

# 2023年浪费演讲稿(优质10篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。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。

## 浪费演讲稿篇一

大家早上好!今天我国旗下讲话的主题是珍惜粮食，拒绝浪费。首先，我想考一考同学们，10月16日是什么节日?是世界粮食日。为什么要设立这样一个节日呢?很显然，是呼吁我们每一个人都要珍惜粮食!

我们先来看看在我们学校用餐的同学，我们觉得绝大部分同学就做得非常棒，在我值餐的时候，我经常看到一些同学，将所打的饭菜吃得干干净净，我经常表扬他们，对着话筒大声地表扬他们。你们知道汪老师为什么要这样做吗?对了，就是希望每位同学都像他们一样，吃干净盘子里的每一粒米，每一口菜。这不仅是一种节约，也是对农民伯伯，食堂工作人员工作的一种尊重!更是一个人文素养的重要体现!

同学们，其实珍惜粮食，就是不浪费，做起来很简单：吃多少盛多少，不偏食，不挑食。像我们学校的饭菜，都是有菜谱的，就是说，饭菜的选择是经过科学搭配的。大家吃多少盛多少，不偏食，不挑食，这样做，既符合节约的要求，也有利于我们身体的健康!

1. 树立节约粮食光荣，浪费粮食可耻的观念
2. 不偏食，不挑食，有序打餐，安静用餐。
3. 净盘, 打餐时吃多少盛多少, 避免剩餐, 坚持杜绝浪费行为,

坚持光盘行动。

4. 爱惜环境，用餐后清理自己的桌面，共同维护干净卫生的教室环境。

5. 积极监督身边的亲人和朋友，及时制止浪费粮食的现象。

同学们，让我们携起手来共同节约粮食，像珍惜我们的生命一样去珍惜粮食吧。谢谢大家！

## 浪费演讲稿篇二

米粒虽小，尤见礼义廉耻；节俭事微，可助兴国安邦。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，“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”的古训仍在心头萦绕。

数据显示，每6秒就有1名儿童因饥饿死亡，平均每年夺去1000万人的生命；与此形成鲜明对比的是另一组数据□20xx年至20xx年，仅在规模以上餐馆的餐饮消费中，被倒掉的食物约等于2亿人一年的口粮。虽然吃饭的钱是自己的，但资源是社会的，谁都没有理由浪费。

可是每次当学生用完餐后，就会发现饭桌上存留好多剩菜剩饭，好多同学由于习惯不好，洗碗用大量的水，出教室不关灯的现象随处可见，有的同学把饭菜带到宿舍里就餐。同学们刚刚处在从少年到青年的发展关键阶段，身体心理素质都不太成熟，有的同学不爱吃饭，再加上爱挑食的毛病，每当看到饭桌上那近似于堆成的一座座“小山”，我的心里不禁一阵心疼。

对此，校领导以及老师们都十分着急。学校非常重视这个问题，一个学校就是一个小社会，显然，如果我们每个人都能自觉行动起来，在社会生活的各个阶层，各个行业都增强勤

俭节约的意识，节水、节电、节粮，把学校的三节活动真正的落到实处，从现在做起，从身边的小事做起，每天节约一点点的话，那么，我们就可以为国家节省更多的资源。

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”我们定当不忘，勤俭节约这个中华民族的美德，这个五千年文明古国的优良传统。厉行节约的宴婴，“一钱太守”刘宠，一代名相魏征，伟大的民主革命先行者孙中山，都为我们留下了一份份勤劳天下的宝贵遗产。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，使年轻的中华人民共和国迅速医治了战争的创伤，甩掉了一穷二白的帽子，让中华民族重新屹立于世界民族之林。

然而，中国人口众多、资源匮乏。这样的现实情况不能改变，但是铺张浪费的生活方式却完全可以改变的！面对日益严峻的资源环境问题，作为每个中国人都有责任摒弃日常生活中浪费的习惯，思想上树立崇尚俭朴，以勤俭节约为荣、铺张浪费为耻的思想，努力做到从身边的小事做起，从一点一滴做起。

其实在现实生活中，只要我们稍微关注一下的话，就会发现，很多举手之劳就能节约资源，减少浪费。比如打水时，水龙头开小一点儿；洗漱时，少用点水，每天能做到随手关灯、就餐时能吃多少打多少等等。

为了能够实现中华民族两个百年目标：使国民经济更加发展，各项制度更加完善；到世纪中叶，建国一百年时，基本实现现代化，建成富强、民主、文明、和谐的社会主义国家。我们每个人应该怎么做，都应该好好思量一下。

节约体现的是一种忧患意识，一种可持续发展的深谋远虑，一种事关人类生存和发展的未雨绸缪。因此，作为学校的一分子，厉行勤俭节约不仅是民族的优良传统，更是我们每个人应尽的责任。

为实现你的中国梦，我的中国梦，大家的中国梦，“厉行勤俭节约，反对铺张浪费”这一主题，需要高度重视。亘古不变！

## 浪费演讲稿篇三

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”大家一定要珍惜粮食啊！

毛泽东这位伟人大家一定不陌生，他就是我们的榜样：上世纪60年代，有一次毛泽东召开会议到中午还没有结束，他留大家吃午饭，餐桌上一大盆肉丸熬白菜、几小碟咸菜，主食是烧饼。毛泽东吃饭时，掉在饭桌上的一粒米、一根菜，他都要捡起来吃掉，饭碗里从来没剩过一粒米。粒米虽小犹不易，莫把辛苦当儿戏。

再举一个例子吧：毛泽东的女儿上学时，吃窝窝头时只把里面的枣掏了，其余的都仍掉。要知道，当时有不少人连饭都吃不上。老师把这件事告诉了主席，毛泽东严厉地批评了她女儿。从此，她再也不浪费食物了。有荒节约度荒，天荒节约备荒。

但是有些同学中午在学校吃饭时只吃一点点，甚至一口也不吃就倒掉了。你知道吗，我们浪费的不仅是粮食，浪费的是农民伯伯的心血，农民伯伯的汗水，农民伯伯辛勤的劳动。

所以我送给大家几句珍惜粮食珍惜粮食的名言警句：精打细算够半年，遇到荒年不受难。粒米虽小君莫扔，勤俭节约留美名。一粥一饭当思来之不易，一丝一缕恒念物力维艰。

## 浪费演讲稿篇四

大家下午好！我演讲的题目是：《勤俭节约，永恒的话题》。

在座的各位必须从小就会背一首诗：“锄禾日当午，汗滴禾

下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。小时候我们就明白要节省一粒米，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向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”。即使在这天，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”，被赋予了新的历史好处和使命。

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。能够说修身、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。

勤俭是咱们的传家宝啊，社会主义建设离不了。能够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，也没有带给一次性的洗漱用品。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！大家能够想一想，

在我们洗脸刷牙、洗头洗澡、每一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、饮水机的時候，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。

我还想个性提到的是节约用水，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，不明白去爱惜，而浪费挥霍，但大家是否明白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超多财力物力，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，有很多家庭每一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。大家也明白有的地方人一辈子只洗一次澡。幸好从2000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，帮忙120多万老百姓的摆脱了生存困难。应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?但是此刻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,此刻也改成了电子文档,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。让我们用心行动起来,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!期望我的演讲能引起大家自发的自觉的节约意识。

我的演讲完了,谢谢大家!

## 浪费演讲稿篇五

大家早上好!

历览前贤国与家成由勤俭破由奢。纵观历史大到邦国小到家庭无不是兴于勤俭亡于奢靡。古往今来成功的创业者大都经过艰苦奋斗的阶段所以都很勤俭节约。但是对于守业者来说则正好相反他们没有经历过创业的艰辛容易贪图奢侈享乐最终的命运必然是事业的衰败国家的灭亡。这是几千年历史所昭示的真理。

今天就让我们将更多的目光投向人们赖以生存的粮食。古人曾云:勤俭可以兴国逸豫可以亡身;勤俭永无穷坐食山也空。这些古语意在告诉我们一个亘古不变的道理:那就是勤俭节约是我们中华民族的传统美德更是我们的传家宝。这些金玉良言指引着数代人艰苦创业自力更生勤俭节约并代代相传。

古语云:“一粥一饭当思来处不易半丝半缕恒念物力维艰。”粮食的可贵便那样简单地倾泻而出而反观现在随处可见的“舌尖上的浪费”它让每一个字都那样沉重地烙印于心

间。我们被奢靡之风吹昏了的不仅是行为还有心灵。

被誉为“杂交水稻之父”的袁隆平爷爷一生致力于杂交水稻技术的研究、应用与推广。倘若没有他的丰功伟绩我们也就吃不上如今的粮食作物。或许这种时候我们可以做的便是振臂呐喊：珍惜粮食杜绝浪费。唤醒社会示以警钟。

民以食为天且行且珍惜。

我的演讲到此结束谢谢大家！

## 浪费演讲稿篇六

大家好！

今天，我想代表阳光、雨露、清风来称赞我们的粮食，我也想代表大米、小麦、泉水来歌颂我们的劳动者。粮食对于人类来说，是维持生活和生命的重要资源，我们人类在生产粮食的道路上飞速发展。直至今天，我们已经拥有了非常多元的饮食生活。只要一走到街上，各种样式的面食小吃，各种花样的果汁饮品，还有变着法子的餐饮文化。这些都是我们日新月异的生活里非常常见的一部分了。时代的发展提升了我们的生活品质，但与此同时也会面临一些问题的产生。

随着大家生活品质的提高，我们对粮食的追求越来越大，我们对饮食文化也有更高的期待。而在这个中间，浪费成为了最大的问题。餐桌上的光盘行动愈来愈少，我们每个人对粮食的重视也减轻了不少。即使这是在一个新的时代，但是我们对粮食，依旧是需要去尊重和认真对待的。因为每一颗粮食，必然都是一份汗水铸造的。

以前我的奶奶总喜欢跟我说这样的一个故事，那个时代的人们吃不饱，只能去挖树皮吃，也有好多人因为粮食缺乏而失去了生命。以前大家一起吃大锅饭，有时候在大家都吃完之



后，总有人会去锅上挖一挖锅巴。有时候能吃上一块锅巴算是一件很幸运的事情，绝大部分的时间里，锅上是没有任何一滴粮食的剩余的。

只有吃过苦的人才知道，缺少粮食的痛苦是多么大。到了现在，奶奶还是保存着那样的一个习惯，那就是一个鸡蛋是最昂贵的。至今还有很多老人一直保存着出门给你鸡蛋的习惯，因为对于那个时代而言，鸡蛋就是一个宝贝到不能再宝贝的东西。但对于现今来说，鸡蛋已经是非常常见的一种食物了，大量的生产，让鸡蛋成为了显而易见的食物，做法也是非常的丰富。

即使我们的物质非常的丰富了，但我们不容忘记的，是前一辈人在粮食方面所吃的苦。杜绝浪费，是对前辈最好的尊重，也是对粮食的尊重，更是对那些劳作者最大的敬重。希望大家今后外出用餐的时候适可而止，切不可铺张浪费，勤俭节约是我们的本质文化，也是我们需要一直继承的文明。

让我们一起在今后的日子里珍惜粮食，杜绝浪费吧。从我们自身做起，从我们每个人的身边做起，珍惜每一颗食物，就像珍惜每一滴水一样，让这个地球，让我们的社会和生活发展的越来越美好吧！

## 浪费演讲稿篇七

大家好！

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\_\_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；\_\_脸盆用的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，\_\_以来，我国的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。据调查报告，某市的小学生参加夏令营游览，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这天，也要继承勤劳节俭的美德，艰苦奋斗，争做合格的公民！

## 浪费演讲稿篇八

大家好！

我们的祖先，在从前的艰苦生活中，学会了勤俭节约，以他们为榜样，勤俭节约便成了我们中华民族的美德传统。

勤俭节约一词，相信还会有不少同学在疑问：什么是勤俭，而什么又是该节约的呢？要弄清这一点，还需要从浪费的根源说起，比如说我们最常见：每天都要接触的水。有人认为水多得是到处都有，用完了这一水池，它还会从山上流下，地下冒出。如果你是这样想那你就错了。其实，我们人类在处于缺水危险，虽然说地球的3/4面积都是水，但可供人类食用的淡水是很少的。所以，我们要节约用水，还有我们吃剩的饭菜，有的同学吃不完了就随便乱倒。

如果是吃不了那么多，我们可以相应地买少一点，这样我们既省了点钱，又不浪费粮食。粮食的短缺，也是我们国家面临的一个重要问题。大家可以计算，如果每个同学每天需要1斤米，那么我们一个学校有1000个学生一天就要1000斤学生一天就要1000斤大米，一个月就3万斤。可想而知如果更多呢？所以我们要节约粮食，不要过余浪费。

还有许许多多的，在我们日常生活和学习上需要节约的。只要我们每个同学都有勤俭节约的好习惯，那么我们就能成为一个和谐、节约的人，那么我们的学校就成为了一个和谐又节约的学校。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 浪费演讲稿篇九

大家好！

今天，我想代表阳光、雨露、清风来称赞我们的粮食，我也想代表大米、小麦、泉水来歌颂我们的劳动者。粮食对于人类来说，是维持生活和生命的重要资源，我们人类在生产粮食的道路上飞速发展。直至今日，我们已经拥有了非常多元的饮食生活。只要一走到街上，各种样式的面食小吃，各种花样的果汁饮品，还有变着法子的餐饮文化。这些都是我们日新月异的生活里非常常见的一部分了。时代的发展提升了

我们的生活品质，但与此同时也会面临一些问题的产生。

随着大家生活品质的提高，我们对粮食的追求越来越大，我们对饮食文化也有更高的期待。而在这个中间，浪费成为了最大的问题。餐桌上的光盘行动愈来愈少，我们每个人对粮食的重视也减轻了不少。即使这是在一个新的时代，但是我们对粮食，依旧是需要去尊重和认真对待的。因为每一颗粮食，必然都是一份汗水铸造的。

以前我的奶奶总喜欢跟我说这样的一个故事，那个时代的人们吃不饱，只能去挖树皮吃，也有好多人因为粮食缺乏而失去了生命。以前大家一起吃大锅饭，有时候在大家都吃完之后，总有人会去锅上挖一挖锅巴。有时候能吃上一块锅巴算是一件很幸运的事情，绝大部分的时间里，锅上是没有任何一滴粮食的剩余的。

只有吃过苦的人才知道，缺少粮食的痛苦是多么大。到了现在，奶奶还是保存着那样的一个习惯，那就是一个鸡蛋是最昂贵的。至今还有很多老人一直保存着出门给你鸡蛋的习惯，因为对于那个时代而言，鸡蛋就是一个宝贝到不能再宝贝的东西。但对于现今来说，鸡蛋已经是非常常见的一种食物了，大量的生产，让鸡蛋成为了显而易见的食物，做法也是非常的丰富。

即使我们的物质非常的丰富了，但我们不容忘记的，是前一辈人在粮食方面所吃的苦。杜绝浪费，是对前辈最好的尊重，也是对粮食的尊重，更是对那些劳作者最大的敬重。希望大家今后外出用餐的时候适可而止，切不可铺张浪费，勤俭节约是我们的本质文化，也是我们需要一直继承的文明。

让我们一起在今后的日子里珍惜粮食，杜绝浪费吧。从我们自身做起，从我们每个人的身边做起，珍惜每一颗食物，就像珍惜每一滴水一样，让这个地球，让我们的社会和生活发展的越来越美好吧！

## 浪费演讲稿篇十

大家好！

我今天要演讲的题目是，《勤俭节约，不浪费粮食》。

勤俭节约自古就是中华民族的美德。穷人勤俭节约可以过上好日子。富人勤俭节约，大人可以教育孩子，小孩可以养成良好的习惯。

不浪费粮食，就是勤俭节约的重要方面，而且天天可以做到。

不浪费粮食，天天可做，顿顿可以做到。大家看看我就知道“i am so fat right?”是的。我应该减肥。要减肥，是不是每次都该把饭吃一半，剩下一半倒掉呢？不是的。每次老师打饭的时候，给老师提个醒，少打一点。自己盛的时候，吃多少盛多少。每次都吃得干干净净。这样减肥，节俭两不误。

同学们，相信你们每一位，吃饭肯定不是问题。一般来说，想吃什么就有什么。可不是每个中国孩子，每个家庭都这样。广西电视台曾播出了这样一则故事。一个14岁男孩杨六斤，6岁时父亲去世，母亲改嫁，10岁爷爷奶奶相继去世，他成了孤儿。他只能青草填肚，捕鱼解馋。

其实，我们节约的粮食，可以帮助很多无助的孩子。

我的演讲完了，谢谢大家！