

2023年演讲稿珍惜时间 珍惜时间演讲稿(优质10篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。

演讲稿珍惜时间篇一

尊敬的各位领导、老师、同学们：

同学们，生命是什么其实，生命就是经历一分一秒的时间，是由时间相伴的一段旅程。在这个社会上，时间对每个人都是公平的，每个人都公平的享有时间，时间的长短快慢对每个人都是一样的。它不会正因你是百万富翁而多给你一秒，也不会正因你的迟缓耽搁而等待一分。就像民谚所说：“时间好比河中水，只能流去不能回。”古人还用“白驹过隙”来形容时间的飞逝，又用“寸金难抵寸光阴”形容时间的宝贵。

表面上看来，时间好像很多，过了这天还有明天，过了这一刻还有下一秒，太阳会每一天正常升起，月亮每个月都有圆有缺，时间仿佛永远是这样周而复始，没有穷尽，可是对我们每个人来说，一年三百六十五天，一天八万六千四百秒，伴随着你的心跳，不管你是在穿衣吃饭，还是玩耍睡觉，时间绝不停留，绝不增加。记得小时候同学们传唱的儿歌吗“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎”。在不知不觉之间，人生就会从少年而青年，青年而壮年并走向老年。

古往今来，很多的人对时间进行了评说，不一样的人对于时

间有着不一样的定义和解说。文学家说：时间就是东去的长河，奔流到海不复回；医学家说：时间就是生命，珍惜一秒的抢救时间就有可能挽回一条生命；教育家说：时间就是知识，抓住生活中的点点滴滴就能尽可能多地掌握冲击未来的资本；军事家说：时间就是胜利，抓住战场上瞬息万变的瞬间就能够转变战局，化腐朽为神奇；哲学家说：时间就是真理的女儿；美学家说：时间就是我们对生活的期望；深圳人说：时间就是金钱。而我要说时间就是我们的学习成绩，就是我们的未来。

时间是公平的，可是同样年纪的人为什么所做出的成就就不一样呢那是正因不一样的人们对于时间有着不一样的态度和做法。勤奋者抓紧时间；求知者利用时间；有志者珍惜时间；聪明者争取时间；好学者挤出时间；上进者追求时间；忠诚者遵守时间；勤劳者创造时间。

所以，同学们，做聪明的人吧，做勤奋的人吧，让我珍惜时间，正因珍惜时间就是珍惜生命。人的生命仅有一次，不好虚度光阴，不好因碌碌无为而悔恨。同学们，从这一刻开始，珍惜时间！

演讲稿珍惜时间篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

直到今天，我才明白，时间是金钱、努力或者是呐喊都无法换回来的东西。它过去了就过去了，不管我们再如何用力，再如何后悔，它都没有办法重来了。它没有办法让我们再重改历史了，因此亲爱的同学们，此刻开始，让我们做一个懂得珍惜时间的人好吗？从现在就出发，珍惜现在的每一刻，就像你现在正在聆听我的演讲一样，把握好了现在，才有能力去更改未来。

以前我是一个不太会珍惜时间的人，我总觉得自己有很多时间可以浪费，我总觉得自己有很多的方式去实现自己的目标。可是我们就是在这样的自信中，往往失去了更多的宝贵的时间和机会。当我们处于一种比较安逸的状态里时，其实我们的思维也就变窄了，所以我们对时间的思考也是很低级的。这是我在自身经历当中感受到的。

现在的我，比之前长大了不少。以前自己太贪图安逸，所以对时间没有利用得当，才导致我现在出现了成绩下跌很快的局面。这一切都是我自己造成的，但是当我明白了之后，我就立马进行了整改了。而我的老师，也一次次的见证了我的成长和进步。时间对于现在的我们来说，的确是一件无比重要的事情。现在我们抵达了一个学习的最高峰，压力比较大，各方面的期盼也有很多。所以同学们，不管是在我们的学习中还是生活中，希望我们都是一个懂得珍惜的人，不仅是珍惜时间，也是珍惜这个世界给我们每一次成长的机会。

面对未来的日子，或许我们应该为自己作出一番计划了，这是对将来时间的尊重，也是一个可以培养我们珍惜时间能力的机会。人生不长，处处都是需要珍惜的，不管我们处于一个怎样的阶段里，都要铭记，珍惜时间，才不辜负我们这一段生命的旅程。

演讲稿珍惜时间篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好。我是三年级一班的xx[]今天我演讲的题目是：珍惜时光才能成就未来。

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，美好的时光对每个人来说都有不同的意义，可相同的是只有珍惜时光的人，才能成就美好的人生。

在国庆节期间，中央电视台有一个特别的话题，什么是美好时光？了许多不同的人，他们都说了对美好时光的不同理解，让我印象最深刻的是奥运冠军邓亚萍，当记者问她，最美好的时光是什么时，她用清晰的语言讲述了自己的运动生涯。作为一个身高只有一米五五的运动员来说，她的成功绝非偶然，她付出了常人无法想象的努力和坚持，她认为“人一生当中，所有经历过的’酸甜苦辣，都是一笔宝贵的财富，只要你去努力奋斗过”我觉得她说的太好了，人的一生，遇到困难，不气馁，不放弃，不断挑战自己，才能不虚度时光，对得起自己曾经付出的努力。

我从小就有一个梦想，那就是成为一名作家，要想让梦想成为现实，从现在开始，我要珍惜时间，努力学习，让每一天都过的充实有意义。我从小喜欢阅读，多读书读好书，随着阅读量的增加和积累，我在作文中应用的好词好句也越来越自如，每次作文课miss杨让我读自己的作文时，是我最幸福的时光，就像那位退休的老爷爷说的那样“一年之计在于春，一生之计在于勤，一天之计却在于昨天晚上”机会只留给准备好了的人。

同学们，从现在开始，让我们珍惜每一分每一秒，过好生命中的每一天，留下美好时光的幸福回味，成就自己的美好未来！

演讲稿珍惜时间篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是来自xx班的。今天，我发言的主题是珍惜时光。

有一些同学认为自己只浪费一分钟而已，没什么大不了。可是，古语有云：一日一钱，千日千钱，绳锯木断，水滴石穿。

一分钟可以看五页书，一分钟可以写五十个字，一分钟可以跑二百米步，一分钟可以……你们看一分钟可以做多少事呀！而且一天一分钟，六十天就是一小时，等到一辈子下来，就是千千万万甚至更多的一分钟。“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”时间是多么宝贵呀！同学们，我们一定要珍惜时光，别再浪费那一分一秒的宝贵时间了。同学们鲁迅说过：浪费时间等于慢性自杀。珍惜时光吧，把握住一分一秒，不要让自己的生命白白流逝。

谢谢大家！

演讲稿珍惜时间篇五

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！

人生百年，几多春秋。向前看，仿佛时间悠悠无边；猛回首，方知生命挥手瞬间。

时间是最平凡的，也是最珍贵的。金钱买不到它，地位留不住它。“时间是构成一个人生命的材料。”每个人的生命是有限的，同样，属于一个热闹的时间也是有限的，它一分一秒，稍纵即逝。

时间，或重如泰山，你在每个瞬间付出的努力，它都会小心地为你积攒，直到最后那一刻赠与你最为珍贵的回报，你若是无情地将它挥霍，它也会在最后给予你最为沉痛的打击。

时间是构建人生的材料。时间就是生命，请认真地对待你的时间，认真对待你的每一分、每一秒，让它拥有属于你自己的重量。

谢谢大家！

演讲稿珍惜时间篇六

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！今天我要演讲的题目是《珍惜时间》。

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”在学校午休的时光中，同学们各自干着各自的事情，不知不觉中时间犹如流水般渐渐流入大河，一个个中午的时间逐渐消失不见。我不禁暗自心想：时间，请走慢一些！

中午时分我刚吃完午饭，和同学们在名人廊散步，一路上美丽的景象尽收眼底——黄叶如蝴蝶般在空中翩翩起舞，路边五彩缤纷的野花竞相开放，阵阵凉风吹来，风姑娘轻轻吹拂着我的头发，小辫子在空中优雅地跳起了华尔兹，不知不觉中我们来到了古老的银杏树下，望着湛蓝的天空。当我们还陶醉在这美景中，有些同学却消消散去，热闹的操场安静了下来。我看了看表，脸上露出了慌张的神情，我从草地上爬了起来，向着教室的方向一路狂奔。

“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。”但是，我们的日子为什么一去不复返了呢？珍惜时间吧，有时，可能一眨眼功夫时间就过去了，想追回来，却怎么也无济于事了。

演讲稿珍惜时间篇七

亲爱的老师、同学们：

大家好！

过去的日子如白云被狂风吹散拉，如过眼云烟被初阳蒸融了。时间匆匆的流逝，我们却悄然不知。

在你不经意间，又是春去秋来花开花落又一年。在你的犹豫徘徊中，青春已逝，韶华不再。等时间一随着溪流流向远方，那么我们会后悔莫及，责怪自己无所事事。

我就有一次亲身经历。那是什么时候的事我也记不清了，许多同学仍像以前一样，尽情的在操场上嬉戏，就像一只快乐的小小鸟，在空中尽情的翱翔。而我，因为在课堂上把时间都荒废了，所以只能在这紧要关头加强防范。看到别人快乐的玩耍，我开始羡慕又开始自责，羡慕别人能无拘无束的玩耍，自责自己荒废了时间。毕竟世上没有后悔药，如果有，哪怕要走我所有的财产，我都要买来。

考卷发下来了，有几道题是我临考前复习过的，不过有的理解句子……书上都有，不过老师讲时我没有记下来，真是后悔呀！成绩下来了，我望着老师用红色水笔勾勒出的分数，我哭了……看来，平时不用功，临时就算怎么补也补不过来。我实在是太后悔了。

朋友们，别再迟疑，别再徘徊，赶紧行动吧。珍惜分分秒秒的时间吧！挥洒我们最亮丽的人生，绘画出我们最优美的风景！

演讲稿珍惜时间篇八

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！我所演讲的主题是《珍惜时间》。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，朝如青丝暮如雪。诗人的高歌，伟人的教诲，哲人的感慨……时间，曾有多少文人墨客为它赞美，为它歌颂！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。

日重复碌碌的衰败，不仅是对自己的不负责任，也辜负了所有寄予期望的人！亵渎了时间，负了它的债，就将受到它的严惩！“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！经历了沧海桑田的旷世巨变，我们要扬起未来的风帆，勇敢地迎向挑战，面对考验，无畏风暴，劈风逐浪。开辟一条属于自己的阳光大道，达到海岸边的天堂！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。但我风华正茂，朝气蓬勃，我们满怀信心！

我们会竭尽全力去开拓，填补缺陷！即使失意，也坦然。年轻的一代，有愁畅，懂得缅怀，但不等于是悲观妥协，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，在无形中捕捉时间，同它斗争！

我们把握每个时刻，将它紧紧抓牢，共创辉煌！谢谢，谢谢大家！

演讲稿珍惜时间篇九

尊敬的各位老师，同学：

你们好！

时间并不青睐于谁，珍惜时间的人，才能拥有它的掌控权。

“燕子去了，有再来的’时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花

谢了，有再开的时候。但是，聪明的，你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？”当我读到朱自清《匆匆》这篇文章时，我感觉到时间正从我身边飞逝。

是啊，原本一直生活在童真的我，却因为没有意识到时间的重要性，所以时间在我的欢声笑语中悄然流去。时间是一去不复返的即使是世上最伟大的科学家对它也是无济于事因此，著名的科学家富兰克森把时间比作生命；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“慢性自杀”。由此可见时间的珍贵。

有人问鲁迅为什么用“鲁迅”作笔名，他说是取“墨鲁”和“迅速”之意。他认为自己比较笨拙，无论做学问还是干事情，效率比不上“天分”比他好的人。在这中情况下，只有更加勤勉，笨鸟先飞，才能在一定时间内，收到和别人一样的效果，甚至超过别人。

我们应该怎样珍惜时间。首先，我们合理安排时间：先写作业，写完之后再玩。这样，作业不用那么晚写，又能玩很长时间，而且也能节约时间。也是一箭双雕或者一石二鸟，第二个是：合理利用时间：比如星期天的时候，该写作业时，就必须只想着写作业，不想玩的时候多么精彩，再精彩也只是想的。玩时，不想写作业全对，因为你在玩，根本就不能拿起笔去写你的作业。时间是无始无终的，而每个人的生命却是有限的，属于一个人的时间也是有限的。如果一个人的生命走到了尽头，那么他所拥有的时间也即将宣告结束。所以请让我们珍惜时间吧。

演讲稿珍惜时间篇十

敬爱的`老师、亲爱的同学们：

大家早上好！我是九年级(18)班的杨继悦。

今天我国旗下讲话的题目是珍惜时间，勤奋学习。

在不知不觉中，大半个学期很快就过去了。在新年的钟声即将敲响时，你是否已经满怀希望和憧憬，是否做好奔向20xx的准备，我觉得无论做什么准备，要懂得珍惜时间，更要珍惜我们的青春时光。世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被忽视而又最令人后悔的是什么？那就是时间。

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！同学们珍惜时间、刻苦学习！

我的讲话完了，谢谢大家！