# 2025年把握时间演讲稿分钟(通用9篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2025-06-01

*演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些演讲稿...*

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

**把握时间演讲稿分钟篇一**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

时间是无始无终的，而每个人的生命是有限的，如果一个人的生命走到了尽头，那么他所拥有的时间也将宣告结束。

大千世界中，最公正，最无私的是时间，生活中最平凡又最珍贵的还是时间。春夏秋冬，年复一年，杨树枯萎了，有再青的时候，百花谢了，有再开的时候。然而，人的生命却只有一次。“花有重开日，人无再少年，”时间亦是如此，一步一步，一节一节，永不停留。

珍惜时间就是爱护生命中。大发明家爱迪生平均三天就有一项发明，他正抓住了分分秒秒的时间去探索去研究，才取得如此大的成就。大文豪鲁迅曾经说过：“哪有天才，我们是把别人喝咖啡的时间用在工人处罢了。”

我懂得了生命的意义，是在短暂和局限中不断追求的完美，是正视上名的挫折和轮回。

让我们坦然地走过生命的平原和高山，走过春夏秋冬，真正领悟生命的意义吧!

把握时间的演讲稿

古人云：“少壮不努力，老大徒伤悲”，“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，说明时间非常重要，是我们最大的资本和财富。时间对于每个人都是公平的，一天24小时，陪伴我们度过每一天。

优秀的人之所以优秀，是因为相同时间内做出更多高效率的事。

为什么不同的人做同样的事，效率会参差不齐?

因为对时间的规划不同，得出的结果自然有异。先理清条理，分清轻重，才能事半功倍。

有些人的人生为什么会没有意义呢?

因为，有的人一天到晚忙忙碌碌，毫无目标;有的人抓不住重点，有头无尾;有的人则沉浸于纸醉金迷，虚度年华。

时间是有限的，在历史的长河中我们只是沧海一粟。

那该怎样实现人生价值，活出人生精彩?

就需要在有限的生命中发挥最大的努力，合理的去安排时间，规划好利用好时间。

时间不会因为我们驻足，它无法收藏，更不能用金钱购买。对于成功人士，时间过的快，必须分秒必争;对于好吃懒做的人，时间过的慢而显枯燥。其实算起来，除了吃饭睡觉和其他一些日常消遣，我们真正用来创造价值的时间并不是很多，我们须紧紧的抓住这所剩无几的时间。

鲁迅曾说过：时间是组成生命的材料，浪费别人的时间无异于谋财害命。

所以，不要浪费一分一秒，更不要因为你而浪费别人的时间。

朋友们，就趁现在年轻，争分夺秒，认真做好每一件事，每一个环节，每一个动作，为我们以后的成功打下坚实的基础，让生活变得更充实。“昨日之日不可留”，让我们好好把握今天的时间，明天将充满希望!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**把握时间演讲稿分钟篇二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

曾经的我们是那么天真，我们在父母的大手中学会了听话，我没在老师的话语中学会了听话。渐渐，父母不在拥抱我们，老师也不再夸奖我们。于是，有了一个新的称号——青少年，我们也步入了青春。

父母放开了我们的双手，以前的奖励变成了鼓励，老师以前的夸奖变成了：“没有最好，只有更好！原来的学会听话变成了——青少年首先要学会服从，绝对服从！”

是啊！我没不再是儿童了，我们终有一天要学会飞翔，我们终有一刻要离开父母，离开陪伴过我们成长的所有朋友，独自翱翔在那片湛蓝的天空。

青春，如同初阳般绚烂，它陪同我们成长，它使我们品味到了成功的酸甜，也使我们记住了失败的苦辣。它使我们学会了坚持，使我们学会了低头，使我们学会了谦让，也使我们学会了如何做人。

当我刚品味到成功的甜时，老师则站在你的身侧，一本正经地说：“不能骄傲，人外有人，天外有天。你这点成绩能算得了什么？”虽然这番话让原本糖果般的甜变得又酸又涩的，但老师也让我明白了什么是谦虚。

但我在失败中痛哭流涕时，老师又会在我身边教育我：“聪明的人跌倒后会迅速爬起来，并不断反省自己；而愚蠢的人只会再原地嚎啕大哭罢了。”我用肿红的眼望着老师，老师给予了我仪个温暖欣慰的微笑。

青春，又如同蒲公英一般短暂，我们应珍惜她。劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。我们应吧有限的青春投入到学习之中去，更不应虚掷光阴。

青春，多么美好，再青春中的我们朝气蓬勃，积极向上，我们的青春，无悔！

**把握时间演讲稿分钟篇三**

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”相信这句话大家都听过吧。时间来去匆匆，在我们不知不觉中就悄无声息过去了。

时间是非常可贵的，更是无价之宝，我们一定要好好珍惜。

记得有一次，老师作业很早就布置了，按照正常速度，一个小时就可以全部完成。可是我太贪玩了，在学校里不是和同学说笑，就是站起来走来走去，好像啥事都没有，作业也就只做了一点点。

回到家里，我还是不专心，有时候看看书，有时候跑来跑去，还有时候玩玩笔……原来一个小时就可以做好的作业，我用了三个小时才完成。妈妈看见了，狠狠批评了我，对我说：“你要珍惜时间，每个人一天都只有24个小时，但是有些人就不会好好利用，一天下来，几乎什么事都没有做，正相反，有些人就会好好利用时间，他们珍惜着每一分每一秒，一天下来，做了很多有意义的事。”

妈妈的话牢牢刻在我心中，让我时刻铭记着。

第二天，我不像从前那样浪费时间了，我抓紧完成作业，并且利用了很多碎片化时间来看书，一天下来，我只花了45分钟来写作业，其他时间都用来看书和运动，心情也十分舒畅。

此后，我便不再这样消磨时光了，懂得了珍惜时间。

“花有重开日，人无再少年。”是啊，“少壮不努力，老大徒伤悲。”从现在起，我们需要更加珍惜时间，与时间赛跑，做时间的主人。

**把握时间演讲稿分钟篇四**

尊敬的老师、同学们：

大家好，我今天演讲的题目是珍惜时间。

时间有一个特点，就是一去不复返。即使是最伟大的科学家，用最先进的科技手段，也不能节省时间。“少壮不努力，老大徒伤悲。”当花儿凋谢，当它们再次绽放，当草死去，当它们再次变绿，时间是什么时候？还会再来吗？我们正处于人生最宝贵的黄金时期。有多少人会羡慕我们现在过得好，有多少人会后悔当初没有珍惜时间。我们不能像他们一样浪费时间，在一切都无法挽回之前，我们不会想到时间的价值。只要我们珍惜现在的时间，我们就会有最大的幸福。

我们身边有无数珍惜时间的例子：法国大作家巴尔扎克非常珍惜时间，他的生命每一秒都是充实的。他给自己定了一个时间表：从午夜到中午——工作，从中午到下午——校对，下午5点——吃饭，5点半——休息。从这张表中，不难看出巴尔扎克有多珍惜时间，也正是因为他巧妙地利用时间努力工作和学习，他才能成为举世闻名的伟大作家。

这件事，我觉得足以表达我的感受，但我觉得还是不够。

其实珍惜时间的事情，就在你我和他之间。

很清楚的记得，在老师布置日记之前，班里的很多同学一定都在拖拖拉拉的做作业。当然包括我自己。回想起写作业的时候总会玩一会：看书玩手游……作业总是拖到8点以后。我觉得不仅是我，全班都应该提高自己的写作速度。以前一篇文章构思半天才写出来。现在，只要你拿起笔，你就会满脑子的想法。这是日记的功劳，也是老师的功劳。它让我们更珍惜时间，为我们赢得更多的时间！

谢谢大家。我的演讲结束了！

**把握时间演讲稿分钟篇五**

当我们迎着阳光，伴着寒意，开启新的一周的时候，忽然发现，20xx年浓重的秋意正吞噬着温暖，蚕食着绿意，让时间难有“时”，让青春”不在“青”。也让我们感到时光的无情，岁月的残酷，愈发觉得时间的弥足珍贵。

是的，人生百年，几多春秋。向前看，仿佛时间悠悠无边;猛回首，方知生命挥手瞬间。正像郭敬明的电影《小时代》主题曲《时间煮雨》中写到：“风吹雨成花|时间追不上白马|你年少掌心的梦话|依然紧握着吗?”时间就像被煮沸的雨水一样，煮熟了青春，蒸发了童话。一个“煮”字，道出了时间流逝的残酷，画出了青春枯萎的样子。

同学们，一个人一生不长，学习时间更是有限。据统计：一个活了72岁的人，他的一生时间平均消费，睡觉20xx年，吃饭6年，打扮5年，而读书学习只有3年，要想延长读书学习的时间，就要夺睡觉的时间，抢吃饭的时间，挤打扮的时间。学习时间憾在短暂，也贵在短暂。不珍惜时间，青春不允;不把握青春，生命不容。

珍惜时间，适用于你们，也适用于我们，适用于所有拥有时间的人。但是，把握青春只适合你们，因为你们正处在人生的春季，有青色的容颜，更有青色的梦想。在青春这个短暂的花期里，要迎着阳光绽放光芒，也要顶着风雨执着前行。

如果我问大家玉田一中最高的建筑上有什么?很多同学会答不出来，大家可以举目细看，从有新一中校园的那刻起，一块大大的钟表就安放在那里，它在给知学上进的人读秒，也在给浪费时间的人计时，它时刻提醒着大家，要珍惜时间，要和时针赛跑!

玉田一中是一座知识的花园，也是一趟青春的列车。在时针的滴答声中，这里产生了向阳花，青春痘，梦之声，知识秀。当然也有瞌睡虫、捣蛋鬼、糊涂蛋、臭美精。怎样才能让呼啸而过的青春列车，驻足知识花园，收获人生成果呢?君不见：课堂上，很多同学争分夺秒，陶醉于学习，搏击于题海，“你挑着灯，我拿着书，迎来日出，送走晚霞”;君不见：操场上很多同学惜时如金，静心侯操，顽强训练，“天上的星星参北斗时，该出手的就出了手”。这就是答案，也是经验。20xx年高分考取武汉大学的赵国勇同学，门卫师傅说：“三年时间，他是每天第一个在校门口等候的人。”高考文科状元孟春双同学，老师说：“她是吃饭时总在教室学习的人。”学长们成功的经验告诉你们，每天的点滴时间是攀高揽胜的台阶，是考场擒敌的利器。

当然，你们身边还有一些不懂珍惜时间的人，课上长睡不起，课下视睡如归，恣意挥霍自己的青春;课上交头接耳，课下大嚷大叫，大肆掠夺别人的时间;改校服、照镜子，改变了追求，照没了青春;想花前，望月下，可花谢了，月落了，梦锈了，青春碎了。

同学们，青春是一场大雨，即使感冒，也总想多淋一次。但每个人只能有一次这样的洗礼。不要总在过去的回忆里缠绵，不要总是想让昨天的阴雨，淋湿今天的行装。昨天的太阳，晒不干今天的衣裳。时间偷走了你的一切，也可以带给你一切，你疼过，便懂得了;你跨越过，便成熟了。还是从珍惜今天开始吧：第一要立志，做时间的大宗用户。每个人都要有自己的明确目标，今年的，明年的，高考的，人生的。有了目标才需要时间，才精打细算。彼埃尔?居里说：\"使自己像一个嗡嗡地响着的陀螺一样急速地旋转，使外物不能侵入。\"。

第二要规划，做时间的精明商人。要会规划管理自己的时间，要时有所用，分有所值。“清华学霸”马冬晗的一张堪称“神器”的时间计划表，将她一天的安排精确到每分甚至每秒。从早晨6点起床到凌晨1点睡觉，“自习”“微积分”“背单词”等各项任务都井井有条地安排在这张时间表。这让人们佩服她的惜时精神，同时，更震惊她的“彪悍人生”。

第三要利用，做时间的聪明小贩。在学习上，要想方设法的把时间抻成绳，拧出水，除了吃饭、睡觉，就是利用时间，挤出时间，激活时间碎片，早操侯操、两餐入楼、课前准备，要斤斤计较，这些都是时间的利用点，也学习的赢利点。

第四要高效，提高时间的精度。把时间用在刀刃上，不断检查时间的利用率：每天要想一想：学了多少知识?花了多少时间?效率高不高?效果好不好?把短时间用长，把长时间用精。

第五要防腐，提炼时间的纯度。学习要防腐、防变、防震，排除干扰，拒绝诱惑。华中科技大学姜新同学，临近毕业，写了一封长达14000余字的“忏悔书”——《青春依然，再见理想》，诚恳劝诫众学弟学妹远离诱惑，冷冻诱惑，保鲜理想，保持纯度，做一位远离虚度的人。诱惑是时间的木马病毒，学习中要装360、瑞星、卡巴斯基，要常刷新，更要勤杀毒。

同学们，段考结束了，期中考试在即，考得好的想传奇，考“泰囧”的想逆袭，那就踩着时间的节拍，跳一曲校园style，把握今间，创造明天。

在我发言即将结束的时候，请问一下自己，你“识时、惜时、守时、省时”了吗?借用一下上周“十一”假后人民日报的微博：今天，距离一年结束只有10周。请收拾心情，准备投入全新的一周。请打起精神，学着分秒必争。10周很短，却足够养成一个习惯，完成一个心愿。养精蓄锐，为了心中的梦想，去努力，去冲刺!早安!

谢谢大家!

**把握时间演讲稿分钟篇六**

大家好！“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。可想而知，时间是多么的宝贵。

从古至今，有多少人惋惜时间易逝。于是发出感叹“时间之快，人生应及时行乐”。确实如此，时间的飞逝是人们难以预测的，更是用言语无法形容的。那么一个人怎样才能在有生之年的时间内，生活的更加丰富多彩，更加有意义，做出应有的贡献呢？这就是，应该珍惜属于自己短暂的时间。古人有诗云“：三更灯火五更鸡，正是男儿读书时，黑发不知勤学早，白首方悔读书迟”。这些诗句就是在告诫人们：生命有限，必须惜时如金，千万不要把宝贵的光阴虚度，一定要在年轻有为之时，多学一点，多做一点。

一个人珍惜时间，就是在珍爱他自己的生命。时间是构成一个人生命的主体。每一个人的生命都是有限的，属于一个人的时间也是有限的。如果一个人的生命到了人生的尽头，那么他生活的时间也就随之结束了。可见，人与时间是密不可分的。在这茫茫的大千世界中，最伟大，最正确，最天才的是“时间”，而世界上最快，最慢，最长，最短，最平凡又最珍贵，最容易被人忽视，而又最容易令人懊悔的也是“时间”。自古以来，凡是功名显赫的人，他们无一不珍惜时间。被大家熟知的发明家爱迪生，平均每3天就有一项新发明，正是抓住了每一分每一秒的时间，来进行仔细的研究与探索。著名的文学家鲁迅先生曾经说过：“哪里是天才，我是把别人喝咖啡的时间都用在工作上”。他为我们留下了丰富的精神财富，正是因为他把别人休闲的时间，都用在了写作上的缘故。还记得莎士比亚的名言吗？他曾说：“放弃时间的人，时间也会放弃他”，“时间会冲破青年人的华丽精致，它会把平行线刻上美人的额角，它会吃掉稀世之珍，天生丽质，什么都逃不过他横扫的镰刀”。这更有力的说明了，要想取得惊人的成就，浪费时间肯定是不行的。杰出的画家达·芬奇说：“勤劳一日，可得一夜安眠，勤劳一生，可得幸福长眠”。达尔文在回答别人问题的时候，曾这样说过：“我从来不认为半小时是微不足道的一小段时间”。这一句句的名言与话语，又怎能不是深切的告诉我们：要想在自己的有生之年，有所作为和成就。那么就一定要爱惜时间，方能取得成功。他们用珍惜时间的妙法，度过了他们无怨无悔的青春岁月。

可是，在我们当下的生活中，仍有一些人领略不到，珍惜时间的重要性。他们整天庸庸碌碌，无所事事。把今天应该完成的事，放在明天去做。一点儿也不为虚度年华而懊悔，也不为碌碌无为而羞耻。有些人不仅在浪费自己的时间，同时也在勾引他人的时间。更不明白，“耽误别人的时间等于谋财害命”的道理。

时间如流水，稍纵即逝，生命如激光，一晃而过。董必武同志有过一首诗，是这样说的：“逆水行舟用力撑，一劲松篙退千寻，古人云此足可惜，吾辈更应惜秒阴”。这些都是在提醒我们要珍惜宝贵的时间。今天在我们前行的大道上，仍有着困难和愚昧两座“大山”，阻挡我们前进的步伐。要想自己的脚下畅通无阻，就必须要抓住时间这匹“烈马”的缰绳，同时，再把姗姗来迟的“未来”扶上马背，让它四蹄生风，风驰电掣般地来到我们脚下。你要相信，未来姗姗来迟，现在光一般的飞逝，过去永远静止不动。时间对于每个人来说都是平等的，它不会因你的勤奋，而多给你，也不会因你的懒惰，而少给你。但在这有限的时间内，不同思想的人，会得到不同的待遇。

我们是新时代的青年，即使做的不比古人强，也千万不要比古人差。我们有理想，有抱负，有信心，要努力学习新时代的`科学文化知识，要为祖国的繁荣与昌盛，献出自己火红的青春，那就更应该珍惜宝贵的时间。

**把握时间演讲稿分钟篇七**

亲爱的老师和同学们：

大家好!

今日，我演讲的题目是《珍惜时间》。

时间对于每个人都是公平的。一年365天，一天24小时，一小时60分钟，一分钟60秒，对每个人都一样。但由于人们对待时间的态度不一样，所以就有不一样的结果。珍惜时间的人“留下串串果实”，不仅仅延长了生命，并且使生命富有意义;浪费时间的人却“两手空空，一事无成”，仅有徒伤悲，空叹息。对我们学生来说，也是这样的。经过一学期的学习，有的同学取得了优异的成绩，各方面都有了长进，而有的同学却收效甚微，甚至一天比一天差。这是因为珍惜和不珍惜时间造成的差别。

时间有一个特点，就是一去不复返，即使是最伟大的科学家，使用最先进的科学手段，也不能不时间挽回。所以，著名科学家富兰克林把时间比作生命;我国现代伟大的文学家鲁迅把浪费别人时间比作“谋财害命”，把浪费自我的时间比作“慢性自杀”。由此可见时间的珍贵。时间虽然一去不再来，可是人对于时间并不是无能为力，无所作为的。从科学的角度讲，人们生活在地球上，时间流逝的速度是恒定的，但从人们对时间的利用角度讲，时间很有弹性。抓紧时间，时间就多;反之，时间就少。

古今中外的有识之士，强烈意识到时间的珍贵。宋代史学家司马光为挤出更多时间读书、写作，睡觉时，以圆木为警枕，身子翻动，木枕也随之翻动，惊醒后他便继续读书。就这样，司马光夜以继日，通阅旧史，兼收并蓄，经过20年的艰苦努力，编撰出了我国第一部编年体通史--《资治通鉴》。

有人问鲁迅为什么用“鲁迅”作笔名，他说是取“愚鲁”和“迅速”之意。他认为自我比较笨拙，无论做学问还是干事情，效率比不上“天分”比他好的人。在这种情景下，仅有更加勤勉，笨鸟先飞，才能在必须时间内，收到和别人一样的效果，甚至超过别人。

人的生命宝贵，人的青少年时期尤为宝贵，因为青少年时代正是人的一生中最重要的成长时期。所以，勤奋学习不仅仅是祖国和人民向我们青少年提出的要求，也是我们自身成才的先决条件。民族英雄岳飞在《满江红》这首词里疾呼：“莫等闲，白了少年头，空悲切!”汉乐府诗有句富有哲理性的名言：“百川东到海，何时复西归，少壮不努力，老大徒伤悲。”所以，我们应当学会做时间的主人，紧紧抓住时间。抓紧时间就是要充分利用时间，上课、自修、做作业都要高度集中注意力，排除干扰。抓紧时间，就是要科学安排时间，巧妙地利用点滴时间，提高单位时间利用率。抓紧时间还要善于抓住今日。我们要不断总结昨日，设计明天，但最关键的是要牢牢抓住今日。

同学们，21世纪已经到来，期望大家都能珍惜时间，科学地分配时间，使每年、每月、每一天、每小时、每分钟都过得有意义，让每一秒钟都成为我们创造辉煌人生的基石。

文档为doc格式。

**把握时间演讲稿分钟篇八**

大家好。

人的一生只有三个天，昨天，今天，明天。昨天已成为过去，明天还没到来，因此，我们应该牢牢的抓住今天。

大多数人都会选择前者，或许他们认为：既然时间已经过去了，就没有什么好补的了，事情已经发生了，做错了也于事无补了。呵呵，如果是这样，他们只会一直错下去。例如，我们常说：我们的基础不够扎实。

许多人就是因为这句话而放弃了自己的学习，可是却没有想过去把基础知识补回来。基础是怎么来的，是积累来的！。如果因为我们以前的基础不好，而小看自己，放弃自己，那不是太愚笨了么？因为如果选择放弃，我们只会丢失更多，遗漏更多。当然，还有一小部分人会在感叹完后选择后者，我很欣赏那一小部分人，因为那才是明智的做法。

生活中，还有这样的另一部分人，他们总抱怨明天来得那么慢，总是说希望在明天。然则，他们也忘了今天。他们在今天碌碌无为，却说希望在明天，可笑吧？今天不努力，何来明日的希望！当明天来临的时候，它又变成了今天……明日复明日，明日何其多啊！所以，同学们，我们要把握今天。

即使今天的努力，不一定能赢得明天的辉煌；即使今天的奋斗，不一定能获得明天的成功。但，那也足够了。只要努力过，奋斗过，成功与否，并不重要。当有一天回首往事时，我们不因昨天的碌碌无为而羞愧，不因昨天的懒惰和放弃而心酸后悔，那便可以说——此生无憾。

曾经，我无所事事的在学校里晃过每一天；曾经，我总为自己的懒惰找借口；曾经，面对学习和生活中的困难，我也想放弃过。可是，那也只是曾经了，现在，我醒了。我知道我该做什么，我知道我应该朝哪个方向去奔跑了。

那些和我一样自甘堕落过的同学，那些和我一样放弃过的同学，现在也该醒醒了。现在已经高二了，再不醒，到了高三就后悔都来不及了！只要我们从现在开始努力，从这一刻开始做起，我们的未来真的不是梦。

同学们，好好把握今天吧，今天它真的很重要。

**把握时间演讲稿分钟篇九**

青春的彩蝶飞入窗口，青春的竹篙激起波纹，青春的竹笛浮动梦想。青春，一个属于你我的季节，绚丽的青春舞动红绸演绎出只属于你我的七彩岁月。

青春是我们五彩人生中最难得的季节，也是我们播种希望、放飞梦想的时候，我们应该把握今天，把握青春，让花季的明天充满阳光。

少年的我们爱追梦，喜欢无拘无束的自由生活。可是，人生中最美好的时光不能让它随风飘走，正值青春期的我们应当发奋图强，把握这生命旺夏之季，才是我们青春无悔的一份答卷。“有花堪折直须折，莫待无花空折枝”、\'\'莫等闲，白了少年头，空悲切”，这是古人的经验在提醒我们不要虚度光阴，待到少年之头变成白发，纵然悲伤懊悔，亦复何用?不过是秋风中孤雁的一声哀鸣罢了。

“数风流人物，还看今朝!”念着这意气风发的一句诗，我们应当学会拼搏!“人生”不再是两个字，而是一个战场，我们就是巾帼，我们劈荆斩棘，仰天高歌;我们搏击苍穹，歌颂生活。人生是一江温婉的春水，我们却要将它掀起巨浪。狂欢——在人生里搏击!

青春的心时常起伏不定，所以需要一个把航的人将这不定的小舟驶向光明。让我们带着希望与梦想，去追求，去奋斗，去创造青春的辉煌!让青春在我们手中发出最耀眼的光芒!

生命是短暂的，因为它自从降生之时就遭受着时间的“盘剥”。时间就像是恣意的魔鬼，无情地“牵引”着生命一步步走向灭亡。但是，在时间面前，人类并不是无能为力的。为了让有限的生命发挥更大的潜能，人们常常和时间赛跑，争做时间的主人。

记得鲁迅先生曾说过：“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。”正是凭着这“挤”的精神，鲁迅先生才得以在短暂的生命里进行大量的文学创作活动，对中国革命做出了不朽的贡献，为人类文化留下了辉煌的篇章。法国著名作家巴尔扎克的生命仅仅延续了五十几个年头，但他却为后世留下文学巨著《人间喜剧》，内中作品多达90多部!伟大的发明家爱迪生一生共有xx多项发明，他为人类文明发展所做出的贡献功不可没。这些成绩的取得固然与伟人们的天赋息息相关，但是，假如这些人是不懂得把握时间的人，他们还能取得如此辉煌的成就吗?时间压制不了勤奋者的天才，在这些人面前，它的魔法无处施展，而只能俯首称臣，甘拜下风。

历史造就了一批如此出色的人物，他们的精神光照千古。我们这些跨世纪的青年，要想为人类的文明进步做出更大的贡献，就应当汲取前人优良的传统，把握时间，做时间的主人!

每当我们谈及自己的理想、抱负的时候，脸上总会充满自信的微笑，那是对未来的憧憬。同学们编织的梦想都很美好：有的想成为一名科学家，为祖国的科技事业贡献一份力量;有的想成为一名医生，致力于人类的健康事业;有的想当一名记者;还有的想做一名光荣的人民教师……可是，理想只是美丽而缥缈的终点线，只有冲向终点的行动才是最难能可贵的。这行动，来源于惜时如金的人生态度，来源于对时间勇敢挑战的精神。

亲爱的同学们，假如你想成为科学家，假如你想成为文学家，假如你想成为企业家……假如你想为自己的理想去奋斗的话，那么，请你珍视时间，力争做时间的主人吧!

尊敬的老师们，亲爱的天下们：

大家好!

五月四日，一个属于我们的节日——五四。青年节。

我是，我演讲的题目是《放飞青春》。

穿岁月峰头，伴历史云烟。中国共产主义青年团做过了86年的风雨历程。

清楚的了解到：1920xx年5月4日，北京五千多名爱国主义学生在天安门前集会，并举行了声势浩大的示威游行。凭着一月空爱国肉血，他们不畏军警的镇压与逮捕，坚持抵抗北洋政府签署损害中国主权的《凡尔塞和约》，要求“外争国权，内惩国贼”。于是，丧心病狂的北洋政府竟大批逮捕学生》最终，激起了全国人民的愤怒。一场中国历史上空前规模的爱国运动轰轰烈烈爆发了。真正的勇士们用生命震荡出来的纯洁而又可贵的爱国之情取得了胜利。为止，母亲用共产主义为其命名—中国共青团!

1920xx年的青年已过，青春不会再回，年轮不会再回，历史不会再回，但她却永远记在中华民族的丰功碑上，闪烁着不休的光辉。

梁启超学生说得好：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立。”

同学们，你们说：天下匹夫“的下一向是什么。

——不，是”我的责任“。

曾说：“全国各族青年代表着祖国和民族的未来，代表着我们事业兴旺发达的希望，社会主义现代化的宏伟事业需要你们去建设，中华民族的伟大复兴将在你们手中实现。”

年轻没有什么不可以，心有多大，世界就有多大。人生短短几时载，不要给自己留有什么遗憾!

进入绚丽的花季，再穿过忧伤的雨季，然后我们踏入了五彩缤纷的青春世界。于是，我们张扬，我们痛快，我们狂傲，我们-------一如冰心说过：世界之所以有我们是因为它需要变得更美，青春的我们生命中有够多的云来造成一个美丽的黄昏。然而在生活——这个令人费解的局面前，很多事情我们无法左右，无法改变。于是，当暴风雨来临时，有些人俯首称臣，有些人逃之夭夭，但最终仍被吞噬。终于我明白鲁迅先生为何要呐喊，只因惨相实在无法目睹，尤其是青春的我们，肩负振兴中华的青年竟在小小的挫折面前而跌倒，成了生活中的苟活者。

青春是什么青春是整个人生旅站中最绚丽的一站，是最奇妙的一站，是最灿烂的年一站。青春孕育着无穷尽的能量去开采，去挖掘，去释放。每一个生命都是美丽的，最小的花也不会拒绝开放。

同学们，“青山遮不住，毕竟东流去。”只要我们理想还在，只要我们不轻言放弃，只要我们去微笑面对一切，我们依旧能更好地扬起生命的风帆。

我们是五月的花海，就该用青春拥抱时代;我们是初开的太阳，就该用生命来点燃未来。

亲爱的同学们，不，亲爱的青春朋友们，党在召唤，时代在召唤，让我们以崇高的理想，创新的意识，无畏的勇气“发挥青春的智慧，风采和力量吧!

在职教中心这一蓝天下，放飞青春，放飞理想，然后以年轻的名义微笑，成长。

谢谢大家!

老师、亲爱的同学们：

大家好!今天我演讲的题目是《珍惜时间，努力学习》。

有人说，人的一生有三天：昨天，今天，明天，这三天组成了人生的三部曲。但是我说，人的一生是由无数的今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会感怀昨天，也不会憧憬明天。尤其对于正处在学习阶段的我们来说，更应该抓住今天努力学习。卡来尔激励我们：“天才就是无止境的刻苦勤奋的能力。”中国古人更给我们留下悬梁刺股、凿壁偷光、囊萤映雪的千古美谈。

努力学习不仅是祖国和人民向我们青少年提出的要求，也是我们自身成才的先决条件。民族英雄岳飞在《满江红》这首词里疾呼：“莫等闲，白了少年头，空悲切!”汉乐府诗有句富有哲理性的。

名言。

：“百川东到海，何时复西归，少壮不努力，老大徒伤悲。”因此，我们应该学会做时间的主人，抓住今天的分分秒秒，用今天的努力去弥补昨天的空隙，去实现明天崇高的理想。抓紧时间就是要充分利用时间，上课、自习、做作业都要高度集中注意力，排除干扰。抓紧时间，就是要科学安排时间，巧妙地利用点滴时间，提高单位时间利用率。

同学们，在学习的道路上我们只有勤奋努力踏实地将一点一滴的知识掌握，才能最终走向成功。一分耕耘一分收获，在耕耘的时候，我们就应该付出辛勤的劳动，收获的时候才会有满意的果实，才会成果丰硕。

所以我们现在应该惜时如金，认真利用现在的每一分每一秒，勤奋努力，为自己以后的学习打下坚实的基础。聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天;愚蠢的人，哀叹昨天，挥霍今天，梦幻明天。一个有价值的人生应该是：无怨无悔的昨天，丰硕盈实的今天，充满希望的明天!同学们!让我们共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒从而更勤奋努力学习吧!

我的演讲完毕!谢谢大家!

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家晚上好。今天我演讲的题目是《把握青春》。

青春是一个亘古不变的话题，青春充满意气风发，充满激情，青春拥有着“初生牛犊不怕虎”的精神!

青春是那条蜿蜒的河流，曲曲折折，磕磕碰碰，但你不得不去相信，这条青春的河流最终会奔向大海的怀抱，尽管早已头破血流。

青春是那片星光闪耀的夜空，充满幻想，充满诱惑，但这如此迷人的夜空，经过探索的开垦，越发彰显魅力。

青春，是那轮蓬勃升起的朝阳，正直活力，阳光四射，那些云朵再也遮挡不住他的光亮。

奥斯特洛夫斯基的钢铁是怎样炼成的中有这么一段话：生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春：充满着力量，充满着期待，充满着求知和斗争的志向，充满着希望和信心的青春!“的确如此，青，是绿色，是生命的颜色，春，是季节，是成长的季节，青春是人生最美好的季节，青春需要你的付出。可回首看看我们，我们满头的乱发，我们的校服个性鲜明，我们给别人取外号……青春就这样在我们指尖悄悄地划过，不留下一丝一毫的痕迹，如果非要说痕迹，那便是老后那无尽的悔恨，无尽的痛楚。珍惜青春吧!

有人曾说，19世纪是英国人的世纪，20世纪是美国人的世纪，而21世纪，就是我们中国人的世纪。梁启超说的好“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立。“青春不只是为自己，是为国家，对，就是为这个大家。

“高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”人生是如此短暂，转眼已是物是人非。尽管青春是赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，但它并不是余音缭绕，也不是超脱世俗的暮鼓晨钟，它是智慧的加油站，是灵感的发源地，是埋葬懦弱的利器，是通往成功的道路。但道路哪有一帆风顺的?这里满布荆棘，这里陷阱处处，这里诱惑无限，稍有不慎，等待你的便是无尽的万丈深渊，无尽的黑暗泥沼。这便需要你万千的谨慎，身披着理想的战甲，勇往直前，遇神杀神，遇佛杀佛。可，可我看见的是你在等待下课铃的焦急的表情，看见的是你向食堂奔跑的豪姿，看见的是你在操场上“老人式”的散步，然后在一个不小心，你迷失了自我，迷失了青春，迷失在这诱人的迷宫。青春是多么的珍贵，无论你用什么也换不回，尽管这是科技发达的二十一世纪，可你即使坐上时光机，依旧无法找回来。青春如此美好，请伸出你的双手抓住吧!

“临渊羡鱼，不如退而结网”。同学们：努力吧、付出吧，从身边的点点滴滴做起：上课做到认真听讲，中午自己晚那么几分钟吃饭，每天付出一点，我相信积累跬步，可以行至千里，齐聚小流，会再造出一片汪洋大海……俗语说，能登上金字塔的生物只有两种：鹰和蜗牛.虽然我们不能人人都像雄鹰一样一飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行.相信，你终会飞向你想要的那片天。

同学们，你想躺在时间的河流上，徜徉的生活的美好吗?不，不能，绝对不能。我们应当分秒必争，珍惜青春，把握青春，去努力，去战斗，去拼搏，缔造青春那道最美的“艳阳天”，让“青春”更绚丽、更壮观、更精彩!

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