

2023年职业规划学业规划书(精选5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

大学青春的演讲稿分钟篇一

大家好！

相信在座的同学们和无数的同龄人一样，在高考的华容道上，我们摩拳擦掌、披荆斩棘、过五关斩六将、无不豪情、无不壮志、无不快哉，在经历过车轮之战后，我们迈步踏进了为之奋斗的大学，压力的解脱尽如同漫天的繁星闪闪，虽然璀璨却令人目不暇接不知所措——迷茫、困惑、压抑、无聊、空虚这些毫无生机的眼犹如幽魂一样缠绕于我们周身。这使我们不得不发问：我们的青春难道真的无处安放？我们的青春到底为谁张扬？我们难道真的允许青春悄然滑过指尖或用腐朽的残忍来埋葬我们的青春？不！不是这样的！我们的青春飞扬！我们的青春在路上！

一个真正意义上的大学生，必须拥有使命感。像马丁路德金怀抱解放美国黑人的梦想而奋斗，像周恩来同志年少就立志为中华之崛起而读书，像比尔盖茨为了世界上每张桌上都有一台计算机而拼搏。

我，作为一名普通的大学生，我个人的未来同样是我更为关注的，是成功是辉煌是平庸是随便，我自然渴望成功不甘平庸，但究竟要走到哪一步，虽然未知，但我知道无论怎么走都得从第一步走起。这是最根本的一步，从这步走起，还要一步一步的积累，一步一步的奋斗。“不积跬步，无以至千

里，不积小流，无以成江海”，不经历风雨，就见不到彩虹。

青春的美丽，不是街市流行的名牌时装；青春的旋律，不是吉他弹奏的缠绵忧伤；青春的潇洒，不是身体摇摆的忸怩作态；青春的浪漫，不是车轮郊游的旋转飞扬。青春是一种态度、是一种精神，青春是一种勇往直前的冲劲、是为了理想而拼搏的不懈激情——如果你是一只雄鹰，你就应该向往蓝天，期盼飞翔；如果你是一艘轮船，你就应该依恋大海，渴望远航；如果你正年轻，那么，就请拒绝沉默，亮出青春的风采！

也许有人会说：我平凡得很，无一技之长，不会唱不会跳不会吟诗作画，注定青春就如水般平淡。可我要说，世上只不过一个天才贝多芬，只不过一个神童莫扎特，能登上金塔的不仅仅有雄鹰，还有那勤奋的蜗牛。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。

请相信，青春，永不言败。

请相信，青春失败了第100次，我们爬起来第101次。

请相信，衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。

请相信，我们的青春飞扬！我们的青春在路上！

相信自己，我们一定能行。

谢谢大家，我的演讲完毕！

大学青春的演讲稿分钟篇二

大家好！

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，暗藏着金秋的确实，昭示着寒冬的希望，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。

我告诉自己，“只要你是金子，就能放光，只要你斗志昂扬的面对生活，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，回头想想自己走过的路，为自己的人生做好一个规划，把自己的理想铭刻在心中，做一个甘于寂寞，敢于创新、干劲十足的年轻人。我们要抓住金色青春，让人生中留下永恒的光辉！

谢谢大家！

大学青春的演讲稿分钟篇三

生命的花季是生命的春天，美丽却短暂。作为一名大学生，我们应该努力学习，努力工作，在这个时期找到自己的天空。青春是祖国的希望，是民族的未来。每个人都在掌控自己的明天。

最后，我想用梁启超的一句话来结束今天的发言：“年轻人的智慧是民族的智慧，年轻人的财富是民族的财富，年轻人的力量是民族的力量，年轻人的进步是民族的进步，年轻人优于地球，那么国家优于地球。”让我们一路流汗，一路饮尽尘埃，咀嚼艰辛，让青春在红旗下继续燃烧；愿每一个年轻人怀抱梦想，乘风破浪踏上人生的航程，勇往直前！

大学青春的演讲稿分钟篇四

大家好！

时光飞逝，岁月荏苒，昔日幼稚的孩童如今已成长为翩翩的少年，告别了无忧无虑的儿童期，我们迎来了人生的过渡期——青春期。青春期是漫漫人生路重要的发展时期，也是一个飞速变化的时期。

在青春期这个特殊而又关键的成长阶段中，我们的生理和心理都正在逐步走向成熟。它是花季，同样也是雨季，我们享受着阳光的沐浴，也必须接受风雨的洗礼，我想这才是青春期成长。由于我们同父母两代的价值观念和行为习惯等方面存在着差异，隔阂甚至是冲突，所以两代之间存在着代差。身边很多同学在与父母沟通中出现了很大的分歧，“叛逆”成了大人们给我们的帽子，没有有意识的加以调节，而把它视为严重的“问题”来对待，就像在学习上很多同学说他们和父母在学习上的观念冲突如同家常便饭又或者父母总是把正当的男女友谊视作洪水猛兽加以阻拦，这样便会激起我们的逆反心理，不少悲剧由此产生。

我曾经看过一个视频，里面讲述的是：有一个女生在学校不管是学习方面还是运动方面都很优秀，是老师眼中的好学生，同学心目中的好朋友，只是和父母会经常吵架。当她升入高中学校时，由于学业的压力和睡眠不足，渐渐地她的学习成绩下降了，跑起步来也是气喘吁吁，力不从心了。面对着学习上的一次次失败，生活中和父母的争吵，她变得脾气很暴躁。偶然的一次，她在网上认识了一个人，那个人得知她的烦恼后，便给了她一些药丸，说，今天吃两粒明天你就会精力十足的。她抱着试一试的想法，吃下了这些药片，之后的几天她恢复到了原来的状态。于是每当她遇到失败时，她都会吃那个药片并渐渐产生了依赖感。由于药片价格太贵，她已没有多余的钱，而那种依赖感又使人非常痛苦，于是她选择了自杀，后来她的父母在她的卧室中找到了昏迷已久的她。

没错，这个故事中的药片就是我们现在说的一，研究表明家庭矛盾的长期存在和激化是导致青少年吸毒的直接原因。家庭矛盾一旦激化，往往严重的伤害彼此间的感情，使青少年

出现沮丧、懊恼、怨恨等情绪。不少吸毒者就是在这种情形下吸毒上瘾的。家庭教育方法不当使青少年产生自私、自傲或自卑、自弱等心理，有的因离家出走或交友不慎而被引诱吸毒。父母离异、家庭解体，尤其是父母离异后对子女漠不关心、放任自流，会使一些青少年因失去家庭的温暖产生自卑、孤独、怨恨的心理而吸毒。

生活中我们总会遇到挫折，我们要学会正确面对挫折。当心里充满了不良情绪时，我们应该适当宣泄不良情绪，冷静分析产生挫折的原因，接受不能改变的，改变我们能改变的。如果还是无法摆脱那种失败感，我们可以和父母沟通，寻求帮助。故事中的女生就是因为经常和父母吵架，所以当她遇到挫折时，她的第一反应并不是向父母寻求帮助，而是在网上寻找“知心朋友”。可是她遇人不淑，而且也没有较好的判断力，所以才导致她走上了吸毒的不归路。

我们都知道，人们对社会角色的扮演从来都不是一帆风顺的。父母与子女在社会中便是不同的角色扮演者。无论在我们的父母眼中我们有多叛逆，但无可否认最爱我们的莫过于父母，最温馨的教育环境也莫过于家庭。既然与他们关系的调整与重塑是青春期的“必修课”，为何不试着欣然面对。而家长在我们的健康成长中更是起到了引导作用，与其一味埋怨我们的“逆反”，是否更应该给我们温暖和鼓励！

沟通是一种良药，青春期的我们经常会出现叛逆心理，我们要和父母经常沟通，这样他们才知道我们心中的想法，给予我们生活中的经验，帮助我们战胜困难。我们和父母之间也就会和平共处，家庭的硝烟也渐渐变成欢声笑语，更能在这个温室下健康成长，青春岁月也会成为人生中最美好的时期，战胜了困难与挫折，充满了梦想与希望。

青春是人生中必须经历的一部分，这段时间其实很短，每天时间都在渐渐消逝，看不见、抓不住，每个人都不知道自己以后还会有多少时间可以努力。所以我们应该奋力拼搏，至

少证明这个世界我们来过，青春我们努力过，心无遗憾。

我们是青春，我们是夜空璀璨的星星，我们是不羁，我们是天边执着的飞鹰。让我们在青春这片蓝天下自由飞翔，在亲情这颗大树下健康成长！

大学青春的演讲稿分钟篇五

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，青春是美丽的，但又是短暂的，让我们珍惜青春吧，我们的青春要无悔。下面就由本站小编为你带来青春励志故事演讲稿范文，希望你喜欢。

大家好，我是x班的，今天，我演讲的话题是 —— 拥抱青春

青春是夹着雷雨的风，是掺着泥土的水。我愿意踩踏泥泞，迎接狂风骤雨，拥抱热烈的青春。

春天，一个多么令人心动的名词——拥有热情，孕育希望。新的生命在春天诞生，新的契(qi)机在春天发芽。如果人生被分为四季，那么春天无疑是最年轻的时光，人的青春将由此绽放。对，青春属于春天，青春属于我们！但生命是短暂的，青春同样稍纵即逝，如何让短暂的青春迸发出激烈的火花，我认为，有四样东西不可缺少。

一，拥有自信与勇气。

相信自己，重用自己，用自己的思想为自己打造一片崭新的天地，我们每个人都这样呼唤自己的心智。而实际上，能真正做到以上几点又有几人？自信是画家笔下的一幅画，有几处妙笔请你来描画，又有几处败笔请你来勾画，同样是一幅画，有人认为妙笔无处不在，有人认为败笔处处皆是。画家的实验证明：自信是是一朵孤芳自赏的花。如果富有哲理的话还

不能使你变得自信，那就试试学会藐视。人生在世，你总得藐视点什么东西。否则，看什么都伟大，见什么都敬畏，处处低眉顺眼，事实谨小慎微，那就活的可怜巴巴了，说一句狠话，你白活了！藐视就是轻视、小看。据说牛的眼睛看东西是放大的，所以在比自己小得多的牧童面前也俯首帖耳；鹅的眼睛看东西是缩小的，因而敢于向比自己大得多的人发起进攻。我不敢提倡大家都用像鹅那样看东西，但时不时藐视点什么是否可以提高你的自信心。

二，拥有理想。

曾经有一句话：一个人16岁没有理想，一个人60岁还有理想，都是可怕的事情。后半句未必对，60岁的人为什么不可以拥有理想？但前半句一定正确，缺少理想的烛照，生命一定暗淡无光。对许多人而言，理想是青少年时代的办生物。随着年龄的增长，阅历的增加，理想慢慢风化了，剥蚀了，或者被实际的、实在的、实惠的欲望所替代。当现实的闷棍不由分说地打来，最乖巧的应对或许就是放弃吧——放弃曾经的追索，放弃曾经的执着。在灰暗的天空下沮丧的低头，说“我认输了”，或者说，我答应用手中的钻石“交换你递过来的玻璃。”在我看来，理想好比一件可以用来御寒的衣服。人生拥有了这件衣服，就不至于在凄风苦雨中瑟瑟发抖。如果说成长是一辈子的事，那么，理想也应该相伴人生每一天。理想活着，痛苦就有了慷慨的分担者。好的理想像爱情，温暖寒苦的人生；像信仰，烛照暗淡的青春。

三，收获成功

有人说，成功好难。但我告诉你，成功只需一小时。美国曾对一百多名社会名流的成功经历进行调查，他们从中发现一个令人吃惊，也是极其简单的结论：这些成功者只是每天多用一小时的时间做其他事情。二战期间，美国总统，罗斯福精力十分旺盛，许多人都认为他是休息得好，还有人认为他是用了营养品，但事实是，罗斯福每天都花一小时，把自己

关在屋子里玩邮票。世界织布业的巨头维尔福莱日理万机，他在中年以后却成为一名出色的油画家。原因是，他每天早起一个小时来画画，一直画到吃早饭为止。十多年后，他的油画有几百幅被人以高价买走。一个人，只要每天肯花一个小时来做点有意义的事，不管是否与工作有关，他们都可以造就辉煌，时间不必太多，每天一小时就够了。请问，一个青春中有多少个一小时？答案我想你心中自有数。

身处花季，我们自信，我们奔放。用样子先生的一句话，说，“是好自负的年龄”我们也许永远没有机会同巴金笔下的青年一样，轰轰烈烈，大干一场，因为我们处于不同的时代，我们的精神思想当被赋予新的意义。光阴流逝，世事更迭，不变是一时的想法，改变是永恒的法则。既然所有的欢乐与失败，痛苦与成功，都会在时间的流逝里稀释、消隐，那和不看淡这些，好好享受青春的过程。青春是旭日东升前泛起的鱼肚白，是彩虹桥架起前的轰鸣雷雨，让我们用拥抱来收藏青春，度过有意义的生命吧！！

尊敬的校领导、老师、亲爱的同学们：

大家早上好，我发言的题目是：青春的呐喊。

春回大地，万物吐露生机。高考的脚步和春天一起悄悄地想我们走来，在这明媚的春光里，我们已经进入高考冲刺阶段。

“逝者如斯夫，不舍昼夜。”的确，时光如流水般，一泻而过，转眼间，三年高中只剩下的不足百日。但是现在还有大部分人耽于玩乐，沉溺于网吧，私心杂念丛生，精神恍恍惚惚，生命只剩下了躯壳。浪掷青春虚度近三年。而不同的是另一部分同学勤奋拼搏近三年。前后两种的不同的高中生活，能折射出不同的人生前途。玩弄人生的人会被人生所戏弄。也许是被所谓的儿女私情/花前月下/出身贵贱/基础好坏等等因素所影响。同学们：所谓的花前月下，只是短暂的潇洒，迅速来临的失败，会让你在成功者面前沮丧。不要悲叹较低的的

人生起点，不要悲感出生的贫贱，不要抱怨过去的基础不好。往前看吧，人生的道路可以逆转，时光的脚步只能向前。请你相信未来/相信自己/相信一分耕耘一分收获/相信皇天不负有心人/相信改变命运的只有自己。

暂时放下那些悲观的观念，暂时放下那些所谓的“我不行”去努力拼搏最后的90天。如果我们做与不做，都会有人笑；如果做不好与做得好，还会有人笑。那么我们索性就做的更好来给人笑吧！而今这百日冲刺在有些同学眼里觉得很无聊，很痛苦。而整日玩些无聊的游戏\看小说/上课睡觉或说话……来虚度这百日冲刺，之所以感觉如此，是因为没有把心放在学习上，没有把自己融入到这百日冲刺之中，再说对考学倍感无力。。同学们：只要我们想上学，只要我们还愿意走这条路，对这条路还有信心，不怕这一路的荆棘，我们就有学上。古人云：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”我们也耐得住寂寞，承受的起艰难。我们定能学业有成！

十年铸剑，只为炉火纯青。一朝出鞘，定当倚天长鸣。其中定有铸剑的艰难与寂寞，然而他们承受了。所以他们能铸成绝世好剑。十年寒窗寂寞伴，一朝成名幸福随。这也能说明，不付出何来回报。含笑播种的人，一定会含笑收获。也正是如此。

问苍茫大地，谁主沉浮？我们应当主宰我们自己的世界，我们的地盘我们做主。我们的人生我们自己走。风华正茂，书生义气。有谁能阻挡我们青春的脚步。鲁迅曾说：“真的猛士，是敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。我们要向青春呐喊，不做艰难的奴隶，要做青春的主人/真的猛士。我们年轻，我们怕什么/怕就怕自己甘心忍受现存的生活。不敢拼，不敢做。这不是我们现代青年应有的。百日冲刺应一“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书。”为准则。努力搞好自己的学习任务。我们要以最饱满的热情，最昂扬的斗志，为三高创造奇迹，为三高树立一面大旗，为学弟学妹们树立一个奋斗的方向。

壮怀激烈，批荆斩棘。敢叫日月换新天，意气风发，批波斩浪，直挂云帆济沧海。十载寒窗，百日苦练，何等英才夺桂冠。一腔热血，万丈豪情。我辈健步登金榜。呕心沥血。卧薪尝胆，定将折桂涉蟾宫。百练成钢，十年一剑。宝剑今朝试锋芒。百日拼搏一战成功，少年自有少年狂，战舰扬帆，雄鹰展翅。誓圆大学梦！此新不改此行无撼！

历史的使命已经把年轻的我们推向时间的最前言，高考成功舍我其谁。我们应以十足的信心，百倍的决心，万分的恒心，将具有人生转折意义的高考进行到底，让我们年轻的生命在火热的六月尽情的燃烧吧！

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。

时光的老人又一次送来了五月，迎来了又一个“五四”青年节。在这阳光灿烂，安宁祥和的幸福生活之时，我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啊！

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，当一个人在年轻是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。艰苦能磨炼人，创业能造人。青年一代的我们，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，赶快行动起来吧！

大学青春的演讲稿分钟篇六

大学何为：这是一个大学辅导员写的大学新生思考，也是入学新生首要思考的三个问题，也曾经是我朦胧疑惑的问题，但是现在我找到了答案，也让我找到了方向，找到了目标，写下了我的大学生涯规划，也想与大家分享一下我所思所感。我的题目是3+，3+就是3年的大专和我的比较近的一个目标专升本。

以前听老师和家人说，要努力学习，考上的学，那里是乐园，是天堂。然后为了这个理想如和尚念经，寒窗数十载，奋斗着！当今天来到了这里，你是否想过，何为大学大学对于你的人生意味着怎么？我想大学时一个丰富的资源库，是一个让我们独自学会挖掘和发现资源的地方，是一个走向社会前的最后一片乐土和舞台。

大学也意味着无数的第一次，第一次脱去高考的负担，开始属于自己那梦想的追逐。第一次要独立承担自己的责任，第一次，远离家人，来到这陌生的地方。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，大家都知道吧，当我不予完全苟同，我想在追寻真理方面，前方的道路看似漫长其实是那般短暂，但我将在这看似漫长的路上百折不挠，不遗余力地去追求和探索我的梦想。

树立职业目标，给自己一个清晰的定位。我的定位是一步一个脚印，尽我所能走我所路，学好基础，学好技能，学好利用大学资源，冲出专升本。积极参加各项活动，努力拓展素质能力，让自己变强。

大学为何？

完善自我，为了让自己的目标实现。

当大学的校门向我们热情地敞开时，我们似乎已能够看到未来充满浪漫的绚烂。此刻，让我们的心紧紧拥抱梦想，不要浪费宝贵的生命在任何一个终会后悔的地方：水滴石穿，当梦想起飞的时候，扬起我们自信的笑脸。给我一个梦，我希望成为一个室内设计师。给我路程的方向，走向美好的明天。