

# 2023年时光演讲稿 珍惜时光演讲稿(优质6篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 时光演讲稿篇一

大家晚上好！

很荣幸今天能够作为学生代表站在这里和他大家一起分享我眼中的大学。今天我想交流的是《从虚空到长久——珍惜大学生活》。

经过高考的浴血奋战，我们终于走进了自己梦寐以求的象牙塔。但当站在这个青春洋溢的舞台上的时候，发现舞台的幕布换了，灯光也变得那么嘲笑，变得让我们手足无措、无法适应，于是开始把青春迷茫在大学中。

所以大学是个多姿多彩的社会，充满知识，也充满诱惑的宝库，亦或染缸。大学是让我们终于放下高考的重担，第一次开始追逐自己的理想、兴趣的地方；是我一生中最后一次有机会系统性地接受教育的土壤；是最后一次可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程。我们在这样的一个环境中，考验的不仅是我们的抵抗力，更是对一个人精神上坚定的考验。随时随地，可能便偏离正规，更可怕的事，偏离正轨后还得不到察觉，比如上面的例子。大学的意义不在于换了几个女朋友，游戏能达到几级。大学是一平台，在这个平台上我们开始慢慢接触社会，扩大人际关系。我们更应该认识到我们长大了，不再是孩子了，我们肩上扛得不只是

脑袋，更是责任，我们必须弄清什么事情该做，什么事情不该做。社会需要我们，家庭更需要我们，四年的大学生活我们要拿出点东西来回报给社会，给我们的父母。

从今天开始，以冷静的头脑，高度的热情，给我们自己的未来做一个规划，是选择考研继续深造、还是就业接触社会、或者选择考公务员走事业单位、亦或是自己创业走经商之路，并且就要朝着自己的目标前进啦，因为要准备的工作太多。

首先，作为一个大学生，很明确一点就是以学习为主，学习是我们的首要任务，所谓“工欲善其事，必先利其器”，脚踏实地地学习基础课程是必须的，我以一名学长的身份很负责的和大家说：大一的学习是大学四年的基础，一定要学的坚实，才能使得大学的学习变得相对轻松。简单举个例子，当我们现在拿着有你们大物三倍厚的电路时，老师说高数、大物是它的基础，我们傻啦；当我们现在拿着同样厚的模拟电子时，老师说电路是它的基础，你猜猜我们的表情吧，这可是专业基础课啊。大家都上过《职业生涯规划》课，宁老师好像和大家说过咱们的就业形势，专业课学不好，出去怎么说是学自动化的呢。大家和我一起想想应该怎么做，我想你们懂得，现在必须把正在学的高数、大物、c语言、英语等课程学好，因为这是专业课的基础，而专业课是必须学好的，千万不要想着等学专业课时再好好学，我们之前也是这么想的，以至于我们现在每天去自习室拿着以前翻过的书本，拼命的预习，上课时突然能理解高中时那些坐在最后一排不听课的所谓差生的感受了，不是不想，其实是听不懂了已经。你们还是一段新的开始，在这里，我建议大家努力学好基础课，勤奋探出人生路。只为着一个亘古不变的真理：永远都只有根基稳固的大厦才能在风雨中坚挺依旧。

其次，要参加必要的学生社团活动。我在学生会待了一年半啦，在这一年半的时间里，我对学生会的认识是从当初的好奇到以后的理解再到现在的热爱，发现学生会真正成为了我大学生活的一部分啦。大学就是应当这样，在学习、休息之

余不断地充实自己，不要觉得学生活动是无用的，等到了踏入社会，再想体验这样的青春就没有啦。可能以后到了单位，上司给你一个任务让你组织一个活动，如果大家没有过这样的经历，或是没有参加过观看，就不知道什么地方容易出差错，出了差错之后应该先解决什么问题，这需要大家在平时的活动中多多参与，从中获取经验。其实这更是获得娱乐的地方，以后就要工作、生活，没有这样的机会啦。当然，还是要处理好活动与学习的关系。

送给大家一句话，当我们明智的选择一件事情后，就要认真的把它走完，因为要对得起自己；既然认真走完了，就要争取做到更好，因为要对得起他人。当上帝抛弃你的时候，要镇定，因为那是上帝也相信你自己的能力。

我希望自己在梦想的支持下，用大学四年来实践自己的目标，收获属于自己的独一无二的青春！我愿：播种思想，收获行动；播种行动，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。最后希望大家都能够奋斗之后实现自己的理想，从虚空的现在到长久的未来。

谢谢大家！

## 时光演讲稿篇二

大家好！

昨天带着回忆默默地逝去了，今天携着希望悄悄地来临了，而明天又闪烁着光辉等待着人们。有人沉浸在回忆中，他们依恋昨天；有人沉醉在梦幻中，他们期盼着明天，这两种人，都忘记了最应当珍视的是宝贵的今天。

莎士比亚说过：“抛弃时间的人，时间也会抛弃他”。我说：“抛弃今天的人，今天也会抛弃他。而被今天抛弃的人，他也就没有了明天”。

抓住了今天，就是抓住了掌握知识的今天；抓住了今天，就是抓住了发明创造的'可能。聪明、勤奋、有志的人，深深懂得时间就是生命，甚至比生命还珍贵。他们决不把今天宝贵的时光虚掷给明天。伟大的发明家爱迪生向来就珍惜时间，利用在车上卖报的闲暇做实验，渴了，喝口凉水；饿了，啃块面包；困了，趴在桌上打个盹。牛顿、居里夫人、爱因斯坦……一切有志气、有成就的人都是如此，他们决不沉湎在昨天，更不空空地观望明天，他们永远从今天开始。

虚掷光阴，在折损着生命的光；及时努力，在开辟思想的路。朋友，不要沉湎昨天，不要观望明天，一切从今天开始吧！今天才是奋斗的起点啊！

## 时光演讲稿篇三

大家早上好！

我是xx□今天我演讲的主题是——“珍惜时光，赢在当下”。

清晨，我们相聚在此，能够在国旗下讲话，我感到很荣幸，期末考试就快临近了，我们都进入了紧张的备考阶段，同学们，你们做好准备了吗？在这里，我想从我自身经验出发，给大家提几点小建议。

### 第一，与时间赛跑

时间就是生命，也许一分钟的时候不能给你带来一分的成绩，但是一分钟的时间，绝对可以给你带来一点一滴的进步。在历史的长河中，时间是最公正的，但也是最短暂的，只有争分夺秒去努力，只有与时间赛跑，我们的成绩才会有更多的进步，期末考试才会变得轻松自在。

### 第二，与汗水相伴

锲而不舍，金石可镂，坚持到底，不懈追求，一切皆有可能。美国作家海明威的《老人与海》中的主人公，就是以永不言败的信念创造了奇迹，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，可见，成功是与汗水相伴的。机不可失、时不待我，有的同学以为自己的成绩差，到期末考试了，再怎么努力也赶不上前面的同学了。其实不是这样，原来基础较差的同学更应充分利用期末复习的时机，狠抓基础，查漏补缺，做到复习到位，消化到位，宁可学少点，也要学好点。哪怕期末考试的时候没有名列前茅，但只要尽力了，也是第一名。

### 第三，不心急如焚

临近考试了，很多同学就感到心情很沉重，吃不香睡不好，其实这样是不对的，保持一颗平稳的心是最重要，坦然的迎接考试，迎接梦想的飞翔。你可以向往毛泽东的问苍茫大地，谁主沉浮的高瞻远瞩，拥有足够的信心，做好充分的准备，迎接期末考试的到来。

最后，也为大家明日的考试提供一些小小的建议：

1、调理大脑思绪，提前进入考试科目情境。考前要摒弃杂念，排除干扰思绪，使大脑处于“空白”状态，创设考试科目情境，进而酝酿该科目思维，提前进入“角色”。通过清点用具、暗示重要知识和方法、提醒常见解题误区和自己易出现的错误等，以转移自己对焦虑紧张情绪的关注，减轻压力，使思维单一化、学科化，确保自己以平稳自信、积极主动的心态进入考试。

2、沉着应战，确保旗开得胜，以利振奋精神。良好的开端是成功的一半，从考试的心理角度来说，这确实是很有道理的。拿到试题后，不要急于求成、立即下手解题，而应通览一遍整套试题，摸透题情，然后稳操一两个容易的或者熟悉的题目，让自己产生“旗开得胜”的快意，获得成功的体验，拥有一个良好的开端，以振奋精神、鼓舞信心，很快进入最佳

思维状态，即发挥心理学所谓的“门坎效应”。之后做一题得一题，不断产生正激励，稳拿中低难度的题，见机攻高难度的题。

各位同学，大鹏一日同风起，扶摇直上几万里，要想取得期末考试的好成绩，努力是必不可少的，信心也是非常重要的。此时此刻，祝愿大家明日考试顺利！

## 时光演讲稿篇四

大家思修课好！

今天我很荣幸给大家带来这个演讲《我的大学生活规划》。

或许有同胞们会说，我的大学生活需要规划吗？周一到周五就是不停地上课，下课，再上课，周末就是不停地睡觉，吃饭，再睡觉。每个星期都是不停地重复，重复再重复。再加上计划永远赶不上变化，难道还必须每天都不停地重新规划，重新规划，再重新规划？既然如此，大家认为对大学生活还有没有必要规划啊？我认为是有的，不然我就可以说：“我的演讲到此结束”了。

其实大学规划指的是什么呢？首先，我们要明白“规划”的含义，“规划”是指对未来整体性、长期性、基本性问题的思考、考量和设计未来整套行动方案！是比较全面的长远的发展计划。所以，没错，计划永远赶不上变化，但变化又永远追不上规划喔！再具体地说，你很难听见有人说：我们国家的规划生育工作做得不错哦！这样子，所以，小弟我认为规划是一件比较泛的工作，而计划是一件比较烦的工作。你需要制定很多很多的小计划来完成一个大学生活规划。

那为什么要规划呢？又或者说为什么非得要对大学生活进行规划呢？在座有没有人打算在毕业之后考研的？这其实就是你对自己的毕业规划啦！没错，其实很多时候，在不知不觉

间，我们已经对自己的生活有了规划，诸如考公务员啊，找个美女做女朋友啊等等。只是你没有像我这样肆无忌惮地站在这里说而已。所以，大学生生活规划并不是什么非得去做啊这样子，而是你和我在潜意识中都已经不知不觉地选择了去做，去规划。

那说到小弟我自己了，对于小弟来说，就在过去的一个学期，我们的生活有了许多的改变，所以，在心理方面，我们要适应这些改变，无论是周围的生活环境，还是考试方式，上课模式，大学作息，身边的人等等，用一个学期去适应这些，我认为只有这样，对于接下来几年的路，才会更好走。

由于大学里没有像高中的那些高耸入云的作业，所以，我们会多了许多时间，由自己支配，这些时间通常都是，有电脑的，就通过我们伟大的校内网在qq上聊聊天啊，偷偷菜啊，没有电脑的就去课室自习啊，或者在其他人的电脑聊聊天啊，偷偷菜啊。当然了，我并不是说全部同学都这样。那我又怎样规划呢？我会参加学校的一些部门，队伍，当然，这必须是我感兴趣，而且是我认为值得去做的。毕竟，第一，这样可以锻炼多种多样的技能，第二，可以认识多一些朋友，第三，对于打发时间真的很有效的哦！

那时间允许的话去参与一下诸如什么文化节啊，我爱记歌词啊，那些活动和竞赛。所要学会怎样自娱自乐。

那还有些剩下的时间又怎样利用呢？兼职，锻炼，到图书馆逛逛，虽然，以上三样我连一样都没做，但我确实认为这是有必要写进我的规划里的，不然，时间一久，就会感觉生活不充实啊，抱怨什么大学好无聊啊，这样子，然后经常都会感觉不知道自己到底要做什么，或是做什么都提不起劲。为什么会这样啊，因为你的生活太空闲了，你缺乏一个由目标带来的动力。

所以，我要在我的大学生生活规划里订一个目标，一个可以给

我动力的目标，四六级？不是。研究生？不是。大医院？不是。这些都没有足够的动力，这时候，我发现啊，原来这动力来自一场爱情！没错啊，打个比方，如果你女朋友喜欢你的歌声，你是不是会努力唱好你的歌？如果你男朋友喜欢你的清纯，你是不是会努力装清纯，当然，我认为我们广东医大部分都是不用装的。又如果你女朋友喜欢你的钱，你是不是会马上不要她呢？那如果你另一半很有远见啊，希望你以后事业有成，那这个时候，你们会是在街上购物呢？还是在课室学习呢？啊，从这里可以看出，我规划中的女朋友应该是一个有思想，有远见的女孩子，所以，记着，选择要慎重啊。不过，我很幸运，我有一群能给我很多动力的兄弟，所以，女朋友还是随缘吧！

规划了空余时间，规划了爱情，接下来我要规划一下日常生活。自从到了大学，真的很多同学都说自己花的钱都是建立在父母的痛苦之上，说自己不可以在这里浪费光阴，要挣钱养活自己。然后就每天吃很少，又找很多兼职，我觉得呢，有把握好那个度咯，我上学期就因为每顿都吃得太少，导致一学期瘦了10斤。所以，我以后要有一个营养均衡搭配的饮食，有水果，有牛奶，身体都垮了拿什么学习啊？至于穿着方面，说真的，我来湛江没有买过衣服，也不打算在这买，自己带来的够穿就行了，当然，你家住得很远，不方面的话，那当然要买啦，是吧。

那吃好饱穿暖之后，通常都会去享受一下，去享受一下马云的这句话：“今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，但绝大部分是死在明天晚上，所以每个人不要放弃今天。”我可不想死在明天晚上啊，我们面前还有英语四六级要考，还有计算机考级，还要找个好的实习点，然后还有毕业考试和研究生考试，不考研不行啊，如今社会，大城市里的医院都不招本科生啦，是吧？那如果这些你都觉得很容易的话，你可以去试一下入党。所以，我们前面还有很多难关要攻克啊！

医学是一种来不得半点虚假的行业，是一种别人以性命相托

的职业。可以说，有扎实的基础的医生不一定是个好医生，但一名好医生一定要有扎实的基础！。专业知识都没有学习好如何谈未来！我们今天种下怎么样的因，将来就收获怎么样的果！所以，我们作为广东医学院的学生，一要努力，二要努力，三四五还是要努力！你是最好的，你知道吗？谢谢！

## 时光演讲稿篇五

大家好！今天我要演讲的题目是《珍惜时间》。

燕子去了，有再来的时候；花儿谢了，有再开的时候；树木枯了，有再青的时候；可时间却如滚滚长江东逝水，奔流到海不复回。时间是何等重要，所以我们要珍惜时间。

时间是人类的财富，是全部财富，正如时间是国家的财富一样，因为任何财富都是时间和行动化合的结果……居里夫人说过：“我只惋惜一件事，日子太短，过得太快。一个人从来看不出做了什么，只能看出来该做什么。”倘若给居里夫人更多的时间，她会创造出世上更灿烂的辉煌，为人类创造出更多的`财富。

时间就是生命，珍惜时间就是爱护自己的生命，因为时间是组成生命的材料，生命是以时间为单位的，放弃时间的人，时间也会放弃他。记得二次世界大战期间，发生了时间与生命有关的一件事。在美国与德国交战时，美国要派100名战士到德国后方，他们要学会德语，限他们40天学会，学会的人去，学不会的人也是要去的。如果学不会，德国人就会发现他们是“美国鬼子”，那岂不是白白送死？所以，40天之内，100人都学会了德语。

时间是乌黑秀发中的几根白发，是生日蛋糕上逐渐增多的蜡烛，是无法挽留却又一次次重复的春秋与冬夏。时间催促沧桑的巨变，时间扬起未来的风帆，时间是生命的黄金海岸，时间是获取成功的基石，时间是人类的生命航船。

珍惜时间吧！莫等闲，白了少年头，空悲切！

谢谢大家！

## 时光演讲稿篇六

生活的准则是什么？是珍惜时间。现在有很多人从来不看中时间，然而，时间也在不停的抛弃着那些人。可我，以前也是一个拖拉时间的人，不过，经过了一件事，我就很认真的去对待时间了。

那已经是几年前的事了。老师布置了很少的回家作业，可我又开始想了，不就三四个嘛，我半个小时就可以搞定。其实，我又似以前一样发誓不干，一回家以后就开始消磨时间了。

做呀做，做了半小时，一个没做好，到了七点半也不过才做了两个。突然门铃响了，我便去开门，可转念一想，喃喃自语道：“不是说好半个小时就做好的吗？我这个开门的动作是不是多余的呐？”于是妈妈把门开了，原来是同学来帮我辅导了。他跨进我的房间，打开了我的作业记录，“兄弟，这才几个作业呀，做了大半天？”同学把小本子放到面前，指着今天的回家作业说。

我不好意思的低下了头，握紧了笔，手中握出了一大把汗。然后，他有拿起了我的回家作业，皱起了眉头。又说了：“人家做的有快有好，还没有错，你呐，慢吞吞的还错这么多，你这是犯双重错误。”他用责备的眼神盯着我。我似乎明白了什么，飞快而有认真的写起了作业。果真，不一会儿就做完了。其实当时才七点五十分。

做完作业以后，他就帮我辅导起来。“我今天只给你辅导关于时间的。”他推了推鼻梁上的眼镜，“让你天不知地不知的。”他翻了翻我的语文书，找到了一篇：“瞧，你看，滴水穿石的故事你知道吧？”我老老实实的回答：“知道。”

他继续讲解：“滴水穿石不是靠力，而是因为不舍昼夜。这是澳大利亚的维获乌斯写的。就如你，本来很聪明，可是你不努力，不靠白天夜晚的积累，行吗？”“不行。”我呆呆的看着他，“你是哪种人？浪费时间太多了，古人有句话，假如你抛弃了时间，时间就会抛弃你。当然，你的人生就毁灭了……”经过半个小时的讲述，我明白了—些道理。

我坐在位子上，想：时间哪时间，我一定要赶上你，我不会让你抛弃我，所以，我要珍惜时间。