# 珍爱生命励志演讲稿5篇范文

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2025-07-07

*演讲稿可以起到整理演讲者的思路、提示演讲的内容、限定演讲的速度的作用。随着社会不断地进步，我们可以使用演讲稿的机会越来越多，下面是小编为大家带来的珍爱生命励志演讲稿，希望大家喜欢!珍爱生命励志演讲稿1　　如果有人问我什么最宝贵，我会回答...*

　　演讲稿可以起到整理演讲者的思路、提示演讲的内容、限定演讲的速度的作用。随着社会不断地进步，我们可以使用演讲稿的机会越来越多，下面是小编为大家带来的珍爱生命励志演讲稿，希望大家喜欢!

**珍爱生命励志演讲稿1**

　　如果有人问我什么最宝贵，我会回答说：“生命最宝贵!”

　　因为，不管一个人地位多么高，家中多么富有，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多久。所以我们要珍惜自己的生命，善待它。

　　席慕容说，每一朵花，只能开一次，只能享受一个季节的热烈的或者温柔的生命。

　　谱写生命日记的于娟，海归博士，复旦大学优秀青年教师，一个两岁孩子的母亲，也是乳腺癌晚期患者。她说“人生最痛苦的事有三种：幼年丧母，中年丧妻，晚年丧子，如果我走了，我的父母、丈夫还有孩子，就会面临这些痛苦，所以我要坚强地活下去。”日本地震了，天崩地裂般瞬间袭来，陆地断裂扭曲;房屋倒塌，楼厦拦腰折断;人们如蝼蚁一般四散逃命，却又无处可躲;家园变成废墟。地震引发的强烈海啸，把高达十几米的海浪，席卷着涌到陆地，船只和车辆像火柴盒一般，被肆意摧毁;农田和房屋被淹没，繁华的都市瞬间变成泽国，交通崩溃，又发生核辐射，千万人不知所终……在这些人中，可能有才出生的婴儿，有因小事而吵架的夫妻，还有刚坠入爱河的情侣，有才找到人生价值获得重生的人，可是，一切都来不及了，在灾难面前生命显得更可贵又渺小!

　　记得有位作家曾说过：假如生命是一首歌，就要演奏快乐;假如生命是一条河，就要欢腾雀跃;假如生命是一团火，就要燃烧洒脱!

　　我们不屈服，正如紫藤萝有着坚强不屈的性格而战胜不幸，飞蛾有着向往光明敢于扑火的牺牲，昙花用短暂生命奉献出最美丽的时刻;蜡烛价值微薄，却燃烧了自己的身躯照亮所有黑夜。我们既到世上走了一遭，就得珍惜生命的价值。在某种意义上说，生要比死更难。死，只需要一时的勇气，而生，却需要一世的胆识。生命犹如一棵小苗，你可以糟蹋它，也可以让它开花结果。不要贪玩闹而横闯马路，不要因为好奇而沾染上毒品，不要因一时任性而选择轻生，生命不只是你自己的生命，生命它属于爱你和你爱的人。古人有“身体发肤，受之父母”的说法，自杀则是对父母的不孝;西方宗教里说，自杀的人是上不了天堂的，所有的罪过都得不到上帝的饶恕。

　　生命只有一次，在这短暂历程中，尽管交织着矛盾和痛苦，遍布着荆棘和坎坷也都要珍惜，努力的去付出，只有异常沉重的付出，才能换来无比丰硕的甜美。只有珍爱生命，把握自己，才能抛弃渺小、可悲、失意和挫折，拥抱伟大、丰富、幸运和重塑。

　[\_TAG\_h2]珍爱生命励志演讲稿2

　　敬爱的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　我演讲的题目是《珍爱生命，健康成长》。

　　同学们，生命是美丽的，是善良的，是和谐的。她不仅仅只属于你。是母亲的十月怀胎，将你带到这个世界;是父母的含辛养育，才有了你的长大成人;是老师、同学、亲友的关爱，才有了你的健康成长。你属于父母、家庭、社会，属于许许多多关心你的人。关爱自己，珍爱生命已成为你义不容辞的责任。

　　可是有些人，却拿自己的生命开玩笑。记得前不久曾听到过这样的一件事：某所学校的一位小学生由于考试成绩不好，受到老师的批评，家长的责备，就不堪一击，跳楼自尽了。一个幼小的生命就这样结束了。听了这个令人瞠目结舌的事件，当时我震惊了，真没想到这样一个花季少年，竟有如此的想法——用跳楼来结束自己的生命。难道他不知道生命的可贵吗?难道他不知道这一跳将一去不复返吗?难道他不知道这一跳会给多少人留下多少痛苦?

　　一个幼小的生命，本该享受着同学的关心，享受着老师的教育，享受着父母的呵护，享受着爷爷奶奶的嘘寒问暖，享受着属于自己的花样年华，可他就这样永久地走了。

　　人的生命是有限的，而以一个健康的身体、快乐的渡过自己有限的一生，是我们每个人所向往的。它需要我们在日常的生活中随时随地的注意保持积极、乐观、向上的心态，不能因为一时的困难、挫折就丧失面对生活的信心。

　　奥斯托罗夫斯基，因为参加卫国战争，身体受伤，导致双目失明，身体瘫痪。但是，他并没有放弃自己对生活的追求，而是凭着顽强的毅力创作出著名的《钢铁是怎样炼成的》一书，并通过书中主人翁保尔，留给世人一段著名的人生格言：“人最宝贵的东西是生命，生命属于我们只有一次。一个人的生命应当是这样渡过的：当他回首往事的时候，他不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻，这样在临死的时候，他就能够说：”我整个的生命和全部的精力，都已献给世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争!现已成为一代青年的座右铭。

　　同学们，血的教训不能有一次，悲剧也不能重演，生命不可能有第二次!我们只有懂得一个道理，防患于未然，在人生的路上走好每一步，处处小心，时时提防，保持清醒的头脑，绷紧安全之弦。

　　西方思想家倡导的“敬畏生命”的人道主义思想，应当成为我们对待生命的座右铭。“敬畏生命”，包括珍爱自己生命，也包括对他人生命的尊重。我们应该充满热情地帮助任何一个需要我们帮助的人。人与人之间只有充满了浓浓的关爱，才会有更多的人愿意与你患难与共，才会有更多的`人愿意做你的朋友，你才会享受到更多的来自他人的关爱。

　　同学们，让我们学会珍爱生命，不管在春风得意的时候，还是在遭遇挫折的时候，我们都要不抱怨，不气馁，要坚持不懈，努力进取，健康成长，让有限的生命发挥无限的价值，让自己活得更精彩!

　　谢谢大家!

　　[\_TAG\_h2]珍爱生命励志演讲稿3

　　敬爱的老师们，亲爱的同学们：

　　你们好!俗话说：“与其补救于已然，不如防患于未然。”

　　作为一名学生，我们可能会认为：我们很安全。在家里，我们受到来自家长的庇护;在学校，我们受到来自学校的保护;在社会上，我们未成年人更是保护重点。但正所谓：人在屋里坐，祸从天上降。尽管我们受到来自各方面的保护，但因为我们年纪小，社会阅历浅，使我们常常面临危险。而身为学生，我们又要在学校度过大部分时光，校园安全问题就成为重中之重。而校园安全问题离不开自我防范，因此，提高法律意识，增强防范意识，学会自我保护又显得尤为重要。

　　如今许多学校经常进行消防演习、地震演习等，模拟紧急疏散，我们学校也如此。这样做的目的是为了防范地震等突发自然灾害，掌握对这些自然灾害的应急措施。然而在紧急疏散的过程中，有以下几项要求：

　　1、疏散时，靠右行，不得后退或突然停止前进。

　　2、不得超越、推挤前方人员。

　　3、当两列人相遇时，要自觉合成一列。

　　4、听从老师的安排。

　　5、学生干部要发挥模范作用。

　　我相信，只要按照这以上几点要求做，一定可以将损失降到最低。

　　在我们日常生活中，火灾也是时常发生的。当火灾发生时，我们要冷静对待，先判断火势大小，再做决定。火势很大时，要立即报警。在报警时，不要慌张，要准确地说出起火地点及火势。若火势较小时，可采取用灭火器自行灭火，因此，学会使用灭火器是十分重要的事情。

　　对于自行车被盗这种事，我认为应该将自行车上好锁，最好停放在有人看管的地方或监控器下面，切勿为了方便把车子停放在角落处。而寝室被盗，同样，我们应该在离开寝室时切记锁门。

　　有许多同学来自偏远的县乡，一些父母可能为了孩子的生活条件更好，在学校附近租房子。但有一些家长却未到派出所登记，我认为这种做法是愚昧的。到派出所登记不仅是免费的，还保证了住房安全，何乐而不为?

　　在座的许多同学都已满14周岁。在法律方面，14岁是一条重要的法律界线。因为在法律规定中，14岁以上需承担相应的法律责任，而14岁以下由监护人承担法律责任。因此，我们需要规范自己的言行，古人云：三思而后行。我们不能随意开一些危险的玩笑，做一些危险的举动。也许就是因为那简单的一个举动，让你后悔终生。

　　考试作弊，这是许多学生，尤其是中学生会去触犯的学生行为准则的道德底线。如今，在这个科技时代，作弊手段也是越来越高科技化，高智商化。如在中考、高考等大型考试中，使用无线电、办假身份证等令人匪夷所思的。手段层出不穷。但纸是包不住火的，当作弊被揭发时，不只是成绩作废，更重要的是丢人，丢尽了脸面。因此，我们要严格规范自己的行为公平竞争，不使用卑鄙的手段，即使分数不高，成绩不理想，也能做到问心无愧。

　　校园暴力，对于这个词，我想大家都可能比较熟悉。校园暴力，指的是同学之间欺负弱小，且主要发生在中小学生中。这是一种极其恶劣的行为。所带来的后果是严重的;不利于身心的健康发展，从而影响学业，影响生活。也许我们不会遭遇这种事，但谁也不敢保证。因此，当我们遇上这种问题时，不要逞能，及时报告保卫科，或向老师、家长、警方反映，将我们的损失降到最低。

　　在这个日新月异的时代，治安形势复杂多变，不法分子的盗抢、诈骗手法也在不断翻新花样，但是邪恶永远压不倒社会正义;一方面，警方将继续严厉打击违法犯罪行为，时刻保持对违法犯罪分子的高压态度，保护人民群众的生命财产安全。另一方面，广大群众的自防意识也要不断“优化升级”，只有不断学习，更新防范知识，才能不让不法分子有机可乘。

　　生活节奏在加快，学习压力在加大，提高法制观念，增强自我保护意识是我们幸福安全生活的保障。因此，为了幸福的生活，为了美好的未来，让我们携起手来，共同努力，防患于未然!

　[\_TAG\_h2]珍爱生命励志演讲稿4

　　各位老师，各位同学：

　　大家下午好，今天我演讲的题目是：珍爱生命，健康成长。

　　成长是人生的必经之路，走向成熟，通住成功;成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实;成长像是桌上的各种菜式，甜、酸、苦、辣应有尽有;成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

　　初中时是在省重点中学度过的，又是在重点班，在骄傲与自信的背后更多的是同学之间激烈的竞争，因为每个人都会有一个梦想，每个孩子都渴望成功。但是有时，竞争是残酷和无奈的。班上曾经有一个乖巧的女孩，刚进班时成绩还不错，可是几次失利后，她似乎忘却了自我，于是她不再努力，而选择了另外一条道路，上网，结交，甚至轻生。终于有一天，班上前排的一个座位永远空了出来，在那一刻起，她便不可能再有机会和我们在一起为曾经的梦想奋斗了。

　　人的一生，是不可能有一帆风顺的旅途的，不经风雨，又怎见彩虹?梦想与现实的差距总是遥远的，没有哪一个人不经过努力就能够成功。珍爱自己的生命吧，因为生命只有一次，因为生命的可贵，因为生命所承载的希望。活着，不仅为自己而活，还为了每一个爱你的人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。

　　人需要责任，需要对自己负责，更重要的是对你的父母对这个社会负责。我们从呱呱坠地，就不断接受给予，你是否还记得，是谁在风雨之乘的路上撑着雨伞送你上学：你是否还记得，是谁在深夜为你抄好被角;你是否还记得，生日时忙前忙后的父母额上又多了几道皱纹，是谁多年养育了你，是谁给你生命的权力?

　　生命是父母赐予的最高权力，不要让自己到人间白走一遭，请相信自己，一定要珍爱生命。

　　人生是波折的，也许前途茫茫，也许灰心丧气。无论遇到什么困难，都要寻找乐观的方式解决，让自己的每一天都充满阳光，让自己每一天都快乐，你会发现，生命原来如此美丽。

　　年少的我们，执着于信念，奔跑着想去触及那些遥不可及的梦想：等我们长大，却会发现神圣的理想就在眼前，却要以改变自己的代价才能得到。为了它，我们必须学会忍耐寂寞，学会能屈能伸，学会适当地保持沉默，我们必须蜕变成一个社会人。

　　为了父母，为了自己，为了理想和一切有价值的东西，珍爱我们的生命吧，让我们在快乐中长大，在快乐中成熟。

　　各位同学，路在脚下，我们唯一的选择是走下去，一如当初我们从婴孩成长为现在的自己一样。让我们迈出成长的脚步吧!

　　谢谢大家!

　[\_TAG\_h2]珍爱生命励志演讲稿5

　　敬爱的老师们，亲爱的同学们：

　　你们好!

　　生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始。我们要珍爱生命，珍惜现在的生活，让生命之花绚丽多彩。

　　或许有人会说：“谁不爱惜生命呢?谁不热爱生活呢?要是真有摧残生命的事，还不是那些黑心的老板、不负责任的司机和可恶的病魔干的。”您可能说得没错，但让我们睁大眼睛，用心去感受一下，真的只是这样吗?

　　深夜，一个大哥哥还坐在电脑前玩游戏，嘴里不停地发出：“真刺激啊……”那神情多么专注，忘记了时间，忘记了明天还要上班，忘记了周围的一切。忽然，一本书掉到了地上，“啪”的一声，把他惊动了，一抬头，发现已经是凌晨两点，这才恋恋不舍地关掉电脑。

　　像这位大哥哥这样，不按时休息，晚上只顾着玩的人多得不计其数。他们或打电脑或看电视或三五成群打扑克……，玩得兴高采烈，意犹未尽，几乎天天如此。我们每个人只有晚上休息好，白天才能把工作做好，而且睡眠对每个人来说都很重要。像我们小孩子每天至少要保证需要10个小时的睡眠，身体才会长得快，而大人至少也要保证6个小时的睡眠，身体才能棒棒的。所以，难道像大哥哥这样不是在摧残生命吗?

　　春节到了，真开心啊，既可以在家玩又可以大吃特吃了。过年了，爸爸妈妈买了很多好吃的，有小明爱吃的鸡翅、排骨、鱿鱼、糖果——小明可高兴了，这几天什么也不干，不是坐在电视机前看电视就是到厨房拿找吃的，整天眉开眼笑的，心里想：“要是天天过节多好啊!”今天，爸爸妈妈抽出时间，带小明到医院体检。糟糕，血糖怎么那么高?爸爸妈妈非常着急，心里想：“会不会是医生看错了?”询问医生后才知道，过节时要避免暴饮暴食。暴饮暴食会造成糖尿病、高血压等。错误的饮食方式会危害我们每个人的健康。你们说说，小明不是在摧残生命吗?

　　不久前，我听说南侨中学有一位大姐姐从楼上跳下来，除此之外，我也经常听到有的人因为一些小事离家出走。事情发生后，他们的亲人伤心欲绝，痛不欲生。据我所知，这些人这样做并不是因为发生了什么大事情，只是一些极小的事。让我们来想想看，为什么会这样呢?我想有可能是因为他们平时骄纵惯了，想干什么就干什么，这次没得到满足，或是他们有什么心里话无法向别人诉说，一时想不开才会这样的。同样的，他们也是在摧残生命。

　　在我们生活中，像这样没有养成良好习惯，摧残生命的事例还很多很，如饮酒过度、吸烟等。我们是祖国未来的接班人，是祖国未来的栋梁之材。我们该怎样杜绝不良习惯，让含苞欲放的花朵尽情绽放呢?

　　我觉得养成良好的行为习惯非常重要。每个人制定一张作息时间表，按时作息。平时，抽出一定时间进行运动，运动能增强我们的体质，锻炼我们的意志。多看一些好书，书能陶冶我们的情操，开阔我们的视野，让我们健康成长。看见好吃的东西，要适可而止，不图一时之快酿成大错，遇到解决不了的事情，不要憋在心里，可以找同学、爸妈、老师诉说，多与他们谈心，保持快乐的心情。

　　让我们养成良好的习惯，健康的生活方式，珍爱生命，珍惜生活，健康成长，真正接过上一辈手中的接力棒，担负起建设祖国的重任。

**珍爱生命励志演讲稿**

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找