

熬夜的演讲稿 大学生熬夜的演讲稿(优质5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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

熬夜的演讲稿篇一

当我写下这个题目时，周围很多同学笑我傻。还有同学说：“是不是写错了题目？怎么会写这么离奇的题目呢？”我没有在意他们说的，因为我心里一直想着“台上一分钟，台下十年功”这句话。

晚上，我和朋友们一起走向回家的路上，在路上我们有说有笑的。这时，李东耀说：“晚上你们几点睡觉呀？”我随口一说：“十点。”张家琦说：“十点多一点。”李东耀又说：“你们这么快就睡呀！”我说：“李东耀你几点睡呀？”李东耀说：“十一点或十一点半。”我说：“不是吧！你那么晚才睡呀？”李东耀说：“我爸给我买了好几份资料，让我做。”张家琦笑着说：“好学生，将来好的学校不招你，都是他们的损失呀！”我们哈哈地笑了起来。

于是，我暗暗对自己说：今天晚上我一定要把作业做完，过了好一会我把作业做完了，抬头看了一下表，晚上10：15。我心想：怎么……怎么才10：15，这才10：15我就把作业做完了，这下怎么办，哦！今天不是刚学了《马说》吗？我还不怎么会背的，于是，我翻开课本，读了起来：“世有伯乐，然后有千里马。千里马常有，而伯乐不常有……”刚读完一遍，我的瞌睡虫就开始阻止我复习，让我不停地打盹，我心想：古代都有悬梁刺骨的，虽然，我不能够如法炮制，但是我可以阻止瞌睡，于是，我每当打一下盹，就用力掐一下自

己的`手，过了几分钟，我完全没有了睡意，而且越读越有精神，我试着背了一下，结果一字不差，也不像刚才那样背的吞吞吐吐了。我用手摸了一下胳膊，一片通红，当我再次抬头看一下表整整11：00，我露出了高兴的笑容，因为我不仅战胜了自己的瞌睡虫，而且也向成功迈进了一步，我相信只要我每天坚持下去，成功就在不远处。

瞌睡，你别费心思了，我已经暗恋上了熬夜。

熬夜的演讲稿篇二

我爱熬夜，深爱。

不知从何时起，我开始熬夜，不论做什么事，总要放到晚上。当然，作业在晚上写，玩、娱乐也在晚上。但白天却睡很久，常常睡过了早饭和晚饭。

正因为这样，白天总是萎靡，提不起来精神。

那段时间，我的口腔溃疡一直不好，总是一处地方好了，另一处又长了起来。我的爹妈一直以为是我缺少某种维生素，总是买含有维生素的补品，给我补这儿补那儿。

可是，口腔溃疡一直不好，没有任何效果。实在没法，妈妈就弄了半杯子的盐，兑上点热水，让盐融化。她拿出几根棉签，或者说一盒。沾了盐水，让我张开嘴。我照做，她把棉签伸到我的嘴里，触碰我那溃疡的地方。

一股被刀割的痛随传遍全身，直到心底。继而口中有了一丝血的味道，顺着我的嘴流了下来，我又闻到了血的味道。

我张着嘴巴，流着泪——我发誓，这是我从小到大第一次疼哭。在这以前，无论是被开水烫得皮肉皱起，还是竹棒把伤开“撕开”，暗红色的血顺着皮鞋直流不停，还是从双杆上摔

到水泥地身体屈成虾米状，我都是只皱皱眉头，从未掉过一滴泪。

可现在，血顺着我的嘴流，泪顺着我的脸流。我痛苦，尝着血和泪混合的味道。

医生说熬夜会导致口腔溃疡。我后悔熬夜，原来熬夜的味道是这样的痛苦。

血流了，总该结束了吧。我想我是有些天真了，因为清洗完，我妈妈给了我两粒石子大小的药，说是维生素，让我含着，放在伤口上，过会就好。

“不行！”冰冷地拒绝。

我忍着痛，我想分清那是什么味道，像苦的，又像酸的。

我知道了另一种熬夜的味道——分不清是酸还是苦。

两粒药终究还是融了，伤口也不痛了，只是觉得有此肿。

我想着：以后别熬夜了吧。

熬夜的演讲稿篇三

睁开眼的第一时间，感觉到的是来自于脖颈的酸痛。眼睛由于长期处于黑暗中，对明亮的灯光已有几丝不适应。揉了揉眼，我扶着桌沿叹了口气：我这是，趴桌上睡着了？边站起身舒展几下边瞄了一眼墙上的挂钟，已经这么晚……不，是这么早了么？我自嘲着摇了摇头，又坐下继续挥洒笔墨了。

早晨依旧是被闹钟吵醒的。第一个蹦出来的念头就是：昨天晚上熬夜失败了！我叹了口气，骂了一句自己没用，当初是谁说不就熬个夜，算什么的，结果昨天连午夜都没坚持到啊！

和闺蜜们表示自己不会熬夜，求真经相助，她们用惊愕的眼神看着我，平复了一会儿，她们提出灌咖啡可以保持神经持续兴奋，所以，为了能成功熬夜，我生平第一次喝下了不加糖的苦咖啡。

坐在台灯前已有好一会了，做完了老师布置的作业和课外习题，我抬起头挑衅地看了看对面楼上，在咖啡的作用下，我没有丝毫的疲倦。熬夜，好像也不是那么难了。我抽出课本开始复习和预习，大脑非常清醒，所以学习效率很高。很快就预习完了下一章节的最后一页，我支着脖子转了360°，脊椎骨发出了十分清脆的一声。抬眼看了看对面楼上，果然灯火依旧。看着时钟已走过12点，我不禁感叹这样一天比别人多学几个小时，成绩能不提高么？不管了，虽然已经完成了学习任务，这第一次熬夜，就索性跟你争个胜负吧。我从书柜里翻出一本尘封已久的作文书，打开读了起来。不经意地一抬头，发现对面那幢楼的灯光已经不知何时灭了，心中一阵狂喜，我这算是赢了么？书房门开了，老妈睡眼惺忪地探进头来：“不早了，睡吧！”我应了一声，雀跃着奔向了卧室，瞄了一眼闹钟：2点。

熬夜的演讲稿篇四

大家好！

呼！寒假来啦！这是我们班每个人都期盼的一件事。因为寒假里，有一个中国最传统的节日——春节。很多人都喜欢过春节，尤其是除夕夜，不仅可以玩得疯狂，还可以得压岁钱。我第一次熬夜就是发生在我9岁、四年级的一个寒假里。

这天，正是一年中最热闹、家里人都团圆的一天——春节。这天也是我最开心的一天。

啪啪啪……鞭炮声响起了，我们正围坐在一张大圆桌上，祭完祖宗后，我们便吃上了这一顿丰盛的年夜饭。这顿饭足足

吃了一个小时，因为都是大锅，所以菜都不容易凉。因为这是年夜饭，所以吃这么久，才是最有意义的。

吃完年夜饭后，大约就到了八点多钟，我的第一次熬夜就正式开始了。

八点半的时候，我和村子里的伙伴一起观赏烟花，我们又放起了爆竹，将爆竹插在雪地里，随着“啪”地响亮一声，雪花四处飘散，有的都溅到我们身上来了，这种场面别提有多壮观了。就放烟花、爆竹，我们都玩了个把小时。

十点钟的时候。我和伙伴们都玩累了，我们就跑到火炉边跟着大人们一起烤火聊天了。他们大人聊的什么我们根本不懂，坐在那里闲得无聊，于是我就跑回去拿了跳跳棋来玩。就这样玩跳跳棋玩了差不多快两个小时，玩的都犯困了，正在这时，一股香味从我们鼻子前飘过去，“吃饺子咯”奶奶正端着几碗饺子边走边说着，原来奶奶已经为我们准备好夜宵了。我们吃饺子又吃了半个多钟头。

差不多快一点的时候，我两只眼睛实在是支持不住了，眼皮都快要宣告打烊了。就在这时，不知谁大叫一声，“放烟花咯”这下把我从梦里拉了出来，瞬间精神百倍，两眼放光。说到放烟花，放爆竹，那可是我的最爱。

到了两点钟，我们实在是太无聊了，只好玩点游戏消磨时间。我把军棋都搬出来玩了，没想到玩军棋，我还是一个高手，他们都下不过我。就这样过了个把小时。

终于三点多了，我怀疑我的黑眼圈都出来了。终于要派红包了，家人们都拿着红包分给我和哥哥姐姐们。红包刚分完，就有人提出来玩斗地主，我也双手赞成，因为有资本了嘛，就这样玩到了天亮。

熬夜的演讲稿篇五

随着现代电子信息技术的高速发展，以及紧张快速的生活节奏，各种各样的大型游戏和短视频软件进入了人们的生活。很多人都面临着长期熬夜，睡眠不足的情况。许多人对此并没有太深入的认识，觉得晚睡一点影响并不是很大。然而，正是因为这样，才导致我们身体素质渐渐低下，健康得不到保证。

其实，睡眠是人体最好恢复阶段，各个脏器、系统和神经等都要在睡眠时间内得到合理恢复，从而保证第二天能有足够的体力和精力。自然，熬夜的危害就此能体现出来。

首先，就是有关皮肤问题。熬夜会直接伤害到皮肤，因为皮肤在晚上十点到凌晨两点这段时间之后会进行修复保养，但如果熬夜的话，就会影响到神经系统的循环，长期如此，就会出现皮肤干燥、缺乏光泽。而且内分泌失调还会导致痘痘跟黑头滋生，因此对肌肤的伤害是最为直接的。所以说，脸上的青春痘跟熬夜又很大关系。

还有的就是视力问题。作业多、工作多，过度用手机、电脑，睡眠时间太少。出现长时间用眼，感光色素不断被消耗，同时在不断合成，但用眼过度就会打破了这个平衡，出现视现模糊、疲劳等现象，导致视力下降，还容易诱发各种眼疾。

最后就是免疫力的问题了。长期熬夜会使生理周期被破坏，导致机体抵抗力下降。最常见的表现是：疲劳、无精打采、精神萎靡不振，从而导致抵抗力弱、过度疲劳的等等状态产生，就会导致疾病上身。

所以，我建议大家睡眠要合理安排。

睡眠最重要不在于多少，而在于何时睡着，健康睡眠在6-7小时最好。睡多或睡少都对身体不好。

熬夜对人体伤害很大，能不熬就不熬。

合理安排睡眠时间，享受健康生活。