

2023年享受当下演讲稿(精选10篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

享受当下演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

“活在当下”是一句佛语，就是要把眼前的事的做好，把关注的焦点集中在周围的人、事、物上面，全心全意去接纳、品尝、投入和体验这一切。

生活不会让你事事如意，然而它们有时并不影响你快乐幸福地生活。只要你换一个思路看待同样的问题就行了。抱怨只能使你肩上的包袱更加沉重，当你把这个包袱从肩上卸下时，你才会发现生活中原来有那么多被自己忽略掉的美好。其实，生活本身就是最大的幸福。抱怨不能改变什么，只有改变自己，才会赢得别人的赞赏。鲜花有绚丽的色彩，但容易凋谢。小草虽然没有绚丽的色彩，却拥有顽强的生命力，与其抱怨，不如换个角度想想，改变一下自我，去积极地直面现实，享受生活，迎接挑战，这样你的人生才会绚丽多彩。

我们要学会享受生活。我们要认认真真的对待生活中的每一个时刻，每一个细节，咀嚼它，消化它，不能视而不见，充耳不闻，以至于活了一辈子，却找不到什么时刻是属于自己

的，活得既没有乐趣，也没有自我。不要失去自己，一定在生活中给自己留出一块小天地，从繁忙中为自己挤出一些时间来，读读书，打打球，爬爬山，钓钓鱼，躺在草坪上看看蓝天，听听鸟叫，闻闻花草的香气，什么都不要想，什么都不要做，使紧张的神经得以松弛，重新感觉活着是怎么一回事。

闲暇的时候，我经常思考一个问题：“我幸福吗？”，答案是肯定的。工资基本够花，身体还算健康，孩子品学兼优，夫妻感情和睦，家有父母温暖。我知足了！我们要把注意力多放在所有美好的事物上，并咀嚼它、珍视它。我们每个人都要学会珍惜，因为时间不允许我们从头再来。当你拥有的时候不懂得珍惜，当你失去的时候才知道它的宝贵。学会珍惜，好好侍奉我们的父母双亲；学会珍惜，多陪陪爱人、孩子；学会珍惜，善待我们的朋友、同事。珍惜生命，珍惜今天！

古希腊学者库里希坡斯曾说：“过去与未来并不是‘存在’的东西，而是‘存在过’和‘可能存在’的东西。唯一‘存在’的是现在。”“活在当下”，用心去体会，在繁琐的生活与工作中，经过一番心态调整，你也能体会到快乐。

当然，“活在当下”所倡导的并不是“今朝有酒今朝醉，明日无酒明日忧”这种挥霍青春、透支未来的享乐主义思想，而是让我们不被过去未来所束缚，把握当下的快乐，把握今天的机遇，并用及时的行动来实现自己的理想和信念。

昨日已成历史，明日尚未可知，只有今天才是我们唯一可以把握、可以改变、可以用来超越对手、超越自己的一天，只有“现在”才是上天赐予我们最好的礼物。世上有很多事无法提前，也无法回到过去，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。希望我们每个人都能做自己想做的事，认真地活在当下，充分地去享受生活，去体验生命中的每一分每一秒。请大家记住：快乐就在当下，幸福就在我们周围！

最后我想用大家熟悉的一首歌做为结尾：

后来，我总算学会了如何去爱。可惜你早已远去，消失在人海。后来终于在眼泪中明白，有些人一旦错过就不再。

真的，有些人，有些事，一旦错过就不再。朋友们，你说是吗？

享受当下演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我常常羡慕陶渊明‘采菊东篱下，悠然见南山’的惬意。我亦常常沉醉于桃花源这一飘渺而有朦胧的梦幻中。历代的文人墨客都怀揣一颗恬静、淡泊、寂寞之心。他们淡然，顾隐世退居；他们心无杂念，故谪居山市而不畏凄清。他们是高傲着生活的，他们豁达，他们开朗，他们‘出淤泥而不染，濯清涟而不妖’。我佩仰这种豪迈。

是时间的过错，将古代与近代拉开了距离，我渴望，我渴望若我活在古代该有多好。我想所有的功名利禄，高官厚禄都与我无关，我愿协一友人独处山林。那是一份恬静，那是一份豁达，或许那更是一份解脱。独处山林，并不是一种折磨，它可以使你享受生活，与虫鸟为乐，和自然结友，不必整日忧心重重的担忧自己的身世。

之所以说是时间的差错，是因为现代人与古代人之间存在着一种差异，在古代，隐世退居，那叫清高；而在如今，隐世退居？多数人都会发出唏嘘之声，是啊，你玩什么桀骜不驯，转什么高傲啊，他们只会认为你是装的。而事实并非如此，隐世退居并不是在装什么高傲，而是有时真的厌倦了这个世界的名利与喧嚣，而是真的想保持一颗淡泊之心。我所说的

隐世退居是不夹杂任何一点矫揉造作的！

远离世俗，真的是一种精神上的享受。我常常很安静，因为我想保持一颗淡然之心、

我常常望着天空发呆，我在思考‘生’到底是怎么个意义，最后，我恍然大悟，生命的历程不过是在介于天堂与地狱之间逗留了一会而已。但，此逗留非逗留。人生一世，你要掌握游戏规则，才能才能玩控你的生命这场游戏，才能处于不败之地。所以，在这个高速的竞争中，隐世退居？开玩笑的吧。现代文明人多会说你是在逃避亦或不敢面对现实等一些诸如此类的话。故，活着，还是要奋斗的好。

享受当下演讲稿篇三

尊敬的老师们，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。

有一个犯人进了监狱，它的一位朋友在探望他的时候，递给他一张纸条：“平日都忙，你现在终于获得了学好一门外语的上好机会。”几年后，他刑满释放，给他那位朋友打电话，说：“嘿！我出来了。”他的朋友说：“外语学习了吗？”他说：“我带出一部60万字的译稿，准备出版。”

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。

享受当下演讲稿篇四

我认为人的. 一生应该只有一天，那就是今天——许多个有限

的今天！

于丹在《庄子心得》里曾经这样写道：孔子给我们揭示的都是一种温暖的情怀和一种朴素的价值，就是“活在当下”。初见这个词，只有一种朦胧之感，并无法真切地去感知它深厚的内涵。也许只有在某个特定的时候，某个特定的词语才会散发出它独特的光芒。也只有在这难忘的高二生活即将结束的时刻，我才能真正揣摩到“活在当下”这一词所寄予的一丝超然淡泊的情思。

人从出生起，就踏上了永远的征程，直到死亡的尽头。无论乐意与否，人生的长河就一直永恒地流个不停，无论是逆境拼搏，还是安于现状或是犹豫徘徊，都阻挡不了生命之河的流失。所不同的是拼搏的人生会更加精彩，显得长久而有意义，安于现状或犹豫徘徊的会被冲着走，于茫然中失去青春，坐叹别人的美丽，空慕别人的辉煌！

其实，在人的一生中，人本身能自主的时间真是少之又少。孩提时少不更事，只能傻傻地等着长大；稍大一些就要进入学习阶段；老了又力不从心啦，做不成什么了；再除去必要和不必要的休息和睡眠，可利用的时间真正是少得可怜！

人都不是生而知之的，从懂事起，就必须不断进取，积攒生存的本钱，也就从此时开始，人的分别也就开始有了；成年后是拉大距离的日子，有人奋进得意，有人踌躇徘徊，有人沮丧颓废，因而有人前途金光闪闪，有人的面前却一片黑暗，然而金光闪闪的也不一定就一帆风顺，一片黑暗的也不一定没有出口，那就要看各人的努力和机遇了。

人的一生总像波浪一样的起伏不定，其中的坎坎坷坷是谁都无法逃避的，除了要把握准航向之外，就是要坚持不懈了；坚持应该是最最简单的成功秘诀，这样成功就会时常眷顾你。因而有的人真的就是一生春风得意，有的人也可能稍不注意就翻了船陷入绝境，有人则会冲出黑暗走向黎明，选一条正

确的路走出人生的舒畅和幸福。

其实，成长更是一场丰盛的晚宴，它教会了我们如何坚强，如何乐观，更在我们每个人的心上不知不觉间刻下了成熟的烙印。成熟是一道明亮而不刺眼的光辉，是一曲圆熟而不腻耳的音响，一种不需要别人观察的从容。它让我们在逆境中越挫越勇，让我们在成功时依旧心定坦然。

最后，无论成败得失，也无论是得意沮丧，统统都得进入力不从心的老年，只不过有人安享，有人苦熬。

感谢，感谢，太多的感谢，凝聚成一颗充满感恩的心。回顾往昔，展望未来，我们更应该感恩于今天。伶人不得不在别人的故事里，流着自己的泪，但我们一定不能够在今天的盆景里移植明天的芬芳。人必须现实，人不得不现实，不得不学会面对。在生活中应始终秉承一种“淡泊明志，宁静致远”的气度；在物欲横流、追名逐利的世界里应保持一种“不以物喜，不以己悲”的胸怀。

也许，你现在正活在幻想中，深深陶醉；也许，你现在正悠闲地听着音乐，玩着游戏，怡然自乐；也许，你现在正和同学夸夸其谈……也许你现在处于一个轻松愉悦的氛围，然而那只是你选择“活在当下”的状态，享受着自己的每一次呼吸。

“活在当下”是中国人乐天知命的传统想法。然而，当我们面当死亡，还可以活在当下吗？我们可以选择活在过去和未来，也可选择活在当下。“当下”，是我们其中一种选择。

我常常羡慕陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”的惬意；也佩服屈原将抱负和梦想寄托于现下，创出了脍炙人口的《离骚》绝唱；更仰慕武帝将豪迈和大度寄情于当下，赢得了一番太平盛世。活在当下，才会活出完美历代的文人墨客都怀揣一颗恬静、淡泊、寂寞之心。他们淡然，顾隐世退居，他们豁达，他们开朗。生活在自己给自己制造的快乐中，享受着此刻的

幽静，他们想要的只不过是生活最基本的安定和平状态而已。

武则天，这个中国史上唯一的女皇帝，她之所以拥有了改变国家的权力，是因为她有改变自己的创新能力。曾经，她不过是一个徒有美貌毫无才学的才人，失宠却让她懂得了“以才侍君者长，以色侍君者短”这个道理，她努力地改变自己，从一个平凡女子变成一位学者，打破了历代君王只为男性的惯例，从一位学者变成一代君王。她成功，因为她有越人的胆识，更因为她有改变自己的决心和敢于创新的精神。

现代画家梵高的《星空》是一幅闻名世界的巨作。但是却是他住在精神病院时创作的一幅作品。画面冷色调为底，张狂的星云如同恶魔的双眼，凌乱线条组成诡异的星空。当时没有一个人理解他的意图，只当他是精神病发作的一时宣泄而已。可是院长却在这幅如今的世界名画前徘徊很久，他说：“这是梵高又一次创作的巅峰。”同样的一幅画为什么会有截然不同的两种态度，不一样的眼光注定会产生不一样的效果。正是院长这种“创新”的眼光才看到了梵高作品的真正价值！

我们需要眼睛，因为眼睛能让我们脱离黑暗看到阳光；我们也需要眼光，因为眼光能让我们看到眼睛看不到的东西。人要立足于世，就要用不一样的眼光去创新。

生活需要我们有“活在当下”的洒脱，更需要敢于创新的勇气。

享受当下演讲稿篇五

大家好！

小时候，我的想法发很多，当医生，当科学家，当明星……基本上是地球人做的都想过了，当然都是些正当职业。当然有些不是人做的，譬如打小怪兽，但我不是奥特曼。

渐渐长大了，发现很多想法离自己越来越远了，自己与身边的人差距也越来越大，越来越为了自己是谁，从来哪里来，又要到什么地方去而感到迷惑。

带着这些疑惑我来到了大学，在这个全新的环境中，充满了形形色色的东西。开始感到好奇，而后渐渐也麻木了，我发现我没有了中学时期的热情和目标。为什么活着这样的问题一遍又一遍地浮现在我脑中。为中华之崛起而读书？说真的，我没有那么伟大。为了父母，还是为了社会？始终没有确切的答案。

前几天看到一份报道，是关于一位小伙子，相信大家也不会陌生，他叫刘伟。他16岁学习打字，19岁学习钢琴，一年后就达到相当于用手弹钢琴的专业7级水平；22岁挑战吉尼斯纪录，一分钟打出223个字母，成为世界上用脚打字最快的人；23岁他登上了维也纳金色大厅舞台，让世界见证了这位中国男孩的奇迹。他在领奖台上讲过，我的人生只有两条路，要么赶紧死，要么精彩活着。

刘伟确实震撼了我。死，暂时还不想。那只能活着，那我就选择精彩地活着。比起刘伟，我的条件多好，别人都说双手创未来，没有手的他，用双脚都能开创出未来，更何况我还有双手。

其实我们总是为了不可预知的未来而迷茫，追悔已成历史的昨日，却忽视了当下。我们一次次在眼前跌倒，往往不是因为障碍太过于强大而难以战胜，只是我们没有把目光收回当下。

活在当下，就是珍惜现在所有的，开创出属于自己的未来。

为了谁？现在我估计有了答案了。

享受当下演讲稿篇六

尊敬的评委、同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是——“珍惜现在，快乐生活”。

十年前，我还是一个天天被妈妈喊着赶紧吃饭的小丫头，十年后，我已成为了一个寒暑假都在外打工很少陪伴家人的女儿；十年前，我还是一个天天只知道玩耍，听老师话的小学生，十年后，我已成为了一个时常思索人生努力为将来充电的大学生；十年前，我还是一个无忧无虑、天真单纯的孩子，十年后，我已成为了一个惦念家人，珍惜朋友，想要主宰自己生活的青年。我心中的十年，有太多太多的回忆，充满酸甜苦辣，但此时此刻，我最想告诉大家的是——珍惜现在，快乐生活！

初中高中的时候，我曾经一心一意地学习，曾经获得了许许多多的荣誉，也曾经名落孙山，曾经感到终日拼搏的艰辛。但我从未后悔过，因为我知道那一切都是我的财富，奋斗也罢，松懈也好，我从中都收获了经验，吸取了教训，最重要的是我一直憧憬着未来，向着心中的梦想一路前行！

朋友，再怎么眷恋过去我们也回不到过去，梦想未来的关键是珍惜现在，况且我们过去梦想的和未来眷恋的不正是——现在吗？人生没有彩排，更不能重来，所以我们要珍惜现在的朋友，珍惜现在的自己，珍惜当下的每一分钟，把每一秒都过得充满意义并乐趣无穷。总之，我们要珍惜现在的拥有，快乐的享受生活！

朋友们，在人生的道路上，无论迎面而来的是前途的迷茫，失败的打击，还是一路的鲜花与掌声，让我们沿着自己的方向，珍惜现在，快乐生活！

我的演讲完毕，谢谢大家！

享受当下演讲稿篇七

活在当下”是一句佛语，就是要把眼前的事的做好，把关注的焦点集中在周围的人、事、物上面，全心全意去接纳、品尝、投入和体验这一切。

“活在当下”这句话，道理看似简单，但大多数人却无法真正做到专注。小时候想长大，长大了想工作，工作了想退休，退休了又想回到过去，真的老到生命快要终结的时候，忽然间才明白，自己一直忘了真正地去享受生活。这就是许多人一生的写照，他们劳碌了一生，时时刻刻在为未来做准备，不愿意把时间浪费在“现在”，殊不知自己已经失去了每一天、每一个真实的刹那，失去了欣赏和领受快乐的能力。人生是一条路，我们一路向前走，走过了也就错过了，唯有珍惜即时的拥有，生命的记忆里才会少一些悔与恨？？。

生活不会让你事事如意，然而它们有时并不影响你快乐幸福地生活。只要你换一个思路看待同样的问题就行了。抱怨只能使你肩上的包袱更加沉重，当你把这个包袱从肩上卸下时，你才会发现生活中原来有那么多被自己忽略掉的美好。其实，生活本身就是最大的幸福。抱怨不能改变什么，只有改变自己，才会赢得别人的赞赏。鲜花有绚丽的色彩，但容易凋谢。小草虽然没有绚丽的色彩，却拥有顽强的生命力，与其抱怨，不如换个角度想想，改变一下自我，去积极地直面现实，享受生活，迎接挑战，这样你的人生才会绚丽多彩。

我们要学会享受生活。我们要认认真真的对待生活中的每一个时

刻，每一个细节，咀嚼它，消化它，不能视而不见，充耳不闻，以至于活了一辈子，却找不到什么时刻是属于自己的，活得既没有乐趣，也没有自我。不要失去自己，一定在生活

中给自己留出一块小天地，从繁忙中为自己挤出一些时间来，读读书，打打球，爬爬山，钓钓鱼，躺在草坪上看看蓝天，听听鸟叫，闻闻花草的香气，什么都不要想，什么都不要做，使紧张的神经得以松弛，重新感觉活着是怎么一回事。

闲暇的时候，我经常思考一个问题：“我幸福吗？”，答案是肯定的。工资基本够花，身体还算健康，孩子品学兼优，夫妻感情和睦，家有父母温暖。我知足了！我们要把注意力多放在所有美好的事物上，并咀嚼它、珍视它。我们每个人都要学会珍惜，因为时间不允许我们从头再来。当你拥有的时候不懂得珍惜，当你失去的时候才知道它的宝贵。学会珍惜，好好侍奉我们的父母双亲；学会珍惜，多陪陪爱人、孩子；学会珍惜，善待我们的朋友、同事。珍惜生命，珍惜今天！

古希腊学者库里希坡斯曾说：“过去与未来并不是‘存在’的东西，而是‘存在过’和‘可能存在’的东西。唯一‘存在’的是现在。”“活在当下”，用心去体会，在繁琐的生活与工作中，经过一番心态调整，你也能体会到快乐。

当然，“活在当下”所倡导的并不是“今朝有酒今朝醉，明日无酒明日忧”这种挥霍青春、透支未来的享乐主义思想，而是让我们不被过去未来所束缚，把握当下的快乐，把握今天的机遇，并用及时的行动来实现自己的理想和信念。

昨日已成历史，明日尚未可知，只有今天才是我们唯一可以把握、

可以改变、可以用来超越对手、超越自己的一天，只有“现在”才是上天赐予我们最好的礼物。世上有很多事无法提前，也无法回到过去，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。希望我们每个人都能做自己想做的事，认真地活在当下，充分地去享受生活，去体验生命中的每一分每一秒。请大家记住：快乐就在当下，幸福就在我们周围！

最后我想用大家熟悉的一首歌做为结尾：

后来，

我总算学会了如何去爱。

可惜你早已远去，消失在人海。

后来终于在眼泪中明白，

有些人一旦错过就不再。

真的，有些人，有些事，一旦错过就不再。

朋友们，你说是吗？

享受当下演讲稿篇八

大家好。今天我演讲的题目是“活在当下”。

得不知考试之后大家是否说过这样的话，“要是当初在仔细一点的话”或“下次，下次我一定能”，诸如此类。可是你有没有想过，当你正追悔过去或者憧憬未来时，有那么一些人正在默默地整理着试卷，分析着这次考试的与失，也就在这默默中飞速成长着。

是的，不管过去多么辉煌亦或者是多么惨淡，多么幸福亦或是多么哀伤，那些都已经过去了；不管你对未来是充满信心还是感叹无奈，是一片光明还是无边黑暗，那都还没有来。你我现在所能做的唯一的事情就是快乐、充实地活在当下，活在这一分，这一秒。

活在当下，不是让大家忘记过去与未来，而是不要沉湎于对过去的回忆与对未来的幻想，要把握现在，抓住当下每一个

进步的机会。

活在当下，首先是一种心情。一种快乐的心情，人只要活着就应该快乐。是啊，我们还能看到太阳的明亮与月亮的妩媚，还能听见朋友的笑语与亲人的叮咛，还能与所信任的人一起分享快乐与悲伤，还能为了未来而利用当下的一分一秒，这是多么快乐啊！怀着快乐的心活在当下，享受现在，不论得失，这不正是我们所追求的忘我么？一颗快乐又充满力量的心，这不正是我们所向往的自信吗？所以大家一定要笑起来，笑对当下，笑对生活。

活在当下，其次是一种态度。一种对自己负责、对别人感恩的态度。我们来到二中，虽然家乡不同，但有两点绝对一样。一是我们怀揣着对未来的梦想，二是我们都背负着家人殷切的期望。当我们看见床头自己理想大学的名称时，当我们望见老师们那充满希冀的目光时，当我们拿着同学们为落下课的自己所抄写的笔记的时候，当我们听着电话那头熟悉的乡音与矜持的思念的时候，又怎能因为一次成与败二放弃努力、失去信心？又怎么能再无所事事，浪费光阴？又怎么能甘心做一个班里的倒数几名。

没错，我们不甘心。不甘心落后，不甘心沉沦，甚至不甘心于那看似荣耀的第二名、第三名，永远追求胜利，这是我们二十五班人的信仰。那么，行动起来吧！行动，这正是我们当下最重要的一点，忽略过去，不想未来，活在当下，只想这一分这一秒的事，做到最好；不抱怨，不感叹，不空想，因为那些都是浪费时间。把握光阴，日积月累，用水滴石穿的恒心与决心去面对挑战和挫折。为了自己，为了亲人，为了所有我们爱和爱我们的人，开始战斗吧。行动起来，用我们的胜利证明，我们活在当下的光荣。

同学们，现在是觉醒的时刻了，让我们用我们的双手与热血，用追求梦想的不去信念，共同铸造我们不悔的青春传奇，共同铸造我们永不褪色的而无神话吧！

享受当下演讲稿篇九

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，我们可以珍惜那份静谧；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。

有一个犯人进了监狱，它的一位朋友在探望他的时候，递给他一张纸条：“平日都忙，你现在终于获得了学好一门外语的上好机会。”几年后，他刑满释放，给他那位朋友打电话，说：“嘿！我出来了。”他的朋友说：“外语学习了吗？”他说：“我带出一部60万字的译稿，准备出版。”

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。

享受当下演讲稿篇十

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人在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，青春最好，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！