

最新不负韶华不负己演讲(通用12篇)

欢迎词是为了拉近主办方与来宾之间的距离，为活动的顺利进行铺设沟通的桥梁。小编特意整理了一些最新的播音稿范文，希望能够给大家带来一些新的思路 and 创意。

不负韶华不负己演讲篇一

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是初二（8）班的李思琦，今天我要演讲的题目是《梦·青春》。

同学们，我们正怀着激动好奇的心奔向青春，很多同学都在构筑着青春的画面，那青春是什么呢？我想，青春是用拼搏的汗水酿成的琼浆——历久弥香；青春是用不凋的希望织成的彩虹——绚丽辉煌；青春是用永恒的执著和顽强的韧劲筑起的一道铜墙铁壁——固若金汤。烟花在夜空中写下灿烂的符号，星穹留下绚丽的文章，而我，在月光如水处抒写下与青春的约定：不负青春，不负韶华！

然而有些人不是没有梦想，恰好相反，他们也有着远大的梦想，只是却一直躲在自己编织的世界里逃避现实而踌躇不前，他们惧怕梦想破灭的打击，任凭梦想在时间的流水中或生锈，或被腐蚀殆尽。韩寒说：让梦想成真的最好方法就是醒来。所以，是时候醒一醒了，是时候走出象牙塔为自己拼一回了，是时候为青春负责，为明天而奔跑了！

如同邓亚萍的持之以恒。从小酷爱打乒乓球的她梦想着有朝一日在世界赛场上大显身手。却因身材矮小，手腿粗短而被拒于国家队大门之外。但她怎会就此放弃梦想？正值青春年少的她以梦为马，苦练球技，贯彻始终的努力终是催开了梦想的花蕊——她如愿站上了世界冠军的领奖台。青春的意义

正是为理想而努力奋斗，果断追求！

我国数学家陈景润少年时，就立志要在数学上有所作为而努力学习，为了攻克“哥德巴赫猜想”，他整天进行演算，光计算过的稿纸，就整整装了几麻袋，终于初步论证了这一猜想，创造了欧洲人用计算机都没能做到的奇迹。无数人青春的足迹，告诉我们：奋斗，才是青春里最华丽高贵的色彩。

是梦想。是始于青春路上的一个约定：不负青春，不负韶华！

不负韶华不负己演讲篇二

尊敬的老师、同学们：

数个日出和日落，青春的我们扛起信念的锄头，用虔诚去开垦这片沃土，播下一个个绿色的希望，不奢望湛蓝的天空能飘过七彩雨，只奢望晶莹的汗水能滋润干涸的麦田。

因为年轻，也许，我们尚显稚嫩，也许，我们不够成熟；也正因为年轻，我们在改革面前有“闯劲”，困难面前有“韧劲”，业务面前有“干劲”，学习面前有“钻劲”。青春的我们，认真而不敷衍，踏实而不轻浮，奉献而不索取，真实而不虚伪。面对时代的挑战，我们决不退缩；面对繁重的工作，我们决不推脱。我们年轻，富有旺盛的激情，富有神奇的构想，我们要把青春的活力化为创造的灵感，去感知时代的脉搏，去体现新时代的特征。

挺一挺青春的身躯，露一露青春的微笑，生动每一枚深深浅浅的足迹。在春天，我们踏踏实实地耕耘着——这就是我们！拧在一起，我们就是一道闪电，就是一堵火墙；聚在一起，我们就是整个星空，就是一轮金光四射的太阳！这太阳.....就是我们青春的力量！

不负韶华不负己演讲篇三

1. 全程不卡顿

这个意思并不是说要把稿子背得特别熟练，而是你把你要说的话的脉络理清楚，上台的时候就算紧张也要保证不冷场，嘴里始终是说着话的。

2. 情绪饱满，可以打动人

这也就是说你的语言要有一定的积极度，不要给人一种你都不想说的感觉，那别人肯定也不想听。情绪该高昂的时候高昂，该低沉时低沉。要有起伏感，不要全程平淡。

3. 演讲两个字：“演”和“讲”

“演”字告诉我们要动作和表情。并且尽可能的生动形象，不能只是干巴巴的说，是一定要有手语或肢体的表达或是表情的变化。其实有时候这些都是自然而然的，当你自己的情绪代入时，这些也就差不多了。

“讲”字，讲是什么，就是要给人一种讲述的感觉，也就是交流感。语言不要过于高大上，尽量的通俗易懂。不要给人距离感，不能像朗诵靠近，什么是朗诵我想大家都知道。有的演讲者过于追求情感的表达，用力过猛，如果整篇都是情绪超级饱满，每个字都想表现出感情，这样就会像朗诵，同样也就会失去讲话的感觉。

按照ted演讲的速度，基本上一分钟是300字左右，甚至更快，一场分享下来，要说很多字，如果没有好好准备，恐怕你只能站着台上望着听众，大脑一片空白，湿了裤子；或许你有老罗一样单口相声的机智，池子一样的段子，但即便如此，也很难撑起1个小时的分享。

不负韶华不负己演讲篇四

亲爱的同学们：

大家好！

岁月的河流，静谧无声流淌。“子在川上曰：‘逝者如斯乎，不舍昼夜。’”蓦然回首竟发现少年已走得太远太远了。来不及感慨，来不及回味，中考百日悄然而至。在这仅有的百天里择取一朵明媚，用努力簪进岁月的肌肤里，许它疼痛又甜蜜。

先飞的鸟儿一定想飞得更远，迟开的鲜花会还世界一个绽放。失聪女孩江梦南受尽命运的不公，却不向生活低头，凭着一颗炽热的心，带着梦想考上大学，在数年的奋斗下考上清华大学博士研究生。“哪怕命运不公，我仍笑对人生。”努力是实现梦想的根本途径，险阻是实现梦想的必经之路，坚持是现实梦想的必然选择。谷爱凌从小刻苦训练，跌倒受伤了她咬牙挺过，向着远方不断前进；羽生结弦，不待扬鞭自奋蹄，面对无法抵御的风暴，他坦然：“我就是风暴！”在梦想的照耀下，他们把热血和泪水熬成甘泉，浇灌在干涸的现实上，沙漠也会变为绿洲。我们哪怕再普通也有耀眼的梦想，不管前方的路有多苦，未来有多遥远，今天我们就出发。拾起笔，埋下头，今天多读一个知识点，多写一张卷，多与时间抢过一点，多与未来靠近一点。你的行动总比脑子的天马行空更有力量，不管道路多么崎岖不平，都比站在原地更接近梦想。同学们，重整行装，出发吧！

作为同是初三的学子，我深知努力的辛苦，我们都在白天暗下决心与时间赛跑，抬头是黑板，低头是书籍，也都有夜里被巨大的压力填满了泪水；因眼睛红涩，脖颈酸痛而不得放下手中的笔感叹一句“太辛苦了。”然后揉揉发酸僵硬的手指，继续沉浸到对梦想的执着中。我们都会迷茫，会彷徨，我们都容易放大自己的苦，觉得自己孤身一人，但在那些看似孤

独的路上，等你足够闪亮，等云雾散开，每个人都在奋力前行，你并不孤单。

竭尽全力是因为心有偏执，冲刺中考，向前走吧，青春不怕岁月长。

谢谢大家！

不负韶华不负己演讲篇五

各位老师，同学：

大家好！

中国有希望了，希望在哪里？希望就在我们这些青年的手中，青年是祖国的未来，是改革的舵手，是祖国的希望，也是改革的希望。

新者取缔旧者，强者取缔弱者，进取者取缔保守者——这，这就是改革。“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。”“长江后浪推前浪，一代新人换旧人。”世间万物的发展无不遵循这一规律。

中华民族要腾飞要发展，需要一大批人才，这批人才应该是具有开拓精神，具有创新精神，具有改革精神，具有勇敢精神的有识之士。祖国和人民对人才的需求是一天比一天强烈，社会和国家的发展需要高水平的建设者。这些人来自哪里呢？还是来自我们青年啊！

我们青年是新时代的希望，是祖国和人民的希望，是科学和文化的代表，也是我们新时代的创造者。

同学们，我们不会有负国家，不会有负民望，不会有愧于“社会主义建设的接班人”这个名称的。让我们拿出自己

的全部聪明才智，去为祖国创造灿烂辉煌的明天，让祖国腾飞吧。

我的演讲结束，谢谢！

不负韶华不负己演讲篇六

敬爱的老师们，同学们：

大家早上好！

这天我们演讲的主题是努力进修，只争朝夕。

知识是青春航船的动力，永不衰竭。处在花季中的我们，就应抓紧时间，持之以恒，努力进修，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。

爱因斯坦以前说过：在天才和勤奋之间，我毫不迟疑地选取勤奋；卡莱尔更是激励我们：天才就是无止境的刻苦勤奋的潜力。

然而，奋发进取并不能只是一朝一夕，要持之以恒，贵在当下。中国共产党创始人李大钊曾说过：我以为世界上最宝贵的是‘今’，最容易丧失的也是‘今’。正是因为它最容易丧失，所以更觉得它宝贵。是啊，昨日已经过去，明天尚未到来，我们所能做的只有把握这天。

同学们，珍惜时间，就务必从珍惜你的每一分钟做起，从此刻做起。只有把握好你生命的每一分钟，你才能踏上成功之路，攀上理想之巅。到达成功的彼岸。

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：抛开进修，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，我们在新中这个知识王国里，沐浴着时代的阳光雨露，享受着历史上一流的进修环境，享用着历史上一流的教学设施，我们没有任何理由抛开进修而恣意攀比，没有任何理由沉迷幻想而徘徊不前。

努力进修，只争朝夕，清晨的港湾，千帆竞发；努力进修，只争朝夕，人生的战舰，乘风破浪；努力进修，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：完美青春，我们只争朝夕！

我们的演讲完毕，谢谢大家！

不负韶华不负己演讲篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是x班的xx□今天我演讲的题目是□xx□

绿叶，向阳而生，正如我们，向着希望成长。在实现理想的道路上，首先要有明确的目标。王阳明先生曾说“志不立，天下无可成之事。”人若没有明确的目标，则像漂泊于海的无舵之船，若没有明确的前进方向，终无法到达理想的彼岸，只能在这浩大的天地间虚掷光阴，一事无成。

黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还。”是边塞将士戍守祖国

的坚持；苦心人、天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。是越王勾践用苦涩的胆汁鞭策着自己、最终恢复帝国伟志有志者、事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚，是一世霸主项羽，置于死地而后生的决绝。

成功不必在我，而功力必不唐捐。国父孙中山，生逢乱世，不忍孰视家国受难，为救中华万千民众，毅然投身于革命的洪流之中。此间遍尝挫折，屡遭苦难，在劫难重重，军阀混战中，他没有放弃。在黄花岗起义失败中，他没有放弃。他在等待着曙光，他在坚持的民主，为还中国一个朗朗乾坤而坚持。当辛亥革命的第一颗雷的爆炸，这昭示着他理想的曙光。

确立目标之后，其次是付诸实际行动，不要作语言的巨人，行动的矮子。努力奋斗是不在意前方是否荆棘漫布，是否狂风骤雨，既然目标是漫天星海，留给世界的只是背影。

你的理想是诗，理想是梦，理想是远方的田野，理想是穿越世界的旅行。但现在你能做的所有，只是把手握紧，厚积薄发，你能做的只有付出你的时间，拿出你的全部，你的everything。当别人打游戏时，你在学习；当别人睡懒觉时，你在学习；你含着泪在深夜里舞蹈，在回忆里奔跑，没有人在年少时想成为一个普通人。尽管生活它会剥夺你的所爱，践踏你的尊严，把你踩在脚下，遍体鳞伤，但你，怎能倒下！你的身后，是挚爱的人。

“少年的征途是星辰大海”，理想的宏大往往决定了这个人能到达多远多高，作为新时代的攀登者，我们的青春不仅有诗和远方更有家国天下，所以我们不怕黑暗，我们的的心中有一簇迎着烈日生长的花，比一切美酒都要芬芳，滚烫的馨香淹没过稻草人的胸膛，草扎的精神，从此带我们走向更远的彼方。

谢谢大家！

不负韶华不负己演讲篇八

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

每个人的青春只有一次，不能重返。我们需要欢快的享受，尔后慢慢的品味。随着时间的飞逝，我们快快的成长，也逐渐体会到人生的苦与甜，知晓人生的无奈，但同时也体会到我们所经历的事情带给我们前所未有的欢快。

文学亦是良药，带给我们启示。人的心灵是宽广而高远的，文学就是你们的眼睛；世界是需要用光明去照亮的，文学就是你们的火炬；人生是需要梦想去描绘的，文学就是你们的翅膀。文学创作是门永无止境的课程和学问，只要坚定信念，锲而不舍，持之以恒，总能得到更好的收获。

喜欢看书，喜欢看青春的小说，里面的情感是那么的真切与炽热。《青春，不及掩耳》，是夏日里的青春，炽热而又纯真……这些青春散文虽是老一辈们的青春爱情，但是每个人都会有这样的一段时间，去寻找爱情，因而它也就没有了隔阂。十七八岁的年龄是充满对异性的向往，所以这种爱情总能让我们的品尝到生活的美好，感受人们心灵微妙的变化。

年少时代的爱情，就像无数平凡日子里拍下的天空的颜色，纯净透明的浅蓝，叫人动容。无疾而终的初恋，少年清朗明媚的脸庞，黑夜里那些温暖而厚实的拥抱，一个吻，它冰凉而灼热，散发清甜纯美的气息。没有未来的爱情，苍白的绽放在十七岁的青春枝头，摇摇欲坠。不懂得如何去爱，却执着的要为对方撑起一片天空，这是年少的倔强与执着，可以原谅的仓促与冲动。年轻稚嫩的身体在成长的路途中破茧而出，即使平庸，即使受伤，也值得骄傲，因为有无可替代的隆重感。时间会平静的告诉你，在生命里留下的这些细密痕迹，是爱的代价，就像很多年以后的相遇，在岁月中渐渐成

熟而沧桑的侧脸，只有眼神，依旧如故。

安妮的文字有时会透露出丝丝的悲伤，却又不像郭晋明的那样总是显露层层伤感。

青春总是满贮诗意与幻想，心思总是放飞到很远很远的地方。少年时光又总有很多烦恼，有些无从解决，亦无法倾诉，开始低着头走路，苦苦思索，阴霾笼罩整个内心，若有一天可以豁然开朗，阳光将透过厚重阴郁的云翳降临苍白的青春，重新抬起脸庞，笑迎生命里每一次阴晴雨晦，问候天空，让心向广阔无垠的空间敞开，不再低头，不再狭隘。

我的演讲到此结束！谢谢大家！

不负韶华不负己演讲篇九

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

青春期是一个负重时期。

种变化及问题，心理压力相对增大过速。青春期是变化的时期，这决定了他们必须在抛弃各种孩子气、幼稚的思想观念和行为模式的同时逐步建立起较为成熟、更加符合社会规范的思想观念和行为模式。青春期是个反抗的时期，这决定了在应付自己的反抗倾向的同时，还要极力维持和保护与社会的正常关系。此外，异性兴趣、异性-交往、繁重的学习任务等也给他们的身心造成极大负担，有时候还成为主要矛盾。

青春是人生一道洒满阳光的风景，是一首用热情和智慧唱响的赞歌。

人世间有许多东西失去了还可以得到，惟有青春，对任何人

来说都属于“一次性消费”，而且是易耗性消费，所谓“人生易老”，所谓“如白驹之过隙”，所谓“高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”，说的就是它。

青春，既是一个极具诱惑力的话题，又是一种感觉。这种感觉，有时是无限美好的生活的滋味，平平淡淡中的一种温馨地享受，有时又是一份静静的逍遥，有时是一份思念的遐想，有时是一个甜甜的无边无际的憧憬。于是，诗情画意的梦，天真纯洁的幻想、无忧无虑的日子，就这样自自然然地汇集成一个灿烂的青春季节。

青春是人生一道洒满阳光的风景，是一首用热情和智慧唱响的赞歌。

人世间有许多东西失去了还可以得到，惟有青春，对任何人来说都属于“一次性消费”，而且是易耗性消费，所谓“人生易老”，所谓“如白驹之过隙”，所谓“高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”，说的就是它。

青春，既是一个极具诱惑力的话题，又是一种感觉。这种感觉，有时是无限美好的生活的滋味，平平淡淡中的一种温馨地享受，有时又是一份静静的逍遥，有时是一份思念的遐想，有时是一个甜甜的无边无际的憧憬。于是，诗情画意的梦，天真纯洁的幻想、无忧无虑的日子，就这样自自然然地汇集成一个灿烂的青春季节。

壮而怠则失时，少而不学，长也无能。这道理简单明了，时过然后学，则勤苦而难成。青春，天地赋于人的最美好的礼物，是年青人都感到拥有，却都不能完全拥有的东西。少年奋为，终身有为。少年时代勤奋努力，是关系到一生成就的大事，不能在这大好的时光里有一丝一毫的懒惰。

劝君莫惜金缕衣，劝君惜此少年时，花开堪折直须折，莫待无花空折枝，盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月

不待人。

幼不学，老何为？长江后浪催前浪，一替新人趱旧人，白日莫闲过，青春不再来，春花不红不如草，少年不美不如老。青春，你们可曾真正的拥有过，留给过去的，只能是青春的背景；留给未来的，才是青春无悔的脚樱。

我的演讲到此结束！谢谢大家！

不负韶华不负己演讲篇十

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

青春就像是一件奢侈品、稀有品，每个人都喜欢她热爱她。青春是我们必经的人生阶段，也是让人一辈子都念念不忘的曾今。青春的我们，此时或许迷茫踟躅不知所措，或许嘻嘻哈哈乐享其中。但不管我们是以一种什么样的姿态开放在这旖旎的时光里，都会是未来我们自己生命里的那一抹彩虹。

我刚上大一那会，对自己满心期待，设下了3个小目标：1完善自己的个性，做一个不太令人讨厌不令自己讨厌的人；2参加多姿多彩的校园社会活动；3谈一场轰轰烈烈的恋爱。但是，当我把大把的大一时光花费殆尽时，我终于意识到所谓的轰轰烈烈只是因为我看《还珠格格》的次数太多了。所以，我的目标就放在了1和2那完善自己的个性和参加丰富活动上面了。后来，我参演了一个话剧，我饰演的是祝英台，在此我想补充地说一句：我演的十分差劲，该哭的时候像是笑，笑的时候却像是哭。因此我深深地对不起痴于忠于爱情的英台，对不起和我一起参演的小伙伴们。（鞠一躬）再后来，我面试成功，在常州烈士陵园当了14天的志愿者讲解员。而且，我还有幸地成为其中唯一一个上常州电视台的被采访人。事后，我怀着无比兴奋激动的心情搜索了那期新闻，结果是电

视制作人把我3分钟的说话内容浓缩为3秒钟。是啊，这不是什么了不得的事情，但是我就是觉得很开心很充实。

起来。但是有一件事情，即使我再怎么想模糊，也总是挥之不去。

就是有一次，我们部门主管向我和艳秋谈起她大学时代爬山看日出的经历，骑车观光的经历等等精彩活动的经历。她讲得神采飞扬、，我听得心驰神往！我在那里实习了整整两个月，从来没有见过她笑得如此地情真意切。那不是仅仅地挂在脸上的微笑，是能够从她的眼神里、从她的牙齿缝隙里射出来的具有感染力量的微笑。那一刻我陡然明白了青春的意义是什么：青春的意义在于经历、在于回味！所以我想告诉我自己，告诉我们：请捧出我们的勇气，乘着青春之疾风，想飞往哪里就飞往哪里吧！

或许，将来某一天我们会约上三五好友围坐一起，然后像那位部门主管一样兴致勃勃地开始回味着我们那一段领略游玩乐趣的青春，那一段深陷迷茫苦思的青春，那一段触到奋斗满足的青春。然后，一起举杯且豪爽大气地说一句：“干”！

我的演讲到此结束！谢谢大家！

不负韶华不负己演讲篇十一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

理想有三句，安身、利群、谋事。发于人，及于群，纵横古今，指点未来。以梦为马，不负韶华。

以梦为安身之道。生于盛唐的李白才华横溢，腹有诗书，却一生未却从政报国的梦想。李白年少有为，名声响彻京师，

皇帝召他入宫之时，他以为多年壮志终寻得出口，不曾想只做了皇帝的御用文人。那如囚鸟一般的光阴中，从政为官的梦想让他清醒，让他坚定，更为他在朝中的生活找准定位，给他以安身立命的理由。于是贵妃研磨，力士脱靴，荒谬的抗争背后是对梦想的忠诚。赐金放还，告老还乡，即使为国效忠的梦想未曾实现，却将李白来自原野的灵魂归还，再不必做不爱之事。李白终其一生为梦奋斗，梦想是他活着的动力，是成就千古名篇的契机。梦想远大，虚无，才更值得追求，倾注余生。以梦为安身之道，成个人之志，则好。

以梦为利群之方。国父孙中山，以其为民众谋福利的梦想驰骋民国三十余载。他弃医从政，只因思想的病痛更致命，只为启迪百姓掌握自己人生的航向。从领导辛亥革命到国共合作，从民国建立到护国战争，孙中山始终以利群利民为准则，不忘初心，不弃梦想。从制度改革到思想启蒙，这因梦而生的一切终将救世的种子深植于民国的土壤。梦想是探索，是渴望。是孙中山的梦想激起千万民众的觉醒，是千万民众的梦想扭转了民国黑暗的政局。千古变局，始于梦想。以梦为利群之方，成社会之变，则好。

以梦为谋事之策。港珠澳大桥的落成，无疑为中国制造添上光鲜一笔。这项长达十五年的巨大工程背后，是一群由青年至中年始终视梦想为信仰的年轻人做出的贡献。总工程师曾说，数百数千次的失败与尝试，未曾压垮过、打败过他们中的任何一人。因为梦想，所以有了奋斗的方向，因为梦想，所以对自己的团队无条件的信任。不只梦想做出一项世界都不看好的工程，更梦想为中国增添荣光。于是扛住压力，挑战不可能，实现国之突破，使中国屹立于世界顶峰，这皆是由梦而起，一切生于梦想。以梦为谋事之策，成国家之途，则好。

从盛唐到民国再到当下，从个人到社会再到国家，无不因梦想而更美好多姿。梦想，是好奇，是渴望，是拼搏，是探索，是想法成为现实的途径，是客观世界存在的源头。忠于梦想，

便是忠于更好的未来。

梦想三旬，安身，利群，谋事而已，以梦为马，终将不负韶华。

谢谢大家！

不负韶华不负己演讲篇十二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

关于青春有太多太多优美的句子。有人说：青春是一首歌，她拨动着我们年轻的心弦；青春是一团火，她点燃了我们沸腾的热血；青春是一面旗帜，她召唤着我们勇敢前行；青春是一本教科书，她启迪着我们的智慧和心灵。

然而，曾几何时，我们这些带着彩色的梦走进大学校园的莘莘学子们却拥着青春，在被赋予“本科大学生”之称的壮丽岁月里，我们每天都重复的相同的日子，雨倦日出，吃了睡，睡了吃，谈论最多的话题就是下一顿我们该吃什么？时常说，我们是什么，都会笑着回答，猪啊。是啊，我们都是猪，潦倒在希望中的猪，每个人都有自己的大梦想，每个人都无法实现自己的大梦想，剩下的只是睁开眼睛睡意荏苒的朦胧。是什么使我们充满青春活力的校园生活减退了缤纷的色彩呢？是因为我们没有走进梦想中的象牙塔？是因为我们未走出自我困惑的地带？还是因为我们的心真的不再年轻，确实把一切都看的平淡了呢？然而我要说不！都不是！主宰世界的是我们，放弃世界的仍然是我们。

对吸烟的行为也是如此，有想试试看的心情，看到成年人叼着香烟，火光一闪一闪的吐出白烟的姿态，觉得好不自在，以为吸烟可能有着无穷的乐趣。我们正处在生长发育时期，各

生理系统、器官都尚未成熟，吸多了烟就会感到精力不集中，甚至出现头痛、头昏现象。久之，大脑就要受到损害，使思维变得迟钝，记忆力减退。这样，必然会影响学习和工作，使学习成绩下降。

心中有阴霾时，我们可以多参加体育活动，在运动场上畅快淋漓的拼搏，享受运动的快乐，宣泄不良情绪，能够达到消除心理紧张，放松身心，调节心理状态的目的。

青春是一生中最美好的时光，我们要好好利用它，在一生中最宝贵的时候创造出一个个奇迹，中学时代的我们，风华正茂，意气风发。纵然风雨坎坷，艰难跋涉，可心中的信念仍牢不可破，勇往直前！

我的演讲到此结束！谢谢大家！