

2023年幼儿园健康绳子大力士教案中班(优质5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

大学青春励志演讲稿篇一

尊敬的各位老师，各位同学：

大家好！

那么别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。

昨天是回不去的，有无意义，看你如何反思；今天是等不得的，有无意义，看你如何珍惜；明天是想不来的，有无着落，看你如何拼搏。我怀着梦想和激情走进大学的校门，开始着一段新的人生之旅，我从一个满怀壮志的高中生，成为一名大学生，现在的大学生活给我们带来柳暗花明又一村的崭新境地。大学是激情四射的，放飞梦想的舞台，是人生航线的转折点。是我们人生中最灿烂的时光，我们要抓住机会，好好的锻炼自己，让我们的青春尽情的挥洒吧。

史蒂芬·霍金二十岁以前，他还是一个无忧无虑且才华横溢的小伙子。二十一岁的时候，他突然被告知患了肌肉萎缩症医生宣布他只剩两年的生命！这个消息对于普通人来说也许只意味着绝望和死亡。但是他没有向命运低头，他以顽强的意志力和他那颗追寻梦想的心，使生命一直坚持了六十多年。梵高的执着的绘画梦想，虽然很遗憾在他生前，他的作品没有受到是人的欣赏，但在那种世人漠视、穷困潦倒的环境下，仍坚持着自己的梦想，画自己想画的画。时间就像流水，空

手抓不住，我们要赶快行动。我怀揣梦想而生活，我喜欢我的生活忙忙碌碌，有着充实的感觉。

刚来到这学校，我也迷茫过，因为在大学里我们的空闲时间与高中忙碌形成了强大的反差，因而觉得失去了方向，时间让我不知所措，还好有美好的梦想唤醒迷失方向的我，梦想成为我生活的动力，使我平淡的生活不再枯燥无味。曾有人说过，要想事业上有所收获就必须先脚踏实地的付出，梅花香自苦寒来，面对世界的各种诱惑时，要耐得住寂寞。我们要明确努力的方向为了梦想，坚定地走下去，相信路会越走越宽的。

在此，祝愿所有的同学，所有的人，都怀着自己的梦想，自己的理想，并全力以赴为之奋斗吧！

谢谢。

大学青春励志演讲稿篇二

在座的同学们，你是否常常抱怨自己的早餐不够丰盛、常常觉得自己的衣服不够漂亮，你是否羡慕别人家庭很富裕，是否觉得别人的父母足够有地位？如果你有这种想法，就表示你对自己的生活部是很满足，可是，你知道吗？人生在世有一种精神可以使你常常快乐，这就是知足。只要你知道满足，你一定会觉得自己比别人过得好。

此时此刻，我想起了一个故事：一个大富人有着万贯家财，雇了几十个帐房先生管理，仍是忙不过来。虽然拥有这么多财产，那位富人却是每天寝食不安，愁眉不展。而他隔壁有一对穷夫妇，靠做豆腐过日子，尽管家境贫寒，老夫妇俩每天从早到晚，有唱有笑，做豆腐、卖豆腐，显得十分快乐。富人觉得很奇怪，便问一位帐房先生，那位帐房先生回答说：“老爷，你不必要多想，隔墙扔几锭银子过去，便会知道了。”于是，富人趁夜黑无人，将五十两银子扔进了隔壁的豆腐

店，卖豆腐的老夫妇俩拾到了这笔从天而降的财产，欣喜若狂，于是忙着埋藏银子，又要考虑怎么花，又要担心别人偷……弄得吃不下饭、睡不着觉，日夜不安。隔壁的富人自此再也听不到那往日的歌声、笑声，这时才恍然大悟：“原来我不快活的原因，就是这些银钱啊！”

听完这个故事之后，你是否还羡慕别人的家庭比你家富裕呢？人活在世界上，财富与名利给我们带来的快乐其实是很少。正如《八大人觉经》中说：“多欲为苦，生死疲劳，从贪欲起，少欲无为，身心自在。”其实人只要知足，一切都会变得很美好，你会感到幸福，会感到快乐。

如果你身体健康，没有疾病，那么你就比几千万人要幸运。他们甚至看不到下周的太阳。

如果你从未尝受过战争的危险、牢狱的孤独、酷刑的折磨和饥饿的煎熬，那么你的处境要比其他5亿人要好。

如果你能随便进出教堂和寺庙而没有任何被恐吓的危险，那么你比其他30亿人更幸运。

如果你在银行里有存款，钱包里有现钞，口袋里有零钱，那么你属于世界上8%的幸运儿。

如果你的冰箱里有食物可吃，身上有衣服可穿，有房可住，你就比世界上的75%的人要富裕。

同学们，无论何时何地，你都要心存感恩的心，有一句话是这样说的，“当你在烦恼自己没有鞋穿的时候，有的人却没有脚”，所以要感谢上天给予我们生命，有了生命我们都是很幸运的。让我们永远记住，知足常乐，人生无悔！

大学青春励志演讲稿篇三

亲爱的老师和同学们：

大家好！

每个人都希望将自己的青春经营得激情、成功、难忘。

我也不例外！一直觉得自己的青春不能白白浪费，于是我决定把自己投进生命的火炉里铸炼一番。

从小学到高中，我的理想是上大学，但上了大学我却变得没了方向。我重新审视自己，看看自己走过的路我一直是个在爸爸妈妈的庇护下生活的，什么都是由他们做主，今天，我不能再做他们庇护下的小鸟了，我要学会自己选择！

大一新生见面时，我鼓起勇气毛遂自荐当上了负责人，而后因我的工作尽职尽责被选为班长。但我觉得这不够，通过努力工作，我又在学生会里当上了助理，我还选修了第二学历。我就像一条忙碌的小鱼，穿梭在教室与教室和教室与办公室之间。

忙碌的确可以让人忘记一些不快，但是那只是暂时的。人的精力是有限的，每天都忙得身心疲惫又怎会快乐？特别是自己的课程很多的时候，又有很多工作要做，那时，压力会悄悄地降临。这时，我才意识到自己太贪心，什么都想做！

那时，我是班里的团支书兼副班长，还是学生会的助理。每周的课程都安排得满满的，而我却天天都莫名其妙地郁闷、焦虑、心烦，不能专心于每一件事。有一天我把我要做的所有事情写在一张纸上，竟然将整张纸写满了！我看着这有大堆事情，满脑子都是诧异。我静下来，开始寻找原因.....

大学青春励志演讲稿篇四

有人说,青春是一首歌,回荡着欢快、美妙的旋律;有人说,青春是一幅画,镌刻着瑰丽、浪漫的色彩。演讲稿又叫演说词,它是在大会上或其他公开场合发表个人的观点、见解和主张的文稿。你是否在找正准备撰写“大学生青春励志演讲稿”,下面小编收集了相关的素材,供大家写文参考!

尊敬的老师、亲爱的同学们:

大家好!

青春是一本厚厚的书,记载了我们最美好的回忆;青春是一场梦幻的冒险,把幼稚的我们蜕变为成熟懂事的人。青春是一次华丽的演出,演绎出我们年轻时奋斗的岁月;在青春成长的路上,我们纵然可以看见沿途最耀眼的风景。

随着青春时光的悄悄流逝,我们也慢慢变得稳重,不再像以前那样肆意挥霍下去,面对事情学会了忍耐。长大后的我们不知从何时起学会了沉默,不是不说,只是心里有太多话怕说出来没人懂或感同身受,于是就选择了沉默。

当你在孤独失落时,是否有朋友的安慰陪伴;当你在伤心欲绝时,是否曾有过父母送来的暖心问候;当你在失望低谷时,是否也有良师给予你前进的力量。这些都将成为你成长路上不可缺少的一部分,他们会把你变成更优秀的人,在未来遇见最优秀的自己。

我们青春的岁月由我们自己来珍惜把握,“青春,一半明媚,一半忧伤”郭敬明说的这句话一点也没错,说得确实很有道理。在那些学生时代的日子,我们开心过伤心过痛苦过绝望过,这些都将成为成长中必经历的。高三的我们每天都有做不完的试卷,解不完的难题,背不完的课本知识,虽然有时会很累很迷茫,不知道接下来的人生道路该怎样走下去,

甚至有时会迷失方向，细数着青春的葱茏岁月，想念所有不曾遗忘的纯真。每天都要给自己以及身边人一些正能量，我们应该用无穷无尽的挫折来磨平我们的锐角，让它变得圆润光滑，成熟长大成人。青春是叛逆的，却又充满着热血活力；青春是疯狂的，却又富有激情朝气；青春是执拗的，却在风雨过后沐浴着阳光。每个人都有自己不同的人生选择，在人生的十字路口我们选择了不同的方向走下去，有了这些点点滴滴的点缀，青春才显得那么绚丽多彩。我们应像十万个为什么那样，多问为什么这样的话，很多自己所不明白的事情都将得到解答，亲身体会其中的人生哲理，最终得到人生的奥妙。

青春路上，一边欢笑一边歌唱，有美丽动人的鸟语花香。疲惫不堪时，还有是你不知所措的崎岖弯路成为你的绊脚石。也许偶尔你会感到极度恐慌与哀怨，苦不堪言，但这些都不能够阻止你前进的步伐。克服这些困难继续朝着自己的方向走下去，坚持不懈、持之以恒，战胜那些邪恶与曲折，等待你的必将是硕果累累。你要知道，只有付出的人才会得到回报。当你停下前进的脚步时，别人还在往前冲，你没有资格后退，站起身来勇往直前，做最好的选择。

以青春为骨，努力为翼，在自由的天空中像鸟儿一样展翅飞翔，越飞越高，越飞越远。青春属于自己，勇于拼搏，努力奋斗，让自己的明天更精彩未来更美好，不再对过去恋恋不舍，大胆走下去，仰望未来，让自己的青春无悔！

我的演讲完毕。

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

青春，多么美好的一个词语，多么美好的生命季节！古往今来，有多少人赞美它，讴歌它。的确，青春充满着理想与信念，

充满着激情与希望，充满着憧憬与梦想。都说青春是属于我们每一个人的，于是我常常想，青春究竟是什么？我曾久久遥望着星空，在闪烁的群星中一遍遍寻找答案，也常常眺望远山，从那黛青色的山脉中想象青春的色彩；我还不止一次地凝视着待开的花朵，希望从花开得声音里听到青春的节律。青春究竟是什么，我带着这个疑问走过春夏秋冬，走过纷扰的人群，走进我的母校。有一天，当我面对我的同学，走进她那用爱和责任支撑起的家庭时，我终于恍然大悟，原来青春就是爱，青春更是一种责任。正是这爱和责任使得青春熠熠闪光。

一个平凡的女孩，是怎样用她孱弱的身体书写着不平凡青春呢？在一个特殊的日子，我走近了杨晓丽，感受了她灾难屡屡却自强不息的花样年华。杨晓丽，龙泉市中等职业学校金沙校区一名高三学生，1996年，她的亲生父亲猝死，当时杨晓丽年仅9岁；__年继父不幸患上胃癌，于__年端午节撒下他们母女而去；同年唯一支撑家庭的母亲得脊髓炎下半身瘫痪，因无钱救治，带病在家；而杨小丽自己又患有先天性血管瘤却一直无钱医治。

灾难的频频降临没有压垮这个坚强的女孩。为了求学，她和姐姐杨晓娟带着重病的母亲，租住在学校附近的民房里，为了求学，她们省吃俭用，甚至靠捡废品维持生活。让我们一起来看看杨晓丽一天的时间表吧，早上5：30起床，做早饭，煎药，为母亲洗漱，喂母亲吃饭、吃药，然后自己吃早餐，洗碗刷锅；6：30离家到校上课，中午之前回家两趟，替母亲翻身，中午放学，到学校食堂打饭，回家烧菜，喂母亲吃饭喝药之后洗刷，干完所有的家务活，到校上下午的课，下课后上街买菜，烧饭，洗刷，干完家务，在家夜学……她每天就这样奔走与学校和小屋之间，忙着学习和照顾母亲。不是一天两天，而是日复一日，年复一年。她曾经6年没买新衣服，更没有零花钱。沉重的岁月没有熄灭她的青春之火，没有哭泣，没有哀伤，她只用不屈的灵魂走着自己的求学之路，在校几年，每个学期的考试她都是班级前三名，每年都能领到

学校发的奖学金，学习成绩保持稳定；没有犹豫，没有迟疑，她只用瘦小的身子，挑起一个家庭的重担，为了支持姐姐高考，她只身带着母亲，使姐姐能安心备考；没有抱怨，没有叹息，她只用最淳朴的爱谱写世间最动人的歌，严寒酷暑，春夏秋冬，她用一颗孝女的心温暖饱经沧桑母亲。

坚强的女孩啊！沉重的担子压不垮她，善良的女孩啊！艰难的生活使她俞发善良，就在同班同学、同校同学都纷纷为之募捐，社会各界都向她伸出温暖的手时，她却把温暖传递给了别人。今年七月份，杨晓丽同学通过不懈的努力，排除万难考上了大学。今天，她已实现了自己最初的梦想，成了一名大学生。杨小丽的故事深深地震撼着我，也感动着周围所有的人。就在今年四月份，中央电视台新闻频道用50分钟的时间对杨小丽这种自强不息、孝敬父母的精神，以及师生共献爱心，构建和谐校园的事迹进行了报道。全中国的人都将记住这个名字——杨晓丽。

青春是美好的，青春又是短暂的，我们要珍惜这美好而短暂的青春。岁月匆匆，生命短暂。在漫长而艰辛的人生征途中，我们一定要找准自己的位置，确定好自己人生的目标，来创造自己生命的极致。韶华易失，青春不再来，让我们在正确而恰切的人生奋斗航道上，勇往直前，无悔地谱写绚丽的青春吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家好！流星虽然易逝，但是它已经点燃了最美的青春。传递青春的正能量，让我们身体里流淌的血液迸发出激情！青春的我们要勇于承担起我们的责任，踏实认真的提高自己的能力，为了我们伟大的民族复兴奉献出我们的青春，这不仅仅是口号，更是我们青春正能量的传递。中国梦的实现需要我们传递青春的正能量！

奥斯特洛夫斯基曾说过这样一段话：“生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春！”

是的，古今中外的人们总是用最美好的语言来形容和赞美青春，青春是满腔的热血，是激情与渴望，是活泼泼的思想，是初生牛犊不怕虎的勇气，是附丽于使命的奉献、开拓和进取。每当我面对校园里和我一样年轻的莘莘学子，他们每天忙碌而充实地工作、学习和生活，我就明白了：青春是永不言败的责任，是为着实现14亿人几千年来的“中国梦”的使命！

想起革命时代，为了驱逐黑暗，争取光明，为了祖国的独立和富强，一群意气风发的青年用热血和生命谱写了一曲壮丽的青春之歌，织就了一幅最宏伟的青春之图。林则徐用虎门销烟的实际行动响应了那句“苟利国家生死以，岂因福祸避趋之”；鲁迅用犀利而有正能量的文字发出了狂人的呐喊：“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡”；站在橘子洲头写下了壮丽诗篇“问苍茫大地，谁主沉浮”，用一句“为中华之崛起而读书”诠释了什么才是青春的正能量：没错！矢志不渝，追求真理，就是那个时代的正能量！

我们应该明白，拥有使命的青春是奋发向前、无所畏惧的，也是所向无敌的，而青春需要正能量的支撑，只有具备了这样的支撑，我们才会义无反顾地挥洒自己的青春，坚定不移地履行自己的使命。今天的我们正肩负起中华民族伟大复兴的艰巨使命，冉冉升起在世界东方的“中国梦”需要我们每一个在校学子一步一步去努力实现。我们必须充分利用在校学习的短暂时光，打下坚实的专业知识功底，不断提升服务社会、服务人民的技能水平，善于创新，善于实践，善于把所学的知识运用到改造主观世界和客观世界的实践中去；努力锤炼优良品德，提高综合素质，真正把个人的前途和命运与国家、民族的前途和命运紧密结合起来。所以，当我们在年轻时就把自己的生命与人民的事业、时代的事业紧紧相连，我们所创造的青春才将永恒！

“青年者，人生，人生之春，人生之华也。”今天，我站在这里，以青春的名义进行演讲，我们是这个时代最朝气蓬勃的青春使者，我们为自己代言！请大家大胆地鼓掌，用掌声传递能量，用掌声迎接美好的未来！

中华儿女对国家富强、民族振兴、人民幸福的期盼和梦想，就是凝聚力量、为中国梦而共同奋斗的力量源泉。中国梦的实现需要我们用青春承担起这份使命，点燃我们的激情，用我们的活力传递青春的正能量！谢谢大家！

各位老师，同学：

大家好！

生活是一首歌，吟唱着人生的节奏和旋律；生活是一条路，延伸着人生的足迹和希望；生活是一杯酒，饱含着人生的清醇与忧愁；生活是一团麻，交织着人生的烦恼与快乐；生活是一幅画，描绘着人生经历的红绿蓝；生活是一团火，燃烧着人生的憧憬和梦想。

生活中要学会享受：享受工作的欢快，享受朋友的笑声，享受家人的温馨，享受创造的快慰，享受果实的甜美。

人生四大乐：青春活力，创业有成，家庭和顺，邻里和谐。
人生四大悲：病魔缠身，患得患失，重蹈覆辙，一事无成。

生活加减法：知识要递增，烦恼要递减；友情要递增，怨恨要递减；善心要递增，灰心要递减；自信要递增，失信要递减；肚量要递增，妒量要递减。脚步要递增，烟酒要递减。

如果你想快点成名，那么就得慢点睡觉；如果你想快点长智，那么就得慢点骄傲。如果你想慢点老化，那么你就得快点学习；如果你想慢点淘汰，那么就得快点迈步。

人生需要一点冒险精神，否则就抢占不了“高地”；人生需要一点风险意识，这样才能有效保护自己。

不怕路远，就怕志短；不怕缓慢，就怕常站；不怕贫穷，就怕惰懒；不怕对手悍，就怕自己颤。

好心情才会有好风景，好眼光才会有好发现，好思考才会有好主意。

安乐给人予舒适，却又给人予早逝；劳作给人予磨砺，却能给人予长久。

人可以不美丽，但要健康；人可以不伟大，但要快乐；人可以不完美，但要追求。

用知识的浪花去推动思考的风帆，用智慧的火星去点燃思想的火花，用浪漫的激情去创造美好的生活，用科学的力量去强劲腾飞的翅膀！

只有使自己自卑的心灵自信起来，弯曲的身躯才能挺直；只有使自己懦弱的体魄健壮起来，束缚的脚步才能迈开；只有使自己狭隘的心胸开阔起来，短视的眼光才能放远；只有使自己愚昧的头脑聪明起来，愚昧的幻想才能抛弃！

不点燃智慧的火花，聪明的头脑也会变为愚蠢；不践行确立的目标，浪漫的理想也会失去光彩；不珍惜宝贵的时间，人生的岁月也会变得短暂；不总结失败的经验，简单的事情也会让你办砸。

宠爱的出发点是爱，落脚点却是恨；嫉妒的出发点是进，落脚点却是退；梦幻的出发点是绚(烂)，落脚点却是空；贪婪的出发点是盈，落脚点却是亏。

没有激情，爱就不会燃烧；没有友情，朋就不会满座；没有豪

情，志就难于实现；没有心情，事就难于完成。

我们缺少的不是机遇，而是对机遇的把握；我们缺欠的不是财富，而是创造财富的本领；我们缺乏的不是知识，而是学而不厌的态度；我们缺少的不是理想，而是身体力行的实践。

有了成绩要马上忘掉，这样才不会自寻烦恼；有了错误要时刻记住，这样才不会重蹈覆辙；有了机遇要马上抓住，这样才不会失去机会；有了困难要寻找对策，这样才能迎刃而解。

你可以不高尚，但不能无耻；你可以不伟大，但不能卑鄙；你可以不聪明，但不能糊涂；你可以不博学，但不能无知；你可以不交友，但不能孤僻；你可以不乐观，但不能厌世；你可以不慷慨，但不能损人；你可以不追求，但不能嫉妒；你可以不进取，但不能倒退。

生活需要游戏，但不能游戏人生；生活需要歌舞，但不需醉生梦死；生活需要艺术，但不能投机取巧；生活需要勇气，但不能鲁莽蛮干；生活需要重复，但不能重蹈覆辙。

把工作当享受，你就会竭尽全力；把生活当乐趣，你就会满怀信心；把读书当成长，你就会勤奋努力；把奉献当快乐，你就会慷慨助人。

最美的不一定是可爱的，最可爱的才是最美的；的不一定是最合适的；最合适的是美的；大的不一定是尊敬的，尊敬的才是大的；美的不一定是动听的，最动听的才是美的。

有的人不管年纪多大，却永远年轻；有的人不管是荣是辱，却波澜不惊；有的人不管是富是贫，却朴实为人；有的人不管受讥遭讽，却依然阔步前行；有的人不管自己位有多卑，却永远惦念着祖国母亲！

人生是一本书。有的写得精彩，有的写得平庸；有的写得厚道，

有的写得轻薄;有的写得恢弘, 有的写得小气;有的写得平顺, 有的写得曲折;有的留下光彩, 有的留下遗憾;有的留有思考, 有的只剩空白!

有一个清醒的头脑比有一个聪明的头脑更重要;有一种良好的习惯比有一种熟练的技巧更实用;有一股青春活力比有一副健全的臂膀更有力;有一身勇气和胆识比有一门知识更强劲。

感动往往发生在一刹那间: 一个眼神可能让你忆念一世;一次资助可能让你感动一生;一句祝福可能让你温馨一世;一点宽容可能让你感激终生。

健康的才是美丽的, 合适的才是的, 常新的才是迷人的, 平凡的才是伟大的, 坚韧的才是长久的, 真实的才是永恒的。

世间的事情都是如此: 当你刻意地追求时, 它就像蝴蝶一样振翅飞远;当你专心致志之时, 意外的收获已悄悄来到你的身边!

你可以用投机的方式赚到财富, 却无法从财富中获得满足;你可以用欺骗的方法获得女友, 却无法从女友心中获得爱情;你可以用作弊的手段获取高分, 却无法从书本中获得知识;你可以用金钱买到荣誉, 却无法从百姓口中获得名声。

虽然我们不能决定自己生命的长度, 但可以拓宽它的宽度;虽然我们不能改变容貌, 但可以展现笑容;虽然我们不能控制他人, 但可以掌握自己;虽然我们不能预知明天, 但可以把握今天;虽然你不能样样顺利, 但你可以事事尽力。

梦虽虚幻, 却是自己的梦想;位虽低微, 却是自己的岗位;屋虽简陋, 却是自己的家;志虽渺小, 却是自己的追求。

做人可以不高尚, 但不能无耻;为人可以不伟大, 但不能卑鄙;头脑可以不聪明, 但不能糊涂;生活可以不乐观, 但不能

厌世;交友可以不慷慨，但不能损人。

生活的真谛在于创新，生活的理想在于远大，生活的艺术在于选择，生活的步履在于踏实，生活的乐趣在于追求，生活的安乐在于平淡。

过于欣赏自己，就发现不了别人的优点;过于赞赏别人的优点，就会看不见自己的长处。

如果你盼望明天，那必须先脚踏实地;如果你希望辉煌，那么你必须脚不停步。

每一个人都拥有生命，却并非每个人都能读懂生命;每一个人都拥有头脑，却并非每一个人都能善用头脑。只有热爱生命，善于动脑的人，才算得上真正拥有生命。

拥有了一颗赤城的心，便拥有了朋友;拥有了一颗善良的心，便拥有了友爱。

不要悲观地认为自己很不幸，其实比你更不幸的人还很多;不要乐观地认为自己很伟大，其实你只是沧海之一粟。

财富是一种寄存，你不能将其带走;荣誉是一道亮光，你无法将其留住;成功是一颗硕果，你无法四季品尝;生命是一种过程，你不能让其停步。事物是辩证的，当你得到一些东西时，同时也会让你失去另一些东西;当你失去一些东西时，同时也会让你得到一些东西。

弱者只有千难万难，而勇者则能披荆斩棘;愚者只有声声哀叹，智者却有千路万路。

学会赞赏吧，它能拉近朋友间的距离;乐于赞赏吧，它能鼓励朋友不断上进;自我赞赏吧，它能激发自身的潜能。

在人之初，别拿人当幼欺；在人之暮，别拿人当弱辱；在人之前，别拿己当众扬；在人之后，别拿人当猴谤；在人之上，别拿人不当人；在人之下，别拿己不当人。

当你习惯过一种日子，那么，你的一生只过上一天；如果你生活常新，那么你每一天都会过得很精彩。

什么都可以丢，但不能丢脸；什么都可以再来，唯独生命不能再来；什么都可以抛去，唯有信仰不能抛去；什么都可以接受，唯独屈辱不能接受。

你可以忘掉失败，但不能忘掉教训；你可以忘掉昨天，但不能忘记历史；你可以忘掉苦难，但不能忘却艰辛；你可以忘掉伤疤，但不能忘却耻辱。

一切皆可以变，唯有我们的理想不能变；一切都可以长，唯有我们的傲气不可以长；一切都可以老，唯有我们年轻的心不能老；一切都可以退，唯有我们前进的脚步不能退。

失去的我们不妨让其失去，因为它可让我们少些惆怅；得到的我们不妨少些满足，因为它可让我们多些清醒。

如果你的童年不游乐，少年不好学，青年不立志，中年不创业，那么，你的生命就将随着年老而逝去。

生命因运动而精彩，生活因乐趣而充实，学习因思考而深刻，交友因真诚而持久！

我的演讲结束，谢谢大家！

大学青春励志演讲稿篇五

同学们：

当你目视着五星红旗冉冉升起时，当你聆听着雄壮有力的国歌声时，当你满怀激情高唱着《义勇军进行曲》时，你想到了什么——烈士的鲜血、民族的发展、祖国的昌盛……毫无疑问，这些都是应该思索的。但此时此刻，你是否还想到了你自己，想到了你自己肩上的历史责任与使命；你是否想到如何为国旗增添光彩；是否想让自己的青春更加美丽、更加壮观！

青春是迷人的，青春是人生的花季，是最美丽的时节。多少人在青春年华里就谱写出了辉煌灿烂的人生。体坛名将伏明霞的青春就是其中之一。伏明霞的青春是耀眼的，她在国际跳水运动史上，写下了一页页光辉的篇章：1990年5月在美国佛罗里达举行的国际跳水公开赛上，11岁的伏明霞获得了跳台跳水冠军，成为世界上获跳水金牌最年轻的人。1992年，在澳大利亚珀斯举行的世界游泳锦标赛上，13岁的她摘取了跳台金牌，成为历史上最年轻的世界冠军，她的这个纪录也被收入了世界吉尼斯世界纪录大全。1992年8月在巴塞罗那奥运会上，她又戴上了奥运会的跳台桂冠，成为中国体育史上最年轻的奥运冠军。1996年7月在亚特兰大百年奥运盛会上，她不仅蝉联跳台金牌，还夺得了跳板冠军，成为36年来第一位在一届奥运会上包揽两块跳水金牌的女运动员。在刚刚结束的xx年悉尼奥运会上，伏明霞力挫群芳，在三米板跳水项目上又一次为祖国赢得了金牌，赢得了荣誉。

伏明霞的青春是极为美丽的，她的青春之所以美丽，不是因为她拥有豆蔻年华，而是因为她奉献了青春，她把青春年华奉献给了社会、祖国和人民。她为祖国和人民的利益付出了汗水、心血。她充分发挥了青春的潜能，并让这种潜在为社会为祖国作奉献的舞台上尽情地施展。试问，伏明霞倘若没有为祖国和人民奉献出青春、赢得荣誉，她的青春能会如此闪光、美丽吗？青春对于每一个人来说都是公平的，它让每个人都拥有。但每个人的青春价值却是不同的，每个人的青春亮度也是大不一样的。有的人虽然拥有美丽青春的外表，但无青春热力的底蕴，自私自利、损人利己、品德败坏、心

灵龌龊，而使青春暗淡无光。有的人虽然拥有响亮的青春年龄，但未能创造应有的业绩，胸无大志、碌碌无为、虚度年华、浪费时光，而使青春黯然失色。有的人虽然拥有健壮的青春体魄，但由于扭曲青春的使命走上违法犯罪的道路最终受到法律制裁，而使青春披上一层灰暗的面纱。

这些人的青春可以说是可悲的、渺小的。而这种可悲与渺小，不在于别的原因，而在于他们的青春缺少了奉献，只知道满足一己私欲，膨胀自己的恶习，而不能为社会、国家、民族作出有益的奉献。

同学们，你们正处在人生青春时节，你们应让自己的青春怒放异彩，你们应让自己的青春更加鲜艳美丽。为此，你们就必须懂得“奉献”。奉献才是青春真正的内涵，离开奉献的青春就不是真正的青春，离开奉献的青春就无异于将青春断送。“奉献青春”对于同学们来说，它应包含两层意义：一方面是指珍惜青春时光，如饥似渴地汲取青春能量，包括德、能、才、学、识、体等诸养分，使其至善至美；另一方面是指要用自己的青春热力去温暖人间，用自己的青春力量去战胜困难与邪恶，用自己的青春智慧去营造崭新的世界。

为此，同学们讲奉献青春，就要做好三件事：

首先，要强化奉献青春的意识。革命先驱李大钊说得好：“为世界进文明，为人类造幸福，以青春之我，创建青春之家庭、青春之国家、青春之民族、青春之人类、青春之地球、青春之宇宙，资以乐其无涯之生。”李大钊这样说，也是这样做的，他以强烈的奉献青春之意识，激励自己为祖国、为民族、为人类的进步与光明而不懈地斗争，不断地奉献，直至奉献出宝贵的生命。也正是因为他的奉献，才使他的青春美丽夺目。时代在变化，历史在发展，今天的同学们，已不是在黑暗的统治时代，而是处在建设有中国特色的社会主义的历史新时期。为此，“要为祖国的四化伟业，要为国家的物质文明和精神文明建设奉献自己的青春”就应成为同

学们一种强烈的意识，并在脑海中打下深深的烙印。只有这样，才能为自己奉献青春扫清思想障碍。

其次，要造就奉献青春的本领。奉献青春也是有条件的，这个条件就是具有奉献青春的本领。有些人想奉献青春，让青春美丽，但没有本领，或本领不大，因而也就难以如愿。对同学们来说，奉献青春的本领主要应包括三大方面：第一，要有高尚的思想道德品质。有了高尚的思想道德品质才会更加坚定奉献青春的意识，才会自觉、自主地奉献青春，关键时刻还能挺身而出奉献自己的生命。因此同学们要加强修养，使自己成为具有高尚道德品质的人。第二，要有科学文化知识和实践技能。在科技飞速发展，科技竞争成为国力竞争的焦点的时代，在科教兴国的今天，没有科学文化知识和劳动技能，为祖国为人民奉献青春只能是一句空话。无论在生活里、工作中、生产上，当人们需要你用知识的力量去战胜困难、解决困难时而你满脑空空、一无所知，还能谈得上“奉献”吗？为此，同学们应充分利用可以利用的时间去刻苦学习，掌握知识，培养技能。第三，要具有健康的体魄。作奉献需要付出精力与体力，没有良好的身体素质就很难作奉献。因此，锻炼身体，让青春更健美就不是一般的意义。总之，德、识、才、学、体正是构筑青春烈焰的燃料，离开了这些燃料，青春就难以发光、发热，青春就不会美丽！

大学青春励志演讲稿篇六

老师们、同学们、同志们：

曾经看到一则故事：在很久以前，有一位国王统治着一个十分富裕的国家。有一次，他到很远的地方去旅行，坎坷不平的道路使他的双脚十分疼痛。于是，他诏示天下，要全国的老百姓用牛皮铺好他要走的每一条道路。显然这是花很多的钱也难以做到的事情。一位聪明的大臣向国王献策：尊敬的陛下，臣已为您寻找了两块珍贵上好的牛皮，请包在您的脚上，这样可以让您的脚少受伤痛。国王比大臣更聪明，他撤

回诏令，命人为自己做了一双漂亮实用舒适的厚底皮鞋。国王穿上皮鞋，颇有感触地说：“过去，我一直强调改变世界，现在看来，有时更需要改变的是我们自己”。

同学们，我们肩负着改造世界，改造社会的神圣使命，这份重任不容推辞；我们面临着激烈的竞争，适者生存劣者淘汰，这种状况无法逃避。因此，我们需要从故事中明白一个道理：也许在一定时间一定范围里我们无法改变生存的环境，但我们完全可以改变自己的现状。改变自己，才能完善自我，超越自我，走向成功。

在新学期开始之际，在每位同学成长的道路上，我们需要改变一切与社会和谐进步相悖的观念和行为，我们需要改变一切与自身健康可持续发展相悖的观念和行为。改善自己的现状，才能改变学校面貌，才能改变社会面貌，才能改变整个世界面貌！而要改善自己的现状，愿同学们从今天开始，从小事开始，持之以恒，直至成功！

谢谢大家！

大学青春励志演讲稿篇七

尊敬的.各位评委、敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家下午好，我是xx号选手xx[]今天我演讲的题目是《创先争优一勇作“弄潮儿”》。

目前，不少同学认为大学是一个学习周期的结束。其实不然，大学应该是学习周期与周期之间一个渐变的过程，大学给了我们一个发现自我的平台，大学又给了我们迈向更高平台的机会。所以我们要珍惜这种机会，善于运用这个平台，敢于创先争优，勇作弄潮儿。

创先争优是针对新时期新任务新思路的要求和分析，在党的上提出来的。所谓的创先争优就是：创建先进基层党组织，争做优秀共产党员。我现在虽然不是是一名共产党员，但是作为党的后备军，我有“争做优秀大学生”的志向。

作为大学生，要创先争优，首先要学好科学文化知识，这是我们的本职工作。科学文化素质是我们成长成才的基石。试想，如果我们连本职工作都做不好，还要谈创先争优，岂不有点滑天下之大稽的味道。我们以后可能会平凡，但我们不能平庸，因为我们拥有知识，因为知识才能改变一切，知识才是我们可持续发展的源泉。所以我们要努力学习，广泛涉猎，扩大自己的知识面，丰富自己的思想，为创先争优积累弄潮的资本。

作为大学生，要创先争优，还要积极参加社会实践活动。社会实践是我们从校园走向社会的一个缓冲期，是我们学以致用的舞台，我们所有的学习就是为了到社会中去检验。实践才是检验真理的唯一标准，而我要说社会是检验我们的唯一标准。我们要把个人和社会结合起来，把理论和实践结合起来，敢于在社会中展现和完善自我，敢于在社会的大潮中激流勇进，勇作弄潮儿。

作为大学生，要创先争优，还要善于发现榜样，善于向先进人物先进事迹学习。榜样的力量是无穷的。正是有了敢于创先争优的决心，洪战辉一路坎坷走来，感动了全国人民；正是有了敢于创先争优的意志，长江大学的三名大学生用生命证明了自己的追求；也正是有了敢于创先争优的魄力，海尔从一个名不见经传濒临倒闭的工厂成了世界名牌；也正是有了创先争优的气势，中国成了世界第二大经济体，中华民族毅然昂扬屹立在世界民族之林。

作为大学生，要创先争优，还要正确充分地发挥主观能动性和创造性。要对生活充满激情，对未来充满信心。“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。虽然我们追求的是静态

的“先”和“优”，但动态的“创”和“争”才更显我们年青一代的魅力。让我们把创先争优当做是我们成长的一种动力，一种鼓励，一种精神的象征，一种信仰的支持。带着这种精神信仰，让我们在时代的大潮中勇作弄潮儿。

我的演讲完毕，谢谢大家。

大学青春励志演讲稿篇八

各位老师，各位同学：

大家好！

这就引出来我这天要讲的主题——“胜不骄败不馁”。古人曾说过：“胜者不骄傲，败者不气馁。”讲的就是这个道理，当你经过自己的一番努力取得成功的时候，决不可沾沾自喜，骄傲于世，目中无人，而应总结成功的经验，再接再厉，向更高、更好的目标而努力奋斗；当你遇到挫折与失败的时候，决不能灰心伤气，破罐子破摔，而应仔细检查自己做的事情，从中找出原因，不断总结，就会从一个失败走向成功。失败并不可怕，可怕的是我们不能从中意识到自己的不足。我们常说“失败是成功之母”，讲得就是通往成功的道路上，失败有时也是不可避免的，伟大的发明家爱迪生不就是经过无数次的失败才走向成功的吗？经历了无数次的失败—成功，在失败在成功，最终发明了电灯。爱迪生是这样，雅典奥运会冠军刘翔也是一样，他也是经过了无数次的失败之后才取得了如此骄人的战绩，实现了亚洲人短跑金牌零的突破，为中国人争了光，也为亚洲人争了光！但是要从失败中不断汲取教训，多向成功的人士学习，从心理上要认识失败是暂时的，只要你能调整心态，找出问题的所在，在加上自己的刻苦努力，你必须能取得自己满意的结果。

我们刚刚进行了期中考试，由于各个学生的基础不一样，有的同学透过自己的努力取得了优异的成绩，而有的同学觉得

自己的成绩不理想，没有到达自己的目标。这样就出现了两种心态的同学。考试好的同学会欢欣鼓舞，但绝不可骄傲，还要继续前进；考试暂时不理性的同学不要悲观失望，查漏补缺，终究会取得优异的成绩。我想告诉大家的是：考试只是一种检测手段，透过它反映开学以来你对所学知识的掌握程度，分数的高低只能代表过去，不能代表将来。只要你能从考试中分析自己的失败的原因，总结自己的不足之处，相信在以后的考试中你必须会名列前茅的。

在我们的日常学习和生活中，要持续一个良好的心态，做到胜不骄败不馁。我真心地期望每位同学，在以后的学习中，要克服学习上的困难，知难而上，勇攀高峰，力争做到：课前要认真预习，准备好必备的学习用品；课上要用心思考，大胆发言，不懂就问；课后要及时复习，认真完成老师布置的课堂、家庭作业。作业书写工整，作业要独立完成，作业要尽量不错，错了要立即订正。我们坚信，只要同学们努力去做，期末考试必须能考出优异的成绩。

胜不骄，败不馁。让我们永远持续一颗奋斗的心，总结这天的成功与失败，展望明天的辉煌，经过大家的努力学习和拼搏，相信大家都能到达自己理想的彼岸。

请牢记：“胜不骄，败不馁，”这句名言，相信它会为你的人生带来极大的鼓励和帮忙。

大学青春励志演讲稿篇九

各位评委、亲爱的同学们：

大家好！

20__年已经悄然无息地过了一大半了，我们也从一个满怀壮志的高中生，成为一名大学生。这期间虽然饱尝了山穷水尽疑无路的困顿，可丰富的大学生活又给我们带来了柳暗花明

又一村的新境地，因为这里是我们攀登目标理想的新起点，也是我们积累知识阅历的新家园。

也许中学时期就已经读到或者听到许许多多关于大学生生活的信息，有人说大学生生活绚丽多彩的，也有人说大学生生活是无聊空洞、浪费青春的。也许，后者更多一些。是的，其实，他们说的都是正确的，因为真实经历，他们才会那么说，这两者是不矛盾的。这是因为在大学里，有的人确实过得很充实、很开心，深深留恋这块他们认为是一辈子都无法重复的净土。

在过去的旅途中，无论你是否拥有过欢笑，拥有个阳光，这都已成为永远的记忆，加上一把锁将它封闭起来吧！摆在我们面前的，新的老师，新的同学，新的旅途，新的梦幻，新的生命正在破土而出，面对这一切，我们该怎么办。由于现实的残酷，我们将化身为一个个骑士，抹掉胸口上的创伤，擦掉昔日的荣耀，拿上我们的曾经的利器，整装待发，新学期的目标是我们新的征途的开始！梦想是我们通往成功的地图，只有付出了行动，迈出我们坚实的步伐，才能让我们到达成功的彼岸。确定我们的目标，就要为了他努力拼搏，志当存高远，我们要立长志不要常立志。

大学生活是多姿多彩的，但也需要我们去把握和深入体会。有人说：“平凡的大学生有着相同的平凡，而不平凡的大学却有着各自的辉煌。”但，你可以选择平凡，但却不可以选择平庸；可以的话，相信谁都想不平凡。好了，我今天的演讲也到此为止了。最后，只说一句话：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”是的，送给我自己，也与大家共勉！

谢谢大家！