

# 2023年节约演讲稿一分钟(通用18篇)

即兴创作是一种融汇思维和表达能力的综合体现，它可以展现个人的创造力和想象力。下面是一些大学生演讲稿的精选，欢迎大家阅读并从中受到启发。

## 节约演讲稿一分钟篇一

亲爱的老师们同学们：

早上好！

口号一遍遍的喊，生活还在继续，铺张浪费的事迹还在蔓延，究竟这罪恶的根在哪，我们到底又应该做些什么，我们继续在探讨，我也有自己的一些看法与认知。

口号在喊，但不够响亮，口号深刻，但不足以深入人心，口号几乎摆在人们看不见的角落，节约的故事也很少发生，这是必然的，也是可以想象的，那一条条大字横幅形同摆设，不足以打动人的内心，也很不容易才能被人们看到，这是我们宣传工作的悲哀！

都已经不敢喝万元以上的茅台躲在角落里唱国歌了，我们这些普通人还不知道节俭吗？一个人节俭一点没什么，但是我们亿万人齐上阵，那势力谁可以阻挡，我们可以享受这样的生活真是幸福啊，有些地方连面都吃不起了。与他们相比我们毋庸置疑我们是幸福的，但是幸福之下有多少百姓在叹息，我们不在乎那一点粮食什么的吗？那是秋收万颗子，农夫犹饿死的结果啊！

希望引起社会的注意！勤俭节约沿承我们中华民族美德！

## 节约演讲稿一分钟篇二

老师、同学们：

早上好！今天我计划的题目是：《珍惜粮食 节约资源》。

节约粮食，是我们每个公民应尽的义务，而不是说你的生活好了，你浪费得起就可以浪费。我们浪费一粒米，扔掉一个馒头，实际上丢弃的是中华民族勤俭节约的传统美德，丢弃的是对劳动人民的一片真挚情感，丢弃的是做人的一种品格和精神。“节约是一种光荣，浪费是一种可耻”这一口号永远都不会过时。即使在发达国家，节俭也被视为一种美德。在内外国留学生节俭意识都比咱们本国的学生要强。每次这些外国留学生，吃完饭交餐具时，我发现他们都把饭菜，吃得干干净净，从来没有剩下过，而咱们本国的大学生好像每天不倒掉点儿饭菜就没面子似的，看着他们糟蹋粮食，心里真不是滋味。他们这样做分明是不尊重劳动者。”是啊！这是对劳动者的尊重，也是一种节约资源的社会责任。

减少不必要的浪费并不难，在日常生活中不过是举手之劳。只要存有节约的意识，其实做起来很简单：吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭菜；在餐馆用餐时点菜要适量，而不应该摆阔气，乱点一气；吃不完的饭菜打包带回家。如今，资源、可持续发展已经成为世界性的课题。尽量减少对生态环境的压力已经成为一种新时尚，成为新时代人应该具备的一种品质。在我们享受经济发展、社会进步所带来的美好生活的同时，能够节约一粒米、一滴水、一分钱……也是对社会的一份贡献、一份责任。

勤俭节约是中华民族的优良传统，建设节约型社会已是全体国民的共识，关系到我们每一个人。珍惜粮食，节约资源，健康生活，让我们从现在、从自己开始吧！

## 节约演讲稿一分钟篇三

敬爱的老师、同学们：

早上好！今天我发言的主题就是“保护环境，从我做起”。我们生活在当今这个科技、工业飞速发展的时代，享受着高科技时代特有的快捷和便利，但有不少人忽略了保护环境的重要性。

首先让我们一起来看看世界近年来的环境问题已经在各个国家普遍涌现，成为各地最棘手的发展隐患。

放眼国外，素有雾都之称的伦敦于1972年12月5—8日期间，又被浓雾笼罩。这期间许多人突然患呼吸系统疾病，一下子住满了伦敦各家医院。这与伦敦当时大量耗煤有关，事件发生的当时，空气中的尘粒浓度为往常10倍，它们和浓雾相凝结，从而形成酸雾，成为这一事件的杀手。

回首国内□20xx年7月16日，大连新港一艘30万吨级的油轮在卸油时导致陆地输油管线发生爆炸，引起油罐泄漏，至少污染了附近50平方公里的海域。

环境污染的日益严重远在天边，近在眼前，可喜的就是我们国家和政府已经意识到它的严重性，积极采取各种措施应对。看着家乡—福州这几年来的发展，兴许许多人会感慨内河的变化□20xx年福州内河整治攻坚战正式打响，政府还河于民，70亿元整治75条内河，标本兼治，堪数10多年来力度最大，原先难以入鼻，浑浊不堪的死水、黑水变成了流动的清水，河道两岸也渐渐恢复了生机。

保护环境也可以就是身边小小的一举手，一投足，为了让我们永远拥有一个美好的生存环境，我真诚地向大家发出以下倡议：

- 1、节约滴水，一度电、一张纸。节约用水，用完水后及时拧紧水龙头，避免大开水龙头，提倡用脸盆洗手、洗脸；节约用电，电器不使用时应关闭电源；节约用纸，多用手帕，抹布，尽量两面使用纸张。
- 2、努力减少空气污染，节约能源，尽量使用公共交通工具，自行车或步行。
- 3、为保护森林、矿产等自然资源，尽量购买使用再生材料制成的、可多次长期使用的商品，减少使用一次性纸杯、一次性木筷和餐盒等。
- 4、减少使用塑料袋，它就是白色污染的元凶。
- 5、自觉保护生态环境，积极参与绿化美化活动。

最后，我想说：地球只有一个，它的生命是脆弱的，不能因为我们为着眼前的发展和获得微小利益，以肆虐的行为，无“度”的获取，使原本已经脆弱的躯体更加脆弱！保护环境就是保护我们自己！

## 节约演讲稿一分钟篇四

我首先向大家讲述这样两组数据。

为此，当你把饭撒在地上时，可曾想起农民伯伯在田地里挥汗如雨；当你随手丢弃未吃完的面包时，眼前可曾浮现贫困地区那一张张饥荒的脸；当你大摆宴席铺张浪费时，可曾想到大富豪——李嘉成一餐只有一菜一汤。

谁也不会忘记祖祖辈辈用汗水演绎了何处黄土不埋人的壮烈，我们也不会忘记，一路上经过的一片片高粱、麦田、绿得诱人，可爱！

可是，丰衣足食的我们是否就能够抛弃艰苦朴素的美德呢？表面上，浪费的只是那么点微不足道的粮食，实际上，我们愧对了亿万农民辛勤的汗水，作为时代骄子的我们，我们丧失的是中华民族的传统美德啊！

在此，我慎重提倡各位同学节约粮食，在出手那一刻想想，能吃八两不拿一斤。让我们共同努力，为中国这样一个农业大国，为我们美好的将来，从节约粮食做起。让“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的精神深入人心！

## 节约演讲稿一分钟篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：《节水节电节粮，从点滴做起》。

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；一丝一缕，恒念物力维艰“的古训仍在心头萦绕；曾几何时，伟大领袖毛泽东掷地有声的一句话：”浪费是极大的犯罪“，指引着几代人艰苦创业、自力更生。节约是一种美德，节约是一种创造，勤俭节约，要从每一度电、每一滴水、每一粒粮食做起，聚沙成塔，培养勤俭节约的好习惯。节约一粒粮食，就是节约一片富饶的土地；节约一滴水，就是节约一畔清澈的湖泽；节约一度电，就是节约一座充盈的矿山；节约每一点，就是创造一笔财富。在我们身边，经常见到这样的现象，有时水龙头旁没人，水却在哗哗地流着；大白天，教室的灯亮着，有时，教室里只有几个人，却开了七八根灯棍。咱们学校要求：放学后，教室的灯要关闭，但有的班级时常忘关。办公室、教室里无人，灯却照开，白天光线充足时灯也全部打开，长明灯随处可见，计算机不关机，习以为常，公用水龙头人走水照流，对长流水见惯不惊。面对这些无处不在，浪费粮食。

浪费水电资源的行为，节粮节水节电刻不容缓，我们应该立即行动起来，特向全体师生倡议：

1. 从节约一滴水，一度电开始，重树勤俭节约的美德。
2. 用水避免长流水，用电避免昼夜灯。
3. 尽量少用大功率电器。
4. ”少开一盏电灯“，教室光线充足时，做到能不用电尽量不用，人不多时，能少用电尽量不用。养成随手关灯，随手关龙头的良好习惯，树立长期节约用电、用水观念，提高节能意识。
5. 节约每一粒粮食，不随便浪费粮食。
6. 积极向家长向邻居向朋友宣传节约水电的意义和方法。建议身边的人一水多用，一灯多用，随时纠正他人浪费水电的行为。小学生节约的责任应体现在细小的日常生活、学习、工作中，应体现在每一个小学生身上，节水、节电、节粮、节纸等看似举手之劳的小事，但这些细节对我们的健康成长却很重要。

亲爱的老师、同学们：让我们积极行动起来，勤俭节约，人人参与，节水节电节粮，从点滴做起，以自己的实际行动，为社会的进步进一点责任，为学校的发展进一点力量。

## 节约演讲稿一分钟篇六

亲爱的老师、同学们：

大家好！

有些人认为珍珠项链非常宝贵，可是我不觉得，我认为粮食

是最重要的，没有粮食，人就不能生存。

一、吃不了的东西不要倒掉，要打包带走。

二、不要浪费粮食，要勤俭节约。

三、粮食是农民伯伯种出来的，不要随意丢掉。

大家赶快行动起来，节约粮食，按上面的去做，从身边的每件小事做起，在日常生活中也要，这样明白了吗？谢谢大家。

## 节约演讲稿一分钟篇七

亲爱的老师，同学们：

大家好！

我是xx班的一名学生，我叫xx今天之所以站在大家的面前，是因为我要给大家说一说我对于勤俭节约的看法。

大家都知道，勤俭节约是中国从古至今一直都在延续的传统美德，从小时候，老师和家长就一直在教育我们，让我们一定要勤俭节约，这样才能共建一个美好的社会。虽然大家都听过这些话，但是对于勤俭节约可能还没有啥深刻的体会，现在就让我来举几个例子给大家吧。各位同学都知道咱们中国一年浪费的食物有多少吗？足足价值两千多亿元，都够两亿人吃一年了，由此可见，中国的浪费情况是有多么的严重，所以我们必须得把勤俭节约重视起来。

现在的社会发展的越来越快、越来越好了，很多的同学可能都没体会过苦日子是什么滋味，但是我们的长辈可都是从苦日子里熬过来的啊。在以前，许多人连饭都没得吃，只能吃点杂七杂八的东西填填肚子，生活也过的简单，衣服破了就缝补一下，正是靠着老一辈人的勤俭节约才有了现在的美好

生活，所以虽然现在的生活很不错，但也不能忘记了勤俭节约。别看现在的我们吃得好，穿得好，其实这都是虚的，只有自己时刻保持着勤俭节约才能让自己的日子变得更好，反之就一定会遇上生活中的麻烦。勤俭节约看起来和自己没关系，可它实际上是我们宝贵的财富啊，我们可不能把这么大的财富给摒弃掉了。

在生活中，我们应该时刻保持着勤俭节约，这可以通过我们的行动去做到。首先是不浪费食物，自己能吃多少就打多少饭菜，不要贪多，不要嫌弃，其次就是不要过分追求大品牌，我看到不少的同学在攀比穿的衣服、鞋子等等，这完全不是一个学生该有的样子，我们的任务是好好地学习，而不是追求奢侈的物品，这完全违背了勤俭节约的思想，所以我们从不提倡这样的做法。

最后，相信各位同学已经对勤俭节约有了一个初步的印象了，在此希望大家如果已经做到了勤俭节约的话，那就继续保持，要是还没有做到，那就加把劲去做到。这不仅仅能让自己的生活变得更加轻松、美好，还能使这个社会变得更为和睦，要是人人都能做到勤俭节约的话，那我们的国家一定是这个世界上最美的地方！

谢谢大家！

## 节约演讲稿一分钟篇八

作为一名电力员工，公司的一员，我们该怎么做呢？我们又能为企业节约什么呢？能，节约一分钱、节约一粒粮、节约一滴水、节约一度电、节约一张纸、节约一寸导线等等，事事讲节约、处处讲节约，只要我们做了，就能为企业节约很大的成本，就是对企业最大的贡献。

勤俭节约是中华民族的传统美德。小到一个人、一个家庭，大到一个企业、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。节约，对于企业这个大家庭来说，尤为重要。

节约，要从我做起，从小事做起，从点滴做起，从现在做起。

日常工作中的点点滴滴，都蕴藏着巨大的节能潜力，那都是一些随手可行的事情。用餐时吃多少打多少，不浪费；大白天，把亮着的日光灯关了；用水后，顺手把水笼头拧紧了；文件的传送避免使用打印出来的，最好通过mis□qq等传输，这样方便改动，等完善好文件后再打印；打印时，用使用过的纸打印草稿，尽量双面打印；顺手把不用的电器电源关闭；饮水机、热水器不用每天都开着，在不用的情况下可以关闭；空调不用总开着，在不用的时候可以关闭，用的时候把温度设置在省电的温度；下班记得关闭电脑显示器和打印机的电源；出门随手把室内的灯关上；卫生间的水龙头、马桶漏水要及时修理；无用的纸制文件、资料集中放在一处，将能用的空白面朝上，方便再利用；尽量自备水杯，避免使用一次性纸杯；避免使用一次性办公用品，如使用可更换笔芯的原子笔、钢笔；生产材料和工具，比如导线、金具等能二次利用的一定要回收。这些日常生活、工作中的举手之劳，积少成多、积水成河，不可小视。

公司在发展，规模越来越大，人员越来越多，如果我们每一个人都养成节约的良好习惯，那么公司的成本就会降低，效益就越来越高，我们员工的日子也就越过越好。

企业是我家，节约靠大家，节约，从我做起。

## 节约演讲稿一分钟篇九

老师们、同学们：

早上好！今天，我讲话的题目是《讲卫生，从小事做起》。请先听我讲1个有关废纸的故事吧。当第十二届亚运会在日本

广岛结束的时候，六万人的会场上竟没有一张废纸。全世界报纸都登文惊叹：“可敬，可怕的日本民族！”就是因为没有一张废纸，就使全世界为之惊讶。所以说，大家捡起一张小小的废纸，其实就是我们爱国的开始。

我们学校虽然每天都有保洁工人清洁楼道的地砖；每天都有我们各班的值日生打扫包干区和教室卫生，但是要保持校园环境卫生仅仅依靠这些保洁工人和值日的同学来打扫是不够的，还需要我们全体同学共同自觉地去维护。

老师在这里提出倡议，希望同学们能做到“看见污迹主动擦，发现纸屑主动捡，遇到垃圾主动扫，碰上乱扔主动管。”

当你正想随手扔出瓜皮果壳的时候，请你多走几步路，把它放入垃圾箱；当你走路看见地上飘着纸片的时候，请你弯弯腰，将它捡起来；当你正想随地吐痰时，请你想一想他人的健康，用纸将痰包起扔掉；当你倒垃圾，垃圾从垃圾桶里掉出来的时候，请你停一停脚步，将垃圾捡起来；当班级的窗台、墙砖脏了，请你顺使用抹布擦一擦；当你用完午餐桌面上留下了米粒，请你把它捡进你的餐盆带走……这些都是举手之劳的事，却能给校园带来美感。

我相信，如果我们每个人都做到的话，我们的蓝天依旧明亮，我们的绿草依旧光鲜，我们的校园依旧美丽！

同学们，让我们增强清洁卫生意识，从小事做起，从自我做起，用勤劳能干的双手共同营造优美、和谐的学习生活环境！

谢谢大家，我的讲话到此结束。

自律，即“自己约束自己”。从大的方面说，它是一个群体的思想品质的体现；从小的方面来说，它是对一个人意志力的考验。

普罗图斯说过：“能主宰自己灵魂的人，将永远被称为征服者的征服者。”罗·勃朗宁也说：“一个人一旦打响了征服自我的战斗，他便是值得称道的人。”这些都是名人眼中的自律。

也许现在的你还没有完全懂得自律的意义，但它却时时在我们身边，起着不可估量的作用。

美国有个心理学家曾做过这样一个实验，将一群小孩子实置在同一个房间，并放上糖果，告诉他们糖果只能等工作人员回来再吃，然后又用隐藏的摄像头观察他们，发现只有少部分孩子克服了糖果的诱惑，而大多数都吃下了糖果。以后工作人员跟踪调查，发现没吃糖的孩子成人后在事业上大多都很成功，而吃了糖的那部分孩子却少有成就，并且失业率很高。

自律曾造就了一个个光辉的形象，一代影星成龙在出国的时候，他父亲告诫他三点：“不许赌博，不许吸毒。”在金钱、地位、利益面前，成龙能够约束自己，抵制住诱惑，这为他日后成功奠定了坚实的基础。

由此可见，自律是成功的基石。

尤其在物质生活日益发达的今天，面对各种各样的诱惑，我们稍不注意，就会陷入泥潭之中，难以自拔。作为高中生更是如此。羽翼未丰的我们做事前往往有欠考虑，对自己放任自流，最终酿成大错，悔之晚矣。

首先要明辨是非，要知道什么是对的，什么是错的，要从多方面来思考问题，不能被事物表象所迷惑，从而控制自己私念和欲望。比如能不能在自习课上控制自己讲话的欲望，能不能在排队打饭时抛弃插队的想法，能不能在升旗时始终保持严肃的态度，这些都需要自律。

其次，自律行为跟顽强的意志力是分不开的，没有顽强意志力的支撑，自律只是一纸空文，也许你有了自律的意识，但行为表现出的却与自律所要求的不相称。这时，就需要顽强的意志力作助推剂，将内心的意识变为行动。

再次，要从小事做起。自古以来，律己的人都是注重小节的，他们明白“千里之堤溃于蚁穴”的道理。如果让小的陋习任其发展，不加以控制，那么它就会像滚雪球一样越滚越大，最终造成严重后果。

最后，要经常反思。“君子博学而日参省乎己，则知明而无过矣。”只有经常反省自己的过失，才会不断积累经验，更加严格要求自己。

自律是一扇窗子，打开它，你拥有的不仅仅是窗外的风景，还有等待你的成功。

## 节约演讲稿一分钟篇十

亲爱的老师、同学们：

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。

## 节约演讲稿一分钟篇十一

亲爱的老师们同学们：

早上好！

勤俭节约是我们的传统美德，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，教室外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。

我们知道，改革开放后，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。

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。

## 节约演讲稿一分钟篇十二

同学们，我们中华民族是个有着很多优良传统的民族，作为新世纪新时代的我们，应该继承这些美德并将其发扬光大。今天我来谈一谈勤俭节约这一美德。伟大领袖毛泽东曾告诫我们：浪费是极大的犯罪。节约很重要。在我们校园生活中，有不少不尽人意的现象。有不少孩子放着好好的饭菜不吃，拼命吃零食，其中有不少是垃圾食品；吃饭时，不少人把饭菜弄到桌上掉在地上；一些教室人去楼空，依然灯火通明；草稿纸上寥寥几笔，便把命运托付给了垃圾桶；水龙头的水哗哗的流着，却没人去关；有些同学甚至开始在吃穿上互相攀比。许多孩子十多岁了连个笤帚都那拿不好，地都扫不干净还直喊苦喊累；做作业想着法子偷懒，少写一个字都觉得很快乐；体育课都想着法子逃避运动感，更别提帮父母做些力所能及的活儿了。惰性已经在不少人身上深根发芽了，这些都不是我们愿意看到的。

现在我们的生活水平是提高了不少，我们的孩子出生就生活在蜜罐中，吃得好穿得好住得好，衣食无忧生活安逸。你们

没有吃过苦很难让你们做到忆苦思甜，但是勤俭节约的传统我们不能丢，否则我们将会变成一群不懂创造只会享受，不懂珍惜只会浪费的罪人。首先让我们先学会勤奋。学习生活中主动去实践，学会多运动我们的四肢和大脑。

1、自己的事情自己做。当父母为你包揽一切的时候你更应该学会拒绝。有时过度的爱恰恰是毒药，从小学会独立自主，不做高分低能儿，更不做低分低能儿。

2、学会勤奋苦读。生活中勤奋的人都是不怕学习的。惰性往往会形成恶性循环。今天少做了一道题目，明天只会想着做得更少点，这样你只会变得越来越好吃懒做，将来可如何是好？难道一辈子啃父母的吗？难道做一个寄生虫吗？难道父母离去后你就行乞街头吗？从你们的爷爷奶奶爸爸妈妈身上多学习学习吧，让我们都动起来，身体动起来，双手动起来，大脑动起来，让好吃懒做远离我们，你们绝不是低能儿，绝不是脑残一代，绝不是寄生虫。

勤奋之余我们还要学会节俭。不是要你们穿上打补丁的衣服，啃食冷硬的馒头，条件好了，吃得有营养，穿得美观舒适点这些都是无可厚非的，但有些习惯我们必须养成。

一、节约用水刷牙洗脸时，水龙头压根就没想起先关掉，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。现在我国西南云南，四川等地发生了严重的旱情，很多江河干涸，大片农田里的庄稼得不到灌溉，人畜饮水困难，水对他们是多么宝贵啊。

二、节约用电我们都说，有了电真方便，是啊，电可以做很多的事情。我国每年因电力不足，很多工厂错峰用电。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，也要注意用电安全。

三、节约粮食。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。

相信好些同学都亲眼目睹过你父母劳动时的场面，真正的是同学们，让我们从今天做起，从点滴做起，节约每一滴水，节约每一度电，节约一粒米，节约每张纸，节约每支笔。让勤俭节约在我们的校园蔚然成风吧。

## 节约演讲稿一分钟篇十三

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好。

勤俭节约是中华民族的传统美德。中国古代就有“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。”的说法。有的同学会问：“现在我们的生活这样好了，还需要勤俭节约吗？”我的回答是：当然需要。

勤俭节约是一种美德，也是一种精神。它不以物质是否丰富为前提。

生活贫困要勤俭节约，生活富裕也要勤俭节约。俗话说：“坐吃山空。”历“今日花天酒地，明日乞讨过街头。”的例子屡见不鲜。我国五代时期有李存审“赠簇教子”的故事。李存审出身贫困，40年为国征战，100多次被敌箭射中骨头。后来他做了大官，看见孩子们整天吃喝玩乐，从小娇生惯养很不放心。他就把以前从骨头中拔出的箭送给孩子们，并说：“当知尔父起家如此也。”

今天，随着我们物质生活水平的不断提高，勤俭节约的精神内涵更加丰富。勤俭节约要从今天做起，古人的话仍值得我们借鉴：俭，德之共也；侈，恶之大也。意思是说勤俭节约



是美德中的美德，奢侈是邪恶中的邪恶。如果我们从今天起，节约每一滴水，日积月累，我们就可能节约一个江河；节约每一张纸，日积月累，我们就可能节约一片森林；节约每一度电，日积月累，我们就可能节约一座小型发电站。

谢谢大家！

## 节约演讲稿一分钟篇十四

亲爱的老师们同学们：

早上好！你们眼前这座大瀑布——塞特凯达斯大瀑布，曾是世界上流量最大的瀑布。我们为拥有这条美丽的大瀑布而无比自豪，而今“她”已经干枯。实在令人疾首痛心。

在20世纪80年代初。我们为了发电，在瀑布上游建起了伊泰普水电站。这水电站的拦河大坝拦住了大量的河水，使塞特凯达斯大瀑布的水源大减。更可悲的是，周围的许多工厂用水毫无节制浪费了大量的水资源，沿河两岸的森林被乱砍滥伐，水土大量流失，生态环境遭到极大破坏，大瀑布终于变成了眼前这个样子。谁又能说这和我们一点关系都没有呢？我们每一位都应该感到惭愧。说白了破坏大瀑布的人，就是我们自己。由于我们不珍惜塞特凯达斯大瀑布，遭到了大自然的报应。

为使塞特凯达斯大瀑布的悲剧不在重演，我倡议从现在起停止破坏性的行为，注意保护生态平衡，爱护我们赖以生存的地球，使大瀑布周围环境逐步恢复，使大瀑布昔日美景重现在我们眼前，使我们赖以生存的家园更加美丽，更加富饶。

我的讲话完毕，谢谢大家！

## 节约演讲稿一分钟篇十五

亲爱的老师、同学们：

大家好！

在这春暖花开、万物复苏的完美时节，我们怀着喜悦的情绪，带着完美的憧憬，迎来了崭新的一年，又回到我们熟悉而美丽的校园。这天我给大家演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。

20\_年秋季，国家有关部门发出了建设节约型社会的倡议，随着“全民节约、共同行动”的深入开展，节约这个似乎已经过时的话题重新成为人们关注的焦点。

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；一丝一缕，恒念物力维艰”的古训仍在心头萦绕。

观察我们的校园，浪费现象就在身边，瞧！塑料袋们正随风起舞呢，的确是点缀了天空，我们且不说这些“白色污染”会给我们的环境和身体健康带来怎样的危害，单是这些被浪费的塑料袋会给我们的经济带来怎样的损失呢？我们何不再将它们回收，再利用呢？推荐你不妨去食堂转一转，定会让你收获不菲。没吃完的饭、菜无奈地躺在桌子上，“馒头太没味了”，咬一口，随手一扔，还有，那关不紧的水龙头、白天亮着的电灯、只用一张纸就扔掉的作业本，等等。

应对这些浪费现象，我们也许早就习以为常，见怪不惊。然而，当我们随手扔掉一个馒头的时候，我们是否想到过自己的父母也许正为全家人的一餐饭食而辛苦奔波，当只用了一张纸的作业本就扔掉的时候，我们是否想到在遥远的山区里

还有很多孩子用树枝在地面写出的话语：“我想上学！”

也许你会说，一个人浪费一点算得了什么，但我想说的是，十个人浪费，百个人浪费，全中国13亿人都浪费一点了？又有谁想过后果呢？据报道，中国普通餐馆一桌饭菜一般至少会剩下10%，一家餐馆平均每一天要倒掉50公斤的剩饭菜。依次推算，全国一年在餐桌上的浪费就高达600亿。也有人计算过，全国一共有28万个各种旅店、酒店和宾馆，如果每一个酒店每一天节约一度电，那就意味着每一天能够给2800万个家庭用40瓦的灯泡照明25个小时。如果仅一个北京市的空调将温度从24度提高到26度，就能够节约用电4到6亿千瓦时，能够为老百姓节约电费两亿多块钱。

这些数据不算不明白，一算吓一跳，同学们，当我们在指责别人浪费的同时，是否也注意到自己的浪费行为？是否想过节约这个古老而又年轻的命题，我们要从何处做起？在这我想给大家讲一个小故事：

节约是美德，节约比创造更容易，节约从我做起，从身边做起。

节约一张纸、节约一度电、节约一滴水、节约一粒米、节约一块煤……不要小看我们身边的这些不起眼的小小的“一”，如果13亿人都能做到，这将是一个惊人的数字。能够毫不夸张地说，我们每个人的手里都紧握着珍贵的“资源”，掌握着对这些民族发展“命脉”生杀予夺的权力，成之毁之、爱之损之在于我们每个人的行动。

节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更就应成为一种习惯和风气。建设节约型社会需要全社会的共同参与和共同行动，找回失去的节约意识，从节约一滴水，节约一度电，节约一张纸，节约一粒米开始，持之以恒，在建设节约型社会中，将节约这个“传家宝”进一步发扬光大！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 节约演讲稿一分钟篇十六

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我想问下大家，我们的生活都离不开哪些呀？有的同学说有空气、有阳光，还有呢？当然还有水了。

水是生命之源，我们的生活离不开水，我们渴了需要喝水，我们洗衣煮饭都需要水，还有我们身边的植物也需要水。有的人说，水，我们家多的是，我每天洗澡的时候都得美美的洗上差不多一个小时，有什么好稀罕的。就是因为我们的无知不懂得珍惜水资源导致现在地球上的饮用水越来越稀缺了。

虽说地球的面积有四分之三都是水，但淡水仅仅占总水量的百分之三，其中三分之二还是冰，可见现在世界上的水资源有多么贫乏！“假如地球上只剩下最后一滴水，那么就是我们的眼泪。”每听到这一句话，我的心就忍不住地紧张起来，真害怕有这么一天。云南xx年遭遇60年一遇的全省性特大旱灾，干旱范围之广、历时之长、损失之大。严重干旱造成全省742万人、459万头大牲畜饮水困难。干旱让庄稼基本颗粒无收，部分家畜无饮水被渴死，孩子们争相喝着脏水解渴，历史就在眼前。

你知道吗？假如一个水龙头每秒钟只漏一滴水，一年就能积成惊人的三百六十吨；

假如不下雨，地球上的淡水只能够我们用四年左右的时间；

人可以一个星期不吃饭，但不能一个星期不喝水。

所以，水对我们真的非常重要，我们要珍惜水资源，节约水资源。

节约用水，从你我做起。从我们身边做起，下面有几个节约用水的小窍门。比如我们早上洗脸时把水用个小脸盆装起来，洗过脸的水可以拿来洗手冲厕所或洗拖把。开水时把水笼头拧小一点，用完后立刻关掉。淘米的水可以洗菜，洗完后还可以冲厕所。洗完衣服后的水也可以放在桶里洗拖把冲厕所。洗完衣服后，可以把湿衣服晾在阳台上，在下面放一个盆，接来的水可以浇花。我们洗澡时可以把时间缩短些。

如果世界上没有了水，地球就会干裂；如果没有了水，我们人类就可能渴死；如果没有了水，就没有了我们这个美丽的世界。请每个人节约用水，请珍惜水资源，请珍惜大地母亲的每一滴眼泪。谢谢！

## 节约演讲稿一分钟篇十七

中华美德自古就包括“勤俭节约”。无论你是贫是富，是优秀或是差劲，都不能忘记“节约”二字。

作为一名中学生，我们要节约什么呢？恩，我们要节约时间，懂得充分利用时间对我们是一件有益的事；恩，我们要节约金钱，虽然我们的重点应该放在学习上，但是很多同学都会乱用父母给的零花钱，同学们，用钱买一份教辅练习可比在路边买的那些小吃好的多啊。

作为地球上的一名生存者，我们更要懂得节约资源。水是生活中必不可少的，然而浪费水的事例却也是最常见的。我们这边的水资源还不算贫乏，很多地区连着几个月不下一滴雨水，大地崩裂出一道有一道“口子”，干旱的土地、干涸的河道、干渴的人们……每每想到这，我既为我们能喝到水而感到庆幸，也为喝不到水的人们而感到悲伤。若是每个人都能节约一滴水，那么全国14亿人口将节约多少水？那么全世

界几十亿人口将节约多少水？这将是一个十分令人惊讶的数字。所以，节约用水，从我做起，从每一滴水做起。

纸也是生活中最常见的用品之一了。卫生纸、作业纸、书本用的纸、贺卡用的纸、包装用的纸……一棵树能造60千克的纸、能造4000张贺卡。如果一个同学在圣诞节只送八张贺卡，那么全年级将近一千人就要用掉将近八千张贺卡，就等于砍掉了两棵树，那么一个学校的人加起来算呢？一个省的人加起来算呢？全国的人加起来算呢？这又将是一个令人惊叹的数字。

同学们，节约是一个良好的生活习惯，如果养成这个习惯，对我们、对社会都是一件有益的事。在此，我想大声呼吁：学会节约，从我做起！从身边的小事做起！

——我的国旗下讲话结束了，谢谢大家！

## 节约演讲稿一分钟篇十八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！勤俭节约是中华民族的传统美德。中国古代就有“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。”的说法。有的同学会问：“现在我们的生活这样好了，还需要勤俭节约吗？”我的`回答是：当然需要。

勤俭节约是一种美德，也是一种精神。它不以物质是否丰富为前提。

生活贫困要勤俭节约，生活富裕也要勤俭节约。俗话说：“坐吃山空。”历“今日花天酒地，明日乞讨过街头。”的例子屡见不鲜。我国五代时期有李存审“赠簇教子”的故事。李存审出身贫困，40年为国征战，100多次被敌箭射中骨头。后来他做了大官，看见孩子们整天吃喝玩乐，

从小娇生惯养很不放心。他就把以前从骨头中拔出的箭送给孩子们，并说：“当知尔父起家如此也。”

今天，随着我们物质生活水平的不断提高，勤俭节约的精神内涵更加丰富。勤俭节约要从今天做起，古人的话仍值得我们借鉴：俭，德之共也；侈，恶之大也。意思是说勤俭节约是美德中的美德，奢侈是邪恶中的邪恶。如果我们从今天起，节约每一滴水，日积月累，我们就可能节约一个江河；节约每一张纸，日积月累，我们就可能节约一片森林；节约每一度电，日积月累，我们就可能节约一座小型发电站。

谢谢大家！