

节俭演讲稿三分钟(大全9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。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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。

节俭演讲稿三分钟篇一

大家好！

节俭是一种美德，我们要让节俭从自我做起。

我们的生活中，我们需要节俭的东西有很多，像节俭用水，节俭用电。节俭粮食等等。一个懂得节俭的人，他自身首先就有一个好的修养。节俭，每一个真正热爱生活的人都该懂得节俭的重要性。虽然一个人的节俭看似无济于事，可是几十亿人的节俭这之中的所节俭下来的能源或者粮食是无法估量的。

让节俭从自我做起，让我们做一个热爱生活的人。我们的节俭在我们日常生活中就能做到，只是一件小事，就比如我们随手关灯，控制用水量，一日三餐做到光盘行动……这些生活中的小事就是我们节俭的开始。不要一听到节俭就想象要如何让如何的做，之后又思量着这些小小的节俭太过于微小。可是当我们节俭开始，当我们身边的人都开始节俭，以量积量，我们所节俭下来的就是一个庞大的数字。

听妈妈说以前我的爸爸就不是一个懂得节俭的人，用电用水都大手大脚的。可是之后爸爸在妈妈的影响之下就渐渐改变了。妈妈是一个勤谨节俭的楷模，在家里处处节俭为我们树

立了一个好榜样。我家的节俭是妈妈开始，之后改变了爸爸，当我出生后，在这种家庭的环境下，我自然的也养成了一个节俭的好习惯。

节俭首先约束自我，然后慢慢地影响我们身边的人，当我们身边的人一个之后一个被影响了后，我们也慢慢的完成了一个伟大的任务。让节俭从自我做起，然后影响我们身边的人，让节俭从每个人做起。真期望未来有一天，生活中的我们都懂得节俭的重要性，将节俭从自我做起，我们的世界定会变得无比的完美。节俭从我做起，我期待着那一天的来临。

节俭演讲稿三分钟篇二

大家好，今天我国旗下讲话的题目是《崇尚节俭是一种美德》。

同学们，节俭是一种美德，它不仅是一个人优良素质的体现，更是中华民族的优良传统。诸葛亮在《戒子篇》中曾经有过“静以修身，俭以养德”的名言。唐代诗人李商隐在诗中写道：“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”不论在哪个朝代，节俭总是被看作持家立业的根本，定国安邦的保证，一种应该代代相传的美德。

节俭，有助于一个人修身养性、陶冶情操，也是一个人事业有成和发展的重要因素。然而，当我们将目光聚焦在校园某些角落时，我们的心阵阵作痛：偌大的教室空无一人，一盏盏日光灯依旧长明；饮水机旁，纯净水洗茶杯，洗漱间里的水龙头总有人忘了关或关不紧，食堂里，多少学生将菜肴和米饭就这么潇洒地扔进桶里，教室里，多少可以再利用的纸张就这么恋恋不舍的退出历史舞台……，种种不道德的行为，让我们触目惊心，它与中华民族勤俭节约的传统美德大相径庭。同学们，选择节俭，不仅选择了一种生活方式，追求了一种精神品质，更是确立了一条走向未来，走向成功的道路。如果你养成了勤俭节约的美德，那么就意味着你证明了自己

具有控制自己欲望的能力，意味着你已开始主宰自己，意味着你正在培养一些最重要的个人品质。

往者不可谏，来者犹可追。同学们，让我们一起行动起来，从现在做起，从身边做起，从小事做起。珍惜每一粒粮食，节约每一滴水、每一度电、每一张纸吧…也许我们个人的力量还显稚嫩，但是，只要我们团结起来，时时不忘“节俭”，精诚所至，金石为开，相信我们校园的节约风尚，一定会蔚然成风。

我的讲话结束了，谢谢大家！

节俭演讲稿三分钟篇三

尊敬的各位老师、同学们，大家晚上好！

接下来我为大家演讲的题目是——《崇尚节俭传承美德》。

不知道大家和我有没有同样的感受，就是家里的老人都特别“小气”，北京话叫“抠门儿”。剩菜剩饭从不轻易倒掉，随时都有一位老同志跟着在你身后，把你一路打开的灯随手关掉。还有我妈妈，世界500强排名91位的企业经理人，一张a4纸永远2面用，在办公室从来不喝瓶装水。还有我爸，身上永远都揣着手绢，连餐巾纸也要分区使用，用到极致才肯丢进垃圾桶。有一次我们全家去香港，在“大食代”吃饭。一进去我这个美食达人就眼花缭乱了，烧鹅、水晶虾饺、避风塘炒蟹……，一下子我点了很多我爱吃的美味，爸爸在一旁提醒我，“你确认这些你都能吃完？吃不完不许走。”“必须的！”这还能难倒我。我一贯眼大肚子小，没吃多少就饱了。忽然我发现一行人中，只有我剩下的食物最多。“老爸，我吃不下了。”我拖着长音和爸爸撒着娇想蒙混过关。“必须把你点的都吃完。”“我真的吃不下了！一会儿看演出该来不及了！”“那你就留下来吃，直到都吃干净！”从来没有吃得这么痛苦，我真的是含着眼泪把面前的食物硬塞到肚子里，

可恶的老爸还盯着我不许剩下一根菜叶。亲们，现在想想我都心有余悸。从此以后，我点菜再也不会那么“贪婪”了，因为肚子是自己的啊。

当我询问荣天航同学事迹的时候，他为我描述了这样一幅景象，想必大家都不陌生：一盆清水先淘米，淘完米再洗青菜，洗完青菜再涮拖把，涮完拖把最后再冲马桶。这也是我外公外婆节约用水的真实写照。原来“抠门儿”的人这么多。

都把尚俭节约、惜物惜时作为一种美德来提倡和施行。汉文帝廉洁爱民“履不藉以视朝”，造就了“文景之治”的盛世。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”如今，人们生活条件日益改善，不愁吃不愁穿。然而，我们不但不能忘记节俭，还要运用科技手段推动节俭。赵星涵和荣天航两位同学建议学校将所有的灯源都更换成led灯泡，不但可以节约用电，提升灯泡寿命、还可以提高照明的亮度。学校的公共浴室可以把水龙头更换为储卡式，每人每次洗澡定量用水，可以避免浪费。11班在王老师的带领下，我们用旧报纸擦玻璃，将每天杯子里的剩余饮用水收集起来擦黑板擦地，我们每一个人都在用自己的一言一行践行着节俭的传统和美德。

当今的中国快速发展，国富民强，在建立节约型社会的同时也在重拾节俭的美德与责任。节俭体现的是高尚的品格，传承的是可贵的精神。在行动上从细节入手、从小事做起，自觉养成节俭、朴素的生活习惯。

崇尚节俭传承美德！

节俭演讲稿三分钟篇四

尊敬的各位老师、同学们，大家晚上好！

接下来我为大家演讲的题目是——《崇尚节俭传承美德》。

不知道大家和我有没有同样的感受，就是家里的老人都特别“小气”，北京话叫“抠门儿”。剩菜剩饭从不轻易倒掉，随时都有一位老同志跟着在你身后，把你一路打开的灯随手关掉。还有我妈妈，世界500强排名91位的企业经理人，一张a4纸永远2面用，在办公室从来不喝瓶装水。还有我爸，身上永远都揣着手绢，连餐巾纸也要分区使用，用到极致才肯丢进垃圾桶。有一次我们全家去香港，在“大食代”吃饭。一进去我这个美食达人就眼花缭乱了，烧鹅、水晶虾饺、避风塘炒蟹……，一下子我点了很多我爱吃的美味，爸爸在一旁提醒我，“你确认这些你都能吃完？吃不完不许走。”“必须的！”这还能难倒我。我一贯眼大肚子小，没吃多少就饱了。忽然我发现一行人中，只有我剩下的食物最多。“老爸，我吃不下了。”我拖着长音和爸爸撒着娇想蒙混过关。“必须把你点的都吃完。”“我真的吃不下了！一会儿看演出该来不及了！”“那你就留下来吃，直到都吃干净！”从来没有吃得这么痛苦，我真的是含着眼泪把面前的食物硬塞到肚子里，可恶的老爸还盯着我不许剩下一根菜叶。亲们，现在想想我都心有余悸。从此以后，我点菜再也不会那么“贪婪”了，因为肚子是自己的啊。

当我询问荣天航同学事迹的时候，他为我描述了这样一幅景象，想必大家都不陌生：一盆清水先淘米，淘完米再洗青菜，洗完青菜再涮拖把，涮完拖把最后再冲马桶。这也是我外公外婆节约用水的真实写照。原来“抠门儿”的人这么多。

都把尚俭节约、惜物惜时作为一种美德来提倡和施行。汉文帝廉洁爱民“履不藉以视朝”，造就了“文景之治”的盛世。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”如今，人们生活条件日益改善，不愁吃不愁穿。然而，我们不但不能忘记节俭，还要运用科技手段推动节俭。赵星涵和荣天航两位同学建议学校将所有的灯源都更换成led灯泡，不但

可以节约用电，提升灯泡寿命、还可以提高照明的亮度。学校的公共浴室可以把水龙头更换为储卡式，每人每次洗澡定量用水，可以避免浪费。11班在王老师的带领下，我们用旧报纸擦玻璃，将每天杯子里的剩余饮用水收集起来擦黑板擦地，我们每一个人都在用自己的一言一行践行着节俭的传统和美德。

当今的中国快速发展，国富民强，在建立节约型社会的同时也在重拾节俭的美德与责任。节俭体现的是高尚的品格，传承的是可贵的精神。在行动上从细节入手、从小事做起，自觉养成节俭、朴素的生活习惯。

崇尚节俭传承美德！

节俭演讲稿三分钟篇五

大家好！

今天我演讲的题目是节约资源。

节约每一滴水、节约每一张纸、节约每一度电，是每个人应该做的事，有了能源，我们可使用电器、交通工具、公司和工厂的设备正常运转。

目前世界上常用的能源有煤、石油、天然气和核能等，这些能源都是不能再生的，如果不加紧节约，很快就会被耗尽，人类将在黑暗中度过，所以我们应随时随地地节约能源。

我给你们举个例子吧，中国是一个煤炭储量较高的国家，由于目前没有太多风力、水力、核能和太阳能，从而使火力发电的压力很大。开采的煤炭大多用于发电，造成中国煤炭价格不断攀升！

每到夏天各大城市就会出现拉闸限电的现象，这不都是人们

经常开空调却不知把温度调高的缘故，如果这样开10多个小时就可能多浪费0.5-1度电。

像这样大量浪费资源，消耗资源的现象在生活中还有很多，资源是有限的，是不可再生的。因此，节约资源、减少能源消耗迫在眉睫。所以我们要从不浪费一滴水，不多开一度电做起，共同维护我们的家园吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

节俭演讲稿三分钟篇六

大家好！

今天我演讲的题目“勤俭是美德节约是责任”。勤俭节约是我们中华民族的美德，是五千年文明古国的优良传统。从厉行节约的晏婴到“一钱大守”刘宠，从一代名相魏征到民主革命家孙中山，都为我们留下一份份忧苦万民、勤劳天下的珍贵遗产。老一辈无产阶级革命家鞠躬尽瘁、艰苦朴素的光辉事迹，更是彪炳千秋。中华民族正是具有这种精神，才能生生不息、不断繁衍、兴旺发达。勤俭节约还是我们国家的建国方针，正是这一方针，才使我们年轻的共和国医治了几十年战争的创伤，甩掉一穷二白的帽子，屹立于世界民族之林。

但是近几年来，随着经济的发展，人们生活水平的提高，有些人出现一种比阔斗富的不良现象，把勤俭的美德当作“过时”的观念加以否定，以致出现以铺张浪费为荣，艰苦朴素为耻的歪理。浪费的现象普遍存在，在我们的学校里也屡见不鲜，例如：水龙头中的长流水，教室、办公室中人去灯不熄，教室外的垃圾桶里还可以用的书本、文具、还没有吃或者没有吃完的水果、点心、牛奶，扔掉的一次性的碗筷、塑料袋等等。勤俭节约真是一种过时的观念而应该丢弃吗答案是否定的。

我们知道，改革开放后，国家的经济在不断提高，但是，我国尚未达到中等发达国家的水平，还有相当一部分地区是比较贫穷落后的。在城市里，还有许多下岗工人靠社会救济金生活，在农村，还有许多孩子因交不起学费而失学。在西部山区，还有许多人为解决温饱问题而奔波。我们国家还没有富裕到可以比阔斗富的时候，勤俭节约的美德不能丢。作为新时代的我们更应该时刻牢记勤俭是美德，节约是责任这句话。

培养节约好风尚人人行动是保障夏季空调26度节电效果很显著

灯泡换成节能灯用电能省近八成随手关灯莫忘记小处节电有效益

少乘电梯爬楼梯既省电力又健体家用电器仔细挑节电省钱都重要

家电不用要断电省电一成看得见多乘公交和步行既省能源又便捷

购车要买小排量节油实惠还时尚注意关好水龙头宝贵淡水不滴漏

洗菜洗脸多用盆一水多用是窍门纸张应该两面用物尽其用见行动

物品少用一次性节省资源利环境就餐剩余应打包珍惜粮食显实效

垃圾分类不乱扔便于利用好再生过度包装要反对绿色消费益社会

勤俭节约记心头行为公约共遵守

同学们，让我们养成勤俭的美德吧，我们就会拥有终生享用不尽的宝贵财富。同学们，让我们尽到节约这份责任，牢记这份责任吧！为了自己、为了学校、为了社会、更为了国家，让节约永远的伴随在我们的左右吧！

节俭演讲稿三分钟篇七

“天下之事，常成于勤俭而败于奢靡，成由勤俭败由奢。”这是大诗人陆游的金玉良言。所谓“静以修身，俭以养德”，勤俭更是一切美德之源。清末中兴之臣曾国藩曾经说过：“勤俭自持，可以处乐，可以俭约”，“无论是大家还是小家，士农工商，勤俭节约，未有不兴，骄奢倦怠未有不败”。

翻开厚重的华夏历史，由勤俭而成的事例可谓不胜枚举，文王成了圣人还亲自上朝，日影偏西还顾不上吃饭。周公仰而思之，夜以继日，幸而得之，常坐以待旦。仲山甫昼夜从不懈怠，事无巨细，勤到这种程度。陶侃综理密微，就是竹头木屑都储于有用之物。范仲淹划粥为食发奋攻读，粗茶淡饭砺大志，始有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的千古绝唱。

由俭入奢易，由奢入俭难。穷奢极欲导致身死国灭的教训亦是数见不鲜。夏桀、商纣亡于奢靡无度，荒淫暴虐；秦始皇兴建阿房宫豪华盖世，终为楚人一炬；隋炀帝沉迷于灯红酒绿，不理朝政，落的个身首异地；唐明皇沉醉于享受美色，而至安史之乱，是盛唐趋衰。

前世不忘后世之师。当今我国社会主义现代化建设取得了巨大成就，人民的生活水平不断提高，许多人就逐渐抛弃了勤俭的秉性。由节俭到挥金如土，从粗茶淡饭到山珍海味，有的人甚至为了显示自己的气派，在菜肴里点缀金箔，以增加其含金量，另人咋舌。更有甚者，他们拿俸禄、吃皇粮，却不为人们办事。

今天，我们站在鲜艳的五星红旗下，仰望五星红旗冉冉升起，不知道大家是否由衷的感到过自豪。

可是，举手投足之间，浪费却又是我们的惯常之举，面对食堂里面我们一碗又一碗倒去的白米饭，我们可曾有过一丝的怜惜，面对寝室里流过的自来水，我们可曾有过一丝自责。我们没有经历过战火纷飞的岁月，没有经历过饥寒交迫的苦楚，因而不知道珍惜和节约的可贵，随即把浪费当作无所谓。可是在世界的其他地方，却还有许多人正在饱受饥饿的煎熬、在死亡线上挣扎啊。

节俭演讲稿三分钟篇八

亲爱的老师、同学们：

大家好！

同学们，侈者，恶之大也。奢侈生，而祸无穷也。

杜工部诗云：“朱门酒肉臭，路有冻死骨。”君可见，朱门内夜夜笙歌，谈笑风生，锦衣玉食，歌舞未曾断绝；朱门外却饿殍遍野，形销骨立，缺衣少食，食物不曾果腹。安史之乱，祸根早种。君可见，当年石崇与国舅王恺斗富，石崇以蜡作柴，王恺以蜜洗锅，他们竞相用紫丝、织锦作步障，珍器重宝摔成灰亦不甚惜。石崇最终因财多招致杀身之祸，奢靡之风弥漫的晋朝也衰亡下去。君可见，而今有人倾尽家财，就为了阿玛尼、香奈儿，为了那些别人口中镀金了的牌子。一时的满足、瞬间的快感换来的却是长期的拮据。历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。奢侈之恶果，小至个人则财富不积；大至家国，则会招致人心的涣散、国家的危亡。

同学们，俭者，德之共也。勤俭为习，则德行相生也。

明朝两袖清风之臣于谦在节俭中磨砺自己的毅力，锻造出清

明公正、宁折不屈的品格，于是在大明危在旦夕之日，群臣人心惶惶之时，他能凭一己之力挺身而出，痛斥奸臣，安民心，退敌军，主持朝政，稳固社稷，挽狂澜于既倒，扶大厦于将倾。他勤以修身，俭以养德，安邦定国，终成名臣。你看韩红、马旭等人，他们本可安享富贵，但他们选择缊袍敝衣，选择在节俭之中坚守，坐拥财富，却丝毫不取，只想用自己挣来的钱贡献社会。他们在勤俭中磨砺而出的信念和意志，更值得我们敬仰。

同学们，勤俭节约，国之美行也。反侈倡俭则国力盛也。

蒋勋曾说：“物质不是不好，不好的是没有与之抗衡的力量。”钱财并不随生而来，亦不随死而去，钱财的多寡不说明任何问题，生活奢豪与否也不能决定人的品性。但如果我少穿一件名牌，能助贫困的孩子走出大山；我的一些薄财能庇天下寒士俱欢颜；我的勤俭节约能换来祖国的繁荣昌盛，我亦愿意珍惜粒粒辛苦。

浮华转瞬即凋零。与其追求价以千计、万计的物品之上的虚声，我愿意多一份勤俭节约，为社会添一点和谐幸福。

我的发言到此结束，谢谢大家！

节俭演讲稿三分钟篇九

大家好！

你们都知道吗？

由于我们没有将垃圾进行适当的分类，不仅使那些可利用而没有得到利用的废弃物成为二次污染的源头，而且还造成巨大的资源浪费，实在是太可惜了！

让我们首先来看一看生活垃圾全部混在一起都会带来哪些后

果吧!首先,会增加填埋或焚烧的垃圾量。仅在我们北京,垃圾占地就已达1万亩啦,焚烧垃圾越多,释放的有毒气体也就越多,同时还会产生有害炉渣和灰尘呢,这些都对我们的健康构成了极大威胁。

我们再来算算垃圾不分类会造成多大的资源浪费吧!据有关部门统计,我国每年约有300万吨废钢铁,600万吨废纸没得到利用。而我们经常随手丢弃的废干电池,每年就有60多亿只,里面总共含有7万多吨锌,10万吨二氧化锰呢。这些资源如果都能被重新利用,将会成为多大的社会财富啊。

既然垃圾分类这么重要,可为什么大家总是做不好呢?我们调查后发现,很多人怕麻烦、环保意识不够,还有一个重要的原因是,大街上和社区里方便分类垃圾箱特别少,让人们很难养成垃圾分类的好习惯。

哎!难道说,就继续让这些垃圾混在一起,又污染环境又浪费资源吗?那可不行,必须想办法解决。如果政府加大垃圾分类的推行力度,当然最好还能制定奖惩制度,效果可能就明显得多。除此之外,最好能够设计出更为方便分类,同时外观又醒目的垃圾箱,让它的标识就像交通红绿灯一样深入人心,时刻提醒大家要做到垃圾分类。这样一来,不但可以减少污染,保护环境,而且还能给国家节约不少能源呢。

别把垃圾浪费掉,是我们人人都应该做的事情。