# 励志的一分钟演讲稿10篇范文

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-07-09

*讲话稿是一个统称，涵盖面较大。它的适用范围，主要是各种会议和一些较庄重、隆重的场合。下面是小编收集整理的关于励志的一分钟演讲稿最新，大家一起来看看吧。关于励志的一分钟演讲稿最新1各位老师，亲爱的同学们：大家早上好!我演讲的题目是《以积极的心...*

讲话稿是一个统称，涵盖面较大。它的适用范围，主要是各种会议和一些较庄重、隆重的场合。下面是小编收集整理的关于励志的一分钟演讲稿最新，大家一起来看看吧。

**关于励志的一分钟演讲稿最新1**

各位老师，亲爱的同学们：大家早上好!

我演讲的题目是《以积极的心态面对人生》。

生命短暂，但生命的质量千差万别。为什么有的人生活丰富多彩，充满朝气，学习进步，事业成功?为什么有的人生活得枯燥无味，百无聊赖，没有一点活力和激情?

有一本叫做《高效能人士的七个习惯》的书，能够很好的告诉我们这个问题的答案。这本在世界上影响很大的书，总结了成功人士的七种习惯，分别是“积极主动，始终如一，行动优先，合作双赢，知彼知己，统筹安排，善于创新”;而“积极主动”排在成功人士各种好习惯的第一位。

积极人生的至理名言是：命运的缰绳掌握在自己手中，只有主动地追求一个目标，才可能实现这个目标;您把努力用在哪里，命运就会走向哪里。无论获得初一年级考试第一名的\_\_\_x，还是年级进步最
大、前进74名的\_\_\_x，都是以积极的心态面对学习的人。她们能够掌握自己的时间，安排自己的行动，遇到困难坚韧不拔，积极寻找解决办法，直到实现自己的目标。

世上无难事，只怕有心人。对于持有积极心态的人来说，逆境包含着进步，行动才能收获成功。同学们，让我们用积极的人生态度面对挑战、迎接未来吧!积极的心态能使懦夫变得坚强，积极的行动能使落后变成先进。只有积极的心态，才能带给我们一生好运!

谢谢大家!

**关于励志的一分钟演讲稿最新2**

各位朋友们：

大家好!

我曾经听过这样一段话“青春啊，永远是美好的，可是真正的青春只属于那些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人。”当我来到项目部的第一天，我就写下了我人生当中的第二个座右铭：奋斗，创新，务实，细心，尊重。虽然只是几个简单的词语，但却蕴藏着一个工程人员一生的追求。一个拥有青春的年轻人的奋斗目标。

奋斗——这是年轻人最 熟悉的词语，最 激昂的决心。

创新——企业的精神，我们的追求。

务实——告别学生时代的虚荣和攀比，来到这里汲取知识，接受锻炼，提高素质，增长经验，打好坚实的基础，用实际行动实现自我的梦想，造就完美的人生。

拥有青春的人们，让我们拿出奥林匹克的精神，点燃心中的圣火，在和谐社会的大环境下，释放青春的激情，展现青春的风采，秀出激昂的主旋律，为祖国的明天而努力奋斗!

谢谢大家!

**关于励志的一分钟演讲稿最新3**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

按照惯例，这次轮到我来做“课前三分钟励志演讲”，下面我要演讲的题目是乐观的生活态度。

曾看过这样一段话：小鸟说：我从天空中飞过，但天空中没有留下我的痕迹。泰戈尔说，天空中没有留下我的痕迹，但我已飞过。同样的状况，却有两种不同的态度，相信后者的态度更能赢得大家的认可。其实生活是一面镜子，你对它笑，它就会向你露出笑脸，你对它哭，那么你最终只会收获沮丧的心情。

或许有人会抱怨说，上天是如此的不公平，努力奋斗多年的我到现在为止还是一个经理助手。寒窗苦读十二年书的我，最终还是没能考上理想的大学。然而，这些抱怨无法改变现实，只能加重自己的烦恼，何不以积极乐观的心态看待呢?

相信，假若没有积极乐观的生活态度，摔残肢体的桑兰，高位截肢的张海迪，生命中没有光明只有黑暗的海伦凯勒，他们同样不会有灿烂的人生，也就不会赢得世人的尊重与赞美。

亲爱的朋友们，虽然我们无法预知下一秒会发生怎样的事情，但相信只要我们保持一种积极乐观的生活态度，我们的生活一直是快乐的。所以，即使有一千个理由哭泣，也要为自己找出一万个理由微笑，这样，我们的生活就会充满更多的阳光和快乐。

谢谢大家!

**关于励志的一分钟演讲稿最新4**

尊敬的老师们，同学们：大家好!

今天我演讲的主题是：我的未来不是梦。

岁月的轮回铭刻着我们成长的脚步，时光的漏沙将懵懂掏空。在人生这个精彩纷呈的舞台上，我们无法选择自己的未来，却可以为了未来去放手一搏，去拼出自己的价值，展现生存的意义。让每一滴汗水浇灌出花开的绚丽，让每一个瞬间定格成艳阳的奔放。努力追求心中的梦，不要让懦弱的错过成为回首的过错。

戴高乐曾经说过：“眼睛所看到的地方就是你会到达的地方。伟人之所以伟大，是因为他们决心要做出伟大的事。”因此，要使自己的人生精彩些，首先应给自己一个明确的梦想，它有足够的难度，但又有足够的吸引力。你愿意为此全力以赴，那么你就可能获得成功。不管未来的道路何等崎岖，都会风雨兼程，勇敢面对。为理想活着，为你的未来活着，不要成为一只迷路的羊羔，漫无目的的四处乱撞，你不清楚你想做什么，你该做什么，你对你来到这个世界的使命一无所知，那么你就只能在错过了朝阳之后同样错过星辰和月亮，无论是黑夜还是白昼你不知选择如何拥抱，只能在街巷的角落独自哀怨命运的不公。

追逐梦想自由是方向，划出雷和闪电的力量，把浩瀚的海洋装进我胸膛，即使再小的帆也能远航。或许一个梦想就是一个希望，哪怕它渺小它微不足道，我们都有权利自由的追寻自己的梦想，不论天涯海角，只要心中的梦能乘风破浪，即使是再小的帆，也能远航向遥远的天边。

我的梦，我的未来。也许如星空浩渺，也许如尘埃微小，也许如艳阳耀眼，又也许如烛光温暖。而我们要做的，就是找到一个适合自己的梦，努力拼搏，永不言败。在回眸过往的跌跌撞撞中，能粲然一笑着道，我的未来不是梦。

谢谢大家!

**关于励志的一分钟演讲稿最新5**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好!

今天是一个普普通通的日子，但对于高三年级的大哥哥、大姐姐们来说，却非同寻常。请让我代表高一高二年级的小弟弟小妹妹们向你们最后一次问好!

再过一会儿，“可恶”的大巴车将载着你们奔赴考场，那再熟悉不过的背影将缓缓地消失在母校的视野里，想想你们走后我们的孤单，心中不禁也有些悲凉起来，旺盛的合欢树下面，不再有你们的脚步声，教室里再也听不到你们朗朗的读书声，饭堂里也少了和我们谈笑声，操场不会再有人和我们争抢栏板的唏嘘声，舍不得你们走哇!但是，你们不得不走，总有新的美丽等着你们去发现，总有新的生活等着你们去创造!

人生就是这样，天下没有不散的宴席。请把悲伤留给我们自己，你们快快乐乐的走吧!带着我们诚挚的祝福，带着你们成熟的思想，带着\_\_\_中进取的精神，带着满腔的热忱，带着美好的理想，带上一切你们可以带走的东西，去迎接新的征战。

明天的高考就是你们向人生的一次极限的冲击，是你们对学习生涯所掌握的科学知识的一次庄严检验，更是你们在知识、能力、素质、心理上的综合较量，相信你们一定会沉着冷静，有信心有魄力在高考中展示你们的才华和风采。

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞，外面的世界很精彩，世界赋予我们每一个人机遇和挑战，只要我们抓住机遇，迎接挑战，善于竞争，锐意进取，心定会在我们亮丽的人生扉叶上绘出最精美的画卷，你们就是我们的榜样!

最后祝我们的大哥大，大姐大，金榜题名!在今后的日子里，健康，快乐，幸福!

谢谢大家!

**关于励志的一分钟演讲稿最新6**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!

“流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉。”

三年前，我们怀着对未来的美好憧憬，载着家人的殷殷期盼，走进\_\_\_中校园;

三年后，我们在这里，郑重的面对六月的高考，吹响一百天决战冲锋的号角。

蓦然回首，十二年寒窗苦读，四千三百多个日日夜夜铸就了我们必胜的信念。书海的沉浮已不再让我们动人容，风雨的磨砺只会让我们愈挫愈勇。我们的目光从来没像今天这样执着坚定，我们的心灵从来没没有像今天这样激情燃烧!

少年自有少年狂，藐昆仑，笑吕梁，磨剑十年，今将试锋芒!

同学们，今天的快乐不是真正的快乐，明天的错过却是一生的失落。奋斗一百天，智慧与梦想就能在六月尽情绽放;奋斗一百天，未来和希望就能在六月美丽夺目;奋斗一百天，汗水与泪水就能在六月结晶，闪光!

就让我们不负学校重托，不负恩师厚望，不负青春 梦想，顽强不息，乐战不息，全力以赴，创造辉煌!

谢谢大家。

**关于励志的一分钟演讲稿最新7**

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。

正处于花季的我们正处于一个激情燃烧的时代。在这一段时光里，我们是最活泼的，也是动的。我们会彼此走到一起，不在乎身份的差异，因为在校园里，我们都只是一个个普通的学生。我们彼此一起把各自的快乐共同分享，把烦恼一起分担。我们之间没有隔阂，所以我们可以肆意地胡天乱侃，从天南到地北，只要是我们感兴趣的都会成为我们讨论的对象，就算我们无意间伤害了彼此也从不计较。

青春是我们积累自己，丰富自己的时机。我们正处于精力最旺盛的时代，也是我们学习奋斗的时机。我们在一起可以彼此激励，一起努力向前冲刺，一起为自身的目标而努力。因为彼此间的不服气，一心想超越别人，所以我们也就有了前进、拼搏的动力，才会在课堂上认真听老师讲课，认真记笔记;在课间，一有不懂的问题就找老师或伙伴去问。有时我们考试考差了，会彼此安慰，同时也会去找自己的问题所在，并勉励自己下次不要再粗心，犯同样的毛病。

青春是一段令人难以忘怀的时光，带给我们太多太多美好的回忆。这回忆中有我们欢笑的背影，也有我们面对挫折时的举足无措，也有我们辛勤挥洒的汗水。从军训开始，我们相见，那时的我们还有一丝丝不熟悉，有些陌生，但军训结束后，我们俨然已成了一个大家庭，彼此相互关爱，团结一心。一年多了，我们越来越熟悉，彼此间的亲情也越来越浓厚，期间也发生过许多诸如运动会一样让我们难以忘怀的事情，真希望我们永远不分开……

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!

**关于励志的一分钟演讲稿最新8**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!

今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

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。一切成就，都是从正确的观念开始的。一连串的失败，也都是从错误的观念开始的。要适应社会，适应环境，适应变化，就要学会改变自己。

柏拉图告诉\_\_\_自己能够移山，\_\_\_们纷纷请教方法，柏拉图笑道，说“很简单，山若不过来，我就过去。”弟-子们一片哗然。

这一个世界上根本就没有移山之术，的一个移动山的方法就是山不过来，我便过去。同样的道理，人不能改变环境，那么我们就要改变自己。

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!

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧!但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉!他们根本不接受改变。现在我在临终之际，我才突然意识到如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

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。

**关于励志的一分钟演讲稿最新9**

尊敬的领导、敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好!

人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气。因此，只有坚持远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向。托尔斯泰将人生的理想分成一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想，一个月的理想，甚至一天、一小时、一分钟的`理想。当你听到这里，同学们，你是否想到了自己的理想?

人生的花季是生命的春天，它美丽，却短暂。作为一名大学生就应该在这一时期，努力学习，奋发向上，找到一片属于自己的天空。青年是祖国的希望，民族的未来。每个人主宰着自己的明天。

有一位哲人说过：“梦里走了许多路，醒来还是在床上。”它形象地告诉我们一个道理：人不能躺在梦幻式的理想中生活。是的，人不仅要有理想，还要大胆幻想，但更要努力去做，在理想中躺着等待新的开始，如果不仅遥遥无期，甚至连已经拥有的也会失去。同学们，你们是否也正在梦幻的理想中彷徨呢?

前人说得好，“有志之人立长志，无志之人常立志”，那些无志之人的“志”，就是美梦，就是所谓的“理想”，他们把自己的蓝图构画得再美好，再完善，也只是空中楼阁，海市蜃楼罢了。同学们，你是立长志之人，还是常立志之人呢?

最后我想用梁启超的话来结束今天的演讲：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年进步则国进步，少年雄于地球，则国雄于地球。”让我们洒一路汗水，饮一路风尘，嚼一跟艰辛，让青春在红旗下继续燃烧;愿每一位青年都怀抱着自己的理想，在人生的航程上不断乘风破浪，奋勇前进!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**关于励志的一分钟演讲稿最新10**

尊敬的老师、同学们：

大家好!

花圃里叠着层层凋零的花瓣，舞动了一春的腰肢早已停止，只留下遍地残红

风儿轻轻掠过花儿，留下浅浅的芬芳，那明媚的微笑搁浅在花儿的嘴角，花瓣上的雨露好似示花儿惜春而落下的眼泪。它们是因悲伤而落泪吗?不，我想，它们流下的是幸福的泪水。

至少，玫瑰是幸福的。情人节那天，他把它送给了她，把幸福送给了她，把温暖送给了她。于是玫瑰带着幸福，带着温暖，带着感动，浓情蜜意地溢满了它的心房。从此，玫瑰幸福了，只因为别人幸福。

至少，康乃馨是幸福的。母亲节那天，她把一束鲜艳的康乃馨送给了妈妈。她抚摸着妈妈的手说康乃馨只为您绽放，妈妈感动地落下了泪，说自我很幸福。妈妈的泪水湿润了康乃馨的心。从此，康乃馨幸福了，只因为别人幸福。

至少，百合是幸福的。婚礼那天，它是最美丽的新娘。当他把一束洁白的百合送给新娘，并爱她一生一世的时候，新娘落下了幸福的泪水，新娘说这是她一生中最幸福的一天。百合见证了他们的幸福。从此，百合幸福了，只因为别人幸福。

我想。向日葵是最幸福的。至少，它不为别人的幸福而幸福，每一天追赶太阳就是它的幸福。它的幸福不是短暂的，而是长久的，因为每一天太阳都会升起又落下。当太阳落山的时候，向日葵就会期待明天的太阳，虽然太阳每一天都是一样的，但它还是执着地期待着太阳期待着幸福

又是春残花落时，花儿们开始期待下一季的幸福。

**关于励志的一分钟演讲稿最新10篇**

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