

# 2023年珍惜的演讲稿(实用6篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么演讲稿怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 珍惜的演讲稿篇一

大家好，今天我要演讲的题目是《珍惜当下》。

一座雪山上，总会留下一串串脚印。留下一串笔直脚印的人总会感叹自己的人生太过顺利，没有好好欣赏沿途的风景，行色匆匆；留下一串弯曲脚印的人虽然赏尽路上的风景，但总会抱怨命运的不公，自己的人生路途太坎坷。

其实，不必忧伤，不必懊悔。每个人都有每个人的人生。在人生路上，我们总会有太多的遗憾。

在人生的不同的阶段中，总会经历一些大大小小的事，这些事也许是正在拥有的，也许是已经错过的。拥有的，总有一天会失去；错过的，总是在抱憾。当失去的时候，我们总会悔恨自己在拥有时没能好好珍惜，“如果还有一次拥有的机会，那我一定会好好珍惜”。人总是这么可悲的想，当下一次的拥有降临时，这次拥有的是与上次不同的。而这次的拥有只会让人陷入其中，而真正懂得珍惜的人却是少之又少。如果懂得珍惜，学会珍惜，那么，就算这次的拥有失去了，你也不会心存遗憾，而会对自己说：“这次的拥有让我感觉很幸福”。如果是这样，那么你的心中必然会多了份甜蜜的回忆，这样的回忆是那些不会珍惜的人永远没有的。

懂得珍惜的人才是真正成熟的人。他们不会抱怨命运的不公，而会乐观积极的对待生活。他们会感受到人生的乐趣，更好

的生活。他们会珍惜当下的东西，不会太长久的考虑。惟有珍惜当下，才能更好地拥有。惟有更好的拥有，才能更好的生活。惟有更好的生活，才能感悟到人生的意义，生命的真谛。

让我们学会珍惜吧！学会珍惜，会使你的人生更加美好，生活更有乐趣！

谢谢大家！

## 珍惜的演讲稿篇二

大家好！

今天我演讲的题目就是“珍惜粮食，从我做起。”

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”《悯农》这首诗我们大家都太熟悉了，一粒粒粮食从播种到收割，再到加工成成品粮，至少要经过二十道工序，这中间包含了农民多少辛勤的劳动呀！可以说，每一粒粮食都浸透了农民伯伯的心血和汗水。

今天，当我们看到鲜艳的五星红旗冉冉升起，当我们唱起雄壮的国歌，我们心中充满了自豪和幸福。我们的祖国现在是多么的繁荣富强啊！但是在祖国的大好河山中，有一些遥远的地方，那里就是贫困山区。在贫困山区里，人们吃不饱、穿不暖，小孩子们还没有地方上学。人们天天吃野菜、白薯、山里的蘑菇，连大米都不多，更别说肉了。要是两三星期能吃一次肉呀，就是谢天谢地了。

唉，多么可怜呀，再看看我们，每天大鱼大肉，蔬菜水果，应有尽有，却生在福中不知福，还到处浪费。也许他(她)家里很有钱，也许他们家里有的是粮食。珍惜粮食，节约粮食是我们中华民族的传统美德，我们不能丢掉我们的根。如果

贫困山区的孩子们看见同学们这样做一定会很心痛，并会指责同学们。在饭馆，有的人为了炫耀自己多么大方、多么有钱，便点了一桌子的饭菜，吃不完的，就要被店里的老板倒去。其实剩菜可以打包回去吃，这样也是一种节约。只要存有节约的意识，其实做起来很简单：吃饭时能吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。

同学们，让我们行动起来，珍惜我们的营养早餐，珍惜粮食，从我做起，从不乱倒剩饭做起，以节约为荣，以浪费为耻，自觉养成爱惜粮食，节约粮食的好习惯。

### 珍惜的演讲稿篇三

大家早上好！

新年伊始，万象更新。沉默了一个寒假的校园，因为新学期的开始变得生机勃勃，充满活力。

刚过完年，走进校园，不知道师生们有没有注意到两栋楼门口和门口的对联。

门口的对联是：

鸿雁来到八房凌云展翅。三千名学生遭遇了春雨

汗泽满，范心香，一瓣献给杏坛

毫无疑问，八中的学生都很优秀。希望你不要辜负你的好家庭，你的好遗产，还有这段美好的时光。我期待你永远的野心和不断训练你的翅膀。总有一天，你会飞得很高，和天空战斗。

众所周知，八中的老师都很优秀。你很受尊敬，也很有教养。多年来，你以身作则，引领学生发展。谢谢！

旧楼前的对联是：

时光飞逝，看着我的年轻学生在六月的风后离去

云帆的直挂让明朝人看到了美好的生活

这对联是专门给九年级学生的。时光飞逝，四个月转眼就过去了，六月转眼就来了。到那个时候，全校师生和所有家长都在等着看谁才是真正追的小伙子。期待你珍惜考前的每一天，每一个小时，甚至每一分每一秒，为自己赢得好成绩，好未来，美好生活。

新楼前的对联是：

冷柳的第一个嫩芽看见阵阵风吹着树枝和李子

我希望所有的学生珍惜每一寸时间

我们不能浪费青春。因为你的青春是苍白的，你的未来一定是苍白的。

最后，祝师生身体健康，工作顺利，学习进步，新年万事如意。

## 珍惜的演讲稿篇四

生命是大自然赐予的礼物，有多种呈现方式。坚韧的树，五颜六色的花，自由的鸟，飞舞的蝴蝶，茂盛的草，无尽的水鱼……从那里来？人家讲——一条命的原因。

生活是我们生活中唯一的需要。每一种生命都有它的价值和意义，所有生命之间都有一种微妙和谐的关系。

生命是我们最宝贵的东西。这是我们的未来。如果我们失去

了它，我们将失去一切。生活是最容易被忽视的东西。我们把生活看得太平凡，我们常常忘记所有我们习惯的东西。所以，人们原则上知道生命的重要性，但实际上却经常做一些浪费生命的事情，比如抽烟，酗酒，不注意卫生，小学生上网等等。有很多人忙于虚荣心，却不愿意花时间让生活快乐，做一些事情来实现生活本身的价值。往往是在我们的生命真的受到威胁的时候，我们才珍惜生命，生命是不可替代的。

人生，有时候醒的太晚，失去的不可挽回，浪费的时间太多。

我们应该珍惜自己的时间。人生最重要的财富是时间，时间是人生最初的财富。而人在人生的道路上往往忽略了自己拥有的这份财富，在追逐金钱和地位的时候往往忽略了这份财富。我知道我们可以在一分钟内做很多事情。我们很容易被电视和电脑吸引，电话打个没完没了。一句话，“浪费时间等于慢性自杀”。

## 珍惜的演讲稿篇五

每当听完这番话后，我便明白，当时没有跟他们一样天天玩，而是比他们多学一点是对的。我打心眼里庆幸：选择慧德是一个非常正确的决定。

听了他们埋怨自己的班级不好，埋怨自己的老师不好时，我瞬间感到我是幸运的。他们中考成绩几乎个个都比我好，个个都比我优秀，但是，因为学校所谓的“等级制度”，他们受到了冷落，也失去了对学习的信心，对生活的兴趣。

来到慧德后，虽然我每天起得比他们早，玩得比他们少，但是学得比他们多，活得比他们充实，笑得比他们开心。

同学们，如果你还在埋怨现在的生活不好，甚至认为自己不如别人幸运时，请珍惜我们现在的生活，因为我们比他们学得更多，过得更充实，生活也更快快乐。

同学们，请珍惜我们现在所拥有的一切吧。只有懂得珍惜，我们才会去把握；只有懂得去把握，我们才会努力；只有懂得去努力，我们才会取得成功！同学们，“盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。”让我们摒弃贪图享乐的思想，珍惜在慧德的每一天，刻苦勤奋，拼搏进取，那我们就一定能做到“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”！

## 珍惜的演讲稿篇六

大家好！今天我要演讲的题目是《幸福就是珍惜当下我们所拥有的》。

我们总是习惯性地认为，幸福应该是拥有最美好的东西，以致总感觉幸福离自己很遥远。当有一天，我们耗费生命中所有的精力得到了想要的东西时，却突然发现，其实这些最美的东西并没有自己想象的那么美，而自己数去的东西却已经很多很多。

幸福只是一种感觉，而且它无处不在。很多时候，人的不幸是因为自己给幸福设下了限制——要是能有个房子，该多幸福！要是我和他一样有钱，我何必给人打工、受气？要是我当初嫁个有点钱的丈夫，也不至于像现在……殊不知，贪欲是无限的，得到了一个，还想要另一个。更何况，现实是残酷的，不是每个人都能如愿以偿。

孩子不懂什么是幸福，更不会刻意去追寻幸福，但他们却很幸福。因为他们不去想自己没有的，也不奢望要的，只是安心自在地握住手里的，珍惜眼前的。他们关注的只是嘴里的零食，手里的玩具，一路走，一路停，看到好看的就开心地笑，父母陪着他们去游乐场玩就很满足。

幸福并不是要成就多大的事业，拥有多少的财富，而是懂得发现每一个幸福的瞬间，享受每一个幸福的时刻。很多幸福就在我们眼前，只是我们习以为常，或是因为一点不满就心

生抱怨，所以才体会不到幸福。有时候，我们真该把自己当成孩子，少追寻无谓的幸福，多看看自己的拥有。

幸福就在我们身边，就是我们当下所拥有的，如果不懂得珍惜，等到失去了就再也找不回了。接受现实，接受眼前所有的美好与磨难，这些都是生活赋予我们的财富，都是我们的幸福。

谢谢大家！