

# 最新珍惜的演讲稿(精选8篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 珍惜的演讲稿篇一

大家早上好！今天我演讲的题目是《珍惜时间，铸就辉煌》。

时间，它是人们生命中的匆匆过客，往往在我们不知不觉中，他便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在他逝去后，才渐渐发觉，留给自己的时间已经所剩无几。也正是如此，才有了古人一声叹息：少壮不努力，老大徒伤悲。

时间流逝的无影无踪，去的快，来的也快。而能否把握时间，做时间的主人往往决定着一个人一生的命运。陶渊明说过：盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。人生短短数十秋，想要在如此短的时间内，取得成功，登上人生的顶峰，谈何容易。也正因为如此，珍惜时间就显得异常的重要。每个成功人士的背后往往有个珍惜时间的故事。

以前，我对时间根本不在乎。妈妈平时总是用“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”来教育我要珍惜时间；还说时间非常宝贵，现在只有利用每一分钟的时间来勤奋学习才能取得好成绩。可是我总是把它当作耳边风，左耳进右耳出，不一会儿就烟消云散了。我做作业时可“忙”了：东瞧瞧西瞅瞅，一边哼着歌一边做作业，并且字写得是“龙飞凤舞”。有时小伙伴来找我，我就把作业一推，一会儿就没人影了，玩够了才回来做作业。

直到我读了一个故事才使我改变了对时间看法。那一天，我

在课外书上读了《宝贵的一分钟》这篇文章，让我深深懂得了一分钟的价值。文中有一句话讲到，“激光一分钟可以走一千八百万公里。最快的电子计算机一分钟能运算九十亿次”。这数据让我惊讶得吐了吐舌头，一分钟的时间原来可以做这么多，时间原来如此珍贵。如果我们白白浪费它，那不就等于图财害命了吗！光阴似箭，日月如梭。时间过得无比飞快，浪费每一个分钟，哪怕是浪费每一秒，将是无可挽回的。因此，我们应该和时间赛跑，不让它白白地溜走。

读完了这篇文章，我立刻想起了那句名言——只要合理安排时间，就等于珍惜时间。随即，我决定改正缺点。每天早晨6点起床，开始读书。到学校应立即背书，每天放学后要做作业，不能心不在焉，小伙伴来玩时，我告诉他们我应做完做完才玩，晚上多看一些课外书。不论做什么事，都应合理安排时间。

只要我们学会利用和珍惜时间了，可能在一小时里你只珍惜了一分钟，但是10个小时那就有10分钟了，100个小时里就有100分钟了啊！一分钟尚可做如此多的事情，那么我们所珍惜的100分钟可以做多少事情啊！

同学们，珍惜时间吧！珍惜时间，就是珍惜生命。让我们充分利用命运给我们的每一分钟，每一秒。让我们做时间的主人，不做时间的奴隶。让我们在有限的时间内铸就无限的辉煌。

谢谢大家。

亲爱的老师、同学们：

大家好！

在网络上流行过这样一句话，就是“让生命去等待”。这是来自一首流行歌曲的歌词，却被很多的年轻朋友去流传，有的

放在qq签名上，有的放在空间里，自认为这句话很有哲理，很有个性。

“让生命去等待”，为什么要去等待呢？是守株待兔，还是孤注一掷？很显然，这是一句很无厘头的话，它的存在没有任何的意义，更谈不上哲理，也谈不上个性。当然，你可以选择把它当成个性来玩玩而已，千万别信以为真，当做人生的心跳。因为它只是一个莫名其妙的词语的组合，尽管人们可以用丰富的想象力去填补它，但它的中心意义无非落在等待二字上。

所以，现在我想问：我们有什么理由去等待？有什么理由去等待呢？当今的社会，竞争如此的激烈，每一分钟都是非常难能可贵的，等待了一分钟就意味着失去了一分钟，失去一分钟就意味着要失去很多东西，比如知识，财富，机会等等一切的东西。失去以后，当你回首要再去追回，那就成为了不可能了，因为时间一去不复返。

“业精于勤而荒于嬉”要想取得理想的成绩，勤奋是诸多因素中至关重要的。对大多数同学而言，一时的勤奋不难做到，但是难于持久。可以尝试着每个阶段为自己制定一个小目标，经过努力，珍惜时间，目标很快就能实现。

同学们，切莫等待，因为等待会让你失去斗志，让你失去能力，甚至让你失去机遇。我们不如将等待的时间，用在奋斗上，用在努力上，我相信，我们一定能得到更好的结果。珍惜时间，别让生命去等待吧，正像天下没有免费的午餐一样，生活是要靠我们的双手去创造，同学们，让我们一起热爱生命，珍惜时间，让我们一起去努力，去拼搏，切莫再等待。

谢谢大家！

## 珍惜的演讲稿篇二

大家好！今天，我们六二中队为大家演讲的题目是《珍惜时间》。

君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。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，为了言及它的珍贵，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！“花开堪折则须折，莫待无花空折枝。”只有善于用时者，才能取得胜利！

在时间的注视下，有人在努力，有人在消磨；有人迎向进取，有人自甘堕落；有人将年华虚度，有人勤恳奋发……有人满腔热血，毕生充实；也有人白发早生，无为而终。时间喜欢有志气，敢和它竞争的人；痛恨任人摆布，随波逐流，抱着今朝有酒今朝醉的心态，不思进取的懦夫！

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！

谢谢大家！我们的演讲完毕！

## 珍惜的演讲稿篇三

大家早上好!今日我演讲的题目是珍惜时间。

时间，它是人们生命中的匆匆过客，往往在我们不知不觉中，他便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在他逝去后，才渐渐发觉，留给自我的时间已经所剩无几。也正是如此，才有了古人一声叹息：少壮不努力，老大徒伤悲。

时间流逝的无影无踪，去的快，来的也快。而能否把握时间，做时间的主人往往决定着一个人一生的命运。陶渊明说过：盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。人生短短数十秋，想要在如此短的时间内，取得成功，登上人生的顶峰，谈何容易。也正因为如此，珍惜时间就显得异常的重要。每个成功人士的背后往往有个珍惜时间的故事。

以前，我对时间根本不在乎。妈妈平时总是教育我要珍惜时间，她说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间十分宝贵，你此刻应当勤奋学习才能取得好成绩。”可是我总是把它当作耳边风，左耳进右耳出，不一会儿就烟消云散了。我做作业时可“忙”了。东瞧瞧西瞧瞧，一边哼着歌一边做作业，并且字写得是“龙飞凤舞”。有时小伙伴来找我，我就把作业一推，一会儿就没人影了，玩够了才回来做作业。可是，一件突如其来的事使我改变了对时间看法。

只要咱们学会利用和珍惜时间了，尽管在一小时里珍惜了一分钟都是有用的，你想啊，一分钟确实做不了什么事情的，可是10个小时那就有10分钟了，100个小时里就有100分钟了啊，所珍惜的100分钟能够做多少事情了啊!

所以珍惜时间吧，珍惜时间，也就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分钟，每一秒。不要成为时间的奴隶，做时间的主人。祝同学们将来都能成为成功人士。多谢大家!我的演讲完了!

## 珍惜的演讲稿篇四

坐上班车，跃过小溪，我独自进入清新的大自然。这儿没有城市的喧哗，没有人类的妒忌，没有上班一族的紧张，也没有了学习的烦恼。这儿惟有的是轻松，是快乐，是永远的和谐！！

小径深远，我在漫步。一棵棵小草印入我的眼帘。青的，绿的。上面不时有小虫在蠕动。一只只美丽的蝴蝶在偏偏起舞，将我带入美丽的花园。说是花园其实也不然。只是比城里略显丰富而已。虽然没有人为的排列，没有人人为的修剪它们依然开的那么灿烂。小径的尽头是山的脚下。一阶阶是或非是的阶梯引领我进入了森林。一步一步，我幽静的爬着。

树上的鸟儿在欢畅，山间的溪水在流淌。当我静下心来，坐在一块大大的板石上。天然的，不需要人类的加工。坐上感觉凉悠悠的，非常的舒适。我静静的欣赏着大自然的杰作。

时而有太阳雨洒落在我的身上。小鸟的歌声优美动听，引来无数的倾听者。我也被感动。它们你一嘴我一嘴的，好象在评论的什么。我不同与他们的观点，刚刚站起，他们就愤怒的群起飞扬。可能是我的躁动影响了它们的情绪。很久很久没有了声音。我不顾他们的反对唱起了我最爱的歌……后来，它们似乎听懂了什么。又在我的左右盘旋。好似在听我歌唱。放眼望去，群山峻岭蜿蜒盘旋。碧海长空风高气爽。郁郁葱葱的是草地，淅沥哗啦的是溪流。只有在这一刻，你才能领悟到自然的美丽所在。

爬上了一个小小的山冈，我稍做小栖，脱下我的背包。翻开里面，拾起我的小小画板。我想把这美好画出来，虽然我不是艺术家，但是我却一样能感觉到它的美好。为什么城市里没有这样的美呢？在我的画板上，画上了小的蚂蚁，欢叫的鸟群，一棵棵小树，还有弯曲的河流。虽然拼凑的不是那么合理，画的不是那么的好，但是画出了我心理的美——大自

然的美。

时候不早，我还得找一些喜爱的标本。我热爱大自然，它就是心中的乐园。每次压抑紧张的时候我就会来到乡下的这片大自然里。静静的享受。没有城市的喧哗，没有工作的紧张。没有学习的压抑，它带给我的只是温心只是和谐。

我热爱大自然，看小溪里，那几条鱼儿在追逐……

## 珍惜的演讲稿篇五

时间是宝贵的，那关于关于珍惜时间演讲稿怎么写？下面是小编整理的关于关于珍惜时间演讲稿，欢迎阅读。

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好，今天我演讲的题目是《珍惜时光》。

俗话说“一日之计在于晨，一年之计在于春”。

同学们，春天是播种的季节，只有此时播下希望的种子，丰收的时候才会有满意的收获。

那么，同学们，何不在这个美好的季节里，撒下努力学习的种子呢？

常听身边的人抱怨时间不够用，许多要干的事都还没干，真的是时间苦短吗？高尔基曾说过：“时间是最公平合理的，它从不多给谁一分一秒。

勤劳者能叫时间留下串串果实，懒惰者时间则留给他们一头白发，两手空空。”我们不能让时间停留，但可以在每时每刻做些有意义的事。

“寸金难买寸光阴”的道理人人都懂，可为什么还有人虚掷光阴、荒废生命呢？同学们，我们应该学会做时间的主人，紧紧抓住时间。

抓住时间，就是要科学安排时间，巧妙地利用时间，上课，自习做作业都要高度集中注意力，排除干扰，提高单位时间利用率。

抓住时间还要善于抓住今天。

在今天有限的时间里努力学习，抓住今天的分分秒秒，用今天的努力去弥补昨天的不足，去实现明天的理想。

你是否因为自己意志薄弱而小声讲话？在家中做作业时，你是否禁不住电视或电脑游戏的诱惑而虚度时光？周末，是否因为贪玩而无暇顾及书本？也许，大家认为这些都是小事情，但时间就在一句句闲话之间，一个个走神之际，轻轻而又飞快地从我们指尖溜走了。

岳飞说：“莫等闲，白了少年头，空悲切！”鲁迅说：“哪里有天才，我只是把别人喝咖啡的时间都用在在学习上。”在时间的注视下，有人在努力，有人在消磨；有人积极进取，有人自甘堕落；聪明的人，抓住今天，愚蠢的人，挥霍今天。

同学们，让我们从现在开始，惜时如金，共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒，珍惜这个美好的春光吧！

谢谢大家！我们的演讲结束！

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。

大千世界中，最伟大、最公正、最无私的是时间生活中最平凡又最珍贵的还是时间。

春夏秋冬，年复一年。

杨树枯了，有再青的时候百花谢了，有再开的时候。

然而，一个人的生命却只有一次。

“花有重开日，人无再少年”，时间亦是如此，一步一步，一节一节，永不停留，如若“黄河之水天上来，奔流到海不复回”，稍纵即逝。

因此，我们应珍惜属于自己的时间。

古人说的“三更灯火五更天，正是男儿读书时。

黑发不知勤学早，白首方悔读书迟”，正是告戒我们：生命有限，必须惜时如金，切莫把宝贵是光阴虚掷，而要趁着青春的大好时光多学点知识，在自己的有生之年里争取赶一反大事业。

古人尚且如此，难道我们还不如古人吗？

珍惜时间就是爱护生命。

大发明家爱迪生平均三天就有一项发明，他正是抓住了分分秒秒的时间去探索去研究，才取得如此大的成就。

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”然而，在我们的生活中，有的人却不好好的珍惜时间，他们有的抱怨时间太慢，整天无所事事，得过且过。

有的感慨时间的稍纵即逝，却不付诸行动去把握时间。

要知道，时间是公正的，他回报勤劳者以硕果，回抱懒惰者只有“香如故”的坦然，抱着“落红不是无情物，化做春泥更护花”的豪情。

陶渊明说：“死去何所道，托体同山阿。”泰戈尔说：“生如春花之灿烂，死如秋叶之静美。”生命的轮回是自然的规律，生命的凋谢也意味着生命的重塑。

我懂得了生命的意义，是在短暂和局限之中不断追求的完美，是正视上名的挫折和轮回。

让我们坦然地走过生命的平原和高山，走过春夏秋冬，真正地领悟生命的意义吧！

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。

它不会因为你是百万富翁而多给你一秒，也不会因为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，过了今天还有明天，过了这一刻还有下一秒，太阳会每天正常升起，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，但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，不同的人对于时间有着不同的定义和解说。

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希望；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，但是同样年纪的人为什么所做出的成就就不一样呢？那是因为不同的人对于时间有着不同的态度和做法。

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，因为珍惜时间就是珍惜生命。

人的生命只有一次，不要虚度光阴，不要因碌碌无为而悔恨。

同学们，从这一刻开始，珍惜时间。

## 珍惜的演讲稿篇六

我们是五月的花海，用青春拥抱时代；我们是初升的太阳，用生命点燃未来。

五四的火炬唤起了民族的觉醒，激励着我们继往开来。愿五四的精神似强劲的东风，吹开我们心中懦弱的冰河，使我们走进勇士的行列；愿五四的人格长成参天大树，结出丰硕的果实，成为我们精神的食粮；愿五四的形象成为一坐坐丰碑，树立在我们心中，激励我们永远向前、向前。

我多想，时光老人停下他匆匆的脚步，我多想，历史长河滞住他汹涌前进的巨流，好让我把青春驻足。可时光老人依旧脚步匆匆，历史长河仍旧滔滔汹涌。那就让我们趁着年轻去吃苦、去练特长、去长学问吧！让激动的心弦和着自然的风韵随着我们歌唱。歌唱青春，歌唱每一个奋斗的日子。

青春像朝露，蒸腾着热气、散发着热量、放射着光艳；青春像溪水，洋溢着欢乐、奔腾着希望、创造者自我。愿青春的我们继续奋力拼搏，理想的实现并非轻而易举。现实是此岸，理想是彼岸，行动则是那坐钢铁长桥。在人生的大海中，有许多个驿站，只要练就奋飞的素质，成功的机遇等待我们；高昂你青春的额头，成功的时刻等你去实现。

珍惜青春吧！因为青春是一首歌，让你用如火的经历唱出他的生命；青春是一个梦，让你抚去任何虚妄的痕迹，让你用坚实的足音将他羽化为现实的辉煌；青春是一只飞鸿，让你抖落世俗的纤尘，让你陶然于生命的恢弘与超然。

亲爱的朋友们，让我们缅怀五四先驱门的业绩、秉承民族的精神、高举五四的火炬。珍惜青春，奔向明天吧！我们的足音踏着节拍，时代的花蕾会应声怒放；珍惜青春，战胜未来吧！我们的双臂荡起了雄风，历史的长廊将永远向前、向前。

## 珍惜的演讲稿篇七

秋风飒爽，送给我们一个丰收的季节；稻海茫茫，让我们享受一种丰收的喜悦。沐浴在这金黄色的阳光下，让我不禁想起了小时候背的那首“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句。

提起这些，或许有人会说：我们早已远离了食不果腹的年代，我们现在关注的已经不再是吃饱饭，而是吃好饭了。的确，生在新时代的我们，长在新时代的我们，过着是父母提供的不愁吃不愁穿的日子。但是，我们也渐渐淡忘了粮食的由来，珍惜粮食的重要性。我们在吃饭的时候，往往都会选择自己喜欢的多吃，不喜欢的大多都进了垃圾桶。还记得我们背过的《弟子规》中有：“对饮食，勿拣择；食适可，勿过则。”前辈们留下的名言警句无时无刻不在提醒我们要，珍惜每一粒粮食，不要浪费。

我国是一个人口大国，吃饭问题始终是全国的头等大事，在我们的国徽上，就是由两支颗粒饱满的麦穗构成的！“粮食安全”始终是我国最大的安全，前人说过“手里有粮，心里不慌”。同学们，不要以为我们能够吃饱饭了，全世界的人也都不再忍饥挨饿了。其实，我国就尚有20xx万贫困人口还没有解决温饱问题；在这个地球上，每天还有8亿多人在挨饿，5亿儿童食品不足，智力体力得不到充分发育，每年饿死的人至少有20xx万！

看到这组数据，我们怎么能够浪费粮食，倘若我们把这些节省下来的粮食送给那些正在挨饿的人，他们一定会看作是无价之宝，倍加珍惜的。

作为一名在校生，我想我们就从身边做起吧！珍惜口边粮食，减少人为浪费。以节约为荣，以浪费为耻。用我们的实际行动，践行我们新生代的风采吧！

谢谢大家！

## 珍惜的演讲稿篇八

大家好！

历览前贤国与家成由勤俭破由奢。纵观历史大到邦国小到家庭无不是兴于勤俭亡于奢靡。古往今来成功的创业者大都经过艰苦奋斗的阶段所以都很勤俭节约。但是对于守业者来说则正好相反他们没有经历过创业的艰辛容易贪图奢侈享乐最终的命运必然是事业的衰败国家的灭亡。这是几千年历史所昭示的真理。

今天就让我们将更多的目光投向人们赖以生存的粮食。古人曾云：勤俭可以兴国逸豫可以亡身；勤俭永无穷坐食山也空。这些古语意在告诉我们一个亘古不变的道理：那就是勤俭节约是我们中华民族的传统美德更是我们的传家宝。这些金玉良言指引着数代人艰苦创业自力更生勤俭节约并代代相传。

古语云：“一粥一饭当思来处不易半丝半缕恒念物力维艰。”粮食的可贵便那样简单地倾泻而出而反观现在随处可见的“舌尖上的浪费”它让每一个字都那样沉重地烙印于心灵。我们被奢靡之风吹昏了的不仅是行为还有心灵。

被誉为“杂交水稻之父”的袁隆平爷爷一生致力于杂交水稻技术的研究、应用与推广。倘若没有他的丰功伟绩我们也就吃不上如今的粮食作物。或许这种时候我们可以做的便是振臂呐喊：珍惜粮食杜绝浪费。唤醒社会示以警钟。

民以食为天且行且珍惜。

我的演讲到此结束谢谢大家！