

# 2023年珍惜的演讲稿(优秀6篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 珍惜的演讲稿篇一

与其说我是在演讲，不如说是自白。当我满带着大地泥土的气息，满带着沉甸甸的收获归来的时候，我的自白是这样的坦荡与洪亮：走出误区，走向真实的人生。

作为一名时代的宠儿，十一年寒窗苦读，独木桥几番拼杀，这其中的艰辛也许只有我们自己说得清。而当终于走进大学校门时，却忽然惊奇发现：沉重的失落已打湿了往日的欢颜和梦幻。在象牙塔里冷眼向洋，指点江山，无意中，竟与社会筑起了一道樊篱。

都说我们患上了“大学生综合征”。我们苦闷、迷茫地徘徊在青春的夜路上。就在这时候，启明星亮了。于是我们在太阳升起的地方集合，举手宣誓：走向社会，走向实践，走向最充实的人生。我们山东师范大学的六千多名学生，今年暑期，在一面面团旗的招引下，走向了广裹的天地：工厂、农村、矿山、油田……哪里有火热的生活，哪里就有我们实践的身影。

医疗队的成员中，有几位资历颇高的主任医师，他们的年纪都很大了。以前常听说医疗界最“黑”，请个好大夫要花“血本”，而这些好大夫们吃的是压缩饼干，睡的是一张雨衣铺在地上的床。一个大雨清沱之夜，我从睡梦中惊醒，发现帐篷里注满了水，而医生、护士们都甜美地睡在水涡之中，他们中有几个人的年龄已和我们父母相仿啊。他们睡得

那么香、那么甜，我站在那里，不知此时是该叫醒他们，还是不叫醒他们，他们太累了，太需要休息了，而他们的身体又怎能经得住雨水的浸透？我站在那里，泪流满面。朋友们，我们在校园的林荫道上悠然信步大谈伟大崇高追求的时候，我们是否想过：伟大未必可贵，可贵的是平凡中的伟大；追求未必是崇高的，崇高的是奉献中的追求。曾几何时，我因对社会上的各种腐败现象的存在而痛呼：中国向何处去？而在抗洪救灾的第一线，我看到的是一大批党的优秀干部，一大批不顾小家顾大家的人民，是一方有难八方支援的优良传统。这一切不正是中国的希望，中国的铁骨脊梁吗？正是这些默默无闻的人们，默默地撑起了共和国的大厦。面对生活，面对现实，我从来没这样充满信心：我们有老一代艰苦跋涉的足迹，有这一代人无怨无悔的青春，中国的明天一定会更好。

## 珍惜的演讲稿篇二

大家好！

人，往往如此，得到的东西不懂珍惜，一旦失去才知道珍贵。于是人生中，有多少人叹息道：哎，我怎么不珍惜它呐！

春天去了还会来，花儿谢了还会开，然而，拥有的东西不知道珍惜，失去了就不会回来，人们这时才知道，后悔，唉叹，惋惜。但这毕竟太迟了，当生活的大潮再也不流淌出那种充满灵性的生命意义，你自己就会像荒野里一只受伤的羊躲在自己的巢穴里不敢出来，这个世界上，只有我们自己是我们生活的主角，只有我们自己能推动自己，改变自己，创造自己。时光如阴，稍纵即逝，人生的每一个阶段，生活的每一个细节都值得我们去珍惜，去为这平凡而不平凡的世界叫好！我们在平凡的世界做不平凡的事，在不平凡的世界做不平凡的事，这样，生命才能永恒。

人，并不是非要得到很多很多，一束鲜花，一个会心的笑，

一片掌声，一声同情的惋惜或一句关切的问候，这都可以让我们满足，也都是极其宝贵的财富，拥有并懂得珍惜，这样，明天才会更加美好。

拥有生命，珍惜善良，珍惜我们所拥有的，我们的生命就会像花儿一样灿烂开放！

## 珍惜的演讲稿篇三

大家好！

今天，我演讲的题目是珍惜时间。

时间对每个人都是公平的。一年365天，一天24小时，一小时60分钟，一分钟60秒。每个人都一样。但是因为人对时间的态度不同，所以有不同的结果。珍惜时间的人，留下一串串果实，不仅延长了生命，也让生命有了意义；浪费时间的人，双手除了空空什么都没有，除了悲伤和空叹息什么都没有。对我们学生来说也是一样的。经过一个学期的学习，有的同学成绩优异，各方面都有进步，有的同学每天成绩很少甚至更差。这是因为珍惜和不珍惜时间的区别。

时间有个特点，就是一去不复返。即使是最伟大的科学家，用最先进的科学手段也救不了它。所以，著名科学家富兰克林把时间比作生命；中国现代伟大作家鲁迅把浪费别人的时间比作谋杀金钱，把浪费自己的时间比作慢性自杀。由此可见时间的珍贵。虽然时间一去不复返，但人们并不是对时间无能为力。从科学的角度来看，人生活在地球上，时间流逝的速度是不变的，但从人们利用时间的角度来看，时间是很有弹性的。快点，时间会更多；反之，时间就少了。国内外有识之士都强烈意识到时间的宝贵。宋代历史学家司马光睡觉时用圆木当警枕，挤出更多的时间读书写字。当他被叫醒时，他继续看书。就这样，司马光夜以继日地工作，通读旧史，吸收一切。经过20年的努力，他编纂了中国第一部编年

体通史——《子·同治简》。

有人问鲁迅，为什么用鲁迅做笔名，他说是愚笨和敏捷的意思。他认为自己笨手笨脚的，在学习或做事上，他不可能像有更好天赋的人那样高效。在这种情况下，只有更加勤奋，笨鸟先飞，才能在必要的时间内获得和别人一样的效果，甚至超越别人。人的生命是宝贵的，尤其是青春期，因为青春期是人一生中最重要的成长时期。因此，勤奋学习不仅是祖国和人民对我们青少年的要求，也是我们自己成功的前提。民族英雄岳飞在《满江红》的第一个字里就喊了出来：不要白等，白了少年的头，空伤心！汉代乐府诗中有一句哲学名言：江河东流入海，必归西天。年轻人不努力，老年人难过。因此，我们应该学会做时间的主人，牢牢抓住时间。抓住时间就是充分利用时间。你要抓紧上课，抓紧自习，抓紧作业，排除干扰。抓紧时间就是科学安排时间，巧妙利用每一点时间，提高单位时间的利用率。抓住时间，善于抓住今天。我们要不断总结昨天，设计明天，但最重要的是牢牢把握今天。

同学们，21世纪已经到来。希望大家珍惜时间，科学分配时间，让每一年、每一月、每一天、每一小时、每一分钟都有意义，每一秒都可以成为我们辉煌人生的基石。

我的演讲结束了，谢谢大家！

## 珍惜的演讲稿篇四

卞之琳曾在《断章》中写道：“你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你，明月装饰了你的窗子，你装饰了别人的梦。”这首诗向我们娓娓道出了要善于发现身边的美，珍惜身边的美好而不盲目歆羡他人的美好这一道理。学会珍惜拥有的一切，我们就会发现生活中不一样的风景。

学会珍惜，珍惜每一次成功的机会，才有坚持不懈的毅力。

妇孺皆知的搞笑大王星爷，用他的极具喜感的演技感染了每一个人。可他的成名路也是那么坎坷，刚出道到处遭人嫌，去哪个剧组都只是一个小小的跑龙套角色，可星爷没有懈怠，每一个角色他都认真对待，每一次机会他都格外珍惜。可想而知，星爷借着每一次的机会，一步步走出自己的精彩之路，这是多么艰辛，而他凭借坚强的意志坚持了下来！

学会珍惜，珍惜每一天每一分每一秒，以乐观的心态迎接未知的挑战。

文坛杰出作家史铁生与病痛斗争了一辈子，但他活得并不痛苦。他每天都有乐观的心态去对待明天，即使明天能不能到来都是未知数。他珍惜生命中的每一天并努力让自己活得更精彩，《我与地坛》是对他的生活态度最好的诠释。即使再痛苦，也要珍惜每一天，“微笑着，去唱生活的歌谣。不要抱怨生活给予太多磨难，不必抱怨生活有太多曲折。”那么，有了积极的心态，我们的明天在我们的创造下会更有价值。

学会珍惜，珍惜失败的经验，珍惜成功的经验，才有勇往直前的豪气。

苹果公司ceo乔布斯带着他研发的苹果手机掀起了一股又一股热潮，而最初，苹果公司是一个连投资人都不愿再入股的弃子，但乔布斯没有被失败击倒，而是努力学习，吸取失败的经验，不断努力，不断研发，时隔两年之后又带着苹果公司东山再起，使苹果手机之名声响彻全世界。我们在享受这类手机带来的便捷时，不得不赞叹乔布斯当时的毅力与坚持，还有勇往直前的决心。如果不是他懂得珍惜的可贵品质，现如今的苹果手机也许不复存在吧，那么谁又能打破手机销售的格局呢？珍惜一切，如果我们能做到，我们也能像乔布斯一样，实现自己的梦想。

我不相信古人所说“人总是要失去才懂得珍惜”，看过那么多的人生百态，珍惜身边的一切，于我们，不是难事，重要

的是我们的态度。学会珍惜，生活才会变得更美好；学会珍惜，我们才会发现生活中不一样的价值和不一样的自己。

## 珍惜的演讲稿篇五

大家下午好！

很高兴作为本次演讲的发言人进行上台演讲，我是来自xx班的xx。今天我的演讲主题是“珍惜时间，勤奋学习”。

打一把游戏，等于记10个英语单词的时间。打10把游戏，等于阅读一本名著的时间。有的人每时每刻都在钻研于学术的苦海，但是即便如此，该玩的时候，玩的比谁都疯狂。听起来好笑，但是事实上这是一件很严肃的事情，我们最怕的是什么，就是聪明的人，比我们更加勤奋学习，比我们更加会玩。他们懂得什么时候该做什么，什么时候不该做什么，劳逸时间分得非常明确。

我们有时候，就是在该学习的时间玩，该玩的时候又想着学习。所以导致我们很多时候，既没有学好，玩也没能玩的尽兴。往往吃亏的是自己，我们时常羡慕那些劳逸结合控制的非常好的人，但是除了羡慕，我们很多时候并没有为之付出行动和努力。与其总是待在原地，唉声叹气，感叹早知道这样，早知道那样，有这个时间去做感想，为什么没有时间去做计划呢？没有认识生下来就会劳逸结合的。

我们往往只会看见别人最光鲜亮丽的那一面，自己再回过头想想，又有谁愿意给别人展示自己不好的那一面呢。所以我们往往看到的，都是别人最努力的时候，也是别人最想给我们看到的樣子。我们只看到了他们疯狂玩乐的样子，却不曾看见他们夜里挑灯苦读的样子。我们时常感叹学习很苦，但是他们并不会，像一个钢铁人一样，堆积成山的书卷并不能够将他们击垮，反而越战越勇。

有的人非常会管理自己的时间，这来源于他们极强的自控能力，和自我认知能力，并且心理承受能力非常强大，很懂得去如何调整自己的心态，不论它们之间有着什么天差地别，都有着一个共同的特点，那就是非常珍惜时间。

“一寸光阴一寸金，寸金难买寻光阴”这句话在我们儿时的时候便学过了，并且现在在日常生活中也能时时看到这句话。同学们其实仔细想一想，是不是这回事呢？也许你和别人比起来甚至还要更聪明一些，但是你更贪玩，浪费的时间就这样一点一滴的过去，别人付出了努力，比你更懂珍惜时间，所以他们的成绩越来越好。

不论什么时候，都是来得及的，“苦海无涯回头是岸”，同学们，与其在玩耍的时候自我挣扎，不如好好珍惜时间改变自己，从现在就抓紧自己的学习，相信自己，趁现在还来得及，莫要浪费了自己美好的青春年华。

你的青春，本不止步于此，加油吧！少年，让我们一起努力，变得更加优秀！

谢谢大家！我的演讲完毕。

## 珍惜的演讲稿篇六

大家好！

中国的水资源虽然比较丰富，但分布不均，东多西少，南多北少，缺水的地方很多。而在不缺水的地方，人们浪费水、污染水的现象又太严重。

很多家庭表面上看是很节约用水，实际上是在浪费水资源。有的家庭厨房和卫生间的水龙头的水一天到晚都在一滴一滴往水缸和储水桶里面滴，然而水缸和储水桶的水却在不停地往外流入下水道。有的家庭将一些完全还可以利用的水，像

淘菜和洗脸的水一盆一盆的直接入下水道，看看这些被浪费的水，如果一年到头一滴一滴的往外滴水的话，如果要认真地计算其结果一定会让惊讶得目瞪口呆！

在此，特地向广大市民提出以下建议：

2、夏天给室内外地面洒水降温，尽量不用清水，而用洗衣之后的洗衣水；

3、冲厕所：如果您使用节水型设备，每次可节水4—5千克；

4、洗菜：一盆一盆地洗，不要开着水龙头冲，一餐饭可节省50千克；

5、将卫生间里水箱的浮球向下调整2厘米，每次冲洗可节省水近3千克；按家庭每天使用四次算，一年可节药水4380千克。