

# 最新珍惜时间演讲比赛(精选9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 珍惜时间演讲比赛篇一

尊敬的老师、同学们：

大家好！

岁月总在不经意间就溜走了，许多的时间都不明白用到哪里去了，很多人都在叹息时间去哪里了，素不明白时间就在自我的指间溜走。

年轻的时候，总以为时间有很多很多，很多人就这样的在浪费着时间，明明白时间过去了就没有了，但依然还是看着它溜走，就算时间无论有多么不舍，却不会在意，但真的需要它的时候，会发现一切都会不去了。

看着自我在时间的岁月中，没有留下什么，只留下很多遗憾的时候，都叹息时间为什么不长久一点，素不明白时间对每个人都是公平的，只是很多人都没有留恋过时间这个永恒不会停止的东西。

当我们走过那个以往浪漫的年代的时候，会觉得时间其实对我们已经很好了，只是当时的我们不明白时间珍贵，只明白该放肆的时候就放肆的潇洒，却没有珍惜时间为我们流下的泪。

当我不再冲动轻狂的时候，当我们能理解时间珍贵的时候，当我们都在怀念当初欢乐时光的时候，当我们已经不在当年那个懵懂少年的时候，当我们没有给父母任何回报的时候，

当我们的父辈都离开我们的时候，当我们都在叹息岁月催人老的时候，当一切一切都变的模糊的时候，那时可听见时间的一声叹息。

当我们真正懂的时间去哪里的时候，才发现原先时间都是我不经意间浪费的，不要怪时间给我们太少了，时间对每个人都是一样的，不会偏向任何的人，时间是最公平的，只能怪自我当初的轻狂不懂珍惜时间，从懵懂到叛逆，从叛逆到成熟再到理解，可惜到理解时间珍贵的时候，时间已经回不去了，才明白先辈留下的名言都是对的，“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。

珍惜剩下的时间，不要让我们留下任何的遗憾，因为时间不会给我们再来一次的机会。

## 珍惜时间演讲比赛篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天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。时间非常宝贵，你现在应该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。

只要我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，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，所珍惜的100分钟可以做多少事情了啊！

## 珍惜时间演讲比赛篇三

亲爱的老师，同学：

大家好！

我们所有的高三学子现在也都已经到了最为紧张的时候，也到了我们需要更加的努力的时候，现在回想自己之前那两年的高中生活，我也会不禁的感叹自己的时间流逝的太快，所以让我觉得自己应该更加的抓紧现在的时间，我们xx学校的所有的学生都要珍惜现在一切的可以学习的时间。

从小到大我们就应该都知道时间的流逝是非常的快的，不管是对于几年级的学生，也不管是学生还是成年人，我们都应该懂得时间的重要性，更何况不管是家长还是老师，从自己进入学校的第一时间开始，他们都无时无刻的告诫我们，在自己的生活当中和学习上面，都要做到足够的珍惜时间。我也相信我们所有的学生都应该听过，时间就像是海绵里的水，是越挤越多的，所以对于我们学生而言，更是对于我们高三的学生而言，我们更加的需要将自己的学习时间紧紧地握在手里，我们所剩的高三的时间也不是很多了，所以我们更加

的需要懂得时间和学习的紧迫性，在这最后的一段时间里，将自己的全身心的精力和心思都放在学习上，抓紧自己所能学习的时间，在学习的时候，也要做到足够的全神贯注，珍惜自己的时间，合理运用自己的学习时间，将自己所剩不多的高三的学习时间合理的分配到自己的学习当中，也要学会在有限的时间内将自己的学习进度安排到最佳，不让自己浪费一分一秒的时间，也要讲自己的学习效率提高到最高，这样才能做到足够的合理运用时间，珍惜时间，不浪费时间。

不仅仅是对于我们高三的学生，在未来的学习或是生活当中，又或者是在将来的工作上面，我们都应该做到无时无刻的珍惜时间，不讲自己的时间浪费在没有意义的事情上，时间也总是在悄然的流逝，我们也往往都是在时间过去之后才感叹时光的流逝，也才会后悔自己没有足够的合理的运用时间，所以不管是现在还将来，我们都要做到珍惜时间，不浪费自己的宝贵的学习和生活的时间，也不要让我们自己以后再为自己的所失去的时间而感到可惜和后悔。

最后，我们马上就要迎来自己的高考了，我在这里也预祝我们xx学校的学生都能够取得优异的成绩，去往自己所向往的大学。

谢谢大家，我的演讲完毕。

## 珍惜时间演讲比赛篇四

时间——是世界上最快、最慢、最长、最短、最平凡、最珍贵、最容易被忽略、最遗憾的事情。一步一步，一段旅程，走了多远，永不停歇，走过秒、分、小时、天，积累成周、月、年、代。

东汉文学家崔渊是济北的一个官员。当他40多岁还是一名县官员时，他不幸因工作而被捕入狱。当他听说一个狱吏精通《礼》的时候，就趁机向他学习。狱吏尝试的时候，也趁机

问了相关问题。他的学习精神为我们每个人树立了榜样。

要不要一天天把它撕成日历，最后只留下一个生锈的日历文件夹？人活着是为了实现自己的价值。为什么有些人的人生价值很大，有些人的人生价值很小？仔细看看他们这辈子都干了些什么。有些人在生活中不断做有意义的事情，所以他们的价值体现在学习工作中。做的事情越多越好，人生价值越大；反之，一个人如果持续浪费时间，他的人生价值就会少得可怜。你热爱生活吗？那么请珍惜时间，因为时间是生命的物质。

最终，明天会变成明天，明天会变得浪费。一个“今天”抵得上两个“明天”。那些在同一天做同样的事，把一切都放在明天的人，最终是一事无成。

有时候总抱怨时间不够，做的事情也不多，但真的怪时间吗？就像海绵里的水，只要你肯挤，总会有的。说到底，我并不关注。杰斐逊说得好：“从不浪费时间的人没有时间抱怨时间不够。”当你难过的时候，时间会跳过你的抱怨。感谢朱自清《匆匆》中对时间的陈述。时间就像一个无私的老人。它不会因为你的任何行为而停止。它只会对你浪费的时间轻蔑一笑，然后淡淡地擦肩而过。对于一个人来说，时间就是生命，时间是有限的。当你失去它的时候，生活就结束了。

## 珍惜时间演讲比赛篇五

大家好！

“时光匆匆匆匆流走，也也也不回头，美女变成老太婆。”耳边响起了一首动听的歌。

“少壮不努力，老大徒伤悲，初二这个关键的时期，如果不好好利用，将来后悔也来不及。”老师严肃的说道。是呀！合理安排时间，就等于节约时间。我们只有珍惜时间，才知

道时间的可贵。

整天忙碌于学习的同学对我说：“不要为已消尽之年华叹息，必须正视匆匆溜走的时光。要从现在开始，明确自己的目标，目标就像一个指向标，没有了目标就像没有了方向，到处乱撞。我们只有从现在开始，为自己觉得不可能做的事情，去努力尝试，只有亲身尝试才知道其酸甜苦辣。”

整天碌碌无为的同学对我说：“时间就像海洋里的水，只要愿挤，总会有玩游戏的时间。我们要从现在开始，珍惜玩游戏的时间，浪费玩游戏的时间就等于谋财害命。”我无奈之下，出去透了口气。

是呀！时间就像一条瀑布，哗啦啦的溜走了。身边那些珍惜时间的同学，敢于与时间赛跑，勇往直前，时间赋予了属于应得的报酬。而那些碌碌无为的同学，还是沉迷于网络的虚幻中，无法自拔，时间消磨了他的一生。

同学们，我们要明白：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，时光一去不复返的道理。时光匆匆的溜走了，我们要珍惜在校的短暂时间，所以从现在开始，抓紧时间的马尾巴，奋勇直追。

谢谢。

## 珍惜时间演讲比赛篇六

尊敬的xx□

时间就是生命，珍惜时间就是珍惜自己的生命。古人说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴！”这是很有道理的。我们要用自己的时间换取生命的价值。

美国伟大的科学家爱迪生，就是用自己宝贵的时间来证明生

命的价值。爱迪生一生只读过三个月的书，被人认为是低能儿的爱迪生，长大后却成为举世闻名的“发明大王”。他无论是做实验，还是去观察，都用极短的时间解决。爱迪生常对助手说：“人生太短暂了，要多想办法，用极少的时间办更多的事。”爱迪生的强烈研究精神，使他改进人类的生活方式，作出了重大的贡献。

人应该学会在这有限的生命中完成更多有意义的事，把空闲的时间用成功补满。珍惜一分一秒，把自己的生命安排的井井有条，从此来证明自己生命的价值。

正因为富兰克林有着珍惜时间、珍惜生命的品质，使他拥有更多的时间，去研究、观察、试验。让他取得了非凡的成就。美国著名科学家富兰克林每天把自己的时间安排的井井有条。五点起床，规划一天的业务，并且自问：“我这一天做了什么好事？”8点-17点，工作、研究、试验；12点-13点，休息（阅读、吃午饭）18点-21点，吃晚饭、娱乐，并自问：“我今天做了什么好事？”

他的朋友为此很担心，生怕他的身体出了毛病，便劝道：“天天如此，是不是过于辛苦……！”富兰克林连忙打断朋友的话：“那么也别浪费时间，因为时间是组成生命的材料！”

世界上没有后悔药，也没有能让时间倒流的办法，它只会从你身边跑走，我们要紧追它，这样才能给自己一个充实的人生。

谢谢大家！

## **珍惜时间演讲比赛篇七**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

时间的脚步是无声的，它来也匆匆，去也匆匆。稍不留意，时间就从指尖悄悄溜走。时间是人生最珍贵的财富，浪费时间就是在懈怠生命。靠消磨时间来过活日子，生命就是毫无意义的。

珍惜时间就是珍惜生命。大发明家爱迪生在79岁生日时对客人说：“我活了135岁！”这确实让人很奇怪。可这也并不奇怪，爱迪生每天工作学习18小时以上，就是间接的延长了寿命。一个人如果每天懒懒散散无所事事，那么他的生命就显得异常短暂，一天之中能利用的时间越短，这个人的生活就越是枯燥乏味。懂得珍惜时间的人，总是能把有限的时间发挥到极致，做出尽可能多的事情来。

懂得珍惜时间的人才能有所成就。鲁迅总是把别人喝咖啡的时间用在了工作上，才能作出更多激发人们心灵的书籍。爱迪生懂得珍惜每一分每一秒，造就了无数的科学技术。他们之所以有所成就是利用好了时间，比别人多花出了时间做事。碌碌无为的大多不懂得珍惜时间，把时间花费在消遣享乐之中。许多伟人都能够很好的利用时间，他们能在有限的时间内做出更多的事，才会有所成就。

一分钟很短暂，许多人都不认为利用它能做出什么事情，但是球赛的胜负往往取决于最后一分钟。人的一生也是由众多的一分钟组成的，浪费一个一分钟，浪费两个一分钟，浪费许多一分钟……也许人的一生就是因为浪费这些不起眼的一分钟而平庸。

所以，必须要学会珍惜时间。鲁迅有句名言：“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。”法国作家雨果每天都把自己的行程和计划安排好，再一一执行，这样就很好的节省了时间。暑假之中许多人都会无所事事，应该计划好自己的时间，今天应该做什么，这样就能合理的利用好时间，充



分发挥每一分钟的作用。时间很容易溜走，但也很容易抓住，只要用心，就能把时间握在掌心。

学会珍惜时间，懂得利用时间，合理安排时间，让有限的时间发挥出无限的价值。

## 珍惜时间演讲比赛篇八

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：“珍惜时间，努力学习。”

俗话说得好：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”时间就是珍宝，时间是一切能力中最强的力量。人的生命是短暂的，但是我们只要争分夺秒，与时间作斗争，到老，也无怨无悔。

同学们，你们一定要“珍惜时间”，俗话说：“少年易老学难成，一寸光阴不可轻。”我们现在正是读书的好时节，“花有重开日，人无再少年。”我们现在条件很好，要努力学习，有些同学认为学习非常无聊，我教你，你们可以把学习看成一门兴趣，把语文看成与人对话，把数学看成找凶手，你是一个侦探，一定要细心的找，找到真正的凶手，才不会冤枉好人。

知识就像滚雪球，越滚越多，并不要急于求成。只有抱着好的心态，才会更充实。时间与知识，也就是努力用时间去学习知识，但也要合理利用，你可以看一会儿书或写一会儿作业后向远处望望，记住哦！学习是好的，但也要注意保护视力。

“知识改变命运。”大家一定都听到过吧！知识是绝对无敌的，对于一个人来说：“你只要有了知识，你人生的命运就可能改变！”

班上有些家里条件不是很好的同学，你不要感到自卑，你现在只要努力学习，珍惜时间，利用课余时间多读些书，让你的脑袋变灵活，你今后人生的命运就可能进行大转变，努力吧！用“知识改变命运”来激励自己，努力吧！

同学们，用一句话来告诫大家，“珍惜时间，努力学习。”让我们拥有一个美好的未来，让我们共同在一片蓝天下努力吧！

谢谢大家！

## 珍惜时间演讲比赛篇九

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《做个珍惜时间的好孩子》。

你热爱生命吗？

如果热爱，那么别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。如果你热爱你的生命，那么抓紧时间勤奋学习，别错过了这美好的时光，如果错过了那是不可能再回到学习的时光。但丁曾经说过：最聪明的人是最不愿意浪费时间的人你想做个聪明的人吗？如果想，那么请珍惜我们现在的每一分每一秒，不要浪费时间，那么你就是最聪明的人。

时间，已经一分一秒的过去了。时间，就在我们读书的时候过去了；时间，就在我们吃饭的时候过去了；时间，就在我们玩游戏的时候过去了；时间，就在我们睡觉的时候过去了。同样的时间过去，在学习时，时间虽然过去，但我们学到了知识。而在我们玩游戏时，时间也一样过去，而我们却什么也没得到。

所以我们要珍惜时间，珍惜我们的每一分，每一秒，不浪费时间，做个聪明的孩子，做个珍惜时间的好孩子吧！

我的讲话完了。谢谢大家！