

# 2023年厉行节约反对浪费演讲稿(优秀5篇)

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。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

## 厉行节约反对浪费演讲稿篇一

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

一颗米来之不易，一颗米中饱含着农民伯伯的汗水和心血，我们怎么能浪费它们？

一天，隔壁家的小妹妹来我家吃饭，只见她两眼放光，拿着筷子寻思了一会儿，便埋着头，狼吞虎咽地吃着菜肴，弄得米饭“四处飞”，可她却偏偏视而不见，我实在是看不下去了，上前拍拍她的肩，略带微笑地说：“小妹妹，你觉得你这样做对吗？”小妹妹瞪大双眼，似乎不知道我在说些什么。我又说：“你不应该把米弄得满地都是，太浪费了！”小妹妹惭愧地低下了头，连忙去拾那些米。我高兴地笑了，她也甜甜地笑了。

记得一次，我们全家去饭店吃饭，为了解馋，点了好多爱吃的菜，可是到最后还剩下许多菜，我附在妈妈的耳边轻声说：“妈妈，我们打包吧，这么多菜没动，不打包一是浪费，二是怪可惜的，必竟是花了钱的。”妈妈疑惑地望了望我，吃惊地说：“你什么时候也知道节约了？”我无语得催妈妈快点。

通过上两个事例，我们知道了节约粮食人人有责，大家想一想，中国那么多人口，如果每个人都节约一点的话，那结果会怎样？所以，我们要学会节约。

我和小组同学们来到小区调查，发现小区里的人太不节约了。让我们把目光转向垃圾房吧，里面应有尽有，尤其是吃的占一大半，成群的苍蝇围着它们团团转，我不愿目睹眼前的一切，更不愿被臭气所包围，立刻捏着鼻子一个劲地跑，心想，这小区如此这般浪费，又破坏了环境，真是不该呀！是不是现在人的条件好了，早就把‘节约’二字抛到九霄云外了？要知道幸福生活来之不易哟！

怎么样，我说得没错吧，节约粮食并不难做到，只要你有这份热情，节约粮食从自我做起，从小事做起。别忘了，在自己节约粮食的同时，也要说服别人，与你一同节约粮食，让我们的家园变得更加美好，国家变得更加富强。

祖国是我家，节约粮食靠大家，让我们共同努力，共创美好明天！

## 厉行节约反对浪费演讲稿篇二

大家早上好！

我是二班级三班xx同学，今日在国旗下重温校内生活，我特别快乐！今日我给大家带来的国旗下讲话的题目是《厉行节省反对铺张争做光盘好少年》。“从我做起，今日不剩饭’这是光盘行动的口号。光盘行动是一种大众自发熟悉到节省粮食，提倡节省粮食资源的一种方式更是一个符合当前的社会进展的乐观行动。孩子们，奶奶在像你们这么大的时候是常常吃不饱的，那时候的粮食和副食品都是凭票供应的，全家人口又多，每个月的粮食根本不够吃。我们只有过年过节才能吃上鱼和肉。你们可以回家问问爷爷奶奶，外公外婆，他们都是从那个年月过来的。而如今生活条件好了，越来越多

的铺张粮食的现象却蔚然成风，在家里也好，在外面也罢，人们为了便利、彰显气派，不惜铺张了大量食物，甚为惋惜。

同学们，依据牢靠数据，每年消费者仅餐方面铺张蛋白质和脂肪就达800万吨和300万吨，最少倒掉约2亿人口的粮食。”全世界饥饿人口超过10亿，全球平均每年因饥饿而亡的人数达100万，估量每6秒钟就有一名儿童因饥饿而死亡！假如我们每天削减食物铺张5%，就可救活400万饥民！’信任无论谁看到这样惊人的数字，都会感到惊恐，都会哑口无言的。所以我们每个人都应当做的”光盘行动’的’要求，都要有自觉节省资源的意识。我们不能只为了当前生活的舒适，而去铺张粮食。要知道，谁也无法猜测自然灾害会在什么时候发生。我们从小要养成节省粮食的好习惯，我家孙女从小就养成了吃饭菜不挑食的好习惯，做什么吃什么，买什么穿什么，生活上向最低标准看齐，不攀比，学习上向最高标准看齐。同学们，假如外出游玩或就餐，吃多少点多少，吃不完就打包，不要由于怕麻烦而倒进垃圾桶里，假如我们都能做到不铺张一点粮食，那么就等于会挽救许多将要饿死的人。所以节省粮食”从我做起，今日不剩饭’。

同学们，尊敬粮食也是我们中华民族一大传统美德。你们是现代的文明人，就要加强自己的道德修养、行为修养、文明修养，做的每一件事都要考虑后果。”光盘行动’的消失就是证明现在的铺张行为已经很严峻，所以每个人务必节制自己不好的铺张行为，为自己，为国家，为世界做出力所能及的事。同学们，从今日起，让我们每个人成为”光盘一族’吧！世界是你们的，你们属于世界，关怀我们身边珍贵的粮食吧，它是我们人类的珍宝！

## 厉行节约反对浪费演讲稿篇三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家不好！

一颗米来之不易，一颗米中饱含着农民伯伯的汗水和心血，我们怎么能浪费它们？

一天，隔壁家的小妹妹去我家喝茶，指着她两眼bazas[]拿着筷子寻思了一会儿，便埋着头，狼吞虎咽地喝着菜肴，弄得米饭“四处飞”，可以她却偏偏视而不见，我真的就是痛骂了，上前回前她的肩，淡淡的微笑地说道：“小妹妹，你真的.你这样打破砂锅问到底吗？”小妹妹瞪大双眼，似乎不晓得我在说道些什么。我又说道：“你不必须把米弄得满地都是，太浪费了！”小妹妹羞愧地低落了手，连忙回去滚那些米。我高兴地苦笑了，她也甜甜地苦笑了。

记得一次，我们全家去饭店吃饭，为了解馋，点了好多爱吃的菜，可是到最后还剩下许多菜，我附在妈妈的耳边轻声说：“妈妈，我们打包吧，这么多菜没动，不打包一是浪费，二是怪可惜的，必竟是花了钱的。”妈妈疑惑地望了望我，吃惊地说：“你什么时候也知道节约了？”我无语得催妈妈快点。

通过上两个事例，我们晓得了节约粮食人人有责，大家想一想，中国那么多人口，如果每个人都节约一点的话，那结果可以怎样？所以，我们必须学会节约。

我和小组同学们来到小区调查，发现小区里的人太不节约了。让我们把目光转向垃圾房吧，里面应有尽有，尤其是吃的占一大半，成群的苍蝇围着它们团团转，我不愿目睹眼前的一切，更不愿被臭气所包围，立刻捏着鼻子一个劲地跑，心想，这小区如此这般浪费，又破坏了环境，真是不该呀！是不是现在人的条件好了，早就把‘节约’二字抛到九霄云外了？要知道幸福生活来之不易哟！

怎么样，我说道得要说吧，节约粮食并不难努力做到，只要你存有这份热情，节约粮食从自我抓起，从小事抓起。别忘了，在自己节约粮食的同时，也必须劝服别人，与你一同节

约粮食，使我们的家园显得更加幸福，国家显得更加昌盛。

祖国是我家，节约粮食靠大家，让我们共同努力，共创美好明天！

## 厉行节约反对浪费演讲稿篇四

尊敬的老师，敬爱的同学们：

大家好！

记得很小的时候，我们学的第一首唐诗就是：谁知盘中餐，粒粒皆辛苦，古人言尽览前贤国与家，成由勤俭败由奢艰难困苦，玉汝于成；居安思危，戒奢以俭。节俭，这一中华民族的传统美德，在今日的社会里，更显得意义深长。我们从小就被教化，节约要从小处着手，从一粒米、一滴水做起，然而，节约终究不只是小事，现在的社会有时候变得很生疏，有些时候，节约成了小气被人笑话，更有些时候，节俭却当成贫困的表现。我们须要在全社会变更那种所谓的虚荣消费心理和奢侈观念，须要重新相识老祖宗留下的千年传统和良好美德。

由此，我也想到了我们的节约意识却反差很大。回想我们在学习和生活中，是否留意节约每一滴水、每一度电、每一张纸往往是我们在不经意中就造成了诸多奢侈。很多纸张只写了几个字就扔进废纸篓；白天亮着的电灯；卫生间水龙头哗哗流水、地上到处洒落的粮食其实稍加留意，我们可以做得更好，但往往我们却忽视了这些细微环节。我想，在家里我们确定能做到顺手关灯、关水；为什么我们却忽视了这些细微环节？关键是我们没有将自身真正溶入到生活中，没有将节约养成一种良好的习惯，并形成一种观念。节约，是对家庭华蜜的盘算，更是一份社会义务的担当。节约是一种远见，一种看法，一种才智。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。一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的`国家是难以旺盛昌盛的；一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的社会是难以长治久安的；一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的民族是难以独立自强的；所以今日，我们应当大声倡议：让我们主动行动起来，牢固树立节约意识，让节约成为习惯、让节约成为生活方式，坚持从自己做起，从每一天做起，节约每一滴水、每一度电、每一粒粮，从一点一滴的小事做起，只有时时到处、点点滴滴都节约，我们才能节约资源，也只有时时到处从我做起，这样我们的地球家园才会恒久漂亮富裕！

## 厉行节约反对浪费演讲稿篇五

尊敬的各位老师，同学们：

大家好！今天我要和大家交流的话题是《厉行节约反对浪费》。

泱泱中华民族，上下五千年的华夏文明，经久不衰；优良的传统文化，历经数年的文明传递，至今仍炫烂不已；颗颗优质稻谷，历经数千次的科学钻研，可谓千里飘香。

勤俭节约，是中华民称的传统美德。勤俭治国的尧，受万民敬仰，被称颂万世；出生农家的毛泽东以身作则，树立榜样；埋首田间的袁隆平毕生奋斗，造福人类？？颗颗金黄而饱满的谷粒，是父辈们辛勤的耕耘，是父辈们劳累的汗水，是父辈们凝结的奉献。我们有什么理由去浪费，有什么理由去挥霍呢？我们没有理由，我们只有“爱惜粮食，杜绝浪费”。

古人云：“一粥一饭，当思来之不易碎；半丝半缕，恒念物力维艰。”当你看到父母在烈日下忙碌流下的滴滴汗珠时，你是否体会到了粮食的来之不易？当你听到“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的朗朗读书声时，你是否在为自己的浪费感到羞愧？当你看到饭桌上残留下的粒粒米饭时，你是否感觉到

那异样的眼光？同学们，行动起来吧，从身边的点滴做起，从节约粒粒粮食做起。

同学们，我们是龙的传人，是继承最优美德的中国人！中国虽在历史长河中历经沧桑，但依旧屹立于世界民族之林的东方，向世人展示着，一个以农业为基础而翱翔的龙的传奇！所以我们没有资格为我们的祖国涂上一个句点，我们应该让她更加繁荣昌盛。为此，我们要积极行动起来，珍惜每一粒粮食，共享幸福明天。爱惜每一粒粮食，就是尊重每一位劳动者；爱惜每一粒粮食，就是珍惜每一天幸福的生活；爱惜每一粒粮食，就是传承每一份关爱。

碗中的米事汗水，碗中的汤是心血，我们不一定是民垂青史的人，却要争做历史长河中鲜活而有力的旗手。同学们，让我们一起高举“节约粮食，远离浪费”的旗帜，让我们传承这优秀的传统。

十月十六日，是世界粮食日。从今天起，我们应争做一位优秀的旗手，高举爱惜粮食，不多盛，不乱倒的美德，高举杜绝浪费，不乱丢，不乱弃的美德。同学们，让我们高举时代的旗帜，让每一缕美德之风传遍每一处中华大地。谢谢大家！