

精准从我做起演讲稿三分钟(汇总5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。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

精准从我做起演讲稿三分钟篇一

大家早上好！

记得很小的时候，我们学的第一首唐诗就是：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，古人言“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”，“艰难困苦，玉汝于成”；“居安思危，戒奢以俭”。节俭，这一中华民族的传统美德，在今天的社会里，更显得意义深长。

其实稍加注意，我们可以做得更好，但往往我们却忽视了这些细节。我想，在家里我们肯定能做到随手关灯、关水；为什么到了学校我们却忽略了这些细节？关键是我们没有将自身真正溶入到学校中，没有把自己当成学校的主人，没有将节约养成一种良好的习惯，并形成一种观念。

青岛海尔集团首席执行官张瑞敏说过：不简单，就是将简单的事做千遍万遍做好；不容易，就是将容易的事做千遍万遍做对。我国有13亿多人口，每人每天节约1两米，一年就能节约几百亿斤大米；每人每天节约1公升水，中国一天就能节约130万吨水，一年能节约5亿吨水，相当于5个东湖的水量；每人每天节约一张纸，许多森林就可以不被砍伐。

节约，是对家庭幸福的盘算，更是一份社会义务的担当。节

约是一种远见，一种态度，一种智慧。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。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。

所以今天，我们应该大声倡议：让我们积极行动起来，牢固树立节约意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为生活方式”，坚持从自己做起，从每一天做起，节约每一滴水、每一度电、每一粒粮，每一张纸，从一点一滴的小事做起，只有时时处处、点点滴滴都节约，我们才能节约资源，也只有时时处处从我做起，这样我们的地球家园才会永远美丽富饶！

精准从我做起演讲稿三分钟篇二

大家好！我是五年级五班的赵xx□我今天演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。

记得很小的时候，我们学的第一首唐诗就是：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”小时候老师和父母就教育我们要节省每一粒米，我们吃的每一口粮食都是农民伯伯用汗水浇灌的。

有的同学会说，那时国家穷，所以需要勤俭，现在经济发达，人们生活富裕，不需要节约了。

我看到校园中：有的同学把吃了几口的香蕉扔到垃圾箱里，美其名曰不好吃；把吃了一半的饭菜倒掉，理直气壮地说我需要减肥；冲拖把时把水龙头开的好大，冠冕堂皇的说水小了冲不干净；我看个别老师的办公室并没有人，但是灯还一直亮着。

我国虽是一个人口大国，但是水资源并不丰富，人均可用淡

水排在全球后列，所以我们每个人都应该节约用水，千万不要等到人类最后一滴水是我们的眼泪。

据说一棵二十岁的树可造3000张a4纸，所以同学们请不要浪费纸张，用完的作业本背面可以再当草稿纸。

我上网查了一下人均发电量仅有900千瓦·时，仅为世界平均水平的1/3。所以老师和同学们都要节约用电，我还想建议上官市长能不能从节约电力的角度，把西安市各大建筑上的美观装饰灯关掉，还西安一个真正的夜晚。

一粥一饭，当思来之不易。如果每人每天节约1分钱，全国14亿中国人就能节约1400万，一年就能节约50多亿。亲爱的同学们，勤俭不是小气，而是一种文明。就让我们从今天做起，把勤俭节约的美德传承下去吧！

谢谢大家。

精准从我做起演讲稿三分钟篇三

大家好！

我是峰峰春光小学五年级二班的邓晓凡，今天我演讲的题目是：“复兴中华，从我做起”。

我们美丽的母亲——中国是一片屹立于世界东方的神圣土地，是一个具有五千年文明的文化古国。我国历史源远流长，自古以来我们中国以地大物博和山川壮丽而闻名世界，古代的四大发明——造纸术、火药、活字印刷术和指南针跟让国人为之骄傲！在历经数次磨难后，中国以自强不息的脊梁高高屹立于世界东方。我们骄傲，我们自豪，我们为有这样一个伟大的祖国而歌唱。

可是，就是这样一个繁荣昌盛的国家，虽然我国的国土有960

万平方公里，位居世界第三位，但你可曾想过，在几千年前的元朝，我国的国土竟有2848万平方公里之多！唐朝也有1147万平方公里。想到这里，我不由得又沉思起来。

打开历史的长卷，我们伟大的祖国曾经是那样强大，又曾经是那样的惨痛。强大的是古时，惨痛的是近代。同学们，你们可曾记得1860年10月6日？那是一个我们中国人永久的耻辱！那天，英法联军侵入北京，火烧圆明园，大火连烧了三天三夜，园中的一切都化为了灰烬。这座曾经让世界震惊的皇家园林，从此，在世界上永远地消失了。

我们也永远不会忘记1874年日本侵略军来到了中国台湾，残忍杀害高山族同胞，上百条无辜的生命被牵扯进来。难忘那，1937年12月13日，那场惨绝人寰的南京大屠杀，可恶的日本侵略军肆意在祖国的土地上为非作歹，鲜血染红了街道，一个个纯真的梦想也在“武士道”的传播下破碎。

复兴中华，早已刻不容缓。现在我们国家的发展非常迅速，已逐渐步入现代化，可想成为发达国家，这条道路还是任重道远。作为新世纪的新一代，我们应该怎样去为“复兴中华”而努力呢？我想，我们应该从自己做起，从小事做起。我们要把复兴中华的理想落实到每一天的具体行动中。我们要做妈妈的小帮手，每天勤奋的学习，成为家人脸上那朵永远绽放的笑容；我们要做尊老爱幼的小标兵，托起那片晴朗的天空；我们要做保护环境的小卫士，点缀着大地盎然的绿意；我们还要做团结友爱的小伙伴，和同学们手挽手共同成长成参天大树！

我们要承担中华民族伟大复兴的任务，我们注定是实现中华民族伟大复兴的主力军，伟大的使命鼓舞起无穷的力量，它召唤我们高扬起胜利的旗帜，时刻准备着去谱写中华民族伟大复兴的新篇章！

演讲人□xxx

20xx年xx月xx日

精准从我做起演讲稿三分钟篇四

大家好!

今天，我演讲的题目是《复兴中华，从我做起》，复兴中华，从我做起小学生演讲稿。

我们少年儿童是中国未来和希望，复兴中华，必须从我们做起。

我们做为他们的接班人，应该从现在开始刻苦读书，用知识来武装我们的大脑，为将来复兴中华奠定扎实的基础。

梁启超说：“少年强，则国强，少年智，则国智，少年富，则国富”，祖国的未来需要我们青少年。现代是科技飞速发展的时代，是网络信息高速发展的时代，我们不仅要使用电脑上网查资料、看新闻、玩游戏，更要利用电脑学习其它方面的知识，在不久的将来。我们要把无数的“中国制造”改写为“中国创造”。

毛泽东主席在青年时期特别注重锻炼身体。因为只有有了健康的身体，我们才能为祖国更好地做贡献。现在，中国的运动健儿已跻身世界体坛前列，在各项体育比赛中都会有五星红旗冉冉升起，都能听到嘹亮的国歌。我们青少年应该锻炼好自己的身体，这样才能有精力学习更多、更好、更高的文化知识，将来才能为复兴中华做出自己的贡献。

同学们，复兴中华是我们每个人的责任，让我们立刻行动起来，为复兴中华尽自己的一份力量吧!少年兴，则国兴，少年强，则国强，中华能否振兴，祖国能否富强，取决于我们青少年能否肩负起时代的重托。今天，我们为振兴中华而努力学习，明天，我们为祖国的繁荣昌盛贡献力量!

精准从我做起演讲稿三分钟篇五

大家好!

文明礼仪就像你心中的一面镜子，时时刻刻在照着你;文明礼仪就像一个人，它每时每刻都在看着你;文明礼仪就像一朵一尘不染的荷花，从淤泥里坚强的钻出来。

我的脸上像泼了盆冷水似的，心里窝了一肚子火，没好气地说：“要不是为了环境卫士和美观，我才懒得管呢!你明白一口痰危害有多大吗?一口痰里的细菌上千万个，等痰干了之后，风一吹，这些细菌随风飘荡，危害多大呀!”听了我的话，那位年轻人一下子脸红了，说：“对、对、对，你说得对，我错了，我必须改掉。”于是，他拿出卫生纸擦掉地上的痰迹，扔进了垃圾箱。

这件事对我感触很大，我想，我们就应建立国家卫生城市，作为一名小学生，也就应为创卫工作作出一份力，从小事做起，从身边做起，从此刻做起。管住我们的手，不乱扔垃圾;管住我们的嘴，不随地吐痰、不说脏话;管住我们的脚，不随意踏草坪。正确树立社会主义荣辱观，热爱一切完美的事物，为家乡增光添彩。

让我们一齐携起手来，让文明礼仪之花开遍校园!让文明礼仪之行永伴我行!让文明礼仪永在心中!

谢谢大家!