

# 最新四百字演讲稿励志(精选8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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 四百字演讲稿励志篇一

演讲稿的写法比较灵活，可以根据会议的内容、一件事事后的感想、需要等情况而有所区别。在当今社会生活中，演讲稿与我们的生活息息相关，来参考自己需要的演讲稿吧！下面是小编帮大家整理的勤俭演讲稿，欢迎阅读与收藏。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我能代表我们班级站在这个讲台上进行这一次的演讲，我非常的荣幸，我十分感谢老师与同学们对我的信任与鼓励，我一定不会辜负大家对我的期望，在这里我将开始我今天演讲的主题《留意生活，勤俭节约靠大家》。

说到勤俭节约，我们就不得不结合我们的生活谈一谈了，勤俭和节约是我们中华民族的传统美德，历经岁月的变化，时代的更替，一直流传到至今，它对于我们生活的重要性可想而知，从我们小学到现在，也一直是提倡勤俭与节约这一良好的生活习性，它是我们文明的结晶，在当今生活当中有的人在勤俭与节约方面尽到了自己的义务，而有的人却完全没有意识到勤俭和节约对于我们生活重要性。

在我们的生活当中我们随处都能看到满地的垃圾袋和包装纸，

不得不说垃圾袋的发明的确方便了我们现在的生活，但它并不利于我们的持续发展，它的出现也使得人们浪费的现象频繁的发生，价格便宜，随处都有，随手就能拿到这都是造成这一浪费现象的原因，这不仅仅只是造成看浪费，这些垃圾袋又不利于降解，留在地面上还会造成很大的生态破坏，同时在我们的学习当中有的笔记本、写字本有的只是被用了一两页就被丢弃，大家有没有想过纸张都是用树木制造出来的也正是因为这种浪费的现象大面积森林的减少，这对我们的生活的影响都是非常大，在食堂，很多的同学不考虑自己能不能吃得完，而是觉得好吃的就进行点单，然后造成了严重的.浪费。

大家有没有想过在我们浪费的同时，我们的父母为了一天的生计而到处奔波，贫困地区的家庭连正常的温饱都能得到解决，我们还有什么理由去浪费呢，虽然我们现在的力量很渺小，但是只要我们把自已做好，我们也能勤为勤俭节约的这个过程奉献自己的一份力量。

做为一名高中生，我们就应该树立责任的主人翁意识，我们每个人都能做到节约，我们作为祖国的希望，我们应该去弘扬这个优秀的中华美德，勤俭节约从自己做起，只要我们养成勤俭节约的习惯，我们从自己的身边做起，我们也能发挥出大大的作用，我们应该起到一个宣传的作用，让大家意识到浪费造成的严重性，呼吁大家在生活当中加入到勤俭节约的行列中来。

## 四百字演讲稿励志篇二

你们听说过“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”这句话吗勤俭节约是我们中华民族的传统美德，就算是在富裕的这天，我们也不能铺张浪费！

勤俭节约是我们的传家宝，许多老一辈无产阶级革命家都是

我们学习的榜样：所有衣服中竟没有一件不打补丁的；敬爱的周总理的睡衣穿了几十年，破了就补，补了又补，直到烂了，没法再补，就把整个背部换掉也不肯买件新的；无产阶级战士雷锋，脸盆用得油漆都落光了也舍不得丢掉。他们为什么要这样做呢那便是为了替国家省下建设的资金！

有的同学会说，那时国家底子薄，所以需要勤俭，此刻人们富裕了，就应享受一下了。这种想法是错误的！的确，改革开放以来，我国的社会主义建设事业取得了辉煌的成就，人们的物质生活比解放前好多了，但与发达的国家相比，还有较大的差距。我们的国家还不富裕，仍然需要发扬勤俭节约的优良传统。在日常生活当中，有些同学就有铺张浪费的坏习惯，他们专挑高档、名牌的文具相互攀比、炫耀，没有一两次便又扔掉了。据汕头都市报的调查报告，汕头市的小学生参加夏令营游览北京，有些人一天仅买饮料便花了50块，而组织单位准备的凉茶却无人问津。如此的大方，如此的铺张浪费，将来会怎样呢这种现象是值得我们大家深思的。

勤俭节约是现实的需要，我们青少年更需要在生活中勤俭节约。为了家业的兴旺，国家强盛，我们务必培养勤劳、俭朴的高尚情操。只有这样，我们才能拥有明天，我们的民族才能兴旺发达。

古人云：“历览前贤国与家，成国勤俭败由奢”，丢掉节俭的美德，贪图享受，妄想不劳而获，这种人是没有前途的。我们青少年要树立勤劳节俭光荣，懒惰奢侈可耻的观念，即使在人民生活富裕的今天，也要继承勤劳节俭的美德，艰苦奋斗，争做合格的小公民！

## 四百字演讲稿励志篇三

大家早上好！

我很高兴在这里演讲！我想告诉你一些关于节约用水。

正如我们所知，近75%的地球表面被水覆盖着，但是大约97%的数量庞大的海水或盐水。人只能喝，用剩下的3%，不过大多数都被污染了。

为什么不知道如何拯救人民，直到我们已经失去了吗？为什么不怎么重要的确是的爱好艺术的确是人知道这水是直到最后一滴眼泪水变成我们吗？让我们把水，给你，对我来说，以备将来之用。

你洗水再打扫厕所的果实。你再用水洗你的脸来擦地板和家具。你再洗米水浇花。我认为这是好的方式来节约用水。它不但节约用水，但也节省金钱。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 四百字演讲稿励志篇四

大家好！

我从电视上看见一个公益广告，我看见全国人口要浪费一般的'饭，如果我们烧掉一点，会给穷人一点帮助，也会带来巨大的帮助。

纸张也很重要，花花、写字、写作文、书都离不开纸张。又是地上的小纸片，一直攒，可能会是一棵大树了。

如果不节约身边的东西，就会有洪水、火灾、沙尘暴、地震之类的灾害发生，可能大地干裂、小河干枯，下雨三天三夜，很可怕。

如果勤俭节约，你会享受节约的好处，鸟语花香、春暖花开、百花齐放、百花争艳、山清水秀等美丽的风景，享受大自然给的礼物。

勤俭节约从我做起，从小事做起。

## 四百字演讲稿励志篇五

大家上午好！

中国人的餐桌消费，跟中国的美食一样举世闻名，“舌尖”之上，消费惊人，浪费也惊人。有报道称，国人每年在餐桌上浪费的食物相当于2亿多人一年的口粮！如此糜费，触目惊心。在全社会范围内厉行勤俭节约，反对铺张浪费，很有必要从餐桌做起。

应该说，中国人真正摆脱贫穷饥饿还没有多久，可是，到处能见到这样的场面：无论是亲朋好友团聚，还是公务商务接待，餐桌之上，总要七碟子八碗点上一大桌菜，酒酣人散，剩下不少食物白白倒进泔水桶，究其根源，有的是觉得不如此不足以显示待客之盛情，有的则完全是讲排场、好虚荣、比奢华、慷公家之慨。

贪污和浪费是极大的犯罪。从现实国情看，我们国家是资源短缺的大国，虽然现今已成为世界第二大经济体，但人口多、底子薄、发展不均衡，还有上亿农村扶贫对象、数千万城市低保人口；从长远影响看，铺张浪费行为极其有害，任其发展蔓延，会造成奢靡享乐的风气，毒害党风、政风、社会风气。“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”，中华民族伟大复兴任重道远，要靠一代又一代中国人胼手胝足艰苦奋斗，我们绝不能倒在享乐主义面前，绝不能容忍各种奢侈浪费。

厉行勤俭节约，反对铺张浪费，首先要从整治公款吃喝开始。要严格执行公务接待制度，将各项节约措施落到实处。同时，要采取针对性、操作性、指导性强的举措，加强监督检查，下大力气管好公款消费。管住公款消费，不用公款大吃大喝，既是对群众呼声的回应，也是所有公务人员理应恪守的职业道德。

厉行勤俭节约，反对铺张浪费，也需要全社会每个成员从我做起、从点滴做起。尽管生活条件好了，尽管花的'是自己的钱，那也不应该铺张浪费。“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”，敬惜物力，勤俭持家，是中华民族自古以来的传统美德，要把这种传统美德延续下去、传扬下去。

再过些时日，春节、元宵节就该到了，节日期间聚会欢宴乃人之常情，让我们从现在开始，从这个春节的餐桌上做起，吃多少点多少，吃不完兜着走，塑造以节约为荣、以浪费为耻的餐桌文明风尚，让勤俭节约在全社会蔚然成风。谢谢大家！

## 四百字演讲稿励志篇六

大家早上好！今天我演讲的题目是《勤俭节约是一种责任》。

从“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”到“勤俭持家久，诗书济世长”。无一不在证明着国家的富强、家庭的富裕，勤俭节约起着决定作用。勤俭节约，它是一种美德、一种传统。中华民族正是具有这种精神，才能生生不息，兴旺发达。今天我要说，勤俭节约不仅是一种美德，更是一种必不可少的责任。有人可能会说这未免太严重了吧，节约只是生活小事，有必要那么上纲上线吗？我以为：此言差矣！

对于水，我们有很多同学不懂得珍惜。在家里刷牙洗脸时，水龙头压根就没想起先关掉；在学校里随意打开水龙头玩水，甚至有同学在冬天用我们喝的温开水来泡手。这流的仅仅是水吗？不，这还是水龙头的哭泣，怪你忘了把它关上，这更是地球母亲对这位粗心大意的同学的谴责，如果都像你这么不珍惜水资源，地球最后仅有的一滴水该是你后悔的泪水了吧。

听水声滴答，要学着心疼。我们一起算笔账吧：一吨水大约可发电每小时一千度，生产化肥500千克，磨面粉34袋。如果

人人都节约用水，积累起来，可以派上多大的用场啊。

我们都说，有了电真方便，是啊，电可以做很多的事情，电从哪里来的呢？发电机里发出来的，要经过很多道程序，每度电里都凝聚着工人人们的辛勤劳动啊。

同学们，就从随手关灯开始吧，不论在学校还是在家里，不用电了就赶紧关掉，做到人走灯灭。另外，注意用电安全，且不说浪费电，造成生命危险的事，少接触微妙啊。

在学校每天吃饭都有同学浪费粮食。可能有同学会说：我缴了伙食费的，我浪费的是我自己的，跟别人没有关系。从表面上看，浪费是它个人的消费行为，可从本质上看，它却从侧面反应了这个人的素质。把浪费当作一种享受的人，这样的人，我们说，他的素质肯定高不到哪里去。即使在发达国家，节约也被看作一种美德。何况我们中华民族一直提倡勤俭节约。

勤俭节约是人生的导师。一个勤俭节约的人勤于思考，也善于制定计划。勤俭节约意味着科学地管理自己、管理自己的时间与金钱，意味着最明智地利用我们一生所拥有的资源。如果你养成了勤俭节约的美德，那么就意味着你具有了控制自己的能力，意味着你已开始主宰你自己，意味着你的品德修养正在逐步提高。这是个人的进步，更是一种社会责任。

其实，勤俭节约并不需要多大的勇气才能做到，也不需要多高的智力或德行才能做到。它只需要我们懂得一些常识和拥有抵制自私享乐的力量就行了同学们，让我们从我做起，从节约一滴水、一度电、做起。反对浪费，节约为荣，愿我们全校师生人人都有节约意识，人人都有文明举止。

## 四百字演讲稿励志篇七

大家好！

今天我能代表我们班级站在这个讲台上进行这一次的演讲，我非常的荣幸，我十分感谢老师与同学们对我的信任与鼓励，我一定不会辜负大家对我的期望，在这里我将开始我今天演讲的主题《留意生活，勤俭节约靠大家》。

说到勤俭节约，我们就不得不结合我们的生活谈一谈了，勤俭和节约是我们中华民族的传统美德，历经岁月的变化，时代的更替，一直流传到至今，它对于我们生活的重要性可想而知，从我们小学到现在，也一直是提倡勤俭与节约这一良好的生活习性，它是我们文明的结晶，在当今生活当中有的人在勤俭与节约方面尽到了自己的义务，而有的人却完全没有意识到勤俭和节约对于我们生活重要性。

在我们的生活当中我们随处都能看到满地的垃圾袋和包装纸，不得不说垃圾袋的发明的确方便了我们现在的生活，但它并不利于我们的持续发展，它的出现也使得人们浪费的现象频繁的发生，价格便宜，随处可见，随手就能拿到这都是造成这一浪费现象的原因，这不仅仅只是造成看浪费，这些垃圾袋又不利于降解，留在地面上还会造成很大的生态破坏，同时在我们的学习当中有的笔记本、写字本有的只是被用了一两页就被丢弃，大家有没有想过纸张都是用树木制造出来的也正是因为这种浪费的现象大面积森林的减少，这对我们的生活的影响都是非常大，在食堂，很多的同学不考虑自己能不能吃得完，而是觉得好吃的就进行点单，然后造成了严重的浪费。

大家有没有想过在我们浪费的同时，我们的父母为了一天的生计而到处奔波，贫困地区的家庭连正常的温饱都能得到解决，我们还有什么理由去浪费呢，虽然我们现在的力量很渺小，但是只要我们把自已做好，我们也能勤俭节约的这个过程奉献自己的一份力量。

做为一名高中生，我们就应该树立责任的主人翁意识，我们每个人都能做到节约，我们作为祖国的希望，我们应该去弘



扬这个优秀的中华美德，勤俭节约从自己做起，只要我们养成勤俭节约的习惯，我们从自己的身边做起，我们也能发挥出大大的作用，我们应该起到一个宣传的作用，让大家意识到浪费造成的严重性，呼吁大家在生活当中加入到勤俭节约的行列中来。

## 四百字演讲稿励志篇八

大家好！

那是在一个下午，我突发奇想，到大街上去。去干什么呢？去捡那些可回收的垃圾。在一年前，我曾读到过一本关于节约的书，上面写着这样一段话：“对于纸、塑料、玻璃和金属的回收，不仅可以节约能源，还能减少释放到土壤、水和空气中的污染。而且，还节约了地球正在枯竭的资源。”这段话的附近，还附上了一些资料：“从回收产品中制造铝所使用的能量比从矾土矿中制造铝所耗费的能量少96%……”等等诸如此类的话，由此可见，回收在节约中占了很重要的一部分。我捡垃圾有些显眼，引来许多人好奇的目光，只好在那些偏僻的地方捡。一个下午，我捡了一麻袋的废纸和铝罐，将它们卖到一个奶奶告诉我的废品回收站。做了这些有利于地球的事情，我感到很快乐。在以后的日子里，我常在空闲的时候捡一捡垃圾，既有利于环境，又节约了能源，真是一举两得啊！

在家时，我也常常节约。比如，用洗米水来浇花、用洗脸水洗脚等等。

让我们勤俭节约吧！让这个地球永远年轻！其实，九月并不是一定要干那些事，你也可以从身边做起，你只需要举手之劳，关闭水龙头，避免浪费，可以想的出来，这节约了多少水啊！最后，我倡议大家努力节约，让地球更加美丽！