# 一分钟励志演讲300字10篇范文

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2025-07-03

*讲话稿是指把为了某一目的，在一定场合下所要讲的话事先用文字有条理的写出来的文稿。换句话说，凡写出来供宣讲或宣扬的书面材料都叫讲话稿，又称“发言稿”。下面是小编收集整理的一分钟励志演讲300字，大家一起来看看吧。一分钟励志演讲300字1尊敬的...*

讲话稿是指把为了某一目的，在一定场合下所要讲的话事先用文字有条理的写出来的文稿。换句话说，凡写出来供宣讲或宣扬的书面材料都叫讲话稿，又称“发言稿”。下面是小编收集整理的一分钟励志演讲300字，大家一起来看看吧。

**一分钟励志演讲300字1**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

青春似火，燃烧我们年轻的光华;青春如灯，照亮我们前行的方向;青春是路，指引我们从青涩走向成熟……青春，如此明媚，如此美好，充满着力量和勇气，绽放着激情和希望!

阳光明媚，鸟语花香，又迎来了一年一度的春季运动会。站在1000米的起跑线上，望着身强力壮、经验丰富的对手，我暗暗为自己加油鼓劲：这是一次严峻的考验，我一定要奋力拼搏，秀出自己的风采!

“砰!”发令枪一响，我如飞奔的野马拼劲全力向前冲去。头一圈还遥遥，可渐渐地便体力不支，落了下来。眼见别人一个个都赶超上来，我顿时心急如焚，咬紧牙关，奋力摆动双臂。然而好景不长，别人再一次相继超过了我。我使出了吃奶的力气，想扭转局面，可双脚像灌了铅似的，怎么也迈不快，嘴巴大口大口地喘着粗气，嗓子又干又难受，汗流浃背。很快，我成了最后一名。眼看着与别人的距离越来越远，毫无反超的可能，再望望遥远的终点线，我不禁打起了退堂鼓：“不如放弃吧，反正拿不到名次。”

我放慢脚步，准备退出跑道，猛然抬头，却不经意间望见教学楼后面满墙的爬山虎，像一张绒毯挂在墙上。密密麻麻、郁郁葱葱的叶子在风的吹拂下，漾起层层绿色的波纹，像瀑布从空中垂下，蔚为壮观。我心里不由地一怔：这弱不禁风的爬山虎何以凭着柔弱的卷须长得如此繁茂、生机盎然?哦，我明白了，它一定和我一样，也有着美好的梦想。为了不负春光，为了绽放自己的激情，为了给大自然添一抹绿意，不管是狂风暴雨也好，雷电交加也罢，它在漫漫征途中从未停止过攀沿的脚步。

是啊，人生之路不可能一帆风顺，纵然荆棘密布，我又怎能因一时挫折而灰心丧志，因身处逆境而放弃前行?不管结果如何，我都要坚持到底，像爬山虎一样，在生命力最旺盛的日子里，凭着坚韧不拔的意志，顽强拼搏的精神，持之以恒的努力，把青春的绿色铺满征途!

于是，我又卯足了劲儿向前冲……

谢谢大家!

**一分钟励志演讲300字2**

亲爱的同学们，

当熟悉的铃声又在耳畔响起、琅琅的读书声又响遍菁菁校园的时候，你是否有一股新的冲动，是否有一个新的目标在心中涌起?

有人曾做过一个有趣的实验：把一只青蛙放进一个玻璃瓶里，它轻而易举地从里面跳了出来。若盖上一个透明的玻璃盖，青蛙一跳起来就会撞到玻璃盖上。后来，将玻璃盖拿掉，青蛙却再也跳不出玻璃瓶了。同学们，为什么青蛙后来跳不出瓶子呢?因为它放弃了努力，失去了追求自由的信心。可能有人会说，我们不是青蛙，不会一成不变地看问题，更不会默认那些曾经的失败而不求上进。

在日常生活中，我们每个人都有自己追求的目标。积极向上的目标会鼓励我们不断向前努力，落后的、消极的目标则会阻碍我们前进。任何人都会从无知到逐渐认识世界的，在这个过程中，难免会出现这样那样的失误，我们不能因为失败而失去进步的信心，用自卑来压制自己的`思维，而应该咬紧牙关，凭着一股无所畏惧的力量，克服困难，向着自己的目标努力。

学习就像爬山，最初的起点在山脚。只要我们有一颗向上的心，勤奋刻苦，总有一天能到达成功的顶峰。

亲爱的同学们，让我们在新学期里，认真设定努力目标，努力发挥自己的特长，发掘自己的潜能，敢于突破，勇于创新，向着成功的大门冲锋!

谢谢大家!

**一分钟励志演讲300字3**

尊敬的教师，同学们：

大家好!今天我演讲的题目是《最初的梦想》。

最初的梦想就握在自己手上，最想要去的地方就别在半路返航。

假如梦想不曾坠落悬崖，千钧一发，又怎么会懂得，执着的人，有双梦的翅膀。不顾一切疯狂追寻过，失落过，也妥协过，但都不能湮灭梦想兑现时的片刻欢喜。

是成为笑傲天穹的精灵，还是成为陆地上平庸的小丑，这一切都由你自己决定。

当奥运健儿站在领奖台上，当国歌奏响、五星红旗缓缓升起的那个瞬间，我们看到是自豪、骄傲。可这自豪的背后又有多少不为人知的艰辛与汗水，要实现梦想就必须为之奋斗。

战国时期的政治家苏秦，年轻时，学问不深，曾到好多地方做事，都不受重视。家人也瞧不起他。这对他的刺激很大。所以，他下决心发奋读书。常常读书到深夜，很疲倦，他便想出了一个方法，一打瞌睡，就用锥子往自己的大腿上刺一下。这样，猛然间感到疼痛，使自己清醒起来，再坚持读书。才有了“苏秦刺骨”的佳话。几千年前年轻的苏秦都懂得克制，更何况现在的我们呢?青春的日子请好好把握，不要等到梦里都麻木的一天，才懂得懊悔，更不要等到青春散尽的一天，才懂得珍惜。

让我们去回想我们最初的梦想，燃起我们的激情，洒一路汗水，饮一路风尘，咀嚼一路艰辛。

让青春在红旗下继续燃烧，我们是搏击长空的鹰，是辽阔无垠的海，我们是有梦想，有作为的少年，我们乘风破浪，披荆砍棘，只为最初的梦，只为最炫目的光!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**一分钟励志演讲300字4**

各位评委、亲爱的同学们：

大家好!

\_\_\_年已经悄然无息地过了一大半了，我们也从一个满怀壮志的高中生，成为一名大学生。

这期间虽然饱尝了山穷水尽疑无路的困顿，可丰富的大学生活又给我们带来了柳暗花明又一村的新境地，因为这里是我们攀登目标理想的新起点，也是我们积累知识阅历的新家园。

在过去的旅途中，无论你是否拥有过欢笑，拥有个阳光，这都已成为永远的记忆，加上一把锁将它封闭起来吧!摆在我们面前的，新的老师，新的同学，新的旅途，新的梦幻，新的生命正在破土而出，面对这一切，我们该怎么办。由于现实的残酷，我们将化身为一个个骑士，抹掉胸口上的创伤，擦掉昔日的荣耀，拿上我们的曾经的利器，整装待发，新学期的目标是我们新的征途的开始!梦想是我们通往成功的地图，只有付出了行动，迈出我们坚实的步伐，才能让我们到达成功的彼岸。确定我们的目标，就要为了它努力拼搏，志当存高远，我们要立长志不要常立志。

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。

希望几年后的今天，我们能够收获自己辛勤劳作换来的累累硕果。

谢谢大家!

**一分钟励志演讲300字5**

尊敬的老师，同学们，

大家好!

作为新一代的我们，理想是丰满的。我们对未来充满激情，但是我们却不得不承认，现实的骨感!因为青春不仅仅需要激情，同时也需要一颗求实进取的心!

每一个人都有自己的梦想，然而梦想总是离现实相隔万里。有些人梦想成为教书育人的人民教师，有些人梦想成为救死扶伤的白衣天使，有的人梦想成为保家卫国的人民子弟兵，有的人梦想成为人类社会发展的工程师……不管是教师也好，医生、战士还是工程师，只要对国家、对社会奉献了自己的价值，他们都有同一个美丽的名字，叫做“人类绿色灵魂工程师”!青春是我们现在所拥有的最宝贵的财富，我们的生活应该充满激情!

青春，充满了梦想，然而我们的生活中有许许多多的无奈，当我们经历了越来越多的坎坷，我们是否会对未来产生一丝迷茫，我相信答案是肯定的!但是这并不是我们可以失败的理由，也绝不是我们就此沉沦的原因，青春应该充满朝气!

少年兴则国兴，小年强则国强!此时的我们正当年少，正如一柄刚刚出炉的刀，我们容不得片刻的等待与迟疑，我们要像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。我们更要像雄鹰一样一飞冲天!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**一分钟励志演讲300字6**

尊敬的各位领导、各位老师、亲爱的同学们：

大家下午好!我是来自\_\_\_班的\_\_\_x，今天我给大家演讲的题目是《心中有梦，与众不同》。

“你要全力保护你的梦想，那些嘲笑你梦想的人，他们必定会失败。他们想把你变成和他们一样的人，我坚信，只要我们心中有梦，我就会与众不同，你也是。”这是电影《当幸福来敲门》中的一段经典台词。它也鼓励着我，要心怀梦想，去闯荡未来。要用梦想这把锋刃，刺向一切未知之处，无所畏惧。

在爱迪生发明电灯之前，全人类对于永恒的光明简直难以置信，但爱迪生不怕失败，用自己不懈的追求将人类从黑夜的限制中彻底解放出来，为人类带来永恒的光明，实现了自己的梦想。

梦想如花，绽放在绚烂的花季里;梦想如鹰，在广阔的天空中展翅翱翔;梦想如歌，奏响在每个人的心中;梦想如剑，我们就是持剑的少年。但是朋友们请记住，无论剑如何锋利，如果持剑之人不愿努力，那么再锐利的锋刃也会迷失方向，再凌厉的剑气，也会暗淡无光。所以，同学们，让我们一起努力吧!实现心中的梦，让你我与众不同!

我的演讲到此结束!谢谢大家!

**一分钟励志演讲300字7**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!

我来自\_\_\_市\_\_\_班，妈妈说我小时候眼睛特比特别清澈笑声特别爽朗，那是我对未来充满了甜蜜的憧憬和期望，我渴望自己长大了能成为一个歌唱家或者一名光荣的人民音乐教师，把美好的歌声带给人们和传递给可爱的弟弟妹妹和孩子们。

为了实现愿望，我以书为友，将自己置身于浩瀚的书的海洋，从中求取知识，汲取力量，不断地充实自己，提高自己，完善自己。为了实现愿望，我坚持练声听曲和小提琴。

我热爱歌唱，热爱生活，热爱学习，从不把学习当成一件苦差事，无论是哪一门科目，我都乐在其中。学习中有了困难，从不会压垮我，我会从失败中吸取教训，在哪儿跌倒在哪儿爬起来。

但我绝不是一个“书呆子”，只知道“啃”书。在假期里，我也会搞一些我喜欢的活动，如绘画，打羽毛球，跳绳，练琴等。做到学习娱乐交替进行。在学校里，我热爱集体，热爱劳动，乐于助人，同学有困难总是帮助他们解决。我的行为得到了老师和同学们的一致认可。

我一定会继续努力，勤奋学习，发扬优点，改正缺点。即使不能，我也不会泄气，因为我有理想和激情，壮志和勤奋是我们最青春靓丽的颜色，同学们让我们共同努力，展望美好的未来吧!

我的演讲完毕，谢谢大家。

**一分钟励志演讲300字8**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

海伦·凯勒有这样一句非常形象而生动的话：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。”

我相信从家中温室出来的花朵，有的不是娇弱与笨拙，而是聪慧与坚强。就算一个人，也不会孤单。这也许是很多人的写照。第一次离开故土，第一次离开家，第一次离开爸爸妈妈，生活彻底的改变，取而代之的是陌生的面孔，但是下一刻，我们会感到熟悉，再没有多久，这里便会成为我们的另一个家。

初入校园的我们或许会很兴奋，可这种兴奋劲儿没持续几天，就会被接踵而来的茫然无措所代替，面对五彩斑斓的大学生活，我们不知道应该做些什么，生活中有许多事情需要我们“自行解决”。诸多的彷徨与无助，在多少个黑夜里化为一行行热泪。庆幸的是，在\_\_\_院这个大家庭里，每一个人都充满了热情与耐心。我能深刻感受到人们对我的善意与帮助。美丽的校园里处处都是可爱无比的人们。于是发现自己越来越热爱这样的校园，美妙的大学生活。似乎空气也变得越来越甜美清香。

有一种对大学生活最经典最有意思的说法就是：鲁迅先生的四部书：大一是《彷徨》，大二是《呐喊》，大三是《伤逝》，而大四则是《朝花夕拾》。别在彷徨时迷失自我，别在焦头烂额时忘记吃饭，别在感慨时间飞逝时碌碌无为，别在回忆起来时充满遗憾。爱在\_\_\_，爱在你我!

谢谢大家。

**一分钟励志演讲300字9**

老师们，同学们：

早上好!

首先我想与大家分享一个有趣的故事：这个故事发生在古希腊。开学第一天，大哲学家苏格拉底对学生说：“今天咱们只学一件最简单也是最容易做的事。每人把胳膊尽量往前甩。”说着，苏格拉底示范了一遍，并要求学生们从今天开始，每天做300下，学生们都笑了，这么简单的事，有什么做不到的!可过了一个月，苏格拉底再问学生们，能够坚持下来还有90%。又过了一个月，坚持下来的学生只剩下八成。一年后，苏格拉底再一次问大家，这时，整个教室里，只有一人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。

这个小故事所蕴含的深刻含意是显而易见的，的确，我们干什么事，要取得成功，坚持不懈的毅力和持之以恒的精神都是必不可少的。成功之路，贵在坚持。谁能坚持到底，谁应能获得成功。

九十九度加一度水就开了。开水与温水的在于这一度之差。有些事之所以天壤之别，往往也正因为这一度之差。同学们，当困难绊住住你成功脚步的时候;当失败挫伤你进取雄心的时候;当负担压得你喘不过气的时候，不要退缩，不要放弃，一定要坚持下去，因为只有坚持不懈，才能走向成功!

谢谢大家!

**一分钟励志演讲300字10**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

不同的两人看到同一朵花，一个人看到的是花开正浓，喜爱不已，看到了生命的希望与力量。而另一个人虽然看到盛开的花朵，却心想它开盛开越鲜艳就会越快凋零，为什么同样一件事物会在不同的人眼中会产生截然不同的想法呢?原因就在于有的人能用积极的心态看待每一件事务，而有的人却用消极的的心态对待人生，其实最值得珍惜的并不是已经失去的和还未得到的，而是你现在拥有的。

遇到任何困难，都要想到事物有两面性，而你就要用好的一面去对待事务。你不能事事顺利，但你可以事事尽心;你不能延续生命的长度，但你可以决定生命的宽度;你不能左右天气，但你可以改变心情;你不能选择容颜，但你可以展现笑容;只要你能做到这些，用积极的眼光看待事物，用微笑面对生活，那么一定会成为一位成功的人。

想做一个成功的人，必须要用微笑面对生活，用乐观的心态看待每一件事。

也许你做到了这些，可在有些方面上还是没有取得成功，但只要你做到了这些你就已经是一个成功的人了。因为你至少战胜了自己，只要用微笑面对困难，就可以打败困难。只有你想不到的事，但一定没有你做不到的事，只要自己不怕苦、不怕累，成功就一定志在必得。

举世闻名的科学巨匠——霍金，是一位在轮椅生活了20多年高位截肢的残疾人，他只能用简单的几根手指头活动，可他却或得了如此巨大的成就。这就是因为他能用微笑面对生活、用积极的眼光看待事务。如此巨大的伤害都能被他看得云淡风清，难道我们就不行吗?伟大的霍金是和我们一样平凡的普通人，他的条件比我我们任何人都要差，但是他并没有放弃希望，放弃生活。别人努力，我就比别人更努力十倍。只要积极的面对生活我们也能获得像霍金一样的成就。

拥有积极地态度会发现头上那片天很蓝，脚下的水很清，身边的一切都会变得美好!

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**一分钟励志演讲300字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