

# 2023年力行节俭演讲稿 节俭的演讲稿(优质10篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 力行节俭演讲稿篇一

节约是对家庭幸福的盘算，也是一份社会义务的担当；节约是一种远见，是一种智慧，是对自己和子孙负责的身体力行。

有的中学学生每学期用的圆珠笔竟达40多支之多，大部分的笔芯只用了三分之一就扔了，目的是为了外观新潮。

有的中学食堂一个月的一次性饭盒竟达一千个左右，吃剩的馒头、米饭到处皆是。

有的教室白天阳光充足却照开灯，学生外出时，电风扇照转，遍地纸张，有些同学桌上还有纸飞机。

还有的学生一个月的零花钱就一千多元，大多用在聚会、请客等豪华消费，仅有10%左右用于学习文具或参考书。

更常见的是，用完水不关水龙头的现象，公共卫生间更是如此。

近年来，随着人口的骤增和经济的快速发展，资源紧缺的矛盾已经日益突显，尤其是水、电、煤、石油等非可再生性资源的告急，不仅影响了经济的发展，更威胁人类的生存，我

国的资源供应情况愈加不容乐观。据数据显示，我国人均占有耕地 仅为1.2亩，仅占世界平均水平的1/3;人均淡水资源只有世界人均水平的1/4;人均矿产资源仅为世界人均水平的1/2，在探明的45种主要矿产中，到20xx年可以满足需求的仅为6种。资源是一个世界性的问题，面对当前严峻的资源形势，世界各国为了走上可持续发展的道路，都在提倡节约的行为。而对于中国来说,这一点显得更为重要和紧迫。

前不久，国家发改委、中央文明办、中央电视台便共同发布了《公民节约行为准则》，号召全民节约，以达到创建节约型社会的目的。建设节约型社会的核心就是节约资源。资源节约型社会是指在生产，流通，消费等领域通过采取法律，经济和行政等综合性措施，提高资源利用率，以最少的资源消耗获得最大的经济和社会收益，保障经济社会的可持续发展。

因此，我们中学生作为公民，就要在日常的生活中用实际行动为建设节约型社会做出点滴贡献。

首先，我们要增强建设节约型社会的自觉意识，深刻认识到我国面临的严峻的资源形势。增强节约资源的自觉性，努力弘扬中华民族勤俭节约的传统美德，牢固树立“节约光荣，浪费可耻”的观念。

其次，我们应积极参加建设节约型社会的志愿服务，积极参与此类的宣传活动。同时，深入自己周围的群众，宣传建设节约型社会的重大意义，使自己所在的居民区形成良好的节约风尚。

节约，人人有责，人人有利，人人有为!全民参与，共同行动。建设节约型社会，我们能做的还有很多很多。

## 力行节俭演讲稿篇二

大家好!这天我为大家演讲的题目是《勤俭节约，艰苦奋斗》。

古人云：勤俭能够兴国，逸豫能够亡身。古人云：俭，德之共也；奢，恶之大也。古人又云：勤俭永无穷，坐食山也空。

古人云了又云，意在告诉我们一个颠扑不破的道理：

勤俭节约是我们中华民族的传统美德。勤俭节约是我们的传家宝啊！

滚滚历史长河，多少古圣先贤。克勤克俭，如数家珍！

越王勾践，卧薪尝胆，励精图治，终成春秋五霸。

宋襄公，衣求蔽体，食求果腹。改革变法，鼓励农桑，而列战国七雄。

唐明皇李隆基，“长安回望绣成堆，山顶千门次第开，一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”终酿成安史之乱，而挥泪马嵬坡前。

我们相信，只要从我们企业的根本利益出发，从我们自身做起，从一点一滴做起，勤俭节约、艰苦奋斗，我们的企业必将走向更加繁荣昌盛的明天！

## 力行节俭演讲稿篇三

您们好！

勤俭节约是什么？虽然一直把这个词挂在嘴边，但是你们真的做过勤俭节约的事吗？你们真的理解了这个词吗？让我们先来说说钱物吧！

父母的钱都来之不易，有打工的，也有的是日夜奔波到客户家里推销产品的、出差到好几个月才回一次家的……而因为你的贪吃、贪玩，这些血汗钱都被一点一滴的“吞噬”，而

父母的生活也得因为你而变得艰难，哪怕你的家境多么富裕，因为你的随意挥霍，这些钱财总会花光的。所以，我们要将那些买零食、买游戏卡、玩具的钱攒起来。一天、两天、三天……你总会攒到很多钱的：十元、一百元甚至一千元！你会变成一个“小富翁”！小时候的成功，会对你未来的事业很有帮助，钱物上的节约，请千万要记住哦！

再来说说资源吧。

## 力行节俭演讲稿篇四

您们好！

节俭一词对于我们来说是很司空见惯的，节俭是我们中华民族的传统美德，我们作为新世纪的青年应把这一宝贵精神财富保存并发扬光大，使我们的节俭意识得到升华与提高；使我们的生活更加美满幸福；使我们的企业更加充满活力、充满希望。

我们深知中国是一个人口众多的国家，在我国物质资源相对不多的前提下，发扬节俭精神显得更是举足轻重。据现状分析我国人生活的温饱问题已基本得到解决，于是乎许多人在现有基础之上似乎已经满足，甘心在原地作踏步运动，他们认为中国地大物博，面对着“博大”的资源可以大肆地浪费。

历史和现实告诉我们：一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的；一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的社会是难以长治久安的；一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的民族是难以自立自强的；同样，一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的企业是难以持续发展的。观察我们的周围，浪费现象就在身边，关不紧的水龙头、白天亮着的电灯、吃剩被扔掉的馒头、地上到处洒落的粮食等等。在中国，一件小事如果加上13亿人口就是大事，如果

每人浪费一点资源，加起来就非同寻常，如果每人节约一点资源，加起来就是一笔巨大财富。节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更应该成为一种习惯和风气。所以企业的每一位员工如果能够从我做起，从现在做起，从身边做起，牢固树立节约意识，从节约一张纸、一滴水、一度电、一粒粮入手，做到勤俭节约，我先行，以实际行动把节约落到实处，对于我们公司来说，那也将是一笔可观的财富。

勤俭节约，我先行；就是要从思想上崇尚俭朴，以勤俭节约为荣、铺张浪费为耻，抛弃“家大业大，浪费点儿没啥”的思想；就是在作风上艰苦创业，要舍得吃大苦、耐大牢，把艰苦奋斗当成有效发展的助推器，把勤俭节约当成战胜困难的传家宝。

勤俭节约，我先行，就是要不断学习，总结经验、提高业务能力，在工作上精益求精。实践证明，在知识更新速度不断加快的今天，善于学习、善于总结经验教训，提高自身能力的人将会跟上信息时代的步伐；善于学习、善于总结经验教训的企业将会在激烈的市场竞争中长盛不衰。作为一个有责任感、荣誉感和使命感的四公司员工，我会抓住点滴时间，刻苦钻研业务技能，向精细管理要效益。

勤俭节约，我先行，就是要从日常生活中做起。节约一张纸：少用纸巾、纸杯、双面使用打印纸，提倡使用手帕、少用抽纸。节约一滴水：避免大开水龙头，用后及时拧紧水龙头，避免长流水，见滴水龙头，随手关闭；提倡使用脸盆洗脸、洗手。节约一度电：电脑启动或后，半个小时内继续要用最好不要关，因为重新启动会浪费大量电资源；照明尽量使用节能灯；光线不足时，需要开灯时能用一盏，不开多盏；杜绝白昼长明灯，做到人走灯熄。节约一粒粮：尽量少去餐馆就餐，在外就餐要文明用餐，减少粮食浪费。

我相信，只要大家都能积极行动起来，从节约一张纸、一滴水、一度电、一粒粮做起，从自身岗位做起，从小事做起，

持之以恒，坚持不懈，那么，我们的生活就会充满阳光、幸福安康；我们的企业就会永葆活力、持续兴旺！

## 力行节俭演讲稿篇五

大家早上好！

今天我演讲的题目是：节俭养德，全员行动。

勤俭节约是我们中华民族的美德，是五千年文明古国的优良传统。从厉行节约的晏婴到“一钱大守”刘宠，从一代名相魏征到民主革命家孙中山，都为我们留下一份份忧苦万民、勤劳天下的珍贵遗产。老一辈无产阶级革命家鞠躬尽瘁、艰苦朴素的光辉事迹，更是彪炳千秋。中华民族正是具有这种精神，才能生生不息、兴旺发达。

但是近几年来，随着经济的发展，人们生活水平的提高，有些人出现一种比阔斗富的不良现象，把勤俭的美德当作“过时”的观念加以否定，以致出现以铺张浪费为荣，艰苦朴素为耻的歪理。浪费的现象普遍存在，在我们的学校里也屡见不鲜，例如：水龙头中的长流水，教室、办公室中人去灯不熄，教室的垃圾桶里还可以用的书本、文具、还没有吃或者没有吃完的水果、点心、牛奶，扔掉的一次性的碗筷、塑料袋等等。勤俭节约真是一种过时的观念而应该丢弃吗？答案是否定的。

国家的经济在不断提高，但是，我国尚未达到中等发达国家的水平，还有相当一部分地区是比较贫穷落后的。在城市里，还有许多下岗工人靠社会救济金生活，在农村，还有许多孩子因交不起学费而失学。在西部山区，还有许多人为解决温饱问题而奔波。我们国家还没有富裕到可以比阔斗富的时候，勤俭节约的美德不能丢失。

作为新时代的我们更应该时刻牢记勤俭是美德，节约是责任

这句话，牢记同志向全国青少年提出的“节水、节电、节粮”的号召。作为与时俱进的二中学生，我们应怀着时代的责任感，传承勤俭节约的优良美德。从举手之劳做起，把勤俭节约自觉落实到学习生活的每一个细节，结合我校前期开展的“三节”教育活动，我们应做到：及时关灯、关水龙头、不浪费粮食。

勤俭节约，要从每一度电、每一滴水、每一张纸，每一粒粮食、每一件衣服做起，聚沙成塔，培养勤俭节约的好习惯。让我们做勤俭节约风尚的传播者、示范者。让“节约光荣，浪费可耻”的理念在校园里蔚然成风，让“节约光荣，浪费可耻”成为师生的常态习惯。让我们携手创建节约型校园，为共筑“二中梦”、实现“中国梦”贡献力量！

今天是20xx级期末考试的最后一天，希望同学们再接再厉，克服重重困难，争取在考试中取得最好成绩！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 力行节俭演讲稿篇六

今天，我想跟大家分享一下“节俭养德”这个主题。“勤俭节约”是中华民族世代相传的传统美德和精神财富。其实，这个生活习惯从小就应该培养。从小做起，从小事做起。节约一滴水，节约一粒粮，节约一滴水，节约一度电，节约一张纸，节约一升油，倡导绿色生活。

节俭真的能提升个人的道德修养吗？先从我家的日常生活说起吧！如何节约一滴水呢？在我家的卫生间里，放着两大两小的水桶，平时洗衣服剩下的水，都装在大水桶里，留着冲厕所，拖地板用；每次淘米剩下的水，放一两天，发酵过后用来浇花，花会开得特别美丽；夏天，空调几乎每天都在用，从落水管道流出来的水，四处流淌，给身边人也带来不便，我家的小水桶都在发挥着它的作用。一天下来，能接上一桶水了。再说

说我们家的'马桶，那可是我的骄傲。为什么这样说呢?因为我运用了聪明的才智把马桶水箱由五公升容量改装成四公升了。怎么个改装法?告诉大家吧!我把两个一升容量的可乐塑料瓶装满水，把它们放进马桶水箱内，可乐瓶的体积能把马桶水箱蓄水的容量减少，节约了用水。

在工业园上班的叔叔阿姨们每到用电高峰期都不得不轮流上班，解决电能紧缺问题。严重影响了企业的生产运作，降低了效益。如果我们平时在日常生活中养成了随手关灯，人离电断的良好习惯，那么电能的分配就能得到缓解。

同学们，请问在生活上你们有没有因为父母做的饭菜不合自己的口味而拒绝那道菜?有没有因为崇洋攀比买了一件又一件的名牌服装?有没有因为书包有点掉线或沾上了一点点污渍而嚷着叫爸爸妈妈重新买一个新书包?有没有因为自己的丢三邋四弄丢了铅笔，今天在抽屉里找不到橡皮擦，明天在操场不知道哪个角落里弄丢了校服而要父母买新的学习用品补上。太多太多的浪费了，好了好了，够了够了，同学们，停手吧!你们可曾知道，当你们在餐桌上咬着鸡腿，吃着美味的海鲜，品尝着一道道香喷喷的美食的同时，贫困山区的孩子们根本吃不上肉，你们相信吗?当你们爸爸妈妈在轻松扭开煤气炉灶烧火煮饭菜的时候，贫困山区的孩子们还要自个儿背着箩筐上山砍柴，顶着一脸灰生火烧饭菜，你们相信吗?当你们在炎炎夏日花费十元钱品尝着一个布满缤纷水果，淋上巧克力酱的诱人冰镇雪糕时，你们花费的竟然是贫困山区孩子们一个星期仅仅七元五角的生活费，你们又会相信吗?同学们，你们愿意从今天起积攒每一分零花钱都用到有意义的方方面面吗?珍惜你们现在拥有的一切，让你们的童年过得更加充实，更加有意义，更值得怀念!

市文明办一直在倡导文明餐桌行动，倡导“光盘”，拒绝“剩宴”，养成节约粮食，科学饮食的习惯。据我所知，香港人对粮食是绝对尊重的，每一顿饭下来，他们的饭碗里的米饭总是会吃得精光，一颗饭粒都不会粘在碗里。那是因

为这个良好的生活习惯早已在他们幼儿时期养成了。当然，他们接受过相对应的良好教育。

## 力行节俭演讲稿篇七

大家好！

今天我演讲的题目是节约资源。

节约每一滴水、节约每一张纸、节约每一度电，是每个人应该做的事，有了能源，我们可使用电器、交通工具、公司和工厂的设备正常运转。

目前世界上常用的能源有煤、石油、天然气和核能等，这些能源都是不能再生的，如果不加紧节约，很快就会被耗尽，人类将在黑暗中度过，所以我们应随时随地地节约能源。

我给你们举个例子吧，中国是一个煤炭储量较高的国家，由于目前没有太多风力、水力、核能和太阳能，从而使火力发电的压力很大。开采的煤炭大多用于发电，造成中国煤炭价格不断攀升！

每到夏天各大城市就会出现拉闸限电的现象，这不都是人们经常开空调却不知把温度调高的缘故，如果这样开10多个小时就可能多浪费0.5-1度电。

像这样大量浪费资源，消耗资源的现象在生活中还有很多，资源是有限的，是不可再生的。因此，节约资源、减少能源消耗迫在眉睫。所以我们要从不浪费一滴水，不多开一度电做起，共同维护我们的家园吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 力行节俭演讲稿篇八

在残酷竞争的市场中，我们是创业者，奋斗者，而不是享乐者，逍遥者，我们要舍得吃大苦、耐大劳，把艰苦奋斗当成战胜困难的助推器。

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家下午好！

当今社会，铺张浪费的现象逐渐增多，不但是危害了自己，更危害了别人。铺张浪费只会使地球上的资源减少而不会有任何好处。所以，我们就应该从我做起，从小就养成勤俭节约的习惯，爱护我们赖以生存的地球。

节约每一滴水，没一度电，每一张纸都是我们应该做的。不要以为地球上的资源都是会再生的，其实，有些东西用完了就会像时间流走了一样，不会返回来的。

你是否想过，如果地球缺水了，我们该怎么为，如果地球发生了大灾难，我们又该怎样生存下去，行动比语言更具有说服力，我们应该一起行动起来，为我们营造一个更好的生存环境。

其实在生活中，许多事情是我们可以做的：用完的作业本，背面还可以当做草稿纸；淘米的水可以浇花，洗完衣服的水可以用来摆抹布；喝完的饮料瓶也可以做成各种各样的装饰品；有些不同颜料的瓶子可以套在灯管上当彩纸，既美观大方又节约资源。

勤俭节约是我们中华民族的传统美德，也是我们每个人都必须遵循的原则。同学们，趁着我们还处于蓬勃旺盛的时期，为了地球能有更多的资源，让我们手拉手，从一点一滴的小

事做起，从现在做起，杜绝铺张浪费，一起厉行节约吧！

我的演讲完了，谢谢大家！

曾几何时，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句常在耳边回响；

曾几何时，伟大\*掷地有声的一句话：“浪费是极大的犯罪”，指引着几代人艰苦创业、自力更生。

“勤俭节约、艰苦创业”这个古老而又年轻的命题，如今重又被赋予新的历史使命和战略意义。一个企业离不开水，电，煤，纸，企业的生产成本是不能太多的浪费在这些上面。就在我们提前并网发电，供电量、利润等指标节节攀升的时候，一份份煤炭涨价的传真文件雪片似的飞来！这犹如一个晴天霹雳，给了我们当头一击。公司一个月需燃煤约2.8万吨，而煤价上涨幅度已接近200元/吨，一个月影响净利润560万元！一年呢？这是怎样的一笔损失啊？我们正经历严峻的考验，节能降耗，节能降耗，每个人都在思考这个问题。

有人问：“我能做什么？”

答案很简单：从我做起，从小事做起，从自身岗位做起。

就这么简单吗？

对，就这么简单！

在你我使用电灯、电话、电脑、空调、饮水机、复印纸、公文纸的时候，我们做到节约了吗？想起一句古话：“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。历史反复证明了这个道理：奢”能败国、败家、败自己。古罗马四处征战，有一支欧亚大陆悍的军队，但却因为骄奢淫逸致使古罗马四分五裂。素以能征善战著称的满清“八旗兵”，短短几十年挥师入关，

建立了中国历史上最后一个强盛的封建国家，但他们逐渐沉湎于轻歌曼舞、锦衣玉食之中，最终昏聩腐朽，丧权辱国。“八旗子弟”也成为纨绔和低能的代名词。

历史和现实告诉我们：一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的；一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的社会是难以长治久安的；一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的民族是难以自立自强的；同样，一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的企业是难以持续发展的。

节能降耗不是一时的、而是永恒的话题。

节能降耗，从我做起，就要从思想上崇尚俭朴，以勤俭节约为荣、铺张浪费为耻，抛弃“家大业大，浪费点儿没啥”的思想。“千里之堤，溃于蚁穴，”有些看似点滴的浪费，就像“蚁穴”一样，侵蚀着坚固的根基。

节能降耗，从我做起，就是要在作风上艰苦创业。在残酷竞争的市场中，我们是创业者，奋斗者，而不是享乐者，逍遥者，我们要舍得吃大苦、耐大劳，把艰苦奋斗当成战胜困难的助推器，把勤俭节约当成战胜困难的传\*。

节能降耗，从我做起，就是要在思路上开拓进取。创新是发展的动力，发展才是硬道理。每个人都来献计献策，围绕生产和管理的薄弱环节，进行技术革新和技术创造。

节能降耗，从我做起，就是要在管理上精益求精。蒲松龄说得好：“有志者事竟成，破釜沉舟百二秦关终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆三千越甲可吞吴。”作为一个有责任感、荣誉感和使命感的协鑫人，都应抓住点滴时间，刻苦钻研业务技能，向精细管理要效益。只要付出辛勤的劳动，就一定会找到节能降耗的途径。

我的演讲完毕，谢谢大家！

大家下午好！

我演讲的题目是：勤俭节约，永恒的话题。

在座的各位一定从小就会背一首诗：锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。小时候我们就知道要节省一粒米，农民伯伯太辛苦，我们吃的每一口粮食都是用雨水和汗水浇灌的。千百年来勤俭节约的思想一直贯穿于中华民族的进步史中。古人有训 一粥一饭，当思来之不易；一丝一缕，恒念物力维艰。

即使在今天，人们越来越讲究吃穿，讲究档次，国家也鼓励消费。但我要说的是鼓励消费，更要严禁消费过程中的浪费，别忘了 以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻，更别忘了 浪费是极大的犯罪。勤俭节约至今仍然是我们应当树立的正确的荣辱观，人生观。我们不能仅仅把它当作一句口号，在当今时代 勤俭节约、艰苦奋斗，被赋予了新的历史意义和使命。

古今中外，无论是发达的国家，还是发展中的国家，都将艰苦朴素作为一种美德。联合国专门把10月31日设立为 勤俭日，时时提醒人们在新世纪仍然要坚持艰苦朴素、勤俭节约的美德。小到一个人、一个家庭，大到一个国家、整个人类，要想生存，要想发展，都离不开 勤俭节约 这四个字。

可以说修身、齐家、治国都不得不勤俭节约。李商隐有句名言 历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。历史也反复证明了这个道理：一个没有 勤俭节约、艰苦奋斗 精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的；没有勤俭节约精神作支撑的社会是难以长治久安的；没有勤俭节约精神作支撑的民族是难以自立自强的。

勤俭是咱们的传\*啊，社会主义建设离不了。可以看到全国自上而下都在为建设节约型社会而努力。就拿正在召开的政协会议来说，本着节俭和环保的原则，将会期缩短到了8天半。

政协委员的食宿都安排都力求节约。集中住宿，减少车辆往来接送造成的浪费；委员们下榻的房间内，也没有提供一次性的洗漱用品。为了节约纸张，尽量减少纸质文件的传送和打印，而将提案用电子文档传到委员们的电脑上。

有人问：我能做什么？答案很简单：从我做起，从小事做起，从自身岗位做起。对，就是这么简单！大家可以想一想，在我们洗脸刷牙、洗头洗澡、每天上班前打扫卫生的时候，是不是在意的节约了一滴水？在我们使用电灯、空调、电脑、饮水机的时候，是不是刻意的节约了一度电？在我们复印打印文件的时候是不是把纸张两面使用，节省了一张纸？建设节约型社会就是需要我们从身边的小事做起，从节约一滴水、一度电、一升油、一张纸开始。日子久了就会养成节约的好习惯。

我还想特别提到的是节约用水，因为再过几天(3.22)就是世界水日。水，作为生命之液哺育着人类和天地间万千生物。在因为人口增长、不合理使用、污染和全球变暖时，地球的生命之源已经向人类亮出黄牌。长期以来，人们普遍认为水是取之不尽，用之不竭的，不知道去爱惜，而浪费挥霍，但大家是否知道我国水资源人均占有量仅为世界人均占有量的四分之一，随着我国社会和经济的发展，水的缺口越来越大，目前我国农村还有3000多万人饮水困难，全国有110多个严重缺水的城市。人为的浪费和没有合理利用水源以及严重的污染等问题，使水资源更加缺乏。

节水，是国情所迫。一场大旱，举国关注，因为抗旱关乎13亿人的吃饭问题。不仅立足当下抗旱，还需着眼节水才是长远之计。从中央到地方，各级政府都在千方百计投入大量财力物力，增加抗旱水源。可还是有一些农民家庭已经注定粮食要颗粒无收了。合理利用水资源，开源节流已经是农业发展的当务之急。

还有，在我国西北的严重缺水地区，有很多家庭每天的用水要依靠肩担手提，甚至赶着牲口走几十里山路驼运。洗脸已

经是很奢侈的事情了。大家也知道有的地方人一辈子只洗一次澡。幸好从20xx年中国妇女发展基金会发起了“母亲水窖”行动，修建水窖10万多眼，帮助120多万老百姓的摆脱了生存困难。面对这些我们还有什么理由不节约用水。

今后在当你眼睁睁的看着水龙头滴答滴答没有拧紧时，你是不是能伸把手把它拧紧？在你下班离开办公室时，会不会检查一下关没关电脑、打印机？不过现在已经让人感到欣慰的是许多人养成了两面使用打印纸的习惯；大家都很乐意使用节能灯具；以前办公室用纸发的通知、文件，现在也改成了电子文档，推进了无纸化办公。

最后我要说：勤俭节约不是一时的、而是永恒的话题。让我们积极行动起来，牢固树立资源意识和节俭意识，让节约成为习惯、让节约成为我们的生活方式。从每一件小事做起，用实际行动为建设节约型社会为作出贡献！希望我的演讲能引起大家自发的自觉的节约意识。谢谢大家。

艰苦朴素、勤俭节约是我们中华民族的传统美德。很小的时候，妈妈就教育我要爱惜粮食，教我背诵“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，跟我讲粮食的来之不易。从那时起，“爱惜粮食”就深深地刻在了我的脑海里，也使我养成了节约的好习惯。

我今年上五年级，在平时的生活中，我不挑吃，妈妈烧什么菜，我就吃什么。长这么大，“麦当劳”、“肯德基”快餐店，我只进过两次，还是爸爸、妈妈主动带我去的。以前，看着电视广告上的炸鸡腿、汉堡包、冰激凌，确实十分诱人，我很动心；听着吃过的小朋友洋洋自得的介绍，我也挺羡慕的。但是，我没有向爸爸妈妈提要求。后来，爸爸妈妈还是带我去吃了两回。我觉得肯德基的炸鸡腿等东西跟小店的味道差不多，可是价钱却贵得吓人。我想：经常吃“麦当劳”、“肯德基”是多大的浪费呀！有些小朋友在长辈面前哭着闹着要去，真是不应该。听老师说：“炸薯条一类的快餐

吃多了对身体不好。许多人把他们称为垃圾食品。”我认为，少吃这些快餐既有利于身体健康，又做到了勤俭节约，多好啊！

我有一个小猪储蓄罐，我的爸妈每月给我十多元零花钱。这零花钱，我除了用来买学习用具外，从不买好吃的或好玩的，剩下的钱都悄悄地喂了“小猪”，一元、二元、十元、二十元……小猪“吃”得肚子满满的。当代小学生大都是独生子女，在家被看作“小公主”、“小皇帝”，吃穿用玩全都是最好的，还大把大把地花钱，并使这种不良的风气渐渐滋长。我们应该明白，学生是消费者，不是生产者。大人们给的钱是他们辛苦劳动挣来的。平时给零用钱，春节给“压岁钱”，这是大人们对我们的疼爱，我们要把长辈给的钱节省着花，把这些钱花在需要的地方。

小朋友们，浪费是一条绳索，一旦被它束缚，就难以迈步；浪费是一潭深渊，一旦掉进去，就难以自拔。而勤俭节约是一种美德，是一种智慧，更应该成为一种习惯和风气，请让我们共同找回失去的节约意识吧，将勤俭节约这个“传家宝”进一步发扬光大。

勤俭节约是中国人的传统美德，小到一个人、一个家庭，大到一个国家、整个人类。古人云：“俭，德之共也；侈，恶之大也。”，但是现在却有许多人渐渐淡忘了这个传统美德。

在公共场所，我经常看见有些人，洗完手后没关水龙头，我便上前去要他关掉。可他们却满不在乎，说：“怕什么，反正这水费低，再说了，这水费又不要我出钱。”听了他们的话，我才明白，原来，现在的人图的是水费。水费贵就节约，水费便宜就浪费。

历史上，古今中外勤俭节约的故事不胜枚举。毛泽东一生粗茶淡饭，睡硬板床，穿粗布衣，生活极为简朴。一件睡衣竟然补了73次，穿了20xx年。经济困难时期，他主动减薪、降

低生活标准，不吃鱼肉、水果。伟人在勤俭节约方面为国人做出了表率。

今后不论谁摆宴席，只许四菜一汤，谁若违反严惩不待！

皇帝伟人都如此节约，而我们现在呢？现在，有许多餐馆都非常的浪费。客人们为了扩大排场，只有几个人，却要点一满桌子的菜。客人们吃饱后，却有一大堆菜没吃完，没办法，只好全部倒掉。这样，既浪费了钱财，又浪费了粮食。

节约与我们每个人都息息相关，一滴水、一张纸、一度电，司空见惯。但是这一点一滴慢慢随着时间的推移，这数字也慢慢增加，不久后，着数字一定大得惊人。一样东西，它是有限的，如果我们每天每人都浪费一点，再不久的将来，这东西便会消失得无影无踪。

勤俭节约是我们的传统美德，我们每个人都应该把它牢记心头！

## 力行节俭演讲稿篇九

尊敬的各位老师、同学们，大家晚上好！

接下来我为大家演讲的题目是——《崇尚节俭传承美德》。

不知道大家和我有没有同样的感受，就是家里的老人都特别“小气”，北京话叫“抠门儿”。剩菜剩饭从不轻易倒掉，随时都有一位老同志跟着在你身后，把你一路打开的灯随手关掉。还有我妈妈，世界500强排名91位的企业经理人，一张a4纸永远2面用，在办公室从来不喝瓶装水。还有我爸，身上永远都揣着手绢，连餐巾纸也要分区使用，用到极致才肯丢进垃圾桶。有一次我们全家去香港，在“大食代”吃饭。一进去我这个美食达人就眼花缭乱了，烧鹅、水晶虾饺、避

风塘炒蟹……，一下子我点了很多我爱吃的美味，爸爸在一旁提醒我，“你确认这些你都能吃完?吃不完不许走。”“必须的!”这还能难倒我。我一贯眼大肚子小，没吃多少就饱了。忽然我发现一行人中，只有我剩下的食物最多。“老爸，我吃不下了。”我拖着长音和爸爸撒着娇想蒙混过关。“必须把你点的都吃完。”“我真的吃不下了!一会儿看演出该来不及了!”“那你就留下来吃，直到都吃干净!”从来没有吃得这么痛苦，我真的是含着眼泪把面前的食物硬塞到肚子里，可恶的老爸还盯着我不许剩下一根菜叶。亲们，现在想想我都心有余悸。从此以后，我点菜再也不会那么“贪婪”了，因为肚子是自己的啊。

当我询问荣天航同学事迹的时候，他为我描述了这样一幅景象，想必大家都不陌生：一盆清水先淘米，淘完米再洗青菜，洗完青菜再涮拖把，涮完拖把最后再冲马桶。这也是我外公外婆节约用水的真实写照。原来“抠门儿”的人这么多。

都把尚俭节约、惜物惜时作为一种美德来提倡和施行。汉文帝廉洁爱民“履不藉以视朝”，造就了“文景之治”的盛世。

“一粥一饭，当思来之不易;半丝半缕，恒念物力维艰。”如今，人们生活条件日益改善，不愁吃不愁穿。然而，我们不但不能忘记节俭，还要运用科技手段推动节俭。赵星涵和荣天航两位同学建议学校将所有的灯源都更换成led灯泡，不但可以节约用电，提升灯泡寿命、还可以提高照明的亮度。学校的公共浴室可以把水龙头更换为储卡式，每人每次洗澡定量用水，可以避免浪费。11班在王老师的带领下，我们用旧报纸擦玻璃，将每天杯子里的剩余饮用水收集起来擦黑板擦地，我们每一个人都在用自己的一言一行践行着节俭的传统和美德。

当今的中国快速发展，国富民强，在建立节约型社会的同时也在重拾节俭的美德与责任。节俭体现的是高尚的品格，传承的是可贵的精神。在行动上从细节入手、从小事做起，自

觉养成节俭、朴素的生活习惯。

崇尚节俭传承美德！

## 力行节俭演讲稿篇十

大家早上好！

或许，你是第一次听说，在十月的最后一天，有这样一个“世界勤俭日”，那么你惊诧的反应是再正常不过的了。然而，如果你未曾听说过“静以修身，俭以养德”的古训，也未曾听说过“绿色环保、低碳生活”的风尚，那么你就out（落伍）了。

“勤俭”之于每一个中国人而言，是再熟悉不过的了。中华民族自古就是勤劳节俭的民族：上古有神农氏，“遍尝百草”，才有了后世百姓的安乐；春秋有季文子，虽贵为上卿大夫，却住所简陋、穿着布衣、以俭为荣，才有了鲁国的富庶。大而论之，贪图享乐的奢靡之风，会使一个王朝失却民心、土崩瓦解；小而论之，一个家庭不知“勤俭持家”，就经不起风浪的洗礼，稍遇不测，就难免举步维艰、甚至流离失所。

你以为你做到了勤俭，那么你错了！

勤俭是一种行为，需要我们用习惯去养成。从身边的点滴做起吧，去养成一个良好的习惯。譬如你去食堂，根据你的食量来打饭，你节省的不仅是金钱，更是有限的资源。而由此，你才会清楚你自己想要的，千万不要盲从于别人的脚步，“从众”是件危险的事，你可以自己去准备一个针线包，顺手关一下灯，你获得将是别人的称赞，这便是勤俭的芬芳。

勤俭更是一种修养，你的一举一动都会无形地被人们所记录下来。在物质匮乏的时候理应勤俭，在物质富足的时候，同

样不能忘记“勤俭”，看似关乎物质，其实关乎精神，一个勤俭的人，其做事必然是有条理的。勤俭也不仅关乎空间、更关乎时间，当你有条理地做事时，你的生命在延续，正如时下流行的“低碳生活”，每减少一点碳的排放，地球的生命就在延续，我们的生命也因此而精彩。

你以为这就是勤俭，那么你错了。

这是我的勤俭观，你或许以为勤俭就会影响你的学习效率、生活质量？你或许甚至认为你不去更新自己的衣物，就影响了国家的产业发展和gdp吗？不必去多想了，我们能做的，是我们自己，“一粥一饭，当思来处不易，半丝半缕，恒念物力维艰”是对的，有限的生命里应当活出无限的精彩，这也是对的！

你以为勤俭是否与我们的生活相矛盾了呢？那么你错了。恰恰相反，勤俭是恰是国人的一种智慧，是古人教会我们应对自然的一种法则，处理人生的一种策略，如同没有痛苦就没有快乐，没有个人的勤俭、国家的勤俭，就无所谓文明传承、社会和谐了。

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”当勤俭成为一种风尚，成为我们血液中的一种自觉，我们便不会惊诧今天这个日子了，愿勤俭之风尚遍彻校园。

谢谢大家！