

# 2023年以把握今天为的演讲稿五分钟 把握今天演讲稿(汇总5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。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最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 以把握今天为的演讲稿五分钟篇一

尊敬的老师、叔叔阿姨，亲爱的同学们：

大家好！我是xx，非常荣幸有机会与大家交流、共勉。在这里，首先请允许我感谢关心我、爱护我的各位老师，谢谢你们！是您们用丰富的知识拓展了我生命的天空；此外，我还要感激我亲爱的爸爸妈妈，是你们给了我生命，又给了我一个温暖的家；我感觉自己非常幸运，能在这样一个团结向上的班集体学习生活，我爱你们，我可爱的同学们！

今天，我演讲的题目是《把握现在，成就未来》。

经历了升入中学后的第一次期中考试之后，我相信同学们的心情也都是各不相同的。但我想对大家说的是：仅仅的一次考试，它并不能确定一个人的未来。当成绩单发下来之后，它反映的只是我们在这一段时间的学习状况，无论好与坏，它都是已经被翻阅过去的历史。人不可能总是沉浸在同一种喜悦或悲伤中，重要的是总结经验与吸取教训：不以一时的成功而沾沾自喜；也不以一时的失利而灰心丧气。要知道，对于我们而言，最重要的不是过去，而是现在与未来。

谈到学习方法，我只能说学习无处不在：认真听好老师讲的每一堂课，认真完成每一项作业，这是学习；通过书籍和多媒

体，阅读或收看各种各样的书籍、纪录影像资料等，这是学习：甚至从社会现象中了解更多实质性的问题，为人处事的方法，这也是学习。学习为的是扩大知识面，提高个人素养，而不单是为了考试而学习。说到扩大知识面，这与阅读是密不可分的：阅读诗词美文，能提高文学素养；阅读名篇小说，能提高人对事物的判断力与世界观的全面性。作为中学生的我们，还没有真正在社会的大环境下真正锻炼，对于我们而言，它是一张白纸，了解它的方法之一，就是通过多阅读一些文学巨匠的不朽之作。“一本好书可改变人的一生”这种现象是存在的，但更多的是只有获得了各种不同类型书籍的滋养，人的一生才可能真正得以改变。

新生代80后作家郭敬明的小说中出现过这样一句话：“没有什么过不去，只是再也回不去。”简单而工整的对仗，包含了对人生的深刻认识。著名才女作家张爱玲曾说“生命是一袭华美的袍，爬满了虱子。”

没有一帆风顺的生活，沿途的沟沟壑壑，可以选择绕道而行，也可以选择继续前进，只是，当我们再想重游旅途，或试图改变曾经因种种原因而令自己后悔的事情时却发现：每向前一步，所走过的路都会断裂一步，所谓过河拆桥，拆桥的不是任何人，而是时间，要想回到从前其实早已无路可走。就像沙漏可以计量时间，而时间不是沙漏。沙漏上层的沙子漏完了，倒过来，又是一个全新的开始；但时间不会因任何一个人停驻或倒退，它只能一直向前，一直以超越光速的速度一直向前。珍惜现在，珍惜我们所拥有的生活，珍惜每一个爱我们并甘愿为我们奉献一切的人。我们每个人都应该把握现在，不要总说“不在乎”，因为那句“不在乎”，当永远失去的时候会显得格外刺耳。虚度光阴，将是人们在一切都无法逆转时，最沉重的痛，最深刻的悔。

人生最遗憾的，莫过于轻易放弃了不该放弃的。盛世年华，我们最应珍惜的就是光阴，“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”它赐予了我们生活，赐予了我们成长的机会，同时，

它也有能力赐予我们辉煌的未来，关键是我们必须首先努力，好好把握住时间。

等量交换，是对现在与未来关系的最正确公式。把握现在，成就未来，愿在座的每一位同学都不要错过耕耘的季节，以这次期中考试为动力，总结经验，吸取教训，通过踏踏实实的努力，绽放出属于自己的绚烂的生命之花！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 以把握今天为的演讲稿五分钟篇二

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好！

我是603班的邢婷。今天，我在国旗下讲话的题目是《把握今天，展望明天》。

同学们！当你们撕下一页页日历，看着时针一圈又一圈地的转过时，你有何感想呢？在这里，我首先大声地回答你们，我会握着拳头对着镜子里的自己认真地说：要珍惜时间，要珍惜你的最佳年华！别让今天在你的不经意中偷偷溜走！别让你的理想，成为一个永远无法实现的梦想！

现在我们一起来做个计算吧。人的一生几十年的光阴，去掉幼年，老年，生病等等，剩下的可以自由自在的年岁有多少；再去掉一天八小时的或更多的时间睡眠，实实在在的、可以利用的、还剩下多少；最后我们来预测一下我们的年寿有几何。你们能预测吗？我不能！

上天赋予我们的生命只有一次。生命是宝贵的！而生命是一分一秒的时间堆积成的。浪费了时间就等于浪费生命！

不惜寸阴于今日，必留遗憾于明天！

我们的世界、我们的祖国、我们的家乡、我们的父母、老师、长辈们，他们期待我们的成功，期待我们能建功立业，期待我们的明天更美好！向往成功的桂冠，就别空费每一天！同学们，让我们携起手来：把握今天，从我做起，从现在做起。我深信：世界将因我们的努力更美好，我们的明天一定可以展望。

谢谢大家，我的讲话完了。

## 以把握今天为的演讲稿五分钟篇三

大家晚上好！

我是来自经贸系的xx□

我今天演讲的题目是《告别昨天把握今天创造明天》

挥别昨日黑色的六月，我们怀揣着梦想，带着父母殷切的希望步入今天的大学生活。我想在座每个在经历了高考之后的同学，今天都有一身轻松的感觉吧！

当我们拿到那封期待已久的通知书时，应该就已经在勾画自己心中的大学生活了吧，但当我们设身处地的站在我们昨日向往已久的今天时，我们面对今天“所拥有的”与昨天“所想要的”之间的差距时，大多数人都会怨天尤人吧，我想在座的各位也应该都知道，人生的公平与不公平并不是抱怨就能解决的问题，即便我们今天的校园生活与我们想象中的有着十万八千里的差距，我们都还是一样要告别昨天面对今天走到明天。很多人都喜欢往回看，却不懂得把握今天创造明天。

不知道大家有没有听过关于何国英的事迹，这个女硕士在得

知自己患有绝症的情况下，并没有对着过去健康的自己悲叹，而是把握今天，用自己所学的知识造福人类，创造了更加辉煌的明天。

要记住，多一份认同感，就会多一份风格，多一份建设性，就会多一份成熟。

我个人很喜欢这样一段话：记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受不能改变的。不知道在座的各位觉得怎么样？若是觉得好，是可以记一下的。

首先我们就应该在今天重新给自己定位，看自己适合什么，然后才能为着自己美好的明天去奋斗。

我们要相信李白的“天生我材必有用”，要相信，你就是这个世界上独一无二的。

在遭到失败的时候，我们不妨对着镜子笑一笑，说“没关系”，这可是三个具有神奇魔力的字哦，他会让你重新找回自信的。

## 以把握今天为的演讲稿五分钟篇四

生命是由昨天，今天和明天拼凑而成，昨天近似飘渺，明天太过虚幻，唯有今天符合真实。

昨天是舞台的背景，是点缀回忆的那一抹蓝，舒适的，欣慰的，是供你在明媚午后独自品味的清茶淡淡的余香在心中轻轻飘散，直至沉入梦里——这就是过去的今天。

明天是建筑的蓝图，是照亮心房的那一团红，热烈的，奔放的，是你在觥筹交错时仰身豪饮的烈酒，阵阵后劲点燃心中的激情在体内释放，直至消磨殆尽——这就是未来的今天。

而今天，是触手可及的面包，是吸引眼眸的那一橙，生动的，宝贵的，是你在悲痛袭来依然真是拿份美好，点点滴滴深入骨髓驱赶哀愁，给予精神上的慰藉——这是真真切切我们所拥有的。

但，今天而是我们最易失去的，昨天属于死神，明天属于上帝，唯有今天属于我们，把握好今天，我们才拥有一个真实的自己。充分利用好每一个今天，我们才能忘记昨天的苦闷，耕种今天的希望，收获明天的果实。

俗话说得好“不为昨天遗憾，不为明天枉然，过好每一个今天。”因为明天只是个未来，昨天已成为过去。未来不知是些什么，过去的只能留作回忆，只有今天才是你真正拥有。昨天是成功的阶梯，明天是奋斗的继续。缅怀昨天，把握今天，迎接明天！

## 以把握今天为的演讲稿五分钟篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

于是，你爽快地应约，无所顾虑地和朋友一起出发，独留下那未完的事情，在风中叹息。它叹息的是，我们总是习惯把事情留给明天，习惯于把美好的希望寄托于明天。然而，明天虽然近在咫尺，却又是遥遥无期。

因为，今天就是明天的影子，明天又是另一个今天。我们永远无法预知还有多少个属于我们的明天。我们有的，只是今天，只有今天是实实在在地握在手上的光阴。

今天，每个新的开始都是在今天，时间从今天开始，又是在今天过去，自然的轮转，生命的更替，一切都在今天。不要因为还有明天，就虚度了今天，因为虚度今天就是颓废自己，

浪费今天就是荒废明天。珍惜今天，才能拥有明天；把握今天，才能收获明天。

所以，请珍惜每一寸光阴，把握好今天，今日事今日毕，不拖拉，不内耗。

昨天已成为历史，明天还是个未知数，可望而不可求。今天才是生活，今天才是一切，才是最后决定昨天与明天价值的关键。让我们怀着对明天的希冀和憧憬，把握今天，走好每一步，让今天的付出，成就明天的灿烂美好！