

# 共筑青春梦演讲稿 珍惜时间把握青春班会策划书(大全9篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？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。

## 共筑青春梦演讲稿篇一

- 1、培养学生珍惜时间的好习惯
- 2、认识到珍惜时间的重要性，能好好抓住机会，认真学习，为以后学习做好准备。

- 1、诗朗诵
- 2、讲故事
- 3、情景短剧
- 4、谈感受

高一文科班教室

- 1、布置教室，在黑板上写出主题
- 2、提前一周收集关于《珍惜时间》的故事
- 4、排练短剧

张俊辉（甲） 朱昱昱（乙）

甲：时间可以说是一切事物的主宰。正是时间的存在使地球上的每一个角落有了白天黑夜。让人们不断地经历春夏秋冬、花开花谢，太阳的东升西落——————时间规定了地球旋转一周是24小时，时间设计了春，夏，秋，冬的到来与结束。

乙：虽然时间控制了万物是生命周期，但在这有限的时间里，万事万物有各自的生活方式，其中的共同点就是努力将自己的特点一一展现，让自己在短暂的生命旅程中放出更加灿烂的光芒，这也就是生命的意义。我们也是如此，人的平均寿命在七十左右，怎样才能把握这有限的生命，去做更多有意的事情呢？答案只有一个，就是珍惜时间。

合：主题班会《珍惜时间》现在开始

甲：杨柳枯了，有再青的时候。

乙：桃花谢了，有再开的时候。

甲：燕子飞了，有再来的时候。

乙：然而有一样东西却是一去不复返。

甲：它能给勤奋者留下智慧和力量，给懒惰者留下空虚和懊悔。它能像海绵里的水，只要愿意挤，总是有的。

乙：它是组成生命的材料。

甲：它是衡量重量的标准。

合：它就是——齐（时间）（钟表滴答声）

甲：同学们，现在请闭上你们的眼睛，仔细听一下，你们听见了吗？这是时间的声音。

甲：接下来，请宋振华为我们朗诵诗歌《时间》。

节目一：朗诵诗歌《时间》

乙：不经意间，时间正一分一秒地从我们身边流逝。

甲：时间是不等人的。

乙：想挤出时间不容易，但失去时间却很容易。

乙：无论迎着多少无奈，无论听着多少感慨，它从不因势而变，因人而异。

甲：凡是在事业上取得成功的人，没有一个不是珍惜时间的典范。

乙：现在请有收集关于《珍惜时间》故事的同学为我们讲述一下他们所收集的故事。

节目二：讲故事

故事1讲述《爱迪生的故事》

甲：过渡：故事都是关于珍惜时间的典范。那我们有没有在日常生活中浪费时间的故事呢？

故事2讲述《浪费时间的故事》

乙：恩，这个例子的确非常典型。我相信这是存在于各位同学身边的现象吧。希望同学们听了这个故事以后开始学会提醒自己：珍惜时间。

甲：一个人的青春能有几年？莫等闲，白了少年头，空悲切。

节目三：小品《遗憾》

乙：看完这个故事后，想必同学们都会有一些感想，现在我们就来听听同学们的感想。

节目四：谈感受

甲：同学们，时间赋予我们每个人是非常公平的。

乙：不会多给你一分，也不会少给你一秒。

甲：珍惜不珍惜它。

乙：抓紧不抓紧它。

合：就看我们自己。

甲：记住：今天应做的事没有做，明天再早也是耽误了。

乙：对！

甲：浪费时间是一桩大罪过。

乙：对！你说的没错！

甲：这哪是我说的，这是裴斯泰洛齐和卢梭说的。

乙：他们说的真好，你还知道什么？

节目五：名人名言

节目六：歌曲《隐形的翅膀》

甲：伴随着优美的歌声，我们这次主题班会也接近了尾声，我想同学们在这次班会中应该学到了不少。

乙：下面请班主任对这次班会进行点评。

老师点评

结束语：

乙：同学们，请赶快珍惜时间吧！暂时放弃上网、进游戏厅所做的无聊事情，多看看书籍，努力学习，考虑一下未来。

合：同学们，请珍惜时间吧！

甲：这次班会课到此结束，谢谢！

## 共筑青春梦演讲稿篇二

班级是由师生个体组成的群体。集体是教育的目的，又是教育的手段。组织丰富多彩的生动的教育活动，不仅可以给教育者以知识、经验、智能，而且能丰富我们的精神生活。

活动主题： 弘扬五四爱国运动精神

活动前准备： 收集关于爱国主义精神的资料，比如：五四爱国运动历史短片、知识竞赛相关内容、五四运动诗歌朗诵等。

活动时间 □ 20xx年5月19日晚7：30

活动地点： 07纺织大专204教室

活动流程：

- 1、主持人致开幕词，并且介绍到场的评委、嘉宾。
- 2、观看五四学生爱国运动历史短片。
- 3、五四爱国运动知识竞赛抢答(英雄队vs巾帼队)

(1) 巾帼英雄两队各选派一名队长，主持人只认准两队长举手速度，速度快的队伍则获得答题权。

(2) 优胜队可获得现场采访嘉宾一权。

(3) 落败队则须派1—2名代表现场谈谈对五四学生爱国运动精神的感想。

4、朗诵：《让五四灵魂铭记在我们心中》

朗诵者：邱双萍、曾艺辉、詹丽萍

刘文勇、李淑芳、姚森岛

5、奏唱团歌：全体成员

6、主持人宣布此次班会圆满结束

工作安排：

1、方丽惠：负责班会前准备，如：桌椅安排、迎宾等

2、吴佳琦：电脑控制，如：幻灯片、歌曲、短片、图片等

3、陈儒泽：灯光控制

4、余泉鑫：负责会场清理

## 共筑青春梦演讲稿篇三

尊敬的各位领导、各位老师：

大家好！今天我演讲的题目是《潜心耕耘，无私奉献——共筑青春梦》。

梦想是什么?梦想是一种憧憬和渴望，梦想是一种动力，梦想是一种愿望。“青春梦”一个响亮的代表中国人的铮铮铁骨的梦想。

公元20xx年11月29日，中国历史上必将浓墨重彩：在这一天向世界宣示了“青春梦”。青春梦是“富强之梦”，是“民主之梦”，是“文明之梦”，更是“复兴之梦”。实现中华民族伟大复兴，就是中华民族最伟大的梦想!

朋友们，为民族复兴，几代人前仆后继!正是对这一梦想的接力奋斗，神州大地沧桑巨变。今天的中国，奥运梦、世博梦，美梦成真;潜海梦、飞天梦，梦圆海天!

“空谈误国、实干兴邦”这是对国人的谆谆告诫。只有每个人脚踏实地，干好自己的本职工作，汇细流成江河，青春梦才能够坚实稳健、才能美丽绽放。

青春梦与个人梦唇齿相依，作为平师附小的一名普通教师，我很荣幸的站在这儿和大家分享我的教师梦。

小时候，看到母亲躬耕于三尺讲台的时候，我就暗下决心，我也要做一名黑板的耕耘者;长大后，当一纸通知书将我引进师范大门的时候，我默默告诉自己，我要做一名优秀的教师。20xx年九月，我多年的梦想得以成真——我成了一名光荣的人民教师。

我不是一个演员，但是讲台就是我的舞台，学生就是我的观众。站在台上，看着台下那一双双清澈的眼睛、一张张灿烂的笑脸，我感受到教师这个职业的神圣。所以我梦想成为一个有生命力的老师，和孩子们一起成长。课堂上学生的思索、领悟和每一次积极的发言都激励着我，让我更加珍惜我的工作。把它当作一种理想与事业、一种挑战自我完善自我的追求。

老师是爱的化身，是奉献的代名词。光阴似箭，弹指挥间，我工作已有五个年头了，身边涌现出了许多可歌可泣、无私奉献、积极进取的典型人物。

我们的老校长，倾情附小三十载，功勋卓著彪史册。她在平凡的岗位上无怨无悔，默默奉献，将自己的一生奉献给了她深爱的学校、深爱的教育事业。谱写了一曲雄壮的师者之歌，圆了自己的教育梦。

我们的新校长，深感使命神圣、责任重大。他秉承附小的优良传统，以身作则，开拓进取，实干兴校，带领我们走在追求新梦想的路上。

我们的班主任，为了心中的那份梦想与追求，每天披星戴月，爱生如子，发挥着中流砥柱的作用。

我们即将退休的教师，几十年如一日奋斗在教坛上，用自己的一生去浇灌孩子的心灵。

“一个人可以一无所有，但是不能没有梦想。”正是因为有梦想，我们才经历坎坷依然前行，正是因为有梦想，我们才历经沧桑，痴心不改。作为新时期的有为青年，我们更应勇立潮头、开拓创新、创先争优，用我们的青春和实干铸就中华民族的伟大复兴。唯有如此，才无愧于我们这个伟大的时代，无愧于教师这个职业赋予我们的历史使命！我坚信中国复兴腾飞的梦想从你我身上开始！

## 共筑青春梦演讲稿篇四

### 知识与能力

1. 搜集与“青春”有关的诗歌、散文等文学作品，培养有目的地搜集资料的能力。



2. 培养当众表达的能力。

## 过程与方法

1. 教师指导学生前期的准备工作，实行分组负责制，每组确定自己的表演方式，作好准备。

2. 班会过程中，教师发挥监督、协调的功能，由学生主持。

## 情感、态度与价值观

1. 学生通过班会体会各种不同的“青春”的脉搏，享受青春，抒发青春的感受。

2. 交流各自对“青春”的理解，共同成长。

## 教学重点

通过师生间、同学间的相互交流，感受青春的可贵可爱之处，引导学生正确对待生活中所出现的问题。

## 教学准备

## 教师准备

1. 活动前布置任务，合理分组。

2. 准备与“青春”话题相关的文学作品等。

3. 指导学生组织活动

## 学生准备

搜集资料，如与“青春”有关的文学作品、名人名言、名人成材故事等。

## 教学步骤

### 教师活动学生活动

1. 竞选下一任班长。
2. 结合自己年少时的想法作班会的开场白。
3. 引入“青春的心愿”话题，让同学畅谈心愿。
4. 进入“青春座右铭”版块，让学生诵读名人名言。
  1. 候选人上台演讲，学生投票。
  2. 尝试理解教师的心情和心境，和教师更好的交流。
  3. 学生畅谈心愿。
  4. 学生诵读名人名言。

### 教师活动学生活动

“让贤”，请出学生主持班会。在学生活动的过程中当好一名旁观者，认真聆听，认真思考，认真总结，尽量多的通过这次活动理解学生的心理。同时，适时引导，做好监督、管理的工作。讲故事。讲述名人青春成长的故事。

歌“颂”青春。朗诵以“青春”为主题的诗歌。

以上活动由主持人指名各小组代表完成。

### 教师活动学生活动

1. 最后总结，针对所见所听发表所感，走进学生生活世界。
2. 布置学生作业，就主题班会写一篇随感。
  1. 认真聆听

教师的感想，感受教师所感。

## 2. 用文字畅谈“青春”

### 班会总结

八年级的学生正处在成长的关键时期，叛逆心理较强，存在较多问题，对生活、对社会、对世界的质询很多。教师需要引导他们成长，让他们形成健康的个性和积极的人生观。通过这次主题班会，形成交流沟通的良好氛围，引导学生认识“青春”的宝贵与可爱。

## 共筑青春梦演讲稿篇五

二、地点：高二. 一班

三、班会主题：新学期，新畅想

四、班会背景：

通过高一这一年的学习，学生感受到了高中生活的紧张和快节奏，同学们都很努力，班级已经形成积极向上的气氛，可是考到我校的学生普遍基础薄弱，他们身上的习惯非常不好，所以特别需要老师的指导。

五、班会目的：

1. 通过“新学期，新畅想”主题班会，让学生明确高中第一步要迈在严守规范、高效率学习、融入集体这三点上，同时使学生能初步认识自身的问题，从而不断改进，为高中生活奠定良好的基础。

2. 通过让所有的学生积极参与，让学生深刻理解高中生活“开头难”，而解决开头难的金钥匙是“开头严”无论是

在规范做人、学习、还是在融入集体等方面都要严格要求自己。

3. 通过主题班会使学生理解高中生活的新起点同时也是人生的新起点，要好好把握；

## 六、班会准备：

1. 组织学生认真学习《教育管理手册》、《中学生道德操行手册》，据此由全班制定班规，讨论通过。

2. 暑假我进行了家访，和每一个学生与家长一起分析了上个学年的成绩的好坏；组织班中本次考试成绩较好的学生总结自己上学期的好的学习方法。

3. 请全班学生参与，每人以“新的起点”为题，写一下自己在新学期的目标。

## 七、班会过程：

1. 主持人致词，班会开始

2. 班委会发言(生活委员、科代表、团支部、体育委员)

3. 学习方法、经验、教训交流

4. 学生代表发言，展示“新的起点”作品，与全班共勉

5. 值日班主任发言

6. 班主任发言

7. 宣誓

## 八、关于主题班会“树雄心登高远”的总结

首先，从班会背景和设计看，高二的德育主题应以“适应”为支点，学生们感受到了高中生活的紧张和快节奏，绝大部分学生对高中生活表现出不适应：由于对高中缺乏充足的思想准备，有的学生总是紧张不起来，松松垮垮，想学又学不进去；有的学生对新集体不能尽快适应，不能融入集体；由于缺乏合理的时间安排以及科学的学习方法，有的学生学习努力，但成绩却没有进步，第一次月考失利，甚至几门不及格，表现出困惑与迷惘；由于缺乏良好的学习习惯和养成了依赖心理，班中作业交不齐、忘记写、忘记带、甚至抄作业、上课睡觉的现象都时常发生。

为进一步了解学生，使自己的教育工作更有的放矢，我进行了家长和学生的问卷调查。不愿意在这样一个新的开始就掉队，同学们都很努力，这样，无论从家长还是学生，班级已经形成积极向上的心理气氛，但他们中的大多数对高中与初中的区别不甚了解。面对期末考试的失败，许多家长和学生都不知所措。在这样的背景下，我决定召开“新学期，新畅想”主题班会。使学生明确高中的第一步应该怎样走。

通过连续几年带高二学生的实践以及对高二规律的摸索，我深深知道，高中的第一步不是直走，而是转弯；不是走坦途，而是爬高坡。高中的学习知识点密度大，知识难度深，课程进度快；高中的社会活动多，要求学生承担更多的社会责任。而考到我校的学生之所以分数低，并非智商有问题，而主要是情商上的缺陷。因此我认为指导我校学生迈好高中的第一步应该着重在三点上：

1. 要让学生把学会做人放在首要的位置上，做人从规矩始，要狠抓规范的养成教育，抓反复、反复抓，丝毫不能放松；
2. 指导学生领悟高中学习的特点并掌握高中学习的学习方法，培养自己严谨治学、脚踏实地的学风，吃苦耐劳、持之以恒的品质；
3. 引导学生尽快融入新的集体，培养自己多方面的能力，参与集体活动，发展自身特长，展示才能，确立自己在班集体中的恰当位置。最后，还要通过让所有的学生积极参

与班会活动，让学生深刻理解高中生活“开头难”，而解决开头难的金钥匙是“开头严”无论是在规范做人、学习、还是在融入集体等方面都要严格要求自己。

其次，为了召开好班会必须围绕主题做充分的准备，并且许多准备都不是刻意的，不是为了做一节班会去准备，而是为达到教育目标实施教育行为，按部就班，水到渠成。班会只是这个教育过程中的一个阶段性总结。教师在其中的引导和组织工作非常重要。我做了以下准备：

1. 要让学生守规范，必须先让学生知道规范是什么。为此我利用两节班会组织学生以主要是讲解辅之以讨论的形式学习了《中教育管理手册》、《东城区中学生道德操行手册》，据此由班主任制定各项班级规章制度，由全班同学讨论修改通过。并在实践中严格执行，赏罚分明。
2. 事先对家长和学生进行了问卷调查。
3. 分析学生高中一个月学习中的优势和劣势，制定下一步学习的方案。此外，我又组织班中本次考试单科成绩较好和均衡发展学生总结自己两月来的学习方法。要求学生结合自己的实践经验，并向各任课老师及家长询问，同时参考一些指导学习方法的书籍写成文。

树雄心登高远

## 共筑青春梦演讲稿篇六

在这节主题班会上，我的心灵受到了的震颤，我也很想测试一下自己的心房有多宽。孩子们同样也都在测试题中悟到心理健康的重要性，他们的心灵也受到了冲击，能够看得出，他们的心与之得到了共鸣，也想起了自我仅有坚持心理健康，人格才能变得更美。我觉得这是这节心理健康课的成功之处，用测试题来牵动了44位学生的心，选材适当，又别具风格。

但也觉得有几个地方的设计能够再改一改，相信会得到更好的效果，现设计如下总结。

1、一些学生答题后，班长进行概括时，应让学生谈谈自己的感受一下，让学生们的心理有一个缓冲期，这样再进行下头的环节，会得到更好的理解和升华。而不会弄的教学环节进行不下去，感到冷场的尴尬。

2、教学环节中有一个环节是教师让学生以小组的形式讨论自己的平时的表现，这一步，我认为有时候每个人都明白自己做了什么，但却无法用言语来表达的，尤其是在这样的场合，同学们会在心中想，但不会轻易说出来，所以这一步的教学显得没有生气，学生之间几乎没有多少交流。在这一步的设计中，教师最好采用让学生自己想，然后把想法写下来的方式，相信会得到更好的效果。

3、整堂课还让几个有代表性的学生上来表达自己所谓觉得心理健康应从那开始，这样能够供给更多的时间给学生来感受、思考、交流。学生能进一步用别人的例子来反省自我，教师再做一下引导，效果很好，课堂气氛也挺好的。

4、仅从这节课来说，对学生的教育引导效果很好，但从整个心理健康教育来说，还需要进一步的发掘，让学生感受、理解出对自己的要求，做为孩子，我们应怎样引导他们，怎样让他们带有健康的心理去努力学习，为他们争光等。

每一节优秀的课，都是在不断的学习改善，再学习再改善的过程中产生的。做为心理健康教育课也一样，需要我们教师投入百分之百的努力与思考，才能得到预期的效果。有不当之处，还请同行们提出宝贵意见。

本次班会因为有了充分的准备才使得班会能够顺利的开展。本次班会主要得与失：班会虽然结束了，可是留给我们的思考没有结束。

## 共筑青春梦演讲稿篇七

各位领导，各位老师，各位同学：

大家晚早上好，有人说青春是一瓶可乐，激情而澎湃；有人说青春是一杯绿茶，馥郁芬芳；也有人说青春是一杯白开水，在平淡中默默耕耘；而我要说，青春是一支神奇的画笔，画出青春的绚丽，画出梦想的轮廓，画出青春与梦想在岭南的土地里萌芽，开花并结果。

在极速发展的社会中，在事过境迁的现实里，青春是我们拼搏的资本；在忙碌无常的生活中，在钢筋水泥的建筑物里，梦想是我们奋斗的'动力！青春一瞬即逝，或许在你的一眨眼间，青春的列车已经轰轰烈烈的从这一站驶向了下一站；青春如沙，在指尖慢慢流逝，当你发现青春流逝完的时候，岁月的伤疤已在你的身心结下了疤痕，屈原有言“百金买骏马，千金买美人；万金买高爵，何处买青春？”李大钊说“青年者，人生之王，人生之春，人生之华也”古人又言“有智者，事竟成。破釜沉舟，百万秦关终属楚，苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”所以，把握青春，把握年华，我们尽情地举起梦想的双手，在岭南的花季里，实现梦想。

残奥会游泳冠军何军权以隐形的双臂战胜了众多对手，站在世界冠军的舞台上，他的故事让每个人心灵深受震撼，感动了中国，感动了世界！我们不禁要问，为什么一个无臂残疾人也可以实现自己璀璨的梦想？何军权说“我要在我仅有的青春里做正确的事，超越自己”他把握了自己的青春，以有限的青春，实现辉煌璀璨的奥运冠军的梦想，留给我们无限的遐想与佩服。

反观我们，我们有青春，我们有梦想，我们更加有岭南的默默支持，那我们还在等什么？也许你还在挣扎人生得失，徘徊于高考失败的边缘，或是苦苦等待，但请记住，其实这一切都不重要，重要的是我们拥有青春，我们拥有梦想！



爱迪生曾经说过：拥有梦想者方能在革命的暴风雨中奋斗！我们要做有梦想的人，要学会面对。海明威曾经说过：人可以被毁灭，但决不能没有梦想。面对大学，我们要自强不息、坚强不屈、顽强拼搏。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。在前进的道路上，我们在哪里跌倒，就要在哪里爬起来，做个永不被打败的人！做个把握青春的人！

我要告诉所有的人，“青春的号角已经吹响，梦想的烽火已经点燃，我们指点江山，激扬文字，并且用青春的年华载着青春的梦想，青春的我们在青春的芬芳里拾梦岭南。

青春的我们在青春的芬芳里拾梦岭南。

## 共筑青春梦演讲稿篇八

主持人1：尊敬的老师！

主持人2：亲爱的同学们！

合：大家下午好！

主持人1：下面我宣布初一九班班“做一名优秀的晨光一校学生”主题班会现在开始！

（同学回答）

主持人2：刚才同学们说的都很好，希望我们班的同学们都能从自身做起，做一名优秀的四中学生。

主持人1：好，下面我们进入下一个环节

合：校园规范我知道！

主持人随机问校园规范16条，找学生回答

主持人1：通过刚才的活动可以看到我们班同学对校园的规范掌握的很好，在这里我希望大家都能做到学校对我们的要求。

主持人2：做一名好学生不仅表现在日常行为规范上，还表现在我们对学习的态度上，接下来有请xx同学为我们讲述一个名人求学的故事。

□xx同学讲故事)

主持人1：感谢xx同学的故事，很励志，也很感动，我们只有付出了才会有收获。下面请大家分享一下你有什么好的学习方法。

(同学回答)

(同学朗诵)

主持人1：：通过这节班会我们已经对如何做一名优秀的晨光一校学生已经有了一个深刻的概念。

主持人2：做一个优秀的中学生要求我们从学习上，生活上，情感上，言谈举止，文明礼仪等等方面，都要做好！我们也有信心做好。

我们会自觉维护学校的荣誉，做一个文明的中学生，创造一个文明的、先进的班集体，建设一个文明的进步的校园。

在此我们代表七三班的所有同学向老师们表示衷心的感谢！祝各位老师工作开心，身体健康！同时也希望本班的所有同学都能让做名优秀的中学生！

主持人1：最后有请班主任做此次主题班会的总结。

(班主任总结)

主持人1：感谢班主任对我们的谆谆教诲，现在我宣布  
合：此次《做一名优秀中学生》的主题班会到此结束。

## 共筑青春梦演讲稿篇九

各位老师各位同学大家下午好（齐）

欢迎参加310班主题班会

本次班会的主题是：

（点）无悔青春

下面我宣布，310班主题班会现在开始！

1:开场白

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。

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。

2: 听到青春这个词，大家会想到什么呢？……

的确，青春一词内涵丰富，每个人心中都有一个属于自己的青春，你的青春是什么样的呢？

4: 那么，大家来说出自己的青春座右铭吧!……

大家说的都很不错

5: 青春，对于我们每一个人来说都是一次充满着新奇和心动的航行，

我们期望着能长风破浪，但也许迎接我们的是惊涛骇浪；我们希望能一帆风顺，但等待我们的却是暗涌下的礁石；我们渴望着能直抵港湾的怀抱，但也可能面对迷失在茫茫大海。每个人在抛锚的时候，回望漫漫的航程，就会发现，原来我们在同样的距离中演绎的人生却是如此的不同内容。无论结果如何，我们的青春，已经起航！（昂扬）

6: 青春是充满诗意的，让我们倾听心声，讴歌青春！下面请欣赏诗朗诵。

（找同学上台挨个读小诗）

7: 关于青春，我们有说不完的话，然而，青春就像一首无音符的歌，青春就像一首没有韵律的诗，青春多半是美好的，而愈是美好的东西愈是最容易失去的，若在青春之际，感处无悔，人生才会更加璀璨，青春的风景才会更加绚丽。也许青春真的无情吧！曾在几时埋下的种子，需在青春的季节里付出，艰辛的耕耘，才能使它开出灼艳的花朵，结下丰硕的累果。然而，昨日的黄昏已落幕，逝去的春风，再也不会轻拂那往日的和雨，青春的雨季里也没有了鲜艳的花朵。但是，只有今天，只要我们能把握住青春，拥有自己的人生，明天就会更加辉煌灿烂，那时那刻，我们也会对青春无悔，没有白白地让它付诸东流。

热爱青春！把握青春！无悔青春！（齐）