# 2024年青春与活力演讲稿(模板9篇)

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-06-19

*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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。...*

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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**青春与活力演讲稿篇一**

各位老师，同学们：

大家好，这天，我演讲的题目是：只有勤奋才能成就人生。

中国有句俗话，叫做“一勤天下无难事”。唐朝文学大家韩愈就曾说过：“业精于勤，荒于嬉。”也就是说，学业方面的精深造诣来源于勤奋好学。唯有勤奋者，才能在无边的学问海洋里猎取到真智实才，才能不断的开拓学问领域，获得学问的酬劳，武装自己的头脑。勤奋，是扣开胜利人生的敲门砖。

我们无法验证这个故事的真实性，就算是假的，我想这个编故事的人也无非想告知我们这样一个道理：没有人能只依靠天分胜利，上帝赐予了人天分，人依靠勤奋而将天分变为天才！记得一位哲人以前说过：“世界上能登上金字塔的生物只有两种，一种是鹰，一种是蜗牛。”不管是天资奇佳的鹰，还是资质平凡的蜗牛，能登上塔尖，极目四望，精鹜八极，都离不开两个字——勤奋！

勤出成果。马克思写《资本论》，辛勤劳作，艰苦奋斗了四十年，阅读了数量惊人的书籍和刊物，其中做过笔记的就有一千五百种以上；我国史学思想界的勤出才智。传闻古希腊有个叫德摩斯梯尼的演说家，因小时口吃，登台演讲时，声音浑浊，发音不准，经常被雄辩的对手压倒。但他并不灰心，为了克服这个弱点，他便每一天口含石子，面对大海朗诵。不管春夏秋冬，五十年如一日。最终，他成为了全希腊最出名气的演说家。我过宋代学者朱熹也讲过这样一个故事：福州有个叫陈正之的人，一篇小文章也要读上一两百遍才能读熟，但他不懒不怠，勤学苦练，学问与日俱增，之后最终“无书不读”，成为博学之士。这就应证了一个道理——勤能补拙。

勤人登山易，懒人伸指难，天下没有免费的午餐，天下也亦没有掉馅饼的事。庸庸碌碌的人，恒久只能对别人成功的果实垂涎欲滴，而自己却尝不到果实的\'味道；许多人读完莫泊桑的《项链》之后都会认为玛蒂尔德仰慕虚荣，追求享受，而我则更看中于他能英勇应对打击，用辛勤的劳动来证明自己的清白，她是值得敬重的。她也用巨大的代价告知我们——勤劳才是立身之本！

静默耕耘，专心付出，这样的人生，才是“勤劳的一生”。坦然应对，在过程中付出汗水和心血，那么我们就能够骄傲的交给人生一份满足的答卷。感谢大家！

**青春与活力演讲稿篇二**

亲爱的老师，同学们：

大家好！

青春是辉煌的、叛逆的、无悔的，青春是充满活力的、不知疲倦的，青春也是不羁的，充满挑战的。

青春对于任何人来说，都是一个特殊的存在，它记载了我们年少时的欢声笑语，失败后的迷茫无挫，它在我们的人生画卷中划上浓重的一笔。它是我们人生中一个美好而又值得留恋的时光。

一些人的青春都是被自己虚度的，在该学习时期，放肆玩耍，不努力。长大后，整天游手好闲，不务正业。当生活窘迫时，才番然顿悟，后悔终生。

也有些人，很早就明白了青春的珍贵，把握好时间，为自己的理想而努力，最终功成名就。

青春带给我们一些快乐与烦恼。一方面，我们可以享受青春带给我们的“特权”——无限的精力与旺盛的体力。另一方面，我们将要面对繁重的学习任务，父母、老师的唠叨与管教，同龄人之间的攀比。

但是，对此我有一种新观念：接纳青春带给我们的一切！把压力化作动力，激励自己走上正确的道路。困难像弹簧，你强他就弱，你弱他就强，勇敢面对困难，击败它们，就离梦想更近一步。

我们总是会从生活中发生的事情中得到许多启示。在面对别人的侮辱时，不要一下子怒气冲天，以平和的心态去面对，你的态度反而会使侮辱者惭愧，让周围的人更加佩服你。

当你做了一件正确的事，而周围人都不理解你时，不要太在意他们的看法，坚信自己的做法，总有一天，会被别人理解。

青春可能是一段叛逆的时光。我们做事情不计后果，只注重结果而不注意过程。

青春期的我们无所畏惧，不会惧惮任何事物，我们放荡不羁，对所有事情都充满挑战。

青春充满冒险，青春的我们不知疲倦，对任何有新意的事都充满！

青春，就去勇敢奋斗吧！

青春是打开了就合不上的书，人生是踏上了就回不了头的路，爱情是扔出了就收不回的赌注。

一生经历一次的青春，目的只是听一次花开的\'声音，看一次花落的寂然，然后散场。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

不负青春

**青春与活力演讲稿篇三**

明确的说，我不知道什么是梦想。按照字面上的.解释：梦想应该就是梦想——做梦的时候梦到自己喜欢的，于是醒来想该怎么来实现。听起来也许有些荒谬，不过，很可能梦想这个词语，就是这么产生的。

但是我相信，无论是谁，都是拥有梦想的。也许你不知道，也许你还未发现，但不可否认，你拥有梦想。自然，我也有梦想，我的梦想，就是舒心的过着每天，平淡的享受自己的生活，小的时候，来些刺激，多么美妙的生活。可惜，我的梦想没翅膀——家里不是那种很有钱的人家，哎，人生的痛苦啊——所以，自然我的梦想也飞不上天。梦想这个东西犹如一个影子——想找的时候找不到，不想找的时候又挥之不去，它永远这样，或许缠绕着你，折磨着你;或许帮助着你，激励着你。这不看它，而在于你是否真正的理解它，抓住它，放正它，然后去实现它。然而很多人都有着这种想法：“这个梦想怎么可能呢?完全无法实现嘛。”这里有个真实故事：亨利·福特在制造著名的v8型汽车的时候，他要求工师在一个引擎上铸造8个完整的汽缸。工程师们听了直摇头，说，这不可能。结果，第一拨的工程师没有完成这项工作。

但亨利.福特坚信这一设想可以实现，于是他又精挑细选了几个工程师，经过反复磋商，仔细研究，最后终于找到了制造v8型汽车的关键。相信大家听了故事之后都有或多或少的启发。

有时，我们总会感叹，人生真是不公平，为什么机遇总能垂青别人，而不光顾我呢?实际上，对于我们的梦想，如果我们连“想”的勇气都没有，那么何来的实现呢?当我们想了以后，就该思考如何“做”了。在生活中，绝大多数人都拥有很好的梦想，但实现的却总是少数——这其中除了一小部分是梦想太过夸张，根本无法实现外，绝大多数是因为受到了外界的诱惑，而放弃了向梦想进军的步伐。

虽然暂时会得到欢乐，但过去之后，就会为自己的梦想没有实现而感到遗憾，而这种遗憾是无法弥补的。我就是如此：小时候我很希望就读中山大学，也为此一直努力着，但到了高中，却因为贪图玩乐，而耽误了学习，更至高三，完全厌恶补课的我，毅然做了不再去学习的决定——的确，我因此获得了一段时间的快乐，但现在我后悔了：我错过了曾经的梦想，错过了人生唯一一次的高考。这是多么大的遗憾啊。

。虽然我有时会彷徨迷惘，虽然我有时会偏离正轨，但我相信，我会坚持我的梦想，我会实现我的梦想，总有一天，我会把我的梦想插上翅膀，让他遨游天空!

**青春与活力演讲稿篇四**

各位老师，各位同学：

青春是一个美丽的词，是一个人一生中最美好的时刻。如一日之晨，四季如春；就像太阳很热；像含苞待放的花朵；像一匹驰骋在草原上的马；像一只展翅飞翔的鹰。大家嘴角挂着浅浅的微笑回忆着，因为那是一个允许自己任性的年代。

我的\'青春有时充满激情。以前一口气能跑下3公里，从早到晚都可以学，不累。每天早上看到初升的太阳，我都抑制不住自己的激动。当我想到新的一天要重新开始时，我总是有无穷的能量。一切都特别有活力和力量。我一直很乐观，我相信一切都是美好的，一切都是有意义的，我觉得我是世界上最幸福的人。

青春是一首肆无忌惮的狂想曲。

青春是短暂的梦。

此时此刻，我正站在青春的门槛前。我很清楚自己想要什么，应该做什么。我会用彩色铅笔画出自己的青春色。

**青春与活力演讲稿篇五**

尊敬的领导，各位同志们：

大家好！

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。当奥运健儿站在最高领奖台上，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，不辜负青春，就必须为之奋斗。

青春是首太仓促的诗，趁着有青春作伴，拿出我们去尝试的勇气，燃起我们的激情，再回首，我们没有平庸、遗憾的青春。让我们的青春飞扬吧！只为最初的梦，只为最炫目的光。

演讲就到这里，谢谢大家！

**青春与活力演讲稿篇六**

xxx：

有人说，青春是一首歌，流淌着激情、活力的乐章；有人说青春是一首诗，盈满了浪漫、感性的韵律；有人说青春是一幅画，雕镂着瑰丽、悦耳的色彩；有人说青春是一团火，焕发着炽热、刺眼的光线。

最宏伟的青春画卷。五四精神——爱国、科学、平易近主、自由、自力，也成为中国青年的精神塔尖。

在我们，也同样有良多优异的青年，用他们的青春谱写着灿艳的篇章。项目司理漫游，在北京桥普花园、在首钢迁安、在河北曹妃甸，凭借他超卓的工作能力，受到了业主、监理和公司项目部的高度评价；在湛江龙腾的郑健聪、在宝钢热镀锌的岳琨……他们在自己的岗位上默默奉献，为推网动的成长进献着自己的力量，成为了身边年青人进修的楷模。

我们新时代的青年，用自己的青春和热情忠于祖国、忠于企业、忠于岗位。新时代赋予了我们新的要求，我们会以加倍昂扬的斗志，加倍判定抉择信念，让青春的旗号在时代的浪尖上飘零。

**青春与活力演讲稿篇七**

青春为梦想插上最有力的翅膀，那么，有着青春与梦想的你和我不要再犹豫，不要再退缩，勇敢地面对未来和自己的挑战，为了梦想的实现而奋斗，让青春谱写一曲无悔的歌。

走在石子路上，望着眼前的一片茫然，自己是在哪？回头看看，走了好远的路，却不知道自己是要走向何处，只是不顾一切的往前走，没有方向，也没有目标。

轮回的大地，围着太阳一圈圈的环绕，阳光洒在地面上，好暖。猛地抬起头，人生似乎缺乏了点什么，沉浸在这无趣之中，一副冷冰冰的容颜，就像猪一样，除了吃就是谁，等待的便是死亡。我不想与它一样，我的青春，我的生命去增加更多动力。

的确，我们的青春应该让自己把握，做自己想做的事情，拒绝父母的溺爱，所有的一切都在自己的手心中，要看自己所选择的路。回过头，往回走，这不是我想要的。

抬起头，望着蓝天，嘴唇微微往上翘，我笑了，第一次感觉生命不是那么无味。

跨大自己的步伐，舞出自己的人生，带着青春的那对翅膀，自由飞翔。

**青春与活力演讲稿篇八**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

时间是记忆最大的杀手，终有有一天，我们都会成为时间的过客，不留下一丝痕迹。然后，掩埋在尘世中，失去了当初那肆意飞扬的青春和永不磨灭的骄傲，那场为青春准备的盛大遇见，早就消失在人海中。好友曾经问我，人一生努力拼搏奋斗，到底为了些什么?是不是最后的最后我们都会放弃属于自己的原点?我笑着告诉他，我们都会回到最初的那个地方，一定会的。因为青春不会辜负那些追梦的少年。

偶尔翻来一张老相片来怀念，画面被定格在那一瞬间的美好，一张张笑靥若花的脸庞，仿佛是世上最美丽的风景，那有青春同在的痕迹，那有对现在执着的倔强，还有对未知的期待。可是现在相片中的人儿，你们现在在哪一个角落?有着怎样的心情?是不是也在遭遇困难之后，迷惘不知所措?是不是也会躲在被子里偷偷哭泣?哭过之后，还是继续前行?或许，任何的不如意，都是上天送给我们的青春礼物。它让我们因此变得强大，在这条成长的路上，每一天都会有不一样的惊喜。

是谁曾经说过，你想要的，不要着急，岁月终究会给你，我们只要走好我们的路。最后，我们会像薄荷一样的孩子，乘着七彩阳光，宛如三年之前，在这里呼吸着同样的空气，回归到梦醒时分不忘的原点。

**青春与活力演讲稿篇九**

尊敬的各位领导，各位评委：

大家好！

有这样一个问题常在我的脑海里萦回：是什么力量使董存瑞在青春年华之际却要牺牲自己舍身炸碉堡？是什么力量使焦裕禄在身患重病时仍要呕心沥血坚持工作？是什么给了他们如此大的勇气、如此大的毅力？我在寻觅、在思索，终于找到了答案。那就是责任的力量，那么责任是什么？责任的力量有多大？我们的责任又是什么呢？我想这应该是我们当代青年讨论最多的话题之一。而今天我要给大家演讲的题目就是“让责任点亮青春”。

古往今来，多少仁人志士为了“责任”二字，用青春、用热血、用生命去奋斗、去履行、去捍卫。在人类历史的长河中流下了千古不朽的篇章。文天祥誓死不屈，零丁洋上“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的悲壮令多少人为之景仰；范仲淹居安思危“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的高远让无数后来人为之赞赏；雷锋同志“把有限的生命投入到无限的为人民服务中去”的志向是我们至今学习的榜样……。每当想起他们，我的心中无时不感受到责任力量的伟大。

有道是“天下兴亡，匹夫有责”，现实生活中我们不也崇尚这样的责任吗？我们生活在这个大千世界里，不同的工作，不同的岗位，赋予了我们不同的责任。我是粮食战线上的普通一员，保管好国储库的每一粒粮食就是我的责任。这样的责任，虽然没有边防战士保家卫国那样壮美，也没有辛勤园丁桃李满天下的欣慰，但在这平凡的岗位上，我一样会把辛勤的劳动奉献，一样要把自己的责任履行！

记得我刚步入工作岗位，成了一名××。那时我只知道××就是……。心里觉得那有何难？可是当我面对那满垛、满仓的粮食，看到同志们灰头土脸，挥汗如雨时，我才真正感到要想成为一名合格的××多么的不容易。还记得第一次进仓打扫卫生，当时那栋仓的粮食刚装满，我们都换好了衣服，把自己全面武装起来，我低着头，小心翼翼地爬到最高的那一层，心里抱怨着，这么多灰尘，又这么高，该怎么干？只听见有位老同志说：我们一排一排的扫，这样不乱。

大伙个个都干的热火朝天，不知过了多长时间，把我累得眼冒金星，手发抖，但是就在这样的情况下，没有一个人说苦说累，直到扫完最后一层，才听见有人说：“大家到外面透透气吧！”我拍了拍身上的土，把口罩帽子摘下来，坐在花池边，当时心里不知道哪来的那么多的委屈，擦擦脸上的土，我哭了……。我真正体会到了要想成为一名合格的保管员要付出多大的艰辛和汗水，不但要有吃苦耐劳，不怕脏，不怕累的精神，还要有扎实工作，一心为公的作风，爱岗敬业的职业道德。

在短短的几年内，我和老同志们一同走过了春天，走过了四季，走过了风风雨雨的每一天。在领导的关怀和同志们的帮助下，我学会了不少的业务知识，最重要的就是我深刻认识到一个保管员的责任！

我知道，要使每一粒粮食从入库时的优质到安全顺利地被调走，这一过程要每一位××付出多大的艰辛和汗水，查粮情，搞卫生，看似简单的工作却肩负着重重的责任。“宁流千滴汗，不坏一粒粮”这不仅仅是我们对劳动人民的尊重，更是对国家财产的保护，也是我们每一位保管员应该具有的一种责任心。对于这重于泰山的责任，在工作中，我将以“维护国家粮食安全”为我的工作宗旨，将“确保粮食质量完好”为我的工作目标，将“严格制度，严格管理，严格责任”定为自己的工作要求，进一步完善自己。

朋友们，我们作为粮食战线上的年青一代，从老一辈的粮食工作者的手中接过了建设中储粮管理事业的重担。我们要有一种如饥似渴、只争朝夕的精神，滴水穿石、磨杵成针的毅力，永不满足，攀登不止的追求，我相信，只要大家共同努力，我们的储备粮管理事业，就会有更加灿烂的明天。我们平凡的生命也只有在履行责任的奉献中才能得到升华与完善。

朋友们，让我们携起手来，用自己的.双手去描绘中储粮事业更加美好的明天，用我们的青春与热血去迎接新世纪的挑战，让责任点亮我们的青春！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn