

# 最新熬夜的演讲稿分钟(实用5篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

## 熬夜的演讲稿分钟篇一

随着时代的`发展，潮流的更新，现在不少人，都开始“迷恋”上了熬夜这个不好的东西。是的啊，现在能好好的十点钟之前上床睡着觉的人，还真是不多啊。在农村，也许还有点人，可是，现在在繁华富荣的大都市里，想要不熬夜几乎是不太可能的。

熬夜现在已十分的普遍。可是，熬夜的伤害对人们来说也是极大的。如果小孩熬夜的话，生长激素就不能成功运行在体内，你就会比同龄人又矮上许多。而现在，如果不能有一个良好的睡眠的话，比普通正常睡眠的人，更有很大的几率染上肺结核、癌症、心脏病等等，不仅仅是不能有一个良好睡眠的事情了，你将失去一个良好健康的身体啊！

请大家都不要再熬夜下去了，工作学习是很重要，但是自己的身体最重要，奉劝大家劳逸结合！

## 熬夜的演讲稿分钟篇二

大学生

xx工商职业学院

自己是一名大学生，经常熬夜。对大学生熬夜这种现象很熟悉并很感兴趣。想探究其原因是大学生压力太大还是其他因素造成的。我的观点：可能是由于在高中阶段大部分的学校开设了晚自习，导致很多学生的正常生活习惯被打乱。

通过调查不同学校和不同年级的大学生的熬夜情况并运用统计学的方法处理数据进而得出结论。结论：通过各方面的调查研究，我们认为大学生熬夜情况是由多方面因素造成，部分是因为在高中阶段熬夜形成习惯，部分是因为压力过大等，但最终都是通过影响大学生的心理因素来影响其生理作息情况。

在大学，对于许多大学生来说，熬夜早已成为一种生活的常态。每天的深夜和凌晨，常会看到这样的情景：宿舍的灯熄灭了，但电脑屏幕还是亮着的；校园的街道是安静的，宿舍的楼道却是吵闹的。这样的情景使大部分同学生活变得很不规律或者是习惯于每天晚睡晚起。熬夜成为了一种习惯，不熬夜反倒很少见。因此，作为一名大学生，在自己处于这种情况下，对大学生熬夜现象很感兴趣。研究大学生熬夜现象有助于帮助大学生正确合理的安排自己的作息时间并关注自己的健康。熬夜的原因有很多，总体来看可以分为以下几种情况：一、事务繁多。许多同学为了准备考研和各种考试而熬夜，也有部分同学因为处理社团事务熬夜，还有的同学因为做兼职或实习而熬夜。二、心灵空虚、无聊、寂寞。许多同学觉得无事可做就选择了玩网络游戏、上网聊天等方式排解寂寞。这样的同学占了大多数。三、为和群而熬夜。受舍友熬夜习惯的影响，许多同学不想因为早睡而退出舍友的圈子。

(1) 中国的学风

(2) 如此熬夜只为学习

很多同学从很小开始，便接受“囊萤映雪”、“凿壁借光”、

“焚膏继晷”等故事及传统观念的熏陶，而社会亦将是  
否“勤奋苦读”作为衡量一个人品质的重要因素，因此导致了  
很多学生片面地将熬夜学习视为学习努力的标志，亦是未来  
成功的标志。从而制定出超过自身实际能力范围的计划。而  
当每一阶段的任务无法按时完成时，很多大学生便不自觉地  
向熬夜“求助”。所以，有很大一部分同学熬夜是为了学习，  
保持着中学时代的刻苦努力精神，有调查分析图中可知有  
39.76%的同学选择了其他，所占比例较大，又访问了身边  
的一些同学，我们知道这个“其他”中熬夜学习的占90%以上！

是不容忽视的。熬夜导致了一系列连锁反应：由于睡眠不足，  
有一部分同学无法按时上课而出现迟到、早退，甚至逃课等  
现象。即便是坐在教室上课也常常是一脸的疲惫，课上走神、  
犯困，这直接影响了学习。由于熬夜，许多同学处于身心疲  
惫状态，还有的同学因为熬夜玩网络游戏或聊天而染上了  
“网瘾”，更有甚者，强迫自己很晚才睡伴随着新世纪的  
到来，网络技术已迅速发展。互联网作为传播信息的新媒体，  
越来越多成为当代大学生获取知识和信息的新途径，对广大  
大学生的学习、生活乃至思想观念产生着广泛而又深刻的影  
响。正如某大学生所言：仰天大笑出门去，我辈正是弄潮儿。  
这敏锐的一代，自信的一代，成长的一代，正是新生事物的  
支持者，正参与其中，喜乐其中，忧伤其中，沉溺其中，徘徊  
其中，回味其中，并将成为明天中国互联网事业的弄潮者、  
推进者。然而，从大学生如今在校的日常生活中可以看到，  
大多数同学都是沉溺陶醉其中，精彩的网络世界让他们在深  
夜依然生龙活虎。我们经调查的数据分析知道，参与问卷调  
查的同学中认为科技产品和娱乐方式多的样化加重了大学生  
熬夜状况的占了94.94%，仅仅1.17%的同学认为没有加重。而  
科技产品和娱乐方式当然主要是电脑和手机了，在熬夜原因  
调查中，可知有48.03%的大学生是因为上网而熬夜，  
有54.78%的学生玩手机而熬夜，他们或沉浸于刺激的网络游  
戏，或恋上虚拟的qq聊天世界，或痴迷于精彩的电子小说，  
或神游在眼花缭乱的电影天堂。夜里，有了书桌上电脑的陪  
伴他们不再空虚无聊，有了床头手机的形影不离他们不再感

叹所谓青春时的孤独寂寞。网络里的世界太精彩，熬夜，已然成为大学生的一种生活习惯。

大多数的人每天熬夜是为了什么？在回收调查问卷及访谈记录后，对结果进行详细认真的分析。结合结果对大学生熬夜的现状进行较为专业的分析。

我们会结合结果对大学生熬夜的现状进行较为专业的分析，对大学生熬夜的原因进行探究并提出初步可行性解决方案。

### 1、改善熬夜的措施（客观条件）：

（1）学校建立熄灯制度，到固定时间断网、断电，提醒同学们上床休息；

（4）宿舍形成早睡的氛围，此次调查表明，若舍友均早睡，会对熬夜的同学造成一定的心理触动，进而也会早一些上床睡觉，舍友间互相影响，潜移默化，是比较实际可行的改善熬夜习惯的方法。

## 熬夜的演讲稿分钟篇三

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。

## 熬夜的演讲稿分钟篇四

睡觉是一件很平常的事，但是爸爸的一次睡让我难忘。

那是一个周六的夜晚，我和爸爸把妈妈送上火车后，已经是八点半多了，按照之前约定是打算去逛大润发的，可是爸爸却和我商量不去大润发了，我一听就不情愿的说：“不去就不去。”爸爸看我板着脸，于是就又陪我一起去了。进了大润发大门，爸爸就对我说：“你一个人去买吧，我在外面等你。”我心里就想：早知道就不来了呢。但是现在肯定不能说走，于是就一个人进去了，我为了不让爸爸在外面等的时间太久就一溜小跑，随便买了点东西，就出来了。

一路上我的目光不停的寻找爸爸，可是走到了大门口也没有找到，我想：难道是出去等了？就到外面找，可是还是没找到，我沿着外面两条路来来回回的走了十几趟，可还是没找到，我又回到了大润发里面，四处张望了一下，突然我发现爸爸正做在椅子上仰着头睡觉，他眉头正皱着，看样子好像是有点累了。我一看气冲冲的走过去把他叫醒了，心想：我为了不让你等我，我急匆匆的买完东西就出来，你竟然在这儿睡觉。爸爸刚刚醒的时候有点茫然，过了几秒钟说：“买完了？”我说：“早买完了，我到处找你呢，快走吧。”然后我们就一起回家了，在路上我就把我怎么找他的过程给说了一遍。

回到家后，我就又写了一会儿作业，爸爸总是催我睡觉，我坚持了一会儿，在爸爸睡着后，我就决定睡了，洗洗刷刷过后，我刚要准备睡觉，爸爸就朦朦胧胧的说：“快睡觉，别写作业了。”我当时就丈二和尚摸不着头脑：我没写作业啊。过了一会爸爸醒了，我就问：“你刚刚说让我别写作业啊？”爸爸说：“我可能在说梦话呢。”看来以后晚上要快点写作业，不能总是熬夜，让爸爸总是陪着我熬夜，这样也会打扰爸爸的休息。

以后一定要改一下行为习惯，让爸爸不再陪我熬夜。

## 熬夜的演讲稿分钟篇五

乱倒垃圾会污染环境；工厂排放废气也会污染环境。这些废物一排放出来，就会破坏大气层，大气层一旦被破坏，人类还能生存吗？再看看这个例子：据估计，1990年8月2日至1991年2月28日海湾战争期间，先后泄入海湾的石油达150万吨。1991年多国部队对伊拉克空袭后，科威特油田被炸，浓烟蔽日，原油顺海岸流入波斯湾。1月25日科威特接近沙特的海面上形成了长16公里，宽3公里的油带。

动物也是有生命的，花花草草也是有灵性的。在公园的草坪上，在鸟语花香、充满生气的的大自然里，有多少人会践踏草坪，乱扔垃圾，随地吐痰……这些不文明的现象就发生在我们的身边。每每夜深人静，游客散去，留下的都只是满地疮痍，只有坚强的小草在默默的承受着这一切，原本挺拔直立的小草，这时都弯了腰。

正是这种不文明现象，让我们的空气受到严重破坏，也对我们的生活带来许多不便，给我们的身体健康带来危害。也许会有人说，这些不都有人清理吗，但是我们每个人举手之劳就可以避免的事情为什么要等别人来清理呢？一旦这些垃圾没有及时处理或是处理不当，就会在空气中悬浮大量有害的微粒，造成空气污染。

我们生活在同一片天空下，爱护我们的环境，爱护花草树木，就是爱护我们自己。让我们从自身做起，使这种现象可以减少甚至消失。

是否还记得，从前美丽的天色，那时天很蓝，我们的未来都在不远地方晴朗着，一切都变了，生命不只是快乐，浓浓黑雾笼罩我们，暴风雨就要来了。