

最新管理时间的演讲稿两分钟 时间管理 演讲稿(优质5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

管理时间的演讲稿两分钟篇一

因为任何事情的发生都会与时间有关，你的时间用在什么地方，得到的就是什么东西。有人把时间用在工作上，有人把时间用在娱乐上，有人把时间用在爱情上，有人把时间用在学习上。针对不同人打发时间的方式是不一样的。所以我们一个人要想获得成功，得到自己想要的东西，首先就要问自己我今天所做的是否是我所需要的，如果不是，那么你很难得到你想要的。因为你的时间没有花在你想做的事情上。你怎么能实现自己的目标呢。

各人支配生活的一个共同之处就是每人每天有24小时。为什么有的人在完成的过程中效率很高，而其他人在面对相同工作量的时候却要拼命地争取时间呢？不同之处就在于对时间的管理。那些没有很好地管理时间的人，就像无头苍蝇一样没有方向到处乱飞，也就没有任何成果可以展示。那些能很好地践行时间管理的人，也就能够很好地掌控他们的生活。他们能够确切地知道一天之内要做的事情。大部分或许也知道明天和下一周要做的事情。

现在，许多人由于生活的压力而累垮。这些人遭受这些痛苦，多半是因为他们没有践行有效的时间管理。从他们忙碌的生活中，我们就可以很明显地看出，他们工作非常辛苦。因为他们不知道如何理出任务的优先顺序，所以他们会在一个时间里试着做过多的事情。因此，尽管他们坚持认为自己工作

十分卖力，效率仍旧不高。

时间管理的目的就是将时间投入与你的目标相关的工作，达到“三效,即效果、效率、效能”。

效果，是确定的期待结果；

效率，是用最小的代价或花费所获得的结果；

效能，是用最小的代价或花费，获得最佳的期待结果。

说明：是目标导向，没有目标，谈不上时间管理

时间管理对企业和个人都很重要，我们没有理由不做好。

做时间的主人。

时间伴随着我们的一生，我们可以自由支配。然而我们当中的很多人都忽视了时间的存在。我们需要做的是学会管理好自己的时间：我们无法阻止时间的流逝，但是我们可以利用时间。我们要成为时间的主人，而不是成为时间的奴隶。

各位伙伴，当你的朋友打电话给你：“喂，最近怎么样呀？”你会怎么回答：“我比较忙！”“在忙什么呢？”“咳！瞎忙呗！我也不知道在忙些什么！”我们每天总是在忙——盲（盲目）——茫（茫然）到最后亡，这就是我们的一生。一个没有时间的人不再称之为“人”，而一个死去的人也无法拥有时间。所以当朋友邀请我们的时候，不要说我没时间。死人才没有时间，要说我暂时没空，或者比较忙，有事情走不开。

那么我们现在有许许多多的人都说我很忙，时间不够用，要是一天有25个小时就好了。实际上我们的时间真的不够用吗？并不是这样的。我们看有许多国家领导人、企业的老总，他们日理万机，每天要处理大量的事务。但是，如果仔细观察，

你会发现他们工作井井有条，而且还有时间去休闲，难道对于他们来说，他们一天的时间比我们多吗？也不是，主要是他们善于进行时间管理，这就是我今天要和大家谈的话题。

管理时间的演讲稿两分钟篇二

大家早上好。天非常荣幸站在国旗下讲话，我国旗下讲话稿的主题是珍惜时间，不再等待。

当今社会，网络使我们熟知的东西，在网络上，春节流行过这样一句话，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？尤其是对于在当今信息大爆炸时代成长起来的青少年们，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。

记得以前看过这样一句话：“有智吃智，无智吃力，无力无智，饿得笔直。”这句话很幽默，却说出了智慧对人生的重要，因为，在社会的任何一个地方，任何一个时代，都没有任何先天的和后天的才能，可以无需任何努力而得到。因为

生活永远是一架保持平衡的天平，一边是付出一边是收获，有了付出才会有收获，没有付出，肯定就不会有收获！

“业精于勤而荒于嬉”，这是我始终信奉的一句格言，也是大家都熟知的一句格言，相比前面的那句“让生命去等待”这句话来说，它是多么的有力啊。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。不如试试“常立志”，我通常只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。

管理时间的演讲稿两分钟篇三

大家好！我是高一26班副班长赵xx□今天我演讲的题目是《珍惜时间》。

有人说，时间是看不见摸不到的流，朝着一个方向，永不停息，没有开始，没有终结。同时时间对每个人都是公平的。人人不断使用时间，人人又不断丧失时间，历史无情，岁月不饶人。时间孕育着机遇，机遇来自时间。大有大的机遇，小有小的机遇，而我们能做的只有珍惜时间，赢得时间，接受挑战，成就自我。

时间如此宝贵，但生活中浪费时间的现象却有很多。鲁迅先生曾说过：“时间就是生命，无端的空耗别人的时间，其实是无异于谋财害命的”。时间的浪费是最大的浪费，浪费时间，无异于蹉跎了年华，虚掷了生命。有人曾做过一份调查，调查结果显示：假如一个人的寿命为70年，那么，其中看电视5.8年，打电话3.5年，步行2.3年，用餐7年，谈话交友2.3年，睡觉20年以上，人的一生中无法利用并且浪费的零星时间至少在7年以上。这些数字表明：我们利用时间的方式有很多，可以节省下来的时间也有很多，如果我们珍惜并利用这些时间，就可以做不少别的事，来取得更大的成果。

17世纪法国思想家伏尔泰说过：“时间是个谜，最长又最短，最快又最慢，最能分割又最宽广，最不受重视又最宝贵，渺小与伟大都在时间中诞生。”这一串充满哲理的话，在我们的学习生活中常有体会。作为一名高中生，懂得珍惜时间是最重要的。时间转眼即逝，而我们更需要把握住每一分每一秒，做到分秒必争。生活中的零星时间很多，只要我们抓住并合理利用，就一定可以事半功倍。

例如在学习中，我们可以克服自身的惰性，每天早起十分钟并高效地利用。在别人嬉笑打闹间，弄懂一个知识点，整理一道错题，背诵一首古诗，三年下来积少成多，终会助我们一臂之力。在三餐排队打饭的同时，口袋里常备一个小本，利用零星时间来复习知识点。

同学们让我们行动起来，把珍惜时间落实到行动中，在生活的一点一滴中体现出来，真正做到珍惜时间，赢得时间，接受挑战，成就自我。

我的演讲完毕，谢谢大家。

管理时间的演讲稿两分钟篇四

尊敬的老师们，亲爱的同学们，大家好！

今天，我想说说珍惜时间的问题，时间是最宝贵的东西，俗话说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴！”人生的课题就是如何让一寸光阴等于一寸生命。但在现实生活中，浪费时间的问题随处可见，比如：上课时，不认真听讲，总让老师管纪律，导致老师不能完成当天的教学内容，既浪费了自己的时间，也浪费了老师和同学的时间；周末在家，一边写作业还边看电视，玩些游戏，干一些不应该干的事；有的同学迷恋电脑游戏，适当玩电脑游戏有益于我们的智力，但迷恋电脑却会虚耗了大量宝贵的时间……。也许大家都认为这些是小事情，但是时间就在这一点一滴中浪费了。

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。大文豪鲁迅曾说过：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的时间都用在工作上罢了。”“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，时间是公平的，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。同学们，珍惜时间，科学地分配时间，使每年、每月、每天、每小时、每分钟都过得有意义，这样才能实现每个人的价值。

让每一秒钟都成为我们创造辉煌人生的基石吧。珍惜时间，从我做起！

谢谢大家！

‘

’ 尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！今天我要演讲的题目是《珍惜时间》。

朱自清先生在《匆匆》一文中说到：“洗手的时候，日子从盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；凝眸的时候，日子从凝然的双眼前过去。”是啊，时间如白驹过隙，稍纵即逝。所以，我们应该珍惜时间。

人们很难重视时间的价值，人们总是认为现代生活水平和医疗水平的飞速发展，就算寿至百岁也不是什么稀奇的事情。所以，人们做事总是今日复明日，觉得什么时候做都来得及。

然而，就算你能寿至耄耋之年，抛去天真年少的时光，年老体衰的时光，傍晚睡觉的时光，剩下的时日还够做你想做的事情吗？答案是，当然不能。然而，只要我们珍惜时间，认真做事，也会达到事半功倍的效果。

宋朝文学家欧阳修从小家境贫寒，为了能学习惜时如金，连骑在马上，睡在枕上和上厕所的时间都不放过，终于成为唐宋八大家之一。司马迁深处监狱之中，深受宫刑的虐待，但却以不舍昼夜的精神完成被后人称为“史家之绝唱，无韵之离骚”的《史记》。自然界的时间只不过是周而复始的日出日落，四季交替，但是因为人们做事的态度不同，时间显示除了一种十分奇特的相对性：当你感觉时间像闪电一样飞过，那么多半你是在忙忙碌碌；当你觉得时间像蜗牛一样爬行的时候，那么多半你是在游手好闲，碌碌无为。所以说，感受时间珍贵的前提是我们都在不停的忙碌。

朋友们，现在醒悟还来得及，不要等到万事已成蹉跎才懂得珍惜时间，那时你就会追悔莫及！

管理时间的演讲稿两分钟篇五

古语云：授人以鱼，只供一饭。授人以渔，则终身受用无穷。学知识，更要学方法。清华网校的学习方法栏目由清华附中名师结合多年教学经验和附中优秀学生学习心得组成，以帮助培养学生培养良好的学习习惯为目的，使学生在在学习中能够事半功倍。

开学在即，眼看大考一天天临近，部分同学开始为成绩感到焦虑。其实每个人拥有的时间是相同的，只是人们对待时间的方法不同而已。有的人善于管理时间，有的人则不擅长。所谓时间管理，对高三的同学而言，就是指通过对自己学习时间的有效利用而提高复习效率。

那么，怎样利用好时间呢？

首先，务必要有保证时间质量意识；

其次，要有整洁有序的生活习惯；

第三，清楚自己拥有的时间；

第四，对时间的管理要与复习计划相联系；

第五，不要把所有时间列入计划，要留有余地。

第一，人体到了夜晚，体温自然会下降，新陈代谢减缓，身体进入放松状态。但是如果体温太低，身体发冷，反而不容易入睡。因此一般理想的就寝时间是晚11时到12时左右，即使偶尔晚睡也不要超过一点或两点。

第二，大多考试是在白天进行，养成了夜读的习惯，就会以疲惫的精神状态上场应战。

第三，如果头脑经过一夜的休息呈现平静的状态，白天学习的东西才能如海绵吸水般地吸收，这才是学习理解性、逻辑性科目知识的良好时机。所以，考生千万不要采用熬夜的方法来提高学习成绩。

总之，开夜车并不是备战高考的明智之举，合理安排作息科学利用时间才是上上之策。

合理安排作息时间可以参照以下几个原则：

一是学习时间、饮食起居有规律，有利于孩子的身体健康；

二是符合孩子的生物钟，有利于提高孩子的学习效率；

四是鼓励孩子适当从事一些户外体育活动或家务劳动，劳逸结合，张弛有致。