

# 2023年关于时间演讲稿(优秀10篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 关于时间演讲稿篇一

大家好！今天我演讲的题目是《用好时间，提高效率》。

规则：

1-10题选择“是”得1分，选择“否”得0分

1. 自习课上，你是否因为借东西，找东西而浪费了不少时间？
3. 你是否经常在上课铃声响完后才去找这节课所需的资料呢？
5. 你是否课间只顾打闹，经常上课或自习中途出去上厕所呢？
6. 课堂上，你是不是经常会走神、打瞌睡、发呆、转笔、吃东西、喝水？
9. 你是否在空堂有人进入教室的时候，总要不自觉的抬头看看是谁？
10. 你是否经常会把本该当天解决的问题留到以后再解决，使问题积累？
11. 早晚读时，你是否会认真的读书并有意识的完成背诵任务呢？
12. 你尝试过用做操排队的时间去做些有意义的事情吗？

统计结果显示，5-9分的同学占84%，1-4分和10-12分的各占8%。得分低的大部分为尖子生，高的为相对成绩落后的，中间占多数。说明了真正用好点滴时间高效学习的学生为数不多，也说明了好学生珍惜日常学习中的一分一秒。

同学们，用好学习时间，提高学习效率，是我们的重中之重。人活到100岁，也只有36500天，而我们高中三年仅有1095天的学习时间。试想，如果我们每节课浪费5分钟，那么3年下来，就会浪费71175分钟。可见，珍惜点滴时间是多么重要啊。在忻州一中学习的3年，对每个人而言，时间总量是相等的，就看你怎么使用了。上帝是公平的，给每个人的时间都一样。高考的游戏规则是：想要比别人考的好，就必须比别人付出的多。高中学习是一个不断积累的过程，只有付出每分每秒的辛苦，才能收获一点一滴的成功。合理利用时间，可以让有效时间增加；浪费时间，必然让有效时间缩短。为此，我们必须合理排列学习内容的顺序并排除一切干扰，才能让每时每刻的效率最大化。如果每位同学都能在周末多腾出1小时自习，每天多15分钟背诵时间，3年下来，我们挤出的有效学习时间就多了70天；浪费时间的人与我们相比，就少了近80天在校学习时间。

想要在有限的学习时间创造学习效益，必须要根据自己的实际情况，正确定位自己的奋斗目标，合理安排时间，制定清晰的学习计划，并在规定时间内持之以恒的督促自己落实。首先，高效率学习的根本就是要提高自学能力、阅读能力、书写能力、创设情景能力、总结反思能力等。其次，高效率学习还要求我们在课上要根据预习案倾听老师的点拨与讲解；课后，要结合自己的问题查漏补缺，预先设定好请教老师的问题。一个有效学习的同学，一定是做到了主次分明、详略得当、循序渐进。合理利用时间，提高学习效率，还要求我们把握好自己学习状态，当你处于灰心丧气、焦虑不安、精疲力竭的状态与处于信心百倍、激情满怀的状态时，你一定会觉得两种不同的状态所创造的效率是截然不同的。

同学们，让我们携起手来，互帮互助，互促共进，人人都用好有限的时间，创造出更高的学习效率。播种习惯，收获人生！

## 关于时间演讲稿篇二

大家好！

“滴答！滴答！”我坚信，全世界所有的人都知道这是闹钟转动所发出的声音，可全世界又有多少人知道这是“时间老人”对我们发出的警告，是“时间老人”在煞费苦心的告诉我们应该珍惜时间。人这一生，没有多少个滴答声；没有多少个24小时；没有多少个十年。所以，一定要珍惜眼前的一切。

上课的四十分钟，虽没有早晨那么重要，可也值得人珍惜，因为如果你想要一个好成绩来报答父母的话，必须好好把握这来之不易的四十分钟。

下课的十分钟，想必是大家最喜欢的了。这十分钟，看似是在玩闹，实际上，他是在帮你把你紧张的大脑放松，可以更好更快的吸收上课时所得到的精华。

人的这一生，真的如小沈阳所说“眼睛一闭一睁，一天就过去了，眼睛一闭不睁，一辈子就过去了。”我是多么的希望所有同学都好好珍惜时间，认真学习。

时间老人是公平的，时间的快慢掌握在自己手中，而真正懂得这其中韵味的，只有会惜时的人。

我的演讲完了，谢谢大家！

## 关于时间演讲稿篇三

大家早上好！我是八年级的李好。今天国旗下讲话的内容是——合理安排时间。

### 1、保\_睡眠，早睡早起

对少年儿童来说，养成按时睡觉，早睡早起的习惯，才能保\_有足够的精神参与到学习生活中，处于小学阶段的学生，睡眠时间必须保\_8到10个小时，而且中午午休对我们的身体健康更加有益。

### 2、按时到校，认真晨读。

早上是我们记忆力最强的时间，这时读书能起到事半功倍的效果。从周一到周五，每天的晨读时间学校都有安排，你应该在这段时间里抓紧每一分每一秒去读书。希望以后同学们早晨进教室后，都能自觉地马上拿起书去朗读。

### 3、全力投入课堂学习。

每一节课的45分钟，大家都要认真对待，因为听讲的质量直接影响着学习成绩。看看你的周围，学习成绩优异的同学，我敢肯定他们都能做到认真听讲、善于思考，并能积极发言。那么，从今天开始，就请同学们全身心地投入到每一堂课，我相信你一定会惊喜地看到一个不一样的自己。

### 4、课余时间，劳逸结合。

在紧张的学习之后，我们也一定要抓紧时间放松大脑，适当休息。在学校，我们可以和同学聊聊天，望望远处的绿\_植物，舒缓眼睛，也可以拿起自己喜欢的书，读一读。但一定要避免追逐打闹，因为追逐打闹会使大脑处于一种高度兴奋状态，而这种状态会使上节课学习的东西很快被抹去，很快被忘掉。

同学们，我们还有大部分的课余时间是在家中度过的。这段时间我们可以做些什么呢？用一小时左右的时间高质量地完成作业，复习整理当天学习的内容，并预习新课。然后，可以去锻炼身体，或者帮父母做些力所能及的家务。还有一项非做不可的事，那就是阅读课外书籍。那些胡乱写完作业就觉得万事大吉的同学，他们就是在浪费时间，因为他们没有什么收获。

同学们，时间一去不复返，我希望大家能够为自己制定一张时间安排表，认真对待每一分钟，合理安排每一天，持之以恒，我相信，时间一定会给你一个惊喜，你的生活一定会因此变得更加充实而美好！

谢谢大家，我的演讲到此结束。

## 关于时间演讲稿篇四

大家好！我今天演讲的主题是珍惜时间。

我记得鲁迅曾经说过：“时间就是生命，无端的空耗别人的时间，其实是无异于谋财害命的。”我看到有些同学没有把作业做完就出去玩了，上课的时候没有认真的听讲，总在做小动作。还有些同学自己的作业没有完成还打扰一些正在做作业的同学其实这些都是浪费时间。还有些同学休日的作业一定要拖到星期天才做，而且写出来的字质量很是不好。

同学们要知道一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，你生命中的每一分每一秒过得是否有意义呢？同学们，时间是青烟，是薄雾，是青春，是年华……但无论它是什么，它都是生命，一生只有一次。他毫不停留，无时无刻不在消逝着，拦挡不住，叹息也没有用！

同学们珍惜时间吧！趁我们还小，珍惜时间努力学习，不要再浪费时间啦。祖国需要我们，我们一定要学好本领为建设祖

国作出贡献。

同学们，珍惜时间吧，要知道花无重开日，人无再少年。让我们努力学习，托起明天的太阳。

谢谢大家！

## 关于时间演讲稿篇五

时间是十分宝贵的每一个人做每一件事都需要时间，但时间却依然来去世匆匆。

“补漏趁天晴，学习趁年轻”，这一句格言充分说明了现在的学生们正需要充分抓紧时间来学习。翻开历史，能很好地利用时间的人举不胜举。

牛顿是一个会利用时间的科学家。这是众所周知的。他充分利用时间，连吃饭时都在考虑问题。正因为如此，他的科学成就对整个人类产生了深过错的影响。

我们在这里并不是提倡大家不休息而死读书，而是提倡大家应充分抓紧可以利用的时间，不要虚度年华。

相反，有的人不但没有充分利用时间，反而荒废时间。他们整天东逛西逛，“做一天和尚撞一天钟”，得过且过，虚度年华。这样的人，到最后便会一无所有。

作为二十一世纪的接班人，我们应学会充分利用时间。所以，希望大家能充分抓住时间来改变自己，做一个成功的人。

## 关于时间演讲稿篇六

大家早上好！

我今天国旗下演讲的题目是《珍惜时间》。

小时候老师有个谜语：“什么是最快最慢，最长最短，最平凡最珍贵，最容易被忽略最珍惜的东西？”年轻的我们瞪大了眼睛，不知道该如何回答。

老师一句话没说，转身在黑板上用大写字母写下：“时间”。从那以后，“时间”这个词就深深地刻在了我的心里，如此深刻，不可磨灭。

“一寸光阴一寸金，一寸光阴难买。”几点了？农夫说：“时间就是食物”。工人们说：“时间就是财富”。士兵说：“时间就是胜利”。

我们说：“时间是进步，时间是荣誉，时间是力量。”任何工作都要及时完成，任何智慧都要及时展现，任何生命都要及时诞生，任何财富都要及时创造……珍惜时间，珍惜生命！

时间是公平的，可伸缩的。如果我们用分钟来衡量时间，我们花的时间会比那些用小时来衡量时间的人多59倍！同学们，珍惜时间，你就会赢得一切。

让我们从现在开始珍惜每一分钟，从今天开始，不要浪费别人的每一分钟，做一个守时守信的人！

我的发言到此结束，谢谢！

## 关于时间演讲稿篇七

书，是人类文明的果实；书，是贮存知识的宝库；书，是人类进步的阶梯；书，是全世界的营养品。生活里没有书籍，就好像大地没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。只要我们肯读书，就可以汲取几千年人类智慧的精华。牛顿从小酷爱读书，在研究了前人著作的基础上，他发现了万有引

力定律，从而成为一名伟大的科学家。试想，假如没有书籍传播前人积累的知识，在当今时代，还会有遨游太空的卫星和宇宙飞船吗?!还会有让我们浏览奇妙网络的电脑吗?!

同学们!在祖国和平的蓝天下，在我们美丽的校园中，我们比先辈拥有了更优越的学习条件，能心无旁骛，日以继夜地遨游学海，向书山攀登。我们成了新一代读书人，志存高远，只争朝夕，我们要在学好课本知识后，博览群书，在书中读李白的潇洒，读苏轼的豪放，思索鲁迅的冷峻深邃，感味冰心的意切情长。历经苦难的高尔基说：“书籍使我变成了一个幸福的人。”我们又何尝不是呢?读书带给我们最隽永的乐趣，最恒久的动力;读书带给我们心灵的和平，精神的慰藉。朋友可能离去，书却是最忠诚的伙伴，时光不断流逝，阅读却让我们永葆青春!不仅如此，读书使我们逐步建立起和古今中外伟大作家之间的交流，依他们的指引，历史的大门为我们洞开，未来为我们展现理想的蓝图。

今天的我们——生活在阳光下的年轻一代，更应该努力丰满自己的羽翼。我们知道，站在巨人的肩膀上，我们可以看得更远;以书作垫脚石，我们可以攀得更高。“读不在三更五鼓，功只怕一暴十寒。”朋友们，让我们以审视的目光来阅读书籍，以书为友，以书为鉴，让一缕书香伴你我同行!让我们一起读书吧!

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”的道理人人都懂，可为什么还有人虚掷光阴、荒废生命。现在许多青年人，找不到工作，就天天在外面喝酒寻乐，或是呆在家里无所事事，明明已经成年，还是给父母增加了许多负担，这些人一不小心就掉进了犯罪的深渊，成为社会的“危险人群”。这些人往往有一种“明天再说”的想法，认为自己现在还年轻，先尽情享乐，过几年再考虑工作。最终明日复明日，明日成蹉跎。一个“今天”值两个“明天”，当日事当日做，把什么事都放到明天的人，最终什么事都干不成。



有时我总会抱怨时间不够用，许多要干的事都没有干，但是真的怪时间吗？它就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。归根结底是自己不抓紧它，杰弗逊说得好：“从不浪费时间的人，没有工夫抱怨时间不够。”当你愁眉不展的时候，时间从你的抱怨中跳过，我很欣赏朱自清先生在《匆匆》里对时间的这一说法。时间就像铁面无私不动感情的一个老人，不会因你的任何举动停住脚步，它只会对你的虚度光阴抱以轻蔑的一笑，然后轻轻越过。

对一个人来说，时间就是生命，时间有限，当失去它时，生命也走到了尽头。你是想把它当作日历一天天撕去，到最后只留下一个生了锈的日历夹吗？人活着是要实现价值的，为什么有些人生命的价值大、有些人生命的价值小呢？仔细看一看吧，他们的一生都做了什么。有些人的一生在不断完成那些有意义的事，那么他的价值在学习工作中就体现出来了，只有做的事越多，做的越好，生命的价值就越大；反之，一个人不断地浪费时间，他的生命价值就会少得可怜。

你热爱生命吗？那么就请珍惜时间，因为时间是组成生命的材料。

## 关于时间演讲稿篇八

大家好！

时间，从古到今都被许多人给歌颂着，他们有诗人，有作家，有政治家，还有教育家。可见，时间有多么的宝贵！

难道你不觉得这是很可怕的事情吗？处在黄金年代的年龄，本应活力四射的我们居然觉得生命无趣，时间太长。

“浪费时间等于谋财害命”。千千万万的人因虚度年华而最终悔恨，到头来只能“白了少年头，空悲切。”现在的我们却还未体会到这些，待到体会到时，已经晚了，逝去的时光

再也不会回返。为了不致将来后悔，现在请珍惜时间吧！

珍惜时间就是珍惜生命，青春在生命中有那么几年，却只有一次，丢掉了就不会再拥有。

时光永是流逝，我觉得不管我们想什么，做什么，都应该对得起眼前如花似锦的青春，都不该浪费每分每秒不分昼夜喧哗流过的时间。让我们珍惜青春，共同期待：明天会更好！

谢谢。

## 关于时间演讲稿篇九

大家早上好。今天我演讲的主题是：“合理安排作息，提高学习效率”。

2、学习时要全神贯注。玩的时候要痛痛快快，学的时候认真学。一天到晚伏案苦读不是良策。学习之余，一定要注意休息。但学习时，一定要全身心的投入，手脑并用。知其然并知其所以然。学习时集中精力，是提高学习效率最重要的方法。

3、注意整理，时常积累。学习不是一蹴而就的事，在平日里的积累与整理。从自己的资料书和已经写过的练习中，我们可以得到许多解题经验和技巧。我们可以把它们分学科积累在一个小本子或纠错本上，经常拿出来复习。如果我们掌握了这些技巧和方法，解起题来就会得心应手，大大提高学习效率。

除了以上三点，同学们还应该保持愉快的心情，和同学融洽相处，对自己的学习充满信心。这样就能营造一个十分轻松的学习氛围。

总之，只要同学们有信心，通过努力提高效率，就一定会百

尺竿头，更进一步！谢谢大家！

## 关于时间演讲稿篇十

有人说：人的一生有三天：昨天、今天和明天，这三天组成了人生的三步曲。但我说，人的一生只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。

乐观的人，喜欢描述明天的美好前景；悲观的人，总担心明天会发生什么不测。但生命的内涵只在于今天，生命是宝贵的，它是由一分一秒的时间堆积而成的，珍惜今天就是珍惜生命，荒废了今天就是荒废了生命。

昨天已是过眼云烟，再也无法挽留。如果在昨天，你为取得了一点骄人的成绩而沾沾自喜，或是因为做错了一件事情而愁眉不展，那么你就永远陷进了昨天的泥潭里。同时，你今天的时间也会从你的沾沾自喜或愁眉不展中悄悄流逝。每个人都会乘坐“今天”这班车驶向明天，一天一个驿站，一天一处风景，趁着明天还未到来，我们就应抓住今天，这样等待着你的才会是果实累累的明天。

我们不应该在昨天寻觅什么，也不应该向明天祈求什么，最重要的是怎样对待今天。在这有限的时间里努力学习，抓紧今天的分分秒秒，用今天的努力去弥补昨天的空隙，去实现明天的崇高理想。

就在十几天前，我们结束了这一学期第一次大型的考试，可能有的同学考的不太理想。但是，考试已经结束，已经成为历史，成为了不能改变的事情，但是，“不经历风雨怎么见彩虹。”失败并不可怕，可怕的是认输。远航的水手告诉我们“风雨中，这点痛算什么，擦干泪，不要问，至少我们还有梦。”我们的青春是炽烈的，我们的目标是明确的。

聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，悲叹昨天，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吧！