# 演讲稿范文青春励志400字(共6篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2025-07-06

*演讲稿范文青春励志400字1老师们，同学们：大家好!今天，作为一名高三学生，在这木棉花怒放枝头，杜鹃花堆锦叠秀的季节，在高考脚步日益临近的日子，在这国旗即将冉冉升起的时刻，为大家献上一份心声------直面高考，自信造就成功。高考，是人生征...*

**演讲稿范文青春励志400字1**

老师们，同学们：

大家好!

今天，作为一名高三学生，在这木棉花怒放枝头，杜鹃花堆锦叠秀的季节，在高考脚步日益临近的日子，在这国旗即将冉冉升起的时刻，为大家献上一份心声------直面高考，自信造就成功。

高考，是人生征途中最激动人心的驿站之一，它对翻开我们生命中崭新的一页有着不可估量的作用。他可能会让你的人生如诗如歌，可能会让你的梦想绚丽如虹;可能会让你拥有更大的施展雄心壮志的舞台，可能会让你登上一座座风光无限的山峰。

大学梦，是人生梦的起点，没有经历过大学的人生是有缺憾的，我们要抢占人生的制高点，创造无悔无怨的人生!

还记得三年前捧着燃烧的激情在母校相逢时的誓言，我们热血沸腾，摩拳擦掌，希望无限;一千个日日夜夜，我们牢记着三年后的今天，人生的伟大挑战终于如期而至：这是一场肉体与灵魂的挑战，这是一场坚韧与顽强的挑战，除了迎难而上我们别无选择!

高考的压力固然很重，但没有压力的生活就像没有风的帆——会空虚;没压力的青春就像没有春光的花——会枯萎;没有压力的生命就像没有日光的极地——黯然失色。此刻的我们，因自信而倍加可爱，因坚强而与众不同。只要相信“^v^，一遇风云便化龙。”任凭困难如何咆哮，必定是我升华的能量;任凭希望如何渺茫，我们始终屹立不倒。无需叹息，也没有必要迷惘。既然拥有青春，既然决定挑战高考，就一定要用毅力、耐力、信念、勇气、自信去战胜一切，取得胜利。

相信黎明不会失约，相信考场不会变冷，相信我们共同的理想会一道实现，相信默默无闻的我们一定会成为天上那颗耀眼的星星。高中励志演讲稿每个人都有不同的理想，每个人所具备的实力也不一样。但是，现在我们站在相同的起跑线上，面临着相同的挑战，不用在乎别人跑得多快，你只要和自己赛跑，做自己的对手，朝着自己的终点冲刺，就能在高考赢得属于你的战役，赢得你自己。

历经一次高考磨练的我们将用心把握仅剩下的三十六万四千三百二十分钟，用青春书写灿烂，用汗水诠释辉煌!

我们不会害怕，看到成绩的瞬间，一切骄傲的梦想，都离我们而去。我们不会畏惧，看到红榜上一个个熟悉的名字，却没有自己。

我们不会相信，站台上的同学即将踌躇满志地离去，却留下孤独的自己。

我们的誓言不会改变，我们的风采依旧飞扬，我们是今日的誓师者，必将是明日的成功人。超越梦想，不是梦想——我坚信，阳光明媚鲜花满地的六月定为我们奏响胜利的赞歌。谢谢大家!

**演讲稿范文青春励志400字2**

有人说，没有温暖记忆的冬天是寒冷的。对我而言，逝去的冬已如同一滴泪在时光的缝隙中冰冷掉，然而记忆却时刻穿梭在我温热的眼角。那份温热让我禁不住昂起低沉了许久的头，仰望冬日的阳光在地中海的水面闪耀。于是喜悦地回忆起那迁徙途中无数的困苦与感伤，于是嘴角上翘的环顾四周，还有一路同伴，在湿冷与艰难中一路陪伴。

那个冬在五个月前悄然而至，安静得让我无法察觉，安静得让我怀揣一颗躁动的心鼓起勇气踏上了这个讲台。台下的眼神与我的一样安静，他们也一定在安静地期待着那个英语演讲比赛预赛

第三名的小姑娘为他们作以精彩的表演，然后猛然间抱以热烈的掌声，然后瞬间打破这种死寂。——然而我的内心却驱动了我的大脑和唇舌，让本不该属于我的空洞填补了我的一切努力，一切天赋，一切勇气，甚至一切自救的方法。着实这突如其来的空白刹那间令我不知所措。尽管鼓励的掌声一次次地响起，尽管我在他们的眼神中读出一次次的希望，尽管我一次次机械地重复着已被剪得支离破碎的段落。然而过渡的紧张还是让我完完全全地败给了我的

第一次，败给了我自己。

一种梦幻的黑色犹如冰冷的海水密不透风地包围着我，偶尔一串浪花却似排山倒海般的巨浪在一种遗憾的叹息中拥我缓缓走下讲台，慢慢走回自己的座位，然后迅速地坐下，强迫自己相信这只是一场梦，而我现在已经醒来。

我时常自信地认为经历就是一种洒脱，如果不曾经历就会没有回忆。然而此时的我却只是机械地默念着：我是失败者，我是失败者。——失败者准备逃离，逃离这股恐慌，这股寒冷。而正当游走时却不觉热浪袭来。那股热浪让我伸出手，接过一张陌生的却写着如此熟悉的“”的字条，掏出振了又振，重复地写着“起码你有勇气站在台上，而我却没有，我为你骄傲”那条短信的手机。我再也无法控制所有陌生的，熟悉的，脆弱的，深沉的感情，痛痛快快地倾倒出来，倾倒地几乎不留痕迹，甚至希望从朋友的目光中看到一丝从未有过的怜悯，甚至希望他们告诉我这条路不适合你，你应该选择放弃。然而恰恰相反，他们的眼神明明在告诉我：就算没有路，还有天，就算没有天，还有海的蔚蓝。那蔚蓝正是永不褪色的激情和永不褪色的青春，纵然没有留下什么痕迹，我们却已携手走过。于是我相信所有伟大演讲家的

第一次都会令自己遗憾，只有这样才有走向成功的动力，动力也会成为我的排浪，让我拥向温暖的海港。

一同前行的伙伴曾问我：如果人分两种，一种是先体味好的，把坏的留到最后;另一种是先选择坏的，留好的到最后。我们习惯的把它们称为乐观者和悲观者，那么你会选择哪个?我考虑半晌，然后回答他是后者，这恰不是悲观，而是对一切的未知充满了无限的幻想。

在这个属于我的时刻，我要怀着喜悦告诉曾冰冷的我的心，你已越过冬日的冰河，正顺流直上，终会到达地中海的广阔;我要怀着坚定告诉曾一路陪伴我的朋友，你们永远让我的那个冬天如地中海的气候一般温暖如春。

春把希望洒向波光粼粼的水面，于是我真的希望自己就是那条鱼，那条永远不会流泪的鱼，有你们在，这里没有风浪不会摇晃不再心慌;——我坚信，黑夜过去一定会有阳光，到那时，你们陪我到冬日的地中海忘记所有悲伤，游向灿烂的希望!

**演讲稿范文青春励志400字3**

亲爱的同学们

上午好!

我想各位或许都知道，在当今的社会上，有这样一种现象：有着同样文凭、同样能力的两名男女大学生，同时到一家公司去应聘，男大学生顺利被聘用，而女大学生却被拒之门外，无人理睬。

这种现象真的让我很难理解，难道女大学生真的就不行吗?这个观念至今仍统治着相当一部分人的头脑，我的身边就有这样一位父亲，自己也是知书达理的人，他的女儿和儿子在同一所大学读书，可女儿上了大二，成绩比上大一时降了几分，于是，他便哀叹起来，：“唉，这女大学生到底是不行!”

亲爱的女大学生们，这话你们听了能不难过吗?作为一名女大学生，我难过，但难过以后是思索。

谁说女大学生不行!这无疑是一种无知。也许他们以为名闻天下的玛丽亚·居里竟是位男性科学家?而写了“生当作人杰，死亦为鬼雄”这一名句的李清照则是个有胡子的人了吧!至于那位曾是美国物理学会会长的荣誉博士吴健雄——这位出生于我们家乡的美籍华人，直到她回到家乡钻出小轿车，不少人才大吃一惊，竟是位女先生!

女大学生们，请暂且把烦恼搁起，你我她面对这些女中豪杰的成就，难道就不羡慕、不钦佩、不着急吗?

你们可否看过中国女排的训练?有人说：“中国体育不行!”好啊，不行?来呀，苦练!狠打!拼搏!怎么样!还不行吗?桂冠一次又一次的捧回来，国际声威大振，国内欢欣鼓舞，这些还不这是那些女孩子们拼搏来的?

事实胜于雄辩，行!真行!女大学生们，首要的是我们应摆脱世俗偏见的束缚，比如，有的女大学生因考试不顺利，就怨自己：“我真笨，唉，谁叫我是个女孩子呢!”那言外之意是说男孩子就该比女孩子聪明。

可笑吗?亲爱的女大学生们，你们是否也承认自己笨呢?黑格尔说过：“自卑往往伴随着怠惰……这样一种谦逊是一文不值的。”为什么自卑，仅仅因为自己是个女孩子吗?自卑的结果便是消极、迷惘，而消极、迷惘才是不行的真正病根，病魔缠身的轮椅姑娘张海迪，她自卑吗?在改革洪流中涌现的一大批女县长、女厂长、三八红旗手……她们迷惘吗?她们的成就告诉我们：女大学生们，快快擦干眼泪，把自卑、自贱统统丢到太平洋去，自强奋进，用我们自己的行动向世俗偏见宣战吧!

当然，女孩子发育阶段，由于生理上的原因，体力和智力可能受到某些影响，但假如我们都像女排姑娘那样有主心骨，再加上一大批袁伟民那样的好教练的扶持，还有什么拦路虎不能打掉呢?还有谁不相信“天才是百分之九十九的汗水加百分之一的灵感”是至理名言呢?记得，在渤海大学读书的一个同学，上学期她其它学科成绩都不错，就是数学不太好，有人说：“女大学生，有点成绩就差不多了。”可她就不信邪，抓住薄弱环节，刻苦钻研，辛勒的汗水终于换来了丰硕的成果，在今年三月份的数学竞赛中，她终于拿了奖，私下里她高兴地对我说：“哼!我就不信男大学生一定比我行!”

好了，我们真该搞个女大学生誓师大会，向那些至今仍有偏见的人们高声宣布：瞧瞧吧，女大学生真的不行吗?将来呀，你我她谁是工程师?谁是科学家?谁是文学家?巾帼敢与须眉争高下!让咱们比比看吧!

女大学生们，奋进吧!

谢谢各位!

女大学生们，你还在担心自己的前途吗?还在彷徨吗?请拿出你的自信，让我们坚信巾帼不让须眉 !

**演讲稿范文青春励志400字4**

老师们、同学们：

大家新年好!

按照惯例，新学期的第一讲由我来给大家讲点什么，以前给大家讲的诸如《什么是你生命中的核桃》、《爱国请从改变自己做好自己开始》等等不知道大家是否还有印象，是否对大家有些启示和影响。

今天我要给大家讲的主题是《不读书、不吃苦，你要青春干嘛》。

短暂的寒假结束了，新的学期开始了。回忆十来天的假期，你是否有值得回味的事情和经历呢?

我想，不同的人肯定有不同的收获和感受：

有的同学“收获”的胡吃海睡，做的是“低头追剧”一族，并且生活的节奏全部被打乱——该睡的时候不睡，该起的时候不起，该吃的时候不吃;

而有的同学选择了认真完成寒假作业之余适当放松;

有的同学选择了放下包袱，在旅途中放松身心，增长见识;

也有的同学撇开喧嚣纷扰，选择了一本好书，与伟大的心灵对话，让自己的精神旅行;

还有的同学会和自己的良师益友促膝谈心，获取前进的动力，感悟人生的真谛!

规划不同，过法不同，寒假对于我们的意义就不同。有的同学可能难以理解，假期有必要这么拼，这么苦，这么累吗?我的回答是大有必要。

同学们知道吗?就在随州市一所县市的一中高三补课一直补到了腊月二十八;襄阳四中连高一的学生也补到了腊月二十九。我们在羡慕别的学校厉害的时候，何曾想过他们的学生是多么的努力，多么拼命!

这就是今天我要告诉大家的，怕吃苦，苦一辈子，不怕苦，苦一阵子。

20\_年热播了一部电视剧，叫《芈月传》，芈月作为一个女人吃了多少的苦头，付出了多大的代价才登上权力之巅，奠定秦国一统六合的基业!而作为主演孙俪成为“荧屏霸主”何尝不是如此呢?

孙俪面对媒体采访时这样说道：“除了《玉观音》后歇了三个月，十年来，我几乎再没有休息过一天，这比小时候练舞，比在部队里种地、赶猪、掏阴沟要累得多”。

她十年的付出，换来的身价暴涨，拍摄《玉观音》时，片酬为5000元一集，《甄嬛传》时30万一集，《芈月传》时片酬涨到了85万……出道10年身价暴涨了170倍。需要知道的是这十年孙俪没休息过一天。

在完全可以拼“颜值”的时代，孙俪却在拼实力，拼吃苦精神。人生有两条道路可以选择：要么向孙俪那样吃苦十年，精彩五十年;要么安逸十年，吃苦五十年。

现在有些同学谈到读书，谈到吃苦，犹如谈虎色变，避之唯恐不及。

**演讲稿范文青春励志400字5**

轻轻地打开尘封的窗，听着风的乐音，自然的气息肆意的卷了开来，远处红的娇，绿的翠，恰似梦的恬静，美好的透着清新。

我们正青春，花样的年华随时光的推移慢慢的衍生着各种的姿态。我们可以放肆地高歌，在理想与现实之间不羁的驰骋，在绵延弯折的溪流中，赤着脚欢快地穿过，可以在春风未至，春意未觉的午后，兴起地着装上阵，在林林木木之间，寻找一丝丝的乐意。那未被春雷惊醒的生灵，未被绿意着装的林叶，\*\*裸的坦诚于自然，还原本色。突然之间，又自省了开来，生活的真谛会是什么，什么才会使自己更加充实，而我们为什么又不肯卸下伪装的面具。

青春有些叛逆，带点赤色的狂躁。逃离过的家，眼角处遗留的疤，在漆黑的夜喝的酩酊大醉，浮躁的青春多多少少也会有鲜红的烙印和成长的酸楚。当我们疾驰的纵水一跃，刹那间的激浪拍涌着我们仍稚嫩的模样。当意气用事的执拗演变为覆水难收，极速的青春，在光明处陨落，不再来过。灰色的天空下，单行的道，怅然若失的行走，青春是道疤，一道不再愈合的伤。

青春附着幻想，含着粉色的纯真。我们期待着退去稚嫩焕发出成熟，期待着高跟打领、时尚稳重，期待着在人生中最美好的年华里遇见了一个人。我们可以为了一个人，翻开那泛黄的书页一读再读;为了一个承诺，在百无聊赖的生活中仍精彩的度日。那片曾仰望的星空，曾迷恋的风景，曾发梦见过的他或她，在脑海里逐渐发黄渐淡，直至在不经意时，又回想起那些粉色的青春，那些被磨去的棱角，嘴角轻扬，暗自欣慰。

青春略微苦涩，有着灰色的忧伤。站在迷茫的路口，似曾相识的风景，隐隐约约记得的人，为了那张久违的笑脸，为了那封从未开启的信，轻轻地，静静地，会在黑暗的角落，不会让谁看见眼角的泪划过憔悴的脸庞。试问有谁不想在疾风骤雨时有个温暖的港湾躲避，坚强是属于自己的伪装。我们还是会在相似的场景中无法释怀，那年生死的跨度，那次最后的离别，那日万般的期待结果却做了别人的嫁衣，有太多的理由使得青春这被看似编织的无暇的梦也会有那么多不解的结。

我们总在迟疑，虚度的年华，放飞的梦想好似在某一刻就折了翼，还有那不曾被释怀的心早已不复生还。叹青春是一本太仓促的书，命运将它装订的极为拙劣，但是既然错过，我们又何必为了那不曾回来的白鸽而错失了另外的一片绿荫。虔诚的默视着远方，阳光还在，路途依然可见。

流年似水，云淡风轻，我们还有理由去追，即使明天的我们不知会在哪里伫立?但为了青春，为我们终将逝去的青春，我们也会潇洒的走下去…

**演讲稿范文青春励志400字6**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

水滴有梦，才有奔腾的河流，才有浩瀚的海洋；砂石有梦，才有辉煌的宫殿，才有雄伟的长城；人生有梦，才有追求。我的梦想，那就是当一名优秀的作家。

得知莫言获得诺贝尔文学奖的那天起，我就想当一名作家。在我心中，作家是一个神圣的职业，他们可以随意把感情流露在纸上，没有丝毫顾忌。在我的眼中，文学是一幅意境高远的中国画，你可以流动明眸，欣赏白云蓝天，飞流急瀑；文学是一首清脆圆润的古曲，你可以闭目凝神，倾听莺歌燕语，流水潺潺；文学是一座姹紫嫣红的百花园，你可以翕动鼻翼，呼吸牡丹的清香，黄菊的清爽；文学是一杯回味无穷的香茗，你可以自品自娱，把玩深尝。

我知道，梦想不等于现实。所以自从有了文学梦，我就加倍努力学习，学完了老师布置的任务，我就一头扎进书海中，尽情地吮吸语言的甘露，诗词类的，科普类的，文学类的，历史类的……凡是有文字的纸片，我都如获至宝，欣赏一番才肯罢手，偶尔还写下自己读书的感言，尝试着把它投递出去，竟然也在报刊上发表了几篇，同学们都称我为“小作家”。其实，我知道，自己离作家的距离还很遥远。因为，在通往成功的道路上，可能有万丈深渊，可能有鲜花的诱惑。所以，要成功走完这条路，必须拥有坚强不屈的意志！毕竟“一分耕耘，一分收获”。

我相信只要付出，终有回报；只要努力，我的梦想也一定会实现！

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