

分享的演讲稿分钟(实用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。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。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。

分享的演讲稿分钟篇一

大家好！

忘却、记忆、忘却……生活总是进行着这种无尽的轮回，直到化为无意识的尘土。往事的种种如走马观花般的闪过脑际，最后只剩下一抹淡淡的忧伤。回想起脑海中那一个个熟悉却叫不出名字的身影，心中总是会产生一阵阵莫名的颤动。

有时候总是天马行空的想像着时光倒流，去追寻那逝去的美好。然而，却不知当你真正带着现在的思想重生在那个时空时。那么，以前的所谓的美好，只是一个个幼稚的笑话，谱写下来的也将是另一种人生。快乐不是把它抓在手里，而是要将它分享给的人，那样自己才会得到的快乐。

人生本就充满了各式各样的遗憾，或者说一个没有遗憾的人生的根本不算一个完整的人生。没有分离，哪来的期盼和相聚；没有痛苦，又岂能体会到真正的快乐。

有人说：“有人的地方就有江湖，就有欲望，就有斗争”。又或者欲望就是人类社会进步的原动力吧！拥有理想抱负本是一件好事。但凡事要量力而行，太多的希望只会成为一种无果的奢望。与其追求那虚无缥缈的理想，还不如脚踏实地的拼搏，至少自己活着的时候是充实的，还能感觉到存在的意义。

人生短短数十载，根本就没有时间让人做那些无所谓的挥霍，

机会稍纵即逝，一去不复返。而且就算你最后真正实现了那个愿望，也会发现其实自己失去的远比得到的多得多。

为什么人总是要等到失去的时候才懂得珍惜呢？总是在苦苦的追寻着远方的“天国”呢？却没有发现天国其实无处不在，它一直都在你的身边，只是一次又一次被你忽略在了旁边。

分享的演讲稿分钟篇二

大家好！今天我要演讲的题目是《珍惜当下的`拥有》。

记得有句名言：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。但是有许多人并没有认识到这一点，一些学生迷失在游戏的世界里，无法自拔。还有少部分人，为了游戏中不存在的装备而花钱，甚至犯罪。他们不珍惜自己的青春，不在意自己的光阴，等到了迟暮之年才去后悔，到那时一切已太晚，他们再后悔也无济于事了。

四年级暑假时，我开始接触电脑，在一位同学的诱惑下玩起了游戏，从此以后便一发不可收拾。本来这段时间妈妈要送我去补习班的，但因为我沉迷于网络游戏，死活不肯。现在想起来如果我那时不玩电脑，听妈妈的话上了补习班，成绩一定会比现在好一些。

时间的长河永无止境，尽管每个人在这永无止境的时间长河中只能徜徉一段，但只有在这有限的距离中好好利用，不虚度光阴，我们的生命才能绽放出美丽的花朵，拥有无限的价值！

分享的演讲稿分钟篇三

大家好！

人的一生会拥有很多东西，从出生开始就拥有的父亲母亲、

爷爷奶奶，上学后便拥有了同学朋友，到中年也会拥有爱人和孩子，可当我们拥有之后甚至习以为常之后，我认为我们最应该做的是珍惜拥有。

珍惜拥有，会使我们的人生没有遗憾。我的一个小叔叔年轻的时候不爱学习，长大后一直碌碌无为，心情总是处于暴躁的状态，对于她母亲的关心十分厌烦，总是隔三差五和她无心吵架，还有几次甚至打了他的母亲，直到有一天他母亲因为一次意外去世了，走的时候也没能见我小叔一面，在那之后，他变得十分沉默寡言，常盯着一个地方发呆，嘴里念叨着他的母亲。母亲的离去成为了他人一生中一生的痛楚与遗憾。想想人们就是这样，在拥有的时候不好好珍惜，失去了才会后悔。在我们生命中需要珍惜拥有，才不会留下遗憾。

珍惜拥有，还会使我们懂得满足拥有幸福，人们常说知足常乐，说的就是当一个人处于满足状态时，他就会常常感到一种幸福感。所以我们常说的幸福感并不是物质的多少带来的，是自己给自己一种满足的状态带来的。真心拥有，就会使你处于这个状态之中。只有当你十分看重你现在拥有的东西，那你就会发现它给你带来的点点滴滴都值得回味。你就会觉得身边的一切都是那样的美好，有爱自己的父亲母亲，信任你的同学朋友，都会使你感到满足，所以我们应当好好珍惜拥有，使自己变得幸福。

说了那么多，那不仅要问了到底怎么样去珍惜着呢？首先是珍惜我们的亲情，因为我们都知道世上最爱我们的是爸爸妈妈，所以在他们给予我们爱的同时，我们是不是也可以说一心暖心的话语，做一些力所能及的事情使他们高兴呢？其次是朋友，朋友是一生中非常重要的财富，我们应该珍惜我们在一起的每一分每一秒，在他们寻求帮助时，伸出自己的双手，所以我们要好好对待我们拥有的，用心呵护他们。

我们生命中拥有那么多东西，我们应当用心珍惜他们，珍惜现在拥有我们生命会更加的美好。

分享的演讲稿分钟篇四

大家好！

读书，永远不晚

我们都知道“书到用时方恨少。”也明白“少壮不努力，老大徒伤悲。”当我们在抱怨自己没有打好读书基础，缺少知识积累的时候，我们忘了一件非常重要的事，就是趁热打铁。面对问题，我们除了翻阅库存还要学会趁热打铁。所谓“临阵磨枪，不快也光。”只有当我们在行动的时候，我们才知道自己需要什么。有目的的去做某件事，往往能起到事半功倍的效果。

以我为例。每个学校都设有通讯员，我们学校也一样。那会我刚刚参加工作不久，校长找到我说：“小张，听说你文学院毕业的，文笔肯定不错，你就负责咱们学校的报导工作吧！”我心里想：“我是文学院毕业不假，但是我真不会写作。”于是就想推辞，校长用拿破仑说的话说服了我：“默认为自己无能，无疑是给失败制造机会。”于是我果断答应了。我开始阅读大量的报刊，杂志，《山东教育》《临沂日报》等，也由此慢慢的形成了阅读的习惯，阅读面也就不只限于报刊杂志，也不只是为了写通讯稿了。写随笔，写读后感都不在话下。后来想想挺感谢校长的，没有当初“逼”我一把，我还走不到这么远呢！我的经历说明，只要读起来，遇到问题主动从书中寻找解决方案，一来问题可以迎刃而解，提高了自己的见识和技能，二来可以从被动到主动，慢慢养成读书的习惯。

读书带来了自信

刚上班那会由于自己是专科学历，非常不自信，一毕业就上班的我啥都不会，不会备课，不会讲课，那会在村小老师也比较缺乏我一个星期要上二十节课，忙的是焦头烂额，结果

却让人心灰意冷。后来我接触了一个本书——《教师成长的秘密》，这是管建刚写的一本书。读完这本书让我重拾信心，更让我灰暗的内心瞬间明亮起来。

书中提到：人的智商分智力因素和非智力因素，智力因素占40%，非智力因素占60%，智力因素又分知识和技能，知识占40%，技能占60%。知识又分书本知识和社会知识，书本知识占40%，社会知识占60%，书本知识能在实际中用的，不过占40%。那么，一个人大学毕业，总成绩平均为85分，他在学校获得的社会工作的“基础分”，约为2.18分。原来我与最好的那个人相比也就少了2.18分。读到这里我豁然开朗，原来我并没有想象的那么差，管建刚一下成了我的偶像。书中的内容真诚朴实，也成了我学习的榜样。

分享的演讲稿分钟篇五

大家好！

您见过连绵起伏深远的山吗？您看过汹涌澎湃宽广的海吗？今天，我演讲的题目就是：护士的心——就是那深远的山，宽广的海！

自从南丁格尔那盏小马灯照亮无数伤残战士生命的那一克起，便有无数的巾帼志士受到那生命光辉的感召，纷纷放弃优越的生活来到各个需要帮助的人们身边，承担起守护健康守护生命的神圣使命。她们用勤劳的双手和博大的爱心，将人类的至真、至善、至美发挥到了极至，一如春风吹遍世界的每个角落。

我们的职业是被人尊称的“白衣天使”，也许只有同行们才清楚这天使背后的苦和累。工作对我们的要求是苛刻的。白大褂一穿，什么情绪和烦恼都得抛得远远的。在医院消毒水的气味中，我们走过了清纯的少女时代；从血淋淋的伤口边我们走过了炙热的青春年华；在白色的氛围中送走了无数个宁静

的夜晚；在爱人的期待和孩子的埋怨中把自己奉献给了一个个伤痛病人。

众所周知我们的工作辛苦，没有固顶的节假日；没有固顶休息时间。工作琐碎，责任重大。有的护士还需要跟麻风患者、精神病患者、传染病患者打交道。我们默默无闻的付出了很多。然而我们却经常遇到委屈和误解。但我们无怨无悔。因为我们深知服务对象是一个个需要人帮助和同情、在病痛中苦苦挣扎的病人。

“医生的嘴护士的腿”，不说别的，就是一个晚上，上急诊班的夜班护士全部走下来的就有四五十里路。腿都跑肿了。也许您不相信，但是请您看看护士姐妹们小腿上那盘曲的静脉曲张，您就明白了。在急诊科曾有一件这样真实的事情：下午快下班了，几声长笛送来了十几名乘坐小公共汽车出车祸的外伤病人。

白班的护士都主动地留了下来，有条不紊地进行着抢救。直到晚上十点才回家。当饿着肚子拖着疲惫身体的小王问：“护士长，我们忙乎了一大顿却遭来一顿臭骂，那个醉汉还差点打着您！”护士长却大度地说：“那对小夫妻新婚燕儿，丈夫看到心爱的妻子伤得那么重，心里太焦急，加上又喝了酒。咱们就不要和他计较了。”象五一这样的长假，大家都留恋在如画的山水和浓浓的亲情中时，我们的急诊科却经常发生着这样的事情。

记得有一件事情我终生都难忘。当时，我为一名气管切开的患者做处置时。他气管套管里不时喷出的血溅了我一身一脸，空气中弥漫着臭味和血腥味。我真有点支撑不住的感觉，可是我忽然间看到，不能开口说话的病人做了一个动作，一个我终生都难忘的动作——病人费力地合拢手指做成作揖状，眼睛紧盯着我，满是无声的感激。那一刻，我被病人感动了，被我的工作感动了，感到这点委屈真的不算什么！

您知道在英镑的背面印有女王伊丽莎白二世和南丁格尔的肖像吗？“燃烧自己照亮别人”，南丁格尔是英雄，是我们护士的骄傲。每一位真正的护士都是天使。我们的职业是这个社会不可缺少的职业，但又不是一种简单的职业。在我们每个人的一生中谁都无法拒绝天使，从您出生到您的生命完结，几乎每个人的生命都和护士有关。当生命悄悄来到每个人的身边，与病魔抗争和搏斗是，与生命同行的是护士。我们是普通的女性，在家里是女儿、妻子、母亲，我们又不是普通的女性，是这个城市时刻与生命同行的人。我们是护士，从开始喊护士小姐到阿姨到已是祖母级别的主任护师，我们坦然接受的称呼是“护士！”。

踏着春天的脚步，“5，12”护士节又来了。我的心情格外激动，我将继续与病人的生命同行，让病人因我的处置而减少痛苦，因我的健康指导而有所收获，因我的安慰而树立信心。我找到了自己的价值，我体会到了平凡中的伟大，选择了护士这一行，我无怨无悔！

分享的演讲稿分钟篇六

大家好！

“那些年错过的大雨，那些年错过的爱情……桌垫下的老照片，无数回忆连结……”相信很多人都听过这一首《那些年》，是啊，唱的都是那些年，那些已偷偷溜走的时光。

通常，解决完一大堆作业后，能消遣的事，就只是看着窗外，一扇玻璃隔绝着两个世界，窗子的那一面，是一群无忧无虑的男孩女孩在肆无忌惮地玩着老鹰抓小鸡，或者放放蓝风筝，或者……放学了，会有亲爱的家人接他们回到自己的家。再接着，太阳失踪了，天像盖下一块黑色大抹布，夺走了全部视线。

现在的我们，没有课间，没有放学，没有双休日，没有闲余

的时间来思考梦想与快乐，因为他们都将被永无止尽的压力，试题与高考折磨得体无完肤。所以，对过去的回忆，似乎被一双不知从哪来的大手撕得七零八落，能看见的，就只是那里好美好，好美好。

也有一个这样说：“高中离我很远了，小学初中离我也很远了，大学也一样，我现在很老了，那些做学生的年代，现在回忆起来，真的好美好，好美好……”。

可能那时的我，还在悔恨自己当初没有好好珍惜呢？没有学会去享受高中难得的黄金时段呢？过去的是回忆，现在也会成为明天的回忆，未来也将会是现在。回忆总是美好的，所以我们的每一天都是美好的。此时再次放下手中的笔，看向窗外。一扇玻璃融合了两个世界，倒映着两面，各自半透明地融合着，却依旧分得清窗外和窗里。

我觉得，既然分得清，那么就足够了。活在当下，就足够了。

分享的演讲稿分钟篇七

有人说：人的一生有三天：昨天，今天，明天。这三天组成了人生的三部曲。但我说，人的一生是由无数的今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会感怀昨天，也不会憧憬明天。乐观的人，喜欢描述明天的美好憧憬；悲观的人，总担心明天发生什么不测。但生命的内涵只在于今天。生命是宝贵的，它是有一分一秒的时间堆积而成的，珍惜今天就是珍惜生命，荒废了今天就是荒废了生命。

昨天已是过眼云烟，再也无法挽留，如果在昨天，你取得了一点成绩而沾沾自喜，或是因为做错了一件事情而愁眉不展，那么，你就永远陷进了昨天的泥潭。同时，你今天的时间也会从你的沾沾自喜或愁眉不展中悄悄流逝。每个人都会乘坐今天这班车驶向明天，一天一个驿站，一天一处风景。趁着明天还未到来，我们就应抓住今天，这样等待着你的才会是

果实累累的明天。

我们不应该在昨天寻觅什么，也不应该向明天祈求什么，最重要的是怎样对待今天！在这有限的时间里努力学习，抓紧今天的分分秒秒，用今天的努力去弥补昨天的空隙，去实现明天崇高的理想。

同学们，我们现在更应该惜时如金，认真利用现在的每一份每一秒，努力学习，以饱满的激情来迎接期中考试，实现自己的理想。

聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，哀叹昨天，挥霍今天，梦幻明天。

一个有价值的人生应该是：无怨无悔的昨天，丰硕盈实的今天，充满希望的明天！

朋友们！让我们共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒吧！

我的演讲完了，谢谢大家！

分享的演讲稿分钟篇八

大家好！

在成长的历程中，有的人将“人生能有几回搏，此时不搏待何时”作为座右铭，也有的人把“一分耕耘，一分收获”写在自己的本子里。而我将最喜欢的校园警句是“理想的书籍是智慧的钥匙”，落实在行动上，只有多读书，才能跨进智慧的殿堂。

高尔基说：“我扑在书上，就像饥饿的人扑在面包上。”刘向说：“书犹药也，善读书可以治愚。”而我要说：“书是我的良师益友，成长不可无书。”是啊，因为与好书为友，就是与真理相伴，就是与真善美同行，这样才能使我们博取众长，启

迪智慧，遨游于知识的海洋。书拉近了时间的距离，缩短了地域的间隔；书，使我们畅游千山万水，鸟瞰古今中外；书伴我们踏上理想的征途，引领我们在人生路上孜孜以求。人生因为有了书的陪伴，而充满阳光，充满希望。

书是人类思想的精华，生活因书籍而丰富，生命因生活而精彩，书籍因生命而闪光。当我灰心丧气时，是书教我“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”于是我有了重新奋斗的勇气；当我与朋友惜别时，是书告诉我“海内存知己，天涯若比邻”，于是我擦干了眼泪；当我想放下手中的书放纵生活时，是书，是书告诉我“天下兴亡，匹夫有责”，于是我认清了自己的使命，努力奋斗……正是因为有书，我才学会了坚强不屈，学会了思索未来，懂得了新世纪的我们应该积极向上，勇于承担历史使命，因为我们是祖国的未来，我们是民族的希望，我们是明天的太阳。

读书之法，在于循序渐进，在书中你可以欣赏陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适自然；聆听王维“明月松间照，清泉石上流”的明快清朗；喜诵李白“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的激情飞跃的诗篇。读鲁迅的书，就要读出他手拿笔杆，肩挑大梁，一身正气；读莎士比亚的书，就要读出一代艺术巨匠的智慧；读高尔基的书，就要读出他对革命的无限热爱。读书，读的不光是书，读过的更是时间，是空间。

读书，是穿越时间，与历史对话，是跨越空间，与宇宙交流。

你目睹荆轲刺杀秦始皇的滔滔热血在蒸发，体会诸葛亮壮志未酬身先死的遗憾，聆听成吉思汗逐鹿中原的狂叫呐喊。

朋友，在如歌的青春岁月里，读书吧！它好比一缕轻风，骀荡着你的心海，使你的天空四季常春；它好比一轮骄阳，照耀着你的心灵，使你的世界光明永存；它好比一阵细雨，滋润着你的心田，使你的人生永不枯竭。它不仅洗净我们心灵的尘埃，提升我们的高度，更会在你的心中亮起一盏永

不熄灭的明灯，在生活的大海里高扬理想的风帆。

谢谢大家。

分享的演讲稿分钟篇九

大家好！

今天我演讲的题目是——“珍惜现在，快乐生活”。

十年前，我还是一个天天被妈妈喊着赶紧吃饭的小丫头，十年后，我已成为了一个寒暑假都在外打工很少陪伴家人的女儿；十年前，我还是一个天天只知道玩耍，听老师话的小学生，十年后，我已成为了一个时常思索人生努力为将来充电的大学生；十年前，我还是一个无忧无虑、天真单纯的孩子，十年后，我已成为了一个惦念家人，珍惜朋友，想要主宰自己生活的青年。我心中的十年，有太多太多的回忆，充满酸甜苦辣，但此时此刻，我最想告诉大家的是——珍惜现在，快乐生活！

初中高中的时候，我曾经一心一意地学习，曾经获得了许许多多的荣誉，也曾经名落孙山，曾经感到终日拼搏的艰辛。但我从未后悔过，因为我知道那一切都是我的财富，奋斗也罢，松懈也好，我从中都收获了经验，吸取了教训，最重要的是我一直憧憬着未来，向着心中的梦想一路前行！

朋友，再怎么眷恋过去我们也回不到过去，梦想未来的关键是珍惜现在，况且我们过去梦想的和未来眷恋的不正是——现在吗？人生没有彩排，更不能重来，所以我们要珍惜现在的朋友，珍惜现在的自己，珍惜当下的每一分钟，把每一秒都过得充满意义并乐趣无穷。总之，我们要珍惜现在的拥有，快乐的享受生活！

朋友们，在人生的道路上，无论迎面而来的是前途的迷茫，

失败的打击，还是一路的鲜花与掌声，让我们沿着自己的方向，珍惜现在，快乐生活！

我的演讲完毕，谢谢大家！

分享的演讲稿分钟篇十

大家好，我是来自研发部的xxx。今天我演讲的题目是“我与公司共发展”。梦想是个很脆弱的东西，就像鸡蛋，轻轻磕磕绊绊就会碎一地，比节操还不如；梦想又是个很强大的信念，就像鸡蛋，一直憋一直憋最后也能长出小鸡来，抑或是蜕变成天鹅前的丑小鸭。

十六年前，xxxx怀揣着这样一个梦想出生，弹指一挥间，公司迎来成立后的第十六个年头。十六年的辛酸，十六年的发展，忆往昔峥嵘岁月，看今朝，xxxx已沧桑巨变。xxxx都曾说过，现在我们xxxx正处于二次创业时期。一个企业在经历了一次创业之后，本身已经具备了较强的实力，按照事物发展的客观规律，如果没有一种变革，那么企业一定会衰亡。要想让企业继续发展下去，实现更高的目标，只有对企业进行根本性的改造，才有可能让企业在一个新的台阶上重新开始发展。二次创业，就是企业在取得高速增长之后，为了谋求进一步的发展而进行的内部变革过程。

二次创业仅靠几个人是做不成的，它的成功需要每一个岗位的每一位员工，从解决问题的点点滴滴做起。二次创业的主角是奋斗在各个岗位的员工，是在平凡的岗位上所作的平凡的业绩。

回想我刚加入xxxx时，在车间担任一名普通的员工，在这一年多来，我从车间到质控部，再到研发部，这一路走来，我有过迷茫、有过彷徨。仰望苍穹，我知道必须脚踏实地；放飞梦想，我明白希望就在前方。

公司为我们搭好了学习、晋升、展示才华的舞台，努力工作，燃烧激情，二次创业需要我们每一个人的力量，为公司贡献出自己的'一份力，我们也会感到自豪。

我深信□xxxx这艘航船必定会长风破浪，势不可挡。公司的梦想是把公司做大做强；我的梦想是脚踏实地地工作，为公司发展加油、助力。公司的梦想高瞻远瞩，宏伟远大；我的梦想简单平凡，切身实际。现在这两个梦想正在向前飞奔，展望未来，只要我们携起双手，用我们的青春和汗水为梦想插上有力的翅膀□xxxx这只雄鹰必将展翅高飞，长空翱翔。

谢谢大家！！

研发部□xxx