

最新珍惜演讲稿(优秀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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

珍惜演讲稿篇一

敬爱的老师，亲爱的同学们：

如果我问你们，每年3月22日是什么日子？你们一定会异口同声地回答：是世界水日。

没错，地球上的水似乎取之不尽，其实就目前人类的使用情况来看，只有淡水才是主要的水资源，而且只有淡水中的一小部分能被人们使用。淡水是一种可以再生的资源，其再生性取决于地球的水循环。随着工业的发展，人口的增加，大量水体被污染；为抽取河水，许多国家在河流上游建造水坝，改变了水流情况，使水的循环、自净受到了严重的影响。80年代后期全球淡水实际利用的数量大约为每年3000亿立方米，占可利用总量的1/3。但是随着人口的增长及人均收入的增加，人们对水资源的消耗量也以几何级数增长。

但有些善良的人们还在珍惜着水资源。他们在呼吁我们节约用水。

那天，在口语交际练习中，学习委员动情地跟同学们讲述了这样一个真实的故事：一个西北山区的小女孩随着阿姨来到县城，住进了宾馆。当小女孩站在水龙头下洗澡时，望着哗哗的流水，她哭了，哭得好伤心。阿姨问她“为什么哭”时，

她说：“我们家乡连水都没有喝，这时的水却这样地流，太可惜了”，多么令人忧伤的一个故事啊！孩子们惊呆了，他们的心灵受到了强烈的震撼！孩子们坐不住了。大家你一言，我一语，七嘴八舌就议论开来，这是多么感人的一个故事呀！

我真想大声呼吁：人类啊！不要让河流变得丑陋，不要让鱼儿变成毒药，保护水吧！保护我们生命赖以生存的源泉吧！

珍惜演讲稿篇二

同学们：

大家好！

这天，我想说说珍惜时间的问题，时间是最宝贵的东西，俗话说得好：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴！”人生最题就是如何让一寸光阴等于一寸生命。

但在现实生活中，浪费时间表随处可见，比如：上课时，不认真听讲，让教师总管纪律，导致教师不能完成当天的教学资料，既浪费了自我的时间，也浪费了教师和同学的时间；中午在家，一边写作业还边看电视，玩些游戏，干一些不就该干的事；有的同学迷恋电脑游戏，适当玩电脑游戏有益于我们的智力，但迷恋电脑却会虚耗了超多宝贵的时间……也许大家都认为这些是小事情，可是时间就在这一点一滴中浪费了。

这天，我想告诉大家一个真实的故事。鲁迅大家都明白，但你们明白鲁迅成功的秘诀吗？鲁迅成功的秘诀就是珍惜时间。鲁迅十二岁在绍兴城读私塾的时候，父亲正患着重病，两个弟弟年纪尚幼，鲁迅不仅仅经常上当铺，跑药店，还得帮忙母亲做家务；为了不影响学业，他务必作好精确的时间安排。此后，鲁迅几乎每一天都在挤时间。他说过：“时间，就像海绵里的水，只要你挤，总是有的。”鲁迅兴趣十分广泛，

所以时间对他来说，实在十分重要，他每一天都要工作到深夜才肯罢休。在鲁迅的眼中，时间就如同生命。他曾说：“美国人说，时间就是金钱。但我想：时间就是生命。”所以，鲁迅最厌恶那些“成天东家跑跑，西家坐坐，说长道短”的人。鲁迅正因珍惜时间而取得了成功，成为一代大文豪！

可见，珍惜时间多么重要。同学们，光阴似箭，日月如梭啊！我真切地期望我们每个人都珍惜时间，成为时间的主人，当我们长大后收获的不是“少壮不发奋，老大徒伤悲”的遗憾！而是我成为祖国栋梁之材的骄傲与自豪！

多谢大家！

珍惜演讲稿篇三

一天的时间要好好把握，不能把时间做在没有意义的事情上，周老师常说：“必须记住我们学习的时间是有限的。时间有限，不只是由于人生短促，更由于人事纷繁。我们应该力求把我们所有用去做最有益的事情。”这句名言让我更懂得珍惜自己的一天。我想去跟随老师做义工，帮助那些需要我们的人，给他们的生活增添点阳光。古人曾说过“一寸光阴，一寸金，寸金难买寸光阴，”长歌行一诗中“少壮不努力老大徒伤悲”就在此刻我想到了一篇散文《匆匆》，从这一篇散文中我体会到了时间就是光阴啊！金钱是永远买不到时间的。

我更学会珍惜时间。当你每一天都玩着电脑或看着电视时，实话告诉你，你这是浪费自己的光阴，听我说一句吧！不要白白浪费光阴了，做一些有意义的事情吧，总比在这玩电脑有意义一些吧！明白了吗？如果明白了就用你的行动告诉我。一天的时间是要珍惜的，如果你把时间放在没有用的地方，那么你会给你的一生留下阴影，到时候你就知到什么叫珍惜自己的每一天了，把乱七八糟的事情放开，花一些时间用在学习和看书上吧！名人曾说过“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。

”

如果没有时间，你有在多的时间也无法展现出来。你的努力还是白费心思，的到了最后还是前功尽弃，所以要在一天的时间里把一些时间抽出来，用来展现自己优秀的才能吧！希望每个同学都要要好好珍惜自己的每一天，记得给自己定一个计划，不要浪费一分钟，不要浪费自己的每一天哦！期待在以后的日子里，我们共同享受生活中的每一天，让每一天都是充实的。

珍惜演讲稿篇四

各位老师、同学们：

大家好！

不知不觉间，半个学期就要过去了，期中又来临了，我们又应该很好地总结反思一下自己了。我们现在的自习、自主支配时间越来越多，许许多多的同学，抓住了这个机会，充分、合理、科学、高效的利用每一分每一秒，补弱科，促强科，勤奋学习，拼搏进取，相信他们肯定会进步明显。但同时，也看到不少的同学早晨晚上、周六周日，嬉笑打闹，玩耍娱乐，东游西逛，无所事事，浪费时间，浪费生命。每当此时，我总是禁不住想大声疾呼：“同学，请珍惜时间吧！”

时间有一个特点，就是一去不复返。即使是最伟大的科学家，使用最先进的科技手段，也不能把时间挽回。因此，著名的科学家富兰克林把时间比作生命；我国现代伟大的文学家鲁迅把浪费别人的时间比作“谋财害命”，把浪费自己的时间比作“慢性**”。由此可见时间的珍贵。时间虽然一去不再来，但是人对于时间并不是无能为力，无所作用的。从科学的角度讲，人们生活在地球上，时间流逝是恒定的，但从人们对时间的利用角度讲，时间很有弹性。珍惜时间，抓紧时间，时间就多；反之，时间就少。

同学们，你热爱生命吗？那么就请珍惜时间吧，因为时间是组成生命的材料。让我们珍惜大好的青春年华，充分、合理、科学、高效的利用好点滴时间，让时间的每一分每一秒都成为我们创造辉煌人生的基石！

我的演讲结束。谢谢大家！

珍惜演讲稿篇五

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

水，在人们的日常生活中随处可见。

虽然地球看上去是一个巨大的“水球”，蔚蓝色覆盖了整个地球表面的四分之三。但是在这四分之三中有96.5%是海洋。而海水含盐量太高，是不能直接饮用的。而剩下的那些淡水资源，扣除了无法取用的冰川和高山顶上的冰冠，以及分布在盐碱湖和内海的水量，陆地上淡水湖和河流的水量不到地球总水量的1%。而中国，是一个干旱缺水严重的国家，是全球十三个人均水资源最贫乏的国家之一。

不知道你有没有注意过，我们洗过手后没有关紧的水龙头，我们喝不下而倒掉的纯净水，我们洗澡时一直开着的淋浴器……这一点一滴都是在浪费地球上为数不多的水资源，让我们节约水资源。

我们在这里大手大脚用着纯净的自来水时，在世界上的某些地方，还有着没有水喝的人。我相信每个人都看过几张令人揪心的图片吧。龟裂的大地，干涸的河流，枯萎的庄稼；干燥的嘴唇，干裂的皮肤，渴望水的眼神。多喝一口水，对于他们来说，都是一种奢侈。我们是否应该珍惜节约水资源呢？否则，就真的印证了那句广告词：“地球上的最后一滴水，将

是人类的眼泪。”

让我们呼吁身边的人，为节约水资源而一起行动起来，洗完手后随即关紧水龙头，用淘米水洗菜，用洗脸水浇花……让我们节约水资源，共创美好未来！

珍惜水资源的演讲稿

珍惜演讲稿篇六

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家好！

同学们，生命是什么？让我来告诉你吧！生命只有一次，生命是要经历一分一秒的时间，和时间做朋友，和时间一起旅行！

在平常的时候，你会感觉到时间特别多。据我的计算，一天有八万六千四百秒。你在上课的时候，总会觉得时间过的很慢，当你在玩的时候，却觉得时间过的很快。因为上课时，你根本就是在认真听讲，没注意时间。在玩的时候，你很在乎时间。

在这个世界上，时间对每个人都是公平的，只是有些人活的态度和看法不同罢了。

时间是要自己去珍惜的，时间是不会因为你是百万富翁而让你多活一秒，也不会因为你没对社会做贡献而让你少活一秒。时间是要靠自己的努力所珍惜的，而不是靠几个钱就能买时间。俗话说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”时间是买不来的。

作为一位学生，我们应该怎么珍惜时间呢？很简单，只要你

每天好好学习，天天向上，勤奋学习，不怕吃苦，不浪费1分一秒。一回到家就做作业，不对着电脑，不对着电视，认认真真的做。一有作业就拿笔写，争取在学校里就完成，这样，在家里就可以复习了。

珍惜演讲稿篇七

尊敬的xx老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是高二一班的学生xxx。作为一名高中生我在刚刚来到学校的时候就知道自己最重要的任务就是学习，最终的目标就是考上一个好大学，不让自己的青春留下一个遗憾。曾经有多少人因为自己在高中的时候没有多努力一点现在而感到后悔不已，但是即便是他们在后悔又有有什么用呢，他们的人生也不会重来。而我们现在正处在无数人留有遗憾，后悔莫及的时间段里，我们需要做的就是好好的学习，付出自己所有的努力，不让自己留下遗憾，不让自己像其他人那样在出去工作之后发现不同大学出来的差距而开始感到后悔，感到遗憾。

时间永远不会停下俩等待谁，我现在我还能够记起初中的自己是一个什么模样。当时也曾经幻想过未来的自己会遇到什么事，遇见什么人，在哪所高中里过着怎么样的生活。但是我却完全预想不到，所以我努力学习，让自己能够考上一个自己喜欢的高中，过着自己能够掌控的生活。而我现在也感谢当时的自己所付出的努力，如果当时的我选择了天天上课玩，混日子，我肯定就不会站在这里了，而站在哪里就不是我能够想象的到的了。而距离初三已经过去了一年多的时间了，想想时间真的是过的很快的，一年多以前我还坐在初中的教室里，现在我却站在这个台上给大家带来这次的演讲。越长大就发现时间过的越来越快，而我在这时间的流逝中又好像什么都做不了，只能在这条时间的长河中随波逐流。但是我好像又能做点什么，我能够通过学习让自己拥有一副双

桨，让自己前往自己想要的地方。

我们的未来永远掌握在我们自己的手里，而前往哪里则需要现在的你做出决定。如果你甘愿平凡，真的那么不想学习也没有人能够拦得了解。但如果你心里还有那么一丝丝的想法说我不想这辈子就这么平庸的过去了，我也想要成为一个了不起的人。那么最简单的方法就是学习，学习是你不管前往那个方向都需要经过的一个过程，现在的我们可能学习语数外，将来你学习不同行业的知识，但是一个学习态度和方法却不是一下就能够学会的，而是长时间自己的培养。如果大家希望自己也能够在未来活出自己的精彩的话，那么请现在抓紧时间，把握这么珍贵的学习机会，付出自己所有的努力去学习吧。

我的演讲完毕，谢谢大家！

珍惜演讲稿篇八

亲爱的各位老师，同学们：

大家上午好！

我是来自班的学生，此次，非常荣幸能给大家带来这次的演讲！我的演讲主题是——“做一个珍惜时间的人”。

时间是一个非常奇妙的东西，它给我们带来收获，也带着我们一步步的成长。但无论怎么变化，他却永远都是同样的长度，同样的分量。所以，对我们学生来说，也许我们在学习上的基础不同，但我们所拥有的时间，基本上都是一样的！

我认为，虽然每个人都是不同的，都有自己的长处和短处。但在一开始，我们每个人什么都没有，不了知识，也没有经过学习，但在来到校园之后，我们才在老师的教导下学习，成长！在学校的这些知识，并不是来自先天的差距，而是我们

在后天累计和学习的结果!

既然如此，那我们之间的成绩差距，便基本上就来自于我们的努力!来自于，我们对这份时间中，每一次机会的珍惜!

时间是奔腾不息的长河，它不会为任何人停留，也从不会放缓它的脚步。我们能利用时间，努力的学习，努力的去改变自己，让自己珍惜时间中流过的机会，进一步的加强自己的那能力。但如果我们对时间的流逝视而不见，甚至这珍贵的时间去做一些毫无意义的事情，那时间就会白白的流过，我们也将再也取不回这段时间!

同学们，我们都明白，时间是非常有限的，尤其是属于我们的青春时光，这段在校园中的时间，更不过只有短短的x年而已，错过了就再也回不来，这份机会，是独一无二的!如果我们在现在不努力，那么在今后，就会失去这份努力的机会。就会永远比那些一直在努力的人，少上一份努力!

为此，让我们珍惜时间吧，珍惜我们现在所有的一切时间，积极的在学习上努力，让自己变得更加强大，得到更多的成长!同学们，比拼早已开始，知识将是我们在未来最有利的“武器”莫要让时间白白流去，让我们从现在开始，积极投入到学习中来，珍惜我们的每一分，每一秒!

我的演讲结束，谢谢大家!

珍惜演讲稿篇九

尊敬的老师，亲爱的同学们:

大家好!

很高兴代表xx班在这里演讲，我发言的题目是《把握青春，

珍惜时间》。

青春，是三月争奇斗艳的花朵，是七月缤纷的太阳雨；是十月灼人的红叶。青春，是喷薄欲出的旭日，是竞相争渡的百舸，是搏击长空的雄鹰；青春，是弹着欢乐的琴弦，是一路坎坷奔向大海的小溪，是挺直躯干舒展满怀葱茏拥抱蓝天的白杨。

青春如诗，灿烂如歌。此时的我们正值青春年华，譬如八九点钟的太阳，正蓬勃向上。在血与火的革命战争年代，许许多多与我们年纪相仿的进步青年，在国家危难之际毅然决然地用他们年轻的臂膀，承担起救亡图存，振兴中华的重任。为了挺直脊梁，为了不被宰割，他们前赴后继，把青春和热血洒遍了革命道路，染红了自由民主的旗帜。

董存瑞、刘胡兰等无数革命青年用青春书写出“生的伟大，死的光荣”的不朽诗篇。究竟是什么力量让他们不懈奋斗，那就是年轻，就是任性，就是一种“天下兴亡，匹夫有责”的责任感。

而如今，战争的硝烟早就被和平的钟声驱散，我们新一代的青年将何去何从？整日沉迷于虚拟的网络，花费大量的时间购物，抑或群居终日，无所用心。不，坚决不能，作为新一代青年，我们有新的时代任务，新的梦想。小而言之，是为了自己的前途更光明，大而言之为实现民族复兴而奋斗，少年强则国强；少年进步则国进步。

但我们不能做言语的巨人，行动的矮子！而应言行一致，成为一个大写的人。如何把握青春，实现梦想，关键在于惜时。孔子说“逝者如斯夫，不舍昼夜”，富兰克林曾说，时间是构成生命的材料。祖逖闻鸡起舞与时间赛跑，更有无数寒门学子三更灯火五更鸡鸣发奋读书。时间对于我们来说，是短暂而零碎的，善于利用零碎时间的人，才会做出更大的成绩来。课间少讲一句话，少吃一点零食，饭后加快节奏，放假

少玩手机，日积月累，这些零碎时间的总和将会让你收获意想不到的结果。

同学们，把握时间就如同鞠一捧清泉，你稍稍放松，它便从你的指缝中滑落。莫等闲，白了少年头！我们应该牢记，我们不再是一个懵懂的少年，我们长大了。

青春须早为，岂能长少年！同学们，珍惜青春吧！

珍惜演讲稿篇十

尊敬的老师、同学们：

大家好！

人一生下来，时间就开始他的长途旅行，他每一天都在一分一秒匆匆前进。人们说世上最长的就是生与死的距离，可是，世上最短的距离也是生与死。

有时时间能够变成永恒，但有时时间会转瞬即逝。鲁迅先生也以往说过：“节俭时间，也就是使一个人的生命更加有效，也就等于延长了人的生命。”是啊，谁也无法让时间停止脚步，人生短短几年，说起来也是弹指一挥间。所以我们要节俭时间，就更不能感慨人生的苦短，白白浪费时间。

曾有人问人生最重要的是什么，有人说是生命，有人说是时间，也有人说是财富。可是时间就等于生命，而时间是我们每人人生中最大的财富！当然，时间是上天给予我们人类最大的礼物，无论你一掷千金还是穷困潦倒，它都会如数奉献。

所以从此刻开始，珍惜时间吧，在着欢乐的童年时光中，珍惜这所有的一切吧。时间就像海绵里的水，只要你愿意挤，必须会有意想不到的收获。

所以从此刻开始，珍惜时间吧，让我们的生命长河再多几次不平，让我们的生命充满欢乐的色彩！