# 不负青春演讲稿(汇总16篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2025-05-16

*演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。不负青春演...*

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

**不负青春演讲稿篇一**

青春在奋斗中展现美丽，青春的美丽永远展现在她的奋斗拼搏之中。就像雄鹰的美丽是展现在他搏风击雨中，如苍天之魂的翱翔中，正拥有青春的我们，何不以勇锐盖过怯懦，以进取压倒苟安，扬起奋斗的帆吧！在波涛汹涌的大海中不断前行，展示我们子一代人青春的壮美与力量，让我们就像雄鹰一样搏击长空吧！让青春之歌扬出昂扬的旋律，让我们的声明发出耀眼的光芒。

奋斗抒写无悔青春，在漫漫人生道路上，青春虽然只是一小段，但当你白发苍苍回首时，你会发现曾经拥有的青春依然会在记忆中闪烁着动人的光彩。青春无悔该是我们每个人的追求，我们只有把握好青春的每一天，在激流中涌进不断拼搏，我们才可以骄傲地说：“我的青春是无悔的！。

人的一生当中也就那么短短几十年，而那短短几十年的时间里也就分为那么了了的几个阶段。过程是怎么去渡过，怎么去走，去过自己应该过的生活才是关键。一路上，我们因追求而美丽，我们因激情而显出了青春的活力，我们在拥抱自己的未来，拥抱文明社会的未来。我们在奋斗，奋斗这样一个永不会回头的青春史。这个时刻，这个年代，我要用什么样的语言去记载和歌颂它呢，我想我是用尽所有优美的词句都无法去歌颂和赞赏它吧，因为一切的美丽都是蕴含在其中的，是我们无法用语言表达的一种美。我们在这个路上只要学会珍惜，学会抓住，学会生活，学会拥有现在。只有我们懂得了这些，我们才不会因为自己年轻的错过而懊悔，我们不会感到惋惜，我们只会有甜美的回忆，因为是年轻的我们曾经留下的甜美。

青春因奋斗而精彩，有了奋斗，青春才会飞扬，有了拼搏，青春才会美丽。把握青春的每一刻、每一分、每一秒，我们向着成功奋斗、向着成功搏击，做最好的自己，向着我们的目标“冲！冲！冲！”要让我们的青春更美好、更充实、更闪亮，那么就去拼搏吧、去奋斗吧！

青春不言败，我喜欢“自古英雄出少年”这就话。因为这是青春的一种赞礼，对青春的一种放歌。是的，青春不言败，青春无敌。青春是不固执，不偏激，不保守，不僵化的时代。

青春时代是人生大放光彩的时代。即使你有百般不如意，万事不顺心，你可以有一种理由苦闷、埋怨，但却不能有一种理由放弃理想和追求，因为青春如此美丽，美丽的青春牢牢在握，希望属于你，这个世界属于你。青春，需要奋斗！拥有有青春，就拥有一份潇洒和活力，拥有青春，就有一份灿烂和辉煌。

**不负青春演讲稿篇二**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

青春是什么？难道是携子之手！浪漫而温馨地漫步于桃红柳绿之中吗？难道是把头发染成五颜六色！在大街上旁若无人地大跳千奇百怪的街舞吗？难道是无休止地泡吧！疯狂地蹦迪吗有些人一直在成长的十字路口徘徊。

但是，我要问：难道青春仅仅就只剩下这些了吗？青春可以是远大的志向和崇高的理想；青春还可以是面对峰回路转，霹雳斩棘，举步探索的毅力。

青春不仅仅是一声声的赞美，它更是拥有使命并为之奋斗不息的源泉。因为生命的光环一个个被践踏的躯体赋予了新的灵魂；因为青春的绚丽，一个个飞舞的思绪会聚成一首悲壮的挽歌。

时光的老人又一次送来了五月，迎来了又一个“五四”青年节。在这阳光灿烂，安宁详和的幸福生活之时，我不禁想起了那些曾为中华民族的民主，科学，独立而抛头颅洒热血的青年们，是他们，在民族遭受屈辱的时刻挺身而出，以力挽狂澜之势救黎民于苦难。

在斗争中，青年们敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血，他们以燃烧的激情和鲜血凝聚成精神的火炬，点燃了未来。这种青春是多么绚丽夺目呀，这种使命是多么震撼人心啊！

放眼看吧，在我们社会主义现代化建设的征途中，涌现出许多新时代青年的楷模。从伟大的共产主义战士雷锋到以服务祖国需要为乐的王杰，从自学成才的张海迪到科技创新的秦文贵……他们在平凡的岗位上，用五四精神诠释了青春的使命！演绎了一幕幕惊天动地的话剧！

谱写了一曲曲壮丽雄浑的青春赞歌！

作为新世纪的我们，要树立远大的理想，人的一生只能享受一次青春，当一个人在年轻是就把自己的人生与人民的事业紧紧相连，他所创造的就是永恒的青春。我们要坚持勤奋学习，立志成才。二十一世纪，信息交流日益广泛，知识更新大大加快。形势逼人自强。

催人奋进。我们要跟上时代步伐，更好的为现代化建设贡献力量就必须学习学习再学习，打下坚实的知识功底。在学习中，还要善于创新，善于实践，善于把所学的知识运用到改造主观世界客观世界活动中去，不断成才。同时我们应树立正确的世界观，人生观，价值观，努力培养良好的品德，提高综合素质，完善人格品质。做有益于祖国个人民的人。

国家的繁荣富强，人民的富裕安康，社会主义制度的巩固和发展需要几代人，十几代人甚至几十代人的努力。艰苦能磨炼人，创业能造人。

青年一代的我们，只有做到艰苦奋斗，才能顺应时代发展的潮流，才能真正地做到把个人的前途和命运与国家，民族的前途和命运紧密相连，为祖国奉献青春，这是当代青年最嘹亮的口号，我真心地希望，这不仅仅是口号，更是我们青年一代的旗帜！

生命对每个人只有一次，而青春则是这仅有的一次生命中易逝的一段。

我坚信：流星虽然短暂，但在它划过夜空的一刹那，已经点燃了最美的青春。这让我们肩负起历史的使命，让身体里流淌的血液迸发出激情！让我们都做夜空下那颗闪亮的星星！

同学们：少年强则国强，少年独立则国之独立，振兴国家，匹夫有责，赶快行动起来吧！

我的演讲到此结束！谢谢大家！

**不负青春演讲稿篇三**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

青春是什么？难道是携子之手，漫而温馨地漫步于桃红柳绿之中吗？难道是把头发染成五颜六色，在大街上旁若无人地大跳千奇百怪的街舞吗？难道是无休止地泡吧，疯狂地蹦迪吗？有些人一直在成长的十字路口徘徊。

但是，我要问：难道青春仅仅就只剩下这些了吗？青春可以是远大的志向和崇高的理想；青春还可以是面对峰回路转，霹雳斩棘，举步探索的毅力。

青春不仅仅是一声声的赞美，它更是拥有使命并为之奋斗不息的源泉。因为生命的光环一个个被践踏的躯体赋予了新的灵魂；因为青春的绚丽，一个个飞舞的思绪会聚成一首悲壮的挽歌。

时光的老人又一次送来了五月，迎来了又一个“五四”青年节。在这阳光灿烂，安宁详和的幸福生活之时，我不禁想起了那些曾为中华民族的民主，科学，独立而抛头颅洒热血的青年们，是他们，在民族遭受屈辱的时刻挺身而出，以力挽狂澜之势救黎民于苦难。

在斗争中，青年们敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血，他们以燃烧的激情和鲜血凝聚成精神的火炬，点燃了未来。这种青春是多么绚丽夺目呀，这种使命是多么震撼人心啊！

青春是美好的，没有使命感的青春便是贫血的青春。青年是祖国的未来，是民族的希望。在任何一个时代，青年都是社会上最富有朝气最富有创造性，最富有生命力的群体。我们要怎样才能实践自己肩负的历史使命，怎么样才能使自己的青春光彩照人呢。

放眼看吧，在我们社会主义现代化建设的征途中，涌现出许多新时代青年的楷模。从伟大的共产主义战士雷锋到以服务祖国需要为乐的王杰，从自学成才的张海迪到科技创新的秦文贵……他们在平凡的岗位上，用五四精神诠释了青春的使命！演绎了一幕幕惊天动地的话剧！

谱写了一曲曲壮丽雄浑的青春赞歌！

作为新世纪的我们，要树立远大的理想，人的一生只能享受一次青春，当一个人在年轻是就把自己的人生与人民的事业紧紧相连，他所创造的就是永恒的青春。我们要坚持勤奋学习，立志成才。二十一世纪，信息交流日益广泛，知识更新大大加快，形势逼人自强。

催人奋进。我们要跟上时代步伐，更好的为现代化建设贡献力量就必须学习学习再学习，打下坚实的知识功底。在学习中，还要善于创新，善于实践，善于把所学的知识运用到改造主观世界客观世界活动中去，不断成才。同时我们应树立正确的世界观，人生观，价值观，努力培养良好的品德，提高综合素质，完善人格品质。做有益于祖国人民的人。

国家的繁荣富强，人民的富裕安康，社会主义制度的巩固和发展需要几代人，十几代人甚至几十代人的努力。艰苦能磨炼人，创业能造人。

青年一代的我们，只有做到艰苦奋斗，才能顺应时代发展的潮流，才能真正地做到把个人的前途和命运与国家，民族的前途和命运紧密相连，为祖国奉献青春，这是当代青年最嘹亮的口号，我真心地希望，这不仅仅是口号，更是我们青年一代的旗帜！

生命对每个人只有一次，而青春则是这仅有的一次生命中易逝的一段。

我坚信：流星虽然短暂，但在它划过夜空的一刹那，已经点燃了最美的青春。这让我们肩负起历史的使命，让身体里流淌的血液迸发出激情！让我们都做夜空下那颗闪亮的星星！

同学们：少年强则国强，少年独立则国之独立，振兴国家，匹夫有责，赶快行动起来吧！

我的演讲到此结束！谢谢大家！

**不负青春演讲稿篇四**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

人的一生过于短暂，失去的太多，得到的太少，我们总是羡慕别人得到的东西，感伤自己失去的东西，这就是生活的常态。如果有人炫耀她所得到的，你就会觉得自己好无能。

时光虚度？这个词到底是什么意义呢？很多人都在不断感叹，我真是太可怜了，为什么别人拥有的我总是得不到？或者在羡慕和自己虚荣心里度过时光，“命里有时终须有，命里无时莫强求。”

其实，我们都希望所有的年华里都要幸福，但是如果幸福可以唾手可得，那么世界上可能就没有悲情的人物了吧。不需要我们有多努力，拼死奋斗，非要有一个令人敬畏的成绩。所谓的不负好时光，就是你自己觉得，在以前的日子里并没有对不起自己。

我们愿意付出努力，这就是以后回忆起来，年少的时候对得起自己的证据。努力过，不后悔，那就没有辜负任何时间和任何人。

在所有的青春里，每个人都在想，青春只有一次，我需要好好的享受。

所以，你的享受就是逃课，疯狂的嗨，不努力，喝酒抽烟，打架……如果这就是你想要的生活，那么以后的你就会明白你现在的享受，会在以后让你付出代价。不负韶华，不负心。

在懂事的年纪做该做的事情，生活一定会善待你。

最后希望以后的你会感谢现在拼命的自己，你的生活都能如意！

我的演讲到此结束！谢谢大家！

**不负青春演讲稿篇五**

尊敬的各位领导老师，亲爱的同学们：

大家早上好!我是高二(13)班的冯子轩。刚才听慷慨悲壮又沉重坚定的诗朗诵，我想大家都会有所触动，我们应该感恩那一位位坚守岗位的白衣天使，感恩那一队队临危受命的最美逆行者，感恩他们为我们撑起的晴空万里，同时我们应该明白，时代的重任，终将有一天会落在我们的肩头。那时，我们又该以什么来担起这重担呢?我想唯有现下的努力学习才可做到!就此我想谈一谈我对疫情期间居家学习网课生活的看法。

因为疫情，我们遇上了一个史无前例的超长寒假。伴随着网课时间的延续，相信许多同学和我一样，对网课的懵懂好奇，逐渐归于平静，上课的时候注意力不那么集中了，作业提交的不那么及时了，学习的热情也逐渐暗淡。不可否认，网上上课，居家学习，在一定程度上缺乏在学校学习时的环境和氛围，那种威慑的约束力，所以今天我想分享的是，我对如何在家高效学习的一点小看法。

一日之计在于晨，先从晨读说起吧，在家学习省去了我们每天去学校在路上消耗的时间，早晨七点的晨读，也变得轻松起来。然而，时间的稍微宽裕却往往造成了我们的慵懒懈怠，起床反而变得困难起来。不要说梦想了，就是闹钟，有时候也无法让我们摆脱对温暖被窝的眷恋。同时将近一个小时的早读时间，也容易让我们放松懈怠。对此，我的做法是每天早晨起床先反问自己一句，我为什么要学习?往往我自己的答案是，我想考高分，我想上名校，我想要我的骄傲和自豪，我要走上人生巅峰。这种想法大家明白吗?就是要提高自己内心的原动力，让自己真正的想去学习。同时我们还可以借助父母老师的提醒，帮助自己克服惰性。在晨读上，我想，我们应该去思考怎么样才能用比别人更少的时间把相同的知识点背下来，不可否认，学科内容不同，记忆的方法也有所差异，但是当我们绞尽脑汁去想着如何最快的方式将知识点背下来的时候，我们无疑就提高了效率，集中的注意力。而且，在完成老师布置的.晨读任务的同时，我们应该有针对性的，具有个人风格色彩的统筹规划，利用晨读时间，把自己的薄弱的知识点巩固提升，并且多读些时文素材拓宽我们的视野。

第二点是如何上好网课，网课学习是我们必须要完成的任务。然而，如何在我们对网课已经心生厌倦的情况下，提高我们的注意力呢?我的做法是保持时刻动笔记笔记的习惯，不一定是为了形成多么正规的笔记，就是为了让自己注意力时刻跟着老师讲的话。就当自己是老师特聘的小秘书，老师说什么，我帮他记什么。这个方法非常有用。当然，连续听几小时，谁都有可能坐不住了。听上一节课，休息十几分钟，再回来上课，也是有效果的。

谈到记笔记的问题，无论是线上学习还是线下学习，我们都要把笔记记好。我想说，虽然网课平台为我们提供了回放的强大功能，各科老师也会将上课的资料发到我们的学科群中，但是能在上课做完的笔记就上课做完，能在上课听懂的问题就不要再看回放。因为纵使你可以通过回放来弥补，上课的不足，但是别人可能会用你看回放的时间，去扩展更多的题目，去完成更多的作业。一旦你心中有回放可看这样的懈怠心理，课堂的效率可能就难以保证。

第三点，关于作业。在我们目前的学习阶段，每天老师都会布置各种巩固性的作业，我想我们应该及时完成，更要提前完成，因为当你比别人做的快的时候，你就会有一种强烈的骄傲和满足感，学习的兴趣自然就提升了。同时对于老师发的作业答案要立刻订正，一定要，先把没有弄懂的题目抄一遍，再去请教老师和同学，因为我有这个经验，一旦弄明白之后就不想再费力的把它抄到积累本上，马上抄，及时问，才能把我们对某道题最初的灵感和感觉归纳整理提升。

在假期里，虽然我们每天网上学习，但是每周都会迎来周末小长假，而且没有了，中休，小休之说，周周都是大休，而且老师布置的作业量也不是很多，留给了我们大量的时间自由支配。但这不是我们懈怠散漫的理由，可以今天完成的作业就不要等到明天，要争分夺秒与时间赛跑，不断挑战集中精力做题的最长时间，把周末的每分每秒利用到极致。

最后一点吧，我想强调，我们还要学会思考，疫情不应该仅仅带给我们长假，还应该教会我们什么。这个世界充满了各种观点，各种看法，各种杂音，但是我们要保持一个冷静理性的头脑思考世界的真相，不被谣言蒙蔽。

愿灾难带给我们的不只是曾经的悲伤和苦涩，也能带来重塑和光明。在回忆峥嵘的抗疫岁月的同时，希望我们大家都能意识到自己肩上的责任，通过网课学习成为更好的自己，相信自律的我们终将闪耀，更希望明天的我们，胸中有丘壑，立马振山河!

谢谢大家!

**不负青春演讲稿篇六**

大家好：

青春是一首田园诗，悠远明净，清新淡雅；青春是一幅山水画，吸取铅华雕饰，留下朴素纯真；青春是一阵和煦的风，吹出寒冷孤寂，带来春光无限。

人生是一条慢慢长长的道路，它需要我们脚踏实地，一步步的去走，所有的山路、捷径，最终都被它吞噬，在这条道路上有许许多多景物。青春，就是这条路中最炫丽的那道风景，它无限张扬自我，无拘无束，总是跟着感觉在走，正如德国哲学家叔本华所说“青年人，总爱以一本趣味小说的形式去憧憬自己的人生历程”，往事像一缕青烟散去，时光匆匆划过，留下的是那永恒的记忆，牙牙学语的孩提时代犹在昨天，转瞬间天真无邪的童年也已同我们挥手离去，时间太过匆匆，不知不觉我们已步入青春的殿堂，在这里充满了诱惑、想象和责任，时间似一只推手，将我们推向了“长大”，虽然我们想向歌中那样“不想长大”但我们做不到，在时间的面前我们似乎太过渺小，而我们能做的就是增加它的宽度，我们无法乞求时光女神的垂怜，但我们可以在有限的时间内将青春之花尽情绽放。当我们长大时，我们发现所谓长大，就是把原本看重的东西看轻一点，原本看轻的东西看重一点。很多人闯进你的生活，只是为了给你上一课，然后转身离开。当一切都静下来时，你就会重新审视自己身上的责任。

导演赵宝刚指导的《北京青年》，它就讲述的是一群青年怎样书写属于他们自己的青春，放下自己现有的一切，“重走青春”寻觅那条属于他们的青春道路，不为别的，只为安抚内心的波动，青春本应这样，这样绚烂、无怨无悔，“每一次不曾起舞的日子，都是对生命的辜负”。如今升入高中，眼前是一条寂寞的小巷，虽然无趣，无声，但当你以奔跑的姿势跑过回首时，你会发现那条小巷不再寂寞，因为那留下了你的脚印。

启航青春，不要因为时间的拘束而走得匆匆，停下脚步，细细品味路边的风景，让青春之路走出自己的步履。

让我们以青春为帆，梦想为桨，驾船扬帆起航！

**不负青春演讲稿篇七**

敬重的教师，亲爱的同学们：

大家好!

我想现在的同学心中都有幻想，例如：“我长大要当一名科学家;我长大要当一名飞行员等等”。就我个人的观点而言，幻想之所以谓幻想，是由于心中有梦，心中才敢想，但是我们应当从实际动身，假如说一个人每次考试都是倒数第一而还每天嚷嚷着长大要当一名科学家，我认为这是不切实际的，也不合我们青春的韵律。有幻想当然是好事，但请切记幻想不是乱想，只有我们认清自己的实际，再从实际动身，确立一个属于自己的幻想，那这才是真正的青春幻想，魅力飞扬。

也有很多的人在追梦的途中放弃自己的幻想，大多数都是由于这途中坎坷坎坷太多了，也有的由于一些琐事就这样不了了之。坚持幻想，自己才能飞行，沿路的风景只是屏障，不要驻足观望，而要大步向前，追赶明天的那道曙光。

起初，幻想是一座荒城，埋藏着我们的残骸，如今，荒城转富强，时间飞逝，祭祀的是流年，那流年里铭刻着一路的坎坷，一路的风雨。滴下的清泪滑过流年，停顿在那个影响一生的转折上，折射出七彩光线，耀疼了眼眸。

幻想是一阙赞歌，最美的便是那不曾懊悔的选择，是那漂亮的转折。

幻想荒城，盛世流年，笙歌已停，转折之中窥见人生的价值，那便是青春的幻想。

我的演讲到此完毕，感谢大家。

**不负青春演讲稿篇八**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

小时候的我，很是调皮。但无论我跑到哪儿，爸爸、妈妈都会找到我，拉我回家。以至于我很羡慕那些比我大的孩子，因为他们没有爸爸妈妈跟着、管着。

小时候的我，很羡慕比我岁数大的孩子。每每看到他们都与好朋友在一起，无忧无虑的走在大街上，享受着属于他们自己的时光，我会从心底产生羡慕之情，我也想拥有他们一样的欢声笑语。

小时候的我，总是羡慕身边的学长。我希望能像他们一样，一样的有才华，有风采。

一切的一切，我想拥有与他们相同的才干。

现在的我，长大了，到了小时候的我很羡慕的年纪。我渐渐学会了与父母顶嘴，学会了生父母的气，甚至还学会了与他们吵架、摔东西。但是，我却没能成为小时候自己羡慕的人。每当与父母吵架以后，我看到的是母亲心痛的神情，听到的是父亲沉重的叹息声。这一幕幕印在我的眼里、心里，让我后悔，后悔自己没能忍住。我想起了汪国真写的一句诗：“请原谅我，背叛了你的模式和准则。如果你属于历史，时代需要我，我不能走在你的前面生活，你也无法阻拦钟声在黎明回响。”

小时候的我，总是羡慕那些长成大人的哥哥姐姐，也很希望成为那种孝敬父母，不对父母发脾气的人。可现在的我，到了这个年纪，却没能实现幼时的愿望。我用铅笔写下了自己的诺言，却用时光这个“橡皮擦”抹去了曾经写下的诺言，所以，我不再用铅笔写，而是用行动留下诺言的“痕迹”。

长大的我，越来越难管教，很喜欢与妈妈唱反调，每次的结局，都是以我摔门进房而终结。而每次看到或听到的都是她饮泣吞声的样子，我的心就会一阵抽搐。我没有办法控制住自己的情绪，也希望自己不再是这个“面目全非”的我。我开始尝试着改变，妈妈也退一步……我终于理解了汪国真的那首诗：“一千位母亲，便会有一千种爱；一千种爱，却都是一种情怀。”

不知道为什么，长大之后的我，现在很怀念小时候的我。那时候的我，无忧无虑，享受着父母的爱--无微不至的关怀，什么事情都不用顾虑；现在的我，享受着来自父母的压力，来自老师的压力，还有同学之间无形的竞争压力。所有这些，都好像在无声的对我说：“你已经长大了，要学会自己料理自己的事，要学会自己克服困难了。”每每想到这些事，我都会默默地给自己加油打气。

终于到了自己小时候羡慕的年纪，我却终究没能成为小时候羡慕的人。

我的青春的时光啊，相信一定会成为最精彩、靓丽的青春时光！

我的演讲到此结束！谢谢大家！

**不负青春演讲稿篇九**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

这几天对雨总有种说不清道不明的感情。一方面我是希望它密密麻麻地下着消些暑气，另一方面我又极其厌恶湿鞋的潮感。最后只归咎到一个原因上：期末了。

中考出分数那天陪朋友等到晚上十点，看着她满怀希望地登陆页面查询分数，然后喜滋滋地跑过来跟我说这回考得很好。我终于长吁一口气关灯准备睡觉。躺下没多久手机地提示灯又忽闪忽闪着，只得再开灯。她满心失望地说，大概上不了二高了。然后哭到了十一点半。

我突然有些慌。我不知道为什么。大概是对一年后我该面对的事情感到恐惧吧。人生竟有二十载的光阴被锁在学习之中，面对全国为之震撼的中高考。我只觉得它还很远的时候，恍然之间，也只隔了短短一年而已。

对面的教学楼早已人去楼空，寂静得可怕。中午食堂里少了高年级跟我们抢饭，只有两种颜色的校服忙忙碌碌来去匆匆。我每一口呼吸都像有着无形的压迫感。

于是班主任终于有了鞭策我们的理由。在长达一个半多小时的动员大会中我望着明晃晃的灯光困得几乎睡着。坐在台上老师的身影与激励人心的话语重叠在一起，交织在我脑边。但我还是有所顾忌地强撑精神，大概是因为我心中还有好学生的精神与顿悟。时间分秒的流逝在我手上刻下四个字叫，无能为力。

第二天我把以前看过的一部电影找出来又看了一遍。我没开灯。手机屏幕上的光一半落在我脸上，一半映在墙上。片尾的故事我记忆很深。候鸟会因为季节迁徙，它们不知道要飞多远，要去哪，这些都要当事人经历了才知道。这部电影的名字叫《朝我的心脏开枪》。

心脏，左手边胸口肋骨之下，位于横膈之上，两肺间偏左，脊椎动物身体中最重要的器官。我感受到它的跳动。永远不知疲倦，稳健而有力。我时常在想，如果我们的生命赖于心脏，我们的思想赖于大脑，那么什么才是我们自己的，什么是我可以引以为傲，是能够一笔一划刻下痕迹的。

就在刚才我朋友坦然的告诉我二高希望不大，看运气吧。其实也不是没有希望对吧。我突然很想抱一抱她。我刚中考完的姐跟我谈了很多，把所有她认为的重点全告诉我，然后跑去窝在沙发里睡觉。她说，你肯定没问题的。我突然有了同明天搏击的勇气。我们永远不会知道明天会是怎样，我们只能憧憬明天一定会更好。那么，如果用心脏去与它拼搏一下呢。

电影片尾是一片茫茫的雪山。“我们跋山涉水，飞越到尽头的时候，也许前面等待着我们的就是梦想。”

献给奋斗的青春。

**不负青春演讲稿篇十**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

青春是对未来毫无顾忌的狂想青春是为考试而通宵复习的执着青春是隔天顶着黑眼圈奔向考场的离谱人们总说“梦一样的青春”，青春时代是一个短暂的美梦，当你再醒来时，它早已消失的无影无踪了。正因为青春短暂，所以我们必须倍加珍惜。

那么请你们扪心自问一下你的梦想是什么？有人肯定要说我要做企业家，做政客，做什么什么的，其实梦想不一定非要听起来多么高大上，我也可以说我要当一名花匠，当一名调酒师，甚至是做一位保洁员，梦想没有高低贵贱之分，不要觉得羞于启齿，只要是自己喜欢的，自己觉得有意义，觉得值得就够了。

但我们一定要敢于去做梦，青年时期正是人一生之中的黄金时期，就如一年之中的春季，一日之中的晨曦，如果你连做梦的勇气都没有那你的人生就真的是废了。

为梦想，致青春。我们首先得确定自己的梦想是什么，我们才能知道自己该朝哪个方向去努力，如果连方向都不确定，青春怎能绚烂？别忘了，我们自己的人生得靠我们自己把握，自己的人生得由自己书写！那些美丽的梦不能只是你幻想中的城堡，必须一砖一瓦地堆砌。

梦想的确是需要去梦、去想，但别忘了，我们是青年啊，是激情洋溢、踌躇满志的青年啊，我们有旺盛的精力，有聪慧的头脑，有勤劳的双手。

既然梦想是有可能实现的，你甘心于只是梦和想吗？你希望别人都在做幸福的守望者，自己却一事无成吗？你希望别人的汗水耕耘出金黄的麦浪，自己一伸手，却打碎了一面镜子，镜子中是自己飘渺的梦想吗？站在岸上学不会游泳，宅在寝室也实现不了梦想。

假如你能敢于走出“撸啊撸”的迷幻世界，走出爱情的困惑迷茫，重拾丢弃的美好梦想，于是乎，你能发现，清晨黄家湖畔嘹亮的晨读声，傍晚操场上运动的矫健身姿，夜幕下教里的安静自习，你能感受到他们的青春在燃烧，梦想在飞翔，从而引发你内心的共鸣。

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。放飞梦想，不要怕路途艰险；放飞梦想，不要说山路遥远；放飞梦想，让汗水浇灌生命的田野；放飞梦想，让生活描绘青春的画卷；放飞梦想，让成败谱写人生的诗篇！落红不是无情物，化作春泥更护花。

选择坚持，选择珍惜，选择成就生命的激情，让我们勇敢成就，那心中的梦想！

无论岁月在我们脸上增添了多少皱纹，无论世事在我们胸口划过多少道伤痕，只要我们还有呼吸的权利，就拥有重塑梦想的激情！只要我们还有生存的氧气，就拥有缔造激情的勇气！

东晋大诗人陶渊明有诗曰：盛年不重来，一日难再晨。

及时当勉励，岁月不待人。

同学们，让我们以“自信人生二百年，会当击水三千里”的勇气，以“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的精神，点燃梦想的蜡烛，闪亮不变的情怀，放飞我们的梦想，描绘灿烂的人生。

**不负青春演讲稿篇十一**

芳华是什么岂非是携子之手，浪漫而温馨地闲步于桃红柳绿之中吗岂非是把头发染成五颜六色，在大街上不可一世地大跳光怪陆离的街舞吗岂非是无休止地泡吧，猖獗地蹦迪吗有些人不停在生长的十字路口倘佯。但是，我要问：岂非芳华仅仅就只剩下这些了吗芳华可以是宏大的志向和崇高的抱负;芳华还可以是面对峰回路转，轰隆斩棘，举步探索的毅力。

芳华不但仅是一声声的称赞，它更是拥有任务并为之搏斗不息的源泉。由于生命的光环一个个被蹂躏的躯体赋予了新的魂魄;由于芳华的壮丽，一个个翱翔的思绪会聚成一首悲壮的挽歌。

韶光的老人又一次送来了五月，迎来了又一个“五四”青年节。在这阳灿烂煌灿烂，安定详和的幸福生存之时，我不禁想起了那些曾为中华民族的民主，科学，独立而抛头颅洒热血的青年们，是他们，在民族遭受屈辱的时候挺身而出，以力挽狂澜之势救百姓于苦难。在斗争中，青年们敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血，他们以燃烧的豪情和鲜血凝结成精力的火把，点燃了将来。这种芳华是多么壮丽夺目呀，这种任务是多么震撼民气啊!

放眼看吧，在我们社会主义当代化建立的征途中，涌现出很多新期间青年的榜样。从巨大的共产主义兵士雷锋到以办事故国必要为乐的王杰，从自学成才的张海迪到科技创新的秦文贵……他们在平常的岗亭上，用五四精力解释了芳华的任务!演绎了一幕幕震天动地的话剧!谱写了一曲曲壮丽雄浑的芳华赞歌!

作为新世纪的我们，要树立宏大的抱负，人的一生只能享受一次芳华，当一小我私家在年轻是就把本身的人生与人民的奇迹牢牢相连，他所创造的就是永恒的芳华。我们要对峙勤奋学习，发愤成才。二十一世纪，信息交换日益遍及，知识更新大大加快。形势逼人自强。催人奋进。我们要跟上期间步调，更好的为当代化建立孝敬力气就必须学习学习再学习，打下坚固的知识功底。在学习中，还要善于创新，善于实践，善于把所学的知识运用到改革主观天下客观天下活动中去，不绝成才。同时我们应树立精确的天下观，人生观，代价观，积极作育精良的操行，进步综合素质，美满品德品格。做有益于故国小我私家民的人。

国度的繁荣昌盛，人民的富饶安康，社会主义制度的牢固和生长必要几代人，十几代人乃至几十代人的积极。费力能锻炼人，创业能造人。青年一代的我们，只有做到费力搏斗，才华顺应期间生长的潮流，才华真正地做到把小我私家的前程和运气与国度，民族的前程和运气精密相连，为故国奉献芳华，这是当代青年最洪亮的标语，我至心地盼望，这不但仅是标语，更是我们青年一代的旌旗!

**不负青春演讲稿篇十二**

在这个年味十足的夜晚，我不但收获了爸爸妈妈的红包，还收获了一张特殊的卡片。

卡片的文字，至今我还清楚地记得：孩子，从呱呱坠地至今12年，你取得了一些成果，爸爸妈妈为你喝彩！但请不要遗忘，那是在我们的搀扶下取得的；从你人生的第二个本命年起，你不再是一个孩子，你要学会独立行走，你要怀有广博的爱心，去编织绚丽的幻想！让我们相约，在下一个本命年，让绚丽的幻想如花绽放！

这些灵动的文字让我开头向往自己的幻想！

为了实现我的幻想——做一名精彩的外交官，或一名优秀的英文主持，我打算放弃离家最近的\_\_中学，用自己的努力考取苏州外国语学校！

最终在这个丹桂飘香的日子，我来到了苏外这个大家庭。

我打算在这里，放飞青春的幻想！

为了这，我离开了父母，睡在了宿舍，忍受着思家的困扰和无奈。

为了这，我开头每天早早爬起暖和的被窝，忍受着困意的侵袭和拉扯。

为了这，我开头挑战自我，勇于担当，忍受着心灵的稚嫩和惊慌。

为了这，我开头让自己的心变得越来越松软和光明，不许有半点怨言和佯装。

因为，我记住了，那特殊之夜里，特殊卡片上的特殊文字。

今日，在这里，我想告知你们——我的爸爸妈妈，我没有让你们绝望，我战胜了自己，可以独立行走了，尽管，我知道爱我的你们，甚至已在学校旁租好了房子，但我用自己的行动，坚决地告知你们：我可以独立了，再不让你们为我额外劳累。

今日，在这里，我想告知你们——我的爸爸妈妈，我没有让你们绝望，我学会了去暖和别人和感恩，在升入中学的`第一个老师节里，不单单给现任的老师送上自己亲自设计的卡片，还给学校老师送上一份贴心的礼物！

今日，在这里，我还想告知你们——我的爸爸妈妈，我不但现在不让你们绝望，在下一个本命年，我应当正在外交学院，或语言高校怒放我的青春，绽放我的幻想。

今日，在这里，我更想告知你们——我友爱的爸爸妈妈，不仅仅是24岁，在我36岁、48岁、60岁甚至72岁——，就算是我头发已白，牙齿已落，我仍要满怀爱心地前行并绽放。因为，我深深地懂得：青春的幻想，需要我用一生去追赶。

最终，在这里，我要大声地喊出：我愿在苏外，放飞自己青春的幻想。

**不负青春演讲稿篇十三**

朋友们，你们是要选择怎样的青春呢?其实，青春就像天边最灿烂的一抹云霞，美丽却又无比短暂。你还来不及欣赏，它便消失了。我们可以把那上天收回的日子叫逝去。但我们的青春怎么能任它白白流逝。可能在过去，在那不该挥霍的时光里，我们挥霍着错误与悔恨。我们应该知道，尽管时间总似水长流，而生命却总要归还!怎样经营?盈亏得失?是我们自己的事。说白了，生命，不过是上苍借予我们—用的资本!

十\_岁，正是青春飞扬的年华!我们或许心高志远，或许梦与宵长，或许也曾在心底呐喊：我的青春我做主!我们也应该明白，我们是父母饱满的期望，是他们前生的梦想。依然记得，我们是在父母遥遥牵动的目光中起航!可能我们有不曾懂的期望，那是年少的轻狂;可能我们有不曾懂的忧伤，那是青春的迷惘!无奈与精彩，成败与得失，往往只在一念之间。不到终点，谁都无法预言，一切都要靠自己来把握。

相信，无论是在高远的山脉还是在静谧的平原，在每一个不起眼的角落，都有着开拓者的拼搏和奋斗!我们是不是也应该拿出我们的勇气与信念，用执着、用坚定、永无悔、用刻苦，去迎接每一次的风雨和挑战!做自己该做的，去自己该去的，想自己该想的，梦自己该梦的!是的，有了梦想才有理想，有了理想，才有了为理想而不断奋斗的人生历程!而没有梦想的青春无疑是黑暗的。因为，太阳总在有梦的地方升起，月亮也总在有梦的地方朦胧。现在，开始吧，把所有的酸甜苦辣写进青春，让我们色彩斑斓的青春一同汇入时代河流!

青春的旅程，就算云路迢迢、山河冷落、孤寂疲惫，又怎样?就算风雨雷电、孓然一身、追星伴月，又怎样?哪怕生命是瑟缩在朝霞晚照里，青春的心，照样沸腾不会变凉!

我认为：

青春，就是要让自己的双眼想星辰一样高贵，在血脉的长河洒上日月的韶光!

青春，就是要用真诚，风雨无阻凝练一条友谊的纽带，像七彩长虹连接彼此年亲的心!

青春就是要用自己的双手，制作一顶盖世无双的桂冠，堂而皇之的给自己戴上!

青春，就是要让自己那颗蓓蕾一样的心，在阳光灿烂的世界里，在岁月永恒的水面上，无拘无束，鲜艳夺目的熠熠怒放!

朋友们，你们赞同吗?

那么，就让我们伸出双手，为青春喝彩，为自己喝彩，为明天喝彩!

**不负青春演讲稿篇十四**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好！

时光斑驳，指缝流光，素年锦时，回首往昔，已经被列为曾经的那些时光，那些经历那些酸甜苦辣到了此刻就像是变成了一杯冷却的白开水，虽然依旧会在我们的生活里一天天一次次地出现，然而却只是一杯回不到烧开之前的状态的凉白开。

我们依旧为着梦想奋斗着，背着书本上的历史书写着自己的历史，心中怀揣着完美与信仰，相信风雨之后定能见到彩虹，之后才渐渐明白，即便是没有彩虹我们依旧能够在风雨之中沉醉着。

花开花落诉说着一个又一个的轮回，诉说着辉煌与失败，是的，我们哭过，我们笑过，我们曾为了一个代名词像一片叶子一样卑微过，可是我们不后悔，虽然未来真的很迷茫，在黑暗中无法触摸到光的方向，可是我们的心却总能为我们指引正确的道路，寻找到未来的天堂。

都明白化茧成蝶的痛苦，但为了美丽，我们愿意付出，因为这是自己的使命，因为这携带着家人们殷切的期望，如果你足够细心，你会发现什么都是有痛苦，有欢乐的，即使是天，也是这样，雨滴是他有唯美旋律的泪珠，而雨后彩虹是他永恒温暖的笑脸。

活在当下吧，相信，在青春的阳光照耀下，我们会活出自己的姿态，散发出耀人的光芒。

**不负青春演讲稿篇十五**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

奋斗是种子冲破泥土的冲劲；奋斗是流水冲击岩石的动力；奋斗是阳光撒满大地的精华；奋斗是火箭直冲云霄的硕果。

生活在社会中，我们不应安于现状，对现在所拥有或所期盼的事情感到知足，为此而失去积极向上，勇敢攀登的动力。那么你的生命将会从系衰落，人生也会变得暗淡无光，不要为了现在一点的`成就而放弃了你那份应有的奋斗拼搏精神；不要为了这棵树而放弃那片茂密葱郁的森林。在任何时候都应看清楚自己最终想要什么，不要被暂时名利所蒙蔽自己那份坚持不懈勇敢拼搏的精神。

在人生道路上，的确有很多这类人，他们为了享乐追求时尚，沉醉于桃花源记般梦幻中的网络世界，像吸取有毒物品般陷入不能自拔的地步，使自己消极，对人生失望悲观，这种是自身引发的消极表现，也是我们不应倡导的。我们生活在这个花花世界中，各种事物都不断更新，什么事物也与时俱近，同时我们的思想也因如此，只有这样，我们保持那分奋斗拼搏的精神，才对人生充满失望，积极乐观的人生观是我们奋斗的基础。

只要我们奋斗，为成功奋斗，为未来奋斗，为梦想奋斗，这样我们的人生才不会白白流逝，才会过的满足。奋斗是成就梦想的前提，只有你拥有了一个自己想得到的东西，自己想达到的梦想，那么这份奋斗精神就会换成你前进积极进取的动力，因此奋斗与梦想是紧密相连的，只要用了奋斗精神，还怕梦想不能实现吗？当今社会就有很多例子：

就如：刘翔获得110米栏的世界冠军，这就是他奋斗的结果，要是他不会坚持信念相信自己拼搏奋斗，为梦想而全力以赴，突破梦想，超越自己，那么他还会得到冠军么？他还能奋斗不熄吗？的确奋斗是一个人积极向上的表现，只有你拥有你奋斗精神，成功与关键，重视奋斗精神吧！不要因它只是一种精神而忽视它，不要因为它在你眼中不气眼而看不起它。我们每时每刻都要奋斗，就像在我们的学习中，如果你只凭着自己平时自认为好的成绩而不为再最远大的目标而奋斗，就此荒废学业，那么你最终将会落后与别人，成绩也将一落千丈，不要为了霎时间的荣耀，成功就此失去奋斗的精神。我们要向孙中山那样越败越勇，吸取经验，取得胜利！梦想是天空中翱翔的雄鹰，梦想是空中飞舞的风筝，而奋斗则是雄鹰的翅膀，放飞风筝的绳索，他们互相缠绕，缺一不可！

**不负青春演讲稿篇十六**

各位同学：

我今天演讲的题目是《青春不负年华》。青春，是一个积极向上的时期，也是我们一生中最期待停留的时期，青春，承载着我们的梦想，期待，不管在任何艰难的时刻，我们都愿意拼尽全力。

青春不负年华。在春节期间，这群被戏称为最具有个性的新青年义无反顾的汇入抗疫大军中，披上白衣，他们就是捍卫生命健康的天使······当国家需要他们时，这群青年没有退宿，反迎难而上。其实，越来越多的90后甚至我们00后，在各行各业大展身手，挑大梁，担主角，把奋斗作为我们青春的\'底色。

我们作为青少年，应在自己的青春里书写一份属于我们自己的精彩篇章。在青春岁月里，怎样让自己的人生过得有意义，值得我们每一个人认真思索。其实很简单，放眼未来的同时，更要立足当下。盛年不重来，一日难再晨，青春就是用来奋斗的，为了不让以后的自己后悔，就该竭尽全力为自己拼一把，青春不负年华。

青春，是一个五彩的世界，在这个世界中，没有什么是不可能的，每个人都有他的梦想，即使是卑微的生命也会有光芒的折射。北大保安小哥，用书籍盛满自己的青春，他们虽然是保安，但他们在闲余的时间里学习，近年来，共有30多个保安考上了北大，同学生们共同学习，他们用奋斗图写了自己的青春，青春不负年华。

躬逢盛世，我们有更多的机会选择成就自我，但是，我们也更应该保有赤子之心，因为没有伟大的祖国作为支撑，何谈个人理想？我们都应该知道，所有的个性释放与成长，都与国家的稳定，安全，发展紧密相联，我们应立志成为国家的栋梁。在日常生活中做事要思考，交友要慎重，学习有目标，人生有规划，日后才能为实现中华民族的伟大复兴奉献出自己的一份力量，青春不负年华。

我们作为00后，应把奋斗作为我们青春的底色，就算不能成为火炬，也要成为萤火，昂扬向上，高唱青春之歌，绽放青春光彩。

我的演讲完毕，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