# 最新不负青春演讲稿五分钟以上(十八篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-07-29

*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？接下来我就给大家介绍一下如何...*

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？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

**不负青春演讲稿五分钟以上篇一**

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!

我的演讲到此结束!谢谢大家!

**不负青春演讲稿五分钟以上篇二**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

人的一生过于短暂，失去的太多，得到的太少，我们总是羡慕别人得到的东西，感伤自己失去的东西，这就是生活的常态。如果有人炫耀她所得到的，你就会觉得自己好无能。

我们现在的生活，都充斥的满满的负能量，我们都在幻想，是不是有一天自己会成为别人关注的焦点，他们羡慕的对象?

时光虚度?这个词到底是什么意义呢?很多人都在不断感叹，我真是太可怜了，为什么别人拥有的我总是得不到?或者在羡慕和自己虚荣心里度过时光，“命里有时终须有，命里无时莫强求。”

不是你的留不住，你在感叹什么?都说青春是一个美好的词汇，还有一个叫做“不负青春”，到底怎么生活才不算是有负青春?我们都太过于感性，也总是悲伤春秋，所有的时间都在感叹里流逝，都说要不负好时光，但是，又有多少人可以不负时光?

其实，我们都希望所有的年华里都要幸福，但是如果幸福可以唾手可得，那么世界上可能就没有悲情的人物了吧。不需要我们有多努力，拼死奋斗，非要有一个令人敬畏的成绩。所谓的不负好时光，就是你自己觉得，在以前的日子里并没有对不起自己。

我们愿意付出努力，这就是以后回忆起来，年少的时候对得起自己的证据。努力过，不后悔，那就没有辜负任何时间和任何人。

在所有的青春里，每个人都在想，青春只有一次，我需要好好的享受。

所以，你的享受就是逃课，疯狂的嗨，不努力，喝酒抽烟，打架……如果这就是你想要的生活，那么以后的你就会明白你现在的享受，会在以后让你付出代价。不负韶华，不负心。

在懂事的年纪做该做的事情，生活一定会善待你。

最后希望以后的你会感谢现在拼命的自己，你的生活都能如意!

我的演讲到此结束!谢谢大家!

**不负青春演讲稿五分钟以上篇三**

大家好，我演讲的题目是《青春的使命》。

青春是什么？

难道是\"当窗理云鬓，对镜贴花黄\"的时髦装扮？还是\"白日放歌须纵酒\"的兴奋洒脱？是沉迷于\"月上柳梢头，人约黄昏后\"的花前月下，还是\"为赋新词强说愁\"的层楼惆怅？有些人一直在成长的十字路口徘徊。但是，我要说：青春还可以是志向、理想、追求、责任；青春还可以定义为一段披荆斩棘、奋进探索的光辉乐章。

每个人的青春只有一次，青春不是乐享美好年华，也不是叛逆与疯狂的代名词，它是人生的十字路口，是我们奋斗不息，成才成功的必经大门。同学们，把握青春时光，选择做正确的自己，我们会因为青春的活力，收获不竭的力量源泉；会因为青春的绚丽，拥有不一样的精彩人生。

时光的老人又一次送来了美好春天。在我们安享这阳光灿烂、宁静的幸福生活之时，我不禁想起了那些曾为中华民族独立和繁荣而抛头颅、洒热血的青年们。鲁迅先生说过，\"真的勇士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。\"他们以激情燃烧的青春，凝聚成精神的火炬，点燃了中华的未来。这种青春是多么绚丽夺目，这种使命是多么震撼人心！

同学们，青春是美好的，没有使命感的青春是贫血的青春。在任何一个时代，年轻人都是社会上最富有朝气最富有创造性，最富有生命力的群体。二十一世纪，信息交流日益广泛，知识更新大大加快，形势逼人，这就要求我们每个人正视自己，奋发自强。

我们每个人当下的付出，其实都有着非凡的意义。同学们，请不要认为\"中华民族伟大复兴匹夫有责\"这样的话，仅仅是领导开会时喊出一句口号。请你想一想，我们现在的面貌就是中国未来的面貌，我们现在的付出，就决定了中国的未来。117年前，梁启超奋笔写下《少年中国说》，指出：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。真是美哉！壮哉！

所以，我们写好每个字，做好每道题，讲好每句话，做好每件平常的小事，点滴之间都会影响到他人，影响到自己的未来，更会与将来中国的命运紧紧相连。

劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。同学们，千万不要小看自己，更不要再踌躇、彷徨、犹豫、徘徊，别再浪费时间，因为你的青春转瞬即逝！一年之计在于春。赶快振作起来吧！以实际行动实践自己肩负的历史使命，使自己的青春无愧于心，无愧于这个伟大的时代。

谢谢大家！

**不负青春演讲稿五分钟以上篇四**

同学们，不经意间，我们已步入了那道令老年人羡慕、中年人留恋、少年人向往的青春风景线，此时的大家，涌动的青春的热血，洋溢着青春的热情。然而你是否探求过、思索过，青春是什么呢?

青春是一团火、青春是一朵花，笑容与彩霞飞扬，汗水将与成功相伴。脉搏跳动着强劲的节奏，智慧弹奏着优美的乐章。拼搏，用火一样的热忱去拼搏，全身心的投入，尽情的打拼，使青春的火焰更高、让青春的花儿更艳。

我们正处在人生青春时节，我们应让自己的青春怒放异彩，我们应让自己的青春更加鲜艳美丽。为此，我们就必须懂得“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”对于我们来说，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，我们讲奉献青春，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，今天的我们，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。对我们来说，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。因此我们要加强修养，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，我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!

朋友，青春是一笔不耐花销的财富，请你千万不要徘徊，不要迷茫，也不要随意的挥霍、虚度。时光匆匆如流水，岁月如流不复回。不要拿青春去赌明天，须牢记：上帝永不抛掷色子，就让我们珍惜青春，珍视自己，在青春的岁月里扬起你理想的风帆，驶向你辉煌的明天!

**不负青春演讲稿五分钟以上篇五**

伏明霞，一个在中国家喻户晓的名字;伏明霞，一个令人倾羡的美丽女孩。她之所以在人们心中如此亲切，如此美丽，是因为她完全把青春奉献给了祖国和人民!

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，并让这种潜能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，只知道满足一已私欲，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!

**不负青春演讲稿五分钟以上篇六**

尊敬的领导们，同学们，大家好：

我叫黄晨，是今年司法局下设事业单位社会矛盾纠纷调解服务中心新招录的一名办事员。

今天我能够站在这里，与大家一起畅谈“青春·奉献”这个主题，我的心情无比激动，感谢培训班各位领导，能够给与我们这些年轻人展示自我、表现自我的机会。我演讲的题目是《点亮青春，乐于奉献》。

讲到青春，我们都曾拥有过，并且在座的90后们正酣畅地享受着它。我们都不否认，青春是令人陶醉的，是人生中最优美动听的一段旋律，是一幅洒满阳光的风景画，是一首用热情和智慧唱响的赞歌。同时，青春又是短暂的，所谓“人生易老”，所谓“如白驹过隙”，所谓“高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”，说的就是它。我常常在想，作为新时代的年轻人，我们如何在有限的青春里，展现更好的自己，如何用有限的生命谱写这最动听的青春旋律呢?作为一名年轻的、刚走上工作岗位的新人，我又怎样才能有所作为，无愧于我们的青春?

回溯我们的先辈，很多人在青春年华里就谱写了辉煌灿烂的人生。宋朝的辛弃疾年仅21岁，就领兵抗金，“金戈铁马，气吞万里如虎”;鲁迅先生也是21岁东渡日本，立下了“我以我血荐轩辕”的豪迈誓言;我们敬爱的周19岁就写下了气壮山河的诗句“大江歌罢掉头东”。伟大的共产主义战士雷锋写的一段话：“如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地?如果你是一线阳光，你是否照亮了一分黑暗?如果你是一粒粮食，你是否哺育了有用的生命?如果你是最小的一颗螺丝钉，你是否永远坚守你生活的岗位?”我想，这字里行间中孕育的深刻内涵，就是我们年轻人“如何谱写青春旋律”的最佳答案，那就是爱岗敬业，无私奉献。用我们有限的青春，认真做好每一项工作，认真对待每一个细节，在平凡的岗位上奉献我们有限的青春，让短暂的青春变得绚烂多彩，充实无悔。

有人说得好，“人生可以平凡，但不可以平庸：人生不一定伟大，但一定要崇高”。我们年轻的80、90后们要在平凡的岗位上，任劳任怨，勤勤恳恳，以奉献之心干工作，以诚以友爱之心对他人。古人还曾说过：“凡事必做于细，大事必做于小。”把细小的事做好本身就代表着一种伟大。对于刚走上工作岗位的我们，一定不能好高骛远，必须踏踏实实地做好每一项工作，即使是看上去不起眼的工作，我们也要百分百地用心做好。在座的各位和我以后工作面对的群体，大多是人民群众。人民群众的事情，就更没有大小之分，所以我们得时刻牢记群众利益无小事，时刻服务好人民群众，时刻维护好人民群众的根本利益。我相信，只要我们秉持着“权为民所用，情为民所系，利为民所谋”的理念，在平凡的岗位上同样可以做出不平凡的业绩来。

记得鲁迅先生曾说过：“愿中国青年都能摆脱冷气，只是向前走，不必听自暴自弃的话。能做事的做事，能发声的发声。有一份热发一份光。就像萤火一般，也可以在黑暗里发一点光，不必等候炬火。”因此，我们所要做，所能做的就是从此刻开始，好好把握我们的青春，好好谋划我们的青春，好好利用我们的青春，在自己的岗位上发光、发热，即使不够光亮，不够炽烈，我们也要用实际行动践行我们无悔的青春，奉献我们的青春年华。因为这种奉献，是我们青春的体现，是赤诚的、无私的。它像火把，是无怨无悔的燃烧，是至死不渝的真情;像一泓清泉，是长年的流淌，是不计名利的付出;更像一首经久不息的颂歌，永远回荡在广袤的大地。

“仰望星空，寻梦星空”这是理想主义的召唤。“脚踏实地，扎实工作”这是青春精神的根基。时代需要我们发扬“奉献精神”时代呼唤我们“点亮青春”。祖国的未来寄托在我们年轻一辈的身上，让我们牢记自己的使命，牢记奉献精神，用自己的积极行动和不懈努力去塑造新一代的80、90后形象，让我们的青春在奉献中熠熠生辉。

**不负青春演讲稿五分钟以上篇七**

各位老师，同学们：

你们好!我是\*号，今天我演讲的题目是：《飞吧，我的青春我的梦》

青春是人生最美好的时光，梦想是生命中最耀眼的阳光，为了梦想而奋斗的青春是最美好的风景。拥有梦想，让我们的青春因为有梦想而更加澄清。

不要说，你没有梦想。梦想是潜藏在你心底的种子，它一定会为寻找阳光而萌芽滋长，伸出地面来。梦想是人间天籁，可以在蹉跎之时点亮心灯;在前进道路上，梦想就是方向标，指明前进的路。

中华民族，历来就是一个勇敢追逐梦想的民族。历朝历代的仁人志士，怀抱伟大梦想，不断奋斗，创造了数千年的辉煌历史，创造了博大精深的灿烂文明。为了实现祖国富强的伟大梦想，无数炎黄子孙，前仆后继，奋斗不息。他们的心里都孕育着一个梦想，一个国家富强的梦，一个民族重新崛起的梦。少年智则国智，少年强则国强，少年有梦则民族有望，少年追梦则国家昌盛。

在人生的里程里，梦想是什么?是苟全性命于乱世，不求闻达于诸侯;是苟利国家生死以，岂因祸福避趋之;还是为中华之崛起而读书……我觉得梦想没有高低贵贱之分， 它不一定要听起来要多么宏伟，多么高尚，只要是你真正想实现的那个目标，只要是正确的，就可以叫做梦想。

小时候，我是戴着红领巾的少先队员，那时我的想法是做一个好孩子;初中和高中时，我是戴着团徽的共青团员，那时我的想法是做升入好高中，然后进入好大学;大学里，我是一个积极分子，现在我的想法是做一个高级程序员，去计算机领域发挥自己的知识和才能，做成更好的东西，为大家带来更多便利和欢乐。

我知道，追逐梦想的道路从来不会是一帆风顺的，但只要不懈的努力，总会到达理想的彼岸。这样的例子不胜枚举，贝多芬：世界著名的音乐家，上天给给他一副粗陋的外表，矮小的身材，即使成年后也不过1。58米，他的外貌使他从小就遭人讥笑，成年后也仍是如此。26岁时，便已感到听觉的日渐衰弱，直到31岁，他的耳疾到了真的无法医治的地步。但是，他对艺术的爱和对生活的爱战胜了他个人的苦痛和绝望。没有建立家庭，却依旧追逐着他的音梦想， 他的成功源于他克服了常人无法克服的困难……难怪法国著名作家罗曼·罗兰说他是“贫病交加，孤立无援，但他却是个战胜者：人类平庸的战胜者，他自己命运的战胜者，他的痛苦的战胜者。”

青春如梦，岁月如歌，时不消逝，何能复得?它需要我们用心灵和智慧去诠译，它更需要我们用勇气和自信去充实。同学们，让我们振动梦想的翅膀，迎着起飞吧!

谢谢!

**不负青春演讲稿五分钟以上篇八**

大家好!今天，我为大家演讲的题目是《奋斗的青春最美丽》

如果说人生是五彩缤纷的田野，那么青春就是其中最绚丽的一束太阳花，她孕育着春天的勃勃生机，向往着盛夏的热烈奔放，期盼着秋天的硕实累累，翘望着冬天的恬静厚重。诗意的浪漫和激情被青春诠释淋漓精致，飞扬的时尚和奋斗的艰辛被青春演绎的美奂绝伦。当青春深深地拥抱时代，默默地融汇事业，它就是一座照亮人生前行的绚丽灯塔，无论雨雪风霜，还是坎坷路长，青春的歌谣都会响彻耳畔，催动着人生浩浩汤汤，奔向理想的高山。

朋友，当你面对学生求知若渴的眼睛时，当你目视孩子们天真可爱的面庞时，当你走上神圣的讲台时，你想到了什么?——民族的发展，祖国的昌盛，孩子的未来……毫无疑问，这些都是应该思索的。但此时此刻，年轻的你是否想到了你自己，想到自己肩上的历史责任和使命，想到了如何让自己的青春更加美丽?

刚毕业时，满怀理想、满腔热血踏上工作岗位。时光匆匆，转眼间已走过二十年从教生涯。回望过去岁月的点点滴滴，细数往昔故事。在无数个平平凡凡的日子里，给我带来无限的惊喜与陶醉。我惊喜，惊喜课堂上那高高举起的小手，惊喜辩论中那争先恐后的抢答，惊喜孩子们取得进步后对我的倾诉;我陶醉，陶醉作业本上那对我笔迹和语言的模仿，陶醉孩子们在操场上的无忧无虑的欢歌，陶醉校园内孩子们那亲密无间的笑语。我时常为自己是一名教师而自豪，为清泉中学全体教职工上下一心、团结奋进、求实创新的精神而喝彩，为学生奇思妙想、色彩缤纷的作品而叹服，更为冠县的教育事业而祝福。

在教学的旅途上，我不断地努力奋斗，对教师的含义也有更深刻地认识。每次站在讲台上，面对几十双渴求知识，纯洁的眼睛，我就会感到“老师”这两个字的份量。在这由知识、情感、理想、信念汇成的三尺讲台，是多么神圣。教师的一举一动将会影响这些纯洁孩子的一生。因此，我深深懂得，什么是为人师表，在教学工作中如何努力进取，不断学习，不断地用新的知识充实自己，让自身的知识与时俱进，不断地创新。于是我的书桌上就多了些教育专著，教育教学杂志，读读、摘摘，博采他山石，琢为自家玉。平时，常向有经验的老师请教，听课，听讲座，学写论文，取他人之长，补已之短。只有这样，才能做一名有智慧的教师。

当我登上那讲台，不，应当是舞台，我似乎觉的两侧的紫色帷幕正缓缓的拉开。最富有生气的戏剧就要开始了。最令我兴奋的是这戏剧拥有一群忠于自己的角色的演员——我的学生们!这戏剧也许是世间最长的了，为此，我愿做一名热情的报幕员，向观众宣布：\_ \_ 班的戏剧开始了!我想，我还应该是一名合格的导演。我渴望导出充满时代气息的戏剧来：团结，紧张，严肃，活泼是它的主调;理解，友爱，开拓，创新应当是它的主要内容;爱着这个集体和被这个集体爱着是它的主要故事。作为导演我将要精心设计出生动的情节，典型的角色，迷人的故事奉献给所有的演员。我也心甘情愿地做一名配角，尽我的力量成为主角服务、效劳。不仅如此，我还要做一名最虔诚的观众，为演员们精诚的演出微笑，流泪，鼓掌，吹呼。

**不负青春演讲稿五分钟以上篇九**

我叫张，来自森林经营公司，我今天演讲的题目是《让“青春梦”插上飞翔的翅膀》。

“假舆马者,非利足也,而致千里;假舟楫者,非能水也,而绝江河。君子生非异也,善假于物也。”我想：“青春梦”如果插上飞翔的翅膀，一定会振翅翱翔，鸟瞰江河，飞越千里。谈到“青春梦”你一定很少想到这样一些人，他们都是年轻女性，戴着管护员袖标，巡护在规定的路段上。只要你再稍微留意一些，你就能看到一个个管护员，他们相互衔接、相互呼应，在山脚下形成了一道道亮丽的风景线。冬天，他们有时在路段上小跑，抵抗寒冷;夏天，他们从来没有躲避过风吹雨淋。有人说他们是防火的宣传员，森林资源的管护员，我说：他们是把资源管起来，让百姓富起来的“守护神”!

谈到“青春梦”你一定很少想到这样一些人，他们都是男性，他们都穿着迷彩服，翻山越岭爬冰卧雪扑打山火，饿了，啃上几口干粮;渴了，喝上几口控山水。有人说他们是打火的，我说：他们是保家卫国的主力军。

谈到“青春梦”你一定很少想到这样一些人，他们放弃等、靠、要思想，自主经营，发展黑木耳、养殖森林鸡，很多人在观望与等待中，他们由小商贩变成了大老板。如今，只要你稍微留意，就能看到他们驾车忙碌的身影，只要你稍微留意，就能看到他们日益壮大的店铺。有人不屑地说他们原来是清林的、是瓦匠工，我说：他们是脱贫致富的代表，是快步奔小康的领军人!

谈到“青春梦，你一定很少想到这样一些人，他们打造了矿产开发基地，全面推进棚户区改造工程和集中供暖工程，让小镇斑斓璀璨、日新月异。有人说这里发展太慢，我说：他们建造了中国最低炭的小镇。因此，我说“青春梦”不是群情激昂的表达，不是花前月下的散步，不是网络里虚幻的概念，更不是ktv里疯狂的舞步……“青春梦”是爱岗敬业的赞歌，[莲山 课~件]是只争朝夕、执着前行的脚步!

多少人的青春选择了逃跑与回避，多少人的青春选择了沉沦与叛逆，记得有一首诗这样写到：“君不见，火车站台举家南下的告别，往日的激情啊只能化作泪水千行……”青春只给了我们健康强壮的体魄，青春只给了我们无所畏惧的决心，青春只给了我们阳光灿烂的笑容，如果你没有了梦想，把青春埋在游戏里，把工作挂在qq上，那体魄、决心和笑容便会转瞬即逝，最终把无价的青春抛到身后，留下的只有叹息与无奈。

天保工程的实施，让家庭致富工程融入了百姓的生活，让林下经济登上了快速发展的列车，让我们的“青春梦”丰富多彩……五月的兴安春意盎然，我想，山林是不是因为祈盼春天的到来，才用很多很多的时间酝酿那么丰富的内容呢?作为林区人，作为青年人，我们是不是也要用很多很多的时间来编织我们的“青春梦”呢? “世上本来没有路，走的人多了，也便成了路”， 青年朋友们，让我们用心、用正能量、用诚实的劳动，为我们的“青年梦”插上飞翔的翅膀，在大山里飞翔，在大山里实现我们的“青春梦”!

**不负青春演讲稿五分钟以上篇十**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

回首十九年的乐与苦，哑然，苍白的时光，又一次跨过身旁，仓皇而盲目，曾经那无穷多个绝望的时刻早已消失，用现在的价值观去判断过去，留下对自己的苦笑，为何当初这么幼稚。或许周遭很多人都会有这样的感慨，这便是成长路上的专有轨迹，无论何种年龄，我们都在体验与学习生活。

生命中的遗憾挫折常常有，不妨学习一下这位老者，让青春路上的我们也有一种“碎都碎了，哭又能解决什么问题”的胸襟。果戈理曾说，青春之所以无遗憾，在于它有未来。让我们用青春的激情去塑造更有憧憬的未来。

很早开始，我就知道人生无常。

有些人在驻足在美好人生的时候，不可避免地触碰到许多荆棘，遇到了注定的灾难，亲人的生离死别，疾病上的折磨或是各种不幸，以至于被刺得浑身是伤。可是仍然在很努力很努力地迈过去，即使知道这些也是徒劳，再努力结果也是让人心寒的;即使知道努力可能不会有回报，但是却深知不努力一定不会有回报。没有人愿意选择放弃，因为生命只有一次，因为想要拼一生激情，博青春无悔。

这种人活在坚持与肯定的信念中。她相信果戈理的一句话：青春之所以无遗憾，在于它有未来。于是在默默坚守着那份憧憬。

我一直在努力踏进这条象征勇敢与坚毅的轨迹之中。

与此同时，却还有另外一些人。

遇到一点小伤就像一滴墨水滴进清水里，用笔慢慢搅匀，然后整杯水浑浊不堪，这种人就像案板上的黄瓜，禁不起拍打。这是生活中的大多数。即使被称为懦弱，但事实上，这是被仰慕的幸福，简单而又美好，是前面那种人所一直无力羡慕的现实。

然而，无论是哪种人。她(他)的一喜一悲都在牵动着亲人朋友的思绪，都是幸运的个体，有爱在左，情在右，走在我们生命的两旁，撒种与开花，将这一径长途，点缀得香花弥漫，使穿枝拂叶的我们踏着荆棘，不觉得痛苦，有泪可落，却不是悲凉。这是一份推不开的友谊，抽离不走的亲情。

人生的哲学，就是这样，深奥而又微妙的存在。

二战后西方存在主义学家刻画的一个属于你我他的人物：西西弗斯。不同于鲁迅笔下的阿q，或是老舍笔下的祥子，没有妥协与堕落，他一遍又一遍地推着石头，即使知道这个没有终结的惩罚最终会耗尽他的一生，可是仍然快乐地推着石头，快乐地看着石头到达山顶然后又滚下来，最后快乐地用疲倦的微笑与世界告别。他用行动告诉我们，人生是一个重复冗杂的过程，即使看到生命中的悲剧性也要大无畏的走下去。要用微笑来释然生命难以承受之轻与重。

我希望每个人都可以拥有一颗简单的心去面对生活的重峦叠嶂。看到荆棘可以机智绕过。但要记住那条路，避免以后重复遇到。对于过去，不要在原地滞留不前，要仰望。太深刻的记忆像刻在木头上的精美图案，会随时间匆匆腐朽，只剩下大片斑驳的痕迹，来显示曾经的美好与深刻。这只会让你更无法自拔。记得小时候问“妈妈，为什么眼睛要长在前面?”“因为她告诉我们人要往前看喔”。

活在当下吧，驻足现在，把握眼前，放眼未来，有目的地随遇而安。

谢谢大家!

**不负青春演讲稿五分钟以上篇十一**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我为大家带来的演讲是《我的青春我做主》。

从十六岁起的灼热年华我们称之为青春，从不如青春的那刻起，一些从未出现过的东西就开始悄悄地跟随着你。

一直就听众人说，青春是不羁、张扬、固执的合体。的确，青春的确是不羁的，就像你开始对抗着一切束缚你的规矩一样。青春的确是张扬的，就像你每天都有朝气蓬勃的嘴角飞扬一样。青春的确是固执的，就像你开始有了自己的主见认定的事一定会做到底一样。

但在这个色彩缤纷的青春里，不羁并不是青春的代言词，青春其实更意味着责任，更意味长大，更意味着做主。

当你在做完作业后学着为母亲分担家务也为父母的忧愁而忧愁的时候，你的责任已经要与你相伴一生了;当你在遇到心仪的物品时不再不假思索地央求父亲给你买的时候，你已经是一个小大人了;当你在遇到难事时，不再让别人的建议左右你决定的时候，你已经有了主见有了思维，已经可以独当一面了。

青春就是这样，你总学着有些少年老成的味道，却又有一路向前无畏的勇气。如此青春，你应当歌颂，应当做主。

**不负青春演讲稿五分钟以上篇十二**

尊敬的各位领导、各位评委、各位青年朋友们：

大家好!我叫，今天我要演讲的题目是《燃烧青春，甘于奉献》。

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。

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!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!和平年代，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，在我们身边，心系百姓的彭楚政，热爱人民的龙清秀，他们把自己有限的青春，献给了贫困地区的老百姓们，献给了党的忠诚事业，他们是最平凡最无私也是最伟大的人，是我们青年永远的学习榜样。

正是这样一批批优秀的共产党员在改革的大潮中，带领着家乡的人民用自己的双手、勤劳和智慧，使家乡发生了翻天覆地的变化，看到这一切，我们心中是无比自豪，无比骄傲。但是，和发达城市相比，这里的贫困地方还有待于进一步治理，这里的整体经济还有待于进一步的腾飞。我们，作为新时代的青年，首先感觉到是什么?是责任，应该是责任。”生我们的是这片土地，养我们是这片土地。”我们爱着脚下的这片热土，我们就要承担起建设家乡，繁荣家乡的责任。

说实话，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。

我们选择了党的事业，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。在这片热土上，一批又一批的新同志变成了老同志，一个又一个的”民心工程”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。

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，我们家乡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，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。亲爱的朋友们，青春是美丽的，工作着是美丽的，让我们的青春像一团团燃烧的火焰、一轮轮滚烫的太阳，为家乡、为人民发出最大的光和热。

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**不负青春演讲稿五分钟以上篇十三**

尊敬的各位领导、各位老师：

大家好。

很荣幸能够站在这里和老师们共诉心声。今天，我演讲的题目是《青春的奉献与快乐同在》。

各位年轻的同仁，当我们从师范院校毕业重新回到高中的时候，你我都已经站在了青春的尾巴上，而我们的青春与学生的青春将在同样青春的东营市一中实现交融。不管我们是怀着怎样的目的与心态走上讲台，既然在千万种社会分工中选择教师作为自己奋斗终身的职业，那么我们的青春将注定与奉献同行，而青春的奉献又与快乐同在。

亲爱的同事们，当年你满怀信心地走进美丽的市一中时，是否曾听说过一中老师爱岗敬业的感人故事?是否曾感动于周围老师的无私奉献精神?晨光熹微，学校里已有校领导们巡视的身影和班主任们疾步的脚印;办公室里，伏案备课的老师们总也停不下那忙碌的笔尖;夜色已深，查完晚休的老师们才从宿舍楼里静悄悄地离开。他们没有惊人的壮举，也没有耀人的光环，只是竭尽全力地将学生引向知识的彼岸。命运赐予了我们这样一个职业，年轻的我们责无旁贷。

不得不承认这样一个事实，教育教学工作的复杂性和全面性使得教师在工作中很多时候是不快乐的。各种类型的调皮学生，忙不完的考试，繁琐的日常管理，常常会让我们这些年轻的老师感到力不从心，倍感倦怠。而年轻的我们能用激情与活力一扫内心的阴霾，赶走身心的疲惫。繁忙的工作阻碍不了我们轻快的步伐，十点半值过晚班我们依然可以哼着歌回家，

年轻的活力让我们时刻精神焕发。

前不久在网上流传很广的一段视频《新教师醉酒》道出了教师们的艰辛与不易：这些年的补课加班白发长满头，这些年的工资单啊看着泪直流;咽喉炎颈椎病是你给我的礼物;下班回家影对月，谁知吾辈心中寒，，然而在唏嘘感叹的同时，我们还不得不赞赏这位改歌词的老师敢于自嘲的乐观心态，这其实是另一种意义上的阳光与向上。青春的我们同样需要这种心态。

先贤孟子把“得天下英才而教育之”作为人生“三乐”之一，年轻的我们如果能够把充满激情的青春奉献在教书育人上，在对学生灵魂的塑造中体验创造的幸福，在与学生真诚的沟通中获得真挚的情谊，在这个喧嚣浮躁的社会中留取一份淡泊宁静的心态，那么我们就能够让青春永驻，就能够找到属于我们的快乐与幸福。我们很难想象一个不幸福的老师如何让学生获得人生的幸福。亲爱的同事们，年轻的我们日子可以清贫一点，但快乐不能丢;工作可以劳累一点，但健康不能丢;生活可以平凡一点，但追求不能丢。我们只有热爱生活，认同自我，心存对教育事业的敬畏，不断追求卓越，才能不断体味来自职业的幸福。

最后，我想用代表着青春的文体结束我的演讲：我们爱教育，不爱教条;爱生活，也爱生命;爱时尚，更爱传统。不是叛逆者，不是卫道士，不是空想家，我们是80后年轻教师。我们用行动践行着教书育人的使命，我们和别人不一样，我们是辛勤的园丁。

谢谢大家。

**不负青春演讲稿五分钟以上篇十四**

尊敬的各位评委、老师，亲爱的同学们：

大家晚上好!今天我给大家演讲的题目是——感悟心灵的成长：青春与奋斗。

火山喷发过，熔岩才会定格为坚硬的岩石;流星飞驰过，天空才会闪耀着美丽的弧线;人生奋斗过，生命才会烙下坚实的脚印。

青春过于美好，于是我们尽情享乐，尽情挥霍。但生命也过于短暂，当我们老去的时候，回头翻看着时光，我们将发现，年轻没有留下脚印。于是，一股失落涌上心头，因为我们的生命之书缺少了完整的书页，我们无能为力，光阴的沉淀使我们不再年轻。朋友，难道我们不应该为自己年轻的书页留下些什么吗?哪怕只是浅浅的脚印?

事实上，我们可能尝试着为目标奋斗过。眼前的路，那样虚幻，那样黯淡。我们奋力前行，去触摸周围一切能带给我们现实与光明的东西，结果被撞得头破血流，摔得粉身碎骨。因为吝惜青春，所以，我们有时候会停止奋斗的脚步。于是，刚刚踏出的脚印又被我们磨平。

今天，当我再一次站到镜子前，发现自己，额头上的道道又变多了，眼睛里不再有儿童时代的那种纯真。我感到，我的青春已经逝去。脑海中又浮现那句话：“几乎没有人能感觉到青春正在逝去，而几乎所有人都能感觉到青春已经逝去。”

也许，我们还不明白自己该干什么，也许，我们以为明天会更好，也许我们相信会出现奇迹。于是，我们选择无谓的等待。可是，我们的青春，却没有时间等待那一天的到来，因为我们的青春只剩下今天。莎士比亚说过：“在时间的大钟上，只有两个字—现在。”

我们没有太多的时间可以等待。“不屑今天，等待明天，”的观望态度，会像一条肆无忌惮的蛀虫一样，吞噬我们的心灵，吞噬我们头脑中的时间紧迫感，蛀空我们谋求上进的灵魂。最终留给我们一具空洞而毫无战斗力的躯壳。

生命的主流，应该是水不停歇的奋斗而不是等待。人活在这世上，只是一种形式，奋斗才是对它唯一的注解，因为生命无法承受之轻，因为生命无法接受堕落，因为生命无法容忍平庸。人生短暂，白驹过隙，拥有生命是一种最大的幸运，带着奋斗上路，才会让生命闪耀光彩!

所以，还在犹豫徘徊的同学，请迈开你的脚步，往前走吧!不用去管是否会成功。既然选择了远方，便只顾风雨兼程。放手去追求吧!有句话说得好：“人的生命是在他停止追求的那一刻结束的。”不要吝惜自己的青春与生命，因为它的价值恰恰是在不断地为理想奋斗中体现出来的。

也许那些在落叶上写诗的心情会渐渐老去，也许成长要以孤独作为代价，逝去的日子无非给我们一个把握今天的启示。其实，又有谁能够对美好的日子-完整的人生下一个固定的概念呢?外部原因固然重要，但自身的拼搏才起决定作用。更多的时候，我们必须由自己去擦拭旅途中心灵的尘埃，用自己的问候驱散跋涉的疲顿。在人生旅途中，我们必须用奋斗去奠基自己的人生大厦，把握自己生命的价值，演绎出自己人生的辉煌。奋斗应该在不甘寂寞中周而复始，只有这样，你的生命之旅才会留下清晰的脚印。

纵然，前面的路会无比坎坷，可是，我们有理由相信自己能够战胜一切挫折，不是因为我们比别人伟大，而是因为我们比别人年轻。年轻，是我们最大的资本!奋斗，是我们永恒的追求!

**不负青春演讲稿五分钟以上篇十五**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

一次次的脱皮蜕变，也许过程会令人痛至难以忍受，可一次比一次坚硬的外壳会助你御敌，会使你成长。

作为家里的第一个孩子，又出生在父亲事业起步见好的时候，受到的宠爱自然是不少的。

每周，双亲都会陪我去附近最大的商场买东西，往往是我坐在购物车里“指挥”着两位大人的“路径”与购物的东西，每每结账时，都是各式零食居多，多到可以装下两大袋子。到家，将零食都倒出，铺在床上，我坐在零食堆里，手中抓着那个，嘴里吃着这个，眼睛还盯着别的，可以说是幸福得不得了。

渐渐地，长大了，到了上幼儿园的年龄，过惯了疏懒，悠闲的日子的我，怎么会愿意上幼儿园呢?于是，我哭，闹，发脾气，赌气都拿出来了，都没有用。最后，父母还是将泪眼朦胧的我扔在幼儿园，我只能呆呆地看着他们走远，开始，我还会闹，后来，经过一次次的无效反抗，我明白了，当你反抗无效时，只能学会妥协。

时光再逝，我已经上初中了，可是，一门空壳却给了我一个下马威——地理。次次测试，次次不及格。上课要认真，回家要巩固，有人告诉我，于是，我照做了，上课仔细地听着，眼睛一眨不眨地盯着老师，笔记一笔划也不愿落下，精神是高度集中，一节课下啦，往往是很累。回到家，完成所有的作业之后，就开始复习地理，反复记，反复背。

可是，下一次的测试，又将我打入地狱，还是不及格。也就是说，之前的努力是白费的，是无用功，那一瞬间，我甚至想放弃了这门科目。可是，将来的初二生地会考不允许我放弃。

我重振旗鼓，去问了许多成绩好的同学，的学习方法，我总结，归纳，并与自己的方法结合，找到最适合自己的。不懂的题目也有问同学，尽一百的努力，课后的扩展，让地理成绩有着明显的提高。

一次次的蜕变，或给你不适，或给你痛，请用你的忍耐，坚持，给你成长之哲理，成长之目标，成长之力量。

**不负青春演讲稿五分钟以上篇十六**

大家好!

最近在写一本新的书，本意上讲我的22岁到26岁的成长。然而我却几次写不下去，因为感觉我过的太过顺利。一些能称得上困难的日子，无非就是那么新人都会遇到的问题，比如无法平衡工作和生活，起薪太低无法生存，工作忙碌压力大等等。那些当时很难很难的事情，回过头去想的时候，总是迷离不清的呈现在眼前，我总会为这些年的平庸感到不安。

现在我26岁了，在一个很有名的公司坐一个不高不低的位置，拿不高不低的薪水，过着还算清新而没什么太大负担的生活，安静闲适，没什么事儿就在家宅着，不喜欢见生人，也不喜欢聚会交流。但凡这样那样需要许多人在一起的时候，我总会临阵逃脱，或是干脆消失不见，天知道我怎么养出这么个鬼怪的性格，愈发的孤僻让我开始很难理解我自己的内心。

上周末在开复网做了一个演讲和网友访谈，那是一个大雨瓢泼的夜晚，在坐在昏黄色的台灯下，带着耳机，跟很多迷离的不知所措的网友交流。他们对未来害怕、恐慌、不知道怎么面对，不知道哪里能有多余的勇气匀给现在的自己。那一刻我突然很想告诉他们，我也曾这样走过这些看起来荒.唐而摸不透的时光。我回过头，看见你们还在对岸的样子，就很想开一艘船过去，带给你们更多的勇敢和冲动，这是年轻人特别应该拥有的东西，而不能一毕业就像一个中年人一样按部就班的安排了自己的生活。每一代年轻人都在鄙视长辈的生活方式，而每一代人都在慢慢长成自己曾经鄙视的那种样子，轮回一样的让人难过。

那场问答中，有好几个小姑娘聚焦了一个问题，为什么女孩子在进入职场后会落后于男生，是不是女孩子天生真的收到职场歧视。歧视职场并没有歧视女孩子，而是我们自己，以及自己的父母。我百分之百的相信，每个女孩子的父母都会跟女儿讲“工作不用太好，赚钱不用太多，不要那么辛苦那么用力，嫁个好男人才是最重要的。”每一个女孩子都曾在\_\_年上学中付出全力，却在后期的征程突然放缓的速度和冲劲。父母，作为每一个女孩子最亲近的人，不管女孩子多么强大，多么不理会周围的目光，但是只要最亲近的父母一句话，就可以打碎全部的勇气和信心，天知道一个女孩子长成自己的模样，要有多用力才做的到?于是每个女孩子都在日复一日的教诲中相信，自己那么努力，很可能嫁不出去，找个好老公，依靠老公赚钱养家才更有出息。其实，相夫教子的生活固然没什么不好，不是所有成功成仁才是最完美的理想，但努力，应该是一种常有的状态，哪怕是当了全职太太，也要努力做好饭，努力健身保持身材。

每个山头都有自己的风景，女孩子爬的再高也会有想对应的那个人，怕就怕在山底就梦想山顶有个人开着飞机下来接你，再回到山顶过上流人的生活，女孩这样幻想，父母也更加夸张的这样幻想，造就了越来越多的女孩子等着男人带着车子房子赶着白龙马来敲门，全然不看看自己是不是值得对方那样做?

丁小妞儿一次跟我吃饭说：“我爸妈常说，你说你有什么?学历工作长相哪个牛逼?你凭什么给别人提那么高要求?”丁小妞的父母真是牛逼，虽然丁小妞各方面真都挺好的，但是有这样的思想实属不易。每个女儿当公主养大，但是每个儿子也是当王子养大的，这个世界，谁都不欠谁的，每一分钱都不是刮风逮的。

不知道怎么就说到这里来了，推荐一本书给所有的女孩子吧。《我不要你死于一事无成》，每一个生命来的这个世界都是有使命的。希望你们喜欢!

**不负青春演讲稿五分钟以上篇十七**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

曾经的我相信命运，觉得命运是修订了的，谁也无法改变。曾经的我看错了世界，却坚持着说世界欺骗了我。曾经的我固执着去改变某一真相，麻木地相信虚假的世界。也许，我真有那么傻，傻到不肯淡忘伤心记忆，傻到不去追求梦想。可那是曾经，我的脚步不会停留在起点。我将会把目标定在遥远的未来。

现在的我与幸福重逢。虽然我在世界把我遗弃在最黑暗，最窄小的角落。我知道这是暂时的，时光在走，年轮在转动，我在成长，在蜕变。我一直想褪去我这一身的骄傲，不想接受这样的我。

现在，比以前更在乎以前。有一个深深伤害的我的人，她不在乎她伤害了我。我只是把那个秘密隐藏在心中，因为我在在乎她，不想让她消失在我的生命里，更不想让她消失在我的生命里，更不想在彼此心中多一点伤疤。

有一个闯入我世界的离开我，就在我快要忘记时，又霸道地出现，我无法选择，不敢选择，我怕我做的决定是错的，怕我再次面对残忍的现实。我终究选择了逃避，当她来了，我又走了。我沉思着，这就是现实吗?这就是我成长的蜕变了。

我一个人倚靠在窗边，想着不该想的却忘了不该忘了。

一年就分四季：春、夏、秋、冬。一生也就分为三天：昨天、今天、明天。我是领悟了这个世界就给我的难题，但我没有看透这世上要蜕变的规则。我不懂时间如水流过般飞快的格式。我只是明白，成长是慢慢告别眼泪，是学会放手与追求。成长的蜕变是痛，是破茧成蝶的痛，是丑小鸭经历冷嘲热讽后变白天鹅的痛。

**不负青春演讲稿五分钟以上篇十八**

青春，是人生中最绚丽的一篇乐章，演奏出的是人生中最精彩、最激昂的一段时光;青春，是人生中最壮丽的一幅巨作，勾勒出的是人生中最壮美、最难忘的一段年华。我们正谱写着这篇乐章，我们正描绘着这幅巨作，因为我们正值青春，我们充满能量。在大学我曾无数次问过自己，青春应该怎样度过?应该如同烈火一般永远照耀别人?还是像荧光一样，甚至寻不到自己?青春已经陪着我们走过了大学校园，又陪着我们走进了工作，我们每个人心里都编织着一个梦。

感谢生活与命运让我在最风华正茂之时成为了一名光荣的人民警察，行使着人民赋予我们的权力与义务，为保卫人民群众生活财产安全而奋斗终身。在第一次穿上警服的那一刻，我深深体会到了作为一名人民警察肩上的重担，也深深感受到了青春激情的迸发。选择了从警之路，意味着选择了一种与众不同的生活方式;意味着要肩负起维持社会的公平与正义，保证社会正常有序发展的责任。意味着我们与众不同的青春年华!

我们的青春是承担着惩奸除恶的职责;

我们的青春是肩负着为民服务的重担;

我们的青春是隐忍着执法办案的艰辛;

我们的青春是割舍着亲人相聚的安逸;

我们的青春是燃烧着风华正茂的正气!

“千金买骏马，何处买青春?”青春是人生发展曲线中的高峰时期，是一生中创造力最丰富的时期。青春时期正是掌握知识，汲取智慧之果地黄金时期，是学有所成的关键时期。我是民警岗位上一名普通的办公室内勤。办公室作为运转枢纽和领导决策的参谋助手，其地位和作用日益凸显。领导强调办公室工作无小事，每一个细节都可能影响整个单位的形象。上传下达、内外沟通、左右协调，服务领导决策、帮助基层工作、满足群众需求，办文、办会、办事……大事小事一堆堆接连不断，重要工作一项项总是应接不暇。办公室工作人员还要有大局观念，要盯紧领导关注的每一件事，确保重点工作落实到位。如果一项工作没有明确具体的责任部门，办公室就应该主动承担起来，想方没法让领导满意、基层满意、群众满意。这样的工作标准，不论对团队的协作能力还是个人素质，都是一个重大考验。

今天的梦想不一定都是宏大叙事，实现中华民族的伟大复兴是梦想，骑着单车去拉萨也是梦想。梦想也不一定都那么自我、那么物质。一千个人就有一千个“哈姆雷特”，十三亿人就有十三亿个“中国梦”。而我们的梦是警察梦——惩恶扬善、维护正义。

回首过去，昨天是我们披荆斩棘的开始;

观看今朝，今天是求我们真务实的奋进;

展望未来，明天是我们创造辉煌的起点!

青春是整个人生旅途中最绚丽，最奇妙，最灿烂的一站。青春孕育着无穷无尽的能量等着我们去开采、去挖掘、去释放。青春正当头，让我们这些新时代年轻的人民警察一起携起手来，凝聚力量，攻坚克难，释放青春正能量，让我们在这个警营大家庭一起点燃青春的激情，释放青春正能量，抒写青春的新篇章!

致，我们别样的青春!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找