

# 谱写青春的演讲稿(通用7篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 谱写青春的演讲稿篇一

大家好！

懵懂的岁月已悄然逝去，纯真已定格在过去，我们的青春如霓虹灯般绚烂，却无法逃避繁华背后的孤独。从我们知道微笑背后的悲伤是什么的那一刻起，我们就踏上了一条名为“青春”的未知之路。

我们歌唱青春。其实青春是一首跌宕起伏的歌，或悲，或喜，朦胧，却回味无穷。我们每个人都在用心演绎着这首歌，谱写着自己的青春光芒。

在青春岁月里，我们张扬个性，浮想联翩。在青春的岁月里，我们随心所欲地哭着笑着，有着自己的纯真；在青春岁月里，我们留下了永恒美好的回忆。纯爱的时光。我们歌唱青春、生命和不完美但丰富多彩的岁月。

在这青春的旋律中，我们是主角，曾经的叛逆与疯狂，曾经的苦涩与泪水，曾经的感动与梦想，都曾随风飘荡，留下值得珍藏一辈子的回忆。我们都是梦想的创造者。我们带着梦想步入青春，带着情感度过青春，带着希望步入青春，走向未来。

没必要躲，没必要躲，我的青春是我的主人。在这个多彩的世界里，我们用灵魂之歌唱出我们飞翔的青春。珍惜青春，

放下梦想，我的青春是我的主人。

## 谱写青春的演讲稿篇二

大家好，今天我要演讲的主题是，高考须尽力，青春要无悔。

巴金在自己的随想录中说过。“人不是点缀太平的而是工作的，正因为有了荆棘，才需要我们在荆棘中开辟道路。”一个人来到世界上，平平坦坦过完一生是毫无意义的。要建立自己的天地，让成为主宰自己的主人。

只要我们有坚定的信心和勇气，高考的荆棘便不会阻碍我们通向成功。相反，荆棘是我们成功的垫脚石，磨难使我们越挫越勇。在荆棘丛中开辟道路！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 谱写青春的演讲稿篇三

大家好！

有人说，青春是一座金字塔，充满了神秘。那高高的塔尖似乎在提醒着人们，只有锐意地进取，青春才能焕发出巨大的能量。那金黄的颜色晃得人睁不开眼睛，显得是那样的高贵。它象征着勇敢，象征着攀登，它吸引着人们一路向前奔跑。跑到塔尖就会是胜利者，储蓄青春，我懂得了奋斗与坚强！

有人说，青春是两颗连在一起的心，是友谊。青春的友谊是无私的，纯洁的，没有所谓的勾心斗角，不带任何功利色彩，有的只是将心比心。它就像一杯清淡的香茶，只有细细品味，才能感觉其中的美好，在若干年后它依然是那么令人怀念。储蓄青春，我懂得了友谊与美好！

有人说，青春是一弯明月。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。

月亮虽不像太阳那样圆圆满满，但正是这缺憾，这不完美，就多了一份新的体验，多了一份美好的希冀。古往今来，赞美月亮的，以月抒情的诗看的令人眼花缭乱。而青春就像月亮一样，让我们在困难中学会抵抗，在黑暗中学会寻找阳光。储蓄青春，我懂得了希望就在前方！

储蓄青春，就是储蓄快乐，储蓄美好。高尔基曾经说过：“要爱惜自己的青春！世界上没有再比青春更美好的了，没有比财珍贵的了。”有了青春，我们就有了探险的勇气，有了将心比心的朋友，有了相信希望的期待，有了奔跑的目标！

时间可以让一个人容貌变老，但我们的梦想不能苍老。青春不只在于年龄，还在于心境。人虽老但仍能获得心灵的青春。有人说青春是一颗划破苍穹的流星，虽短暂却很美好。可我认为青春是一颗常青树，永垂不朽！

储蓄青春，懂得奋斗！储蓄青春，获得友谊！储蓄青春，不言放弃！让我们在青春的花海里尽情徜徉！

## 谱写青春的演讲稿篇四

大家早上好！

今天，我们演讲的题目是《在情绪克制中磨砺青春》

情绪，与我们每分每秒的思想和行为息息相关。

曾经有科学家研究人的情绪与记忆的关系。结果发现，情绪最低落的学生，几乎忘掉了记忆内容的四分之一；情绪很好的学生，在相同的时间内忘掉了二十分之一，说明了情绪好的学生学到的知识远远超过情绪不好的学生。

常有人说：“笑一笑，十年少。”并不是没有道理。有实验

证明，过多的不良情绪积攒起来，严重的会影响到自身的身体健康。

情绪的变化会影响到学习甚至是健康的发展，因此情绪克制至关重要。

在我们的学校中，曾发生过这样的事情：

午餐时间，餐厅中的一位同学不慎将手中的汤洒到另一位同学的身上，后者马上勃然大怒，破口大骂，第一位同学被他的言语激怒，竟将整盘菜扣到了他的头上。事后，学校对这两位同学做出了严厉的处分。酿成这样的后果，只因两人没有克制好自我的情绪。

在我们的身边，也有过这样的情况：

球场上，一位同学失手将球打到另一位同学的脸上，但另一位同学并没有过多的责怪，而是大度的谅解，第一位同学则大方的承认错误，真诚的表达歉意。这两位同学的理智行事，展现了自己的素质与修养，更收获了他人的赞赏。

那么，我们该如何克制好自我的情绪呢？交流，往往是放下隔阂、克制情绪最好的方法。在不影响他人的前提下，合理恰当的宣泄，也是消除不良情绪非常有效的方式。或者，我们还可以有意识的转移自己的注意力，将心思放到自己喜欢做的事情上，比如安静的听听音乐或者酣畅淋漓的打一场球等等。在神经过于紧张的时候，如考试之前，我们可以尝试多做几次深呼吸，让自己放松下来，以积极的心态松开紧张的神经。

我们都知道“家庭是我们的第一课堂”。而生活中，成长中的我们与父母之间的冲突也逐渐产生，一时的气话也许会不加控制的脱口而出，之后或许后悔但又羞于道歉。因此，父母教导或批评我们时，“忠言逆耳利于行”，我们应耐心倾

听并理智的告诉自己“父母一时严厉是为了让我们有更好的品行，自己更不应该用言语伤害父母。”与父母平心静气的交流自己的想法，是化解冲突更好的方法。

在学校中，老师对我们的用心不亚于父母，但是，不懂得老师们用心良苦的同学却在心中对老师产生怨恨，甚至有的出言不逊，冲撞老师。然而，老师严厉的批评、小小的惩戒只为让我们的学习、思想有更好的发展。

学生时代，我们在学校这个大家庭里和同学们朝夕相处，相互之间总会因为一时控制不好自己的情绪而产生矛盾冲突。为此，学校组织了“一张卡片释恩怨”的活动，就是为了化解我们的矛盾。学校将在合适的位置摆上形式多样的卡片，同学们任意选择并在上面写下对无法说出的表示歉意或和解的心里话，捅破那层隔绝心与心之间的窗户纸，使彼此的友谊更加坚固。

克制情绪，让我们提高自身的修养，让我们的行为更加优雅，让我们的心与心之间不再有隔阂。在情绪克制中磨砺青春，使我们更加文明！

## 谱写青春的演讲稿篇五

偶然间，发现我们已步入了那道令老年人羡慕、中年人留恋、少年人向往的青春风景线。

澎湃着青春的热血，洋溢着青春的热情。

然而朋友，你是否探求、思索过，青春是什么呢？

青春是一团火，笑容与彩霞飞映，汗水伴露珠潇洒，脉搏跳动着奔腾的节奏，智慧弹奏着优美的旋律！青春用它火一样的热忱，全身心地投入，获得动人的笑颜。

青春是一条河，平静时，泉水叮咚响，绵绵诉说着青春的故事；激荡时，汹涌澎湃，激情放射出绚烂的光芒。

青春是璀璨的夜空，犹如月色般美丽的抱负，也有数不清的幻想之星。

只是青春的月亮比夜空的月亮更圆，青春的月亮比夜空的月亮更耀眼，青春的星星比夜空的星星更繁，青春的星星比夜空的星星更亮。

青春是一条山路，它时而展现青春盎然的图景，时而滋长浸满血泪的毒草，它会为你指引一个光明的前景，也会设下陷阱使你堕落。

但是，是水手何惧惊涛骇浪，是樵夫何怕荆棘深涧，只要我们把准前进的目标，头顶的阳光一定是灿烂的！

然而，曾几何时，我们这些带着彩色的梦走进大学校园的莘莘学子们却拥着青春，在被赋予“本科大学生”之称的壮丽岁月里，高喊着：平平淡淡才是真。

且有人认为“与世无争，恬淡一生”便可无忧无虑的生存，颇有要把老庄的“无为”思想发扬光大之势。

是什么使我们充满青春活力的校园生活减退了缤纷的色彩呢？又是什么使我们真实的熔浆凝固，不再有来自内心深处的热血沸腾？是因为我们没有走进梦想中的象牙塔？是因为我们未走出自我困惑的地带？还是因为我们的心的不再年轻，确实把一切都看的平淡了呢？然而我要说不！都不是！主宰世界的是我们，放弃世界的仍然是我们。

不再回头的不只是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的星群和月亮，还有我们流逝着的青春。

所以请拒绝平淡，告别无为，让我们的青春在阳光下真正的飞扬起来，激荡起来！

让我们在阳光明媚的日子，愉快地歌唱；在花开的日子里，遨游知识海洋，一起编织梦想；在飘雨的季节里，用心情的音符，谱写青春悦耳的篇章！任前方荆棘丛生我们将持之以恒。

茫茫学海中，我们要做勇敢的水手，乘风破浪，共赴前程。

青春的脚步如行云流水，青春的岁月需要知识的滋养。

让我们把握生命中的每一天，向着成功的彼岸前行。

不再为落叶伤感，为春雨掉泪；也不再满不在乎于地挥退夏日的艳阳，让残冬的雪来装饰自己的面纱；岁月可使皮肤起皱，而失去热情，就也可以使灵魂起皱，让生命失去激情。

所以，我们要用智慧和勇气扬起理想的风帆，用青春和生命奏响时代的强音。

当我们抛弃了迷茫，掌握了航向，当我们共同努力，不懈的摇桨，青春的激扬乐章终将奏响！

奏响雄壮的国歌，扬起鲜红的国旗，我们又一次为这个时刻而感到骄傲和自豪。

时光飞逝，岁月荏苒，我们已由昔日幼稚的孩童成长为今天的翩翩少年。

回顾往昔，我们无怨无悔，展望明天，我们信心十足。

走进了高三，我们的生活不再如以前一般轻松；走进了高三，我们的日子也多了一比疲惫。

但是面对明年的七月，我们仍将披荆斩棘，奋然前行。

偶然间，发现我们已步入了那道令老年人羡慕、中年人留恋、少年人向往的青春风景线。

澎湃着青春的热血，洋溢着青春的热情。

然而朋友，你是否探求、思索过，青春是什么呢？

青春是一团火，笑容与彩霞飞映，汗水伴露珠潇洒，脉搏跳动着奔腾的节奏，智慧弹奏着优美的旋律！青春用它火一样的热忱，全身心地投入，获得动人的笑颜。

青春是一条河，平静时，泉水叮咚响，绵绵诉说着青春的故事；激荡时，汹涌澎湃，激情放射出绚烂的光芒。

青春是璀璨的夜空，犹如月色般美丽的抱负，也有数不清的幻想之星。

只是青春的月亮比夜空的月亮更圆，青春的月亮比夜空的月亮更耀眼，青春的星星比夜空的星星更繁，青春的星星比夜空的星星更亮。

青春是一条山路，它时而展现青春盎然的图景，时而滋长浸满血泪的毒草，它会为你指引一个光明的前景，也会设下陷阱使你堕落。

但是，是水手何惧惊涛骇浪，是樵夫何怕荆棘深涧，只要我们把准前进的目标，头顶的阳光一定是灿烂的！

然而，曾几何时，我们这些带着彩色的梦走进大学校园的莘莘学子们却拥着青春，在被赋予“本科大学生”之称的壮丽岁月里，高喊着：平平淡淡才是真。

且有人认为“与世无争，恬淡一生”便可无忧无虑的生存，颇有要把老庄的“无为”思想发扬光大之势。



是什么使我们充满青春活力的校园生活减退了缤纷的色彩呢？又是什么使我们真实的熔浆凝固，不再有来自内心深处的热血沸腾？是因为我们没有走进梦想中的象牙塔？是因为我们未走出自我困惑的地带？还是因为我们的心的不再年轻，确实把一切都看的平淡了呢？然而我要说不！都不是！主宰世界的是我们，放弃世界的仍然是我们。

不再回头的不只是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的星群和月亮，还有我们流逝着的青春。

所以请拒绝平淡，告别无为，让我们的青春在阳光下真正的飞扬起来，激荡起来！

让我们在阳光明媚的日子，愉快地歌唱；在花开的日子里，遨游知识海洋，一起编织梦想；在飘雨的季节里，用心情的音符，谱写青春悦耳的篇章！任前方荆棘丛生我们将持之以恒。

茫茫学海中，我们要做勇敢的水手，乘风破浪，共赴前程。

青春的脚步如行云流水，青春的岁月需要知识的滋养。

让我们把握生命中的每一天，向着成功的彼岸前行。

不再为落叶伤感，为春雨掉泪；也不再满不在乎于地挥退夏日的艳阳，让残冬的雪来装饰自己的面纱；岁月可使皮肤起皱，而失去热情，就也可以使灵魂起皱，让生命失去激情。

所以，我们要用智慧和勇气扬起理想的风帆，用青春和生命奏响时代的强音。

当我们抛弃了迷茫，掌握了航向，当我们共同努力，不懈的摇桨，青春的激扬乐章终将奏响！

奏响雄壮的国歌，扬起鲜红的国旗，我们又一次为这个时刻

而感到骄傲和自豪。

时光飞逝，岁月荏苒，我们已由昔日幼稚的孩童成长为今天的翩翩少年。

回顾往昔，我们无怨无悔，展望明天，我们信心十足。

走进了高三，我们的生活不再如以前一般轻松；走进了高三，我们的日子也多了一比疲惫。

但是面对明年的七月，我们仍将披荆斩棘，奋然前行。

## 谱写青春的演讲稿篇六

尊敬的老师们，亲爱的同学们：大家好！

5月是一个花开的月份，5月是一个充满激情的月份，我们刚刚送走了劳动节，又迎来了第xx个青年节，这一个专属于我们青年的节日。

说到青年，便会想起青春。“青春”，这是一个富有诗情画意的字眼，也是一个热情洋溢的字眼！青春是什么？有人把青春比作初升的太阳，因为它充满生机；有人把青春比喻为带露的鲜花，因为它预示着美好；在我的眼里，青春就预示着生命，青春是奋斗与朝气的象征，我将在有限的青春里，创造无限的价值，让我们的生命充满了青春的气息。

青春短暂，归于奋斗。贝多芬在他16岁的时候就在乐坛上颇有名气，当他的耳朵失聪时，但他并没有被这个灾难带走奋斗的意志，反而更加刻苦的钻研，让世人广为传颂。宋朝的辛弃疾，当他年仅21岁的时候，就领兵抗金；茅以升在24岁就成为了博士；周恩来19岁就写下气壮山河的诗句：“大江歌罢掉头东”。青春很短暂，但是他们却一辈子都飞扬着青

春的魅力，一辈子奋斗不息。还有无数的历史名人，他们用青春飞扬，留下了一段段佳话。

一位哲人曾说过：“一个人自从降生的那一刻起他的痛苦也就开始了！”青春是每个人必经的一条路，这条路上铺满的不是鲜花，而是荆棘与坎坷，但是我们青年人要面对坎坷不退缩，要像一条欢快奔流的小河，只能前进，不能后退；我们更要像一棵饱受风雨的劲竹，岁历经风雨，也依然挺拔。

人就是要一次次接受挫折的考验，就是要不断的奋斗，才能在人生的长河中，一次次的击起耀眼的浪花，我们要通过不断的实践来促使自己成长，因为在实践中，所学的知识、技能、本领，树立的理想、信念得以检验；在实践中，发挥自己的才干，干有所成，充分体验着奋斗的幸福和快乐，并找到实现人生价值与服务国家、造福人民的结合点；在实践中，失败、困难、挫折磨砺着心智、筋骨，经历风雨，经受锻炼，不断吸取教训，走向成熟，走向成功。

同学们，朋友们，在五四青年节来临的时候，让我们学会奋斗吧，让我们的青春飞扬吧，让我们继承五四精神向着明天的辉煌而前进吧。

## 谱写青春的演讲稿篇七

创新则是以非习惯的方式思考问题的能力与别人相同的东西，却一头别出心裁，想出与别人内不同的东西。同样的水浒，普通人烧出的来是开水，而瓦特却烧出可蒸汽机。同样是手被草叶子割破，而鲁班却发明了锯，同样是看到苹果从树上掉下来，果民见了只感到心疼，而牛顿却由此发现了万有引力定律。造成这种差别的根本原因是什么答案只有一个：就是瓦特，鲁班牛顿对每件事都从不同角度去观察去了解。我们也应该在青春这一超七蓬勃的日子里，激发自己的创新理念，发挥自己丰富的想象，让世界变得焕然一新。

青春是无价而短暂的，展现自我是上苍赠予我们最珍贵的礼物，我们应该最大限度地挖掘自己的才能，让青春尽情飞扬，让展现自己成为我们一生中最重要的课程。

青春是一团火、青春是一朵花，笑容与彩霞飞扬，汗水将与成功相伴。脉搏跳动着强劲的节奏，智慧弹奏着优美的乐章。拼搏，用火一样的热忱去拼搏，全身心的投入，尽情的打拼，使青春的火焰更高、让青春的花儿更艳。

青春是一泓山间的泉水，是一条奔腾的小河。平静时，泉水叮咚，绵绵诉说着青春的故事；激荡处，汹涌澎湃，百折不回，抒发着青春的热情。

青春是璀璨的夜空，有如月色般美丽的抱负，也有数不清的幻想渴望。只是青春的星儿比夜空的星儿更繁、更亮，青春的月儿比夜空的月儿更丰满、更耀眼。

青春是一条山路，它时而展现生机盎然的图景，时而滋长浸满血泪的毒草。不断的攀登它会把你引向人生的辉煌，使你感受“会当凌绝顶，一览众山小”的人生豪迈；沿着青春的山路茫无目的乱窜，你有可能会掉入，它为你布下的陷阱使学堕落。但是，是水手何惧惊涛骇浪，是樵夫何怕荆棘深涧，只要你把准前进的方向，以青春的热情，以坚忍不拔的毅力努力的攀登，头顶的阳光一定灿烂。

朋友，青春是一笔不耐花销的财富，请你千万不要徘徊，不要迷茫，也不要随意的挥霍、虚度。时光匆匆如流水，岁月如流不复回。不要拿青春去赌明天，须牢记：上帝永不抛掷色子，就让我们珍惜青春，珍视自己，在青春的岁月里扬起你理想的风帆，驶向你辉煌的明天！