

2023年不努力不青春的演讲稿(模板5篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

不努力不青春的演讲稿篇一

【演讲稿导语】为大家提供不努力你要青春做什么演讲稿，如果你有这方面的写作需求，相信本文内容能为你起到参考作用。演讲稿可以提高演讲人的自信心，有助发言人更好地展现自己，在发展不断提速的社会中，很多地方都会使用到演讲稿，为了让您在写演讲稿时更加简单方便，以下是小编收集整理整理的文章，希望本站精选的内容，能为你提供帮助，解决你遇到的问题。

大家好！

青春：她经得起磨练却经不起消磨，经得起开发却经不起挥霍。保尔·柯察金曾经说过：“人最宝贵的是生命，生命对于每过忍耐只有一次，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的悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧，当他临死的时候，他能够说：“我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上最伟大的事业——人类的解放而斗争”。所以我们应该珍惜青春，乘着自己还年轻，尽自己所能，在青春的舞台上展现自己亮丽而独特的风采，让青春飞扬！就像无数的星星在生活的星空中发出自己耀眼的光芒。

我国一代文学巨匠郭沫若先生曾对青春的有这精辟论

述。“人世间，比青春还宝贵的东西实在没有。然而，青春也是最容易消逝的，最宝贵的东西不甚为人们所爱惜，最易消逝的东西却在促使它的消逝。谁能保证永远的青春，便是伟大的人。”

家喻户晓的张海迪阿姨在20xx年11月13日被选举为中国残联第五届主席团主席。张海迪以顽强的毅力克服疾病和困难，学习了多国语言。1983年她走上了文学创作的道路。1991年，张海迪在做完癌症手术后，继续以坚强的意志与命运抗争，她开始学习哲学专业研究生课程，并取得了辉煌的成就。

如果，你梦想嫦娥，那你去追月吧！你梦想夸父，那你去逐日吧！你梦想闰土，那你去刺猹吧！拥有青春的我，将以夸父逐日的信念追求我的理想，感悟背负太阳和腰系月亮的沉重与悲壮，体会执过羊鞭的苏武的辛劳，感悟李时珍跋山涉水写下《本草纲目》的艰辛，感悟千辛万苦写成《史记》的司马迁的困难。然后，我会如保尔一样大喊：“我的全部青春和热血都献给了我最爱的事业上，我无怨无悔！”

时光老人的脚步在悄悄前进，光阴似箭、日月如梭的感觉时刻伴随着我们？陶渊明曾有过这样的感叹：“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人”。青春对我们每个人仅有一次，愿我们把握住自己的青春。朋友，让我们把青春聚合成美丽的冰雕，让我们将年轻抒写成美丽的诗行，让我们把信念挂在桅杆上，让成功之船启航！

谢谢大家！

朋友们：

与其说我是在演讲，不如说是自白。当我满带着大地泥土的气息，满带着沉甸甸的收获归来的时候，我的自白是这样的坦荡与洪亮：走出误区，走向真实的人生。

作为一名时代的宠儿，十一年寒窗苦读，独木桥几番拼杀，这其中的艰辛也许只有我们自己说得清。而当终于走进大学校门时，却忽然惊奇发现：沉重的失落已打湿了往日的欢颜和梦幻。在象牙塔里冷眼向洋，指点江山，无意中，竟与社会筑起了一道樊篱。

都说我们患上了“大学生综合征”。我们苦闷、迷茫地徘徊在青春的夜路上。就在这时候，启明星亮了。于是我们在太阳升起的地方集合，举手宣誓：走向社会，走向实践，走向最充实的人生。我们山东师范大学的六千多名学生，今年暑期，在一面面团旗的招引下，走向了广袤的天地：工厂、农村、矿山、油田……哪里有火热的生活，哪里就有我们实践的身影。

作为一个军人的女儿，当我父亲所在的中国人民解放军某部战备医疗队奔赴灾区的时候，我死缠硬磨，终于光荣地成了一名编外人员，随军前往江苏省××县。原来那旖旎秀美的江南地区被洪水蹂躏得满目疮痍，自然在这里显示着它强大的威严：树倒了，屋塌了，田没了，甚至村庄也消失了。而在自然的神威面前不屈的是我们伟大的人民。每次洪水过去，在破败的土地上都站立着我们那些虽疲惫不堪但脸上却写着坚毅、信心和希望的抗洪自救的人民。洪水无情人有情，医疗队一到，就投入了紧张的工作。他们一天工作十几个小时，不分昼夜，看病打预防针，还要宣传医疗卫生知识。为了尽快地加入抗洪救灾的大军中，我主动向队长提出帮助写宣传稿。队长信任地把有关资料交给了我。挑灯夜战，我突然发现中文系的高材生，风花雪月写了多少朦胧、美丽的意象组合，自以为“中国未来之杰出诗人”的自己，却连几篇普普通通的应用文都写不好。在副队长的指导下，我一遍一遍地修改。而当稿子终于完成的时候，我突然发现，原来我自己也仅仅是一张空白稿纸。现实使我放下清高的架子，虚心地向随行人员请教，向生活学习。就连过去瞧不起的顺口溜、打油诗也津津乐道起来。因为在那种环境下，它们最容易被群众所接受。很快地，我的宣传稿不仅写得快而且水平也有

了提高，并受到了医疗队和当地群众的好评。这时我惊喜地发现：当丢掉自己幻想的光环，我们获得的是一种异样的充实。于是，我深深地理解了歌德说过的一句话：“你若喜爱自己的价值，你就得给这个世界创造价值。”

医疗队的成员中，有几位资历颇高的主任医师，他们的年纪都很大了。以前常听说医疗界最“黑”，请个好大夫要花“血本”，而这些好大夫们吃的是压缩饼干，睡的是一张雨衣铺在地上的床。一个大雨清沓之夜，我从睡梦中惊醒，发现帐篷里注满了水，而医生、护士们都甜美地睡在水涡之中，他们中有几个人的年龄已和我们父母相仿啊。他们睡得那么香、那么甜，我站在那里，不知此时是该叫醒他们，还是不叫醒他们，他们太累了，太需要休息了，而他们的身体又怎能经得住雨水的浸透？我站在那里，泪流满面。朋友们，我们在校园的林荫道上悠然信步大谈伟大崇高追求的时候，我们是否想过：伟大未必可贵，可贵的是平凡中的伟大；追求未必是崇高的，崇高的是奉献中的追求。曾几何时，我因对社会上的各种腐败现象的存在而痛呼：中国向何处去？而在抗洪救灾的第一线，我看到的是一大批党的优秀干部，一大批不顾小家顾大家的人民，是一方有难八方支援的优良传统。这一切不正是中国的希望，中国的铁骨脊梁吗？正是这些默默无闻的人们，默默地撑起了共和国的大厦。面对生活，面对现实，我从来没这样充满信心：我们有老一代艰苦跋涉的足迹，有这一代人无怨无悔的青春，中国的明天一定会更好。

触动我的地方实在太多了，吃压缩饼干时，我想到大学餐桌上抛掷的香米白摸；睡地铺时，我想到了宽敞、舒适的公寓式宿舍；泥泞中行进，我想到校园咖啡厅里轻松的旋律，麦氏咖啡的滴滴香浓；苦于欲读无书时，我又想到灯火辉煌的图书馆……我平生第一次感到我们大学生拥有的实在太多太多了。祖国，我们亲爱的母亲，用她并不饱满的乳房给了我们最充裕的乳汁；在她低矮的茅草房旁，给我们建造了高楼大厦。但我们还在要求着，我们无所奉献却还在要求着……“谁言寸草心，报得三春晖。”而我却要：“寸草难报三春晖。”

大学生朋友们，到实践中去，到生活中去吧。那时你会发现：脚下是一块坚实的土地，头顶是一片广阔的天空。

各位老师，各位同学：

大家早上好！

在这庄严的升国旗上，请允许我以“请珍爱生命，为青春喝彩”为题，进行国旗下讲话。九月的天空，天朗风清，生命就如同这万里晴空一样的美丽。暖融融的阳光倾洒在美丽的校园中，每一个同学身上都洋溢着青春的气息。

九月，我们歌颂生命，因为生命是宝贵的，它属于我们每个人但只有一次；九月，我们赞美生命，因为我们看到了全世界残疾人展现生命力量、创造生命奇迹，共铸生命辉煌的盛会。在刚刚结束北京残奥会上，上演了许多感人的镜头：看到残奥会开幕式上在汶川地震中失去左腿的芭蕾女孩李月，她右脚穿着红舞鞋，在夜空中曼妙起舞。肢残的侯斌坐在轮椅上，靠滑轮徒手向上引体，仅数分钟就从地面升到39米高处将圣火点燃，充分展示了残疾人“我行，我能做”的顽强拼搏精神。短跑比赛中，盲人选手在领跑员协助下狂奔；泳池里，运动员独臂划水，奋力向前；双腿截肢的自行车选手用运动假肢拼命踩着踏板，挥汗如雨……赛场上，运动员们每一次入水、每一次出发、每一次挥拍、每一次救球、每一次用肩膀去擦拭球桌上的汗水，都触动了观众的心弦。

我们怎能不为之动容，不为他们热爱生命的精神所感动呢？他们，才是真正的强者！愿这份感动化作一种大爱，关爱身边的残障人士，更要像他们那样珍爱生命——天行健，君子当自强不息！在《钢铁是怎样炼成的》这部名著中，有这样一段话对人的生命作了精彩的诠释：“人生最宝贵的东西是生命，生命属于我们只有一次，人的一生应该这样度过，当他回首往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因过去的碌碌无为而羞耻。这样，他在临死时就会说，我把整个生命献给了人类最

壮丽的事业——为祖国的解放事业而斗争。”而我们青少年的生命是含苞欲放的花朵，即将绽出迷人的光彩，美丽却又娇弱，更应好好珍惜，不要让它过早地凋谢。

生命如此脆弱，如此珍贵，更让我们联想到一个词：安全。“和谐校园，安全先行。”安全就是生命的保护神。多一分安全意识，就少一分安全隐患，多一些安全知识，就少一些安全忧虑。安全主要包括：人身安全、出行安全，卫生安全，财产安全等等，特别是财产安全，我们应该主动拒绝携带手机等贵重物品进入学校，对于正处在学习阶段的我们来说，更应静下心来，杜绝一切外界的干扰，尽量减少校内校外的财产安全隐患。除此之外安全意识更应存在于我们的一切活动中，这才是对生命的珍惜、对自己的负责。凡事预则立，不预则废。一事当前，把安全想足，我们的校园生活才能更加精彩，我们的生命才更添几分保障，我们的生命之花才会开得更加绚丽多彩。

同学们，我们只是芸芸众生里的一员，既然来到了这个世界上，就应该让自己宝贵生命里的一切思想、情怀、品格盛开成九月如诗如画的原野，在寂寥的人生路途上，用生命去唱一支热烈而充实的歌。让我们携起手来，从今天开始，从现在开始，用我们生命的全部力量将“关爱生命，关注安全”这个不朽的话题永远的唱响在心灵的最深处吧！

不努力不青春的演讲稿篇二

或许每天起得比鸡早，昏昏欲睡中，却要奔波去地铁站，在地铁中与很多人互相挤着，在拥挤的人潮中甚至被撞、被踩到了脚板，痛得自己呱呱叫。冬天，在地铁车厢中，大家一起取暖；夏天，在地铁车厢中，却时不时地闻着令人难受的汗臭味，拥挤中动弹不了，只能默默地忍受着。

或许每天去到公司，面对着老板对工作的各种要求，面对着

上级的那几张臭脸，却只能带着微笑面对，忍气吞声，敢怒不敢言。拿着每个月几千块钱的工资，除去每个月的生活费、租房费、水电费，剩下寥寥无几的几张红色毛爷爷，看着自己喜欢名牌衣服，却只能多看几眼，然后默默走开，安慰自己说，等以后有了钱，再回来买。可是自己私下却一直盯着产品的动态，看看有没有打折，喜欢却买不起。

或许每天下班，拖着疲惫的身体，却依旧需要在拥挤的人潮中，与别人一起挤着地铁，坐着公交，在街角暖暖的灯光的陪伴下，带着冰冷的心情，奔波于漫长的路途中，下车后，还要再走一段路，才能够回到家里。而此刻的你，心累，身体也累，在晚上有限的的时间里，洗洗澡，放放松，就想要上床睡觉了。

愿我们都不是平庸的过完此生，而是在舒适区之外，不断地努力，创造真正属于自己的舒适。

不努力不青春的演讲稿篇三

大家好！

士不可以不弘毅，任重而道远”作为一个xx后的年轻人，一个国家，一个民族的希望所在，心中无不闪烁着梦想，那么如今就是我们努力实现梦想的时候。当前我们正处于一个承前启后，继往开来的转折点，有一大批的工程等着我们去建立，有一系列的技术等着我们去攻关，有一大片市场等着我们去开拓，有一整套的经历等着我们去探究。

当一个人把自己的青春融入到自己的事业的时候，那么他的青春不会流失，他的事业也必将在岁月的历练中折射出耀眼的光辉！“有的人活着他已经死了，有的人死了他还活着，生命的意义在于活着，并且要好好活着，正如《士兵突击》中的许三多，总是说要好好活，总是说好好活就是做很多有意义的事，那么什么才是有意义的’事呢？怎样才能活的更有意义

义呢?我想那就要奉献。假设我们不付出,不创造,不追求,不奉献,那这样的青春必会稍纵即逝。回首过去,没有追忆,人生渺茫,这绝对不是我们活着的意义。我们选择了工程单位,从某种意义上来说,就已经选择了奉献。远离了都市的繁华,城市的喧嚣,绚丽的生活,时尚的气息,沉淀了心情在这里驻足,扎根。我们是失去了一些东西,但是我们没有失去最为珍贵的青春,我们也没有辜负自己的青春,因为我们正用汗水见证着成长,用奉献丈量着价值,拥有青春的人们在这本来荒凉的土地上创造人生的奇迹,抒写青春的乐章。

我们工程部就是是年轻的一分子,就是青春的象征,在这里的年轻人们都拥有着美丽的青春,我们是热血沸腾的一代,虽然我们出生于不同的年代,工作在不同的岗位,但我们拥有一个共同的家。在这里,我们信守着同样的企业精神,写下同样的奉献承诺,怀揣着同样奋斗的梦想,拥有同样的壮美青春。纵使我們的一生平淡无华,也无关紧要,因为只有我们自己最清楚平凡的岗位需要我们付出,完美的工程需要我们付出,构建和谐企业更需要我们年轻人共同付出,而这些付出无疑就是一种奉献,它不分大小,多少,先后。让我们悄悄地奉献,因为我们的人生会因为奉献而变得充实美丽。

拥有青春的人们,让我们拿出奥林匹克的精神,点燃心中的圣火,在和谐社会的大环境下,释放青春的激情,展现青春的风采,秀出激昂的主旋律,为公司的明天而努力奋斗!让我把这次演讲作为礼物献给你们,献给公司,献给所有美丽的青年工作者;让我把这次演讲化作誓言,让她成为我们前进的动力,吹响我们心中的奋进的号角。我的演讲完了,谢谢大家!

不努力不青春的演讲稿篇四

尊敬的老师、同学们:

大家好!

有人说，青春是那诗人案边吟诵的陶醉；有人说，青春是那画者笔下挥洒的壮美；还有人说，青春，是那歌者喉中吟唱的激昂。而我认为，青春是包裹着外衣，却怀揣着斑斓的梦想。每个人坚定着自己的脚步，和着或甜或苦的旋律，深深行走在那心底最澎湃的角落。我们都经历着生活、学习的波澜，有时迷茫有时苦痛，但唯有努力的奋斗，才能将最真挚地笑脸留在了青春的岁月中。

可，青春充满激情。当清晨的第一道阳光照射到身上，青春便被赋予奋斗的新生机与无限动力，埋头于题海中，新颖与奇想在解题的旋律中积极跳跃。此刻，梦想就在奋斗的路上。不管面对学习还是生活，青春就是拥有着激情与梦想，去尽情燃烧吧。

但，青春需要张扬。年轻确实是我们每个人共存的一种资本，一种与生俱来的资本。但，亲爱的我们要记住，请不要挥霍这短暂的青春，更不要刻意的炫耀。青春的张扬与呐喊，是奋斗对梦想的宣战。其实，梦想与现实只差一步，关键是我们是否用奋斗去踏出这一步。这个世界永远不存在天才，每个人都是普通人。不要说为什么别人成功了你我却还在原地踏步？首先，做人做事都要有绝对自信，深信奋斗成就梦想，永远不要否定自己的能力。当我们怀抱着理想时，去宣扬，去宣战，你，已经踏出了第一步。

在青春这场盛宴里，我们都哭过，我们也都笑过。我们也都无奈徘徊过，我们也激情澎湃过。从来没有人会准确的定义青春的界限，更不会有人去划分奋斗的征程。青春的乐曲，会在决心与信心的奋斗中，相携甚远。

有志者，事竟成。每每都会被这句名言所感染，总会热血沸腾。但，人生中真正的智者，是拥有激情，却能够不被浮华与激情迷失方向，始终明确自己目标的人。在处于奋斗拼搏的时代，我们保持清醒，时刻让我们认识到自己的水准，定好自己的人生方向。每一个人都有自己的目标，但生活却不

会让你的人生那么简单，一路上总会有坎坷。青春就是战斗，满腔热血，方能胜利。

青春象征着你我还年轻，那么你我该如何安放这段青春。如果在青春里找到属于自己的执着，追求自己的梦想，去真正的实践，去真正的总结，我想这才是青春真正的意义——奋斗。奋斗就是为一个目标去战胜各种困难的过程，这个过程会充满压力、痛苦、挫折，你会哭会崩溃，但我希望，你能坚持到最后，不负自我。愿你现在流的.都是有价值的汗水和泪水。

我愿用屈原的“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”而结尾，因为，我也在奋斗的路上。因为，青春的奋斗没有止境。

不努力不青春的演讲稿篇五

尊敬的各位评委,亲爱的同学们:

大家早上好!

我是来自xxx[]今天我演讲的题目是公益，青春梦想上的赞歌。公益是新时代的青春之歌，歌声浑厚雄壮。公益是新青年的成才之路，道路条条宽广。

小时候我想大家都看过这张公益图片吧，这张图片就是希望工程里的“大眼睛”小妹妹紧握着铅笔的样子。她那双渴望的眼神，给全世界都留下了深刻的印象，每当我看见这张图片时我的心都狠狠地颤抖了许久，后来的我没想到这张图片在我心底留下了深深地烙印，而这个烙印，铸就了我整个青春梦想的雏形。1 + 1=2，一棵树加一棵树就等于一片森林。

20xx年3月8日凌晨一点，由马来西亚飞往北京的飞机，在越南的地界突然失联。239条生命大家共同守候，飞机上的乘客，你们在哪里，飞机在哪里....我们只愿最后一刻有奇迹诞生，

正如成龙大哥唱那首歌一样，不论你在哪里，我都要找到你，血脉能创造奇迹，生命是命题。

为了给所有关心这次事件的人传递正能量，歌手莫熙儿加入为马航失联事件特别企划的公益主题曲《亲爱的人啊你在哪里》的演唱活动，表达对失联同胞的关切和对奇迹的呼唤，希望通过这首歌曲为大家带来正能量。是啊我们多么希望还有奇迹出现。

然而马来西亚总理在24日发布mh370航班在南印度洋坠毁，让我们为马航mh370航班遇难者致哀，愿逝者安息，生者坚强！一切难以理解的，终将真相大白。

有些人说你说的这些公益与我们有些远，那么作为大学生的我们又能做些什么公益活动呢？那就看看我们xx自强楼和致远楼的同学，为了践行低碳环保，从我做起的口号。特别在3月25日晚上20:30-21:30关灯一小时，他们不会断电，只希望同学们自觉关灯，目的就是树立环保意识，需要大家一起行动。你明知道么，每年3月最后一个星期六，也就是今天，是地球一小时。当由此激发的环保意识深入人心化为思想，当思想化为行动，当行动变成习惯，那对于全球环保事业的贡献，将绝不限于数字。希望我们大家能用关灯行动来支持地球一小时。

“给我一片土壤，我就会用年轻的生命去努力耕耘。”公益就像这张图片一样，就是手拉着手，一起传递爱心，一起传递公益。这是一种发自内心并心手相传的“动力”。而这种动力就是坚持。

最后让我们将自己的热忱与青春无私的奉献于公益事业，无怨无悔，与众多爱的星光融汇在一起，构筑成一个充满明亮的天空吧。

谢谢大家，我的演讲完毕。