

2023年高三珍惜时间演讲稿高中(通用10篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

高三珍惜时间演讲稿高中篇一

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

世界上最快而又最慢，最长而又最短，最富有而又最贫穷，最易把握而又最易失去的就是时间。生是一次，死是一次，生死之间，便是日日夜夜、分分秒秒累积起来的时间，而时间不会停止，分分秒秒都在不停地流逝，在你不经意间，又是春去秋来，花开花落又一年。在你徘徊中，青春已逝，韶华不再，徒然“白了少年头，空悲切。”岂不是让人顿足扼腕。

一寸光阴，一寸金，寸金难买寸光阴。子在川上曰，逝者如斯夫。所以我们应该珍惜生命一样珍惜时间。

古往今来，有多少志士仁人为时间讴歌，又有多少凡夫俗子为时间感叹。人们常把时间比做金钱，但金钱哪能贵如时间？金钱花掉了，还可以挣来，而时间却如东逝的水，滚滚奔流永不复回；金钱的损失可以度量，可时间的浪费却无法估计。哲人说的好：“一个浪费时间的人，等于慢性自杀。”

在大千世界中，有人在拼搏，有人在开拓，也有人在蹉跎。

有的人利用一分一秒的时间发奋学习，刻苦攻关，决不让年华逐水流，高歌一曲“人生能有几回搏，此时不搏几时搏”！也有人随波逐流，听任年华虚度，“今朝有酒醉今朝，明朝没酒喝凉水。”

亲爱的朋友，别再迟疑，别再徘徊，珍惜分分秒秒的时间吧！挥洒我们最亮丽的人生，给出我们生命美的风景。

高三珍惜时间演讲稿高中篇二

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

有一个东西，看也看不见，摸也摸不着，他陪伴我们一生，他是什么呀？这个东西就是时间，他隐隐约约的陪伴我们一生，也可说是一个人后悔，上哪里也买不着后悔药，所以我们要珍惜时间。

世界给我们的时间都是一样的，只是有人不会利用时间，所以“死”得早，有人利用时间，所以“死”去的日期晚一点。比如陈景润，他是世界数学家，他在研究 $1+1=2$ ，为什么等于2呢？他抓紧时间，研究了许多年，终于，他研究出来了。我们要学会珍惜时间，要像陈景润这个人一样珍惜时间。

时间可以说的上是水里游的鱼，是生命，是世界上的万物，是……，我们要热情的对待生命，首先要珍惜时间。这才能让我们的生活更美好，让我们的生活更美丽，更多彩，这样活的也有意义。

有人说时间是公平的。时间像河水一样，像河水一样流动。过去的柯罗，是法国画家，有人一天画了一幅画，给柯罗看，柯罗叫他改一改，他说明天再改，柯罗说假若你明天死了呢？他的意思就是该今天做的今天就做，不要拖到明天做，要珍

惜时间。柯罗的一生就是该今天的事情今天就做，要不你差一点今天不去做，你死了，谁会帮你做呢？所以我们要珍惜时间。

不仅自己要珍惜时间，也要珍惜别人的时间，俗话说浪费别人的时间，就等于谋财害命。为什么浪费别人的时间就等于谋财害命呢？因为别人正在做的事情，你去打扰，哪个人的事就做不好，你很对不起他，所以浪费别人的时间等于谋财害命。我们不管谁都要珍惜自己的时间，也要珍惜别人的时间。

俗话说：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，我们不要做时间的罪人，要做时间的主人，不要做造反时间的罪人。我们要珍惜时间。

那么我们为什么要珍惜时间呢？因为我们珍惜时间就是热情的对待我们的生命，也能在大自然中获得许多的知识，所以我们要对待好生命，但是我们更应该好好对待时间。时间就是一个万花筒，只要好好对待他，我们的生活就更精彩，更美丽，更好看……只要好好珍惜时间，生活就更美好，更有趣。

高三珍惜时间演讲稿高中篇三

大家好，今天我演讲的题目是《珍惜时间》。

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。“少壮不努力，老大徒伤悲。”花儿谢了有再开的时候，草儿枯了有再绿的时候，时间呢？它还有再来的时候吗？我们正处在人生中最宝贵的黄金时期，有多少人会羡慕我们拥有现在的美好时光，又有多少人悔恨自己当初没能珍惜时间，我们可不能像他们一样浪费时间，等到一切都无法挽回时才想起时间的可贵，只要我们现在珍惜时间，便会拥有最大的幸福。

在我们身边，关于珍惜时间的事例其实不胜枚举：法国大作家巴尔扎克就十分珍惜时间，他的每一秒钟都过得充实。他为自己列了一个时间表：从午夜到中午——工作，从中午到下午——校对，下午5点——用餐，5点半——休息，从这张表上不难看出巴尔扎克对于时间的珍惜程度，也正因为巧用时间努力工作、学习从而才能成为举世闻名的大作家。

这件事，我想，足以表达我的感受，但我觉得仍然不够。

其实，珍惜时间的事，就在你、我、他之间。

很清楚记得，在老师未布置日记这个作业之前，班级中想必有许许多多的同学做作业拖拖拉拉。当然，也包括自己。回想以前自己写作业时总要玩一会儿：看看书，玩玩手机游戏……作业总是拖迟到8点以后。自从有了日记这个作业，我想不仅是我，全班同学的写作速度都应该有了相应的提升。以前，一篇文章构思半天才动笔，现在，只要拿起笔就文思泉涌。这都是日记的功劳，也是老师的功劳，它让我们更好的去珍惜时间，为我们赢得更多的时间！谢谢大家我的演讲完毕！

高三珍惜时间演讲稿高中篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

你们好！

有人说：人的一生有三天：昨天，今天，明天。我认为，人的一生是由无数的今天构成。因为不会珍惜今天的人，既不会感怀昨天，也不会憧憬明天。对于处在关键阶段的我们来说，更应该抓住今天勤奋努力。爱因斯坦曾经说过：在天才和勤奋之间我毫不迟疑的选择勤奋；卡来尔更激励我们：天才就是无止境的刻苦勤奋的能力。是的，勤奋属于珍惜时间，爱惜光阴的人；属于脚踏实地，一丝不苟的人；属于坚

持不懈，持之以恒的人；属于勇于探索，勇于创新的人。正是因为勤奋，爱迪生才有一千多种伟大的科学发明；爱因斯坦才得以创立震惊世界的相对论；还是因为勤奋，中国古人才给我们留下悬梁刺股、凿壁偷光、囊萤映雪的千古美谈。

同学们，我们应该具有像爱迪生、爱因斯坦那样的勤奋努力、不懈追求的精神。因为只有这样，我们才能实现自己的目标，也会在追逐梦想的舞台上一显身手。若是浅尝辄止畏惧退缩，又或怨天尤人一蹶不振，再或吝嗇付出，厌学弃学，又怎能学懂知识，掌握知识，更何谈在生活中运用知识，富国强国呢？一分耕耘一分收获。耕耘时，农夫们辛勤地劳作着，盼望着一年的好收成。他们时刻照看着每一棵幼苗，为它浇水施肥，为它除草去虫，收获时自然成果丰硕。这不正是我们学习的生动写照吗？每一个知识点就象小小的幼苗，都要我们付出艰辛的学习才能完全消化掌握。一个个小小的知识点构成了我们强大的知识体系。拥有坚实的基础和雄厚知识储备，这就是我们收获的资本。在学习的道路上我们只有勤奋踏实的将一点一滴的知识掌握，才能最终走向成功。

同学们，月底就要迎来期末考试了，我们更应该惜时如金，认真利用现在的每分每秒，勤奋努力，为今后的学习打下坚实的基础。聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，哀叹昨天，挥霍今天，梦幻明天。一个有价值的人生应该是：无怨无悔的昨天，丰硕盈实的今天，充满希望的明天！同学们！让我们共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒，不断勤奋地努力学习吧！

谢谢大家！

高三珍惜时间演讲稿高中篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是“珍惜时间，勤奋学习”。

回顾过去，中华民族诞生了多少位大文豪，让我们记忆犹新的就是闻名四方的鲁迅先生。他成功的一条重要经验就是珍惜时间，勤奋读书。小时候为给父亲买药经常迟到，老师骂了他，说他在迟到就不要来读书，他就在课桌右上角刻了一个字——“早”，从此再也没有迟到过。他把别人喝咖啡聊天的时间都用来学习。五十六年的生命旅途中，一生著译了众多文学，给后人留下了宝贵的文化遗产。是我国著名的散文家、学者，四五岁就会绘声绘色的背诵唐诗宋词。优异的成绩考入了xx大学，对书痴迷的他造就了他伟大的文学成就。等。至今在小学课本里还依旧收录着他不少的代表作。

放眼现在，不说别人，就论现在的自己，我们要珍惜每一分每一秒，一分钟可以写十二个字，一分钟可以看十页书，一分钟可以画一幅画，在家里我们做完作业可以不玩电脑，可以看一本书，开阔视野；做作业时，我们可以不摆弄其他东西，专心致志的做作业；在学校里，我们可以利用课间十分钟写一篇小日记；在课堂上，我们要认真听讲，做到举一反三，融会贯通。

同学们，让我们一起珍惜时间，勤奋学习！黑发不知勤学早，白首方悔读书迟！

高三珍惜时间演讲稿高中篇六

尊敬的老师、亲爱的同学们：

你们好！

昨天带着回忆默默地逝去了，今天携着希望悄悄地来临了，而明天又闪烁着光辉等待着人们。有人沉浸在回忆中，他们

依恋昨天；有人沉醉在梦幻中，他们期盼着明天，这两种人，都忘记了最应当珍视的是宝贵的今天。

莎士比亚说过：“抛弃时间的人，时间也会抛弃他”。我说：“抛弃今天的人，今天也会抛弃他。而被今天抛弃的人，他也就没有了明天”。

抓住了今天，就是抓住了掌握知识的今天；抓住了今天，就是抓住了发明创造的可能。聪明、勤奋、有志的人，深深懂得时间就是生命，甚至比生命还珍贵。他们决不把今天宝贵的时光虚掷给明天。伟大的发明家爱迪生向来就珍惜时间，利用在车上卖报的闲暇做实验，渴了，喝口凉水；饿了，啃块面包；困了，趴在桌上打个盹。牛顿、居里夫人、爱因斯坦……一切有志气、有成就的人都是如此，他们决不沉湎在昨天，更不空空地观望明天，他们永远从今天开始。

虚掷光阴，在折损着生命的光；及时努力，在开辟思想的路。朋友，不要沉湎昨天，不要观望明天，一切从今天开始吧！今天才是奋斗的起点啊！

高三珍惜时间演讲稿高中篇七

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

同学们，生命是什么其实，生命就是经历一分一秒的时间，是由时间相伴的一段旅程。在这个社会上，时间对每个人都是公平的，每个人都公平的享有时间，时间的长短快慢对每个人都是一样的。它不会正因你是百万富翁而多给你一秒，也不会正因你的迟缓耽搁而等待一分。就像民谚所说：“时间好比河中水，只能流去不能回。”古人还用“白驹过隙”来形容时间的飞逝，又用“寸金难抵寸光阴”形容时间的宝贵。

表面上看来，时间好像很多，过了这天还有明天，过了这一

刻还有下一秒，太阳会每一天正常升起，月亮每个月都有圆有缺，时间仿佛永远是这样周而复始，没有穷尽，可是对我们每个人来说，一年三百六十五天，一天八万六千四百秒，伴随着你的心跳，不管你是在穿衣吃饭，还是玩耍睡觉，时间绝不停留，绝不增加。记得小时候同学们传唱的儿歌吗“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎”。在不知不觉之间，人生就会从少年而青年，青年而壮年并走向老年。

古往今来，很多的人对时间进行了评说，不一样的人对于时间有着不一样的定义和解说。文学家说：时间就是东去的长河，奔流到海不复回；医学家说：时间就是生命，珍惜一秒的抢救时间就有可能挽回一条生命；教育家说：时间就是知识，抓住生活中的点点滴滴就能尽可能多地掌握冲击未来的资本；军事家说：时间就是胜利，抓住战场上瞬息万变的瞬间就能够转变战局，化腐朽为神奇；哲学家说：时间就是真理的女儿；美学家说：时间就是我们对生活的期望；深圳人说：时间就是金钱。而我要说时间就是我们的学习成绩，就是我们的未来。

时间是公平的，可是同样年纪的人为什么所做出的成就就不一样呢那是正因不一样的人们对于时间有着不一样的态度和做法。勤奋者抓紧时间；求知者利用时间；有志者珍惜时间；聪明者争取时间；好学者挤出时间；上进者追求时间；忠诚者遵守时间；勤劳者创造时间。

所以，同学们，做聪明的人吧，做勤奋的人吧，让我珍惜时间，正因珍惜时间就是珍惜生命。人的生命仅有一次，不好虚度光阴，不好因碌碌无为而悔恨。同学们，从这一刻开始，珍惜时间！

高三珍惜时间演讲稿高中篇八

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

时间——是世界上最快、最慢、最长、最短、最平凡、最珍贵、最容易被忽略、最遗憾的事情。一步一步，一段旅程，走了多远，永不停歇，走过秒、分、小时、天，积累成周、月、年、代。

东汉文学家崔渊是济北的一个官员。当他40多岁还是一名县官员时，他不幸因工作而被捕入狱。当他听说一个狱吏精通《礼》的时候，就趁机向他学习。狱吏尝试的时候，也趁机问了相关问题。他的学习精神为我们每个人树立了榜样。

要不要一天天把它撕成日历，最后只留下一个生锈的日历文件夹？人活着是为了实现自己的价值。为什么有些人的人生价值很大，有些人的.人生价值很小？仔细看看他们这辈子都干了些什么。有些人在生活中不断做有意义的事情，所以他们的价值体现在学习工作中。做的事情越多越好，人生价值越大；反之，一个人如果持续浪费时间，他的人生价值就会少得可怜。你热爱生活吗？那么请珍惜时间，因为时间是生命的物质。

最终，明天会变成明天，明天会变得浪费。一个“今天”抵得上两个“明天”。那些在同一天做同样的事，把一切都放在明天的人，最终是一事无成。

有时候总抱怨时间不够，做的事情也不多，但真的怪时间吗？就像海绵里的水，只要你肯挤，总会有的。说到底，我并不关注。杰斐逊说得好：“从不浪费时间的人没有时间抱怨时间不够。”当你难过的时候，时间会跳过你的抱怨。感谢朱自清《匆匆》中对时间的陈述。时间就像一个无私的老人。它不会因为你的任何行为而停止。它只会对你浪费的时间轻蔑一笑，然后淡淡地擦肩而过。对于一个人来说，时间就是生命，时间是有限的。当你失去它的时候，生活就结束了。

高三珍惜时间演讲稿高中篇九

敬爱的教师、亲爱的同学们：

大家早上好！我是九年级18班的杨xx□

今日我国旗下讲话的题目是珍惜时间。

在不知不觉中，大半个学期很快就过去了。在新年的钟声即将敲响时，你是否已经满怀期望和憧憬，是否做好奔向2018的准备，我觉得无论做什么准备，要懂得珍惜时间，更要珍惜我们的青春时光。世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被忽视而又最令人后悔的就是时间。

人的一生仅有三天：昨日，今日和明天。昨日已留给记忆，明天将交给梦想，你所能把握的，就仅有今日！让我们好好珍惜今日这完美时光吧！“莫等闲，白了少年头，空悲切”。当熟悉的铃声又在耳畔响起、琅琅读书声又响遍学校的时候，同学们，珍惜时间，辛勤的耕耘吧！努力学习必须会给你带来成功！

我的讲话完了，多谢大家！

高三珍惜时间演讲稿高中篇十

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”时间对于医生来说是生命，抢救病人不可耽误一分钟，时间对于学生来说是未来，多学一分钟的知识等于对未来多一分把握.....

在我的印象中，那个女孩是十分珍惜时间，热爱生命的。记得那次，我去方特乐园游玩，因为是试营业，好多人图新鲜，所以，每一个项目都要排很长的队伍，大家都肩膀挨着肩膀，似乎连根针都插不进去。就在此时我看到一个小姑娘正捧着一本课外书津津有味地读着，仿佛周边的喧嚣与她无关。

“你怎么这么节约时间？连来玩都拿着书？”我满脸疑惑。她脸上掠过一丝笑容，一字一顿地说：“鲁迅先生曾经说过：时间就像海绵里的水，要是你愿意挤，总还是有的！”“可是，出来玩就是要放松一下呀！”我继续追问。“呵呵，我每天都随身携带一本书，这样可以节约不少时间呢！”时间过得真快，不知不觉中就轮到了我。

人与人之间的差距就是这样拉开的，今天她好好使用时间，我白白得糟蹋时间。当我们在排队中等待时，她已经在书的海洋中遨游了；当我们抱怨连连时，她漫步在知识的浩空中，她，是那么平凡，却让我明白了生命的意味是什么，是———珍惜时间。

我要向她学习！