

2023年熬夜演讲稿分钟(通用5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。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

熬夜演讲稿分钟篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我躺在床上，辗转反侧，望着窗外，数着数不完的星星，每一颗星星都那么闪耀，那么迷人，那么独特，无数的星星点缀着这广阔的夜空。

静静的望着明月，月光悄悄的抚摸着我的脸颊，我顿时回忆起了童年。小时候，妈妈常常背着我去上学，一路上欢声笑语，引来不少羡慕的眼光。冬天，妈妈骑着电动车送我上学，每到学校时，我都会看见妈妈的手被寒风吹的又红又肿，像猪蹄一样，我看在眼里痛在心里。

这时，又回想起了我与爸爸的时光。那是我很听话，我和爸爸很合得来，和他之间没有什么代沟，也很少吵架。在每次过生日的时候，老爸都会买一个大大的蛋糕，很多的零食，还会有一份精美的礼物给我，或者带我去游乐园潇洒一回。想想那段美好的时光，我都会觉得很开心，甚至很满足，很谢谢爸爸。

想着想着，我的眼泪就流了下来，想想自己原来是那么的幸福，但有时候却也是孤单、难过的。现在，爸爸妈妈都在为我和弟弟的将来而奋斗，打拼事业。他们都在远方，而我却

留在了家乡读住宿学校。不过，我不怪他们，我能理解他们，但我多么希望能出一份力来帮助爸爸妈妈，可是我还没那个能力。每每听到父母在电话里的声音，我心中的苦都消失了，换来了喜悦和开心，他们也很开心。也许会想我而伤心，但他们却都不会表现出来，不让我知道他们现在的生活。其实我都知道，所以我现在会好好努力的学习，将来为爸爸妈妈减少一份负担。

渐渐的，快到子时了，可我依然睡不着，一闭上眼睛，满脑子都是父母的影子。想到这里，我的眼泪就又流出来了。我用被子遮住头，强忍着哭泣声，泪水从鼻梁顺着鼻尖落入嘴巴，咸咸的，冷冷的，心里难受的很。我触摸着枕头，湿了一大片。我想，我这一晚上应该都睡不着了吧。眼泪一直流着不停，心里一直都是冷冷的。

熬夜演讲稿分钟篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

呼！寒假来啦！这是我们班每个人都期盼的一件事。因为寒假里，有一个中国最传统的节日——春节。很多人都喜欢过春节，尤其是除夕夜，不仅可以玩得疯狂，还可以得压岁钱。我第一次熬夜就是发生在我9岁、四年级的一个寒假里。

这天，正是一年中最热闹、家里人都团圆的一天——春节。这天也是我最开心的一天。

啪啪啪……鞭炮声响起了，我们正围坐在一张大圆桌上，祭完祖宗后，我们便吃上了这一顿丰盛的年夜饭。这顿饭足足吃了一个小时，因为都是大锅，所以菜都不容易凉。因为这是年夜饭，所以吃这么久，才是最有意义的。

吃完年夜饭后，大约就到了八点多钟，我的第一次熬夜就正式开始了。

八点半的时候，我和村子里的伙伴一起观赏烟花，我们又放起了爆竹，将爆竹插在雪地里，随着“啪”地响亮一声，雪花四处飘散，有的都溅到我们身上来了，这种场面别提有多壮观了。就放烟花、爆竹，我们都玩了个把小时。

十点钟的时候。我和伙伴们都玩累了，我们就跑到火炉边跟着大人们一起烤火聊天了。他们大人聊的什么我们根本不懂，坐在那里闲得无聊，于是我就跑回去拿了跳跳棋来玩。就这样玩跳跳棋玩了差不多快两个小时，玩的都犯困了，正在这时，一股香味从我们鼻子前飘过去，“吃饺子咯”奶奶正端着几碗饺子边走边说着，原来奶奶已经为我们准备好夜宵了。我们吃饺子又吃了半个多钟头。

差不多快一点的时候，我两只眼睛实在是支持不住了，眼皮都快要宣告打烊了。就在这时，不知谁大叫一声，“放烟花咯”这下把我从梦里拉了出来，瞬间精神百倍，两眼放光。说到放烟花，放爆竹，那可是我的最爱。

到了两点钟，我们实在是太无聊了，只好玩点游戏消磨时间。我把军棋都搬出来玩了，没想到玩军棋，我还是一个高手，他们都下不过我。就这样过了个把小时。

终于三点多了，我怀疑我的黑眼圈都出来了。终于要派红包了，家人们都拿着红包分给我和哥哥组组们。红包刚分完，就有人提出来玩斗地主，我也双手赞成，因为有资本了嘛，就这样玩到了天亮。

熬夜演讲稿分钟篇三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

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。

不知不觉天黑了下來，为了安全行车，爸爸将车速放慢。但令人烦恼的是，不时有大卡车从旁边快速通过，卡车尾灯照来一道强光，我和弟弟蒙眬的睡眼被光刺得发晕。爸爸更加生气，因为强光干扰了他开车的视线。人困车乏，我们都为开车的爸爸捏一把汗。妈妈连忙说：“安全第一，还是先到服务站休息一下。”

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！

熬夜演讲稿分钟篇四

随着现代电子信息技术的高速发展，以及紧张快速的生活节奏，各种各样的大型游戏和短视频软件进入了人们的生活。很多人都面临着长期熬夜，睡眠不足的情况。许多人对此并没有太深入的认识，觉得晚睡一点影响并不是很大。然而，正是因为这样，才导致我们身体素质渐渐低下，健康得不到保证。

其实，睡眠是人体最好恢复阶段，各个脏器、系统和神经等都要在睡眠时间内得到合理恢复，从而保证第二天能有足够的体力和精力。自然，熬夜的危害就此能体现出来。

首先，就是有关皮肤问题。熬夜会直接伤害到皮肤，因为皮肤在晚上十点到凌晨两点这段时间之后会进行修复保养，但如果熬夜的话，就会影响到神经系统的循环，长期如此，就会出现皮肤干燥、缺乏光泽。而且内分泌失调还会导致痘痘跟黑头滋生，因此对肌肤的伤害是最为直接的。所以说，脸上的青春痘跟熬夜又很大关系。

还有的就是视力问题。作业多、工作多，过度用手机、电脑，睡眠时间太少。出现长时间用眼，感光色素不断被消耗，同时在不断合成，但用眼过度就会打破了这个平衡，出现视现模糊、疲劳等现象，导致视力下降，还容易诱发各种眼疾。

最后就是免疫力的问题了。长期熬夜会使生理周期被破坏，导致机体抵抗力下降。最常见的表现是：疲劳、无精打采、精神萎靡不振，从而导致抵抗力弱、过度疲劳的等等状态产生，就会导致疾病上身。

所以，我建议大家睡眠要合理安排。

睡眠最重要不在于多少，而在于何时睡着，健康睡眠在6-7小时最好。睡多或睡少都对身体不好。

熬夜对人体伤害很大，能不熬就不熬。

合理安排睡眠时间，享受健康生活。

熬夜演讲稿分钟篇五

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

吃饭，是我的喜爱，睡觉，是我的最爱。每天，吃了晚饭就写作业，写完作业就是睡觉了，想睡个安稳觉可没那么容易，每天晚上睡觉不是楼下狼狗嚎叫，就是小孩号嚎大哭，更可恶的是在晏老师家里搞全托的小弟弟还打呼噜，而且还打得很大，每天晚上就这些声音把我折磨得痛不欲生，睡不着觉，“惨啊！”，今晚我又熬夜了。

这天，像往常一样，写完作业要睡觉了，我飞快地搞完洗漱躺在床上，等待梦神带领我走进那美丽的梦乡世界，这时，晏老师说：“为了提高你们的作文水平，从今天开始睡觉之前都要读作文。”读作文的竟然是那声音洪亮的王雨琪，我们又全部起来听王雨琪啰嗦了，半小时过去了，终于读完了，可以睡觉了。又过了几分钟，那小弟弟又打起呼噜来大大的呼噜声在我们的耳边此起彼伏，幸好我们有绝招，先把小弟弟的枕头抢了，用被子把头给盖住，就ok了！

这样能够让他一段时间不打呼噜，我和其余六年级的学生们终于可以睡觉了，就在我们进入梦乡的时候，女生寝室传来嘻嘻的笑声，还夹杂着说话声音，我们去报告晏老师，老师把她们通通拿出来罚站。我想我让你们打扰我们睡觉，这就是你们应得的惩罚！

我们又准备睡觉了，可楼下又传来小孩的哭声，这小孩一边哭，一旁的猫猫也附和着，那真叫完美组合呀！一会儿，一个大人把小孩带回去了，原来是那小孩追猫猫时，迷了路，才哭的。这时时间也指到了十点，不叫了，不哭了，不吵了，终于可以睡觉了。

吵闹声，哭声，叫声，嘻嘻声，我相信总有一天我会把你们一一对付好的。