

珍惜时间就是珍惜生命的演讲稿(优质5篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

珍惜时间就是珍惜生命的演讲稿篇一

时间是最公平的，它不会因为你的富有多给你一分，也不会因为你的贫穷而少给你一秒。你想挽留时间吗？那就得靠你把握时间，珍惜时间。下面是本站小编为大家整理了关于珍惜时间演讲稿3篇，欢迎大家阅读。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《做个珍惜时间的好孩子》。

你热爱生命吗？如果热爱，那么别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。如果你热爱你的生命，那么抓紧时间勤奋学习，别错过了这美好的时光，如果错过了那是不可能再回到学习的时光。但丁曾经说过：“最聪明的人是最不愿意浪费时间的人”你想做个聪明的人吗？如果想，那么请珍惜我们现在的每一分每一秒，不要浪费时间，那么你就是最聪明的人。

时间，已经一分一秒的过去了。时间，就在我们读书的时候过去了；时间，就在我们吃饭的时候过去了；时间，就在我们

玩游戏的时候过去了;时间,就在我们睡觉的时候过去了。同样的时间过去,在学习时,时间虽然过去,但我们学到了知识。而在我们玩游戏时,时间也一样过去,而我们却什么也没得到。

所以我们要珍惜时间,珍惜我们的每一分,每一秒,不浪费时间,做个聪明的孩子,做个珍惜时间的好孩子吧!

谢谢大家!我的讲话完了。

尊敬的老师、亲爱的同学们:

大家好,今天我演讲的题目是《珍惜春光》。

常听身边的人抱怨时间不够用,许多要干的事都还没干,真的是时间苦短吗?高尔基曾说过:“时间是最公平合理的,它从不多给谁一分一秒。勤劳者能叫时间留下串串果实,懒惰者时间则留给他们一头白发,两手空空。”我们不能让时间停留,但可以在每时每刻做些有意义的事。“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、荒废生命呢?同学们,我们应该学会做时间的主人,紧紧抓住时间。抓住时间,就是要科学安排时间,巧妙地利用时间,上课,自习做作业都要高度集中注意力,排除干扰,提高单位时间利用率。抓住时间还要善于抓住今天。

在今天有限的时间里努力学习,抓住今天的分分秒秒,用今天的努力去弥补昨天的不足,去实现明天的理想。在今天快要结束的时候,我们要问问自己,我真正做到珍惜时间了吗?早读时,是否因老师在别的班而不认真?上课时,是否因为知识枯燥而开小差?上自习时,你是否因为自己意志薄弱而小声讲话?在家中做作业时,你是否禁不住电视或电脑游戏的诱惑而虚度时光?周末,是否因为贪玩而无暇顾及书本?也许,大家认为这些都是小事情,但时间就在一句句闲话之间,一个个走神之际,轻轻而又飞快地从我们指尖溜走了。

岳飞说：“莫等闲，白了少年头，空悲切！”鲁迅说：“哪里有天才，我只是把别人喝咖啡的时间都用在在学习上。”在时间的注视下，有人在努力，有人在消磨；有人积极进取，有人自甘堕落；聪明的人，抓住今天，愚蠢的人，挥霍今天。同学们，让我们从现在开始，惜时如金，共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒，珍惜这个美好的春光吧！

谢谢大家！我们的演讲结束！

各位老师，各位同学，大家早上好，今天我国旗下演讲的题目是《珍惜时间》。

时间，曾多少文人墨客为它赞美，为它歌颂。一寸光阴一寸金。有人把时间比作金钱，为了言及它的珍贵，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，是在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？还在于活得幸福，活得鲜明！金钱失去，可以由时间换回，然而，却从来没有谁能用金钱买到时间。

作为高三学生，即将面临人生第一大抉择—高考。时间对于我们来说是无比珍贵。紧张弥漫在高三的每一个角落，心中的压力是不言而喻的。我们能做的是不让困难的洪流消灭我们的理想。抓紧每一秒，与太阳赛跑，与表盘上的指针夺光阴。

“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！

闲散而过，终日重复碌碌的衰败，不仅是对自己的不负责任，

也辜负了所有寄予期望的人!因此我们不应该被时间遗弃,而是将时间纳入自己的麾下。只是我们是否珍惜时间的考验。

“劝君莫惜金缕衣,劝君惜取少年时。”愿青春江河滚滚奔向大海,百花年年开不败!

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,虽然我们并不完美。但我风华正茂,朝气蓬勃,虽然我们曾在时间赛跑中落后,但丝毫不是我们就此退缩的借口。

年轻的我们,有愁畅,懂得缅怀,但不等于是悲观妥协,一蹶不起!同学们,让我们在无形中捕捉时间,同它斗争!

让我们把握每个时刻,共创辉煌!

珍惜时间就是珍惜生命的演讲稿篇二

尊敬的老师们、同学们:

大家上午好!我是xxx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。

珍惜时间就是珍惜生命的演讲稿篇三

亲爱的同学们：

大家好！

今天我讲话的题目就是《珍惜时间》。

这个世界上唯一延绵不尽的就是时间；这个世界上唯一不能复制的就是时间；这个世界上唯一公平的也是时间。时间，既看不见也摸不着。如果我们不紧紧抓牢它，它就会悄悄地从我们手指边溜走。也许有的同学会说，我从来没有浪费时间，可是我怎么觉得时间还是那么少呢？连作业都做不完。

这就对了！时间是由一分一秒累积起来的。其实，在你每次不经意地做作业的效率慢一点儿的时候，别人就已经把那点超出的时间用于做其它比如阅读方面的事。别人就会在其它方面超过你，久而久之，就会形成一种差距，这时，你如果不抢时间，争分夺秒，你就会和别人形成非常大的落差。的确，时间对每一个人来说都是无价之宝，“时间就是金钱”。“浪费时间就是浪费生命”，已成为公认的信条。物质的财富，人们都可以用双手去创造，唯独时间是无法创造的。无论是创造物质财富或是精神财富，都必须花费一定的时间。

从这个意义上说，生命与财富，都是向时间暂借的。鲁迅曾说过：“时间就像海绵里的水，只要挤，总会有的”。其实，时间就在我们身边。只不过我们没有发现罢了。在早自习时，我们大家都何尝不记点东西呢？可是时间总是有限的，刚和周围的同学说几句话，早自习就溜过去了，其实本不想讲话的，可是又一想，时间还长着呢，就这样，一节早自习就浪费掉了。时间怕的是我们来算细帐，比如利用早自习后吃早餐的那段时间记单词，二十分钟就可记住许多的，等等。

只要我们学会利用一分一秒，何愁会觉得没有时间呢？珍惜时间，努力做好我们应做的一切，这是我们义不容辞的任务！

珍惜时间就是珍惜生命的演讲稿篇四

亲爱的老师、同学们：

大家好！

大雁飞了，有再来的时候；树叶黄了，有再绿的时候；动物冬眠了，有再醒的时候。尽管如此，可是我们的时间还是一去不复返了。

屈指算来，四千多个日夜已经从我的指尖偷偷溜去，过往的时间就像是水倒在沙子上，消失得无影无踪。空闲之余，我

又认真重读朱自清先生写的《匆匆》，里面的许多话再次引起了我的共鸣，我的心中不由得越发焦虑起来。是啊，喝水的时候，日子从嘴唇上过去；睡觉的时候，日子从眼皮上过去；玩耍的时候，日子从我们的笑声中过去。

在这飞逝而过的时间里，我们又能留下多少痕迹呢？记得从五岁起，我就开始学画画。从小到大，细细数下来，大约画了近千张画，而这些画都被我一一保存了起来。看着儿时的画，我不禁想起画每一幅画的情景，从歪歪扭扭的粗线条到一幅幅美丽的图画，我觉得我的时间没有虚度。因为我用一点点的努力换来点点滴滴的进步，时间虽然流逝了，但是它却给我带来能力的增长。

马上就要上初中了，初中三年一千多个日子，我们又有多少时间可以用于学习呢？在这有限的的时间里，我们又怎样把那么多的知识学好弄懂呢？培根说：“合理安排时间，就等于节约时间。”我不由得想到，一天24小时，时间不会多也不会少，对于每个人都是公平的。但是对于勤奋的人和懒惰的人来说，前者会使每一分钟都过得有价值，他可用的时间恐怕要比后者的时间多出几倍吧。

作为一名学生，要充分认识到时间的重要性，用自己有限的时间尽可能地掌握更多的知识。雷锋叔叔说得好，时间是挤出来的。所以从现在起，请大家一定要用心对待生命中的每一分钟，好好珍惜时间。

珍惜时间就是珍惜生命的演讲稿篇五

亲爱的同学们：

大家好！

我今天演讲的题目是《珍惜时间》。

时间是最平凡最宝贵的。钱买不到，地位留不住。“时间是构成一个人生活的物质。”每个人的生命都是有限的。同样，忙碌的时间也是有限的。转瞬即逝。

古往今来，很多人后悔：时间稍纵即逝，于是感叹：“时光飞逝如箭使人苍老，日月如梭。”的确，时间的速度真的很难估计，难以形容。树死了，还有重新变绿的机会；花没了，还有再开的时候；燕子去了，有回来的时候；但是人的生命结束了，有限的时间用光了，就没有复活和得救的机会了。就像：“花儿有新的一天，人不再是少年。”时间只是一步一步走，一去不复返。这告诉我们不要丢掉宝贵的光和阴虚，要珍惜时间，爱护生命，利用好每一分钟，不要浪费。就像朱自清说的，年洗手的时候，日子从盆里过去了；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；当你沉默时，你通过你的眼睛。我觉得时间过得很匆忙。我一伸手，它就从我的手旁边经过。天黑的时候，我躺在床上，它从我身上跳过去，飞离了我的脚。当我睁开眼睛和太阳说再见的时候，又是一天。我掩面叹息，但新的一天的影子又开始在叹息中闪现。这句话说的是时间无时无刻不在流逝，要好好把握失去的瞬间。“未来”“现在”“过去”是时间的步伐：“未来”，忧郁地逼近；“现在”消失得像火箭一样快；“过去”，永远停止。在伟大的太空中，生命不过是流星一闪；在无限的河流中，生命只是一个微小的波浪。老师们，同学们，让我们珍惜生命中最宝贵的东西，——小时！