# 励志青春的演讲稿10篇范文

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2025-07-06

*励志是一门学问，这门学问不管多厉害的人都读不懂，学不精，进而形成一个独立学科“励志学”。励志学，不仅仅是要激活一个人的财富欲望，更要激活一个人的生命能量，唤醒一个民族的创造热情。下面小编给大家带来关于励志青春的演讲稿，希望会对大家的工作与学...*

励志是一门学问，这门学问不管多厉害的人都读不懂，学不精，进而形成一个独立学科“励志学”。励志学，不仅仅是要激活一个人的财富欲望，更要激活一个人的生命能量，唤醒一个民族的创造热情。下面小编给大家带来关于励志青春的演讲稿，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**励志青春的演讲稿1**

这天我要演讲的题目是《甘于奉献，点燃烈火青春》。

让青春烈火燃烧永恒，让生命闪电划过天边，用所有热情换回时间，让年轻的梦没有终点!我十分欣赏《烈火青春》里面的这段话，并一向用它激励自我的学习、工作和生活。我认为，青春就就应燃烧，发出亮光才有价值!人的一生可能燃烧也可能腐朽，既然这样，我不愿腐朽，也不能腐朽，我愿意燃烧起来!在座的朋友们!你们愿意吗?

青春，是我们一生中最美丽的季节，她孕育着早春的生机，展现着盛夏的热烈，暗藏着金秋的硕实，昭示着寒冬的期望，充满诗意而不缺乏拼搏的激情，时尚浪漫而又饱含着奋斗的艰辛。当一个人的青春融汇到一个时代、一份事业中，这样的青春就不会远去，而这份事业也必将在岁月的历练中折射出耀眼的光芒。

说到那里，我想起了这样一句话：“有的人活着，他已经死了;有的人死了，他还活着。”生命的好处在于活着，那么活着的好处又是什么呢?当然不是为了活着而活着，答案只有两个字，奉献!我们能够设想一下，不付出、不创造、不追求，这样的青春必然在似水年华中渐渐老去，回首过往，没有痕迹，没有追忆，人生四处弥漫着叹息。我想，这绝对不是我们存在的好处。古往今来，有无数能人志士在自我的青春年华就已经成就了不朽的人生，在那里我来不及一一列举。但是，有一个人的名字我却不能不提，他是我们永远的学习榜样，一个最平凡最无私也是最伟大的人。大家明白他是谁吗?这个传奇人物就是雷锋，他告诫我们说：“青春啊，永远是完美的，但是真正的青春，只属于那些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人!”我想在座的每一位包括我自我都能够成为这样的人。

说实话，三年前，我刚来工作的时候也有过失落和茫然，感觉现实不尽如人意，感觉离以前的梦想总是有一些距离，一度陷入困惑之中。但是，青春的我是一把刚铸好的刀，不容得你有片刻的等待和迟疑。我决不能眼睁睁看着这把刀慢慢氧化，失去光泽，随即斑驳、锈蚀、风化，最后成为一块废铁。我告诉自我，“只要你是金子，就能放光，只要你斗志昂扬的应对生活、应对工作，你就会有所获得。”路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。青春是学习的季节，青春是奋斗的岁月，不要停止我们前进的步伐，因为青春的路正长。有空的时候静下心来好好看看书，回头想想自我走过的路，为自我的人生做好一个规划，把自我的理想铭刻在心中，做一个甘于寂寞，敢于创新、干劲十足的年青人。

青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。如果你的心灵很年青，你就会常常持续许多梦想，在浓云密布的日子里，依然会抓住瞬间闪过的金色阳光。我们虽出生于不一样的年代，工作在不一样的岗位，但我们拥有一个共同的家，在那里，我们信守同样的企业精神，写下同样的奉献承诺，拥有同样的壮美青春。这是一次演讲，更是一次告白。当我满带着青春的气息，怀揣着沉甸甸的梦想与信念站在那里的那刻，我的内心是如此的坦荡与激昂，那种难以形容的兴奋与紧张，我真诚的邀请你们一同分享。

**励志青春的演讲稿2**

敬爱的老师，亲爱的同学，大家好!

今天，我们在国旗下讲话的题目是：行动起来，我们的明天更精彩!

新学期的征程，在新年庆贺的鞭炮声中悄然开始。我们已经回到美丽的校园一周了，亲爱的同学们，你们已经适应新学期的学习生活了吗?你们已经行动起来了吗?

新学期，为我们提供了崭新的园地，我们要为自己制定一份计划。成功的道路要由汗水铺通，征途绝非一帆风顺，但我们的心里也要有忠贞不渝的追求，朝气蓬勃的热情，脚踏实地的努力，持之以恒的攀登。在困难和挫折面前，你还相信自己的能力吗?

有一个故事这么说，能够到达金字塔顶端的只有两种动物，一是雄鹰，靠自己的天赋和翅膀飞了上去。在北大清华里就有很多雄鹰式的人物，很多同学学习不需要太努力就能达到高峰。很多同学后来可能很轻松地就能在北大毕业以后进入哈佛、耶鲁、牛津、剑桥这样的名牌大学继续深造。有很多同学身上充满了天赋，不需要学习就有这样的才能。但是，大家也都知道，有另外一种动物，也到了金字塔的顶端。那就是蜗牛。蜗牛肯定只能是爬上去。从低下爬到上面可能要一个月、两个月，甚至一年、两年。在金字塔顶端，人们确实找到了蜗牛的痕迹。我相信蜗牛绝对不会一帆风顺地爬上去，一定会掉下来、再爬、掉下来、再爬。但是，大家所要知道的是，蜗牛只要爬到金字塔顶端，它眼中所看到的世界，它收获的成就，跟雄鹰是一模一样的。所以，也许我们在座的同学有的是雄鹰，有的是蜗牛。我一直认为我只是一只蜗牛，但是我一直在爬，现在虽然还没有爬到金字塔的顶端，但是我相信只要还在爬，就足以给自己留下令生命感动的日子。

有的同学可能还是羡慕雄鹰式的人物，抱怨自己太普通，没有一目十行的本领，没有超强的记忆力。据最新一期《科学美国人》杂志报道，家住盐湖城，现年54岁的男子皮克精通从文学到历史在内的15门学科，他能一字不漏地背诵至少9000本书的内容，他能背出圆周率小数点后二万多位。他仅用一个小时就看完了长篇小说《猎杀红色十月》，4个月后，当让他说出书中一个次要人物姓名时，他竟能一字不差地将整段相关情节都背诵了出来。但就是这样一个天才记忆者，至今也不会自己穿衣服。他对穿衣服、系纽扣这样的小事感到相当困难，其能力只相当于一个3岁小孩。因为他是一个自闭症的患者，好莱坞电影《雨人》就是以他为原型创作的。

上帝是个精明的生意人，给你一分天才就搭配几倍于天才的苦难。我们无需总盯着别人的春风得意马蹄疾，我们更不需什么超强记忆力，我们欠缺的仅是一份100%行动力!行动力对个人而言，它就是超强的自制力，能够去突破自己，实现自己想做而不敢去做的，或者是自己认为自己能力不足的事，制定计划就下定决心一定要去实现。大家都是人，都有一个脑袋、两只手，智力都差不多。只努力，方法得当，那么什么事都能办到的。

下面是我送给同学们和我自己的一首小诗：

相信自己行，才会我能行;

别人说我行，努力才能行;

今天若不行，明天争取行;

能正视不行，也是我能行;

不但自己行，帮助他人行;

相互支持行，合作大家行;

争取全面行，高考才能行。

羚羊因猎豹的追逐而飞奔，苍鹰因天空的广阔而搏击，相信我们每一位同学的心中都充满着奋进的激情，让我们一起把计划付诸行动，荡起理想的双桨，与学校同舟共济，破浪前行，展现七中学子的风采，奉献青春的智慧。

**励志青春的演讲稿3**

两个人，两支笔，两支新的钢笔。

其中一个人拿着他的笔，全伸入墨水瓶里，使劲挤了很多下，墨水仿佛把笔里的每一个缝隙都死死地塞满了。笔外也沾了许多，纸都被它全浸透了。刚写下一行字，突然发现笔尖悬着一大滴墨水，还没反应过来，那大滴墨水就滑了下来。刚写的在完完全全墨水吞噬了，本子也不行了。真是赔了夫人又折兵啊!

另一个呢?恰恰相反——只挤了半笔墨水，笔外也没有沾多少，写下的字也好。这，多好啊!

相比之下，只是要多加一次罢了。

我在想——那第二个人，难道真的只是避免了废掉一张纸吗、一滴墨汁吗?那第一个人难道真的只是缺少了一张纸、一滴墨汁吗?

谢谢大家!

**励志青春的演讲稿4**

尊敬的老师、亲爱的同学们：大家好!

人的人生：少年、青年、老年，一路走来。少年的我们天真无邪，青年的我们朝气蓬勃，老年的我们宁静安详。若将人生比作一条五彩缤纷的彩带，那么青春必定是其中最美丽的一条;若将人生比作一首动静相融的曲调，那么青春无疑是其中最活力四射的一段。然而作为青春代言人的我，却时常自问：青春究竟是什么呢?是汗还是泪?是给予还是获取?我驻足沉思……

青春是第一次和父母顶嘴离家出走时叛逆;也是好心情的你，拿着你的第一分工资转悠在商场门口为父母挑选礼物时的温馨。

青春是朋友间仅因为一语不和而一天不说话的顽固，也是事后仍然关心入微的真诚。

青春是恋爱时莫名其妙而又幸福的傻傻的笑，是花前月下山盟海誓相约一生的诺言;也是失恋时被窝里彻夜的眼泪，翘课宿醉然后一觉之后高喊“天涯何处无芳草，何必单恋一只花”的果敢。

青春是考试之前为复习功课而通宵熬夜的辛苦，也是隔天顶着黑眼圈就奔向考场的离谱。

青春是对未来毫无顾忌的狂想，是刚刚进入校园就扬言要考研考博的大话，是背上行囊要欣赏香格里拉的神秘，穿越撒哈拉沙漠的荒芜，最后立于珠穆朗玛峰之颠向着世界高叫：我是谁谁谁的勇气。

至此，我才明了，青春有泪，泪是青春的溶剂，青春在泪的溶解下而坚强;青春有汗，汗是青春的营养，青春因汗水的浸泡而饱满。

青春，流露着浓浓的诗情画意;青春，散发出淡淡的幽香含情。青春的时代充满着年少轻狂，充满着无限生机，充满着美丽自信。青春的步伐不会因为困难而停止，青春的旋律不会因风雨而阻挠。青春是太阳，是自信的标志;青春是月亮，是优雅的代表;青春是星光，是引领时尚的先锋，青春无出不在。

青春是花，美丽却容易凋零，假若不去呵护，在来不及美丽时，就会凋谢枯萎;青春是雨，朦胧却又多情，假若不去把握，就会变成清泪，在伤心时破碎;青春是风，来的仓促去的匆忙，假如不去挽留，就会在不经意间转瞬即逝，无情的飘走。然而青春更是希望，即使有人落空，依然会有坚定执着的梦;青春是自由，想唱就唱到地老天荒，想哭就哭的悲悲壮壮;青春是拼搏，让人懂得攀登才能胜利，奋斗才会成功;青春是一条不悔的路，走过去就再也无法回头;青春更是一本等待书写的空白书本，等待着你我用生命去书写出汗与泪交织的奉献的一生，书写出无悔的青春。

**励志青春的演讲稿5**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

“青春”，这是一个富有诗情画意的字眼，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，他没有被这个灾难带走奋斗的意志，反而更加刻苦的钻研，就是青春的力量支撑着他走出了人生的低谷，他用青春的魅力创造了一首首动人的曲子，让世人广为传颂。还有无数的历史名人，他们用青春飞扬，留下了一段段佳话。有如宋朝的辛弃疾，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。

一位哲人曾说过：“一个人自从降生的那一刻，那一分，那一秒开始，他的痛苦也就开始了!”青春是每个人必经的一条道路，这条道路上铺满的不是鲜花，而是荆棘与坎坷，而我们青年人就是要面对坎坷不退缩，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，青年时期就是最需要磨练的时期，只有通过不断的奋斗，才能让我们飞扬的青春更加夺目。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。

**励志青春的演讲稿6**

尊敬的各位领导、老师：

上午好!

“青春”一词史于汉代，原意为春季，即一年的开始。而今，青春象征着勃发的生机与活力、无穷的激情与梦想以及不懈的拼搏和进取，同时，青春也意味着青涩、稚嫩与懵懂，我们只有树立了正确的世界观、人生观和价值观，才能在漫漫的人生旅途中把握正确的前进方向。人的一生匆匆数十载，年逝、青春渐老，“莫等闲，白了少年头，空悲切”的古训时刻在心头萦绕，时不我待，恰同学少年时，自当挥斥方遒，将满腔热忱投注到自己的事业当中，用无私奉献的“神笔”为青春描绘出最绚丽的彩锦，让青春在奉献中燃烧出最夺目的花火。

医生和教师，两个神圣而光荣的职业，儿时的我怀揣着这两个理想难以取舍，如今我要感谢命运的垂青，让我从医学院毕业后成为了一名教师，能够鱼与熊掌兼得。当我第一次站在三尺讲台前，面对着一双双求知的眼睛的时候，神圣的使命感油然而生，我清楚的知道“师者，传道授业解惑也”的深刻含义，韩愈将“传道”放在了第一位，就是告诉我们作为一名优秀的教师，首先要注重学生的人格培养，先育人而后才是教书，并不是照本宣科的将书面知识填鸭式的塞给学生就大功告成的。尤其是作为一名讲授医学课程的教师，我时刻把“健康所系，性命相托”的医学生誓词铭刻于心，这简单的八个字，把作为一名医疗工作者的责任表达的淋漓尽致，而我的职责，就是要培养出有医德、有医术、有责任感的“三有”人才。

青春是迷人的，许多人在青春光华里谱写了辉煌灿烂的人生，宋朝21岁的辛弃疾以“金戈铁马，气吞万里如虎”的气势领兵抗金;周总理19岁时便写了气壮山河的“大江歌罢掉头东”，以表达把青春献给祖国解放事业的决心;雷锋同志19岁参军，甘为革命的螺丝钉，无私奉献，全心全意为人民服务，年仅22岁就献出了年轻的生命。他们是挺立潮头的英雄，是永远不落的星辰，更是我心中的楷模。如果说他们的时代距离我们有些遥远，如果说他们都是特定历史时期的“乱世英雄”，不足以体现新时代年轻人的精神思想的话，那么新形势下的时代英雄，海军大连舰艇学院政治系教授方永刚同志，他的先进事迹，足以感动我们每一个人。方永刚长期从事政治理论教学和研究工作，二十多年来，他始终把学习研究共产党的创新理论作为自己神圣的使命，坚定、忘我、激情地工作着，甚至身患绝症也不舍放下肩上的职责，他的风范和品格显示了一名共产党员政治信仰的力量和优秀教师的高尚境界。

“千江有水千江月，万里无云万里天”，我要把方永刚同志作为学习的楷模，褪尽浮华、开阔胸怀、塑造人生的大气象、思想的大境界。榜样在前，见贤思齐，我将以高度的责任感和使命感，教书育人、为人师表、刻苦攀登、创新进取，为医学教育事业的改革和发展做出自己最大的贡献。

奉献是一种不求回报的给予，奉献既是一种高尚的情操，也是一种平凡的精神;既包含着崇高的境界，也蕴含着不同的层次。奉献既表现在国家和人民需要的关键时刻挺身而出，慷慨赴义，也融会和渗透在日常的工作和生活中。有人说：“教师的形象是蜡烛，为学生奉献所有的光和热;教师的性格是燃烧，为学生宁愿毁灭自己;教师的行为是楷模，为学生坦露着纯洁和正直;教师的欢乐是奉献，为学生熬尽了满腔热血。”长路奉献给远方，玫瑰奉献给爱情;白云奉献给草场，江河奉献给海洋;而我的青春与热情，要奉献给我的学生，奉献给我所挚爱的教育事业。

青春是什么?青春可以是携子之手，浪漫而温馨地漫步于桃红柳绿之中;青春可以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;青春可以是无休止地泡吧，疯狂地蹦迪，如果还嫌不够刺激的话，那就去蹦极，开飞机，青春励志演讲稿——心中的梦想。难道，难道青春仅仅就只剩下这些了吗?青春也可以是潜心于科学研究，十年磨一剑;青春还可以是扎根于边疆，一心谋发展;青春更可以是手擎炸药包炸碉堡时那一声惊天动地的呐喊声。青春是整个人生旅程中最绚丽的一站，最奇妙的一站，最灿烂的一站。青春孕育着无穷无尽的能量等着我们去开采，去挖掘，去释放。人生的根本目的就是对于人生价值的认识、诠释，乃至于实现，而青春正是我们实现人生价值的黄金时期。青春需要实现人生价值。

创业是什么?创业是不畏前进道路上的艰难险阻，克服达到目标所必须面对的种种困难，全力开创前人所没有的事业。创业是建设时期实现人生价值的最佳途径。创业的核心是一个“创”字，它要求创业者要拥有非凡的勇气和毅力，敢于与一切作斗争;同时创业也要求创业者要独具慧眼，敢于创新，敢为天下之先。需要我们深思的是，创业已不仅仅是我们茶余饭后所津津乐道的某某亿万富翁白手起家打天下或是某某青年创办高科技企业笑傲纳斯达克的故事;在更广阔的层面上创业还包含着广大普通劳动者的岗位创业。在医生、警察、电工、农民等平凡的岗位上，平凡的你、我、他一样能创业，一样能创出一片精彩的天空。

青春需要实现人生价值，而创业是实现人生价值的最佳途径;所以我们可以得出一个结论——青春需要创业。创业难，难创业;作为我们青年应该如何去创业呢?

要培养勤奋的学习态度。历史的车轮已经把人类带入了新千年，而随之扑面而来的就是日趋激烈的市场竞争。随着全球经济的一体化和中国加入wto，竞争将无时不有，无处不在。挑战和机遇并存，作为21世纪的青年应该如何迎接挑战，把握机遇呢?学习，学习，再学习。学习决不是一句空话，一个口号或是一种装饰，学习应该是明确前进的方向，找到解决问题的办法。现代企业之间的竞争已从传统意义上生产规模的竞争而转向企业学习速度的竞争，即从“大鱼吃小鱼”转向“快鱼吃慢鱼”。\_\_\_市供电局也深切地感受到了这一点，并正朝着建设“学习型企业”的方向奋进。

最后，要坚持实践是检验真理的唯一标准。实践是人类发展的根本，离开了实践再妄谈什么创业就成了无源之水，无本之木。通过实践发现真理，又通过实践证实和发展真理。作为21世纪的青年要立足于自身岗位，不断地实践，不断的创新，不段地探索，只有这样创业才会成为可能，才有可能成功。青年朋友们要摈弃只愿意干大事业而不愿意做小事情的思想;实践不分大小，小岗位照样也可以出大成绩。作为电力行业，就要从传统的需求型经营向服务型经营转变，树立服务的概念，不断提高优质服务的水平，以赢得广大客户的支持。

青年朋友们，不，战友们，前进的号角已经吹响，未来在向我们召唤，历史将会永远记住我们的身影，前进吧，前进吧，让我们释放青春的能量，点燃创业的梦想。

**励志青春的演讲稿7**

亲爱的同学们大家好!

今天我以一个母亲和老师的双重身份和大家在一起共同交流一个问题:青春期女生如何保护自己。谈及青春期，尤其是大庭广众之下，有的人认为难以启齿，羞于见人，其实，这是受一些社会偏见的影响和缺乏知识的表现，其实青春期是每个人必经阶段，就和我们出生以后，逐渐开始长牙是一样的道理，所以，我们要正大光明的了解自身的生长规律和身体的变化
女孩进入青春期后我们的身体还会发生另一些特别的变化，比如会出现月经。
月经是指子宫内膜脱落，脱落的内膜和血液由阴道排出的现象，流出的血液称为经血女性第一次月经来潮称为初经，代表青春期的开始，女性在怀孕期间不会有月经。怀孕的第一个信号就是

月经停止.哺乳期间会有月经，更年期之后月经就会停止。
有一个国家，当女孩出现月经时，家庭会举办隆重的聚会，所有的亲友欢聚一堂，给女孩送上最美的祝福呢!为什么我们觉得羞于启齿的事情，他们会这样大张旗鼓的庆祝呢?因为这是一个标志!它标志着，从现在起，你就不再是一个小女孩而是一个大姑娘了!也标志着你有怀孕生小孩的可能了.正是因为这个标志,所以接下来我要谈谈女生如何保护自己.
一位母亲说：我女儿13岁，长得漂亮、可爱，身体发育得也很好。可我心里总有一丝担心，担心女儿会受到伤害。
父母又不可能随时守护在我们身边，我们该怎样教大家自己保护自己?
女孩子在与人特别是异性交往中要学会保护自己，要认识到社会是复杂的，以防止某些居心不良的人伤害自己。下面讲几个真实的故事
这里一个真实的案例：一位中学女生和同校的一个男生谈恋爱，并了性行为，因为不懂避孕措施而怀孕。在瞒着父母做完人工流产的第二天就去上课，第五天就参加体育考试，测1000米跑，结果还没跑完就昏倒在赛场上。为此，她留下了很严重的妇科病，在以后的体检中，她的腹部永远有一块阴影。这位女生后来考进了一所医科大专，在学过了妇科有关的生理、心理知识以后，她放声大哭。她后悔不已，她开始怀疑自己未来还能否做母亲。
北京有一个叫“流星雨事件”。有一个女孩子叫马明，14岁，领着她的表弟晚上1点出去看流星雨，走着走着前面来了一个保安，说：“你们两个人干什么去?”说：“看流星雨。”“你们俩有身份证吗?”“没有。”保安就跟他弟弟说，“你回家啊，去给你姐姐拿身份证。”把她弟弟支走了之后，保安就把马明领着走了3个街道到一个公园里先奸后杀。老百姓就生气了，说，“我们的教育怎么了?众目睽睽之下，满街上都是人，领着这个孩子，过了三个街道，打一个车，这个孩子也不会跑也不会叫。”这是我们当大人的没有好好教育的结果。
。我们所处的社会是一个大课堂，又是一个大染缸。在复杂的社会环境中，我们的女同学应当

学会自我保护。最后老师总结几条：

1、提高警惕性，防范以恶意出现的.坏人，也要警惕以“善意”出现的好心人。

2、不要一个人或少数几个女同学到公园、河边、树木等偏僻的地方去看书或复习功课。

3、不要一个人或少数几个女同学招手搭便车。

4、不要去各种酒吧或歌舞厅。

5、与父母闹别扭时切不可赌气离家出走。

6、衣着不要太暴露。

7、不要贪图小便宜，对别人的过分殷勤要小心。

8、在生疏的地方问路时，不要独自跟着愿意带路的人走。

9.与异性同学交往，应以集体活动和小组活动为主，避免总是一男一女两个人相处。

10.与异性在一起时，身体始终要保持至少0.5米的距离，不管你与他的关系如何，都不要过于亲密。

11.说话不要太随便，让交往的异性感觉你大方而不失稳重。首先自尊，然后别人才能尊重你。

12.当你一个人与异性在一起时，不要关闭房门。不能允许任何人过于亲密地接触和抚摸你的身体。

13.最重要的一条，一旦碰上有骚扰的言行，要明确表示自己的态度。如表示厌恶，向后退，拉开两人间的距离，转身走开。切记不能忍耐。

14.万一自己真的做错了什么，不要怕。如果害怕让人拿作把柄，屈从他的威胁，听从他的摆布，那是被动的下下策!明智的方法是主动和家长、老师去说。
我希望，每个女孩青春是健康的、平安的!每个女孩的人生是快乐、幸福的! 让我们好

好把握美丽的青春期，自尊、自爱、自信、自立、自强，描绘绚丽的青春，创造辉煌的人生!

**励志青春的演讲稿8**

我的青春，我真的为你骄傲。因为，你是唯一的，与众不同的，你绽放着别人没有的光芒。你年轻，有勇气，敢于立下一个看似毫不可能的誓言，为自己立下一个目标。当别人对你偷来鄙夷的目光时，你向他微笑，并给以他坚定而自信的目光;你有毅力，有恒心，你相信，没有什么不可能，你相信天道酬勤，你相信精诚所至金石为开，你相信自己;你乐观，你向上，多大的困难，你都没有放弃，而是用加倍的努力给困难以最有力的回击，你用自己的努力感天动地，感动了你身边的朋友，感动了你自己!虽然，你很是平凡，充满了幼稚、单纯的色彩，也不懂什么时尚，也不曾有过什么惊天动地的壮举，你只是茫茫草原上的一株小草，你只是浩瀚江河中的一滴水珠，你只是芸芸众生中的普通一员，但是，你却是这世间的唯一，你是我的骄傲。

还记得，去年……高考，这是对我的考验，也是对你的考验。20\_\_\_年啊，真是波澜的一年，你饱尝过一次又一次的失败，甚至连最了解你的人都已不再对你报以最大的希望，但是你，验证了你曾经许下的诺言，你回到了你应该的位置，你得到了你应得的回报。你还记得你的老师激动地将你抱在怀里，眼中流露的闪闪泪光吗?那不仅仅是激动，更多的是感动，虽然，我不信上帝，但如果它存在的话，也一定被你感动了。大喜之后的你，又为你的未来设下了一个让所有人震惊的赌资，你要离开家，去一个陌生的环境;你要放弃诸多前途一片大好的专业，选择你的最爱--历史，你要忠于你当初的誓言，要报考某师大的历史系，你要实现你心中的梦想，有朝一日回到你的母校做一名老师……除了梦想，你什么都没想，尽管，你的梦在常人看来，是多么的渺小，是多么的不值一提，但你却无怨无悔的选择了……你的勇气，让我骄傲;你的坚定，让我感动。

我的青春，你真的很年轻。你对周围的一切都没有丝毫的警戒，你单纯地对待着周围的一切事，一切人。但毕竟，你已经不再是童年了，当你突然面对真实的社会时，你惊讶了，你为你眼前的一切惊呆了，而且，你受伤了。你开始迷茫，你开始怀疑你自己，你开始害怕，你开始慢慢失去你原有的那份自信，你被你自己的成长吓到了。你想逃避，你想躲开曾经给你带来荣耀的一切……但是，一个声音制止了你，那是你的亲人，你的朋友，他们在告诉你，你不能被你的成长吓到。虽然，这世间有许多的难以预料，有许多的无奈，但是，你不能失去自己。年轻，不是资本，更不是负担。年轻，是希望，是机遇。

只有面对，才会胜利。我的青春，永远不要忘了你当初的勇敢，敢于面对一切困难与挑战;永远不要忘了你当初的执着，天道酬勤是亘古不变的真理;永远不要忘了你当初的乐观开朗，你的独特魅力一定会有人欣赏;永远不要忘了你的梦想，那是你前进道路上的明灯。

我的青春，无论你过去是光鲜还是阴暗，你都要看到前方的光明。无论前进的道路多么艰难，你都不要忘了，你的勇气曾经感动你周边的每个人，你的坚强曾经是你骄傲的资本。你要记得，你的梦想，即便失败，也无怨无悔，执着的人都有一对隐形的翅膀，只要坚持，就一定会迎来所有梦想都开花的一天。

我的青春，你是我此生最珍贵的珍宝，你自信、你自强、你有诱人的魅力。记得一首歌曾经唱过，“每个人都有一个梦想，没有理由不坚强;感动的别人为你鼓掌，再做自己的偶像”。你已经坚定地走过了五个春秋，你要坚定地走下去，不要因别人改变你的本色，不要因外界放弃你的梦想。

我的青春，我，是你的主人，你知道吗?除了我，没有人能为你做主，你只属于我!

当新一天的太阳升起的时候，迎着清晨的朝霞，向着蓝天微笑，因为你，将在新的一天创造新的奇迹!

**励志青春的演讲稿9**

那些少年已经悄然老去;你还记得那些梦吗?

青春只是一个美好的词，却不知道在哪里。也许因为青春，我享受青春。也许是因为年轻，我们对一切都抱有幻想。有时候，我幻想过现实有多美好，真想融入现实生活，一下子感受到一切。校园里的青春有美好的青春时光。我很开心，很开心能感受到现实的残酷。现在蓦然回首，一些斑驳的记忆已经支离破碎，再也无法拼凑。在我们的生活中，青春也悄悄老去，离我们越来越远，模糊了我们的认识，忘记了前进的道路。

青春是一个残酷的词。但是不明白为什么这么残忍。也许是因为成熟，我才知道残忍。也许因为成熟，我们会慢慢忘记青春。偶尔回头看，发现自己已经偏离了轨道，越来越接近现实，以至于失去了纯真。

梦似乎又重又重。我们都快喘不过气来了。有时候我甚至想离开它，去一个没人知道的地方。不知不觉，梦想和我们一起长大，越长大越重。我们肩上的压力越大，我们的步伐就会越慢。这个季节，很快就会离我们而去，但我们依然留在原地，依然守护着那些遥远的梦想。

曾几何时，梦让我们更接近现实，让我们回到最初的形态。渐渐的，我们离现实越来越近了。在残酷的现实中，梦想被扭曲，变得陈腐。不经意间，就渐渐偏离了我们。我们可以选择自私，即使我们一无所有。然后有一天，突然发现自己变得很现实。于是我不得不重新拾起那些残缺的梦。那些陈腐的过去的日子现在已经随风而逝了。雨后，我们看到的不是阳光，不是彩虹，而是没有一丝色彩的灰色天空。

花开之后，青春就消失了。那些不可能实现的梦想，随风飘荡，不留痕迹。在我们心里，还是有一些破碎的痕迹。人们常说，我们有资本是因为我们还年轻。但是青春经不起挥霍，也许有一天梦想会随着时间的流逝而消失。总有一天，我们会慢慢变老。在生活中，我们不应该多愁善感。悲伤和快乐只是一种形式。岁月带走了青春。别人看似美好的青春，实际意义不大。奋斗还不晚，因为心里有梦想。即使岁月流逝，我心中的斗志也不会泯灭。它就像火种。只要心里的温度不熄灭，就会燃烧，越烧越旺。

让我们接受过去，接受自己，带着梦想，悄悄地开始自己的旅程…

**励志青春的演讲稿10**

青春的风景原来并不总是明媚 鲜花浪漫，它也有烦恼 苦痛 痴迷 沉醉，也有狂妄 喧嚣 争斗
失落，内心的凄风苦雨一点也不比现实的纷纭复杂逊色。这是成长中的故事，与青春相关的忧伤。它“剪不断，理还乱” “来如春梦几多时，去似秋云无觅处” 若有若无
朦胧迷离又缠绵纠结。走到了青春驿站的人们，固然充满了善意的关爱，却总是难以平等地走进青春的内心世界。

回望青春的风景，让我们在爱中倾注理解与同情，让我们宽容青春的心灵 跌跌撞撞 歪歪斜斜
甚至偶然出轨的前行，让我们在回望中体验那逝去的忧伤，那与青春相关的忧伤，看一看蝌蚪是如何变成青蛙的，尖笋是如何长成竹林的：看一看在大树倒下的地方又长出了小树
月光消失的夜晚又亮起了星辰：看一看牧归的农夫点燃的炊烟：看一看海，它是如何忠实地记录着恐龙的变迁：看一看这个世界，有哪些变或不变：看一看我们的心灵该抛弃什么，坚持什么。

泰戈尔说过，天空没有翅膀的痕迹，但我已飞过。青春的经历无论是怎样的大悲大喜，大起大落，无论充满了怎样的悖谬
荒诞和令人心碎的折磨，它都是人生中难得的一笔财富，生命就是在这样的颠荡与拨弄中充实，积淀与升华的。告别那些浮躁 矫饰和焦虑，人就慢慢地走向了生命的成熟。

Let life be beautiful like summer flowers and death like autumn
leaves.使生如夏花之绚烂、死如秋叶之静美。青春不能double，不能copy，每个人都有自己的轨迹，每个人给得为自己的青春埋单，不管它是否出彩，青春，属于你，属于他，属于我，属于每个人，我们都是自己青春的主人，我们自己描画，自己耕耘，只为不留遗憾，只为老去的那一天，我们无悔，无悔青春，无悔年少的岁月.

style=\"color:#FF0000\">励志青春的演讲稿10篇

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找