

生产计划表格(实用10篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。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？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

以珍惜青春为的演讲稿篇一

大家好！

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。

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！

以珍惜青春为的演讲稿篇二

梦想，是一个神奇的东西能让人成为世界第一，也可以让人成为生不如死的奴隶。下面是小编带来的珍惜青春演讲稿，供大家学习参考。

我喜欢清澈见底的漓江水，也喜欢平波展镜的西湖水。然而，生命之长河中那湾青春水更是我爱的至点。

定立于青春水边，沉思着如何渡河，水中嬉戏的鱼儿或许会扰乱你的思绪，在这样的扰动下，或许你会放弃原有的那份真挚与纯洁，悄悄地走上完美的殿堂。因为青春的心总是溢满幻想，然而，朋友，你是否想过青春水很急，不允许我们过于追求完美，过于追求完美，总是以不完美收场。

喜欢大雾弥漫的天气，因为它呈现给我的是一片朦胧。然而，青春月光所呈现的那一片柔和的朦胧亦是我爱的屋脊。

笼罩在月光下，一颗幼稚的心升华至频频的跳动，那股柔情的袭击，你或许按捺不住心中的悸动，在无声无息中，你迈进了朦胧的宫殿。因为青春的心充满惊奇，然而，朋友，你是否知道，青春月光所散布的那一片朦胧需要擦拭你的双眼，在平静中观赏美，不要在朦胧的美丽中迷失了方向。

喜欢温柔多情的春天的生机勃勃，因为它给我带来的是希望与宁静。然而，夏天无情的狂风暴雨更是我，即从名甲天下的漓江水和西湖水说起，自然引出我爱的至点青春水，进爱的心极，因为它象征的是青春的火热炽情。

逸却是通往灭亡的起点，或许，你的结果便由死于安乐来印证。青春是充满激情的，多情的夏天给它注入新的活力，让它有了搏击人生的资本。春天的幼芽还很羞涩，丰硕的果实还有待于夏天狂风暴雨的考验。

漫步于青春中的四季，不要对春天的景致流连忘返，紧紧地拥抱夏天吧！

珍惜所拥有的青春，因为青春的微笑还很矜持。

大人们都曾年轻，都曾拥有过属于自己青春，奉献过自己的青春，走过自己的青春道路。但是时光的无情迫使他们告别那段时光，永远也不能再次拥有。

还是少年的我们，也许没有大人们那样知识渊博，没有他们的业绩成就，没有他们的处事能力，没有他们的丰富经验，没有他们对这个复杂社会的认识、了解；也许我们才刚刚踏上充满坎坷的漫漫人生长路，前面会有意想不到的艰难险阻，但现在的我们拥有青春它是最大的财富。

古今中外，赞美青春的文章不胜枚举，可是我今天还要歌颂青春，因为青春是一首唱不完的歌，诵不完的诗。

时代的变迁，社会的进步，科技的发展和传媒的影响，让今天的我们与众不同。在思维方式，行为习惯和感情取向方面和以前有着很大的区别，现在的我们思维敏捷、想象丰富、有求知欲和上进心，对未知的领域充满好奇，极力探索，同时还有独立思考的精神和创新意识。但现代社会同样也给我们带来了许多负面影响，使我们的心理发生了一些变更。我们应正视他们，在波澜壮阔的大海中，把好圆梦之舵，为自己的青春之船掌握方向，使他沿着正确的轨道驶向成功的彼岸，理想的远方。

青春需要我们去珍惜，去把握。青春的光阴在风的指间滑落，在雨的洗礼中流逝。莫等闲，白了少年头，空悲切。青春须早为，岂能长少年。青春若一去，遂不复返。不要让青春在空虚的日子里悄悄逝去，也不要让它在迷茫与困惑中被剥夺，当雨水淋湿了你的青春时，要重新去拥有七彩的阳光。

趁着我们的青春，不需要犹豫，不需要彷徨，抬头望去，路的尽头虽消失在迷雾中，但勇敢地向前走，大步流星，无须回头；探索、拼搏，奋斗！在蓝天下谱写生命的律动，青春的

乐章，让青春无悔！

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，美和力量的象征！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。承受困难和挫折，包容与压力、义务和责任。

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，只能在无聊和寂静中湮没。

珍惜青春，贵在由崇高的理想和执著的追求，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，美德和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，勤奋和毅力是成功的基石。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。

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，人总会对自己的未来充满期待；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。

大家好，我是二九班的李金瑾。

“青春是天边的虹，转瞬即逝，却又柔美异常；青春是清晨的雾，朦胧含蓄，却又适合徜徉；青春是山涧的溪，清丽柔和，青春是……”青春，朝气蓬勃的象征，是每个人都经过的，并且是转瞬即逝的美丽烟火。

现在的我们，在面临一次次的考试，一次次抉择中成长，在一次次的失败面前，在一回回的教训中摸打滚爬，是青春给予了我们这样的权力，让我们在这个时期中用自己的眼睛，耳朵，双手，去感受这个丰富美丽的世界，看现在的我们，好似早上升起的一轮红日，明亮而清新，充满着力量，充满着期待、志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着对未来的希望！

当那一轮大大的红日再次从天边升起，几辆大巴停在学校门口，初四楼前站着一队队的学生，在他们中，有的看起来很焦虑，有的和同学则唧唧喳喳。

现在的他们，每个都还有着拥有稚气的面孔，都拥有着中招考试的权力，他们将要面对的卷子就是决定他们命运的一张船票，这张船票写满了青春，可能，在船上，有些人会漂泊到离他们人生理想很远的地方，有些人则会惊喜的到达自己的彼岸，就这样，那些漂泊到不如愿的地方的人，他们会在青春中留下遗憾。

所以，我们中学生骄阳似火，活力，创造力，会像不老泉的泉水，在人生的大江中，没有一条支流像青春这样，所以，珍惜青春，保护这转瞬即逝的青春吧！

为了将来不后悔，不在人生中叹气，不在将来想起现在的自己时，感叹道：“我当时咋这么傻啊！”为了让自己在人生的道路上不留下遗憾的足迹，珍惜青春！

望初四的学哥学姐好好考试，加油，让我们一起珍惜青春！

以珍惜青春为的演讲稿篇三

我们是五月的花海，用青春拥抱时代；我们是初升的太阳，用生命点燃未来。

五四的火炬唤起了民族的觉醒，激励着我们继往开来。愿五四的精神似强劲的东风，吹开我们心中懦弱的冰河，使我们走进勇士的行列；愿五四的人格长成参天大树，结出丰硕的果实，成为我们精神的食粮；愿五四的形象成为一坐坐丰碑，树立在我们心中，激励我们永远向前、向前。

我多想，时光老人停下他匆匆的脚步，我多想，历史长河滞住他汹涌前进的巨流，好让我把青春驻足。可时光老人依旧脚步匆匆，历史长河仍旧滔滔汹涌。那就让我们趁着年轻去吃苦、去练特长、去长学问吧！让激动的心弦和着自然的风韵随着我们歌唱。歌唱青春，歌唱每一个奋斗的日子。

青春像朝露，蒸腾着热气、散发着热量、放射着光艳；青春像溪水，洋溢着欢乐、奔腾着希望、创造者自我。愿青春的我们继续奋力拼搏，理想的实现并非轻而易举。现实是此岸，理想是彼岸，行动则是那坐钢铁长桥。在人生的大海中，有许多个驿站，只要练就奋飞的素质，成功的机遇等待我们；高昂你青春的额头，成功的时刻等你去实现。

珍惜青春吧！因为青春是一首歌，让你用如火的经历唱出他的生命；青春是一个梦，让你抚去任何虚妄的痕迹，让你用坚实的足音将他羽化为现实的辉煌；青春是一只飞鸿，让你抖落世俗的纤尘，让你陶然于生命的恢弘与超然。

亲爱的朋友们，让我们缅怀五四先驱门的业绩、秉承民族的精神、高举五四的火炬。珍惜青春，奔向明天吧！我们的足音踏着节拍，时代的花蕾会应声怒放；珍惜青春，战胜未来吧！我们的双臂荡起了雄风，历史的长廊将永远向前、向前。

以珍惜青春为的演讲稿篇四

与其说我是在演讲，不如说是自白。当我满带着大地泥土的气息，满带着沉甸甸的收获归来的时候，我的自白是这样的坦荡与洪亮：走出误区，走向真实的人生。

作为一名时代的宠儿，十一年寒窗苦读，独木桥几番拼杀，这其中的艰辛也许只有我们自己说得清。而当终于走进大学校门时，却忽然惊奇发现：沉重的失落已打湿了往日的欢颜和梦幻。在象牙塔里冷眼向洋，指点江山，无意中，竟与社会筑起了一道樊篱。

都说我们患上了“大学生综合征”。我们苦闷、迷茫地徘徊在青春的夜路上。就在这时候，启明星亮了。于是我们在太阳升起的地方集合，举手宣誓：走向社会，走向实践，走向最充实的人生。我们山东师范大学的六千多名学生，今年暑期，在一面面团旗的招引下，走向了广袤的天地：工厂、农村、矿山、油田……哪里有火热的生活，哪里就有我们实践的身影。

医疗队的成员中，有几位资历颇高的主任医师，他们的年纪都很大了。以前常听说医疗界最“黑”，请个好大夫要花“血本”，而这些好大夫们吃的是压缩饼干，睡的是一张雨衣铺在地上的床。一个大雨清沓之夜，我从睡梦中惊醒，

发现帐篷里注满了水，而医生、护士们都甜美地睡在水涡之中，他们中有几个人的年龄已和我们父母相仿啊。他们睡得那么香、那么甜，我站在那里，不知此时是该叫醒他们，还是不叫醒他们，他们太累了，太需要休息了，而他们的身体又怎能经得住雨水的浸透？我站在那里，泪流满面。朋友们，我们在校园的林荫道上悠然信步大谈伟大崇高追求的时候，我们是否想过：伟大未必可贵，可贵的是平凡中的伟大；追求未必是崇高的，崇高的是奉献中的追求。曾几何时，我因对社会上的各种腐败现象的存在而痛呼：中国向何处去？而在抗洪救灾的第一线，我看到的是一大批党的优秀干部，一大批不顾小家顾大家的人民，是一方有难八方支援的优良传统。这一切不正是中国的希望，中国的铁骨脊梁吗？正是这些默默无闻的人们，默默地撑起了共和国的大厦。面对生活，面对现实，我从来没这样充满信心：我们有老一代艰苦跋涉的足迹，有这一代人无怨无悔的青春，中国的明天一定会更好。

以珍惜青春为的演讲稿篇五

大家好，我是二九班的`李金瑾。

“青春是天边的虹，转瞬即逝，却又柔美异常；青春是清晨的雾，朦胧含蓄，却又适合徜徉；青春是山涧的溪，清丽柔和，青春是……”青春，朝气蓬勃的象征，是每个人都经过的，并且是转瞬即逝的美丽烟火。

现在的我们，在面临一次次的考试，一次次抉择中成长，在一次次的失败面前，在一回回的教训中摸打滚爬，是青春给予了我们这样的权力，让我们在这个时期中用自己的眼睛，耳朵，双手，去感受这个丰富美丽的世界，看现在的我们，好似早上升起的一轮红日，明亮而清新，充满着力量，充满着期待、志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着对未来的希望！

当那一轮大大的红日再次从天边升起，几辆大巴停在学校门口，初四楼前站着一队队的学生，在他们中，有的看起来很焦虑，有的和同学则唧唧喳喳。

现在的他们，每个都还有着拥有稚气的面孔，都拥有着中招考试的权力，他们将要面对的卷子就是决定他们命运的一张船票，这张船票写满了青春，可能，在船上，有些人会漂泊到离他们人生理想很远的地方，有些人则会惊喜的到达自己的彼岸，就这样，那些漂泊到不如愿的地方的人，他们会在青春中留下遗憾。

所以，我们中学生骄阳似火，活力，创造力，会像不老泉的泉水，在人生的大江中，没有一条支流像青春这样，所以，珍惜青春，保护这转瞬即逝的青春吧！

为了将来不后悔，不在人生中叹气，不在将来想起现在的自己时，感叹道：“我当时咋这么傻啊！”为了让自己在人生的道路上不留下遗憾的足迹，珍惜青春！

望初四的学哥学姐好好考试，加油，让我们一起珍惜青春！

以珍惜青春为的演讲稿篇六

我是演员，演了四十年的戏，当我一上场看到各位，我马上有种少年不识愁滋味的感觉，因为各位都是头角峥嵘的年轻人。少年不识愁滋味，欲上层楼，欲上层楼，为赋新词强说愁。而今尝尽愁滋味，欲语还休，欲语还休，却道天凉好个秋。无形中就感觉到这首词，就好像我们大家共同的一个写照。

我从小不愿意把“成功”这两个字下定义，成功只是一个让我们永远往前奔走的一股动力。就好像前面有个鱼饵，那个鱼饵一直一直吸引着我，这一辈子一直往前走。允许我报告一下我小时候的状况，我在中国台湾出生，昨天晚上从中国

台湾就划着船赶过来，不相信，我真是划着船赶过来的。我记得初二的时候，我的数学跟我另外一个哥们，我们经常考零分，考二十分老师都问我李立群你看谁的，老师都太了解我了，然后我就脸红了，很不好意思。结果我们这个老师多可爱，老师说你们看，李立群他起码知道害羞，脸会红。那个时候中国台湾的经济还没有起飞过，所以海员的待遇算是不错的。我爸爸就鼓励我说，人要有一技之长，你就去念海专吧。第一次没考上，第二次没考上，嘴巴讲得轻松，各位，这就是两年，真的是两年。最宝贵的十六、十七岁的两年。我在补习班干什么？我在补习班发愣，然后我在补习班翘课，两年过了以后我觉得自己不能再没有交代了，爸爸这么辛苦地养我，然后我这两年还没有考上高中。我就每天早上起来，九点钟台北图书馆开门，然后我们就挤在门口，挤着抢位子，抢到位子之后，从早上九点一直念到晚上九点关门，骑着脚踏车回家。这样搞了两个月，我把理化，物理，英文，能够背的全部死背背下来，结果让我侥幸地考上了中国海专航海科。

我念海专的时候功课依然不好，校外组织有一个中国青年剧团，我就报了舞台技术组，打打灯光也许不错，蛮好玩的。那个时候不小心对表演，对戏剧表演产生了这一生都甩不掉的情感，毕业以后去出海实习，本来是想一心一意地做海员的，可是在海上做二级水手，在那边敲铁锈，登高爬下，油漆，干这些活的时候看那些我们最羡慕的船长，轮机长，大副，就觉得这些人他们心事重重。我就好奇，是摆酷？也不是，是觉得奖金不够？应该不是，怕船翻了？那又不是你一个人翻是吧。他到底在愁什么我就很好奇，一边扫地一边干活，就跟他们聊天，聊着，聊着突然间发现原来我干错行了。因为船长有一天跟我说：“我跑商船二十二年了，我的女儿今年大学毕业，我只见过他们二十二面，一年见一面，一次见一个月，不到两个月就走了。我告诉你小李，当有一天你觉得跟你自己的亲情脱节的时候，还不如没有那份情。”这个船长跟我这么讲，轮机长也是类似的口吻。那我还干吗，拼命地往这个职位去奔，我那时候就觉得原来航海很浪漫，但是

它不是一个我，或者是许多人可以干到老的，所以我是我们班上第一个改行的。下船之后，拿到毕业证书我就不干了，不干了之后怎么办呢，我就去干各种工作。中国台湾有个做月饼很大的一个公司，我给他们送月饼。过了一段时间我又去给二手汽车店当店员，给人家打粗蜡，打完粗蜡打细蜡，抹得干干净净，跟客人解释这个车子怎么样怎么样，多少钱。然后还干过盲人按摩院的，送盲人去按摩，做了很多事情，包括在中国台湾中央山脉里的一个大禹岭做了一年的长工。

那一整年当中不断地跟台北的搞过舞台剧的朋友、同学联络，他们都劝我赶快下山去做舞台剧，或者去做戏剧这一行，可是我从来就不觉得我在学校里面参加过的一个戏剧社团活动为什么要变成我的职业呢？我干嘛要靠它吃饭呢？但是我做了这么多行业以后，有一天我爸跟我讲说，“立群啊，如果你再这么干一行怨一行的话，不表示别的，表示咱们自己见识不够”，我爸这句话打住我了，打到我了。我觉得对，是，好像青春是经不起等待的。我不能再这样耗时间了，我从小学，初中，大学，我根本都没好好用过功，我过去这么多年，人家说青春不留白，我是一片空白。但是当我进入电视公司以后我的心情完全变了，也就是我二十七岁的时候。我二十岁就接触戏剧，我二十七岁才把它当成职业。当了职业演员以后，尤其是在电视公司当演员，我不知道什么叫好，我就给我自己一个小标准，就是说不要ng□不要ng或许就是好，起码表示我用功了。别人所有人在聊天，我一定不断地在默剧本，不断地在看剧本，被别人认为这个年轻人是很怪一个人。然后有一次六十集的电视剧，我录到第五十二集了，我ng了，还不是讲错台词，是冒场了，从那个景片里面不该出来，我早出来了，导播在楼上开大的麦克风。“李立群ng!”哗，全场大笑鼓掌，拍大腿的都有，开心得就差没有开香槟了，我那一刹那才发现，原来所有的人都在注意，这个年轻人从来不ng的，他不ng的，六十集的电视剧，我录到第五十二集了我才第一次ng□这是很难很难很难的。到今天为止我从比我大三十岁的同公司的演员嘴巴里，他还会跟别人

提起当年我这个事，就是李立群当年演电视是这样演，这样演。介绍我的短片有谈到我是烂戏大王，这到底是褒还是贬我都不知道，当然应该是褒。演电视剧的时候你会碰到各种剧本，有的剧本你认为它很好，如果你认为它很好，它触动了你，那我就想办法不要辜负它，把它尽量演好了。如果你觉得这个剧本一般，烂剧本，演员看到烂剧本的时候一定在看的过程当中就会血脉愤张。说你怎么写的，你怎么那么混呢，但是既然接了，我们在演的时候就要心平静气，把那一堆似曾相识的故事，似曾相识的台词，似曾相识的布景，似曾相识的各种情节，尽量地把它变成稍微不相似一点。电视剧在我心目里我说过很多次，它就像是自来水一样，强迫地输入到每一个家庭，你说它重要吗，它就是自来水。你说它不重要吗，没有自来水怎么行。所以再大腕的演员，再小腕的演员，也不过就是努力地把那些水质搞好了服务大家，不要把水搞浊了污染大家，我们所做的事就是这样。

我在三十岁的时候，有一天经过一个台北市的室内射箭场，然后我看到有人在射箭，我立刻被吸引，拿起来试试那弓就放不下来了，接下来开始每天去练习，我射了十年箭，三十岁到四十岁，射了十年，都射得蛮勤的。射箭最大的感受是第一箭红心，第二箭又红心，第三箭又红心，第四箭还没有拉弓呢，自己就把自己打垮了。那个好强心，虚荣心，再得胜心都不请自来，把你那个平常心早就打乱掉了，然后你到最后就发现，射箭到底是为什么，我为什么要射箭，我为什么要搞自己这么痛苦。有一天我在射箭场里面看到一个七十岁的老先生，很清瘦，长得很干净，带了一把一看已用了十几二十年的那个箭袋，干净而被磨过，有岁月的痕迹，里面放了一沓箭，箭虽然是老的，羽片是新的。他一个人很安闲地站在那边，拿着弓箭，没有瞄准器，没有平衡杆，没有任何东西，他就拿着一把弓，什么都没有这样子，架上箭，噌，嗖，三十米，三十米以外，当，十环就红心，一点什么喜悦也没有。拿出第二根，当，一沓箭只有两根在九环里面，我看到以后我觉得真的是蔚为奇观。我觉得这个人太厉害了，我就过去跟他聊天，他也客客气气地，安安静静跟我聊天。

人家射了三十年了，弓三十磅，三十磅的对各位来讲，现在可能拉起来都有一点吃力，人家七十岁老先生，三十磅很轻松地拉开，一口气拉开，铛，咚，他所有的抛物线都在脑子里，而不在瞄准器上。所以当他射不准的时候，他没有理由再去怪罪我的弓哪里有问题，你后来才会发现，射箭所有的一切只不过就是在瞄准的那个时候，当这个箭射出去以后到了靶上，通常是大家最重视的。其实它已经变成最不重要的事情了，因为它已经变得很呆板，僵化，无法改变，十分，九分，八分，七分而已了。最秘密的最内在的活动是在拉弓的那一刹那，你到底用什么心情去安定你自己，用什么样的态度去平衡你自己的身体和精神，然后安心放箭。

我的感受就是尽最大的努力把戏准备好，演出去，演员的一生是不可能箭无虚发的，所以他一定会在涂涂抹抹当中慢慢演，慢慢演，慢慢演。最重要的是希望各位明白环境，你要认清楚它，你认清楚它你就不会去抱怨它。在一个没有抱怨的心情下去工作和生活，你会比较清楚地去追寻。不管是在事业上，感情上，生活上，你甚至于不要去追寻一个压根就追不到的东西，咱们不要浪费这个时间，青春经不起等待。不要下废棋，尽量不要把时间浪费在那些没有意义而无益的事情上，就像我的青少年。我刚才看到你们各各头角峥嵘，我也希望在未来的岁月里面，你们都能够有三十功名尘与土，八千里路云和月，各位，莫等闲，以免白了少年头，谢谢！

以珍惜青春为的演讲稿篇七

大家好！

青春是美好的，是有活力的，是宝贵的，要懂得珍惜。我演讲的主题是“珍惜青春，感受青春，拥有青春”。

青春：她经得住训练但不杀人，经得住发展但不挥霍。pavel korchagin曾经说过：“生命对人来说是最宝贵的东西，生命只应该忍受一次。当他回顾过去的时候，他不会因为浪费时

间而后悔，也不会因为没有效率而羞愧。他死的时候可以说：“我的一生，我的全部精力，都献给了世界上最伟大的事业——人类的解放。”。所以，我们要珍惜青春，趁着还年轻，在青春的舞台上，尽自己最大的努力展现自己鲜明独特的风格，让青春飞翔！就像无数颗星星在生命的星空中熠熠生辉。

在我看来，青春是没有规则的。因为，你不必在意割头走在人群中，被人议论你是男是女；不在乎捧言情小说学着做一次林妹妹；不要管你学尼采自称太阳会有多少人批评你。

家喻户晓的张海迪阿姨于20xx年11月13日当选为中国残疾人联合会第五届主席团主席。张海迪以顽强的毅力战胜了疾病和困难，学会了多种语言。1983年，她走上了文学创作的道路。1991年，癌症手术后，张海迪继续以坚强的意志与命运抗争。她开始学习哲学研究生课程，并取得了辉煌的成就。

老人的脚步在悄悄推进，时光飞逝，日月如梭的感觉一直伴随着我们？陶渊明曾感叹：“如果壮年不重来，早上就很难回去了。及时鼓励。时间不等人。”。青春对我们每个人来说都只有一次。愿我们把握青春。朋友们，让我们把青春聚合成美丽的冰雕，让我们把青春表达成美丽的诗行，让我们把信念挂在桅杆上，让成功之船启航！

谢谢大家！

以珍惜青春为的演讲稿篇八

大家好！

小时候的我，很是调皮。但无论我跑到哪儿，爸爸、妈妈都会找到我，拉我回家。以至于我很羡慕那些比我大的孩子，因为他们没有爸爸妈妈跟着、管着。

小时候的我，很羡慕比我岁数大的孩子。每每看到他们都与好朋友在一起，无忧无虑的走在大街上，享受着属于他们自己的时光，我会从心底产生羡慕之情，我也想拥有他们一样的欢声笑语。

小时候的我，总是羡慕身边的学长。我希望能像他们一样，一样的有才华，有风采……一切的一切，我想拥有与他们相同的才干。

现在的我，长大了，到了小时候的我很羡慕的年纪。我渐渐学会了与父母顶嘴，学会了生父母的气，甚至还学会了与他们吵架、摔东西。但是，我却没能成为小时候自己羡慕的人。每当与父母吵架以后，我看到的是母亲心痛的神情，听到的是父亲沉重的叹息声。

小时候的我，总是羡慕那些长成大人的哥哥姐姐，也很希望成为那种孝敬父母，不对父母发脾气的人。可现在的我，到了这个年纪，却没能实现幼时的愿望。我用铅笔写下了自己的诺言，却用时光这个“橡皮擦”抹去了曾经写下的诺言，所以，我不再用铅笔写，而是用行动留下诺言的“痕迹”。

不知道为什么，长大之后的我，现在很怀念小时候的我。那时候的我，无忧无虑，享受着父母的爱——无微不至的关怀，什么事情都不用顾虑；现在的我，享受着来自父母的压力，来自老师的压力，还有同学之间无形的竞争压力。所有这些，都好像在无声的对我说：“你已经长大了，要学会自己料理自己的事，要学会自己克服困难了。”每每想到这些事，我都会默默地给自己加油打气。

终于到了自己小时候羡慕的年纪，我却终究没能成为小时候羡慕的人。

我的青春的时光啊，相信一定会成为最精彩、靓丽的青春时光！