

# 最新中学生勤俭节约演讲稿三分钟(实用8篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

## 中学生勤俭节约演讲稿三分钟篇一

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句常在耳边回响。有人问：“我能做什么呢？”答案很简单：从我做起，从小事做起，从自身岗位做起。就这么简单吗？对，就这么简单！

在我们吃饭时使用一次性筷子、白色塑料袋的时候，我们想到节约了吗？在你我们使用电灯、电话、电脑、空调、复印纸的时候，我们做到节约了吗？现在校园的白色垃圾、水龙头关不紧的相像随处可见；购物时所使用的塑料袋也是数不胜数；还有吃饭时所剩的饭粒更是浪费的集中体现。勤俭节约，不仅要从我做起，从小事做起，更要从每一粒饭粒做起。

勤俭节约，不是一时的、而是永恒的话题。勤俭节约，从我做起，就要从思想上崇尚俭朴，以勤俭节约为荣、铺张浪费为耻，抛弃“家大业大，浪费点儿没啥”的思想。“千里之堤，溃于蚁穴，”有些看似点滴的浪费，就像“蚁穴”一样，侵蚀着坚固的根基。我们要舍得吃大苦、耐大劳，把勤俭节约当成战胜困难的传家宝。

同学们，不简单，就是将简单的事做千遍万遍做好；不容易，就是将容易的事做千遍万遍做对。平凡与不凡只一步之遥，从我做起，从节约一滴水、一度电、一克煤做起，从自身做

起，持之以恒，就是成功者，就是伟人。

同学们，我们是浪花里的一滴水，我们是一滴水，就要滋润一寸土地！

## 中学生勤俭节约演讲稿三分钟篇二

大家好！今天我演讲的主题是“勤俭节约，从我做起”。

记得在很小的时候，我们学的第一首唐诗是：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”老师和父母经常教育我们节约每一粒米，农民叔叔们工作太辛苦了，我们吃的每一粒粮食都是被雨水和汗水浇过的，节俭是中华民族的传统美德，在当今社会中最重要任务之一。

随着生活水平的提高，人们逐渐放弃了过去节俭的生活方式，过着奢华安逸的生活。人们似乎已经忘记了今天美好的生活是老一辈无产阶级革命家用血汗拼出来的，许多革命者是我们学习的榜样：雷锋，一个无产阶级战士，脸盆用得油漆都落光，也不忍扔掉，他们为什么这么做？那就是为国家节约建设资金啊！

一些同学说，当时国家基础薄弱，所以需要节俭，既然人们富有起来了，就应该享受生活，这个想法是错误的。的确，改革开放以来，中国社会主义建设取得了辉煌的成就，人民的物质生活比解放前好得多，但与发达国家相比仍有很大差距。我们的国家还不富裕，仍然需要发扬节俭的优良传统。

同学们，地球上的每一种资源都是我们人类共同的，它不是可以用金钱来衡量的，你就是再富也要养成节约的意识，因为节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更应该成为一种习惯和风气。请记住：你与我，是浪花里的一滴水，无数滴水汇聚起来，是澎湃汹涌的浪涛，是波澜壮阔的大海！一个人的力量有限，但无数个有限组合起来，便是无限，这个无

限，便是无坚不摧的力量！

所以在今天，我们应该大声提倡：让我们采取积极行动，树立节俭意识，“让节俭成为一种习惯”、“让节俭成为一种生活方式”。我们应该坚持从自己做起，从每一天做起，从每一件小事做起，节约每一滴水、每一度电、每一粒粮食。只有处处节俭，才能节约资源，只要我们处处节俭，地球家园才能永远美丽富饶！

我的演讲到此结束。

### 中学生勤俭节约演讲稿三分钟篇三

大家好，今天我为大家演讲的题目是《勤俭节约，艰苦奋斗》。

古人云：勤俭可以兴国，逸豫可以亡身。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。

## 中学生勤俭节约演讲稿三分钟篇四

大家一定都记得谁知盘中餐，粒粒皆辛苦的诗句，它告诉我们要爱惜粮食，学会节约。节约是一种美德，是一种责任，也是一种义务，更是一种使命。

节约，实际行动比说任何好话都实在的多。我们每个人都应参与节约行动，众人拾柴火焰高，只有集大家所有的力量，并持之以恒，才能真正缔造一个节约型校园。一分耕耘一分收获，再好的良田，如果不勤于耕种，如何能有收成？同样有了收成，挥霍成性，再多的收成都会在转眼间化为乌有。可见要想取得收获，离不开勤与俭。只有勤奋才能创造劳动成果，只有节约才能珍惜劳动成果。

同学们，让我们从身边的小事做起，做一个以勤俭节约为荣、以奢侈浪费为耻的好少年！

古今中外，无论是发达的国家，还是发展中的国家，都将艰苦朴素作为一种美德。联合国专门把10月31日设立为勤俭日，

时时提醒人们在新世纪仍然要坚持艰苦朴素、勤俭节约的美德。可以说修身、齐家、治国都不得不勤俭节约。

有人问：我能做什么？答案很简单：从我做起，从小事做起，从自身岗位做起。对，就是这么简单！大家可以想一想，在我们洗脸刷牙、洗头洗澡、每天上班前打扫卫生的时候，是不是在意的节约了一滴水？在我们使用电灯、空调、电脑、饮水机的时候，是不是刻意的节约了一度电？建设节约型社会就是需要我们从身边的小事做起，从节约一滴水、一度电、一升油、一张纸开始。日子久了就会养成节约的好习惯。

最后我要说：勤俭节约不是一时的，而是永恒的话题。让我们积极行动起来，牢固树立资源意识和节俭意识，让节约成为习惯、让节约成为我们的生活方式。从每一件小事做起，用实际行动为建设节约型社会作出贡献！

希望我的演讲能引起大家自发的自觉的节约意识。

谢谢大家。

## 中学生勤俭节约演讲稿三分钟篇五

大家好！

勤俭就是勤劳节俭，我国自古就以勤俭作为修身治家的美德。古人云：“俭，德之共也；侈，恶之大也。”小到一个人、一个家，大到一个国家、整个人类，想要生存、发展都离不开勤俭节约这四个字。《墨子》有：“俭节则昌，淫佚则亡”之论。可见，勤俭节约对于生活的重要性。

古今中外，关于勤俭节约的故事数不胜数。他们不仅在事业上非常勤劳，而且在家庭生活上也非常节俭。在朱元璋的故乡凤阳，还流传着一首歌谣：“皇帝请客，四菜一汤，萝卜韭菜，着实甜香；小葱豆腐，意义深长，一清二白，贪官心

慌。”朱元璋给皇后过生日时，只准备了红萝卜、韭菜、青菜、豆腐汤，宴请众官员。并且约法三章：今后不论谁摆宴席，只许四菜一汤，谁若违反，严惩不贷。朱元璋是一代君王，他以身作则，勤俭节约，是一个为人民、为国家着想的皇帝。

有这么一个民间故事：从前，在中原的伏牛山下，有一个叫吴成的农民，他一生勤俭持家，日子过的无忧无虑，十分美满。在他临终前，他曾把一块写着“勤俭”的牌匾交给两个儿子，并告诫他们：“你们要想衣食无忧，就照着这两个字去做。”后来，兄弟俩分家的时候将牌匾一锯为二。老大拿了“勤”，老二拿了“俭”。老大把“勤”字恭恭敬敬地挂在家中，每天“日出而作，日落而息”，年年五谷丰登。但他的妻子却大手大脚，两个孩子经常把白白的馍馍吃了两口就扔了，久而久之家里没有一点余粮。老二把“俭”放在中堂，却把勤字抛到了脑后，他每天疏于农事，尽管一家几口节衣缩食日子仍是不好过。这一年遇上干旱，老大老二家都没有了存粮，情急之下他们把牌匾踩碎在地上。这是，窗外飘来一张纸，兄弟俩连忙捡起来：“只勤不俭，好比端个没底的碗。只俭不勤，坐吃山空，一定要受穷挨饿。”兄弟俩恍然大悟，“勤”“俭”两字相辅相成，不可缺一。兄弟俩吸取了教训，把“勤俭持家”四个字贴在自家的门上时刻提醒自己。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”让勤俭成为时尚，让勤俭成为习惯，让勤俭成为精神。

## 中学生勤俭节约演讲稿三分钟篇六

今日我演讲的题目是《节约小事，从我做起》。

资源是人类赖以生存和发展的基础，是经济社会可持续发展的重要保证，随着我国经济的快速发展，资源矛盾日益凸显，资源能源问题已成为制约经济发展的瓶颈之一。

中国市场每年消耗一次性筷子450亿双，相当于要砍伐600万棵成年大树，而每回收利用1吨废纸，可以制造新纸850公斤，这样就可以节省纤维原料500公斤，木材3立方米，水120吨，一所普通中学每年缴纳的水电费可达上万余元。

当我看到这些数据的时候，我震惊了，同时，我又想到在我们的校园里浪费现象也随处可见，午餐时整盆整盆的饭菜被倒掉，一些教室人去楼空却依然灯火通明，草稿纸上寥寥几字，便把命运交给了垃圾桶。

20xx年6月30日，国务院召开了做好建设节约型社会近期重点工作的电视电话会议，提出节约型社会呼唤节约型校园，而建设节约型校园，作为铁一中的学生，我们义不容辞！节约既是一种修养，也是一种文明的生活方式，体现在点点滴滴的小事上，少用一吨水，节约一度电，不掉一粒饭——在举国倡导建设节约型社会之际，从点滴入手的节约号召再度涌现，毫无疑问，要让节约在全校蔚然成风，每个同学都有责任“润物细无声”。从小事做起，随手关灯，节约用水，杜绝浪费，我们互相监督。

我们的地球不是一次性的，我们不能为了自己的一时方便透支后代的资源，环保和节约不只是嘴上的时髦，而更重要的是实际的行动。我们谁都不希望看到最后一滴没有被污染的水是人类自己的眼泪。

所以，让我们共同参与到构建节约型社会，创建节约型校园的活动中来，从我们力所能及的小事做起，尽一份我们应尽的责任！谢谢各位！

## 中学生勤俭节约演讲稿三分钟篇七

大家好！我演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。

记得很小的时候，我们学的第一首唐诗就是：“谁知盘中餐，

粒粒皆辛苦“，古人言，”尽览前贤国与家，成由勤俭败由奢“。艰难困苦，玉汝于成；居安思危，戒奢以俭。节俭，这一中华民族的传统美德，在今天的社会里，更显得意义深长。

由此，我也想到了我们的节约意识却反差很大。回想我们在学习和生活中，是否注意节约每一滴水、每一度电、每一张纸……往往是在无意中就造成了诸多浪费。许多纸张只写了几个字就扔进废纸篓；白天亮着的电灯、水龙头哗哗的流水、地上到处洒落的粮食……其实稍加注意，我们可以做得更好，但往往我们却忽视了这些细节。我想，在家里我们肯定能做到随手关灯、关水，为什么我们却忽略了这些细节？关键是我们没有将自身真正溶入到生活中，没有将节约养成一种良好的习惯，并形成一种观念。

节约，是家庭幸福的盘算，更是一份社会义务的担当。节约是一种远见，一种态度，一种智慧。小到一个人，一个家庭，大到一个国家，整个人类，要想生存，要想发展，都离不开”勤俭节约“这四个字。一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的；一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的社会是难以长治久安的；一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的民族是难以自立自强的；因此今天，我们应该大声倡议：让我们积极行动起来，牢固树立节约意识，”让节约成为习惯“、”让节约成为生活方式“，坚持从自己做起，从每一天做起，节约每一滴水、每一度电、每一粒粮，从一点一滴的小事做起，唯有时时处处、点点滴滴都节约，我们才能节约资源，也唯有时时处处从我做起，这样我们的地球家园才会永远美丽富饶！