# 2024年青春励志的演讲稿400字(15篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-07-23

*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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下我给大家...*

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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

**青春励志的演讲稿400字篇一**

大家好!

我也演讲的题目是：追逐青春，放飞梦想

青春，充满激情的年代;梦想，包容无数的未知。拥有青春我们可以无所为畏惧，怀抱梦想我们可以飞向天堂。也许你看到的青春在岁月的蹉跎中渐渐暗淡，追逐的梦想在现实的利剑前慢慢的破灭。但其实是你坚守的梦想动摇了，飞扬的青春气馁了。不要害怕前进的道路崎岖，青春的时光经不起时间的雕刻。我们要拥有怀抱梦想的信念，放飞青春的豪迈。

拥有梦想的青春是简简单单的，怀抱梦想的青春是奋发向前的，拥有梦想的青春是无所畏惧的，怀抱梦想的青春是所向无敌的!坚定的相信拥有梦想的我们终有一天会让整个世界因为我们而骄傲，远大的抱负，激情的呐喊，不管不顾的想要潇洒来去

在发展的社会中，在时过境迁的现实里，青春是我们拼搏的资历;在忙碌无常的生活中，在钢筋水泥的建筑屋里，梦想是我们奋斗的动力!

青春的心蠢蠢欲动，让梦想带我们去旅行。

纵使山高入云霄，纵使水深不见底，纵使鸿沟无边际，青春的心有梦想的乘载，年轻的我们扬起梦想的翅膀，跨越困难，飞越极限。

也许，青春的我们会迷茫，但梦想一如既往!

也许，梦想最后不会成真，但青春的心无怨无悔。

让我们一起追逐青春，放飞梦想吧!

谢谢大家。

**青春励志的演讲稿400字篇二**

亲爱的朋友们：

大家好!

不知道大家记不记得歌德曾经说过：在今天和明天之间，有一段很长的时间;“趁你还有精神的时候，学习迅速办事”。

好比奢侈品巨头路易·威登，他人生转折的精彩跌宕让后人赞叹不已。他出生于乡下一个木匠之家，14岁之前他接触最多的是飞溅的木屑。14岁时他的人生有了转折，他后来成了奢侈品巨头。

在路易·威登14岁时，村子里来了两位打扮时尚的年轻人，他们嘲笑村民们衣着老土，“这个鬼地方怎么月亮都显得那么肮脏”!这些话深深地刺伤了路易·威登，他决心要去巴黎，看看那里的人和月亮究竟有什么不同。一路颠沛游离，路易·威登终于来到巴黎，却发现这里的月亮并不比家乡的干净圆满，人们的装扮倒让他大开眼界。这个赤贫的孩子在巴黎无亲无故，生活异常艰难困苦。后来，他竟饿倒在一家高档皮箱店门口，好心肠的店主将其救起。他醒来后，抓住机会，请求店主收留他当一名店员。店主拒绝了他，经过一番坎坷挫折，路易·威登终于在巴黎找到了第一份工作，当了一名普通的捆衣工。他十分珍惜这份工作，虚心向师傅们请教，刻苦钻研实践，力争每一个细节都完美无缺。他始终相信：今天所学的一切都必将成为明天的种子，不能用过于功利的眼光来看待眼前所学的一切，它们并没有高低贵贱之分，更不会毫无价值，“既来之则安之”，在今天种下什么，以后就会收获一个什么样的明天。

一年后，路易·威登再次来到最初饿倒的那家皮箱店，再次请求店主收留他，店主再次拒绝了他。最终他用自己的聪明与才智让店主破例收留了他做一名学徒。

学徒路易·威登在店里勤奋精进，谦卑热忱，因为做过木工，他做的皮箱更加结实;因为做过捆衣工，他做的皮箱在空间设计上更加科学合理。很快，路易·威登成为一位手艺超群的年轻师傅，他所推出的皮箱一直保持着良好突出的销量记录。最后，他在香榭丽舍大街开了一家皮箱店，为时尚品牌lv(路易威登)的问世开辟出了道路。

可见任何成功都离不开积累，没有积累就谈不上发现与创新，也就没有创造。在当下这个日益竞争激烈的社会，我们不能一味的努力，还要讲究科学的思考。

我的演讲结束，谢谢大家!

**青春励志的演讲稿400字篇三**

让青春成为最辉煌的记忆

敬爱的老师们、亲爱的同学们大家早上好!

今天我演讲的题目是：让青春成为最辉煌的记忆。

时间从我们的嬉戏声中、从我们调皮的笑脸间轻轻的滑过，在我们毫无准备间将我们带进了青春。

我时常会想：青春是什么样子?会像那初生的太阳灿烂耀眼，又或是像那江河里奔腾的巨浪激情澎湃，还是会像那翱翔蓝天的雄鹰自由自在?

我觉得，青春是一支余韵不绝的歌曲，她将浪漫的情怀和严峻的现实交织在一起，将每个人的心弦拨响。她，无疑是动人的，就像春天的百花齐放、夏天的热情洋溢;就像秋天的天高云淡、冬天的宁静致远。青春，多么美好!

青春时期，我们的身影总是倘丽潇洒，行为总是张扬而独具个性。我们想让青春的梦想展翅高飞，我们想让自己的生活充满光彩。所以现在的我们要抓住每一个小小的梦想，不能因为一次小小的失意而停止追逐的脚步。即使我们没有超人的能力和伟大的智慧，我们也必须相信，只要努力过，就会有未来。

闻名中外的桥梁专家茅以升，出身贫寒，7岁入小学，10岁上中学，15岁进大学，他学习刻苦认真，在图书馆收集整理资料近千万字，有整整200本读书笔记，被保送去美国留学后，仅一年便获得硕士学位，成为美国加里基理工学院第一个工学博士，当时才24岁的他可以说将青春的光辉燃放到了极致。周恩来担任黄埔军校政治部主任只有25岁，29岁时又领导了震惊中外的南昌起义，成了一代杰出的政治家、革命家。牛顿23岁发现万有引力，爱因斯坦26岁创立相对论......青春，是他们人生中永恒的丰碑!

青春岁月，春暖花开。人生的旅程刚刚开始，等待我们的是艳阳也好、风雨也罢，都让我们充分珍惜这美好的时光!让青春成为最辉煌的记忆!

**青春励志的演讲稿400字篇四**

尊敬的各位老师，各位同学，各位朋友们：

大家晚上好

此时此刻的我很激动，也很紧张，不是因为是否能讲得好，而是在座的各位，将来有些可能成为我的领导，有些可能是我的老板，当然也有些可能一辈子都很难再见。

早几年就流行这么一句话：“毕业等于失业。”是的，在学校，我们住学校的，吃父母的，生活无忧无虑，面临毕业，我们就面临要接受生存的考验。在当今这个就业形势非常严峻的今天，大学生对将来的生活很茫然，对找工作也充满了恐惧感，但是，不能因为害怕避而远之，今天，我们要讨论的就是：大学生就业的问题。

记得小时候，老师让我们谈理想，我们有的想当科学家，有的要当医生，有的要当老师，我们有远大的理想，但是现实是，随着年龄的长大，我们不得不意识到，并不是科学家适合你，你也不一定适合做老师或医生，每个人都要有合适自己的职业。

此时此刻，我想给大家讲一个故事，这是发生在元朝初期的故事。一个风和日丽的下午，一个年轻人跋山涉水，他走过居庸关，跨过蒙古草原，一直来到了正在关外带兵作战的成吉思汗的帐篷外，年轻人向卫兵说明来意后，卫兵仔细搜查了他的身上是否是武器，发现没有，然后让他走进帐篷。成吉思汗见来人很有礼貌，询问之后才知道，原来这个年轻人是来投奔他的。这个年轻人叫做耶律楚才，是个契丹贵族，生长在燕京，也就是今天的北京，他的祖先耶律阿保机，是赫赫有名的辽国辽太祖。经过这次见面，成吉思汗给他安排了一个职位，一个每天写会议纪要的书记官，偶尔也为蒙古贵族算算命，占卜占卜一下星相什么的。耶律楚才没有因为拒绝，他欣然接受了这个工作，后来，他从一个小小的官做到宰相，而且一做宰相就是元朝的名宰相，为元朝的发展做出了巨大的贡献，也实现了自己的人生价值。

从这个故事当中，我意识到大学生找工作要从三个方面考虑，第一应该敢于主动去找工作，敢于主动去寻找机会就业;第二不要眼高手低，任何工作都需要持之以恒、工作是不分贵贱;第三，不要认为自己的起点高，就一定要从事高等的工作，放低自己才能找到合适的。现在的竞争很激烈，大学生有去洗脚有去做服务员的，每一份工作都是一个机会，机会也不是到处都有。我们大学生要真正走出象牙塔，就要主动出击，主动寻找就业机会。有这样一个现象，有的大学生抱怨自己没有关系，抱怨父母不给安排好工作，在现在的社会，机会不是别人给的，而是自己去找的。每当机会降临的时候，我们不能眼高手低，也不要吃着碗里的，看着锅里的，任何工作我们都要任劳任怨，勤勤恳恳的坚持下去，总有一天，我们会得到社会的认可，用我们所写的知识，实现自己的价值。

最后，我想借用李白的诗句与大家共勉：天生我材必有用，千金散尽还复来!

祝愿大家在毕业之后能够人人找到好工作，人人都有辉煌的明天。

谢谢大家。

**青春励志的演讲稿400字篇五**

各位评委、亲爱的同学们：

大家好!

20xx年已经悄然无息地过了一大半了，我们也从一个满怀壮志的高中生，成为一名大学生。这期间虽然饱尝了山穷水尽疑无路的困顿，可丰富的大学生活又给我们带来了柳暗花明又一村的新境地，因为这里是我们攀登目标理想的新起点，也是我们积累知识阅历的新家园。

也许中学时期就已经读到或者听到许许多多关于大学生活的信息，有人说大学生活绚丽多彩的，也有人说大学生活是无聊空洞、浪费青春的。也许，后者更多一些。是的，其实，他们说的都是正确的，因为真实经历，他们才会那么说，这两者是不矛盾的。这是因为在大学里，有的人确实过得很充实、很开心，深深留恋这块他们认为是一辈子都无法重复的净土。也有的人，从一踏进校园就很失望，觉得一切都跟自己想像的不一样。从此浑浑噩噩混日子，最终醒悟的时候才猛然发觉，仿佛一夜之间，大学已经过去，随之逝去的还有自己宝贵的青春。记住，只有后悔大学混了几年的人，而不会有后悔上了大学的人。即使是那些在校时贬得他的母校犹如人间地狱的人，多年以后，回忆起大学时光，也往往会感慨万分，甚至泪流满面。不管你未来大学过得如何，至少你要时刻提醒自己：人生只有一个大学阶段。

在过去的旅途中，无论你是否拥有过欢笑，拥有个阳光，这都已成为永远的记忆，加上一把锁将它封闭起来吧!摆在我们面前的，新的老师，新的同学，新的旅途，新的梦幻，新的生命正在破土而出，面对这一切，我们该怎么办。由于现实的残酷，我们将化身为一个个骑士，抹掉胸口上的创伤，擦掉昔日的荣耀，拿上我们的曾经的利器，整装待发，新学期的目标是我们新的征途的开始!梦想是我们通往成功的地图，只有付出了行动，迈出我们坚实的步伐，才能让我们到达成功的彼岸。确定我们的目标，就要为了他努力拼搏，志当存高远，我们要立长志不要常立志。

人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气。因此，只有坚持远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向。托尔斯泰将人生的理想分成一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想，一个月的理想，甚至一天、一小时、一分钟的理想。当你听到这里，同学们，你是否想到了自己的理想?人生的花季是生命的春天，它美丽，却短暂。作为一名大学生就应该在这一时期，努力学习，奋发向上，找到一片属于自己的天空。青年是祖国的希望，民族的未来。每个人主宰着自己的明天。

历史的重任在肩，我们责无旁贷。我们一定会勇敢地挑起肩上的责任，虽然前方会有巨浪滔天，但是也会有长虹贯日。让我们拿出“吹尽狂沙始到金”的毅力，拿出“直挂云帆济沧海”的勇气，去迎接人生中的风风雨雨!“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，我坚信一分耕耘，一份收获，学习的根是苦的，学习的果子是甜的。我们奋发努力、勇往直前，一定会迎来收获的那一天。希望几年后的今天，我们能够收获自己辛勤劳作换来的累累硕果。

同学们，今天让我们在一起定下大学之约，让我们告别盛夏的流火，应承金秋的丰硕，用青春诠释我们曾经的誓言，用汗水锻造我们明日的辉煌。未来的日子我们将共同走过，我们有着共同的追求。

大学生活是多姿多彩的，但也需要我们去把握和深人体会。有人说：“平凡的大学生有着相同的平凡，而不平凡的大学却有着各自的辉煌。”但，你可以选择平凡，但却不可以选择平庸;可以的话，相信谁都想不平凡。好了，我今天的演讲也到此为止了。最后，只上一句话：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”是的，送给我自己，也与大家共勉!

谢谢大家!

**青春励志的演讲稿400字篇六**

亲爱的老师、同学们：

大家好!今天我要讲的题目的是《信心比一切都重要》

一个人在社会上立足，最不可缺少的品质是信心。

据科学家统计，拥有天才智商的人占人数的千分之二，所以绝大多数的人智商都属中上的水平 。美国游泳神童菲尔普斯蝉联三届奥运会游泳冠军，这样的天才，在童年时竟是一名多动症的患儿，他的成功历程除了有母亲的陪伴就是自己坚定不移的信心。迈克尔乔丹在大学学习期间，篮球天赋开始显现。加盟芝加哥公牛队后，他率领球队6次获得nba总冠军，其本人5次赢得最有价值球员称号。乔丹是美国伟大的篮球运动员，是全世界许多篮球爱好者崇拜的偶像。可同学们，你们知道他为什么会成为全世界最棒的篮球运动员吗?乔丹有一句名言：“我可以接受失败，但却不能没有信心。”这就是他成功的秘诀之一。

在我们的祖国也有许多名人事例，先说我们身边的人。新东方英语学校的创始人俞敏洪，曾三次参加高考均纷纷落榜，每次的英语成绩都在二三十分左右。最后一次高考被录取时的英语成绩仅为四十三分，可他却偏偏选择了自己的弱势学科英语专业，为的就是挑战自己的信心，当年他常常一天背十几个小时的英语，因为英语老师当众说他讲的英语“只有俞敏洪三个字能让人听懂”。 现由他创办的新东方学校目前已经占据了北京80%，全国50%的出国培训市场，年培训学生超过15万人次，国外的留学生70%是其弟子，由于他对留学教育专业的杰出贡献，被社会誉为\"留学教父\"; 俞敏洪高瞻远瞩，在事业如日中天之际，仍然开拓进取，在xx年，与中国it巨头联想集团强强联手，挺进互联网，成立第一范文网网站，各路精英，纷至麾下，俨然是一代帅才。

我非常欣赏他的一句话：“我的自尊心是零，因为我的自信心无限!”一个满口流利英语的人让全世界领略了中国人的自信，并为之惊叹。他用自己的经历证明了，自信就是自我的逾越。

再看我们身边同学，同时坐在教室中，为什么总有人成绩不尽理想?不是你们智商低，而是没有自信心。成绩突出的同学他们除了有执着的付出还有挑战困难的信心，所以同学们，相信自己只要看准方向有付出就一定能成功。相信自己!

那么，怎样培养自己的自信心呢?

只有信心没有付出就是空想，所以，要寻找自信的支点。肯定和承认自己的优势与长处，人都有自己的长处，珍惜自己的优点，欣赏自己与众不同的地方，长期坚持，逐步延伸自信的阶梯。其次，要体验成功的经验。心理学的研究证明，一个人成功的越多，他的自信心越强。

信心比天才重要，人有了坚定信念才是不可战胜，信心是命运的主宰。

同学们，期中考试就要来到了，这次考试你准备好了么，想让自己取得好成绩么?那么就学会自信吧!在近一周的时间里相信只要努力付，就一定会进步。让我们提高自信心，更加宽厚，更加乐观地去面对生活。因为，这样的品质能够帮助我们到达目标，取得成功。

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**青春励志的演讲稿400字篇七**

在我们这个年纪，迈入青春的大门，好象是一夜间的事，然后沉湎其间不知道岁月时间的长短，以至于在将要走出大门的时候，是那么的恋恋不舍，恨不能重新来过。青春，是天地赋于人的最美好的礼物，是年青人都感到拥有，却都不能完全拥有的东西。对于人生这段弥足珍贵的旅程，你我都能把握住吗?前人告诫后人，少年奋为，终身有为。少年时代的勤奋努力，是关系到一生成就的大事，不能在这大好的时光里有一丝一毫的懒惰。正所谓，壮而怠则失时，少而不学，长也无能。前人很早就教育后人要珍惜青春这难得的时光，“劝君莫惜金缕衣，劝君惜此少年时，花开堪折直须折，莫待无花空折枝”，是的，我们应该在自己正当青春年少之时懂得珍惜，懂得奋发，懂得拼搏。

古人云：人之少壮天之晨。只有年青时谋求，到老年才会充实。长江后浪推前浪，一代新人换旧人，为学应须毕生力，攀高贵得少年时。幼不学，老何为?

青春是如此珍贵，乃至我们高呼，青春万岁!那么对于正当青春年少的我们来说，该做些什么呢?

回顾历史，日本侵略者的铁蹄,践踏了祖国的河山,如秋风扫落叶般留下满目苍凉。

曾记否，在中国的土地上矗立着“华人与狗不得入内”的牌子;

曾记否，流离失所的人们在沦陷的国土上苦苦挣扎,一片片沃土染成了腥红的血色。

难忘那，天真美丽的梦想在所谓的“武士道”下被击得破碎不堪;

难忘那，战火纷飞中一双双渴求和平的目光,在无情的屠刀下不暝;

难忘那，悲怆的哭喊，在血腥弹雨中戛然而止。

今天面对某些日本人参拜靖国神社、纂改历史、企占钓鱼岛，我们怎能不义愤填膺?今天面对某些国家对我南海诸岛屿主权的不断挑衅，我们怎能不心绪激昂?今天面对、分子气焰的日益嚣张，我们又怎能不提高警惕!

曾子曰：“士不可以不弘毅，任重而道远。”我们，作为青年人，国家的未来和民族的希望所在;我们，作为国防生，共和国国防事业的接班人，我们深知自己的责任所在，同时我们心中无不闪烁着梦想。

时常想起汉朝的那个书生，他厌倦了笔墨纸砚间的劳顿与繁琐，感叹他的一生竟会消耗于如此无聊的生活。终于，他一转身，离开了原来的家园，投笔从戎。他选择了戎马倥偬(zǒng)，大漠风尘;他选择了为国效力，建功立业。他做出的是无悔的选择，他为汉朝建立了赫赫功勋。戎装在身，杨炯不也同样表达对它的渴望，“宁为百夫长，胜作一书生”;李白不也曾用冲天的豪气表达自己的梦想，“但用东山谢安石，为君笑谈静胡沙”;李贺更是大发感慨，“请君暂上凌烟阁，若个书生万户侯”。戎装在身，古人的梦想，今人的渴望，谁心中没有宏图万里，壮志凌云，“八千里路云和月”!戎装在身，便为梦想插上神奇的翅膀!战火纷飞的年代，一身戎装，不仅仅是满足自己的渴望，更为祖国为民族贡献了自己的力量，即使是献血，乃至生命!陆游终其一生孜孜追求的不就是报效国家，慷慨赴难吗?在他眼中，战死沙场，马革裹尸，远胜过僵卧孤村，身老沧州的平淡生活。我们适逢盛世，早已远离了战火，但战争不会因为我们的善良愿望而永久远离，只要祖国需要，我们就应该义不容辞穿上戎装，向梦想进发!

至于青春的本色是怎样的?

我想，青春的本色在于我们因趁自己青春年少而奋发有为。纵使前行的道路艰难险阻，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，这，才是青春的追求!虽然前行的路上所有的输和赢都是人生经历的偶然和必然。虽然在我们勇敢地选择远方的同时也就注定选择了胜利和失败，但是关键在于：只要我们做了，输和赢都很精彩!只有尝试了、参与了，才无悔于这青春的年华!

最欣赏把撒哈拉沙漠变成人们心中那片绿洲的三毛，也最欣赏她那句话：即使不成功，也不至于成为空白。是的，成功女神并不垂青所有的人，但所有参与、尝试过的人，即使没有成功，他们的世界却不是一份平淡，不是一片空白。

人必有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。轻于鸿毛者，碌碌无为，平庸而过，生亦无闻，死亦无哀。重于泰山者，举国敬仰，是德者，是尊者，是国之栋梁，是民族之幸。大丈夫生时轻如鸿毛，死时必重于泰山。此生既有志于献给海军事业，必将以毕生之精力投入到海军建设中去，不求显赫，只求无愧，不求光宗耀祖，只求死而无憾。只要心脏还在跳动，那流动的血液里就只有忠诚，只要呼吸还在进行，就要始终吹响奋斗的号声。生命不息，奋斗不止，让我们的青春飞扬!

我的演讲完了，谢谢大家!

**青春励志的演讲稿400字篇八**

青春是一段无知的奔忙，总会留下颠沛流离的伤;青春是一道明媚的阳光，总会带来天真无邪的欢;青春是一场雪，总会盖去花样年华的歌。在人与道德、与社会、与现实的碰撞，摩擦中，它让我们明白感恩，让我们追寻理想。

理想是烟花，喷薄欲放;理想是满树的花火，尽态极妍;青春就是点燃烟花的火，更是滋养树的肥。但在青春的途中，我们会迷茫，会不安，会找不到理想的方向，如迷雾缭绕。我们需要驱散迷雾的灯塔，更需要一位人生的导师，就如同曾经的我……

在毕业之际，有人曾问我：“你的理想是什么?”我不假思索地说：“成为一名作家，把文字的欢乐带给世界。”时光如白驹过隙，当我一只脚迈进中学的大门，又有人提到这个问题，我从心底深处的那片净土里刨出这个理想，我开始迷茫，开始惊慌，如同森林中那条十字路口，让我无从选择。

那天，我又回到了母校。母校还是依旧，如诗、如画，笼盖在操场上方的榕树遮天蔽日，它的枝干更加拼命地向四周伸展，满树的绒花，仿佛历史的古画，染尽了亘古绵延的琳琅。我坐在树底下，又翻开了那本珍贵的相册，里面记录了我们六年的美好时光，每一张照片，都记载了一个关于我们理想的故事。我笑着，合上相册，眼里含着泪光，仰着头，望着那方被榕树伸出的“手臂”，遮挡住的湛蓝天空，眼中却是一片绿色的汪洋。我找到了理想的方向。

伸手触碰理想，又是遥不可及的距离，不禁使我黯然神伤，我开始失神，想要放弃。“好久不见。”她说，一如从前的神态。我一愣，却还是报以微笑。她是我的尊师，我的启蒙导师，是她拉着我的手，将我从无知的黑暗世界带入光明。热爱文字，传承文字的重任，是她与我心灵的交接，我对她有着无比的崇敬。她在我身旁坐下，温和地笑，问：“我们多久没见了，最近还好吗?”我点点头，却又不禁愁眉苦脸，忐忑不安地回答：“老师，我对自己的未来充满着迷茫，未来就像一团浓雾，我不知道自己能否为着自己的理想而努力、而奋斗?”她轻抚着我的发，语重心长地说：“一个人有理想才有动力，未来不是迷雾，如果你认为自己的理想是正确的，就去做吧!毋须怀疑。”我的心被撼动，如心中激起的浪花，拍击着坚硬的岩石。我的眼里又盈满泪花，抬头，倒影着绿叶的泪珠和那股自信的力量又汇成了那片绿色的汪洋。我会告诉自己：我要坚持，我在坚持。

理想是青春路上的火，点燃熄灭的灯;理想是青春路上的灯，照亮夜行的路;理想更是青春人生中的一条路，引我走向黎明。

我的青春飞流直下，而我的理想却在青春的瀑布中逆流而上。

**青春励志的演讲稿400字篇九**

各位领导，各位同仁，大家好!

不知道大家有没有看过最近一部很火的电影——《致我们终将逝去的青春》，这部电影取景在南京的几所高校，看的时候感觉十分亲切。去到电影院的时候，我发现观众里，有正值青春二三十多岁的人，还有缅怀青春的四十多岁的人，为什么这些人，都会被这部以青春为名的电影所吸引?我想，这正是因为，青春，是我们每个人的梦想的起点，梦之船从每个人的青年时代起航。今年的“五四”青年节刚刚过去，今天，我要做一个关于青春、关于梦想的演讲，演讲题目是“青春梦想曲”。

在我眼里，青春就像一幅画，就像一首歌，更像多个乐章交织起来的交响乐，这第一乐章就是“心中有梦”。

生而为人，与其他动物的不同之处，就在于我们会让做梦，我们爱做梦，我们无法抑制自己不去做梦，这个梦，就是理想，就是人生目标。提出的中国梦，是国家的、民族的，也是每一个中国人的;是在座所有出版人的，更是我们青年员工的，编出一本好书，卖出一本好书，宣传一本好书，这就是我们青年员工该有的理想。

青春梦想曲的第二乐章就是“敢于追梦”。中国载人航天工程和探月工程设计师平均年龄只有30多岁，外交部翻译室的平均年龄只有31岁，百度员工平均年龄只有26岁，这些青年人不仅心中充满梦想，而且敢于追求梦想，做出了令人赞叹的成绩，青年兴则国家兴，青年强则国家强，我们应该以他们为榜样，在自己的工作岗位上勇敢追梦。

青春梦想曲的第三乐章就是“勤于圆梦”。停留于脑中的梦想是空想，只有脚踏实地地实干，才能实现梦想。实干就是闻鸡起舞，埋头苦干。就是你追我赶，争先创优。就是加强专业学习的同时，拓宽各类学科的知识面。青春只有一次，时间不等人。

我自己是一名青年编辑，来自江苏人民出版社第一编辑室，我们编辑室自从xx年以来，每年都得到了江苏省团工委授予的“青年文明号”的光荣称号，我们在工作间隙自由而热烈地交流思想，讨论选题，个人有困难时同事之间彼此无私帮助，可以说我们编辑室每天都在勇敢地追梦，勤奋地圆梦，每天都在奏响着青春梦想曲。

个人的力量是有限的，集体的智慧是无限的，把个人的梦想融汇到集体的梦想当中去，梦想才能成为现实。借这次演讲的机会，我想向各位领导提出一个建议，可不可以在集团和各单位团委的领导下，组织青年员工，定期召开沙龙会，集团下各个单位的青年员工完全自愿出席，每期主持人轮流设立，每期主题可以涉及时政热点、出版业的新闻，还可专门讨论一本书、一个电影、一个选题。这样的沙龙会，可以促进集团内部青年员工之间的互相了解，激发创意灵感，让我们彼此交流梦想，共同圆梦，一同奏响青春的梦想曲。

谢谢大家!

**青春励志的演讲稿400字篇十**

尊敬的评委老师，各位朋友：

大家好!

一个人是不可能离开人类、离开社会而独立生活的，要使人生有价值，就得造福于人类，为社会做出贡献。作为一个社会主义社会的青年，要使人生有价值，就得把自己的生命融入伟大的共产主义的事业之中。

人生的价值只能和一个人对社会做出的贡献的多少、立下的功绩的大小成正比。

许多革命烈士，年纪轻轻就为人民献出了生命，难道他们就不爱人生?不，对人生，他们也充满了眷恋，充满了渴望。但是，他们为了更多人的生，面对死亡毅然决然。他们的光辉形象将永远耸立在人们的心中!他们死得光荣，死得伟大，他们的人生价值是那些碌碌无为而寿终正寝的人不可比拟的。

在今天的现实生活中，这样的事例也是很多的。生命不息，攻关不止，为中华的科学事业战斗到最后一刻的蒋筑英;用美好壮丽的青春，谱写舍己救人共产主义之歌的张华;用生命去履行一个公民职责的安柯;更有身残志坚、顽强学习，面对坎坷的人生之路，仍然勇勐前进的当代保尔张海迪。他们都是人生征途上的强者。他们的人生价值是可贵的。

朋友们，这样的人生是多么美好啊!

贝多芬曾说：\"我必须学会掌握自己的命运，我决不会屈服于命运。能把生命活上千次百次真是很美!\"

然而生命只有一次，保尔·柯察金那段至理名言，我们每个青年都应当牢牢记住，并把它变为自己的实际行动。千万不要像屠格涅夫笔下的罗亭那样，成为语言的巨人、行动的矮子!

亲爱的朋友们，一味地徘徊、彷徨，一味地哀叹、烦恼，并不等于思考、探索、前进，更不是成熟的标志。我们不能让生命在纸牌中磨灭，不能让青春在酒精中溶化，不能让斗志在空想中瓦解，而应当在为祖国和人民的贡献中创造自己的价值!

人生可能腐朽，也可能燃烧，我们不愿腐朽，让我们燃烧起来吧!燃烧起来吧!燃烧起来吧!

**青春励志的演讲稿400字篇十一**

曾经有人问过我，你觉得梦想是什么?

我思索了许久说，梦想大概是一种不被现实影响，不受生活约束的东西吧。

刚进大学的时候，我有一段时间陷入了很深的迷茫之中，不知道自己未来可以干些什么，不确定自己的优势在于哪里，不自信自己能否可以在这个竞争如此之大的社会生存下去，甚至，我都不知道自己活着的意义是什么。

在那段黑暗的日子里，我总觉得生活无时无刻地在折磨着自己，有气没地方出，有梦没地方做，梦想在现实面前显得是那么的一文不值，而我只不过是这偌大世界里的一颗微粒，在人群中从来都是最不起眼的一个。

我曾一度觉得自己要完了，因为那时的自己无疑已经是一具行尸走肉，没有思想，没有理想，身边到处都是抱怨吐槽和愤世感慨，看不到未来的出路在哪，却每分每秒地被自以为的社会黑暗和残酷现实侵蚀着。

这是一种生活的悲剧，这是一种可怕的迷茫。我不知道你是否也有过这样的迷茫，反正我曾经就活在这样堕落的现实里，过着日益被腐化的生活，偶尔抬头仰望，发现到处都是廉价的梦想。

于是，很长的一段时间里，我都把自己封闭起来，天真地以为只要自己不面对现实，现实就不会找上门，然后我在自己的世界里为所欲为，没日没夜地放纵着自己无穷的欲望。

所幸，在那段时间里，我有看书和写文字的习惯，在自己孤独的世界里，读着孤独的书，写着孤独的文字，感受着自己日益膨胀的孤独感，在很多个孤独的不眠夜里开始思索着未来的人生路，逐渐在一步一步地成长。

说到这里，我想问，那你呢?

有没有那么一天，你走在熟悉的街道上，突然有了一种陌生的感觉，你仔细看看周边发生的一切，原来一切都变了，变得你不再认识，变得你不再熟悉。街头士多店老板的女儿已经上初中了;隔壁出租屋里天天吵架的情侣已经分手了，各奔东西，各自安好了;每天准时在街边小吃店喝早茶的王老爷子上个月已经安详地去了;甚至连那个经常欺负街坊的小混混阿明也销声匿迹了，听说他现在已经找到了自己的工作，开始安心过日子了。

你回头猛然发现，原来一切都在改变，唯一没有改变的是你依然住在那间破烂的出租屋里，拿勉强可以维持生活的低廉工资凑合地过着，每天起床，上班，吃饭，下班，睡觉，过着出租屋到公司两点一线再平凡不过的小日子。

不用担心房贷期限，因为你住的是出租屋;不用谈论办公室纠纷，因为你只是一个再平凡不过的基层;不用担心婚姻大事，因为至今你还没有找到女朋友;甚至，你都没有家庭负担，因为你的工资才刚刚勉强地凑合着自己过，哪里还有钱寄回家。

是的，生活终于磨平了你棱角，现实终于耗尽了你的热情，你终于还是认输了，因为这些年，梦想在现实面前变得越来越廉价了。

你曾说过要买大房子，现在却只能委屈在还不到50平方的破烂出租屋里，每个月还被房东催交租金。

你也说过以后要买豪车，如今却只能每天上班挤公交，下班挤地铁，而你唯一买的车就是那辆已经骑了三年却狠不下心丢的破自行车。

你甚至还说过，要努力奋斗，为了让父母可以过上好日子，如今你却只能拿着勉强可以维持自己生活的工资，每个月还是你的父母打电话给你，叮嘱你要穿好，喝好，对自己好一点，家里一切都很好，其实，只有你才知道，你爸妈说这些只是为了不让你担心家里而已，而你曾经许诺要给父母过上的好日子，难道就是这样每个月你父母打电话问候你吃饱了吗?穿暖了吗?过得还好吗?

曾几何时，你把自己的梦想描绘得登天入海，而现如今，你却因为一点小小的挫折就待在自己破烂的出租屋里，谁都不肯待见，躲在自己的世界里，把梦想和热情淋湿，被堕落的现实腐化着，成为一具行尸走肉。然后，当你有一天出来走走的时候，才发现一切都在变化，只有你还在原地彷徨地徘徊着。

这世界的路有千百万条，偏偏，你就选择了堕落这一条。

生活有时真的很可笑，而我们更可笑，口里明明喊着，青春，爱情，梦想，奋斗，远方，这样充满年轻的字眼，却同时在跟这些美好告别。一边感叹着现实的不公平，另一边却不甘心地呐喊着奋斗，这到底是真的不甘心，还是已经向现实缴械认输了?

明明拥有着大好的青春年华，却已经认老了。明明才二三十岁出头，却已经在回味过去，感叹岁月无情了。

试问，这样你的人生还有什么意义?试问，难道你的青春就是这样被你用来糟蹋，用来愤世感慨的吗?

别跟我谈迷茫，好像说得我不迷茫一样，其实我们都一样，年轻又彷徨，我们总是对现实多了一份狂妄，对未来少了一份期盼。每当我们无能为力的时候，我们总喜欢说顺其自然。其实，我们都在用这些卑鄙的借口逃离着现实。

许多时候，不是生活腐化了你，而是你自愿被糟蹋;不是现实太残酷，而是你不敢去面对失败;不是你的梦想变得廉价，而是你自甘堕落。

在我迷茫的那段日子里，我时常在想一个问题，我拼爹拼不过人家富二代官二代，拼学历拼不过985，拼阅历更拼不过资深人士，那么，我到底还要什么可以输给别人的?

对啊，我到底还有什么可以输给人家的，没有，什么都没有了，可以输给人家的，我都输了，那么我还有什么值得害怕的?那么我还有什么值得疑惑?既然可以比的，都已经被比下去了，那么接下来，唯有拿梦想与命运一决胜负。

至今，我还是很庆幸拥有那段迷茫的日子，因为在那些孤独的日子我终于可以面对面地跟自己的心交谈，然后去思索，然后去感悟，让自己再一次走出生活的困惑，让自己可以有勇气，在还没有彻底投降之前，跟残酷的现实来个背水一战，无论胜负如何，至少证明自己是一名战士。

或许有人会问，努力了，梦想就一定能实现吗?如果不能实现，那么干嘛还要为难自己?

在这里，我想告诉你的是，努力了，梦想不一定会实现，但如果你不努力，就别妄想你会成功。如果，你现在不为自己的梦想努力奋斗，那么，你以后只能为别人的梦想卖命工作。

所以，在你还没有完全失去热情时候，穿上你的斗士铠甲，背上你的梦想利剑，跟腐化生活说再见，跟堕落现实说再见，然后，全力以赴跟命运来一场捍卫梦想的决斗。

世界那么大，外面那么美好，时光稍纵即逝，趁尚未老去，给自己来一场文字救赎。新浪微博搜索个人最新微博“雅宇伦”，愿与爱好文学的你，一起交流学习，共同进。

**青春励志的演讲稿400字篇十二**

“人的一生只有一次青春。现在，青春是用来奋斗的；将来，青春是用来回忆的”。青春的年华最珍贵，即使感觉会有些无奈或是痛苦但是这会是人生最有价值的财富，再回首，发现原来奋斗过的青春才是最美好的才是回忆最充实的。

青春，常常被赋予希望、阳光、激情、奋进、浪漫、诗意等内涵，正因此，她成为无数诗人、文学家反复吟诵的旋律。青春是人生旅程中最美丽的风景，也是多梦的季节。做梦是青春最大的权利，哪怕这梦有时不知“天高地厚”，有时幼稚可笑，但因是青春之梦，谁也不会太计较。只有让青春的枝头挂满梦想的花朵，才有人生金秋的收成。

然而近些年来，青春话题似乎变得有点沉重。一些青年人的脸上常写满焦虑、无奈、浮躁、失意。在不少人心中，梦想已然凋零，激情不再燃烧，诗意难觅踪迹。风华正茂的年纪，内心却已落英缤纷。

按说，今天的青年人，生活远没有父辈们那么奔波、拮据、窘迫。这一代人的成长，正好伴随着中国发展最快、最好的年月，算是幸运的一代。他们有理由也有能力，比上一辈人生活得更从容、更有激情，让人生驰骋于更广阔的天地。但现实情况却并非如此，许多青年感觉生活得疲惫、憋屈，缺少阳光、色彩。

究其原因，当下的青年人承受了与他们的年纪不相称的现实压力。他们的青春记忆里挤满了现实的纠结：升学、就业、成家、工作升迁、买车、买房……凡此种种，层层加码，把年轻人结结实实地困在生活的重轭里。在这种情况下，他们难有激情去放飞青春梦想，也鲜有闲情逸致去仰望天空。面对激烈的竞争压力，青年人比的不是谁有理想、谁有激情，而是比谁更“实际”，更“唯物”、更“老成”。结果，“现实主义”打败了“理想主义”，“精致的利己主义”蚕食了青年登高望远的能力。不少青年纠结在狭小的利益算盘中，无视共同体的责任和青年人的使命，让人生的理想越飞越低，低到只在自己的城堡里贴地而行。长此以往，不仅青年的路会越走越窄，而且对社会和国家发展不利，反过来又会影响青年的未来。

俗话说：“大河有水小河满，大河无水小河干。”只有把人生理想融入国家和民族的事业中，才能最终成就一番事业。青年人只有把目光从个人的小天地中挣脱出来，将个人理想与家国情怀结合起来，让个人理想与中国梦对接起来，才有真正出彩的人生。因为，“只有进行了激情奋斗的青春，只有进行了顽强拼搏的青春，只有为人民作出了奉献的青春，才会留下充实、温暖、持久、无悔的青春回忆”。

青年兴则国家兴，青年强则国家强。在当今这样一个竞争如此之激烈，生活节奏如此之快的社会大环境下，旧的思想模式真的已经被淘汰了，适者生存。所以，少年，请不要辜负了本应奋斗的青春。

**青春励志的演讲稿400字篇十三**

大家好!我演讲的题目是《流泪不如流汗》。

流泪和流汗虽然都是生理现象，但是只要你仔细去分析，它们又是不同的。

当我们遇到困难，或是遭遇挫折时，有的人总是一把鼻涕一把眼泪地哭，有时甚至哭上半天，丝毫不知自己为何要流泪。记得有一次我有几道数学题不会，得不到解答，于是就哭了。这时爸爸走过来说：“柔吟，你不能因为几道数学题而哭。知道吗?流泪不如流汗，如果你肯花点时间去思考，下工夫去研究，就对你很有帮助了，多流一些汗，总比流泪要值得。”我听了，马上擦干眼泪，再坐回去，仔细地分析题目中的每一个字，尽管汗珠一滴滴地流下来，我也不去擦拭，因为我知道了“流泪不如流汗”的道理。

在稻田里，经常可以看到那拿着锄头，‘旧出而作，日落而息的勤劳的农夫们，正一次又一次用锄头翻松泥土。看，汗水正从他们的额头流下，从他们的脸颊滑过，但他们不在乎，还是继续劳作。他们花力气流血汗，最后总会有收获。所谓“一分耕耘，一分收获”就是这个道理，可以说收获是流汗换来的。

一滴泪水和一滴汗水是不同的，流泪的人到最后还是一无所获，但是流汗的人羚力地工作，最后毕竟可以尝到成功的果实。

“流泪不如流汗”，我们别再浪费这宝贵的时间，想想：当你滴下择珠时，成功的果实已在萌芽，收获已在眼前了。同学们，多下点儿功夫，多流点儿汗，开创自己的一番大事业吧!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**青春励志的演讲稿400字篇十四**

青春是什么?是携子之手，浪漫而温馨地漫步于桃红柳绿之中?是把头发染成五颜六色，在大街上旁若无人地大跳千奇百怪的街舞?是无休止地泡吧，疯狂地蹦迪?当然不是!有些人一直在成长的十字路口徘徊。但是，我要问：难道青春仅仅就只剩下这些了吗?青春可以是远大的志向和崇高的理想;青春还可以是面对峰回路转，霹雳斩棘，举步探索的毅力。

青春不仅仅是一声声的赞美，它更是拥有使命并为之奋斗不息的源泉。因为生命的光环一个个被践踏的躯体赋予了新的灵魂;因为青春的绚丽，一个个飞舞的思绪会聚成一首悲壮的挽歌。

时光的老人又一次送来了五月，迎来了又一个“五四”青年节。在这阳光灿烂，安宁详和的幸福生活之时，我不禁想起了那些曾为中华民族的民主，科学，独立而抛头颅洒热血的青年们，是他们，在民族遭受屈辱的时刻挺身而出，以力挽狂澜之势救黎民于苦难。在斗争中，青年们敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血，他们以燃烧的激情和鲜血凝聚成精神的火炬，点燃了未来。这种青春是多么绚丽夺目呀，这种使命是多么震撼人心啊!

青春是美好的，没有使命感的青春便是贫血的青春。青年是祖国的未来，是民族的希望。在任何一个时代，青年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。我们要怎样才能实践自己肩负的历史使命，怎么样才能使自己的青春光彩照人呢!

放眼看吧，在我们社会主义现代化建设的征途中，涌现出许多新时代青年的楷模。从伟大的共产主义战士雷锋到以服务祖国需要为乐的王杰，从自学成才的张海迪到科技创新的秦文贵……他们在平凡的岗位上，用五四精神诠释了青春的使命!演绎了一幕幕惊天动地的话剧!谱写了一曲曲壮丽雄浑的青春赞歌!

作为新世纪的我们，要树立远大的理想，人的一生只能享受一次青春，当一个人在年轻是就把自己的人生与人民的事业紧紧相连，他所创造的就是永恒的青春。我们要坚持勤奋学习，立志成才。二十一世纪，信息交流日益广泛，知识更新大大加快。形势逼人自强。催人奋进。我们要跟上时代步伐，更好的为现代化建设贡献力量就必须学习学习再学习，打下坚实的知识功底。在学习中，还要善于创新，善于实践，善于把所学的知识运用到改造主观世界客观世界活动中去，不断成才。同时我们应树立正确的世界观，人生观，价值观，努力培养良好的品德，提高综合素质，完善人格品质。做有益于祖国个人民的人。

国家的繁荣富强，人民的富裕安康，社会主义制度的巩固和发展需要几代人，十几代人甚至几十代人的努力。艰苦能磨炼人，创业能造人。青年一代的我们，只有做到艰苦奋斗，才能顺应时代发展的潮流，才能真正地做到把个人的前途和命运与国家，民族的前途和命运紧密相连，为祖国奉献青春，这是当代青年最嘹亮的口号，我真心地希望，这不仅仅是口号，更是我们青年一代的旗帜!

生命只有一次，而青春则是这仅有的一次生命中易逝的一段。我坚信：流星虽然短暂，但在它划过夜空的一刹那，已经点燃了最美的青春。这让我们肩负起历史的使命，让身体里流淌的血液迸发出激情!让我们都做夜空下那颗闪亮的星星!

同学们：少年强则国强，少年独立则国之独立，振兴国家，匹夫有责，更何况是我们这些祖国未来的栋梁，赶快行动起来吧!

**青春励志的演讲稿400字篇十五**

给青春插上翅膀，让它展翅寻梦；让青春漾起水花，让它尽情飞舞。

点燃激情—舞动青春当青春号航船向我缓缓驶来之时，我早已收拾好行囊，整装待发。搭乘着青春号航船奔向梦的港湾。青春似一把火，它炽热，活泼，它要求燃烧，要求开辟属于自己的那条道路，要求大放其光与热，这是任谁也扑灭不了的。青春似一朵花，它美丽，素雅，它要求绽开，要求怒放，要求开出属于自己的那片天地，要求尽显其香与美，这是任谁也阻止不了的。青春似一支竹，它傲骨，清高，它要求成长，要求长出属于自己的特色，要求展现其清与直，这是任谁也阻挡不了的。青春似一只鹰，它勇猛，刚烈，它要求翱翔，要求飞出属于自己的那份精彩，要求找寻属于自己的梦与家，这是任谁也绞杀不的。

巴金老人曾说：“年轻人永远怀着高飞的雄心。”放飞梦想的翅膀吧，争脱出温馨的怀抱吧，走自己想走的路，说自己想说的话，做自己想做的事去吧。做一名新时代最前卫的个性化新青年，做真正的自己。去点燃青春的火焰，用自己的热情舞动青春的姿彩。

扬起自信—追逐梦彼一位文人说：“赤橙黄绿青蓝紫，哪一种颜色最好看？在画家眼里，它们都是同样的好看，同样的重要，因为任何一张美丽的图画，决不是一种颜色可以画成的。”审问人生，又何尝不是这样呢？光埋头苦读圣贤书而不具备各方面的水平，就好比在筛斗中吸取甘露般，不能全面发展的人必将一世平庸与平淡。扬起自信与执着的风帆，放飞心中的梦想，追逐梦想的彼岸。给自己的青春涂上五颜六色的色彩，让自己的生活在阳光的普照下放出灿烂的光芒。做人生的主人，决不沦为人生的阶下囚。亮出自我—张显个性，青春是什么？青春为了什么？青春没有少年的天真烂漫，没有中年的成熟稳重，没有老年的踏实老练。但青春有梦想，有追求。青春是生命中最绚丽多彩的季节，犹如春天般美妙，生命中最美好的也就莫过于此了。是青春，就要让它活力四射，充满生机盎然的活力。是青春，就要让它富含最美妙、最动听的音符。毫不吝啬的展现自我的才华吧，用个性武装自己的全身，随时随刻向世人展现自我的魅力与风范。也许不能做到最好，但真的可以做到更好的。相信明天，明天的世界会是属于我的。铸就辉煌—奏起雄歌辉煌，多么让人羡慕的呀。为了这，多少人为之抛热血，洒热泪啊！雄歌，多么令人赞美的啊。为了这，多少人为之起早贪黑，艰苦奋斗呀！

大人们经常谆谆教导说：“成功是靠自己的务实努力换来的，而不是幻想什么就可以实现什么。”想来也是，好吧，就让那些一切不符合实际的东西统统见鬼去吧！

铸就人生大厦，是一项伟大而又艰巨的工程，既需要独具一格的设计方案，又需要日积月累的砖头，还需要能稳固扎实的水泥。奏起人生的雄歌，既需要有铿锵激昂的歌词，又要有节奏明快的曲调，还要有响彻云霄的歌喉。该出手时就出手，人生能有几回搏。青春就应该是这样，也只能是这样。拿出我的热情，献出我的激情，让年华伴随着悠扬的青春节奏舞动起来吧！让生活伴随着飞扬的青春舞步歌唱起来吧！

朝着那明天属于我的世界，冲去吧！

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