# 最新珍惜青春演讲稿(通用18篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2025-06-03

*演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么你知道演讲稿如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的...*

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么你知道演讲稿如何写吗？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。

**珍惜青春演讲稿篇一**

青春，充满激情的年代；梦想，包容无数的未知。拥有青春我们可以无所为畏惧，怀抱梦想我们可以飞向天堂。也许你看到的青春在岁月的蹉跎中渐渐暗淡，追逐的梦想在现实的利剑前慢慢的破灭。但其实是你坚守的梦想动摇了，飞扬的青春气馁了。不要害怕前进的道路崎岖，青春的时光经不起时间的雕刻。我们要拥有怀抱梦想的信念，放飞青春的豪迈。

在极速发展的社会中，在时过境迁的现实里，青春是我们拼搏的资历；在忙碌无常的生活中，在钢筋水泥的建筑屋里，梦想是我们奋斗的动力！

青春的心蠢蠢欲动，让梦想带我们去旅行。

纵使山高入云霄，纵使水深不见底，纵使鸿沟无边际，青春的心有梦想的乘载，年轻的我们扬起梦想的翅膀，跨越困难，飞越极限。

也许，青春的我们会迷茫，但梦想一如既往！

也许，梦想最后不会成真，但青春的心无怨无悔。

让我们一起追逐青春，放飞梦想吧！

谢谢大家。

**珍惜青春演讲稿篇二**

大家好！

偶然间，发现我们已步入那道令人羡慕，中年留恋、少年向往的青春大道，澎湃着青春的热血，洋溢着青春的热情，我们在思索什么？许多人都还不知青春的可贵。

青春是生命旋律上的一丝颤音，是用心去奏，用神去领会。青春又如同一条河，平静时泉水叮咚，绵绵述说的青春的故事；激荡时，汹涌澎湃，激情放射出洵烂的光芒。青春是一首歌，我们正是朝霞初升的年龄，正是爱唱歌的时季，在歌的海洋里，荡起充满希望的生命之桨，高歌一首《我的未来不是梦》。青春是美丽的夜空，有如月儿般美丽的抱负，也有数不清的幻想之星，只是，青春的月儿比夜空的月儿更圆，青春的星儿比夜空的星儿更多……是猎人不必担心捕不到猎物，是水手不必担心遇上暴风雨，是樵夫不怕砍不到柴，只要你把准前进的目标，头顶上的阳光一定是最灿烂的！

青春时节是狂热的，于是，许多是非在一夜之间便增添了千奇百怪的颜色。要知道，青春决不只是浪漫的`幻想，它更多地凝成了严峻的考验。青春的分分秒秒如张张用金子做成的书页，我们不去充分利用，实在可惜。

青春永远崇尚行动，我们的脚印里，别人才会深切感到我们青春的步伐，因为我们只有把青春的智慧挥洒出来，才能消除人们充满疑惑的眼光。不要害怕挫折与失意，因为亮色和暗色才能共同构成美丽的图画，高音和低音才能共同谱出美妙的乐章。

青春已经来了，朋友，青春是一笔不耐花销的财富，时光匆匆，岁月不留人，为了不让记忆中留下太多的遗憾，让我们珍惜青春吧！也许你要提出抗议，可是青春不容你反驳。你们最有资格骄傲，最有资格开拓，最有资格奋进，因为我们正值青春。

一位伟人（阿基米德）说过：“给我一个支点，我能撬起整个地球”。而我却要大声说：“给我一个支点，我要唤起全世界的青年珍惜青春！”

**珍惜青春演讲稿篇三**

亲爱的老师和同学们：

大家好！

别看地球水储量138。6亿立方米，其中咸水占97。5%，淡水只占2。5%。然而，近69%的淡水被冻结在地球的极地地区，3%储存在地下含水层和永久冻土中。此外，湖泊、河流和土壤中所含的淡水仅占淡水储量的0。33%。也就是说，地球上只有100万亿立方米的水来维持生命周期和新陈代谢中的水总量！

目前，世界上有100多个国家和地区缺水，中国就是其中之一。全国600多个城市中，缺水的有300多个，严重的有108个！也许我们现在并不认为我们的国家缺水，因为我们生活的地方有水资源，但我们不知道的是，中国也有干旱的地方，常年缺水，土地变成了没有植被的沙漠，所以在那里生存也是个难题。所以请珍惜水资源！不要让人类的眼泪成为地球上最后一滴水！谢谢大家。

**珍惜青春演讲稿篇四**

青春，是一场盛大的聚会。虽艳丽动人，却也无比的短暂。

青春，可以给我们太多太多；青春，可以教我们太多太多；青春，带走的也太多太多。

青春，真的太宝贵，一不留神它便会对我们说“再也不见”，而我们唯一能做的就是珍惜它，把握它。

青春不是海绵里的水，我们挤不出来它；青春不是取之不尽的资源，我们浪费不起它；青春不是电影，它没有可以彩排的机会；青春不是玩笑，我们笑不起它。

人一生最宝贵的时光大概就是青春的这段时光了吧，它是那么的美好，诗意。

如果可以，我愿在江枫边细数流年，目尽千帆，执守住属于我们的青春时光。但这必然，也只能是如果，我所能做的就只有这珍惜二字。

珍惜青春的`哭与笑；珍惜青春的酸与甜；珍惜青春的苦与乐；珍惜青春的小成长与小进步；珍惜青春的一切一切。

珍惜我们的青春吧！为了自己的目标用青春奋斗吧！为了青春的宝贵与盛大而珍惜青春吧！

少年们，珍惜吧！青春的朝气是永远蓬勃的，青春的热血是沸腾一生的！

不管怎样，不管为了什么，都请与我一起好好地珍惜我们拥有的青春吧！

**珍惜青春演讲稿篇五**

尊敬的xxx：

大家早上好，我演讲的主题：珍惜青春。

青春是生命中最美好的时光。青春因为拥有无数个美丽的梦幻而变得光芒四射!青春是颗不老的心，是天真激荡的魂灵，是人生快乐的真谛，青春是团结向上，朝气蓬勃，积极进取，美和力量的象征!在人生的十字路口，它作为人生旅途中的重要标志，导航着命运的前程。

青春是美好而短暂的，人们对于拥有的东西，往往是在拥有的时候不去珍惜，而失去时才发现其价值!

珍惜青春，就要学会承受。承受困难和挫折，包容与压力、义务和责任。

珍惜青春，就要学会吃苦。青春是人生中最需要奋斗的阶段，尽管需要付出艰辛。

珍惜青春，就要坚持追寻，一个停止了追求的青年，注定是一个失败的人，只能在无聊和寂静中湮没。

珍惜青春，贵在由崇高的理想和执著的追求，乐于助人，乐于奉献。在挫折中完善，在奋进中成熟，在工作岗位上闪光!

珍惜青春，就要心胸宽广，困难时不要怨天尤人，妄自菲薄，顺利时也不要沾沾自喜，忘乎所以!要记住，美丽的容颜只是青春的剪影，美德和修养却贯穿生命的始终。青春似流水，悔恨白了头。人生的路是漫长了，它不象平坦的柏油路，那样笔直，也不象一潭湖水那样宁静，各式各样的困难、挫折、失败、委屈……随时都会向我们挑战。

珍惜青春，把握自己，塑造人生，勤奋和毅力是成功的基石。不断的探索、实践、追求、超越、必将赢得一个美妙的青春，精彩的人生!

我的演讲到此结束，谢谢大家。

**珍惜青春演讲稿篇六**

梦想，是一个神奇的东西能让人成为世界第一，也可以让人成为生不如死的奴隶。下面是小编带来的珍惜青春。

演讲稿。

供大家学习参考。

我喜欢清澈见底的漓江水，也喜欢平波展镜的西湖水。然而，生命之长河中那湾青春水更是我爱的至点。

定立于青春水边，沉思着如何渡河，水中嬉戏的鱼儿或许会扰乱你的思绪，在这样的扰动下，或许你会放弃原有的那份真挚与纯洁，悄悄地走上完美的殿堂。因为青春的心总是溢满幻想，然而，朋友，你是否想过青春水很急，不允许我们过于追求完美，过于追求完美，总是以不完美收场。

喜欢大雾弥漫的天气，因为它呈现给我的是一片朦胧。然而，青春月光所呈现的那一片柔和的朦胧亦是我爱的屋脊。

笼罩在月光下，一颗幼稚的心升华至频频的跳动，那股柔情的袭击，你或许按捺不住心中的悸动，在无声无息中，你迈进了朦胧的宫殿。因为青春的心充满惊奇，然而，朋友，你是否知道，青春月光所散布的那一片朦胧需要擦拭你的双眼，在平静中观赏美，不要在朦胧的美丽中迷失了方向。

喜欢温柔多情的春天的生机勃勃，因为它给我带来的是希望与宁静。然而，夏天无情的狂风暴雨更是我，即从名甲天下的漓江水和西湖水说起，自然引出我爱的至点青春水，进爱的心极，因为它象征的是青春的火热炽情。

逸却是通往灭亡的起点，或许，你的结果便由死于安乐来印证。青春是充满激情的，多情的夏天给它注入新的活力，让它有了搏击人生的资本。春天的幼芽还很羞涩，丰硕的果实还有待于夏天狂风暴雨的考验。

漫步于青春中的四季，不要对春天的景致流连忘返，紧紧地拥抱夏天吧!

珍惜所拥有的青春，因为青春的微笑还很矜持。

大人们都曾年轻，都曾拥有过属于自己青春，奉献过自己的青春，走过自己的青春道路。但是时光的无情迫使他们告别那段时光，永远也不能再次拥有。

还是少年的我们，也许没有大人们那样知识渊博，没有他们的业绩成就，没有他们的处事能力，没有他们的丰富经验，没有他们对这个复杂社会的认识、了解;也许我们才刚刚踏上充满坎坷的漫漫人生长路，前面会有意想不到的艰难险阻，但现在的我们拥有青春它是最大的财富。

古今中外，赞美青春的文章不胜枚举，可是我今天还要歌颂青春，因为青春是一首唱不完的歌，诵不完的诗。

时代的变迁，社会的进步，科技的发展和传媒的影响，让今天的我们与众不同。在思维方式，行为习惯和感情取向方面和以前有着很大的区别，现在的我们思维敏捷、想象丰富、有求知欲和上进心，对未知的领域充满好奇，极力探索，同时还有独立思考的精神和创新意识。但现代社会同样也给我们带来了许多负面影响，使我们的心理发生了一些变更。我们应正视他们，在波澜壮阔的大海中，把好圆梦之舵，为自己的青春之船掌握方向，使他沿着正确的轨道驶向成功的彼岸，理想的远方。

青春需要我们去珍惜，去把握。青春的时光在风的指间滑落，在雨的洗礼中流逝。莫等闲，白了少年头，空悲切。青春须早为，岂能长少年。青春若一去，遂不复返。不要让青春在空虚的日子里悄悄逝去，也不要让它在迷茫与困惑中被剥夺，当雨水淋湿了你的青春时，要重新去拥有七彩的阳光。

趁着我们的青春，不需要犹豫，不需要彷徨，抬头望去，路的尽头虽消失在迷雾中，但勇敢地向前走，大步流星，无须回头;探索、拼搏，奋斗!在蓝天下谱写生命的律动，青春的乐章，让青春无悔!

大家早上好，我演讲的主题：珍惜青春。

青春是生命中最美好的时光。青春因为拥有无数个美丽的梦幻而变得光芒四射!青春是颗不老的心，是天真激荡的魂灵，是人生快乐的真谛，青春是团结向上，朝气蓬勃，积极进取，美和力量的象征!在人生的十字路口，它作为人生旅途中的重要标志，导航着命运的前程。

青春是美好而短暂的，人们对于拥有的东西，往往是在拥有的时候不去珍惜，而失去时才发现其价值!

珍惜青春，就要学会承受。承受困难和挫折，包容与压力、义务和责任。

珍惜青春，就要学会吃苦。青春是人生中最需要奋斗的阶段，尽管需要付出艰辛。

珍惜青春，就要坚持追寻，一个停止了追求的青年，注定是一个失败的人，只能在无聊和寂静中湮没。

珍惜青春，贵在由崇高的理想和执著的追求，乐于助人，乐于奉献。在挫折中完善，在奋进中成熟，在工作岗位上闪光!

珍惜青春，就要心胸宽广，困难时不要怨天尤人，妄自菲薄，顺利时也不要沾沾自喜，忘乎所以!要记住，美丽的容颜只是青春的剪影，美德和修养却贯穿生命的始终。青春似流水，悔恨白了头。人生的路是漫长了，它不象平坦的柏油路，那样笔直，也不象一潭湖水那样宁静，各式各样的困难、挫折、失败、委屈……随时都会向我们挑战。

珍惜青春，把握自己，塑造人生，勤奋和毅力是成功的基石。不断的探索、实践、追求、超越、必将赢得一个美妙的青春，精彩的人生!

我的演讲到此结束，谢谢大家。

大家好，我07级1班的李伟，今天想跟大家说的话题是：珍惜青春。

提起青春，我觉得我们应该是一种骄傲的感觉。对很多人来说，“青春”似乎已经是一个奢侈的字眼了。电视剧中经常看到这样的情形：退居后线的老董事长仍然企图对年轻后辈的决策横加干涉。其实细想一下，他们这样做大多是为了显示自己未老，然而实际上他们毕竟老了。青春是我们的，生活舞台是我们的，主角是我们的，奇迹更将会是由我们创造的!

青春，是人一生中最宝贵的时期。它代表活力，这段时光总是充满欢声笑语;它代表想象，人总会对未来的世界充满期待;它代表精彩，人总会为自己的前途打拼。没有青春，人生不可能不是残缺的。

青春的岁月是需要投入的季节，是需要积累的时段。年轻的我们一如既往，从来没有怀疑过自己的选择，执着的目光可以穿透一切的艰难险阻。

青春的翅膀现在需要的是磨练，而不是温床;青春的翅膀需要的是风雨的洗礼，就让暴风雨来得更猛烈些吧!

“少年不努力，老大徒伤悲”。许多青年不知青春岁月之短暂，荒废学业，沉迷于游戏机、网吧，为追求时尚，穿名牌，学追星，这难道不是虚度光阴吗?“书到用时方恨少”。没有知识，只得漂漂荡荡在人世间，这往往是不知青春宝贵之人的结局。要想化悲剧为喜剧，只有珍惜青春。

那么，如何珍惜青春呢?为了父母我们理应挑灯夜战，吃苦耐劳，回报养育之恩;为了自己，我们更应发愤图强，持之以恒，创造辉煌的明天。只有这样，青春才有意义，我们才算珍惜青春。

每个人都拥有青春，没有人能跟自己的青春讨价还价。因为青春无悔，我们要学会珍惜青春，为青春奋斗到底!

谢谢大家。

大家好，我是二九班的李金瑾。

“青春是天边的虹，转瞬即逝，却又柔美异常;青春是清晨的雾，朦胧含蓄，却又适合徜徉;青春是山涧的溪，清丽柔和，青春是……”青春，朝气蓬勃的象征，是每个人都经过的，并且是转瞬即逝的美丽烟火。

现在的我们，在面临一次次的考试，一次次抉择中成长，在一次次的失败面前，在一回回的教训中摸打滚爬，是青春给予了我们这样的权力，让我们在这个时期中用自己的眼睛，耳朵，双手，去感受这个丰富美丽的世界，看现在的我们，好似早上升起的一轮红日，明亮而清新，充满着力量，充满着期待、志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着对未来的希望!

当那一轮大大的红日再次从天边升起，几辆大巴停在学校门口，初四楼前站着一队队的学生，在他们中，有的看起来很焦虑，有的和同学则唧唧喳喳。

现在的他们，每个都还有着拥有稚气的面孔，都拥有着中招考试的权力，他们将要面对的卷子就是决定他们命运的一张船票，这张船票写满了青春，可能，在船上，有些人会漂泊到离他们人生理想很远的地方，有些人则会惊喜的到达自己的彼岸，就这样，那些漂泊到不如愿的地方的人，他们会在青春中留下遗憾。

所以，我们中学生骄阳似火，活力，创造力，会像不老泉的泉水，在人生的大江中，没有一条支流像青春这样，所以，珍惜青春，保护这转瞬即逝的青春吧!

为了将来不后悔，不在人生中叹气，不在将来想起现在的自己时，感叹道：“我当时咋这么傻啊!”为了让自己在人生的道路上不留下遗憾的足迹，珍惜青春!

望初四的学哥学姐好好考试，加油，让我们一起珍惜青春!

**珍惜青春演讲稿篇七**

xxxxxx：

大家好！青年时代:她可以接受审判，但不能花钱；她能忍受发展，但不能浪费。

保罗科奇恩(paulcochajn)曾经说过:“生命对一个人来说是最珍贵的东西。人生每次只能忍受一次，一个人的一生应该这样度过”。当他回顾过去时，他不会后悔浪费时间，也不会为自己的平庸感到羞耻。当他去世时，他可以说:“我的一生和全部精力都献给了世界上最伟大的事业为人类解放而斗争”。因此，我们应该珍惜我们的青春，利用我们的青春，尽最大努力在青春的舞台上展现我们灿烂独特的风采，让我们的青春飞扬！它就像无数的星星在生命的星空中闪耀。青春美丽而短暂。人们往往不珍惜拥有的东西，而是在失去时发现它的价值。珍惜青春，学会承受。承受困难和挫折、宽容和压力、义务和责任。珍惜青春，学会吃苦。尽管困难重重，青春是人生中最艰难的阶段。珍惜青春，我们必须坚持追求，停止了对青春的追求，注定是失败的，只能在无聊和沉默中迷失。

珍惜你的青春，这取决于你的崇高理想和执着追求，乐于助人和奉献。挫折完美，努力成熟，工作出色。珍惜你的青春，你必须心胸开阔，不要在困难的时候抱怨别人，贬低自己，不要得意忘形，顺其自然！记住，美丽的脸庞只是青春的剪影，但是美德和成就贯穿一生。青春就像流水。后悔变成了白色。人生的道路是漫长的。它不像平坦的柏油路那么直，也不像一滩水那么安静。各种各样的困难、挫折、失败、不满.会随时挑战我们。珍惜青春，把握自我，塑造生活，勤奋和毅力是成功的基石。不断的探索、实践、追求和超越必将带来美好的青春和人生！时间老人的脚步在悄悄地前进，时间像箭一样飞逝，太阳和月亮永远伴随着我们？陶渊明曾经感叹道:“在他的全盛时期，有一天很难回到早晨，及时鼓励他，时间不等人。”青春对我们每个人来说都只有一次。愿我们抓住青春。朋友们，让我们把青春汇聚成美丽的冰雕，让我们把青春表达成优美的诗行，让我们把信念挂在桅杆上，让成功之船启航！

谢谢大家！

**珍惜青春演讲稿篇八**

同学们：

青春易逝，何不珍惜几乎每个人都曾度过青春。或是带着几分甜美;或是带着几分淡淡的苦涩;或是充满青春的活力或是有着几分难以言喻的艰辛。《青春舞曲》是大家耳熟能详的歌了。其中一段充分体现出青春的宝贵：太阳下山明朝依旧爬上来，花儿谢了明年还是一样的开。美丽小鸟一去无影踪，我的青春小鸟一样不回来。是呀，我们的青春不正像美丽的小鸟一样一去却再也不回来了吗青春如烟，飘忽不定;青春如尘，转瞬即逝;青春如同天边五彩的云霞;青春如同清晨初升的太阳;青春如同茁壮成长的\'小树，遇到挫折，依然顽强。莫等闲，白了少年头，空悲切。岳飞花了三十年的时间重整河山，却毁于一旦。我曾经读过《满江红》却不懂其中的奥义。现在，我懂了。三十年的宝贵青春，就这样白白浪费掉了，换了谁，会不痛心呢《满江红》不是闲适之作，而是对青春白白流失的血与泪的控诉!说青春宝贵，不单单是易逝去的缘故。当青春还停留在你身边时，你没有儿童时期的幼稚，没有三十而立的苦恼，更没有老年时代的力不从心。此时的你，是最有青春活力的时候了。珍惜你的青春吧，就趁你还拥有它的时候。不要等到失去时才知道珍惜，不要在拥有它的时候彷徨。让我们展开青春雄健的翅膀，在天空中自由地翱翔吧!

**珍惜青春演讲稿篇九**

大家上午好!

狂天我们演讲的主题是“青春\*创业”。

青春，我们拥有了，创业，我们还得努力，还得抓住每一个“今天”。

只有充分用好了每一个“今天”，才能去谱写我们美好的明天。

因此，今天我演讲的题目是“珍惜每一个今天，谱写美好的明天”。

“珍惜每一个今天，谱写美好的明天”“昨天、今天、明天构筑了我们人的一生”。

大家都知道，“昨天是历史，今天是创造，明天是谜，是希望”。

而在我们人的一生中，“今天”是最重要的。

抓住了“今天”就能望到美好的明天，浪费了“今天”，就无法征服诱人的明天。

“今天”就是财富，财富却买不来“今天”，财富失去了，明天还可以挣回，“今天”失去就不再有“今天”。

人，只有抓住现在，才能有辉煌和灿烂的未来。

寄希望于明天的人，将是一事无成的人。

在我们小学的课本上，有一则大家非常熟悉的故事“寒号鸟”，美丽的寒号鸟就是不将每一天的时间当回事，不听其他鸟儿的劝告，整天游荡买弄自己地羽毛和嗓子。

最后，在寒冷的夜里，它用美丽的歌喉悔恨过去，哀求未来：“抖落落，哆罗罗，寒风冻死我了，明天就垒窝”。

当第二天太阳升起来时候，他又忘记了昨天历史对他得教训，而继续虚度“今天”。

就这样重复了几个晚上，最后，那美妙动听的声音也随着明天的来临消失了。

从这则故事，大家不难明白，“今天”，对于我们每一个人，特别对我们年轻这一代是多么的重要。

我们应该珍惜好每一个“今天”，应该勤奋的去耕耘每一个“今天”，这样，才会有精彩的明天。

时间中唯有“今天”是最宝贵的，抓住了“今天”，亦即抓住了时间，成功就会向你招手。

“今天”是种子，今天不种下它，明天怎会开花结果呢?今天不存上钱，明天怎会得到利息呢?在我们生活中的每一个“今天”，假如不合理安排，明天怎会有喜悦的收获呢?伟大的科学家爱因斯坦在瑞士联邦专利局工作时，在他的每一个“今天”，都是快节奏的用三四个小时就完成了全天应做的工作，然后，利用剩下的时间进行学习和研究，终于在20xx年，在物理学三个不同领域中取得了历史性成就，特别是狭义相对论的建立和光量子论的提出，推动了物理学理论的革命，开创了科学史上的先例。

因此，只有那些懂得如何利用“今天”和那些对“今天”付出的努力的人，才会在“今天”创造出成功事业的奠基石，孕育明天的成就。

同样，在我们的工厂，下班后，我们经常看到有些车间和办公室还有人在挑灯加班，他们这些“最可爱的人”就是不把今天该做的事拖到了明天。

他们有着一种使命感，鞭策着他们得珍惜每一个“今天”。

也因这样，让我们看到我们工厂美好的明天。

年轻的朋友们!

狂天虽平凡，可它却是一块块金砖，垫高了你的明天;。

狂天虽普通，可它却是一条条小溪，可聚满了你的明天;。

在我们每一个人的生命长河里，都泛着分分秒秒光阴的波浪，他们稍纵即逝，却又“法力无边”，她能把你推向成功的彼岸，也会引你触礁而覆没在险滩。

拥有青春的朋友们，只要我们树立“今天的事，今天完成”的观念，我深深的相信，你的明天就会成为辉煌的“金天”。

**珍惜青春演讲稿篇十**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

十五六岁的青春，是最爱美的年华，我们用自信、智慧、乐观、坚持编织成一个彩色的梦，行走在岁月里。

纯真最美。

烈日炎炎，汗水蒸腾，刚从中考跑道走下来的我们，发梢上眼睛间还管着一丝泪珠，呼吸显得有些杂乱，忽然有人提议要拍照，来不及整理仪容，我不停地用手抚摸头发，可被沾湿的那几缕总是不顺从。闪光灯骤亮，照片上留下了一个我刻意调整却似笑非笑的面孔。

照片中的我们天真、无邪，亮丽的风景线，为青春增添了新的色彩。

善良最妍。

沉重的单元门即将关闭，一位老奶奶迈着艰难的小碎步走过来，我迅速转身，拉开单元门，老奶奶放慢脚步，面容慈祥，像金阳下的秋菊那样灿烂令人失神。“小姑娘，谢谢你呀，长得可真漂亮……”

我诧异，我漂亮？看向一旁玻璃门，姿色平平，但又有奇特的美好，我知道那是什么，亦为青春勾勒出新的图案。

书韵最雅。

朗朗的读书声飘荡在教室中，“噫吁嚱，危乎高哉……”声音如此铿锵有力，节奏分明，舒缓的顾问，语气抑扬顿挫，低回婉转，如新水细流，同学们个个都很专注，美妙的读书声，柔和千古佳句，在唇边流溢。

那华丽的诗句袭入我的心田，沉淀出一份芳香，正式，那芳香为青春描绘了文化的图画。

洗尽铅华，我携纯真上路，播散一路欢笑，我邀善良奏曲，演奏一场盛宴；我请书韵作画，画出一路惊喜；就这样行走在这条道路上！

青春就如同一个将要升起的太阳，一点一点的绽放光芒；青春就好似那朝气蓬勃的参天大树，不断地以它的生机勃勃使景色美丽；青春就宛如一条河流，永不退缩、浩浩荡荡，奔涌出一种永不停息的风采……的确，青春是美好的，但奋斗的青春才是最精彩的。

青春，一个闪光又绚丽的字眼，像早上八九点钟的太阳，充溢着无限的激情与期望；满载着无限的生机与阳光。它是作家耀眼的语言，是战士沸腾的热血，是明星在舞台上热情洋溢的歌声，它令多少人陶醉！又令多少人向往。

青春如同一株无人问津的小草，或许没有阳光、没有雨露、没有一路的芬芳花香，或许无人问津；只有践踏，只有侮辱，但它只有默默而顽强的活着，终究会盛开出一朵娇艳美丽的花朵。

青春在奋斗中展现美丽，青春在奋斗中展现辉煌。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，让我们扬起奋斗的帆在波涛汹涌的大海中不断前行，展示我们新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。

我们青春年少，我们斗志昂扬，我们正处于人生中最美丽的阶段，奋发是我们的格言，努力是我们的标志，勤劳是我们的习惯，奉献是我们的信条！奋斗是我们榜样！达·芬奇曾经说过：“趁年轻少壮去探求知识吧，这样，年轻才不会空虚。”

青春岁月，有过挣扎，有过彷徨，但更多的是同伴的努力催人奋起，促我奋斗，催我向上，看着有些朋友们得过且过，虚度光阴，我也曾犹豫，看着看着有些人整日的紫醉金迷、吃喝玩乐，我也曾动摇，每当彷徨时，我便想起了想起了水稻之父袁隆平的奋斗之路，正是他一次次的实验，坚持不懈的奋斗，才解决了十三亿人的吃饭问题，每当我迷茫时，经常会有一个响亮的声音在我耳边响起：奋斗吧，努力吧，美丽的风景前面，奋斗的青春最美丽！

**珍惜青春演讲稿篇十一**

同学们：

美好的青春时光短暂，我们要懂得珍惜。为此，我提出以下几点建议：

（1）立远大的理想，追求积极向上的人生目标。

（2）浪费时间就是浪费生命，我们珍爱生命就要珍爱生命中的每分每秒，热爱珍惜今天。

（3）勤奋学习，努力提高自身素质，不断完善自我，提升自己的生命价值。

（4）从点滴小事做起，从现在做起，认真对待每一堂课、每一次锻炼、每一次活动。多做有益他人、社会的事。

同学们，行动起来吧。好好珍惜青春时光，做些有价值的事，让青春无悔。

把握青春，珍惜时间。

青春的风铃吹开了心扉，青春的彩笛吹动了梦想，青春的音符带动我奔向希望。青春，是生命的站点，它虽不能常留永驻，但却激情四溢，光彩焕发。

青春好似陈年美酒；珍惜它的人会将它细细品尝，品尝酸，甜，苦，辣；虚度光阴的人则将它一饮而尽，喝得大醉，沉浸在一时的欢乐当中，留下的遗憾和痛苦。我们要加入到人生的跑道上去，与时间赛跑，在赛跑中去追逐自己的梦想。生命因为有了青春才闪光，青春有了理想而精彩。

少年的我们爱追梦，喜欢无拘无束地自由放荡，喜欢无尽的天籁之乐。可我们又知道，青春年少当发愤图强，人生中最美好的时光不应让它随风飘走，把握这生命的盛夏之旺季，应该是我们青春无悔的一份答卷。“时乎时乎不再来”“莫等闲，白了少年头，空悲切”，这豪言壮语应该提起我们的注意，把握现在，不要等到白发苍苍时，才后悔当初，那也只能是秋风中孤雁的一声哀鸣罢了。

只有一次。

青春是什么？青春是希望。青春最需要什么？青春最需要好好把握。我们应把握好它。待到秋风吹过时，回想过去，自己的认真把握，干好了该干的每一件事，至少“这”也是对我们生命的一种交代。

大家早上好，我演讲的主题：珍惜青春。

青春是生命中最美好的时光。青春因为拥有无数个美丽的梦幻而变得光芒四射!青春是颗不老的心，是天真激荡的魂灵，是人生快乐的真谛，青春是团结向上，朝气蓬勃，积极进取，美和力量的象征!在人生的十字路口，它作为人生旅途中的重要标志，导航着命运的前程。

青春是美好而短暂的，人们对于拥有的东西，往往是在拥有的时候不去珍惜，而失去时才发现其价值!

珍惜青春，就要学会承受。承受困难和挫折，包容与压力、义务和责任。

珍惜青春，就要学会吃苦。青春是人生中最需要奋斗的阶段，尽管需要付出艰辛。

珍惜青春，就要坚持追寻，一个停止了追求的青年，注定是一个失败的人，只能在无聊和寂静中湮没。

珍惜青春，贵在由崇高的理想和执著的追求，乐于助人，乐于奉献。在挫折中完善，在奋进中成熟，在工作岗位上闪光!

珍惜青春，就要心胸宽广，困难时不要怨天尤人，妄自菲薄，顺利时也不要沾沾自喜，忘乎所以!要记住，美丽的容颜只是青春的剪影，美德和修养却贯穿生命的始终。青春似流水，悔恨白了头。人生的路是漫长了，它不象平坦的柏油路，那样笔直，也不象一潭湖水那样宁静，各式各样的困难、挫折、失败、委屈……随时都会向我们挑战。

珍惜青春，把握自己，塑造人生，勤奋和毅力是成功的基石。不断的探索、实践、追求、超越、必将赢得一个美妙的青春，精彩的人生!

我的演讲到此结束，谢谢大家。

**珍惜青春演讲稿篇十二**

各位老师，亲爱的同学们：

大家好!

我是xx班的xx。

“青春是天边的虹，转瞬即逝，却又柔美异常;青春是清晨的雾，朦胧含蓄，却又适合徜徉;青春是山涧的溪，清丽柔和，青春是……”青春，朝气蓬勃的象征，是每个人都经过的，并且是转瞬即逝的美丽烟火。

现在的我们，在面临一次次的考试，一次次抉择中成长，在一次次的失败面前，在一回回的教训中摸打滚爬，是青春给予了我们这样的权力，让我们在这个时期中用自己的眼睛，耳朵，双手，去感受这个丰富美丽的世界，看现在的我们，好似早上升起的一轮红日，明亮而清新，充满着力量，充满着期待、志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着对未来的希望!

当那一轮大大的红日再次从天边升起，几辆大巴停在学校门口，初四楼前站着一队队的学生，在他们中，有的看起来很焦虑，有的和同学则唧唧喳喳。

现在的他们，每个都还有着拥有稚气的面孔，都拥有着中招考试的权力，他们将要面对的卷子就是决定他们命运的一张船票，这张船票写满了青春，可能，在船上，有些人会漂泊到离他们人生理想很远的地方，有些人则会惊喜的到达自己的彼岸，就这样，那些漂泊到不如愿的地方的人，他们会在青春中留下遗憾。

所以，我们中学生骄阳似火，活力，创造力，会像不老泉的泉水，在人生的大江中，没有一条支流像青春这样，所以，珍惜青春，保护这转瞬即逝的青春吧!

为了将来不后悔，不在人生中叹气，不在将来想起现在的自己时，感叹道：“我当时咋这么傻啊!”为了让自己在人生的道路上不留下遗憾的足迹，珍惜青春!

望初四的学哥学姐好好考试，加油，让我们一起珍惜青春!

**珍惜青春演讲稿篇十三**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家早上好！我今天演讲的主题是珍惜时间

时间是人生命中的过客，往往在我们不知不觉中，他悄然离去，不留痕迹。人们往往意识到他死后留给自己的时间已经不多了。正因为如此，古人感叹道：“年轻人不努力，老年人伤心。”

时光流逝，没有影子。它来的快，去的也快。是否把握时间，成为时间的主人，往往决定了一个人一生的命运。陶渊明说：壮年不重来，早上很难回去。当你正处于人生中期的时候，是时候鼓励自己了。时间流逝，不等人。人生短短几十年，很难在这么短的时间内获得成功，爬上人生巅峰。正因为如此，珍惜时间极其重要。每个成功人士的背后，往往都有一个珍惜时间的故事。

以前，我根本不在乎时间。我妈妈总是教我珍惜时间。她说：“一寸时间等于一寸黄金，一寸黄金买不到一寸时间。时间很宝贵。你现在要好好学习，才能取得好成绩。”但是，我一直把它当成耳边风，一个耳朵进一个耳朵出，很快就消失了。我“忙于”我的作业。东看西看，唱歌写作业，写“一边跳舞”。有时候，朋友来找我，我就把作业推开。过了一会儿就没见人了，玩够了就回来写作业。然而，一件突发事件改变了我对时间的看法。

只要我们学会利用和珍惜时间，虽然一小时珍惜一分钟是有用的，但一分钟做不了什么，10小时10分钟，100小时100分钟。珍惜的100分钟能做多少事！

所以珍惜时间，珍惜时间，就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分每一秒。不要做时间的奴隶，做时间的主人。我希望所有的学生将来都成为成功的人。谢谢大家！我的演讲结束了！

**珍惜青春演讲稿篇十四**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！我是高二（10）班的郑怡琳。

现在你也许正勤奋地读书，也许在有一搭没一搭地闲聊，但此刻，请您抽出一两分钟的时间，我来说，你来听。

今天，我讲话的主题是“劝君惜取青春时”。

“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。”青春是在与时间赛跑，时钟滴答而起，青春也在无声无息地逝去。青涩爱情的泡沫终会在时间与物质的夹击下破碎，与周公的日日幽会也只做镜中浮影，在时光的洗涤下，唯有奋斗才能熠熠生辉。

青春的道路，荆棘丛生，困难长伴。化学课上，氢氦锂铍硼，氟氯溴碘砹，苯环有氢溴取代，手脚无力，头脑空白，但请以伟大的化学家李比希卫榜样，勤学苦思狠钻研。间时变幻莫测的圆锥曲线，伴着电与磁的神奇舞步，小小的脑瓜已一团浆糊，但请以《送东阳马生序》的宋濂为标杆，勤奋勤奋再勤奋。英语早读，不定代词最高级，同时出现人和物，that、which选一个，英语的漩涡里人生绝望，但请以新概念英语的创始人何其莘为楷模，早读晚读日日读。

青春不努力，你要青春做什么？青春易逝，年华不再，把握住现在的每一分每一秒，即使时间嘲笑我们的轻狂，失败无视我们的拼搏，眼前的道路布满荆棘，但我们分秒必争，青春必胜！

叶圣陶先生曾言：“少年时期的放浪是晚年的汇票，人生最大的悲痛莫过于辜负青春！”亲爱的同学，不要虚掷你的黄金时代，用奋斗活出精彩，无论结果如何，但求青春无悔！谢谢！

**珍惜青春演讲稿篇十五**

各位老师、同学们：

大家好!

青春是人生一道洒满阳光的风景，是一首用热情和智慧唱响的赞歌。

人世间有许多东西失去了还可以得到，惟有青春，对任何人来说都属于“一次性消费”，而且是易耗性消费，所谓“人生易老”，所谓“如白驹之过隙”，所谓“高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”，说的就是它。

青春，既是一个极具诱惑力的话题，又是一种感觉。这种感觉，有时是无限美好的生活的滋味，平平淡淡中的一种温馨的享受，有时又是一份静静的逍遥，有时是一份思念的遐想，有时是一个甜甜的无边无际的憧憬。于是，诗情画意的梦，天真纯洁的幻想、无忧无虑的日子，就这样自自然然地汇集成一个灿烂的青春季节。

也许平淡无奇的世界使你感到孤寂和落寞，周而复始的生活节拍让你备尝烦躁和无聊。但蓦然之间，你发现在天蓝风轻的春光中，一切都像是透明的，而感到一种超然的力量在心底滋生;也许你为时光的悄然流逝而感到无助与无奈，可当你沉浸于茫茫书海，真实地度过青春的每一分钟，你就会觉青春的生命在静静延伸。

拥有青春，就应该拥有春的幢憬、夏的蓬勃、秋的浪漫、冬的深刻。年青的朋友，让我们高举爱国的旗帜，继承前人开创的事业，在改革开放的强国富民之路上高歌猛进;让我们的青春之火，在21世纪的挑战中闪光;让我们的拳拳爱国之心，在共创祖国辉煌的征程中闪耀夺目的光彩!

**珍惜青春演讲稿篇十六**

青春是生命中最美好的时光。青春因为拥有无数个美丽的梦幻而变得光芒四射!青春是颗不老的心，是天真激荡的魂灵，是人生快乐的真谛，青春是团结向上，朝气蓬勃，积极进取，美和力量的象征!在人生的十字路口，它作为人生旅途中的重要标志，导航着命运的前程。

青春是美好而短暂的，人们对于拥有的东西，往往是在拥有的时候不去珍惜，而失去时才发现其价值!

珍惜青春，就要学会承受。承受困难和挫折，包容与压力、义务和责任。

珍惜青春，就要学会吃苦。青春是人生中最需要奋斗的阶段，尽管需要付出艰辛。

珍惜青春，就要坚持追寻，一个停止了追求的青年，注定是一个失败的人，只能在无聊和寂静中湮没。

珍惜青春，贵在由崇高的理想和执著的追求，乐于助人，乐于奉献。在挫折中完善，在奋进中成熟，在工作岗位上闪光!

珍惜青春，就要心胸宽广，困难时不要怨天尤人，妄自菲薄，顺利时也不要沾沾自喜，忘乎所以!要记住，美丽的容颜只是青春的剪影，美德和修养却贯穿生命的始终。青春似流水，悔恨白了头。人生的路是漫长了，它不象平坦的柏油路，那样笔直，也不象一潭湖水那样宁静，各式各样的困难、挫折、失败、委屈……随时都会向我们挑战。

珍惜青春，把握自己，塑造人生，勤奋和毅力是成功的基石。不断的探索、实践、追求、超越、必将赢得一个美妙的青春，精彩的人生!

我的演讲到此结束，谢谢大家。

大家好，我xx级1班的李伟，今天想跟大家说的话题是：珍惜青春。

提起青春，我觉得我们应该是一种骄傲的感觉。对很多人来说，“青春”似乎已经是一个奢侈的字眼了。电视剧中经常看到这样的情形：退居后线的老董事长仍然企图对年轻后辈的决策横加干涉。其实细想一下，他们这样做大多是为了显示自己未老，然而实际上他们毕竟老了。青春是我们的，生活舞台是我们的，主角是我们的，奇迹更将会是由我们创造的!

青春，是人一生中最宝贵的时期。它代表活力，这段时光总是充满欢声笑语;它代表想象，人总会对未来的世界充满期待;它代表精彩，人总会为自己的前途打拼。没有青春，人生不可能不是残缺的。

青春的岁月是需要投入的季节，是需要积累的时段。年轻的我们一如既往，从来没有怀疑过自己的选择，执着的目光可以穿透一切的艰难险阻。

青春的翅膀现在需要的是磨练，而不是温床;青春的翅膀需要的是风雨的洗礼，就让暴风雨来得更猛烈些吧!

“少年不努力，老大徒伤悲”。许多青年不知青春岁月之短暂，荒废学业，沉迷于游戏机、网吧，为追求时尚，穿名牌，学追星，这难道不是虚度光阴吗?“书到用时方恨少”。没有知识，只得漂漂荡荡在人世间，这往往是不知青春宝贵之人的结局。要想化悲剧为喜剧，只有珍惜青春。

那么，如何珍惜青春呢?为了父母我们理应挑灯夜战，吃苦耐劳，回报养育之恩;为了自己，我们更应发愤图强，持之以恒，创造辉煌的明天。只有这样，青春才有意义，我们才算珍惜青春。

每个人都拥有青春，没有人能跟自己的青春讨价还价。因为青春无悔，我们要学会珍惜青春，为青春奋斗到底!

谢谢大家。

奏响雄壮的国歌，扬起鲜红的国旗，我们又一次为这个时刻而感到骄傲和自豪。

时光飞逝，岁月荏苒，我们已由昔日幼稚的孩童成长为今天的翩翩少年。回顾往昔，我们无怨无悔，展望明天，我们信心十足。走进了高三，我们的生活不再如以前一般轻松;走进了高三，我们的日子也多了一比疲惫。但是面对明年的七月，我们仍将披荆暂棘，奋然前行。

雄鹰在风雨中练就坚实的翅膀，梅花在严寒中绽放扑鼻的芬芳。在今天这个充满竞争的时代，我们不会畏畏缩缩，瞻前顾后，我们将在竞争中学会生存，在逆境中谱写人生的乐章。正如一位哲人所说：对于凌驾于命运之上的人，信心是命运的主宰!

**珍惜青春演讲稿篇十七**

老师们、同学们：

大家早上好！

我是来自七（7）班的，今天我国旗下讲话的题目是《珍惜青春，展现自我》。

这是让我们充满期待的一周！

我们要乘着自己还年轻，尽自己所能，在青春的舞台上展现自己亮丽而独特的风采，就像无数的星星在生活的星空中发出耀眼的光芒。

让青春飞扬、让梦想杨帆！

其实对于大多数同学而言，更多的展现自己的青春，还应该立足于好好读书这个舞台上。

珍惜青春，不要碌碌无为！“天生才干犹如自然花草，读书然后知如何修剪移接”。大多数人都叹息时光飞逝，光阴似箭，这是因为他们没有珍惜青春的美好时光，不懂得读书是一件多么有趣的事。

说到这儿，我猛地想起老爸曾对我说他当年特别顽皮，很爱玩，以致于他的手遭受了很多“苦”，耽误了很多宝贵的学习时间。因此爸爸常常语重心长地对我说：“努力学习，珍惜青春，无怨无悔。”

所以，亲爱的同学们，我们要明白“少壮不努力，老大徒伤悲”的道理，要懂得“青春须早为，岂能长少年”的哲理。在迎接期末考试的日子里，踏踏实实的做好一个学生该做的勤奋，展现青春独特的魅力！

青春是一团火、青春是一朵花，笑容与彩霞飞扬，汗水将与成功相伴。脉搏跳动着强劲的节奏，智慧弹奏着优美的乐章。拼搏，用火一样的热忱去拼搏，全身心的投入，尽情的打拼，使青春的火焰更高、让青春的花儿更艳。

青春是一条山路，它时而展现生机盎然的图景，时而滋长浸满血泪的毒草。不断的攀登它会把你引向人生的辉煌，使你感受“会当凌绝顶，一览众山小”的人生豪迈；沿着青春的山路茫无目的乱窜，你有可能会掉入，它为你布下的陷阱，使你堕落。但是，是水手何惧惊涛骇浪，是樵夫何怕荆棘深涧，只要你把准前进的方向，以青春的热情，以坚忍不拔的毅力努力的攀登，头顶的阳光一定灿烂。

珍惜青春，珍惜现在所拥有的一切。我们一定要在美好的青春时光里，不留一丝丝的遗憾，不留一声声的叹息！加油吧，那些为自己理想奋斗的人！青春无价！

**珍惜青春演讲稿篇十八**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

生日那天，我轻轻地吹灭了15支蜡烛，才发现自己已走过了五千多个光阴，心里有一股久违的冲动。

5岁时，是妈妈手中的棒棒糖;8岁时，是天空飞翔的风筝;10岁时，是明敞的教室;现在，15岁了，是书本上的知识，是人生路途的起点，更是对未来的憧憬。

生活在世5岁的阳光下，发现天空是异常的蔚蓝。因为心中的幼稚已消失，取而代之的是一份成熟的气韵。从15岁的青春中，我告别了童年，踏上了承前启后的花季，思想已由原来的冲动，转化为爱的动力。比如：看见邻居为了各自的利益，互相地伤害对方的时候，我再也不像幼时那样，只会瞪大眼睛，怀着莫名其妙的无知的眼光去看。我不解，为何人们不能用一颗像大海一样宽容的心去容纳他人呢?我们如何才能像月亮那样，周围越黒，自身就越亮地去照耀他人呢?哦!15岁的青春并非完全像花一样的季节，是要经过严冬的麿炼，才会有春花的盛放。

然而，花季般的青春容不得我整天想太阳风想星星雨。在操场上，已不见我纵身飞翔的身影。课桌上，小山般的书本早已遮挡住我向外眺望的眼光。在书本的包围中，我只听到自己的喘息声，而我也会珍惜这来之不易的求学机会。

但，15岁的青春并非只有书的影子。常常在雨过后的晴天里，我总会看见天的那边为我挂起了的彩虹，我会为此而振奋不已，会为自己能够生活在15岁的天空下而高兴，我会为自己能够在充满爱的世界里而感谢上帝。出门前，父母的一番叮嘱;寒冷中，朋友的一件暖衣;失败中，师长的一句鼓励……这足已让我感到一辈子。即使要我为爱奉献自己的生命，我也在所不惜。因为这才是真正的自我，才是青春萌发的幼芽。

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