

励志演讲稿高中生(优秀8篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

励志演讲稿高中生篇一

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

你们好！今天我演讲的题目是《放飞梦想》。

我们的梦想，也许是十多岁的豪情壮志；也许是青春期的迷茫与冲动；也许只是一份平淡的渴望，渴望掌声，渴望成功。无数的可能，无数的希望，因为我们的青春岁月充满奇迹，我们心中大大小小的梦，在生活的每一个角落里芬芳弥漫！

人们常说，有志者，事竟成；还有人说，最贫穷的是没有知识，最下贱的没有志气。由此可见立志的重要性，所以，人不能没有梦想。雄鹰和母鸡都有一双翅膀，但雄鹰可以搏击蓝天，而母鸡只能扑腾于庭院。其根本原因就在于，母鸡的理想只是一把米糠，雄鹰的理想是展翅翱翔！所以，我们立志就要立大志，志当存高远！

梦想是深藏在人们的内心深处最深切的渴望，它是一种强烈的需求，它能激发人的全部潜能。在梦想的激发下，人的潜能得到的发挥，生命发出音。正如阿基米德所说：给我一个支点，我就可以撬动整个地球。梦想就是你的支点，因为有梦，我们会去挑战极限，包括不可能的任务，不断把自己抛向绝境与极限，又在绝境中逢生，在极限里超越，享受那稍

纵即逝的巅峰体验。人，永远高于梦想。给梦想一个高度，如同给梯子增一个横档，就好比给一张满弦的弓搭上了一支锋利的箭。

一位心理学家说过，如果你满足于十分之一，往往最多达到十分之一。一个人能否成功，取决于他是否有梦想；一个人成功的高度，则取决于他梦想的大小。换言之，梦想最终将决定一个人成功的高度。成功者总能突破常人望而却步的心理制高点，向着自己的梦想飞奔而去。即使在前进的道路上，暂时迷了路，黑暗暂时笼罩了一切，成功者也能够最暗淡的夜色中看到阳光，那阳光来自其内心最深处，温暖面而又坚强。

—为了我们的梦想！

选择坚持，选择珍惜，选择成就生命的激情，让我们勇敢的成就自己伟大的梦想吧！

我的讲话完毕，谢谢大家！

励志演讲稿高中生篇二

今天我演讲的题目是《追求梦想，风雨兼程》。

有人说，梦想就是有钱、有权、有地位，住好房、开好车、享受生活。我不得不说，这是庸俗的！追求梦想难道只是为了钱吗？过着行尸走肉般的生活，什么事也不去做，这不是梦想。梦想是在追求物质生活的同时，为人类做出更多的贡献。如果你不能成为一棵参天大树，那么你可以做一棵路边的小草，但你要做路边最翠绿、最生机勃勃的小草；如果你不能做一条大河，那么你就做一条小溪，但你要做一条最清澈、最明亮的小溪。不论你的梦想多么渺小，不论你要做些什么，只要你尽力地做到最好，就是一种对梦想的追求，同样也可以诠释生命的价值！树立了梦想，你就已经迈出了成

功的第一步。

梦想很宏大，看似遥不可及，但组成它的却是平时一分一秒的努力。在平时，你是时间的管理者吗？你是否让时间悄悄的从指缝中溜走了呢？你是否还在为梦想中的大学努力着？是离它更近了一步，还是渐行渐远甚至放弃呢？你是否做到了入室即静，入座即学呢？你努力过吗？你的目标又实现了多少呢？遇到挫折是自暴自弃还是相信自己勇于挑战呢？如果你向曾子一样“吾日三省吾身”，每天反省这些问题，我相信你一定会实现自己的梦想。

追求梦想，怕的就是放弃。人的一生，不可能都是一帆风顺的，会遇到许许多多的困难和风雨，就看我们是要避而远之，还是风雨兼程。我们要用坚持去迎战人生中的暴风雨，直视生活中的困难，一步一步坚定的走下去。让梦想引领我们走向成功！

谢谢大家！

励志演讲稿高中生篇三

高中励志演讲稿，努力了才不会让自己后悔，下面是小编带来的高中励志演讲稿，年轻就是要拼搏！

请问在座的各位同学，你们认为人生中最大的挑战是什么？

后来我发现：高考也好，工作也好，爱情也好，婚姻也好，这都不是人生最大的挑战。

这只是一个结果。

人生真正的挑战是什么呢？

那就是每时每刻的生活！

我要送给大家的第一句话是一个信念，那就是：今天我必须成功！

记住，是今天，不是明天，更不是高考。

因为所有人生的成功，只能今天成功了，人生才有可能成功。

有人说，你怎么可能保证你高考一定成功呢？但我必须让你保证：今天我必须成功。

很多同学对我说：口号对我没用啊。

你知道口号怎么才能对自己有用呢？那就是要经常重复暗示。

当你早上不想起来时重复一次：今天我必须成功，你就会从床上跳起来了。

当你上课不想听时重复一次：今天我必须成功，你就会听进去了。

下面我再送给大家第二句话：人生要有一个明确的目标！

人生有一个明确的目标是很重要的。

马路上有两辆出租车，一辆车是空车，一辆车载满了客人，你们认为哪一辆车容易发生车祸啊。

因为满车司机有个明确的目标：我要把这些人送到金清中学，而空车司机拼命在找：我的上帝在哪里？但是要学会把目标分解，比如你一天有六科的作业，可能你只有一科没有完成，也仅是一个目标没完成。

如果你把这六科作业当成一个目标，那么你的心情还会好起

来吗？

我送给同学们的第三句话是：从容面对失败和挫折！

失败是什么？是成功之母呀，是暂时的不成功。

闹钟的钟摆，向左摆向右摆，周而复始。

请问当钟摆向左摆时，是不是在积蓄一种向右摆的能量？表面
向左，能量向右。

这就是人生，失中有得，得中有失。

失败的同时就是成功的开始。

塞翁失马，焉知祸福呀。

希尔顿说过：当一扇门向你关闭时，必有另一扇门向你打开。

所以平时考试的失败，这决不是坏事。

这只是对你的提醒，告诉你哪些知识点你还得再掌握一下，
避免你在高考中失败。

有同学说，进入高三以来我的压力越来越大了。

让你背一会30斤的书包，不算重吧。

若让你30个小时不放手呢？太重了。

怕是需要医院的救护车开过来了。

那么我再送给同学们第四句话：学会释放压力！

生命中所有的压力，烦恼，就象这书包一样，拿的时间越长

就会越重，所以要学会放下。

很多同学有压力不知怎么放下。

就找一个最要好的同学倾述一下。

兄弟我觉得人活着真没什么意思？你知道那兄弟怎么说？他一定会说：是没什么意思。

然后两个人抱头痛哭，因为有一句话叫：物以类聚。

你不用跟他倾述，没用的。

你应该找一个比你年长一点的，你信任的人倾述，他往往会给你很多生活的启发。

现在的中学生普遍不信任自己的老师，这很可悲。

我可以明确地告诉你们：老师是值得你们信任的，等你们走上社会你们就会明白社会的形态。

要敢于信任你们的老师，找他们倾述。

当然你也可以把产生压力立刻写下来。

写下来是一种很好的宣泄。

大学里我的同学碰到一个挫折：刚开始被一个人喜欢了，后来被她抛弃了，幼小的心灵无法承受这种践踏与蹂躏。

我很痛苦无法缓解。

只能把它写下来。

三年之内写了三百多首诗，语感越写越好。

反而更男人了，后赢得了一段动人的爱情。

记住，存在的就是合理的。

当你没法改变压力时，就把它写下来，一不小心，你就成为一个作家。

还有人说：我压力很大，又不想写下来，怎么办？还有第三个方法：自然宣泄法。

当你心情很烦闷时，找一个没人的角落，做任何你想做的动作，两分钟就搞定了。

很多同学抱怨：很多题目平时都会做，一到考试就做错。

你们平时晚自休时没有时间概念，你们只是想把题目做对是不？有同学还一边做题目一边跟同桌说话，还一边嗑瓜子。

而考试的目的是为了获得最高分，而且是在规定的时间内获得最高分。

有人问：我能不能把高考当成平时的考试来看？

你做得到吗？

除非你养成两个习惯：把每次的练习当成考试，把每次的模拟考当成高考。

我再送给大家第五句话：生命中每一次考试，每一次经历都是唯一的！

我要求你们把每次考试当成最后一次考试去对待它。

只有这样，你每次都会考到最好的程度，你就一定能在高考中发挥到极致。

下面我再谈一个问题：如何树立高考的自信呢？常说自信是成功的一半。

有的同学说我自卑，不自信。

我认为为什么会自卑呢？来自于两方面：一自我否定，二环境对你的打击。

我接到过三个学生的电话。

一个说：二模考结束了，成绩下降了，我知道悲剧一定会发生在我身上的。

自我否定。

一个说：二模考结束了，成绩虽然提高了，但我知道这是偶然的，高考我还是会失败的。

自我否定。

一个说：我的同桌成绩一直没我好，可这次二模考，不知怎么回事，他竟然比我高了一分，只要他看我一眼我就受不了。

环境对你的打击。

如何树立自信心，我再送给大家第七句话：学会自我肯定！

每个人都有与生俱来的天赋和本能。

只是需要时间去发现。

有一电影《芬妮的选择》，芬妮是个数学老师，坐在轮椅里的，大学毕业后教育局要把她分配到残疾学校教学，因为教育局的人认为她是个残疾人。

而她却不这么认为。

她认为自己是个正常人，她要去正常学校教学。

教了三年很成功。

有记者很感动要采访她，报导她的事迹。

芬妮不允许记者采访。

记者很惊讶。

芬妮说：因为你的观点有错误，你认为我是个残疾人吗？我不是残疾人，我坐在轮椅里就象某些人戴眼镜一样，只是身体的某个部位有些可爱的缺陷而已。

这是什么？自我认识，自我认识决定了一个人的世界观，价值观。

我发现人之所以成功，不在于学历。

成功人士有高学历的，也有小学没有毕业的。

他们之所以成功：只是因为他们都在养成一种成功的习惯。

成功的习惯很重要。

有同学说：我学习只能学三天，学了三天就没动力了，想堕落了。

动力来自于哪里？动力来自于对未来生活美好的想象与憧憬\描绘。

高考成功是需要付出代价的。

中国文明上下五千年，曾经总结了这样一句话：天下没有免费的午餐。

高考成功付出一点代价是值得的，那会让自己的人生没有遗憾。

有同学问：我成绩不太好，可不可以不高考。

不行，你高考考什么学校并不重要，重要的是假如你放弃了高考，你就会养成一种放弃的习惯，以后碰到什么困难你都会轻易的。

英国有个钢丝大师瓦伦达，走钢丝很优美，飘逸。

从来不失误。

但在五十年代的最后一次表演中，竟然当着观众的面摔下来死掉了。

他太太说我已经预感要出事了：我先生以前走钢丝的时候从来不想结果，他只在走，所以走得很成功。

最后一次上台前跟我说：亲爱的，这是我生命中最后一次表演了，我必须给观众一个美好的印象与回忆，只许成功不许失败，掉下来了，为什么，因为注意力分散了。

西方有个哲学家说过：人活着有两大痛苦。

一是得不到你想得到的东西，二是得到了你想得到的东西。

你知道什么意思吗？

他告诉你们：结果只是一瞬间的事，成功了喜悦一下结束了，失败了痛苦一阵结束了，都会过去的。

人生最重要的是那个美妙的过程。

接下来我讲一个故事。

以色列这个国家，有一种植物很美，植物的名字叫沙漠玫瑰。

你一看这玫瑰根本不象玫瑰，它就象枯草。

以色列朋友跟你说：不要着急，把它带回到你们中国大陆，放在水里，连续观察它八天，你一定会发现它是最美的玫瑰。

你不信。

第一天早上起来，发现枯草中间一个嫩芽爆发出来了。

有点生命力但不美。

第二天早上，最里面一个花瓣打开了，第三天第二个花瓣打开了，第四天第三个花瓣打开了，你发现它有点美了，到第八天所有的花瓣依次打开了，你发现它真的很美。

假如有个邻居在第八天到了你家里，你很兴奋地跟他说：哥们多美的玫瑰，请问他有没有感觉？没有？为什么？因为他只看到了一个结果。

同学们，在你们一生的奋斗过程中，父母，老师，同学，所有的其它人看到最多的只是你的一个结果，而且是阶段性的结果。

所以不要太在乎别人怎么看你，怎么议论你，因为那不重要，只有你自己始终陪伴着你，默默地忍受所有的属于你的压力，你的痛苦，你的烦恼，你的人生。

只要你自己问心无愧，对得起自己，每天很努力，每天很快乐，每天很成功，那么你们必将是美丽的玫瑰！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

青春是一条小河，哗哗的向着前方奔去，永不停止，永无止境。

带上信念，拿着勇气，心存希望，怀揣梦想，青春的我们神采飞扬，朝气蓬勃。

向着前方的光明，大踏步的前进。

青春之树应该站在高高的悬崖峭壁上接受风血的洗礼，而不是在温室中懒洋洋的晒太阳。

“不经一番寒彻骨，怎的梅花扑鼻香”风雨中，与寒流同呼吸，洗涤心灵的污浊，锻造坚定的心灵，才能长成参天大树，让青春成为无沿荒地最闪亮的一点。

青春有梦想。

梦想是前进的方向，是茫茫黑暗中的那一点点星光。

青春的你我拥有梦想，就一定要用现实的行动来逐步实现。

“理想的巅峰越高，就越会得到无限的充实，就会迸发出激情，就会成长”。

青春有激情。

激情是前进的动力，没有激情的青春是乏味的，有激情才有创造力。

激情是一道闪电，带来了光明，使青春之光更加绚烂。

青春有智慧。

帕斯卡尔有一句名言：人是一株会思考的、有思想的芦苇。

青春如果不与思想结合，就会显得盲目和浮躁。

善于思考，勤于思考，乐于思考，青春就会发出智慧的光芒。

青春有缺憾。

世上没有完美的无可挑剔的事，青春亦是如此。

第一次离开父母，第一次主宰自己，总会有不圆满。

正因为不圆满，才多了一份不同的体验，多了一种美好的希冀。

青春是琴，要用心弹奏。

青春没有理由垂头丧气，不论是好事还是坏事，都要抬头挺胸，斗志昂扬。

抬起头，天空中总有阴沉的日子，但只要心里有光，眼前就永远是炫目的太阳！

我的演讲到此结束，谢谢大家。

老师们、同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：点一盏感恩之灯。

鲜花感恩雨露，因为雨露滋润它成长；苍鹰感恩长空，因为长空让他飞翔；高山感恩大地，因为大地让他高耸。

而我们应当感恩，为那无私的雨露、宽厚的天空、博爱的大地，更为那人间的无尽恩情。

这世上，有一种人叫母亲。

当五月的微风拂过原野的草草木木，不觉母亲节已过去许久了。

可我还记得，那天我傻乎乎地问母亲：为什么只有母亲节而没有儿女节时，母亲笑着回答我：“因为母亲天天都给自己的儿女过节埃”是的，母亲总是给自己的儿女过节，她以自己的母性宽容儿女的过错，尽量满足儿女的需求，而面对我们不懂感恩的抱怨时，母亲的心，只有一点点地慢慢碎掉。

这怎不令人心寒？记得《游子吟》中“谁言寸草心，报得三春晖”记得《弟子规》中“弟子规，圣人训，首孝悌，次谨信”记得《二十四孝》中“朱寿昌弃官寻母，黄庭坚亲涤溺器”。

孝敬双亲，古来如此。

乌鸦反哺，羊羔跪乳，我们有什么理由不对母亲心怀感恩呢？

这世上，有一种情叫恩情。

孝敬父母，是人之根本，是感恩的起点。

而对我们有恩的，并不仅仅是父亲母亲。

君不见，是谁用数倍于我们做题的时间熬夜批改试卷，是谁用自己无限的精力挑灯准备明日的课程；君不见，是谁在忧伤的时候陪在你的身边，是谁在成功的时候默默地为你祝福；君不见，是谁给了我们一个学习的氛围，是谁给了我们展示自己的机会；君不见，是谁为我们滋养出无尽的粮食，是谁为我们提供新鲜的空气。

不错，是老师、朋友、学校与自然。

我们应当感谢的，是全世界的老老少少，是大自然的山山水水。

当你为自己的人生道路奔波时，不妨转过身去看一看：不觉，路漫漫，爱已满江海，恩已满山峦。

这世上，有一种修养叫心怀感恩。

《三国演义》中，吴蜀联盟，赤壁一战，大挫曹军，草船借箭，火烧连营，曹孟德于华容道中仓皇而逃，半路遇关羽来擒。

关羽虽已立下军令状，但念其恩情放了曹操。

关云长义薄云天，因为他懂得感恩。

罗斯福曾家中被盗，却在给朋友的信中写道：“亲爱的朋友，感谢你来信安慰我，我现在很好。”

感谢上帝，因为第一，贼头去的是我的东西而不是生命；第二，贼只偷去我的部分东西并非全部；第三，去做贼的是他而不是我。”失盗是一件不幸的事，而罗斯福却找出了三条感恩的理由。

可见：古今中外成功的人之所以成功，一个重要的原因就是心怀感恩。

感恩是一种心态，更是一种素养。

我们是中华民族的后代，是中华文化的继承者，那么就要懂得去继承感恩。

去感恩几千年积淀而来的文化传统，去感谢先辈们对民族的

贡献，是他们让我们拥有厚重的文化底蕴，是他们赋予我们与生俱来的高雅，是他们的创造让生活在现代大都市的我们内心不至于干涸，也正是这些，为我们积蓄力量，交给我们许多的人生态度。

感，然后能言；恩，然后能行，感恩在心，则为者常成，行者常至。

那么亲爱的朋友，请你也心怀感恩吧。

帮父母沏一杯香茗，告诉他们你的关心；理解老师的青春情怀，不让他们再为你的不懂事而操劳；为大自然的保护而努力，捡起地上的纸片，熄灭燃着的烟头；为将来感恩社会回报社会而奋斗，生命只为一个信仰，一个因感恩而生而长的信仰。

一分钟励志演讲稿当感恩已成修养，当优秀已成习惯，你会发现：在不远的前方，已点起一盏感恩之灯，为你照亮前行的茫茫黑夜，伴你成长，塑你梦想。

请大家都点起一盏感恩之灯，让我们的世界灯火辉煌！

谢谢大家，我的演讲到此结束。

励志演讲稿高中生篇四

敬爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

“一年之计在于春，勤学苦练在少年”。做为少年的我们，是该努力学习，不要让“可怜白发生”的悲剧发生。今天我在国旗下的讲话题目是：勤奋学习，立立成才。

纵观中国历史，凡是有成就的杰出人物，不论是善于治国的

政治家，还是胸怀韬略的军事家；不论是思维敏捷的思想家，还是智慧超群的科学家，他们之所以在事业上取得不同反响的成就，其重要原因是他们能够珍惜时间、勤奋学习、树立理想，持之以恒的'奋斗。

由此可见成就总是与勤学立志形影相随的。一个人，不论家庭条件如何，聪明与否，要想成就一番事业，就必须掌握丰富的知识，而对知识的掌握，只能靠勤奋刻苦地学习。

勤奋刻苦，不仅包括善于利用时间去勤阅读、勤练习，而且包括勤动脑、勤思考。子曰：“学而不思则惘，思而不学则殆”。勤学而不勤思，会使人迷惑不解而无所得；只思考而不勤学，也同样会一无所得。所以我们要善于总结经验，学会用正确的方法学习和思考。苦学又巧学，才是真正的勤奋刻苦。

勤奋刻苦，还有更深一层的含义，那就是不仅要苦学，还要做到乐学。有人把“书山有路勤为径，”改为“书山有路趣为径，”从乐学的角度看，是有道理的。只有把书读到心里去，才能自觉自愿地、如饥似渴、兴趣盎然地学，才会真正领悟到那种苦中有乐、乐在其中、苦尽甘来的求知乐趣，才能真正学到知识。

“志不立，天下无可成之事”。由此可见，勤奋刻苦不是成功的唯一因素，树立志向也很重要。为此，学校将5月定为励志月，要求我们勤学立志，奋发向上。

今天，我们有着比前人优越的学习条件，不必再像前人那样“囊萤照读”、“凿壁借光”；也用不着以“蒲草为纸”、“画灰练字”，但这并不意味着前人那种勤学立志的优秀品德已经过时了。恰恰相反，我们应该更好地继承和发扬前人勤学立志的优良传统，不断激励自己。

我想，在这最后冲刺的日子里，我们应当保持身心健康，上

课聚精会神，充分利用自习时间，一心一意“砺志”、“笃学”。

“黑发不知勤学早，白首方悔读书迟”、“少壮不努力，老大徒伤悲”，同学们，为了梦想，为了明天，请静下浮躁的心，勤奋学习吧！

谢谢大家。

励志演讲稿高中生篇五

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好，今天我演讲的题目是《坚定信念，超越自我》。

海伦·凯勒有这样一句非常形象而生动的话：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。”正是有了远大的理想，正是有一种信念，她接受了生命的挑战，创造了生命的奇迹。

她，盲聋哑集于一身的弱女子竟然毕业于哈佛大学，并用生命的全部力量奔走呼告，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被评选为20世纪美国十大英雄偶像。理想和信念像熊熊燃烧的烈火使她才走出黑暗，走出死寂，理想和信念像巨大的羽翼，帮助她飞上云天。

从某种意义上说，人不是活在物质世界里，而是活在精神世界里，活在理想与信念之中。对于人的生命而言，要存活，只要一碗饭，一杯水就可以了；但是要想活得精彩，就要有精神，就要有远大的理想和坚定的信念。

理想信念使贫困的人变成富翁，使黑暗中的人看见光明，使绝境中的人看到希望，使梦想变成现实。（文章阅读网：）

下面我给大家讲一个故事：

队长从腰间取出一个水壶，两手举起来，用力晃了晃，惊喜地喊道：“哦，我这里还有一壶水！但穿越沙漠前，谁也不能喝。”

沉甸甸的水壶从队员们的手中依次传递，原来那种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色，一定要走出沙漠的信念支撑他们踉跄着，一步一步地向前挪动。看着那水壶，他们抿抿干裂的嘴唇，陡然增添了力量。

终于，他们死里逃生，走出茫茫无垠的沙漠，大家喜极而泣之时，久久凝视着那个给了他们信念支撑的水壶。

队长小心翼翼地拧开水壶盖，缓缓流出的却是一缕缕沙子。他诚挚地说：“只要心里有坚定的信念，干枯的沙子有时也可以变成清冽的泉水。”

黑人领袖马丁·路德金有句名言：“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立着的话。”是的，即使在最困难的时候，也不要熄灭心中信念的火把。

同学们，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，只要坚定信念，超越自我，你就有了努力的方向，你就有了奋斗的目标，你就有了生活的动力，你就有了成功的希望！

谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。

这段关于20岁青年人如何看待人生的演讲引起了许多ted粉丝的讨论，来自tedx组织团队的david webber就说meg指出最重要的一点便是青年人需要及早意识到积累经验和眼界，无论是20岁还是30岁，都是有利自己发展的重要事。”30岁不

是一个新的20岁，生活决定权在于你自己。

记得见我第一位心理咨询顾客时，我才20多岁。当时我是berkeley临床心理学在读博士生。我的第一位顾客是名叫alex的女性，26岁。第一次见面alex穿着牛仔裤和宽松上衣走进来，她一下子栽进我办公室的沙发上，踢掉脚上的平底鞋，跟我说她想谈谈男生的问题。

当时我听到这个之后松了一口气。因为我同学的第一个顾客是纵火犯，而我的顾客却是一个20出头想谈谈男生的女孩。我觉得我可以搞定。但是我没有搞定。

alex不断地讲有趣的事情，而我只能简单地点头认同她所说的，很自然地就陷入了附和的状态。alex说：“30岁是一个新的20岁。”没错，我告诉她“你是对的”。工作还早，结婚还早，生孩子还早，甚至死亡也早着呢。像alex和我这样20多岁的人，什么都没有但时间多的是。

但不久之后，我的导师就要我向alex的感情生活施压。我反驳说：“当然她现在正在和别人交往，她现在和一个傻瓜男生睡觉，但看样子她不会和他结婚的。”而我的导师说：“不着急，她也许会 and 下一个结婚。但修复alex婚姻的最好时期，是她还没拥有婚姻的时期。”

这就是心理学家说的“顿悟时刻”。正是那个时候我意识到，30岁不是一个新的20岁。

的确，和以前的人相比，现在人们更晚才安定下来，但是这不代表alex就能长期处于20多岁的状态。更晚安定下来，应该使alex的20多岁成为发展的黄金时段，而我们却坐在那里忽视这个发展的时机。从那时起我意识到，这种善意的忽视，确实是个问题，它不仅给alex本身和她的感情生活带来不良后果，而且影响到处20多岁的人的事业、家庭和未来。

现在在美国，20多岁的人有五千万，也就是15%的人口，或者说可以说所有人口，因为所有成年人都要经历他们的20多岁。我专门研究20多岁的人，因为我坚信这五千万的20多岁的人，每一个人都应该去了解那些心理学家、社会学家、神经学家和生育专家已经知道的事实：你的20多岁是极简单，却极具变化的时期之一。你20多岁的时光决定了你的事业、爱情、幸福甚至整个世界。

这不是我的看法。这些是事实。我们知道80%决定你生活的时刻发生在35岁之前。这就意味着你生活的重要决定、经历和突然的领悟，有八成是在你30多岁之前发生的。那些超过40岁的朋友不要惊慌，我想这群人会没事的。

我们知道职业生涯的前10年，对你将来的收入有重大影响。我们知道到了30岁的时候，超过半数的美国人会结婚，或者和未来的另一半同居或者约会。我们知道人在20多岁的时候，大脑停止第二次也是最后一次重组，以适应成年世界的快速发育阶段。这就意味着不管你想怎样改变自己，现在是时间改变了。

我们知道在20多岁的时候，性格的改变多于生命中任何时期。我们也知道女性的最佳生育时期，在28岁的时候达到顶峰，35岁之后生育变得困难。所以你的20多岁正是了解你自身和选择的时期。

当我们想到孩童的成长时，我们都知道1-5岁，是大脑学习语言和感知的重要时期。这个时期，日常的普通生活，都会对你的未来道路影响巨大。但是我们却很少听到成年发展期，而我们的20多岁正是成年发展期的关键。

但是20多岁的人却听不到这些，报纸讨论的只是成年年龄界线的变更。研究者称20多岁是延长的青春期。记者就引用傻傻的外号称呼20多岁的人，比如“twixters”(twenty-mixters)和“kidults”(kid-adults)[]这是真的。作为一种文化，我们的忽

视的正是对成年起到决定性作用的十年(从20岁到30岁)。

雷昂纳德·伯恩斯坦说过：要想取得成就，你需要一个计划和紧迫的时间。这是大实话啊！所以当你拍着一个20多岁的人的脑袋，跟他说，“你有额外的10年去开始你的生活”，你觉得这改变了什么？什么都没改变。你只是夺走了那个人的紧迫感和雄心壮志，绝对没有改变什么。

然后每天，那些聪明有趣的20多岁的人，就像你们和你们的儿子女儿一样，走入我的办公室开始说：“我知道我的男朋友对我不够好，但是我们的关系不算数。我只是在消磨时光而已。”或者说“每个人都告诉我，只要能在30岁的时候开始我的事业，这就足够了。”

但是实际听上去却是：“我马上就要三十了，却根本就没有东西展示。我只是在大学毕业时，有过一份最漂亮的简历。”或是这样：“我20多岁时的约会，就像找凳子。每个人都绕着凳子跑，随便玩一玩，但是快30的时候，就像音乐停止了，所有人开始坐下。我不想成为那唯一站着的人，所以有时候我会想我和我丈夫之所以会结婚，是因为在我30岁的时候，他是当时离我最近的那张凳子。”

20多岁的人呐，千万不要这样做。这个做法听起来有点轻率，但是不要犯错，因为风险很高。当很多事都被挤到你30岁的时候，就会有巨大压力，在很短的时间内快速启动一项事业，挑一个城市，找到伴侣，生两三个孩子。这些事大多是不能同时完成的，正如研究表明，在30岁的时候，要想工作、生活一步到位，难度很高，压力很大。

千禧年后的中年危机并不是一辆红色跑车。而是意识到你不能拥有你想拥有的事业，意识到你不能拥有你想要的孩子，或者给你的孩子添个兄弟姐妹。太多30多岁40多岁的人，看看他们自己，看看我，坐在屋子里谈论自己的20多岁，“我当时都干什么了？我当时都想啥了？”我想改变现在20多岁人的

所思所为。

这里我想讲个故事说明问题。这个故事是关于名叫emma一个女人。她25岁的时候，走入我的办公室，因为用她自己的话说，她有自我认识危机。她说她也许想从事关于艺术或者娱乐的工作，但是她还没决定。所以取而代之的是，她花了过去几年的时间当服务员。为了减少开销，她和她的男朋友同居，一个脾气暴躁而无志向的人。

正如她悲惨的20多岁，她早年的生活更加悲惨。她经常在谈话过程中哭泣，努力镇定下来后说“你没办法选择你的家庭，但是你可以选择你的朋友。”有一天emma走进来，她双手抱头于膝盖，然后抽泣了几乎一个小时。她刚买了一个新的通讯录本子，然后花了一整个早上的时间，填写她的联系人信息。当她填到“万一发生紧急情况，请联系…”的时候，她没有任何人可填。

她几乎崩溃地看着我并说，“如果我被车撞了，谁会在那里？假如我得癌症了，谁会在那里？”在那种情况下，我花了好大力气才忍住说“我会”emma所需要的，并不是理疗师所真正关心的。她需要一个更好的生活，我知道这是她的机会。自alex开始，我从这份工作上学到了很多，不能只是坐在那里看着emma十年黄金定型期白白消逝。所以接下去的几个星期几个月，我告诉emma三件事，所有20多岁的男生女生都值得听一听。

首先，我告诉emma忘掉她的自我认识危机，去获得一些身份认定的资本。

身份资本是指做增加自我价值的事。为自己下一步想成为的样子，做一些事一些投资。我不知道emma的工作将来是什么样的，也没人知道将来的工作是什么样的，但是我知道：身份资本会创造出更多身份资本。

现在是时候去尝试你想要的海外工作、实习或者新起点。我不是轻视20多岁的自我探索，而是轻视那些随便玩玩无所谓的探索，或者从某种意义上说那不是探索。那是拖沓！我告诉emma去探索工作，让她的探索有所回报。

第二，我告诉emma不要高估自己的朋友圈。

好朋友会载你去机场，而和“志同道合的朋友”瞎混的20多岁的人，他们的交际圈、知识面、思维方式、说话方式和工作层面都被限制住了。新的资本或者新的约会对象，往往是从内部交际圈之外来的。新的事情来自我们所谓的“远的关系”，我们朋友的朋友的朋友。

没错，半数20多岁的人，处在失业和半失业的状态。但是另外一半的人却不是这样的，“远的关系”正是你融入一个新的群体的纽带。有半数的新工作从来不公示出来，所以联络你邻居的老板，是你找到那些未公示工作的方式。这不叫作弊，这是信息传播的科学方式。

最后一点也很重要□emma相信你无法选择你的家庭，但是你可以选择你的朋友。可这只是她成长时期的状况。

作为一个20多岁的人□emma很快会与某人为伴组建她自己的新家庭。我告诉emma现在就是你选择你家庭的时候。现在你也许会想相比于20岁，25岁或30岁时组建家庭会更好。我同意你的看法。但是当你facebook上的朋友，都开始步入婚姻殿堂时，你随便抓一个人一起生活、睡觉，绝对不是组建家庭的过程。

经营你婚姻的最佳时间，是你还没结婚的时候，这意味要像你为了工作一样精心谋划。选择你的家庭，是有意识地去选择你想要的人和事，而不是为了结婚或者消磨时光，任意选择一个正好选择你的人。

emma发生了什么变化呢？

我们翻了一遍通讯录，她发现她原来的舍友的表妹，在另一个州的一家艺术博物馆工作。这层远关系帮助她在那里得到一份工作。这份工作给她一个理由离开她那同居的男友。现在五年过去了，她是一名博物馆特别活动策划者。她和一个她用心选择的男人结婚了。她爱她的事业，她爱她的新家，她寄给我一张贺卡写道，“现在紧急联系栏似乎不够填呢。”

emma的故事听起来简单，这正是为什么我爱和20多岁人打交道。帮助20多岁的人很容易。20多岁就像离开洛杉矶飞往西部某处的飞机，起飞之后，一点小小变化，都会影响到它最终将降落在阿拉斯加还是斐济。

同理，在你21岁，25岁甚至29岁的时候，一次好的谈话、好的休息、好的ted演讲，能在未来的几年甚至几代人的时间里，带来巨大的影响。因此这个想法值得传达给每一个你所认识的20多岁人。这想法就像我后来告诉alex的话一样简单。

我每天都对像emma这样的20多岁的人说：30岁不是一个新的20岁，所以规划好你的成年生活，获得一些身份认同资本，利用你的远关系，选择你的家庭。不要被你所不知道的，从未做过的事所禁锢。你现在的作为决定着你的未来。

励志演讲稿高中生篇六

大家好！我是xxx今天为大家演讲的题目是《我还有一个苹果》。

斯坦利-库尼茨是一个对沙漠情有独钟的瑞典医生。年轻的时候，他曾试图穿越非洲撒哈拉大沙漠。进入沙漠腹地的当天晚上，一场铺天盖地地的风暴使他改变得一无所有，向导

不见了，满载着水和食物的骆驼消失了，连那瓶已经开启的准备为自己庆祝36岁生日的香槟也洒得一干二净，死亡的`恐惧从四面八方向他涌来。

在绝望的瞬间，斯坦利把手伸向自己的口袋，意外地摸到了一个苹果，这只苹果使斯坦利从绝望中清醒，他庆幸自己竟然还有一只苹果。

几天后，奄奄一息的斯坦利被当地的土著人救起，令人迷惑不解的是，昏迷不醒的斯坦利紧紧地攥着一只完整却干瘪的苹果，而且攥得非常紧，以至于谁也无法从她手中将苹果拿走。上个世纪初，这位一生都充满传奇色彩的老人斯坦利去世了，弥留之际，他为自己写了这样一句墓志铭：我还有一个苹果。

都深埋着一个苹果。笑傲人生，在绝境里漠视所有的困惑和劳累，这就是老人带给我们的启示。是的，上苍也许会夺走你的一切，但是他永远也夺不走你心中的最后一个苹果，只要有这样一个小小的苹果，你就没有理由轻易放弃。

我的演讲完毕，谢谢大家！

励志演讲稿高中生篇七

同学们：

十八岁，是一个放飞盼望的多彩节令，今天，站在人生旅途新的起跑线上，面对国旗庄严宣誓，标记着从此将全面享有宪法所赋予的国民权力，独立承当起对国家、社会应尽的义务和任务。朋友们，发奋吧！让我们立志做一个自强不息的时期青年！由于，在这片热土上，开辟发展的重任终将落在我们肩上，我们将责无旁贷的要在这世代生息的土地上各施所长，并把她建设得更加繁华富强。

在这个肃穆的时刻，我们心潮磅礴，思接千载。我们生于斯，长于斯，且不说澄海人文蔚秀，向称“滨海邹鲁”，也不用说澄海人心灵手巧，“种田如绣花”，更不必提“食粮产量甲全国”名称与全国第一个“吨谷县”的“当年勇”，今天，我们要说的是，自强不息、艰苦创业从来是我们前辈的优秀传统。想当初，潮汕先民飘洋过海，异国创业，饱经风霜之后，首创了潮人海外新天地，培养了一批旅侨民领、企业家和著名人士，留下了“有潮水的处所就有潮人”的美传，留下了“团结、拼搏、拓展、翻新、奉献”的红头船精神，鼓励着跨世纪的青年一代。

作为跨世纪的澄海青年，我们首先要建立准确的人生观，少年当立志、儿女当自强，要立志投身到当前经济建设的大潮中，将青春热血贡献给社会主义古代化建设。

此外，我们还要继续敢于尝试的实践精神。邓小平同志就是凭着敢想、敢干、敢闯、敢试、敢立异的思想，发明出了“一国两制”、“社会主义市场经济”等伟大的构想。远的不说，最好的例证就在我们身边：突起于上世纪八十年代的澄海玩具工艺礼操行业，起步初期，澄海并不珠江三角洲的地缘上风，资金、技巧、外销渠道也并不畅通，但正是靠这样一股敢干敢闯、自强不息的精神，很多人从一万多少千元逐步积聚，厂房应用旧屋竹棚，装备从土到洋，一步一个足迹闯出一条坎坷不平，经由二十多年的转动发展与积累，才有了今天的“中国玩具礼品城”的声誉称号；(励志名言)澄海人恰是靠着这样一股艰苦奋斗、自强不息的精神，创下了xx年澄海的海内出产总值92.45亿元，增长9.2%，产业总产值229亿元，增加10.31%，农业总产值27.8亿元，增长6.39%的好成就。

我们欣赏“人恒自助，而后天佑之”的人生，观赏“天行健、正人以发奋图强”的大气，咱们深信，靠着这自强不息的拼搏精力，在澄海区委区政府高举邓小平实践巨大旗号和全面贯彻落实“三个代表”主要思维，以经济建设为核心，切实

增强社会主义政治文明跟精神文明建设的今天，青年一代必将更有作为！韩江春潮涌，健儿逐浪高，在“走正道、树信誉、兴品牌、强实业”的理念带动下，在全区402平方公里的土地上，商机涌动，正掀起新一轮创业浪潮。振兴澄海经济，我们正面临着更大、更有利的发展机会！

青年朋友们，今天，从我们宣誓成人的这一刻起，我们要明白本人肩护的历史重担，动摇高尚的政治信心，控制现代迷信文明常识，熏陶高善的思惟道德情操，更深刻地懂得社会、更自动地参加实践，自强自负，努力把个人寻求融汇到建设有中国特点的社会主义的伟大实际中去！

青年友人们！今天，我们欢聚一堂，来日，我们兴许要为求学、为工作而分道扬镳。不论你身在何处，请记住这个自强不息、艰难创业的精良传统，为中华民族伟大的振兴奉献自己的青春和聪慧才智，为建设强盛、民破、文明的二十一世纪的社会主义国度而尽力斗争！

谢谢大家

同学们，你喜欢自己吗？你对自己满意吗？你很羡慕某些人，甚至愿意自己也成为他吗？如果你对自己有疑惑，那么我来告诉你：就像每一片叶子都有它独特的形状，每一朵花儿都有它独特的香味，我们每一个人都是世上独一无二的个体，在这个世界上，没有两个人是完全一样的。我们每一个人的存在，都有自己的价值与意义，别人可以比我好，也可以比我差，但没有人可以取代我。美国少年天使肯尼，一出生就因为身体畸形截掉双腿，后来又发现切口的根部被癌细胞侵入，只好把腰部以下的身体全部切除。但是，肯尼并没有向病魔低头，他在家人的帮助下向自己的生命挑战，拼命练习生存技能，使得自己日渐独立，能跟常人一样上学，甚至还学会了溜滑板、溜冰。肯尼的生命是美丽的、动人的。

有时候我们以为遭遇到的危机使我们走投无路了，却在事后

发现这是生命的转机。美丽的生命在于勇于更新，且愿意努力学习。化蛹为蝶，才能使生命焕然一新。人的一生也需要蜕变才能成长。每一次蜕变都回带你走进人生的新领域、新境界，使你获得新的感受、新的惊喜。

健康的我们，更要学会容忍自己的不足和缺点。俗话说人无完人。正因为这样，我们才要不断学习、不断提高自己。如何在正视不足和缺点的前提下，采取积极的行动来弥补不足、克服缺点呢？一方面要正确和别人做比较，认识到自己在群体中处于什么样的位置，寻找以后努力的方向；另一方面要正确认识自己。不要只从不同的方面平价自己，却看不到自己的优点，老觉得“某某的学习比我好，某某的书法比我好，某某的琴比我弹得好”，而实际上每个人身上都有自己的闪光点：学习好的可能体育不如你，书法好的可能学习不如你，不要一味给自己挑毛病。既能够看到闪光点，也能够看到不足之处，对自己的认识才会全面，才能更好的取长补短。

台湾著名作家琼瑶，小时候除了语文外，其他学科成绩并不好。有一次，数学考试她只考了20分，学校发给她一张“通知单”，要她拿回去给父母盖章。捱到深夜，她鼓足勇气拿着通知书交给母亲。母亲整个脸色都阴暗下去，将他好好责骂了一顿。她绝望的给母亲写了一封长信，服毒自杀，幸亏抢救及时，才没有造成终身的遗憾。从死神手中逃回来的她，分析了自己的长处与短处，下决心取长补短，专心写作。父母默认了她的追求，她开始发挥自己写作方面的长处，真正追求自己的事业，最终取得了令人羡慕的成就。

所以我们要多鼓励自己：“成绩单不漂亮没关系，只要我努力，就是一名好学生！”“基础不好没关系，只要我每天都有进步，就是一种成功！”“我的生活是充满阳光的，努力的我最美丽！”这样自信的度过每一天，你会越来越体验到：我的人生是非常有价值的，我是最棒的！

励志演讲稿高中生篇八

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！

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，安宁祥和的幸福生活之时，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！

放眼看看吧，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！

生命对每个人只有一次，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，赶快行动起来吧！