

# 睡眠的演讲题目 最短睡眠时间(大全9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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 睡眠的演讲题目篇一

睡眠时间的长短也与寿命的长短有关。那么，人在不同的年龄阶段到底睡多长时间才符合生理要求呢？以下是小编为大家分享关于最短睡眠的知识。

睡眠时间的长短也与寿命的长短有关。一项大型的流行病学研究证实，过短的睡眠与过长的睡眠似乎都能影响人的寿命。那么，人在不同的年龄阶段到底睡多长时间才符合生理要求呢？一般来说，新生儿除了吃奶和换尿布以外，其余时间都在睡，每天睡约18~22小时；1~2岁的儿童每天睡13~14小时；2~4岁的儿童每天睡12小时；4~7岁的儿童每天睡11小时；7~15岁的儿童每天睡9~10小时；15~20的青少年每天睡8~9小时；成年人每天睡8小时左右；老年人约睡5~6小时。女性比男性的睡眠时间相对要多一些。

但是，随着社会的进步和物质文化生活水平的提高，人们的生活内容也越来越丰富多采，加上人类的营养状况、生活条件以及环境都不断得到改善，人们的睡眠观念也正在发生变化。过去那种“日出而作，日落而卧”单纯强调睡眠时间长对健康有利的旧观念正在发生改变，代之以人要健康就应减少睡眠，睡得香，睡得熟的量少质高的新观念。因为按照自然法则及机体的调节规律，睡眠时间过长，则睡眠深度必然

要变浅；反之睡眠时间短，则睡眠加深。这就意味着，长睡眠者深睡眠成分减少，而短睡眠者深睡眠成分增多。深睡眠成分是最重要的，在深睡眠期间脑可以充分休息，生长激素分泌增多，生长发育加快，恢复疲劳效果最好。另外，短睡眠可以节省下来很多时间，而且还可以开发智力。酒进氏是一位短熟睡者，按照他的体会，睡前写的稿子如果没有写完，醒后可以立刻接着往下写，没必要先复习一下前面的内容，理清思路然后再继续。头脑的恢复，也无需长睡眠，短暂的睡眠即可恢复。某公司做过一项试验，召集了公司中52名管理人员（平均年龄35岁），先让他们进行一系列简单计算，然后睡20分钟，醒后重新进行一系列简单计算，结果与睡前相比较，成绩可提高42%。鉴于短睡眠不仅节省时间，而且对人类的健康和智力开发都有益处，多数学者都主张短熟睡眠，而不提倡长睡眠。

有人根据我国现有生活条件，提出中小學生（6~18岁）一昼夜睡眠一般不应超过8小时；19~55岁的青壮年一般不应超过7小时睡眠；60岁以上的老年人一般应6小时左右。当然，上述睡眠时间只是一个参考时间，各人睡眠多少，还应根据自己的体格、营养状况、生活条件、环境，以及脑力与体力、劳动强度等综合因素来考虑。

我们知道，睡眠对于大脑健康是极为重要的。人一般需要有8个小时以上的睡眠时间，并且必须保证高质量。如果睡眠的时间不足或质量不高，那么对大脑就会产生不良的影响，大脑的疲劳就难以恢复，严重的可能影响大脑的功能。如果睡眠不足或睡眠质量差，就应适当增加睡眠的时间，比如夏天午睡片刻，并且要设法改善睡眠状况等。

按照一般的观点，睡眠是消除大脑疲劳的主要方式。如果长期睡眠不足或睡眠质量太差，就会严重影响大脑的机能，本来是很聪明的人也会变得糊涂起来。很多人患上了神经衰弱等疾病，很多时候就是因为严重睡眠不足引发的。

总之，一个人的一生中，有三分之一多的时间是在睡眠中度过的。良好的睡眠，可调节生理机能，维持神经系统的平衡，是生命中重要的一环。睡眠不良、不足，第二天就会头昏脑胀、全身无力。睡眠与健康工作和学习的关系甚为密切。

以下几个方面可以提高睡眠质量：

## 一、睡眠要适量

1、我们的一个重要观点是：觉不可少睡。在很多书上都说，成年人一般每天睡7—8个小时就差不多了。可是最近美国心理学教授詹姆斯马斯博士指出：一个人晚上睡眠6—7个小时是不够的。他对睡眠研究的结果表明，只有8个小时睡眠才能够使人体功能达到高峰。所以什么是“适量”，主要是“以精神和体力的恢复”作为标准。

人的睡眠分为慢动眼睡眠和快动眼睡眠两个时向。浓度的快动眼睡眠在记忆储存、维持组织、信息整理及新的学习、表现等都发生在快动眼睡眠的最后阶段，而快动眼睡眠通常发生在8小时睡眠期的后部，并可以持续90分钟左右。虽然我们可能并没有觉察到，但是，我们当中大部分人的睡眠其实都是不够的，这不仅降低了生活质量，还可能引发疾病。

为了弥补这种普遍的睡眠不足，马斯博士提倡“小睡”。这种小睡是指每天正式睡眠醒来后再小睡20分钟，其效果比晚上早睡要好得多。

我们特别强调的是，现在中小学生在虽然说“减负”了，但是由于各种各样的考试压力，他们并不轻松，很多人睡眠的时间明显不足。与过去相比，实际上是明松暗紧。这实际上无论对社会还是对家庭都是得不偿失的。我们认为，只有睡好觉，才能学习好。睡好觉并不会妨碍前程：睡眠时间必须保证！

## 二、睡觉的环境

要想晚间得良好的睡眠，注意睡前三宜非常重要。

三宜是：

### （一）睡前散步。

睡觉应该有一个合适的环境，主要是一个清静的卧室和舒适的卧具。

通风是卧室的一个重要条件，因为新鲜的空气比什么都重要。无论室外的温度高低，睡觉之前都应该开窗换气。选择一张舒适的床，一般以软硬适中的棕绷床或软木板的褥子为宜。枕头软硬要适中，尽量做到冬暖夏凉。

### （二）要有正确的睡眠姿势。

一般主张向右侧卧，微曲双腿，癸身自然放松，一手屈肘放枕前，一手自然放在大腿上。

要养成良好的睡眠习惯。

无论是每晚的睡眠还是白天的小睡都要尽量保持在同一个时间上床和起床，节假日也不例外。要进行有规律的适度的行动。

### （三）顺应生物钟

如果我们每天准时起床，定时去迎接每天早晨的阳光，那么你的生物钟就会准时运转。研究表明，这是提高睡眠质量的关键要素之一。

影响生物钟的运行的因素之一是体温。研究证明，人的体温波动对生物钟的节律有很大的影响。人的体温下降就容易引

起睡意，这是利用体温调节生物钟的有效方法。如果体温调节失控，就会引起睡眠生物钟发生紊乱。控制体温的方法很多，例如睡前洗澡，或睡前做20分钟的有氧运动等，睡觉的时候体温就会有所下降。

总之，形成习惯之后，人就会按时入睡。青少年要养成良好的睡眠习惯，这是最重要的。生物钟是不能轻易破坏的，千万不要在星期六、星期天晚上不睡，白天不起，破坏了自己的生物钟。

随着社会的进步和物质文化生活水平的提高，人们的生活内容也越来越丰富多采，加上人类的营养状况、生活条件以及环境都不断得到改善，人们的睡眠观念也正在发生变化。过去那种“日出而作，日落而卧”单纯强调睡眠时间长对健康有利的旧观念正在发生改变，代之以人要健康就应减少睡眠，睡得香，睡得熟的量少质高的新观念。因为按照自然法则及机体的调节规律，睡眠时间过长，则睡眠深度必然要变浅；反之睡眠时间短，则睡眠加深。这就意味着，长睡眠者深睡眠成分减少，而短睡眠者深睡眠成分增多。深睡眠成分是最重要的，在深睡眠期间脑可以充分休息，生长激素分泌增多，生长发育加快，恢复疲劳效果最好。另外，短睡眠可以节省下来很多时间，而且还可以开发智力。酒进氏是一位短熟睡者，按照他的体会，睡前写的稿子如果没有写完，醒后可以立刻接着往下写，没必要先复习一下前面的内容，理清思路然后再继续。头脑的恢复，也勿需长睡眠，短暂的睡眠即可恢复。某公司做过一项试验，召集了公司中52名管理人员（平均年龄35岁），先让他们进行一系列简单计算，然后睡20分钟，醒后重新进行一系列简单计算，结果与睡前相比较，成绩可提高42%。鉴于短睡眠不仅节省时间，而且对人类的健康和智力开发都有益处，多数学者都主张短熟睡眠，而不提倡长睡眠。

有人根据我国现有生活条件，提出中小學生（6~18岁）一昼夜睡眠一般不应超过8小时；19~55岁的青壮年一般不应超

过7小时睡眠；60岁以上的老年人一般应6小时左右。当然，上述睡眠时间只是一个参考时间，各人睡眠多少，还应根据自己的体格、营养状况、生活条件、环境，以及脑力与体力、劳动强度等综合因素来考虑。

## 睡眠的演讲题目篇二

有人说：人的一生有三天：昨天、今天和明天，但我说，人的一生只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前景；悲观的人，总担心明天会发生什么不测。珍惜今天就是珍惜生命，荒废了今天就是荒废了生命。

如果在昨天，你为取得了一点骄人的成绩而沾沾自喜，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里。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。让我们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，去实现明天的崇高理想。

聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，悲叹昨天，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。

同学们，让我们共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒吧！

## 睡眠的演讲题目篇三

随着年龄的增加很多老人都会有很多小毛病，老人睡眠时间比较的短，而且睡眠时间也是比较的不充足，那么老人睡眠时间要注意哪些呢？老人睡觉前不能做哪些呢？下面我们就来了解一下老人睡眠时间的10大禁忌。

人进入睡眠状态后，机体部分活动节奏放慢，进入休息状态。如果临睡前吃东西，肠胃等又要忙碌起来，这样加重了它们的负担，身体其他部分也无法得到良好休息，不但影响老年人入睡，还有损健康，无法达到消除疲劳的作用。

因为说话太多容易使大脑兴奋，思维活跃，从而使人难以入睡。

晚上如有工作和学习的习惯的老年人，要把较伤脑筋的事先做完，临睡前则做些较轻松的事，使脑子放松，这样便容易入睡。否则，大脑处于兴奋状态，即使躺在床上也难以入睡，时间长了，还容易失眠。

人的喜怒哀乐都容易引起神经中枢的兴奋或紊乱，使人难以入睡，甚至造成失眠。因此，睡前要尽量避免大喜大怒或忧思恼怒，使情绪平稳，保证睡眠质量。

浓茶、咖啡属刺激性饮料，含有能使人精神亢奋的咖啡因等物质，睡前喝了易造成入睡困难。

张口入睡，空气中的病毒和细菌容易乘虚而入，造成“病从口入”，而且也容易使肺部和胃部受到冷空气和灰尘的刺激，引起疾病。

老年人一般比较怕冷，所以有的老年人喜欢蒙头而睡。这样，因大量吸入自己呼出的二氧化碳，而又缺乏必要的氧气补充，对身体极为不利。

睡的姿势，以向右侧身而卧为最好，这样全身骨骼、肌肉都处于自然放松状态，容易入睡，也容易消除疲劳。仰卧则使全身骨骼、肌肉仍处于紧张状态，不利于消除疲劳，而且还容易造成因手搭胸部而产生噩梦，影响睡眠质量。

人睡着时，眼睛虽然闭着，但仍能感觉光亮。对着光亮而睡，

容易使人心神不安，难以入睡，而且即使睡着也容易惊醒。

房间要保持空气流通，但不要让风直接吹到身上。因为人睡熟后，身体对外界环境的适应能力降低，如果当风而睡，时间长了，冷空气就会侵入身体，引起感冒风寒等疾病，更何况老年人在体质方面就不如年轻人。

## 睡眠的演讲题目篇四

大家好！

我是高二一班的学生xxx。作为一名高中生我在刚刚来到学校的时候就知道自己最重要的任务就是学习，最终的目标就是考上一个好大学，不让自己的青春留下一个遗憾。曾经有多少人因为自己在高中的时候没有多努力一点现在而感到后悔不已，但是即便是他们在后悔又有有什么用呢，他们的人生也不会重来。而我们现在正处在无数人留有遗憾，后悔莫及的时间段里，我们需要做的就是好好的学习，付出自己所有的努力，不让自己留下遗憾，不让自己像其他人那样在出去工作之后发现不同大学出来的差距而开始感到后悔，感到遗憾。

时间永远不会停下俩等待谁，我现在我还能够记起初中的自己是一个什么模样。当时也曾经幻想过未来的自己会遇到什么事，遇见什么人，在哪所高中里过着怎么样的生活。但是我却完全预想不到，所以我努力学习，让自己能够考上一个自己喜欢的高中，过着自己能够掌控的生活。而我现在也感谢当时的自己所付出的努力，如果当时的我选择了天天上课玩，混日子，我肯定就不会站在这里了，而站在哪里就不是我能够想象的到的了。而距离初三已经过去了一年多的时间了，想想时间真的是过的很快的，一年多以前我还坐在初中的教室里，现在我却站在这个台上给大家带来这次的演讲。越长大就发现时间过的越来越快，而我在这一时间的流逝中又好像什么都做不了，只能在这条时间的长河中随波逐流。但

是我好像又能做点什么，我能够通过学习让自己拥有一副双桨，让自己前往自己想要的地方。

我们的未来永远掌握在我们自己的手里，而前往哪里则需要现在的你做出决定。如果你甘愿平凡，真的那么不想学习也没有人能够拦得了解。但如果你心里还有那么一丝丝的想法说我不想这辈子就这么平庸的过去了，我也想要成为一个了不起的人。那么最简单的方法就是学习，学习是你不管前往那个方向都需要经过的一个过程，现在的我们可能学习语数外，将来你学习不同行业的知识，但是一个学习态度和方法却不是一下就能够学会的，而是长时间自己的培养。如果大家希望自己也能够在未来活出自己的精彩的话，那么请现在抓紧时间，把握这么珍贵的学习机会，付出自己所有的努力去学习吧。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 睡眠的演讲题目篇五

大家好！

有人说：“人生的三分之一用于工作，三分之一用于睡眠，另外三分之一用于吃饭其他活动等。此话倒是很有道理。是的，人生不能没有工作，否则，连吃饭的地方都没有。当然，人生也不能没有睡眠，否则，疲惫的身体何以支持工作，或者帮你从事其他活动。这样看来睡眠在人的一生中的确是相当重要的了。

这里先考究一下“睡眠”二字意义，单从“睡”和“眠”字意义来讲，如同“疾病”二字意义一样，“疾”字指小病；“病”字指大病。而“睡”也只是指短时间的睡眠；“眠”呢则是指时间较长的睡眠。这就像朱自清的散文《荷塘月色》里的句子一样：“小睡是别有风味的。”而眠在孟浩然的《春晓》里则有“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。”

的话。可见睡和眠还是有明显的区别的。我们通常都爱说动物“冬眠”，却不说动物“冬睡”，这是有原因的。这里考究睡眠二字意义似乎与本话题有点远，但是作为对于睡眠意义的考究却又不能说没有意义。

当你有点感冒症状的时候，医生一般都会说，好好睡上一觉，就好了；或者有的人说：“自己的孩子免疫力有点差，该怎么办？”医生也会问：“孩子的睡眠怎么样？”这样看来睡眠的确与健康是有千丝万缕的联系。笔者也曾经有这样的感觉，当自己近期一段睡眠特别好的时候，身体就特别好，不耍麻达；而当自己睡眠不好的时候，就容易感冒，咽喉痛。这样看来，睡眠于个人的健康的确有着很重要的意义。也许从医学上讲，睡眠是人体产生免疫力的时候，因此睡眠之事不是小事。

睡眠好，我们就精力充沛，思维灵敏，反应敏捷；反之，睡眠不好，我们就会精神萎靡，反应迟钝，思维僵化。因此，睡眠是提高工作效率的重要途径。据有关专家统计，很多事故都有睡眠不足有关。比如车祸，一些危险行业的作业，当睡眠不足稍稍有点麻痹大意的时候，灾祸就会发生。现在医学上有一个病状叫“亚健康”，其实追根溯源，还是与睡眠不好有关。看见，睡眠之事不是小事。

笔者曾经读过路遥的《早晨从中午开始》，路遥为写《平凡的世界》可以说昼伏夜出，为之付出了极大的代价。而到最后路遥是因为肝癌而去世的。路遥去世时是42岁，正是盛年，本来还有很大的作为，但是疾病早早夺去了他宝贵的生命。这里细思其原因，也与路遥过分的忘我工作有关，“日出而作，日入而息。”不仅是古时候人们的劳作习惯，其实从养生学上讲也符合人体脏器运行的规律。

《黄帝内经》是古老中国给人类的一部伟大的医学著作，《黄帝内经》里就讲到了很多的保健常识，其中它就提出了遵循自然规律养生的道理。现代医学也发现人体的脏器运行

也有规律，夜晚应该是人体各个脏器开始进行修复，调节的时期。因此，到了夜晚，该睡眠就要睡眠，就不应该再让身体的各个器官超负荷运行，或者是打破了脏器运行的规律。如能遵守规律，自然身体就会不要麻达，人就会健康长寿；反之，脏器就会受累，导致免疫力下降，抗病能力下降。因此对于熬夜的人来说，是应该特别注意这一点，否则长期来看，身体就要出问题的。

路遥英年早逝不能说不与长期熬夜工作有关，而现代文学伟大的鲁迅先生也是寿不及60，可能也是与长期的熬夜工作有关。鲁迅的《灯下漫笔》，还有后来的鲁迅的一些朋友的回忆录，都提到了鲁迅是一个喜欢熬夜的人。可见，睡眠不足或者睡眠的规律打破对身体其实是很大的摧残。

多是少，少是多，这是人们总结出来的辩证关系。忘我的工作，也要注意身体，这样才能为人民多做贡献。而注意健康，循序渐进，量力而行，也不失为一种智慧，看似少了，其实只要身体健康，也才能多做些事情。

## 睡眠的演讲题目篇六

大家好！

时间，从古到今都被许多人给歌颂着，他们有诗人，有作家，有政治家，还有教育家。可见，时间有多么的宝贵！

难道你不觉得这是很可怕的事情吗？处在黄金年代的年龄，本应活力四射的我们居然觉得生命无趣，时间太长。

“浪费时间等于谋财害命”。千千万万的人因虚度年华而最终悔恨，到头来只能“白了少年头，空悲切。”现在的我们却还未体会到这些，待到体会到时，已经晚了，逝去的时光再也不会回返。为了不致将来后悔，现在请珍惜时间吧！

珍惜时间就是珍惜生命，青春在生命中有那么几年，却只有一次，丢掉了就不会再拥有。

时光永是流逝，我觉得不管我们想什么，做什么，都应该对得起眼前如花似锦的青春，都不该浪费每分每秒不分昼夜喧哗流过的时间。让我们珍惜青春，共同期待：明天会更好！

谢谢。

## 睡眠的演讲题目篇七

盛年不重来，一日难再晨；及时当勉励，岁月不待人。这是陶渊明感慨时间的诗。在现实生活中，我们常听到的关于时间的话有很多：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴、时间就是金钱等等。其实，时间不仅仅是金钱！时间远比金钱更宝贵，更有价值。因为，花费了金钱，尚可赚回，而一旦丧失了时间，任何人都无力挽回。但往往我们工作生活中很少会意识到由于不正确的使用而对我们的时间所造成的浪费。管理好自己时间的真正意义便是为了避免浪费更多的时间，也就是尽量安排得让我们能够在同一时间做更多的事情，提高自己使用时间的效率，提高工作效率！

就我自己而言，在平时工作和生活中经常有兼顾不暇的时候，忙忙碌碌一整天，不可开交，但是效率极其低下，完全不知道自己都做了什么，毫无成就感。关于如何管理时间，我先卖个关子，下面就听听关于时间的歌曲吧。

要做的所有事情一般可分为四类：

(1) 紧急且重要的 (2) 不紧急但重要的

(3) 紧急但不重要的 (4) 不紧急也不重要的

这四类中，(1) 需要去做，(4) 不要做。这样的结论一般容易

得出。那么(2)和(3)要做哪一个呢?答案是(2)。放弃不重要的事情,可以使你更专注于重要的事物。要努力安排好不紧急但重要的事情,安排好它们,因为你知道,(1)经常会把你搞得手忙脚乱,事实上时间管理大部分集中在(2)这个范围内,所以,抓紧眼前的时间,去干十分重要的事。造成我们浪费时间的主要原因是没有计划。节约时间和充分利用时间的最佳方法之一是预先思考,周密计划。你想成功你就得珍惜时间,你想珍惜时间你就必须计划时间。专门安排出时间做计划。没有计划的工作容易令人陷入盲目。尝试着用10分钟的计划来为你节约两个小时的时间。一个有效计划可以分为长期的、中期的和近期的。比如一个读书计划:我的长期计划是想在3个月内读完整套5本,中期的就是读完其中的一本。近期就是每天利用多少时间来读这本书。

计划制定好之后,剩下的就是严格执行。不要抱怨任务怎么这么多如果你在制定的时候已经充分考虑到你可利用的时间。除非你完全没有执行这个计划的能力,否则不要轻易对计划进行大的调整。如果你有一整天的时间可以做某项工作,你就会花一天的时间去做它。而如果你只有一小时的时间可以做这项工作,你就会更迅速有效地在一小时内做完它。时间管理并不是要把所有事情做完,而是更有效的运用时间。时间管理的目的除了要决定你该做些什么事情之外,另一个很重要的目的也是决定什么事情不应该做。

## 时间管理的原则

- 1、应有一张思考的床,不要穷忙、瞎忙、无心的忙。
- 2、对不可控制的时间先行控制,并订定处理原则
- 3、养成事先规划时间的习惯,依事情的轻重缓急优先顺序妥善安排
- 4、定期研讨工作内容与时间安排,如何改进并提升效率

5、心无旁骛地在一段时间内解决一件事情

6、有效运用每天的黄金时间

时间是人生最宝贵的财富和资本，荒废时间等于荒废生命。敢于浪费哪怕一个钟头时间的人，说明他还不懂得珍惜生命的全部价值。

最后，我想用卓别林的一句话来提醒自己——时间是一个伟大的作者，它会给每个人写出完美的结局来。

关于时间800演讲稿3

记住我们对你们寄予的厚望，就算你们觉得它们不可能实现，也要记住，它们至关重要，是你们人生的北极星，会指引你们到达对自己和世界都有意义的彼岸。你们生活的意义要由你们自己创造。

这所备受尊崇的学校历来好学求知，所以你们期待我的演讲能传授永恒的智慧。我站在这个讲坛上，穿得像个清教徒牧师——这身打扮也许会把很多我的前任吓坏，还可能会让其中一些人重新投身于消灭女巫的事业中去，让英克利斯和考特恩父子出现在如今的“泡沫派对”上。但现在，我在台上，你们在底下，这是一个属于真理、追求真理的时刻。

你们已经求学四年，而我当校长还不到一年；你们认识三任校长，我只认识一个班的大四学生。所以，智慧从何谈起呢？也许你们才是应该传授智慧的人。或许我们可以互换一下角色，用哈佛法学院教授们随机点名提问的方式，让我在接下来的一个小时里回答你们的问题。

可以这么说，在过去的一年里，你们一直在提出问题让我回答，只不过你们把提问范围限定得比较小。我也一直在思考应该怎样回答，还有你们提问的动机，这是我更感兴趣的。

要思考并回答这个问题，有很多方式。比如威利-萨顿式的。当他被问及为什么要抢银行时，他回答：“因为那儿有钱。”你们中很多人都在经济学课上见过克劳迪娅-戈尔丁和拉里-卡茨两位教授，根据他们从70年代以来对学生择业的研究，得出的结论大同小异。他们发现，值得注意的是，虽然金融行业有极高的金钱回报，还是有很多学生选择了其它工作。

确实如此，你们中有37个人已经和“为美国而教”签约；有一个会去跳探戈，去阿根廷研究舞蹈疗法；还有一个将投身于肯尼亚的农业发展；一个拿了数学荣誉学位的人要去研究诗歌；另一个要去美国空军受训当飞行员；还有一个要与乳癌作斗争。你们中有很多人会去读法律、医学、或其他研究生。但是，绝大多数人选择了金融和咨询，这与戈尔丁和卡茨的调查结果不谋而合。《克里姆森报》对去年的毕业班作了调查，结果表明，参加工作的人中，58%的男生和43%的女生做出了上述选择。虽然今年经济不景气，这个数字还是达到了39%。

高额的薪水、几乎难以拒绝的招聘方、能与朋友一起在纽约工作、享受生活，以及有趣的工作——有很多种理由可以解释这些选择。你们中的一些人本来就决定过这样子的生活，至少在一两年之内是这样。另一些人则认为先要利己才能利人。但是，你们还是问我，为什么要走这条路。

我认为，你们问我的其实是生活的意义，只不过你们提出的问题是经过伪装的——提问角度是高级职业选择中可观察、可度量的现象，而不是抽象的、难以理解的、令人尴尬的形而上学范畴。“生活的意义”——是个大大的问题——又是老生常谈——把它看成蒙提派森的某部电影的讽刺标题或者某一集《辛普森一家》的主题就容易回答，但是当作蕴含严肃意义的话题就把问题复杂化了。

但是，暂时抛开我们哈佛人自以为是的圆滑、沉着和无懈可击，试着探寻一下你们问题的答案。

我认为，你们之所以担心，是因为你们不想自己的生活只是传统意义上的成功，而且还要有意义。但你们又不知道如何协调这两个目标。你们不知道在一家有着金字招牌的公司里干着一份起薪丰厚的工作，加上可以预见的未来的财富，是否能满足你们的内心。

你们为什么担心？这多少是我们学校的错。从一进校门，我们就告诉你们，你们会成为对未来负责的领袖，你们是秀、最聪明的是我们的依靠，你们会改变整个世界。我们对你们寄予厚望，反而成了你们的负担。其实，你们已经取得了非凡的成绩：你们参与各种课外活动，表现出服务精神；你们大力提倡可持续发展，透露出你们对这个星球未来的关注；你们积极参与今年的总统竞选，为美国政治注入了新的活力。

你们问我和问自己的是一些最根本的问题：关于价值、关于试图调和有潜在冲突的东西、关于对鱼与熊掌不可兼得的认识。你们正处在一个转变的时刻，需要做出抉择。只能选一个选项——工作、职业、读研——都意味着要放弃其他选项。每一个决定都意味着有得有失——一扇门打开了，另一扇却关上了。你们问我的问题差不多就是这样——关于舍弃的人生道路。

金融业、华尔街和“招聘”已经变成了这个两难困境的标志，代表着一系列问题，其意义要远比选择一条职业道路宽广和深刻。某种意义上，这些是你们所有人早晚都会遇到的问题——当你从医学院毕业并选择专业方向——是选全科家庭医生还是选皮肤科医生；当你获得法学学位之后，要选择是去一家公司工作，还是做公共辩护律师；当你在“为美国而教”进修两年以后，要决定是否继续从事教育。你们担心，是因为你们既想活得有意义，又想活得成功；你们清楚，你们所受的教育是让你们不仅为自己，为自己的舒适和满足，更要为你们身边的世界创造价值。而现在，你们必须想出一个方法，去实现这一目标。

我认为，你们之所以担心，还有另一个原因——和第一个原因有关，但又不完全相同。那就是，你们想过得幸福。你们趋之若鹜地选修“积极心理学”——心理学1504——和“幸福的科学”，想找到秘诀。但我们怎样才能找到幸福呢？我可以给出一个鼓舞人心的答案：长大。调查表明，年长的人——比如我这个岁数的人——幸福感比年轻人更强。不过，你们可能不愿意等待。

答案是：只有试过了才知道。但是，不论是绘画、生物还是金融，如果你不去尝试做你喜欢的事；如果你不去追求你认为最有意义的东西，你会后悔的。人生之路很长，总有时间去实施备选方案，但不要一开始就退而求其次。

我将其称为择业停车位理论，几十年来一直在与同学们分享。不要因为觉得肯定没有停车位了，就把车停在距离目的地20个街区远的地方。直接去你想去的地方，如果车位已满，再绕回来。

那就找个你喜欢的工作。要是你在醒着的时间里超过一半都在做你不喜欢的事情，你是很难感到幸福的。

但是，最最重要的是，你们问问题，既是在问我，更是在问你们自己。你们在选择道路，同时又质疑自己的选择。你知道自己想要什么样的生活，只是不知确定自己所选的路对不对。这是的消息。这也是，我希望，从某种程度上说，我们的错。

关注你的生活，对其进行反思，思考怎样才能好好地生活，想想怎样对社会有用：这些也许就是人文教育传授给你们的最宝贵的东西。

人文教育要求你们自觉地生活，赋予你寻找和定义所做之事的内在意义的能力。它使你学会自我分析和评判，让你从容把握自己的生活，并掌控其发展路径。正是在这个意义

上，“人文”才是名副其实的liberare——自由。

它们赋予你开展行动、发现事物意义和作出选择的能力。通向有意义、幸福生活的必由之路是让自己为之努力奋斗。不要停歇。随时准备着改变方向。记住我们对你们寄予的厚望，就算你们觉得它们不可能实现，也要记住，它们至关重要，是你们人生的北极星，会指引你们到达对自己和世界都有意义的彼岸。你们生活的意义要由你们自己创造。

我迫不及待地想知道你们会变成什么样子。一定要经常回来，告诉我们过得如何。

## 睡眠的演讲题目篇八

因为任何事情的发生都会与时间有关，你的时间用在什么地方，得到的就是什么东西。

有人把时间用在工作上，有人把时间用在娱乐上，有人把时间用在爱情上，有人把时间在学习上。针对不同人打发时间的方式是不一样的。

时间伴随着我们的一生，我们可以自由支配。然而我们当中的很多人都忽视了时间的存在。我们需要做的是学会管理好自己的时间，我们无法阻止时间的流逝，但是我们可以利用时间。

各位伙伴，当你的朋友打电话给你：“喂，最近怎么样呀？”你会怎么回答：“我比较忙！”“在忙什么呢？”“咳！瞎忙呗！我也不知道在忙些什么！”我们每天总是在忙——盲（盲目）——茫（茫然）到最后亡，这就是我们的一生。

一个没有时间的人不再称之为入，而一个死去的人也无法拥有时间。所以当朋友邀请我们的时候，不要说我没时间。死人才没有时间，要说我暂时没空，或者比较忙，有事情走不

开。

那么我们现在有许许多多的人都说我很忙，时间不够用，要是一天有25个小时就好了。实际上我们的时间真的不够用吗？并不是这样的。

我们看有许多国家领导人、企业的老总，他们日理万机，每天要处理大量的事务。但是，如果仔细观察，你会发现他们工作井井有条，而且还有时间去休闲，难道对于他们来说，他们一天的时间比我们多吗？也不是，主要是他们善于进行时间管理。

## 睡眠的演讲题目篇九

尊敬的老师，亲爱的同学们：大家好！

时间主宰一切，他冷眼相看，将世间的一切悲喜尽收眼底，带来不为人知的改变。

春天刚过，杨柳絮弥漫了整个校园，不知谁出了下策，门口高大的白杨的时间就此被画上了句号。嘈杂的电锯声充斥着脑部神经，白杨的枝干与多年的生长之地被强行扯开，尘土飞扬中，依稀看到了孤独存留的树桩，一圈圈或细或粗的线条记录了白杨的春秋和冬夏。

又是一年一度的施光南艺术节，离教学楼不算太远的大礼堂飘来阵阵歌声，来来往往的，是初一初二的同学，脸上洋溢着对美好的向往。我又何曾不是那样？只是，时间改变了我们。咬咬牙，最终还是转身去了身旁的图书馆。图书馆新书旧书混杂在一起。书后的书戳表明着它们的身份，纸印的干净程度是计算它们的时间的依据。泛黄的书页散发出古老的气息，仿佛时间通过它们来诉说：油墨中所饱含的书香也欢快地跳跃在空气之中，渴望得到时间的赏赐，改变它们的价值。

若问我时间在何处，我会说时间必然存在于参天大树所遗留下来的树桩中，那年轮便是岁月的痕迹，时间亦是藏身于图书馆的丛书之中，那微卷的纸页和饱含文化的汉字是时间的记录。其实，时间还在我们自身的变化之中，由一个个顽童在时间之下脱离了稚气，变得愈发成熟。从原本懵懂无知的孩子成长为沉着冷静的少年。那些有趣的活动曾属于我们，我们也曾为之疯狂，只不过，时间赋予了我们其它的使命，我们只是暂时放下，时间体现在我们懂得何轻何重之中。初中的最后一个夏天，我驻足在少年湖畔，聆听初中最后的蝉鸣蛙噪，听一场对初中时间的告别会。

毕业照的拍摄是那么的顺利，没有什么相拥落泪，没有太多难舍难分。时间让我们明白分离的残忍又让我们习惯。沉寂之中相机发出的咔嚓声定格了我们最后的世界。