

# 珍惜把握现在为题 把握今天演讲稿(汇总10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 珍惜把握现在为题篇一

大家早上好，今天我演讲的题目是《把握今天》。

当今日的朝阳普照大地，高三的学姐学姐们已步入了高考的战场就在今天，三年的汗水和梦想化为他们拼搏的力量就在今天，他们，将用手中的笔完成人生最关键的考卷多少次，我们曾在同一面国旗下聆听老师的谆谆教诲多少次，我们曾在同一个校园里憧憬明天、畅想未来。

而此时，当他们在考场里奋笔疾书，我们每个人都衷心祝福他们把握好今天，在高考的战场上运筹帷幄决胜千里我们相信，泪水终将凝成一双双有力的翅膀，在炎炎的夏日，划出最动人的十八岁的舞姿。

我们相信，他们定会胸有成竹、镇定自若，为十二中再创辉煌也许有过迷茫，但此刻他们的目光已盯准远方；也许有过彷徨，但此刻他们的心灵已锁定理想；也许有过失望，但此刻他们的脚步已迈得铿锵。

蚕蛹破茧后的蝶舞是美丽的，高三努力后的成功是精彩的。那么我们呢此时此刻，站在这里——高二的学姐学姐们，你有没有想到再过一年，你们也将直面高考的挑战，奔赴人生最重要的转折点高一的同学们，你们有没有想到高中生活的三分之一已在欢声笑语中无声地逝去，多少个“今天“已经

错失我们有着共同的梦想，带着不同的目标一起为明天拼搏昨天，也许我们失败过。

但失败的泪水已成为我们奋斗的源泉昨天，也许我们成功过，但成功的喜悦不会成为我们骄傲的资本。我们不能总是缅怀逝去的昨天，惟有铭记昨日的教训，认真对待今天我们不能总是幻想明天惟有将对明日的憧憬化为今天奋斗的动力同学们，昨天属于过去，明天属于未来，惟有今日属于我们，是触手可及的，是我们真真切切拥有的。

把握今天，分秒必争，只有充分利用好每一个今天，我们才能洗刷昨天的失意，耕种今天的希望，收获明天的果实；把握好今天，我们才能无愧于自己，无悔逝去的年华当在无数个“今天”里付出、拼搏时，我们将学会怎样承受负担，我们将拥有一叶扁舟独自乘风破浪的勇气和信念，成为百折不挠的强者！

## 珍惜把握现在为题篇二

三年前，稚气未脱的你们带着美好的梦想从各个地方云集潮阳一中，成为了一名光荣的一中学子，从此开始了追梦生活。

我们深知，愈到关键时刻愈是考验我们意志品质的时候，正如古人所说的：“行百里者半九十”。但是“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”，我们要用“铁棒磨成针”的意志，以“衣带渐宽终不悔”的精神战胜困难，在高考中取得优异成绩。

临近高考时，每一个高三学生的后期复习中也或多或少都会产生苦闷彷徨、畏惧厌战等情绪，出现学习状态低迷的现象。这是很正常的，大家大可不必为此紧张，应该学会坦然面对。我们要做的是尽快找寻一条有效但不影响他人的途径来排解过大的压力。我们要学会倾诉，向同学、父母或者老师倾诉，还可以向自己倾诉。我们可以大声读书、跑跑步、打打球让

情感得到宣泄，听听音乐、闭目静思让心情得到放松，相信你很快就能走出阴霾，迎来晴空。

请同学们一定要按照学校和老师的要求严格执行作息时间，无论有多少作业、习题，宁肯做不完也不要改变作息规律。特别是那些白天上课打盹，晚上挑灯夜战的同学，可能事半功半。我们要讲究科学备考，以最佳的状态做最后的冲刺。

“俱怀逸兴壮思飞，欲上青天揽明月”。同学们，我们可以错过星星，可以错过月亮，甚至我们还可以错过太阳，但是我们不能错过六月的一飞冲天！

把握好现在，就能创造更美好的未来；但求青春无悔，人生豪迈。祝同学们身心健康，生活愉快，金榜题名！

## 珍惜把握现在为题篇三

大家好！

这世间，而又最小的是时间，最长而又最短的是时间，最快而又最慢的是时间，最值钱也最不值钱的也是时间。可不同的人对待时间是不一样的。

有的人不会把握时间，时间就会从他们身边悄悄溜走，不会留下任何机会给那些人，更不会给他们一个特权，回到以前。而有的人则懂得利用时间，时间会很喜欢他们，在他们身边“多留”几小时，会一刻也不停地帮那些人争取机会。这样，那些懂得利用时间的人往往会在有限的的时间里开拓出一片新天地，干出一番大事业。

一分钟，对于某些人来说，很短过得很快。但那些懂得珍惜时间的人会觉得在一分钟里可以干很多事。体育健儿，给他们一分钟，他们就又何以给自己国家多的一个冠冕，可以为世界再创造一个新纪录。商界成功人士，给他们一分钟，他

们就可以在一分钟里获得很大利润，可以想出一个新的计划，为未来铺垫脚石；教师，给他们一分钟，他们就又可以教育出又一代莘莘学子，就又可以创造出又一代祖国的栋梁；作家，给他们一分钟，他们就又可以给读者再写出一本举世无双的巨作，就又可以给读者提供更多读书的乐趣；画家，给他们一分钟，他们就又可以绘画出一幅幅优美的图画，就又可以给绘画初学者提供有一个好的典范；清洁工，给他们一分钟，他们就又可以给城市更整洁，就又可以给我们提供一个好的生活环境……大到世纪伟人，小到一个平凡到不能再平凡的普通人，只要是懂得珍惜时间的人，都可以在最少的时间里开创出一个新未来。

古语有云：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”不懂得珍惜时间的人都很“奇怪”，在他们年轻的时候，他们不惜一切，甚至丢弃了时间、健康、亲情、友情、金钱买来的一些无关紧要的事物，朋友的劝告不听，亲人的叮嘱不听，学者的教诲不听。丢弃一切，换来的是：生不带来、死不带去的东西。可当他们老了，寂寞了，觉得自己没有知己可以倾诉，要想用金钱再换回，想想是不可能的，只得悔恨终生。

燕子飞走了，明年还会再飞回来的；花儿谢了，明年还会再开的；树木枯干了，明年还会再长出嫩芽的；笔芯用完了，可以再买；朋友离开了，可以再交；事业没有了，可以再创；可！可！可时间逝去了，明年还会回来吗？可以到哪里去买吗？当然不能！朋友们，时间是一去不复返的，只有珍惜、手里把握住，才能在长大变老以后不再有遗憾，不会抱终天之憾。

朋友们，学会把握时间。只有学会把握时间，才能感觉到这世间的美好；只有学会珍惜时间，才能回报你身边为你付出的人；只有学会珍惜时间，才会更让你感受到自己存在的价值。

## 珍惜把握现在为题篇四

大家好！

春风起了。正是放风筝的好时候。从踏进中学起，已记不清，最后一次放风筝是什么时候。以前是“小升初”，现在是大人眼里最重要的阶段——初二，这一切的一切都压得我喘不过气来。去放风筝？去放风筝！这个念头驱使我取出那似乎已经是“陈芝麻烂谷子”的风筝，灰尘使它看起来“面目全非”，小心擦拭干净，拿着它来到石鸽广场。

因为青春，我们踏进一片芳草地，可以在他人羡慕的眼神中，自由自在地奔跑！

青春，这片如影随形的芳草地，五彩斑斓的花儿悄然绽放，小巧玲珑的蝴蝶翩翩起舞；青春，是一天之晨，一季之春，一生之勤。把握青春，拥有奇迹！

## 珍惜把握现在为题篇五

大家好！我是xx□非常荣幸有机会与大家交流、共勉。在这里，首先请允许我感谢关心我、爱护我的各位老师，谢谢你们！是您们用丰富的知识拓展了我生命的天空；此外，我还要感激我亲爱的爸爸妈妈，是你们给了我生命，又给了我一个温暖的家；我感觉自己非常幸运，能在这样一个团结向上的班集体学习生活，我爱你们，我可爱的同学们！

今天，我演讲的题目是《把握现在，成就未来》。

经历了升入中学后的第一次期中考试之后，我相信同学们的心情也都是各不相同的。但我想对大家说的是：仅仅的一次考试，它并不能确定一个人的未来。当成绩单发下来之后，它反映的只是我们在这一段时间的学习状况，无论好与坏，它都是已经被翻阅过去的历史。人不可能总是沉浸在同一种

喜悦或悲伤中，重要的是总结经验与吸取教训：不以一时的成功而沾沾自喜；也不以一时的失利而灰心丧气。要知道，对于我们而言，最重要的不是过去，而是现在与未来。

谈到学习方法，我只能说学习无处不在：认真听好老师讲的每一堂课，认真完成每一项作业，这是学习；通过书籍和多媒体，阅读或收看各种各样的书籍、纪录影像资料等，这是学习；甚至从社会现象中了解更多实质性的问题，为人处事的方法，这也是学习。学习为的是扩大知识面，提高个人素养，而不单是为了考试而学习。说到扩大知识面，这与阅读是密不可分的：阅读诗词美文，能提高文学素养；阅读名篇小说，能提高人对事物的判断力与世界观的全面性。作为中学生的我们，还没有真正在社会的大环境下真正锻炼，对于我们而言，它是一张白纸，了解它的方法之一，就是通过多阅读一些文学巨匠的不朽之作。“一本好书可改变人的一生”这种现象是存在的，但更多的是只有获得了各种不同类型书籍的滋养，人的一生才可能真正得以改变。

没有一帆风顺的生活，沿途的沟沟壑壑，可以选择绕道而行，也可以选择继续前进，只是，当我们再想重游旅途，或试图改变曾经因种种原因而令自己后悔的事情时却发现：每向前一步，所走过的路都会断裂一步，所谓过河拆桥，拆桥的不是任何人，而是时间，要想回到从前其实早已无路可走。就像沙漏可以计量时间，而时间不是沙漏。沙漏上层的沙子漏完了，倒过来，又是一个全新的开始；但时间不会因任何一个人停驻或倒退，它只能一直向前，一直以超越光速的速度一直向前。珍惜现在，珍惜我们所拥有的生活，珍惜每一个爱我们并甘愿为我们奉献一切的人。我们每个人都应该把握现在，不要总说“不在乎”，因为那句“不在乎”，当永远失去的时候会显得格外刺耳。虚度光阴，将是人们在一切都无法逆转时，最沉重的痛，最深刻的悔。

人生最遗憾的，莫过于轻易放弃了不该放弃的。盛世年华，我们最应珍惜的就是光阴，“一寸光阴一寸金，寸金难买寸

光阴。”它赐予了我们生活，赐予了我们成长的机会，同时，它也有能力赐予我们辉煌的未来，关键是我们必须首先努力，好好把握住时间。

等量交换，是对现在与未来关系的最正确公式。把握现在，成就未来，愿在座的每一位同学都不要错过耕耘的季节，以这次期中考试为动力，总结经验，吸取教训，通过踏踏实实的努力，绽放出属于自己的绚烂的生命之花！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 珍惜把握现在为题篇六

大家好！今天我演讲的题目是《珍惜时间，努力学习》。

有人说，人的一生有三天：昨天，今天，明天，这三天组成了人生的三部曲。但是我说，人的一生是由无数的今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会感怀昨天，也不会憧憬明天。尤其对于正处在学习阶段的我们来说，更应该抓住今天努力学习。卡来尔激励我们：“天才就是无止境的刻苦勤奋的能力。” 中国人更给我们留下悬梁刺股、凿壁偷光、囊萤映雪的千古美谈。

努力学习不仅是祖国和人民向我们青少年提出的要求，也是我们自身成才的先决条件。民族英雄岳飞在《满江红》这首词里疾呼：“莫等闲，白了少年头，空悲切！”汉乐府诗有句富有哲理性的名言：“百川东到海，何时复西归，少壮不努力，老大徒伤悲。”因此，我们应该学会做时间的主人，抓住今天的分分秒秒，用今天的努力去弥补昨天的空隙，去实现明天崇高的理想。抓紧时间就是要充分利用时间，上课、自习、做作业都要高度集中注意力，排除干扰。抓紧时间，就是要科学安排时间，巧妙地利用点滴时间，提高单位时间利用率。

同学们，在学习的道路上我们只有勤奋努力踏实地将一点一滴的知识掌握，才能最终走向成功。一分耕耘一分收获，在耕耘的时候，我们就应该付出辛勤的劳动，收获的时候才会有满意的果实，才会成果丰硕。

所以我们现在应该惜时如金，认真利用现在的每一分每一秒，勤奋努力，为自己以后的学习打下坚实的基础。聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，哀叹昨天，挥霍今天，梦幻明天。一个有价值的人生应该是：无怨无悔的昨天，丰硕盈实的今天，充满希望的明天！同学们！让我们共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒从而更勤奋努力学习吧！

我的演讲完毕！谢谢大家！

## 珍惜把握现在为题篇七

大家好！

今天我演讲的题目是《把握时间》。

上次上学路上看到一棵柿子树。现在是冬天。这棵柿子树的叶子变成金黄色，风一吹就掉了。记得春天的时候，它是那么的茁壮，枝头长满了翠绿色的叶子，看起来像是一副生机勃勃的样子。许多孩子在它下面玩耍，但现在它像老人一样老了。我认为树和人有很多相似之处。他们都有青春和衰老，从青春到衰老只是一眨眼的事。时间过得真快。我深深地感到我们应该抓住时间。

有人把时间比作金钱，这说出了它的珍贵，却无法突出它的价值！或许有人反驳：人一生劳碌，无非就是为了金钱，从而得以生存，是以时间换取金钱为代价的。可是人生在世，难道就只为了生存吗？还在于活得鲜明，活得有价值！金钱失去，可以由时间换回，然而，却从来没有人能用金钱买到时间。



有人把时间比作智慧，为了说明它是用金钱买不来的，还需经过努力，拼搏、思索、创造……但是，即便费了这番心思，仍旧无法从魔掌中夺回时间！“花开堪折只须折，莫待无花空折枝。”只有善于用时者，才能取得胜利！

在时间的注视下，有人在努力，有人在消磨；有人迎向进取，有人自甘堕落；有人将年华虚度，有人勤恳奋发……有人满腔热血，毕生充实；也有人白发早生，无为而终。时间喜欢有志气，敢于和它竞争的人；痛恨任人摆布，随波逐流，抱着今朝有酒今朝醉的心态，不思进取的懦夫！

同学们，在我们的一生中，青少年时期的时间特别宝贵。这个阶段生命力最旺盛，精力最充沛，记忆力最强。我们要充分利用这一大好时机，认真学习各科知识，去迎接明天的挑战。

“莫等闲，白了少年头。”珍惜时间吧，同学们，这样，我们的生命便不会随着日月的更替而衰老，我们将成为时间的主人，我们将青春永驻！

谢谢大家！我的演讲完毕！

## **珍惜把握现在为题篇八**

每个人的一生都会得到很多快乐，但在快乐的时候，往往都不懂得珍惜，只在乎最终的结果，却不珍惜沿途的风景。但是在我看来，最宝贵的，并不是最终的目的地，而是我们一路走来所经历的事和不一样的情绪。

有人说过，不好让我们此刻所拥有的，成为我们将来所羡慕的。这句话不正是我们最容易犯的错误吗，有的人拥有的时候，总是不在意，在他们看来，就算失去也没什么大不了的，正因他们在乎的是最终的结果，可他们总是忘了，正是这些沿途的风景才连缀成他们的快乐生活。

人生亦是如此，一路上我们会遇到很多的快乐，可尽管是遇到快乐，但还是有人持不一样的态度，有的人将快乐忽略，只顾着追求最终的结果，不懂得珍惜拥有过的快乐，结果这一生都活得十分疲惫、十分痛苦；还有的人不管结局如何，总是乐观地去应对生活的每一天，懂得欣赏沿途的风景，懂得珍惜拥有过的快乐，结果他们过得很快乐、很充实。由此可见，快乐并没有多难，只是看你如何追求。

人生的路亦会很长，在这一路上，我们会经历许多，无论是快乐还是烦恼，无论是欢聚还是离别，但我们就是在这些事中学会了勇敢、坚强、应对……我们总认为最后的结果才是最重要的，总把身边的事物忽略，可我们却忘了，正是这些，才让我们一步步走向成功。

因此，无论如何，都要懂得珍惜，珍惜所拥有的一切，不好给自己造成遗憾，我们的人生路，要靠我们自己走，无论这条路上的事有多平庸，他也是我们自己选取的，我们要勇敢、执著的去应对。

因此，让我们坚持那些没有完结的誓言，走完那些漫长的路段，经历那些不该逃避的艰辛，不好在乎目的地有多遥远，好好享受人生的旅程。

## 珍惜把握现在为题篇九

大家好！

首先，我想跟大家分享一个故事，一个关于一分钟时间的故事。有一次，一个青年向着名教育家班杰明请教如何才能获得成功，他们约好了地点与时间。等到时间到的那一天，青年如约而至，可是班杰明打开门的那一瞬间却让这个青年惊讶不已，原来他的房间里乱七八糟，一片狼藉。

看着青年惊讶的表情，班杰明马上说到：“你看我这房间，

太不整洁了，请你在门外等一分钟，我收拾一下你再进来吧。”说完，不等青年开口，他就关上门，一分钟之后，他再次打开门，并热情的招呼青年进入了房间，此时青年看到的确是一切已变得井然有序。

青年在心里感叹班杰明的速度，可是，没等青年人把问题讲出来，班杰明就非常客气地说：“好吧，你可以走了。”青年人一下子愣住了，既尴尬又非常遗憾地说：“可是，我，我还没向您请教呢。”“这些，难道还不够吗？”班杰明一边扫视着自己的房间，一边微笑地说，“你进来已经有一分钟了。”“一分钟？一分钟”青年人若有所思地说，“噢，我懂了，您让我明白了一分钟的时间可以做许多事情，也可以改变许多事情的深刻道理。”向班杰明道谢后，青年人开心地走了。

这是一个简单的故事，也是一个很耐人寻味，故事告诉了我们一个道理，一分钟的时间非常短很渺小，但是却可以做很多的事情，也可以改变很多的事情，我们的人生就是由无数个一分钟构成，如果把握住每一分钟是我们人生活得有意义的关键。所以同学们，珍惜时间，就必须从珍惜你的每一分钟做起，从现在做起。只有把握好了生命的每一分钟，我们才能踏上成功之路，攀上理想之巅，才能到达成功的彼岸。

“早岁哪知世事艰”，在当今社会，我们的生活很安逸舒适，有些同学就走向了生活与学习的误区：抛开学习，恣意攀比，沉迷幻想，徘徊不前。孰不知世界上最快又最慢，最长又最短，最平凡而又最珍贵，最易忽视又最易令人后悔的就是时间。时间对每个人都是公平的，对每个人都是重要的，从古至今，凡是为人类做出杰出贡献的人，他们都非常的珍惜时间，他们都把握住了人生的每一分钟。只有缺乏意志、毫无志向的人，才认为今天的事情没做完，明天还可以继续；也只有这样的人才会一生庸庸碌碌，一事无成。

同学们，我们在学校这个知识花园里沐浴着时代的阳光雨露，

享受着一流的学习环境，我们没有任何理由抛开学习而恣意攀比，没有任何理由沉迷于物质而徘徊不前。对我们来说，努力学习，这是我们成长的必修课，只争朝夕，这是我们义不容辞的义务和责任。那么，你还在犹豫什么，就让我们从这一分钟开始，刻苦努力、不懈追求，在学习的道路上将一点一滴的知识积累，在人生的旅途中将一方一寸的风景珍藏，实现自己的理想，让生命放射出灿烂而耀眼的光芒！

我的讲话完毕，谢谢大家！

## 珍惜把握现在为题篇十

早上好，今天我演讲的题目是《把握今天，勤奋学习》

有这样一句话——我们同在一片蓝天下，我们不能输在起跑线上。也许由于一些原因，有的人输在了起跑线上，但我们决不能再让自己输在终点。珍惜现在的每一刻，努力获取知识。那么，我们应该怎样去做呢？这里，我想向大家说说几条必不可少的学习准则。

首先，勤奋学习。勤奋可以征服一切。它使愚人变聪明，穷人成为富人。勤奋有魔幻的力量，可以产生神奇的效果。在学习上，一个勤奋的人，取得的成绩是懒惰的人的两倍。

第二点，专心致志。专心致志指一次全神贯注做一件事，在学习一门课程时，千万别想起与这些学习无关的事情，要记住一位优秀的滑雪手从不试图滑向两个不同的方向。那些时常改变学习内容的人最终将一事无成。因此，为了成功需要专心专意的学习。

最后，就是准时，准时并不是指按时到达或离开某地，更重要的是指按时行事。换句话说，就是不把今天该做的事拖到明天，学习的时候认真学习，玩乐的时候尽情玩乐。如果人人都这样做了，人人定会变得既强健又聪明。

所以，同学们，无论学什么，让我们把这四条规则铭记于心吧：勤奋用功，专心致志，坚持不懈，讲求准时。

我的演讲完毕，谢谢大家！