

珍惜青春演讲稿(模板9篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

珍惜青春演讲稿篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

时光飞逝，转眼间，我们已不再是爱做梦的小孩了；不再是沙滩上赤着脚丫玩沙子的小捣蛋了。我们已踏入了青春的大门，踏入了这个美好的花季。令人回味无穷的童年随着时光长河缓缓流进了回忆的大海中。

青春是什么？青春是一幅画，一幅多彩的画，让人总迷恋在画的美景中；青春是一首诗，一首激情高昂的诗，让人陷入于似懂非懂的诗意中；青春是一首歌，一首旋律优美的歌，让人总陶醉在光怪陆离的幻影中。

然而，青春是短暂的，它演奏着的旋律其实是短暂而急促的，只是在你不经意间。青春是需要我们去珍惜，去把握的。有许多人恬不知耻地说道：“青春，我就该好好享受，浪费了许多可惜呀”！难道你没听说过：“夕阳无限好，只是近黄昏”、“莫等闲，白了少年头，空悲切”、“时光时光不再来”吗？这些豪情壮语。告诉我们的是：青春是美好的，是我们努力的大好春光，是我们为梦想而奋斗的良好时机，是在为我们长大后能为国家做贡献而筑地基的时候。

是的，青春不仅是美好的，也是我们学习进取的好时机，有了目标的青春会更美好。我们在燃起青春之火的同时，也应

燃起理想之火，让两火同时燃起，共同努力，照亮我们美好的前程。让我们来精心保护，珍惜这两把美丽的火焰。相信风雨之中，它们会燃得更旺，让我们来为此而珍惜吧！

珍惜所拥有的青春吧！让我们做到：青春无悔，无悔青春。这就是你一生中最美好的答卷。

珍惜青春演讲稿篇二

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，人总会对自己的未来充满期待。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，

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。

珍惜青春演讲稿篇三

我是初二班的禹嘉欣，今天我给大家演讲的主题是：珍惜青春！假如谎言是一种伤害，那就让我们选择真相；假如失败是一种伤害，那就让我们选择奋斗；假如分离是一种伤害，那就让我们选择归来；假如老去是一种伤害，那就让我们珍惜青春！我们常常思索青春，她真是个奇怪的东西。有一天，我忽然发现镜子前的自己褪去了一丝稚气，爸爸妈妈再也不“丫头、丫头”的叫我，开始挺正经地喊我的名字；我们不再热衷于公主裙、小皮鞋，而喜欢穿着休闲装、运动鞋，或是颇为文静地换上了淑女装。逛书店的时候，不再沉浸于童话，而是选择和泰格尔娓娓品诗或是痛快地听鲁迅批判丑恶与庸俗。房间里不再是乱七八糟，书桌上工具书取代了零食，枕头边复读机取代了娃娃，原本系着蝴蝶结的小辫变成了清爽的马尾辫，家中欢乐的歌声变成了叽哩呱啦的英语或古文。觉得这样的自己好极了，摆脱了孩子的奶味，一切对于我们来说都是新的，未来更是充满了挑战和新奇。就这样，我们踏上了青春的征程。青春是我们每个人都必须经过的一段路，可从来没有人会告诉我们应该如何走好这趟沉重而青涩的旅途，沿途的风光很美，可一旦迷路，就只能在半路徘徊。

徊，回不到起点，也不知终点在何处，如同走进一片荒芜的沙漠，前不见古人，后不见来者，随时都有可能出现异常。忐忑不安。也有甚者，边走边欣赏他人的故事，自己只做鼓掌的观众，不思进取，浪费青春。现在的我们，青春懵懂，年少无知，因把任课老师气哭而高兴；给年长的老师起外号。

满心期待他的一笑，却不想背了个不尊重老师的罪名；还夸张地模仿老师上课和讲话的方式而乐此不疲。当然，我们也会因一道深奥的数学题而一起谈论几个钟头，喜欢在闲暇的时间翻翻书，一起畅游书海，感叹世界之大，无奇不有！青春虽然很美好，但也有同学会因为不懂珍惜而变得叛逆、顶撞父母。他们总是天真的认为，父母所赚的钱就是来给他们挥霍的，父母们不懂得享受，却不曾想过父母那是舍不得自己啊！你不懂父母每天任劳任怨，只是为了给你买一套摆阔而要的几千元的衣服；你不懂父母为什么总是不去享受生活，只是因为你常常喜欢在女同学面前展示绅士风度，而大把大把地花钱，你还会说他没品味；你不懂为什么每次吃饭总是慢咽咽，是为了想让桌子上的好菜任你饱尝。你的父母这样含辛茹苦地养育你，你有什么理由不珍惜时间，你有什么理由不好好利用青春年华来发奋图强呢？春去春会来，花谢花会开。然而青春却只有一次，容不得我们浪费半点时间，应该把握好这生命的盛夏之际，发愤图强。不要在日落时悔恨，做到始终问心无愧，不让人生最美好的时光随风飘走。既然留不住青春年华，就在年轻时燃烧；留不住时间脚步，就努力奔跑追赶。用我们的青春年华握紧时间的手，让我们一起此生不再虚度！

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。

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1905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！

今天虽平凡，可它却是一块块金砖，垫高了你的明天；今天虽普通，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”。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；或是带珍惜青春。

青春，让我们肆无忌惮，畅然释怀，体味风那样的自由，感受云那般的自在，因为青春赋予我们的是生命的巅峰，我们无须成熟，我们不再无知，我们唯有执着。

天的到来；如果你在今天留下了遗憾，那请你抓住明天；如果你放走了昨天、今天、明天，那你的人生只是无尽的虚叹，你也只是一具行尸走肉，你的消失将不会在这个世界留下一丝痕迹。

杨柳枯了，有再青的时间，花儿谢了，有再开的时间，燕子去了，有再飞的时间，然而时间溜走了却永不返回。昨天和今天没什么大区别，今天和明天也没有纷歧样，一年四序，春夏秋冬循环往复，可是我们个子长高了，逐步又变矮了，头发由黑变白，这时才刚想起，该学的没有学，该会的没有会，该做的没有做，可是已往的时间却再也找不回来了，这样的人生又有什么意义呢？以是我们一定要从小珍惜时间，努力学习，未来才气成为有用之才，否则就难免要”少壮不努力，老大徒伤悲”了。

把握青春

而应用智慧和勇气扬起理想的风帆，用青春和生命奏响时代的强音。保尔·柯察金曾经说过：“生命对于每个人只有一次，人的一生应当这样度过，当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。”四年，我们有幸拥有着这大学四年，但多少人的四年已一去不返；更还有多少人在为能拥有这四年而埋头于题海和各种各样的模拟考试中呢、当初我们从他们这种状况中走出来。走进许多人梦寐以求的大学。

“我们错看了世界，却反过来说世界欺骗了我们。我相信，年轻没有什么不可以，心有多大，未来就有多大。人生短短几十载，不要给自己留有什么遗憾！”

飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。”只有启程，才会到达理想和目的地，只有拼搏，才会获得辉煌的成功，只有播种，才会有收获。青春，应该是奋斗的。想问大家一句很纯朴的话，你们爱国吗？不知道大家有没有看过这样一部电影。

那些曾为中华民族的民主，科学，独立而抛头颅洒热血的青年们，是他们，在民族遭受屈辱的时刻挺身而出，以力挽狂澜之势救黎民于苦难。在斗争中，青年们以燃烧的激情和鲜血凝聚成精神的火炬，点燃了未来。这种青春是多么绚丽夺目，这种使命是多么震撼人心啊！然而。在当代的中国，我们不得不正视一些现状，大学生既被社会过高的期待，也过高地期待着社会，只因为一些青年大学生不能正确地评估自己，作为不思进取的借口。于是，曾经也想要有所作为，却不知道从何做起，跟着感觉走了。我的一些话并非说教，我们都一样，希望以此和大家相互激励，相互促进。路是脚踏出来的，历史是人写出来的。人的每一步行动都在书写自己的历史。青春不仅仅需要激情，同时也需要一颗求实进取的心！青年，如云霞，光彩熠熠，似白杨，生机勃勃，是李大钊先生眼中的“人生之春、人生之华”，是毛泽东主席口中“早晨八九点钟的太阳”。作为青年中的一员，应以激情为旗，用青春作注，拼一个无悔的人生！我的演讲完毕，谢谢大家！

珍惜青春演讲稿篇四

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，美与力量的象征！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。承受困难与挫折，包容与压力、义务与责任。

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，只能在无聊与寂静中湮没。

珍惜青春，贵在由崇高的理想与执著的追求，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，美德与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，勤奋与毅力是成功的基石。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。

珍惜青春演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

有许多人都觉得，自己人生最美好的时期正是青春那段充满激情，个性张扬的时期。不知天高地厚，拥有初生牛犊不怕虎的精神，有用不完的精力和活力，这是他们对青春的注解。而正处在这最美好时光的我们，也在尽情地享受这段美好。

一个真实的自我，张开翅膀，放开世俗的一切去飞翔吧，蔚蓝的天空会有我们的身影，广阔的宇宙会有我们留下的痕迹。我们都是一个平凡的人，现在的我们对未来充满憧憬，充满希望，也将创造一份辉煌的青春。

平凡是我们的本质，热情是我们真诚的象征，我们爱生命，也爱生活，我们的生命如此的朝气蓬勃，生活也是如此的幸福。我们努力忘却过去的所有伤痕，曾不止一次的试图走出一次次困惑，拼命的想从头开始。但是，时间如流水一样，从我们的身边匆匆而过。所以，我们就让青春的风铃摇响我们向前、向前的节奏，让青春的风铃奏响心灵的乐声。趁我们有明亮的眼睛，让我们快点，多点读天下书；趁我们有灵光的大脑，让我们快点、多点做人生事。青春过后，生命就会加速。

萧伯纳说过：“青春是美妙的，挥霍青春就是犯罪。”所以，我们决心要做一个好孩子，我们不犯罪。我们会用行动和结果证明，我们并非温室里的花朵，我们是路边的野花，虽然叫不出名，但依然灿烂生长。

我们正值青春年华。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人□xxx

20xx年xx月xx日

珍惜青春演讲稿篇六

在我们生活中，有的东西失去了，可以再回来，但有的东西一旦失去了，就像逝去的流水“一去不复返”。我们要好好把握它，充分利用它，才不会失去，那这个东西就是——时光。

时光，一个普通的话题，它来得匆匆，去得也匆匆，总是在人们不经意的时候悄悄离开，最后只留下一件东西——人们对它的深思熟虑。

时光，你把东风带给柳树，让小鸟快活地飞上蓝天；你把青草带给草原，让千万朵鲜花张开笑脸；你把阳光带给山谷，让积雪化成淙淙的泉水；你把细雨带给田地，让种子闻到泥土的香味……人们都说“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，你比黄金要贵上一千倍、一万倍啊！

同学们，“光阴似箭，日月如梭”。时光匆匆，人生短暂，你们珍惜过时光吗？充分利用过时光吗？难道你们就不为虚度光阴而感到可耻吗？俗话说，“珍惜时间就等于珍惜生命”，时光如生命，生命如时光，我们作为21世纪的接班人，更应该珍惜时光，充分利用时间，珍惜每一天，把握每分每秒，长大后用自己的才干建设我们的美丽祖国！

珍惜青春演讲稿篇七

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！

珍惜青春演讲稿篇八

大家好：

我是演员，演了四十年的戏，当我一上场看到各位，我马上有种少年不识愁滋味的感觉，因为各位都是头角峥嵘的年轻

人。少年不识愁滋味，欲上层楼，欲上层楼，为赋新词强说愁。而今尝尽愁滋味，欲语还休，欲语还休，却道天凉好个秋。无形中就感觉到这首词，就好像我们大家共同的一个写照。

我从小不愿意把“成功”这两个字下定义，成功只是一个让我们永远往前奔走的一股动力。就好像前面有个鱼饵，那个鱼饵一直一直吸引着我，这一辈子一直往前走。允许我报告一下我小时候的状况，我在中国台湾出生，昨天晚上从中国台湾就划着船赶过来，不相信，我真是划着船赶过来的。我记得初二的时候，我的数学跟我另外一个哥们，我们经常考零分，考二十分老师都问我李立群你看谁的，老师都太了解我了，然后我就脸红了，很不好意思。结果我们这个老师多可爱，老师说你们看，李立群他起码知道害羞，脸会红。那个时候中国台湾的经济还没有起飞过，所以海员的待遇算是不错的。我爸爸就鼓励我说，人要有一技之长，你就去念海专吧。第一次没考上，第二次没考上，嘴巴讲得轻松，各位，这就是两年，真的是两年。最宝贵的十六、十七岁的两年。我在补习班干什么？我在补习班发愣，然后我在补习班翘课，两年过了以后我觉得自己不能再没有交代了，爸爸这么辛苦地养我，然后我这两年还没有考上高中。我就每天早上起来，九点钟台北图书馆开门，然后我们就挤在门口，挤着抢位子，抢到位子之后，从早上九点一直念到晚上九点关门，骑着脚踏车回家。这样搞了两个月，我把理化，物理，英文，能够背的全部死背背下来，结果让我侥幸地考上了中国海专航海科。

我念海专的时候功课依然不好，校外组织有一个中国青年剧团，我就报了舞台技术组，打打灯光也许不错，蛮好玩的。那个时候不小心对表演，对戏剧表演产生了这一生都甩不掉的情感，毕业以后去出海实习，本来是想一心一意地做海员的，可是在海上做二级水手，在那边敲铁锈，登高爬下，油漆，干这些活的时候看那些我们最羡慕的船长，轮机长，大副，就觉得这些人他们心事重重。我就好奇，是摆酷？也不是，

是觉得奖金不够?应该不是，怕船翻了?那又不是你一个人翻是吧。他到底在愁什么我就很好奇，一边扫地一边干活，就跟他们聊天，聊着，聊着突然间发现原来我干错行了。因为船长有一天跟我说：“我跑商船二十二年了，我的女儿今年大学毕业，我只见过他们二十二面，一年见一面，一次见一个月，不到两个月就走了。我告诉你小李，当有一天你觉得跟你自己的亲情脱节的时候，还不如没有那份情。”这个船长跟我这么讲，轮机长也是类似的口吻。那我还干吗，拼命地往这个职位去奔，我那时候就觉得原来航海很浪漫，但是它不是一个我，或者是许多人可以干到老的，所以我是我们班上第一个改行的。下船之后，拿到毕业证书我就不干了，不干了之后怎么办呢，我就去干各种工作。中国台湾有个做月饼很大的一个公司，我给他们送月饼。过了一段时间我又去给二手汽车店当店员，给人家打粗蜡，打完粗蜡打细蜡，抹得干干净净，跟客人解释这个车子怎么样怎么样，多少钱。然后还干过盲人按摩院的，送盲人去按摩，做了很多事情，包括在中国台湾中央山脉里的一个大禹岭做了一年的长工。

那一整年当中不断地跟台北的搞过舞台剧的朋友、同学联络，他们都劝我赶快下山去做舞台剧，或者去做戏剧这一行，可是我从来就不觉得我在学校里面参加过的一个戏剧社团活动为什么要变成我的职业呢?我干嘛要靠它吃饭呢?但是我做了这么多行业以后，有一天我爸跟我讲说，“立群啊，如果你再这么干一行怨一行的话，不表示别的，表示咱们自己见识不够”，我爸这句话打住我了，打到我了。我觉得对，是，好像青春是经不起等待的。我不能再这样耗时间了，我从小学，初中，大学，我根本都没好好用过功，我过去这么多年，人家说青春不留白，我是一片空白。但是当我进入电视公司以后我的心情完全变了，也就是我二十七岁的时候。我二十岁就接触戏剧，我二十七岁才把它当成职业。当了职业演员以后，尤其是在电视公司当演员，我不知道什么叫好，我就给我自己一个小标准，就是说不要ng不要ng或许就是好，起码表示我用功了。别人所有人在聊天，我一定不断地在默剧本，不断地在看剧本，被别人认为这个年轻人是很怪的一

个人。然后有一次六十集的电视剧，我录到第五十二集了，我ng了，还不是讲错台词，是冒场了，从那个景片里面不该出来，我早出来了，导播在楼上开大的麦克风。“李立群ng!”哗，全场大笑鼓掌，拍大腿的都有，开心得就差没有开香槟了，我那一刹那才发现，原来所有的人都在注意，这个年轻人从来不ng的，他不ng的，六十集的电视剧，我录到第五十二集了我才第一次ng□这是很难很难很难的。到今天为止我从比我大三十岁的同公司的演员嘴巴里，他还会跟别人提起当年我这个事，就是李立群当年演电视是这样演，这样演。介绍我的短片有谈到我是烂戏大王，这到底是褒还是贬我都不知道，当然应该是褒。演电视剧的时候你会碰到各种剧本，有的剧本你认为它很好，如果你认为它很好，它触动了你，那我就想办法不要辜负它，把它尽量演好了。如果你觉得这个剧本一般，烂剧本，演员看到烂剧本的时候一定在看的过程当中就会血脉愤张。说你怎么写的，你怎么那么混呢，但是既然接了，我们在演的时候就要心平静气，把那一堆似曾相识的故事，似曾相识的台词，似曾相识的布景，似曾相识的各种情节，尽量地把它变成稍微不相似一点。电视剧在我心目里我说过很多次，它就像是自来水一样，强迫地输入到每一个家庭，你说它重要吗，它就是自来水。你说它不重要吗，没有自来水怎么行。所以再大腕的演员，再小腕的演员，也不过就是努力地把那些水质搞好了服务大家，不要把水搞浊了污染大家，我们所做的事就是这样。

我在三十岁的时候，有一天经过一个台北市的室内射箭场，然后我看到有人在射箭，我立刻被吸引，拿起来试试那弓就放不下来了，接下来开始每天去练习，我射了十年箭，三十岁到四十岁，射了十年，都射得蛮勤的。射箭最大的感受是第一箭红心，第二箭又红心，第三箭又红心，第四箭还没有拉弓呢，自己就把自己打垮了。那个好强心，虚荣心，再得胜心都不请自来，把你那个平常心早就打乱掉了，然后你到最后就发现，射箭到底是为什么，我为什么要射箭，我为什么要搞自己这么痛苦。有一天我在射箭场里面看到一个七十

岁的老先生，很清瘦，长得很干净，带了一把一看已用了十几二十年的那个箭袋，干净而被磨过，有岁月的痕迹，里面放了一沓箭，箭虽然是老的，羽片是新的。他一个人很安闲地站在那边，拿着弓箭，没有瞄准器，没有平衡杆，没有任何东西，他就拿着一把弓，什么都没有这样子，架上箭，噌，嗖，三十米，三十米以外，当，十环就红心，一点什么喜悦也没有。拿出第二根，当，一沓箭只有两根在九环里面，我看到以后我觉得真的是蔚为奇观。我觉得这个人太厉害了，我就过去跟他聊天，他也客客气气地，安安静静跟我聊天。人家射了三十年了，弓三十磅，三十磅的对各位来讲，现在可能拉起来都有一点吃力，人家七十岁老先生，三十磅很轻松地拉开，一口气拉开，铛，咚，他所有的抛物线都在脑子里，而不在瞄准器上。所以当他射不准的时候，他没有理由再去怪罪我的弓哪里有问题，你后来才会发现，射箭所有的一切只不过就是在瞄准的那个时候，当这个箭射出去以后到了靶上，通常是大家最重视的。其实它已经变成最不重要的事情了，因为它已经变得很呆板，僵化，无法改变，十分，九分，八分，七分而已了。最秘密的最内在的活动是在拉弓的那一刹那，你到底用什么心情去安定你自己，用什么样的态度去平衡你自己的身体和精神，然后安心放箭。

我的感受就是尽最大的努力把戏准备好，演出去，演员的一生是不可能箭无虚发的，所以他一定会在涂涂抹抹当中慢慢演，慢慢演，慢慢演。最重要的是希望各位明白环境，你要认清楚它，你认清楚它你就不会去抱怨它。在一个没有抱怨的心情下去工作和生活，你会比较清楚地去追寻。不管是在事业上，感情上，生活上，你甚至于不要去追寻一个压根就追不到的东西，咱们不要浪费这个时间，青春经不起等待。不要下废棋，尽量不要把时间浪费在那些没有意义而无益的事情上，就像我的青少年。我刚才看到你们各各头角峥嵘，我也希望在未来的岁月里面，你们都能够有三十功名尘与土，八千里路云和月，各位，莫等闲，以免白了少年头，谢谢！

珍惜青春演讲稿篇九

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

小时候的我，很是调皮。但无论我跑到哪儿，爸爸、妈妈都会找到我，拉我回家。以至于我很羡慕那些比我大的孩子，因为他们没有爸爸妈妈跟着、管着。

小时候的我，很羡慕比我岁数大的孩子。每每看到他们都与好朋友在一起，无忧无虑的走在大街上，享受着属于他们自己的时光，我会从心底产生羡慕之情，我也想拥有他们一样的欢声笑语。

小时候的我，总是羡慕身边的学长。我希望能像他们一样，一样的有才华，有风采……一切的一切，我想拥有与他们相同的才干。

现在的我，长大了，到了小时候的我很羡慕的年纪。我渐渐学会了与父母顶嘴，学会了生父母的气，甚至还学会了与他们吵架、摔东西。但是，我却没能成为小时候自己羡慕的人。每当与父母吵架以后，我看到的是母亲心痛的神情，听到的是父亲沉重的叹息声。

这一幕幕印在我的眼里、心里，让我后悔，后悔自己没能忍住。我想起了汪国真写的一句诗：“请原谅我，背叛了你的模式和准则。如果你属于历史，时代需要我，我不能走在你的前面生活，你也无法阻拦钟声在黎明回响。”

小时候的我，总是羡慕那些长成大人的哥哥姐姐，也很希望成为那种孝敬父母，不对父母发脾气的人。可现在的我，到了这个年纪，却没能实现幼时的愿望。我用铅笔写下了自己的诺言，却用时光这个“橡皮擦”抹去了曾经写下的诺言，

所以，我不再用铅笔写，而是用行动留下诺言的“痕迹”。

长大的我，越来越难管教，很喜欢与妈妈唱反调，每次的结局，都是以我摔门进房而终结。而每次看到或听到的都是她饮泣吞声的样子，我的心就会一阵抽搐。我没有办法控制住自己的情绪，也希望自己不再是这个“面目全非”的我。我开始尝试着改变，妈妈也退一步……我终于理解了汪国真的那首诗：“一千位母亲，便会有一千种爱；一千种爱，却都是一种情怀。”

不知道为什么，长大之后的我，现在很怀念小时候的我。那时候的我，无忧无虑，享受着父母的爱——无微不至的关怀，什么事情都不用顾虑；现在的我，享受着来自父母的压力，来自老师的压力，还有同学之间无形的竞争压力。所有这些，都好像在无声的对我说：“你已经长大了，要学会自己料理自己的事，要学会自己克服困难了。”每每想到这些事，我都会默默地给自己加油打气。

终于到了自己小时候羡慕的年纪，我却终究没能成为小时候羡慕的人。

我的青春的时光啊，相信一定会成为最精彩、靓丽的青春时光！