

# 生活的演讲稿 享受生活的演讲稿(优秀6篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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。

## 生活的演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

既然我们遇上了碎片化的生活，不妨就想办法好好地适应它吧！有的时候我们经常会遇到这样的问题，当我想着打开手机要查某些资料时，突然微信来了一条信息，于是我条件反射地就会去点开，等到把微信的内容读完，会突然想不起来我到底为何打开手机，大家是不是觉得自己也经常这样呢？这样不但不是利用碎片化时间，反而是在浪费时间。随着升入初中，作业量和学校的事务也越来越多，我们必须好好地管理自己的时间，才不至于忙得焦头烂额！

那么如何管理呢？首先我们要减少碎片化时间的产生，这些零零散散的时间往往不够我们做一件完整地事情，大家都想着反正就一会儿，不如看看新闻看看笑话放松一下，于是不知不觉间这些时间就都浪费了。要减少碎片化时间，就要学会规划，把相同的或者类似的事情放在一起做，就好比要到老师那里汇报事情，又要帮老师收本子，这两件事情完全可以整合起来一起做，收好本子放到老师办公室的同时汇报工作。这样可以利用一个完整的课间完成，而不必分多次，也

不会产生零碎时间来浪费了。

其次，我们要想好，常规情况下一天内我们究竟有多少零碎时间，每个时间大概多长，我们可以利用这个时间做什么？这样就不会一碰到碎片时间就百无聊赖，反而会觉得很充实。我们可以利用碎片化时间背几个单词，做一些订正，甚至完成部分家庭作业，这样回家以后就可以有更多的时间做自己想做的事情，比如阅读，运动等。再比如大家都很头疼的作文，我们可以利用碎片化时间来构思一下，这个时间想一下框架，那个时间想一下开头，并一一记录下来，等到回家只要把想好的执行即可，是不是就会快多了。

最后，我们也不能一直处于紧绷的状态，当感觉效率不是那么高时，不妨利用碎片化时间好好调整一下心情，可以远眺一会儿，也可以闭目养神，在家的時候哪怕下楼去扔个垃圾，取个快递，都可以让我们切换一下心情，从而更高效地投入到后续的学习中去。

碎片化的生活并不可怕，只要好好管理，我们反而能有更多的时间去享受生活，何乐而不为呢？就让我们从此刻开始好好规划吧！

## 生活的演讲稿篇二

低碳生活是指把生活作息时间所耗用的能量减少，减低二氧化碳的排放量。现在，我们居住的地球面对的一个严峻问题就是怎样有效地控制二氧化碳的排放量。的确，现实生活中工厂任意排放的废气，汽车和摩托车越来越多，人们大量砍伐树木、使用一次性用品等等。人类的各种行为正在不断污染着地球的臭氧层。如果再任其发展下去，在不久的将来，地球肯定会不堪重负的。据一些科学家预测，照此速度发展，地球可能只有200年的生命了。

为了我们碧水蓝天的家园，同学们，我们一定要行动起来，

努力弥补。

我们每个人都是地球的主人，积极实践低碳生活，做保护地球的卫士是每个人的责任。亲爱的同学们，新学期，节约能源，低碳生活，你们准备好了吗？下面老师给大家提几个建议：

新学期到来，同学们拿到新书，以往都是买塑料书皮，或者买漂亮的包装纸包书皮。全校几千名学生，每个人平均新书六七本，要花费多少钱啊！更重要的是，这些塑料书皮和漂亮包装纸制作要浪费能源，塑料书皮使用后还会产生白色垃圾。不妨用旧挂历、海报、牛皮纸等材料包书皮，既利于环保，还可以跟着爸爸妈妈学习，学会自己包，锻炼动手能力。

曾经被人们普遍使用的手帕被遗忘，取而代之的是使用方便的纸巾。纸巾制作要砍伐树木，不仅浪费了资源，乱扔还会污染环境。而手帕却可以反复使用，既节约资源又保护了树木。所以让我们拒绝使用纸巾，随身携带小手帕，身体力行做保护地球的小卫士。

当我们离开教室，随手关灯，关电风扇；当我们洗手时，可将水龙头开到小流量；就餐的时候，吃多少盛多少，不要浪费一粒粮食；用过一面的纸，尽量留作草稿纸……在家里，许多物品可以变废为宝，用包装品的盒子，做笔筒、储物罐；喝过的饮料瓶，做成美丽的花瓶装扮生活；比较大的纸箱，能做成垃圾桶；购物时，不用一次性塑料袋，记得带上环保购物袋；能骑自行车，就不坐汽车；能走楼梯，就不坐电梯。让我都来争做节能小标兵吧。

亲爱的同学们，保护地球人人有责，节能减排势在必行。让我们一起走进低碳新学期，开始节能新生活，共创绿色校园吧！

## 生活的演讲稿篇三

低碳经济是以低能耗、低污染、低排放为基础的'经济模式，是人类社会继农业文明、工业文明之后的又一次重大进步。低碳经济实质是能源高效利用、清洁能源开发、追求绿色gdp的问题，核心是能源技术和减排技术创新、产业结构和制度创新以及人类生存发展观念的根本性转变。

人类意识到生产和消费过程中出现的过量碳排放是形成气候问题的重要因素之一，因而要减少碳排放就要相应优化和约束某些消费和生产活动。低碳生活的出现不仅告诉人们，你可以为减碳做些什么，还告诉人们，你可以怎么做。在这种生活方式逐渐兴起的时候，大家开始关心，我今天有没有为减碳做些什么呢？在北京的八达岭，一个碳汇林林场已经成形。

为了实行低碳生活，我们应当养成低碳的生活习惯，你不必空想着怎样低碳，怎样节能减排，必须要从身边的小事做起：

- 1、每天的淘米水可以用来洗手、擦家具、浇花等。干净卫生，自然滋润；
- 2、将废旧报纸铺垫在衣橱的最底层，不仅可以吸潮，还能吸收衣柜中的异味；
- 3、喝过的茶叶渣，把它晒干，做一个茶叶枕头，既舒适，又能帮助改善睡眠；
- 4、出门购物，尽量自己带环保袋，无论是免费或者收费的塑料袋，都减少使用；
- 5、出门自带喝水杯，减少使用一次性杯子；
- 6、多用永久性的筷子、饭盒，尽量避免使用一次性的餐具；

7、养成随手关闭电器电源的习惯，避免浪费用电；

气候变化已经不再只是环保主义者、政府官员和专家学者关心的问题，而是与我们每个人息息相关。在提倡健康生活已成潮流的今天，“低碳生活”不再只是一种理想，更是一种值得期待的新的生活方式。总之，我们应积极的面对低碳经济，建立与低碳发展相适应的生产方式、消费模式和鼓励低碳发展的政策、法律体系和市场机制，最终实现由“高碳”到“低碳”时代的跨越。

## 生活的演讲稿篇四

尊敬的各位老师、同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：低碳环保，从我做起。

绿色环境是健康自然的一种象征。绿色能带给我们生机、带给我们活力，而绿色校园中的绿色也就不只是一种颜色那么简单。走进我们如今洋溢着书香味的校园，你会被那迷人的风景所吸引。高大现代化的教学楼，郁郁葱葱的树木，还有鲜艳夺目、争奇斗艳的花卉。漫步在校园里这一派绿景下，会使你感到精神振奋、心情舒畅。校园中的绿色风景，对我们同学是极其有益的。不是吗？一节课后，站在走廊上看看校园中的绿，让我们大饱眼福，也使精神达到更高、更好的状态！在课余时间，同学们又可以在校道上走走，看看周围的景物，不是有置身花园之感吗？由此校园的美好可见一斑。

所以，我们就应该让校园中的绿色永存。优美和谐的自然环境，必然为我们带来身心的愉悦和无限的乐趣。明月松间照，清泉石上流，让我们感受清幽；大漠孤烟直，长河落日圆，让我们触摸壮丽；流连戏蝶时时舞，自在娇莺恰恰啼，让我们聆听喧闹；春水碧如天，画船听雨眠，让我们亲近悠闲；棠梨叶落胭脂色，荠麦花开白雪香，让我们体味斑斓。雨天，让雨点亲吻面颊；雪天，让雪花栖挂眉梢；喂蚂蚁美餐，浇

花草甘露；问候晨曦你好，道别月色晚安。

伟大的无产阶级革命导师恩格斯说过：我们连同我们的血、肉、头脑一起都属于自然界，存在于自然界。自然，人类自我的本真。自然界作为一种客观存在，它为人类提供了各种物质和能量，是人类存在和延续的基础。雨果曾说：大自然既是善良的慈母，同时也是冷酷的屠夫。近年来，人类由于对环境不够珍惜，随心所欲，滥伐林木，生存环境遭到了严重破坏，各种环境问题接踵而至。有关环境方面各类惊人的数字令人毛骨悚然，这其实已向我们发出了严正的警告：如果只顾盲目地吮吸自然的乳汁，而不立即行动起来，投入保护环境、拯救家园的战斗，最终毁灭的将是我们人类自己。为了保护地球母亲，我们需要携起手来，做力所能及的事。

## 生活的演讲稿篇五

先给大家讲这样一个小故事：生活在湖心的古庙里老和尚和他的幼年的徒弟，他们一起划着木船到岸边的山上采药。回来后，小徒弟到河边玩耍，把石头拴在鱼、青蛙和蛇的身体上，使他们难于行走。老和尚把徒弟的行为看在眼里，可他什么也没有说。到了夜晚，当徒弟熟睡的时候，他找来一个石头，把它绑在了他的身上。第二天小徒弟醒来，发现自己的身上绑着石头，寸步难行。在这个时候，他意识到了自己的错误，背着师傅绑在自己身上的石头，又来到河边，找寻那被自己绑了石头的鱼、青蛙和蛇。结果他看到鱼死了，蛇也死了。他释放了挣扎的青蛙，知道自己残忍杀死了小动物，十分后悔。故事告诉我们：不但要懂得尊重自己的生命，也要尊重别人的生命，由这一个个鲜活的生命，构成了一幅美丽而和谐的图景，才能达到人与人、人与社会、人与自然和谐共进。

在平凡的生活中，只要心中有爱，同样能创造奇迹。一般来说，一个人的成功与否，与他的家庭、环境、受教育程度，有着一定的关联。而美国的一个社会学家发现，有一群从贫

民窟走出的中年人，如今都功成名就，成为各个阶层的精英，这似乎有违常理。于是他对这群人进行了逐一的采访，结果发现，他们在谈到今天的成功时，都提到了一个共同的人，那就是他们的一位小学女教师。于是这位社会学家决定去采访这位老师。老师已年逾古稀，当她听到社会学家问她是如何教育这些孩子获得如此巨大的成功时，老太太笑了，她只说了一句话：“因为我爱他们。”一个爱字，道出了教育的真谛，一个爱字，把一群原本可能沦为乞丐、小偷、流氓的社会最底层的少年，培养成了社会的精英。爱，创造了教育的神话，人间的奇迹。爱也意味着奉献，所以，在生活中，你今天的奉献与付出，也许会为你的明天带来意想不到的收获。

有同学会质问：老师，我只有奉献付出，我不是太亏了吗？我告诉你，不会，真的不会。新东方的董事长俞敏洪在北大演讲时，曾说过一个这样的故事。他的一个企业家朋友在北大读书时，他们班有一个同学，家庭比较富有，每个礼拜都会带六个苹果到学校来。宿舍里的同学以为是一人一个，结果他是自己一天吃一个。尽管苹果是他的，不给你也不能抢，但是从此同学留下一个印象，就是这个孩子太自私。后来这个企业家做成功了事情，而那个吃苹果的同学还没有取得成功，就希望加入到这个企业家的队伍里来。但后来大家一商量，说不能让他加盟，原因很简单，因为在大学的时候他从来没有体现过分享精神。所以，对同学们来说，你得跟同学们分享你所拥有的东西，感情、思想、财富，哪怕是一个苹果也可以分成六瓣大家一起吃。因为你要知道，这样做你将来能得到更多，你的付出永远不会是白白付出的。

什么是我们的生命？假如生命不丰盈饱满，怎么能在生存层面上开天辟地？怎么能在生活中建功立业？怎么能承诺他人的喜乐悲欢？生命为体，生存为立，体立结合，是为生活。“生命”是自我的认知，认知了自己再去完善生存技巧，生命是一种意识，生存是一种能力，带着独一无二的意识和能力投入到生活，你才能做一个好公民。

于丹20岁的时候选古典文学，真诚，那是生命。30岁的时候，选大众传播，真诚，那是的生存。40岁的时候在百家讲坛，终于用博士时候学的新闻策略激活了硕士时候学的文化经典，然后与大家形成了沟通，这是生活。也许一个人的生命、生存、生活会穿过几十年，不带功利之心，但是你要相信会有最终的成全。所以让我们从校园出发，带着你的大气磅礴，还有你的大眼界与大梦想，坚定不移、不计成败往外走，走出去就是你的天地，今天的社会，文人越来越文化，商人越来越富贵，但在这中间有一个细微的过程没有完成，就是文化人的“文”而不“化”，大家都有文了、著作等身，而且网络上也有关于你的铺天盖地的关键词，但是有多少成分能化入生命呢？《周易》鉴定何谓文化？“关乎天文，以查时变，关乎人文，以化成天下”，这是到现在最精准的对于“文化”的解释，也就是说“文”本身不重要，关键是要“化”为精神力量、信仰、行动，所以“文化”是“文而化之”，但我们今天缺了“化”。而如今“富贵”的问题也是“富而不贵”，财富的数字在今天容易获得的，但它不一定就意味着生命的尊贵。

有很多富豪阶层的价值观是混乱的，真正的慈善、尊贵、生命的爱没有渗透到社会的底层。所以文化、富贵都是好事，但关键是要“文而化之，富而贵气”。这一切指望从学校这个起点做起，教育”开启的到底是什么呢？决不是技能，而是心灵。我们的悲哀就是过分信任技巧而忽视了诚意，过多信任了发达的头脑而忽略了本真的心灵，我们今天用脑子的事比用心的多了，因为你们出去有可能成为各种人，今天学校的各种人是以后社会的种子，这就是为什么说要有一颗心在。

有一个小故事，一个料事如神的老酋长，他对生活的预言从不会出错。一个年轻的小伙子和他打赌，小伙子拿着一只刚孵出的小鸟放在身后，他胸有成竹地问老酋长：你说我手里面的小鸟是生是死？他想，老酋长要是说是活的，我手一紧就把它捏死，要是说死的，我手一放它就飞了，我就要让他



猜错。那个睿智的老人宽容一笑，给了他一句话，他又输定了。老人说：“生命就在你的手中”。我想这是一个非常好的答案，不管面对什么样的生活，让我们站在同一起点之上。在生命的每一个阶段上，不管你身有病痛，还是家有隐忧，你都心存镇定而蓬勃地、充满希望地对自己说一句“生命就在我的手中”，你能说这句话的时候，你就同时拥有了最美好的未来。

## 生活的演讲稿篇六

张爱玲说过一句话：“于千万人之中，遇见你所遇见的人；于千万年之中，时间的无涯荒野里，没有早一步，也没有晚一步，刚好赶上了！”记得刚开学不久，我们和上一届的学姐学长愉快的坐在泽园球场上联谊，一个学长说：“我们能在这一相聚，有四重缘分：第一，在世界60亿人中，我们都是中国人；第二，在13亿中国人潮中，我们都是同龄人；第三，在千千万万的大学生中，我们选择了南京；第四，在南京的众多高校里，我们又不约而同的选择了南审。

也是这样的缘分，我和我的室友“刚好赶上了”，没有早一步，也没有晚一步，就在20xx年9月末的一个平常的午后，道一声“你好”，我们就成为宿舍的一家人，这也许就是所谓的第五重缘分。

宿舍生活是非常美好的，虽然从我和舍友们聚在一起的时间到现在还不足一年，却已经有了很多美好的回忆，这样的故事俯拾皆是，在这里我不得不提一下我们小寝的xxx同学，他真的很有表演天赋，这点在我待会播放的视频中会更加清楚的体现出来。就说一次他为了逗乐我们，在宿舍里绘声绘色的表演超现实主义版的跳绳，也就是不拿绳子光比划，就在他跳的起劲，我们乐不可支时，他的手猛地撞到了栏杆上，让他的喜剧遗憾的早早收场。不过直到现在回想起来，我想发笑的心情还是多过愧疚的。

可以说，宿舍作为大学生生活中必要的一部分，是改变了我们性格的地方，是提升了我们人际交往能力的地方，让我们从自我的世界最后走向了社会的地方。毫不夸张地说，宿舍的生活，肯定就没有我的今天。宿舍里有苦也有乐。正是在美好和痛苦中间，在挫折、挣扎和进步中间，最后找到了自我，开始为自己、为家庭、为社会能做一点事情。

人的进步是一辈子的事情，大学是我们生活的一个开始，而不是结束。这进步不仅仅来源于书本的学习，也来自于向他人的学习。孔子就曾说过：三人行，必有我师焉。这句箴言我想也同样适用于宿舍。

这里先说一下我个人在宿舍里第二崇拜的一个哥们，刚开学不久，当大多数人还沉浸在大学生生活的各种娱乐休闲时，这位强哥已经早早的捧起《申论写作指导》《公务员考试题库大全》一类的书了，他告诉我们他四年后目标就是在家乡做一名公务员。开始时我们不是很理解，抱着一种观望的心态看他翻着这些大部头著作，现在一个学期过去，我们渐渐明白了他高瞻远瞩，有着先见之明的智慧，这就是最实际的职前生涯规划，让不怎么喜欢预先做计划的我感到深深折服和欣赏，在强哥的带动下，我们小寝还形成了每天睡前必读5道公务员考试题的优良传统。此外，还不得不提到xx同学早睡早起，有规律安排作息时间的好习惯，他不论周几每晚11:00一定上床睡觉，比每天宿舍断网还准时，每天早上6:30在其他人还呼呼大睡时准时起床，形成了雷打不动的纪律，这真是我们这些在高中时就养成夜猫子习惯，越到凌晨一两点越精神，隔天一早上课就双眼皮打架的人所望尘莫及的，不过也有例外，我们宿舍里也有一个叫哥们和他形成了鲜明对比，这位仁兄喜欢看看谍战剧，像《暗战》《风声》那一类型的，而且一看就是四五个小时，以致于一天晚上他看电视剧看的心潮澎湃看过了头，抬头一看外面的天都露白，低头再看表上的指针已经转到5:30了。于是他很淡定的合上电脑，趴床上睡了1小时，6:30又生龙活虎的跳起来上课去了，我们不得不感叹人和人之间差别真的挺大。

说完了第二崇拜的，现在来说说最崇拜的人。先引一句在网上听到一个段子是这样讲的□dota穷一生，网游毁三代，天天上自习，必成高富帅。刚听到这个段子时，对我们宿舍里几个人内心触动很大，因为宿舍里虽然没有打dota的习惯，不过打三国杀确实十分盛行，于是大家决定痛改前非，不再玩网游这样害人害三代的的游戏，现在我们宿舍最流行的游戏换成了单机游戏实况足球，和电脑较劲的同时还可以节约网费。

个晚上的晚自习，达到了前无古人后无来者令人膜拜的地步，他的这个记录直到今天还在继续刷新着，如果你想在闲暇时间找到他，那文济楼绝对是不二选择。因为他每在自习教室学术直到管理文济楼的大叔亲自来关门催促，就这样他还和那位大叔成了相互熟识的点头之交，因为学术得太晚，好几次他差点在阿姨关宿舍大门时没及时赶回来??确实很厉害，值得我们学习，君子之行，静以修身，搞学术靠的就是能静得下心，保持自己的独立性，不为外界的喧嚣浮华所干扰。在这里我引用下俞敏洪讲的一个故事，能够到达金字塔顶端的只有两种动物，一是雄鹰，靠自己的天赋和翅膀飞了上去。南审有很多雄鹰式的人物，很多同学学习不需要太努力就能达到高峰。在我们学校这样的牛人很多。身上充满了天赋，不需要学习就有这样的才能，比如说一个舍友的同班同学在微积分课上几乎不听讲□ppt都只是随便望几眼就埋头刷微博人人了，我那舍友就问他为什么，那个同学很轻松的说：这些很简单呀，高中时就学过了！于是舍友大受鼓舞，一起在人人上刷屏，可是等到期末考是那同学轻松拿到90分时，舍友傻眼了。所以，有天赋的人就像雄鹰。但是，大家也都知道，有另外一种动物，也到了金字塔的顶端。那就是蜗牛。蜗牛肯定只能是爬上去。从低下爬到上面可能要一个月、两个月，甚至一年、两年。在金字塔顶端，人们确实找到了蜗牛的痕迹。我相信蜗牛绝对不会一帆风顺地爬上去，一定会掉下来、再爬、掉下来、再爬。但是，蜗牛只要爬到金字塔顶端，它眼中所看到的世界，它收获的成就，跟雄鹰是一模一样的。所以，我们不否认我们是一群蜗牛，但是我们一直

在爬，也许还没有爬到金字塔的顶端。但是只要还在爬，就足以给自己留下令生命感动日子。

在这里我顺便说几句闲话，帮xx同学做一个广告：像他这样刻苦钻研，内心充满丰富感情，未来有巨大发展潜力的好同学在南审已经相当罕见。特别是他现在还单着，有意向的同学可以在这里结束后和我要他的联系方式。

萧伯纳曾有一句让人们分享思想的名言，可我觉得分享的东西不仅仅限于思想，要有和别人分享的姿态，要有愿意为别人服务的精神，这才是一个宿舍实现和谐友好的根基。记得曾在南审论坛上看过一篇帖子，一位分了专业的同学在贴里极其幽怨的讲述他现在和原班级的同学是多么的不相容，这在我们看来确实很奇怪，不一定是同一个班级的同学在同一间宿舍才存在共同语言，我们宿舍就是极佳的例证，我们宿舍8人虽然来自3个不同的院系5个不同的班级，每天都能生活得十分融洽，宿舍里不乏欢声笑语，因为我们懂得分享。你心中有理想，有志向，有着“穿越地平线的渴望”，最终走向属于自己的辉煌，这只是属于你一个人的独角戏，而你跟同学们分享你所拥有的东西，感情、思想、财富，哪怕是一个苹果也可以分成六瓣大家一起吃，不断地把自己的心胸扩大，这才是真正的生活，生活就是个大舞台，每个人都是这幕剧本中的一个演员。这一点我们宿舍的a4班长xxx身上得到了最好的印证，他们班级聚餐到最后还剩下几瓶喝了还剩一半的果粒橙，都不辞辛苦的带回来和我们一起分享。在这里我想说有舍必有得，付出的同时你将来能得到更多，你的付出永远不会是白白付出的，你在宿舍里奠定的最基本的人脉关系将是今后最大的财富。

大学的4年是人奋斗的一生的一个缩影，有的人一生过得很伟大，有的人一生过得很琐碎。作为宿舍中的一份子，我想说的是如果我们每人有一个伟大的理想，有一颗善良的心，我们一定能把很多琐碎的日子堆砌起来，变成一个伟大的生命。但是如果你每天庸庸碌碌，没有理想，从此停止进步，那未

来你一辈子的日子堆积起来将永远是一堆琐碎。

有一种默契叫做心照不宣，有一种感觉叫做妙不可言，有一种幸福叫做与你相伴，有一种情怀叫做寝室情缘。谢谢！