# 2024年珍惜青春演讲稿200字(十二篇)

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-08-27

*演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧...*

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**珍惜青春演讲稿200字篇一**

大家好！

时光飞逝，转眼间，我们已不再是爱做梦的小孩了；不再是沙滩上赤着脚丫玩沙子的小捣蛋了。我们已踏入了青春的大门，踏入了这个美好的花季。令人回味无穷的童年随着时光长河缓缓流进了回忆的大海中。

青春是什么？青春是一幅画，一幅多彩的画，让人总迷恋在画的美景中；青春是一首诗，一首激情高昂的诗，让人陷入于似懂非懂的诗意中；青春是一首歌，一首旋律优美的歌，让人总陶醉在光怪陆离的幻影中。

然而，青春是短暂的，它演奏着的旋律其实是短暂而急促的，只是在你不经意间。青春是需要我们去珍惜，去把握的。有许多人恬不知耻地说道：“青春，我就该好好享爱，浪费了多可惜呀”！难道你没听说过：“夕阳无限好，只是近黄昏”、“莫等闲，百了少年头，空悲切”、“时光时光不再来”吗？这些豪情壮语。告诉我们的是：青春是美好的，是我们努力的大好春光，是我们为梦想而奋斗的良好时机，是在为我们长大后能为国家做贡献而筑地基的时候。

农民伯伯会说：青春像一场春雨，她唤醒小苗儿该茁壮成长了。军人会说青春像一声紧急集合令，她告诉我们要时刻准备着。而伟人毛泽东也说过：青春是早晨七、八点钟的太阳……

是的，青春不仅是美好的，也是我们学习进取的好时机，有了目标的青春会更美好。我们在燃起青春之火的同时，也应燃起理想之火，让两火同时燃起，共同努力，照亮我们美好的前程。让我们来精心保护，珍惜这两把美丽的火焰。相信风雨之中，它们会燃得更旺，让我们来为此而珍惜吧！

珍惜所拥有的青春吧！让我们做到：青春无悔，无悔青春。这就是你一生中最美好的答卷。

**珍惜青春演讲稿200字篇二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

曾几何时，笑过同学们把少男少女的青春统称为“豆蔻年华”；曾几何时，愁过自己脸上的几颗小痘痘；曾几何时，翻了翻旧日记，才晓得自己长大了……

早晨看看镜子，笑一笑，为的是一个美好的今天，看看昨日的日记，看看昨日的幼稚与调皮，那些时光已不再复返。如今我们能做的，只有珍惜今天的青春，让明日的我们看着今天的岁月不再惋惜。

十几岁的花样生活，十几岁渴求新知的心。曾几何时，和姐姐一起在田间捕蝴蝶；曾几何时，和同龄小朋友在同一张桌子上念着李绅的《悯农》；曾几何时，和他们一起认识了玉树临风的英语老师；曾几何时，认识了这位学识渊博的“国学大师”；曾几何时，学会了隐藏自己的心事；曾几何时，向往着自己长大以后的生活；曾几何时，我又在我的生活中写下了“珍惜青春”……

十二岁，升上了初中。心是一颗火红向上的心。那是不注意周边的一切事物——管他风云雨露。就连自己的生日也是自己一个人哼着生日歌过的。因为那时我们都面临着的是一个个陌生的脸庞。

十三岁，上了八年级。为的是考上一个好高中、一所好大学。心是一颗激情的心。我们都长大了一岁，少了一份童真，多了一些成熟与稳重。元旦晚会上，都能找到自己的搭档，共同唱出十三岁的天空。

未知的十四岁，会上九年级。那时只有号角不停的奏。过去都是拼了命的玩，现在只有玩了命的拼了。心跟着脚步一样，踏着快步伐。紧张学习之后，在那个毕业典礼上，我们还能抑制住眼泪吗？那时，才真正理解“同学”的含义……

曾几何时，我听见过青春的呼唤；曾几何时，我看见生活与青春共舞；曾几何时，在梦里听见青春在我耳边说——珍惜我吧！

**珍惜青春演讲稿200字篇三**

大家好，我07级1班的李伟，今天想跟大家说的话题是：珍惜青春。

提起青春，我觉得我们应该是一种骄傲的感觉。对很多人来说，“青春”似乎已经是一个奢侈的字眼了。电视剧中经常看到这样的情形：退居后线的老董事长仍然企图对年轻后辈的决策横加干涉。其实细想一下，他们这样做大多是为了显示自己未老，然而实际上他们毕竟老了。青春是我们的，生活舞台是我们的，主角是我们的，奇迹更将会是由我们创造的！

青春，是人一生中最宝贵的时期。它代表活力，这段时光总是充满欢声笑语；它代表想象，人总会对未来的世界充满期待；它代表精彩，人总会为自己的前途打拼。没有青春，人生不可能不是残缺的。

青春的岁月是需要投入的季节，是需要积累的时段。年轻的我们一如既往，从来没有怀疑过自己的选择，执着的目光可以穿透一切的艰难险阻。

青春的翅膀现在需要的是磨练，而不是温床；青春的翅膀需要的是风雨的洗礼，就让暴风雨来得更猛烈些吧！

“少年不努力，老大徒伤悲”。许多青年不知青春岁月之短暂，荒废学业，沉迷于游戏机、网吧，为追求时尚，穿名牌，学追明星，这难道不是虚度光阴吗？“书到用时方恨少”。没有知识，只得漂漂荡荡在人世间，这往往是不知青春宝贵之人的结局。要想化悲剧为喜剧，只有珍惜青春。

那么，如何珍惜青春呢？为了父母我们理应挑灯夜战，吃苦耐劳，回报养育之恩；为了自己，我们更应发愤图强，持之以恒，创造辉煌的明天。只有这样，青春才有意义，我们才算珍惜青春。

每个人都拥有青春，没有人能跟自己的青春讨价还价。因为青春无悔，我们要学会珍惜青春，为青春奋斗到底！

谢谢大家。

**珍惜青春演讲稿200字篇四**

老师们、同学们：

大家上午好！

一元复始，万象更新，送走了不平凡的龙年，踏着春天欢快的脚步我们迎来了充满希望的蛇年。首先，我代表学校行政、党总支、工会祝全体教职员工在新的一年里工作顺利，身体健康，美满幸福！祝同学们在新的一年里学习进步，快乐成长！

老师们、同学们，我今天国旗下讲话的题目是《珍惜青春年华，演绎精彩人生》。

同学们，只有从青春走过的人，才会感受到青春的宝贵，郭沫若先生说过：“人世间，比青春再宝贵的东西实在没有”。当你撕去日历上的一页，便预示着青春的花朵又凋零了一瓣。青春是人生最灿烂的花季，是人生最宝贵的黄金时期，但青春也是最短暂的时期，正如席慕蓉所说：“青春是一本太仓促的书”。每个人都有青春，但并不是每个人都能珍惜青春。别人无法夺去你的青春，但你可能浪费甚至践踏自己的青春。

青春是一个人生命中的春天，是一个播种的季节，现代戏剧之父易卜生说过：“青年时种下什么，老年时就收获什么”。新的一年，我真诚地希望同学们在自己的青春沃土中，播种一颗感恩之心、播种一种律己的行为、播种一份责任感、播种一个自省的习惯。

同学们，站在新年的门槛上，面对稍纵即逝的青春，希望你们去认真思考一个问题，那就是“如何去谱写自己青春的乐章，如何去演绎自己精彩的人生”。青春作伴好读书，希望同学们珍惜大好青春时光刻苦学习，若干年后当你回首自己留下的一串串青春脚印、回首已渐渐远去的青春岁月时，不让自己因为虚度年华而留下遗憾。

本学期我们将迎来最繁忙的学习季节，还有19天高二年级的同学将要迎来省级会考，还有102天高三年级的同学将要迎来高考，还有112天初三年级的同学将要迎来中考。望同学们通过自身的努力，考上心仪的学校，踏上人生更高更远更大的发展平台；基础年级的同学要一如既往地踏实学习，为以后的学习打下坚实的基础。

不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。同学们，新学期开启新的希望，新学期承载新的梦想。我希望同学们能够自信地走向各自的人生舞台，用自己的努力和汗水去尽情地演绎属于你们的辉煌。为此，我向同学们提几点希望：

一日之计在于晨，一年之计在于春，希望同学们从开学的第一天起，就要珍惜宝贵时间，把今天当做一个起点，努力，从今天开始。

第一，同学们要树立我能行的自信心。我送大家三句话：“相信自己，我能成功！鼓励自己，天天成功！超越自己，一定成功！”第二，每天都有一个充满自信的好心情，新的一天我很棒！今年央视春晚有个小品，小品中保安所说的“我骄傲”，便是一种自信！

学习是一件苦差事，要付出努力，要有克服困难的坚强毅力，要有战胜懒惰的顽强勇气；学习也是一件快乐的事，学习能使人增长见识、开阔视野，学习能使人心灵更加充实。同学们要尽快从浓浓的节日气氛中走出来，以端正的学习态度、良好的学习习惯、科学的学习方法、远大的学习志向投入到紧张忙碌的学习中去，挑战自我，创造不凡，以优异的成绩向八十周年校庆献礼！

老师们、同学们，让我们以满腔的热情、饱满的精神和坚定的信心，去迎接新学期的挑战，为创造省溧中20xx年的辉煌而努力奋斗！

谢谢大家！

**珍惜青春演讲稿200字篇五**

我是初二班的禹嘉欣，今天我给大家演讲的主题是：珍惜青春！假如谎言是一种伤害，那就让我们选择真相；假如失败是一种伤害，那就让我们选择奋斗；假如分离是一种伤害，那就让我们选择归来；假如老去是一种伤害，那就让我们珍惜青春！我们常常思索青春，她真是个奇怪的东西。有一天，我忽然发现镜子前的自己褪去了一丝稚气，爸爸妈妈再也不“丫头、丫头”的叫我，开始挺正经地喊我的名字；我们不再热衷于公主裙、小皮鞋，而喜欢穿着休闲装、运动鞋，或是颇为文静地换上了淑女装。逛书店的时候，不再沉浸于童话，而是选择和泰格尔娓娓品诗或是痛快地听鲁讯批判丑恶与庸俗。房间里不再是乱七八槽，书桌上工具书取代了零食，枕头边复读机取代了娃娃，原本系着蝴蝶结的小辫变成了清爽的马尾辫，家中欢乐的歌声变成了叽喱呱啦的英语或古文。觉得这样的自己好极了，摆脱了孩子的奶味，一切对于我们来说都是新的，未来更是充满了挑战和新奇。就这样，我们踏上了青春的征程。青春是我们每个人都必须经过的一段路，可从来没有人会告诉我们应该如何走好这趟沉重而青涩的旅途，沿途的风光很美，可一旦迷路，就只能在半路徘徊，回不到起点，也不知终点在何处，如同走进一片荒芜的沙漠，前不见古人，后不见来者，随时都有可能出现异常。忐忑不安。也有甚者，边走边欣 赏他人的故事，自己只做鼓掌的观众，不思进取，浪费青春。 现在的我们，青春懵懂，年少无知，因把任课老师气哭而高兴；给年长的老师起外号。

满心期待他的一笑，却不想背了个不尊重老师的罪名；还夸张地模仿老师上课和讲话的方式而乐此不疲。当然，我们也会因一道深奥的数学题而一起谈论几个钟头，喜欢在闲暇的时间翻翻书，一起畅游书海，感叹世界之大，无奇不有！ 青春虽然很美好，但也有同学会因为不懂珍惜而变得叛逆、顶撞父母。他们总是天真的认为，父母所赚的钱就是来给他们挥霍的，父母们不懂得享受，却不曾想过父母那是舍不得自己啊！你不懂父母每天任劳任怨，只是为了给你买一套摆阔而要的几千元的衣服；你不懂父母为什么总是不去享受生活，只是因为你常常喜欢在女同学面前展示绅士风度，而大把大把地花钱，你还会说他没品味；你不懂为什么每次吃饭总是慢咽咽，是为了想让桌子上的好菜任你饱尝。你的父母这样含辛茹苦地养育你，你有什么理由不珍惜时间，你有什么理由不好好利用青春年华来发奋图强呢？春去春会来，花谢花会开。然而青春却只有一次，容不得我们浪费半点时间，应该把握好这生命的盛夏之际，发愤图强。不要在日落时悔恨，做到始终问心无愧，不让人生最美好的时光随风飘走。既然留不住青春年华，就在年轻时燃烧；留不住 时间脚步，就努力奔跑追赶。用我们的青春年华握紧时间的手，让我们一起此生不再虚度！

保尔柯察金说过：“人最宝贵的是生命，生命每人只有一次，人的一生应当这样度过：当他回忆往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨。”青春到底是一条怎样的路？未是是阳光灿烂，还是漆黑无比，全靠我们自己是否学会珍惜、懂得珍惜。所以我们应该珍惜青春，乘着自己还年轻，尽自己所能，在青春的舞台上展现自己亮丽而独特的风采，让青春飞扬！就像无数的星星在我们的星空中发出自己耀眼的光芒。 谢谢大家！涟水县郑梁梅中学初二班 禹嘉欣 20xx年4月15日篇5： 珍惜每一个今天，谱写美好的明天 今天我演讲的题目是“珍惜每一个今天，谱写美好的明天”“昨天、今天、明天构筑了我们人的一生”。大家都知道，“昨天是历史，今天是创造，明天是谜，是希望”。而在我们人的

一生中，“今天”是最重要的。抓住了“今天”就能望到美好的明天，浪费了“今天”，就无法征服诱人的明天。

“今天”就是财富 ，财富却买不来“今天”，财富失去了，明天还可以挣回，“今天”失去就不再有“今天”。

人，只有抓住现在，才能有辉煌和灿烂的未来。寄希望于明天的人，将是一事无成的人。

在我们小学的课本上，有一则大家非常熟悉的故事“寒号鸟”，美丽的寒号鸟就是不将每一天的时间当回事，不听其他鸟儿的劝告，整天游荡买弄自己地羽毛和嗓子。最后，在寒冷的夜里，它用美丽的歌喉悔恨过去，哀求未来：“抖落落，哆罗罗，寒风冻死我了，明天就垒窝”。

当第二天太阳升起来时候，他又忘记了昨天历史对他得教训，而继续虚度“今天”。就这样重复了几个晚上，最后，那美妙动听的声音也随着明天的来临消失了。 从这则故事，大家不难明白，“今天”，对于我们每一个人，特别对我们年轻这一代是多么的重要。我们应该珍惜好每一个“今天”，应该勤奋的去耕耘每一个“今天”，这样，才会有精彩的明天。

时间中唯有“今天”是最宝贵的，抓住了“今天”，亦即抓住了时间，成功就会向你招手。“今天”是种子，今天不种下它，明天怎会开花结果呢？今天不存上钱，明天怎会得到利息呢？在我们生活中的每一个“今天”，假如不合理安排，明天怎会有喜悦的收获呢？

伟大的科学家爱因斯坦在瑞士联邦专利局工作时，在他的每一个 “今天”，都是快节奏的用三四个小时就完成了全天应做的工作，然后，利用剩下的时间进行学习和研究，终于在1905年，在物理学三个不同领域中取得了历史性成就，特别是狭义相对论的建立和光量子论的提出，推动了物理学理论的革命，开创了科学史上的先例。因此，只有那些懂得如何利用“今天”和那些对 “今天”付出的努力的人，才会在 “今天”创造出成功事业的奠基石，孕育明天的成就。同样，在我们的工厂，下班后，我们经常看到有些车间和办公室还有人在挑灯加班，他们这些“最可爱的人”就是不把今天该做的事拖到了明天。他们有着一种使命感，鞭策着他们得珍惜每一个“今天”。也因这样，让我们看到我们工厂美好的明天。 年轻的朋友们！

今天虽平凡，可它却是一块块金砖，垫高了你的明天； 今天虽普通，可它却是一条条小溪，可聚满了你的明天； 在我们每一个人的生命长河里，都泛着分分秒秒光阴的波浪，他们稍纵即逝，却又“法力无边”，她能把你推向成功的彼岸，也会引你触礁而覆没在险滩。拥有青春的朋友们，只要我们树立“今天的事，今天完成”的观念，我深深的相信，你的明天就会成为辉煌的“金天”。青春易逝，何不珍惜几乎每个人都曾度过青春。或是带着几分甜美；或是带珍惜青春。

青春，让我们肆无忌惮，畅然释怀，体味风那样的自由，感受云那般的自在，因为青春赋予我们的是生命的巅峰，我们无须成熟，我们不再无知，我们唯有执着。

当你听到这里，同学们，你是否想到了应该珍惜青春？ 人生的花季是生命的春天，它美丽，却短暂。美国各大高校的校长都告诉他们的学生，人的一生中只有三天，那就是昨天、今天和明天。乍听之下有些云里雾里，可深思下来这却不无道理。的确，人的一生中只有昨天、今天和明天。昨天是已流失的今天，明天这是即将到来的今天。有许多人总是会把应该今天完结的事放在一个又一个明天，可是人生又有多少的明天可以等待呢？短短人生数十载，光阴似箭如流水，一去不复返。如果你浪费了无数个昨天，那请你珍惜今

天的到来；如果你在今天留下了遗憾，那请你抓住明天；如果你放走了昨天、今天、明天，那你的人生只是无尽的虚叹，你也只是一具行尸走肉，你的消失将不会在这个世界留下一丝痕迹。

杨柳枯了，有再青的时间，花儿谢了，有再开的时间，燕子去了，有再飞的时间，然而时间溜走了却永不返回。昨天和今天没什么大区别，今天和明天也没有纷歧样，一年四序，春夏秋冬循环往复，可是我们个子长高了，逐步又变矮了，头发由黑变白，这时才刚想起，该学的没有学，该会的没有会，该做的没有做，可是已往的时间却再也找不回来了，这样的人生又有什么意义呢？以是我们一定要从小珍惜时间，努力学习，未来才气成为有用之才，否则就难免要”少壮不努力，老大徒伤悲”了。

青春很美好，但是它属于我们每个人只有一次，失去了就再也回不来了，我们难道不应该珍惜青春吗？

把握青春

大家晚上好！人最宝贵的是生命，而一个人生命中最宝贵的就是青春。青春易逝，而我们该如何去把握和珍惜属于我们自己的青春呢。青春是如此的短暂，不再回头的，不仅仅是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的星群和月亮，还有我们的青春在流逝着。所以我们的青春不要在为落叶伤感，为春雨掉泪中度过；

而应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。 保尔·柯察金曾经说过：“生命对于每个人只有一次，人的一生应当这样度过，当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。”四年，我们有幸拥有着这大学四年，但多少人的四年已一去不返；更还有多少人在为能拥有这四年而埋头于题海和各种各样的模拟考试中呢、当初我们从他们这种状况中走出来。走进许多人梦寐以求的大学。

“我们错看了世界，却反过来说世界欺骗了我们。 我相信，年轻没有什么不可以，心有多大，未来就有多大。人生短短几十载，不要给自己留有什么遗憾！

热情换回时间，让年轻的梦没有终点！有人说，能登上金字塔的生物只有两种：鹰和蜗牛。虽然我们不能人人都像雄鹰一样一

飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。” 只有启程，才会到达理想和目的地，只有拼搏，才会获得辉煌的成功，只有播种，才会有收获。青春，应该是奋斗的。 想问大家一句 很纯朴的话，你们爱国吗？ 不知道 大家有没有看过 这样一部 电影。

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，这种使命是多么震撼人心啊！ 然而。 在当代的中国，我们不得不正视一些现状，大学生既被社会过高的期待，也过高地期待着社会，只因为一些青年大学生不能正确地评估自己，作为不思进取的借口。 于是，曾经也想要有所作为，却不知道从何做起，跟着感觉走了。 我的一些话并非说教，我们都一样，希望以此和大家相互激励，相互促进。路是脚踏出来的，历史是人写出来的。人的每一步行动都在书写自己的历史。 青春不仅仅需要激情，同时也需要一颗求实进取的心！ 青年，如云霞，光彩熠熠，似白杨，生机勃勃，是李大钊先生眼中的“人生之春、人生之华”，是毛泽东主席口中“早晨八九点钟的太阳”。 作为青年中的一员，应以激情为旗，用青春作注，拼一个无悔的人生！ 我的演讲完毕，谢谢大家！

**珍惜青春演讲稿200字篇六**

同学们，大家好!

今天，我想说说珍惜时间的问题，时间是最宝贵的东西，俗话说得好：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴!”人生最题就是如何让一寸光阴等于一寸生命。

但在现实生活中，浪费时间表随处可见，比如：上课时，不认真听讲，让老师总管纪律，导致老师不能完成当天的教学内容，既浪费了自己的时间，也浪费了老师和同学的时间;中午在家，一边写作业还边看电视，玩些游戏，干一些不应该干的事;有的同学迷恋电脑游戏，适当玩电脑游戏有益于我们的智力，但迷恋电脑却会虚耗了大量宝贵的时间……也许大家都认为这些是小事情，但是时间就在这一点一滴中浪费了。

今天，我想告诉大家一个真实的故事。鲁迅大家都知道，但你们知道鲁迅成功的秘诀吗?鲁迅成功的秘诀就是珍惜时间。鲁迅十二岁在绍兴城读私熟的时候，父亲正患着重病，两个弟弟年纪尚幼，鲁迅不仅经常上当铺，跑药店，还得帮助母亲做家务;为了不影响学业，他必须作好精确的时间安排。此后，鲁迅几乎每天都在挤时间。他说过：“时间，就像海绵里的水，只要你挤，总是有的。”鲁迅兴趣十分广泛，所以时间对他来说，实在非常重要，他每天都要工作到深夜才肯罢休。在鲁迅的眼中，时间就如同生命。他曾说：“美国人说，时间就是金钱。但我想：时间就是生命。”因此，鲁迅最讨厌那些“成天东家跑跑，西家坐坐，说长道短”的人。鲁迅因为珍惜时间而取得了成功，成为一代大文豪!

\"一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。\"的道理人人都懂，可为什么还有人虚掷光阴、荒废生命。现在许多青年人，找不到工作，就天天在外面喝酒寻乐，或是呆在家里无所事事，明明已经成年，还是给父母增加了许多负担，这些人一不小心就掉进了犯罪的深渊，成为社会的\"危险人群\"。这些人往往有一种\"明天再说\"的想法，认为自己现在还年轻，先尽情享乐，过几年再考虑工作。最终明日复明日，明日成蹉跎。一个\"今天\"值两个\"明天\"，当日事当日做，把什么事都放到明天的人，最终什么事都干不成。

有时我总会抱怨时间不够用，许多要干的事都没有干，但是真的怪时间吗?它就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。归根结底是自己不抓紧它，杰弗逊说得好：\"从不浪费时间的人，没有工夫抱怨时间不够。\"当你愁眉不展的时候，时间从你的抱怨中跳过，我很欣赏朱自清先生在《匆匆》里对时间的这一说法。时间就像铁面无私不动感情的一个老人，不会因你的任何举动停住脚步，它只会对你的虚度光阴抱以轻蔑的一笑，然后轻轻越过。

对一个人来说，时间就是生命，时间有限，当失去它时，生命也走到了尽头。你是想把它当作日历一天天撕去，到最后只留下一个生了锈的日历夹吗?人活着是要实现价值的，为什么有些人生命的价值大、有些人生命的价值小呢?仔细看一看吧，他们的一生都做了什么。有些人的一生在不断完成那些有意义的事，那么他的价值在学习工作中就体现出来了，只有做的事越多，做的越好，生命的价值就越大;反之，一个人不断地浪费时间，他的生命价值就会少得可怜。

你热爱生命吗?那么就请珍惜时间，因为时间是组成生命的材料。

**珍惜青春演讲稿200字篇七**

大家早上好，我演讲的主题：珍惜青春

青春是生命中最美好的时光。青春因为拥有无数个美丽的梦幻而变得光芒四射！青春是颗不老的心，是天真激荡的魂灵，是人生快乐的真谛，青春是团结向上，朝气蓬勃，积极进取，美与力量的象征！在人生的十字路口，它作为人生旅途中的重要标志，导航着命运的前程。

青春是美好而短暂的，人们对于拥有的东西，往往是在拥有的时候不去珍惜，而失去时才发现其价值！

珍惜青春，就要学会承受。承受困难与挫折，包容与压力、义务与责任。

珍惜青春，就要学会吃苦。青春是人生中最需要奋斗的.阶段，尽管需要付出艰辛。

珍惜青春，就要坚持追寻，一个停止了追求的青年，注定是一个失败的人，只能在无聊与寂静中湮没。

珍惜青春，贵在由崇高的理想与执著的追求，乐于助人，乐于奉献。在挫折中完善，在奋进中成熟，在工作岗位上闪光！

珍惜青春，就要心胸宽广，困难时不要怨天尤人，妄自菲薄，顺利时也不要沾沾自喜，忘乎所以！要记住，美丽的容颜只是青春的剪影，美德与修养却贯穿生命的始终。青春似流水，悔恨白了头。人生的路是漫长了，它不象平坦的柏油路，那样笔直，也不象一潭湖水那样宁静，各式各样的困难、挫折、失败、委屈……随时都会向我们挑战。

珍惜青春，把握自己，塑造人生，勤奋与毅力是成功的基石。不断的探索、实践、追求、超越、必将赢得一个美妙的青春，精彩的人生！

我的演讲到此结束，谢谢大家。

**珍惜青春演讲稿200字篇八**

来理工大学已经快一年了，现在让我回忆高中时朝六晚九的日子仍然历历在目，想想那个时候，为了考大学确实吃了不少苦，可是现在看来，却也是乐在其中。

虽然今天我是站在计算机科学与技术学院的众位同学面前演讲，我也不能大言不惭的说我这一年来过的多么充实，多么的有意义，说大学生活多么的丰富多彩，多么的与众不同，而我本人学习是多么的刻苦！

而事实却与之完全相反···

我已经不记得有多少个夜晚，我独自一个人坐在篮球场周边的台阶上发呆，四年的大学，我该怎样度过？我的梦想是什么？他在哪里？我还是我自己么？考上大学，我完成了父亲的梦想，可是来到大学···我没了梦想···

什么是命运？保护好自己，照顾好自己，别让父母担心，这叫命，运筹于帷幄之中，决胜于千里之外，这叫运！每天做着住豪宅，开名车的梦，而不肯为之付出丝毫努力，那叫白日梦，在里面，即使你走的再远，也不会留下任何脚印···记住：脚踏实地才是真！你永远都没有资格诅咒这个世界，上帝是公平的，只是在人性本身的弱点暴露时，我们没有勇气面对而已···

没来大学之前，我们都是班级里面的尖子生，同学们羡慕的对象，老师家长眼中的宠儿，数理化题目那么难，我们能考满分！英语题目那么\*，我们能拿一等奖！你笔下的文章被登进了校报！这证明了什么？这证明了我们的能力！我们的不凡！证明我们体内蕴藏了足够的能量，而现在呢，难道我们就任凭这惊涛骇浪般的能量在我们体内激荡而无动于衷？能么？（扪心自问吧）

觉得前途渺茫只是我们为自己的堕落找的借口而已，胆怯，惧怕尝试才是无可争辩的事实！要知道，我们需要的是不屑的努力，哪怕只是小小的努力，也要日积月累，坚持不懈，小小的努力，坚持下去，坚持下来，这世上就没有办不成的事！这正如一步的距离，虽然还不到一米那么长，但把他们连起来，世上就没有到不了的距离，记住！自己才是命运的创造者，永远不要怀疑自己！

在大学四年里，还有一个问题我们不能逃避，那就是感情问题，世界上有很多出色的男孩和美丽的女孩，然而正真属于你的感情只有一份，感情不能贪心，他不是理想不能写进我们的计划本里，也不要过分渴求完美爱情，我们应该认真守候属于自己的并不惊天动地的爱情，因为期待之后便是一生一世的守候了···

同学们，大学四年，我们已经度过了一年，剩下的三年我们是用努力去书写自己的传奇呢？还是窝在墙角记自己的私密日记呢？同学们！行动起来，去证明自己，证明自己的不凡！以永不磨灭的信仰迎接每天初升的太阳，用心中的理想之火涂炭内心的慵懒与腐朽，相信自己！我们就是神话！

**珍惜青春演讲稿200字篇九**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

有许多人都觉得，自己人生最美好的时期正是青春那段充满激情，个性张扬的时期。不知天高地厚，拥有初生牛犊不怕虎的精神，有用不完的精力和活力，这是他们对青春的注解。而正处在这最美好时光的我们，也在尽情地享受这段美好。

一个真实的自我，张开翅膀，放开世俗的一切去飞翔吧，蔚蓝的天空会有我们的身影，广阔的宇宙会有我们留下的痕迹。我们都是一个平凡的人，现在的我们对未来充满憧憬，充满希望，也将创造一份辉煌的青春。

平凡是我们的本质，热情是我们真诚的象征，我们爱生命，也爱生活，我们的生命如此的朝气蓬勃，生活也是如此的幸福。我们努力忘却过去的所有伤痕，曾不止一次的试图走出一次次困惑，拼命的想从头开始。但是，时间如流水一样，从我们的身边匆匆而过。所以，我们就让青春的风铃摇响我们向前、向前的节奏，让青春的风铃奏响心灵的乐声。趁我们有明亮的眼睛，让我们快点，多点读天下书；趁我们有灵光的大脑，让我们快点、多点做人生事。青春过后，生命就会加速。

萧伯纳说过：“青春是美妙的，挥霍青春就是犯罪。”所以，我们决心要做一个好孩子，我们不犯罪。我们会用行动和结果证明，我们并非温室里的花朵，我们是路边的野花，虽然叫不出名，但依然灿烂生长。

我们正值青春年华。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人：xxx

20xx年xx月xx日

**珍惜青春演讲稿200字篇十**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家早上好！我今天演讲的主题是珍惜时间

时间是人生命中的过客，往往在我们不知不觉中，他悄然离去，不留痕迹。人们往往意识到他死后留给自己的时间已经不多了。正因为如此，古人感叹道：“年轻人不努力，老年人伤心。”

时光流逝，没有影子。它来的快，去的也快。是否把握时间，成为时间的主人，往往决定了一个人一生的命运。陶渊明说：壮年不重来，早上很难回去。当你正处于人生中期的时候，是时候鼓励自己了。时间流逝，不等人。人生短短几十年，很难在这么短的时间内获得成功，爬上人生巅峰。正因为如此，珍惜时间极其重要。每个成功人士的背后，往往都有一个珍惜时间的故事。

以前，我根本不在乎时间。我妈妈总是教我珍惜时间。她说：“一寸时间等于一寸黄金，一寸黄金买不到一寸时间。时间很宝贵。你现在要好好学习，才能取得好成绩。”但是，我一直把它当成耳边风，一个耳朵进一个耳朵出，很快就消失了。我“忙于”我的作业。东看西看，唱歌写作业，写“一边跳舞”。有时候，朋友来找我，我就把作业推开。过了一会儿就没见人了，玩够了就回来写作业。然而，一件突发事件改变了我对时间的看法。

有一天，我看了书上的文章《宝贵的一分钟》，知道了一分钟的价值。时间就是财富。文章里有一句话“激光一分钟能走1800万公里。最快的计算机每分钟能计算九十亿次。”。这个数据让我惊讶的吐舌，可见时间的珍贵。如果白白浪费，就等于为了钱杀人！时光飞逝，日月如梭。时间过得太快，浪费每一分钟，甚至每一秒，都是不可逆的。所以要和时间赛跑，不能让时间白白溜走。看完这篇文章，我立刻想起了那句名言——，只要时间安排合理，就是珍惜时间。随即，我决定改正自己的缺点。每天早上6点起床，开始看书。到了学校应该马上背书。我应该每天放学后做作业。我不能心不在焉。朋友来玩，我就跟他们说玩之前要看完，晚上多看看课外书。无论你做什么，你都应该合理安排你的时间

只要我们学会利用和珍惜时间，虽然一小时珍惜一分钟是有用的，但一分钟做不了什么，10小时10分钟，100小时100分钟。珍惜的100分钟能做多少事！

所以珍惜时间，珍惜时间，就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分每一秒。不要做时间的奴隶，做时间的主人。我希望所有的学生将来都成为成功的人。谢谢大家！我的演讲结束了！

**珍惜青春演讲稿200字篇十一**

大家好。

“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强……”路过低年级的教室里，书声琅琅。稚嫩的童声，轻笑。他们，可知其中深意？少年，是人生中灿烂的一段时光。不光是学习的奋起，还拥有着美好的青春。何谓青春？它们不是路边的小吃，花几块钱就能买到；不是那些繁华的高楼建筑，一眼便能眺望。

青春，是一个抽象的名词。但是它确实是无处不在的。人的一生中，青春很短暂。它可以被利用但却经不起消耗，它可以被千锤百炼但却经不起消磨。青春为我们所有，至于是碌碌无为一生还是发挥青春的全部精彩，全凭我们自己抉择。青春时代是一个短暂的美梦，当你醒来时，这早已消失得无影无踪了。——莎士比亚

少年的我们在青春里畅游，或浑然不觉，直至它失望退场时才发觉；亦或抓紧时机，尽自己所能。也许这样并不是出人头地，但我们不会后悔当初，而是潇潇洒洒走向人生下一站。每个人对于青春都有自己的诠释。有人，仅仅将青春作为一段时间，过了也便过了，走了也便走了，做好了自己；有人，趁着少年，轰轰烈烈，绽放属于自己的光彩；而有的人，在其余思想的干扰下，强行逼青春退场。

有的人，站在国家等级的领奖台上，骄傲地巡视着自己所得；而有的人，坐在牢狱里，反省着自己的所作所为；更有甚者，狂妄自大地口出狂言……

他们都是少年上天总是公平的，将荣誉赋予应该得到它的人，将罪恶踢给不需要青春的人。

青春，给了所有人公平的机会。至于是摧残，是呵护，还是无所谓，全凭自我掌控。

我们还年轻，我们需要青春，我们要用青春挖掘自己的潜能。而消磨时间者，只能眼睁睁看着青春从指缝间流出，消失殆尽。不要再任性了，青春不是童年。不要再无聊了，青春没有很多。不要再沉默了，青春不能消磨。青春短暂，时机有限。少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球！

这一切的一切，都需要建立在青春的基础上。让我们珍惜青春，放飞青春的梦，发挥它无尽的精彩！

谢谢大家。

**珍惜青春演讲稿200字篇十二**

今天我演讲的题目是“珍惜每一个今天，谱写美好的明天”“昨天、今天、明天构筑了我们人的一生”。大家都知道，“昨天是历史，今天是创造，明天是谜，是希望”。而在我们人的一生中，“今天”是最重要的。抓住了“今天”就能望到美好的明天，浪费了“今天”，就无法征服诱人的明天。

“今天”就是财富，财富却买不来“今天”，财富失去了，明天还可以挣回，“今天”失去就不再有“今天”。

人，只有抓住现在，才能有辉煌和灿烂的未来。寄希望于明天的人，将是一事无成的人。在我们小学的课本上，有一则大家非常熟悉的故事“寒号鸟”，美丽的寒号鸟就是不将每一天的时间当回事，不听其他鸟儿的劝告，整天游荡买弄自己地羽毛和嗓子。最后，在寒冷的夜里，它用美丽的歌喉悔恨过去，哀求未来：“抖落落，哆罗罗，寒风冻死我了，明天就垒窝”。当第二天太阳升起来时候，他又忘记了昨天历史对他得教训，而继续虚度“今天”。就这样重复了几个晚上，最后，那美妙动听的声音也随着明天的来临消失了。

从这则故事，大家不难明白，“今天”，对于我们每一个人，特别对我们年轻这一代是多么的重要。我们应该珍惜好每一个“今天”，应该勤奋的去耕耘每一个“今天”，这样，才会有精彩的明天。

时间中唯有“今天”是最宝贵的，抓住了“今天”，亦即抓住了时间，成功就会向你招手。

“今天”是种子，今天不种下它，明天怎会开花结果呢?今天不存上钱，明天怎会得到利息呢?在我们生活中的每一个“今天”，假如不合理安排，明天怎会有喜悦的收获呢?伟大的科学家爱因斯坦在瑞士联邦专利局工作时，在他的每一个“今天”，都是快节奏的用三四个小时就完成了全天应做的工作，然后，利用剩下的时间进行学习和研究，终于在20xx年，在物理学三个不同领域中取得了历史性成就，特别是狭义相对论的建立和光量子论的提出，推动了物理学理论的革命，开创了科学史上的先例。

因此，只有那些懂得如何利用“今天”和那些对“今天”付出的努力的人，才会在“今天”创造出成功事业的奠基石，孕育明天的成就。同样，在我们的工厂，下班后，我们经常看到有些车间和办公室还有人在挑灯加班，他们这些“最可爱的人”就是不把今天该做的事拖到了明天。他们有着一种使命感，鞭策着他们得珍惜每一个“今天”。也因这样，让我们看到我们工厂美好的明天。

年轻的朋友们!

今天虽平凡，可它却是一块块金砖，垫高了你的明天;

今天虽普通，可它却是一条条小溪，可聚满了你的明天;

在我们每一个人的生命长河里，都泛着分分秒秒光阴的波浪，他们稍纵即逝，却又“法力无边”，她能把你推向成功的彼岸，也会引你触礁而覆没在险滩。拥有青春的朋友们，只要我们树立“今天的事，今天完成”的观念，我深深的相信，你的明天就会成为辉煌的“金天”。

青春易逝，何不珍惜几乎每个人都曾度过青春。或是带着几分甜美;或是带着几分淡淡的苦涩;或是充满青春的活力或是有着几分难以言喻的艰辛。

《青春舞曲》是大家耳熟能详的歌了。其中一段充分体现出青春的宝贵：太阳下山明朝依旧爬上来，花儿谢了明年还是一样的开。美丽小鸟一去无影踪，我的青春小鸟一样不回来。是呀，我们的青春不正像美丽的小鸟一样一去却再也不回来了吗?青春如烟，飘忽不定;青春如尘，转瞬即逝;青春如同天边五彩的云霞;青春如同清晨初升的太阳;青春如同茁壮成长的小树，遇到挫折，依然顽强。

“莫等闲，白了少年头，空悲切。”岳飞花了三十年的时间重整河山，却毁于一旦。我曾经读过《满江红》却不懂其中的奥义。现在，我懂了。三十年的宝贵青春，就这样白白浪费掉了，换了谁，会不痛心呢?《满江红》不是闲适之作，而是对青春白白流失的血与泪的控诉!

说青春宝贵，不单单是易逝去的缘故。当青春还停留在你身边时，你没有儿童时期的幼稚，没有三十而立的苦恼，更没有老年时代的力不从心。此时的你，是最有青春活力的时候了。

珍惜你的青春吧，就趁你还拥有它的时候。不要等到失去时才知道珍惜，不要在拥有它的时候彷徨。让我们展开青春雄健的翅膀，在天空中自由地翱翔吧!

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