# 青春励志优选的演讲稿10篇范文

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2025-07-07

*演讲是一种社会活动，是用于公众场合的宣传形式。它为了以思想、感情、事例和理论来晓喻听众，打动听众，“征服”群众，必须要有现实的针对性。下面小编给大家带来关于青春励志优选的演讲稿，希望会对大家的工作与学习有所帮助。青春励志优选的演讲稿1亲爱的...*

演讲是一种社会活动，是用于公众场合的宣传形式。它为了以思想、感情、事例和理论来晓喻听众，打动听众，“征服”群众，必须要有现实的针对性。下面小编给大家带来关于青春励志优选的演讲稿，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**青春励志优选的演讲稿1**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好!

青春是人类生命激情的赞歌，是每个人生命中最宝贵的时期。在这期间，我们有美好的时光，充沛的精力，灵活的大脑。我们应该珍惜青春，敞开心扉，感受多彩的生活，编织多彩的梦想，实现精神的成长。

我们是从少年时代走过来的，过了青春期，就要成熟了。

青春孕育一切希望。青春是每个人都有所作为的时候。来，为青春举杯。

青春，就像六月的季节，是青春的象征。青春就像五颜六色的钢笔，是青春的象征，充满了时间和青春活力。青春像汹涌的大海。对理想的憧憬，对未来的憧憬，都是青春的象征。

今天，我们不再属于孩子，属于单纯和幻想。我们需要在生活喧嚣的季节里踏入五彩缤纷的青春和青春，逐渐变得理性，让我们的思想能够一次次掀起激情的海啸，为我们的生活画上一个强烈的笔触。

明天，我们将成为我们国家建设社会的支柱。在充满青春活力和发展趋势的时期，我们需要了解“年轻不努力，老板伤心”的警察培训，为这一时期的未来生活打下坚实的基础。

男生会变得像橡树一样强壮，又高又壮，表现出自己的阳刚之美;女生也会变成木棉，作为一棵树的形象，和橡树站在一起，展现自己的美丽、勇敢、坚韧和女性美。

再看我们网上的郭敬明，他矮，但现在站在作家的巅峰，商业经济的巅峰。我知道这个世界对他是残酷的，是不公平的，现在他还有普通人不知道的努力，挣扎，挣扎。他会一个人熬夜，会累得筋疲力尽。也许我们只在早上看到LV，司机开门，他坐进去，却没有看到巨大墨镜下深深的黑眼圈。

是的，他能做到，我们也能。我们年轻，朝气蓬勃，斗志昂扬。

让我们为青春欢呼，为青春歌颂。

谢谢大家!

**青春励志优选的演讲稿2**

各位老师同学，

时光荏苒，我现在大三了，没有了大一开始的喜悦和迷茫，没有了大一的青春和紧张，我更加的淡定和从容。

在青年大学，我们都在努力奋斗，在多彩的舞台上，我们都在努力奋斗。我来自一个偏僻的山村，也许是因为我出生在贫困之中，成长在贫困之中，所以我更能理解父母的艰难困苦，更能理解付出时阳光下的汗水，收获时果实前的微笑。我的名字寄托了父母的期望。他们希望我长大后能展翅飞翔，在自己的海洋里飞翔。

的确，困难磨砺人生，上帝对每个人都是公平的。他给了我力量，同时也解决了我的苦难。我学会了乐观，学会了自信，学会了锻造坚强的意志，学会了保持信念，而一直支撑着我的是责任。我不仅是我自己，也是我父母的儿子。所以，我一定要努力!

一年前，在擦去了悔恨的泪水，抚平了高考的伤痛之后，踏上了北行的火车，来到了这样一个大家庭。我当时就告诉自己，当命运扯断希望的风帆时，我不能绝望，彼岸还在!当命运褪去美丽的花瓣，不要沉沦，绿叶依旧。没有季节能阻挡青春!这是我人生的一个转折点，也是另一个起点，在这里我可以更好地理解集体荣誉与合作。付出了很多，学到了很多。有酸的，甜的，苦的，涩的。五颜六色的味道充斥着我的大学生活，也许多年后回头看，这是我生命记忆中的一颗闪亮的星。

老师，同学，朋友，风雨后总是彩虹，春花后总是秋果。含泪播种的人，一定会笑着收获。未来，在艰辛的道路上，我将走过荒凉、腐朽、青春。我不考虑我是否能成功。既然选择了远方，我只在乎艰辛。我不去想身后会不会冷，会不会下雨。既然目标是地平线，我就只能带着背影离开这个世界!

我的演讲结束了，谢谢!

**青春励志优选的演讲稿3**

亲爱的评委老师，同学们：

大家中午好，(今天我演讲的题目是《自信豪迈，青春无悔》。)

无比自豪，此刻我只能用这次词来形容我站在台上的感觉。面对台下的你们，面对着大家的目光，我曾质疑，质疑自己，是什么让我鼓足勇气，敢于直视台下的目光，理直气壮，斗志昂扬。

一次次的迷失，世界之大或许本就没有我的一席之地;一次次的重获信心，此刻我站在这里，这里，就是我的舞台。我饱经考验，经受洗涤，我所能做的，就是用言语来道出我的气魄，用行动去见证我的优异。

有一个众所周知的问题，到底是时事造英雄还是英雄造时事，众说纷纭，我固执己见的坚持前者。君不见战场英杰数不尽，又不见英雄无地用其武，一把老泪纵万行。所有的一切有着聚沙成塔的力量，就如满胸的底气化成了我站在台上的勇气，此刻，我应当感谢所有人，感谢你们给我的一臂之力，感谢你们与我共同奏响这一曲青春之歌。

许久以前，我曾经愚昧的痴想。高中毕业以后的新生活，我要去这里那里旅游，看很多很多风景，交往很多很多人物。直至我坐在大学的教室里，我仍在想，终有一日，我会站在这个那个的讲台上，给这样那样的人传授我的心得。听一个朋友说过，青春本就是一场不计本钱的旅行，止步不前才是

最大的浪费。行走在操场上，多数同学挎着花花绿绿的书包，步履匆匆，厚厚的镜片聚焦在书本上，那春天踏出的脚步却未曾察觉。我看着校园铺天盖地的花海，为满园春景感到无比惋惜。诚然进步需要书本，但仅仅这些还远远不够，让未来的自己开怀大笑，需要我们敞开心扉，怀揣梦想，大步向前。我想说，青春的我们充满了激情和豪迈，路在脚下，能走多远，要靠行动说了算。

走进来，在艰苦岁月中寻找充实，底气十足是坚定自信的本钱，求真务实是不断进步的保障;走出去，到大山大河去看一看，仰望蓝天让心胸变的博大，自由开放让脑海盛满梦想。

此刻我站在这里，无比幸福，我的幸福来自我热爱的学校，自由开放的落实让我有机会站在讲台上思绪飞扬;此刻我站在这里，无比自豪，我的自豪来自我伟大的祖国，综合地位的提高让中国人在国际上昂首挺胸;此刻我站在这里，自由、民主、平等、博爱充满我的脑海。此刻我站在这里，冷静沉着，冷静的回想过去，道路是曲折的;沉着的展望未来，前途是光明的。在这样的岁月里，这样年轻的我们没有什么不可以。让我们大声的喊出：青春自信豪迈，一切皆有可能!

这一秒钟，我坚定了一个方向，厚积薄发，为将来做好准备;这一秒钟，我坚定了一个理想，开阔眼界，在大千世界中闪耀自我;这一秒钟，我坚定了一个目标，有朝一日，我也成为一名光荣的共产党员，高举手上的光辉旗帜，在高山之巅成为世界瞩目。

从这一秒钟起，追寻红色足迹，让红色流传进步，奏响青春之歌，让青春无怨无悔。亲爱的你，愿意与我同路吗?

我的演讲到此结束，谢谢大家。

**青春励志优选的演讲稿4**

亲爱的老师和同学们：

青春是人一生中最美好的时光。在这段时间里，我们每个人都可以发挥自己的传奇。但很多时候，我们说“我的地方就是我的主人”，而另一边跟着别人。

每个人出生时都是原创的，但可悲的是，很多人逐渐变成了盗版。为什么?也许你不够勇敢，但你要知道，青春是无所畏惧的，那你跌倒了怎么办!拍拍灰尘，继续前进;也许你没有主见，但思想是一个人的灵魂。就算你是芦苇，也要做“有思想的芦苇”;可能你不够自信，担心别人不喜欢你。就更简单了。你不是人民币。大家怎么会喜欢你?

每条河流都有一个梦想：奔向大海。长江和黄河都在向大海前进。长江劈山开路，黄河曲折，轨迹不同，但都有一种水的精神。流水的过程中，如果沉淀在沙子里，太阳就再也见不到了。

长江和黄河虽然性格不同，但是因为那个共同的梦想，因为水的精神，获得了生命的壮美。而我们，虽然性格不同，但都想完美的表演青春，这就需要我们有水的精神。只有努力，才能褪去青春。余洪敏说：“要想引人注目，就要让自己成为一棵树，傲然屹立于天地之间，而不是一棵小草。你见过有人踩在草地上对草说‘对不起’吗?所以，我们要像树一样成长。即使我们现在什么都不是，只要有树的种子，为了树的梦想而奋斗，即使我们踩在了土壤的中间，我们依然可以吸收土壤的养分，自己成长。”

人生是充满遗憾的一章，因为她没有机会让你修改病句，青春也是。所以，为了不留下太多遗憾，让我们放飞自己的个性，享受青春吧!

**青春励志优选的演讲稿5**

光阴荏苒，岁月从指间静静流逝，面对过往的青春，绚丽的梦在心中沉淀，七彩的故事划过心田，成长留下最清楚的印记。回眸年华的远徉与青春季节的轮回，几多思考，几多感悟，在心间旖旎成一处风景，在岁月的河流中，我慢慢欣赏。今天，在这里我希望能与大家一起分享我的思考，我的感悟，更希望能带给大家一些收获!

用感恩的心生活

不知何时，耳中布满喧嚣，再也听不到爱的声音;不知何时，双眼被阴霾蒙蔽，再也看不到漂亮的景致;不只何时，心中充斥悲愤，感觉不到善良的存在;我像一个受伤的小鸟，心中布满痛楚，却不知怎样疗伤;我像一个迷失方向的孩子，心中满是绝望，走在漆黑的夜。时间滴答滴答，岁月从耳边走过。哭过，笑过;笑慰着生活的给与，承纳着命运的色彩纷成。经历了年轻的懵懂，收获着成熟的心路里程。不知何时，喧嚣渐渐退去，阴霾静静退去，悲愤化为宁静，直到那不经意的一天，我发现一切都不曾改变，唯一改变的是自己的心。时间给我换了一颗懂得感恩的心!

带着感恩的心去聆听，所有的喧嚣退去，爱的声音在心中回响;习惯了爱萦绕的感觉。一切都变成空气，看不到默默爱我的人，听不到幸福在耳边的吟唱，永远保持远望的姿态，寻找天空中清远的梦。追逐中，我满是辛酸。以为所有的幸福都离我远去。当乘上火车，当熟悉的风景慢慢向身后退去，当站台上熟悉的身影最后化成一个小点……顿时，所有的空气被抽去，我像跃出水面回不到大海的鱼儿，一切挣扎都变成徒劳。那一刻，我明白：爱不曾远去。只是我们习惯占有，习惯了享受，忘记了怀有一颗感恩的心，去感谢那给我生命的人，那给我暖和给我关怀的人，那爱我胜过爱自己的人。就在那一刻，我学会了用感恩的心去听那爱的声音，去体会那爱的暖和;就在那一刻，我学会了在感谢的同时去给予，去付出，去关心：妈妈，天凉，注重保暖。爸爸，忙碌之余多多休息。奶奶，注重身体。感恩的心带给我一份踏实的幸福，我不会再远望那水中的花朵。因为，一颗感恩的心让我找到最真的幸福!一颗感恩的心让我抓住生命的寄托，领悟血脉相承的真谛!

带着感恩的心去观望，所有的阴霾散尽，漂亮的景致填满双眼。两年前去非凡学校的经历，永远刻骨铭心。忘不了那天真的面庞，忘不了那憧憬的声音，更忘不了那双漂亮却无神的眼睛。当被一个可爱的小盲女拉着手，满是向往的问我：姐姐，天空真的是湛蓝的吗?湛蓝又是什么样子的时候，我的心被那天真，被那憧憬重重敲击。我的双眼吟满泪水。那一刻，我从心里感激上天给我一个健全的身躯，让我看到五彩的世界。从那时起，我的双眼不再紧盯失去的的现象，心中不知不觉中，心在感恩中沉淀，悲愤散尽，换来宁静。在沉淀中，感谢困难，是困难让我更加有斗志，感谢坎坷，坎坷教会了我坚持，感谢失败，失败带给我成长。每一段曲折的路都让我更接近生命的真谛。在宁静中，感谢身边的朋友们，是你们让我体会到友谊的芬芳，感谢我的老师，是你们带我在知识的海洋中畅游，带我寻找到生命中最真最纯的意义。感谢生命带我在这世上体味缤纷，感味生活当耳旁不再喧嚣，当眼睛不再迷茫，当心不再悲愤，让我们沉淀下来，用一颗感恩的心去生活，用感恩的心去发现，去探索，去品位生命中的至真至纯!感谢生活，在时间还没有完全流逝得无影无踪的时候，教会了我用感恩的心去生活。

**青春励志优选的演讲稿6**

尊敬的老师，亲爱的同学：

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，唯有青春，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　　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。

生命易老，时光飞逝，无论失败或是成功，它总是青春的痕迹。我们拥有青春，就如朝阳永远向上;我们拥有青春，就如山溪不羁奔流;我们拥有青春，就如幼蚕破茧而出……

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!

**青春励志优选的演讲稿7**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

青春像五月的暖阳充满朝气;像破土的新芽充满活力;像欢腾的小河;青春流淌着我们的快乐与迷惘。

青春是稍纵即逝的梦，需要我们好好把握。

同学你是否注意到自己在不经意间已经有了自己的小秘密;不再和父母那么亲近。如果有说明你那如画般的青春已经悄然来到。

青春你会初次尝到人生的酸甜苦辣咸、悲欢离合。会有成功与失败。

叛逆与迷茫。但只有经历过这些你才能真正长大。

如干年后，暮然回首看看自己走过的路，才发现青春中有更多的是美好的回忆。

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**青春励志优选的演讲稿8**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

青春似火，燃烧着昂扬的热情;青春如歌，奏响了活力的舞步;青春像光，点亮了人生的舞台;青春若花，绽放出绚丽的瞬间……

清晨的第一丝阳光从明净的窗外洒在我的脸上，暖洋洋的十分舒服。睡眼朦胧的我晃悠悠地走到镜子前，不经意间发现相貌平平的自我浑身却散发着青春的光芒，仿佛这初升的太阳，拥有最璀璨夺目的光芒。

迈着愉快的步伐踏入知识的殿堂——我们开始了一天的学习生活。琅琅的读书声是最动听的声音，洋溢着每个学生对未来完美憧憬;我们的拼搏与努力，化为一丝苦涩，只为迎来明天的一缕甘泉。有时，我们会遇上困难，可是我们从不退缩，因为我们有坚定的决心和无畏的勇气，我们相信，只要永不放弃，就会出现奇迹!这就是青春，充满梦想与追求，我们用坚强努力拼搏，在人生画卷上留下最绚烂的一笔，这个时代，青春之花将绽放得更加灿烂!

时间会流逝，青春也短暂易逝，或许当你适时地转过头来看看，青春已在一分一秒中缓缓消失了，只留下依稀的回忆在我们生命中流连。有时，当你上课走神的时候，想一想母亲额头的道道皱纹，父亲微驼的脊背，我们是在用他们付出的心血挥霍青春啊!想到这，你应当端起书本，回报父母，回报社会，绽放属于自我的青春!

绽放吧!我的青春!在人生这个闪亮的舞台，唱响属于我们的青春之歌，跳出青春最绚丽的舞步，用沸腾的血液和澎湃的热情点燃期望之火;用不懈的努力和勇敢的拼搏，把一切挫败都臣服与脚下，把所有困难都一一击败……

青春，如一杯香醇的咖啡，苦涩中拥有独特的甘甜;青春，似昙花一现，短暂却铸成最美的\'永恒……我坚信，青春之花在这个时代定会绽放得更加美丽!

**青春励志优选的演讲稿9**

善良助人帮助穷人是中华民族的传统美德。逆境中的相互帮助和支持是社会倡导的新的时代潮流。关心他人是人类最好的情感，帮助他人是人类最高尚的品质。为了培养学生关爱他人的意识，树立正确的人生观和价值观，感受团结互助的氛围，我们将每年的4月定为“爱互助月”。本月，我们将开展慈善义卖和慈善捐赠活动，唤起全体师生关爱他人和无私奉献的意识和品质。

大多数出国留学的学生来自条件较好的家庭。但是，我们也应该看到，留学生中也有一些来自普通家庭的学生。父母为了让孩子上一流的学校，得到良好的教育，想尽办法付出自己的一切，这是很难维持的。也有一些学生在去学校的路上，因为突然的家庭变化，不得不中断他们在国外的学习。然而，幸运的是，不幸的挫折并没有击倒这些不屈不挠地与命运抗争的学生。他们勤奋、积极，不仅在学习上取得了令人印象深刻的成绩，而且乐观、素质强，为学生勤奋、上进树立了最好的榜样。他们虽然穷，但野心和素质远高于不珍惜时间，不努力的人。东外为有这样的同学还在逆境中自强不息而自豪!作为外国的一员，我们不会让他们独自对抗命运，但我们应该尽最大努力帮助他们。华东是勤劳人民的天堂。他们不应该因为经济困难而失去去华东留学的机会。在东外温暖的大家庭里，帮助他们是我们义不容辞的责任!因此，我们开展了“爱阳光”活动，旨在通过慈善捐赠和慈善销售筹集资金，帮助我们身边这些令人钦佩的学生享受阳光、爱和求知带来的无限乐趣。

我们常常为偏远贫困地区失学的孩子而哀叹，或许我们也常常慷慨解囊给路边的穷人。然而，如果我们能让捐赠更有意义和效果，我们应该向我们周围活着的学生伸出援手。

东方和国外总是充满了深深的温暖和无限的爱。上个学年，我们首次在全校师生中开展了“给予爱”活动，并筹集了部分爱心资金，成立了“东洋爱心阳光基金”。第一只基金虽然规模不大，但已经正式推出。在过去的一年里，我们通过爱心阳光基金为两名贫困家庭的学生减免了两个学期的学费。而这学期，经过反复调查评估，我们也发放了第一笔贫困生助学金。三笔一级补助，每笔1200元;二级补助5笔，每笔800元。让这些来自东方的优秀学生感受到来自东方的爱的温暖，用实际行动回报学校的爱与支持。

这学期的爱心阳光活动已经全面铺开。本周五，我们将举办一场爱心阳光慈善义卖。下周，我们将在全校开展募捐活动。不仅学生，而且我们的老师都有义务参加这项活动。我们也主动给家长发了一份，希望有能力的家庭能参与我们的爱心活动。我们希望通过这些方式为“爱心阳光基金”筹集资金。

让我们都无私地献出我们的爱，帮助现在最需要帮助的学生。涓涓细流流入大海，只要我们给一份爱，他或她就会对梦想有更多的希望。在你我真诚的帮助下，这些同学一定会扬起生活的风帆，越来越好，飞得越来越高。

**青春励志优选的演讲稿10**

在座的各位你们好，很开心和你们分享我的青\_\_\_想的故事;

“看蔚蓝的天空，有幸福的彩虹是属于你和我，编织的梦……”

听着韩庚的《青\_\_\_想》，我轻轻地闭上了眼睛，感觉脑海里思绪如潮水般铺天盖地涌来。梦想?就是那盏我人生路上的指路明灯吧?闪亮、耀眼，在黑暗中为我照亮道路，指引我向目标前进，又在回忆中的哪一页呢?打开回忆之书，一页、两页……啊!找到了!那闪闪发光的地方，就是我梦想的起始点。仿佛记忆一下被点亮，我睁开眼睛，望着天空\_\_\_，思绪沉浸在回忆之中……

刚开始记事时，看着爸爸在看《对话》节目，那些老板好不威风，我小脑瓜不停的转啊转。突然，冒出一个想法：长大了，我干脆做一个全球跨国公司的老板吧?这样就可以有好多好多的钱，买很大很大的房子，一定很安逸!我为这个想法高兴得手舞足蹈。直到上学后，才明白”梦想“不是”空想“，而是要脚踏实地努力学习才可能实现。这个梦想，不，空想也被我渐渐淡忘。

直到小学三年级，我再也没提过。可到了四年级，这种情况结束了。

那一年，我迷上了杂志《知音漫客》。看着一幅幅超美型的图，让我羡慕无比，于是我开始常在纸上涂涂画画，以漫画家小松为目标，开始我的漫画生涯。刚开始，我画出来的，那可真是”冬天卖蜡——寒酸“。真是难看极了!后来，慢慢的我画得也像模像样了，也敢对别人说”这是我画的“了。在这个过程中，我经历了多少改变呐!光是画风，就从”大眼MM“，到”五官匀称“，现在，只有人物”七头身“这个定理还没攻克了。

也许，长大后我不能当上漫画家，但它永远是我的梦想，永不改变!

我相信：穿越绝望坚定地翱翔，展放无限的笑容，青\_\_\_想属于你和我。

谢谢大家。

style=\"color:#FF0000\">青春励志优选的演讲稿10篇

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