

# 2023年玩手机熬夜文案 大学生熬夜的演讲稿(精选5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 玩手机熬夜文案篇一

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。

## 玩手机熬夜文案篇二

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。

## 玩手机熬夜文案篇三

大家好！

一天，大表妹说来我家住，我开心极了，这是她懂事以来，第一次提出要来。

我们吃过晚饭，就到我房间里不出来了，在她家就商量好，晚上怎么玩的快乐。她和同学聊了会，我们的计划就开始。拿起我的手机，商量看什么电视，过会，妈妈进来，笑的说，

我以为你们在写作业呢，我笑笑。

我们后来还看一个电影，不久，我手机没电，又玩她手机，等我去卫生间时，看看表，十点啦，平常我都睡着了。关灯后，大表妹还睡不着，说听歌吧，我同意，大表妹说，咱们不会听着听着睡着，我说，千万别这样。等爸爸卧室关灯，我们不但没睡，又开灯，大表妹又玩起手机，我有些困，大表妹看出说，你要困了，就睡吧，我忍了会，陪她一起看手机。

不知不觉，我睡着，天亮了，我迷迷糊糊的说，天亮了，睁开眼发现大表妹睡着了。我没打扰她，拿起作文书看起来。

她和弟弟醒后，我煮方便面，弟弟学吉他课走了，我催大表妹写作业，好久，她才写。中午，妈妈烙饼，大表妹说起，凌晨，她睡不着，自己起来看看表，三点，还没睡着肚子还有点饿，我张着嘴，惊讶的望着她，大表妹在我家那么晚还没睡着，我说她真能熬。妈妈说，那你怎么不叫醒我，箱子里还有牛奶，她笑了笑。

吃午饭时，爸爸说起，昨晚是谁房间灯很晚还没关，大表妹说，我。我问她，下次还来不，大表妹说，不来了，在你家睡不着。

## 玩手机熬夜文案篇四

大家好！

我躺在床上，辗转反侧，望着窗外，数着数不完的星星，每一颗星星都那么闪耀，那么迷人，那么独特，无数的星星点缀着这广阔的夜空。

静静的望着明月，月光悄悄的抚摸着我的脸颊，我顿时回忆起了童年。小时候，妈妈常常背着我去上学，一路上欢声笑语

语，引来不少羡慕的眼光。冬天，妈妈骑着电动车送我上学，每到学校时，我都会看见妈妈的手被寒风吹的又红又肿，像猪蹄一样，我看在眼里痛在心里。

这时，又回想起了我与爸爸的时光。那是我很听话，我和爸爸很合得来，和他之间没有什么代沟，也很少吵架。在每次过生日的时候，老爸都会买一个大大的蛋糕，很多的零食，还会有一份精美的礼物给我，或者带我去游乐园潇洒一回。想想那段美好的时光，我都会觉得很开心，甚至很满足，很谢谢爸爸。

想着想着，我的眼泪就流了下来，想想自己原来是那么的幸福，但有时候却也是孤单、难过的。现在，爸爸妈妈都在为我和弟弟的将来而奋斗，打拼事业。他们都在远方，而我却留在了家乡读住宿学校。不过，我不怪他们，我能理解他们，但我多么希望能出一份力来帮助爸爸妈妈，可是我还没那个能力。每每听到父母在电话里的声音，我心中的苦都消失了，换来了喜悦和开心，他们也很开心。也许会想我而伤心，但他们却都不会表现出来，不让我知道他们现在的生活。其实我都知道，所以我现在会好好努力的学习，将来为爸爸妈妈减少一份负担。

渐渐的，快到子时了，可我依然睡不着，一闭上眼睛，满脑子都是父母的影子。想到这里，我的眼泪就又流出来了。我用被子遮住头，强忍着哭泣声，泪水从鼻梁顺着鼻尖落入嘴巴，咸咸的，冷冷的，心里难受的很。我触摸着枕头，湿了一大片。我想，我这一晚上应该都睡不着了吧。眼泪一直流着不停，心里一直都是冷冷的。

## 玩手机熬夜文案篇五

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。