

# 2023年节俭演讲比赛(优质8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 节俭演讲比赛篇一

大家早上好！

水是生命的源泉，电是光明的使者。保护水资源，造福千万代，节约一度电，光明在明天，节约用水，从我做起，节约用电，匹夫有责！

1、不浪费一度电：课间操时、去专用教室上课时，在教室无人的情况下，一定要及时把电灯、电扇关闭。平时指定同学专人看管。看一看，哪个班级的同学最自觉！

2、不浪费一滴水：洗脸、洗手、刷牙后一定要养成随手关紧水笼头的好习惯。看见没关紧的水笼头要主动将水笼头关紧。

让我们来共同构建环保节能的生活吧！

## 节俭演讲比赛篇二

大家下午好！我演讲的题目是：勤俭节约，永恒的话题。

在座的各位一定从小就会背一首诗：“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。小时候我们就知道要节省一粒米，农民伯伯太辛苦，我们吃的每一口粮食都是用雨水和汗水浇灌的。千百年来勤俭节约的思想一直贯穿于中华民族的进步史中。古人有训“一粥一饭，当思来之不易；一丝一缕，恒念物力维艰”。即使在今天，人们越来越讲究吃

穿，讲究档次，国家也鼓励消费。但我要说的是鼓励消费，更要严禁消费过程中的浪费，别忘了“以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻”，更别忘了“浪费是极大的犯罪”。勤俭节约至今仍然是我们应当树立的正确的荣辱观，人生观。我们不能仅仅把它当作一句口号，在当今时代“勤俭节约、艰苦奋斗”，被赋予了新的历史意义和使命。

古今中外，无论是发达的国家，还是发展中的国家，都将艰苦朴素作为一种美德。联合国专门把10月31日设立为“勤俭日”，时时提醒人们在新世纪仍然要坚持艰苦朴素、勤俭节约的美德。小到一个人、一个家庭，大到一个国家、整个人类，要想生存，要想发展，都离不开“勤俭节约”这四个字。可以说修身、齐家、治国都不得不勤俭节约。李商隐有句名言“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。历史也反复证明了这个道理：一个没有“勤俭节约、艰苦奋斗”精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的；没有勤俭节约精神作支撑的社会是难以长治久安的；没有勤俭节约精神作支撑的民族是难以自立自强的。

勤俭是咱们的传家宝啊，社会主义建设离不了。可以看到全国自上而下都在为建设节约型社会而努力。就拿正在召开的政协会议来说，本着节俭和环保的原则，将会期缩短到了8天半。政协委员的食宿都安排都力求节约。集中住宿，减少车辆往来接送造成的浪费；委员们下榻的房间内，也没有提供一次性的洗漱用品。为了节约纸张，尽量减少纸质文件的传送和打印，而将提案用电子文档传到委员们的电脑上。

有人问：“我能做什么？”答案很简单：从我做起，从小事做起，从自身岗位做起。对，就是这么简单！大家可以想一想，在我们洗脸刷牙、洗头洗澡、每天上班前打扫卫生的时候，是不是在意的节约了一滴水？在我们使用电灯、空调、电脑、饮水机的时候，是不是刻意的节约了一度电？在我们复印打印文件的时候是不是把纸张两面使用，节省了一张纸？建设节约型社会就是需要我们从身边的小事做起，从节约一

滴水、一度电、一升油、一张纸开始。日子久了就会养成节约的好习惯。

我还想特别提到的是节约用水，因为再过几天（3.22）就是“世界水日”。水，作为生命之液哺育着人类和天地间万千生物。在因为人口增长、不合理使用、污染和全球变暖时，地球的生命之源已经向人类亮出黄牌。长期以来，人们普遍认为水是“取之不尽，用之不竭”的，不知道去爱惜，而浪费挥霍，但大家是否知道我国水资源人均占有量仅为世界人均占有量的四分之一，随着我国社会和经济的发展，水的缺口越来越大，目前我国农村还有3000多万人饮水困难，全国有110多个严重缺水的城市。人为的浪费和没有合理利用水源以及严重的污染等问题，使水资源更加缺乏。

节水，是国情所迫。一场大旱，举国关注，因为抗旱关乎13亿人的“吃饭”问题。不仅立足当下抗旱，还需着眼节水才是长远之计。从中央到地方，各级政府都在千方百计投入大量财力物力，增加抗旱水源。可还是有一些农民家庭已经注定粮食要颗粒无收了。合理利用水资源，开源节流已经是农业发展的当务之急。

还有，在我国西北的严重缺水地区，有很多家庭每天的用水要依靠肩担手提，甚至赶着牲口走几十里山路驼运。洗脸已经是很奢侈的事情了。大家也知道有的地方人一辈子只洗一次澡。幸好从xx年中国妇女发展基金会发起了“母亲水窖”行动，修建水窖10万多眼，帮助120多万老百姓的摆脱了生存困难。面对这些我们还有什么理由不节约用水。

今后在当你眼睁睁的看着水龙头滴答滴答没有拧紧时，你是不是能伸把手把它拧紧？在你下班离开办公室时，会不会检查一下关没关电脑、打印机？不过现在已经让人感到欣慰的是许多人养成了两面使用打印纸的习惯；大家都很乐意使用节能灯具；以前办公室用纸发的通知、文件，现在也改成了电子文档，推进了无纸化办公。

最后我要说：勤俭节约不是一时的、而是永恒的话题。让我们积极行动起来，牢固树立资源意识和节俭意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为我们的生活方式”。从每一件小事做起，用实际行动为建设节约型社会作出贡献！希望我的演讲能引起大家自发的自觉的节约意识。谢谢大家。

## 节俭演讲比赛篇三

大家好，我是外语+11班的班主任张欣宇老师，今天我想跟大家分享的主题是：节俭。

这个话题对大家来说并不陌生，甚至有些老生常谈，但是今天，我希望通过我给大家的分享，能够让你们产生一点共鸣，从心里真正认识到，节俭无小事，勿以善小而不为。

不知道你们有多少人听说过“大凉山”这个地方，我最初了解这个地方是因为我的一位热衷于做公益的朋友。大凉山是位于我国四川省的一个非常偏远、贫困的山区。

如果你留心，你会在网上看到很多有关“大凉山送温暖”的志愿者活动消息。我的这位朋友每年入冬之前都会集资两批物资，与自己的团队专程赶往大凉山，探望当地一些学校的学生以及因为家庭原因而辍学的孩子们。

我一直很想成为志愿者团队中的一员，去完成这件非常有意义的事情，很可惜由于我个人的种种“借口”原因，至今还没有实现。我对于大凉山生活的了解，主要来源于我这位朋友的叙述和她发布在社交媒体上的许多照片儿。

我相信每一个看过那些照片的人都会被触动。如果你没有亲历过大凉山的生活，你不会知道原来有一条回家的路只能徒步行走，而当你历尽风沙险阻，终于抵达的那个家，只不过是个由黏土砌成的茅草屋而已。

同学们，你们一定很难想象，在我们这个科技如此发达的年代，还会有人生活在这样闭塞、艰苦的环境里。都说知识改变命运，但是在凉山，那些年龄像你们一样大的孩子，早就挑起了生活的重担，他们没有机会读书，更没有机会接触到外面的世界。

甚至有一些年龄非常小的孩子，他们的父母为了生计要到山外去打工，不得不把他们独自留在家里。于是你会看到这样的场景，十二岁的姐姐在昏暗的灶台前一边烧柴一边读书，八岁的妹妹蹲在门口给五岁的弟弟喂饭。

因为贫困，在深秋的时候还有小孩子踏着穿了一个夏天的旧拖鞋，行走在家到校舍之间那段布满砂石的陡峭山路上。不论多大年龄的孩子，你会发现他们的手和脸永远是皴裂的，看起来像涂了碳一样，那是因为在他们那里打水非常困难，洗澡洗脸对他们来说都是一件非常奢侈的事情。

尽管生活在这样恶劣的条件中，这些孩子依然非常乐观，认真，并且非常珍惜受教育的机会，因为他们知道，只有一条路能让他们走出凉山，那就是好好读书。

我知道你们每位同学都非常有爱心，今天，当你们听到大凉山的生活之后，一定有很多同学像我当初一样，蠢蠢欲动想要为他们做些什么，又觉得自己能力有限。

如果你觉得这场修行还太遥远，那么在当下，我们还有一件非常有意义的事情可以做，那就是我今天要倡议大家的——节俭。

同学们，关于节俭，我今天想对大家提出三点希望：

第一，希望你们节约用电。养成离开教室后随手关灯的习惯，如果你发现路过的教室亮着灯而没有人的时候，也请你主动帮他们把灯关上。

第二，希望你们节约用水。控制洗澡时间，合理利用水资源。如果你发现洗手间或浴室有流水现象，请主动关闭阀门或找人维修。第三，希望你们节约时间。人生的每一个阶段都不可复制，希望你们学会管控自己的欲望，专注梦想，不再迷茫。

以上三点是我对大家保守的期待，我相信你们能够做到的不止这些。请你们相信，任何一种形式的节俭都是对社会，对国家一种隐形的付出。所谓付出必有回报，只是时间未到，我相信你们的所有善念都会在未来以另外一种形式润泽到每一个你们想要护佑的生命。

最后送给大家一句话：节俭无小事，勿以善小而不为。

如果各班有同学想了解更多有关大凉山公益活动的信息，奉献出你们的爱心，比如捐赠书籍，衣物等，可以在休息时间以班级为单位派代表与我联系。

今天就到这里，谢谢大家！

## 节俭演讲比赛篇四

大家好！

古人言：“天下之事，常成于勤俭而败于奢靡。”承哉斯言，勤俭节约作为中华民族的传统美德，是炎黄子孙最朴素的生存密码，是华夏儿女最坚定的生命自觉，它早已深深熔铸在960万平方公里的土地中，流淌在13亿人的血脉里。如今，它应当成为亦必将成为每一个新时代青年最自然的生活信仰，在崭新的时代版图中建立起不可撼动的精神坐标。

节俭是对劳动成果的尊重与珍惜，对资源的充分利用，更是对艰苦朴素精神的传承，对砥砺奋进行动的蓄力。然而，随着物质生活日渐丰裕，精神世界不断充盈，人们对于节俭的

坚持似乎产生了动摇，在新时代的语境中，质疑甚至批判的声音历历可辨，“耕读恩，传家，克己恭俭”不再是人人恪守的信条。

一种声音认为如今经济腾飞，节俭不再是一种刚需，此言差矣。贫穷不是节俭的前提，富有亦不是奢侈的借口。节俭并不是苛求人们重回当时箪食瓢饮的苦行僧式生活，而是希望人们不被物欲所绑架，不被奢侈所迷惑，不因对物质生活品质的过分追求而忽略了对精神家园的深耕，丧失了艰苦奋斗的主动性与驱动力，甚至沉迷于声色犬马的生活而意志消沉。

还有的声音认为节俭与否取决于个人的生活方式，与他人毫无关系，此言大谬。勤俭节约作为优良的社会风气，需要我们每个人身体力行，共同营造。如果节俭之风式微，奢侈之风当道，整个社会必将陷入入不敷出的恶性循环。富兰克林曾说，挥霍无度的人，等于将自己的前途抵押出去，同样的道理，奢侈成风的社会，也必将葬送自己的光明前程。

俭节则昌，淫佚则亡。新时代的航船只有扬起节俭的风帆，方能劈波斩浪，新时代的青年唯有擎起节俭的火炬方能点亮中国的光芒。在时代的聚光灯下，节俭精神绝不会黯然离场，它将用自己的能量照亮新长征路上的追梦人，它将用自己的华彩描绘新时代的大美篇章。

谢谢大家!?

## 节俭演讲比赛篇五

大家好！现在我们的生活犹如芝麻开花一节节高！吃的呢，是天天有鱼有肉，山珍海味也不少见，时不时还会创新做菜方法，如果做得不好吃，就直接倒掉；穿的呢，衣柜里满满是各式各样的衣服，而且好多没穿几次，就被遗忘了，又开始购买新的；出门呢，的士、私家车满街都是，一派车水马

龙；住的呢，高楼大厦鳞次栉比，就是小别墅也不少见……对于这一切人们习以为常了，在不知不觉中，浪费也渐渐走进了我们的生活，和我们交上了朋友。

记得有一次，家里来了客人，爸爸妈妈决定外面吃饭。我一听，一蹦三尺高。在餐厅里，我们吃了香喷喷的饭菜，很快大家吃得肚子滚圆滚圆。可是，桌上还有几道菜原封不动，爸爸一直劝大家多吃点，可最后还是剩了好多。于是，爸爸叫我去打包。我往四周撇一眼，发现周围好几桌也都有剩好多菜，可他们都没有打包。心想：会不会被别人笑话，笑我们这么小气！我们家又不是穷到剩饭剩菜还要带回去的地步，多难堪啊！为什么要打包？我越想越不开心，磨蹭着不肯去。在爸爸的一再催促下，我只好硬着头皮向服务员阿姨要了打包盒子，离开时，听到：“多懂事的小朋友啊，要是大家都这么节约就好了”。

我顿时脸红了，也意识到了自己原先的错误想法。是啊！在不知不觉中自己也加入了浪费大军。吃饭挑食、不好看的衣服就不穿，出门不爱走路……真是很惭愧啊！

其实节约就这么简单，如果人人都节约生活中的每滴水、每瓦电，把自己没用的东西拿出做爱心捐赠……相信世界会越来越美好！

我心里暗暗决定拒绝浪费，从自己开始，从现在开始，从身边的一点一滴做起！

## 节俭演讲比赛篇六

大家早上好！热烈欢迎大家踊跃参加20xx年肇庆市市直单位中小學生暑期夏令營活動，感謝大家對本次活動的大力支持，謝謝！我是端州區家庭教育進社區活動講師團成員之一的何佩姿。非常榮幸被邀請到活動現場與大家交流與分享。



今天，我想跟大家分享一下“节俭养德”这个主题。“勤俭节约”是中华民族世代相传的传统美德和精神财富。其实，这个生活习惯从小就应该培养。从小做起，从小事做起。节约一滴水，节约一粒粮，节约一滴水，节约一度电，节约一张纸，节约一升油，倡导绿色生活。

节俭真的能提升个人的道德修养吗？先从我家的日常生活说起吧！如何节约一滴水呢？在我家的卫生间里，放着两大两小的水桶，平时洗衣服剩下的水，都装在大水桶里，留着冲厕所，拖地板用；每次淘米剩下的水，放一两天，发酵过后用来浇花，花会开得特别美丽；夏天，空调几乎每天都在用，从落水管道流出来的水，四处流淌，给身边人也带来不便，我家的小水桶都在发挥着它的作用。一天下来，能接上一桶水了。再说我们家的马桶，那可是我的骄傲。为什么这样说呢？因为我运用了聪明的才智把马桶水箱由五公升容量改装成四公升了。怎么个改装法？告诉大家吧！我把两个一升容量的可乐塑料瓶装满水，把它们放进马桶水箱内，可乐瓶的体积能把马桶水箱蓄水的容量减少，节约了用水。

在工业园上班的叔叔阿姨们每到用电高峰期都不得不轮流上班，解决电能紧缺问题。严重影响了企业的生产运作，降低了效益。如果我们平时在日常生活中养成了随手关灯，人离电断的良好习惯，那么电能的分配就能得到缓解。

同学们，请问在生活上你们有没有因为父母做的饭菜不合自己的口味而拒绝那道菜？有没有因为崇洋攀比买了一件又一件的名牌服装？有没有因为书包有点掉线或沾上了一点点污渍而嚷着叫爸爸妈妈重新买一个新书包？有没有因为自己的丢三邋四弄丢了铅笔，今天在抽屉里找不到橡皮擦，明天在操场不知道哪个角落里弄丢了校服而要父母买新的学习用品补上。太多太多的浪费了，好了好了，够了够了，同学们，停手吧！你们可曾知道，当你们在餐桌上咬着鸡腿，吃着美味的海鲜，品尝着一道道香喷喷的美食的同时，贫困山区的孩子们根本吃不上肉，你们相信吗？当你们爸爸妈妈在轻松扭开煤气炉灶

烧火煮饭菜的时候，贫困山区的孩子们还要自个儿背着箩筐上山砍柴，顶着一脸灰生火烧饭菜，你们相信吗？当你们在炎炎夏日花费十元钱品尝着一个布满缤纷水果，淋上巧克力酱的诱人冰镇雪糕时，你们花费的竟然是贫困山区孩子们一个星期仅仅七元五角的生活费，你们又会相信吗？同学们，你们愿意从今天起积攒每一分零花钱都用到有意义的方方面面吗？珍惜你们现在拥有的一切，让你们的童年过得更加充实，更加有意义，更值得怀念！

市文明办一直在倡导文明餐桌行动，倡导“光盘”，拒绝“剩宴”，养成节约粮食，科学饮食的习惯。据我所知，香港人对粮食是绝对尊重的，每一顿饭下来，他们的饭碗里的米饭总是会吃得精光，一颗饭粒都不会粘在碗里。那是因为这个良好的生活习惯早已在他们幼儿时期养成了。当然，他们接受过相对应的美好教育。

曾记得我的一位香港朋友在一次晚宴中偷偷地跟我说了一句话，他说：“要让别人不怀疑你是大陆人，饭后碗里不能留下米饭颗粒。”好一句语重心长的温馨提示啊！但在我心里却是百感交集。我在想：难道中国的教育真的没把好幼儿早教的交？难道国人都在孩童时期都养成了不好的生活习惯吗？我认为，不要介意别人看不起你，那是因为你根本没有任何看点。我们要努力掘起，奋发向上，努力学习，不断完善自我。让节俭的精神传统不断延续，植根在我们的精神血液里。走出家门，要成为家人的骄傲，走出社会，要成为人民的骄傲，走出世界，要成为国家的骄傲。同学们，为了你的个人修养，为了祖国的振兴，请相信，节俭能养德！

## 节俭演讲比赛篇七

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“一钱太守”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！

## 节俭演讲比赛篇八

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，才能生生不熄、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！