

青春励志演讲稿短篇 青春励志演讲稿分钟 (优质5篇)

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？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

青春励志演讲稿短篇篇一

尊敬的老师，同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《青春的使命》。

青春是什么？难道是携子之手，浪漫而温馨地漫步于桃红柳绿之中吗？难道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吗？难道是无休止地泡吧，疯狂地蹦迪吗？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。

时光老人又一次将时间定格在了五月。面对新一批进步中的青少年，我们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勇士们，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！

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少年的楷模。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，当一个人在年轻时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。艰苦能历练人，勤奋能铸就人。青少年一代的我们，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，这是当代青少年最嘹亮的口号，我真心地希望，这不仅仅是口号，更是我们青少年一代的旗帜！

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。

青春励志演讲稿短篇篇二

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出头想谈谈女生的女孩。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，她也许会和下一个结婚。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2019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。

当我们想到孩子的成长时，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2019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多岁的时候，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。

青春励志演讲稿短篇篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

青春是一次非常浪漫的旅途，它带给我们无限的生机和感动。它就像是一年四季当中的春季，什么东西都开始慢慢萌芽，开始慢慢的成长起来。在这个阶段里，我们开始认识这个世界，开始融入这个世界，也开始了我们各自的人生。青春，就是春天里的一朵花，炫耀夺目。青春，就是我们每个人一生当中的一颗明珠，夜夜闪亮。

珍惜青春，是避免人生遗憾最重要的一条道路。现在我总有这样的一种感觉，我感觉时间是非常多的，我们每天除了学习，还有很长的时间可以去做我们想做的事情。但是成年人就不一样了，生活压迫着他们，迫使他们的生活除了工作之外，时间就所剩无几了。现在我们正值最好的时光，亲爱的同学们，你们又是否明白这段时光一旦过去，就再也没有办法回到我们的身边了。过去即将成为永远，而我们也进入了一个新的阶段。

以前就听人说，高中是一段非常美好的时光，它是我们每个人一生中青春最金贵的日子。现在我已经高三了，其实我也能够感受到，自己正在离这样幸福的日子逐渐远去，回想起过去几年的时光，我发现那真是一段无比美好的回忆。时间就是这样，当我们失去时，它才让我们想起那段美丽的日子。所以亲爱的同学们，避免遗憾，首先就从珍惜开始吧。珍惜身边的人，珍惜这一段青春，珍惜我们所遇的一切。

我们现在仍然在这一段美好的青春里，除了逝去的一些东西之外，我们还拥有很多很多。不管是高一高二的同学，还是我们高三的同学们，其实我们所拥有的都在自己的手里。青春是一段没有办法往回走的路，所以现在，就让我们彼此手拉手，走好这一段路，即使今后再回想、再回头，我相信这也是一段让人幸福的回忆。

青春励志演讲稿短篇篇四

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好！今天我们演讲的题目是《青春的责任》。

如果不是因为总把脱下的衣服扔给妈妈，没钱了开口要就有人给，或许我们还以为自己长大了。

18岁，一份灿烂洒脱的青春，更是一份沉甸甸的责任。

我们拥有青春，就意味着自己肩负着一份青春的责任、一份对自己、对父母、对家庭的责任；一份对理想、对祖国、对社会的责任。温总理说，吾身虽瘦，必肥天下。或许现在的我们还没有能力承担起祖国的责任，但最起码我们能够贡献一份自己的力量。

学一学微软公司是怎样践行“人可以不伟大，但不可以没有责任心”的郑重承诺；

看一看长江大学的青年是如何义无反顾地跳进冰冷刺骨的江水救起生命的责任；

品一品那个在艰难中照料亲人、勇挑重担的13岁顽强少年马腾飞的人性光辉；

悟一悟那个十几年如一日守护在父母身边的“最美丽女孩”

孟佩杰的人生旅程。

人生的旅途，就是要这样一步一步地走下去，你说它是蔷薇路也好，你说它是荆棘路也好，我们总要坚定不移地走下去。

不要害怕布满荆棘的路途，年轻的我们定能走出康庄大道；不要害怕责任的沉重，意气风发的我们定能经得起生活的考验。

青春不仅是自由与洒脱，浪漫与梦想，青春应该是一种责任，让我们用青春、用热血、用生命去奋斗、去履行、去捍卫这青春的责任吧！

我们的演讲到此结束，谢谢大家！

青春励志演讲稿短篇篇五

生命是一场华丽的烟火，我们不愿停在原地徘徊留恋，纵使头顶漫天的火树银花。追梦，循着歌声一路向前。循着青春记忆的步调。

曾几何时，当我们遥望头顶的灿烂星河，那夜夜的星辉依旧洒满我们的心房，却不见了为牛郎织女感伤的泪光。因为长大，而不再相信童话。

懵懵懂懂的睁开一只眼睛，于白日里看着这繁华的世界。若隐若现的灿烂，是一天一地的虚无，海市蜃楼里盛装着，落霞红彤彤的惊艳。景未变，青春老去，春秋的老者，会再一次站在川上，如何重复逝者如斯夫的语言。

打开另一扇窗子，睁开夜的眼，空空的天空，镶嵌的是无数古往今来的眼睛，在夜幕上流一滴眼泪，被月光反射，像是永恒的灵魂，被钉在永远的天空，注视着从前和未来的自己。稍纵即逝的流年光景，诠释着夜的美丽。穿梭的生命，在二泉的乐曲里悲悲戚戚。一个人，渺小的在如垠的天地之间，

即使是你飘着，也是无法注意。沧海的凝聚，桑田的混淆，注定是没有生根的土地，何如就这样飘着，在流年岁月里，轻盈，自在，舞者微尘的痕迹。没有什么会在我们最需要的时候，驻足停留。岁月流逝，这世界如同过往的烟云，不会为每一个人伫立永远，记忆，也只是滚滚红尘中的一道划痕。

某天，某个时刻，如果还会忆起，只不过是一道模糊的风景，是不能追忆的苦痛。向前看，向后看，在一望无际的宇宙之中，又怎么能够有一个参照物，找到前后的方向。蓦然一回首，无惊无嗔，方向成了没有定格的文字，在键盘上胡乱敲击，如果岁月还在的话，就继续在这岁月里沉沉浮浮，闭上不愿看见的那只眼睛，脱离。

转过熟悉却又陌生的街角，淹没在接踵而至的人潮，那里昨日今日的故事轮番上演，我们拿青春演绎着明天，走过书声朗朗的教室和人头攒动的绿茵场，有多少期待和梦想正要从这里扬帆起航。然而等待我们的不只有旖旎多姿的梦，还有凤凰涅槃的痛。

喜欢彼得潘，他可以永远不长大。可是在时光的洪流中，我们却渐渐长大。曾经的梦想，不知正在哪里漂泊流浪，脆弱而敏感的心灵被世俗蒙上了层层灰迹，我们却谓之成长。

当我们从童话故事里醒来的那一刻，我们就故作坚强地面对着这世界，孤独而冷傲。家境的贫寒、升学的压力，鞭策着我们的内心，哪管它前路泥泞坎坷荆棘丛生。

但，曾经拥有过的是青春。那些记忆将会成为永远挥洒不去的汗水。