

# 节俭饮食的演讲 节俭的演讲稿(精选9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 节俭饮食的演讲篇一

大家好！当今时代，浪费已经成了人人都存在的问题。

最后说说空气，现在树木严重被破坏，空气质量太差了，可有些人明知道危害空气，却还不管不顾。家用废水随意排放，垃圾随手乱扔，就连工厂生产的污水也随意的倒在河流中。总觉得事不关己，保护环境是别人的事情，这时候他又会说：管我什么事，又不只我一个人在破坏环境。

因为腐败贪污现象严重，村民的生活倒是一副无所谓的态度，正因如此，去年天旱，不仅我们没有纯净水饮用，粮食也因浇水困难收成惨淡。

只有经历过，才知道珍惜。现在不珍惜，你会后悔莫及。

## 节俭饮食的演讲篇二

你看，超市、餐厅、马路，甚至在每个人的家中，都有隐形的“欢迎浪费”的横条。看到这些，节约失魂落魄，浪费也丈二和尚——摸不着头脑。所以，他决定和节约去一探究竟。

他们变成人类的样子，先来到超市。刚要走进购物区，却被一段刺耳的对话吸引过去：“要塑料袋吗？”“要！”“几个？”“要两个吧！这么多东西，都装不下了。”节约泪眼朦

胧，心想：这么多塑料袋，最终不是飘到火场成“烧不掉的垃圾”，就是流去大海，杀害动物啊！浪费心里却有一丝快乐。他想陪节约一起哭，却哭不出来。他是浪费，和节约相反。

出了超市，“滴滴”的声音布满了整个城市。这里成千上万辆车排放出的尾气，足以让花枯萎。这得要多少棵树、用多少天时间，才能让空气变清新啊！天都这么黑了，还是以前的天吗？浪费心里想到这些，却说不出口。这时，他们饿了，便去寻找餐厅准备吃一顿。

来到餐厅，浪费和节约吃饱喝足。看到光盘，节约很高兴，但下一秒，足以让他变脸。餐厅里，很多张桌子上剩下许多残羹剩饭。这时，有一桌人说“打包”时，节约笑了。浪费叫节约出去，去别的地方看看。他们准备去人类的家里看看。

来到人类家中，节约看了一眼就飞向了法院。浪费也看了一眼：到处是餐巾纸！这要砍伐多少棵树啊！他恍然大悟，节约要去告他了。

## 节俭饮食的演讲篇三

早上好！

我们先看两个现象：一是在全球金融危机的冲击下，在美国的华人的生活情况比其他人好得多，因为他们平时节俭，信用消费不多，欠款不多，还有不少存款等，当经济危机到来之际，他们并没有因为失业而还不起贷款，也没有带来生活质量的明显下降。正是因为平时的节俭，似乎正在让美国的华人躲过这一劫。二是上周六我们高二年级的同学开展了“一日打工”体验活动，同学们发现在金融危机的冲击下，许多工厂、企业关门了、倒闭了，同学们能挣到钱的很少很少，我相信高二年级的同学们已经体验到了挣钱的困难和艰辛了。其实，在金融危机的冲击下，世界各国都出现挣钱越来越困难的现象，使得勤俭节约尤显重要。

然而，我们在杨总无疆大爱下过着衣食无忧的生活，金融危机对我们的冲击并不明显，勤俭节约似乎显得不那么重要，所以有些同学花钱也就比较大方，伸手向父母要钱要物也不觉得有什么难为情。可是同学们，你可知道——你们向父母要的本不需要的钱物，是你们那可亲可敬更为可怜的父母亲用了多少血汗换来的吗？更何况如果我们的同学过早地学会了享受生活，却淡化了节俭修身，淡忘了创造财富的艰难，失去了吃苦耐劳的精神，一旦挫折和逆境来袭，我们便不知所措；令人担忧的是，当我们把太多的精力放在物质带来的快乐上时，人生的目标和趣味就会逐渐退化，从而疏忽了更高的精神追求。

同学们，勤俭节约是我们中华民族的传统美德，历来被当作是修身之要、持家之宝、兴业之基、治国之道。诸葛亮倡导“静以修身，俭以养德”；朱熹把“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”做为家训；毛泽东以“力行节俭，勤俭建国”为治国经验，也号召全国人民“以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻”。可见，国家的富强、家庭的富裕，勤俭节约起着重要作用。中华民族也正是具有这种精神，才生生不息，兴旺发达。

勤俭是建立在“勤”与“俭”的结合上的，只有勤奋才能创造劳动成果，只有节约才能珍惜劳动成果，两者相加，劳动者创造的成果才会越积越多，社会才能发展进步；反之，铺张浪费，则社会衰败。正如李商隐所说：“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”一个勤劳的人总是不辞辛苦的努力工作，不断为人民为国家创造物质与精神财富；一个简朴的人总是十分爱惜每一件东西，不随便浪费，哪怕只是一张纸、一粒饭。

近期有部分同学在进入国华之后，随着生活水平的提高，节俭意识有所降低，勤俭的美德逐渐被淡忘：劳动不认真、松松垮垮；正餐不好好吃、想吃方便面；衣服还能穿、却要申请新的；外出回来，大包小包是零食。殊不知，如果没有勤

俭节约、艰苦奋斗的精神做作为支撑，我们将来何以自立自强。

作为青年学生，也许我们对勤俭创业的体验不多，因为我们不曾有过饥饿的经历，尝过挨冻的滋味和“面朝黄土背朝天”的辛劳，但了解国情的人都知道，我们的国家物质财富并不宽裕，资源也并不丰富，我们不能、也无权去奢侈浪费。历史一再昭示“成由勤俭败由奢”的道理。勤俭，是对家庭幸福的盘算，更是一份社会义务的担当。勤俭是一种远见，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；同样，一个不奉行勤俭节约、艰苦奋斗精神的个人也是难以有所作为的。事实上，勤俭已不仅仅是一种生活态度和习惯，更是一种难能可贵的精神，人唯有在勤俭中才能保持奋发的斗志、进取的激情和创造的冲动去搏击人生风云，去描绘新生活的画卷。

同学们，祖辈的优良传统等待我们去继承、去发扬，让我们从身边做起，从小事做起，节约每一度电、每一滴水、每一分钱，用我们青春的刚劲拒绝安逸的诱惑，用饱满的精神内涵挤兑奢侈浪费的虚荣，以勤俭的作风开创美好的生活。

## 节俭饮食的演讲篇四

大家好！很高兴站在这里与大家高唱一支节约之歌。我为大家带来的是《叩问心灵，崇尚节约》。

不知大家是否听过这样一个故事：一家杂志社举行“打造节约型社会”有奖征文活动，应征的稿件堆积如山。作者中不乏专家、名者，也有很多真知灼见。但出人意料的是，特等奖却由一名普普通通的中学生获得。为什么呢？因为他是一个

把征文稿件打印在正反两面纸上的人。

节约是一种财富，是那镶嵌在如宝石的美德上最朴素的东西。我们不曾忘记，明朝清官海瑞用“公以生为明，俭以养其廉”为勉励；我们也还记得，周总理那件破了又补，补了又穿的睡衣；我们也曾听说过，德国前总理科尔毫不犹豫地舔掉盘子里剩余的汤水。这是节约的感召，节约的力作，节约的呼唤！

今天，时代呼唤精神动力，民族需要精神空间。但“加快建设节约性社会”不是一句普通的口号，而是构建和谐社会的实际行动。它需要一沙一石的凝聚，一草一木的积累；它需要让每一份资源都得到合理利用；它需要我们树立一个观念，那就是：节约光荣，浪费可耻。我国虽说是一个资源总量丰富的大国，但就人均占有量而言，我国却是一个穷国，而且能源的浪费现象还在持续不断，难道真的要让子孙后代去讨残羹冷炙吗？树立节约意识，提倡节约，迫在眉睫。

怎能忘，节约飞扬传四海，辉煌永驻；榜样辈出笑华夏，前景更佳。当看到水龙头里的水哗哗直流时，你主动伸手拧紧；当离开教室看到未关的电灯时，你顺手关上；当别人让你使用一次性筷子时，你毅然拒绝。从平凡的生活小事做起，以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻，让节俭蔚然成风。

朋友们，节约的星星之火已在校园燃起，节约的圣洁之花已在祖国大地绽放，节约的理念已在你我心中。行动起来吧，叩问心灵，崇尚节约，奏响节约的主旋律，开创华夏的新篇章！

## 节俭饮食的演讲篇五

大家早上好！热烈欢迎大家踊跃参加20xx年肇庆市市直单位中小學生暑期夏令营活动，感谢大家对本次活动的大力支持，谢谢！我是端州区家庭教育进社区活动讲师团成员之一的何佩

姿。非常荣幸被邀请到活动现场与大家交流与分享。

今天，我想跟大家分享一下“节俭养德”这个主题。“勤俭节约”是中华民族世代相传的传统美德和精神财富。其实，这个生活习惯从小就应该培养。从小做起，从小事做起。节约一滴水，节约一粒粮，节约一滴水，节约一度电，节约一张纸，节约一升油，倡导绿色生活。

节俭真的能提升个人的道德修养吗？先从我家的日常生活说起吧！如何节约一滴水呢？在我家的卫生间里，放着两大两小的水桶，平时洗衣服剩下的水，都装在大水桶里，留着冲厕所，拖地板用；每次淘米剩下的水，放一两天，发酵过后用来浇花，花会开得特别美丽；夏天，空调几乎每天都在用，从落水管道流出来的水，四处流淌，给身边人也带来不便，我家的小水桶都在发挥着它的作用。一天下来，能接上一桶水了。再说我们家的马桶，那可是我的骄傲。为什么这样说呢？因为我运用了聪明的才智把马桶水箱由五公升容量改装成四公升了。怎么个改装法？告诉大家吧！我把两个一升容量的可乐塑料瓶装满水，把它们放进马桶水箱内，可乐瓶的体积能把马桶水箱蓄水的容量减少，节约了用水。

在工业园上班的叔叔阿姨们每到用电高峰期都不得不轮流上班，解决电能紧缺问题。严重影响了企业的生产运作，降低了效益。如果我们平时在日常生活中养成了随手关灯，人离电断的良好习惯，那么电能的分配就能得到缓解。

同学们，请问在生活上你们有没有因为父母做的饭菜不合自己的口味而拒绝那道菜？有没有因为崇洋攀比买了一件又一件的名牌服装？有没有因为书包有点掉线或沾上了一点点污渍而嚷着叫爸爸妈妈重新买一个新书包？有没有因为自己的丢三邋四弄丢了铅笔，今天在抽屉里找不到橡皮擦，明天在操场不知道哪个角落里弄丢了校服而要父母买新的学习用品补上。太多太多的浪费了，好了好了，够了够了，同学们，停手吧！你们可曾知道，当你们在餐桌上咬着鸡腿，吃着美味的海鲜，

品尝着一道道香喷喷的美食的同时，贫困山区的孩子们根本吃不上肉，你们相信吗？当你们爸爸妈妈在轻松扭开煤气炉灶烧火煮饭菜的时候，贫困山区的孩子们还要自个儿背着箩筐上山砍柴，顶着一脸灰生火烧饭菜，你们相信吗？当你们在炎炎夏日花费十元钱品尝着一个布满缤纷水果，淋上巧克力酱的诱人冰镇雪糕时，你们花费的竟然是贫困山区孩子们一个星期仅仅七元五角的生活费，你们又会相信吗？同学们，你们愿意从今天起积攒每一分零花钱都用到有意义的方方面面吗？珍惜你们现在拥有的一切，让你们的童年过得更加充实，更加有意义，更值得怀念！

市文明办一直在倡导文明餐桌行动，倡导“光盘”，拒绝“剩宴”，养成节约粮食，科学饮食的习惯。据我所知，香港人对粮食是绝对尊重的，每一顿饭下来，他们的碗里的米饭总是会吃得精光，一颗饭粒都不会粘在碗里。那是因为这个良好的生活习惯早已在他们幼儿时期养成了。当然，他们接受过相对应的良好教育。

曾记得我的一位香港朋友在一次晚宴中偷偷地跟我说了一句话，他说：“要让别人不怀疑你是大陆人，饭后碗里不能留下米饭颗粒。”好一句语重深长的温馨提示啊！但在我心里却是百感交集。我在想：难道中国的教育真的没把好幼儿早教的交？难道国人都在孩童时期都养成了不好的生活习惯吗？我认为，不要介意别人看不起你，那是因为你根本没有任何看点。我们要努力掘起，奋发向上，努力学习，不断完善自我。让节俭的精神传统不断延续，植根在我们的精神血液里。走出家门，要成为家人的骄傲，走出社会，要成为人民的骄傲，走出世界，要成为国家的骄傲。同学们，为了你的个人修养，为了祖国的振兴，请相信，节俭能养德！

## 节俭饮食的演讲篇六

古人言：“天下之事，常成于勤俭而败于奢靡。”承哉斯言，勤俭节约作为中华民族的传统美德，是炎黄子孙最朴素的生

存密码，是华夏儿女最坚定的生命自觉，它早已深深熔铸在960万平方公里的土地中，流淌在13亿人的血脉里。如今，它应当成为亦必将成为每一个新时代青年最自然的生活信仰，在崭新的时代版图中建立起不可撼动的精神坐标。

节俭是对劳动成果的尊重与珍惜，对资源的充分利用，更是对艰苦朴素精神的传承，对砥砺奋进行动的蓄力。然而，随着物质生活日渐丰裕，精神世界不断充盈，人们对于节俭的坚持似乎产生了动摇，在新时代的语境中，质疑甚至批判的声音历历可辨，“耕读恩，传家，克己恭俭”不再是人人恪守的信条。

一种声音认为如今经济腾飞，节俭不再是一种刚需，此言差矣。贫穷不是节俭的前提，富有亦不是奢侈的借口。节俭并不是苛求人们重回当时箪食瓢饮的苦行僧式生活，而是希望人们不被物欲所绑架，不被奢侈所迷惑，不因对物质生活品质的过分追求而忽略了对精神家园的深耕，丧失了艰苦奋斗的主动性与驱动力，甚至沉迷于声色犬马的生活而意志消沉。

还有的声音认为节俭与否取决于个人的生活方式，与他人毫无关系，此言大谬。勤俭节约作为优良的社会风气，需要我们每个人身体力行，共同营造。如果节俭之风式微，奢侈之风当道，整个社会必将陷入入不敷出的恶性循环。富兰克林曾说，挥霍无度的人，等于将自己的前途抵押出去，同样的道理，奢侈成风的社会，也必将葬送自己的光明前程。

俭节则昌，淫佚则亡。新时代的航船只有扬起节俭的风帆，方能劈波斩浪，新时代的青年唯有擎起节俭的火炬方能点亮中国的光芒。在时代的聚光灯下，节俭精神绝不会黯然离场，它将用自己的能量照亮新长征路上的追梦人，它将用自己的华彩描绘新时代的大美篇章。

谢谢大家！



## 节俭饮食的演讲篇七

我记得老师给我们讲过这样一个故事，《勤和俭》：从前有一个农民，名叫吴成，一生勤俭节约，过着无忧无虑的幸福生活。

相传他临死前，把一块写有‘勤奋’二字的横匾递给两个儿子，告诫他们：“要想一辈子免于饥饿，就必须遵循这两个字。”后来兄弟俩分开，牌匾一分为二，大哥得了个“勤”字，二哥得了个“俭”字。

以后大儿子虽然工作勤快，但不懂得节俭。二儿子只知道节俭，不知道勤奋。最后，他们都生活在贫困之中。于是兄弟俩决定把“勤俭”两个字结合起来。从此“勤俭节约”，终于过上了富裕的生活。

勤俭节约是中华民族的优秀传记

统，我们每一个炎黄子孙都应当努力继承并发扬光大。让我们从现在做起，从小事做起，把节俭真正落实到行动是养成勤俭节约的好习惯。

## 节俭饮食的演讲篇八

大家好，我今天演讲的题目是：《节俭就是爱国》

勤俭节约是我们中国的传统美德，我们的祖先在从前的艰苦生活中学会了勤俭节约，以他们为榜样，勤俭节约便成了我们中华儿女的美德传统。

许多人会问勤俭是什么？勤俭节约就是生活简朴，珍惜劳动成果，不奢侈腐化，不铺张浪费，勤俭节约就是中华民族的传统美德，也是广大劳动人民的良好作风，我们做为新世纪的青年，应把这一宝贵精神财富保存并发扬光大。

在中国，如果每个人浪费点资源，加起来就非同寻常如果每人节约一点资源，加起来就是一笔巨大的财富。从现在做起，从节约一张纸，一滴水，一度电，一粒粮入手做到勤俭节约，不铺张浪费。

爱国，并非整天挂在口边嘟囔，做大事这样的人往往意识无成，从小事做起也是一种爱国的表现，从节俭做起，爱国，做一个中华儿女该尽的职责，从小事做起，从节约做起，为国家做贡献不分轻重，节约用水，节约用电，节约每一粒粮食。这都是爱国的表现。节俭会给子孙后代留下丰富的物资财富；节俭；将会给我们带来幸福；节俭；是我们中华儿女的传统美德。

让我们向焦裕禄，毛主席看齐，为祖国造就更辉煌的明天，同学们让我们从小事做起做一个；以勤俭节约为荣，以奢侈浪费为耻；我们是爱国节俭的好队员！

谢谢大家！

## 节俭饮食的演讲篇九

大家好！

可是，试想一下，如果我们不节俭用电，电量耗费完了，世界将有一天变成什么样……从小了说，没有电，我们晚上只能点蜡烛写作业；没有电，晚上我们会失去看电视玩电脑的机会，只能早早入睡；从大了说，没有电，所有电子产品都将停止运转，造成的经济损失将是不可估量的。

记得有一次，我们家停了一天的电，我可过了一天“无电日”。一大早起来，天还蒙蒙黑，开灯却发现停电了，找到手电筒后，借着光洗漱完，即不能看电视，又不能玩电脑，还不能看书（因为光线太暗，毁眼睛）。妈妈本来要洗衣服，不能用洗衣机，只好用手洗衣服。

午时，本来要在网上查一些资料，因为没有网络，我做作业的效率都慢了半拍，妈妈因为实在找不到事做，躺在床上呼呼大睡。晚上，原本是灯火辉煌的一片，此刻却“伸手不见五指”。当我看着屋外灰暗而阴森的景象，看着屋内墙上摇曳着蜡烛的影子，我心里顿时油然而生一种恐惧，不禁思念起有电的生活，怀念起有电的时光。我这时多么渴望来电呀！

同学们，让我们每个人都来做节电的小主人吧！从自我做起，从小事做起，从身边的一一点一滴做起，开始监督浪费电行为，为我们共同的家园做一份贡献吧！