

# 不负青春不负时代演讲(精选8篇)

非常感谢大家的到来，让我们一起共同探索未知的领域。为了帮助大家更好地理解加油稿的写作要领，以下是一些优秀范文，供大家参考。

## 不负青春不负时代演讲篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

不吃苦，不拼搏，你要青春干什么！

马云曾在一次演讲中说过：“当你不去旅行，不去冒险，不去拼一份奖学金，不过没试过的生活，整天挂着qq刷着微博，逛着淘宝，玩着网游，干着我80岁都能做的事，你要青春干嘛？”现在的我们，正处在青春年华，青春逐梦正当时！

竹径萧条平生壮志三更梦，云山缥缈万里秋风一雁哀。

刚步入初一时，我曾有过昂扬的斗志，但在几次大考中，我都没能取得让自己满意的成绩。第一次大考就把我吓住了，年级两百多名的样子。之后我便开始放逐自己，原有的斗志也渐渐被销蚀殆尽。我这种低沉的情绪、自卑的内心一直延续到了初二下。

忠魂不泯一腔热血化春雨，大义凛然千秋壮志泣鬼神。

仿佛梦幻一般，我至今仍不知道自己为什么在离中考仅剩一年的时候，发现中考并不遥远，而是近在咫尺之间。一幕幕黑白交织的画面成了我的回忆：那种在吃饭时狼吞虎咽的日子，那种为了逐梦奔走在路上的日子，那种真正感受到青春在燃烧的日子……在那段日子里，每当我想到“松懈”二字时，心中的那份不甘心变回骤然涌起——为什么我要承认一个这样不如意的状态？凭什么我会不如人？天赋的差距固然存

在，但至少我应该去尝试，试着付出加倍的努力，去赢得哪怕一点点的改变。只要自己不曾倒下，就不会有任何事情能够击垮你！怀着这样的信念，我调整了之前萎靡不振的状态，努力去做好当下每一件事。同时，心中牢记与他人之间的‘巨大差距，并暗暗将消除这种差距作为自己努力的目标。

亲爱的朋友，如果老天善待你，给了你优越的生活，请不要收敛了自己的斗志；如果老天对你百般设障，更请不要磨灭了自己的信息和向前的勇气。当你想要放弃了，一定要想起那些睡得比你晚、起得比你早，天赋还比你高的牛人。他们早已在晨光中跑向那个你永远只能眺望的地方。

在你经历了风吹雨打之后，也许会伤痕累累，但是当雨后的第一缕阳光投射到你那苍白、憔悴的脸上时，你应该欣喜若狂。不是因为阳光的温暖，而是在苦了心志、劳了筋骨、饿了体肤之后，你毅然站在青春逐梦的路上，做着坚韧上进的自己。只要你有一颗永远向上的心，你终究能找到属于自己的方向。

不吃苦，不拼搏，你要青春干什么？青春逐梦正当时！

## 不负青春不负时代演讲篇二

尊敬的xx□

大家好！

张扬的青春，热血沸腾的我们。是的，我们都只是梦的孩子。  
——题记

青春是梦想开始的地方。正是因为有朋友的陪伴、父母与老师的鼓励支持、梦想的指引我们的追梦之路才更加明亮与清晰。

追梦路上，朋友是与我一起并肩作战的战士。他们陪我度过了九百多天的校园生活。我们曾一起刷过无数多份的卷子；我们也曾在运动赛场上彼此加油呼喊、挥洒汗水；我们也曾在悲伤之时相互说尽心中无限事。当然，我们也曾因为跑操水圈被抓；也曾因为上课传纸条被请进办公室；也曾因为一些小事而打了几天的“冷战”。这些看似平常的小事却成了我们坚如磐石般友谊最好的见证，也是我们青春路上必不可少的快乐。青春逐梦正当时是因为有朋友的陪伴。

追梦路上，父母与老师是我们身后坚强的屏障，也为我们的青春指引正确的方向。当你因为一道难题百思不得其解时，母亲会端来一杯牛奶说：“孩子，休息一下再写吧！”当你陷入在无穷无尽的作业中写到半夜发现父亲还没有睡时，他总会露出慈爱的笑容说：“没事，别管我，你好好写作业，我马上就睡！”其实他就是想看着努力的你，等你把作业写完。当你因努力而换来的满意的成绩时父母会严肃地说：“再接再厉。”其实他们心里比你还开心。在学校，老师就如我们的父母。你有疑惑时，他们绝对会毫不犹豫地为你解答即使再笨的问题；我们与老师之间也会发生一些小矛盾与误解，但他们本质上都是为了让你变得更加优秀。青春逐梦正当时是因为有父母与老师的鼓励与支持。

梦想，是我们大步向前奔跑的信念与动力也为我们指明方向。那美好而又纯真的梦想不断的使我们前行不再徘徊。梦想正如那黑夜中坚定闪耀的星星，即使在黑暗中也明亮得清晰可见。也许坚定的梦想使我们的追梦之路更明确。青春逐梦正当时是因为有一个闪亮而又坚定的梦想。

我愿做一个梦的孩子，为梦想翻山越岭、为梦想赴汤蹈火、为梦想披荆斩棘。因为有你们的鼓励、支持、陪伴与指引，我想我们的青春逐梦正当时！

## 不负青春不负时代演讲篇三

尊敬的xx□

大家好！

直到有一天，偶然听到电视里传来阵阵稚嫩的童声，按捺不住好奇心，去看了看，原来是一群来自大山里的孩子在唱袁枚的《苔》“白日不到处，青春恰自来。苔花如米小，也学牡丹开。”这歌声阵阵回荡在我的耳畔中，它代表着那群孩子内心的声音，这是属于他们的梦想，同时也解决了我心中的迷茫与困惑，去追求你内心的梦想，因为它值得你去捍卫。

是啊，每个人都有属于自己的.梦想，正因为这样，生活中才有了实现梦想的人和没有实现梦想的人。一次偶然的机，表哥告诉我他以前的梦想是考一所军校，可是现在却成了一名银行职员。我反问道：“那你后悔不？”他顿了顿，回答道：“遗憾，当然是有的，但我不后悔。”看了看他坚定的眼神，我突然觉得自己确实错过了一些很重要的东西。在这之前，我总是关注梦想最后能不能实现，而忽略这途中的美好，因为梦想，重点是旅程而非终点。想到这儿，我的内心顿时释然了。

一个人最美丽的样子莫过于他追逐梦想的样子。有时候很开心能生活在这世上，这城市里，看着周围人的追逐历程。也许过程会不一样，但我们目标都是为了实现梦想。

正值青春年少，正是逐梦的大好时期。如果你有梦想，就一定要去捍卫它，因为它值得。

## 不负青春不负时代演讲篇四

尊敬的老师以及亲爱的同学们：

大家好！逐梦青春，奋斗无悔！

有一个梦，有我启动，把汗水融化成满脸笑容，海阔天空，我是阵风，把旗帜飞扬城南北西东。每一个人，一样有用，自告奋勇，不约而同，忘了自己，快乐心胸，我是明星，点缀天空。

曾几何时，我们在高中老师的鼓励下，在对他们口中描述的轻松自由的大学生活向往中而苦苦埋头于题海当中，直至高考的最后一天，然后紧张的等待着最终的结果。在收到那张鲜红的录取通知书时，那份忐忑不安的心终于平静下来20xx年9月6日，这一天，我迈进了陕西师范大学的大门，这一天，我成为了大学生中的一员，这一天，我开始了我的新的奋斗征程。

原以为，大学生活真如高中老师所说，轻松自由，然而在接下来的生活中，我才发现，大学并不如老师讲述的那样。不可否认，大学生活丰富多彩，也自由有趣，新的生活圈，新的社交圈，在我们新生眼中，一切都是新鲜的，但在适应了之后，才发现，大学，依然少不了奋斗，所谓的轻松可能只是针对于那些不再执着于追求梦想的人们。计算机考级，英语考级，各种竞赛，层出不穷，稍不努力，就会被其他人赶超。从小到大，因为有一个在中学任教师的父亲，遇到问题他都会帮我解决，所以我几乎没遇到过什么太大的挫折，但也因此，我在独立、自信等方面上的能力比较弱。大学里，没有了父亲的帮助，挫折、麻烦成了家常小菜，幸亏我有一颗努力奋斗，追求梦想的`心，才让我一直坚持下去。

记得，第一次受挫是在学生会竞选上，我畏惧在众人面前发言，畏惧面试，在进行自我介绍时甚至到了脸红、结巴的地步，那种尴尬的感觉是我第一次体会到。与此同时，也让我的自信心受到了很大的的打击，结果可想而知，我落选了。那以后，我更加害怕面试，害怕在公众场合发言。而此后，成绩不理想，参加比赛失败的事时有发生，我甚至颓丧过一

段时间，那段时间，我觉得自己不再是小学中学时的佼佼者，我讨厌失败，讨厌挫折，这种畏惧的心理让我不想学习，不想参加任何活动，整日无所事事。后来，在《因为痛，所以叫青春》，一书中读过这样一段话：“年轻，所以伤得起请不要害怕坠落，地面并没有想象的那么远。况且你还年轻，任何的坠落所造成的伤痛都可以很快痊愈。请不要害怕，坠落的过程中其实会有翅膀协助你。请自信地松开手中的绳索，同时张开信任自己的翅膀，勇敢地坠落。”这段话给了我很大的鼓励，我开始尝试着放开自己，不再将自己拘禁在那根纤细的绳索上。我珍惜每一次的发言机会，不断克服脸红，克服颤抖，虽然我依旧不能想演讲者那样，在众人面前畅所欲言，但至少我能够再次站在台上展示青春的自我。

我一直很庆幸自己处在一个积极进取的团体里——我的宿舍，我的舍友。她们是一群充满热情，洋溢着青春活力的女孩，她们热爱学习，喜欢参加各种各样的竞赛、活动。我们团结在一起，共同努力，共同奋斗，共同追求青春梦想。我们一起学习计算机、学习英语，顺利通过了计算机二级，英语四级，即使英语六级没有全部通过，但我们相互鼓励，争取下次成功；我们一起参加校运会，一起参加志愿服务活动。在与她们的相处中，我获得了更多的动力，我喜欢与她们一同进步。努力奋斗总会有收获的。也因此，我多次获得学校优秀奖学金、国家励志奖学金等各类证书奖励。我不会满足于此，“比上不足，比下有余”这一古语时刻提醒着我不能停止逐梦的脚步。

当然，青春不只要奋斗，亦要学会感恩。成功的差异也许仅仅在于我们选择的是抱怨还是感恩。我感谢在我奋斗征程上帮助过我的一切。感谢我的国家，我的学校，你们的支持，你们的奖励，就是给我的鼓励；感谢我的朋友，你们的努力，你们的团结，就是给我的帮助；感谢一路上的失败、挫折，你们的阻碍，就是给我的前进的动力。

我的青春里，虽然都是平平淡淡的小事，哪怕没有一件惊心

动魄的体验，却也都是我点滴的奋斗记录。诸葛亮说：“夫志当存高远，慕先贤，绝情欲，弃疑滞，使庶几之志，揭然有所存，惻然有所感；忍屈伸，去细碎，广咨问，除嫌吝，虽有淹留，何损于美趣，何患于不济。若志不强毅，意不慷慨，徒碌碌滞于俗，默默束于情，永窜伏于平庸，不免于下流矣。”也许，我们依然在我们二十岁的年纪里迷茫，彷徨，但这正是青春中必然经历的。我们所要做的就是志存高远，怀揣青春的梦想，乘风破浪，以一颗奋斗之心，披荆斩棘，在人生的旅途中不留悔恨，不留遗憾。

## 不负青春不负时代演讲篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

当我闭上眼睛，回忆起五年前的那个夏天，我一定会想起高考成绩出来的那个炎热的下午，焦灼万分的我脸上流着汗，一个人坐火车跑到另外一个城市去听招生会，为了决定自己接下来四年或五年的归宿。那时，医学两个字于我，是实习医生格蕾里与死神搏斗的争分夺秒，是小时候一场大手术后爸爸妈妈十几年挂在嘴边的对医生的感念，也是对那身穿起来似乎很帅的白大衣充满少女心的向往。最终在那个夏天的纠结与奔波中，它变成了我的高考志愿上第一个，也是唯一一个专业，上海交通大学医学院临床医学五年制。

然而，那个穿着格子衬衣的大一新同学大概不会想到，通往未来的路竟是那么漫长。从闵行芳草丛生的小径，到卢湾车水马龙中的天桥，一个又一个台灯照亮的夜晚，已经在记忆中渐渐模糊，而那些忘不了的记忆，却依旧在心中珍藏。第一次在解剖教室对无言良师深深鞠躬，第一次为病人做体格检查，第一次在准妈妈的肚子上听到宝宝有力的胎心，第一次在手术室接过老师递来的电刀，还有第一次抢救病人按压胸廓时我颤抖的双手，第一次送走病人时忍不住夺眶而出的泪水……那些所有的第一次，交织着那么多的感恩与怀念，沉淀成了我心中最难忘的，泪中带笑的回忆。

离开重庆南路后，每一次回来，都仿佛感觉到母校一直以她沉静而睿智的目光注视着我们，而我却注定是那个要远行的游子。我不知道，还能有多少次，在图书馆一隅做一个安静自习的少年，或是和朋友一起在午后的校园里肆意游荡，再或是在天桥的一端静静伫立，看操场在暮色四合中渐渐沉睡。寂寞天地中，还是少年的我们都想要成为白色巨塔上顶天立地的大英雄，而母校却见证了所有那些为一场考试奋斗到天明的日子，那些落魄低沉几乎忘记自己是谁的日子，那些在光明与阴影中努力向阳生长的日子。

有道是，愿乘风破浪万里浪，甘面壁读十年书。十年中的一半时光在这里度过，何其幸运。我不知道自己是否终将会踏遍千山万水，也不知道自己是否会再一次来到这座城市度过一个完整的春夏秋冬。仁心砺术，精勤进取，无愧于己，无悔于心。这里曾是我想要的未来，而这里，也让我离想要的未来更近。

## 不负青春不负时代演讲篇六

亲爱的老师们、同学们：

大家好！

我们现在的年代就是发奋图强的好时代，也是记忆力最旺盛的时期。但在这种光年岁月中，总有一些同学想虚度年华，甚至偷偷摸摸的去上网，这样做不可以！我们正处于青春年少，我们应该让自己的青春如花般灿烂。

法国著名作家雨果说过：“青春是生命的春天”。春天是一年四季中旺兴最大、活力无限的季节，这也就相当于我们现在的年华，我们怎能不勤奋？只有现在努力，不怕吃苦，才能到收获的季节摘下甜蜜的果实。

一切有抱负、有远大理想的人，总能有效地把青春的岁月打

理的红红火火。在过去的历史篇章中，苏秦为后日腾达，不惜“悬梁刺股”；匡衡为了长大自身建功立业，借隔壁的灯光读书；宋濂为获取知识“尝趋百里外”求学……要想实现自己求之不得的愿望，不仅要有“闻鸡起舞”的毅力，也要“有知难而进”的态度，这才能使我们增强对知识的渴望与文化水平的提高。

再换一个角度来想，我们青少时期付出的努力是为了什么？当然是国家的明天更加富强昌盛。今天，我们站在国旗下，看着它冉冉升起，这凝聚了亿万炎黄子孙对祖国的情感和希望，面对着五星红旗，我更加抑制不住内心的崇敬，我为他自豪，我为我们的祖国自豪！五星红旗，你尽情飘扬吧，飘尽沧桑，飘出辉煌。

## 不负青春不负时代演讲篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

仪式在师生高声齐唱国歌中拉开序幕。随后，教师代表1705班班主任刘魁老师作了题为《逐梦青春，勇于拼搏》的国旗下讲话，他说，我们愿全力以赴，倾其所有，把自己当作一个行将参加高考的学生一样与你们一道并肩战争、风雨同舟。你们是幸福的，我们就是快乐的，你们是进步的，我们就是欣慰的，你们是成功的，我们才是最优秀的。他向即将高考的高三学子提出四点建议：应把“黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还”当作坚定的信念；应把“千淘万漉虽辛劳，吹尽狂沙始到金”当作为奋斗的历程；应把“海到无边天作岸，山登绝顶我为峰”当作为终极的目标；应把“丹墀对策三千字，金榜题名五色春”当作为高考后的喜悦。要相信，现在的每滴汗水和每份付出，都会交织成那绚丽的双翼，在七月破茧而出，在梦想的舞台上，绽放异彩！

接着，1705班的`黄瑞轩同学就如何做新时代的善学青年作了

发言。他说，学习的最佳态度是勤于学习、善于学习，在追梦的路上，只有不断学习，不断更新，才能早日迎来中华民族的伟大复兴。他建议同学们，我们不但要勤于学习，还要善于学习，“问渠那得清如许？为有源头活水来。”只有运用智慧的头脑，紧贴时代的脉搏，不断更新知识，为自己注入新鲜的血液，呼吸最新鲜的空气，才能不负青春韶华！

仪式结束后，同学们纷纷表示，听了刘魁老师和黄瑞轩同学的讲话后，更加坚定了迎战高考的决心，在剩下的57天高中时光里，会继续只争朝夕，奋发向上，不负众望，给父母和恩师交上一份满意的高考答卷。

## 不负青春不负时代演讲篇八

大家好！

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！

谢谢大家！