

2023年时光演讲稿 珍惜时光演讲稿(汇总8篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

时光演讲稿篇一

大家中午好：

我是初二xx班学生xxx，今天我在台上将要做的演讲是《珍惜时光》。

同学们，我们已经初二，离初中毕业就只剩下不到两年了，时间是真的很快的，总是在你不注意的时候，它就消失了。初中的时光真的很美好，初一的我们还是那样的璀璨夺目，是那样的青春活力，面对未来是那样的憧憬，这是我们这些青少年身上要去拥有读的状态。时间永远都不会等人，如果你不去珍惜，它就悄悄的离去，等你回过头去看的时候，你更多的是后悔，后悔你没有把握住时间，把握住当时美好时光。

时光匆匆，我们竟然已经度过一年的初一生活了，对于已经过去的时光，我们只能缅怀，不能再次奢望回到过去。我知道大家心中多少对于过去的初一总是有些遗憾的，就连我也是的。初二处于初一和初三的中间，是一个过渡的阶段，所以我们趁着现在时间充足，请大家把握好这段时光，不要再次浪费掉了。当前的我们学习任务加重，其实时间也变得更紧凑，所以我才想请大家珍惜时间，规划好自己这一年的时间，该学习该玩耍，都去做一个时间计划，把所有的时间都抓住，不要让它从手中流走，导致后面无尽的后悔和遗憾。

现在的我们，虽然学业变多了，但是也不是没有时间去做自己喜欢的事情，所以我们就要在学习的时候兼顾个人的兴趣爱好，这其实一点也不突兀的。同学们，我们在一个班级，我们的时间是一样的，但是我们慢慢的就会产生差距，这就不太好了。我在这一学期了里，有观察到有些同学上课就睡觉，下课就只顾玩，回家作业也不赶紧做完，就直接去玩了，或者是看电视了，这些行为就是在浪费自己的时间，就是不珍惜当前的时光的行为，因此很多同学总是在抱怨没有时间，或者是抱怨时间过得好快。其实我觉得不是没有时间，也不是时间过得太快，是因为自己没有去珍惜，所以时光才对你没有一点留恋就离开了。

同学们，我初二了，离初三不远了，那么离毕业也不远了，请你们一定要珍惜自己的时间啊。大家一定要明白时光不再，一旦逝去是不会有回归的了，所以珍惜时光，就是珍惜当下的生活。

谢谢大家！

时光演讲稿篇二

暑假里我读了杨红樱写的《转动时光的伞》，从中，我受益匪浅。

这本书主要讲的是笑猫偶然发现了一把古老的油纸伞的秘密，从此，时光就能在它的眼前神奇地流转。只要向左转动这把油纸伞，就能目睹那些尘封的过去，就能听见胡皮猫在为大家敲响祈福的钟声，也能看见多年前作恶多端的老老鼠丑恶的嘴脸。只要向右转动这把油纸伞，就能提前品味未来的快乐、悲伤和离别，就能知道马小跳、杜真子、安琪儿、唐飞，这些孩子未来会拥有怎样的人生。

看了他们小时候和长大的区别，我很惊讶，我也从中总结出了一个道理：一个小孩子不能太过于拘束自己，老把自己弄

成一个小大人，这样会让你们忘记你们在什么年龄该干什么事，小时候就是一个处于玩的阶段，爱玩才是孩子们的天性，我们要释放自己的天性，但也不能只想着玩，有时候跟好朋友一起玩耍，放松一下是可以的。

《笑猫日记：转动时光的伞》读后感3

一天，笑猫和球球老鼠去蜜儿家玩时，发现蜜儿她的伞真神奇，这把伞可以载人在天上飞，可以当船，还可以像汽车一样行驶。最不可思议的是把伞向左转，时光能回到从前；把伞向右转，时光能飞向未来。能提前品味未来的快乐、悲伤和离别，能知道孩子们未来会拥有怎样的人生。

当它看到未来的孩子们都是那么优秀，那么有童心，他笑了，为孩子们的未来鼓掌。

同学中，似乎只有丁文涛没有成功，这是因为什么呢？马小跳说，丁文涛的智商是最高的，情商却不高。不管是做人还是做事，最后往往是情商高的人更有可能取得成功。

我想假如我生活中有这样一把伞会怎样呢？

假如我有一把时光伞，我会让别人来看他们自己的未来、自己的明天。然后告诉他：好好把握今天，即便有人藐视你，侮辱你，也不要轻言放弃。而明天则是充满着神奇与美妙的。它拥有着财富与幸福，它为全世界所期待。但是明天是隐蔽的、是未知的。所以人们对明天总是充满了好奇、充满了期待。然而明天总是虚妄的、缥缈的，与其期待追逐缥缈的明天，还不如紧紧抓住今天，请记住贤哲的话：今天是永远属于你的。把握今天，努力奋斗才会为未来的明天打好基础，珍惜眼前，开心幸福地生活，在时光的长河里留下自己灿烂的身影。

时光演讲稿篇三

大家好！

在这个盛夏时光里，我们挥手告别在紫藤树下。望着天边的流光溢彩，飞鸟滑落，心中不禁怅然若失……此时，我多想倒置时光的沙漏，让时间重回属于我们的那个夏天。

当迎接第一缕晨光时，我隐隐感受到，今天，注定是不同寻常的一天。在这不寻常的日子里，我认识了你。我们的相识，一定不是个巧合。茫茫人海中，我偏偏就认识了你，这仿佛是天注定的。从我们说的第一句话，做的第一件事，一直到后来的形影不离，无话不说。

这种.种都是上天给予我们的恩赐。如果说“前世的五百次回眸，才能换来今生的一次擦肩而过。”那么我想，或许我上辈子都只是在重复同一件事，就是每时每刻都在回头。

正是这样的缘分，才造就了我们后来的深厚友谊。我们一起逛过街、一起玩过游戏、一起学习、一起哭、一起笑、一起闹，甚至还跋山涉水走了很远，只为在小巷深处的那家面馆吃上一碗。老板娘亲切的问候和热汤下肚时的那股酸爽劲儿，还有我们为了吃面不顾形象，把汤汁溅在了白色的衣服上。这些都成为我人生中一段抹不去的回忆。我常常在想，要是我能让时间走慢点就好了，或许这样就可以留住这些美好了，或许这美好的瞬间就都可以成为永恒了。但是我知道，再美好的东西也只存在于过去。

不过，要是能够回忆，也就足够了。

谢谢你，陪伴我走过了无数个日日夜夜，春夏秋冬。你是我心中的一盏长明灯，给我带来了温暖和希望，让我在无数个雨夜后仍能乐观面对一切。而我们共同拥有的那段美好记忆，也终于成为了永恒。

时光演讲稿篇四

又是六月的到来，也是一年一度高考季，迎来了考试，同样也迎来了毕业。一起同窗的同学，一起欢笑的伙伴，都要在这个时候说再见，心中有万千的言语无法表达自己内心的情绪，即使再怎么舍不得，再怎么不想离开，但是我们都不得不面对现实，面对人生。

学校是我们拼搏的地方，也是我们一起经历高中时光的地方，我们有太多太多的不舍，我们还没有在这里待够，但仿佛就好像眨眼般，我们都毕业了，我们已经高三了。回忆着这高中三年的时光，我们有欢笑，有哭泣，一群好哥们儿，还有好闺蜜，都要在毕业季分离，虽然不知道大家会不会在同一所大学，也不知道未来我们还会不会一起工作，但是此时此刻，我们都不在乎了。俗话说兵来将挡，水来土掩，我们先把眼下的毕业照拍好，毕竟这是我们高中时期的面孔，同样也是印在同学们脑海里的样子，所以我们也并不是一无所有，起码我们还有毕业照当做回忆。

学校的操场，我们都很高兴能在此跑步，体育课上矫健的步伐，还有跳远时同学的呐喊，都将成为我们彼此最珍贵的回忆，结果是什么并不重要，重要的是我们一起经历了那么多的成长，有青天给我们作证，有大地给我们相陪，我们静静的祈祷，争取彼此都能够过得开心舒适。

毕业也是一个转折点，我们在高中时期经历了一点点的蜕变，到了六月便是我们踏入大学或者步入社会的时期，我们有自己的想法，有很多条路可以让我们选择，但是我们必须谨慎，一旦路选错了就很难回头，而且我们的机会很宝贵，需要我们认真的对待，毕竟这是我们寒窗十年换来的回报，我们不得不珍惜。

虽然毕业了大家都要各奔东西，不过没关系，现在的交通便利，网络发达，一个微信群也是我们能够畅所欲言的场地，

随时随地都可以互相问哈，一起聊天，大家有什么不愉快的话题都可以分享出来一起分担解闷，因为我们是同学，我们是好朋友，我们能做的最大的帮助就是聆听和鼓励，再珍贵的友谊面前，我们要懂得体谅，还要把我们最美好的回忆保留下去，以便我们随时都可以回味这些美好的岁月。尽管时间不等人，也许多年后我们会把彼此忘记，也许多年后我们会叫不出对方名字，不过没关系，至少我们曾经一起走过高中这段美好的时光，我们心里都还有许多美好的回忆，这就足够了。

有欢乐的地方自然也就少不了悲伤，一个好的学校，也是我们学习倾诉的地方。依然没有忘记，田径运动会上体育委员的矫健身姿，还有旁边拉拉队同学们的助威，在这个班级里，我们都是不可或缺的一份子，大家都在默默地为这个团体做出贡献，墙壁上挂着的是我们三年来的荣誉，有一等奖，二等奖，我们曾经为此欢呼雀跃，也曾因为裁判老师的误判而哭泣，但是这些都不重要，重要的是我们在一起走过了这些精彩的片段。友谊的力量是无穷的，我们建立起来的友谊墙是不能够倒下的，还有同学们的外号，也将成为我们回忆里的一部分。

高中的时光也是短暂的，想当初步入高一的教室，大家都看着陌生的面孔，逐渐的认识，然后一起努力拼搏，到了现在却要说离别，真的很是不舍。也许这就是人生吧，总要经历悲欢离合，总要尝遍喜怒哀乐我们才会逐步的强大起来，所以我们要经得住考验，要随时调整好自己的心态，争取在这个团体里发挥出自己最好的实力，一起在美好的班级体里实现自己的理想。这三年的高中时光说长不长，的确是我们值得怀念的，三年可以改变很多东西，同样我们在这三年里也成熟了很多，虽然我们都不再是小孩子了，也没有了稚嫩的气息，但是我们依旧是最好的伙伴，彼此的兄弟。都说养兵千日用兵一时，的确，我们经过了三年的成长，希望大家都可以实现自己的理想，争取在人生的路途里闪耀着耀眼的光芒。

感谢高中这三年来同学们的陪伴，也真心祝福大家一路顺风。

时光演讲稿篇五

苍老的容颜，斑白的头发，爬上了你眼角的皱纹，那双眼睛却令我捉摸不透。斑驳错落的流年中，依稀记得那可恶的“教鞭”指导。爷爷严格的要求强加于当年贪玩的我身上，莫过太狠心。每次只要想玩一会儿或者想做些其它的事，那教鞭总是悄无声息地出现在眼前，迫于恐惧，极不情愿地看书去了。但打心底里恨这种方式。

时光匆匆，我已成了少年，而你却变成了迟暮老人。我渐渐懂得了生活的艰辛和亲人的不易，但我不明白的是，那幼时的教鞭竟布满了时间的痕迹。我在奶奶那里了解到，爷爷不会打我了，因为我长大了，懂事了，不会再用那种粗暴的教学方法来对待如今的我了。可我依然不懂，为什么不打我了？但看到爷爷两鬓的白发时，心里却不那么恨了。

到后来每次回家的途中，不知心里为何忐忑。那一阴沉的天里，我回到家时已经不早了。我一跨进大门，书包甩就坐在沙发上看起了书来。爷爷听见了动静，过来问：“回来了。吃早饭了吗？”我当时只一味地沉浸在书的海洋中，头也不抬地憋出一个字“吧”。过了一会儿爷爷又过来问了。“真的吃了？”我无奈回答：“设吃，但不想吃爷爷沉欺了好一会儿才离开。几分钟后，我隐约听见大门被打开，又被轻关上的声音。家重顿时一片寂静。我猜爷爷出去“玩”了，便没有太在意。

良久，阴沉沉的天，像一个懵懂孩童突然哭闹，下起了雨来。开始时，我不以为然。几分钟过去后，却愈发焦虑和担心，到最后，竟再也坐不住了。我心里不知为何而矛盾。这个时候，门突然开了。映人眼帘的是衣服湿透的爷爷，和手里提着的一包包子。我心里“咯噔”一下，爷爷这...还没等我开口，爷爷就把为我买的早饭塞到我手里。“快，趁热

吃。”爷爷一边说着，一边换掉了湿透的鞋子。我顿时呆住了，爷爷看到后，忙说：“怎么了，发什么呆呀，快点吃吧！”爷爷佝偻的背影渐渐淡出了我的视线。蓦地，我才明白，爷爷仅仅是为我买早饭，走了这么远的路，衣服也都湿了。爷爷斑白的两鬓不断闪现在眼前，不由得我拿到纸巾，泪就已经模糊了我的视线。“爷...爷爷。”所有内心的触动化为两个字脱口而出，而不由人思考。手上留有余温的早饭使我的心里无比温暖。这，便是于我最温暖之物。谢谢您——爷爷。

光阴在指尖游走，于时光的穿梭中，我们渐渐长大。但陪伴我们的人却在慢慢变老。我们的时间还多，可他们能陪伴我们的时间所剩无几。莫后悔，珍惜现在，多花点时间陪陪他们便是最好的报答！记住：时光佳苒，且行且珍惜！

时光演讲稿篇六

也许我走在这无人的什么地方。

恩我好像看到了什么。

也许点点什么。

我不确定。

像是红色或是青色。

也是还是我心的粉色。

我不确定。

恩我好像很确定。

是一些什么蒙蔽我的眼睛。

我继续走着。

我不愿继续低头。

但我却无法扬起眼角。

可能我忘了自己当初的样子。

多骄傲。

我站在荒野。

我听见你的呼唤。

似有或无。

渐渐的我听的清楚了。

不是呼唤是鼓励。

我摇摇脑袋。

我用力仰望。

多么鲜艳的绿。

我也明白。

这哪是什么无人的地方。

明明有你。

时光演讲稿篇七

大家思修课好！

今天我很荣幸给大家带来这个演讲《我的大学生生活规划》。

或许有同胞们会说，我的大学生生活需要规划吗？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，大家认为对大学生生活还有没有必要规划啊？我认为是有，不然我可以说：“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生活规划。

那为什么要规划呢？又或者说是为什么非得要对大学生生活进行规划呢？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！

时光演讲稿篇八

这个星期五大家知道是什么节日吗，不用我说，大家都知道，它是我们一年一度的六一儿童节，是大家最盼望、最开心的节日！

我们学校为了使同学们过的更加有意义，将在后天举行丰富

多彩的文艺演出。在这里，我预先向同学们致以节日的祝贺，同时向辛勤培育你们成长的老师致以崇高的敬意。

- 1、培养高尚的情操，树立远大的理想，塑造坚强的意志，自尊、自信、自主、自强，做合格的小公民。
- 2、努力学习，奋发向上，学好各门功课，坚定个人成长的基础，争强为社会服务的本领。
- 3、锻炼强健的体魄，不做温室的花朵，做搏击风雨的雄鹰。
- 4、积极投身社会实践，不断锤炼自己，增长才干，勇于创新，做新时代的弄潮儿。

同学们，你们是新世纪的主人，是祖国腾飞的希望！你们一定要从一点一滴做起，从自己做起，从身边的小事做起。努力成为家庭里的好孩子，学校中的好学生，社会上的好少年，大自然的好朋友！成为有理想、有道德、有文化、有纪律社会主义新人，老师相信你们，一定能行！

最后，祝同学们节日快乐，茁壮成长，幸福安康！