

# 2023年不负青春不负韶华的演讲稿 不负青春不负韶华演讲稿(优秀10篇)

竞选过程中需要保持积极向上的态度，勇于面对挑战和反对意见。以下是小编为大家推荐的青春电影和图书，与大家分享美好时光。

## 不负青春不负韶华的演讲稿篇一

亲爱的同学们：

有人说青春像一束耀眼阳光，朝气蓬勃；有人说青春像一首无悔歌，唱出酸甜苦辣；还有人说青春像一朵鲜花，芬芳中含着一份羞涩。好似小溪成长岁月，在记忆沙滩留下幼稚足迹从咿呀学语到蹒跚学步，在到现在我总会有许多五彩斑斓回忆。

在我家楼道里，有一位清洁工，我很小时候他就在这。

他年纪很大，穿着一件蓝衣服一双军绿靴，黑黑皮肤下有一双炯炯有神眼睛，焕发光彩。他每天在楼道里忙上忙下，拿着一把旧扫把，从不喊累。

我小时候觉得他讨厌，每天早上天还没亮我就被他扫地沙沙声吵醒，害我每天上学无精打采，而且每天下楼道时他都要对我笑一笑，我觉得全身很不舒服，会瞪着他，看到却仍是那一双炯炯有神眼睛。每天他扫起灰尘呛得我直咳嗽，我便故意地蹬几脚，但他却也不生气，仍是笑笑，我心想笑什么笑，真是恶心。然后便会头也不回地走掉，一点都不觉得后悔。

他每天都会随身带着一个馒头，扫完后就坐下来，拿起馒头大口大口地吃起来，尽管上面全是灰。我每次看到他吃相，心想真恶心，吃饭样子都那么难看！当时我从没有想过要帮助

过他，甚至火上浇油。直到有一天，老师给我们上了一堂爱心课，我才对他态度发生了改变。他工作是如此辛苦，那么多楼道都是他一个人完成。而且每天只吃一个馒头，根本没营养。每天还吸入大量灰尘，得病几率很大。

所以我决定今天去帮助他。终于等到了放学，到了家门口，我看到他仍然在吃馒头，于是我给他买了一根热狗，把热狗递给他，他感到很惊奇，接过了热狗，吃了起来，我便拿起旁边扫把，同他一起扫起来，他对我笑了笑，我突然感觉他笑得好温暖，他也拿起扫把，同我一起扫起来。过了一个小时，终于扫完了地，我精疲力尽坐在地上，他也在我旁边坐了下来，我突然感觉，好后悔，但是随即觉得很自豪，他对我竖起了大拇指。我又看了看他那炯炯有神眼睛。

成长岁月虽历经坎坷，但也无所遗憾。让我们在这青春里尽情沐浴美好阳光。

## 不负青春不负韶华的演讲稿篇二

亲爱的老师和各位同学：

青春，汲天地之精华，取万物之灵气。这是人一生中最美年华，如同四季盛夏时期。一切事物在青春面前都显得黯然失色。只要你拼搏自信有活力，那么，你青春，便是无悔青春。

拥有无悔青春需要我们拼搏，积极进取。在成长岁月里拼搏，是使我们无悔关键。逆流而上鲑鱼为了返回家乡，不惜飞越瀑布，避开饥饿熊，耗尽自己力气回到家乡，产下鱼卵后幸福地死去……这是愚蠢吗？不，这是鲑鱼为了子孙后代在拼搏啊！产完卵，他们就会死去。这是没有留下任何遗憾之后洒脱。

拥有无悔青春还需要自信，敢做敢当。小泽征尔是世界著名交响乐指挥家，在一次指挥家大赛决赛中，他按照评委会给

乐谱指挥演奏，敏锐地发现了不谐声音。起初，他以为是乐队演奏除了错误，就停下来重新指挥演奏，但，还是不对。于是，他认为是乐谱出了问题，但作曲家评委会权威人士坚持说乐谱没有问题。他思考再三，最后斩钉截铁地说不！一定是乐谱错了！话音刚落，评委们立即站起来，报以热烈掌声，祝贺他大赛夺魁。原来，这是一场评委们精心设计圈套。前两位指挥家发现了错误，但却因为随声附评委们意见而被淘汰。小泽征尔自信使他成就了梦想。我们也需要像他一样拥有自信，成就梦想，拥有无悔青春。

青春充满了活力。教室里，有我们认真听课身影；草地上，印记着我们汗水；书桌上，有我们刻苦学习痕迹。但我们孜孜不倦，像勤劳蜜蜂。我们是充满活力，青春也是需要充满活力。

青春是一首美丽歌，多少故事在歌声中诞生，交织成难忘旋律。青春不能永恒，但却可以无悔。

## 不负青春不负韶华的演讲稿篇三

尊敬的评委，亲爱的同学们：

大家好我今天演讲的题目是xx青春如行云流水，淌指而过，抓不住也握不稳，因此青春也显得格外珍贵，容不得半点浪费，但亲爱的朋友，请不必感叹青春的柔弱易逝，她是如此富有生机与精彩。她能够支持你站稳岗位，负好己责，拼搏出你要的生活。那么正值青春的我们，就应该乘青春正值旺季。

草长莺飞之时，怀揣着激情，勇敢的面对生活，燃放自己，用流逝的青春去换一个我们要的明天。还记得刚来到大学的日子吗？想起来，不远，仿似昨天，可细细想下来，又觉得是好久。

好像已经是好远的好久以前了。回味这一路走来，有高考后自己汗水没有白流的欣慰，有考入大学时的兴奋，有离开家遇见她们的悸动。当然，也有过难过与失意，或者悲伤和失落。

因为学校的小道没有林荫，食堂大妈的手艺不合我们的胃口，教室桌椅的坐着不舒服等等。

可是随着我们携手上课下课，吃饭玩耍，开开玩笑间，多出来的胡茬也悄悄的留下了岁月的痕迹的两年里，逝去的青春，我们渐渐熟悉，拥有了熟悉的笑脸，亲切的言语，可以曰人。

可以曰家，可以曰天下。慢慢的那些细小的不满与失意也尽然被图书馆里的书香掩盖，翻阅一页页间，学习充满了我们青春的每一个角落。看似如此简单，琐碎，却也无不在努力勾勒出我们多姿多彩的青春。亲爱的朋友们，不可否认我们都迷茫过。因为这因为那，放纵过、难过过、冲突过、生气过、莫名过，可是在每一个夜晚过后，新的一天又如约而至，又有一天的时间来改变改善。

那么我们还有什么理由继续生气、放纵？以至于浪费我们如此珍贵的青春。青春是短暂的。但是就是再短暂的时光也没有借口在我们的生命里虚度。我们要尽青春之力，负生命之责。

付出自己，馈赠给予，收获人生财富，留着在以后的岁月给我们成长和成熟提供一个契机。那么同学，如果你还在迷茫，抛弃迷茫吧，把握人生的航向，牢记勤字当头，不懈摇桨。

搏击涛海大浪，泛舟人生。用我们的青春和生命奏响时代的强音，用我们的聪明和勇气扬起

理想的风帆，打开成功的阀门，让美好的下一刻顺流而来，绘画出人生精彩的篇章。

## 不负青春不负韶华的演讲稿篇四

亲爱的老师和各位同学：

大家好！

其实，我们都希望所有的.年华里都要幸福，但是如果幸福可以唾手可得，那么世界上可能就没有悲情的人物了吧。不需要我们有多努力，拼死奋斗，非要有一个令人敬畏的成绩。所谓的不负好时光，就是你自己觉得，在以前的日子里并没有对不起自己。我们愿意付出努力，这就是以后回忆起来，年少的时候对得起自己的证据。努力过，不后悔，那就没有辜负任何时间和任何人。

在所有的青春里，每个人都在想，青春只有一次，我需要好好的享受。所以，你的享受就是逃课，疯狂的嗨，不努力，喝酒抽烟，打架……如果这就是你想要的生活，那么以后的你就会明白你现在的享受，会在以后让你付出代价。不负韶华，不负心。在懂事的年纪做该做的事情，生活一定会善待你。

最后希望以后的你会感谢现在拼命的自己，你的生活都能如意！

谢谢大家！

## 不负青春不负韶华的演讲稿篇五

敬爱的老师们，同学们：

大家早上好！（微笑应对大家）我是四（2）班的刘峰同学，今天我演讲的主题是——努力学习，只争朝夕。

年轻是搏击风浪的航船，昂扬潇洒。知识是青春航船的动力，

永不衰竭。处在童年中的我们，就应抓紧时间，持之以恒，努力学习，只争朝夕。

为理想而努力，为将来而奋斗，先辈们为我们做出了榜样。

因为努力，安徒生从一个鞋匠的儿子成为童话王子；因为努力，爱迪生才有一千多项伟大的科学发明；先贤古哲才给我们留下悬梁刺股、凿壁偷光、囊萤映雪的千古美谈。“早岁哪知世事艰”，由于我们的生活环境过于舒适，有些同学走向了生活的误区：抛开学习，恣意攀比，沉迷幻想，徘徊不前。孰不知世界上最快又最慢，最长又最短，最平凡而又最珍贵，最易忽视又最易令人后悔的是时间。古今中外，凡是为人类做出杰出贡献的人，都是从把握这天起步的。只有缺乏意志、毫无志向的人，才认为这天的事情没做完，明天还能够继续；也只有这样的人才会一生庸庸碌碌，一事无成。

同学们，我们在中心小学这个知识王国里，沐浴着时代的阳光雨露，我们没有任何理由抛开学习而恣意攀比，没有任何理由沉迷幻想而徘徊不前。

努力学习，只争朝夕，是我们义不容辞的职责；努力学习，只争朝夕，清晨的港湾，千帆竞发；努力学习，只争朝夕，人生的战舰，乘风破浪；努力学习，只争朝夕，胜利的凯歌，威武雄壮！国旗下的我们，在此刻向国旗宣誓：完美童年，我们只争朝夕！

我的演讲完毕、谢谢大家！

## 不负青春不负韶华的演讲稿篇六

青春期我志比天高，像春天一样富有生机活力；

青春期我豪迈洒脱，像夏天一样热情奔放；

青春期我，不知为什么变得如此多愁善感，像秋日丝雨一样深沉忧郁； 青春期我，有了冬天冷峻沉稳。

当我们想到青春时候，会想到很多美好事物……

青春是一把竖琴，是快乐。青春没有理由不快乐；

青春是书架，是智慧。没有书青春是不结果花；

青春是单杠，是运动。青春第一标志就是健康，而健康来自不懈运动； 青春是单个人，是独立。着意味着你长大了，成人了，不再依靠父母师长，你要有独立人格，自主能力，要对自己行为负责。

为了我们青春无悔生命闪光，用心珍惜青春吧！

## 不负青春不负韶华的演讲稿篇七

亲爱的老师和各位同学：

青春期我志比天高，像春天一样富有生机活力；

青春期我豪迈洒脱，像夏天一样热情奔放；

青春期我，不知为什么变得如此多愁善感，像秋日丝雨一样深沉忧郁； 青春期我，有了冬天冷峻沉稳。

当我们想到青春时候，会想到很多美好事物……

青春是一把竖琴，是快乐。青春没有理由不快乐；

青春是书架，是智慧。没有书青春是不结果花；

青春是单杠，是运动。青春第一标志就是健康，而健康来自不懈运动； 青春是单个人，是独立。着意味着你长大了，成

人了，不再依靠父母师长，你要有独立人格，自主能力，要对自己行为负责。

青春是活力象征，它蕴涵着智慧勇敢意志。有了这些，我们便有了克服困难勇气魄力。青春将使我们对未来充满新奇，使我们有勇气去面对眼前一切，使我们坦然地接纳欢喜忧愁，使我们能够尽情地享受人生竞赛乐趣。

为了我们青春无悔生命闪光，用心珍惜青春吧！

## 不负青春不负韶华的演讲稿篇八

尊敬的评委，亲爱的同学们：

大家好 我今天演讲的题目是xx青春如行云流水，淌指而过，抓不住也握不稳，因此青春也显得格外珍贵，容不得半点浪费，但亲爱的朋友，请不必感叹青春的柔弱易逝，她是如此富有生机与精彩。她能够支持你站稳岗位，负好己责，拼搏出你要的生活。那么正值青春的我们，就应该乘青春正值旺季。

草长莺飞之时，怀揣着激情，勇敢的面对生活，燃放自己，用流逝的青春去换一个我们要的明天。还记得刚来到大学的日子吗？想起来，不远，仿似昨天，可细细想下来，又觉得是好久。

好像已经是好久的好久以前了。回味这一路走来，有高考后自己汗水没有白流的欣慰，有考入大学时的兴奋，有离开家遇见她们的悸动。当然，也有过难过与失意，或者悲伤和失落。

因为学校的小道没有林荫，食堂大妈的手艺不合我们的胃口，教室桌椅的坐着不舒服等等。



可是随着我们携手上课下课，吃饭玩耍，开开玩笑间，多出来的胡茬也悄悄的留下了岁月的痕迹的两年里，逝去的青春，我们渐渐熟悉，拥有了熟悉的笑脸，亲切的言语，可以曰人。

可以曰家，可以曰天下。慢慢的那些细小的不满与失意也尽然被图书馆里的书香掩盖，翻阅一页页间，学习充满了我们青春的每一个角落。看似如此简单，琐碎，却也无不在努力勾勒出我们多姿多彩的青春。亲爱的朋友们，不可否认我们都迷茫过。因为这因为那，放纵过、难过过、冲突过、生气过、莫名过，可是在每一个夜晚过后，新的一天又如约而至，又有一天的时间来改变改善。

那么我们还有什么理由继续生气、放纵？以至于浪费我们如此珍贵的青春。青春是短暂的。但是就是再短暂的时光也没有借口在我们的生命里虚度。我们要尽青春之力，负生命之责。

付出自己，馈赠给予，收获人生财富，留着在以后的岁月给我们成长和成熟提供一个契机。那么同学，如果你还在迷茫，抛弃迷茫吧，把握人生的航向，牢记勤字当头，不懈摇桨。

搏击涛海大浪，泛舟人生。用我们的青春和生命奏响时代的强音，用我们的聪明和勇气扬起

理想的风帆，打开成功的阀门，让美好的下一刻顺流而来，绘画出人生精彩的篇章。

## 不负青春不负韶华的演讲稿篇九

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

人间四月天，是一年中最美丽的时节；十六七岁的我们，正

值一生最珍贵的年华。韶华易逝，时光荏苒。青春，它经得起磨炼却经不起消磨，容许我们挥洒却容不下挥霍。

青春承载着梦想。在这个年华中我们可以肆无忌惮，畅然释怀，高谈阔论自己想要行走的路，自己想要完成的事。因为我们正是青春激荡的少年，我们为追梦而来。所以纵使风雨曲折，我们也对失败甘之如饴；因为我们正处在这样的韶华中，所以我们愿为心中承载的梦想——风雨兼程百多天而头不回，披星戴月十余载而心无悔。

青春书写着智慧。现在的我们，可以在课堂中学习知识，丰富思想，为今后的道路添加一块块的铺路石；可以在失败中学会一种坚持，体验一种豁达；可以在成功中品尝一份喜悦，学会一份谦逊。在青春中，我们体会山不转水转，境不转心转的智慧，而就在这心灵的一转中，或许我们的人生从此潇潇洒洒，挥洒自然。

人生的路途总有峭壁险滩将你暗中牵绊，可只要我们把握坚持的绳索，经历过失败就不再畏缩，体验过挫折就不再窘迫，即使在汗水与泪水中，你也会看到最美的彩虹！同学们，趁着这青春的年华，去勇敢地追逐你们的梦想吧，不要在梦醒之后发出“梦中走了很多路，醒来却还在床上”的悲哀感慨，在多年之后只能怀揣“少壮不努力，老大徒伤悲”的满心悔恨。去急切地寻找书中的智慧吧，愿你在美好的春光中感受“书中自有黄金屋”的真谛，在春暖花开的四月“读遍万卷书，行遍万里路”！

愿我们的青春都如同冰心女士所说“一边播撒一边收藏，将这一径长途点缀得香花烂漫，使踏荆棘的人不觉得痛苦，有泪可落，却不是悲凉。”愿我们让青春汇成奔腾的河流，将年少凝为美丽的诗行，不忘青春，莫负韶华，将信念挂在桅杆之上，让成功之路起航！

# 不负青春不负韶华的演讲稿篇十

亲爱的同学们：

春的气息越来越浓，谁能勤勉有为，谁就能抢抓先机。日前，一场全县“五水共治”现场会再次擂响了奋进的战鼓，各地闻声而动，狠抓思想认识，狠抓举措落实，狠抓项目推进，马上查、马上改、马上治，展现了饱满的好状态，掀起了治水的新高潮。

治水关系到“绿水青山就是金山银山”的发展新路，是改革的突破口、发展的制高点、群众的关注点。因此，全力打好治水攻坚战，不能后退，只能前行；不能等、不能靠、不能拖，只能快马加鞭，雷厉风行，以时不我待、只争朝夕的紧迫感、使命感，不断努力，不达目的决不收兵，唤得秀水润画城。

时不我待、只争朝夕，贵在提精神。时间面前人人平等，但速率可以改变格局。同样的任务，如果速率低，就会延误时间，浪费发展成本；反之则节约发展成本。大禹治水“三过家门而不入”脍炙人口。今天我们治水，尤其是党员干部，要学习这种精神，始终强化时间意识、速度意识、效率意识，以每天都输不起、每天都刻不容缓的决心，以最小的时间成本、最快的速度 and 最高的效率干成事。

时不我待，只争朝夕，贵在明重点。治水是一场攻坚战，快干不能蛮干、乱干，要想实现快速推进、全面胜利，以点带面、个个击破乃可行之计。从快定计划书、快排时间表，到快推进度、快建项目，既要快贯彻上级要求，也要快结合各地实际，分轻重缓急抓突破口，抓重中之重牵牛鼻子。

时不我待，只争朝夕，贵在树恒心。治水是一场持久战，无法一蹴而就，不能搞一阵风，不能虎头蛇尾。哪里出问题就冲向哪里——我们离不开这种气势与魄力，但也需要在根治源头病灶、完善长效机制等方面久久为功，要不然就容易出

现“按了葫芦起了瓢”的现象，导致“竹篮子打水一场空”。因此，我们要有长期作战的准备，思想不松、力度不减、标准不降、整治不反弹，做到日日不已，积小胜为大胜。

多少事，从来急，治水更是等不得。让我们以“不用扬鞭自奋蹄”的状态，争出日新月异，争出青山绿水，争出金山银山。