些都不说，同学们，让我们一同回忆：在我们的周围，在我们的身边，是否有垃圾从同学的手中滑落，成为路面上醒目的感叹号？是否有随手丢弃的塑料袋在风中“翩翩起舞”？是否会在厕所洁白的墙壁上看到几个刺眼的脚印？

同样的，在你的周围，是否有人大声叫嚷，让你的耳膜阵阵发聋？是否有人口出脏话，污言秽语，招来人们鄙视的目光？是否有人唏嘘起哄，吹口哨，叫人不可思议，令人费解？

当发生这一切的时候，在它们主人的身上其实是丢掉了一样东西，那就是文明——几千年来中华民族宝贵的精神财富。这财富世代相传，它应该在你的身边：她是路上相遇时的微笑；是同学有困难时的热情帮助；是平时与人相处时的亲切与关怀；是不小心撞到对方时一声“对不起”；是自觉将垃圾放进垃圾箱的举动；是看到有人随地吐痰、乱抛乱扔时的主动制止；是走廊内的轻声慢步；是宿舍里暖融融的家的感觉。它是一种品质，一种修养，一种受人尊敬的并被大家广泛推崇的行为。

绿树红花，朗朗的读书声，暖人的话语，整洁的仪表，那是一幅美丽的画面。所以当有人离文明远去的时候，请你温馨地提醒他：你掉了一样东西。

谢谢大家！

**课前三分钟演讲稿青春二**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

一个年轻人正值人生巅峰时却被查出患了白血病，无边无际的绝望一下子笼罩了他的心，他觉得生活已经没有任何意义了，拒绝接受任何治疗。

一个深秋的午后，他从医院里逃出来，漫无目的地在街上游荡。忽然，一阵略带嘶哑又异常豪迈的乐曲吸引了他。不远处，一位双目失明的老人正把弄着一件磨得发亮的乐器，向着寥落的人流动情地弹奏着。还有一点引人注目的是，盲人的怀中挂着一面镜子！年轻人好奇地上前，趁盲人一曲弹奏完毕时问道：“对不起，打扰了，请问这镜子是你的吗？”

“是的，我的乐器和镜子是我的两件宝贝！音乐是世界上最美好的东西，我常常靠这个自娱自乐，可以感到生活是多么的美好。”盲人回答道。“可这面镜子对你有什么意义呢？”他迫不及待地问。盲人微微一笑，说：“我希望有一天出现奇迹，并且也相信有朝一日我能用这面镜子看见自己的脸，因此不管到哪儿，不管什么时候我都带着它。”

白血病患者的心一下子被震撼了：一个盲人尚且如此热爱生活，而我却如此漠视生命。他突然彻悟了，又坦然地回到医院接受治疗，尽管每次化疗他都会感受到死去活来的痛楚，但从那以后他再也没有逃跑过。他坚强地忍受痛苦的治疗，终于出现了奇迹，他恢复了健康。从此，他也拥有了人生弥足珍贵的两件宝贝：积极乐观的心态和屹立不倒的信念。

想把握好自己的人生和命运的人，一定要有乐观和坚强的品质，因为乐观和坚强是掌管人生航向的舵手，是把握命运之船的动力桨。

谢谢大家！

**课前三分钟演讲稿青春三**

同学们：

大家好！

作为刚迈入初中的学生，我们正前行在人生奋斗的征途中，万里长征，我们刚刚起步。就在这起步的阶段，我们获得过掌声，也遭逢过挫折。月考与竞赛后的几家欢乐几家愁，就是最好的证明。应对成绩，无疑要胜而不骄，再接再厉；而应对失败，我们则要坚定地说，切莫放下。

亚伯拉罕林肯先生，24岁经商失败，26岁恋人死去，27岁精神崩溃，中年时代多次竞选参议员与副总统，均告失败。或许只有这些，才能算得上人生中真正的挫折。可应对这么多挫折，林肯并没有放下自己的追求，而是仍旧坚持不懈地努力。最终，他成为了美国第十六任总统。正是因为决不在挫折面前轻言放下，林肯最终实现了自己的理想。

如今的我们，将理想分成了几个小目标，一个一个地去奋斗、去努力。比如说在月考中取得好成绩，比如说在生活中成功进行富有挑战性的活动。倘若我们因为一点小小的挫折就轻易说放下，那些目标又有什么好处？上苍赋予我们生命，就是要我们去不懈地拼搏啊。

同学们，决不轻言放下是一种美德，更是一种用心的人生态度。我们无法创造命运，但我们能够以实际行动改变命运，我们能够向命运中的艰难困苦挑战。不被困难所吓倒，不言放下，终能历经风雨见彩虹，谱写精彩的人生。

桑兰摔残了肢体，张海迪高位截瘫，海伦凯勒的生命中没有光明与黑暗，可她们从未放下自己对完美理想的追求。正是不轻言放下，她们有了壮美的人生，赢得了世人的尊重。

白驹过隙，流水无痕。在匆匆忙忙的尘世中，我们能做的只有不懈地努力，不懈地奋斗，最终实现自己的理想。这，才是我们生命的好处。

无论前路多么坎坷，“决不轻言放下”将永远是我们人生追求的永恒动力。

谢谢大家！

**课前三分钟演讲稿青春四**

河流不经过颠沛流离，怎能汇集成浩瀚无边的大海；雄鹰不经过千锤百炼，怎能在天空自由地飞翔；我们不坚持不懈，怎能让梦想起航。美丽的梦想存在我们的心中，神奇而羞涩，我们在憧憬着梦想的`美好，我们的脚步也在一步又一步地攀登。

雨果曾说过；“没有理想的人生是不幸的人生。”一个人活在世上，如果没有理想，没有为理想奋斗，那么他的人生是不完美的。因为他没有目标，没有追求。

自古以来，多少人为梦想而执着追求。音乐巨人贝多芬，在遭受耳聋和双目失明的双重打击下，并没有放弃自己的梦想，没有放弃对音乐的追求，最终在他的音乐生涯中划下了一个完美的音符，创作了许多音乐奇迹，实现了自己的音乐梦；正是因为千千万万人民在受饿挨困，“杂交之父”袁隆平整日穿梭于田间，几十年如一日，不畏辛苦，没有辜负自己的努力，培育出“籼型杂交水稻”，解决了粮食短缺的困难；正是因为突然落下的苹果，探索自然的奥妙，英国物理学家牛顿，不懈努力，不停地实验，探究，最后提出了万有引力定律和五大运动定律，扩宽了人们的视野。

我们都无比清楚，美丽的梦想总会使人不断地追求，但梦想也要经历考验，幸运之神不是每时每刻都眷顾于你，只有接受考验，经历了多种困难和坎坷，依然保持对梦想的热情，梦想才会为你起航，梦想不会辜负努力的人。

漫画作家周洪滨，年轻的时候在一家公司实习，负责插画，工资只有几百块，不甘心之余，他注意到报纸上的“四格漫画”，开始自行创作和投稿，决定以漫画养活自己，可是梦想是美好的，现实却是残酷的。周洪滨开始创作的时候，甚至半年没有收入，那时他看不到任何希望，无形的压力排山倒海般涌来，身边的人都劝他放弃，生活都陷入困境，还拿什么谈事业，简直痴心妄想。但他没有放弃，也不顾别人的嘲讽，依然倾心于漫画，比之前更努力，更坚持。后来，他成立了工作室，再后来他转型画更有潜力的漫画。《偷星九月天》的连载，得到了许多人的追捧和喜爱，现在他已是如日冲天的漫画作家。他从默默无名到声名鹊起，接受了现实的洗礼，破茧成蝶，实现了自己的漫画梦。

常言道“人生不如意十之八九”，不可能任何事都顺顺利利，无可置疑，追逐梦想的过程中会经历许多挫折和困难。流年似水，我们再也不是带有童稚的小孩子，我们要学会撑起梦想，我们知道，负起梦想，需要多大的力量，需要多少汗水，需要多少努力。梦想虽然很遥远，但自己选择的路，跪着也要走下去。《周易》有云：天行健，君子以自强不息。愿我们也能以这种精神一直奋斗，一直拼搏，一直努力。在接受现实的洗礼后，勇夺梦想的果实。

**课前三分钟演讲稿青春五**

校园里有一颗石榴树，我经常会悄悄地过去看看它。

春天，石榴树发芽了；到夏天的时候，石榴树上长出了一朵朵红花，远远望去，像一个个红灯笼。石榴花谢了，结出了一个个绿色的小石榴。秋天，石榴终于成熟了，又大又红的石榴挂满枝头。

这红红的石榴老是挂在我的心头，总想着什么时候能尝上一尝。终于，我等到了这一天。

这天，老师带我们去摘石榴，我别提有多高兴了。走进石榴树，我发现每一个石榴都好大呀！它圆溜溜、肥嘟嘟的身子上还顶着一个小皇冠，看上去又威风又可爱。它穿着一件红色的大衣，看起来像一个小灯笼。

轻轻地摘下一个，我感觉它不是很平滑，看上去像个长满斑点的小姑娘。轻轻剥开它的表皮，只见淡黄色薄膜把石榴内部分成了一个个小房间，每个房间里都住着一颗颗排列整齐的石榴籽。这红灿灿的石榴籽就像稀有的红宝石一样，还散发着迷人的香气呢！

石榴虽然外表不好看，但它有丰富的营养，我喜欢石榴。

**课前三分钟演讲稿青春六**

乌云笼罩着天空，眼前一片昏暗，只在闪电时才有一线亮光，扫去昏暗带来的沉闷。但闪电以后，是隆隆的雷声，那雷声好像从头上滚过，然后重重地一响，炸了开来，好吓人。一道电光闪过，我赶紧捂住了耳朵……

下午，外面突然起刮着烈风。村子里到处鸡鸣狗叫，屋子里变得阴暗起来。要下雨了。树叶强烈地摇动，远处传来“隆隆”声，好像从地底下发出来的。

我往窗外一看，天空乌云密布，风声大作。大街上已几乎没有行人，只看见几辆车子飞快驶过。不过一会儿，外面就大雨滂沱，倾泻而下。我家的窗户被风吹得“嘎嘎”响，妈妈连忙将它锁上。雷雨期间不能开电视、电脑、录音机、复读机……我只好画画。

又一阵狂风，摇得迷了人的双眼，不知谁家的窗户没有关，“啪嚓”传来玻璃碎裂的声音。地上出现了雨点的湿透印，渐渐变大了。雷声大了起来，好像在鼓动雨：大家往下跳！雨大了起来。雷声变得清脆了，姥姥说：这是立雷，最有危险性。雷声“咔嚓”“咔嚓”真像《西游记》里写的那样，雷公、雷母在云中手舞大锤在指挥。闪电的线条越来越粗，打一下雷就有一道闪电划破天空直插地面，天空变得如同白昼。雨断断续续的，一会儿大，一会儿小，“哗哗”声渐近渐远，不知道什么时候才会停，鸟有巢的都回了巢，没有巢的躲在大树下，不时地抖落头上的雨水，然后又把头深深藏在颈脖里。这闪电的速度越来越快，快速的出现，又快速的消失，像一个和你躲藏的小男孩儿，他穿着漂白的衣裳，那种白是一种很难在调色板上调成的颜色，他将淡黄、橙黄、灰色、像光一样的白色融为一体，组成了这闪电的颜色。

雷阵雨过后，天空好象更蓝了，空气更清新了，可能是雷阵雨把它们清洗了吧！一会儿，闪电向天边划去，风跑向了远方，雨悄悄地走了。

村子地上很湿，那里的花、草、树、木除了那“滴答”“滴答”的滴水声，树叶上滚动着晶莹透亮的雨珠，披上了“新衣服”，门前有着一个个小水洼，狗在舔着小水洼中的水，鸡又从鸡窝里走了出来，在院子里悠闲地觅食，小鸟“扑棱”“扑棱”地飞走了。鸽子也飞来了，河边的垂柳更加美丽。

好一场雷阵雨啊！天突然阴了下来，刚才还是阳光灿烂，顷刻间便布满了浓浓的乌云，屋里一片漆黑，在窗前看书，很费眼力，于是我放下笔和书，向窗外望去。

一阵大风刮来，树枝被狠命地摇曳着，发出咯咯吧吧的响声，似乎随时都会脱离树干，被甩向远方。不知谁家的窗户未挂窗钩，失去控制的窗户不停地摇动，磕磕碰碰，我还没有来得及推测后果，便听到“呯”的一声，玻璃碎了。

乌云笼罩着天空，眼前一片昏暗，只在闪电时才有一线亮光，扫去昏暗带来的沉闷。但闪电以后，是隆隆的雷声，那雷声好像从头上滚过，然后重重地一响，炸了开来，好吓人。一道电光闪过，我赶紧捂住了耳朵……

雨点顿时落了下来。很大的雨点，顺着风势，斜斜地落在我家窗台上，一转眼就形成了一个又一个水印。

骤然间，雨点变得非常密集，视野中的楼房和树木，隐入茫茫的雨色中。

约半小时后，雨停了，云散了，树和楼似乎没什么两样，只是与雨前不同，眼前一片清新。

**课前三分钟演讲稿青春七**

我是动科132班的李佳璐，今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

著名的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己;要改变自己。就得改变自己的观念。

一个黑人小孩在他父亲的葡萄酒厂看守橡木桶。每天早上，他用抹布将一个个木桶擦干净，然后一排排地整齐地放好。令他生气的是，往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。小男孩很委屈地哭了。父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想办法去征服风。”

于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。

是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界上的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败!

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找