# 珍惜时间演讲稿(优秀11篇)

作者：暖阳照耀 更新时间：2024-01-11

*演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。珍惜时间演讲稿篇一尊敬的各位老师、亲爱的同学*

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

**珍惜时间演讲稿篇一**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们:

大家早上好!我是六(3)班的彭希瑜，很高兴站在这儿做国旗下演讲，今天我演讲的题目是《珍惜时间》。

商人说:时间就是财富;农民说:时间就是粮食;医生说:时间就是生命。同学们，你们说时间是什么呢? 其实“时间是最公平的裁判者”，要看你怎样去利用它。我们每个同学都希望自己将来成为科学家、文学家、艺术家……但这并不容易，它要靠我们的实际行动，要珍惜一分一秒，努力奋斗。

时间对每个人都是公平的，它不会多给谁一分，也不会少给谁一秒。那为什么在相同的时间里,人们所得到的结果不同呢 比如说:一个班的同学，每天在一起生活,学习，同样的环境,同样的课程，同样的老师，那为什么有的人学习好而有的人差呢?那是因为有的人充分利用好课堂上的每一分钟，专心听讲，认真思考，甚至把别人玩的时间用在了读书上，所以能够取得好成绩。

青少年时期是我们这个人生中最宝贵的黄金时期，希望大家能从现在做起，珍惜自己的每一分每一秒。莫等到头发花白时，再去悔恨自己当初没能珍惜时间而一事无成。只要我们现在珍惜时间，便会拥有最大的成功! 我的演讲到此结束，谢谢大家!

**珍惜时间演讲稿篇二**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

今天，我想说说珍惜时间的问题。时间是最宝贵的.东西，俗话说得好：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴！”人生最大的难题就是如何让一寸光阴等于一寸生命。

珍惜时间就是节约时间，合理的利用时间。时间不会为谁停留，当你早晨洗脸刷牙时，时间从水盆里溜走；当你吃饭时，时间从餐桌上流走；当你睡觉时，时间又从你的睡梦中溜走，你想挽留时间吗？那就得靠你把握时间，珍惜时间。

但在现实生活中，浪费时间随处可见，比如：上课时，不认真听讲，让老师总管纪律，导致老师不能完成当天的教学内容，既浪费了自己的时间，也浪费了老师和其他同学的时间；中午午休不休息，而且教室里、操场上逗留，下午晚上学习没精神，打瞌睡；周末放假不按时完成作业，整天看电视，玩游戏……也许，大家认为这都是小事情，但时间就在一句句闲话之间，一个个走神之际，一个又一个的电子游戏中，轻轻而又飞快地从我们指尖溜走了。

同学们，让我们吸取生活中教训，珍爱生命中的每一天。看时光飞逝，我祈祷明天，愿我们每个小小的梦想，能够慢慢地实现！从现在开始，从我们做起：不要因贪玩，而是去了宝贵的时间，健康成长，让生命之花永远绽放！

谢谢大家！

**珍惜时间演讲稿篇三**

老师们、同学们：大家好！今天我讲话的题目是《珍惜时间，从这一刻开始》。

《长歌行》中有这样的诗句“百川东到海，何时复西归？少壮不努力，老大徒伤悲”。这两句诗句的意思你们明白吗？他告诫我们趁年轻好好努力学习和工作，不要到老一事无成，只留下伤悲。陶渊明的杂诗里也这样写到“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人”也提醒人们时间一去不复返，勉励大家应抓紧时间做有意义的事。

诗人南怀瑾说：“学习就像走路，只要有决心，多走一步是一步，不一定要等到明天或明年才出发。”我国数学家陈景润，在攀登数学高峰的道路上，翻阅了国内外上千本有关资料，通宵达旦地看书学习，演算研究，最后取得了震惊世界的成就；居里夫人为了不使来访者拖延拜访的时间，会客室里从来不放坐椅。76岁的爱因斯坦病倒了，有位老朋友问他想要什么东西，他说，我只希望还有若干小时的时间，让我把一些稿子整理好。

荀子说“吾尝终日而思矣，不如须臾之所学也”，意思就是说整天空想，不如片刻学习所得的收获大。希望你们把它内化于心，真的去那样做！想一想，你今天有没有在早读时大声地朗读呢？你有没有在上课时专心听讲，积极思考呢？课后作业有没有认真及时完成呢？如果你有，它会微笑着为你增长知识，练就本领；如果你没有，它会冷冷地在你的昏昏然中悄悄地走开！

老师们，同学们，时间对每个人来说都是公平的，学校、家庭、社会给我们的学习和工作环境也是再好不过了，但每个人取得的成绩却总不一样呢？根本原因就是看谁最勤奋，其次才是天分和方法。勤奋者抓紧时间,懒惰者消磨时间；有志者珍惜时间，无为者浪费时间；聪明者积累时间，愚昧者忽略时间。

老师们、同学们，让我们做聪明的人、有志的人、勤奋的人吧！珍惜时间，就从这一刻开始！

我的讲话结束，谢谢大家！

**珍惜时间演讲稿篇四**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家早上好！我是20级9班的姚安新，今天演讲的`题目是《珍惜时间》。

不知不觉中，开学以来的许多日日夜夜都从我们的指缝中溜走了。古人云：光阴似箭，一去不复返。同学们，我们正处于学习知识的黄金时代。如果放松思想要求，让‘生活’有更多的休息和娱乐，过去的时光一去不复返。所谓‘时间就是金钱’，‘时间就是生命’才是真理。

再过十天，初三的师兄师姐们即将迎来人生的第一个重大转折。三年来，他们一路风雨霜，不畏寒暑。对我们来说，初中三年并不意味着成堆的练习或没完没了的考试，而是成长、精神体验、努力和执着追求的标志，也是一段值得永久珍藏的心路历程。

我们所想、所写、所听、所做的都是时间的印记。时间太宝贵，没有一个开拓辉煌未来的想法诞生在对明天的期待中，没有一个伟大的发明源于对以往成就的留恋。在短短的24小时里，我们诠释的是青春的辉煌，我们绽放的是生命的辉煌。一万年太长了，我们要抓住每一分钟。抓住这一天，不是漫无目的，低头有勇无谋，也不是放弃一切，盲目前进。我们需要回忆过去的失败作为警示，回忆一点点幸福作为安慰，规划我们的明天来鼓励自己；我们要加强回顾和展望的步伐，把握时间的脉搏，抓住今天的机遇，在结束的时候全力以赴。

专注让时间飞逝。我们可以有很多目标和理想，但是初中只有一个人生。窗户永远是努力学习的身影。当你心无旁骛地做完各种练习，坚定地迈向下一个目标时，让乌云滚出窗外，四季更替。这种专注，这种坚持，会是你生命中一段美好的回忆。

梦想是一条漫长而崎岖的道路，需要我们不断摸索前进。每一个小目标都是旅途中的一个标志，每一个小成功都是我们的一小步。“千里之行，始于足下；没有积累的脚步，没有距离”，梦想就在前方，不增不减，所有的努力都会凝聚成一片时间，作为未来的礼物，让你享受一生。

朱自清曾在《匆匆》写道：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；当你沉默的时候，你就从你眼前经过。我注意到他很着急，伸手去捂胳膊的时候，胳膊从他握着的手旁边经过。我们知道时间很匆忙，但每个人对它的态度不同，它的反馈也不同。有些人收获成功的果实，有些人一生碌碌无为。我们要有足够的勇气去战胜一切困难和挑战，写出今天和现在生活中最耀眼的一笔！用我们的勤奋和努力诠释无悔的青春。

同学们，珍惜时间，努力吧！努力学习一定会给你带来成功！

我的演讲结束了，谢谢！

**珍惜时间演讲稿篇五**

同学们，大家好！

这天，我想说说珍惜时刻的问题，时刻是最宝贵的东西，俗话说得好：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴！”人生最题就是如何让一寸光阴等于一寸生命。

但在现实生活中，浪费时刻表随处可见，比如：上课时，不认真听讲，让老师总管纪律，导致老师不能完成当天的教学资料，既浪费了自己的时刻，也浪费了老师和同学的时刻；中午在家，一边写作业还边看电视，玩些游戏，干一些不就应干的事；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超多宝贵的时刻……。也许大家都认为这些是小事情，但是时刻就在这一点一滴中浪费了。

要你挤，总是有的。”鲁迅兴趣十分广泛，因此时刻对他来说，实在十分重要，他每一天都要工作到深夜才肯罢休。在鲁迅的眼中，时刻就如同生命。他曾说：“美国人说，时刻就是金钱。但我想：时刻就是生命。”因此，鲁迅最厌恶那些“成天东家跑跑，西家坐坐，说长道短”的人。鲁迅正因珍惜时刻而取得了成功，成为一代大文豪！

可见，珍惜时刻多么重要。同学们，光阴似箭，日月如梭啊！我真切地期望我们每个人都珍惜时刻，成为时刻的主人，当我们长大后收获的不是“少壮不发奋，老大徒伤悲”的遗憾！而是我成为祖国栋梁之材的骄傲与自豪！

谢谢大家！

**珍惜时间演讲稿篇六**

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，俗话说得好：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴！”人生最题就是如何让一寸光阴等于一寸生命。

但在现实生活中，浪费时间表随处可见，比如：上课时，不认真听讲，让老师总管纪律，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；中午在家，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。

今天，我想告诉大家一个真实的故事。鲁迅大家都知道，但你们知道鲁迅成功的秘诀吗？鲁迅成功的秘诀就是珍惜时间。鲁迅十二岁在绍兴城读私熟的时候，父亲正患着重病，两个弟弟年纪尚幼，鲁迅不仅经常上当铺，跑药店，还得帮助母亲做家务；为了不影响学业，他必须作好精确的时间安排。此后，鲁迅几乎每天都在挤时间。他说过：“时间，就像海绵里的水，只要你挤，总是有的。”鲁迅兴趣十分广泛，所以时间对他来说，实在非常重要，他每天都要工作到深夜才肯罢休。在鲁迅的眼中，时间就如同生命。他曾说：“美国人说，时间就是金钱。但我想：时间就是生命。”因此，鲁迅最讨厌那些“成天东家跑跑，西家坐坐，说长道短”的人。鲁迅因为珍惜时间而取得了成功，成为一代大文豪！

可见，珍惜时间多么重要。同学们，光阴似箭，日月如梭啊！我真切地希望我们每个人都珍惜时间，成为时间的主人，当我们长大后收获的不是“少壮不努力，老大徒伤悲”的遗憾！而是我成为祖国栋梁之材的骄傲与自豪！

谢谢大家！

**珍惜时间演讲稿篇七**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

非常高兴能够站在这里和大家分享“珍惜时间”的经验，大家应该都是因为我那篇《我和时间手拉手》的文章而知道我的吧？那是我在认识到我的人生兴许得多那么一些磨难时写下来鼓励我自己的，没想到感动了我自己的同时，也感到了我的语文老师。是她帮我把文章发表到学校的文学社里，这才有了这一次我站在这里跟大家分享经验的机会。

同学们，我们都已经高三了。我是家庭条件特殊，没有许多时间可供我浪费，其实我想了想高三在座的各位，其实你们也没有那么多时间可供你们浪费的！你们知道吗？父母为我们花钱，舍得为我们花钱，不一定是为了要我们回报他们，但他们也一定不希望自己的孩子随随便便糟蹋了他们辛苦挣来的血汗钱的。兴许你能够衣食无忧的走到今天，是你的父母付出了极大的代价才换回来的。你想想，你要是没有把这些他们为你付出的代价通过学习考好大学换回来的话，你们一个家庭的投入可谓是血本无归了。

我家的条件不好，这让我对这些现实的问题看得比较重，可我还是挺感谢我的这份现实感的，因为人活着就是非常现实的柴米油盐衣食住行组成的，人活着就得消耗，你没有收入，只是一直在消耗，那你的身体也都会承受不起的。

同学们，我们一起来珍惜时间吧！在最后的这三个月里，紧扣住每一分每一秒，不让自己的过去走过的路白走了，不让我们未来的自己恨现在的我们自己！咬紧牙关，也就最后三个月了，这三个月是我们涅槃重生的机会，希望大家都能够好好的珍惜。我们每个人没有那么多个十年的。

谢谢大家！

**珍惜时间演讲稿篇八**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天，我演讲的主题是：“珍惜时间，展望未来”。

“时间就是金钱”“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。相信这两句话大家都耳熟能详，时间对任何人都是公平的。他不偏不向，给所有人同样多的时间。可有时，他又是偏私的，对于刻苦勤奋的人，他毫不吝啬；而对于游手好闲的人，他转瞬即逝，不留一点影子。当他们欣赏美景的时候，时间便一分钟，两分钟的流逝，转眼间就过去了五分钟。这五分钟，300秒的时间是多么漫长而又短暂啊！好好把握这五分钟，就可以学习更多的知识，充实自己的生活。的确，这五分钟，在人生的漫漫长路上，也只不过是微不足道的一段罢了。在我们的生活中也只不过是白驹过隙般的短暂罢了。这五分钟也只是人生海洋中的一滴水珠罢了。可是，人生中有多少个五分钟让我们浪费呢？时间的脚步永不停歇，在你叹息时光匆匆不等人的时候，他便从你身边溜过了。

时间总是匆匆逝去，但我们总可以抓住一些时间，比如运动的时候，身体在动，大脑也可以开始运转，听听英语，背背课文，珍惜时间，开拓未来。

“光阴似箭，日月如梭”。白驹过隙，时间飞逝。时间是公平的，时间是无私的，时间是漫长的，时间也是短暂的。“莫等闲，白了少年头，空悲切”！

同学们让我们从现在起，与时间赛跑，做时间的主人，共同迎接更美好的未来。今天我的演讲结束了，谢谢大家的聆听。

**珍惜时间演讲稿篇九**

各位老师、各位同学：

大家好！我是定南县实验一小五（二）班的胡美霞，很荣幸能够在此发言！

“时间就是金钱，时间就是生命。”，这句话告诉我们要珍惜时间。有人会把昨天一直挂在心上。有些人会把明天一直看在眼里。这两种人都没有把宝贵的今天放在心上，今天才是人生中最有价值的。有人这样想：就剩一点事了，明天再干吧。可到了明天，他还是说等明天吧。这样一直拖下去，还不如在今天就把事情做完。

在我们身边有很多小学生总是想把作业往后拖，虽然最后都写完了，但已经是深夜了。我觉得不如现在开始，认认真真写完为好。

最后，我想提醒大家：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。请珍惜时间吧！燕子飞走了还会回来，桃花谢了还会开，可是，时间是不会再流回的呀！

我的发言完毕，谢谢大家！

**珍惜时间演讲稿篇十**

当我们出生时，时间是这个世界送给我们最珍贵的礼物，这礼物对于任何人都是如此公平，金钱买不到它，地位留不住它。同时，它也是最容易溜走，是最容易被浪费的。

正如鲁迅先生所说：“时间，每个人每天得到的都是二十四小时，可是一天的时间给勤劳的人带来智慧与力量，给懒散的人只能留下一片悔恨。”由此，我们可以得出这样的结论：成功的人，善用时间，庸碌的人，消磨时间。

有位哲人说：“一个用‘分钟’计算时间的人，比一个用‘小时’计算时间的人，时间多出59倍！”鲁迅先生正是把别人喝咖啡的时间用在写作上，把一些零散的时间“焊接”起来，才铸就了令人羡慕的丰碑，这提醒我们，要学会“见时间之缝，插学习之针”，把流逝的时间变成有用的财富。

期末考试，是对同学们一个学期以来学习的一次大检阅。俗话说：“复习是医治遗忘的灵丹妙药。” 所以，我们要珍惜仅有的一周时间，认真复习，在有限的时间里，最大限度地提高复习效率。

复习是紧张而又短暂的一种学习过程，在复习的过程中，我们首先应该做到保持一个平和的心态。乐于学习，善于学习，勤于学习。有人说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”只要把学习当作快乐的事情，那么就没有什么困难能阻挡我们发奋学习了。豁达的精神，乐观的心态会让我们坦然面对考试。

除此之外，我们还要掌握科学的复习方法，来帮助我们提高复习效率。

第一，制定合理的复习计划。复习时间有限，如果不分主次的，把知识从头到尾再学一遍，显然是行不通的。我们应该参考老师给我们编写的《期末复习指导》，理清各科复习重点内容，明确各科复习进度,学习各科复习方法,并根据自己的实际情况，制定合理的复习计划。按计划有重点的复习,会收到事半功倍的效果，短时高效。

第二、上课认真听讲,积极思考。在复习阶段，老师会带领我们将所学的知识进行回顾和梳理，还会教给我们审题、答题的方法和技巧，所以我们在听复习课时要格外认真听讲，提高复习的听课效率。同学们还可以把重点的知识和不理解的问题记在笔记本上，及时向老师、同学请教，弄懂为止。

第三、有错必改、及时纠正。在复习阶段，老师布置的作业要独立思考、认真完成。老师批改后，要及时纠正，并分析错误的原因。改错后，将错题整理好、收集好。有时间可以将错题集拿出来看一看，想一想，做一做。这样能更加扎实有效地掌握知识要点，提高我们的学习效率，学习效果比“题海战术”强多了。

第四、要注意劳逸结合，科学用脑。在复习阶段，请同学们注意休息,多饮水,适当参加体育活动，保护好自己的身体。以健康的身体迎接期末考试，才能真正发挥自己的正常水平。

同学们，让我们以良好的心态、科学的方法、充分的准备吹响期末考试的号角，为这次期末考试呈上一份满意的答卷，为自己收获一份自信和喜悦，为家长和老师送上一份答谢与回报！

最后，我们预祝每一位同学都能在期末考试中取得理想的成绩！

**珍惜时间演讲稿篇十一**

老师们、同学们：

大家好！我所演讲的主题是《珍惜时间》。

君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮如雪。诗人的高歌，伟人的教诲，哲人的感慨……时间，曾有多少文人墨客为它赞美，为它歌颂！有人把时间比作金钱，为了言极它的珍贵，却无法突出它的价值！或许有人反驳：人一生劳碌，无非就是为了金钱，从而得以生存，是在以时间换取金钱为代价的。可是人生在世，难道就只为了生存吗？还在于活得幸福，活得鲜明！金钱失去，可以由时间换回，然而，却从来没有人能用金钱买到时间。

有人把时间比作智慧，为了说明它是用金钱买不来的，还需经过努力，拼搏、思索、创造……但，即便费了这番心思，仍旧无能由魔掌中夺回时间！它太渺茫了，无影无形，漫天飘摇，可世间一切物质却又无一不是在它的控制下生存。

“花开堪折则须折，莫待无花空折枝。”只有善于用时者，才能取得胜利！在时间的注视下，有人在努力，有人在消磨；有人迎向进取，有人自甘堕落；有人将年华虚度，有人勤恳奋发……有人满腔热血，毕生充实；也有人华发早生，无为而终。时间有一颗明事理，辩黑白的心，它有一双雪亮的眼睛。时间喜欢有志气，敢和它竞争的人；痛恨任人摆布，随波逐流，抱着今朝有酒今朝醉的心态，不思进取的懦夫！

闲散而过，终日重复碌碌的衰败，不仅是对自己的不负责任，也辜负了所有寄予期望的人！亵渎了时间，负了它的债，就将受到它的严惩！

“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。”愿青春江河滚滚奔向大海，百花年年开不败！经历了沧海桑田的旷世巨变，我们要扬起未来的风帆，勇敢地迎向挑战，面对考验，无畏风暴，劈风逐浪。开辟一条属于自己的阳光大道，达到海岸边的天堂！机不可失，时不等待。虽然我们欠缺了很多，尽管我们并不完美。但我风华正茂，朝气蓬勃，我们满怀信心！

我们会竭尽全力去开拓，填补缺陷！即使失意，也坦然。

年轻的一代，有愁畅，懂得缅怀，但不等于是悲观妥协，一蹶不起！朋友们，列宁曾说：“赢得了时间，就赢得了一切！”让我们都长一双透视眼，在无形中捕促时间，同它斗争！

我们把握每个时刻，将它紧紧抓牢，共创辉煌！

谢谢大家！

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com