

# 勿忘国耻珍惜今天手抄报 珍惜当下的演讲稿(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 勿忘国耻珍惜今天手抄报篇一

大家上午好！光阴似箭，日月穿梭，开学已是第二周了。一周来，学校的各项工作井井有条、井然有序，老师们的工作热情空前高涨，同学们的学习积极性得到了很大的提高，尤其是开学以来全校校服统一、整齐划一；手机不带、十分可爱；购买零食现象得到了根本的好转，同学们的组织性、纪律性都在自觉的加强，学校的整体面貌呈现出蓬蓬勃勃、欣欣向荣的美好景象，这是全校师生共同努力的结果。

同学们：本学期，我们还有许许多多的工作要做□20xx级的同学还有90多天就要毕业、110多天就要中考，面对着即将离开的老师，就要分别的同学，你想留给母校一点什么？是美好的回忆，还是终生的遗憾？我们不能毕业以后才恍然大悟，三年就这么匆匆地过去了吗？我的收获在哪里？是知识的积累还是品德的提升？是个人修养的形成还是自己良好行为习惯的养成？是奋斗、努力、拼搏还是低迷、颓废、惆怅？待到离开学校的那一刻，才想起了太多的对不起，想起了为你辛辛苦苦、早起晚睡、起早贪黑的父母，想起了为你的发展苦口婆心、含辛茹苦的老师，想起了同你一起披星戴月、同舟共济的同学，所有所有的一切已经过去了。现在，还有一个学期的时间，请你一定要珍惜珍惜，决不能再次错过了。

初二年级的同学，再有一个学期就要进入毕业年级，你准备

好了吗？你为进入毕业年级准备了什么？是知识的储备还是良好的行为？是个性品质还是奋斗的目标？初中的学习时光已经度过一半，三年的时间弹指一挥间，需要我们发愤图强，努力拼搏的时候已经到来。

初一年级的同学已经有了一个学期的初中生活、工作、学习的经验，小学与初中的区别和联系，你已经有所体会和总结，迅速调整好自己的方法，适应新的环境，抓住有利的时机，向着自己的目标前进吧！今日你以实验中学为荣，明天实验中学以你为荣，健健康康地生活，快快乐乐地学习，努力争做当今时代的现代少年。

本学期，学校将继续全力支持和鼓励教师中的改革者和创业者，同时，对学生中积极表现、进步较大、成绩突出、以校为家、遵规守纪的同学给予大力表彰。但是，对于违反校规校纪的行为坚决予以处理，特别严重的记入个人学籍档案，缓发或不发毕业证书，是团员的不予注册，直至清除团籍。

希望全校师生加强职业道德建设和德育建设，认真落实课程方案，落实常规管理和学科学习，共同打造学习校园、民主校园、和谐校园、文明校园、学术校园、文化校园、现代校园和平安校园八大校园，为实验中学美好的明天，创造出更加辉煌的业绩。

## 勿忘国耻珍惜今天手抄报篇二

大家好，今天我要演讲的题目是《珍惜当下》。

清风，穿过花香，掠过竹林，渐行渐远。

岁月，红了樱桃，绿了芭蕉，转瞬即逝。

留在记忆深处的一切像沙漏般滑过我们的思绪。我们想着“一切都会过去”，我们念着“一切都不会过去”。因此，

我们只需要：珍惜当下，把握现在。

## 种豆南山下

古人中崇尚山水，眷恋田园的便不得不提到东晋诗人陶渊明。一贯之中，他总是向往“晨兴理荒秽，带月荷锄归”的归隐生活。他虽无寄情山水的哀怨之情，却有活在当下的快活之感。一心只染自己“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适安逸。陶公他没有追往过去，也并没有向往未来，他只是单纯地隐于山水田园之中。或许，他就是做到珍惜当下，把握现在的古之第一人吧。

## 大庇天下寒士俱欢颜

很难想象诗人杜甫被贬之后过的是什么日子，只记得他笔下“星垂平野阔，月涌大江流”的月夜之景，却也难求他“风雨不动安如山，呜呼，何时眼前突兀见此屋。吾庐独破受冻死亦足”的乐观旷达。他安于接受生活窘迫的现实，不为自己的政事所牵累。也不曾向往将来生活会怎样，只求在这茅草屋中安度晚年，过着安心舒适的生活。似乎晚年杜甫也学会了珍惜当下，把握现在这个道理。

## 天生我材必有用

很多人能如诗仙李白一般豪放不羁？他一生淡泊名利坚持认为“千金散尽还复来”这一道理，他曾与岑夫子、丹丘生一同烹羊宰牛，在山林之中“将进酒，杯莫停。”如此逍遥自在，快活于天地之间，对着艰险的蜀道他抒发“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的豪情壮志，一生哪有摧眉折腰？还看九万里风鹏正举，喜笑悲歌气傲然。他不回想过去，不展望未来。他只求与友人“今朝有酒今朝醉”也印证了那句珍惜当下，把握现在。

无论时光多么匆匆，岁月的长河里都会留下你我最真诚的回

忆。不管一切会不会过去，我们珍惜当下，把握现在的决定总是正确的。

面对回忆，我不再叹气，亦不想逃避，回想起那句郑燮的“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”，是啊，为了火红的晨曦，为了似火的骄阳，为了灿烂的晚霞，让我们的信念去谱写，让我们的精神去高歌。让我们一同珍惜当下，把握现在吧！

## 勿忘国耻珍惜今天手抄报篇三

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！

## 勿忘国耻珍惜今天手抄报篇四

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

演讲稿在语言的运用上，除了注意口语表达的特点外，如多用短句，少用长句，语言节奏感强，还应适当运用幽默、双关、反语等修辞手法，以达到在与现场听众的交流中。今天小编在这给大家整理了一些珍惜当下三分钟演讲稿600字，我们一起来看看吧！

### 珍惜当下三分钟演讲稿600字1

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。

珍惜当下三分钟演讲稿600字2

亲爱的老师，同学们：

大家好！

今天我要演讲的题目是《幸福就是珍惜当下我们所拥有的》。

我们总是习惯性地认为，幸福应该是拥有最美好的东西，以致总感觉幸福离自己很遥远。当有一天，我们耗费生命中所有的精力得到了想要的东西时，却突然发现，其实这些最美

的东西并没有自己想象的那么美，而自己失去的东西却已经很多很多。

幸福只是一种感觉，而且它无处不在。很多时候，人的不幸是因为自己给幸福设下了限制——要是能有个房子，该多幸福！要是我和他一样有钱，我何必给人打工、受气？要是我当初嫁个有点钱的丈夫，也不至于像现在……殊不知，贪欲是无限的，得到了一个，还想要另一个。更何况，现实是残酷的，不是每个人都能如愿以偿。

孩子不懂什么是幸福，更不会刻意去追寻幸福，但他们却很幸福。因为他们不去想自己没有的，也不奢望想要的，只是安心自在地握住手里的，珍惜眼前的。他们关注的只是嘴里的零食，手里的玩具，一路走，一路停，看到好看的就开心地笑，父母陪着他们去游乐场玩就很满足。

幸福并不是要成就多大的事业，拥有多少的财富，而是懂得发现每一个幸福的瞬间，享受每一个幸福的时刻。很多幸福就在我们眼前，只是我们习以为常，或是因为一点不满就心生抱怨，所以才体会不到幸福。有时候，我们真该把自己当成孩子，少追寻无谓的幸福，多看看自己的拥有。

幸福就在我们身边，就是我们当下所拥有的，如果不懂得珍惜，等到失去了就再也找不回了。接受现实，接受眼前所有的美好与磨难，这些都是生活赋予我们的财富，都是我们的幸福。

谢谢大家！

珍惜当下三分钟演讲稿600字3

尊敬的老师和亲爱的同学们：

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。

## 珍惜当下三分钟演讲稿600字4

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是高二十二班的刘楠，今天我国旗下发言的主题是《珍惜当下选择，等待未来花开》。

菁园的六月的一大盛事：高考，已经在两天前缓缓落下大幕。暂离菁园，卸下学业重负的学姐学长们是尽情释放选择狂欢，还是选择重新启程，实现沉封的梦想，我们不得而知，我相信他们已经有足够的成熟去平衡此刻涌现在脑海中的无数可能，也会有十足的底气去面对一张空白的志愿表和一张鲜红的通知书。能够恰当地去选择，是一种能力的展现。

还在菁园求学的我们，也要掩卷静思，自己是否做好充分的准备，有足够的实力去应对人生的种种选择？暑后即将进入高二的学弟学妹们，你们已然面临着文理科之间的选择，不知大家是目标明确，成竹在胸呢，还是哪一门都割舍不下，难以决断？选科是我们为高考亮出的第一手牌，高一一年的生活帮助大家明确了自己的优势与劣势，精准选择让我们能扬长避短。首先我们要认清选择的对象，所谓“知己知彼，百战不殆”，便是在了解高考制度、学科差异的同时清醒认知自己的现状和兴趣特长。而南菁学生的选择基础不仅仅是一年中的测试分数，更应该注重未来的无限可能，建立智力、脑力、精力的新型开发区。

而我们这些准高三的高二同学们，我们在美丽的菁园生活仅

剩最后一年。在这无比珍贵的一年中，我们是选择咬牙坚持，拼出风采，实现飞跃；还是不紧不慢，顺其自然？这需要叩问我们迈进菁园的初心。

选择实质上是一场利益的评估和发展方向的博弈。它好比是一道只有自己知晓答案的判断题。当我们手持天平的两端，不应只是迷茫的寻求帮助，而应冷静地低下头来审视、掂量。正确的选择不仅像我熟知的那样可以确定未来的方向，还可以把埋藏在过往尘埃中的缘分具象化，把陈旧的不经意的积累重新点燃，释放出新的力量。

哈姆雷特在莎士比亚笔下几近疯狂地追问世界"to be or not to be"他把生死抉择这样宏大的命题扔在世人的面前，但其实中国古代的先哲早已给出了答案。屈原和司马迁这两个在不同时代经历不同遭际而做出不同选择的伟人，却在历史的大浪淘沙下演绎了近乎殊途同归的灵魂狂舞。我们暂时不必拘泥于生死之间的抉择，却时刻在学习与休闲、放纵与约束、自由和责任、当下与未来的选项面前进退维谷。

南菁的学子们，我们作为江阴优秀高中生的代表，人生要有大格局、大境界，选择好自己的人生之路，正如习总书记在北大讲话时勉励道：追梦需要激情和理想，圆梦需要奋斗和奉献。广大青年应该在奋斗中释放青春激情、追逐青春理想，以青春之我、奋斗之我，为民族复兴铺路架桥，为祖国建设添砖加瓦。”珍惜当下选择，等待未来花开。放飞青春梦想，南菁学子理应担当！

我国旗下的演讲结束了，谢谢大家！

珍惜当下三分钟演讲稿600字5

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愀动。

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。

；

## 勿忘国耻珍惜今天手抄报篇五

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：“所有时间内的事物，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！