

# 以时间的重量为三分钟演讲稿(优秀5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 以时间的重量为三分钟演讲稿篇一

大家好！今天我要演讲的题目是《珍惜时间》。

人生犹如时间一样，不在于走的快，而在于走的准。孤帆远影在海上无端的飘落，我们必须找准方向，不能浪费那些不必要浪费的时间。走准时间，方为惜时之道。

鲁迅先生曾说过：“时间就是生命，无端的空耗别人的时间，其实无异于谋财害命。”除了生命之外，时间就是最宝贵的。我们要做时间的驾驭者，而非时间的坐骑。

世界上伟大的发明家爱迪生曾说过：“浪费，最大的浪费莫过于浪费时间了。”爱迪生几乎把毕生的精力都投放在实验室，在一次做实验的过程中，爱迪生把空玻璃灯泡递给助手要助手测量灯泡的容量，然后他埋头接着干自己的事，过了好一会儿，助手还在测量灯泡的周长，斜度，于是说：“时间啊，时间啊，怎么浪费这么多时间呢！”爱迪生走过去，拿起那个灯泡，往里面斟满了水于是助手快速地测量出来了。爱迪生这种珍惜时间的观念，值得我们后人学习，他对时间这种丝毫不放过的态度成就了他的如今的发明大王的称号。

而如今的时代，人们对时间的观念却越发不在乎，低头族越来越多，他们把大把的时光都花在了玩手机上，他们把生命的价值不知道遗忘到哪儿。就像达尔文说的：“敢于浪费哪怕一个钟头时间的人，说明他还不懂珍惜生命的全部价

值。”这正是我们该学习的。我们要把时间花在有意义的事情上，更要珍惜时间。

巴尔扎克在二十多年的写作生涯中，写出了九十多部作品，塑造了两千多个不同类型的人物形象，他的许多作品成了世界名著。而人们几乎不知道的是他的创作时间表，从半夜到中午工作，意思就是说在圆椅里工作十二个小时，努力修改和创作，到四点校对校样，五点用餐，五点半才上床睡觉，而到半夜才起来工作。如此珍惜时间才促成了他如今的辉煌的他。

走准时间，做时间的主人。

## 以时间的重量为三分钟演讲稿篇二

大家好！

“今天的作业只有一张试卷，下课！”随着同学们的一声声“哀嚎”，数学老师面无表情地走出了教室，一张张印满了各种习题的试卷如雪片一般飞向同学们手中。我看着那一张张试卷，它似乎正得意地咧嘴对我坏笑着。我叹了口气，埋下头开始奋笔疾书。现在是下课时间，可完全听不到教室里喧哗吵闹的声音，大家都伏在桌面上与作业奋战。回想起小学时，课间就意味着嬉戏，意味着整整十分钟的休息时间，可现在，我还没完成几道题，预备铃动听的旋律便飘到了我的耳畔。我回头一看，分针已经指到了上课时间，秒针还在马不停蹄地围着钟面奔跑。

下课的时间转瞬即逝，晚自习的两个小时也是一晃而过。教室里只听得到笔“沙沙”地在纸上飞舞的声音，偶尔一两声书页间传出的“哗哗”声已是最大的动静。完成一门作业，我本以为才过十几分钟，可教室的挂钟却毫不留情地告诉我，半个小时已经过去了。我揉揉眼睛，甚至怀疑这个钟是否准确。可正当我望着钟出神时，指针又飞快地在钟面上走了几

个圈。哎，这时间，真如朱自清笔下匆匆而过的日影，从不停留，从不回头。

初中，时间仿佛已不是我印象中那个悠闲的老人，他似乎有什么急事，不停地往前赶，不漏过任何一个时间的缝隙。书写时，他便从笔尖下过去；上课时，他便从老师的唇齿间过去；奔跑时，他便从匆忙的脚步声中过去；我盯着钟面感慨时，他便从飞奔的指针旁过去……我气喘吁吁地望着他的背影，尽管我已步履如飞。

## 以时间的重量为三分钟演讲稿篇三

大家好！

日复一日，年复一年，时间正悄悄地从我们身边溜走。我们如何才能把时间牢牢地抓住呢？其实时间是可以由自己任意控制的，像开汽车一样，你想开快、开慢都行。

我相信我的这个例子同学们都经历过。那一天，第六节课是我最讨厌的艺术课。艺术老师在讲台上叽里呱啦地讲，不厌其烦！我看着艺术老师的嘴巴，一张一合的像一条鱼在吐泡泡！我一句都没有听进去，老师的话从右耳进左耳出，我垂头丧气地趴在桌子上，嘴里还嘀咕着：“唉！什么时候才能下课啊！”一看手表，老天爷，才上课几分钟而已，我却感觉像过了半个世纪！

有一次，妈妈答应让我玩电脑，我欢呼雀跃“oh yeah”坐在旁边的妈妈听见了，给我敲了敲警钟：“你想得美！不可能给你玩太久，最多一个小时。”嗯！一个小时也蛮多的啦！我心里乐开了花，像吃了蜜一样甜。我专心致志地玩了起来，目不转睛地盯着电脑荧屏，两耳不闻窗外事，就是天塌下来我也不知道啦！我正玩得热火朝天，妈妈像鹅毛般轻轻地飘到我的跟前，我浑然不知。“时间到了，关机！”由于太专心了，老妈的一声断喝把我吓得“魂飞魄散”！前一秒我还

沉浸在游戏的喜悦里，下一秒就叫关机啦！简直就是从天堂返回人间啊！时间怎么过得这么快！

如果你认认真真地做好每一件事，时间就不会从你身边悄悄地溜走，节约出来的时间能做更多有益自己的事情，充实我们的生活，这样我们就会感到快乐！

## 以时间的重量为三分钟演讲稿篇四

早上好。很荣幸今天能够站到这里。

我发现一个很奇怪的现象，每当有人在这国旗下讲话的时候，大家都是齐刷刷的低下头，看地上的草坪。那我今天的演讲就从这些草开始。春天，小草在生长，你的青春是不是也在成长，你的梦想是不是也在发芽。

我想，大家现在不妨认真的思考3个问题，第一，我是否有梦想或是否曾经有过梦想。第二，我的梦想是什么。第三，为了这个梦想，我该怎么做。

曾经和一个已经毕业参加工作的学长聊天，谈到梦想的问题，他说，“什么梦想，那都是多么遥远的字眼，都是踌躇满志少年时候的事情了，现在，我没有梦想。只是想现实的活着。”当时我选择了沉默，我在想，到底是什么样沉重的现实能够让一个人竟然忘了自己的梦想。

那，请问，你的梦想是什么呢？也许有人会说，我的梦想是做一个医生，做一个老师，也有人会说，我的梦想是能够考上一所好的大学，也有人会说，我的梦想是学校能够天天放假，当然，这样的梦想也仅仅只能梦里想想了。我想，只要你的梦想能够支撑着你不断的走下去，当你懊恼或者沮丧的时候，想到你的梦想能够让你精神振奋的，那就已经是成功的一半了。

其实我们每个人都是有梦想的，只不过因为时间的推移，各种各样残酷的现实，会消磨我们的意志，让我们不得不相信，要完成梦想几乎是不可能的。于是，行动被一个又一个的“但是”无限推后，渐渐的，我们放弃了自己的梦想，和大多数人一样，选择了平淡。今天能够站在鄞州中学里的，我想每一个人都是精英，每一个人都是很优秀的，想想，初中的时候我们是如何渴望能够考到这所学校来，再想想现在的我们又在做些什么事情，是不是很想有一种略带无奈的笑容。所以，为了活得精彩，我们需要梦想。梦想是鼓舞你向着目标前进的力量。目标可能飘渺，路途也可能坎坷。然而，只要你能够选择奋斗，不管是高一高二还是高三，都不算晚。不管最终是否能到达彼岸，拥有梦想并去追求它，这已经是一种成功，一种荣耀了。在追求梦想的过程中，我们在慢慢的成长。

从来没有一个时刻像现在一样，让我们感觉梦想是如此的触手可及，所以，如果你愿意选择优秀的话，不妨就从今天开始，就从现在开始，就从待会儿回到教室开始，认认真真的思考一下刚才的3个问题，拿出一个本子，把你的梦想写在上面，然后在下面列举出为了实现这个梦想，你每一步所要做的事情。每天早上走进教室的第一件事情就是先看看你写的这些。也许大家会觉得这样的方法很傻，但是，请相信，这样的心理暗示真的很管用。

我们拥有青春，拥有这世界上最雄厚的资本，周杰伦说：“我要一步一步往上爬，小小的天有大大梦想。”范玮琪说：“最初的梦想，紧握在手上，最想要去的地方，怎么能够在半路就返航。”汪国真说：“我不去想是否能够成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程。”我们每个人都有自己的梦想，没有一颗心会因为追寻梦想而受伤。

最后，我希望大家能够和我一起记住一句话，也用这句话来结束我今天的演讲，那就是，让我们一起相信梦想的力量。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 以时间的重量为三分钟演讲稿篇五

大家好，今天我演讲的题目就是我们前面铁的两个字——团结！

“团结就是力量！”这句歌词好啊，它激励着我们做任何事情都要团结一致，勇往直前，而不是只靠某一个人的力量。俗话说，一个巴掌拍不响，就是因为这个“巴掌”没有团结的动力，没有去团结另一个巴掌。就好像我们人一样，独自一个人不团结别人的话，他的贡献也就微乎其微。所以我们不管在集体中还是在生活中，都要团结，因为团结的力量比铁还要硬，比钢还要强！

同心山成玉，协力土变金！成功需要克难攻坚的精神，更加需要团结协作的合力！只有懂得团结的人，才能明白团结对自己，对别人，对整个集体的意义。才会把团结当作自己的一份责任。

我们头顶上的这些奖状，以及上个星期的篮球赛，无不透露着我们所有人团结的力量。篮球场上，我们的队员团结一致打的是最有激情的，场下我们的啦啦队齐心协力喊的是最响亮的。虽然比赛我们输了，但它所展现出来的团结精神值得我们永远铭记！同时它也使我们对团结更多了一份责任感，没有团结是得不来这些成绩的！

团结，团结，越团越结！那就让我们更加团结，永远团结，让我们永远去散发这彩虹般耀眼而美丽的七彩之光!!!

我的演讲完了，谢谢大家！

# 三分钟演讲稿 篇15