

# 2023年生命为的演讲稿一分钟(精选10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。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 生命为的演讲稿一分钟篇一

我曾经说过，每一个人的出生就是一场悲剧。为什么这么说，也许是我看透了这世界给我的东西。我，也许一个微笑，就可以让我高兴很久，很久。我的傻，就造成了世界给我的最大的伤害。

我，思想矛盾的人类。总是在冲动与冷静中找到一个平衡点。也许我太小，不能支付起这个责任，所以才会使整个人，永远处于互相矛盾的境地。以前我一直天真的以为，我，一定成为一个伟人，就是因为，我有一个与常人不同的矛盾的性格。可是，到现在才发现，这是一个本质上的错误。

我，就是由于这种不同常人的矛盾，使朋友逐渐减少，真心对我的人不多；就是由于这种矛盾的性格，使父母的心越来越凉；就是由于这种矛盾的性格，使常人很难接近我。我永远都是一个带着坚硬外壳的贝壳。内心的确是软弱的，但是表面是不可侵犯的，不可受到伤害的。我总会让我身边的人很累。但我却经常是怪别人，总是对我不讲义气。但是我不知道其实，我才是伤害他们的最大的元凶。

虽然我的生命还有很长的曲子没有谱写，但是我想大概这就是曲风了，总是一种时而激情万丈，时而低沉不语的。我知道为什么，因为我的性格白昼分化很严重。我的生命永远追求着一种胜利，哪怕是花1个小时换来的1秒钟的胜利。

我也愿意，我喜欢别人服从于我。这种感觉，是说不出的自豪。也许就是从这种胜利，我才能得道我最想得到的一种东西满足感。

我在心灵得不到的满足，我只能通过胜利、成功来宣泄。总是有一副强硬的外表在脸上，我不服输，即使输了，也要让对手无地自容。也许这就是我的人生，虽然平淡，但是内心是激烈的。这种激烈不是沁在喜悦中的，而是沁在痛苦当中的。

一段人生，一段悲剧，一只忧伤的曲。

## 生命为的演讲稿一分钟篇二

大家好！

今天，我们再次站在这里，看着国旗冉冉在蓝天下升起和飘扬；听国歌雄壮有力，回荡在校园里。我们是多么幸运。我们有明亮的眼睛，敏锐的耳朵，聪明的头脑和强壮的身体。从我们出生的那一天起，我们就不断地探索着整个世界。

但是我们都知道，花死了还能再开，燕子飞了还能回来，但是生命只属于人一次，一旦死了就无法挽回了。生活本身就是美好的，健康是最大的财富。如果我们失去了生命，这一切都将不复存在。“生命对人来说是最宝贵的，生命对每个人来说都只有一次”，这是每个人都记得的。但我们往往粗心大意，经常听到、看到、接触到各种安全事故。

据统计，我国中小学因交通事故、建筑倒塌、食物中毒、溺水、治安事故等原因非正常死亡的人数超过40人。相当于一个班的学生每天都在消失。令人震惊的数字敲响了校园安全的警钟。比如去年\_\_省某中学在做课间练习时，学生在楼梯间拥挤踩踏，造成几十名学生伤亡；湖南有个学生想翻墙跑出学校，不小心从墙上摔下来死了；在我们的校园里，也有

许多威胁我们生命安全的现象。比如学生在楼道里玩耍追逐，上下楼梯时互相打架，不在学校食堂吃饭，在外面吃或者买一些没有任何卫生保障的食物。所有这些不和谐的现象都应该引起学生的高度重视，因为它们总是威胁学生的生命安全。

学生，其实避免以上现象并不难。如果能从思想上重视起来，时刻牢记“安全”二字，随时随地为自己的安全约束自己的行为，让我们携起手来，聚在一起，学会生存，学会珍惜生命；让我们沐浴在明媚的阳光中，享受安全、健康的成长和幸福的生活。让生命的清泉永远流淌！

我的演讲结束了，谢谢！

## 生命为的演讲稿一分钟篇三

如果给你一张足够大的纸，当你把这张纸对折了51次的时候，你是否能想象出所达到的厚度呢？一个冰箱那么厚或者两层楼那么厚，这大概是你所能想到的最大值了吧？通过计算机的模拟，这个厚度接近于地球到太阳之间的距离。

我们没有办法延长生命的长度，但是我们可以尽情的增加生命的厚度。而读书，正是修身养性，增加生命厚度的最佳方式。

清代文学家涨潮，在他所写的《幽梦影》一书中曾生动地描述过阅历和读书的关系。他说：“少年读书，如隙中窥月；中年读书，如庭中见月；老年读书，如台上玩月。皆因阅历之浅深，所得之浅深耳。”这句话说明，人们的社会阅历越深，对读书的理解也就越深。反之，人们读的书越多，越能增加人生阅历的深度，从而达到生命的最高境界。

除了涨潮，古今许多思想家、科学家、文学家等，也都对读书发表过自己独到的见解。美国哲学家杜威说：“读书是一种探险。”其意是说，人们通过读书，可以发现新的大陆、

新的世界；英国科学家华莱士说：“读书是灵魂的壮游。”说的是通过读书，可以活跃思维，拓展心胸，使人达到思接千载、视通万里的境界；我国著名翻译家、文学家杨绛说：“读书就是串门儿。”她的意思是说，人们平时无缘和所崇拜的大师们见面，但是却可以随时读大师们所写的书，从中了解大师们的思想和智慧，这就等于到大师们的家中串门儿，当面聆听大师们的教诲。

从人类的生存空间来看，作为人的需求，是需要两个空间的：一个是物理空间，即我们常说的居住家园，这是用来安顿我们的身体的；还有一个空间是心理空间，也即我们常说的精神家园，这是用来安顿我们的心灵的。一个人假如只有居住的家园而没有精神的家园，那只能叫“活着”，而谈不上高质量的生活。德国哲学家海德格尔曾引用荷尔德林的诗句说：“尽管充满劳碌，但仍诗意地栖居在这个大地上。”这其中的“诗意的栖居”，十分深刻地说明了人类构建精神家园的重要性。那么，怎样才能找到自己的精神家园，实现“诗意的栖居”呢？我们认为，读书是不可缺少的。因为书中有道德经，书中有智慧泉，书中有方法论，书中有指路灯，书中有清凉剂。读书会改变人的一生，也能改变一个人的气质与风度。《红楼梦》中说：“腹有诗书气自华”，确是至理名言。

然而，人生苦短，不可能读尽天下之书，所以一定要慎加选择，尽可能地多读几本好书。关于好书和坏书，我借鉴王勃的名句“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”，也写了两句：“坏书与好书齐飞，糟粕共精典一色”，用来形容目前图书出版市场泥沙俱下、鱼目混珠的现状。在这样的背景和环境下，我们尤其应该保持清醒的头脑，认真甄别好书和坏书，从而在真正的好书中汲取智慧，增长才华。从生命意义上讲，多读好书就等于延长了人的生命。因为不读书的人，只能活一辈子，读好书的人，却能活三辈子——在过去、现在和将来之间，都能找到属于自己的精神家园。

法国科学家帕斯卡尔说：“人只不过是一根芦苇，是自然界

最脆弱的东西。但也是一根能思想的芦苇。我们的全部尊严就在于思想。由于思想，人囊括了宇宙，思想形成了人的伟大。”从帕斯卡尔充满睿智的名言中，我们悟出了思想的重要，也悟出了阅读经典的重要。各个国家，各个民族都有自己的经典；同一国家，同一民族在不同历史时期，也会产生代表那个时代最高智慧的伟大作品。经典的魅力就在于思想与智慧。伟大经典的价值就是大思想、大智慧。我们提倡阅读经典，其阅读内容是完全应该因人而异的。但有的经典著作，已经突破了民族、地域和国度的界限而走向世界，成为全人类宝贵的精神财富。一个人一生中，如果把其中的一部或几部经典读深读透了，真的可以脱胎换骨，成为一个有思想，有智慧的人。

阅读经典美文的过程，是一个濡化的过程，是一个将书中精华，内化为个人思想、修养、气质与智慧的过程。通过读经典，可以培养沉思和宁静的习惯，也可以帮助我们解除烦恼，使我们远离庸俗和浮躁，从而提升我们的精神境界。同学们，让我们时时与经典相伴，终生与智慧结缘吧！那样，你将笑对人生的风雨，静对人生的起落，让往事如风，让心灵豁达，生活将层层积淀起生命的厚度，然后在那片净土上生长出一棵参天的大树！

## 生命为的演讲稿一分钟篇四

生活，一个熟悉的词，就像一个强大的巫师，让人思考，让人观察，让人倾听。但是，它就像同样脆弱的小草，脆弱到不注意就连根拔起。所以，安全成了生命的卫士。

失去生命的原因有很多，有时候一个小小的原因就会导致死亡。排除一些生理因素，我们会发现很多时候是人类造成了我们自己的死亡。

安全回家不仅仅是一句普通的宣传口号，更是人们对和平的渴望，对出门在外的亲人的担忧和祝愿。对于我们每一个鹅

员工来说，安全是对自己最大的承诺，是等待彼此的亲人最好的回报；对于我们的每一位员工来说，确保安全意味着确保团队的利益。

不止一次在电视上看到这样的案例：由于自己的疏忽，被机器不小心咬了一口，最后保住了性命，但还是付出了一条腿或者一条胳膊的代价！

去年在某公司，一名员工在爬修天车的时候不小心从上面摔了下来，被送去医院治疗，不治身亡。他的亲戚很伤心。

五一期间，在一条村道上，两辆快速行驶的摩托车相撞，两人当场死亡。另一个虽然逃出了鬼门关，但也付出了血的代价！

过马路要遵守交通规则，施工要遵守安全操作规程。从自己做起，从身边的每一件小事做起！孩子期待父爱，妻子期待，父母等待团圆。

思想的不同会让一个鲜活的生命从这个美丽的星球上消失，留下永恒的痛苦和回忆。声音和笑容还在，生命却没了，这才是真正的痛。生命是如此脆弱，如此不堪一击。如果忽视生命的存在，往往会留下惨痛的教训。

如何避免是每个人的责任。维持生命的美好在于珍惜自己的生命。安全第一。安全是金，和平是福，安全是回家的必经之路！

## **生命为的演讲稿一分钟篇五**

大家好，我是七班的吉蕊含，今天我为大家演讲的题目是——《生命的音符》。

我们每天都可以看见不同的生命——路边的花草树木，清晨啾

唧不停的鸟儿，明净湖水里穿梭游离的小鱼……然而目前为止在地球上发展速度最快的生物，是人类。

自然界中许多生命的历史都比我们人类要源远流长，但为什么单单只有我们人类，穿起了衣服、建起了房屋、说起了语言等等？是的，因为我们会思考、会创造……因此我们不断使自己的生命更加精彩，生命的价值更加丰富。

那我们可以阅读一些什么呢？世界上有太多的东西可以用来阅读，然而不同的文字有它不同的功效。当你阅读教科书的时候，你会汲取你应当学会的知识，你会朝着你的人生目标又向前一步；当你阅读科普书籍的时候，你会被大千世界的奥妙所征服，你会更加喜欢你所生活的这个自然世界；当你阅读哲学书籍的时候，你的思想会更深一层，你会对你的生活做出你独有的分析和见解；当你阅读名著的时候，你会为里面主人公的种种际遇而心情起伏跌宕，你会叹服作者高超的写作技巧……可以用来阅读的东西实在太多了，甚至是一则广告，看着它巧妙上口的简单几句话，你或许也会会心一笑。生活中充满了阅读，生活也少不了阅读。

一个喜欢阅读的人，他一定是个有思想的人。我们的生命浸润在各种不同的文字里，你读得越多，生命就越滋润。阅读伴随着我们的成长，我们的生命在不知不觉中，已经慢慢升华！在无限柔和的光辉下，在各种文字的流动下，你会看见，你的生命闪着光芒，你的生命不停跳跃，你的生命也在成长，它的内涵会随着你阅读的文字一起变化！手里捧着一本书的时候，你应该感觉它是活的，它在用它特有的语调，向你阐述它的故事、它的思想。它在向你说话，它在同你交流。我们阅读一本书，就如同两个生命在用最自然、最淳朴、最真心的方式交流！这是心与心的交流，这是思想的交流，这不是简单的语言可以办到的。我们拥有一本书，就是拥有一个朋友。这个朋友从不会大声喧哗，它与你的交流发自内心，你不喜欢它，只需轻轻闭上眼睛，它便不再来干扰你；倘若你爱上了它，它会更加真诚地讲述更多。与它接触越多，你

会越发地发觉它的可爱、它的诚挚、它的忠诚……你的生命此时此刻也焕发出无限的光彩。阅读为生命而喝彩，阅读为生命而存在！

假如你的生命就是一个主唱，那么阅读将会是给你生命伴奏的旋律。读得越多，旋律愈加精彩。每个人有不同的生命主唱，那每个人也有不同的为生命伴奏的音符！日子久了，你会发现那些音符散发出无比夺目的光芒，将你的生命柔和地裹住，让生命最壮丽的一首新曲，在呵护下不断地成长发芽！

让我们现在就开始阅读，让生命的音符跳跃流动，让我们的生命就此刻起变得熠熠生辉而充满希望——宛如清晨第一抹照亮大地的阳光！

谢谢大家！我的演讲结束了！

## 生命为的演讲稿一分钟篇六

生命的价值是什么？什么是生命？什么是价值？

每个人都只被赋予了生命，有些人轻视生命，一辈子轻飘飘的就过去了，庸庸无为，这些人的生命价值是小的。有些人隐忍、坚强，实现了自己的梦想，活出了精彩，他们的生命价值是大的。

对于你，对于我，对于他而言，生命的价值是什么？

首先，生命是脆弱的，值得我们好好珍惜。

在招聘面试时，一位二十岁出头的女孩呈上一篇自己的心得文章。细细看罢，为她所讲述的事实感到震撼。她记述了在医院当实习生时真实的一幕：在她照看的病房里有一个花季少女在两个小时前还有说有笑，是那么的活泼和富有生机，可是就在两个小时后却在医生的抢救中一分一秒地在生与死



的法门前徘徊、挣扎，最后还是喋香消去。她说那一瞬间她恐惧了、吓呆了，想象中那么坚强生命竟是如此的脆弱，就象烟头上的烟灰一样经不起轻轻的一吹一震。在这里，希望大家珍惜生命。

## 生命为的演讲稿一分钟篇七

“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候……”然而生命是有限的，它只给你一次机会，在人生的舞台上，它对每个人都是公平的，一样的天空，一样的舞台。生命是一曲优美的交响曲，是一篇华丽经典的诗章，是一次历尽挫折与艰险的远航。健康、平安是生活赐给每一个懂得它意义的人最好的礼物。

但是，同学们，据资料显示：我国每年大约有1.6万名中小学生非正常死亡，中小學生因安全事故、食物中毒、溺水、自杀等死亡的，平均每天有40多人。5.12汶川大地震更是挑战我们生命安全的极限，奶粉中的三聚氰氨给我们的食品安全敲响了警钟，安全的隐患离我们的生活其实并不遥远。

“小心前面的坑”“当心路上的汽车”“过路口的时候左右看看”“不要将管制刀具带入校园”“不要将火种带入寝室”这是多么熟悉的声音啊！安全，它蕴涵在老师慈祥的笑脸上，母亲虔诚的祈祷里，它是一种寄托，一种期待，它是生命最本能，最真切的呼唤！安全是火，点燃了生命之灯！安全是灯，照亮了生命之路！安全是路，引导着生命走向新的辉煌！

“无危则安，无损则全”。如果有人问我：安全是什么？我会告诉他，安全是幸福，是快乐，是健康和生命。因为有了安全，我们才能有健康的心态，强健的体魄，才能有充沛的精力勤奋学习科学知识。我们才能像春天的桃李红红火火，快快乐乐。不管春夏秋冬，我们把安全装在心中，无论严寒酷暑，我们把安全看成幸福的源泉，做到防患于未然。

## 生命为的演讲稿一分钟篇八

12年前我从美国回来时，搞了个小发明。当时我很兴奋，但跟中国很多企业沟通时。他们都说：这东西一点技术含量没有。但我没有放弃，我相信这个东西一定会有人气。在日本我刚谈了一家，他们就非常有兴趣。于是大家今天在街上见到了一种叫“大头贴”的机器。

后来我又做了一个跟大头贴相近、但技术含量高一些的东西——大家常见的卡拉ok中的“计分器”。经常有人说：唐骏，原来是你发明的，怪不得不准！当时我做这个发明时，做了很多数学模式。同时用自己的标准制定一个体系来打分：如果我自己唱一个曲子，连自己都感动，那给个90分；唱得一般就给70多分，唱得不好就给30分。唱到最后我想多少分就写多少。所以实际上这是我的标准，如果你唱的效果跟我最相近就能得高分。所以想得高分？很简单，在ktv模仿唐骏的声音吧。

但专利发明出来，光自己唱唱歌是没意义的，应该投向市场。当时我还是一个学生，一无资金，二无市场。怎么办？我应该寻找一个买家。后来我把专利卖给一个当时名不见经传的小公司，据说现在还有点名气，叫“三星公司”。

当时市场占有率最高的公司是日本的先锋公司，市场份额27%，第二名是三星公司，但只有2.3%的市场份额。我跟老大合作，他当然不会理我。于是我就跟老二合作，经过一番周折。他们最终决定给我8万美元。我跟他们说：中国人不在乎钱的！8万也好，7万也好，都不重要。其实我的心理价位是5万美元，就这么一笔生意，改变了我的人生。

后来我才知道三星公司当时快倒闭了，却因为拿了我这个专利，市场份额从2.3%涨到10%以上。更重要的是，它把专利使用权又卖给先锋公司。光第一笔使用专利就要了500万美元。更更重要的是今后先锋公司每用一次专利，就要付3美元！为

什么今天有盖茨？盖茨不过做了一个dos□但当时ibm要花20xx万美元买下来□20xx万美元对一个年轻人是非常诱惑的。但盖茨比我聪明得多，他没卖。而是签约：每使用一次dos就收5美元。现在我明白了我与盖茨的差距。但当时我拿了这笔钱内心还是挺感动的。穷学生一下子变成了8万富翁！

当拿到三星公司的钱，我对自己说：现在的唐骏有了8万美元身价，绝对不能再开600美元的车了。第一件事就是把刚到美国时花600美元买的“五手车”换了一——花1万美元买了一辆“一手车”。旧车怎么办？卖掉。不然是种资源浪费。

我花了8美元把车一洗，拍张照，贴个广告，上面写的很简单：车很好，价格面谈。来了一个美国人，问：这车怎么样？我说：非常好。他问：为什么要卖？我说：看见那辆新车没？那是我的。我不是车要坏才要卖掉，而是因为有了新车。他问：车的性能好到什么程度？我说：你放心，拿回去先开三个月，不用交钱。开完后，你觉得好，回来交钱，不好，把车送回来。首先在气势上就把他压住。他从未听说过这种卖车方式：哪有用三个月还不用付钱的？性能一定很过关！不然你不会这么自信。他问：多少钱。我说中国人不在乎钱的！他说总得有个价格。我说：很简单，你说多少就多少，你只要开出价，即使不付钱我都让你开回去！（又在气势上压住他）他说：实在不好意思呀，我觉得这车各方面都挺好，我先开一价吧，900块行不行？我心想：我买来的时候600美元，我开了1年多还反倒升值50%！其实我很想往600以下砍。最后为了保持信用，900块钱成交了。

当时我除了有自己的软件公司，还有另外一家叫“好莱坞娱乐影业公司”的公司。（名字大吧？没办法，“皮包公司”一定要起个大名字！）

因为我从小就是一个相声迷。当时我就想把中国一流的相声演员都请到美国的十大城市巡演，让美国人也感受一下相声，当时这叫“国际走穴”。中国人出国需要签证，我就委托洛

山矾最有名的律师去办这些签证，他说没问题，结果离演出还有10天时，当我把所有场地包下来后，15场演出的30000张票全卖出去时，意外出现了：姜昆突然告诉我：签证没办出来。我一下子瘫了。倒不是在乎钱，最多我把场地费赔了，把广告几十万美元赔掉。但有一个我赔不起的是信誉！而美国人最喜欢做的就是起诉，这是欺诈行为呀！

我又碰到壁垒了：面临进监狱。就剩下十天时间，我什么也做不了。但毕竟我在美国也混了两年，对美国社会有些了解：美国是一个政治的社会，他们的国会议员扮演着非常重要的角色。当时我把56个众议院、参议院的所有人名都拿到手。做什么？给每个议员写信。当然如果我在信的末端注明：在两天之内收不到回信，我会把信转抄给《纽约时报》等报纸。

很多人给我回了信，说很关注这些事情。也有一些议员直接给白宫、国务院、移民局、驻华使馆打电话、发电传，都询问这件事。因为总统最怕参议院、众议院。所以总统也发传真到驻华使馆询问这件事。如果你是驻华大使，一下子收到这么多有关同一件事的询问，他肯定觉得这家公司来历不小呀，连美国的国家机器都被他动用了，背景一定很强！

于是，所有签证很快拿下。花了19000美元请的最大的律师没有做成的事，我却做成了。那他能做成的事我就更能做了。于是我马上花100美元注册了一个公司——“美国第一移民律师事务所”。让人感觉还有第二、第三。把名字弄得响一点。

但美国是一个律师市场很成熟的竞争社会。人家介绍律师时，都是哈佛、耶鲁的法学博士。唐骏算什么？计算机科学的博士。有人理你吗？于是我又采用了高姿态的强势方式。

律师都是按小时收费，一小时300美元。所以，如果他缺钱就给我打个电话，随便侃一小时，你就要准备300美元支票。但有时候你谈几次、花很多个300美元，也不一定办下来。

所以我跟他们玩得不一样，我采取完全透明的方式。怎么透明？把签证收费写清楚：学生签证转工作签证600美元！明码标价总比含糊其词容易让人信服。另外，对客户而言，比价格更重要的是成功率。抓住这个心态，我又采取了一个高调方式：不成功不收费！

更重要的，别的律师事务所的广告措辞通常是模糊的：本事务所成功率“较高”。而我则说：目前，本律师事务所成功率是100%（我总共做了一个，就成功了，你说是不是100%？）。

没有想到吸引了一大群人。我只租了三条电话线，根本接不过来，电话总占线，客户开始抱怨。我赶紧跟自己另外一个软件公司的部下说：你们先别做软件了，都过来帮我接电话！

统一接电话模式是：当客户想跟律师谈一下时就回答说“我们律师很忙，所以你的案子只能以书面形式来交给我们。”总共就一个律师，当然很忙！一方面给人的感觉是，我们的生意很好。当然，我也根本不敢跟他们见面。我在做什么？我在读书呀。虽然美国的法律书那么厚一摞，而且全是英文。没办法还得硬着头皮啃。

大学里什么最重要？不是学习成绩，而是学习方式。社会上需要的也是懂学习方式、有学习能力的人。尤其要学会快速学习方式，要学会抓重点。

这么厚的律师书，我在看什么？目录，把目录记住就可以了。既然不可能把一个个案例细节记清，那只要听到一个案子时能以最快速度翻到对应的某页就可以了，到时再临时攻关。

最后，越来越多人都要我这里来办理，一下子变得非常成功，比我的主营业务还要成功。我突然有种失落感：我是做软件出身的，结果软件没有做出什么来，做律所反倒成功了。而这个律师事务所最大的创意就是它的高姿态广告——抓住了

消费者的心态。

我喜欢挑战，虽然律师事务所做的还不错，但不是我的追求。我的追求是什么？做软件。但我觉得做软件我又做不大，30-40人的小公司，没有成就感。1994年，到了事业顶峰时，我选择了放弃。虽然在洛杉矶有三份事业，可是我觉得做三个“小公司”，没有追求，我要到外面更大世界去看看。当时恰好因为在日本发明的“婚姻配对机”引起了微软注意，在接到了来自微软的两个招聘电话之后，我毫不犹豫地放弃了洛杉矶的三家公司，结束忙碌而无为的“小老板”生活。但加入微软时，我只是一个软件工程师。很多人不理解，放弃自己公司的总裁位置，去做工程师？我觉得人要能上也要能下。

## 生命为的演讲稿一分钟篇九

大家好！

### 一、关注课间安全

同学们上下楼梯要有序，切不可急步上下，要养成上下楼梯靠右行走的良好习惯，防止校园拥挤踩踏事故。在雨天，楼梯会很滑，请同学们在行走时务必轻脚慢步。大家课间要注意文明休息，不追逐嬉戏，不打闹，不攀高，不拥挤，不抢道，不在教学楼内打球、跳绳、踢毽子。

### 二、注意运动安全

上体育课和课外活动前要作好准备活动，要严格按照体育老师的要求去做，切不可做危险的动作，运动时要注意不要剧烈碰撞，以免撞伤或摔伤。当然，体育课也应遵守学校课堂纪律，上课不吃东西，不乱扔垃圾。

### 三、遵守交通规则和交通秩序

上学、回家做到文明行走，不乘坐无牌无证车辆，不乘坐超载车辆，不得两人成排，三人成行，影响交通，要靠公路右行。

#### 四、讲究饮食卫生，养成良好习惯

拒绝三无食品，不吃腐烂变质食品，不偏食，不暴饮暴食；不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑。

#### 五、学会自护自救，提高防御能力

学会简易的防护自救方法，遇到偶发事件要冷静对待；敢于批评、指正一切违反安全要求的行为和现象，做维护校园的主人。

为了我们的健康，为了家庭的幸福，为了我们国家的昌盛，更为了生活中少一点悲哀，多一份欢乐，让我们时刻记住：珍爱生命，安全从我做起！

我的演讲结束，谢谢大家！

## 生命为的演讲稿一分钟篇十

初见到这一题目我怔了一下，生命，多么的杰出而又普普通通的一个词！大家该怎样看待生命呢？之前确实还不曾想过这个问题呢。

想起青少年那不理智的时光里，对生命是那麼的不承担，一直憧憬着那西方国家极乐世界，隔三差五总要出现一个一死了之的想法！如今想起来可真感觉害怕，如果那时候确实就这样撕毁了这张票，那会出现如何的不良影响！

在想起如今的自身每日都会糊里糊涂过日子，消耗时光，不也更是在一点一点地撕毁这张票么？不更是在艺术涂鸦珍贵

的生命么？老天爷赠送给我们这张票，是期待大家根据人生号去发觉窗前那美丽的景色，去感受人生的最高境界，并不是使我们在车辆上入睡，作梦来消磨时间的！

见到过那样一个撼人心魄的一幕：山体滑坡以雷霆万钧之势，咆哮而下一群蚂蚁急匆匆而井然有序地结合，体超强力壮的公蚁把蚁卵，幼蚁和母蚁包围着在其中，蚂蚁快速抱成一团，产生一个蚁筏子。蚁筏子在水灾中人云亦云，外场的蚂蚁被冲开了，但筏子仍在坚强不屈地飘泊。最终，蚁筏子总算被冲成功，这一人种就这样生存了出来。

生命仅有一次，票仅有一张，不必认为还能够改签！好好珍惜爱护你手上的这张票，让它伴着你来印证这人生的奇特吧！