

# 2023年珍惜时间把握今天演讲稿(精选8篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 珍惜时间把握今天演讲稿篇一

时间最不偏私，给任何人都是二十四小时；时间也是偏私，给任何人都不是二十四小时。今天小编为大家带来的是关于国旗下讲话的范文，希望对大家有所帮助！

亲爱的同学们，老师们：

大家早上好！

两千年前，一位伟人立于河边，面对奔流不息的河水，想起了逝去的时间与事物，给出了一个千古流传的感叹：“逝者如斯夫！”

在我们的青春中，就像与时间赛跑，在人生的起跑线上，时间是我们最大的竞争对手，它不会等待我们。当人生的哨声响起，只有奋力追逐，跌倒了，没关系，爬起来，继续跑，时间不会倒流，因为青春对每个人只有一次。

同学们，对我们而言，时间就是分数。一位考上清华大学的学生感叹通往清华北大的路是用一张张试卷铺成的，而连接这一张张试卷的是汗水和时间。所以当我们对着成绩单感叹自己为什么比别人低那么多分时，更应该反思前我比别人少学了多少时间，零碎的时间是否积攒地用了下来。

面对中考，我们需要分秒必争、风雨兼程。我们有不一样的目标，但同样的是奋斗，每天醒来，我们都需要告诫自己：把握好每一分钟，因为流年似水，时间给丢失者留下的是遗憾和惆怅，时间给珍惜者献上的是壮美的人生。

时间之轮永不停息，同学们，让我们紧张起来、行动起来，让初中三年中的每一分钟都发出更多的光和热，让我们把握现在，赢在当下，成就未来。

同学们：早上好！

刚才陆怡宁大队委给我们讲了《分秒必争，会让你成为一个高效率的人》，接着这个惜时话题，老师继续与大家来分享：《时间的法则》。

第一：时间最珍贵。如果你真心看重时间，视时间为自己最大的财富，你就会宝贝自己的一分一秒，而不会随意把自己的时间来挥霍。请牢记，世界上最宝贵的不是黄金，也不是钻石，而是上天赐给我们的每一天的时光。

第二：今天最重要。“明日复明日，明日何其多。”这句耳熟能详的诗句提醒我们，把事情推到明天的结果可能就是打算在“永远的明天”完成它。所以，别让这一天变得一事无成，你的每一个今天才会过得尽可能地甜。

第三：制定一张属于自己的时间表。制定时间表是时间管理中很重要的一条，它将时间有系统、有计划地组织起来，让你的每一分钟、每一小时、每一天都有自己的目的，如此一来，所花去的时间也就见了成效。只是，有了时间表一定要去真正执行哦。

第四：专心致志。专心的工作能够有效提高时间的效率，把考场上的全神贯注运用到平时，你就可能巧妙地把一小时变成两小时甚至更多。

第五：井然有序。培养井然有序、有条有理的生活习惯非常重要，这会给我们带来许多益处，不仅为避免找东西省却许多时间，提高效率；还会改变乱糟糟的心情，并改善个人形象。

第六：守时。守时是一种美德，这是对他人时间的一种尊重，也是礼貌和信誉的体现，一个守时的人无论走到哪里都是受人欢迎的。在现代社会，守时也成为了一个国家国民素质的重要标志。所以，请你在自己的心中刻上一个“早”字。

第七：分秒必争。别小看那短短的一秒钟，如果我们每个人也能在日常生活中看重这些眨眼之间的时间，一秒一秒地累积起来，滴水珠汇成海洋，最后呈现出来的结果，也许会让你惊叹不已。尽可能用最短的时间去做必做的事情，分秒必争，会让你成为一个高效率的人。

第八：不要为小事浪费时间。学会诊断自己的时间，你的时间应该用来做那些对你而言有意义的事。给自己制定一些禁令，那些吞噬掉你大量时间的事应该被禁止。比如：不要沉迷于网络；不要长时间地煲电话粥；不要赖在电视机前不走开；不要睡懒觉，按时睡觉，才能按时起床，等等。

掌握了这些“时间的法则”，让它如空气般渗入到我们的日常学习、生活中，成为我们的好习惯。试试吧，看看它的魔力有多大，让我们一起加油，把自己的一天变成48小时。

最后，老师还想利用今天国旗下讲话的时间向同学们推荐一本好书，书名叫《时间宝藏》，它是由著名儿童文学作家晓玲叮当写的。在这本书中，你能分享到时间的秘密，获得时间馈赠给我们每一个人的无尽宝藏。

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我在国旗下发言的题目是《珍惜时间》。小时候，老师曾经出过一个谜语：“最快而又最慢，最长而

又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被忽视而又最令人珍惜的东西是什么？”年幼的我们瞪大了双眼，不知怎样回答。老师没有说话，转过身去，在黑板上郑重地写下了两个大字：“时间”。从此，“时间”这两个字就深深地刻在我心中，那么深，那么难以磨灭。

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”时间是什么？农民说：“时间是粮食。”工人说：“时间是财富。”军人说：“时间是胜利。”我们说：“时间是进步，时间是荣誉”，“时间就是力量。”任何工作都要在时间中显现，任何生命都要在时间中诞生，任何财富都要在时间中创造珍惜时间，就是珍惜生命！

时间是公平的，又是可伸缩的。如果我们用分来计算时间，就会比用“时”来计算的人多了59倍的时间！

同学们，珍惜时间将会赢得一切。让我们从现在做起，从今天做起，珍惜自己的每一分钟，不浪费别人的每一分钟，做一个守时、守信的人！

我的发言就到这里，谢谢大家！

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《珍惜时间》。

世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被忽视而又最令人后悔的是什么？那就是时间。

新的一天开始了，有的同学争分夺秒，早早到学校；有的同学却把时间送给路旁的小吃店。有的同学教室里大声背诵，朗读；有同学却在校园中留下闲逛、游荡的脚步。有的同学在课堂上专心致志；有的同学却忙于聊天，摆弄桌底下的玩物。有的同学放学后，早早回家，写作业，复习中，书写自己的

刻苦;有的同学却迷失在那总也看不完的电视节目 时间老人是公平,慷慨的,每人每天都是24小时。可时间老人却又不公和吝啬的:只给勤奋、刻苦的同学带去智慧,力量和喜悦;却给懒惰、散漫的同学留下遗憾、悔恨和痛苦。亲爱的同学,让我们和时间赛跑,珍惜拥有的分分秒秒,让时间老人放慢他匆匆的脚步!人的一生只有三天:昨天,今天和明天。昨天已留给记忆,明天将交给梦想,你所能把握的,就只有今天!让我们好好珍惜今天这美好时光吧!“莫等闲,白了少年头,空悲切”。当熟悉的铃声又在耳畔响起、琅琅读书声又响遍校园的时候,同学们,珍惜时间,辛勤的耕耘吧!努力学习一定会给你带来成功!我忠心地预祝同学们在这两周的时间里珍惜时间、刻苦学习!期末考试取得令人满意的成绩!

我的讲话完毕,谢谢大家!

同学们、老师们,大家早上好!今天我国旗下讲话的题目是《珍惜时间,勤奋学习》。

世界上最快而又最慢,最长而又最短,最平凡而又最珍贵,最容易被忽视而又最令人后悔的是什么?那就是时间。

时间老人是公平,慷慨的,每人每天都是24小时。可时间老人却又不公和吝啬的:只给勤奋、刻苦的同学带去智慧,力量和喜悦;却给懒惰、散漫的同学留下遗憾、悔恨和痛苦。亲爱的同学,让我们和时间赛跑,珍惜拥有的分分秒秒,让时间老人放慢他匆匆的脚步!人的一生只有三天:昨天,今天和明天。昨天已留给记忆,明天将交给梦想,你所能把握的,就只有今天!让我们好好珍惜今天这美好时光吧!“莫等闲,白了少年头,空悲切”。当熟悉的铃声又在耳畔响起、琅琅读书声又响遍校园的时候,同学们,珍惜时间,辛勤的耕耘吧!努力学习一定会给你带来成功!我忠心地预祝同学们在这两周的时间里珍惜时间、刻苦学习!期中考试取得令人满意的成绩!

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 珍惜时间把握今天演讲稿篇二

大家早上好！

今天，我演讲的题目是——《珍惜时间，勤奋学习》。

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。时间是宝贵的，但也是无情的。我们应该好好地利用宝贵的时间来勤奋学习。

在我们中国古往今来曾经有很多人，珍惜时间、勤奋学习，造就了他们的伟迹。

车胤，生于晋朝，本是富家子弟，后来家道中落，变得一贫如洗。可是，他在逆境中却能自强不息。他年轻时就很懂事，也能吃苦耐劳。他因为白天要帮家人干活，就想利用漫漫长夜多读些书，好好充实自己；然而，他的家境清贫。最初，他只得在夜间背诵书本内容，直到一个夏天的晚上，他看见几只萤火虫在黑夜中闪动飞舞。于是，他就捉来许多萤火虫，把它们放在一个用白夏布缝制的小袋子里，他把这个布袋子吊起来，就成了一盏「照明灯」。车胤不断苦读，终于成为著名的学者，后来还成了一名深得人心的官员。

鲁迅，是近代一位出色的文学家。鲁迅的成功，有一个重要的秘诀，就是珍惜时间。鲁迅十二岁在绍兴城读私塾的时候，父亲正患着重病，两个弟弟年纪尚幼，鲁迅不仅经常上当铺，跑药店，还得帮助母亲做家务；为免影响学业，他必须作好精确的时间安排。此后，鲁迅几乎每天都在挤时间。他说过：时间，就像海绵里的水，只要你挤，总是有的。鲁迅读书的兴趣十分广泛，又喜欢写作，他对于民间艺术，特别是传说、绘画，也深切爱好；正因为他广泛涉猎，多方面学习，所以时间对他来说，实在非常重要。他一生多病，工作条件和生活

环境都不好，但他每天都要工作到深夜才肯罢休。

”珍惜时间，勤奋学习“是我们青少年共同的目标，就让我们新一代的年轻人时常要记住这句话，共同为了祖国的明天而努力吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 珍惜时间把握今天演讲稿篇三

### 一、活动目标：

1. 让学生初步掌握一些安全知识和急救技术，学会保护自己。
2. 用新闻发布会、现场采、模拟表演、知识竞答等形式巩固并拓展学生对“安全意识”“自护意识”知识的理解和运用，培养学生各方面的能力。
3. 形成学习、宣传安全知识的氛围，培养学生自我保护的意识和能力，为他们的健康成长打好基础。

### 二、班会准备

- 1、确定主持人，选定剧情扮演者并进行排练。
- 2、学生通过各种渠道搜集有关安全方面的资料。
- 3、黑板上用彩色粉笔书写“珍惜生命安全第一”八个美术字。
- 4、制作精美的课件。

### 三、班会程序：

全体起立,唱国歌,请坐下。

[主持人合]：敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

[主持人甲]：我是谷晓彤

[主持人乙]：我是刘晓东

[《珍惜生命，安全第一》主题班会教案主题班会稿(六年级下册)]

## 珍惜时间把握今天演讲稿篇四

--青春生日会主持词

a□青，是一种颜色，是生命的颜色。

b□春，是一个季节，是成长的季节。

c□青春就是成长季节里那片生命的绿色，是阳光下那片灿烂的笑容。

d□描绘青春的色彩，我们要用心去感悟星的灿烂、月的朦胧、花的嫣然以及生命的沧桑与淳美。

a□相约成长的季节，我们正开启着人生史书的扉页，缕缕墨香飘然而至，如细细杨柳风，濛濛杏花雨，在我们微波动荡的心湖上泛起一层层涟漪。

b□北京三帆中学初二1班青春生日会--

合：现在开始！

a□青春，是蓝天一般宽广的胸怀；



b□青春，是飞鸟一般自由的精神；

c□青春，是白云一般透彻的心灵；

d□青春，是太阳一般闪耀的性格。

a□青春，就是我们的代名词，

b□是的，我们的名字就叫做——

合：青春！

a□细细算来，我们彼此相识已经一年多了，还记得初次踏进校园时那一声声忐忑的自我介绍；还记得军训时大家一起喊过的口号、流过的汗。

b□还记得运动会上我们奋进拼搏、齐心协力，似火骄阳下响起的一声声呐喊；还记得展示班会前大家集思广益、认真准备，寂静深夜里亮起的一点点灯光，都深深触动着我们的心。

c□还记得飞舞的长绳中穿梭的一个个身影，与夺冠后一阵阵兴奋的“1班是冠军”；还记得输球之后的懊恼与沮丧，把天气球鞋场地赛程对手和裁判都抱怨个遍，就是不舍得抱怨自己的队员。

d□还记得歌声中飘扬的五星红旗，三帆校园里的“城南旧事”；还记得石头灶里烤糊了的肉串，还有树林间升起的袅袅炊烟。

a□还记得“不是尽力而为，而是竭尽全力”的壮志豪情。

b□还记得“1班1班，奋勇争先”的雄壮口号。

c□还记得“考验我们1班的时候到了”的团结一心。

d□还记得“爸爸的花儿落了，我也不再是小孩子”的淡淡忧伤。

a□还记得全班共读的那本《猫武士》，还有班级一角的那片“天雨流芳”。

b□还记得金色的阳光下那艘乘风破浪的大船，蓄势待发，正冲破着面前那堵高高的墙。

c□还记得高耸入云、险峻陡峭的鹫峰，灌了铅的双腿一步一步沉重地挪向触手可及的终点。

d□还记得板报上一行行群蚁排衙般的奖状，一块块亮得能照出人影的地砖，门口那面从没有流动过的流动红旗，还有挂着旗的那块班牌：

合：初二1班。

a□请大家再次回味一年多来的点点滴滴，用心去感受这段珍贵的旅程。（主持人下，放照片）

a□曾几何时，甜美的笑靥记录着成功的欢欣。

b□曾几何时，苦涩的泪水蕴含着失利的伤痛。

c□但更多的，是眉宇间掩盖不住的那份坚定，那份执著。

d□这就是我们的——

合：1班。（台下必须有掌声过渡）

a□花儿之所以那么娇艳，是因为她在感谢泥土的栽培；

b□小草之所以那么坚强，是因为他在报答大自然给予他的生

命。

c□落叶在空中盘旋，谱写着一曲唯美的乐章，那是大树在感谢滋养它的大地。

d□白云在蔚蓝的天空中飘荡，描绘着那一幅幅动人的画面，那是白云在感谢哺育它的蓝天。

a□这就是世界上最美丽的情怀——感恩。

诗朗诵感恩父母

d□如今，正青春年少的我们，还能依稀听到呱呱坠地时那一声嘹亮的啼哭与咿呀学语时的一串串模糊不清的字眼。

a□清晰可见的是摇摇晃晃踩下的第一个脚印，却数不清蹒跚学步时栽下了多少跟头。

b□清脆琅琅的童声读熟了唐诗宋词，却道不尽父母对我们的恩情有几许。

c□新书包里的作业本写满了加减乘除，却算不清父母给予我们的爱有几分。

d□静静地听一听爸爸妈妈们发自肺腑的感人之声，看看你能从中读出多少幸福、多少感动。

a□首先，请让我们一同聆听几位家长的寄语。（放音频）

a□刘元清的妈妈在幸福日记中写道：“虽然有照片为证，小时候的你‘武功高强’，可你从不惹是生非，幼儿园的小朋友都爱和你玩，因为你从不欺负别人，小小的年纪还懂得谦让，这曾让妈妈很是自豪。”

b□“记得刚上幼儿园没几天，刚刚放学被接回家的你竟从兜里掏出半块儿直掉渣渣的饼干，郑重地交到我手里，说：‘幼儿园加餐的小点心特别好吃，我没舍得吃完，特意给妈妈留的，你吃！……’”

c□于家睿的幸福日记中有着这样一段动人的话语：“

于：当我偷偷放开你的手，看你小心地学会了走

你心中不明白的离愁，于是快乐地不回头。

简单的心简单的要求，最怕看见你把泪儿流。

原来没有梦的我，如今却被你来感动！

世间冷暖早就看透，为你我愿一切从头，

聚散悲欢伤春秋，只要你微微笑

世上最美的问候！

成败纷乱上心头，因为你柔柔的手！

怎样的未来，都能抵挡勇敢承受！

当你紧紧贴近我的心，要我聆听着你的声音

心连心如此地相印，人间最温暖的感情！

不变的话，不会变的爱

不需要牵挂，不用害怕

这世界到底有多大，

握紧我的手，有我陪你看你长大！

c□回到家里，你已经优先做功课了！看着你奋笔疾书的背影，真的感叹时光如梭！还有许许多多话想说给你听，还有许许多多事情想再叮嘱你一下，但成长是你必须经历的一个过程，愿你在成长的道路上快乐、坚韧、自信，胜不骄，败不馁！

d□李屹萌的妈妈在幸福日记中写到：“你接下来的话让我很震撼：‘不行，为了我们班级的荣誉，宁可踢完后手术，今天我也要争取上场，为班里做贡献！’我知道改变不了你的决定，因为你向来就把班级的荣誉置于很高的位置，只能说一声：佩服！”

a□让我们看一看李子烨的幸福日记选段：“从出生到现在，我的成长与我的家人密不可分，伴随着我的成长，我发现了一个惊天的秘密——我长大了，他们却变老了。这个现象我是从我姥姥身上发现的，还记得我上幼儿园上时，姥姥每天去接我，我在家玩，她给我准备好水果和玩具，然后做一家人的饭。

d□无数的问号在我头脑中回旋，我突然明白了做工程师的妈妈为什么突然对中医养生如此感兴趣。妈妈教我：要珍惜生命，珍惜每一天的光阴，每时每刻都要做最好的自己！

a□听完了家长的殷殷嘱托，我们的心情怎么样呢？相信不少同学的心中也都荡漾着幸福的泪花。

b□在如今这个事事都争分夺秒、行色匆匆的年代，人与人之间的交流似乎仅仅通过一块闪烁着荧光的显示屏便可以完成。

d□而就在半个月前，最亲爱的爸爸妈妈就已经让爱的墨汁流淌成文字的长河，让总有一种感动，在字里行间弥漫着。

a□下面，就请同学们轻轻打开父母给我们的信，让父母的思

念与关切在心中荡漾。

(读信)

a□青春像一首歌，打着欢快的节拍。

b□青春像一句诗，吟着自由的韵律。

c□青春像一幅画，染着明艳的色彩。

d□青春像一条小溪，淌着清澈的水，匆匆地来。

a□时光的放映机正悄然放映着成长的电影，不知你是否从中看到了自己的身影？

b□岁月的留声机正缓缓吟唱着成长的音符，不知你是否从中听到了爱的乐章？

c□下面，就让我们翻开父母为我们记录的幸福日记，用心感悟其中的一片真情。

(幸福日记)

a□时光飞逝，似水流年，岁月带走了很多。带走了去年的衣服和鞋子，带走了我们一脸的稚气，使我们看着自己，仿佛某年的某个春天看到校门口外的那棵柳树抽出新绿。

b□岁月也带来了许多，带来了勇敢、坚强，带来了执着、坚韧，带来了我们从心底愿意拿出的宽容和体贴，也让我们明白，抱怨可以转瞬即逝，误解可以渐渐转化为友爱。

c□青春的美丽，就在于它的天真与无瑕，在于它的短暂与仓促，在于它的永不重回。相信多年以后，我们还会怀念一路走来的风风雨雨，怀念青春的岁月。

d□让我们翻开这本厚厚的《初二1班青春纪念册》，重现那一行行逝去的足迹。

a□14年前，是父母让我们来到了这个世上，14年的旅途，有许多人默默陪我们走过。

b□今天是我们共同的生日，让我们用青春的金线和幸福的缨络，编织我们美好的心愿。

c□昨天，我们跨过了一个个春夏秋冬。今天，我们长大了！同学们，让我们一起为今天喝彩，为自己的生日祝福，为自己的生日歌唱。

d□祝大家——

合：生日快乐！

a□请大家闭上双眼，在心底默默地祝愿：

b□感谢父母，为我们成长遮风挡雨。

c□感谢老师，为我们的成功呕心沥血。

d□感谢朋友，成长的路上一直有你们陪伴。

a□感谢青春的花季，让我们怀揣少年的梦想。

b□感谢成长的足迹，让我们拥有飞翔的希望。（台下必须有掌声过渡）

a□青春是风，吹出朵朵的祥云；青春是云，化作新春的细雨；青春是雨，滋生希望的花朵。

b□青春是梦，梦见远大的理想；青春是理想，铺就未来的拼

搏之路青春是路，指引我们走向成功、走向希望。

c□想想自己小的时候，是不是常常做一些稀奇古怪的梦。

d□如今，告别了童年，我们投入了青春的怀抱。

a□41艘梦想之舟在新的岁月港湾里启航，载着对太阳的憧憬和对未来的畅想，直挂云帆，乘风破浪。怀着“少年智则国智，少年强则国强”的远大抱负，谱写一首动人的青春之歌。

b□青春是美好的，青春也是短暂的。但我们的梦想一定会保留着她的激情与美丽。

c□就让血液如年轻时，一样是红。

d□就让晴空如年轻时，一样是蓝。

a□请大家在我们发下的卡片上写下自己的梦想。等到毕业时再来看一看，相信那时一定会有更多别样的体会。

a□十四岁的天空，是一块记录青春与梦想的里程碑；

b□十四岁的秘密，是一个荡漾着纯真友情的伊甸园；

c□十四岁的心曲，是一串活跃在缤纷花雨中的音符；

d□十四岁的故事，是一首设喻新颖意象清俊的史诗；

a□十四岁的回忆，是一只让梦凝聚在时光中的青鸟；

b□十四岁的友谊，是一抹渲染辉煌流泻温柔的阳光；

c□十四岁的遐想，是一段生命中天马行空般的历程。



d□美好而短暂的生日会即将结束，但描绘青春色彩的画笔才刚刚落下。

a□四百多个日日夜夜转瞬即逝，但不变的是共同绽放在成长季节的约定。

b□愿同学们的生活中时时洋溢着青春的色彩。

c□愿同学们永远不要忘记成长的约定。

d□愿同学们永远有一颗年少的心。

a□北京三帆中学初二1班青春生日会——

合：到此结束！

b□生日快乐，再见！

王丽萍

[描绘青春的色彩，相约成长的季节——青春生日会主持词(八年级主题班会稿)]

《珍惜时间把握青春》主题班会稿(高二).doc

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 珍惜时间把握今天演讲稿篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

老师们、同学们：

早上好！经过一个假期的休整，我们全体师生又相聚在这美丽的校园，迎来了一个新的学期。

我们取得的每一个进步、每一份成绩都与全校师生的顽强拼搏和辛勤付出是分不开的。在此，我代表学校向一年来兢兢业业、努力工作、勤奋学习老师和同学们表示衷心的感谢！

新的学期，新的起点，新的希望，我们要站在新的起点，珍惜时间、努力拼搏、超越自我，争取更加优异的成绩。借此我对大家提几点希望。

第一：要坚定一种信念，确立一个目标，孕育一种风气。

过去的日子已成为了历史，新学期，学校希望每一位师生要坚定“能力有限，努力无限，潜力无穷”的信念，制定出切近自己的奋斗目标与实施计划，以减少学习、工作的盲目性。要积极乐观地生活、学习与工作，做到自主学习，科学学习，愉快学习，勤奋工作，从而孕育我们实验高中勤学、善思、笃志、敏行的优良学风和敬业、严谨、爱生、进取的优良教风。

第二：要创设一个环境，打造一个品牌。

安全、卫生、文明、有序将是我们实验高中的新环境。每个班级都是学校的缩影，每位师生都是学校的形象，身为实验高中人，就要树立“校兴我荣，校衰我耻”的荣辱观，从遵守师德、仪表整洁、不说脏话、不乱扔纸屑、不进网吧等小事做起。

第三：培养良好的习惯，成就辉煌人生。

休漠说：习惯是人生最有力的向导。首先，同学们要养成会听的习惯，上课认真听是学生首要培养的习惯，认真听是专心的一种体现，茨威格曾说过：“专心是成功的第一秘诀”，牛顿不专心也发现不了万有引力定律，上课不认真听，课下再努力也只能事倍功半。其次，要养成勤思的习惯，孔子曾说过“学而不思则罔，思而不学则殆。”只有在学习的过程中潜下心来思考，才能学得更有效果。再次，养成敢说的习惯，在课堂上要善于和同学争论，甚至要敢于向老师提出争议。最后，养成善问的习惯，发问是开启成功大门的钥匙，在学习过程中遇到疑难问题后，要善于向老师或同学请教。这些习惯的养成将使我们终生收益。

老师们、同学们：给自己一份自信，给自己一份希望，用你的成绩来证明你的与众不同；用你的行动证明你关心与爱护我们的集体；用你对他人的理解与宽容来赢得别人的尊重。人生就是一次长跑，校园就是一方赛场。只有坚持不懈、不断进步的人，才能站在人生赛场高高的领奖台上！

最后祝愿老师们身体健康，工作顺心！祝愿同学们成长快乐、学业有成！祝我们学校的明天更加辉煌灿烂！

谢谢大家！

# 珍惜时间把握今天演讲稿篇六

- 1、培养学生珍惜时间的好习惯
- 2、认识到珍惜时间的重要性，能好好抓住机会，认真学习，为以后学习做好准备。

- 1、诗朗诵
- 2、讲故事
- 3、情景短剧
- 4、谈感受

## 高一文科班教室

- 1、布置教室，在黑板上写出主题
- 2、提前一周收集关于《珍惜时间》的故事
- 4、排练短剧

张俊辉（甲） 朱昱昱（乙）

甲：时间可以说是一切事物的主宰。正是时间的存在使地球上的每一个角落有了白天黑夜。让人们不断地经历春夏秋冬、花开花谢，太阳的东升西落————时间规定了地球旋转一周是24小时，时间设计了春，夏，秋，冬的到来与结束。

乙：虽然时间控制了万物是生命周期，但在这有限的时间里，万事万物有各自的生活方式，其中的共同点就是努力将自己的特点——展现，让自己在短暂的生命旅程中放出更加灿烂的光芒，这也就是生命的意义。我们也是如此，人的平均寿

命在七十左右，怎样才能把握这有限的生命，去做更多有意义的事情呢？答案只有一个，就是珍惜时间。

合：主题班会《珍惜时间》现在开始

甲：杨柳枯了，有再青的时候。

乙：桃花谢了，有再开的时候。

甲：燕子飞了，有再来的时候。

乙：然而有一样东西却是一去不复返。

甲：它能给勤奋者留下智慧和力量，给懒惰者留下空虚和懊悔。它能像海绵里的水，只要愿意挤，总是有的。

乙：它是组成生命的材料。

甲：它是衡量重量的标准。

合：它就是——齐（时间）（钟表滴答声）

甲：同学们，现在请闭上你们的眼睛，仔细听一下，你们听见了吗？这是时间的声音。

甲：接下来，请宋振华为我们朗诵诗歌《时间》。

节目一：朗诵诗歌《时间》

乙：不经意间，时间正一分一秒地从我们身边流逝。

甲：时间是不等人的。

乙：想挤出时间不容易，但失去时间却很容易。

乙：无论迎着多少无奈，无论听着多少感慨，它从不因势而变，因人而异。

甲：凡是在事业上取得成功的人，没有一个不是珍惜时间的典范。

乙：现在请有收集关于《珍惜时间》故事的同学为我们讲述一下他们所收集的故事。

## 节目二：讲故事

### 故事1讲述《爱迪生的故事》

甲：过渡：故事都是关于珍惜时间的典范。那我们有没有在日常生活中浪费时间的故事呢？

### 故事2讲述《浪费时间的故事》

乙：恩，这个例子的确非常典型。我相信这是存在于各位同学身边的现象吧。希望同学们听了这个故事以后开始学会提醒自己：珍惜时间。

甲：一个人的青春能有几年？莫等闲，白了少年头，空悲切。

## 节目三：小品《遗憾》

乙：看完这个故事后，想必同学们都会有一些感想，现在我们就来听听同学们的感想。

## 节目四：谈感受

甲：同学们，时间赋予我们每个人是非常公平的。

乙：不会多给你一分，也不会少给你一秒。

甲：珍惜不珍惜它。

乙：抓紧不抓紧它。

合：就看我们自己。

甲：记住：今天应做的事没有做，明天再早也是耽误了。

乙：对！

甲：浪费时间是一桩大罪过。

乙：对！你说的没错！

甲：这哪是我说的，这是裴斯泰洛齐和卢梭说的。

乙：他们说的真好，你还知道什么？

节目五：名人名言

节目六：歌曲《隐形的翅膀》

甲：伴随着优美的歌声，我们这次主题班会也接近了尾声，我想同学们在这次班会中应该学到了不少。

乙：下面请班主任对这次班会进行点评。

老师点评

结束语：

乙：同学们，请赶快珍惜时间吧！暂时放弃上网、进游戏厅所做的无聊事情，多看看书籍，努力学习，考虑一下未来。

合：同学们，请珍惜时间吧！

甲：这次班会课到此结束，谢谢！

## 珍惜时间把握今天演讲稿篇七

——人的新个体发育

一、教学目标：

1. 知识目标

说出人体发育的分期，描述青春期发育的生理、心理特征。

2. 能力目标

(1) 通过观察，收集分析图文资料，培养分析说明问题的能力。

(2) 尝试与他人交流学会与人沟通，提高表达能力。

3. 情感态度与价值观目标

结合自身特点，通过分析青春期生理、心理特点，学会认识自我，学会健康地生活，感受青春的美好，树立正确的人生观。

二、教学重、难点

教学重点：1. 说出人体发育的分期。

2. 描述青春期发育的特点。

教学难点：正确对待青春期变化，学会健康地生活。

教学方法：谈话法多媒体



### 三、课前准备：

#### 1、学生准备：

(1) 收集自己从出生到现在各个时期的照片，制成“我的成长过程”展板

(2) 从互联网或图书馆等处查阅收集青春期发育特点及卫生保健资料

#### 2、教师准备：

(1) 拍摄或排练小品剧《我长大了》。

(2) 准备投影仪等教学设备

### 四、教学过程：

#### (一)、创设情境、导入新课

1、投影显示班上同学刚出生时的照片。

2、引入话题：“这些可爱的小宝宝是谁？怎样长大成人的？现在是什么样子？”

学生活动：观察照片中人物特征，猜想照片中人物，交流讨论。

#### (二)、人体的发育分期

1、指导学生上台（或分组）展示他们各暑期的照片。

观察交流同学带来的“我的成长过程”展板，学生自我介绍展板，可从拍摄年龄、形态特征、当时趣事等多方面介绍。

2、提问：（1）人的生长发育分几个时期？

（2）各个时期有什么特点？

学生共同总结人的发育分期及各时期特征，教师并加以引导。

教师：新的生命是从受精卵开始的。人体发育分为两个阶段：一是从受精卵发育到成熟的胎儿，二是从婴儿出生发育到个体成熟。我们通常所说的生长发育，主要是指从婴儿出生到发育为成年人这一阶段。

[学生活动]：

（1）观察教材中图8-7，想一想，人的生长发育分为几个时期？

（2）学生以小组为单位，每个同学将自己的各个时期照片拿出来，请其他同学猜是哪个时期。

（3）请同学们结合自己生长发育过程，想一想各个时期有什么特点？

教师：先对活动情况作出评价，小结：人的生长发育包括四个时期：婴儿期、幼儿期、青春期和成年期。青春期以后人体发育成熟，人的身高、体重达到稳定水平，具备了繁殖后代的能力，神经系统发育完善，心理成熟，能够积极地参与社会活动。

[学生活动]：讨论，发表看法，形成尊老爱幼的共识。

（三）、分析青春期的生理变化

1、指导分析“青春期发育记录表”，查询信息库，结合课前查阅收集的互联网（图书馆）有关青春期发育的相关资料。

## 2、引导学生分析问题：

### (1) 青春期生理发育有哪些明显特点？

从“青春期发育记录表”及其他资料中得出信息，结合自身，总结青春期发育的明显特点。

### (2) 男孩、女孩在发育上有哪些差别？

学习体会男女青春期发育的差别。

### (3) 这些差别的原因是什么？

过渡导入：同学们已经进入了青春期，身体正在发生着巨大的变化，青春期的变化，既有成长的喜悦，也有随之而来的烦恼，这些大都与我们的身体有着密切的关系，让我们用科学的态度来关注青春期的变化。

教师：说出青春期生长发育主要表现在哪些方面？[学生活动]：分析讨论教材表8-1。

[讲述]：身高突增是青春期的一个显著特点。

教师：除了身高、体重的变化外，你还发现了哪些变化？

[讲述]：青春期除了性器官的发育外，还出现了第二性征。我们把人出生后生殖器官的差异称为第一性征，第二性征是指除了两性性器官以外的男女两性的特征。

教师：青春期第二性征的发育是由什么原因引起的？

[讲述]：青春期发育过程中最突出的特点是生殖器官的生长发育和第二性征的发育。由于此时性激素分泌量的增加，出现了男女第二性征。

[小结]:

青春期是人生的“花样年华”。经过了青春期的发育，女生会显得体态丰满，妩媚动人；男生则强健有力，英俊潇洒。同时，人体器官功能发育也很显著，肌肉的力量突增，心脏的收缩能力大大提高，肺活量显著增大，脑的内部结构和功能不断分化和发育，其调节功能大大增强。因此，青春期是一生中身体发育和智力发展的黄金时期。这个时期大家将要迎接自身生理和心理的一系列巨变，会发现一个不同于往昔的新世界，要体验到神秘的性意识的萌动。

#### （四）、分析青春期的心理变化

1、播放录像或小品，展示“我长大了”。

2、引导学生分析：

（1）进入青春期的你与儿童期的你一样很听父母的话吗？

（2）进入青春期的你与异性交往与儿童期有何不同？

（3）进入青春期的你穿着打扮与儿童期有何不同？

#### （五）、正确对待青春期的变化

1、引导学生思考分析：

（3）青少年穿着打扮要注意什么问题？

（1）组织“青春不烦恼”团体模拟咨询，推选主持人、工作人员。

（2）学生将自己成长中的生理、心理困惑烦恼或难言之隐以不署名小纸条形式提交主持人。

(3) 学生自己相互解答，也可由家长、教师或专业人士解答。

(4) 家长也可提问“如何面对青春期的孩子”等问题。

## (六)、青春期卫生

过渡导入：男女生进入青春期后各自会出现什么生理现象？(生答)那么，什么是遗精？什么是月经？女生在月经期如何保护自己呢？请大家看书解决这些问题。

[学生活动]：自学，阅读课文。[学生活动]：交流讨论

(3) 青春期我们在饮食卫生、个人卫生上要注意什么问题？

(4) 青春期的青少年在穿着打扮上要注意什么问题？

(6) 你认为做好青春期卫生保健还应注意哪些问题？

[小结]：做好青春期的卫生保健真的很重要，健康、向上的身心对我们今后的生活和工作起决定性的作用。平时大家要注意和父母多交流、多沟通，有问题及时向老师和家长咨询！

## (七)、课堂小结

1、组织学生自评、互评在咨询会上表现。

2、指导课后编写“青春期健康教育”板报（见附件照片）。

潘锡芳

[致青春——青春期心理健康教案致青春(八年级主题班会稿)]

## 珍惜时间把握今天演讲稿篇八

青春是人生中最美丽的一道风景，是一生中最真切的回忆。它像一幅绚丽的画，光彩夺目；又如天上的流星，一闪而过。短暂而美好的青春，标志着成长与未来，记载着掌声与微笑。青春给人力量，给人信心。一张张灿烂的笑脸，一阵阵无忧无虑的笑声，成了青春的写照。

看那乱花丛中翩翩起舞的蝴蝶、勤劳勇敢的蜜蜂，无一不在抒写着青春的篇章。青春如一次漫长的旅程。旅途遥远，道路坎坷。我们背着梦的行囊，踏上了旅程的第一步。时间似乎在嘲笑我们是如此的轻狂，信念就像易碎的花瓶。年轻的我们还不懂，眼前是一条铺满荆棘的道路等着我们去走。退缩的信念在我们心中荡漾，缕缕清风似乎在提醒我们：要经得起青春的考验。正如我们看到了单调的马路，却不曾注意到马路边还盛开着美丽的野花。甩甩头，大步迈向远方，一路歌声，一路欢笑，胜利的喊声回眸于我们的笑脸之中。青春是一场与时间赛跑的比赛。时钟嘀哒而过，青春也在无声无息间悄然溜去。只有牢牢把握住点滴的时间，才能载着青春的小船顺利驶向理想的彼岸。作家叶圣陶先生说过：“少年时期的放浪是晚年的汇票，人生的悲痛莫过于辜负青春。”的确，青春是有限的，但智慧是无穷的。趁短短的青春，学习无穷的智慧，等到我们成功的那一天，你会想起青春岁月所留下的痕迹。青春是生命的一部分，但并不是生命的终点。珍惜青春，就等于珍爱生命□

还有什么比生命更重要的呢？以青春的活力防止生命的衰老，以一颗纯洁无暇的心面对这的青春。当生命将冻结时，拿出自己的“青春纪念册”，多苦都会变成甜！青春如梦，或许今天的快乐会被明天的悲伤所带走。但我们不必害怕，因为我们还年轻，我们处于一生中最美的时光，未来由我们填写，明天的太阳为我们而升起。

像“光阴似箭，日月如梭。一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”等的一些诗句都告诉我们要珍惜时间，时光不会倒流。

春的到来，万物重新显出勃勃生机，万物有了新生命。春的到来就像是刚出生的婴儿呱呱坠地。一天天的在长大，一天天的在长高，一天天的在变化。生命显得更有生机更有活力。我们整天无忧无虑，快快乐乐的生活，时光就这么一天天减少。不久，夏到了。

夏的到来，万物更加生机勃勃。树木长得茂盛，花儿更加鲜艳美丽，小草更加绿。夏的到来，就像小孩子长大要去上学去学习更多的知识，使头脑变得发达。孩子一天天在变化。夏结束了，秋到了。

秋的到来，万物都有了自己胜利的果实。果树上硕果累累的大红苹果、大红桃子、大红石榴，看得让人耀眼、让人羡慕。秋的到来就像孩子的学业已经完成，到了丰收的时候了。有的硕果累累，有的却一无所获，无论怎样都要去社会上适应生活。时间过得真快!秋结束了，冬来了。

冬的到来，万物都进入了睡眠状态。没有了茂盛的大树，没有了鲜艳的花朵，没有了动听的鸟叫。冬的到来就像人的生命就要结束。

时间过得真快，一晃春夏秋冬四个季节都经历完了。人的一生就像春夏秋冬四个季节。只要你好好珍惜，把每一分每一秒都过得充实、有价值，就会满足了自己。有的人会有这样的想法；‘我现在还小时间还很多，不必珍惜。如果你有这种想法的话请不要有这种想法。时间看似很多，但却很少，如果你珍惜时间就会拥有很多的时间。珍惜所拥有的你的收获将会更多！

不要等到时间即将用结束的时候后悔自己还没有做什么事，到那时一切就都晚了。所以，我们要记住：时光不能倒流，

我们要珍惜时间。

时间是宝贵的，金钱不能买来的。我们要在日常学习和生活中学会珍惜和利用时间。我们要珍惜时间好好学习。时光不能倒流。

时间如水一般，来也匆匆，去也匆匆，每一秒都在快速飞逝，在你不经意之间，什么都没了，若你不放任时间，那么你将被时间所控制，若你珍惜时间，那么你则把时间牢牢掌控，时间会任由你发挥，但掌握时间并不代表浪费时间，只有珍惜时间，我们才会有把握时间的权利，才能有把握人生的机会。

珍惜时间，时间就是生命，鲁迅先生说：“浪费自己的时间等于慢性自杀，浪费别人的时间等于谋财害命。”这就说明了珍惜时间的重要性。

时间对于学者来讲：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”学者只有珍惜时间才能创造自己的价值，为人类的文明发展，开拓新的知识天地。科技才能进一步发展，为祖国腾飞奉献自己的才华。反之，不珍惜时间，碌碌无为的过日子，明日复明日，不但毁了自己的前程，还给国家带来经济上的损失。

时间对于军事学家来讲，珍惜时间就是胜利。红军要飞渡金沙江，夜以继日地行军，其目的就是争取时间，夺取胜利。可见珍惜时间是多么重要，这关系着祖国的生死存亡。

时间对于经济学者就是金钱，就是效率。随着改革开放的大潮，时间越来越被人们重视，往日工作散怠，做一天和尚撞一天钟，吃大锅饭的现象越来越少，呈现在眼前的是抓紧时间创造效益，创造财富。珍惜时间就是珍惜生命，生命对于每个人都很重要，我们每个人都应好好地珍惜时间，创造自己的生命价值。珍惜时间，总是感叹时间过得太快，纯真的



童年时光还历历在目，转眼间却已成为一个十四五岁的小伙子。有时看着白发苍苍的爷爷奶奶，会感怀自己哪一天也会垂垂老去。但人生不能只由伤怀组成，我们应该微笑。正因为人生短暂，我们才更应珍惜每一个美好的瞬间和每一丝真诚的感动。

珍惜时间时间在悄无声息的流走。朱自清爷爷说过“燕子去了有再来的时候，桃花谢了有再开的时候，杨柳枯了有再青的时候……”但时间去了永远也回不来了。每一秒都在飞速流走，走在青草上，飞在空气中……时间一去不复返，看着真有一些心痛。想起吃饭时候，时间从我的饭碗中过去溜走；洗脸的时候，时间从流水中飞去；休息睡觉时候，它便大步大步的从你身上跨过，从你脚边飞去。

时间是消无声息的，人世间没有人不走过风风雨雨，大大小小的困难的事。但在途中要和困难作斗争和时间赛跑。用最短的时间把一件事做好，这样不是又节省了时间又高兴又兴奋，多么好！而在困难中为了更好更快的做好它一定要认真思考用最短的时间完成它。

记得每一次上学的时间，我总和时间赛跑，5秒钟到达一个地方，5秒钟到达一个地方……用最快速度花最少的时间。浪费时间就是浪费自己的生命，一天只有24小时，等你再和月亮告别的时候，等你和阳光再见面的时候，这又算溜走了一日。但时间却是一个很古怪的东西。也许你珍惜它，却不能留住它；也许你合理安排它，但它依然飞之而去。

记得鲁迅先生说过：“时间就像是海绵里的水，只要用力挤，总还是有的。”是啊！只要愿意把时间挤出来，时间是有的，但不是人人都能这样。有的人贪玩好耍，事做完了就无所事事，一点也不珍惜时间。但珍惜时间的人即使事多，他也能挤出时间，这也许就是鲁迅先生告诉我们的道理吧！

你见，或者不见，时间就站在那里，不来不去；你惜，或者不

惜，时间依旧向前流逝，不徐不疾；你等，或者不等，时间都不会因你而驻足，不增不减；只要你肯温柔的对时间，那么，所有的时间都将是一种无暇的美丽！珍惜时间！