

最新珍惜当下的演讲稿 珍惜当下演讲稿(汇总10篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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。

珍惜当下的演讲稿篇一

大家好！

今天我要演讲的题目是《珍惜当下》。

一座雪山上，总会留下一串串脚印。留下一串笔直脚印的人总会感叹自己的人生太过顺利，没有好好欣赏沿途的风景，行色匆匆；留下一串弯曲脚印的人虽然赏尽路上的风景，但总会抱怨命运的不公，自己的人生路途太坎坷。

其实，不必忧伤，不必懊悔。每个人都有每个人的人生。在人生路上，我们总会有太多的遗憾。

在人生的不同的阶段中，总会经历一些大大小小的事，这些事也许是正在拥有的，也许是已经错过的。拥有的，总有一天会失去；错过的，总是在抱憾。当失去的时候，我们总会悔恨自己在拥有时没能好好珍惜，“如果还有一次拥有的机会，那我一定会好好珍惜”。人总是这么可悲的想，当下一次的拥有降临时，这次拥有的是与上次不同的。而这次的拥有只会让人陷入其中，而真正懂得珍惜的人却是少之又少。如果懂得珍惜，学会珍惜，那么，就算这次的拥有失去了，你也不会心存遗憾，而会对自己说：“这次的拥有让我感觉很幸福”。如果是这样，那么你的心中必然会多了份甜蜜的

回忆，这样的回忆是那些不会珍惜的人永远没有的。

懂得珍惜的人才是真正成熟的人。他们不会抱怨命运的不公，而会乐观积极的对待生活。他们会感受到人生的乐趣，更好的生活。他们会珍惜当下的东西，不会太长久的考虑。惟有珍惜当下，才能更好地拥有。惟有更好的拥有，才能更好的生活。惟有更好的生活，才能感悟到人生的意义，生命的真谛。

让我们学会珍惜吧！学会珍惜，会使你的人生更加美好，生活更有乐趣！

珍惜当下的演讲稿篇二

大家好！今天，我演讲的题目是《珍惜当下》。“花有重开日，人无再少年”，这句话时常萦绕在我的耳边；“逝者如斯夫，不舍昼夜”，这句话时常教导着我们。没错，时间不会等待任何人，我们要做的就是珍惜当下。

你是否想变成万人瞩目的名人，你是否想拥有价值百万的豪车？你是不是想过一个幸福富裕的生活？听听内心深处的声音，我们每个人都想拥有美好未来，那就从现在做起，珍惜时间。珍惜时间，意在利用碎片化的小时间，不浪费一分一秒，去做有意义的事；珍惜时间，意在不做无用功。停下你纵身一跃的投篮，闭上你喋喋不休的嘴巴，踏实的学点知识；珍惜时间，应该从现在做起。在头脑中潜意识的认识到时间宝贵不可浪费，不要想着以后再珍惜，要懂得过去的不会回来。努力学习，勤奋学习，拿出“头悬梁锥刺股”的韧劲儿，去拼搏。珍惜短暂的青春年华，为未来奋斗吧。

你还记得甲午战争时我们的母亲被侮辱的辛酸吗？你还记得新中国成立初期我们的母亲伤痕累累受到大国排挤的情景吗？你还记得08年夏奥运会举办成功国人的喜悦欢腾吗？我们伟大的母亲啊，用伤痕累累的乳房，喂养了迷惘的子女，深思

的子女，沸腾的子女。终于迎来了美好的今天。我们是21世纪的宠儿，是伟大母亲的骄子，我们这一代肩负着实现中国梦和社会主义现代化建设的重任，意义非凡。不要叹息你的饭菜，不要哀惋你的生活。珍惜现在美好的生活，立下鸿鹄大志，肩负起我们的使命，努力学习文化知识，将来成为祖国的栋梁之才。

珍惜时间，为自己的未来努力；珍惜生活，为祖国的未来拼搏！我们拿出天生我才必有用的信心，拿出爱拼才会赢的决心，拿出“锲而不舍金石可镂”的恒心来珍惜当下，努力学习吧！

让我们一起呼喊：珍惜当下，努力成才；为己为国，谁与争锋！

谢谢大家！

珍惜当下的演讲稿篇三

大家好！

首先我要珍惜今天站在这里的时光，每一分每一秒。那么，我今天演讲的题目是：珍惜当下。

正如林清玄手说：“所有时间时的事物，都永远不会回来。你的昨天过去了，它就永远变成昨天，你不能再回到昨天。”是啊，没有人会为你等待，没有机会会为你停留，只有与时间赛跑，才有可能赢。这提醒着我们每一个人，要珍惜当下。

珍惜当下。才会懂得时光的重要。听说过一个人用别人喝咖啡的时间去学习的故事吧？也听说过一个人在睡梦中不断思考问题的故事吧？这些真实的故事，都是人们对于时间的珍惜，他们竟连一分一秒的时间都不浪费，可见时间对于他们

是多么的重要啊！

珍惜当下，才能沿着梦想的微光前进。一只毛毛虫要怎样才能变成蝴蝶呢？——它必须十分渴望飞翔，因为渴慕，所以才会珍惜当下，以至于前进，我们要珍惜当下，要有梦想，而那梦想的微光，终究会把你带向不可知的远方。

珍惜当下，珍惜时光，珍惜梦想，珍惜生活，珍惜得到和失去的一切，以及那一切的一切。我们要珍惜当下的美，青春，岁月不老。

最后，让我们一起静静地聆听这首《时间都去哪儿了》：时间都去哪了，还没好好感受年轻就老了……我的演讲到此结束，谢谢大家！

珍惜当下的演讲稿篇四

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。

珍惜当下的演讲稿篇五

今天我国旗下讲话的主题是：《爱惜生命之源——水》。

水，是生命的源泉，是人类社会发展的基本物质条件。人类的生存发展也离不开水。有了水，我们的星球才有了蔚蓝；有了水，世界才有了盎然的生机。

吴江是鱼米之乡，江南水乡，俗称“千年水天堂”。我们学校地处京杭大运河东侧的吴江经济技术开发区，同学们在水的臂弯里享受着成长的快乐。并且我们学校以水文化教育作为特色，应该说我们与水的关系更为密切。

可能有小朋友会说，水——取之不尽，用之不竭，我们把水龙头一拧，自来水就哗哗地流出来了，为什么要珍惜呢？可你知道吗？我们国家的水资源虽然储量丰富，但可利用的淡水资源却很少。我国是一个水资源短缺的国家，在600多座城市中，约有一半缺水，且近年来缺水现象越来越严重。很多城市缺水，不仅工业生产受到很大的影响，甚至，连饮用水都成了问题，更严重的是，很多工业废水被排到江河湖海里，造成严重的水污染。

此外，浪费水的现象也十分严重。只要你稍作留意，就经常能见到细细流淌的水龙头，听到哗啦啦的流水声，而我们却都熟视无睹，习以为常！

每年的3月22日，是“世界水日”。世界各国都会宣传：大家要爱惜水资源，保护生命之水。其实，不光这一天，在我们生命中的每一天，都应该珍惜每一滴水。作为小学生，在日常生活中，我们可以为节约水做些什么事呢？洗完手要及时关好水龙头；见到水龙头滴水时应该上前把它拧紧；洗手、洗碗时可以把水开小一点；告诉妈妈洗菜的水可以用来浇花、拖地；不向江河湖泊中丢垃圾，自觉保护水环境，……我们可以做的事有很多很多，只要你有心，我们小朋友都能成为节约水资源的小标兵。

全世界的水百分之九十三是咸水，不能喝。淡水只占有百分之七，而能喝的水只有百分之零点八。我们国家的水资源虽然非常丰富，但可以用的淡水资源却很少，人均水资源占有量不足世界人均占水量的四分之一，被列为全球十三个人均水资源贫乏的国家之一。随着工业的发展，水污染成了一个严重的问题，很多河流被工业废水污染得臭不可闻，这是多么可怕的一件事啊！为了呼吁人们关注水污染，节约水资源，联合国将每年的3月22日定为“世界水日”，呼唤着地球儿女珍惜每一滴水。

为了保护水资源，提高水的利用率，让我们用自己的实际行

动，在日常生活中从点滴做起，树立良好的节水意识，转变用水观念，养成良好的用水习惯。树立节约光荣、浪费可耻的荣辱观，惜水、爱水、节水，从我做起。人人养成节水习惯，争做科学节水的实践者。节水，我们可以从生活中的点点滴滴入手，比如：刷牙洗脸时尽量用容器接水，而不是用流水；用完水一定要拧紧水龙头，杜绝“长流水”现象。天气日益变热，洗澡时也要尽量节约用水等等。我们还可以提高水的利用价值，坚持循环利用。如利用洗脸水冲厕所、洗菜水浇花，用过的水留起来拖地冲厕所等。如果你有心的话，还可以发现很多新的点子。

同学们，让我们弘扬节水风尚，做节约用水的宣传员。节水不仅是独善其身，更重要的是兼济天下，希望您向身边的人宣传我国水资源紧缺的现状，介绍节约用水、合理利用水资源的方法，发动更多人加入到节约水资源行动上来，营造一个人人节水的良好氛围。也许，您的行为只是举手之劳，但它将会换来一方净土、一片蓝天，将会缓解用水紧张，并由此带来经济和社会的可持续发展。

亲爱的同学们，生命呼唤水源，我们热爱生命，作为社会的一分子，每个人都要增强节水意识，从小处做起，共同行动，坚持不懈，节约每一滴水，构建和谐家园，共创美好未来！

珍惜当下的演讲稿篇六

合：敬爱的老师，亲爱的同学们，大家下午好！

甲：踏着轻快的脚步，沐浴着和煦的阳光□xx县解放路小学红领巾广播站 第六期“解小之声” 又和我们相聚在这美好的时刻。

乙：本期“解小之声”由我们四（10）中队主播。

甲：我是四（10）中队的主持人

乙：我是四（10）中队的主持人

甲：每年的3月22日是世界水日，今天的广播的主题是：节约用水，从我做起。

甲：是的，水是生命之源，是万事万物赖以生存的基础。为满足人们对水资源的需求，联合国长期以来 致力于解决 因水资源需求上升而引起的 全球性水危机。1977年召开的“联合国水事会议”，向全世界发出严正警告：水不久将成为一个深刻的社会危机，继石油危机之后的下一个危机便是水。1993年1月18日，第四十七届联合国大会作出决议，确定每年的3月22日为“世界水日”。

乙：地球是人类的母亲，她用那有限的资源 哺育着地球上的万物生灵。但是近年来人们毫无节制的开采和浪费，使地球妈妈变得伤痕累累、不堪重负，整天愁眉紧锁、泣不成声。

甲：我国就是一个资源匮乏的国家，人均水资源 也只有世界平均占有量的四分之一，全国600多座城市中，有400多座缺水。目前，我国水资源总量 位居世界第六位，但人均占有量却居世界第88位！这个数字映射着我们的生命线，关系到每一个人。

乙：从前我们认为，水是取之不尽的。然而，随着人口的与日俱增和工农业生产的飞速发展，人类的需水量也随之增长，水资源紧张的现实日渐突出。在我们周围，生活污水、工业废水、农药污染过的农田污水肆意排放，随处可见，给人们的生活质量造成严重的威胁。就是一块不起眼的纽扣电池，就足以污染600吨水，足以污染一平方米的土地！

甲：多么触目惊心的数字，简直让人不堪想像。在我们周围，鱼儿跳跃，鸭鹅嬉闹，蛙声不断，流水潺潺的梦幻童年，正变成历史，成为将来的回忆。

乙：树立节约光荣、浪费可耻的荣辱观，充分认识、宣传节水的必要性和重大意义，树立良好的节约用水意识，养成良好的节约用水习惯。

甲：尽量缩短用水时间，随手关水龙头。

乙：对发生在身边的用水浪费现象，要敢说敢管，互相监督。

甲：保护供水设备，发现水龙头、管道、马桶漏水要及时报修。

乙：一水多用，洗脸水用后可以洗脚，养鱼的水可以用来浇花，淘米水用来洗碗筷、洗菜，再用清水清洗。洗衣水洗拖把、地板，还可以冲马桶。

甲：洗澡时避免长时间冲淋，应间断放水淋浴。

乙：用洗衣机洗少量衣服时，水位不要太高。

甲：刷牙、取洗手液、抹肥皂时要及时关掉水龙头。

乙：“节约用水光荣，浪费用水可耻”，节约用水，从我做起！

甲：3月22日是世界水日。每年的这一天，世界各国都会宣传：大家要爱惜水资源，保护生命之水。其实，不光在这一天，在我们生命中的每一天，都应该珍惜每一滴水。

乙：让我们积极行动起来，时时、处处、人人节约用水，积极开展节水活动，保护好水资源，用实际行动珍爱生命之水！

甲：相聚的时光总是那么短暂。

乙：小小广播站，心系你我他，希望广播站能得到同学们更多的支持，也希望广播站能很好的为大家服务。

甲：各位老师，各位同学，本期解小之声到此结束。

合：感谢大家的收听，我们下期同一时间再见。

珍惜当下的演讲稿篇七

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。

珍惜当下的演讲稿篇八

大家好！

首先我要珍惜今天站在这里的时光，每一分每一秒。那么，我今天演讲的题目是：珍惜当下。

正如林清玄手说：“所有时间时的事物，都永远不会回来。你的昨天过去了，它就永远变成昨天，你不能再回到昨天。”是啊，没有人会为你等待，没有机会会为你停留，只有与时间赛跑，才有可能赢。这提醒着我们每一个人，要珍惜当下。

珍惜当下。才会懂得时光的。重要。听说过一个人用别人喝咖啡的时间去学习的故事吧？也听说过一个人在睡梦中人在不断思考问题的故事吧？这些真实的故事，都是人们对于时间的珍惜，他们竟连一分一秒的时间都不浪费，可见时间对于他们是多么的重要啊！

珍惜当下，才能沿着梦想的微光前进。一只毛毛虫要怎样才能变成蝴蝶呢？——它必须十分渴望飞翔，因为渴慕，所以才会珍惜当下，以至于前进，我们要珍惜当下，要有梦想，而那梦想的微光，终究会把你带向不可知的远方。

珍惜当下，珍惜时光，珍惜梦想，珍惜生活，珍惜得到和失去的一切，以及那一切的一切。我们要珍惜当下的美，青春最好，岁月不老。

最后，让我们一起静静地聆听这首《时间都去哪儿了》：时间都去哪了，还没好好感受年轻就老了……我的演讲到此结束，谢谢大家！

珍惜当下的演讲稿篇九

大家好，今天我要演讲的题目是《珍惜当下》。

一座雪山上，总会留下一串串脚印。留下一串笔直脚印的人总会感叹自己的人生太过顺利，没有好好欣赏沿途的风景，行色匆匆；留下一串弯曲脚印的人虽然赏尽路上的风景，但总会抱怨命运的不公，自己的人生路途太坎坷。

其实，不必忧伤，不必懊悔。每个人都有每个人的人生。在人生路上，我们总会有太多的遗憾。

在人生的不同的阶段中，总会经历一些大大小小的事，这些事也许是正在拥有的，也许是已经错过的。拥有的，总有一天会失去；错过的，总是在抱憾。当失去的时候，我们总会悔恨自己在拥有时没能好好珍惜，“如果还有一次拥有的机会，那我一定会好好珍惜”。人总是这么可悲的想，当下一次的拥有降临时，这次拥有的是与上次不同的。而这次的拥有只会让人陷入其中，而真正懂得珍惜的人却是少之又少。如果懂得珍惜，学会珍惜，那么，就算这次的拥有失去了，你也不会心存遗憾，而会对自己说：“这次的拥有让我感觉很幸福”。如果是这样，那么你的心中必然会多了份甜蜜的回忆，这样的回忆是那些不会珍惜的人永远没有的。

懂得珍惜的人才是真正成熟的人。他们不会抱怨命运的不公，而会乐观积极的对待生活。他们会感受到人生的乐趣，更好

的生活。他们会珍惜当下的东西，不会太长久的考虑。惟有珍惜当下，才能更好地拥有。惟有更好的拥有，才能更好的生活。惟有更好的生活，才能感悟到人生的意义，生命的真谛。

让我们学会珍惜吧！学会珍惜，会使你的人生更加美好，生活更有乐趣！

珍惜当下的演讲稿篇十

大家好！今天我要演讲的题目是《珍惜当下拥有》。

拥有一花，一草，一木，一叶，母爱，父爱，亲情，友情，孤独，热闹，成功，失败……可是我们从不满足，拥有一杯水，想要一条江；拥有一片叶，想要个森林；拥有一块砖，想要一幢房。于是，我们不断烦恼，不断抱怨，不断惆怅……生活难道就该这样让我们谴责吗？我们不妨学学托尔斯泰的人生观。

有人与托尔斯泰聊天说：“你已经拥有了你所爱的一切。”托尔斯泰莞尔一笑，回答道：“不，我只是爱我所拥有的一切。”常人只是不断追求“有我所爱”，却不懂得“爱我所有”是更加高尚的境界。

其实，我们不是拥有的太少，而是珍惜的太少。亲人团聚时，我们可以珍惜那份亲情；孤独寂寞时，我们可以珍惜那份安逸；事业成功时，我们可以珍惜那份喜悦；事业失败时，我们可以珍惜那份深刻。

普通人看来，监狱是束缚人的恶魔，而他却珍惜监狱中独特的地方——静谧。珍惜这份静谧，使他拥有良好的心境学习，终于学业有成。

珍惜拥有的青春，善待生命的每一天，使我们无怨无悔；珍

惜拥有的缘份，握紧手中的每一份爱，我们将得到温暖；珍惜拥有的机遇，网住幸运的每一个瞬间，我们将创造奇迹；珍惜拥有的人生，踏实前进中的每一个脚印，我们的旅途充满光辉！

人生在世，需要珍惜的东西很多，但人们往往在失去它之后，才想到珍惜二字，而这已经为时太晚了。因而，学会珍惜，懂得珍惜，会使我们的生活多几分甜美，少一些遗憾，多几分幸福，少一些痛悔。

珍惜幸福。幸福都是相对的，对于失去工作机会的人来说，工作就是幸福；对于重病缠身的人来说，身体健康就是幸福；对于颠沛流离的人来说，生活安定就是幸福。依此类推，家庭和睦，夫妻恩爱，子女上进，二老健在，事业有成也都是幸福。当你在享用这些幸福的时候，千万别把它不当一回事，因为这些幸福并未注定要始终属于你，倘若不珍惜，掉以轻心，随时都有失去的可能。