

2023年演讲稿时间 时间的演讲稿(优质8篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

演讲稿时间篇一

大家好！

和母亲一同翻开儿时的相册。时间，在奔跑，母亲笑着说：“瞧，你小时候多可爱啊！现在一晃眼都长这么大了！”母亲眼中有着对消逝岁月的叹息。似乎只是一念之间，我便从一个不及桌子高的孩童，成长为1米65的少年，这些都是时间的作品，而再看看身旁的母亲，眼角已有了细细的皱纹。我蓦地看到了时间，时间是飞快长长的乌黑的头发，时间的累积而加深的皱纹，时间是渐渐叠加的擦擦照片。

时间像是化学中的反应物，消耗掉些东西，却总会予以回报。我仰卧在病床上，烦躁地抱怨着这弱不禁风的身体。屋内，药香弥漫，母亲用木勺不停地搅拌，一边不时直起身来揉搓着腰。母亲不顾工作劳累，下班后便成了我的贴身医生，坚持中医调理。灶前，她总是叨念着。火光映红那微笑却显焦急的面容，白发又如偷走时间的贼，尤为显眼。我看到母亲的皱纹日益加深，身形已有些许佝偻。泪水在此刻飞扬出了眼角，药箱随着时间熬煮渐渐化作翩飞的蝴蝶，浸入我的心间，让我感受到母亲的细腻，绵软和甘甜。时间就这样偷走了一位母亲操劳的岁月，却又加深了浓郁了亲情与深沉的爱。

“抽刀断水水更流”，时间亦是如此。那时，母亲还年轻。

画上淡妆，一身鲜艳红裙的她站在落地镜前欢快地转着圈。裙摆在她的舞动下飘扬起来，形成一个优美的弧度。那时的她，靓丽而充满活力，那时的我，内心向往着时间的雕琢，也同她一样美丽。现在的我，已然长大，而现在的她，虽极力挽留曾经的年华，却无奈地看着发间增添的白发。我的心间泛起一丝疼痛。时间是永无止息的，它变换着人的角色，打磨着人的生命，不管你是否愿意。

时间的流逝带走了母亲光洁的皮肤，带来了我的成长。时间规定着人生的长度，而在它面前，我们总是无奈的。我们所能做的，只是牢牢把握住一份最美好的亲情，珍惜所拥有的，逝如青春，逝如活力。

演讲稿时间篇二

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. 你是否经常在上完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！

演讲稿时间篇三

大家早上好！今日我演讲的题目是珍惜时间。

时间，它是人们生命中的匆匆过客，往往在我们不知不觉中，他便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在他逝去后，才渐渐发觉，留给自我的时间已经所剩无几。也正是如此，才有了古人一声叹息：少壮不努力，老大徒伤悲。

时间流逝的无影无踪，去的快，来的也快。而能否把握时间，做时间的主人往往决定着一个人一生的命运。陶渊明说过：盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。人生短短数十秋，想要在如此短的时间内，取得成功，登上人生的顶峰，谈何容易。也正因为如此，珍惜时间就显得异常的重要。每个成功人士的背后往往有个珍惜时间的故事。

以前，我对时间根本不在乎。妈妈平时总是教育我要珍惜时间，她说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间十分宝贵，你此刻应当勤奋学习才能取得好成绩。”可是我总是把它当作耳边风，左耳进右耳出，不一会儿就烟消云散了。我做作业时可“忙”了。东瞧瞧西瞧瞧，一边哼着歌一边做作业，并且字写得是“龙飞凤舞”。有时小伙伴来找我，我就把作业一推，一会儿就没人影了，玩够了才回来做作业。可

是，一件突如其来的事使我改变了对时间看法。

只要我们学会利用和珍惜时间了，尽管在一小时里珍惜了一分钟都是有用的，你想啊，一分钟确实做不了什么事情的，可是10个小时那就有10分钟了，100个小时里就有100分钟了啊，所珍惜的100分钟能够做多少事情了啊！

所以珍惜时间吧，珍惜时间，也就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分钟，每一秒。不要成为时间的奴隶，做时间的主人。祝同学们将来都能成为成功人士。多谢大家！我的演讲完了！

演讲稿时间篇四

有人说：人的一生有三天：昨天、今天和明天，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。珍惜今天就是珍惜生命，荒废了今天就是荒废了生命。

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。让我们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。

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！

演讲稿时间篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：大家好！

和母亲一同翻开儿时的相册。时间，在奔跑，母亲笑着说：“瞧，你小时候多可爱啊！现在一晃眼都长这么大了！”母亲眼中有着对消逝岁月的叹息。似乎只是一念之间，我便从一个不及桌子高的孩童，成长为1米65的少年，这些都是时间的作品，而再看看身旁的母亲，眼角已有了细细的皱纹。我蓦地看到了时间，时间是飞快长长的乌黑的头发，时间的累积而加深的皱纹，时间是渐渐叠加的摞摞照片。

时间像是化学中的反应物，消耗掉些东西，却总会予以回报。我仰卧在病床上，烦躁地抱怨着这弱不禁风的身体。屋内，药香弥漫，母亲用木勺不停地搅拌，一边不时直起身来揉搓着腰。母亲不顾工作劳累，下班后便成了我的贴身医生，坚持中医调理。灶前，她总是叨念着。火光映红那微笑却显焦急的面容，白发又如偷走时间的贼，尤为显眼。我看到母亲的皱纹日益加深，身形已有些许佝偻。泪水在此刻飞扬出了眼角，药箱随着时间熬煮渐渐化作翩飞的蝴蝶，浸入我的心间，让我感受到母亲的细腻，绵软和甘甜。时间就这样偷走了一位母亲操劳的岁月，却又加深了浓郁了亲情与深沉的爱。

“抽刀断水水更流”，时间亦是如此。那时，母亲还年轻。画上淡妆，一身鲜艳红裙的她站在落地镜前欢快地转着圈。裙摆在她的舞动下飘扬起来，形成一个优美的弧度。那时的她，靓丽而充满活力，那时的我，内心向往着时间的雕琢，也同她一样美丽。现在的我，已然长大，而现在的她，虽极力挽留曾经的年华，却无奈地看着发间增添的白发。我的心间泛起一丝疼痛。时间是永无止息的，它变换着人的角色，打磨着人的生命，不管你是否愿意。

时间的流逝带走了母亲光洁的皮肤，带来了我的成长。时间规定着人生的长度，而在它面前，我们总是无奈的。我们所

能做的，只是牢牢把握住一份最美好的亲情，珍惜所拥有的，逝如青春，逝如活力。

演讲稿时间篇六

尊敬的教师，亲爱的同学们大家早上好！今日我演讲的题目是珍惜时间。

时间，它是人们生命中的匆匆过客，往往在我们不知不觉中，他便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在他逝去后，才渐渐发觉，留给自我的时间已经所剩无几。也正是如此，才有了古人一声叹息：少壮不努力，老大徒伤悲。

时间流逝的无影无踪，去的快，来的也快。而能否把握时间，做时间的主人往往决定着一个人一生的命运。陶渊明说过：盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。人生短短数十秋，想要在如此短的时间内，取得成功，登上人生的顶峰，谈何容易。也正因为如此，珍惜时间就显得异常的重要。每个成功人士的背后往往有个珍惜时间的故事。

以前，我对时间根本不在乎。妈妈平时总是教育我要珍惜时间，她说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间十分宝贵，你此刻应当勤奋学习才能取得好成绩。”可是我总是把它当作耳边风，左耳进右耳出，不一会儿就烟消云散了。我做作业时可“忙”了。东瞧瞧西瞧瞧，一边哼着歌一边做作业，并且字写得是“龙飞凤舞”。有时小伙伴来找我，我就把作业一推，一会儿就没人影了，玩够了才回来做作业。可是，一件突如其来的事使我改变了对时间看法。

只要我们学会利用和珍惜时间了，尽管在一小时里珍惜了一分钟都是有用的，你想啊，一分钟确实做不了什么事情的，可是10个小时那就有10分钟了，100个小时里就有100分钟了啊，所珍惜的100分钟能够做多少事情了啊！

所以珍惜时间吧，珍惜时间，也就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分钟，每一秒。不要成为时间的奴隶，做时间的主人。祝同学们将来都能成为成功人士。多谢大家！我的演讲完了！

演讲稿时间篇七

大家好！

时间主宰一切，他冷眼相看，将世间的一切悲喜尽收眼底，带来不为人知的改变。

春天刚过，杨柳絮弥漫了整个校园，不知谁出了下策，门口高大的白杨的时间就此被画上了句号。嘈杂的电锯声充斥着脑部神经，白杨的枝干与多年的生长之地被强行扯开，尘土飞扬中，依稀看到了孤独存留的树桩，一圈圈或细或粗的线条记录了白杨的春秋和冬夏。

又是一年一度的施光南艺术节，离教学楼不算太远的大礼堂飘来阵阵歌声，来来往往的，是初一初二的同学，脸上洋溢着对美好的向往。我又何曾不是那样？只是，时间改变了我们。咬咬牙，最终还是转身去了身旁的图书馆。图书馆新书旧书混杂在一起。书后的书戳表明着它们的身份，纸印的干净程度是计算它们的时间的依据。泛黄的书页散发出古老的气息，仿佛时间通过它们来诉说：油墨中所饱含的书香也欢快地跳跃在空气之中，渴望得到时间的赏赐，改变它们的价值。

若问我时间在何处，我会说时间必然存在于参天大树所遗留下来的树桩中，那年轮便是岁月的痕迹，时间亦是藏身于图书馆的丛书之中，那微卷的纸页和饱含文化的汉字是时间的记录。其实，时间还在我们自身的变化之中，由一个个顽童在时间之下脱离了稚气，变得愈发成熟。从原本懵懂无知的孩子成长为沉着冷静的少年。那些有趣的曾属于我们的活动，我们也曾为之疯狂，只不过，时间赋予了我们其它的使命，

我们只是暂时放下，时间体现在我们懂得何轻何重之中。初中的最后一个夏天，我驻足在少年湖畔，聆听初中最后的蝉鸣蛙噪，听一场对初中时间的告别会。

毕业照的拍摄是那么的顺利，没有什么相拥落泪，没有太多难舍难分。时间让我们明白分离的残忍又让我们习惯。沉寂之中相机发出的咔嚓声定格了我们最后的世界。

演讲稿时间篇八

今天我演讲的题目是：《珍惜时间，努力学习》！

首先，我想跟大家讲一个故事，一个关于一分钟时间的故事。有一次，一个青年向著名教育家班杰明请教如何才能获得成功，他们约好了地点与时间。等到时间到的那一天，青年如约而至，可是班杰明打开门的那一瞬间却让这个青年惊讶不已，原来他的房间里乱七八糟，一片狼藉。看着青年惊讶的表情，班杰明马上说到：“你看我这房间，太不整洁了，请你在门外等一分钟，我收拾一下你再进来吧。”说完，不等青年开口，他就关上门，一分钟之后，他再次打开门，并热情的招呼青年进入了房间，此时青年看到的确是一切已变得井然有序。青年在心里感叹班杰明的速度，可是，没等青年人把问题讲出来，班杰明就非常客气地说：“好吧，你可以走了。”青年人一下子愣住了，既尴尬又非常遗憾地说：“可是，我，我还没向您请教呢。”“这些，难道还不够吗？”班杰明一边扫视着自己的房间，一边微笑地说，“你进来已经有一分钟了。”“一分钟？一分钟”青年人若有所思地说，“噢，我懂了，您让我明白了一分钟的时间可以做许多事情，也可以改变许多事情的深刻道理。”向班杰明道谢后，青年人开心地走了。

这是一个简单的故事，也是一个很耐人寻味，故事告诉了我们一个道理，一分钟的时间非常恨短很渺小，但是却可以做很多的事情，也可以改变很多的事情，我们的人生就是由无

数个一分钟构成，如果把握住每一分钟是我们人生活得有意义的关键。所以同学们，珍惜时间，就必须从珍惜你的每一分钟做起，从现在做起。只有把握好了生命的每一分钟，我们才能踏上成功之路，攀上理想之巅，才能到达成功的彼岸。

“早岁哪知世事艰”，在当今社会，我们的生活很安逸舒适，有些同学就走向了生活与学习的误区：抛开学习，恣意攀比，沉迷幻想，徘徊不前。孰不知世界上最快又最慢，最长又最短，最平凡而又最珍贵，最易忽视又最易令人后悔的就是时间。时间对每个人都是公平的，对每个人都是重要的，从古至今，凡是为人类做出杰出贡献的人，他们都非常的珍惜时间，他们都把握住了人生的每一分钟。只有缺乏意志、毫无志向的人，才认为今天的事情没做完，明天还可以继续；也只有这样的人才会一生庸庸碌碌，一事无成。

同学们，我们在学校这个知识花园里沐浴着时代的阳光雨露，享受着一流的学习环境，我们没有任何理由抛开学习而恣意攀比，没有任何理由沉迷于物质而徘徊不前。对我们来说，努力学习，这是我们成长的必修课，只争朝夕，这是我们义不容辞的义务和责任。那么，你还在犹豫什么，就让我们从这一分钟开始，刻苦努力、不懈追求，在学习的道路上将一点一滴的知识积累，在人生的旅途中将一方一寸的风景珍藏，实现自己的理想，让生命放射出灿烂而耀眼的光芒！

我的. 演讲完毕，谢谢大家！