# 五四演讲稿激扬青春十篇

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-03-07

*五四演讲稿激扬青春【十篇】五四爱国运动是一次彻底的反对帝国主义和封建主义的爱国运动，五四青年节快到了，下面是小编为大家整理的五四演讲稿，仅供参考，喜欢可以收藏分享一下哟!五四演讲稿激扬青春（篇1）各位同学：大家好!今天是五四青年节周年的纪念...*

五四演讲稿激扬青春【十篇】

五四爱国运动是一次彻底的反对帝国主义和封建主义的爱国运动，五四青年节快到了，下面是小编为大家整理的五四演讲稿，仅供参考，喜欢可以收藏分享一下哟!

**五四演讲稿激扬青春（篇1）**

各位同学：

大家好!

今天是五四青年节周年的纪念日。五四青年节主要是为了弘扬五四精神，纪念五四运动。因为那是一场伟大的青年运动，更是一场伟大的爱国运动，而如今已是二十一世纪，我们的祖国也进入了一个崭新的历史时期，五四火炬也光荣地传到了我们手中。

青年者，人生，人生之春，人生之华也，人们历来是把青春视为花朵一般的美丽，黄金一样的富贵的。这是因为它蕴藏着蓬勃的生机，包含着无限的追求，它所代表的是热血，是激情。因此，我们作为新世纪的青年人，要树立远大的理想，树立正确的世界观，人生观和价值观，努力培养良好的品德，提高自身的素质，而我们作为一名大学生，要不断地丰富充实自己，增加知识储备，才能适应和满足当今社会的发展。

如今社会竞争日益激烈，就必须有更好的发展规划，而要具备这一系列条件，我们必须有正确的`态度，顽强的精神，不屈不挠的决心，一步一步地充实自己去实现我们的理想。

可以想像，我们的明天将是科学更加发达的文明盛世，到那时人缺乏知识就犹如鸟无双翅，花缺养料，纵有报国心也难酬报国志。所以今天我们一定要扎实地学习好本领，积聚实力，迎接挑战，才能让青春发出耀眼的光芒，才能真正实现人生的价值。

最后，我想起了一首诗：年轻滑什么不可能的，输了!我们输的起!错了!我们有时间改!哭了!我们还有力气可以心情的笑!年轻真好!因为年轻，我们有更多的机会创造可能，趁着年轻，向成功冲刺吧!

**五四演讲稿激扬青春（篇2）**

老师们、同学们：

“我们是五月的花海，用青春拥抱时代；我们是初升的太阳，用生命点燃未来。‘五四’的火炬，唤起了民族的觉醒，壮丽的事业，激励着我们继往开来。”青春像黄金一样闪烁着光芒，是那么的耀眼，那么的绚烂。神采飞扬的青春，是生命中一首激情澎湃的颂歌。

青春是人生中最灿烂的季节，我们应该刻苦钻研，用知识来武装自己。但是，我有些青年，认为他们的人生不够“灿烂”，像追求他们所谓的“灿烂”，那就是追求外表的`华丽，表面的荣耀，整天穿得花枝招展，梳着乱七八糟的发型，同学之间攀比时尚……是的，他们拥有了“灿烂”的外表，但是他们的心灵是枯萎的。真正灿烂的人生，是通过刻苦的钻研后，而获得的成功，而成功，是要经过长期的努力才会得到的。

一些青年任那宝贵的时间从手上流逝而毫不可惜，只把时间花在容貌上，任由时间从漂亮的衣服中划过。每当回想起昨天，却也不知后悔。记得一位伟人说过：“你热爱生命吗？那么就别浪费时间。”是的，朋友们，时间造就一切美好，所以如果你渴望生活美好，请珍惜时间，珍惜我们美好的青春。

青春似火。青春就像一把把熊熊燃烧的烈火。所以我们应该有一个坚实奋斗目标，不让这把烈火漫无目的的燃烧。我们拥有了青春，所以我们站在人生最辉煌的起跑线上，迎接新的挑战，我们尽情的放飞梦想，并努力的追求明天。许许多多的成功都要以此作为起点，所以，我们不能再虚度年华，任情懒惰。

记得我读过这样的一段：“青春，是生命的春天；青春，是理想的火炬。青春，是一个人生命的聚光点，充满彩色与梦幻。”是的犹如春暖花开的季节，鸟儿的欢歌送来了生命的绚丽。是人生之花的蓓蕾，绚丽夺目。要爱惜青春，世界上没有比青春更好的了，没有比青春更珍贵的了！青春就象黄金，只要你使劲的磨砺，总有一天你的人生总散发璀璨的光彩的。请珍惜青春！

“去的日子如轻烟，被微风吹散了，如薄雾，被初阳蒸融了；我留着些什么痕迹呢？”青春应该留下火红的印记，耀眼的光芒。

**五四演讲稿激扬青春（篇3）**

亲爱的老师们，同学们：

又一个“五四”青年节到来了，穿越九十二年的时光，“五四”精神永远绽放射出熠熠的光辉，五四青年那勇往直前的奔放与热情，那追逐理想的执著与坚定，升起的是一座不朽的丰碑，凝成的是代代流传的中华魂。

今天，“五四”精神的火炬传递到我们这一代共青团员的手中，我们的\'责任光荣而艰巨。

千里之行，始于足下。无论多么伟大的理想，多么高远的追求，都必须从小事做起，从脚下开始，雄鹰只有展翅高飞才能鹏程万里，我们共青团员只有践行良好的行为习惯才能扬帆远航。

看看学校的角落里，有些同学的不正当的行为让少年的阳光变得黯淡，环顾我们的四周，有些同学在嬉戏打闹，置校纪校规于不管不顾。我们是否想过我们的文明与否，不仅代表着我们个人的形象，也代表着共青团员的形象，更代表着我们学校的形象。我们应该摒弃我们身上种种不文明的行为，养成良好的行为习惯，做一名自尊自爱，朴素大方的共青团员，做一名真诚友爱，品德高尚的共青团员，做一名健康，乐观向上的“四有新人”。

同学们，时代的进步不容我们滞足回首，扬起的风帆不许我们调转回头，作为一名高中生，昨日的荣耀与辉煌都已伴着微笑离去；昨日的眼泪和汗水都已随着坚强消逝。

我们迎来的是一次大的挑战，这将是一个生死攸关的转折。无论怎样，不管用什么方法，也不在乎别人怎么看。我们都必须尽全部的努力去创造属于自己精彩。即使泪流满面，即便汗水淋漓仍然坚持心中的信念，——相信自己，相信未来。

抛开一切的烦恼，放下一切的包袱，与努力为伴，与奋斗同在，这就是我们战场，这无硝烟的战场将会惊心动魄。

为了在最后的战场上赢得胜利，我们必须做好充分的准备；为了做好充分的准备，我们必须马上行动起来；为了马上行动起来，我们必须调整好自己的心态；让自己变得行动起来，让自己变得坚强起来，让自己像勇士一样支战斗。为了这一切的一切我们做的只有两个字——拼博。为了自己的梦想，为了自己的未来，为了自己的幸福，我们必须拼博！

让我们继承“五四”精神，激情澎湃，奋发图强，自强不息！

让我们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。

抛弃迷茫，掌握航向。

让我们形同努力，不懈摇浆。

一起去奏响那青春的激扬乐章！

**五四演讲稿激扬青春（篇4）**

尊敬的各位领导，同事：

大家好!

踏着春天的节拍，我们走进绚烂的五月，激情五月，青春四射，今天我们迎来青春的节日—五四青年节!这个节日是为纪念伟大的五四运动设立的，今年正好是纪念五四运动\_\_周年及共青团建团\_\_周年的日子，回眸历史，穿越岁月峰头，中国共产主义青年团走过了\_\_年的风雨征程。五四运动至今，一代代优秀青年为民族复兴作出了卓越的贡献，正是他们在党的旗帜的指引下，和千百条各战线上的青年模范一起，演绎了一幕幕惊天地、泣鬼神的青春活剧，谱写了一曲曲壮丽雄浑的`青春赞歌，追逐着一代代爱国赤字的中国梦!

\_\_年来，“爱国、进步、科学、民主”，薪火相传，历久弥新，将五四铸成一枚徽章，戴在所有挺立时代潮头的中国青年胸前。

我们纪念五四运动，目的在于弘扬五四精神，肩负历史使命，就是要树立理想，立志报国;要勤奋学习，勇于实践;要在实践中锻炼品格，磨练意志，在学习文化知识的同时学习做人;要守时守信，做文明的公民;既有理想，又要着眼于现实，从身边事、力所能及的事做起;要勇于奉献，尽管在知识经济时代，我们不再需要为追求光明和自由而抛头颅，洒热血，但“我为人人”的奉献精神，仍应得到弘扬。

我们的国家像一艘大船，十三亿的人民都是组成船身的构件。这样一艘巨舰，他的风帆，他的旗帜，他乘风破浪的英姿和饱满紧绷的缆绳，作为人民的我们都触手可及。我们将生命融入其中，这个庞大而年轻的国家，与我们生死与共，而我们的思想与生命，就是推动这艘巨舰前进的动力。换言之，它的真正驾驶者是人民，是一艘真正汇集了无数人的智慧与勇气的巨舰，他与人民融为一体，人民的梦就是中国梦。

少年强则国强!青年是社会建设发展的主推力量，青年是最富有激情与创意的年华，\_\_年前的爱国学生是我们的榜样，让我们扛起“五四”的大旗，传承“五四”薪火，弘扬“五四”精神，让我们勇立潮头开风气之先，奋发进取创时代伟业，为建设一个更好的现代社会，做出青年应有的贡献，在自己的人生篇章中，写下绚丽的青春，为实现我们的中国梦想献计献策!

**五四演讲稿激扬青春（篇5）**

亲爱的领导、老师、同学们：

晚上好！

五月的春风深情温暖，五月的花海弥漫着芬芳，伴随着春潮，伴随着夏云，在花海灿烂耀眼的季节，我们再次迎来了五四青年节。今晚，我们聚在一起，过着不同的节日。我很荣幸能代表年轻的老师在这里发言。首先，请允许我代表吴中的年轻老师，向始终关心我们成长、指导我们进步的学校领导致崇高的尊重和深深的感谢！

起飞的吴忠为我们年轻人提供了一个舞台，扩大了空间，教我们学习，帮助我们成长。这是一个实验场，一个加油站。也许，我们没有轰轰烈烈的举动，也没有惊天动地的壮举。但在吴忠，我们用现实写作，用热情激活平凡，用奋斗培养理念！在吴忠，我们用自己的青春和热血建立了精神家园，我们把成功的喜悦写满了笑脸，我们把温暖的爱校园里。

当然，我们也知道，毕竟，我们还年轻，我们可能很幼稚，我们可能没有经验。我们有年轻而充满活力的不安，品尝雨的喜悦，屡遭挫折的痛苦，不眠不休的焦虑。但作为年轻的老师，我们有更多的热情和更强的信念！我们坚信：默默耕耘，静静栽培，轻轻修剪，最终硕果飘香！

当然，我们更清楚，今天的聚会是我们年轻教师的荣誉和责任。我们的倍珍荣誉将承担更多的责任。虽然还有很长的路要走，但我们仍然将教育质量视为教育的生命线，创新视为教育的\'灵魂。我们将以道德修养，以道德教育人民，用我们一生的努力为这一事业谱写一首永恒的奉献之歌。我们将成为一个勇敢的人，不需要鞭打自己的脚。凭借我们对教育的热爱和忠诚，我们将谱写吴忠教育的新篇章！

五月的花依然盛开，五月的歌声依然庄严。朋友们，让我们用自信和热情扬起人生的风帆，用青春和信念写人生壮丽的诗，用我的辛勤和智慧装扮吴中希望的明天，用创新和实干铸就吴中辉煌的未来！

**五四演讲稿激扬青春（篇6）**

尊敬的各位领导，亲爱的青年朋友们：

大家下午好！和着春潮，伴着夏韵，在这个充满生机的五月，我们迎来了纪念“五四”运动\_\_周年，共青团建团\_\_周年这样一个意义特殊的日子。很荣幸今天能作为青年教师代表和大家分享我的感言，并带来全体老师对青年朋友们的的问候：祝亲爱的同学们青年节快乐。

20\_\_年的今天，一群青年学生和年轻的知识分子，为了抗议帝国主义国家对我国的侵略，掀起了一场伟大的爱国主义运动，开创了中国革命的新纪元。五四运动之后，20\_\_年，中国共产主义青年团成立。从此，在团组织的团结和带领下，在“爱国、进步、民主、科学”的五四精神的激励下，一代又一代的中国青年，为了民族振兴和国家富强，拼搏不息、奋斗不止。

走过历史的云烟，五四精神这面青春的旗帜仍然闪烁着耀眼的光芒，并正在为建设祖国的宏伟蓝图勾画出最亮丽的色彩。作为朝气蓬勃的青年一代，作为树德大家庭中的一员，我们更应该用实际行动去践行五四精神，让五四精神成为卓越人生之路的奠基石。

五四精神首先是一种爱国精神，作为青年一代，我们应该牢记：“天下兴亡，匹夫有责”，把爱国落实在行动上。作为青年教师，爱国从热爱我们从事的教育事业开始，热爱我们的教育团队，关爱每一位学生，以把树德文化发扬光大为己任，为卓越人才的培养贡献一份力量。而作为树德学子的你们，更应该懂得“少年强则中国强”道理，践行爱国精神的最有效的途径就是刻苦努力学习，用知识武装自己的头脑，志存高远，追求卓越。其次，爱国，还要从热爱我们的校园，热爱班集体，热爱我们的家庭做起，尊敬师长、孝敬父母、关爱他人，学会感恩，充满责任感。爱国，是一种光荣，更是一种信念。

五四精神还是一种科学的精神，这不仅是对科学知识实事求是，对学习踏实务实的态度，更是勤于钻研、勇于探索，不畏艰辛、挑战自我的信念。亲爱的同学们，因为年轻，我们可以用无尽的创造力去探索，因为年轻，我们可以有充沛的激情去挑战。正因为年轻，我们需要不懈的奋斗，为梦想插上滑翔的双翼，我们需要不竭的决心，为自己增加坚持的砝码。不懈的追求和奋进才是年轻的代名词，为了不虚度了我们的年轻，请让你我共勉，那些生活中、学习中、工作中的困难在青春的执着面前，终将会成为华丽的点缀。

最后，五四精神还是一种民主的精神，民主的含义很广泛，它是一种追求真实、不昧时俗的品质，于我们来说，就应该是一种独立判断思考的习惯与独立解决问题的能力，作为树德学子，其实我们已在或多或少践行着这种精神。“思辨青春”中，我们深入思考，思维缜密，精彩立论；研究性学习中，我们扑捉问题，全面考虑，独立解决。在学习中我们更应该坚持这种精神，敢于质疑，敢于挑战书本，独立思考，勤于思考。

亲爱的同学们，让我们在这个属于青年的节日中，真诚地歌颂我们的年轻，让我们在学习、奋斗与创造中去感悟青春的瑰丽和生命的价值，在感悟五四精神的同时去践行这种精神，让五四精神成为卓越人生之路的奠基石。

**五四演讲稿激扬青春（篇7）**

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家下午好！今天我演讲的题目是《弘扬五四精神共建文明校园》。

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。

今天，我们的祖国已经进入了一个新的历史时期，振兴中华的责任，已落在我们青年人的肩上，“五四”的火炬，已传到了我们青年人的手中。“五四”的精神，需要我们青年人发扬光大。可是要弘扬“五四”精神，就必须思考一个问题。我们应该拥有一个怎样的青春？怎样的人生？是在浑浑噩噩中度过，还是在拼搏中进步？

我们每个人在这里求学，都有一个追求，都有一个理想，都有一个志向，如果说学校是一片沃土的话，我们要在这里把我们的耕作变成果实，实现我们的追求；如果说学校是一支拐杖的话，我们要拄着这支拐杖攀登高峰，实现我们的志向；如果说学校是一只展翅飞翔的巨鸟的话，那她会承载着我们的希望去实现我们的理想。我们要学做一个文明的人，一个诚实的人，一个勤学的人，一个守纪的人，做一个“脱离了低级趣味，一个高尚的人”。

一个社会的文明程度取决于人的素质，一个城市的文明程度取决于市民的素质，一个学校的文明程度取决于我们每位同学。同学们，你们是否想过我们的文明与否，不仅代表着我们个人的形象，也代表着学校的形象。因此，从现在起，我们应坚决摒弃掉我们身上种种不文明的行为，养成良好行为习惯，做一个自尊、自爱、整洁、朴素大方的学生；做一个真诚友爱、礼貌待人、品德高尚的学生；做一个勤奋学习、积极向上的学生；做一个文明、健康向上的21世纪的“四有”新人。

梁启超先生在《少年中国说》一文中提到：“故今日之责任，不在他人，而全在我少年。少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲，少年雄于地球，则国雄于地球。”

同学们让我们携起手来，共建一个文明、美丽的校园，让我们九台一中的每一名学生都成为一个文明之人，让文明之花开遍校园的每个角落。

什么是五四精神

五四精神的核心内容为“爱国、进步、民主、科学”。

我们应该为了民族的独立和解放，为了国家的繁荣和富强，前赴后继，英勇奋斗，积极进取，勤奋工作。

什么是五四精神呢？有的认为是爱国主义，有的认为是民主与科学，有的认为是解放思想、不断创新，有的认为是理性精神、个性解放，有的认为是勇于探索、追求真理，有的认为是破旧立新的革命或变革，有的认为是彻底的反帝反封建，等等。这些说法都是有道理的，事实上也是联系在一起的。

爱国主义是五四精神的源泉，民主与科学是五四精神的核心，勇于探索、敢于创新、解放思想、实行变革是民主与科学提出和实现的途径，理性精神、个性解放、反帝反封建是民主与科学的内容。而所有这些，最终目的都是为了振兴中华民族。因此，纪念五四运动，发扬五四精神，应该把这些方面结合起来，为振兴中华民族而努力奋斗。

总之，五四精神代表着诚实的，进步的，积极的，自由的，平等的，创造的，美的，善的，和平的，相爱互助的，劳动而愉快的，全社会幸福的统一体现。

因此五四精神就是升华了的爱国精神。

**五四演讲稿激扬青春（篇8）**

各位领导、同学们、老师们：

大家好今天我演讲的主题是运动，前几天跑步看见孙晔没跑两圈就气喘吁吁，由此看出一部分同学缺乏运动

现在的中国青少年体质比较差。比如有些大学生在长跑中猝死，这在以前前所未闻，缺乏运动会导致我们的体质比较差，注意力降低，体弱多病是，甚至一些中老年疾病出现在我们身上，未老先衰。据世卫报道缺乏运动成为人类死亡第四大死因。

我想造成这种原因有很多，那就简单的讲几点吧！

第一个就是习惯问题。当初中考时的时候，我们拼命练习游泳，练篮球。我们是被自愿被强迫的，一旦考试之后就很少有人锻炼，去练习。

第二个就是上网，玩手机，长时间的保持一个动作，会造成我们肌肉疲劳，会引发一系列的病症。

第三个就是可余时间的安排。高中了，八门主课，作业很多。很多人就是拼命的做作业，一天下来除了吃饭，上厕所，很少有休息的时间。

面对这些情况我们要更加重视，我们不是为了一些成绩而锻炼，而是为了我们的身体。适当的运动对我们有益无害何乐而不为呢？

最后我以伏尔泰的一句名言为结尾：生命在于运动！

**五四演讲稿激扬青春（篇9）**

亲爱的同学们：

大家早上好！我是\_\_，今天我要给大家演讲的题目是：运动的好处。

说到运动，很多人可能对此在熟悉不过了，但是真正了解运动，能够做到多运动的同学有多少呢?那么今天我就要给大家来说一说这运动的好处。从小的来说，运动能使人强健体魄。那就举游泳的例子来说吧。

游泳的好处就有很多，专家表示：人在水中运动时，各器官都参与其中，耗能多，血液循环也随之加快，以供给运动器官更多的营养物质。血液速度的加快，会增加心脏的负荷，使其跳动频率加快，收缩强而有力。经常游泳的人，心脏功能极好。

也就是说，游泳能够增强人的心肌功能。而且，游泳还能够增强抵抗力，加强肺部功能，护肤，要的是游泳能够减肥和健美体形。

从大的来说，运动对国家的建设有是有决定性的作用！大家假设一下，如果我国的军人在入伍前都是一个个不接触过运动的人！身体素质甚至连平民都不如！那又如何称为军人?那又如何保卫祖国?那我们有如何能安稳的站在这儿呢?同学们啊！听到了这儿大家是否有一点什么感悟了呢?

我国伟大的领袖毛泽东小时候就特别喜欢这一项运动！据说：毛泽东在上学时，除了外出求学之外，每天都会去附近的池塘或河里游泳！在解放后，他也依然有这样的习惯！他最后的一次横渡长江，是他在73岁的时候。由此可见，仅游泳这一项运动就可以带给人这么多的好处！可见运动对人十分有益！

我今天站在这儿，为大家讲了一点知识，是希望大家能够多运动，强身健体，更是希望大家能够成为一个德智体美共同发展的学生！在不远的将来为祖国为社会做出属于自己的一点贡献！

**五四演讲稿激扬青春（篇10）**

各位领导、同学们、老师们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目同样是：《我运动我健康我快乐！》。

有一个真实的故事，同样告诉了我们体育运动的重要性与好处。法国作家雨果，年青时很有才华。29岁就写了长小说《巴黎圣母院》，这本小说轰动了整个法国。之后他还写了很多小说、散文、诗歌……可正当他奔放的时候，心脏病却突然发作了。许多人看到雨果发青的脸色，都为他感到惋惜。人们都以为巨星就要坠落了。可雨果并不悲观，他在医生的指导下，每天坚持跑步、游泳、爬山。没多久，雨果的病情渐渐好了起来。于是他又提起笔重新写作。60岁创作了文学名著《悲惨世界》，80岁创作了戏剧《笃尔克玛》。最终他活了84岁。人们看到雨果40岁得了心脏病，最终却成了一个长寿者，都赞叹不已地说：“这真是一个奇迹。”

同学们一定听说姚明、刘翔等运动员吧。他们都是运动高手，有着强壮的身体与拿手的运动项目。他们那强壮的身体与拿手的运动项目都是从运动中得到的礼物哦。

除了在体育课、大课间的运动外，每天，你自己有没有自觉地参加体育运动？当你学习、看书超过一个小时，就要站起来走走了；当你留恋在电视机前、沉迷在电脑游戏的时候，更要站起来到外面运动运动一下。运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是的运动。早上来到学校可先到运动场跑两圈再上教室；下午放学时也可以去跑几圈或到操场打打球跳跳绳等；饭后在家或附近慢走十分钟。这些看似简单而且不花时间的运动，如果持之以恒地去做，一定会收到事半功倍的效果。只有健康的意识，持之以恒的体育锻炼，才能战胜疾病，可怕的流感病毒也不会侵犯你。

为了提高我们的体质健康水平，在此我号召大家做到以下几点：

第一、坚持每天早上跑三两圈，跑步时，统一往一个方向，避免相撞，眼睛向前看，双手应该积极摆动，不要插在口袋里；不要一边跑、一边讲话，因为很容易把跑步时带起的灰尘吸到嘴里。

第二、冬季锻炼要注意预防感冒，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。

第三、参加冬季锻炼要有顽强的毅力，持之以恒的精神，切不可\"三天打鱼，两天晒网\"，我们很多同学身上缺乏的就是这种坚持。

来吧，亲爱的同学们！在这个冬季里，面对严寒，让我们走向操场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强体质，在操场上磨练意志，让运动——成为我们终生的兴趣爱好！让健康——成为我们全面发展的不懈追求！让快乐——成为我们成长过程的伴奏音符！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！