

最新珍惜时间演讲稿一分钟(精选8篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。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？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

珍惜时间演讲稿一分钟篇一

亲爱的老师、同学们：

大家好！

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”这句格言，很深刻的教育人们不要浪费一分一秒，珍惜时间就是珍惜生命，生命对于每个人都很重要，我们每个人都应该好好地珍惜时间，创造自己的生命价值。

想想平时，我是多么的能浪费时间，总是写着作业还带玩耍，一心二用。就说我记得非常清楚的一件事，我写作业的时候边写边玩，妈妈看见我一直心不正焉的，就气不打一处来，狠狠地训斥了我一顿，手上还揍了几下！妈妈还恨铁不成钢地说：“我怎么有你这个不争气的儿子，每天就是这样爱浪费时间！”挨打之后，自我反省了好长时间，自己也不明白为什么老爱边写作业边玩，老爱磨蹭时间，刚过几天又会犯同样的毛病，为此妈妈伤透了脑筋。

我以后一定要合理安排好时间，争分夺秒地做好每件事，就像课文最后一句话说的，“假若你一直和时间赛跑，你就可以成功”。

珍惜时间演讲稿一分钟篇二

尊敬的老师、同学：

今天要给大家推销一个观点：人人都要学会演讲。所谓推销，就是要让人家接受自己的某个东西，因此，我希望大家接受我的观点，也可以说是在推销。演讲指什么呢？有人错误地把演讲当成政治家、社会活动家、企业家才要做的事情，或者把电视上那种演讲比赛才当成演讲，错了！当众讲话就是演讲，只要你面对一群人发表讲话，就可以说是演讲。千万别去死扣字眼。

演讲是沟通方式的一种。与其他的沟通方式比较，演讲有什么优势呢？第一，低成本。演讲可以一次性面对无数人沟通，如果录成视频网上发布，看到的人更多。时间成本、人力成本以及金钱成本都大大降低。第二，高效率。演讲可以快速地完成与很多人的沟通，高效地解决问题，因此，一个公司总是时不时开大会解决问题。第三，气氛好。有些事情必须在有许多人聚集的情景中才有效果，因为当人们聚集在一起时，彼此之间的情绪会受到感染，甚至对某些人形成压力，有助于某些主张的传播与接受。

学会演讲你会得到什么好处？第一，你更容易抓住机会，被委以重任，因为别人不会演讲。第二，你赚钱的速度比别人快。因为你可以一次搞定一群客户。第三，享受成功的喜悦。当那些不会演讲的人正在逃避、恐惧、瑟瑟发抖的时候，你却站在讲台上光芒万丈，指点江山。

所以那些伟大的政治家、企业家都是伟大的演讲家！我们不说多了，大家就看看马云。马云能够缔造出今天的商业帝国，跟他的超级的演讲能力有多大的关系呢？要是马云不会演讲，他就不会有今天空前的成功。

珍惜时间演讲稿一分钟篇三

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！

珍惜时间演讲稿一分钟篇四

亲爱的老师、同学们：

大家好！

光阴似箭，岁月如梭。时间就像海绵里的水，只要愿意挤，总

还是有的。时间对于我来说是很宝贵的,用经济学的眼光看是一种财富。

在我六岁的时候,我就一直认为时间有很多,会过得很慢。可是,直到现在我才知道时间是那么的宝贵。

记得在我一年级暑假的时候,老师只给我们留了两本暑假作业。我认为老师给我们留的作业非常的少,而且暑假也很长,有两个月呢!我当时就抱着这种想法。想着离开学还有好多天,所以就每一天都不写暑假作业。

妈妈催我写作业,我就对妈妈说:“时间还多着呢!作业就那么一点儿,不着急!”说着,我便和我的小伙伴们到楼下玩去了。可是,我还没有玩够呢!就快要开学了。突然有一天,当我和小伙伴们玩到晚上八点之后,我便上楼了。我正准备洗手吃饭的时候,妈妈便走过来对我说:“宝贝儿,还有一个星期就要开学了,你的作业还一个字都没有写呢,从今天开始你要写作业了,不可以再和你的小伙伴们一起玩了。”我一听,便仔细想了想,自己的作业还真是一个字都没有写呢!唉,谁让我这么贪玩了昵?也只能乖乖地写作业了。

珍惜时间演讲稿一分钟篇五

敬爱的老师、同学们:

时间,从古到今都被许多人给歌颂着,他们有诗人,有作家,有政治家,还有教育家。可见,时间有多么的.宝贵!

“浪费,最大的浪费莫过于浪费时间了。”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情。”一天,爱迪生在实验室里工作,他递给助手一个没上灯口的空玻璃灯泡,说:“你量量灯泡的容量。”他又低头工作了。过了好半天,他问:“容量多少?”他听见回答,转头看见助手拿着软尺在测量灯泡的周长、斜度,并拿了测

得的数字伏在桌上计算。他说：“时间，时间，怎么费那么多的时间呢？”爱迪生走过来，拿起那个空灯泡，向里面斟满了水，交给助手，说：“里面的水倒在量杯里，马上告诉我它的容量。”助手立刻读出了数字。爱迪生说：“这是多么容易的测量方法啊，它又准确，又节省时间，你怎么想不到呢？还去算，那岂不是白白地浪费时间吗？”助手的脸红了。爱迪生喃喃地说：“人生太短暂了，太短暂了，要节省时间，多做事情啊！”鲁迅的成功，有一个重要的秘诀，就是珍惜时间。鲁迅十二岁在绍兴城读私塾的时候，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；为免影响学业，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。鲁迅读书的兴趣十分广泛，又喜欢写作，他对于民间艺术，特别是传说、绘画，也深切爱好；正因为他广泛涉猎，多方面学习，所以时间对他来说，实在非常重要。他一生多病，工作条件和生活环境都不好，但他每天都要工作到深夜才肯罢休。

珍惜时间演讲稿一分钟篇六

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！

珍惜时间演讲稿一分钟篇七

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

每一分每一秒都弥足珍贵，我们要学会珍惜我们生活的每一天，因为，这每一天的开始，都可能是我们余下生命之中最后一天。自己似乎早已被这生活麻木到思想，很深很深。回过头来，细数过往，何尝不是，二点一线，机械重复，没有变化、没有激情，但是在这样的生活中，我也能感受到爱，因为身边有爱我的人，有我的父母姐妹朋友。或许是自己太过强求或太过麻木，无法体会这美好生活，但是无论如何，这句话给我的启发，是强烈的，不论幸福不幸福、快乐不快乐、痛苦不痛苦，所有的所有，能经历又何尝不是一种幸福，学会坚强学会勇敢面对，学会放弃学会释怀，每一天，留给自己的都是一份美好的记忆。

请珍惜每一天吧，珍惜每一天和身边的人相处的时光，因为你不知道哪一天这样相处的生活将不存在。

谢谢大家，我的演讲完毕。

珍惜时间演讲稿一分钟篇八

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！