

珍惜时间演讲稿(精选7篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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。

珍惜时间演讲稿篇一

老师、同学们！

今天我要和大家说说关于珍惜时间的话题。

高尔基曾经说过“世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最易被忽视而又最令人后悔的就是时间。”这句话就是告诉我们要珍惜时间。珍惜时间就是合理地利用时间。时间对我们每个人都很重要，它不会为谁停留。当你早晨洗脸刷牙的时候，时间从水盆里溜走了；当你吃饭的时候，时间从饭碗里溜走了；当你睡觉的时候，时间又从你的美梦中溜走了。你想挽留时间吗？那就得靠自己把握时间。正如鲁迅先生所言“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的”。

是啊！时间是最公正的裁判，不管你是富有的还是贫穷的，都会公平的分配给你大好的时光，一年三百六十五天，一天二十四小时，一小时三千六百秒，就看你如何合理安排了，也许有的人会在这一天里创造出项伟大的发明，而有的人可能在一天里碌碌无为、虚度时光。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，每天在一起学习、生活，同样的环境，同样的课程，同样的老师，为什么有的同学学习好而有的学习不好呢？那是因为有的

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，所以他才有了更大的收获！

花儿谢了有再开的时候，草儿枯了有再绿的时候，而时间呢它还会有再来的时候吗？时间是一去不复返的，所以我们不要把今天的事拖到明天去做，明天还有明天的事情。

时间既是短暂的，又是永恒的，时间的存在本身就是一种希望，不要害怕时间的无情，也不要感慨时间的短暂。一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，我们应该珍惜自己所拥有的美好时光。希望大家珍惜自己的每一分每一秒，随着奋起的节拍乘风破浪，让生命之舟与时间一起扬帆远航。

珍惜时间演讲稿篇二

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！

珍惜时间演讲稿篇三

敬爱的老师，亲爱的同学们：

时间对于每个人都是公平的。一年365天(最多366天)，一天24小时，一小时60分钟，一分钟60秒，对每个人都一样。但由于人们对待时间的态度不同，因此就有不同的结果。珍惜时间的人“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。对我们学生来说，也是这样的。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。因此，著名科学家富兰克林把时间比作生命；我国现代伟大的文学家鲁迅把浪费别人时间比作“谋财害命”，把浪费自己的时间比作“慢性自杀”。由此可见时间的珍贵。时间虽然一去不再来，但是人对于时间并不是无能为力，无所作为的。

人的生命宝贵，人的青少年时期尤为宝贵，因为青少年时代正是人的一生的最重要的成长时期、打基础时期。所以，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》这首词里疾呼：“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。抓紧时间，就是要科学安排时间，巧妙地利用点滴时间，提高单位时间利用率。抓紧时间还要善于抓住今天。我们要不断总结昨天，设计明天，但最关键的是要牢牢抓住今天。

同学们，我们是21世纪的主人，希望大家都能珍惜时间，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，让每一秒钟都成为我们创造辉煌人生的基石！

我的演讲完毕，谢谢大家！

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。

这些是小事情，但是时间就在这一点一滴中浪费了。

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！

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天，我为大家演讲的题目是《珍惜时间》。

上次来学校的路上我看见一棵柿子树。现在是冬天了，这棵柿子树的叶子变成了金黄色，风一吹叶子就脱落了。记得在春天的时候，它是那么的健壮，树枝上长满了翠绿色的叶子，一副生机勃勃的样子。很多小孩子在它下面嬉戏，但是现在，它却像一位老人一样老态龙钟。我想，树和人有很多相似的地方，他们都有年轻的时候也有衰老的时候，并且从年轻到衰老只是一眨眼的功夫，真是光阴似箭。我深深的感到：我们要珍惜时间。

有人把时间比作金钱，这说出了它的珍贵，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？还在于活得鲜明，活得有价值！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……但是，即便费了这番心思，仍旧无法从魔掌中夺回时间！“花开堪折只须折，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；也有人白发早生，无为而终。时间喜欢有志气，敢于和它竞争的人；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！

同学们，在我们的一生中，青少年时期的时间特别宝贵。这个阶段生命力最旺盛，精力最充沛，记忆力最强。我们要充分利用这一大好时机，认真学习各科知识，去迎接明天的挑战。

“莫等闲，白了少年头。”珍惜时间吧，同学们，这样，我们的生命便不会随着日月的更替而衰老，我们将成为时间的主人，我们将青春永驻！

谢谢大家！我的演讲完毕！

珍惜时间演讲稿篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我要演讲的题目是《珍惜时间》。

时间逝去的无影无踪，去得快来得也快，而能否把握时间、做时间的主人，往往决定着一个人的一生命运。陶渊明说过“盛年不复来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人”。人生短短数十秋，想要在短时间内取得成功，登上人生的顶

峰，又岂能会那么容易？所以珍惜时间就显得很重要！

时间在悄无声息的流走。朱自清爷爷说过“燕子去了有再来的时候，桃花谢了有再开的时候，杨柳枯了有再青的时候……”但时间去了，永远也回不来了。时间一去不复返，看着真有一些心痛。吃饭时，时间从我碗中过去溜走；洗脸时，时间从流水中飞去；睡觉时，它便大步大步地从你身上跨过，从你脚边飞去。

但时间就像是海绵里的水，只要用力挤，总还是有的。事实就是这样，只要愿意把时间挤出来，时间总会有的，但不是每个人都能这样。有的人爱贪玩，事做完后就无所事事，不懂得珍惜时间。但珍惜时间的人，即使事情再多，他也能挤出时间来。时间是一天天减少，人的肉体生命是短暂的，让这平凡的肉体放射出无限的光芒，这既不简单，也不艰难。这就看你如何安排时间，是白白浪费，还是惜时如金。这一切就在你一念之间，而就是这一念之间将决定你的命运。

珍惜时间，也就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分一秒，不要成为时间的奴隶，要争做时间的主人！

谢谢大家！

珍惜时间演讲稿篇五

尊敬的老师、同学们：

你们好！

时间——世界上最快而又最慢、最长而又最短、最平凡而又最珍贵、最易被忽视而又最另人后悔的东西。一步步，一程程，已走了多远，永不停留，走过秒、分、时、日，又积成周、月、年、代。高尔基说过：“时间是最公平合理的，它从不多给谁一分。勤劳者能叫时间留下串串果实，懒惰者时

间留给他们一头白发，两手空空。”

我们不能让时间停留，但可以每时每刻做些有意义的事。东汉文学家崔瑗，官至济北相。当他40多岁任郡吏时，不幸因事被捕入狱。当他听说有一位狱吏精通《礼》学，便抓紧一切时间向他学习，当狱吏审讯时，他也趁机请教有关问题。他的这种对待学习的精神，给我们每个人树立了榜样。时间是生命的单位，有些人往往利用相同的时间比别人多做许多事情。美国的大发明家爱迪生一生忘我工作，成了有20xx多项发明的发明大王。当他在79岁生日时自豪地宣布：“按常人的工作量计算，我已经135岁了。”

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”的道理人人都懂，可为什么还有人虚掷光阴、荒废生命。现在许多青年人，找不到工作，就天天在外面喝酒寻乐，或是呆在家里无所事事，明明已经成年，还是给父母增加了许多负担，这些人一不小心就掉进了犯罪的深渊，成为社会的“危险人群”。这些人往往有一种“明天再说”的想法，认为自己现在还年轻，先尽情享乐，过几年再考虑工作。最终明日复明日，明日成蹉跎。一个“今天”值两个“明天”，当日事当日做，把什么事都放到明天的人，最终什么事都干不成。

有时我总会抱怨时间不够用，许多要干的事都没有干，但是真的怪时间吗？它就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。归根结底是自己不抓紧它，杰弗逊说得好：“从不浪费时间的人，没有工夫抱怨时间不够。”当你愁眉不展的时候，时间从你的抱怨中跳过，我很欣赏朱自清先生在《匆匆》里对时间的这一说法。时间就像铁面无私不动感情的一个老人，不会因你的任何举动停住脚步，它只会对你的虚度光阴抱以轻蔑的一笑，然后轻轻越过。对一个人来说，时间就是生命，时间有限，当失去它时，生命也走到了尽头。你是想把它当作日历一天天撕去，到最后只留下一个生了锈的日历夹吗？人活着是要实现价值的，为什么有些人生命的价值大、有些人生命的价值小呢？仔细看一看吧，他们的一生都做了什么。

有些人的一生在不断完成那些有意义的事，那么他的价值在学习工作中就体现出来了，只有做的事越多，做的越好，生命的价值就越大；反之，一个人不断地浪费时间，他的生命价值就会少得可怜。你热爱生命吗？那么就请珍惜时间，因为时间是组成生命的材料。

我的演讲完毕！谢谢大家！

珍惜时间演讲稿篇六

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是x班的x□今天我所演讲的题目是《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！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！

我是一个x年级的学生，马上面临中考，回顾当初自己走进校园的时候，充满了自信，也下定了决心为自己的梦想奋斗，因为我们有三年的时间，而此时还有一个月就要走出这个奋斗了三年的校园，时间如梭，岁月如流，珍惜时间，为自己的梦想插上飞翔的翅膀，在属于自己的天空中翱翔！

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。但我们风华正茂，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，在无形中捕捉时间，同它斗争！珍惜时间，赢得未来！

最后祝愿每位同学学习进步，祝愿老师身体健康，工作顺利！

讲话完毕，谢谢大家！

珍惜时间演讲稿篇七

尊敬的老师们、同学们：

大家上午好！我是x班的姚震，今天，我演讲的题目是《珍惜时间》。

在《人生宝鉴》公布了一个很有意思的调查资料——一个人活了72岁，他的一生是这样度过的。睡觉20年、吃饭6年、生病3年、工作14年、读书3年、体育锻炼、看戏、看电视、看电影8年、饶舌4年、打电话1年、等人3年、旅行5年、打扮5年。虽然这只是一个平均数，但不难看出有大部分的时间不得被人们浪费掉。而读书时间少之又少。因此在古代才出现“头悬梁、锥刺骨”“以圆木为枕”“凿壁偷光”等感人故事。

我感觉应从以下方面考虑：“今日事今日毕”是我国的传统美德，这是最好的时间观。贵在于行动，坚持到底，要珍惜时间就抓住今天吧！勤奋有志的人，他们深深懂得时间就是生命，从不把今天宝贵时光白白浪费。

对于学生而言，要想学习成绩好，不仅要充分利用所有人共有的时间外(如上课的45分钟充分利用)，更应该抓住一般人抓不住的时间(即在校的小时间)。比如早晨早起会，中午少睡会，少玩会，吃饭快会，走路快点，课间的10分钟等。抓住了这些“小时间”，相当于延长了一天的学习时间。久而久之，积少成多，有的学生的学习时间就比别人多了。“小时间”最可贵，是最不在乎的，也是最容易丢弃。常会有有的学生说：“我有的是时间，我不在乎那些小时间，到时候我再努力也不晚”这是极不成熟的时间观。

总之，盛年不重来，一时难再晨，及时当勉励，岁月不待人。如何在有限的学习时间里拥有更多的学习时间？如何用三年的时间去换取一生的幸福？就让我们从主宰时间开始吧！成为时间的主人翁。