

# 中学生一分钟演讲稿 中学生的一分钟演讲稿(优质5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 中学生一分钟演讲稿篇一

老师们，同学们，你们好！

冰心说：“成功的花儿，人们只惊羡它现时的美丽。当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的细雨。”如果遭遇挫折，仍能以奋斗的英姿与之对抗，那么这样的人生是辉煌的。

人们常说，风雨过后，面前会是鸥翔鱼游的天水一色，荆棘过后，面前会是铺满鲜花的康庄大道。既然如此，我们还有什么理由“放大人生的痛苦”。

一枚贝壳要用一生的时间才能将无数的沙砾转化为一粒并不规则的珍珠，雨后的彩虹绽放刹那的美丽却要积聚无数的水气。如果把这些都看成是一次有一次的挫折，那么是挫折成就了光彩夺目的珍珠和美丽的彩虹。

痛苦和挫折是人生必然要遇到的两大难题，要想让我们的心的戈壁荒原开满鲜花，只有在遭遇挫折时排解痛苦，积蓄人生的力量为新的奋斗目标，生命之花才会常开不败，生命的存在才会有新的更深刻的意义！

谢谢大家！

## 中学生一分钟演讲稿篇二

一篇演讲稿要有一个集中、鲜明的主题。无中心、无主次、杂乱无章的演讲是没有人愿听的。本站小编为大家整理了中学生课前演讲稿范文一分钟，欢迎大家阅读。

老师们，同学们，你们好！

冰心说：“成功的花儿，人们只惊羨它现时的美丽。当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的细雨。”如果遭遇挫折，仍能以奋斗的英姿与之对抗，那么这样的人生是辉煌的。

人们常说，风雨过后，面前会是鸥翔鱼游的天水一色，荆棘过后，面前会是铺满鲜花的康庄大道。既然如此，我们还有什么理由“放大人生的痛苦”。

一枚贝壳要用一生的时间才能将无数的沙砾转化为一粒并不规则的珍珠，雨后的彩虹绽放刹那的美丽却要积聚无数的水气。如果把这些都看成是一次有一次的挫折，那么是挫折成就了光彩夺目的珍珠和美丽的彩虹。

痛苦和挫折是人生必然要遇到的两大难题，要想让我们的心的戈壁荒原开满鲜花，只有在遭遇挫折时排解痛苦，积蓄人生的力量为新的奋斗目标，生命之花才会常开不败，生命的存在才会有新的更深刻的意义！

谢谢大家！

老师们，同学们，你们好！

人的生活方式有两种，第一种方式是像草一样活着，你尽管活着，每年还在成长，但是你毕竟是一棵草，你吸收雨露阳

光，但是长不大，人们可以踩过你，但是人们不会因为你的痛苦，而产生痛苦；人们不会因为你被踩了，而来怜悯你，因为人们本身就没有看到你。

所以我们每一个人，都应该像树一样的成长，即使我们现在什么都不是，但是只要你有树的种子，即使你被踩到泥土中间，你依然能够吸收泥土的养分，自己成长起来。当你长成参天大树以后，遥远的地方，人们就能看到你；走近你，你能给人一片绿色。活着是美丽的风景，死了依然是栋梁之才，活着死了都有用。这就是我们每一个同学做人的标准和成长的标准。

每一条河流都有自己不同的生命曲线，但是每一条河流都有自己的梦想——那就是奔向大海。我们的生命，有的时候会是泥沙。你可能慢慢地就会像泥沙一样，沉淀下去了。一旦你沉淀下去了，也许你不用再为了前进而努力了，但是你却永远见不到阳光了。所以我建议大家，不管你现在的生命是怎么样的，一定要有水的精神。像水一样不断地积蓄自己的力量，不断地冲破障碍。当你发现时机不到的时候，把自己的厚度给积累起来，当有一天时机来临的时候，你就能够奔腾入海，成就自己的生命。

谢谢大家！

大家好：

今天我演讲的话题是“做语言文明的中学生”。

时下，正是春天刚刚到来，和风送暖，万物复苏的季节，整个校园呈现出勃勃生机。然而，就是在这样美好的校园中，却出现了一些不和谐的音符，这便是语言不文明现象。

就在昨天体育课上，一位同学在做灌篮动作时不小心跌倒在地，此时另一位同学说出的话却让人感到很是惊讶。相信当

时在场的同学都听到了，很多同学不以为然，觉得这样的话很普通，很多人都说。我要说的就是这一点。

简单地说一下，我们现在热衷的一些词语，很多来自南方一些较远的城市，甚至来自异域。本来这些粗俗鄙陋、不堪入耳的词语，到了大陆却受到许多人的追捧，并引以为潮流和时尚，这些词句象生了翅膀似的在青少年中疯长，甚至成为一种习惯。这也引发了一些国外媒体对中国民族素质的质疑。

俗话说“闻其歌而知其鸟，听其言而知其人”。语言在生活中是十分重要的，一定程度上反映出一个人的综合素质。我们作为中学生，应树立积极向上、健康文明的形象，那首先就要注意自己的言谈，做一个语言文明的中学生。

同学们：

大家好！

今天，我讲的题目是“智慧也是一种美”。

“智慧”是一个人对生活的洞察与体悟，是一个人的智商在生活中碰撞出来的火花。智慧和美联系起来实在有些哲学意味。

智慧的人深刻，大俗而又能大雅。大家都知道写《围城》的钱钟书先生吧！他的文章写得多幽默。《围城》之所以能够吸引那么多的目光，就是它里面所包涵的关于人生的深刻思考，而这种思考是通过幽默和讽刺的方式来表达的。钱钟书把生活的智慧化成了艺术上的美。鲁迅先生也曾说过：嬉笑怒骂皆成文章。牛顿在生活中发现了苹果落地，从而发现了牛顿第一定律，他把他的智慧转化成科学的美；现在流行的行为艺术，更是把智慧化成艺术的美。

没有智慧又怎能形成美、捕捉到美。

让我们的智慧越来越美吧！

老师们，同学们，你们好！

祖国是哺育我们的母亲，是所有生命的摇篮，我们应该因为自己是一个中国人而感到骄傲。因此，我们要时常对自己说：“我是中国人，我为此而感到骄傲！”我坚信只有心系祖国，才会健康成长！

我们要想心系祖国就一定要确立一个远大的志向，树立和培育正确的理想信念，对自己的未来充满希望。我们要珍惜和抓紧童年的每一秒，抓紧锻炼身体培养高尚道德，掌握丰富知识，为祖国建设振兴中华时刻做好准备。

其次，我们要从身边的点点滴滴做起，养成良好的生活习惯。当一面鲜艳的五星红旗伴随着国歌缓缓升起时，我们都必须停下脚步，一边注视着国旗行队礼。平常生活中要爱护红领巾，应该为自己是少先队的一员而感到骄傲。

同学们，爱国是一种坚定的民族精神，更是一种振兴中华的责任感。我们青少年要用这种强大的精神力量去描绘祖国未来的宏图，将一片丹心献给祖国。

谢谢大家！

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！

我今天所演讲的是‘我的友谊’。友谊是朋友间深厚的情谊，是一种纯洁无瑕的感情。友谊能使人摆脱烦恼，远离孤独。友谊会使人发自内心的真诚去融化别人心中的冰霜。

寻觅朋友是一难，维系朋友就是二难。马克思曾说：“友谊

总需要用忠诚去播种，用热情去浇灌，用原则去培养，用谅解去护理！”如果，把朋友当成任你驱使的工具，那么你将与友谊无缘！

自从拥有了友谊，我不在脆弱。当在人生之路跌倒时，心中被放弃这个字眼完全占据。可是，这是，朋友将我扶起，提醒我要坚强，漫漫人生路，岂能无荆棘？若被绊倒就一蹶不振，选择放弃，又怎能体味到人生的快乐呢？这些话，令我又充满希望。

我对你们说：“遇见你，是人生中老天赐予我最大最好的礼物！你让我体会到了无私的关怀和真挚的友情。你的笑容萦绕耳边，你的温柔记忆犹新，你的话语，言犹在耳！”

在心底的最深最深处，我更相信这种淡淡的友情，无欲无求！

友谊若是一篇优美的诗歌，那朋友就是那诗歌中的精髓。友谊是永不落山的太阳，让朋友走进你的心田，滋润你的灵魂！

## 中学生一分钟演讲稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

水是生命之源，是万事万物赖以生存的基础。长期以来，人们认为水是“取之不尽，用之不竭”的，没有意识到节约用水的重要性。事实上，全世界的淡水只占有所有水资源7%，而可以饮用的淡水只有0.8%，世界80个国家正面临着水危机，发展中国家约有10亿人喝不到清洁的水，17亿人没有良好的卫生设施，每年约有2500万人死于饮用不清洁的水。

我国人均水资源拥有量仅为世界平均水平的1/4，属于水资源

紧缺的国家。目前全国2/3的大中城市面临缺水。在中国的北方，尤其是西北水资源奇缺，沙漠化、半沙漠化的趋势越来越明显，水危机已经严重制约了人类的可持续发展。~~市虽有~~城之誉，但也属水资源紧缺的城市之一，水资源不足始终困扰着美丽的~~城，节水保~~无时不牵动着每一个人的心。

为积极建设节约型校园，提高节水、保水意识，我们向全体教职员工和广大同学发出倡议：

一、充分认识节约用水的重要性和紧迫性，提高节水意识，大力宣传节约用水对国民经济建设及人民生活稳定的重要性，在全院形成“节约用水光荣，浪费用水可耻”的良好氛围。

二、树立正确的用水观念、科学的用水态度和合理的用水方式，从我做起，从现在做起，身体力行，勤俭节约，杜绝“跑、冒、漏、滴”等现象的发生。

三、用水时避免大开水龙头，减少水的流量，要使用脸盆洗脸、洗手。用完水后要及时拧紧水龙头，避免长流水现象。

四、节约淋浴用水，缩短淋浴时间。坚持使用节水设备，鼓励职工对节水技术、节水器具进行研究改进。对于用水量较大的绿化及生活用水提倡一水多用，分质使用，将水耗降至最低。

五、依靠科学提高对水资源的充分、反复的利用率。

六、遇到有浪费水资源现象，及时制止；发现水管有漏水现象，及时向有关部门反映。

老师们、同学们，节约用水事关民族事业、国家前途和人类的发展。让我们积极行动起来，时时、处处、人人节约用水，积极开展节水活动，保护好水资源。

谢谢大家！

## 中学生一分钟演讲稿篇四

老师同学们好！

冰心说：“一朵成功的花，只为眼前的美丽而惊叹。当初，它的萌芽浸透了奋斗的泪水，洒下了牺牲的细雨。”如果遇到挫折，还能以拼搏的英雄姿态去面对，那么这种人生就是辉煌的。

一个贝壳，用一生的时间，把无数的沙砾改造成一颗不规则的珍珠。雨后彩虹瞬间绽放，却积聚了无数水汽。如果把这些都看作是一次又一次的挫折，那么挫折就造就了耀眼的珍珠和美丽的彩虹。

痛苦和挫折是人生必须遇到的两大问题。要想让自己心中的戈壁沙漠开满鲜花，只有把缓解遭遇挫折时的痛苦，拯救生命的力量作为新的目标，生命之花才会永远立于不败之地，生命的存在才会有新的更深刻的意义！

谢谢大家！

## 中学生一分钟演讲稿篇五

其实这个故事就告诉我们：一分钟很短，但是如果你可以好好利用的话，它其实可以改变很多。特别对于我们高中生来说，时间尤为宝贵。在这三年中，我们要接受大量的知识，我们就更需要花更多的时间进行自我消化整理与巩固。

那么怎么样可以去好好的利用时间呢？，我觉得好的话还是对你的课余时间有所计划，做一件事情，什么时候去做，大约需要多少时间，都可以规定下来，再根据你的实践，来调



整你的计划，有计划度过每一天。当然课余时间不仅仅是学习，也需要去放松，比如做完一件事情之后可以去休息一下，玩玩游戏，听听音乐，出去走走等等，然后再去学习，这样效率会更加高。如果你可以在接下去的两年，一直坚持这个计划，我相信，你肯定能达到你想要的目标。

最后和大家分享两个式子

吧， $1.01*365=37.8$ ， $0.99*365=0.03$ ，意思就是说如果你每天可以比别人多留出一些时间进行复习与巩固，那么日积月累，你会比别人获得的更多。所以，从现在开始，珍惜你的每一分钟，谢谢大家，我的演讲完了。