

珍爱生命善待自己演讲稿(优秀9篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

珍爱生命善待自己演讲稿篇一

珍惜生命是一种态度，是一种对自己和他人的尊重，也是一种对时间的珍视。最近，我参加了一场珍惜生命的讲座，让我深刻认识到珍惜生命的重要性。在这篇文章中，我将分享我从这场讲座中所获得的体会。

第二段：认识生命的价值

讲座的第一部分是关于生命的价值和意义的探讨。主讲人用精彩的语言和具体的案例向我们阐述了生命的珍贵。我们每个人都应该意识到自己是一个独特的、有价值的个体，我们所拥有的一切都是别人得不到的。因此，我们应该用心地去珍惜这个来之不易的生命。同时，我们也应该学会尊重和珍爱他人的生命，做一个善良、有爱心的人。

第三段：注意健康与安全

讲座的第二部分关于如何注意自己的健康和安全。身体是生命的载体，只有健康的身体才能支撑我们去实现自己的价值和梦想。因此，我们应该养成健康的生活习惯，避免吸烟、酗酒、暴饮暴食等不良的行为。另外，我们也应该具备预防和处理意外情况的技能，比如急救方法、防火知识等。只有这样，才能更好地保护自己 and 他人生命的安全。

第四段：珍惜时间

讲座的第三部分是有关时间。有意识地过好每一天可以让我们更好的感受到珍惜生命。主讲人告诉我们时间是有限的，我们应该把时间放在有意义的事情上，比如学习、工作、和家人朋友在一起等等。我们不应该浪费自己的时间，而应该好好利用每一分每一秒，让自己的生命更有价值，更充实。

第五段：总结

通过这场讲座，我学到了许多关于珍惜生命的重要性的知识和技能。我们应该尊重生命，注意健康与安全，珍惜时间。生命中每一分钟都很珍贵，因此我们应该做好时间管理，抓住每一个宝贵的时刻，让自己的生命更有意义。我相信，只要我们把这些知识和技能运用到我们的日常生活中，我们就能成为更优秀、更有价值的人。

珍爱生命善待自己演讲稿篇二

如果有人问我什么最宝贵，我会回答说：“生命最宝贵！”因为，不管一个人地有多么高，家产多么富有，如果没了生命，一切都是子虚乌有。生命是短暂的，不循环的，没有一个人敢保证自己能活到明天，我们应该充分利用生命的价值。

我们要怀有珍惜的目光善待自己的生命，我们应该用自己一腔饱满的热情去维护，浇灌自己的生命之花。生命是美好的，当一个生命得到另一个生命的帮助时。会感到世界是那么美好，天空是那么蓝。生命总是坎坎坷坷，因为里面有太多困难，但是里面有许多我们留下的足迹。生命犹如蜜蜂们久酿的蜜，辛苦后才知是苦是甜。

追寻我们的'梦想，去我们想去的地方，做我们想做的人，因为生命只有一次。感谢生命，吧！让生命盛放出最美丽的花朵！

珍爱生命善待自己演讲稿篇三

阎荷远行于新世纪之初，时光荏苒，匆匆已是十有三年。当年人们向她的遗体告别时，在她胸前放了三十八朵荷花。三十八岁，刚刚走近中年，若按西谚“人生四十开始”，她的锦绣年华刚刚起步，一切刚刚开始，她已戛然而止，该是多么巨大而沉重的哀伤。南唐李璟词云：“菡萏香销翠叶残，西风愁起绿波间，还与韶光共憔悴，不堪看。”她留下挚爱亲朋的刻骨思念，更留一个真诚、善良、美好的灵魂。

珍惜生命——珍惜自己的生命，更珍惜别人的生命——人实在太多太多了。

在被浮躁、虚夸、伪善搅得渐渐远离真诚朴实的世界，在被争名逐利、权钱交易、互相吹捧以至于尔虞我诈的污浊风气渐渐侵蚀了人际关系的社会，一朵洁净的荷花，一个出污泥而不染的灵魂，显得更加可贵难得。我们同阎荷一样，总是怀着真诚的心，愿世界更加美好，天空依旧湛蓝，也渴望真诚，渴望和谐，渴望对生命的珍爱，对人的尊重。为此也愿意献出自己的心血和精力，去实现和追求。就我个人而言，来日无多，精力渐衰，步履蹒跚，但只要一息尚存，总要为实现这个愿望走下去，不能懈怠，不能止步。因为，耳边总会时时响着一个虽然远去、却永不微弱的声音：珍惜生命！

珍惜生命！

珍爱生命善待自己演讲稿篇四

生命，是伟大的礼物。我们在世间只有短暂的一生，需要好好珍惜、珍爱这份礼物。在我这么多年的成长历程中，我深深体会到了珍惜珍爱的必要性。以下是我对于这一主题的心得体会，希望能够启发更多人意识到生命的重要性。

第一段：理解生命的无常性

我们时常说生命是无常的，但是我们能真正理解生命的无常性吗？曾经有过这样一件事让我更深刻地认识到生命的无常。有一个好朋友因为病情突然恶化离开了我们。当时大家都意识到了生命的无常，我们在抱怨那些琐碎的事物时没想到一切随时都可能结束。这个经历让我明白生命本身就是脆弱而珍贵的，所以我们应该时刻明白自己所拥有的一切都是暂时的。

第二段：正视生命面临的挑战

无论在哪个阶段，生命都会面临挑战。我们需要积极面对这些挑战，理性、勇敢地应对。生命中难免会出现痛苦、困难等等，然而艰难的经历会锻炼出我们更强的内心。我曾经经历过一次人生大转折，也曾遇到许多人和事来挑战我。但是，影响我的是，正是这些挑战，提高了我的生命价值。我们需要明白人生中的挑战是生命中不可避免的一部分，所以我们应该拥抱这些挑战，学会应对我们不希望发生的事物。

第三段：把生命奉献给他人

让我们的生命变得尤其有意义的一个重要因素是把它奉献给他人。生命虽然短暂，但是在这短暂的时间里，我们可以做很多对他人有益的事情。这其中包括关心他人、不伤害他人，并令他人得到帮助、支持等等。奉献可以让我们的生命成为价值的源泉，让我们感受到生命的真谛——我们的人生应该是为他人服务的。

第四段：品尝生命中的每个瞬间

生命是由一系列瞬间组成的。珍惜生命，就是要享受生命中的每一个时刻。每天醒来的时候，我们应该感谢生命带给我们的无数惊喜和快乐。我们需要学会感激一切，珍惜我们所拥有的一切——无论它们是大是小。我常常告诫自己，要感激我现在拥有的每一个东西，不论它们是外在的还是内在的，

因为这些都是过程中的点滴体验，它们塑造了我现在的样子，成就了现在的我。

第五段：把握自己的人生

最后，珍惜、珍爱生命还包括把握自己的人生。生命是我们自己的，我们要为自己的人生负责，不要让外在的环境和他人影响我们内在的想法和决定。我们需要坚持自己的信念和追求，这样生命才会像满天的星星一样闪耀。有时候，我们可能会犯错，但这并不是我们脆弱的证明，而是我们成长的机会。我们必须相信自己，坚持自己的人生方向。当所有的道路都挡住我们时，需要我们去开辟一条自己的路途，这样我们的人生才不会倒退。

在总结中，我们需要时刻提醒自己生命的珍贵性和重要性，因为只有真正理解这个道理，我们才能够把握自己的人生。珍惜珍爱生命是一个漫长的过程，需要我们一步一步踏实走过自己的路程。当我们感受到身体健康、家庭和睦、生活美好、个人成就以及自我激励时，我们才能在人生的道路上，安心、自信地前行。生命是这样一种神奇的存在，我们要把握住它，享受属于我们自己的时光。

珍爱生命善待自己演讲稿篇五

人生只有一次，生命是最宝贵的财富，如何珍惜珍爱生命呢？作为一个普通人，我也有自己的心得体会。在这篇文章中，我将分享一下我是如何珍惜珍爱生命的。

第一段：意识到生命的珍贵

我们的生命短暂而又无常，我们的身体是渺小的，唯一不会消逝的是我们的精神和人格。我们应该时刻铭记这种认识，这样才能珍惜我们的生命。我们应该明白，在生活中，每一步都需要谨慎处理，把握好每一份时间，让自己的生命变得

更有价值。我们应该感恩生命，热爱生命，用我们的热情和激情去追求梦想和事业。

第二段：保持健康的生活方式

生命是最宝贵的，我们需要时刻注意自己的身体健康。保持健康的身体状况，让生命更加稳定延续。我们需要合理饮食，适量锻炼身体，保持身体健康，这样才能保护自己，珍惜生命。作为一个普通人，保持一份健康的生活方式，不只是为了让自己活得更好，更多是为了不辜负生命的美好。

第三段：对待自己的内心和情感

生命中充满了喜悦和痛苦，我们都需要正确对待自己的情感。不论经历了多少年岁月，我们都应该学会有效地管理自己的情感，对待自己的内心，好好调查自己的感受。我们的心灵需要温暖，需要爱，需要平和。我们需要减少消极情绪，放宽心态，让自己感受到生命的美好。

第四段：开始关注身边的人

生命中，不只有自己一个人，我们都有自己的家人、朋友、同事、邻居等等。我们应该去关注他们，给他们温暖的问候和关怀。在日常生活中，我们可以为他们提供实际帮助，跟他们一起分享自己的喜悦和悲伤，让他们感受到我们的爱和温暖。我们应该去珍爱他们，跟他们一同度过每一个珍贵的时刻。

第五段：学会感恩与包容

珍惜生命，就应该学会感恩与包容。我们应该感恩生命中的一切赐予，包容发生了认为不该发生的一切，感恩带给我们快乐和幸福的每一刻。学会感恩，让自己心存善良，珍惜身边幸福生活。在学会包容后，我们可以更好地面对每一个人

生挫折和失败，在经历了曲折的人生路途后，依然可以取得美好的成功。

结论：

以上的这五点，是我个人在珍惜生命的过程中体会到的。每个人的人生道路都有其独特的经历和认识，但是只要明白生命是珍贵和脆弱的，我们才能在每一个细节中珍惜珍爱生命。让我们在感恩与包容中，珍爱和把握好每一个我们所拥有的生命瞬间。

珍爱生命善待自己演讲稿篇六

生命是最宝贵的礼物，珍惜珍爱生命是人们必须要学会的一种重要品质。每个人都应该珍惜自己的生命，正确对待生命，才能平安健康地生活。人生只有一次，珍惜珍爱生命，才能让我们的生命更加有意义。

第二段：生命的价值

珍惜珍爱生命的第一步就是认识生命的价值。生命只有一次，失去了就再也没有了。无论是在什么时候，珍惜每一个当下，好好生活，才能满足人生的意义。生命才是最宝贵的财富、最重要的资产和最值得珍惜的事物。

第三段：如何珍惜生命

珍惜生命并不是一朝一夕就能做到的，需要从自己身边的一点点做起，逐渐积累。首先，要有充足的休息，保证身体的健康。其次，合理饮食，均衡营养。最后，保持良好的心态，积极向上，乐观自信。

第四段：珍爱他人的生命

珍惜生命不仅仅是为了自己，也要珍爱他人的生命。在我们珍惜自己生命的同时，也应该珍爱他人的生命。我们不仅要注意自己的健康，还要对身边的人负责任，关心他们的生命健康，为他们提供帮助，保护他们的生命安全。

第五段：珍惜珍爱生命的意义

珍惜珍爱生命的意义在于，让我们在有限的生命中，体验到更多的珍贵和有意义的经历。我们要学会在生命中发现快乐，享受人生最精彩的时刻，珍惜每一天。只有珍惜珍爱生命，我们才能更好地理解生命的真谛，过上充实、快乐、有意义的生活。

结语

总的来说，珍惜珍爱生命不仅是一个行为习惯，更重要的是一个精神信仰，人应该尊重和珍惜自己的生命，珍爱他人的生命。这样，我们才能拥有更快乐、更幸福的人生。我相信只要我们从自己身边做起，从小事做起，那么我们定能珍爱自己的生命，享受精彩人生。

珍爱生命善待自己演讲稿篇七

生命是最为宝贵的财富，然而在现今社会，人们往往忽视了珍惜珍爱生命的重要性，以至于在不少时候，生命的价值被淡化了。为此，在听完一位资深医学专家的珍惜珍爱生命讲座后，我深刻地明白到珍惜珍爱生命的重要性和迫切性。

首先，在讲座中，医学专家强调了健康是生命的保障。健康是人类生命价值的基础。正如著名的心理学家弗洛伊德所言“无病的身体是灵魂的桥梁”，身体的健康状况对于人们的生活品质有着至关重要的影响。因此，我们必须要注重自身的健康，从饮食、运动、心态等多个方面入手，对自己的身体进行全方位地保护和呵护。

其次，讲座还提到了安全是珍爱生命的第二大要素。安全是人们生命、财产的保证。人们常说“安全第一”，而这句话背后体现的是“珍惜珍爱生命”的重要含义。我们需要始终关注自身的安全，培养自我保护意识和能力，以及遵循社会规则，生活在一个安全稳定的环境中，从而为自己的生命保证一份安全，同时也为社会的和谐稳定做出贡献。

第三，讲座中提到了心理健康对于珍爱生命的重要性。事实上，不少人的身体健康问题都源自于心理上的负面影响。压力过大，紧张焦虑，情绪波动等都会对我们的身体产生意想不到的不良影响。因此，人们需要养成良好的生活习惯，比如心理减压体验大自然、交流情感等等，以此来增强身体的免疫力，从而更好地保护自己的珍惜珍爱的生命。

第四，讲座告诉我们，及时地就医和检查是珍惜珍爱生命的重要手段。人们有时候会在身体出现问题的时候推延治疗，这样不但可能会耽误身体健康的恢复，甚至还会更严重。而在讲座中，医学专家特别强调了定期体检的重要性，它可以帮助我们及时发现疾病，提前预防排除危险。

最后，讲座给我们带来了一份关于如何珍惜生命的启示。让我们更好地认识到健康、安全、心理健康、及时就医及检查这些方面的重要性，从而我们更加热爱生命，更加积极地为自己和他人创造更好的生活。

总之，珍惜珍爱生命是我们每个人的责任，我们应该从现在做起，更好地保护自己的生命，创造一个更加美好和安全的未来。只有这样，我们才能更好地享受生命的美好与快乐。

珍爱生命善待自己演讲稿篇八

在我们的生活中，总有一些不向命运屈服的残疾人，江福英就是其中的'一位。

1988年1月15日的清晨，江陵县福利院大门前传来婴儿的哭声，院长闻声发现了一个被丢在垃圾桶旁的女孩儿，白白净净，可两个手臂却只有几厘米长，于是院长收养了她，给她取名江福英。

20xx年，正在读初中的江福英，被福利院推荐给残奥游泳队，参加全国的比赛，当时的她还是只“旱鸭子”。

由于身体影响，刚开始学游泳时，她怎么也找不到平衡。于是，江福英不顾呛水，总是泡在水中找感觉。一个星期后，她在水里站住了，并开始做些游泳动作。两个月后在武汉的残奥会上，首次参赛的她竟获得一枚金牌！从此，她游泳的劲头更大了。同年10月，在韩国举行的远南残奥会上，作为中国队中年龄最小的队员，江福英一举获得3金1银，并打破了世界纪录。一颗泳星急速升起□20xx年世锦赛1金2银□20xx年丹麦公开赛连夺4金。

辉煌的成绩令人惊叹！从江福英身上，我明白了生命的意义不是屈服，也不是索取，而在于创造与练习！

珍爱生命善待自己演讲稿篇九

在我们身边有许多顽强的生命力，你想知道吗？别急，听我一一道来。

这天，老妈准备为我煮一锅鱼汤，于是带我来到市场买鱼。到了卖鱼的地方，我朝水池里望了望，一下子就盯上了一条又大又肥的鱼，它身上披着厚厚的鳞片，尾巴就好像一把剪刀鱼贩走了过来，我干脆地一指说：“那条鱼！”只见鱼贩拿起一旁的捕鱼网，伸进水里轻轻一捞，那笨鱼就被捞了起来。它在捕鱼网里奋力地挣扎着，嘴巴一张一合，好像在说：“快放下我，不然我可对你不客气！”为了让鱼安静下来，鱼贩拿起桌上的木棒，狠狠地往鱼的头上一敲，鱼便晕了过去。我连忙把眼睛捂上，露出一条缝来看那条鱼。只见鱼贩

麻利地把鱼往板子上一丢，顺手拿起一旁的菜刀，那锋利的菜刀闪着寒光，左手按住鱼的头，从后到前把鳞片刮干净，又抓住鱼的背，用刀在肚子那划开一道口子，把手指伸进去，把鱼内脏挖了出来，丢在一旁，又把鱼用水清洗一遍，把鱼装进了袋子里，递给了我，这一连串的动作看得我眼花缭乱。我敢肯定，这个鱼贩肯定是一位经验老将！

妈妈买完菜，我提着鱼回家了。走在路上，我感觉右手剧烈地摇晃了一下，我往周围看去，也没有人拉扯我呀！不管了，肯定是我想多了，随着气温越来越热，我和妈妈加快步伐，回到家，我准备把鱼拿出来，可是我的手刚伸进袋子时在，鱼就剧烈地摇摆着，我连忙把鱼丢到水池里。也许是因为伤口带来的疼痛，鱼猛烈地拍打着水池，嘴巴一开一合，好像在说：“好疼，快救救我。”咦，怎么复活了？我小心翼翼地扒开鱼肚子，只见一个红彤彤的东西正在跳动，这应该是它的心脏吧！不行，我一定要弄清楚，于是我上网查了一下。原来，鱼在被杀之后，还可以存活15分钟。我悬在心里的石头终于落了地，它的生命力真顽强。

中午，一锅鲜美的鱼汤出现在餐桌上，这条鱼煮出来的汤不仅美味，也让我多了一份敬畏之心！