

最新熬夜的危害的演讲稿(优质5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

熬夜的危害的演讲稿篇一

1、城市灯火惹人醉，人在江湖确实累；困难重重梦难遂，残酷现实要面对；生活无聊心疲惫，笑对人生无眼泪；人生难得几回醉，多多休息别太累！

2、只是有时候，会很想睡觉，一睡就不想起，好想就这样一直睡着，似乎等待某个人的到来，像童话里的王子把自己吻醒。

3、唉！真是莫名其妙！没有写心情的思路了、高中生活就是累、困了、睡吧！

4、这到底是一段怎样的曾经，尽管这曾经已经很长，而曾经的曾经却更是悠长。给不了的爱却走了那么久，我困惑。放弃了的人还在牵挂，我困惑。你的只字片语让我心痛让我烦躁，我困惑。为了你我左思右想，还是困惑。这一切到底是因为什么？我好累，因为我一直在困惑中找不到答案。

5、感觉很累，不单是身体的累，心更累。承担着家庭无形的压力；坚持着上课，提升自己的学历；繁忙的工作着；被感情困扰着……是不是，生活就必须承受着这些所谓的挫折？我是在拼命的生存着还是努力的生活着？我都不清楚。

6、黑色再黑，有你就美；生活悲催，有你不累；困难加倍，

有你无所谓；安然入睡，只因你在身边作陪。爱妻日，惟愿我们爱情一生最美。

8、我可曾有那么一点点任性过？每次的每次，都要想着，我这样说，这样做，别人有没有困扰，我是不是一个包袱？因为k我的自信连带自尊灰飞烟灭，那些我的亲人好不容易帮我暖热的心，现在，我的心，过得怎么样？说实话，我好累，累，疲倦，疲倦，可曾有一人心疼我？为什么会泡在各种书里，因为我痛。我累。

9、昨晚熬夜写作业，今天早上上课的时候，眼皮像是被灌了铅一样，不由自主地下沉，看着老师模糊的身影，我渐渐地弯下背，趴在课桌上。

11、在走向成功的征途中，坚持的过程往往就是积累的过程。积累是小步子增加，而不是大步子跨越。世界上很少有一步成功的奇迹，所以需要逐步积累，量变才能引起质变。而且，一步一步地积累，能使人不断获取成就感，不断得到鼓舞与激励，不断获得与困难作斗争的动力，进而坚持不懈地到达成功的彼岸。

12、如果要猜一种生理反应，是每个人都曾经历过的。除了一般所能想到，空气不流通、屋内缺氧、生活作息晚，长期睡眠不足外，也可能是身体正发出警示讯号。尤其明明睡眠时间足够，隔天仍然不敌瞌睡虫叨扰，昏沉欲睡，犹如灵魂出窍。

13、还记得工作时，就觉得很辛苦，很累，钱怎么那么难挣，生活怎是这般的艰辛，有时会累的眼泪止不住的往下流，受委屈时，就会想要放弃，可是，想想父母，他们养了我们这么多年，付出的艰辛和委屈，可“是”我的成千上万倍呀！他们都没有放弃，我怎么可以放弃，纵然困难再多，路再难走，我也不可以放弃，不可以停止前进，因为这是父母交给我的，用他们的实际行动交给我的，感恩父母，更可以说是

从心底里对父母真实的感激，感激你们把我带到了这个世界上，传授了我那么多人生财富。

14、男人，请你在即将入睡之前，多看一眼睡在身边的女人，看一看她是否睡得安然，是一脸幸福的平静，还是紧皱双眉，眼角带着湿润。因为，你这一眼，也许就可以注定一个结局。

15、我不想睡觉，可眼睛不知道，却紧闭着，享受黑暗……

16、上眼皮重重的搭在下眼皮上，我恨不得用一根竹杆把它撑起来。

17、已经凌晨一点钟了，我还在华语网上抄作业，可我已经看不清屏幕上的字了，眼前一片朦胧。

18、经常思虑多，好动脑或饮食控制失当的人，往往伤脾，影养脾运化能力。当脾胃功能欠佳时，容易气血不足，气血两虚的结果是，脑部供氧不足，易昏沉嗜睡。

19、一点点霓虹勉强支撑烂漫的黑色，靡丽却透出一丝无力，一盏绽明路灯拉出一条黑色的绸缎，好像把整个我包围，哪个深处却还有一丝绽明，不让我沉眠，我苦苦挣扎，像油锅里蚂蚁，每一寸理智，每一寸肌肤，好像都被扯碎，揉成一团，生不如死。

20、我累了，心累了，真的很累，累到连呼吸都觉得困难，可是谁会懂呢？没有人会懂，只能独对电脑，点击喜欢的音乐，一遍两遍……让舒柔的旋律抚揉又累又伤的心。

21、昨天晚上工作没睡好觉，今天上班，头不住向下低，眼皮也不由自主的闭上，头刚一碰到身体，便马上抬起来，却又低了下去。

22、今天上了一天的学，脑袋晕的不得了，做作业时昏昏欲

睡，回到房间，一躺下，便进入了梦乡。

23、如果此时有一张

大床，那该有多好啊，我会立马扑上去好好地睡一觉，可惜现在瞌睡得无法正常工作，只有硬撑下去。

25、是秋入闱复落，邑邑不得志，颇思郎言，遂取前所指示者强读之，未至终篇，昏昏欲睡，心惶惑无以自主。

26、勤奋学习，就是在成绩面前永不满足，不断追求更进一步的指示，扩展更广泛的课外积累，不断对自己提出更高的学习目标。勤奋学习就是面对学习作业，能一丝不苟的完成面对学习中的困难，能积极找出困难的原因，勇于克服，不解决困难时不罢休。

27、两人对酌山花开，一杯一杯复一杯。我醉欲眠卿且去，明朝有意抱琴来。

28、今天回到家很累了，我睡眼朦胧的晃晃悠悠般的走到了床上，躺在了上面，慢慢的就进入了梦乡。

29、我希望有那么一个人、上学时催我睡觉，放假时陪我熬夜。

30、别经常熬夜，对身体不好，注意身体。

熬夜的危害的演讲稿篇二

1、每次看见班上男生吃热狗，我都会忍不住说一句“吃哪补哪”。

3、别经常熬夜，对身体不好，注意身体

4、我累了，心累了，真的很累，累到连呼吸都觉得困难，可是谁会懂呢？没有人会懂，只能独对电脑，点击喜欢的音乐，一遍两遍……让舒柔的旋律抚揉又累又伤的心。

5、世界上最温暖的一句话就是晚安，

6、我们依然在大大的绝望里，小小地努力着。

7、有时候 会一个人 对着电脑发呆 因为想起和你一起熬夜的那晚

8、熬夜到清晨，忽然想对窗外大声呼喊，让未完成的梦想，带我翱翔。

9、我熬夜我心疼我流泪我喊累我想也只有我一个人知道

10、每个人都有自己的故事自己的青春，只是都埋在心里不愿诉说。

11、你什么时候放下，什么时候就没有烦恼。

12、亲爱的`夜猫子，你不要整天熬夜，无论你的眼圈多黑，你也成不了国宝。

13、最近怎么了，上夜班的原因吗？脾气好暴躁，不由自主的想呛讨厌的人。心情不好到快抑郁了！

14、凡我放不下的，必是因为我拥有不了的。

16、每天晚上，都有多少个跟我一样，熬夜，不睡觉，在等某人的回复

17、看了太多带孩子的综艺，天天晚上梦见自己在带娃，真的太累了，我这是在上夜班啊！

18、我们在不同轨迹、再多的努力也是悲戚。

20、习惯对人说熬夜不好的人总是忽略了其实自己经常熬夜。

熬夜的危害的演讲稿篇三

大家好！

爸爸妈妈带我和弟弟去厦门旅游一周。因为是自驾游，路途遥远，所以我们上午就出发了。没想到，一路上车辆很多，还遇上了堵车。

不知过了多久，终于到了一家高速公路服务站吃中餐。因为坐车劳累，一碗热乎乎的鸡蛋面被我吃得连汤都不剩。

下午，我们终于驶入福建境内。车子不堵了，就是隔一会儿要钻一个隧道。一路上，长长短短、弯弯曲曲的隧道真多啊！

我们就这样继续前行。第一次坐这么久的汽车，真的有点闷，好在妈妈一直给我和弟弟讲笑话、做游戏，还让我们仔细观察车外的蓝天白云、青山绿树。

于是，我们停在龙岩服务站休息，补充粮草，养精蓄锐。这时，我看到一辆好大的货车停下来，司机没有下车，看上去样子很疲倦，靠在座椅上休息。车灯还亮着，但司机叔叔似乎睡着了。

我们离开服务站，继续赶路。除了星星点点的路灯，四周一片漆黑。我还想着那辆大货车和司机。那位货车司机是多么辛苦，寒冬里四处奔波连夜赶路。这只是我的第一次熬夜，还可以在车上玩耍、休息，而他呢？妈妈告诉我，像这样的货车司机为了生活、为了家人必须经常这样拼命工作、日夜开车。

从那一刻起，我再也不认为货车尾灯强光那么令人讨厌了，也不骂辛苦劳累的货车司机了！

熬夜的危害的演讲稿篇四

我，长得不高不矮，不胖也不瘦。爸爸妈妈都叫我小玉，如果你认识我，也会叫我小玉。我读幼儿园的时候都没有改过小名。自从上了小学，我又有新名字了。我爸爸姓刘，我就随他姓，所以叫刘玉宇。

已经上小学五年级了。我们老师总是说：“孩子是祖国的花朵，生活无有无虑。”唉！他们无忧无虑，可我有忧又有虑。比如睡觉。

哼，谁爱睡觉！

第二天早晨去到教室，瞌睡虫就来骚扰我了，我正在与周公约会呢。刚好是语文老师开班会，班会的主题是你最崇拜的人是谁？真不巧，老师高声喊到我的名字：“刘玉宇，你最崇拜的人是谁呢？”我被同桌的赵晋推了老半天，这才从白日梦中醒来，眼睛半开半合，无精打采地回答道：“周公”。接下来当然是全班同学的哄堂大笑了。老师严厉地对我说：“刘玉宇，明天叫家长来学校一趟。”“啊？不会吧，请家长！”我的心怦怦直跳。

赵晋说：“刘玉宇，你好可怜啊！明天一定会被你爸爸妈妈骂的。”我说：“唉，要是人人都不用睡觉那该多好啊！”赵晋听了，莫名其妙，我也无心解释了。赵晋给我一个石榴糖果，我心里想：“回去应该怎么跟爸爸妈妈说，是饭前说还是饭后说呢？”我一边想一边吃糖，害得糖果一点儿甜味都没有了。

我和赵晋一起走路回家。刚进家门，爸爸妈妈就冲我嚷嚷：“小玉！”

等我弄明白以后，才知道爸爸妈妈早就已经知道了，因为昨天晚上我忘记了关电视机。

熬夜的危害的演讲稿篇五

窗外，桂花树上的花儿被昨晚突来的雨打落，满地都是星星点点的黄色小花。望向那些小花，心想：我也就如它般在人生道路上沉浮吧！

那一年，我落榜了，重点高中的录取通知书那么红，那么鲜艳、漂亮。而我，却与它擦肩而过。千百次的想念，千百次的渴望，无数次的努力，难道就只换来那擦肩而过。那是讽刺，一种莫大的讽刺。望着幸运者拿着大红的通知书时，那灿烂的笑容，心中有着莫名的热气涌起，随后眼眶里闪出透明液体。我走了，不，应该是飞快的跑了。我奔跑在人生之路上，一次次的跌倒，感受到是那水泥地板的冰凉刺骨，纵使在那骄阳似火的夏天。

走在翠树林立的小道上，绿荫为我遮掩蓝天射下的骄阳。那时，我在安慰自己。回家吧！妈妈该等急了，可我又如何交待自己的成绩呢？我心痛了，本来预期无数人羡慕赞扬的情景，可如今却是独自哭泣。我就如千年前的张继那般羞惭沮丧，就如杜甫那般的愁苦凄凉，就如项羽那般的无可奈何，唉……琼林宴上，真无我的一角席次吗。

回到家中，对于家人的招呼我无动于衷，径直走向我的房间，狠狠地将门摔上。然后蹲在门角，任泪水心情横纵我的脸颊，直到深夜，这一夜我失眠了，我第一次失眠，也是第一次熬夜。无眠就无眠罢。

“时过事迁后，才最珍贵。”我在反复雕琢着这句莫名其妙的话语顿时，我醒悟了。

离开窗台，搬来曾日夜陪伴我的椅子坐下，郑重地拿起老师

事先发好的暑假补习班的报名表，填下了自己的名字，并准备好大叠的预习题，今夜，我仍熬夜了，是为了未来。