# 青春励志伤感演讲稿5篇范文

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2024-06-08

*青春，令人寻味。花儿曾经在枝头绽放，美得让蝶流连， 让人赞叹，但花儿知道，再美的生命也会有渐衰的容颜。下面是小编为大家带来的青春励志伤感演讲稿，希望大家喜欢!青春励志伤感演讲稿1尊敬的各位领导、老师：上午好!“青春”一词史于汉代，原意为春季...*

青春，令人寻味。花儿曾经在枝头绽放，美得让蝶流连， 让人赞叹，但花儿知道，再美的生命也会有渐衰的容颜。下面是小编为大家带来的青春励志伤感演讲稿，希望大家喜欢!

**青春励志伤感演讲稿1**

尊敬的各位领导、老师：

上午好!

“青春”一词史于汉代，原意为春季，即一年的开始。而今，青春象征着勃发的生机与活力、无穷的激情与梦想以及不懈的拼搏和进取，同时，青春也意味着青涩、稚嫩与懵懂，我们只有树立了正确的世界观、人生观和价值观，才能在漫漫的人生旅途中把握正确的前进方向。人的一生匆匆数十载，年华易逝、青春渐老，“莫等闲，白了少年头，空悲切”的古训时刻在心头萦绕，时不我待，恰同学少年时，自当挥斥方遒，将满腔热忱投注到自己的事业当中，用无私奉献的“神笔”为青春描绘出最绚丽的彩锦，让青春在奉献中燃烧出最夺目的花火。

医生和教师，两个神圣而光荣的职业，儿时的我怀揣着这两个理想难以取舍，如今我要感谢命运的垂青，让我从医学院毕业后成为了一名教师，能够鱼与熊掌兼得。当我第一次站在三尺讲台前，面对着一双双求知的眼睛的时候，神圣的使命感油然而生，我清楚的知道“师者，传道授业解惑也”的深刻含义，韩愈将“传道”放在了第一位，就是告诉我们作为一名优秀的教师，首先要注重学生的人格培养，先育人而后才是教书，并不是照本宣科的将书面知识填鸭式的塞给学生就大功告成的。尤其是作为一名讲授医学课程的教师，我时刻把“健康所系，性命相托”的医学生誓词铭刻于心，这简单的八个字，把作为一名医疗工作者的责任表达的淋漓尽致，而我的职责，就是要培养出有医德、有医术、有责任感的“三有”人才。

青春是迷人的，许多人在青春光华里谱写了辉煌灿烂的人生，宋朝21岁的辛弃疾以“金戈铁马，气吞万里如虎”的气势领兵抗金;周总理19岁时便写了气壮山河的“大江歌罢掉头东”，以表达把青春献给祖国解放事业的决心;雷锋同志19岁参军，甘为革命的螺丝钉，无私奉献，全心全意为人民服务，年仅22岁就献出了年轻的生命。他们是挺立潮头的英雄，是永远不落的星辰，更是我心中的楷模。如果说他们的时代距离我们有些遥远，如果说他们都是特定历史时期的“乱世英雄”，不足以体现新时代年轻人的精神思想的话，那么新形势下的时代英雄，海军大连舰艇学院政治系教授方永刚同志，他的先进事迹，足以感动我们每一个人。方永刚长期从事政治理论教学和研究工作，二十多年来，他始终把学习研究共产党的创新理论作为自己神圣的使命，坚定、忘我、激情地工作着，甚至身患绝症也不舍放下肩上的职责，他的风范和品格显示了一名共产党员政治信仰的力量和优秀教师的高尚境界。

“千江有水千江月，万里无云万里天”，我要把方永刚同志作为学习的楷模，褪尽浮华、开阔胸怀、塑造人生的大气象、思想的大境界。榜样在前，见贤思齐，我将以高度的责任感和使命感，教书育人、为人师表、刻苦攀登、创新进取，为医学教育事业的改革和发展做出自己最大的贡献。

奉献是一种不求回报的给予，奉献既是一种高尚的情操，也是一种平凡的精神;既包含着崇高的境界，也蕴含着不同的层次。奉献既表现在国家和人民需要的关键时刻挺身而出，慷慨赴义，也融会和渗透在日常的工作和生活中。有人说：“教师的形象是蜡烛，为学生奉献所有的光和热;教师的性格是燃烧，为学生宁愿毁灭自己;教师的行为是楷模，为学生坦露着纯洁和正直;教师的欢乐是奉献，为学生熬尽了满腔热血。”长路奉献给远方，玫瑰奉献给爱情;白云奉献给草场，江河奉献给海洋;而我的青春与热情，要奉献给我的学生，奉献给我所挚爱的教育事业。

**青春励志伤感演讲稿2**

我叫\_\_\_\_，很高兴能够和大家一起探讨追求卓越，奉献青春，这个话题，今天我要演讲的题目是《甘于奉献，点燃烈火青春》。

让青春烈火燃烧永恒，让生命闪电划过天边，用所有热情换回时间，让年轻的梦没有终点!我非常欣赏《烈火青春》里面的这段话，并一直用它激励自己的学习、工作和生活。我认为，青春就应该燃烧，发出亮光才有价值!人的一生可能燃烧也可能腐朽，既然这样，我不愿腐朽，也不能腐朽，我愿意燃烧起来!在座的朋友们!你们愿意吗?

青春，是我们一生中最美丽的季节，她孕育着早春的生机，展现着盛夏的热烈，暗藏着金秋的硕实，昭示着寒冬的希望，充满诗意而不缺乏拼搏的激-情，时尚浪漫而又饱含着奋斗的艰辛。当一个人的青春融汇到一个时代、一份事业中，这样的青春就不会远去，而这份事业也必将在岁月的历练中折射出耀眼的光芒。

说到这里，我想起了这样一句话：“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，那么活着的意义又是什么呢?当然不是为了活着而活着，答案只有两个字，奉献!我们可以设想一下，不付出、不创造、不追求，这样的青春必然在似水年华中渐渐老去，回首过往，没有痕迹，没有追忆，人生四处弥漫着叹息。我想，这绝对不是我们存在的意义。古往今来，有无数能人志士在自己的青春年华就已经成就了不朽的人生，在这里我来不及一一列举。可是，有一个人的名字我却不能不提，他是我们永远的学习榜样，一个最平凡最无私也是最伟大的人。大家知道他是谁吗?这个传奇人物就是雷锋，他告诫我们说：“青春啊，永远是美好的，可是真正的青春，只属于那些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人!”我想在座的每一位包括我自己都可以成为这样的人。

实话，三年前，我刚来工作的时候也有过失落和茫然，感觉现实不尽如人意，感觉离曾经的梦想总是有一些距离，一度陷入困惑之中。可是，青春的我是一把刚铸好的刀，不容得你有片刻的等待和迟疑。我决不能眼睁睁看着这把刀慢慢氧化，失去光泽，随即斑驳、锈蚀、风化，最后成为一块废铁。我告诉自己，“只要你是金子，就能放光，只要你斗志昂扬的面对生活、面对工作，你就会有所获得。”路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。青春是学习的季节，青春是奋斗的岁月，不要停止我们前进的步伐，因为青春的路正长。有空的时候静下心来好好看看书，回头想想自己走过的路，为自己的人生做好一个规划，把自己的理想铭刻在心中，做一个甘于寂寞，敢于创新、干劲十足的年青人。

我们选择了一机厂，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，沉淀了心情，在这里驻足、扎根、守望。我们是失去一些东西，但我们没有失去最为宝贵的青春。我们也没有辜负自己的青春，我们正用汗水见证着成长，用奉献丈量着价值。在这片原本苍凉的盐碱地上，一批又一批的新同志变成了老同志，一座又一座新厂房是他们创造的新生命，闪亮着青春之花的人们在这里绽放，永不凋零。因为那些花儿已经变成了果实，成为了历史永恒的记忆。让我把这次演讲作为礼物献给你们吧，献给所有美丽的青春之花;让我把这次演讲化作誓言，吹响我们年轻人心中奋进的号角，让她成为我们取胜的基石、前进的动力。

青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。如果你的心灵很年青，你就会常常保持许多梦想，在浓云密布的日子里，依然会抓住瞬间闪过的金色阳光。我们虽出生于不同的年代，工作在不同的岗位，但我们拥有一个共同的家，在这里，我们信守同样的企业精神，写下同样的奉献承诺，拥有同样的壮美青春。这是一次演讲，更是一次告白。当我满带着青春的气息，怀揣着沉甸甸的梦想与信念站在这里的那刻，我的内心是如此的坦荡与激昂，那种难以形容的兴奋与紧张，我真诚的邀请你们一同分享。

曾子曰：“士不可以不弘毅，任重而道远。”作为青年人，一个国家、一个民族的希望所在，心中无不闪烁着梦想，那么现在就是我们努力实现梦想的时候。当前，我厂正处于一个承前启后，继往开来的转折点，有一大批项目等着我们去建设，有一系列技术等着我们去攻关，有一大-片市场等着我们去开拓，有一整套的经验等着我们去探索，我们要做的还有很多很多。纵使艰难险阻，也要努力前行：追求卓越，真诚回报，释放青春能量，点燃青春梦想。或许我们成不了伟人，纵使我们平淡一生，但这都不要紧，群星闪烁时我们同样灿烂，这样的平凡其实是一种伟大。因为只有我们自己清楚，平凡的岗位需要我们付出，火热的生活需要我们的付出，构建整个和-谐社会需要我们大家一起付出。而这些付出无疑就是一种奉献，奉献不分大小，没有先后。我们的青春是有限的，有限的青春因为我们的奉献变得充实、久远。亲爱的朋友们，工作着是美丽的，凭着岁月赐与我们的年轻臂膀和满腔热情，全身心地投入到我们所追求的事业中吧，让我们悄悄的奉献，因为有团烈火正在这里燃烧!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**青春励志伤感演讲稿3**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好!今天我发言的题目是《用智慧开启智慧之门 用勤奋开辟成功之路》。

同学们，你可还记得第一次背起书包走进学校的情景?可还记得打开第一本课本、学写第一个字的喜悦与新奇?那踏进校门的一小步，却是人生的一大步。人生的探索之旅由此启航，我们以智慧为帆，勤奋作浆，开始驶向那无比浩瀚的知识海洋!

我们的学校，是知识的宝库，是文化的走廊，是师生的乐府，更是人才的摇篮。同学们，在这宝库中 、走廊上、乐府里，沐着晨光，你是否想过，今天该干些什么?踏着夕阳，你是否问过，今天有多少收获?

狄更斯说过，“我所收获的，是我种下的。”每个人都有机会成为有才能的人，就看你去不去争取这个机会。常用的钥匙最光亮，才能来自勤奋学习，历史上不是有无数人用自己的行动在证明这句话的可信吗?苏秦为了督促自己勤奋学习\"头悬梁锥刺股\"的故事,留下了千古学习的美名.匡衡为了学习,\"凿壁偷光\";车胤为了学习,\"囊萤映雪\";杨时为了学习,\"程门立雪\"等等.他们无一不是由勤奋加智慧获得了超越自身的成功。知识改变命运，真知影响人生。你是否也渴望像他们一样，以勤奋去获取知识，提高你的才能，改变你的人生?

正如郭沫若先生所说：“勤奋和智慧是开启成功大门的钥匙”。今天的我们应谨记他的话，放飞自己的青春，用勤劳的汗水铺就未来的成功之路。也许我们已经输在起跑线上，但决不能再让自己输在终点。后天的努力可以弥补先天的不足，珍惜现在的每一刻，努力获取知识。对于九年级的哥哥、姐姐们来说，中招考试已并不遥远，面临着人生的第一次选择，你们应该加倍努力，刻苦学习，为迎接中招考试做充足的准备;对于我们八年级学生来说，八年级是初中学习的一个转折点，我们应该好好把握，努力学习，不断提高自己;而七年级的我们也千万不要放松，我们现在的努力是在为以后的学习打下坚实的基础，只有地基打牢了，房子才会盖得更高。同学们，无论我们处在哪个学习阶段，我们都应该努力，抓住这段易逝的光阴，好好把握，将知识这闪光的宝石紧紧握在手中。每一次的成功都要付出艰辛和努力，要想取得成功就必须付出代价。正如冰心所说：“成功的花儿，人们只惊羡它现时的明艳，却不知当初它的芽儿，曾浸透了战斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨!”的确，不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香?我们正处于学习的黄金时代，大好韶华，岂能让光阴虚度?人生能有几回拼搏?人生能有几个花季?过去的就无法改变了，所谓黑发不知勤学早，白首方悔读书迟，就是这个道理。只有勤奋求知、拼搏进取，我们才能奏响青春之歌的最强音!

同学们，只要我们树立远大理想，脚踏实地刻苦学习，不懈探索，就一定能用辛勤和汗水铸就美丽人生!让我们努力学习，从我做起，从今天做起，让勤奋的汗水浇开知识之花!让智慧之光照亮我们的心田!我们用拼搏书写一个无悔的青春!

**青春励志伤感演讲稿4**

你学习一般， 考上了现在的这个学校， 成绩不算好， 拿不到校奖国奖， 自习不规律上课不常听， 考试全靠突击，同学帮一把也能考到七八十分。这篇文章很励志。赶紧看看吧! 你家境一般，父母都是普通员工，在这个城市一个月生活费一千二，没事下下馆子，一个月添一件衣服，想买台相机要等几个月，经常要咬咬牙才能买双自己喜欢的鞋。

你特长一般，不会吉他不会钢琴不会跳舞不会画画，想学摄影却不会 PS，想上台演出却没信心，学校晚会比赛的时候，你经常站在台下的人群里而不是台上的聚光灯下。

你长相一般，不算英俊或者不算美丽，身材不算臃肿但是也没什么肌肉或者没什么曲线，平时只是稍稍打扮一下，容貌看上去并不出众，只能算整洁，你开玩笑的称自己是千万屌丝之一。

你的生活感情也是一般，有时候会遇见自己心仪的那个 TA，但是总抓不住机会，眨眼间 TA 就被其他人俘 获，你就开始伤心抱怨，但是几天之后又开始寻找新的TA。

总之，你没有什么特别的地方，就和周围的千万个你一样。

但是，你和其他的你一样，渴望飞翔渴望自由。

你不甘心拿不到奖学金， 看见别人得奖的时候你会说完全是突击的结果， 你开始上自习， 坚持了一个星期。

你不甘心自己的父辈平平，会批判会讽刺自己周围的官二代富二代，立志自己要努力好让自己的孩子成为 富二代，你坚持了一个星期。

你不甘心自己什么都不会， 你开始学吉他买轮滑鞋借 PS 的书对着镜子微笑说自己有信心， 你坚持了一个星 期。

你不甘心自己没身材没长相，你开始健身长跑练肌肉练线条，你坚持了一个星期。

你不甘心自己没有伴侣，你决心自己洗心革面重新做人，你删掉电脑里的 A 片你收拾起床上的懒人桌你仔细的洗了个澡你为自己化了妆，决定出去走走开始新的生活，你坚持了一个星期。

然后，这一个星期之后，你还是和周围千万个你一样，你还是和一星期前的自己一样。

少年，你来到现在的学校，是为了什么? 你逛空间，看见空间说说状态上说“二十岁是人生最美好的时光，不应该局限在学校里教室里，应该享受生活”，于是你相信了。

你看见空间说说状态上说“这样的年纪本应是率性的，而我身边的太多人在考虑诸如家庭类型、毕业发展方向、是否异地、价值观等问题。这导致本来深深互相喜欢的两个人错失了一段美好的时光，他们所谓爱情的 忧伤不过都是自己在娇柔做作”，于是你相信了。

你看见 QQ 空间的日志说“国奴常用的10句话，被洗脑也常说”，于是你也相信了。

于是你觉得，二十岁的你就该“享受生活”“随心所欲”，享受“人生中最后的自由时光”。

于是你觉得， 二十岁的你就该“快乐的去恋爱”， “仔细享受和 TA 在一起的一分一秒， 其他什么都不去想”于是你觉得，二十岁的你就该“风华正茂挥斥方遒”，“指点江山激扬文字” 少年，请允许我猜测一下你的未来。

现在的你，用着父母的血汗钱，买着 NB 的包 PUMA 的板鞋捷安特的 AT\_\_ 佳能的5D2和爱疯的4S，吃着仟吉的 冷茶 DQ的暴风雪银鲨的海鲜星巴克的咖啡，经常去酒吧去茶楼去看你所谓的众生百态积累你所谓的生活经验。大学四年，你考研意外之外的落榜，因为双选会时候公司都不中意的缘故，你在毕业时候还没有找到心仪的工作，收拾了行李回家，父母和你说去试试这个或者那个工作吧，你说这工作太简单了不适合我，你去更好的企业寻找机会，却因为表现平平被置之门外。每天都是这样，没能力却不甘心，最终变成啃老族。

现在的你，和 TA 恩恩爱爱，每天黏在一起，上课 TA 会等你下课 TA 会接你，午饭你们一起吃晚饭之后还会 一起散步，TA说未来怎么办你说不要考虑未来认真过好现在。不幸运的话，几个月后 TA 会觉得你在玩弄 TA 的感情而离开你，留下你独自一人空悲切反复问自己究竟哪里不对。幸运的话，你们一直谈到毕业，最后你会悔 恨自己不够优秀没能去 TA所在的城市读研或者工作，带着不舍和悔恨分手。

现在的你，在网上看见自己赞同的观点会全力支持，看见自己不认同的观点会全力否定。你觉得现在正值当年的自己就该这样敢于说出自己的心声。最后，你的观点完全来自于网络，当你想说话的时候，你才发现忘 记了自己的声音，自己已经失去了原来敏锐的判别能力。

少年，我只想问你一个问题，现在的你二十岁的你有什么资本。

你成绩一般但是你有很多自由时间去支配，你觉得很欣慰。

你家境一般但是你的要求爸妈都会满足，你觉得很欣慰。

你特长很少但是有一个擅长的，靠着这点你在周围的聚光灯下过的很满足，你觉得很欣慰。

你没有伴侣但是有很多朋友会喊你喝酒唱歌出去逛街，你觉得很欣慰。

现在的你很欣慰，时间久了呢?

**青春励志伤感演讲稿5**

大家早上好! 非常感谢能有这样的机会和大家探 讨一下和学习相关的若干问题。所列内容源 于学习生活的实践和观察，希望可以让你们充实的学习生活更加精彩，让自己一生中最 美好的青春闪耀最美的光彩!恳请你们认真 的参与本次会议，让自己的生活充满阳光和 成就感!一、要认识到学习是一件要认真、用心、积 极面对的事情 观察很多学生学习滞步不前的原因， 不是智力因素有多大的差异，而是没有做好学习的准备工作，如认真、用心、积极等这 些看似无形却至关重要的因素。认真会让你 不再害怕学习，用心会让你品尝到学习的乐 趣，积极能让你收获意想不到的惊喜!这三者的合力，就是让你的注意力更 加集中。若干学习上的拦路虎，就是在你精 力集中的那一刻，土崩瓦解!有一个蚂蚁找 食物的例子我至今记忆犹新，饥肠辘辘的蚂蚁爬上了一个大苹果，却仍在走来走去的抱 怨没有食物，其实它只要认真细心积极一 些，用嘴戳开苹果皮深入一点就可以喝到甘 甜的果汁了。就如我们的学习，你是否还一直在门外徘徊，没有深入进去的学习是否只 是感受到了它的枯燥?三者结合好了，你的 学习状况的好转就具备了基本的条件!这种 体验我们每个人都是有的，做你感兴趣的事情时的状态就是这样的，不妨放到学习上试 试!有的同学在笑，想想你为她绞尽脑汁写 情书的状态，那也是三者的体现啊，这样的 状态用到学习上，有什么样的大学不能考取呢? 二、学习必须讲究科学性 在学习上我们不建议用蛮力，要讲究 科学性。作为预习、上课、作业、复习等各 环节的要求，相信你们的班主任已经讲解的十分透彻，并已协助你们养成了初步的学习 习惯，不再赘述。我们从以下几个方面做强 调。

1.智与志的协作 俗话说：志不强者智不达，意思是意 志不坚强的人,智慧也不会通达。求学，我 们需要坚强的意志，学习中碰到的难题就是对我们意志的磨练，枯燥的求解过程，往往 就因为意志的不够坚强而放松了对知识的 探索。这样，因为意志的原因耽误了你智力 的发展;反过来，智不强者志不达，一个缺少智慧的人往往难以养成坚强的意志，一个 有智慧的人可能原来没有坚强的意志，但因 为他有智慧，他懂得学习，后天他获得了养 成坚强意志的方法，成就了自己，放到处理问题上，一个没有智慧的人你能相信他能坚 持到底吗? 所以，让智与志协作，可能就弥补了你未曾 注意的弱点。

2.在求学中运用智慧和谋略 考完试以后，发现一些平时认为自己 会的知识没有得分;也有一些得分很低的同 学就认为自己对应的知识一点也不会??然后丧失信心，形成恶性循环!这个时候， 就需要我们动脑子思考了，什么只是会了没 得分呢，原来是缺少实战演习，仅仅记住了 表面的知识点，却不会灵活的运用，这样的情况只要以后注意应用就可以了，适当的搞 搞题海战术，也是很有必要的;认为自己一 点也不会的同学就犯了一个致命的错误，缺 乏自知之明，其实你翻开对应的章节看看，并不是一点不会，而是某个知识点的理解不 够透彻或没认真学习导致的，弄懂它，所有 的知识就可是水到渠成了。

比如考试，当你知道 50%的题目比较 容易，30%的占中等的时候，你还认为很难 及格吗?按我们的总分 1050 的 60%，就是 630分，已经非常可观了。所以，你的目标 不是全部做好做对，而是把会的比较基本的 做正确就可以了。题目拿到你的手中，一定 不要急于下笔，看看题目的意思，可能用到什么样的知识点，要构建怎样的思路!然后 再动手解答。有一些选择题不用每个选项都 分析，有一些大题目的小问题、小步骤都是 可以拿分的。

只是， 你以前一直没有注意过。

把智慧和策略运用到学习中，学习就 会变的很可爱了。

3.学会借力，相信潜力 我们的学习不可能是一个封闭的过 程，有很多知识需要借助外力来促进理解、 掌握!所以，我们要学会借助一定的外力，这样，也能更好的发掘自己的潜力。有这样 一个故事：一辆拖拉机在公路上抛锚了，司 1 机十分着急，就像让过往的车辆帮忙，等啊等，终于过来的一辆奔驰，没想到奔驰老板 十分热情，一前一后，拖着赶路，拖拉机的 司机还一个劲的嘱咐， 慢一些， 俺是拖拉机，跑不快的。正走着，一辆宝马奔驰而过，奔 驰老板一看火了，宝马咋的，想飚车?一踏 油门，互相追赶了，暂时忘了后面还拖着拖 拉机。路边执勤的交警一看吓坏了，奔驰和宝马飚车也就罢了，你一个破拖拉机怎么也 紧追不舍呢?这里，拖拉机就像我们一些学 生，奔驰则是一些我们可以借助的外力，比 如老师，他们多年的教学经验和丰富的生活阅历可能在合适的阶段就能给你奔驰的力 量!反观之，拖拉机能想到自己有这样的潜 力嘛?却的确被发掘出来了!你的潜力呢， 发挥了百分之几?

4.重视基础，别怕重复，积沙成塔 学习中我们最容易忽视的往往是我 们的基础知识，感觉很简单，好像也会了， 但在考试的时候却往往丢三落四，什么原因，基础不够熟练导致的知识的脱节!怎么 样才能学的好基础，两个字：重复!反复的 重复!记住：成功就是简单的事情重复做! 举例：郭靖的武功就依赖了基本功的扎实，他不聪明，所以一个动作做了很多遍，熟能 生巧了，就成了高手。点滴的基础知识积累 起来，就有了搏击题海的实力!

5.学习时间的搭配 俗话说，好钢用在刀刃上。一个时间 概念模糊，不能科学的分配自己时间的学 生，学习一定没有发挥到自己的极致。我的观察，晨读之前的比较好的记忆时间，有的 学生拿来锻炼了身体，有的学生在解复杂的 数学题， 有的学生忙忙活活， 一给早晨下来，浑浑噩噩!这就是自身资源没有较好的利用 的表现。没有前摄记忆的早上，把一些需要 记忆的内容强化一下多好，在比较安静的自 习上，静静的分析一道数学题不也减少了很多干扰吗? 三、告别无效活动 看看我们的学习生活，真正用于学习 的时间有多少。有那一些属于无效活动呢! 1.抵制诱惑 处于你们这样的年龄阶段，处于一个信息技术非常发达的年代，你们需要抗拒的 诱惑实在太多了。比如手机的使用、早恋、 厌学情绪、上网玩游戏等等。这些不仅仅是 给你提供怎样的展示机会，而是像大浪淘沙一样，在进行你人生的第一次残酷的筛选! 你愿意做手机的奴隶，你愿意品尝难以成熟 的苦果，你愿意徘徊于知识的门外，你愿意 被网络禁锢了身心的发展?学会抵制诱惑的第一次收获，就是让你空虚的感觉被充实 所占领! 2.结束没有目的的生活 有的人的学习没有动力，原来是想将 来当老板;有的人一直浑浑噩噩，竟然不知自己将来要做什么!一个生活没有目的的 人，谁能祈求你将来的作为呢?给自己一个 最基础的目标，给自己树立一个最近的榜 样，然后努力看看;至少从今天开始，尝试一下充实的一天是什么感觉! 记住，无论别人如何，你是独一无二 的，踏踏实实的走好自己的每一步，才是最 重要的。

学习是一项复杂的工程，又是一项富 有挑战性的工程。抓好自己的学习，实际上 你就在人生的道路上，迈好了坚实的第一 步。我的青春我拼搏，我的未来我把握!凭借你充满智慧的勤奋， 你的一生， 必将璀璨! 期待你的青春，闪耀最动人的、最美 的光彩! 生活需要奋斗 人生如梦，梦若人生。

在短短的三万多天里，有高潮，有低谷;有 成功，有失败;有生亦有死。

年轻人看到人生路上满是灿烂的鲜花，老年 人看到人生途中的是凄美的斜阳。

我要说：人生既有鲜花，也有斜阳;在斜阳 里鲜花绽开，在鲜花下可能掩盖着斜阳。

我面对如此美丽的人生，经常在想：人活着 究竟是为了什么? 有的人甘愿当一名乞丐，流浪街头;有的人 不甘平庸，孜孜不倦;有的人自甘堕落，碌碌无为;有的人纸醉金迷，荒度光阴。

我一直在想：我希望做个什么样的人?我能 做个什么样的人?我应该做个什么样的 人? 人生几十年!是一个绚丽、悠长的梦。聚也 匆匆， 散也匆匆。

等到白发于我们的那一年， 梦也醒了，回头展望一下自己留下的足迹：

有荒度光阴的追悔，只能发出“白了少年 2 头，空悲切”感叹;也有碌碌无为的惆怅， 不免会叹息“安邦治国平天下，自有孔圣人”的不平;也有孜孜不倦的自豪，追忆人 生时就会有“黄河归来不看川，黛眉归来不 看山”的万丈豪情。人也是动物，之所以与 其他动物区分开来，就因为人具备了各种欲望。

人往高处走。我们都不甘心落后于别人，于 是就有了竞争。

**青春励志伤感演讲稿**

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！