

最新公众演讲稿把握今天 把握今天励志 演讲稿(模板10篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。优质的演讲稿该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

公众演讲稿把握今天篇一

大家好！

时光如流水，一个又一个的“今天”在弹指间轻轻溜走了。

往事已被时间定格，悲、欢、离、合已被封锁在记忆中，无法改变。过去也似流星滑过天边一样，瞬间即逝，而那一瞬间的美丽，让我们永远记在心里。

未来又如同一个无法破解的未知数，在某个地方，有着特定值。它让我们为了破解而在今天奋勇拼搏，而一切希望又在今天的努力中诞生进而泯灭。

过去已经无法挽回了，未来又是无法预知，我们能做的就是把握好今天。

今天，我们已是初三的毕业生了，我们在初中已经混了两年，初三不能再这样了，不能再这样的虚度年华了，否则枉费我们的青春了。

今天，不管花儿的凋零与枯黄，它总会有一天收拾破败重新开放。不管我们怎么懒散与颓废，我们总会重新寻找昔日的自信与拼劲，为自己的未来而拼搏。

把握今天，我们不要幻想胜利的时刻来到身边，因为胜利也会化成泡沫，四处飞扬。我们只要认真的度过，也就问心无愧，无愧我们的青春年华了。

今天，醒来后打开天窗，清晨第一缕阳光射进来，给我们的生命增添了无限的活力。昨天所发生的喜与悲，在新的一天来临之际烟消云散了。我们要收拾好今天的心情，不要让昨天影响今天；不要再停留在昨天的悲与喜当中，要用自己好心情记下今天发生的一切。

昨天已经荒废了，未来还没到来，我们能做的就是把握好今天。

今天，我们要把思想的火花擦到最亮，给自己今天的奋斗带来灵感，让思维的泉水在脑海里流动，给今天的拼搏换来喜悦的果实。今天，我们要用辛勤的汗水激活智慧的大脑，为我们明天中考的成功而努力拼搏。

初三了，我们不能再懒惰了；初三了，我们不能再任性了；初三了，我们不能再颓废了！

初三了，我们要把握好今天了。

今天，太阳已经升起了。我们可以把握的今天已经开始了。

公众演讲稿把握今天篇二

生命是由昨天，今天和明天拼凑而成，昨天近似飘渺，明天太过虚幻，唯有今天符合真实。

昨天是舞台的背景，是点缀回忆的那一抹蓝，舒适的，欣慰的，是供你在明媚午后独自品味的清茶淡淡的余香在心中轻轻飘散，直至沉入梦里——这就是过去的今天。

明天是建筑的蓝图，是照亮心房的那一团红，热烈的，奔放的，是你在觥筹交错时仰身豪饮的烈酒，阵阵后劲点燃心中的激情在体内释放，直至消磨殆尽——这就是未来的今天。

而今天，是触手可及的面包，是吸引眼眸的那一橙，生动的，宝贵的，是你在悲痛袭来依然真是拿份美好，点点滴滴深入骨髓驱赶哀愁，给予精神上的`慰藉——这是真真切切我们所拥有的。

但，今天而是我们最易失去的，昨天属于死神，明天属于上帝，唯有今天属于我们，把握好今天，我们才拥有一个真实的自己。充分利用好每一个今天，我们才能忘记昨天的苦闷，耕种今天的希望，收获明天的果实。

俗话说得好“不为昨天遗憾，不为明天枉然，过好每一个今天。”因为明天只是个未来，昨天已成为过去。未来不知是些什么，过去的只能留作回忆，只有今天才是你真正拥有。昨天是成功的阶梯，明天是奋斗的继续。缅怀昨天，把握今天，迎接明天！

公众演讲稿把握今天篇三

你们好！

我是603班的xx[]今天，我在国旗下讲话的题目是《把握今天，展望明天》。

同学们！当你们撕下一页页日历，看着时针一圈又一圈地的转过时，你有何感想呢？在这里，我首先大声地回答你们，我会握着拳头对着镜子里的自己认真地说：要珍惜时间，要珍惜你的最佳年华！别让今天在你的不经意中偷偷溜走！别让你的理想，成为一个永远无法实现的梦想！

现在我们一起来做个计算吧。人的一生几十年的光阴，去掉

幼年，老年，生病等等，剩下的可以自由自在的年岁有多少；再去掉一天八小时的或更多的时间睡眠，实实在在的、可以利用的、还剩下多少；最后我们来预测一下我们的年寿有几何。你们能预测吗？我不能！

上天赋予我们的生命只有一次。生命是宝贵的！而生命是一分一秒的时间堆积成的。浪费了时间就等于浪费生命！

不惜寸阴于今日，必留遗憾于明天！

我们的世界、我们的祖国、我们的家乡、我们的父母、老师、长辈们，他们期待我们的成功，期待我们能建功立业，期待我们的明天更美好！向往成功的桂冠，就别空费每一天！同学们，让我们携起手来：把握今天，从我做起，从现在做起。我深信：世界将因我们的努力更美好，我们的明天一定可以展望。

谢谢大家，我的讲话完了。

公众演讲稿把握今天篇四

每个人都有梦，每个国家也都有梦。中国梦，是国家梦，是大梦；我的梦，是小梦。十三亿的小梦汇聚在一起，那就是中国梦、民族梦。

我们中华民族是一个历史悠久的民族，有着上千年的历史，在这漫漫长路上，我们有荣有辱，有失败有成功。随着祖国经济的腾飞，随着祖国的繁荣昌盛，我们的生活变得越来越美好，但不知从什么时候起，“霾”这个生僻字成了我们的常见字，PM_{2.5}成了我们每天关注的数字，各种各样的口罩成了我们的必需品，雾霾成了呼吸道头号的杀手。短短的时间里，雾霾从北到南几乎横扫了整个中国大地，没有了蓝天、没有了白云、没有了绿地，放眼望去，除了灰蒙蒙还是灰蒙蒙。

我渴望蓝色，向往在蓝天白云下自由呼吸的生活。

几十年后，我已成为了一名顶尖的环保专家，带领我的环保团队，为治理中国的环境而奋斗在祖国各地。在几十年后，太阳能、风能成了主要的能源。只要你一出门，便会有一辆电力小车在你家门口等候。你坐上小车，驰骋在高楼大厦间，望着那车窗外的美景：天空是湛蓝湛蓝的，除了洁白的云朵，没有一丝杂色；一幢幢高楼大厦直插与云霄，怎么也望不到头；马路已经全部变成了太阳能板，将阳光直接转为电能，进入每一家一户；在楼层顶、在路中央，到处都种着植物，草地绿色如茵，树木高大挺拔。没有了工业的污染，没有了汽车的尾气，更没了“雾霾”这个词语，那时的环境是改头换面、空气是无比的清新，放眼望去，除了绿色还是绿色。

可是，这一些都是梦想，若想实现，我必须从现在做起，认真学习，好好读书，使梦想变为现实。

中国梦，我的梦，强国梦！

公众演讲稿把握今天篇五

大家好！今天我的国旗下讲话题目是《珍惜时间》。

也有人把时间比作智慧，来说明时间是金钱买不来的。它还需要经过努力、拼搏、思索、创造……但，即便费了这番心思，又有谁能从魔掌中夺回时间呢？它太是飘渺！无影无形，而又漫天飘摇，世间万物只能看着它流逝，流逝，而又无可奈何。

“花开堪折直须折，莫待无花空折枝”。只有善于使用时间，才能赢得最后的胜利！

在时间的注视下，有人在努力，有人在消磨，有人迎向进取，有人自甘堕落。有人将年华虚度，有人勤恳奋发，有人满腔

热血，毕生充实，有人华发早生，无为而终。

时间有一颗明事理、辨黑白的心，有一双雪亮的眼睛。时间喜欢有志气，敢和它竞争的`人，痛恨任人摆布，随波逐流，抱着今朝有酒今朝醉的心态，不思进取的懦夫！

“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时”，愿青春之江河滚滚奔向大海，愿百花年年开不败！经历了沧海桑田的旷世巨变，我们要扬起未来的风帆，勇敢的迎向挑战，面对考验无畏风暴，劈风逐浪开辟一条属于自己的阳光大道，达到海岸边的理想天堂！

机不可失，时不再来！尽管我们欠缺很多，尽管我们并不完美，但我们风华正茂，朝气蓬勃！我们竭尽全力，信心满怀！

列宁说过：“赢得了时间就赢得了一切！”让我们都长一双透视之眼，在无形中捕捉时间，同它斗争！牢牢把握每一时刻，共同努力，共创辉煌！

谢谢大家！

公众演讲稿把握今天篇六

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

演讲稿的格式由称谓、开场白、主干、结尾等几部分组成。在学习、工作生活中，越来越多地方需要用到演讲稿，相信很多朋友都对写演讲稿感到非常苦恼吧，下面是小编为大家精心整理的大学生把握今天演讲稿，希望对大家有所帮助。

大学生把握今天演讲稿篇1

尊敬的老师，亲爱的同学们：

早上好！

望着鲜艳的五星红旗，我感慨万分！

中国共产党创始人李大钊曾说过：“我以为世界上最宝贵的是‘今’，最容易丧失的也是‘今’。因为它最容易丧失，所以更觉得它宝贵。”是啊，昨天已经过去，明天尚未到来，我们所能做的就是把握今天。

“早岁哪知世事艰”，由于我们的生活环境过于舒适，许多学生走向了生活的误区：抛开学习，追求时髦，沉迷旧梦，徘徊不前。孰不知世界上最快又最慢，最长又最短，最平凡而又最珍贵，最易忽视又最易令人后悔的是时间。古今中外，凡是为人类做出杰出贡献的人，都是从把握今天起步的。只有缺乏意志，毫无志向的人，才认为今天的事情没做完，明天还可以继续做。由于这种错误想法，许多同学把今天应做完的事一拖再拖，不知失去了多少个“今天”。宋代大学问家朱熹的一首诗：“少年易学老难成，一寸光阴不可轻。未觉池塘春早梦，阶前梧叶以秋声。”告诫我们应该把握今天，努力学习。

同学们，我们在市一中这个知识王国里，沐浴这新世纪的阳光雨露，享受着全市一流的学习环境，利用着全市一流的教学设施，接受着全市一流园丁的栽培，我们没有任何理由抛开学习而追求时髦，没有任何理由沉迷旧梦而徘徊不前。

我们伟大的祖国正发生着翻天覆地的变化，几代人的目光落在了我们身上。要想振兴五千年的中华，要想捧起一轮滚烫繁荣东方红日，就需要我们把握今天，努力学习。我们应在旭日升起时就投入到紧张的学习中去，而不是在夕阳下山时去幻想明天会出现什么奇迹。只要我们脚踏实地，持之以恒，把握好今天，美好的明天一定会属于我们。

大学生把握今天演讲稿篇2

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

董必武先生诗云：“逆水行舟用力撑，一篙松劲退千寻；古云此日足可惜，吾辈更应惜秒阴。”这首诗对于风华正茂的年青人具有非凡的启迪。

有的人向往成为大山的主峰，期望活得有高度，生活却无意间让他（她）成了巍巍群山中偏处一方的余脉。但不必为此抱憾。因为，纵然无法成就一览众山小的伟大，总还可以体现不畏风雨侵蚀的崇高。

有的人希望拥有完美的形象，企盼活得有风度，命运却给了他（她）一张普通的面孔。但不必为此伤感。因为，纵然难以第一眼就给别人留下动人的印象，总还可以在日久天长中让人看到极富内涵的人生。

有的人谈起过去，自怨自艾，总是责怪自己某年某月某日某事没有做好，总是在阴影笼罩之下，让无奈占据岁月，结果浑浑噩噩，碌碌无为，白了少年头，空留一声悲凉的长叹。

有的人喜欢幻想和设计未来，把未来编织得满天星斗，五光十色，无比璀璨，于是，日子在梦想中磋砣，机遇在沉湎中失之交臂。

未来的四季，有春和景明，也有严冬霜雪；
有绿草茵茵，也有秋风萧瑟。

费尔森说：“生活是一首唱不完的歌，我们永远不能为它按下一个休止符。”我们要自己掌握好生活的节奏，决不要陷入某种网里，不能自拔；
决不要虚度年华，浪费生命。谁的明天都应该是美好的，但谁都应直面人生，正视现实，牢牢地把握今天。

大学生把握今天演讲稿篇3

尊敬的老师，亲爱的同学们：

早上好！

不知道大家有没有过这样的经历：你正做着某些事情的时候，朋友们打算去出去走走，邀请你一起去。

在她们发出这个邀请之前，你原本的计划是，在今天把手头上的这件事完成。然而，她们的提议又让你心动了，稍作思索后，你觉得，正在做的事情也不算那么急，放一放也无妨，明天再做也一样，没什么影响。既然这样，何不和朋友们一起去放松一下，明天再继续做这件事情呢？于是，你爽快地应约，无所顾虑地和朋友一起出发，独留下那未完的事情，在风中叹息。它叹息的是，我们总是习惯把事情留给明天，习惯于把美好的希望寄托于明天。然而，明天虽然近在咫尺，却又是遥遥无期。因为，今天就是明天的影子，明天又是另一个今天。我们永远无法预知还有多少个属于我们的明天。我们有的，只是今天，只有今天是实实在在地握在手上的光阴。

今天，每个新的开始都是在今天，时间从今天开始，又是在今天过去，自然的轮转，生命的更替，一切都在今天。不要因为还有明天，就虚度了今天，因为虚度今天就是颓废自己，浪费今天就是荒废明天。珍惜今天，才能拥有明天；把握今天，才能收获明天。

所以，请珍惜每一寸光阴，把握好今天，今日事今日毕，不拖拉，不内耗。

昨天已成为历史，明天还是个未知数，可望而不可求。今天才是生活，今天才是一切，才是最后决定昨天与明天价值的关键。让我们怀着对明天的希冀和憧憬，把握今天，走好每

一步，让今天的付出，成就明天的灿烂美好！

大学生把握今天演讲稿篇4

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

昨天，已经是个过去式，明天，也将是个将来时，然而，今天是一个现在进行时。

‘今天’多么现实的一个词，但它却充满着幻想和想象，让人迷离在这奇思妙想的境界。把握今天，就是把握你的未来，为你的未来铺就一条金银透彻的黄金路。其实，我们不用想着那些所谓的事情有多么多么难以办到，只要我们好好的把握今天，把握今天的每一秒，每一分而且脚踏实地的认认真真的做这些事情，那么，那座‘金銮殿’的殿门就会向你敞开，就会有一朵浮云从你头顶飘过，它会告诉你：“加油，你是最棒的’。

人们常常说：一寸光阴，一寸金，等等珍惜时光的话。他们都是用来激励那些碌碌无为或者学无所成不懂得珍惜的人。把握今天，就是铸就你成功的基石，让你学会把握，学会珍惜，学会铸就自觉地未来。

也许，自己所选择的路上布满荆棘和坎坷，但是我们还是要走下去，不是有这么一句话么：自己选择的路，跪着也要走完。千万不要让那顽皮的光阴从你身边偷偷地溜走。

把握今天的每一秒，每一分，为自己的天空挂上一揽弯月，一道彩虹，让人忘却烦恼和惆怅。

大学生把握今天演讲稿篇5

尊敬的老师，亲爱的. 同学们：

早上好！

回首过去，我们思绪纷飞，感慨万千；
立足今日，我们胸有成竹，信心百倍；
展望未来，我们引吭高歌，一路欢笑。

昨天，永远属于过去，过去不管成功或失败，永远属于死神；
昨天，如一颗陨落的流星划过天际，来不及招呼；
昨天，如一朵朵漫天飞舞的的蒲公英，尽显其招摇之态。

回首昨天，我们问心无愧，尽管太多的苦涩融进了昨日的犁铧，
尽管太多的忧伤充斥着我们的`心灵，尽管太多的无奈写
在我们的脸上，尽管太多的精力挥洒在昨日的流程上。

有失败也会有成功，有咸淡的泪水当然也少不了甜美的微笑，
有失落才构成昨日缠绵的歌，有忧伤才会有昨日焕发的浪漫
色彩。

回首过去，我们心怀坦荡，回首过去，我们沉沦于昨日成功
时鲜花与掌声的簇拥之中；
回首过去，我们没有驻足在昨日构建的美丽梦想中；
回首过去，我们没有黯然伤神，沉沦于昨日的得与失，是与
非中；
回首过去，了解最真实的自我，看清今后的方向，选好航程，
为一个崭新的日子苦心打造。

立足今日，我们擦亮眼睛，走过昨日逝去的岁月，点燃新的
希望，放飞新的梦想，在日子的隧道中穿梭。今天，又一个
起点，又一轮朝阳，请打开你的心灵之窗，拥抱阳光！拥抱
今天吧！

；

公众演讲稿把握今天篇七

今天是元旦，我们都喜欢向前看看，对未来作一番美好的憧憬。其实，细细想来，跨世纪不过是一个时间上的概念□xx年开始那一天，日子还得这么过。所不同的，是你的心情和你投注在每一天上的热情。

我们不妨把目光从新世纪的喜悦中牵引过来，回头看看我们过去所走过的路。成功的经验和失败的教训会告诉我们：把握今天，才是迎接新世纪最务实的方式。

早上6点的起床铃打响后，此起彼伏的练声者却唤不醒压在床板上的大多数；该上课了，总有那么三五人拖拖拉拉按时不到；课堂上，老师讲得津津乐道，有的同学是睡得津津有味；自习课上本该安安静静，可有些人的窃窃私语却多半不是学习的内容。

当然这只是极个别的现象，但“少做多说”的空谈风，不能把引起我们的关注。我们总是习惯“今天无所谓，自己明天好好干”，可到了明天却总是重复着昨天的故事。

2年前我在郑州上学的时候，也是这样憧憬着明天如何好好干，而马虎着今天该做的事。课堂上，免不了小憩片刻；下课了，逛逛街溜达溜达。特别是学摄影时，我很不在乎，交完作业后总是漠不关心实际的操作训练，而是专注于自己喜欢的采访课。毕业后走上工作岗位去采访，却扛不起并不沉重的摄像机，拍出的不太清晰地画面让我恍然大悟，是没有把握好的昨天模糊了我的今天。

过去的许多个今天，不是不曾拥有时间，而是没有很好地把握。我们只是把好多好多的计划移到了明天，尔后又顺延到了明天的明天。这样，许多个“今天”在无计划状态中度过，梦想便也在“明日复明日”中变成了空想。这时，我们才会深深地后悔，后悔自己没有在过去的一个个“今天”里去完

成这些事情。

公众演讲稿把握今天篇八

敬爱的老师，亲爱的同学们：

早上好，今天我演讲的题目是《把握今天，勤奋学习》

有这样一句话——我们同在一片蓝天下，我们不能输在起跑线上。也许由于一些原因，有的人输在了起跑线上，但我们决不能再让自己输在终点。珍惜现在的每一刻，努力获取知识。那么，我们应该怎样去做呢？这里，我想向大家说说几条必不可少的学习准则。

首先，勤奋学习。勤奋可以征服一切。它使愚人变聪明，穷人成为富人。勤奋有魔幻的力量，可以产生神奇的效果。在学习上，一个勤奋的人，取得的成绩是懒惰的人的两倍。

第二点，专心致志。专心致志指一次全神贯注做一件事，在学习一门课程时，千万别想起与这些学习无关的事情，要记住一位优秀的滑雪手从不试图滑向两个不同的方向。那些时常改变学习内容的人最终将一事无成。因此，为了成功需要专心专意的学习。

最后，就是准时，准时并不是指按时到达或离开某地，更重要的是指按时行事。换句话说，就是不把今天该做的事拖到明天，学习的时候认真学习，玩乐的时候尽情玩乐。如果人人都这样做了，人人定会变得既强健又聪明。

所以，同学们，无论学什么，让我们把这四条规则铭记于心吧：勤奋用功，专心致志，坚持不懈，讲求准时。

我的演讲完毕，谢谢大家！

公众演讲稿把握今天篇九

大家好!今天我的国旗下讲话题目是《珍惜时间》。

也有人把时间比作智慧,来说明时间是金钱买不来的。它还需要经过努力、拼搏、思索、创造……但,即便费了这番心思,又有谁能从魔掌中夺回时间呢?它太是飘渺!无影无形,而又漫天飘摇,世间万物只能看着它流逝,流逝,而又无可奈何。

“花开堪折直须折,莫待无花空折枝”。只有善于使用时间,才能赢得最后的胜利!

在时间的注视下,有人在努力,有人在消磨,有人迎向进取,有人自甘堕落。有人将年华虚度,有人勤恳奋发,有人满腔热血,毕生充实,有人华发早生,无为而终。

时间有一颗明事理、辨黑白的心,有一双雪亮的眼睛。时间喜欢有志气,敢和它竞争的人,痛恨任人摆布,随波逐流,抱着今朝有酒今朝醉的心态,不思进取的懦夫!

“劝君莫惜金缕衣,劝君惜取少年时”,愿青春之江河滚滚奔向大海,愿百花年年开不败!经历了沧海桑田的旷世巨变,我们要扬起未来的风帆,勇敢的迎向挑战,面对考验无畏风暴,劈风逐浪开辟一条属于自己的阳光大道,达到海岸边的理想天堂!

机不可失,时不再来!尽管我们欠缺很多,尽管我们并不完美,但我们风华正茂,朝气蓬勃!我们竭尽全力,信心满怀!

列宁说过:“赢得了时间就赢得了一切!”让我们都长一双透视之眼,在无形中捕捉时间,同它斗争!牢牢把握每一时刻,共同努力,共创辉煌!

谢谢大家!

公众演讲稿把握今天篇十

大家好!我是xx[]非常荣幸有机会与大家交流、共勉。在这里,首先请允许我感谢关心我、爱护我的各位老师,谢谢你们!是您们用丰富的知识拓展了我生命的天空;此外,我还要感激我亲爱的爸爸妈妈,是你们给了我生命,又给了我一个温暖的家;我感觉自己非常幸运,能在这样一个团结向上的班集体学习生活,我爱你们,我可爱的同学们!

今天,我演讲的题目是《把握现在,成就未来》。

经历了升入中学后的第一次期中考试之后,我相信同学们的心情也都是各不相同的。但我想对大家说的是:仅仅的一次考试,它并不能确定一个人的未来。当成绩单发下来之后,它反映的只是我们在这一段时间的学习状况,无论好与坏,它都是已经被翻阅过去的历史。人不可能总是沉浸在同一种喜悦或悲伤中,重要的是总结经验与吸取教训:不以一时的成功而沾沾自喜;也不以一时的失利而灰心丧气。要知道,对于我们而言,最重要的不是过去,而是现在与未来。

谈到学习方法,我只能说学习无处不在:认真听好老师讲的每一堂课,认真完成每一项作业,这是学习;通过书籍和多媒体,阅读或收看各种各样的书籍、纪录影像资料等,这是学习;甚至从社会现象中了解更多实质性的问题,为人处事的方法,这也是学习。学习为的是扩大知识面,提高个人素养,而不单是为了考试而学习。说到扩大知识面,这与阅读是密不可分的:阅读诗词美文,能提高文学素养;阅读名篇小说,能提高人对事物的判断力与世界观的全面性。作为中学生的我们,还没有真正在社会的大环境下真正锻炼,对于我们而言,它是一张白纸,了解它的方法之一,就是通过多阅读一些文学巨匠的不朽之作。“一本好书可改变人的一生”这种现象是存在的,但更多的是只有获得了各种不同类型书籍的

滋养，人的一生才可能真正得以改变。

没有一帆风顺的生活，沿途的沟沟壑壑，可以选择绕道而行，也可以选择继续前进，只是，当我们再想重游旅途，或试图改变曾经因种种原因而令自己后悔的事情时却发现：每向前一步，所走过的路都会断裂一步，所谓过河拆桥，拆桥的不是任何人，而是时间，要想回到从前其实早已无路可走。就像沙漏可以计量时间，而时间不是沙漏。沙漏上层的沙子漏完了，倒过来，又是一个全新的开始；但时间不会因任何一个人停驻或倒退，它只能一直向前，一直以超越光速的速度一直向前。珍惜现在，珍惜我们所拥有的生活，珍惜每一个爱我们并甘愿为我们奉献一切的人。我们每个人都应该把握现在，不要总说“不在乎”，因为那句“不在乎”，当永远失去的时候会显得格外刺耳。虚度光阴，将是人们在一切都无法逆转时，最沉重的痛，最深刻的悔。

人生最遗憾的，莫过于轻易放弃了不该放弃的。盛世年华，我们最应珍惜的就是光阴，“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”它赐予了我们生活，赐予了我们成长的机会，同时，它也有能力赐予我们辉煌的未来，关键是我们必须首先努力，好好把握住时间。

等量交换，是对现在与未来关系的最正确公式。把握现在，成就未来，愿在座的每一位同学都不要错过耕耘的季节，以这次期中考试为动力，总结经验，吸取教训，通过踏踏实实的努力，绽放出属于自己的绚烂的生命之花！

我的演讲到此结束，谢谢大家！