# 最新把握青春演讲稿150字(21篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-09-10

*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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。把握青春演讲稿150字篇一大家好!人的一生都...*

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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**把握青春演讲稿150字篇一**

大家好!

人的一生都不是那么一帆风顺的，正如我，十多年来经历了很多。困难让我明白身处逆境，更需拼搏。

我和很多青少年的经历都不相同，单亲家庭是现在的普遍现象，但我所承担的痛却不止这一个。我的妈……妈常年承受着病痛的折磨，去年，我守在她的病榻前，眼睁睁地看着她含泪闭上了双眼，离我而去，我却束手无策，只能放声大哭。你可能会问，你的爸爸呢?我有爸爸，但却无爸爸管。我的爸爸在我10岁时便离家出走了，从那以后便音信全无，连母亲的去世也没能唤回父亲。如今我是一个没有爸爸，没有妈…妈的孩子。书上说：“人生有三大悲剧：幼年时丧亲，中年时丧偶，老年时丧子。”而我便经历了人生第一大悲剧，是一个无父无母的孩子。我不懂世界为什么如此不公平，为什么幼小的我要经历这些，承受这些，每次只要一想到这些，眼泪便忍不住的往下落。邻里，老师都宽慰我，让我不要想那么多，但只有我知道，只有经历过这样的事情，才明白那种锥心的痛，别人，是不会懂得。这一直是我内心深处的秘密，我从未想过要把它分享出来，因为，这是在生生的剥开我结痂的伤口，撒上细细的盐。当我想把这些分享出来时，我的内心崩溃了，只剩下泛滥的泪水。后来心理老师和我聊了，让我知道了，每一个人都不完美，每个人的人生都不是一帆风顺的。我要认识自己、接纳自己没有亲人的残酷现实，接纳自己的一切。

比我不幸的人还有很多，汶川地震时失去父母亲人的儿童，他们仍然健康的成长，成为祖国建设的栋梁。在汶川大地震中受伤失去了双腿的女孩黄梅花，她没有消极下去，在学校里她拼命地学习，立志做一名飞行志愿者，帮助更多的人。如今梦想实现了，女孩被加拿大皇家飞行学校破例录取。和他们相比，我是很幸运的，我有健康的身体，还有那么多关心我的亲戚、老师、同学。随着时间的流逝，尽管这是我内心最大的创伤，但也会随着时间的流逝而淡去。在这段经历中，我渐渐找到了克服困难的方法。

逆境也是顺境，只不过多了许多人生的路障。逆流而上，是一种力量，鱼儿尚能在江河中逆流而上，我们为什么不能迎着困难去微笑呢?逆流而上，是一个信仰，定下一个目标，再多困难再多险阻也努力去闯。逆流而上，是一颗乐观的心，低谷再低、困境再难，那又如何，以乐观、积极、开朗去融化成长道路上的冰雪。我已经在顺水中航行过好几年了，为什么不调个方向，试试逆水而行呢!在站的许多同学也许你曾经在面对困难、面临困境时，选择了逃避，回到父母的怀抱，这是一种逃兵行为，我们要做一个勇敢、开朗、阳光的学生，以微笑面对生活，以意志战胜困难。

三月，春光明媚，青春正好。作为学生的我们，也许处于人身顺境，那就顺风而下，借力航舟，倘若和我一样身处逆境，那就更需拼搏!作为学生，我们的主要任务就是学习，我们要勇攀学习高峰。

我们人生的第一份工作便是学生，任务就是学习，要勇攀学习的高峰，面对许多困难，可谓身处逆境，做好一个学生其实并不难，这在于你愿不愿意去做，我们身处逆境更需拼搏，这样才能让梦想开花，让人生结果!

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**把握青春演讲稿150字篇二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

青春在路上，路上遇见风景，风景融入青春。

第一次知道“青春”时我才8岁，8岁的桂林，一抬头见便瞥见了侗家姑娘的身影，她们都是青春的年龄，不需要华丽的盛装，不用略施粉黛，只消我们一眼，就觑见了青春自然的美丽。眼不描而明，唇不点自红，款款来到你面前道一声安好，话起声落，两抹红晕泛上了脸颊。

这是一种未经任何雕琢的美，无关容颜与姿色，透着孩子的纯真和日益而近的成熟，任何经历过青春的人都拥有过，任何目睹青春的人都感叹过。

13岁的记忆里，我的江南，张英杰徐徐登场。8岁学戏，10岁登台，他习了武生，没有如人家那样的戏剧世家，“唱念做打”就凭着自己来。15岁的少年于是立志要名满大江南北，声盖名家“小叫天”。青春的梦想就此上路，每日的抬腿、举手、招架、把式贯穿了青春年少，终于锻就了来日舞台上的英雄武松。

人们更熟悉他喊出：“我叫盖叫天”时的壮志凌云，那是青春特有的不羁，是一种年少轻狂，伴着不服输的念头，立下的，就是一个青春的志向。

17岁的新疆，第一脚踏入了高昌故城，迎面来了一个维族的姑娘，她摇摇手中的铃铛，微笑着将它挂在了我的身上，我条件反射似的躲闪，她张着她美丽的眼睛看着我：送给你的。“为什么?”“因为我喜欢你。”

高昌古城黄沙漫天，就因为她一句话，刹那间碧空如洗。这个与我同岁的维族姑娘，因我拒绝而显得不安地站在那里，我满脸通红地看着她，双手接过了那串铃铛。

没有利益的交织，没有民族的隔阂，无所谓语言是否相同，只要我们笑了，就明白对方心中快乐着。这是一种青春的友谊，单纯而不掺杂念，友好而不拘于形势。

青春，青春，自8岁起让我惊鸿的青春。在我接下来生命的9年里一一闪现：它是侗家少女天然去雕饰的清新自然，是盖叫天少年时立下的不屈志向，是维族姑娘不设隔阂，举手相迎里的纯正友谊。它们在我的生命里扎了根，在每一个曾经青春过的人们的生命扎了根，成为了我，成为了他们一段弥足珍贵的时光。

韶华侵蚀容颜，流年打磨志向，岁月考验友谊，但无论结果如何，每个人都能骄傲地说一声，当我们在青春时，它们都曾完美过!

一路走来，一路铭记。我的青春，青春的一切完美，它们还在路上，还在路上一点一点向我走来。

**把握青春演讲稿150字篇三**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

寒来暑往，时光如梭，转眼又是一个火热的夏天，炽热的骄阳就像我们的青春一样，散发出耀眼的光芒，照亮了希望的大地。

每个人都应该有梦想。果戈里曾说：“青春之所以幸福就是因为他有前途。”我们的前途正是来源于梦想，在这青春之年，我们有着对未来的憧憬，有着丰富的想象与饱满的情绪，我们充满着激情，充满着希望，充满着斗志，充满着力量，每当我们梦想未来的幸福时，我们都会无限地向往，我们总认为自己前途无量，为实现梦想，为让自己有一个无悔的青春，就需要树立远大的志向，通过无限的拼搏，奋斗，冲刺，让自己青春无悔!

毛泽东在青春之年就立志救国，献身革命，“指点江山，激扬文字，粪土当年万户侯”，李大钊在青春之年就立下誓言，解放民族。“一青春之我，创建青春之中国。”现在，我们同样有这份追梦的动力，有这份追求的激情，那就让我们用这份动力与激情，在此立下远大的志向，为自己的人生书写一篇美丽的篇章!

青春是上天赋予我们的礼物，青春之年的我们就如同早晨八九点钟的太阳，绽放着无限的光芒。可太阳每天都会升起，我们的青春只有一次，我们要把握这仅有的一次，在自己的天空中留下一道绚丽的彩虹!

人们历来把青春视为花朵一般美丽，黄金一样宝贵。因为它蕴藏着蓬勃的生机，凝聚着不竭的活力，它是热、，激情、理想、信念、奋发向上的精神和无穷的创造力所汇聚的最美丽的交响曲。因为年轻，我们可以灿烂的笑，伤心的哭，可以编织一个个动人的故事;因为年轻，我们有在满天星斗下细数繁星的闲情逸致，有指点江山激扬文字的壮志豪情。

上帝毫不吝啬地赐予每一个人以宝贵的青春，但并不就代表着他的慷慨大方。青春赋予我们无限的活力，聪颖的头脑，我们不能挥霍，也挥霍不起。青春是一方肥沃的土地，理想是的种子，信念是不懈的耕耘。假如丢了种子，放弃耕耘，我们将一无所获。

也许，有一天我们失败了，但我们不会哭。因为我们为此努力过，并且还将继续奋斗下去!

高考在即，愿天下学子把握青春，收获希望!

**把握青春演讲稿150字篇四**

各位领导，各位老师，各位同学：

大家晚/早上好。

有人说青春是一瓶可乐，激情而澎湃;有人说青春是一杯绿茶，馥郁芬芳;也有人说青春是一杯白开水，在平淡中默默耕耘;而我要说，青春是一支神奇的画笔，画出青春的绚丽，画出梦想的轮廓(kuo)，画出青春与梦想在岭南的土地里萌芽，开花并结果。

在极速发展的社会中，在事过境迁的现实里，青春是我们拼搏的资本;在忙碌无常的生活中，在钢筋水泥的建筑物里，梦想是我们奋斗的动力!青春一瞬即逝，或许在你的一眨眼间，青春的列车已经轰轰隆隆的从这一站驶向了下一站;青春如沙，在指尖慢慢流逝，当你发现青春流逝完的时候，岁月的伤疤已在你的身心结下了疤痕，屈原有言“百金买骏马，千金买美人;万金买高爵，何处买青春?” 李大钊说“青年者，人生之王，人生之春，人生之华也” 古人又言“有智者，事竞成。破釜沉舟，百万秦关终属楚，苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”所以，把握青春，把握年华，我们尽情地举起梦想的双手，在岭南的花季里，实现梦想。

残奥会游泳冠军何军权以隐形的双臂战胜了众多对手，站在世界冠军的舞台上，他的故事让每个人心灵深受震憾，感动了中国，感动了世界!我们不禁要问，为什么一个无臂残疾人也可以实现自己璀璨的梦想?何军权说“我要在我仅有的青春里做正确的事，超越自己”他把握了自己的青春，以有限的青春，实现辉煌璀璨的奥运冠军的梦想，留给我们无限的遐想与佩服。

反观我们，我们有青春，我们有梦想，我们更加有岭南的默默支持，那我们还在等什么?也许你还在挣扎人生得失，徘徊于高考失败的边缘，或是苦苦等待，但请记住，其实这一切都不重要，重要的是我们拥有青春，我们拥有梦想!

爱迪生曾经说过：拥有梦想者方能在革命的暴风雨中奋斗!我们要做有梦想的人，要学会面对。海明威曾经说过：人可以被毁灭，但决不能没有梦想。面对大学，我们要自强不息、坚强不屈、顽强拼搏。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。在前进的道路上，我们在哪里跌倒，就要在哪里爬起来，做个永不被打败的人!做个把握青春的人!

我要告诉所有的人，“青春的号角已经吹响，梦想的烽火已经点燃，我们指点江山，激扬文字，并且用青春的年华载着青春的梦想，青春的我们在青春的芬芳里拾梦岭南。

**把握青春演讲稿150字篇五**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

在初中的生活中，充斥着许多的声音：上课老师幽默风趣的讲课声;下课时，同学们相互打闹的笑声;锻炼时大家拼尽全力的跑步声……但最令我难忘的是那球场上一个同学发自内心的呐喊，也是一种拼搏的声音。

那是一个酷热的中午，火辣的太阳高高地挂在天空，空气中弥漫着热，所有植物仿佛都蔫了，毫无生机。我吃完饭，舔着一个冰棍去球场逛。走进球场，一阵阵嘈杂的声音便传入我耳中，我不禁有些佩服那些在这么热的天还能打球的人。我走进了球场，找了个阴凉的地方坐了下来，静静地看着那些打球的人。

一个人吸引了我的目光，他个子不高有些发胖，但是仍和那些又瘦又高的人一样在球场穿梭着，并且经常大声地喊：“快传!”“给一个球!”那渴望得球的声音仿佛是一位充满了力量，雄心勃勃的战士，急于立功，呐喊着要向所有人证明自己。终于，他的一个队友把球传给了他，他略带笨拙的往前运了几下，当看到有人要来陪他时，他深吸一口气，那胖胖的脸一脸认真，严肃，双眼中燃烧着熊熊斗志。我从他的眼中看出他内心对成功，证明自己的渴望，以及那种勇于拼搏的精神。他瞄准篮筐，扔出了球。球打在篮板上，弹在篮框上，在众人期待的目光下，最终落下了篮框。

他重重地喘了几声，那急促又急切的喘息声好像就在我身边。他突然迈动双腿，拼命地冲向篮板，双脚踩在地上发出沉重而有节奏的“嗒嗒”声;我不禁想起了自己跑一千米最后冲刺时咬着牙一步一步艰难冲刺时那沉重而带有节奏的脚步声，那粗重而急促的喘声，最后那竭尽全力的呐喊、拼搏的声音……只见他猛一蹬地，张开双臂“砰”的一声拿住了从篮框上掉下的球，场上顿时沸腾了，大家纷纷叫喊：“好板!自己扔!”他甩了甩头上的汗水，双眼锁定篮框，抬起手，举起球，对准，推出。球打在篮框上“咚咚”的弹了几下，并最后落入篮框。“耶!”他举起拳头，呐喊着，声音中充满了喜悦与成就感，俨然是一位满载而归，战功累累的战士在战争结束后发自肺腑的叫喊，是一种经过拼搏取得成功的呐喊，那是一种拼搏的声音!那声音，那种永不放弃的拼搏的精神深深地震撼了我的心灵。

每当我遇到困难或曲折时，耳边便不由自主地响起那沉重的脚步声;那急促的喘息声;那胜利的呐喊声。我便有了一种力量，勇往直前的冲动。初中的我们正是需要这种奋斗，拼搏的声音，那种永不放弃的拼搏的精神，让我们一起听听那拼搏的声音，同时也发出属于自己的拼搏声!

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**把握青春演讲稿150字篇六**

敬爱的们老师，亲爱的同学们：

大家早上好！不知不觉中，开学已经快一个月了。今天，我要和大家交流的话题是关于“青春和学习”方面的话题。

青春是搏击风浪的船，学习则是船的动力，作为21世纪的我们，应抓紧时间，持之以恒，努力学习，扬帆起航。孔子说：博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。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，中考已经并不遥远，面临着人生的第一次选择，你们应该加倍努力，刻苦学习，为迎接中考做充足的准备；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；而七年级的弟弟妹妹们也千万不要放松，你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。孟子告诉我们：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，

俄其体肤，空乏起身。常言道，一分耕耘，一份收获。有了辛勤的劳动，才会有收获，不劳而获的事情是不存在的。是的，勤奋属于珍惜时间，爱惜光阴的人，属于脚踏实地，一丝不苟的人，属于勇于探索，敢于创新的人。因为勤奋，安徒生从一个鞋匠的儿子成为童说大王；因为勤奋，巴尔扎克给人类留下了宝贵的文学遗产《人间喜剧》；因为勤奋，爱迪生才会有一千多种伟大的科学发明；还是因为勤奋，中国古人才留下悬梁刺股、凿壁偷光的千古美谈。

正处于学习阶段的我们，就应该具有像爱迪生、巴尔扎克那样刻苦努力，不懈追求的精神，因为只有这样我们才能实现自己的目标，在追逐梦想的舞台上一显身手，在学习的道路上，我们只有勤奋踏实的将一点一滴的知识掌握，才能最终走向成功。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。

同学们，我们一起努力学习吧！让我们用热情拥抱未来，用青春谱写人生，用学问把自己武装起来，用行动证明自己存在的价值吧！

**把握青春演讲稿150字篇七**

一个人可以一无所有，但是不能没有梦想。”这句话，我一直记得。是的，正是因为有梦想，我们才经历坎坷依然前行，正是因为有梦想，我们才历经沧桑信心不改“一个人可以一无所有，但是不能没有梦想。”这句话，我一直记得。是的，正是因为有梦想，我们才经历坎坷依然前行，正是因为有梦想，我们才历经沧桑信心不改。

当鸦片战争击破“天朝上国”迷梦，当西方文明剧烈冲击“天不变，道亦不变”的心理，当中华民族面临“千年未有之变局”、面对“千年未有之强敌”，中华儿女就有一个梦想，一个民族复兴的梦想。

170多年来，无数中华儿女就执着于这个梦，为民族复兴上下求索。而今，在实现这个梦想的新的历史征程上，习近平总书记深情阐述“中国梦”， 他引用了三句诗“雄关漫道真如铁”、“人间正道是沧桑”、“长风破浪会有时”，将中华民族的昨天、今天和明天，熔铸于百余年中国沧桑巨变的历史图景，展现于几代人为民族复兴奋斗的艰辛历程，令人感慨、催人奋进。

\_年，姚明在退役发布会上感言：“感谢这个伟大进步的时代，使我有机会去实现自己的梦想和价值。”

今天，我们每个人未必像姚明那样尽情绽放了梦想，但我们都有自己的梦，也都或多或少地实现着自己的梦。

尽管我们的梦想实现未必尽如人意，有的人还在埋怨，收入还不够高，房子还不够大，工作还不够好，看病还不够方便，但与自己的过去相比，梦想的旅程都早已离开原点，梦想的花朵已然开始绽放。

也许，执着于自己的梦想久了，我们可能忘了梦想生长的土壤。也许，有的人认为，自己梦想的实现，得益于自己的奋斗，这个时代、我们国家并没有直接为自己做过什么。

然而，百余年前的中国人不敢有梦，百余年后的中国人都有自己的梦，其间的差别就在于“中国梦”。

当“中国梦”没有绽放，个人的梦又如何开花?从根本上说，我们每个人梦想生长的土壤，都深深植根于“中国梦”。我们每个人梦想的成长，都有“中国梦”的成长相伴。有了“中国梦”的茁壮，我们才有了做自己的梦的自由。

这170多年来，正是无数先贤秘书工作把自己的梦融入“中国梦”，正是一代代人执着坚韧地接续“中国梦”，“中国梦”才有今日之荣光。

这30多年来，我们能够改变自己的生活甚至命运，能够让自己的梦想次第开放，亿万农民工能够在神州大地上自由流动，市场的生机活力在最贫穷的地方也能够崭露头角。我们也不能忘记，这一切根本得益于“中国梦”的追逐，得益于党带领人民在追逐“中国梦”的进程中，创造了发展传奇。

“中国梦”与个人梦唇齿相依。我们追逐自己的梦，本身构成了“中国梦”的一块块基石。“中国梦”的建构，又为我们放飞自己的梦想提供了平台和土壤。

历史的接力棒已经交到我们手中，我们要大声宣言：勿忘昨天的苦难与辉煌，无愧今天的责任与使命，不负明天的梦想与追求。

**把握青春演讲稿150字篇八**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品——这就是青春。青春充满着力量、充满着期待、充满着信心、充满着求知的欲望和奋斗的志向。我们要珍惜青春，因为青春逝去就不再回来了，等到你后悔的时候已经无法挽回。

常常会听到父母在自己的耳畔提起他们的陈年往事，说他们以前因家里生活贫穷，没有条件上学，白白的浪费了自己的青春。现在条件好了，就要懂得珍惜，好好的学习。的确，他们的话是对的，青春是一个积累知识的大好阶段。有人加倍珍惜，有人却无辜浪费;有人在静寂的夜晚挑灯夜战，有人却在游戏房里通宵玩游戏，这是多么的可惜啊!

人人都知道，迷人的彩虹出自大雨的洗礼;丰硕的果实来自辛勤的耕耘。我们正处在一个优胜劣汰，竞争激烈的时代，“前有师长掌舵，后有父母加油，可谓“天时地利人和”我们必须像海绵吸水一样，在学习上永不知足，面对挑战，我们怎能被一些挫折和失败所吓倒呢?让我们好好把握青春，学那穿云破雾的海燕去博击八方的风雨，学那高大挺拔的青松去经霜傲雪!只有这样，才能在自己的青春史上谱上无悔的一页。

其实青春就是一首歌、跌宕起伏、或伤感、或欢喜、朦朦胧胧、却回味无穷，我们个有都很用心的注释这首歌、普写自己的淡淡青春、我们独自享受快乐、忧愁、喜悦、寂寞、点点欢笑、淡淡忧伤……这就是青春。在这里我们留下了微笑，记下我们流泪的那刹那这就足够了。不需要刻意去装点什么，这就是最真实的我们，要将青春握在自己的手中，去创造无悔的青春。在这青春的旋律里，我们就是主角，曾经的感动和梦想曾经的叛逆和疯狂，曾经的心酸和泪水都已随风而去，留下的是值得珍藏一生的回忆，我们都是梦想的创造者，我们抱着梦想踏入青春，带着感动度过青春带着希望迈进青春，走向未来。

在这青春的岁月里，我们张扬着个性，飞扬着思绪;在这青春的岁月里我们肆意地哭着、笑着，有着属于我们的光彩;在这青春的岁月里，我们留下了永恒的美好回忆，每个人都有自己的青春，虽然内容不尽相同，但意义是一样的，可歌可泣的纯真年华，我们歌唱着青春，歌唱着那并不完美地绚烂多彩的年华，不需要躲避，我们青春我做主，在这五彩的世界里，我们用那心灵的歌声唱响了属于我们的飞扬青春。

青春是美丽的，一个人的青春可以平庸无奇、也可以放射出英雄的火花、可以因虚度而懊悔、也可以用结结实实的步子，走到辉煌壮丽的成年。把握青春意味着充实人生就在不远的前方等待着你。同学们：相信中要我们好好把握青春的岁月，我们美丽的未来不是梦!

**把握青春演讲稿150字篇九**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

有一种青春，叫做二十岁。

我现在坐在一个二十几平米的小隔间里面。阳光穿过玻璃照在墙壁上。现在的我二十岁。想着怎样来面对自己的生活。想着怎样来面对自己。

一个人回首的时候总会发现有些回忆已经模糊，近乎于忘记，而又有一些回忆不管过去多久依旧清晰如昨。走过的城市，双脚踩出的脚印在灯光下是最斑驳的图画。那些被自己遗忘掉的东西往往是当初苦苦追寻的，到了某个年纪你会发现现在的自己是所有情绪的混合体，悲伤、欢乐、思念、憎恶、期待、失望、寂寞、孤单、迷茫、好感、痛苦、欢欣、愉悦、躁动、不安、平静、惶恐、恐惧、哀愁、兴奋、不知所措，当这一切都融入在一个人的眼神里的时候，你要做的不是看人，而是读，看一个人怎么样是看他当下的样子，而读一个人是通过他的眼神看懂他所有的故事。经历过后留下一些，留下一些回忆，留下一些感受。

波光粼粼的是对面的江水，那些心口的伤痕是青春留下的印记。最后你会忘记当初它有多疼，时光悄然，你我不闻不问，就连伤口什么时候愈合的都不知道，只是后来无意间指尖划过，感受到伤痕的起起落落，那一刻你会觉得原来伤痕也可以有好看的形状。

伤害从来都不会以感受留下，而是以形状出现，最后你觉得伤疤也很好看是因为在无数的受伤后学会了如何疗伤。

写下一句话\"有一种青春，叫做二十岁\"。

二十岁的我们，二十岁的自己。

谢谢大家，我的演讲完毕!

谢谢大家，我的演讲完毕。

**把握青春演讲稿150字篇十**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

谁说青春不老，其实青春易朽，生命的全部诗情和呓语全在于相信青春永恒。人之所以为人，趋善从美之心，才是人间不朽的真意。

乡人爱养花，月季和栀子花最为常见。月季多情妩媚，栀子明丽皎洁，芳香馥郁，怡人性情。若问养花者何为?偷得浮生半日闲是假，无非是惜其娇艳，闻其馨香，平淡的生活中添一份怡人美感与雅趣。还记得读初中的时候，教室的讲台上，窗台上，甚至每个同学的桌子上，每天都会有不一样的花卉，月季花，栀子花自不在话下，清香扑鼻，最迷人的当数那几盆牡丹，那几张略带害羞之意的笑脸，让一天的课都浸满了馨香，好心情无从表达。这时候蓦然感觉到，听课的感觉还可以这么美好!

花难红百日，青春不久长。或正因为如此，从古至今，骚人墨客给后世留下诸多感伤春天，怜惜青春的动人诗文。青春是人生最富有诗情的花期，它的美丽和珍贵，让人一生的努力和奋斗承载了太多厚重的意义。青春就像铺路机，夯实了人生的路基。如果不珍惜，让挥霍和戏耍成为她的曲调，青春不仅会流失殆尽，还会留下“白了少年头，空悲切”的人生感喟!

青春易逝，来者可追。记得当代著名作家张海迪，在她正值青春年少的时候，却一次次与死神相遇。但她并没有屈服，每天在病床上思考，检点平生。挫折或死之固然可怕，较之虚掷光阴，青春潦草来说则让人感觉万分可惜。这时候，她第一次这么深切的感受到生命的宝贵和重要，她暗下决心，决定从两岸三地开始改变自己，奋力创造有意义的生活，活出青春的模样，于是她创作出一部感人至深的作品，最终成为著名作家。

张海迪用青春之笔奋力写作，传播了真善美，也让自己的人生提升了层次，完成了一从残障人士到专业作家的华丽蜕变。

花易凋，人会老，唯有趋善从美才能永远年轻。从张海迪，到史铁生，再到钢琴家刘伟，他们都用自身的奋斗书写了不朽的青春。天地之间，还有不要过分追求的身份和地位，不要悲叹生活有多不幸，青春有多无聊，只要你踏实生活，勤奋工作，弘扬趋善从美的精神，就能活出真正的青春模样!

**把握青春演讲稿150字篇十一**

各位领导，各位老师，各位同学：

大家晚/早上好。

有人说青春是一瓶可乐，激情而澎湃;有人说青春是一杯绿茶，馥郁芬芳;也有人说青春是一杯白开水，在平淡中默默耕耘;而我要说，青春是一支神奇的画笔，画出青春的绚丽，画出梦想的轮廓(kuo)，画出青春与梦想在岭南的土地里萌芽，开花并结果。

在极速发展的社会中，在事过境迁的现实里，青春是我们拼搏的资本;在忙碌无常的生活中，在钢筋水泥的建筑物里，梦想是我们奋斗的动力!青春一瞬即逝，或许在你的一眨眼间，青春的列车已经轰轰隆隆的从这一站驶向了下一站;青春如沙，在指尖慢慢流逝，当你发现青春流逝完的时候，岁月的伤疤已在你的身心结下了疤痕，屈原有言“百金买骏马，千金买美人;万金买高爵，何处买青春?” 李大钊说“青年者，人生之王，人生之春，人生之华也” 古人又言“有智者，事竞成。破釜沉舟，百万秦关终属楚，苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”所以，把握青春，把握年华，我们尽情地举起梦想的双手，在岭南的花季里，实现梦想。

残奥会游泳冠军何军权以隐形的双臂战胜了众多对手，站在世界冠军的舞台上，他的故事让每个人心灵深受震憾，感动了中国，感动了世界!我们不禁要问，为什么一个无臂残疾人也可以实现自己璀璨的梦想?何军权说“我要在我仅有的青春里做正确的事，超越自己”他把握了自己的青春，以有限的青春，实现辉煌璀璨的奥运冠军的梦想，留给我们无限的遐想与佩服。

反观我们，我们有青春，我们有梦想，我们更加有岭南的默默支持，那我们还在等什么?也许你还在挣扎人生得失，徘徊于高考失败的边缘，或是苦苦等待，但请记住，其实这一切都不重要，重要的是我们拥有青春，我们拥有梦想!

爱迪生曾经说过：拥有梦想者方能在革命的暴风雨中奋斗!我们要做有梦想的人，要学会面对。海明威曾经说过：人可以被毁灭，但决不能没有梦想。面对大学，我们要自强不息、坚强不屈、顽强拼搏。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。在前进的道路上，我们在哪里跌倒，就要在哪里爬起来，做个永不被打败的人!做个把握青春的人!

我要告诉所有的人，“青春的号角已经吹响，梦想的烽火已经点燃，我们指点江山，激扬文字，并且用青春的年华载着青春的梦想，青春的我们在青春的芬芳里拾梦岭南。

**把握青春演讲稿150字篇十二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

总是让心声装满期待，总是让梦想连着未来，我们的心海，是一首纯真浪漫的歌谣，是一条绚丽缤纷的彩带，是跳动着不知疲倦的音符，是播种着充满希望的未来!带着一路风尘，带着对青春的渴望和对五彩梦幻的追求，来到交大理工这个象牙塔时，青春就该由我们来抒写和添彩了!

青春是什么?

青春是对未来毫无顾忌的狂想青春是为考试而通宵复习的执着青春是隔天顶着黑眼圈奔向考场的离谱人们总说“梦一样的青春”，青春时代是一个短暂的美梦，当你再醒来时，它早已消失的无影无踪了。正因为青春短暂，所以我们必须倍加珍惜。那么请你们扪心自问一下你的梦想是什么?有人肯定要说我要做企业家，做政客，做什么什么的，其实梦想不一定非要听起来多么高大上，我也可以说我要当一名花匠，当一名调酒师，甚至是做一位保洁员，梦想没有高低贵贱之分，不要觉得羞于启齿，只要是自己喜欢的，自己觉得有意义，觉得值得就够了。

但我们一定要敢于去做梦，青年时期正是人一生之中的黄金时期，就如一年之中的春季，一日之中的晨曦，如果你连做梦的勇气都没有那你的人生就真的是废了。为梦想，致青春。我们首先得确定自己的梦想是什么，我们才能知道自己该朝哪个方向去努力，如果连方向都不确定，青春怎能绚烂?别忘了，我们自己的人生得靠我们自己把握，自己的人生得由自己书写!那些美丽的梦不能只是你幻想中的城堡，必须一砖一瓦地堆砌。

梦想的确是需要去梦、去想，但别忘了，我们是青年啊，是激情洋溢、踌躇满志的青年啊，我们有旺盛的精力，有聪慧的头脑，有勤劳的双手。既然梦想是有可能实现的，你甘心于只是梦和想吗?你希望别人都在做幸福的守望者，自己却一事无成吗?你希望别人的汗水耕耘出金黄的麦浪，自己一伸手，却打碎了一面镜子，镜子中是自己飘渺的梦想吗?站在岸上学不会游泳，宅在寝室也实现不了梦想。

合抱之木，生于毫末;九层之台，起于垒土;千里之行，始于足下。放飞梦想，不要怕路途艰险;放飞梦想，不要说山路遥远;放飞梦想，让汗水浇灌生命的田野;放飞梦想，让生活描绘青春的画卷;放飞梦想，让成败谱写人生的诗篇!落红不是无情物，化作春泥更护花。选择坚持，选择珍惜，选择成就生命的激情，让我们勇敢成就，那心中的梦想!无论岁月在我们脸上增添了多少皱纹，无论世事在我们胸口划过多少道伤痕，只要我们还有呼吸的权利，就拥有重塑梦想的激情!只要我们还有生存的氧气，就拥有缔造激情的勇气!

东晋大诗人陶渊明有诗曰：盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。同学们，让我们以“自信人生二百年，会当击水三千里”的勇气，以“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的精神，点燃梦想的蜡烛，闪亮不变的情怀，放飞我们的梦想，描绘灿烂的人生。

**把握青春演讲稿150字篇十三**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

有人说，青春是苦涩的;有人说，青春是拼搏的;有人说，青春是激情的;有人说，青春是放纵的。可无论如何，青春时节的我们已踏上了学业的正轨。日里认真听课，月下挑灯夜战，昔日颇有些狂傲的内心也被磨得渐渐冷静、沉郁、甚至是孤寂。可终日忙碌，我们越发迷茫，我为什么要做这些，青春，莫非就是机械般的学习?

一日，要进行1000米的体育测试，我们这一组男生齐排站在起跑线上，噤若寒蝉，等待那孤僻的哨声响起。跑道两旁散布着围观的人群，有的在高声加油、有的静静旁观，其余的，便是那些未卜先知的“神算”。天空不时掠过只孤雁，无声无息，却平添了这气氛的紧张。

哨声响起，我无路可逃，迈开大步便向前冲。竞争十分激烈，梯队的人间不过相差四五米。大家都十分清楚，速度便意味着成绩，落后便是失败。至600米时，许多同学到达了所谓“极点”，有的人为图一时的舒服，放松了、泄气了，一发不可收拾。而那些勇往直前的人，则是越跑越轻松，取得了好成绩。自那之后，我明白，人生就是一场实现自己价值的赛跑，而青春便是那个转折点，谁若是游戏青春，他就一事无成。

一年后的夜晚，我月考没有考好，觉得有些郁闷，信步走向操场散心。夜很凉，月色若水，把我的影子拉的很长很长，一片寂静，唯有淡淡的秋风。我不由得想起了自己的理想，可也没有多少遗憾，我突然觉得很知足。是啊，我竟豁然开朗，青春是一个美好的时节，我们享受青春与学习的过程，只要自己尽力，做自己的最好，未来又有何惧何忧。前路漫漫，我们当带着青春的朝气勇往直前。不问前途凶吉，但求落幕无悔。青春，我们在路上!

只愿在青春的金色马车驶过后，我们拾起地上的金鬃毛，不会慨叹、不会忧伤。

青春的影子，很长很长……

**把握青春演讲稿150字篇十四**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

社会在前进，那个血与火的年代已离我们远去了，我们再也不用紧锁双眉了，但国家兴亡的重任并未随风而去，责任依然在肩头……

也许我们早就听过，和平与发展已成为当今时代的主题，国与国之间的竞争是科技与人才的竞争。谁拥有了科技和人才，谁就能立于不败之地。改革开放给我们带来了前所未有的发展良机，我们应该也能够利用这大好时机来创造我们的美好未来。这是时代的呼唤，这是人民的心声。

作为青年一代的我们，这时应该做什么呢?这是我们最关心的问题。以前的学生是拼命读书的，“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，一心搏取公名利禄，他们只是为了一己之利，是不可取的。我们应抛弃这个狭隘的思想，走出个人的小圈子。孔子有句话：修身，齐家，治国，平天下。意思是说首先要培养良好的道德情操，学好丰富的知识，然后用它们去管理家庭，治理国家，使天下太平。我觉得这句话到今天还有它的指导意义。

我们青年学生，正是处在长身体学知识的阶段，正处于孔子所说的“修身”阶段。因此，我们现在的最大责任就是培养良好的思想道德，学好各门功课，用科学来武装我们的头脑，努力把自己培养成一个德才兼备的，一个随时准备着为祖国、为人民奉献一切的青年。“风声雨声读书声，声声入耳，家事国事天下事，事事关心”，这样，才能使我们处于科技的领先地位，才能在国际竞争中立于不败之地。

毛泽东同志说过：“你们是早上八九点钟的太阳，世界是我们的，但终归是你们的。”对的，世界是我们的，是属于我们青年一代的。我们的责任可谓大矣。我们稍有疏忽，稍有懈怠，都会对不起老一辈无产阶级革命家对我们的期望。然而，我们现在还有许多同学没有意识到这一点，学习不认真，得过且过，做一日和尚撞一日钟，作业马马虎虎，随随便便;上课开小差，打磕睡，考试时东张西望，恨不得长出千里眼……如果有这些情况的同学，你们应该清醒了，再这样，你们就会落伍了。

历史已经到了二十一世纪了，作为跨世纪的一代，你们这样难道不觉得汗颜吗?有一位伟人说过，“青春是人生的黄金时期，它属于人的只有一次。”这宝贵如黄金，甚至比黄金还宝贵的青春，难道就这样白白浪费吗?不，不能这样!“有花折时堪须折，莫待无花空折枝。”保尔柯察金曾经这样说过：“人的一生应如此渡过，当他回首往事的时候，不因碌碌无为而后悔……”我们如果想无悔于自己的青春。同学们，让我们的重大使命，投身于轰轰烈烈的现代化建设中，努力学习科学知识，为社会的繁荣昌盛贡献自己的力量，从而使我们的青春焕发出无穷的力量，让我们的青春富有价值，让我们的青春飞扬吧!

**把握青春演讲稿150字篇十五**

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!

我曾经听过这样一段话“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。”当我来到项目部的第一天，我就写下了我人生当中的第二个座右铭：奋斗，创新，务实，细心，尊重。虽然只是几个简单的词语，但却蕴藏着一个工程人员一生的追求。一个拥有青春的年轻人的奋斗目标。

奋斗——这是年轻人最熟悉的词语，最激昂的决心。初项目部时，一眼望去，最醒目的便是门前的大旗，上面写着青年突击队，心中顿时有些激动。这是一支年轻人的队伍，这是青春的象征，而我也将要成为这个朝气蓬勃队伍的一分子，心中异常的紧张和兴奋。我已经离开了父母和老师无微不至的呵护，走进社会，所以我也要奋斗，我把他定为我的第一目标。

创新——企业的精神，我们的追求。勇于跨越，追求卓越的企业目标在鼓舞着年轻的人们，抓住机遇，勇于创新，锐意进取，不断提高。

务实——告别学生时代的虚荣和攀比，来到这里汲取知识，接受锻炼，提高素质，增长经验，打好坚实的基础，用实际行动实现自我的梦想，造就完美的人生。

细心——当我们这些刚刚走出校门的实习生填写内业资料时，听见最多的词语就是师哥们一直在告诫的细心一词，是的，在一个工程中最重要的，也是铸就精品工程最重要的就是细心，细心才成就了一次次的辉煌成绩，完成了一份份完美的考卷。

尊重——因为我还年轻，缺少丰富的经验和阅历，所以一定要做到尊重别人的意见，虚心接受别人的教诲。另外，尊重也是一个人的自身素质和修养。所以在学习经验的同时，学习尊重也尤为重要。

当我离开多姿多彩的大学生活，来到这里塑造我的人生，雕刻我的梦想的时候，就已经为自己的人生做好了规划，把自己的理想铭刻于心中，做一个甘于寂寞，敢于创新，干劲十足的年轻人。

“士不可以不弘毅，任重而道远”作为一个80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，那么现在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，有一大批的工程项目等着我们去建设，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，有一整套的经验等着我们去探索。

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芒!“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呢?我想那就要奉献。如果我们不付出，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宝贵的青春，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原本荒凉的土地上创造人生的奇迹，抒写青春的乐章。

我们项目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。纵使我们的一生平淡无华，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。

**把握青春演讲稿150字篇十六**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!

我是 美术系20\_\_级美术教育三班的郑春梅，很荣幸能参加此届“心语杯”青春与梦想的演讲比赛，我这次演讲的题目是：《把握青春，成就梦想》。

青春和梦想永远都是现代人津津乐道的主题。少年盼望青春，规划梦想;正值青春的人赞美青春，成就梦想;年老者回忆青春，感悟梦想;诗词歌赋歌颂青春，赞美梦想。青春是热情奔放的，而梦想却是神圣迷茫的。

青春者，如四季之春，犹一日之晨。充满生机，溢满活力。青春时代是人生最具梦想的时代。在这阶段，我们激-情四射，有着火一样的热情;在这阶段，我们雄心壮志，铁骨凌云冲九霄;在这阶段，我们勇敢无畏，用年轻的心去拥抱创造力。

青春与梦想齐飞 !

如果

你向往高远的蓝天

那么,生长吧

不知不觉

你会发现自己已是棵堪称栋梁的大树

或是

一簇为世界带来芬芳和美丽的鲜花

即使

你长成了一株小草

你也会看见

正因为有了千万个你的存在

才有了这绿满山岗!

**把握青春演讲稿150字篇十七**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

如果说人生是五彩缤纷的，那么青春必是其中最绚丽的一抹;如果说人生是动静交融的，那么青春必定是其中最活力四射的一份。

年龄不是青春的限定词，任何人，任何年，只要你心态年轻，你也可以青春洋溢!

常听家里的老人说：“哎!我们都老了，事事不如你们，这个时代已不属于我们了。我们不能像你们一样活泼，想到什么就立马干。”但我是不同意这一说法的。

谁说老人就不呢不过青春、活力四射呢?

有一段时间，常在电视上看到几个穿着鲜艳的、宽松的衣服的人，一头时尚发型，有些卷，有些蓬松，一看这造型就是街舞队的。她们跳着充满惊险、刺激的舞蹈，头冲地720度旋转，侧翻等多种我都叫不上名字的动作，让人看得眼花缭乱。街舞，现在的年轻人都不陌生。有人会说，街舞有什么难的，只要稍稍用点心学我也会。可是，她们是年过半百的老人呢!“街舞”，这样一个充满着青春气息的运动很难与一群老人联系起来，但他们确确实实做了，做到了。这首先是他们自我的心理突破，她们摒弃一切，不顾家人的反对，笃定地，努力的追寻者自己的爱好，就凭借那一份对街舞的热爱之情，几个老人走到了一起。他们不怕辛苦，不怕累，最后成功的走上了舞台!

这群老人身上所具有的那种不怕苦，不怕累，始终追求自己所爱好的，这种精神不正是“青春”的表现吗?

正值青春的我们，就一定要好好享受青春，青春期的我们好强、有上进心，不怕困难，因为我们总是充满了活力，充满信心，有一种蟑螂精神和阿q精神!把握青春，因为他就像手中的水，虽然极力并拢五指，但它还是会溜走。

青春的风铃，吹开了心扉;青春的彩笛，吹动了梦醒;青春的音符，带着我奔向希望。青春，在这美好的季节，正是我们播种希望的时节。珍惜它，把握它，让它在我们手中绽放出夺目。这样当我们老到动不了了，坐在摇椅上，谈论的不知是浪漫的事，还有青春!

**把握青春演讲稿150字篇十八**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!

我是 美术系xx级美术教育三班的郑春梅，很荣幸能参加此届“心语杯”青春与梦想的演讲比赛，我这次演讲的题目是：《把握青春，成就梦想》。

青春和梦想永远都是现代人津津乐道的主题。少年盼望青春，规划梦想;正值青春的人赞美青春，成就梦想;年老者回忆青春，感悟梦想;诗词歌赋歌颂青春，赞美梦想。青春是热情奔放的，而梦想却是神圣迷茫的。

青春者，如四季之春，犹一日之晨。充满生机，溢满活力。青春时代是人生最具梦想的时代。在这阶段，我们激情四射，有着火一样的热情;在这阶段，我们雄心壮志，铁骨凌云冲九霄;在这阶段，我们勇敢无畏，用年轻的心去拥抱创造力。

青春与梦想齐飞 !

如果

你向往高远的蓝天

那么,生长吧

不知不觉

你会发现自己已是棵堪称栋梁的大树

或是

一簇为世界带来芬芳和美丽的鲜花

即使

你长成了一株小草

你也会看见

正因为有了千万个你的存在

才有了这绿满山岗!

对于青春，我们曾说，要惜时如金，青春励志，要努力奋斗，成就梦想。可事实上，现实中的我们都认识到了，做到了吗?

同学们，作为新时代的大学生，我们风华正茂，有着斗厚的知识与学识。雷锋曾说：“青春啊，永远是美好的。可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。”把握青春，才能成就梦想。

在我们的求学路上，我们应以学习为主，努力学习科学文化知识，做个有知识的人。在社交方面，我们要真诚待人，友好交友，多多参与社会活动或文艺活动，锻炼自己的综合素质。要保持谦逊的心态，脚踏实地。让我们的大学生活充实丰富，为以后成就事业奠定夯实的基础。

雄关漫道真如铁，而今迈步从头跃。同学们，请不要做无聊的诉说者，认为“我们什么也没有，我们只有青春”，当你拥有青春的同时却在浪费青春，而没有把握好青春，那么，你仍然一无所有。让我们漫步在青春的大道上，用辛勤的汗水和智慧去浇灌人生;让我们用行动去珍惜青春。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”没有行动的支持，就无法真正把握住青春，所有的梦想都将成为泡影!

少年智则国智，少年强则国强。青年的一代是国家的希望，更是祖国的脊梁!我们必须把握住青春，才能成就梦想!

让我们用行动作为青春的号角，向着梦想，前进——!

谢谢大家!

**把握青春演讲稿150字篇十九**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

寒来暑往，时光如梭，转眼又是一个火热的夏天，炽热的骄阳就像我们的青春一样，散发出耀眼的光芒，照亮了希望的大地。

每个人都应该有梦想。果戈里曾说：“青春之所以幸福就是因为他有前途。”我们的前途正是来源于梦想，在这青春之年，我们有着对未来的憧憬，有着丰富的想象与饱满的情绪，我们充满着激情，充满着希望，充满着斗志，充满着力量，每当我们梦想未来的幸福时，我们都会无限地向往，我们总认为自己前途无量，为实现梦想，为让自己有一个无悔的青春，就需要树立远大的志向，通过无限的拼搏，奋斗，冲刺，让自己青春无悔!

毛泽东在青春之年就立志救国，献身革命，“指点江山，激扬文字，粪土当年万户侯”，李大钊在青春之年就立下誓言，解放民族。“一青春之我，创建青春之中国。”现在，我们同样有这份追梦的动力，有这份追求的激情，那就让我们用这份动力与激情，在此立下远大的志向，为自己的人生书写一篇美丽的篇章!

青春是上天赋予我们的礼物，青春之年的我们就如同早晨八九点钟的太阳，绽放着无限的光芒。可太阳每天都会升起，我们的青春只有一次，我们要把握这仅有的一次，在自己的天空中留下一道绚丽的彩虹!

人们历来把青春视为花朵一般美丽，黄金一样宝贵。因为它蕴藏着蓬勃的生机，凝聚着不竭的活力，它是热、，激情、理想、信念、奋发向上的精神和无穷的创造力所汇聚的最美丽的交响曲。因为年轻，我们可以灿烂的笑，伤心的哭，可以编织一个个动人的故事;因为年轻，我们有在满天星斗下细数繁星的闲情逸致，有指点江山激扬文字的壮志豪情。

上帝毫不吝啬地赐予每一个人以宝贵的青春，但并不就代表着他的慷慨大方。青春赋予我们无限的活力，聪颖的头脑，我们不能挥霍，也挥霍不起。青春是一方肥沃的土地，理想是的种子，信念是不懈的耕耘。假如丢了种子，放弃耕耘，我们将一无所获。

也许，有一天我们失败了，但我们不会哭。因为我们为此努力过，并且还将继续奋斗下去!

高考在即，愿天下学子把握青春，收获希望!

**把握青春演讲稿150字篇二十**

青春，一个美丽的词语;理想，一个人人在追逐的东西。谁不曾拥有青春，谁不曾拥有理想。可是我们又有几人在把握自己的青春，追逐我们的理想呢?因为很多人都感觉自己生活得浑浑噩噩，所以我们不得不反思一下我们这样的生活是否有意义。

雨果曾说：“谁虚度年华，青春就会褪色，生命就会抛弃他们。”现在的我们正值青春年华，还有许多的理想还未实现。或许我们觉得自己还很年轻，还有大把的光阴去挥霍，但是时间是不等人的，它如流水一样从我们身边悄悄溜走，走得悄无声息。

马克思也说过：“青春的光辉，理想的钥匙，生命的意义，乃至人类的生存、发展……全包含在这两个字之中……奋斗!只有奋斗，才能治愈过去的创伤;只有奋斗，才是我们民族的希望和光明所在。” 在这里，大多数都是二十来岁的年轻人，我们坐在这不错的教室里面学习，可是我想问一下有几个人敢自信的说一声：我在认真学习，没有浪费青春。

有人说，大学生活是美好的，可是却仍然有很多人感受不到这份美好。在我看来，美好或不美好，在于你选择一种怎样的生活方式。如果你浪费时间，浪费青春，生活得浑浑噩噩，你自然会感受不到大学生活的美好了。相反，如果你积极的去面对大学生活，用一种积极的方式去生活，你的生活也就会变得多姿多彩了。如果你确定了你的理想，确定了你的目标，你便可以根据自己的目标去奋斗，不会像一只无头苍蝇一样瞎忙活。为生活而奋斗吧，为理想而奋斗吧，别给青春留下遗憾。

不错，每个人都有理想，但要让这美好的理想变成现实，关键还要看自己。俗话说：“有志者，事竟成”。我相信，只要我们努力塌实的学习，一定会使自己的理想成真!

有一首关于理想的诗是我比较喜欢的，大家也都应该比较熟悉这首诗，我想把它分享给大家：

理想是石，敲出星星之火;理想是灯，照亮夜行的路。

理想是火，点燃熄灭的灯;理想是路，引你走向黎明。

这首诗写出了理想的真正，也阐述了理想的重要性。理想是一种动力，是一股力量，它告诉着我们在前进的道路上不要气馁。

生命易老，时光飞逝，无论失败或是成功，它总是青春的痕迹。我们拥有青春，就如朝阳永远向上;我们拥有青春，就如山溪不羁奔流;我们拥有青春，就如幼蚕破茧而出……

把握住我们的青春年华，为理想搏一把，为理想奋斗一次。因为我们年轻，所以即使失败我们也输得起。不要给青春留有遗憾，为青春奋斗一次，为理想拼得一回人生的精彩!

**把握青春演讲稿150字篇二十一**

老师和同学们：

每个人都很好!

生命是一棵树，青春期就是树生长期，开花的雨季，我们有无限的活力和才华横溢的青年，所以，我们应该怎样对待青年?我们应该把握青春。

把握青春不是浪费我的时间在吃喝玩乐，不浪费时间在永远敬佩，把握青年领先，在繁荣时期为自己的未来奠定基础。

把握青年首先设定雄心勃勃的野心。法国的蒙田说：“一个人没有确定的助航设施，任何风都不给他。“是的，一个没有雄心壮志的人，所以他不是斗争的勇气和奋斗的精神支柱。“历史上一个成功的男人，都在他们的青少年，然后设置的崇高愿望。周恩来总理在高中将设置“阅读的崛起”的理想，在早期居里夫人为科学奋斗一生的人生目标……作为一个新时代的青年，我们肩负着时代赋予我们的历史使命，我们是祖国的未来，民族的希望。在这段时期的生活，我们必须建立崇高的理想，决心为祖国的现代化建设的斗争!

把握青春是不断斗争。奋斗是实现理想，理想的台阶就没有行动的梦想。如果你想要吃苹果，那么你必须先用手去接。如果你想实现自己的目标，就必须把握青春，用他们辛勤的汗水来浇灌生命之花的理想。我们在学校学习，行动是在采取措施实现的理想，短暂的青春，光阴一去不复返，我们应该珍惜时间，努力学习，掌握丰富的科学文化知识，让知识丰富我们生活的青年的果实，让知识的阳光点燃我们心中的火焰!

字符是生命的本质，人性的来源。没有真正的是贫穷的思想，高尚的品德是悲伤的核心。一个没有道德的人性格为国家的繁荣和社会的进步做出贡献。把握青少年在青春的时间培养自己的高尚的品格。我们想挑战磨难的坚强的意志，形成一个自信的性格，在竞争中成功的发展中开放的态度，培养乐观精神的失败。我们要塑造他的伟大的心，让高尚品德的荣耀给我们的青春。

我们有青春，我们热爱青春，同学们，让我们以极大的野心，不懈的斗争和高贵品质丰富你的青春，让我们的青春更精彩!

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