

最新演讲稿珍惜时间三分钟 珍惜时间演讲稿三分钟(优秀9篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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。

演讲稿珍惜时间三分钟篇一

时间，一个多么熟悉的字眼，又多么渴望人去理解它，去珍惜他。它来去匆匆，人生能有多少时间？让我们珍惜它吧！

世界上有一种东西，它最长又最短；最慢又最快；最平凡而又最宝贵。它是啥？他就是时间。古往今来，有多少文人圣贤为它讴歌，为它称赞！

“逝者如斯夫，不舍昼夜”这是哲人的教诲

“君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”这是诗人的高歌。

我们正处于风华正茂时期，我们应该努力学习，奋发向上，不要庸庸碌碌，一生无为。有人说：“人生能有几回搏，此时不搏待何时？”有人说：“今朝有酒今朝醉，哪管明日是何非？”所以，我们要珍惜时间，不要虚度光阴。“光阴似箭、日月如梭”当好时间的主人，千万不要让时间白白流逝。

只有这样，时间才属于自己！

演讲稿珍惜时间三分钟篇二

大家好！

人的一生是短暂的，而时间却是永恒的。与时间相比，人的一生宛如夏夜那划破长空的流星一般短暂，而要想在人生的长空里绽放出璀璨的光芒，那就需要我们珍惜时间、把握时间。

只有把握时间，才能把握成功。中国古代文人穷尽一生精力，寒窗苦读，废寝忘食地攻读四书五经，最终考取功名，建立功业，正是由于他们珍惜每一寸光阴，不分昼夜地读书，才能有所成就。

子曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”这正是说明了时光的短暂，告诫人们要珍惜时间，努力取得成就。20世纪最伟大的思想家xx连死的时候都伏案在桌前，他穷尽一生去思考，去探索，才有了伟大的xx主义。所以要想取得成功，就必须把握住每一分每一秒。

只有把握时间，才能取得超凡的价值。在科技革命时期，每提高一台生产机器的工作效率，即调整单位产量的时间，就能创下巨额的利润，这就是时间巨大的价值。在曾经的田径赛场上，中国选手xx以xx秒的成绩超越极限勇夺xxx米栏金牌，他也因此成为世界飞人。这xx秒不仅是他个人的超越，更是中国田径的超越，这种价值是无可估量的。所以把握时间，就能争取更高的利益。

只有把握时间，才能提高效率。同在一间教室上课的我们，接受相同老师的教授，上课的时间都是xx分钟，但得到的结果却不相同。为什么时间相同而结果不同呢？因为有的人不善于好好利用时间，让时间荒废在其他无关的事情上；而有的人合理地规划好自己的时间，努力集中地去听讲，提高了

课堂效率，所以才取得好的收获。前者是时间的奴隶，到某一时做某一事，而不是做某一事该是某一时，所以当其有一定的闲余时间时，却又不知所措，实则可为可悲；而后者却能成为时间的主人，在有限的时间内创造出更多的价值和意义。所以要把握住时间，合理地利用时间，才能取得好的效率。

时间是最长而又最短、最快而又最慢的存在。当你身临其境，常觉得时间过得很慢，但当时过境迁，回头一看又觉得光阴似箭，倏然而过。时间是最平凡而又最珍贵的，最容易让人忽视而又最让人后悔的。平凡是因为它延绵不绝，珍贵是因为它一去不复返。我们要珍惜时间，把握时间，让时间在有限中发挥出无限的光芒。

演讲稿珍惜时间三分钟篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好！

这世间，而又最小的是时间，最长而又最短的是时间，最快而又最慢的是时间，最值钱也最不值钱的也是时间。可不同的人对待时间是不一样的。

有的人不会把握时间，时间就会从他们身边悄悄溜走，不会留下任何机会给那些人，更不会给他们一个特权，回到以前。而有的人则懂得利用时间，时间会很喜欢他们，在他们身边“多留”几小时，会一刻也不停地帮那些人争取机会。这样，那些懂得利用时间的人往往会在有限的的时间里开拓出一片新天地，干出一番大事业。

一分钟，对于某些人来说，很短过得很慢。但那些懂得珍惜时间的人会觉得在一分钟里可以干很多事。体育健儿，给他们一分钟，他们就何以给自己国家多的一个冠冕，可以为世界再创造一个新纪录。商界成功人士，给他们一分钟，他

们就可以在一分钟里获得很大利润，可以想出一个新的计划，为未来铺垫脚石；教师，给他们一分钟，他们就又可以教育出又一代莘莘学子，就又可以创造出又一代祖国的栋梁；作家，给他们一分钟，他们就又可以给读者再写出一本举世无双的巨作，就又可以给读者提供更多读书的乐趣；画家，给他们一分钟，他们就又可以绘画出一幅幅优美的图画，就又可以给绘画初学者提供有一个好的典范；清洁工，给他们一分钟，他们就又可以给城市更整洁，就又可以给我们提供一个好的生活环境……世纪伟人，小到一个平凡到不能再平凡的普通人，只要是懂得珍惜时间的人，都可以在最少的时间里开创出一个新未来。

古语有云：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”不懂得珍惜时间的人都很“奇怪”，在他们年轻的时候，他们不惜一切，甚至丢弃了时间、健康、亲情、友情、金钱买来的一些无关紧要的事物，朋友的劝告不听，亲人的叮嘱不听，学者的教诲不听。丢弃一切，换来的是：生不带来、死不带去的东西。可当他们老了，寂寞了，觉得自己没有知己可以倾诉，要想用金钱再换回，想想是不可能的，只得悔恨终生。

燕子飞走了，明年还会再飞回来的；花儿谢了，明年还会再开的；树木枯干了，明年还会再长出嫩芽的；笔芯用完了，可以再买；朋友离开了，可以再交；事业没有了，可以再创；可！可！可时间逝去了，明年还会回来吗？可以到哪里去买吗？当然不能！朋友们，时间是一去不复返的，只有珍惜、手里把握住，才能在长大变老以后不再有遗憾，不会抱终天之憾。

亲爱的老师、同学们：

大家好！

岁岁月月，朝朝暮暮；日复一日，年复一年。哦，时间流逝的飞快。从呱呱落地的婴儿开始，再到白发苍苍的老人，

其实就是一眨眼间。光阴似箭，日月如梭。时间的飞轮飞快的转动着，不作丝毫的停留。上帝对每个人都是公平、公正的，谁能自己掌握时间，那他便是时间的主人。

那么我要学会如何珍惜时间呢？先人是我们的学习榜样。古代有悬梁刺股，凿壁偷光的故事。我们总不能和他们一样吧？我是一个不珍爱时间的人，如果拿我当样本，我只能是个反面例子。就用我早晨上学来举例子吧：每当早晨我睁开睡眠惺松的眼睛，先看看手表——“哦，才7点啊，不急，可以再睡一会。”我就这样恍恍惚惚的过了这个毫无意义的早晨。到了快上课时，却又急急忙忙穿好衣服，连早餐也顾不上吃，就马不停蹄地去了学校。而在学校上课时，则又心不在焉的过了一节又一节课。每次到了下课，总是二话不说就跑出去玩，却没有利用这大好时光来看书。到了放学，我却又是第一个冲出学校的。就这样一天一天的虚度时光。到年老时就会追悔莫及，真是“少壮不努力，老大徒伤悲。”真是可笑啊，我感慨自己过得竟如此不堪，发誓要珍惜时间，不再用“明天”来蒙骗自己，从今天开始，我就要像个大人一样承担自己所拥有的一切，包括时间。“是时候该成长起来了。”我告诉自己。

聪明的人，会检查昨天，把握时间，计划明天；愚蠢的人，悲叹昨天，挥霍今天，幻想明天；但一个不令自己后悔的人生应该是：对昨天无怨无悔，对今天充分把握，对明天充满希望！

古人云：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”珍惜我们手中的时间吧，它是我们生命中最宝贵、最美丽的东西。只有把握好了我们的时间，我们才能做自己的主人，而不是被时间主宰。

珍惜青春演讲稿三分钟珍惜时间演讲稿300字

演讲稿珍惜时间三分钟篇四

时间在悄无声息的流走。朱自清爷爷说过“燕子去了有再来的时候，桃花谢了有再开的时候，杨柳枯了有再青的时候……”但时间去了永远也回不来了。每一秒都在飞速流走，走在青草上，飞在空气中……时间一去不复返，看着真有一些心痛。想起吃饭时候，时间从我的饭碗中过去溜走；洗脸的时候，时间从流水中飞去；休息睡觉时候，它便大步大步的从你身上跨过，从你脚边飞去。

时间是消无声息的，人世间没有人不走过风风雨雨，大大小小的困难的事。但在途中要和困难作斗争和时间赛跑。用最短的时间把一件事做好，这样不是又节省了时间又高兴又兴奋，多么好！而在困难中为了更好更快的做好它一定要认真思考用最短的时间完成它。

记得每一次上学的时间，我总和时间赛跑，5秒钟到达一个地方，5秒钟到达一个地方……用最快速度花最少的时间。浪费时间就是浪费自己的生命，一天只有24小时，等你再和月亮告别的时候，等你和阳光再见面的时候，这又算溜走了一日。但时间却是一个很古怪的东西。也许你珍惜它，却不能留住它；也许你合理安排它，但它依然飞之而去。

记得鲁迅先生说过：“时间就像是海绵里的水，只要用力挤，总还是有的。”是啊！只要愿意把时间挤出来，时间是有的，但不是人人都能这样。有的人贪玩好耍，事做完了就无所事事，一点也不珍惜时间。但珍惜时间的人即使事多，他也能挤出时间，这也许就是鲁迅先生告诉我们的道理吧！

时间流去是悄无声息的，在4000多日子里，我有什么值得回忆的呢！在这么多日子里我除了匆匆学习以外，还有什么呢？只有匆匆罢了，只有学习罢了！时间是一天天减少，人的肉体生命是短暂的，让这平凡的肉体放射出无限的光芒，这既不简单，也不艰难。这就看你如何安排时间：是白白浪费，还

是惜时如金。这一切就在你一念之间，而就是这一念之间将决定你的命运。珍惜时间就是珍惜你的生命，珍惜时间就等于决定了你的命运。珍惜时间，奋发图强，你将成为一个有用的人。

珍惜时间，利在当下，功在千秋！

演讲稿珍惜时间三分钟篇五

大家好！今天我演讲的题目是《最初的梦想》。

最初的梦想就握在自己手上，最想要去的地方就别在半路返航。

如果梦想不曾坠落悬崖，千钧一发，又怎么会懂得，执着的人，有双梦的翅膀。不顾一切疯狂追寻过，失落过，也妥协过，但都不能湮灭梦想兑现时的片刻欢喜。在梦想与现实交锋的那一瞬间，我看到了它们的差距。而这只是一个梦想的差距，需要太多的勇气，太多的才气，太多的热情，才能点燃青春的高潮。

是成为笑傲天穹的精灵，还是成为陆地上平庸的小丑，这一切都由你自己决定。当奥运健儿站在最高领奖台上，当国歌奏响、五星红旗缓缓升起的那个瞬间，我们看到是自豪、骄傲。可这自豪的背后又有多少不为人知的艰辛与汗水，要实现梦想就必须为之奋斗。

战国时期的政治家苏秦。年轻时，学问不深，曾到好多地方做事，都不受重视。家人也瞧不起他。这对他的刺激很大。所以，他下决心发奋读书。常常读书到深夜，很疲倦，他便想出了一个方法，一打瞌睡，就用锥子往自己的大腿上刺一下。这样，猛然间感到疼痛，使自己清醒起来，再坚持读书。

才有了“苏秦刺骨”的佳话。

几千年前年轻的苏秦都懂得克制，更何况现在的我们呢？青春的日子请好好把握，不要等到梦里都麻木的一天，才懂得懊悔，更不要等到青春散尽的一天，才懂得珍惜。

让我们去回想我们最初的梦想，燃起我们的激情，洒一路汗水，饮一路风尘，咀嚼一路艰辛。让青春在红旗下继续燃烧，我们是搏击长空的鹰，是辽阔无垠的海，我们是有梦想，有作为的少年，我们乘风破浪，披荆斩棘，只为最初的梦，只为最炫目的光！

我的演讲到此结束，谢谢大家

同学们： 大家好！

起来，像附了魂一样。越是这样，女孩追它的’决心就越大。

微笑着对大家说：好了，现在它终于去了它该去的地方。

的墙壁上看到几个刺眼的脚印？

去的时候，请你温馨地提醒他：你掉了一样东西。

谢谢大家！

同学们：

解人们矛盾的良药。

你听说过关于日本原一平先生的故事吗？

练习，并把这些微笑应用到工作中去，才走向了成功，成为鼎鼎有名的人。

不安的人立刻安静下来，有的微笑能让你不由自主地去聆听。

让客户与他成为无话不谈、无事不说的知心朋友。

的确，微笑能沟通人的心灵，把彼此间的距离拉近，甚至帮助你走向成功。

实在对不起，请原谅。”护士依旧微笑着说：“没关系的。”

可见，微笑有时候还能化干戈为玉帛。

每天你给别人一个真诚的微笑，别人也会给你一个微笑。（[书村网#url#](#)）

的无声语言。既然如此，那么，朋友，就请大方起来，请别吝啬你的微笑。

谢谢大家！

各位老师、各位同学：

大家好！

的乐园，巨人生活在漂亮的花园和孩子们中间，感到无比地幸福……

常说：“赠人玫瑰，手有余香”。其实，快乐也一样，给别人快乐，自己也快乐。

快乐，一个人独乐，最终也不会快乐。

就要想法给夜行人送去清辉……与人共享快乐，你也会更加快乐！

谢谢大家！

同学们：

大家好！我演讲的题目是“珍惜自己”。

一个生长在孤儿院的小男孩，悲观地问院长，像我这样没人要的孩子，活着究竟有什么意思？院长笑而不答，却交给孩子一块石头，让他拿到市场上去卖，但不是‘真卖’，无论别人出多少钱，绝对不能卖。

第二天，孩子惊奇地发现，不少人对他的石头感兴趣，而且价钱越出越高。第三天，在黄金市场上，石头的价钱高了10倍。最后，当石头被拿到宝石市场上时，石头的身价又涨了10倍，更由于小男孩怎么都不卖，竟被传扬为“稀世珍宝”。

一块不起眼的石头，由于特殊的珍惜而提升了它的价值，竟被视为“稀世珍宝”。有时候，我们也就是这块石头。

也许，在我们中间，你因为天灾人祸或父母离异而身处单亲家庭；也许你的父母长年在外，没有时间照顾自己；也许你是家徒四壁，无所依靠，孤苦伶仃；也许你也曾经因为自己是一个农村来的孩子而感到自卑和不安……但是，这一切都不重要，重要的是你是否能做到珍惜自己，能否树立百倍的信心，付出千倍的努力来改变这一切。

亲爱的同学们，不论个人的情况如何，你都应当庆幸：你是独一无二的存在，这世上再没有任何人会跟你一模一样了！你有自己的同学，有自己的老师，还有自己的朋友，许多人在关心着你，注视着你，爱护着你，珍惜自己吧，他们都是你前进的力量。

是的，生活当中，也许我们每个人就是一块石头，但只要看

重自己，学会珍惜自己，生命就有了意义、有了价值。

珍惜自己，这世上只有一个自己；珍惜自己，你将在珍惜中体会到快乐。学会珍惜，你会发现，生活中有很多美好的东西真是让人留恋。

也许你没有过人的才智，也许你的努力尚未被人们发现或认可，但请珍惜自己，勇敢地伸出你的双手，为自己鼓掌，为自己喝彩！

也许人生的路途艰难险阻，布满荆棘，但请昂首挺胸，继续走下去。

谢谢大家！

演讲稿珍惜时间三分钟篇六

时间是上天赐给你最珍贵也最不值钱的东西。下面是本站小编为你整理的几篇珍惜时间的演讲稿3分钟，希望能帮到你哟。

五月的天气正好，青春的时光刚好，中学时代是美好的。时间转瞬即逝时，我们也曾感叹过：放假的时间为什么过得那么快，快乐的时间怎么都溜走了，我们有留意过时间给父母带来了岁月的白发，我们有观察到时间给老师增添了皱纹，我们有计算过我们青春的时间已正在悄然流逝-----。

有这样一个故事：一个平时游手好闲的年轻人，梦到自己因时光的流逝而变成了白发苍苍的老人，当他醒悟到自己一生碌碌无为时已经晚了，于是他痛苦地大喊：“青春，回来吧！回来吧！”这一喊把青年人从梦中惊醒，他暗自庆幸自己还未沦落到那种地步，因此他更发奋图强的工作。这则故事告诉我们青春易逝不复返，我们要珍惜青春时光。

那面对大好时光的青春，要怎样才能不枉然虚度呢？回答是：让青春与责任为伴，让理想带我们腾飞。

青春意味着责任。我们要学会对自己负责，自己对自己负责就是对家人、对学校、对社会的负责，我们不要以为还有大把的时间挥霍青春，我们看不到时光流逝，因为我们正处于时光中，但如果我们去采访一个暮年老人或者错过过机会的人，他们一定会感慨万千，因为全心他们经历过，懂得时间的重要性。珍惜时间吧！学会对自己负责，不要有后悔的遗憾。

青春意味着理想，每个人都有与众不同的梦想，它是我们对未来一个美好的憧憬，是一个人生的目标，所以，梦想应当是我们努力学习的动力，为了以后灿烂的生活，让我们为梦想付出行动吧！

老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《珍惜时间，努力学习》。

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部曲。但是我说，人的一生是由无数的今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会感怀昨天，也不会憧憬明天。尤其对于正处在学习阶段的我们来说，更应该抓住今天努力学习。卡来尔激励我们：“天才就是无止境的刻苦勤奋的能力。” 中国人更给我们留下悬梁刺股、凿壁偷光、囊萤映雪的千古美谈。

努力学习不仅是祖国和人民向我们青少年提出的要求，也是我们自身成才的先决条件。民族英雄岳飞在《满江红》这首词里疾呼：“莫等闲，白了少年头，空悲切！” 汉乐府诗有句富有哲理性的名言：“百川东到海，何时复西归，少壮不努力，老大徒伤悲。” 因此，我们应该学会做时间的主人，抓住今天的分分秒秒，用今天的努力去弥补昨天的空隙，去实现明天崇高的理想。抓紧时间就是要充分利用时间，上课、

自习、做作业都要高度集中注意力，排除干扰。抓紧时间，就是要科学安排时间，巧妙地利用点滴时间，提高单位时间利用率。

同学们，在学习的道路上我们只有勤奋努力踏实地将一点一滴的知识掌握，才能最终走向成功。一分耕耘一分收获，在耕耘的时候，我们就应该付出辛勤的劳动，收获的时候才会有满意的果实，才会成果丰硕。

所以我们现在应该惜时如金，认真利用现在的每一分每一秒，勤奋努力，为自己以后的学习打下坚实的基础。聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，哀叹昨天，挥霍今天，梦幻明天。一个有价值的人生应该是：无怨无悔的昨天，丰硕盈实的今天，充满希望的明天！同学们！让我们共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒从而更勤奋努力学习吧！

我的演讲完毕！谢谢大家！

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是来自初二精致班的李文媛。今天我演讲的主题是——珍惜时间，作学习的主人。

高尔基曾经说过：“世界上最快而又最慢，最长而又最短，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。”时间是一种无时无刻把握在我们手中而又无时无刻在从我们手中消逝的东西。没有任何东西可以换回已经流逝的时间。

“盛年不重来，一日难再晨，用时宜自勉，岁月不待人。”如果你不前进，时间就永远不会等你。如果你不努力学习，在时间的洪流中，你就会离别人的差距越来越远。“逆水行舟，不进则退。”为了让自己的进步更大，同学们，更加努

力吧!抓紧有限的时间,使之的效用更大。为了这周的期中考试,更加努力吧,做学习和时间的主人。

但有很多人都被时间所奴隶。在时间的长河中,无所适从。如果这样,我们的工作和学习效率都会降低。其实,我们都应该作时间的主人,合理规划,安排好每天的时间。让我们的学习和工作效率倍增。

- 1、如果想规划一下时间,可以做一个时间表。
- 2、不要把时间,财力和劳动浪费在空洞、多余的语言上。
- 3、考试前把学过的知识归纳总结,更有利于复习。
- 4、在考试前应好好复习,但不应该把休息的时间过多地消耗在复习上。
- 5、考试时不应过于紧张,适当地休息是很有必要的。

总之,希望大家更合理地安排好时间,期中考出更好的成绩。

谢谢大家!

演讲稿珍惜时间三分钟篇七

大家早上好!

我是来自初二精致班的李文媛。今天我演讲的主题是——珍惜时间,作学习的主人。

高尔基曾经说过:“世界上最快而又最慢,最长而又最短,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。”时间是一种无时无刻把握在我们手中而又无时无刻在从我们手中消逝的东西。没有任何东西可以换回已经流逝的时间。

“盛年不重来，一日难再晨，用时宜自勉，岁月不待人。”如果你不前进，时间就永远不会等你。如果你不努力学习，在时间的洪流中，你就会离别人的差距越来越远。“逆水行舟，不进则退。”为了让自己的进步更大，同学们，更加努力吧！抓紧有限的时间，使之的效用更大。为了这周的期中考试，更加努力吧，做学习和时间的主人。

但有很多人都被时间所奴隶。在时间的长河中，无所适从。如果这样，我们的工作和学习效率都会降低。其实，我们都应该作时间的主人，合理规划，安排好每天的时间。让我们的学习和工作效率倍增。

- 1、如果想规划一下时间，可以做一个时间表。
- 2、不要把时间，财力和劳动浪费在空洞、多余的语言上。
- 3、考试前把学过的知识归纳总结，更有利于复习。
- 4、在考试前应好好复习，但不应该把休息的时间过多地消耗在复习上。
- 5、考试时不应过于紧张，适当地休息是很有必要的。

总之，希望大家更合理地安排好时间，期中考出更好的成绩。

谢谢大家！

演讲稿珍惜时间三分钟篇八

“时间都去哪儿了？还没好好享受年轻就老了……”周末我坐在阳台上听着电脑里放的歌，我眺望那边天，在思考着“时间”。

亲情·时间

学习·时间

从小学开始老师就一直教导我们要珍惜时间，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，但那时候，我们还不知道时间的重要性。我们上课大闹，开玩笑，丝毫没有在意时间的流逝，我们把老师的话当做废话，左耳进，右耳出，我们从来没有遵守过父母的建议，我们一直在虚度光阴。直到上初中以后一次一次考试的失败，我才意识到了时间的重要性。因为我平时浪费时间，虚度光阴所以，我的成绩一直止步不前。平时，上课完，下课后，我的时间总是用闲聊来打发，要么就坐在原地，看着黑板静静的发呆。就连考试的时候，试卷我很快就做完了，利用剩下下来的时间，我并没有把试卷检查一遍，而是趴在桌子上，看着其他的学生，默默的写着，我的心里却在偷偷地笑。后来，我的成绩怎么也上不去，都是因为我的时间观念不强，不珍惜时间吧！

后来，我开始意识到了时间的重要性，我开始努力学习，我懂得了珍惜时间，我把时间一分一秒的利用在了学习上。在吃饭排队的时候，在下课休息的时候，在平时的睡觉前，我都拿着一本小本子，上面有着我平时摘抄的知识要点，我默默地背了起来。我在一丁点一丁点地把时间一分一秒的拼凑起来，坚决不浪费一分一秒，我的学习效率在一步一步的提高了。通过珍惜时间，虽然我的成绩排名还没有达到我理想的目标，当我感觉，我一直在不断的进步着。

友谊·时间

在这个世界上你会遇见许多人，有的人成为了你人生中的过客，有的却是你一生的挚友。

人这一生，说长也长，说短也短，能成为你真正的朋友的寥寥无几……从你们互不相识到心有灵犀，都是时间老人默默地在帮助你们。相反，有的人，在相同的帮助下，可以让对方认清自己，然后渐渐的渐渐的平常了，生疏了。

对于真正的，经得起时间的考验的友谊，我们应当要珍惜。因为获得他人的真诚，也是我们人生的宝贵财富。

成功·时间

一个成功的人，注定离不开合理分配时间。时间老人对每个人都是公平的，无一遗漏，不分贫穷，不分富贵，如阳光普照大地……一个不断努力，珍惜时间的人，定会在他的人生道路上，绽放出不一样的花火。

例如：宋朝司马光，从小勤奋好学，机智过人。刚满二十岁就考上进士。他为官清廉，处理公务之余还常常利用时间读书。为了把握时间，司马光特意制作了一个圆木枕头，其妙用是在上面睡觉时身子只要一动，它就会滚动，人就惊醒了，就可以继续研究学问了，因此称其为“警枕”。每当司马光休息时，就枕着它，司马光如此珍惜时间，最终成为了一名学问渊博的人。

时光永是流逝，我觉得不管我们想什么，做什么，都应该对得起眼前如花似锦的青春，都不该浪费每分每秒不分昼夜喧哗流过的时间。让我们珍惜青春，共同期待：明天会更好！

同学们，从现在开始我们应该珍惜时间，合理利用时间，不让时间的每一分钟从我们身边溜走！珍惜时间吧！让我们成为时间的主人吧！

演讲稿珍惜时间三分钟篇九

亲爱的老师、同学们：

大家好！

唐代诗人贾岛这样勉励自己：“一日不做诗，心源如废

井。”

画家齐白石的条幅是：“不教一日闲过。”

音乐家贝多芬的信条是：“无一日不动笔。”

美国创造工程学字奥斯本的座右铭是：“日行一创。”

这些名人真是惜时如金，甚至把工作看得比生命更重要。

我们应该珍惜时间，但惜时也应该注意休息。人的身体都有一定的承受力，超过这个承受能力，人的学习、工作的效率会下降，而且还会伤及自己的身体。因此我们提倡惜时，但同时要注意适当的休息，只有休息好了，人的学习、工作效率才会提高，才能真正做到惜时。

我们提倡惜时如金，但有些时是惜不得的，比如打游戏。有的同学放学就抓紧时间往游戏厅跑，然后就是“争分夺秒”地玩儿游戏，有时连饭都顾不得吃。对这种“时间”“珍惜”的结果最终只能是害了自己。因此惜时也应分清惜时的对象。

惜时虽然是好事，惜时虽然与惜金同样重要，但我们仍要注意休息，看清对象。

亲爱的老师、同学们：

大家好！

这世间，而又最小的是时间，最长而又最短的是时间，最快而又最慢的是时间，最值钱也最不值钱的也是时间。可不同的人对待时间是不一样的。

有的人不会把握时间，时间就会从他们身边悄悄溜走，不会留下任何机会给那些人，更不会给他们一个特权，回到以前。

而有的人则懂得利用时间，时间会很喜欢他们，在他们身边“多留”几小时，会一刻也不停地帮那些人争取机会。这样，那些懂得利用时间的人往往会在有限的的时间里开拓出一片新天地，干出一番大事业。

一分钟，对于某些人来说，很短过得很快。但那些懂得珍惜时间的人会觉得在一分钟里可以干很多事。体育健儿，给他们一分钟，他们就又何以给自己国家多的一个冠冕，可以为世界再创造一个新纪录。商界成功人士，给他们一分钟，他们就可以在一分钟里获得很大利润，可以想出一个新的计划，为未来铺垫脚石；教师，给他们一分钟，他们就又可以教育出又一代莘莘学子，就又可以创造出又一代祖国的栋梁；作家，给他们一分钟，他们就又可以给读者再写出一本举世无双的巨作，就又可以给读者提供更多读书的乐趣；画家，给他们一分钟，他们就又可以绘画出一幅幅优美的图画，就又可以给绘画初学者提供一个好的典范；清洁工，给他们一分钟，他们就又可以给城市更整洁，就又可以给我们提供一个好的生活环境……世纪伟人，小到一个平凡到不能再平凡的普通人，只要是懂得珍惜时间的人，都可以在最少的时间里开创出一个新未来。

古语有云：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”不懂得珍惜时间的人都很“奇怪”，在他们年轻的时候，他们不惜一切，甚至丢弃了时间、健康、亲情、友情、金钱买来的一些无关紧要的事物，朋友的劝告不听，亲人的叮嘱不听，学者的教诲不听。丢弃一切，换来的是：生不带来、死不带去的东西。可当他们老了，寂寞了，觉得自己没有知己可以倾诉，要想用金钱再换回，想想是不可能的，只得悔恨终生。

燕子飞走了，明年还会再飞回来的；花儿谢了，明年还会再开的；树木枯干了，明年还会再长出嫩芽的；笔芯用完了，可以再买；朋友离开了，可以再交；事业没有了，可以再创；可！可！可时间逝去了，明年还会回来吗？可以到哪里去买吗？当然不能！朋友们，时间是一去不复返的，只有珍惜、

手里把握住，才能在长大变老以后不再有遗憾，不会抱终天之憾。

朋友们，学会珍惜时间。只有学会珍惜时间，才能感觉到这世间的美好；只有学会珍惜时间，才能回报你身边为你付出的人；只有学会珍惜时间，才会更让你感受到自己存在的价值。

亲爱的老师、同学们：

大家好！

岁岁月月，朝朝暮暮；日复一日，年复一年。哦，时间流逝的飞快。从呱呱落地的婴儿开始，再到白发苍苍的老人，其实就是一眨眼间。光阴似箭，日月如梭。时间的飞轮飞快的转动着，不作丝毫的停留。上帝对每个人都是公平、公正的，谁能自己掌握时间，那他便是时间的主人。

那么我要学会如何珍惜时间呢？先人是我们的学习榜样。古代有悬梁刺股，凿壁偷光的故事。我们总不能和他们一样吧？我是一个不珍爱时间的人，如果拿我当样本，我只能是个反面例子。就用我早晨上学来举例子吧：每当早晨我睁开睡眼惺松的眼睛，先看看手表——“哦，才7点啊，不急，可以再睡一会。”我就这样恍恍惚惚的过了这个毫无意义的早晨。到了快上课时，却又急急忙忙穿好衣服，连早餐也顾不上吃，就马不停蹄地去了学校。而在学校上课时，则又心不在焉的过了一节又一节课。每次到了下课，总是二话不说就跑出去玩，却没有利用这大好时光来看书。到了放学，我却又是第一个冲出学校的。就这样一天一天的虚度时光。到年老时就会追悔莫及，真是“少壮不努力，老大徒伤悲。”真是可笑啊，我感慨自己过得竟如此不堪，发誓要珍惜时间，不再用“明天”来蒙骗自己，从今天开始，我就要像个大人一样承担自己所拥有的一切，包括时间。“是时候该成长起来了。”我告诉自己。

聪明的人，会检查昨天，把握时间，计划明天；愚蠢的人，悲叹昨天，挥霍今天，幻想明天；但一个不令自己后悔的人生应该是：对昨天无怨无悔，对今天充分把握，对明天充满希望！

古人云：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”珍惜我们手中的时间吧，它是我们生命中最宝贵、最美丽的东西。只有把握好了我们的时间，我们才能做自己的主人，而不是被时间主宰。