

2023年熬夜演讲稿(优秀8篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

熬夜演讲稿篇一

爸爸是一名技术部经理，几乎一周只有周六与周日在家，每次，我总是盼望着他快点回来，听他这么一问，我害羞地送上了一个笑靥，抢了爸爸的公文包，二话不说，冲上了楼梯。

“乖女儿，我来吧！”爸爸似乎很心疼，“不！”我装出一副顽固的态度，但心里酸溜溜的，我继续往上爬，可爸爸沉重的公文包却渐渐耗尽了我的体力，我咬了咬牙，拼尽全力地爬到了三楼，可离咱家还有两楼啊！我望了望爸爸又看了看目的地，继续向前冲，双腿像灌了铅一般，手臂也变得麻木不堪，心想：最后一楼，加油啊！

五楼终于到了，我打开门想好好睡一觉，可想到爸爸一定很累很渴，于是递上了一块湿毛巾和爸爸最喜欢喝的可口可乐，爸爸显然很纳闷，却惊喜地接受了。

“爸爸，该休息了，要注意身体！”我说完后悄悄地回到小屋，心里更酸了，似乎过了好久，我才静静地睡着了。

熬夜演讲稿篇二

睁开眼的第一时间，感觉到的是来自于脖颈的酸痛。眼睛由于长期处于黑暗中，对明亮的灯光已有几丝不适应。揉了揉眼，我扶着桌沿叹了口气：我这是，趴桌上睡着了？边站起身舒展几下边瞄了一眼墙上的挂钟，已经这么晚……不，是

这么早了么？我自嘲着摇了摇头，又坐下继续挥洒笔墨了。

早晨依旧是被闹钟吵醒的。第一个蹦出来的念头就是：昨天晚上熬夜失败了！我叹了口气，骂了一句自己没用，当初是谁说不就熬个夜，算什么的，结果昨天连午夜都没坚持到啊！

和闺蜜们表示自己不会熬夜，求真经相助，她们用惊愕的眼神看着我，平复了一会儿，她们提出灌咖啡可以保持神经持续兴奋，所以，为了能成功熬夜，我生平第一次喝下了不加糖的苦咖啡。

坐在台灯前已有好一会了，做完了老师布置的作业和课外习题，我抬起头挑衅地看了看对面楼上，在咖啡的作用下，我没有丝毫的疲倦。熬夜，好像也不是那么难了。我抽出课本开始复习和预习，大脑非常清醒，所以学习效率很高。很快就预习完了下一章节的最后一页，我支着脖子转了360°，脊椎骨发出了十分清脆的一声。抬眼看了看对面楼上，果然灯火依旧。看着时钟已走过12点，我不禁感叹这样一天比别人多学几个小时，成绩能不提高么？不管了，虽然已经完成了学习任务，这第一次熬夜，就索性跟你争个胜负吧。我从书柜里翻出一本尘封已久的书，打开读了起来。不经意地一抬头，发现对面那幢楼的灯光已经不知何时灭了，心中一阵狂喜，我这算是赢了么？书房门开了，老妈睡眼惺忪地探进头来：“不早了，睡吧！”我应了一声，雀跃着奔向了卧室，瞄了一眼闹钟：2点。

哎，终于成功了！我一个“大”字摊在了床上，闭上眼睛的瞬间眼睛好痛，但心情依旧很好，长呼了一口气，打算睡觉了。可是，尽管眼睛和四肢已经很累了，大脑却异常清醒，辗转反侧了好久，不知何时，我才慢慢睡去。

熬夜演讲稿篇三

1、大家好，我是熬夜的妹妹：熬夜。

- 2、说好不再熬夜可是还是很晚睡。
- 3、多睡觉不要熬夜，太虐心了。感觉快瞎了。
- 4、吃饭睡觉，保持可爱，谢绝熬夜，防止脱发。
- 5、不是我熬夜，是黑夜需要我这颗璀璨明亮的星。
- 6、别熬夜，就算你睡的再晚，你喜欢的人也不会找你。
- 7、很晚了，熬夜小心变难看嫁不出去呢！晚安！
- 8、腿长的是跨年，腿短的叫蹦年；有对象的是跨年，没对象的.叫熬夜。我就不一样了，我是蹦着熬夜。
- 9、我很久没有熬夜了，我经不起空虚的折磨了。
- 10、不熬夜，早睡早起，做个有趣的人。
- 12、有对象的叫跨年，没对象的叫熬夜。
- 13、真的勇士，敢于肥还贪吃，困还熬夜，穷还追星，丑还颜控，不要仗着自己丑就熬夜。
- 14、小哥哥，睡吧！不要熬夜了好吗？
- 15、习惯对人说熬夜不好的人总是忽略了其实自己经常熬夜。
- 16、出门戴口罩，室内注意通风，勤洗手，少熬夜。
- 17、音乐[auto—replay]是世间多少熬夜的元凶！
- 18、曾要求别人不要熬夜，但他们睡得很晚。
- 19、听说熬夜对身体不好，所以我就通宵了。

- 20、悄悄熬夜成为地中海，然后闪瞎所有人。
- 21、熬夜成瘾，只为想你。
- 22、傻瓜，别总熬夜早点休息好吗！
- 23、明知道熬夜不好还是会熬夜，明知道你不喜欢我还是会自作多情。
- 24、本来就很丑，可不能再熬夜了哦。
- 25、别再熬夜，熬夜长痘，有黑眼圈，就不好看了。
- 26、有对象的才是跨年，没对象的那是熬夜。
- 27、我开始掉头发，不要熬夜，再熬夜头发要没了，12点之前睡觉。自律！
- 28、喜欢熬夜习惯熬夜大概是觉得整个夜晚都是我的，所有人都睡了，整个世界都安静了，终于可以在自己的世界独处了。
- 29、出去转转，旅旅游，别总是闷在家里，喝酒，吹牛只会一时的让自己舒服点。不要总是熬夜，我知道你是有心事才会去熬夜，但是熬夜并不会给你带来一个好心情。工作不顺的话，就去考考证，把该拿的证都给考了。现在你之一年应届是劣势，好好的提高自己，第二年就可以把这个劣势给冲掉了。
- 30、每个人的存在价值都那么公平，自己不狭隘，就是自在。
- 31、我总把时钟调快几分钟，因为我习惯走在时间的前面。
- 32、珍爱生命，少吸烟，少饮酒，少熬夜。

33、点半准时睡觉哦，不要熬夜！

34、平安喜乐，温暖过冬。新的一年不许熬夜。

35、工作总是很繁忙，注意身体别逞强；熬夜加班又加点，工资月底也不涨；为了梦想应努力，更要健康放心上；勤勤恳恳做工作，遇到机会勇敢闯；祝你工作时顺利，生活过的也如意。

36、最近这几天又开始熬夜追剧，在这种非常时期，熬夜心里还是微微焦虑的啊！

37、你胃不好，要按时吃饭，别经常熬夜，对身体不好，注意身体。

38、闲着没事别老吓唬自己，多锻炼身体，多吃饭，养养花种种草，少玩手机，早睡早起，不熬夜，这些做到了一天也就过去了。

39、秋分气温骤降，养生保健有方，预防秋燥为首，多食秋梨莲藕，早睡早起规律，熬夜伤身易疲，坚持运动别懒，抗病提高免疫，情浓关怀送上，愿你快乐安康！

40、“你曾教会了我熬夜，现在我想学着早睡。”

41、因为没人劝我早睡，所以我学会了熬夜。因为等你劝我早睡，所以我选择了熬夜。

42、当人生遇到坎坷，历经磨难时，我们应该不断为自己鼓掌，鼓劲。

43、关关难过关关过，夜夜难熬夜夜熬。

44、我在熬夜熟了叫你

45、习惯了一个人，习惯了熬夜。

46、没啥事别熬夜，晚睡容易催人老；没啥事别乱想，小心噩梦来缠绕；没啥事泡个脚，血液通畅筋骨牢；没啥事喝杯奶，暖心暖胃睡眠好。没啥事。没啥事还不考虑考虑早点睡了。晚安喽，记得做个好梦啊。

47、别熬夜了，你喜欢的人已经睡了，他的梦里没有你，醒来了也不会爱你，别傻等了！

48、有太多次我们都在年初信誓旦旦，年末黯然神伤。从今天起，不要让年初的信誓旦旦变成说说而已。去切实地做一些事情吧，比如改掉一个深恶痛绝的坏习惯，比如做一些曾经想做但没做成的事情。

49、大雪节气到，关怀心头绕，添衣又加帽，保暖别感冒，睡足饭吃饱，熬夜尽量少，温补正当道，牛肉加红枣，锻炼需坚持，快走和慢跑，叮嘱已送到，愿你身体好！

50、人生本就是孤独的，自强自立才是最好。

52、我常常在熬夜抄作业和早点睡觉之间纠结，后来我选择了熬夜玩手机。

53、我不喜熬夜，只是每次等你到深夜而已。

54、我没有特意想你，只是在熬夜顺便想你，晚安！

55、没有困难可以阻挡你，只要你自己勇敢地迈过去。

56、你有两只手，一只帮助自己，一只帮助身边的人。

57、别丧别熬夜，好好长大，不负众望。

58、辛苦一天了，累了吧，早点休息，别熬夜了，希望好梦

带走所有烦恼。明天起来继续加油！晚安！

59、熬夜和头发，我都想拥有。

熬夜演讲稿篇四

1、我以为只要我认真的喜欢一个人，对一个人好就可以打动人，到最后，我只打动了我自己。

2、熬到天亮也等不来清晨的粥。

3、飞逝的是时光，遗忘的是过往，留下的是心伤，刻骨的是散场。

4、这个世界就这么不完美，你想得到些什么就不得不失去些什么。

5、疼吗？疼也不要说，有事自己扛着，别人不是你，不会懂你。

6、爱不爱都可以，怎样我都随你。

7、我是东海龙王的侄女儿敖夜。

8、你为什么要来，不管我介不介意；你为什么又要走，不管我愿不愿意。

9、勤勤恳恳护肤，孜孜不倦熬夜。

10、太久没见的人，会慢慢的，连想念也没有。

11、你说世间什么最难熬，徒手摘星还是爱而不得？

12、最近总熬夜肝不好，大家能叫我小心肝吗？

- 13、一个是华丽短暂的梦，一个是残酷漫长的现实。
- 14、平平无奇熬夜小天才。
- 15、分不清东西南北，只知道你在远方。
- 16、以前，我想和你分享我的所有秘密，但此刻，你成了我心底的秘密。
- 17、熬夜和头发，我都想拥有。
- 18、原来为情所困的人都不困。
- 19、我以为捂着心脏它就不会疼，我以为捂着眼睛它就不会流泪。
- 20、隔着眼泪看世界，仿佛整个世界都在哭。
- 21、我在熬夜，熟了叫你。
- 22、一个人，时间久了，就懒得去两个人了。
- 23、用最贵的眼霜，熬最晚的夜。
- 24、感情就是这样，你伤了别人，无论有意无意，就总会有一个人来伤你。
- 25、把所有不确定的人归还于人海。
- 26、我的心里住着一个人，是一个永远都不能和他在一起的人。
- 27、陪你走完这段路，我也成为了你的路。
- 28、我跟你说着晚安，自己却在熬夜。

29、藏在心底的话并不是故意要去隐瞒，只是并不是所有的疼痛都可以呐喊。

30、有时候回忆过去，唯有淡然一笑，此生若得幸福安稳，谁愿颠沛流离。

31、白天醒不来，晚上睡不着。

32、花不会因为你的疏离，来年不再盛开；人却会因为你的错过，转身为陌路。

33、该走的人迟早会走，与其费力勒紧手里的线，不如等风来的时候就放手，我们不能总为不值得的人流太多眼泪。

34、月亮不睡我不睡，我是秃头小宝贝。

35、难过的时候，就把自己当成另一个人，当初怎么安慰别人，现在就怎么安慰自己。

36、想你的时候有点幸福，幸福的有点难过。

37、不是我爱熬夜，是这黑夜需要我这么璀璨的星。

38、距离之所以可怕，因为根本不知道对方是把你想念还是把你忘记。

39、我在快乐这两个字都不知道怎么写的年纪最快乐。

40、从念念不忘到不起一丝波澜，这难熬的日子你怎么会了解。

41、月亮一直不肯关灯。

42、一个人怕孤独，两个人怕寂寞，原来爱比烟花更寂寞。

43、有些事，只能一个人做。有些关，只能一个人过。有些路啊，只能一个人走。

44、有时候，不小心知道了一些事，才发现自己所在乎的事是那么可笑。

45、熬夜真的很伤身，所以我建议你通宵。

46、月亮溺死在爱河，星星得不到爱火。

47、天天熬夜，偿命百岁。

48、我对每一段感情都想着天长地久，可是，它回馈给我的，只有曾经拥有。

49、我在中国却有着外国的时差。

50、只有在熬夜的时候，在全世界漆黑得只剩下一盏台灯一部手机的时候，这个世界才肯对我施以温柔。

51、我们终究把别人安抚的太好，轮到自我时就失了分寸。

52、夜和你都在熬我。

53、我是个被薙了毛的绵羊，我失绵了。

54、不能放下就继续喜欢吧，至少这样心里不会空荡荡。

55、我是熬拜的弟弟熬夜。

56□ xx你喜欢的人那么优秀，你怎么甘心懒惰。

57、那么拜托你看看月亮，这时候我在想你的。

58、习惯了，是个很心酸的词，可以代替所有一言难尽。

- 59、我只是想睡前想你一下，没想到，太想你了。
- 60、熬夜一时爽，一直熬夜一直爽。
- 61、我上辈子一定是个路灯，通宵的那种。
- 62、你不睡我不睡你看咋俩配不配。
- 63、我过得很难过，忙碌里还有失落。
- 64、原来感情只要破碎过一次，就真的再也经不起折腾了。
- 65、舍不得放手，却又不想别人拥有。
- 66、我还是想不懂，为何时光要让我们遇见爱上了却不能在一起的人。
- 67、陪你熬完煲剧的夜，等到星星都熄灭。
- 68、我相信会有人来爱我的所有，包括我的不温柔。
- 69、青春都是如此，带着疼痛却又义无反顾。
- 70、最深的夜，最适合去回望来时的路。
- 71、请你看月亮。
- 72、不知道你们混的是什麼圈，我混的黑眼圈。
- 73、本想等你的晚安，结果一不小心，天亮了。
- 74、与其被动失眠，不如主动熬夜。
- 75、熬夜成自然了，我又通了个宵没睡！

76、维持关系很难，我有点烦。

77、最近总熬夜肝不好，大家能叫我小心肝吗？

78、不是每个道别都可以好好准备，会痛的往往都曾让你措手不及。

79、再这样失眠下去我就搬去月亮那里住。

80、失去比得不到更可怕，因为它多了一个过程叫曾经。

81、每个人都有一次被原谅的机会，不是吗？可你却不愿意给我这个机会。

82、我晚睡，你早睡，我俩早晚一起睡。

83、你厌烦了期待，我埋葬了等待。

84、别熬夜玩手机，对手机不好。

85、未解之谜：为啥不困。

86、道理我都懂，但是能安慰我的不是道理。

87、勉强笑着，只有自己知道有多累。

88、余生，我自己一人潇洒走。从此，再不信世间有所谓白头。

89、为情所困的人都不困。

90、与你在尘世里相遇，如雨后吹来温暖的风。

91、什么都在退步，只有熬夜在进步。

- 92、如果我转过身，就不会有人看见我的眼泪吧？
- 93、感受过吗？因为看到一句话，心一下子疼的从头到脚如触电一样。
- 94、不睡觉的小朋友会被月亮拉去罚站。
- 95、多年以后你和她深情似海，会不会想到曾经你欠我一个未来。
- 96、不是又想起了我一直都在难过啊反反复复
- 97、我不知道该说什么，我只是突然在这一刻很想你。
- 98、灯给黑夜烫了个洞。
- 99、不好意思，我没有熬夜，我就是眼影画倒了。
- 100、有心者有所累，无心者无所谓。
- 101、雾散，梦醒，我最后望见真实，那是千帆过尽的寂寞。
- 102、我热情有限，你把握好时间。
- 103、要是晚上有早上那么困就好了。
- 104、会有那么一天，我会放下所有的执着和不舍，然后过自己的生活。
- 105、有些人闹着闹着就近了，有些人笑着笑着就远了。
- 106、熬夜不是出于苦工，而是为了追寻自由的滋味。
- 107、为什么晚上的手机比早上的手机好玩。

108、从未顾忌我的感受，又怎会知道我多难受。

109、想出新办法的人在他的办法没有成功以前，人家总说他是异想天开。

110、最简单的教养，就是适当地回避别人的难堪。

熬夜演讲稿篇五

天，可是我的作业怎么办呢。于是，我决定熬夜与作业战斗到底！

八点多钟时，我斗志昂扬，拼命地写英语作业。“哈哈……”“哎呦，笑死我了……”爸爸妈妈看电视的声音时不时的在我耳边回荡，“我要专心写作业，要专心……”我努力提醒着自己，可还是禁不住诱惑，和爸爸妈妈看起了电视，一会儿讨论这个，一会儿说说那个，完全将作业抛之脑后了。

九点半左右，电视剧结束了，正准备睡觉的我突然意识到作业还没写。我等爸爸妈妈都睡了，偷偷地开着灯写作业。不知写了多久，夜色朦胧，四周静悄悄的，我感觉全身疲惫，手无力地抓着笔在本子上轻轻地划着。眼皮打起了架，意识也模糊了，那恍恍惚惚间传来的几声狗叫像是催眠曲，“快睡吧，快睡吧，快睡……”“咚”“啊”我轻叫一声，原来是刚才不小心睡着了，把头撞在了桌上。“不能睡，不能睡”我连声提醒着自己，又去倒了杯水，在屋里走了几圈，这才清醒了一些。我拿起笔，又与作业搏斗起来。

十点了，十一点了，我摇了摇脑袋，把眼睛使劲地睁大，恨不得像动画片里一样，用牙签把它撑起来。书上的字好像更模糊了，我只好又在屋里走几圈，又倒水喝，可全身还是被睡意笼罩着。不行了，我撑不住了。“吱吱”门上好像有声

音，不会是小偷在开锁吧，我蹑手蹑脚地走过去，声音还在，此时我睡意全无，沉浸在抓小偷的兴奋之中。我猫着腰，轻轻地凑近门边，眯着眼睛往门缝里瞧。唉！哪儿来的小偷，分明是风吹的。我继续回去写作业，有了精神，写作业也快了许多。可没一会儿，我又困了，打了个哈欠，眼睛都揉出眼泪了，趴在数学试卷上，平时简单的题目如今怎么这么难呀！看看时间，十二点了，我拍了拍脑袋，嗯，对付睡魔最好的办法，那就是好好地睡上一觉！

第二天，我睡到九点多，“啊，几点了，怎么也没人叫我！”我慌慌张张跑出去，可是爸爸却说因为下雨，不去了。唉，看着桌上接近尾声的作业，我真是欲哭无泪！

熬夜演讲稿篇六

睁开眼的第一时间，感觉到的是来自于脖颈的酸痛。眼睛由于长期处于黑暗中，对明亮的灯光已有几丝不适应。揉了揉眼，我扶着桌沿叹了口气：我这是，趴桌上睡着了？边站起身舒展几下边瞄了一眼墙上的挂钟，已经这么晚……不，是这么早了么？我自嘲着摇了摇头，又坐下继续挥洒笔墨了。

早晨依旧是被闹钟吵醒的。第一个蹦出来的念头就是：昨天晚上熬夜失败了！我叹了口气，骂了一句自己没用，当初是谁说不就熬个夜，算什么的，结果昨天连午夜都没坚持到啊！

和闺蜜们表示自己不会熬夜，求真经相助，她们用惊愕的眼神看着我，平复了一会儿，她们提出灌咖啡可以保持神经持续兴奋，所以，为了能成功熬夜，我生平第一次喝下了不加糖的苦咖啡。

坐在台灯前已有好一会了，做完了老师布置的作业和课外习题，我抬起头挑衅地看了看对面楼上，在咖啡的作用下，我没有丝毫的疲倦。熬夜，好像也不是那么难了。我抽出课本

开始复习和预习，大脑非常清醒，所以学习效率很高。很快就预习完了下一章节的最后一页，我支着脖子转了360°，脊椎骨发出了十分清脆的一声。抬眼看了看对面楼上，果然灯火依旧。看着时钟已走过12点，我不禁感叹这样一天比别人多学几个小时，成绩能不提高么？不管了，虽然已经完成了学习任务，这第一次熬夜，就索性跟你争个胜负吧。我从书柜里翻出一本尘封已久的作文书，打开读了起来。不经意地一抬头，发现对面那幢楼的灯光已经不知何时灭了，心中一阵狂喜，我这算是赢了么？书房门开了，老妈睡眼惺忪地探进头来：“不早了，睡吧！”我应了一声，雀跃着奔向了卧室，瞄了一眼闹钟：2点。

熬夜演讲稿篇七

1. 一个人看球就图一专注，两个人看球就图一热闹，三个人看球就图一起哄，一群人看球什么都不图，要的就是雄起的气势。兄弟，世界杯看球去，不准不快乐！
- 2、夫妻俩看世界杯，妻兴奋不已，抱夫撒娇：今晚你也射门吧夫一把推开妻道：你懂个球，射自家门算输，射别人的门才算赢呢！
3. 世界杯，世界人们心儿飞；看南非，绿茵球场尽显威；表助威，球迷观赛喜扎堆；球纷飞，雷死球迷又一堆；心儿灰，几家欢喜几家悲。你可别让气儿把人背。
4. 足球是圆的，什么结果都能踢出来、——前德国主帅赫尔贝格
5. 梅西不是巨星，他只想踢得好一些，更好一些。所以，请球迷不要相信梅西能够创造奇迹，但是一定要相信梅西不怕困难，无畏逆境。
6. 我们人生就如同足球场，有赢球时的振奋，也有失球时的

懊恼，更有被罚出场时的无奈和悔恨。我们的生命就象世界杯，有胜利时的喜悦，更有失败时的悲凉！

7. 一个足球就像一部机器，只有每个部件都运转起来，才能收到最大的效果。

9. 时光流逝，我最终学会了接受自己是个什么样的人：我是一个精彩足球的乞讨者。我行走在人世间，双臂张开，在球场中向上天乞求：给我一个漂亮的足球动作吧，看在上帝的份上！

10. 在世界杯到来之际，知你工作辛苦送上我的祝福，懂你上班疲惫送上我的安慰，但愿我的祝福赶走你的辛苦，希望我的安慰消去你的疲惫，熬夜看球请注意身体！

11. 世界杯的哨声响了，球迷的节日来了；您的手机响了，我的短信到了世界杯让球迷乐了，我的短信给你欢笑世界杯四年一次，我的祝福在一天的分分秒秒！

12. 群雄四起，争霸天下。大力神杯，花落谁家？世界杯赛，如火如荼。赚了票子，赚了眼球。熬了通宵，喊哑嗓子。荣耀归别人，自己是自己。奉劝同胞们，观战要理智。

13. 他们对阿根廷队显得太尊重了！

14. 他看得入了迷，像有根线把一双眼睛拴在那飞动的足球上，足球飞到哪里，他眼睛跟到哪里。

16. 你们的爱让我变强，你们的恨让我不可阻挡。

17. 足球比赛场上非常激烈，你传给无，我传给他，她又传球给别人。现在的分时一比零，蓝队得了一分，红队没有得分。红队就在一旁说一些鼓励别人的话。

19. 快打开电视，一出江湖“杯具”正在上演，32个帮派龙争虎斗，数百热血男儿纵横驰骋。没错，这就是你盼望已久的巴西世界杯足球赛，祝赏球快乐。

20. 足球足球我爱你，就像老鼠爱大米。兴奋激动因为你，生活不能没有你。目光聚焦赛场里，希望寄存在梦想里。喜看世界杯，把快乐写进足球里！

21. 足球滚到钻石堆，巴西迎来世界杯。胜利女神袖一挥，各路人马赛场pk英雄抱得美人归，精彩一杯接一杯。眼球跟着球星飞，地球跟着足球追！

22. 德国：“一个国家，一支球队，一个梦想！”

23. 足球是黑白的精灵，黑色代表铁面无私，打倒假哨黑哨，还足球比赛一个公平的环境；白色代表激情四射，过人传球射门，燃烧梦想让青春在赛场飞扬。世界足球日，生活也要像足球，不要弄虚作假，只要努力奋斗，终会取得成功！

24. 葡萄牙：“过去已是历史，未来就是胜利”

25. 他对足球有一种奇妙的触觉，对付红队的长传，他游刃有余，当球落地时，他已将球粘在脚下。

26. 洪都拉斯：“一个国家，一个民族，心中五颗星”（洪都拉斯国旗中间有五颗蓝星）

27. 赛场如战场，胜败乃家常；胜不骄来败不馁，回头训练更加强；总结经验找教训，下次再把威风亮。

熬夜演讲稿篇八

1、城市灯火惹人醉，人在江湖确实累；困难重重梦难遂，残酷现实要面对；生活无聊心疲惫，笑对人生无眼泪；人生难

得几回醉，多多休息别太累！

2、只是有时候，会很想睡觉，一睡就不想起，好想就这样一直睡着，似乎等待某个人的到来，像童话里的王子把自己吻醒。

3、唉！真是莫名其妙！没有写心情的思路了、高中生活就是累、困了、睡吧！

4、这到底是一段怎样的曾经，尽管这曾经已经很长，而曾经的曾经却更是悠长。给不了的爱却走了那么久，我困惑。放弃了的人还在牵挂，我困惑。你的只字片语让我心痛让我烦躁，我困惑。为了你我左思右想，还是困惑。这一切到底是为什么？我好累，因为我一直在困惑中找不到答案。

5、感觉很累，不单是身体的累，心更累。承担着家庭无形的压力；坚持着上课，提升自己的学历；繁忙的工作着；被感情困扰着……是不是，生活就必须承受着这些所谓的挫折？我是在拼命的生存着还是努力的生活着？我都不清楚。

6、黑色再黑，有你就美；生活悲催，有你不累；困难加倍，有你无所谓；安然入睡，只因你在身边作陪。爱妻日，惟愿我们爱情一生最美。

8、我可曾有那么一点点任性过？每次的每次，都要想着，我这样说，这样做，别人有没有困扰，我是不是一个包袱？因为k我的自信连带自尊灰飞烟灭，那些我的亲人好不容易帮我暖热的心，现在，我的心，过得怎么样？说实话，我好累，累，疲倦，疲倦，可曾有一人心疼我？为什么会泡在各种书里，因为我痛。我累。

9、昨晚熬夜写作业，今天早上上课的时候，眼皮像是被灌了铅一样，不由自主地下沉，看着老师模糊的身影，我渐渐地弯下背，趴倒在课桌上。

11、在走向成功的征途中，坚持的过程往往就是积累的过程。积累是小步子增加，而不是大步子跨越。世界上很少有一步成功的奇迹，所以需要逐步积累，量变才能引起质变。而且，一步一步地积累，能使人不断获取成就感，不断得到鼓舞与激励，不断获得与困难作斗争的动力，进而坚持不懈地到达成功的彼岸。

12、如果要猜一种生理反应，是每个人都曾经历过的。除了一般所能想到，空气不流通、屋内缺氧、生活作息晚，长期睡眠不足外，也可能是身体正发出警示讯号。尤其明明睡眠时间足够，隔天仍然不敌瞌睡虫叨扰，昏沉欲睡，犹如灵魂出窍。

13、还记得工作时，就觉得很辛苦，很累，钱怎么那么难挣，生活怎是这般的艰辛，有时会累的眼泪止不住的往下流，受委屈时，就会想要放弃，可是，想想父母，他们养了我们这么多年，付出的艰辛和委屈，可“是”我的成千上万倍呀！他们都没有放弃，我怎么可以放弃，纵然困难再多，路再难走，我也不可以放弃，不可以停止前进，因为这是父母交给我的，用他们的实际行动交给我的，感恩父母，更可以说是从心底里对父母真实的感激，感激你们把我带到了这个世界上，传授了我那么多人生财富。

14、男人，请你在即将入睡之前，多看一眼睡在身边的女人，看一看她是否睡得安然，是一脸幸福的平静，还是紧皱双眉，眼角带着湿润。因为，你这一眼，也许就可以注定一个结局。

15、我不想睡觉，可眼睛不知道，却紧闭着，享受黑暗……

16、上眼皮重重的搭在下眼皮上，我恨不得用一根竹杆把它撑起来。

17、已经凌晨一点钟了，我还在华语网上抄作业，可我已经看不清屏幕上的字了，眼前一片朦胧。

18、经常思虑多，好动脑或饮食控制失当的人，往往伤脾，影养脾运化能力。当脾胃功能欠佳时，容易气血不足，气血两虚的结果是，脑部供氧不足，易昏沉嗜睡。

19、一点点霓虹勉强支撑烂漫的黑色，靡丽却透出一丝无力，一盏绽明路灯拉出一条黑色的绸缎，好像把整个我包围，哪个深处却还有一丝绽明，不让我沉眠，我苦苦挣扎，像油锅里蚂蚁，每一寸理智，每一寸肌肤，好像都被扯碎，揉成一团，生不如死。

20、我累了，心累了，真的很累，累到连呼吸都觉得困难，可是谁会懂呢？没有人会懂，只能独对电脑，点击喜欢的音乐，一遍两遍……让舒柔的旋律抚揉又累又伤的心。

21、昨天晚上工作没睡好觉，今天上班，头不住向下低，眼皮也不由自主的闭上，头刚一碰到身体，便马上抬起来，却又低了下去。

22、今天上了一天的学，脑袋晕的不得了，做作业时昏昏欲睡，回到房间，一躺下，便进入了梦乡。

23、如果此时有一张

大床，那该有多好啊，我会立马扑上去好好地睡一觉，可惜现在瞌睡得无法正常工作，只有硬撑下去。

25、是秋入闾复落，邑邑不得志，颇思郎言，遂取前所指示者强读之，未至终篇，昏昏欲睡，心惶惑无以自主。

26、勤奋学习，就是在成绩面前永不满足，不断追求更进一步的指示，扩展更广泛的课外积累，不断对自己提出更高的学习目标。勤奋学习就是面对学习作业，能一丝不苟的完成面对学习中的困难，能积极找出困难的原因，勇于克服，不解决困难时不罢休。（.）

27、两人对酌山花开，一杯一杯复一杯。我醉欲眠卿且去，明朝有意抱琴来。

28、今天回到家很累了，我睡眼朦胧的晃晃悠悠般的走到了床上，躺在了上面，慢慢的就进入了梦乡。