

一分钟演讲稿珍惜时间 珍惜时间的演讲稿 (优秀7篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

一分钟演讲稿珍惜时间篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是来自五年制高铁1班的xx□今天我演讲的题目是：《珍惜时间》。

时间，是清清的流水，你听不见它流逝的声音，也阻止不了它；时间，是一盆泼出去的水，再也收不回来。

“正如鲁迅先生所说：浪费时间等于谋财害命。”。是啊，千千万万的人因虚度年华而悔恨，到头来只能“白了少年头，空悲切”。

时间是最平凡的，也是最珍贵的。金钱买不到它，地位留不住它。“时间是构成一个人生命的材料。”每个人的生命是有限的，同样，属于一个人的时间也是有限的，它一分一秒，稍纵即逝。

古往今来，有不少人惋惜：时间易逝，于是长叹曰：“光阴似箭催人老，日月如梭追少年”。的确，时间的流速真令人难以估计，无法形容。树枯了，有再青的机会；花谢了，有再开的时候；燕子去了，有再回来的时刻；然而，人的生命要是

结束了，用完了自己有限的时间，就再也没有复活，挽救的机会了。正如“花有再开日，人无再少年”。时间就这样一步一步，永不返回。而这又正告诫我们莫把宝贵的光阴虚掷，要珍惜时间，爱护生命，利用每分每秒，不要虚耗它。犹如朱自清所说的：洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去。

珍惜时间，人人挂在嘴边，可真正做到的又有几个？珍惜时间，说简单很简单，说难很难，这些全靠自己的意志问题。人的一生，仔细想想，真的很短暂，我们必须要好好把握每一天，要做到每一天，都可以理直气壮地对自己说：“我今天过得很充实，没有虚度！”

我的演讲到此结束，感谢大家的聆听！

一分钟演讲稿珍惜时间篇二

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是五年级四班的王xx，今天国旗下讲话的题目是《珍惜时间，努力学习》。

时间对于每个人都是公平的。一年365天，一天24小时，一小时60分钟，一分钟60秒，对每个人都一样。但珍惜时间的人会“留下串串果实”，不仅延长了生命，而且使生命富有意义；浪费时间的人却“两手空空，一事无成”，只有徒伤悲，空叹息。

对于同学们来说，经过一学期的学习，有的同学取得了优异的成绩，各方面都有了长进；而有的同学却收效甚微，甚至一天更比一天差。这是因为珍惜和不珍惜时间造成的差别。时间有一个特点，就是一去不复返。即使是最伟大的科学家，

使用最先进的科技手段，也不能把时间挽回。所以，珍惜时间，勤奋学习不仅是祖国和人民向我们青少年提出的要求，也是我们自身成才的先决条件。民族英雄岳飞在《满江红》这首词里写到：“莫等闲，白了少年头，空悲切！”

因此我们应该学会做时间的主人，紧紧抓住时间。同学们，时不我待，希望大家都能珍惜时间，使每年、每月、每天、每小时、每分钟都过得有意义！

一分钟演讲稿珍惜时间篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

“早岁哪知世事艰”，在当今社会，我们的生活很安逸舒适，有些同学就走向了生活与学习的误区：抛开学习，恣意攀比，沉迷幻想，徘徊不前。孰不知世界上最快又最慢，最长又最短，最平凡而又最珍贵，最易忽视又最易令人后悔的就是时间。时间对每个人都是公平的，对每个人都是重要的，从古至今，凡是为人类做出杰出贡献的人，他们都非常的珍惜时间，他们都把握住了人生的每一分钟。只有缺乏意志、毫无志向的人，才认为今天的事情没做完，明天还可以继续；也只有这样的人才会一生庸庸碌碌，一事无成。

就让我们从这一分钟开始，刻苦努力、不懈追求，在学习的道路上将一点一滴的知识积累，在人生的旅途中将一方一寸的风景珍藏，实现自己的理想，让生命放射出灿烂而耀眼的光芒！

谢谢大家！

一分钟演讲稿珍惜时间篇四

时间是什么时间是墙壁上的滴答声时间是潮起潮落的澎湃声不全是时间也是双亲的银白发缕。那又何谓缝隙呢也许你会说是壁崖上的裂痕可我以为缝隙是一个被忽视的“世外桃源”。

起初我的世界被一种名为“惰性”的东西所覆盖。做任何事都是拖拖拉拉的以前每每读到鲁迅先生所说的名言是就会不屑的说是无稽之谈。可是现在不一样了“时间就像海绵里的水只要愿意挤总会有的。”像是恍然大悟开始去探索时间的缝隙。

带着疑惑踏上征途。在旅途中遇到了善良纯真的同学们学识渊博的老师。在老师们的指引下和同学们一起重新领悟“我只是把别人喝咖啡的时间用来写作了。”按部就班的学着挤时间。终于在不断的尝试和挖掘中开始变得灵活起来。也明白了一个道理“世界上被没有路的走的人多了变成了路。”所谓缝隙不过是在不断地探索下寻得突破难题的关键罢了。对时间而言它的缝隙便是“行动”。有的时候你我们为了不浪费时间制定了各种计划可是最后还是被自己的“惰性”打败了。光说不练那是嘴上功夫。关键是要付出实际行动。不要总是把自己的时间安排得满满的还是要留些空余时间方便时间的调整或者适当的休息。

还有一个关键要学会如何取舍。在安排自己的时间的时候要注意取舍放弃一些次要的东西把时间和精力放在学习上当然适当的休息还是必要的。

对于时间缝隙后的“世外桃源”便要看你决定了。

们充满挑战的时代难道我们会畏惧吗不会我们是21世纪的骄阳我们会以微笑来面对一切挑战。在生活中我们严于律己争做优雅学子在学习上我们积极进取争做三好少年。这便是我

们的梦想。然而在这美好的青春中我们必须担任更多的责任。寒窗苦读感恩老师回报父母尊敬他人等等都是我们的责任。我们要把责任融入青春融入生活融入日常行为无论何时何地都要牢记我们应有的责任。

青春是我们一生中最美丽的季节她孕育着早春的生机展现着盛夏的炽热暗藏着金秋的硕果昭示着寒冬的希望充满诗意而不缺乏拼搏的激情时尚浪漫而又饱含着奋斗的艰辛。当一个人的青春融汇到一个时代、一份责任中这样的青春就不会远去而这份责任也必将在岁月的历练中折射出耀眼的光芒。

使我们刻骨铭心。

最后我想告诉大家“如果你有一份责任就去做好它如果你有一个梦想就去捍卫它。”

我的演讲结束谢谢大家！

一分钟演讲稿珍惜时间篇五

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。这句话是人们从古至今传颂的，警惕大家要时刻珍惜时间，不要虚度光阴。

常说“珍惜时间、珍惜时间，怎样才算是珍惜时间呢？人的一生美刻都有时间溜去，又不可能让时间停留。有人说时间一去不返，但我们可以吧时间花在有意义的地方，让生命中的每一分、每一秒都过得有意义。这就是珍惜时间。

你生命中的每一分、每一秒过得是否有意义呢？同学们，时间是青烟、是薄雾、是青春、是年华……但无论它是什么，它都是生命，一生只有一次。

它毫不停留，无时不刻不在消逝着，拦挡不住，叹息也没有用！勿谓寸阴短，既过难再获。只有珍惜时间努力做好自己

的每一件事，才不会弄得“头涔涔而泪潸潸”。

同学们，“往者不可谏，来者犹可追。过去如果由于某种原因浪费了不少时间，那么就从现在起开始抓紧每一天吧！因为只有抓住了今天，你才能赢得明天！”

一分钟演讲稿珍惜时间篇六

亲爱的老师和同学们：

大家好！

这个世界上，最小的是时间，最长最短的是时间，最快最慢的是时间，最宝贵最不宝贵的’是时间。但是不同的人对待时间是不同的。

有些人把握不住时间，时间就会从他们身边溜走，不给那些人留下任何机会，更别说给他们一个回到过去的特权。而另一些人知道如何利用他们的时间。时间会很喜欢他们的。如果他们在他们身边多呆几个小时，他们会帮助那些人争取一会儿机会。这样，懂得利用时间的人，往往会在有限的时间内开拓新的领域，做大事。

一分钟，对于有些人来说，很短，过得很快。但是懂得珍惜时间的人会觉得一分钟可以做很多事情。运动员们，给他们一分钟，然后他们为什么能给自己的国家多一个王冠，创造一个新的世界纪录？成功的商业人士，给他们一分钟，一分钟就能获得巨大的利润，他们能拿出新的计划，为未来铺路；老师们，给他们一分钟，他们就能教育下一代桑迪学生，创造下一代祖国栋梁；作家，给他们一分钟，他们可以为读者写一部独特的杰作，他们可以为读者提供更多的阅读乐趣；画师们，给他们一分钟时间，他们可以再画出漂亮的画，可以给初学绘画的人提供一个很好的榜样；清洁工，给他们一分钟，他们可以让城市变得更干净，为我们提供一个良好的

生活环境。本世纪的伟人，小到不能平凡的普通人，都能在最短的时间内创造新的未来。

有句老话：“一寸光阴一寸金，一寸光阴难买。”不懂得珍惜时间的人是“奇怪”的。他们年轻的时候，不惜一切代价，甚至扔掉一些用时间、健康、家庭、友谊、金钱买来的不重要的东西。他们不听朋友的劝告，不听亲戚的劝诫，不听学者的教诲。扔掉一切，作为回报，你不能带走它，你死了也不能带走它。但是当他们老了，孤独了，就觉得没有红颜知己可以倾诉。他们要换钱，想都不可能，还得后悔一辈子。

燕子飞走了，明年还会飞回来。花儿都没了，明年还会开。树是干的，明年还会发芽；笔芯用完了，可以再买；朋友走了，可以再付钱；如果你的事业没了，你可以重新创造；但是！但是！但是时间过去了，明年还会回来吗？哪里可以买到？当然不是！朋友们，时间一去不复返了。只有珍惜它，把它抓在手中，你长大了，变老了，才会没有遗憾。

朋友们，学会珍惜时间。只有学会珍惜时间，才能感受到这个世界的美好；只有学会珍惜时间，才能回报身边为你付出过的人；只有学会珍惜时间，你才会感受到自己存在的价值。

此致

敬礼！

一分钟演讲稿珍惜时间篇七

“时间如流水，一去不复返”，“光似阴箭，日期月如梭”，“花有重开日人无再少年”等等都是有关时间的警示语，的确，时间是宝贵的，时间是无价之宝，时间是最值得我们珍惜的。

记得6岁那年，我家买了个奇怪的“家伙”，有电视一样的屏

幕，还带个像老鼠一样会发亮的东西。刚开始我不敢碰这个“怪家伙”，我怕它会像真老鼠一样咬我，我会得鼠疫。它会把我抓走，那我岂不是永远见不到我的爸爸妈妈了。后来看着爸爸用那个“怪家伙”打牌，玩游戏，打印文稿。我觉得很好奇，原来这个怪家伙神通广大。在我很茫然的时候，哥哥告诉我“怪家伙”并不怪，它的原名叫电脑。我当时不懂什么意思，我想电脑应该就是带电的大脑吧。哥哥还教我怎么玩，可是这一玩却害了我，从那天开始，我被电脑“电”了，变成了一个有网瘾的儿童，一回家，扔下书包，打开电脑就玩，什么也不干，妈妈让我弹钢琴我不干，妈妈让我写作业我应付，家务统统与我无关，稍有不顺，我还会大声叫：“我想玩电脑！”小学三年级的美好时光就这样被我白白的浪费了。不觉得期末考试到了，语文六十分，数学七十四分，这就是一学期我的劳动成果，回家后被爸爸狠狠修理了一顿。晚上，奶奶躺在床上告诉我：“孩子，马上就是你的生日了，这就代表你又长大了一岁，过完生日，你就七岁了，你还这么爱玩电脑是不行的，如果你低年级基础打不好，那到中高年级就难了，再后面的奶奶连想都不敢想。”那天晚上我一夜没睡，整个脑袋里浮出的都是奶奶不敢想的东西，我成了一个没人要的脏孩子，我露宿街头，我成了老师眼中的差学生，整天受到同学的嘲笑……我怕，我好怕，我会一直执迷不悟下去吗？经过我一夜的反思，我醒悟了。第二天，我带上了“绝缘手套”，向爸爸妈妈承认了错误，过了一个终身难忘的生日。

此后，我的心思用在了学习上，学习成绩也慢慢提高了，我成了班里中上的学生，考试时从不下九十分，得到了全家人的夸奖。

是的，我的亲身经历，让我感受到了：时间是公平的，也是自私的。你珍惜它时，它很公平；你不去理睬它时，它很自私。

同学们，让我们珍惜时间，热爱生活，好好学习吧！