

2023年效率与时间演讲稿(通用9篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

效率与时间演讲稿篇一

今天我演讲的内容是怎样提高学习效率？

记得今年暑假刚开学的第一次月考，自己的年级名次曾跌到了xx多名，这件事给我敲响了警钟，虽然有些客观因素，但我还是觉得是自己太自以为是，假期里没有重视学习造成的，我告诫自己，绝对不能这样，一定要努力，一定要赶上来！

在老师、同学们的鼓励和帮助下，经过一段时间的努力，在期中考试，我终于前进了xx多名，终于又回来了，我真的很开心。回想起这段时间的学习，觉得自己能追上来的一个很重要原因就是好的学习方法，有人说“优秀的人与普通的人的区别就是否有效率。效率是一种能力，也是一种习惯”那么，今天我就来和大家交流一下学习效率的问题！

首先，要培养好的学习习惯：我认为这很重要，有了良好的学习习惯才能更好地利用时间，更大地提高学习效率。怎样才是好的学习习惯呢？我这里有一些学习习惯可以供大家参考：

- 1、英语每天必练、必读，而且一定要读出声来，多读才能有好的语感。
- 2、对物理化学的常规题要做出速度来，不妨经常试试一个小时能做出多少题来。

3、数学的计算是难免出错的，刻意地找一些烦琐的计算来锻炼耐心与能力。

4、对整套的题，要给自己定时，让自己在规定时间内完成。就像对待考试一样核对分数并进行总结，这样你会有很大的收获。

5、习惯于请教老师或与同学切磋，这是提高水平的好方法，但你的问题一定要在三思之后再去问，这样才能解决你真正的问题。另外也可以暂时放一放，一个问题琢磨不透，可学习其它内容，也许过一会儿回过头来就想出来了。这就是“触类旁通”的道理。这样印象才会深刻。

其次，就是要提高上课的效率。记住，老师上课的细节千万不要漏掉，许多考试都在这些细节上会难倒你的，捕捉这些细节，往往会提高你上课的注意力及效率，当然，不是说整个听课和学习时间，神经都绷得紧紧的，而是要紧跟老师的思路，抓住知识要点。不管是听课还是自习，都要一心一意。对于注意力极易分散的人，更要在这方面注意。如果你总是不能集中注意力，那我告诉你，你想提高学习效率恐怕很难。

另外，学习的时候还应该注意知识的前后承接，一旦前面掌握不好，容易造成知识漏洞过多，学习效率也不会提高。

最后一点就是学习兴趣问题，其实在这一点上我只想告诉大家：不管你有没有兴趣都得去学，因为这这样才能提高你的学习水平。

我想讲的就这四点，希望能对同学们有所帮助。最后祝同学们在期末考试中取得理想的成绩！祝老师们工作顺利！谢谢大家，我的演讲完了。

效率与时间演讲稿篇二

各位领导、老师：

大家好！首先借这宝贵的机会说说我的做法，希望能得到各位高手指点，达到抛砖引玉的目的。

首先，要建立一个和谐融洽的师生关系。

师生关系。俗话说的好，“磨刀不误砍柴功”、“台上一分钟、台下十年功”，为了建立起和谐融洽的师生关系，我是这样做的：

1 在走进课堂时，不管有多大的烦忧，都要露出真诚的笑脸，让自己充满激情，充满活力，让自己积极向上的愉快情绪感染学生，拉近师生间的心理距离，激发学生的学习主动性，让学生的情绪也处在一种积极向上的状态投入到学习中，使教与学互相交融，从而提高课堂教学效率。

所教的学科，自己上课也轻松，课堂效率自然大大提高。

4、我要求自己不拖堂，当堂课的任务当堂课完成，留给学生充足的休息、娱乐时间，因为贪要是每个孩子的天性。

只要长期坚持，学生就会感到老师是真的在为他们着想，就会产生盼着你去上课的愿望，也会感觉你上课对他们来说是一种享受。

第二：多用幽默、风趣的语言和例子，让学生在轻松愉快的氛围中学习。

数学知识不象语文知识所涉及内容蕴含了丰富的情感因素，容易引起学生情感的共鸣。数学知识的讲解往往干瘪枯燥乏味，学生不爱听，注意力很容易分散，而风趣幽默的语言却

能紧紧抓住学生的心，让紧张的课堂气氛变得轻松活泼。因而，在课堂上，我尽量用通俗的语言来讲述枯燥的数学知识，时不时用幽默的例子来缓和气氛，放松心情，让学生在嘻嘻哈哈的笑声中记住那些不容易理解的概念。例如：我在讲约数与倍数是相互依存不能独立存在这一知识点时，我就以学生本人、学生爸爸、学生爷爷为例：你是你爸爸的儿子，你爸爸是你爷爷的儿子，能只说你是“儿子”吗？不能，如果只说“你是儿子”，那你是你爸的儿子呢还是爷爷的儿子？学生听了哈哈大笑，笑过之后再想，道理也就明白了：噢，约数与倍数是不能单独存在的，不能只说某个数是约数，某个数是倍数，这种印象极为深刻。又如：我在讲乘法分配律时，很多学生只用括号的因数去乘括号里的一个加数，然后将这个积直接加另一个加数，为了让学生记住是用这个因数分别乘括号的两个加数，我就说，因数是你，两个加数是你爸和妈，你要一手牵着爸，一手牵着妈，才不会把你爸妈搞丢了。学生在笑声中轻松掌握了乘法分配律。

第三：课堂教学要面向全体，但要把关注的目光更多地投向差生。弱势群体理论告诉我们，如果一个集体中弱势群体得到关注、获得发展，那么整个集体就能得到空前发展。因此，要想提高课堂教学效率，差生是一个不容忽视的群体。首先在座位编排时把差生安排在平常自己目光最容易看到的位置，让自己的目光最大限度的落在他们的身上。密切注意他们是否在认真听讲，多跟他们进行眼神交流，眼神中既透露出对他的关心，又有提醒他要跟着老师的思路走，让他们尽量少开些小差坐飞机的’机会；一旦发现他们有什么不良之举，我会立即放慢语速或加重语气，或稍做停顿，以引起他们的注意，在提问时，只要认为他们能够回答的问题都让他们回答，板演的机会多半属于他们，只要他们的回答正确或板演正确，我都带头鼓掌给予鼓励！增强他们学好数学的信心，再有就是在课堂练习时，我都会特别关注差生，时常在他们身边站一站，看一看，有时还摸摸他们的头，拍拍他们的肩膀，轻轻地说上一句鼓励的话，我时常感觉言行似乎给差生们注入了一支强心针或兴奋剂，很能鼓舞士气。学生学习的积极性

大大提高，把这群人搞定，上课对于老师和学生来说应该都是一件愉快的事情，应该是一种享受。

效率与时间演讲稿篇三

俗话说“活到老，学到老”，学习更是我们现阶段的本职，“学”是拿来，是探索，是追求。拿来既是背记，是基础；探索是主动，是思考；追求是目标，是方向。“习”是温习，是演练，是创造。温习是重复，演练是执行，创造是发现是求真。

当然，要想学有所成，不仅要有端正的态度，还要有正确的方法。

端正的态度既是尊重学习环节的落实，即做好预习、听课、复习、完成作业这几个步骤。预习是准备，准备听课的重点、难点，这样既争取了学习的主动，又有利于集中注意力，提高听课效率，而且这也是一次合理的抢跑。听课关键是全神贯注，课堂上要积极思考，大胆发言，做一个思考者，不要只当一个“评判家”。复习关键是及时，目标是重现，重现知识，重现方法，重现重难点，温故而知新。完成作业，强调的是要独立自主，这样才能深化和巩固知识，并将知识转化到实际运用中，同时也能够检查出自己的学习效果；对待作业还要严谨认真，不能为了完成而完成，不求甚解，应付了事。遇到困难要勇于钻研，或者请教老师和同学。当克服了作业中的困难，你就会从心里产生一种愉快的体验，这种体验贯穿于解题的全过程，如同爬山一般，就能体验“会当凌绝顶，一览众山小”的气魄，“苦学”也就会变成“乐学”。

方法的优化在于落实，效率的提升在于时间。学习需要时间做保证，谁能拥有更多的时间，谁就能获得更多的知识。那么，在学习时间大体相等的情况下，谁的有效时间更高，就显得尤为重要。关于这个问题，我要强调三个方面。

第一个方面，对课堂内外的学习时间要有一定的规划，这一规划要结合自己的课表和学习情况来制定，把握住重点。要有突出，在一定的时间范围内，可以将这些重点内容排出层次和顺序，然后按照计划各个击破。

第二个方面，要把握当下，不要拖延。想治好自已的拖延症，首先要抛掉不必要的顾虑，无论过去损失了多少时间，经历了多少次失败，都要统统忘记，心中仅存一个念头，那就是：“从现在开始。”过去的事情永不会再来，不要让它们干扰你的现在。其次，还要清除所有阻碍行动的理由，如果你决定现在就行动，就不要在乎是否有其他诱人的事情，立刻行动就好。

第三个方面，要学会利用零碎时间。著名的海军上将纳尔逊，曾发表过一项令全世界懒汉瞠目结舌的声明：“我的成就归功于一点：我一生中从未浪费过一分钟。”的确，我们的很多时间，都是在不知不觉中一分钟一分钟地流逝了，几分几秒的时间，看起来微不足道，但汇合在一起就大有可为。不防我们来算笔时间账，每天我们从早晨5:30起床，到晚上10:20熄灯，共计1010分钟，每天上午5节课，下午4节课，晚上3节课，再加上早读、早预习、晚饭前自习，共计560分钟，还有450分钟，我们吃饭、洗漱、打扫卫生等时间，一个小时紧张，两个小时不充裕，那三个小时足够了，如果还不够，那再给你一个小时，四个小时肯定够了，450分钟去掉四个小时还剩210分钟，一节课40分钟，这就是5节课零10分钟，如果再格外给你5节课，我相信你肯定能够把所有的作业、所有的错题、所有的整理，统统拿下。“用零散的时间学习零散的知识”，这是很多学有所成的人回顾自己的学习经历时经常说起的一种方法。

以上总结的都是一些普遍而且切实可行的学习方式，当然，大家也可以根据自身情况寻找到属于自己的学习方式，提高自己的学习效率。我相信，只要掌握了好的学习方法，再加上坚定的意志和勤奋的努力，我们每个同学都会取得自己理

想的成绩，为正中写就又一段令人瞩目的传奇！

同学们，让我们“把握生命里的每一分钟，全力以赴心中的梦”吧！

效率与时间演讲稿篇四

1988年12月我以优良的成就从__学院中文专业毕业，后调配到__工作，负责管理__文件起草工作。1992年2月，因工作杰出，我被调到__，从事文件起草和调研工作。6月，我再次被选拔为办公室副主任。

二、任职上风

(一)过硬的政治思维素质、道德品德素养以及心理素养。

具备一定的政治思想水平。关怀时势，认真学习马列主义、毛泽东思想和邓小平理论，拥戴党的十一届三中全会以来的路线、方针、政策，在思想上政治上以与同道为中心的党中央坚持高度一致，能坚持正确的幻想、信心，具有较强的事业心和责任感。在道德操行上能建立为基层服务的观点，拥有谦虚、忍让、容人的胸怀。有较为健全的心理素养，能做到：老实、勤恳、踏实、开朗豁达、不贪不占、恬淡名利。

(二)有较为扎实的专业知识和一定的实际工作经验，具备一定专业文明知识，为我更好地担负领导职务供给了前提前提，同时，也为能正确指点、指挥和实行办公室业务创造了基本。在学校时，我还曾体系地学过行政管理、法律、经济多门专业知识学科和综合知识学科。工作当前，除坚固在学校所学的知识外，还注意学习新的知识，从而使自己的专业知识面不断扩展。因为自己的理论知识功底较为扎实，实际中又注意总结，所以，对基层单位财务人员提出的在工作中遇到的疑难问题都能及时解答，并可能指导办公室职员学习新知识，掌握新内容，辅助他们更好地搞好办公室工作。

(三) 熟习办公室行政业务，能较好地动用有关政策。

作为领导，不仅要具备一定的专业实践常识，同时还必需把握各种人际关系。因为自己从事文秘管理工作多年，对我省各个部门都比拟熟悉，在熟知的条件下，如何在工作中保持原则性、进步灵活性、施展发明性是一门很大的学识，政策控制运用得好，则会增进事业的发展，反之，则会限度思维，约束四肢，终极影响功效。工作多年的教训，使我探索出一条既能坚持准则性、又有一定机动性，思惟不僵化的工作方式，在工作中，能做到详细问题详细剖析，找准政策根据，拓展政策辐射范畴、领域，灵巧运用政策。

(四) 与有关部门建破了良好的工作关系，具有一定的和谐能力。

计财处的工作受诸多内外范畴、内外因素和环节的制约和影响，这就要求咱们尽力与有关治理部分树立起良好的工作关联，这样，往往能事半功倍，使工作得以顺利开展。我平时与其余单位接触较多，能留神处置好与它们的关系，因此，工作起来较为顺利。

(五) 存在必定的办公室管理程度。

通过三年半的副职领导岗位锤炼，自己的整体素质和处理各种关系的能力有了较大的提高。文字撰写能力得到了加强，并具备了很强的管理才能。三年来，在处长的领导和共事的配合下，主持制订了一些较有影响的规章轨制。如：盘算机应用管理措施、公章管理划定、档案管理规定等等，爱情语录，本人从事管理的水平也有了一定的提高。

三、上任盘算假如我能担负计办公室主任职务，我对今后工作有以下多少点假想：

(一) 要进一步加强学习，提高工作水平。要努力加强政治思

想方面的学习和业务方面知识的学习，特殊是在加强理论联合实际的学习上多下工夫，通过学习，使自己的工作水平得到一直提高。

(二)端正引导风格，准确而公道地发展工作。我力争做到：行动端庄、铁面无私、严于律己、宽以待人。在工作中，做到多谋善断，严正当真、迷信而合理地安排跟应用时光。看待下属，做到职责明白，充足信赖，不乱加干预，平时严厉请求，遇事自动承当义务。

(三)要增强对全局性问题的思考，在办公室行政方面为领导当好顾问，为发展我市经济发展献计出力。

效率与时间演讲稿篇五

亲爱的老师、同学们：

大家好！

鲁迅先生一年要写几千万个字，他曾说过：“时间就像海绵里的水，只要你愿挤总还是有的”，不错，时间就像海绵里的水，你要勤于挤“水”，不可以一味地吸“水”，这样即使你吸很多的水，不挤还不是“浪费水资源”吗？所以我佩服鲁迅先生。

我曾问过爸爸一个问题，“假如您的生命只有一天了，您会干什么？”爸爸思索了一会儿说：“我会努力的工作，拼命的工作，珍惜自己的每一分钟！”爸爸摸了摸胡子，问我：“如果是你呢？”我想了一下说：“我会努力的玩电脑，拼命的看电视。”说完我笑了笑，现在回想当时是多么的无知，多么喜欢浪费时间呀！要是爸爸再问我这个问题，我一定会坚定的回答：“我会珍惜每一分钟，实现我的理想。”现在的人们只有在生命将要终结的前几日，才会发现原来自己还有很多事没有做，还有很多人没有感谢。

我进入初中已经有半年了，在初中里我学会了珍惜时间，知道了时间的珍贵。如果时间要与我并肩前行，那么我会选择超越时间，真正做到与时间赛跑！

我的演讲完毕，谢谢大家！

效率与时间演讲稿篇六

亲爱的同学、老师们：

大家好！

我是来自xx班的一名学生，我叫，今天的天气格外的好，我也很高兴能站在这里进行演讲，我所要演讲的题目是《珍惜时间，勤奋学习》。

大家都知道，学习是我们学生最为重要的任务，我们来到学校里，也是为了能学习到更多的知识，然后考取更好的学校，这样才不会忘老师和家人失望。其实学习不仅仅是为了别人，更多的是为了自己，因为现在的社会中竞争压力太大了，学习是我们最好的出路，所以大家必须要珍惜好现在的时间，勤奋的去学习，这样才能让自己不感到后悔。

在学校里，我们没有什么其他的任务，学习就是我们的职责，要是连学习都做不好，那以后更别谈工作了，毕竟学习说难也难，说容易也容易，这完全取决于你的学习态度。学习也是分好几种的，有些人在学校学的很随便，有些人在学校学的很认真刻苦，这两种学习方式就决定了你的学习结果，所以不要再抱怨老师教的课不好、作业太难了，只要你肯花时间，那么我相信任何学习上的问题都难不倒你，只要把困难解决了，我相信你会有非常大的收获。

时间，对于每一个学生来说都是很多的，因为我们还很年轻，有着许多的时间可以去消磨，但是时间同样也是宝贵的，因

为我们在校时间其实并不长，到了学习的紧要关头时，我们就能发现时间是多么的重要，每多一点时间，就能让我们多学一点知识。特别是到了快毕业时，我们就能发现时间过的是多么快啊，这时候再想好好地学习就已经很困难了，毕竟时间不等人，而且学习是循序渐进的，不是一下子就能把所有的知识点记住。

所以，同学们，趁着现在还有时间，还有机会，赶快的去学习吧，珍惜好现在的每一份每一秒，把自己的全部精力都投入到学习中，保持着勤奋学习，这样才能让自己一直都保持着进步。对了，除了勤奋的学习外，大家也得注意自己的学习方法，找到一种合适自己的学习方法是非常有必要的，同时大家也得注意劳逸结合，不要因为学的太认真了而不注意自己的身体状况。总之，我们要抓住现在的每一分每一秒去学习，别让老师和家长失望，也别让以后的自己感到后悔，赶快行动起来吧！

谢谢大家！

效率与时间演讲稿篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

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。

效率与时间演讲稿篇八

老师们、同学们：

今天我国旗下讲话的题目是《成功属于珍惜时间的人》。

时间过得真快呀，开学仿佛还是昨天的事，在不知不觉中，今天已经是十一周开始，从开学到现在七十多个日日夜夜已从我们身边溜走，永不复返。亲爱的同学，这七十多个日日夜夜你收获了多少？时间对每个人都是公平的，它不会多给谁一分，也不会少给谁一秒。那为什么在不久前的期中考试，同一个班级的同学考试成绩有好有差呢？一个班的同学，每天在一起生活，学习，同样的环境，同样的课程，同样的老师，那为什么学习结果不一样？那是因为有的人充分利用好课堂以及课后的每一分钟，专心听讲，认真思考，认真作业，甚至把别人玩的时间用在了读书上，所以能够取得好成绩。

新的一天开始了，有的同学争分夺秒，早早到学校；有的同学却把时间送给路旁的小吃店。有的同学教室里大声背诵，朗读；有同学却在补做昨天的作业。有的同学在课堂上专心致志，认真思考；有的同学却身在教室、心在别处。有的同学放学后，立即回家，做作业，复习和预习；有的同学却迷恋那总也看不完的电视节目、游戏等等。

就说现在，我在讲话，你在干什么？是在心不在焉的想着别的事，还是在聚精会神的思考？无论怎样，这一秒就过去了，这一秒就再也回不来了！著名文学家鲁迅就把浪费别人的时间比作“谋财害命”，把浪费自己的时间比作“慢性自杀”。这是多么可怕的事啊！齐白石老人说过“不教一日闲过”。无论是李时珍还是司马迁，无论是你霍金还是钱学森，古今中外，凡是在事业上取得成功的，哪一个不是从珍惜时间开始的。

亲爱的同学，本学期在学校上课时间还有三十几天了，一学期也很快就要结束。让我们和时间赛跑，从今天做起，珍惜自己的每一分钟，不浪费别人的每一分钟，做珍惜时间的人！相信你一定会成功！

效率与时间演讲稿篇九

大家早上好：

今天我演讲的内容是怎样提高学习效率？

记得今年暑假刚开学的第一次月考，自己的年级名次曾跌到了__多名，这件事给我敲响了警钟，虽然有些客观因素，但我还是觉得是自己太自以为是，假期里没有重视学习造成的，我告诫自己，绝对不能这样，一定要努力，一定要赶上来！

在老师、同学们的鼓励和帮助下，经过一段时间的努力，在期中考试，我终于前进了__多名，终于又回来了，我真的很开心。回想起这段时间的学习，觉得自己能追上来的一个很重要原因就是好的学习方法，有人说“优秀的人与普通的人的区别就是否有效率。效率是一种能力，也是一种习惯”那么，今天我就来和大家交流一下学习效率的问题！

首先，要培养好的学习习惯：我认为这很重要，有了良好的学习习惯才能更好地利用时间，更大地提高学习效率。怎样才是好的学习习惯呢？我这里有一些学习习惯可以供大家参考：

1、英语每天必练、必读，而且一定要读出声来，多读才能有好的语感。2、对物理化学的常规题要做出速度来，不妨经常试试一个小时能做出多少题来。

3、数学的计算是难免出错的，刻意地找一些烦琐的计算来锻炼耐心与能力。

4、对整套的题，要给自己定时，让自己在规定时间内完成。就像对待考试一样核对分数并进行总结，这样你会有很大的收获。

5、习惯于请教老师或与同学切磋，这是提高水平的好方法，但你的问题一定要在三思之后再去问，这样才能解决你真正的问题。另外也可以暂时放一放，一个问题琢磨不透，可学习其它内容，也许过一会儿回过头来就想出来了。这就是“触类旁通”的道理。这样印象才会深刻。

其次，就是要提高上课的效率。记住，老师上课的细节千万不要漏掉，许多考试都在这些细节上会难倒你的，捕捉这些细节，往往会提高你上课的注意力及效率，当然，不是说整个听课和学习时间，神经都绷得紧紧的，而是要紧跟老师的思路，抓住知识要点。不管是听课还是自习，都要一心一意。对于注意力极易分散的人，更要在这方面注意。如果你总是不能集中注意力，那我告诉你，你想提高学习效率恐怕很难。

另外，学习的时候还应该注意知识的前后承接，一旦前面掌握不好，容易造成知识漏洞过多，学习效率也不会提高。

最后一点就是学习兴趣问题，其实在这一点上我只想告诉大家：不管你有没有兴趣都得去学，因为这这样才能提高你的学习水平。

我想讲的就这四点，希望能对同学们有所帮助。最后祝同学们在期末考试中取得理想的成绩！祝老师们工作顺利！谢谢大家，我的演讲完了。