

# 2023年珍惜时间国旗下讲话稿 国旗下讲话稿珍惜时间(通用10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 珍惜时间国旗下讲话稿篇一

同学们，世界上最快而又最慢，最长而又最短的是时间。这是高尔基说的，后面还有两句最平凡而又最珍贵，最易被忽视而又最令人后悔的就是时间。是啊，在那些不珍惜时间的人眼里，时间是那么慢，那么长；而在那些珍惜时间的人眼里却恰恰相反，他们觉得时间太短，日子过得太快。其实时间最公平，给每个人都是每天24小时；时间又最宝贵，人的一生中真正能用于学习，工作，为社会做贡献的时间只占生命历程的三分之一。对照高尔基的这句话，能让我们时时谨记要珍惜时间。

可是在我们的初中部，时常能够看到这样的情形，找到这样的同学：

上课铃声已经响过，经常还有同学才慢悠悠地走进教室，有的仍坐立不定，说几句笑话，常常不能准时上课，有的同学到了课堂老是睡觉，没有认真听过课。

下课了，有的同学打打闹闹、奔奔跳跳不急于上厕所。上课了却往厕所跑。

放学回到家里，还有不少作业未完成，然而有的同学却东游西荡，没有心思去学习，在游玩中度过，结果作业要等到明天来校才匆匆完成。

在这些同学那里，时间就是这样被白白的浪费了。时间抓起来就是黄金，抓不起来就是流水。珍惜时间不能成为一句时髦的口号，而要踏踏实实体现在生活中和学习中，让我们都把时间看作世界上最珍贵的东西加以珍惜！

时间具有均等性和流逝性，公正无私，对所有的人都一视同仁，无论是谁，每天都给你二十四小时，不会多给你一分，也不会少给你一秒。时间的流逝性是无法阻挡的，古今中外，没有一种开关能关住时间，没有一种闸刀能拦住时间的步伐，没有一种仓库能储存时间。正因为如此，惜时者则成为时间的主人，浪费时间的人则成为时间的奴隶，任时间宰割。

如果我们想要成才，想要有所成就，必须抓住时间，与时间赛跑，在时间中奋勇拼搏，在时间中走向成功的彼岸。这就要求我们抓住成才的最佳时机。而青少年时期则是成才的最佳时期，如果一个人错过了青春这个黄金时代，就会遗恨终身。于是，西汉乐府《长歌行》发出了：少壮不努力，老大伤悲的警告；岳飞在他著名的《满江红》的结尾勉励自己莫等闲，白了少年头，空悲切！陶渊明也大声疾呼：盛年不重来，一日难在晨。及时当勉励，岁月不待人。

那么，我们怎样才能青春期为以后的成才打下坚实的基础？历史证明，古今中外的名人贤士之所以能名垂青史，万古流芳，与他们青年时代勤奋学习是分不开的。雨果在文坛初露头角后，外面不断有人来邀他赴宴，为了不浪费时间，他把自己的头发剪去一半，又把胡子剪掉，从而拒宴而珍惜时间，等头发长齐之后，又一部巨著问世了。

首先，要抓紧时间。

一个人无论做什么事，一定要有时间观念。做一件事，什么时间去做，大约需要多少时间，要心中有数。应该给自己规定一个指标，然后，专心致志地去做，努力在限定的时间内，把事情做完。这样，时间就会抓得很紧。

有的同学做事没有明确的时间观念，懒散，磨蹭，漫不经心，拖拖拉拉。做作业的时候听mp3，复习功课的时候还玩手机，这种边学习边玩耍的做法最不好了。人家半个小时完成了作业，他却前后足足能用两、三个小时，白白浪费了多少时间！

抓紧时间的人，不但能在限定的时间内完成任务，而且还善于开动脑筋、想办法，提高学习效率，用较少的时间，做更多的工作。比如做作业吧，老师留的数学题，一般同学用一小时做完了，你能不能用四十五分钟做完，或者用半个小时做完呢？排除干扰，精神高度集中，分秒必争，我看是能够做到的。

其次，要善于合理地支配时间。课余时间应该怎样支配？有人说，紧张地上了六、七节课，课余时间该舒舒服服、痛痛快快地玩了。确实，一天六、七节课下来，是挺累的。放学以后，参加一些文体活动是十分需要的。休息好了，才能更好地学习嘛！但是，打球把学习打跑了，跳绳把作业跳没了，课余那么多宝贵时间，都一门心思地去玩了，多么可惜！要合理安排课余时间。每天放学以后，要想一想：复习功课用多少时间，做作业用多少时间，参加文体活动用多少时间；什么时候预习明天的新课，什么时候阅读课外书，什么时候写日记，什么时候读报，要心中有数。定计划并不难，严格执行计划，合理支配时间，要有毅力！

最后，还要学会挤时间。珍惜时间的人，都是会挤时间的。文学家鲁迅先生几十年如一日挤时间，拼命地工作。鲁迅先生给我们留下了700多万字的宝贵文化财富。有人说鲁迅先生是天才，鲁迅先生讲：哪里有天才，我是把别人喝咖啡的功夫都用在工作上的。总之，时间，就像海绵里的水，只要你愿挤，总还是有的。同学们要养成这样一种好习惯：就是再忙，今天应该完成的学习任务，绝不能拖到明天。一定要挤时间。做到今日事今日毕。

时间就是生命。同学们，珍惜时间，努力学习吧！让生命的

每一分钟、每一秒钟发出更多的光和热！

我的讲话完了，谢谢大家！

## 珍惜时间国旗下讲话稿篇二

老师们、孩子们：

大家好！

孩子们常这样谈论明天：明天我要遵守纪律、明天我要按时完成作业、下次考试我要进步几个名次、以后我要当个医学家。。。大家的想法总是很多很多，愿望总是很美好。但美好的明天不会从天上掉下来，它要靠今天每个人的智慧和勤劳，只有今天的努力，才能换来明天的美好。达·芬奇小时学画蛋感觉很单调，但他坚持不断发练习，打下了坚实的绘画基础，终于成为世界上伟大的画家。法国军事家拿破仑，当士兵时因犯错误被关了禁闭。这期间，他把一本偶然得到地罗马帝国进代的法律条文读了又读，从而掌握了丰富的法律知识，连法律专家们都感到惊讶。

古人曾写过首《明日歌》：“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎”。这句话的意思就是说我们每个人来说有无数个明天，可是今天过去了，却永远也不会再回来。如果我们每个人只是想着明天再怎么做好，却不在今天付出行动和努力，那终究将一事无成。

孩子们，一寸光阴一寸金，请珍惜这笔财富吧：听好今天的每一节课，读好今天的每一本书，完成好今天的每一项作业、做好今天的每一件事，时刻准备好只有今天踏踏实实付出行动，才能创造出美好的明天！

## 珍惜时间国旗下讲话稿篇三

亲爱的老师们同学们：

大家早上好，今天我国旗下讲话的题目是：珍惜时间

伟大的文学家高尔基说过：“青春是有限的，但是智慧是无穷的；要珍惜短暂的青春，去创造无穷的智慧。”同学们，时间老人是公平的，慷慨的，每人每天都24小时。可时间老人却又不公和吝啬的：朗朗书声的晨读课，时间老人会无意停下脚步，与你一起合奏美妙的交响曲；聚精会神的课堂，时间老人会作暂时逗留，和你共享知识的芳香；全身心投入的晚自修，时间老人会放慢步伐和你一起品味学习的乐趣??懒惰、散漫者只能被时间毫不留情地留下刺眼的分数，留一头白发，两手空空，留下遗憾，悔恨和痛苦??同学们，“勤奋生智慧，勤奋造天才”，知识的海洋是广阔无垠的，学习是一种艰苦的劳动，不下苦功是学不好的。一个真正渴望得到知识的人必须珍惜时间，勤奋努力，练就坚持不懈的顽强毅力，向愚笨索取智慧，向平庸夺得天才。

历史上流传着很多古人苦学的故事，如凿壁借光、悬梁刺股等等。被人们誉为“书圣”的王羲之，几十年如一日，刻苦练笔，从不间断，竟然将绍兴兰亭旁的一池清水变成“墨池”。宋朝诗人陆游一生酷爱读书，在他房中，柜里装书，桌上堆书，床上铺书，他睡觉枕的还是书。世界著名科学家牛顿，很少在晚上二三点钟以前睡过觉，为完成实验，常常彻夜不眠。那种苦学精神是很可贵的。

人的一生只有三天：昨天，今天和明天。昨天已留给记忆，明天将交给梦想，你所能把握的，就只有今天！让我们好好珍惜今天这美好时光吧！“莫等闲，白了少年头，空悲切”。当熟悉的铃声又在耳畔响起、琅琅读书声又响遍菁菁校园的时候，同学们，珍惜时间，辛勤的耕耘吧！努力学习一定会给你带来成功！预祝同学们在期末考试取得优异成绩！

我的国旗下讲话结束了，谢谢！

## 珍惜时间国旗下讲话稿篇四

师生们：早上好！我今天演讲的题目是《珍惜时间，勤奋学习》。

不知不觉，半个学期很快就过去了。我们的中考也结束了。这次中考你收获了什么？也许有的人得到了汗水，有的人得到了泪水，有的人得到了喜悦，有的人得到了失望，总之，一切都是历史，让他去吧。因为前面的路还需要我们去走，未来的希望还在我们自己手里。所以我们只珍惜未来的时光，勤奋学习，这才是我们真正希望的源泉。

要勤奋，必须珍惜时间。只有珍惜时间的人，才能踏实、执着、执着。如果安徒生不脚踏实地，他不可能从鞋匠的儿子成为童话国王；没有毅力，爱迪生不可能创造科学奇迹，成为伟大的发明家；爱因斯坦如果不持之以恒，就不可能成为科学大师，创造出震惊世界的相对论。同学们，要想取得优异的成绩，只能努力学习，珍惜来之不易的学习时间。

因为只有像金子一样珍惜时间的人，才能高效地利用好自己学习的时间，才能在有限的时间内发挥最大的学习效益，从而学到更多的知识。

同学们，让我们珍惜时间，努力学习，迎接一个又一个新的挑战。用勤奋的汗水改变命运，用勤奋的梦想为我们每个人创造奇迹，用勤奋的精神为我们每个同学谱写最辉煌的人生。

我的演讲结束了，谢谢！

## 珍惜时间国旗下讲话稿篇五

亲爱的老师们、同学们：

大家早上好!

今天我国旗下讲话的题目是：珍惜时间。

懒惰、散漫者只能被时间毫不留情地留下刺眼的分数，留一头白发，两手空空，留下遗憾，悔恨和痛苦。

同学们，“勤奋生智慧，勤奋造天才”，知识的海洋是广阔无垠的，学习是一种艰苦的劳动，不下苦功是学不好的。一个真正渴望得到知识的人必须珍惜时间，勤奋努力，练就坚持不懈的顽强毅力，向愚笨索取智慧，向平庸夺得天才。

历史上流传着很多古人苦学的故事，如凿壁借光、悬梁刺股等等。被人们誉为“书圣”的王羲之，几十年如一日，刻苦练笔，从不间断，竟然将绍兴兰亭旁的一池清水变成“墨池”。宋朝诗人陆游一生酷爱读书，在他房中，柜里装书，桌上堆书，床上铺书，他睡觉枕的还是书。世界著名科学家牛顿，很少在晚上二三点钟以前睡过觉，为完成实验，常常彻夜不眠，那种苦学精神是很可贵的。

人的一生只有三天：昨天，今天和明天。昨天已留给记忆，明天将交给梦想，你所能把握的，就只有今天!让我们好好珍惜今天这美好时光吧!“莫等闲，白了少年头，空悲切”。当熟悉的铃声又在耳畔响起、琅琅读书声又响遍菁菁校园的时候，同学们，珍惜时间，辛勤的耕耘吧!努力学习一定会给你带来成功!预祝同学们在期末考试取得优异成绩!

## 珍惜时间国旗下讲话稿篇六

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好!

我提前花了一周时间准备这次演讲。只希望大家听完我今天

的演讲，能有所感悟，有所行动，这就是我今天演讲的意义。

个人的平均年龄是80岁，除了我们在现阶段努力成长的二十年，除了在我们最后基本上都是病痛缠身的二十年里，就剩下的中间的四十年了。我们在四十年里，能干些什么，实际上又能真正能干出些什么来。都取决于我们是否能懂得时光的重要性，取决于我们是否懂得珍惜时光你。这才是值得我们去思考的地方。

我们每个人都有梦想，世界这么大，好玩的地方这么多，好吃的东西我们也想要去吃。在以后我们还会有很多很多我们想要去做的事情。所以我们要赶紧趁着现在还可以努力的时候多用心读点书，多勤奋学习，为我们以后将来的前途打下一个好的基础，我们才会有更多的选择权来决定我们以后要过怎样的人生。才能有能力去实现我们的梦想，才能够想去玩的时候就去玩，想去吃的时候就去吃。

同学们，时光是会在我们不经意间流逝的，过一天就少一天。我不希望看到同学们现在虚度着光阴，在该努力的时候不努力，等将来我们老了的时候，我们还坐在家中破旧的大门前，来感叹时光的流逝，来后悔当初的不努力。那个时候就已经很晚了。

如果我们现在选择安逸的生活，那么在我们以后的未来的几十年里，都会为我们这片刻的安逸来买单。所以同学们，我们真的没有多少时间了，中考离我们越来越近，我们要赶紧珍惜住最后的学习时光，勤奋学习，努力拼搏。让我们为我们以后能过上更好的生活而奋斗吧！

## **珍惜时间国旗下讲话稿篇七**

不知不觉间，开学已经两周了。不知不觉间，离决定命运的那次考试就剩 天了。时间就是这样无情，这样公平。对每一个都一样，但由于人们对待时间的态度不同，因此就有不同

的结果。珍惜时间的人，留下串串果实，不仅延长了生命，而且使生命富有意义；浪费时间的人却两手空空，一事无成，只有徒悲伤，空叹息。

时间，曾有多少文人墨客为它赞美，为它歌颂，为它倾倒！有人把时间比作金钱，为了言极它的珍贵，却无法突出它的价值！或许有人反驳：人一生劳碌，无非就是为了金钱，从而得以生存，是在以时间换取金钱为代价的。可是人生在世，难道就只为了生存吗？还在于活得幸福，活得鲜明！金钱失去，可以由时间换回，然而，却从来没有人能用金钱买到时间。

有人把时间比作智慧，为了说明它是用金钱买不来的，还需经过努力，拼搏、思索、创造……但，即便费了这番心思，仍旧无能由魔掌中夺回时间！它太渺茫了，无影无形，漫天飘摇，可世间一切物质却又无一不是在它的控制下生存。

“花开堪折则须折，莫待无花空折枝。”只有善于用时者，才能取得胜利！

珍惜时间，就是要提高时间效率。我们无法延长时间的长度，但我们可以增加时间的密度。也就是说我们不仅要抓紧每一分钟学习，更要抓紧学习的每一分钟。学习时要集中精力，心无旁骛。比如，在读书时，决不想着不相干的事；做作业时，决不和别人说话。排除一切影响我们学习的杂念，坚决对一切干扰说“不”。惟有埋头，方能出头。

珍惜时间，就是要善于利用闲暇时间。人的差距是在业余时间产生的。成功学上有一句话“一个人的成就取决于他下班后做了些什么。”我们应该学会做时间的主人，紧紧抓住时间。平时的时间挤一挤，还是能挤出不少的自主学习的时间，巧妙利用这些时间来做一些复习巩固工作，事半功倍。

我的时间，我做主！

“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。”愿青春江河滚滚奔向大海，百花年年开不败！

机不可失，时不等待。虽然我们欠缺了很多，尽管我们并不完美。但我们风华正茂，朝气蓬勃，我们满怀信心，激情昂扬！我们会竭尽全力去开拓，填补缺陷，即使失意，也坦然，即使失败，也无悔！

年轻的一代，有惆怅，懂缅怀，但那不等于悲观妥协，一蹶不起！朋友们，列宁曾说：“赢得了时间，就赢得了一切！”让我们都长一双透视眼，学会在无形中捕捉时间！

青春年少，风华正茂之时，我们要抓紧时间知识的海洋里遨游；

书生意气，挥斥方遒之间，我们要把握时机向理想的殿堂进军！

同学们，让我们一起珍惜时间，激扬青春，共创人生的辉煌！

## 珍惜时间国旗下讲话稿篇八

老师们、同学们：

早上好。

今日我讲话的题目就是《珍惜时间》。这个世界上唯一延绵不尽的就是时间；这个世界上唯一不能复制的就是时间；这个世界上唯一公允的也是时间。

鲁迅曾说过：时间就像海绵里的水，只要挤，总会有的。其实，时间就在我们身边。只要我们学会利用一分一秒，何愁会觉得没有时间呢？敬爱的同学，让我们和时间赛跑，珍惜拥有的分分秒秒，让时间老人放慢他匆忙的脚步！

## 珍惜时间国旗下讲话稿篇九

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家早上好！我是来自xx班的xx[]今天非常荣幸站在国旗下讲话，我国旗下讲话稿的主题是珍惜时间，不再等待。

当今社会，网络使我们熟知的东西，在网络上，春节流行过这样一句话，就是“让生命去等待”。这是来自一首流行歌曲的歌词，却被很多的年轻朋友去流传，有的放在qq签名上，有的放在空间里，自认为这句话很有哲理，很有个性。

“让生命去等待”，等待什么呢？等待财富、金钱、好运、机遇？还是等待别人的帮助，等待命运的恩赐，等待天上掉馅饼，还是等待异想天开的收获？“让生命去等待”，为什么要去等待呢？是守株待兔，还是孤注一掷？很显然，这是一句很无厘头的话，它的存在没有任何的意义，更谈不上哲理，也谈不上个性。当然，你能选择把它当成个性来玩玩而已，千万别信以为真，当做人生的心跳。因为它只是一个莫名其妙的词语的'组合，尽管人们能用丰富的想象力去填补它，但它的中心意义无非落在等待二字上。

所以，现在我想问：我们有什么理由去等待？有什么理由去等待呢？尤其是对于在当今信息大爆炸时代成长起来的青少年们，当今的社会，竞争如此的激烈，每一分钟都是非常难能可贵的，等待了一分钟就意味着失去了一分钟，失去一分钟就意味着要失去很多东西，比如知识，财富，机会等等一切的东西。失去以后，当你回首要再去追回，那就成为了不可能了，因为时间一去不复返。

同学们，我们正处在汲取知识的黄金时期，假如放松思想要求，让“生命”多休息多娱乐多悠闲一会儿，那流过的光阴怕永远也等不回来！所谓“时间就是金钱”“时间就是生命”不正贴切地描述了这一问题吗？记得以前看过这样一句

话：“有智吃智，无智吃力，无力无智，饿得笔直。”这句话很幽默，却说出了智慧对人生的重要，因为，在社会的任何一个地方，任何一个时代，都没有任何先天的和后天的才能，能无需任何努力而得到。因为生活永远是一架保持平衡的天平，一边是付出一边是收获，有了付出才会有收获，没有付出，肯定就不会有收获！

“业精于勤而荒于嬉”，这是我始终信奉的一句格言，也是大家都熟知的一句格言，相比前面的那句“让生命去等待”这句话来说，它是多么的有力啊。要想取得理想的成绩，勤奋是诸多因素中至关重要的。对大多数同学而言，一时的勤奋不难做到，但是难于持久。不如试试“常立志”，我通常只为自己制定一个小目标，经过努力，珍惜时间，目标很快就能实现。

同学们，切莫等待，因为等待会让你失去斗志，让你失去能力，甚至让你失去机遇。我们不如将等待的时间，用在奋斗上，用在努力上，我相信，我们一定能得到更好的结果。珍惜时间，别让生命去等待吧，正像天下没有免费的午餐一样，生活是要靠我们的双手去创造，同学们，让我们一起热爱生命，珍惜时间演讲稿，让我们一起去努力，去拼搏，切莫再等待，我的国旗下讲话稿完毕，谢谢大家！

## 珍惜时间国旗下讲话稿篇十

老师们，同学们：

今天我讲话的题目是《珍惜时间》。

元旦即将到了，在新年的钟声即将敲响时，你是否已经满怀希望和憧憬，做好奔向准备。我觉得无论做什么准备，都要懂得珍惜时间。

富兰克林有句名言：“你热爱生命吗？那么请别浪费时间。因

为时间是组成生命的材料。”对时间的态度，可以验证一个人的世界观。有人说，人的一生有三天，昨天、今天、明天，这三天组成了人生的三步曲。但我说，人的一生是无数的今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会珍惜昨天，也不会憧憬明天。

同学们，一年过去之时，给我们带来的感受决不如撕去日历小小的纸片那么简单，一些思索在我们每个人的心湖里荡起涟漪。过去一年，大家在老师和家长的呵护下，懂得了做人的道理，取得了不小的成绩。快乐与悲伤，成功与失败……都将化作人生的财富。而今天我们将又一次迎来充满希望的新年。大家不禁要感叹时间过得太快了。期中奋斗的硝烟似乎刚刚消退，期末考试的战鼓又敲响了。面对紧张的期末考试，有两个办法教给大家：一是统筹计划，惜时如金。有人说一个用“分”计算时间的人，比一个用“时”计算时间的人，时间多出了59倍！二要见缝插针，持之以恒。“见时间之缝，插学习之针。”只要我们保持“挤”的恒心与韧劲，锲而不舍，就一定能把枯燥变成愉快，把有限的时间变成无限的力量。