

2023年珍惜自己演讲稿高中(优质6篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

珍惜自己演讲稿高中篇一

亲爱的老师，同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是《珍惜自己拥有的》。

首先，我想给大家讲一个小故事：从前，有一个弟子对大师诉说：“我快要疯了，我的妻子、孩子、岳父、岳母全住在家中唯一的一个房间中，我实在受不了这种生活了。这个房间对我来说简直如同地狱一般。”大师默默地听完了弟子的抱怨，缓缓地說道：“我可以解决你所有的困扰，不过你得按照我所说的去做。”弟子忙点头答应大师。大师顿了顿，说道：“你回家以后就把你家中的所有动物都带到你的房间中，一个星期以后再找我”弟子照做了。一个星期以后，那个弟子又找到大师，愤怒的说：“我的神经快要崩溃了！”听了弟子的话后，大师淡定的说：“你回家以后，把你房间中的动物统统都赶出去。”等弟子回到家后把动物统统赶出去之后，那个弟子终于明白了大师的用意，他想：生命是多么的甜美，动物赶出去了，家是一处乐园，那样的安静、整洁、宽敞。

这个故事告诉我们：太多的人忘了珍惜自己拥有的，快乐是对拥有的珍惜和感激，而不是相反。

饥饿者视粮食贵于金钱，寒冷者视衣帛重于珠玉，只因他们真正体会到衣食的重要。成功的人珍惜自己的成功，失败的人珍惜自己的付出，因为他们知道成功的不易，付出的辛劳。而智者，居陋室而自娱，无得失而自乐，他们珍惜自己所拥有的一切。因为他们知道，只有现在的拥有才最值得珍惜，失去的和将来的只是水中月镜中花，虽美却虚幻。

从中我们可以知道，生活就是一次艰难的航行，我们每个人都在不断给它加油，以便让它航行得更快，我们着眼于还未到达的目的地，却忘了心若认为已达目的地，那么它就是目的地。我们不珍惜自己所拥有的，必然也不会得到想要的，即使得到想要的，也定会茫然不知其为何用。我们无法拥有李叔同的淡泊的大气，但至少我们可以做一只时代洪流里独自歌唱的夜莺，没有华丽的伴奏，但有我们心灵的共鸣。

纪伯伦有言：“我们唱了一路的歌，却发现无词无曲；我们走了很远的路，却忘了为何出发。“希望我们能够真正做到不只望着远方，也着眼于现在，而不是一味去追逐得不到和未得到的非必需，而忽略了自己真正已拥有的财富。

我演讲完了，谢谢大家。

珍惜自己演讲稿高中篇二

大家好!我演讲的题目是“珍惜自己”。

一个生长在孤儿院的小男孩，悲观地问院长，像我这样没人要的孩子，活着究竟有什么意思?院长笑而不答，却交给孩子一块石头，让他拿到市场上去卖，但不是真卖，无论别人出多少钱，绝对不能卖。

第二天，孩子惊奇地发现，不少人对他的石头感兴趣，而且价钱越出越高。第三天，在黄金市场上，石头的价钱高了10倍。最后，当石头被拿到宝石市场上时，石头的身价又涨

了10倍，更由于小男孩怎么都不卖，竟被传扬为“稀世珍宝”。

一块不起眼的石头，由于特殊的珍惜而提升了它的价值，竟被视为“稀世珍宝”。有时候，我们也就是这块石头。

也许，在我们中间，你因为天灾人祸或父母离异而身处单亲家庭；也许你的父母长年在外，没有时间照顾自己；也许你是家徒四壁，无所依靠，孤苦伶仃；也许你也曾经因为自己是一个农村来的孩子而感到自卑和不安……但是，这一切都不重要，重要的是你是否能做到珍惜自己，能否树立百倍的信心，付出千倍的努力来改变这一切。

亲爱的同学们，不论个人的情况如何，你都应当庆幸：你是独一无二的存在，这世上再没有任何人会跟你一模一样了！你有自己的同学，有自己的老师，还有自己的朋友，许多人在关心着你，注视着你，爱护着你，珍惜自己吧，他们都是你前进的力量。

是的，生活当中，也许我们每个人就是一块石头，但只要看重自己，学会珍惜自己，生命就有了意义、有了价值。

珍惜自己，这世上只有一个自己；珍惜自己，你将在珍惜中体会到快乐。学会珍惜，你会发现，生活中有很多美好的东西真是让人留恋。

也许你没有过人的才智，也许你的努力尚未被人们发现或认可，但请珍惜自己，勇敢地伸出你的双手，为自己鼓掌，为自己喝彩！

也许人生的路途艰难险阻，布满荆棘，但请昂首挺胸，继续走下去。

谢谢大家！

珍惜自己演讲稿高中篇三

我想珍惜每束阳光的存在，因为它在我需要它的时候给了我想要的温暖，我想珍惜习习的晚风，因为它曾在我燥热的时候给了我无限的凉爽，我想珍惜白日的光亮，因为它曾在我心里黑暗的时候给了我走出来的机会。

我还想要珍惜很多很多东西，因为珍惜是世间最美好的字眼之一。

我便深深地感受到“一寸光阴一寸金”的无奈，也体会到朱自清所体会到的：吃饭时，时间从碗边流走；喝水时，时光随水流走；睡觉时，时间又从脚边流走。这摸不着抓不住的时间呵，它无声地来，又匆匆地远走，懂得珍惜，人生便是一种永恒。

我更珍惜亲情，因为它是阳光下的真爱。看看父母期盼的双眼，听听他们暖暖的叮咛，想想他们孜孜不倦的教诲，我才会更加珍惜这份亲情，才会珍惜这份“谁言寸草心”的情怀。

谁不知父母是棵大树，为小树遮风蔽雨，阻挡烈日，当小树逐渐长大，大树便会拨开一片天空，欣喜地看着小树茁壮成长。这是一片无私的奉献，是蓝天的情怀。珍惜它，我才会更加珍惜所拥有的。

我珍惜友情，因为它难得。相遇难，相知更难。芸芸众生，与朋友有缘，才能携手在一片晴空下，我们游戏，我们玩耍，我们谈古论今，我们开怀大笑。珍惜所拥有的，因为也许明天，朋友将各奔东西，正如蒲公英总要飞到不同的地方去，星星总要分散在天幕上，朋友也有分离的一天。

因为懂得珍惜。懂得珍惜，阳光将洒遍心灵；懂得珍惜，晚风将拂过心灵；让我的心灵那么温暖，那么安宁。珍惜吧，珍惜所拥有的以及还没有拥有的，心灵的土壤不断被珍惜，被呵

护，即使心灵的土壤上长不出参天大树，但我可以拥有对蓝天的向往。

如果我连自己都不能看重自己，肯定自己的存在，又怎么去要求别人来肯定我呢

然而，没有真材实料毕竟是不行的。一块石头，无论再怎么珍惜，价钱再怎么上涨，也不过仍然是一块石头，它并不会因此而改变什么。但若是把珍惜化作动力，去细心地打磨这块石头，那么，纵使它并不是什么宝石美玉，但总会有其独特之处，它也更容易被人们所认同。

生命的价值首先取决于自己的态度，珍惜独一无二的自己，珍惜这短暂的几十年光阴，然后再去不断充实、发掘自己，最后世界会认同我的价值。

我没有过人的才智，但我不会相信自己的努力会不如别人；也许自己的努力尚未被人们发现或认可，我要勇敢伸出双手，为自己鼓掌，为自己喝彩；也许人生的路途艰难险阻，布满荆棘，但请昂首挺胸，继续走下去。因为，这世上至少还有自己在珍惜着自己。

珍惜自己演讲稿高中篇四

尊敬的老师亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我要演讲的题目是《珍惜生命》

生命是何等的宝贵，它就像那喷泉一样，是那么的多姿多彩；它就像傍晚的晚霞一样，是那么的'美好；它就像二月的鲜花一样，是那么的'美丽却短暂。然而，往往一些潜伏在身旁的“暴风雨”，使它比昙花一现还要短暂。

很快，春去夏来，我们即将迎来的是热情如火的夏天，但夏天不正也是一个“多事之秋”吗？听着夏天一步一步向我们走来的脚步声，我想到了多少生命在这夏天中丧失！

夏天是酷热的，它的酷热牵引着多少人去沟渠、去江河湖海中游泳、嬉戏？正是因为这一个个不规范的“游泳池”夺走了一个又一个的生命，使一个又一个的家庭承受着天大的痛苦。溺水、溺水、溺水！成了一个恐怖的字眼，让人心惊胆寒，让人心情悲愤，但却无济于事。

水固然冷酷无情，但车祸也不甘示弱。车祸猛于虎，多少个家庭难道不是在车祸中破碎吗？

我

给大家

讲个故事吧。曾经有一个活泼开朗，天真可爱的小女孩，和其它的小朋友一样拥有幸福快乐的童年，拥有灿烂的微笑，可就是在她与同伴过马路的一刹那，就在司机没有集中精力开车的一瞬间，在这触目惊心的一刻，车从她的腿上一下子碾了过去，鲜红的血迹染红了马路，剧烈的疼痛使她晕了过去，失去了知觉，医生对她的父母说：“要命还是要腿！”她的家人为了让她活下去，只好让医生为她做了截肢手术，同时这场车祸的肇事者也受到了法律的制裁。剧烈的疼痛使女孩从昏迷中醒来，她使劲睁开双眼，朦朦胧胧中女孩下意识地摸摸双腿，顿时眼前一黑，眼泪夺眶而出，大声哭喊道：“爸爸妈妈救救我，我的腿呢我的腿到哪里去了，我的腿呢？”爸爸妈妈与女孩哭着抱在一起，一家人似乎已经绝望了。顿感天塌地陷，一切变得灰暗。到了该上学的时候，女孩哭着闹着要上学，父母看着这一切，心都碎了。爸爸无奈只好用一个篮球支撑她那娇小的身体，她用两个大木块撑着地面向前费力地挪动。这一幕，使人们流下了心酸的泪水，大家大力地搞募捐活动，社会各界的爱心人士共捐了20多万

元钱，在小女孩一家的心里又重新燃起了希望之火。

2004

年4月“篮球女孩”抵达北京，接受

专家

系统的

免费

治疗，医生给她装上了假肢，在她自己不懈的努力下，她终于可以自己走路了，终于可以和小朋友一起玩了，小女孩稚嫩的小脸上露出了欣慰的笑容。虽然小女孩的肢体康复了，可心灵上严重的创伤是无法弥补的。

人的生命也是脆弱的，生命如果发生什么意外，会留下永远的伤痕；健全身体一旦失去，将永远无法挽回。因此，我们应该好好珍惜我们生命中的每一天，在生活中注意安全，使自己平安健康地成长。让我们每一个人永远平安、快乐！让我们时刻牢记：珍爱生命安全第一！

我的演讲结束

谢谢大家！

珍惜自己演讲稿高中篇五

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

每当碰到这些问题，想必大家都会感到一阵迷茫，继而进行

深刻的思考，试图替自己找到一个圆满的答案。

任何成功之士，在功成名就之前都做过无数次尝试，直到找到真正适合自己的那些东西时，才有可能成功。

或许是来自外界的压力，或许是来自内心深处的渴望，我们只要认准了一个目标就会奋不顾身地往前冲，大有一种不达目的拆不罢休的气势。

梦想和现实的反差实在太太大，不那么容易实现，哪怕一瓜斗瓜。在没有确定自己真正要走的路前，人要多作一些尝试，最后说不定都会变成养料。

一切的成功都是源于你不断的改变，改变才能创造未来，一个小小的改变，就可以让我们的生命出现大的转机，生活比你想象的复杂得多，于是，我们的目光也复杂起来，以致将“真实”掩盖，但是，智者却告诉我们，生活比你想象的要简单得多，不要太多的修饰和技巧，做到真实就可以了。

人的一生是发现自己的一生。

当你还不知道自己真正想做什么，能做什么的时候，把正在做的事当成重要的事全力以赴去做，在做的过程中你就有机会发现你自己。

当有一天，你发现了你自己，真正想做什么，能做什么时，你将开发你最大的潜能，创造人生最大的价值，并从中找到人生的乐趣，让时间来证明一切吧。

能够认识真正的自己，给自己一个正确的定位，才有可能找到我们真正的优势所在，从而更接近理想中的成功！

珍惜自己演讲稿高中篇六

生命是什么?生命是渺小的，就像大海中一朵朵小浪花，一点不起眼;生命是伟大的，就像一颗颗璀璨的夜明珠，是无价之宝。父母养育了我们，给予了我们生命这个美好的东西，它很珍贵，属于我们只有一次。有些人好好珍惜了生命，让生命活出了精彩，创出了属于自己的生命轨迹;而有一些人因为生活的挫折和坎坷，居然就轻易地舍弃了自己宝贵而又年轻的生命，这是多么的不负责任啊!

从前，有一个人总是埋怨自己没钱，一天，一个老人跟他聊天，说为什么这么埋怨自己，那个人说：“我既没钱，又找不到合适的工作。”老人跟他又聊了起来：“如果砍掉你的一根手指，给你一千元，你干不干?”那个人说：“不干!”

“如果砍掉你一个手，给你一万元，你干不干?”

“不干!”

“如果砍掉你一个胳膊，给你十万元，你干不干?”

”不干!”

“如果要你死，给你一千万，你干不干?”

“绝对不干!”

这时，老人微笑着说：“这就对了，你已经拥有超过一千万元的财富了。”

让我们一起善待自己，珍惜生命。