

惜时演讲稿(精选9篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

惜时演讲稿篇一

大家好！

今天我能代表我们班级站在这个讲台上进行这一次的演讲，我非常的荣幸，我十分感谢老师与同学们对我的信任与鼓励，我一定不会辜负大家对我的期望，在这里我将开始我今天演讲的主题《留意生活，勤俭节约靠大家》。

说到勤俭节约，我们就不得不结合我们的生活谈一谈了，勤俭和节约是我们中华民族的传统美德，历经岁月的变化，时代的更替，一直流传到至今，它对于我们生活的重要性可想而知，从我们小学到现在，也一直是提倡勤俭与节约这一良好的生活习性，它是我们文明的结晶，在当今生活当中有的人在勤俭与节约方面尽到了自己的义务，而有的人却完全没有意识到勤俭和节约对于我们生活重要性。

在我们的生活当中我们随处都能看到满地的垃圾袋和包装纸，不得不说垃圾袋的发明的确方便了我们现在的生活，但它并不利于我们的持续发展，它的出现也使得人们浪费的现象频繁的发生，价格便宜，随处都有，随手就能拿到这都是造成这一浪费现象的原因，这不仅仅只是造成看浪费，这些垃圾袋又不利于降解，留在地面上还会造成很大的生态破坏，同时在我们的学习当中有的笔记本、写字本有的只是被用了一两页就被丢弃，大家有没有想过纸张都是用树木制造出来的也正是因为这种浪费的现象大面积森林的减少，这对我们的

生活的影响都是非常大，在食堂，很多的同学不考虑自己能不能吃得完，而是觉得好吃的就进行点单，然后造成了严重的浪费。

大家有没有想过在我们浪费的同时，我们的父母为了一天的生计而到处奔波，贫困地区的家庭连正常的温饱都能得到解决，我们还有什么理由去浪费呢，虽然我们现在的力量很渺小，但是只要我们把自已做好，我们也能成为勤俭节约的这个过程奉献自己的一份力量。

做为一名高中生，我们就应该树立责任的主人翁意识，我们每个人都能做到节约，我们作为祖国的希望，我们应该去弘扬这个优秀的中华美德，勤俭节约从自己做起，只要我们养成勤俭节约的习惯，我们从自己的身边做起，我们也能发挥出大大的作用，我们应该起到一个宣传的作用，让大家意识到浪费造成的严重性，呼吁大家在生活当中加入到勤俭节约的行列中来。

惜时演讲稿篇二

大家好！我叫xxx今天，我走上讲台演讲的题目是：“节约每一滴水”，我相信一些不节约水的人听了会有所启发，以后会节约水源。

世界的最后一滴水将是人类的泪水。我们中国是12个贫水国家之一，由于人们的浪费，水源越来越少了。因此，我们要尽力保护水源。但是，生活中还有很多浪费水的现象，比如：有些小朋友买来水枪装满水到处射水；还有一些学生洗完碗或洗完手以后都不关水龙头，浪费了许多水；甚至还有些人打水仗，把水随便泼洒……。我国人均水源量占全世界的五十几名，最近云贵高原那里长时间持续干旱，使得那里的居民生存面临着严重威胁，针对这个问题，我们中国13亿要养成节约用水的意识。

因此，我在这里向大家呼吁：“我们要节约水，合理利用水资源。

我希望大家能好好保护水资源。

谢谢大家！

惜时演讲稿篇三

尊敬的各位老师、亲爱的同学们！

下午好！今天我演讲的题目是《勤俭节约是一种责任》。

同学们，从“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”到“勤俭持家久，诗书济世长”。无一不在证明着国家的富强、家庭的富裕，勤俭节约起着决定作用。勤俭节约，它是一种美德、一种传统。中华民族正是具有这种精神，才能生生不息，兴旺发达。今天我要说，勤俭节约不仅是一种美德，更是一种必不可少的责任。有人可能会说这未免太严重了吧，节约只是生活小事，有必要那么上纲上线吗？我以为：此言差矣！

勤俭节约不仅关系到金钱，而且也关系到生活中的每一件小事，一个人要理智地使用自己的时间和精力；要养成严谨细心的生活习惯，这就要勤俭节约。勤俭节约就是意味着科学地管理自己、管理自己的时间与金钱，意味着最明智地利用我们一生所拥有的资源。这更是一种责任。

勤俭节约是人生的导师。一个勤俭节约的人勤于思考，也善于制定计划。如果你养成了勤俭节约的美德，那么就意味着你具有了控制自己的能力，意味着你已开始主宰你自己，意味着你的品德修养正在逐步提高。换言之，这就表明了你有生活的目标，你已经是一个非同一般的人。

就社会而言，我们学生还只是单纯的消费群体。在校园内我

们还会时常看到这样的人和事。食堂中随处可见的剩饭剩菜、那长开的水龙头、不灭的日光灯、那扔掉的衣服鞋袜等等。这些现象都是有悖于节约精神的，更是一种不负责任的表现。我想，作为学生，我们的本份就是学习，如果想学有所成，就决不能去一味的打扮自己，绝不能用父母的血汗钱奢侈享乐。我们毕竟还是学生啊！我们应该有着雪一般纯洁的心灵，怎能被这世俗之风污染呢？同学们，我们应该以勤俭节约作为自己的道德准则和人生追求。骄奢是一条绳索，一旦被它束缚，就难以迈步；骄奢是一个深渊，一旦掉了进去，就会难以自拔。古往今来，纨绔子弟少伟男，原因就在奢侈豪华腐蚀了意志，消磨了精力！

其实，勤俭节约并不需要多大的勇气才能做到，也不需要多高的智力或德行才能做到。它只需要我们懂得一些常识和拥有抵制自私享乐的力量就行了。它不需要强烈的决心，只需要有一点点自我克制。减少一次享乐和快乐逍遥，就能为社会增加一份财富，而自己的品德也会得到一次升华。朋友，让我们养成勤俭节约的习惯吧，我们就会拥有终生享用不尽的宝贵财富。

惜时演讲稿篇四

大家好！今天我演讲的题目是“我勤俭，我自豪”

“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。这是我小时候学会的第一首古诗，诗歌教导我们要节省一粒米，农民伯伯太辛苦，我们吃的每一口粮食都是用雨水和汗水浇灌的。千百年来勤俭节约的思想一直贯穿于中华民族悠悠5千年的历史，直到今天它仍然是最值得我们关注的话题关于勤俭节约护家园演讲稿范文。

我们是祖国的花朵，是父母的宝贝，从小生活在蜜罐里，成长在关爱中，饭来张口，衣来伸手的例子不胜枚举。生活虽然富足，但我们千万不能忘记古人有训“一粥一饭，当思来

之不易；一丝一缕，恒念物力维艰”。勤劳节俭是中华民族的传统美德。“勤劳”可以创造财富；“节俭”可以聚集财富。无论在哪个时代，勤俭总是被看作持家立业的根本、安邦定国的保证。勤俭不是吝啬，也不是守财奴的代名词。勤俭就应该是像爱国华侨陈嘉庚说的那样：“应该用的钱，百万千万也不要吝啬，不应该用的钱，一分也不要浪费。”陈嘉庚先生一生勤勉，不断发展自己的事业，成了一位大实业家。他拥有千万家财，却生活简朴；住的两层楼房又小又暗，穿的衣服甚至还打了补丁，还给自己定了很低的伙食标准。

他自己舍不得多花一分钱，却散尽家财办教育，创办了规模宏大的集美学村和远近闻名的厦门大学，创办和资助了近百所学校，为祖国培养了大批人才；勤俭不是小气，而是一种“世界通用”的美德。世界首富比尔·盖茨，日常生活简朴节约，他认为，不管是富足还是贫穷，一个人只有当他用好了他的每一分钱，他才有可能事业有成；致富不忘本，这就是一个人的品德和素质！读到这些小故事，我不禁脸红了，这些拥有无尽财富的人用自己的言行举止为新时代的勤俭作了注解，反观自己，有时候可能会想口袋里的零用钱是长辈给我的就是我的了，爱怎么用就怎么用，别人管不着！乱买的零食往往吃一半扔一半；五花八门的文具用品买了一大堆，真正能用的却少之有少……看着这些被我弃置高阁的崭新文具，想到那些被我随意丢弃的零食，这么多被我浪费的钱可以花得更有意义，或许可以买一套好书，或许可以资助一个贫困孩子读一学期的书，或许可以……原来，勤俭并不难，有时候就是举手之劳，有时候就是转念之间，假如我能在合理科学有意义地用好手中的每一分钱，珍惜珍爱一切生活资源，相信过不了多久，这朵勤俭之花一定会在我的心间绽放！

10月31日是“世界勤俭日”。联合国人口基金会发布的20xx年世界人口现状报告显示，世界人口已经突破67亿，仅就地球资源消耗来说，人类也必须做到勤俭节约，才能使更多的人生活得更幸福。在“世界勤俭日”到来之时，我提议大家行动起来，通过自己带动家人，还有身边更多的人一起来响

应现代低碳环保的生活方式，坚持从自己做起，从身边的小事做起，节约一滴水；少开一盏灯；多走一步路；少开一天车；“让节约成为习惯”、“让节约成为我们的生活方式”。

高尚的道德，会让我们感动，让我们享受，更会让我们的生活快乐而幸福关于勤俭节约护家园演讲稿范文！谢谢大家！！

惜时演讲稿篇五

尊敬的各位领导，亲爱的同事：

大家好，这天我为大家演讲的题目是《勤俭节约，艰苦奋斗》。

古人云：勤俭能够兴国，逸豫能够亡身。古人云：俭，德之共也；奢，恶之大也。古人又云：勤俭永无穷，坐食山也空。

古人云了又云，意在告诉我们一个颠扑不破的道理：

勤俭节约是我们中华民族的传统美德。勤俭节约是我们的传家宝啊！

滚滚历史长河，多少古圣先贤。克勤克俭，如数家珍！

越王勾践，卧薪尝胆，励精图治，终成春秋五霸。

宋襄公，衣求蔽体，食求果腹。改革变法，鼓励农桑，而列战国七雄。

魏武帝曹孟德，布衣素食，劝妇耕织，扫平北方，纵横中原。致使三分天下有其二。

恰恰相反，商纣王，酿酒为池，悬肉为林。横征暴敛，大兴土木。牧野之战，倒戈相向，终自焚于露台。

周厉王，穷奢极欲，千金买笑。百姓道路以目，诸侯八方烽起。最后社稷倾覆，暴尸于荒野。

唐明皇李隆基，“长安回望绣成堆，山顶千门次第开，一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”终酿成安史之乱，而挥泪马嵬坡前。

科学节约就像一场竞赛，是和自己、和时间，和习惯势力的竞赛。这次以“科学节约，提升管理”为主题的学习活动，直指每一个人的内心深处。反躬自问，潜移默化。无须大刀阔斧亦能巧夺天工。因为我们都明白刻进血液里的才是制度！

我们相信，只要从我们企业的根本利益出发，从我们自身做起，从一点一滴做起，勤俭节约、艰苦奋斗，我们的企业必将走向更加繁荣昌盛的明天！

今年我们的企业同样面临着世界经济大衰退的考验，迎之后经济危机的挑战。但是只要我们一分一厘、集腋成裘。我就不相信积跬步不能致千里！我就不相信纳细流不能成江海！我就不相信成绩不是我们自己创造出来的！

惜时演讲稿篇六

勤俭节约是中华民族的传统美德，建设节约型学校，不仅是全社会自身发展的需要，更是每个公民应有的责任。然而，在我们的学校中，水、电、粮食、纸张等浪费现象时有发生，追求名牌、追求享受、过度消费等现象屡见不鲜。面对严峻的社会形势，广大师生应正确认识国情，增强节约资源的自觉性、主动性，大力营造“节约光荣、浪费可耻”的校园风尚。

一、转变思想，树立正确的价值观。崇尚节俭，合理消费，增强节约意识，做到身体力行，自觉杜绝浪费行为。

二、大力宣传，为建设“节约型校园”献计献策。各级部要积极宣传节约典型事迹，弘扬节约风气。教职员立足本职，从我做起；广大学生互相提醒，互相监督，人人争做节俭风尚的传播者、实践者、示范者，努力营造厉行节约的校园氛围。

三、落实行动、从身边做起、从点滴做起。

（一）节约用电

1、杜绝长明灯、白昼灯。办公室、实验室、图书馆、教室、宿舍等要做到晴天时不开灯，人少时少开灯，人走灯灭；楼梯、走廊、厅堂、会议室、卫生间等公共场所由专人负责开灯、关灯。

2、在能够使用节能灯具的地方尽可能地更换、使用节能灯具。

3、减少办公设备电耗和待机能耗。合理开启和使用计算机、打印机、复印机等用电设备，下班时必须关闭电源。

4、杜绝在学生宿舍、教职工宿舍、办公室、实验室等处私自使用电炉子、电暖气、电饭锅、热得快等大功率电器。

（二）节约用水

1、珍惜水资源，自觉养成节水习惯，洗刷不用“长流水”，提倡使用容器洗手洗脸，洗涮拖把等不过量用水。

2、自觉做到爱水、惜水、节水，严格做到人走水断流，提倡废水利用，爱护节水设施，用水后要拧紧水龙头，发现水龙头滴水要主动拧紧。

3、按需用量打开水。开水原则上只用于饮用；剩下的开水次日可倒入相应的容器内，以便于二次充分利用。

4、加强用水设备的日常维护管理，严禁跑、冒、滴、漏，坚决避免长流水现象的发生。

（三）节约办公用品

1、办公用纸尽量双面使用，提高利用率；提倡网络办公，减少宣传用纸的数量。

2、办公室的复印纸等耗材必须由指定专人管理，严格控制。

3、尽量少用一次性纸杯，提倡自带水杯。

4、爱护办公设备，提倡修旧利废，对易耗物品实行以旧换新、提倡使用钢笔书写，减少圆珠笔或一次性签字笔的使用量。

（四）节约粮食

1、在食堂就餐时，要杜绝剩饭剩菜，珍惜并节约每一粒粮食。

2、食堂工作人员要强化节约意识，在食品制作过程中厉行节约、杜绝浪费。

（五）爱护公共财物

1、爱护学校公共财物，发现损坏的办公设备及教学用品要及时报修。

2、不在墙壁上乱涂乱画、不在课桌及设备上乱刻乱写。

3、不随意移动、拆卸床、课桌、教学设施等设备。

4、遇见损坏公共财物的行为加以劝阻，并想办法制止。

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。节约是美德，节约是品质，节约是智慧，节约是责任，节约更是境界。希望全

校师生行动起来，继承和发扬勤俭节约的优良传统，坚持从我做起，从现在做起，从一点一滴做起，珍惜每一滴水、每一度电、每一张纸。

老师们、同学们，让我们行动起来吧！

惜时演讲稿篇七

大家早上好！

1. 节约每一滴水。我们要以节约用水、合理用水为荣，以浪费水源为耻，见到滴水的龙头，及时拧紧。避免猛开水龙头；用水完毕随手关闭水龙头。在家里也要节约用水，尽量循环使用水资源，例如洗衣服的水可以拖地，冲厕所，淘米的水可以浇花等等。良好的节约意识从你我做起。

2. 节约每一度电。我们要以节约用电、合理用电为荣，以浪费电力为耻，在每次最后一个离开家、教室前，勿忘关灯和关闭各种不用的电器。作为班上的电器管理员我每天认真负责做到人走灯灭，人离扇停，光线充足时，不开灯。有时候我们可以看到教室、办公室里没人的时候或光线充足的时候，灯还开着，教室的电脑、背投在不使用的情况下还开着，这说明我们的节约意识还不够。良好的节约习惯要从现在做起。

3. 提倡拒绝使用一次性物品。在线外卖市场越来越火爆，在庞大的订单量背后，是不容忽视的资源浪费和环境污染问题。当你看到垃圾箱里堆满了餐盒、塑料袋、一次性筷子等外卖垃圾，要处理好这些垃圾，着实令人头疼。有次中午妈妈下班回来迟了，我提议要妈妈在网上点外卖吃，可被妈妈拒绝了，妈妈教育我说：“我们为了图一时方便，使用了一次性塑料制品就等于在破坏我们人类赖以生存的环境，保护环境是我们人类应尽责任”。听了妈妈的教诲我惭愧的低下了头。

同学们，勤俭节约的美德如甘霖，能让贫穷的土地开出富裕

的花；勤俭节约的美德似雨露，能让富有的土地结下智慧的果。在日常的学习、生活中，让我们行动起来吧，节约用水，用电，用纸，节约粮食，养成勤俭节约的好习惯，学会生活，为做一个节约型的好学生努力吧！ 我的演讲到此结束。

惜时演讲稿篇八

大家好！

勤俭节约是中华民族的传统美德。它如甘霖，能让贫穷的土地开出富裕的花；它似雨露，能让富有的土地结下智慧的果。古人说：力览前贤国与家，成由勤俭败由奢。纵览全球，许多国家，包括很多的发达国家，都把节约奉为立国之本。

一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。然而，当我们将目光聚焦在校园内外的时候，我们的心总有些阵阵作疼：偌大的教室空无一人，一盏盏日光灯依旧与明亮的太阳光争宠；洗手间外的水龙头，总会因为有人忘了关而呜呜哭泣；多少可以再利用的纸张就这么恋恋不舍的退出历史舞台；吃饭时不经意间倒掉不合自己胃口的饭菜；上学放学前后，总会有很多同学在校外的商店摊点上排队买零食吃……其实稍加注意，我们可以做得很好，但往往我们却忽视了这些细节。如果任意浪费水资源，那么地球上的最后一滴水，将是我们的眼泪。想一想如果都浪费，不节约的话，后果是多么的可怕！

“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”这首古老的诗，我们都会背诵，它世世代代告诫我们，幸福生活来之不易。随着现在生活水平的不断提高，勤俭节约被很多人忽视，有时候节约还被人笑话，节俭被当成贫穷的表现。我们需要改变那种所谓的虚荣消费心理和浪费观念，需要重新认识一下中华民族的传统美德。

作为与时俱进的学生，我们大多数都是独生子女，同学们的

家庭条件也优越了，所以很多人就认为就不需要勤俭节约了，但是，我们应该知道中国还是发展中国家，能源也很匮乏。所以，我们应怀着以天下为己任的宏伟情怀，怀着对时代的责任感，传承勤俭节约的美德，从我做起，从点滴小事做起，把勤俭自觉落实到学习生活的每一个细节。

有人说，节约不是贫穷的标志，它是全人类的一种责任，它应该是全球每一个公民应具备的素质。作为一名学生我们首先要从身边做起，不比阔气比志气，增强节约意识，改掉不良陋习，杜绝铺张浪费，做到身体力行，营造人人把节约当成“举手之劳”的生活态度和生活方式，让勤俭节约的精神渗透我们的一言一行一举一动。牢固树立节约意识，“让节约成为习惯”“让节约成为生活方式”，“让节约成为一种时尚”。

精诚所至，金石为开，相信有广大师生的积极参与，有我们全体学子的优良素质作基础，我们校园的节约风尚，一定会蔚然成风！记住：节约校园，从我做起！

谢谢大家！