

熬夜的演讲稿分钟 熬夜的演讲稿(实用8篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

熬夜的演讲稿分钟篇一

大家好！

爸爸妈妈带我和弟弟去厦门旅游一周。因为是自驾游，路途遥远，所以我们上午就出发了。没想到，一路上车辆很多，还遇上了堵车。

不知过了多久，终于到了一家高速公路服务站吃中餐。因为坐车劳累，一碗热乎乎的鸡蛋面被我吃得连汤都不剩。

下午，我们终于驶入福建境内。车子不堵了，就是隔一会儿要钻一个隧道。一路上，长长短短、弯弯曲曲的隧道真多啊！

我们就这样继续前行。第一次坐这么久的汽车，真的有点闷，好在妈妈一直给我和弟弟讲笑话、做游戏，还让我们仔细观察车外的蓝天白云、青山绿树。

于是，我们停在龙岩服务站休息，补充粮草，养精蓄锐。这时，我看到一辆好大的货车停下来，司机没有下车，看上去样子很疲倦，靠在座椅上休息。车灯还亮着，但司机叔叔似乎睡着了。

我们离开服务站，继续赶路。除了星星点点的路灯，四周一

片漆黑。我还想着那辆大货车和司机。那位货车司机是多么辛苦，寒冬里四处奔波连夜赶路。这只是我的第一次熬夜，还可以在车上玩耍、休息，而他呢？妈妈告诉我，像这样的货车司机为了生活、为了家人必须经常这样拼命工作、日夜开车。

从那一刻起，我再也不认为货车尾灯强光那么令人讨厌了，也不骂辛苦劳累的货车司机了！

熬夜的演讲稿分钟篇二

大家好！

眼睑不由自主地打架，困意像潮水般涌来。

钟又不停息地转过了一个满圆，现在上面是三根针重叠的影像：十二点整。用单手支起沉重的头颅，努力睁眼看着面前的白纸黑字，那上面张牙舞爪的几何题似乎在耀武扬威。

这是期中考试前一个星期的某天晚上，也许是为了迎接考试吧，作业明显变多，几乎每一科都有一份试卷的份量。每次写完一门科目，看钟都会发现，又做了一个多小时。

我无奈地推开数学试卷，眼睑像是抹了502强力胶般地黏上了。困意和清醒在作着斗争，但明显是清醒处于弱势的一方。眯了一会儿，我重拾起水笔，继续读着最后两道几何题。

脑海豁然清醒了许多。去洗手间沾了些凉水在脸上，神智似乎更清醒了。我回到书桌前，揉揉太阳穴，心想：一定要做出来，不然不睡觉。我开始逐字逐句分析，把每个条件都画出来，再努力和要证明的靠拢，似乎逐渐出现了一条透明的线。尽管仍不清晰，但毕竟存在了。

在淘汰了许多方法后，我的'脑海灵光一现。对，可以这么说，

我找到了解题的关键。那条线就像一个特别爱躲猫猫的小孩，现在被我抓住了，再也逃不了了。

朦胧的`视野依旧，但我的心告诉我的手去怎样写下题目的步骤。解完，站直，合卷。心里仿佛把一块大石头放下了，喜悦盈满全身。低头，再看钟，是零点四十分。

随着我走进洗手间，一直亮着的父母房间的灯也终于“啪”地熄了。等我从洗手间出来，已接近凌晨一点，自然是倒头便睡。

那是我第一次熬得这么晚，我为自己终于解出题目而高兴，但我也不会忘记，那盏一直到我完成作业才熄的灯。

熬夜的演讲稿分钟篇三

2、自己上了几天的夜班，才发现是这么难熬。

3、整个7月都在上夜班，问题是还有两个月，期待整个最难熬的夜班很快就结束。

4、护士的夜班是最难熬的，是什么让我们坚持了下来，就是那十分之一病人的微笑及那句辛苦了。

5、距离终究是个过不去的坎，没有热汤热饭吃的日子真难熬。三个夜班连上太辛苦了。

6、夜班的小伙伴的战果辉煌，一夜未眠的感觉，辛苦了，夜班忙起来确实难熬!谁上谁知道!

7、夜班真难熬，急诊更难熬，一直来病人，已经无力吐槽这悲催的职业了，但凡可以稍微尊重一下我们的工作都会觉得辛苦和付出也是值得的。

8、每次夜班都在默默计算着身体的受伤害度，难熬的夜班，两天都没能够好好缓过来，什么时候能够不用再这样子辛苦。

9、好想睡觉，又是一个难熬的夜班，还有人和我一样在值夜吗，给同样辛苦的人一个赞。

10、辛苦是辛苦，难熬是难熬，但是挺过两个夜班之后我又是一条好汉。

11、好困啊，想想我也是蛮辛苦的，刚上完两天夜班，今晚又开始了夜班的生活。

12、一个月的夜班，难熬，黑白不分，白天永远再睡觉，晚上通宵在上班!终于知道辛苦了!

13、谁能体会护士的辛苦啊，夜班难熬，没人可以理解我们，现在浑身发冷，坚持到底。

14、每当夜班就觉得是难熬的，职业的需求，我也很希望自己不用那么得辛苦，有时总想放弃，想得太多真的很累，也很希望自己能改变，不用那么得累，希望我的愿望会成真吧。

熬夜的演讲稿分钟篇四

1、夜深想念的一个人、不是给你温暖的、就是给你伤痛的。

3、半夜哭着醒来，梦到你和我们每一个人告别，说别哭，你很好只是一场梦，我不觉得你是我害怕黑夜的理由，正是因为有你我才可以大胆的向前走，永远想念，安好。

4、让我看看多少人，平安夜是一个人过的。

5、为什么习惯一个人活着这么难为什么每当深夜要借着别人的悲伤来哭泣

6、习惯一个人在深夜，听音乐流眼泪

7、有时候，莫名的心情不好，不想和任何人说话，只想一个人静静的发呆；有时候，突然觉得心情烦躁，看什么都觉得不舒服，拼命想寻找一个出口；有时候，感觉自己与世界格格不入，曾经一直坚持的东西一夜间面目全非；有时候，别人突然对你说，我觉得你变了，然后自己开始百感交集。

9、我也不知道我是真的看破了还是我已经对爱情无望我不再会那么执着的喜欢一个人，也不再会为了某个人彻夜的不睡觉，只因为不想错过他的每一条消息可能事事变迁，我不再会那么爱。但我好像又能听懂了我以前从未听懂的情歌，我会痛了，只因为一首歌，我想，我会爱了，但也不敢再爱了。

10、每当夜幕来临，我总是安静的想念一个人。想你，只是，却不敢打扰你，不打搅是我最后的温柔。有些人不会忘，由于不舍得；有些人必需要忘，因为不值得。不联系不代表不思念，没见面不等于不关心，只是把这份思念深深埋在心里。你的名字我的心事，刻在脑海里，擦不掉丢不了。

11、其实，如果是一个人在高大上的图书馆坐上一天，也是很不错的感觉，平安夜，圣诞节，虽然不是一个人过的，虽然有弟弟陪着。可是有人跟我说过，如果是过生日，没人陪你，没人送你蛋糕，没人送你你心爱的礼物，没关系，可以自己陪自己，自己给自己买蛋糕，自己买自己心爱的礼物。

12、即使深夜一个人哭泣，也不要再在别人面前哭

13、总以为我们离得很近很近，近得一个脚步就可以迈进。可是，我还是错了，一个脚步的距离是足以把你我间离的，一个人的迈进便荒唐了爱情，一个人的迈进便加醋了友谊，一个人的迈进便渐远了亲情。时光是多么的神奇，我该说什么？沉默中读懂我，寂寞中夜懂我，我什么也不想说，也没有必要说。

14、喜欢他吗不喜欢为何因他在一个人的夜里哭到失眠

15、有些痛苦注定要一个人默默承受。想到了李老师的一句话，一个人承受的痛苦与他所获得的成就成正比。想到了小四的话，我如银匠，日夜捶击敲打，只为把痛苦碾成薄如蝉翼的金饰。

17、大三的时候刚跟一个算不上女朋友的朋友分开，听了一夜的《那又如何》，一个人躲在被子里怅然若失，偷偷流泪。如今过了这些年，刚刚又听到这首歌，什么感觉都没有了，除了觉得以前太委屈自己，我也有喜欢的人，只是我不知道不打扰是不是最好的温柔。

18、如今的我回了回头发现什么都没有了我也想深夜买醉打电话给你说爱上你好累现在朋友走了你也走了就剩我一个人了他有什么好的你也曾经温柔过只是不是为了我真心酸吧我狂了很久却死在了感情二字你说过我们会永远在一起可到最后的大风大浪全都是你给我的太容易动情就活该难过伤心生活毕竟是生活。

19、在一个个漫漫长夜思念像千万只蚂蚁一样啃噬着我的身体。

20、一个人久了习惯了什么圣诞节情人节平安夜都无所谓了

22、除夕之夜，一个人过，一个人看电影，一个人喝酒，一个人傻笑。

23、去年的今天有你们在，现在我过一个人的平安夜，过了半年了你们还好吗？我好想你们啊。

24、一个人的情歌，唱响寂寞的夜晚，天空也哭跟我合唱。一个人的情歌，坐在摩天轮哼唱，不停旋转情断下一站。

熬夜的演讲稿分钟篇五

大家好!

深夜，望着爸爸依旧守在电脑前，移动着鼠标，不顾一切地为我工作、赚钱，原来，有种爱，叫默默滋润!

爸爸是一名技术部经理，几乎一周只有周六与周日在家，每次，我总是盼望着他快点回来，听他这么一问，我害羞地送上了一个笑靥，抢了爸爸的公文包，二话不说，冲上了楼梯。

“乖女儿，我来吧!”爸爸似乎很心疼，“不!”我装出一副顽固的态度，但心里酸溜溜的，我继续往上爬，可爸爸沉重的公文包却渐渐耗尽了我的体力，我咬了咬牙，拼尽全力地爬到了三楼，可离咱家还有两楼啊!我望了望爸爸又看了看目的地，继续向前冲，双腿像灌了铅一般，手臂也变得麻木不堪，心想:最后一楼，加油啊!

五楼终于到了，我打开门想好好睡一觉，可想到爸爸一定很累很渴，于是递上了一块湿毛巾和爸爸最喜欢喝的可口可乐，爸爸显然很纳闷，却惊喜地接受了。

熬夜的演讲稿分钟篇六

- 1、我以为只要我认真的喜欢一个人，对一个人好就可以打动人，到最后，我只打动了我自己。
- 2、熬到天亮也等不来清晨的粥。
- 3、飞逝的是时光，遗忘的是过往，留下的是心伤，刻骨的是散场。
- 4、这个世界就这么不完美，你想得到些什么就不得不失去些什么。

- 5、疼吗?疼也不要说，有事自己扛着，别人不是你，不会懂你。
- 6、爱不爱都可以，怎样我都随你。
- 7、我是东海龙王的侄女儿敖夜。
- 8、你为什么要来，不管我介不介意；你为什么又要走，不管我愿不愿意。
- 9、勤勤恳恳护肤，孜孜不倦熬夜。
- 10、太久没见的人，会慢慢的，连想念也没有。
- 11、你说世间什么最难熬，徒手摘星还是爱而不得？
- 12、最近总熬夜肝不好，大家能叫我小心肝吗？
- 13、一个是华丽短暂的梦，一个是残酷漫长的现实。
- 14、平平无奇熬夜小天才。
- 15、分不清东西南北，只知道你在远方。
- 16、以前，我想和你分享我的所有秘密，但此刻，你成了我心底的秘密。
- 17、熬夜和头发，我都想拥有。
- 18、原来为情所困的人都不困。
- 19、我以为捂着心脏它就不会疼，我以为捂着眼睛它就不会流泪。
- 20、隔着眼泪看世界，仿佛整个世界都在哭。

- 21、我在熬夜，熟了叫你。
- 22、一个人，时间久了，就懒得去两个人了。
- 23、用最贵的眼霜，熬最晚的夜。
- 24、感情就是这样，你伤了别人，无论有意无意，就总会有一个人来伤你。
- 25、把所有不确定的人归还于人海。
- 26、我的心里住着一个人，是一个永远都不能和他在一起的人。
- 27、陪你走完这段路，我也成为了你的路。
- 28、我跟你说着晚安，自己却在熬夜。
- 29、藏在心底的话并不是故意要去隐瞒，只是并不是所有的疼痛都可以呐喊。
- 30、有时候回忆过去，唯有淡然一笑，此生若得幸福安稳，谁愿颠沛流离。
- 31、白天醒不来，晚上睡不着。
- 32、花不会因为你的疏离，来年不再盛开；人却会因为你的错过，转身为陌路。
- 33、该走的人迟早会走，与其费力勒紧手里的线，不如等风来的时候就放手，我们不能总为不值得的人流太多眼泪。
- 34、月亮不睡我不睡，我是秃头小宝贝。
- 35、难过的时候，就把自己当成另一个人，当初怎么安慰别

人，现在就怎么安慰自己。

36、想你的时候有点幸福，幸福的有点难过。

37、不是我爱熬夜，是这黑夜需要我这么璀璨的星。

38、距离之所以可怕，因为根本不知道对方是把你想念还是把你忘记。

39、我在快乐这两个字都不知道怎么写的年纪最快乐。

40、从念念不忘到不起一丝波澜，这难熬的日子你怎么会了解。

41、月亮一直不肯关灯。

42、一个人怕孤独，两个人怕寂寞，原来爱比烟花更寂寞。

43、有些事，只能一个人做。有些关，只能一个人过。有些路啊，只能一个人走。

44、有时候，不小心知道了一些事，才发现自己所在乎的事是那么可笑。

45、熬夜真的很伤身，所以我建议你通宵。

46、月亮溺死在爱河，星星得不到爱火。

47、天天熬夜，偿命百岁。

48、我对每一段感情都想着天长地久，可是，它回馈给我的，只有曾经拥有。

49、我在中国却有着外国的时差。

50、只有在熬夜的时候，在全世界漆黑得只剩下一盏台灯一部手机的时候，这个世界才肯对我施以温柔。

51、我们终究把别人安抚的太好，轮到自我时就失了分寸。

52、夜和你都在熬我。

53、我是个被薙了毛的绵羊，我失绵了。

54、不能放下就继续喜欢吧，至少这样心里不会空荡荡。

55、我是熬拜的弟弟熬夜。

56□ xx你喜欢的人那么优秀，你怎么甘心懒惰。

57、那么拜托你看看月亮，这时候我在想你的。

58、习惯了，是个很心酸的词，可以代替所有一言难尽。

59、我只是想睡前想你一下，没想到，太想你了。

60、熬夜一时爽，一直熬夜一直爽。

61、我上辈子一定是个路灯，通宵的那种。

62、你不睡我不睡你看咋俩配不配。

63、我过得很难过，忙碌里还有失落。

64、原来感情只要破碎过一次，就真的再也经不起折腾了。

65、舍不得放手，却又不想别人拥有。

66、我还是想不懂，为何时光要让我们遇见爱上了却不能在一起的人。

- 67、陪你熬完煲剧的夜，等到星星都熄灭。
- 68、我相信会有人来爱我的所有，包括我的不温柔。
- 69、青春都是如此，带着疼痛却又义无反顾。
- 70、最深的夜，最适合去回望来时的路。
- 71、请你看月亮。
- 72、不知道你们混的是什麼圈，我混的黑眼圈。
- 73、本想等你的晚安，结果一不小心，天亮了。
- 74、与其被动失眠，不如主动熬夜。
- 75、熬夜成自然了，我又通了个宵没睡！
- 76、维持关系很难，我有点烦。
- 77、最近总熬夜肝不好，大家能叫我小心肝吗？
- 78、不是每个道别都可以好好准备，会痛的往往都曾让你措手不及。
- 79、再这样失眠下去我就搬去月亮那里住。
- 80、失去比得不到更可怕，因为它多了一个过程叫曾经。
- 81、每个人都有一次被原谅的机会，不是吗？可你却不愿意给我这个机会。
- 82、我晚睡，你早睡，我俩早晚一起睡。
- 83、你厌烦了期待，我埋葬了等待。

- 84、别熬夜玩手机，对手机不好。
- 85、未解之谜：为啥不困。
- 86、道理我都懂，但是能安慰我的不是道理。
- 87、勉强笑着，只有自己知道有多累。
- 88、余生，我自己一人潇洒走。从此，再不信世间有所谓白头。
- 89、为情所困的人都不困。
- 90、与你在尘世里相遇，如雨后吹来温暖的风。
- 91、什么都在退步，只有熬夜在进步。
- 92、如果我转过身，就不会有人看见我的眼泪吧？
- 93、感受过吗？因为看到一句话，心一下子疼的从头到脚如触电一样。
- 94、不睡觉的小朋友会被月亮拉去罚站。
- 95、多年以后你和她深情似海，会不会想到曾经你欠我一个未来。
- 96、不是又想起了我一直都在难过啊反反复复
- 97、我不知道该说什么，我只是突然在这一刻很想你。
- 98、灯给黑夜烫了个洞。
- 99、不好意思，我没有熬夜，我就是眼影画倒了。

100、有心者有所累，无心者无所谓。

101、雾散，梦醒，我最后望见真实，那是千帆过尽的寂寞。

102、我热情有限，你把握好时间。

103、要是晚上有早上那么困就好了。

104、会有那么一天，我会放下所有的执着和不舍，然后过自己的生活。

105、有些人闹着闹着就近了，有些人笑着笑着就远了。

106、熬夜不是出于苦工，而是为了追寻自由的滋味。

107、为什么晚上的手机比早上的手机好玩。

108、从未顾忌我的感受，又怎会知道我多难受。

109、想出新办法的人在他的办法没有成功以前，人家总说他是异想天开。

110、最简单的教养，就是适当地回避别人的难堪。

熬夜的演讲稿分钟篇七

2、熬夜到清晨，忽然想对窗外大声呼喊，让未完成的梦想，带我翱翔。

3、别经常熬夜，对身体不好，注意身体

4、承诺常常很像蝴蝶，美丽的飞盘旋然后不见

5、没有你的日子就像一本没有书页的书。

6、每天晚上，都有多少个跟我一样，熬夜，不睡觉，在等某人的回复

7、你是要一个按时催你睡觉，还是愿意陪你熬夜的人。

8、其实我不想熬夜，熬夜会变老，但是你喜欢熬夜，我要陪你。

9、亲爱的夜猫子，你不要整天熬夜，无论你的眼圈多黑，你也成不了国宝。

10、世界上最温暖的一句话就是晚安

11、谁是谁的劫，谁又是谁的救赎

12、晚安是这个世界上最大的谎话

13、我熬夜，我心疼，我流泪，我喊累，我想你，也就只有我自己知道。

14、我熬夜我心疼我流泪我喊累我想也只有我一个人知道

15、我很久没有熬夜了，我经不起空虚的折磨了。睡觉是最好的安慰。

16、我渐渐养成了熬夜的习惯，可惜却没人来告诉我熬夜对身体不好

17、我们总是叫别人不要熬夜，对身体不好，却忘了自己每晚都睡得很晚。

18、我怕我抓不住你，留下我一个人孤独。

19、我希望有那么一个人、上学时催我睡觉，放假时陪我熬夜。

20、我喜欢听你说爱我，我喜欢每晚打电话对我说晚安。因为这样就足够了。

21、我也不喜欢熬夜，我只想喜欢的人告诉我，早点休息和晚安。

22、习惯对人说熬夜不好的人总是忽略了其实自己经常熬夜。

23、一个人熬夜，想一个人更换旧爱新欢就在一瞬间

24、有些事，我不说，我不问，不代表我不在乎。

熬夜的演讲稿分钟篇八

大家好！

一天，大表妹说来我家住，我开心极了，这是她懂事以来，第一次提出要来。

我们吃过晚饭，就到我房间里不出来了，在她家就商量好，晚上怎么玩的快乐。她和同学聊了会，我们的计划就开始。拿起我的手机，商量看什么电视，过会，妈妈进来，笑的说，我以为你们在写作业呢，我笑笑。

我们后来还看一个电影，不久，我手机没电，又玩她手机，等我去卫生间时，看看表，十点啦，平常我都睡着了。关灯后，大表妹还睡不着，说听歌吧，我同意，大表妹说，咱们不会听着听着睡着，我说，千万别这样。等爸爸卧室关灯，我们不但没睡，又开灯，大表妹又玩起手机，我有些困，大表妹看出说，你要困了，就睡吧，我忍了会，陪她一起看手机。

不知不觉，我睡着，天亮了，我迷迷糊糊的说，天亮了，睁开眼发现大表妹睡着了。我没打扰她，拿起作文书看起来。

她和弟弟醒后，我煮方便面，弟弟学吉他课走了，我催大表妹写作业，好久，她才写。中午，妈妈烙饼，大表妹说起，凌晨，她睡不着，自己起来看看表，三点，还没睡着肚子还有点饿，我张着嘴，惊讶的望着她，大表妹在我家那么晚还没睡着，我说她真能熬。妈妈说，那你怎么不叫醒我，箱子里还有牛奶，她笑了笑。

吃午饭时，爸爸说起，昨晚是谁房间灯很晚还没关，大表妹说，我。我问她，下次还来不，大表妹说，不来了，在你家睡不着。