2023年珍惜时间的演讲稿(优质17篇)

演讲技巧的学习是成为优秀演讲者的重要一步。在范文中，我们可以学习到如何利用标题和副标题来吸引读者的注意力，以及如何用简洁有力的语言来表达想法和观点。

珍惜时间的演讲稿篇一

大家好！

“滴答！滴答！”我坚信，全世界所有的人都知道这是闹钟转动所发出的声音，可全世界又有多少人知道这是“时间老人”对我们发出的警告，是“时间老人”在煞费苦心的告诉我们应该珍惜时间。人这一生，没有多少个滴答声；没有多少个24小时：没有多少个十年。所以，一定要珍惜眼前的一切。

上课的四十分钟，虽没有早晨那么重要，可也值得人珍惜，因为如果你想要一个好成绩来报答父母的话，必须好好把握这来之不易的四十分钟。

下课的十分钟，想必是大家最喜欢的了。这十分钟，看似是在玩闹，实际上，他是在帮你把你紧张的大脑放松，可以更好更快的吸收上课时所得到的精华。

人的这一生，真的如小沈阳所说“眼睛一闭一睁，一天就过去了，眼睛一闭不睁，一辈子就过去了。”我是多么的希望所有同学都好好珍惜时间，认真学习。

时间老人是公平的，时间的快慢掌握在自己手中，而真正懂得这其中韵味的，只有会惜时的人。

我的演讲完了，谢谢大家！

珍惜时间的演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！这天我演讲的题目是《珍惜时刻》。

时刻，它是人们生命中的匆匆过客，往往在我们不知不觉中，他便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在他逝去后，才渐渐发觉，留给自己的时刻已经所剩无几。也正是如此，才有了古人一声叹息：少壮不发奋，老大徒伤悲。

时刻流逝的.无影无综，去的快，来的也快。而能否把握时刻，做时刻的主人往往决定着一个人一生的命运。陶渊明说过：盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。人生短短数十秋，想要在如此短的时刻内，取得成功，登上人生的顶峰，谈何容易。也正正因如此，珍惜时刻就显得异常的重要。每个成功人士的背后往往有个珍惜时刻的故事。

以前，我对时刻根本不在乎。妈妈平时总是教育我要珍惜时刻，她说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时刻十分宝贵，你此刻就应勤奋学习才能取得好成绩。”但是我总是把它当作耳边风，左耳进右耳出，不一会儿就烟消云散了。我做作业时可“忙”了。东瞧瞧西瞧瞧，一边哼着歌一边做作业，并且字写得是“龙飞凤舞”。有时小伙伴来找我，我就把作业一推，一会儿就没人影了，玩够了才回来做作业。但是，一件突如其来的事使我改变了对时刻看法。

只要我门学会利用和珍惜时刻了，尽管在一小时里珍惜了一分钟都是有用的，你想啊，一分钟确实做不了什么事情的，但是10个小时那就有10分钟了，100个小时里就有100分钟了啊，所珍惜的100分钟能够做多少事情了啊！

因此珍惜时刻吧，珍惜时刻，也就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分钟，每一秒。不好成为时刻的奴隶，做时

刻的主人。祝同学们将来都能成为成功人士。谢谢大家！我的演讲完了！

珍惜时间的演讲稿篇三

敬爱的老师，亲爱的同学们：

时间飞逝，转眼间我已是五年级的大哥哥了。现在想起来，我是多么想念幼儿园无忧无虑的生活。在幼儿园里，早上上的课都在玩玩做做，要不就是在楼下的小操场上疯跑。累了，中午可以躺在软绵绵的小床上睡一会儿，起来就是五花八门的小点心。在幼儿园中什么都是自由的。现在，幼儿园还在，时间却一去不复返了，我再也回不到幼儿园时代了。

现在，我们马上要成为六年级的毕业生，学习也紧张了很多，中午不仅不能睡觉，而且要在规定时间内完成作业。一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。这是众所周知的名义名言。虽然作业多，我还是会努力地挤出时间供阅读课外书。每个课间，都有我奋笔疾书的身影。

除了我们，世上还有许许多多的人都很珍惜时间。英国的大诗人——歌德，他是小说家、剧作家，曾经写出了许多世界名著。他终日刻苦读书，不倦写作。一天，有人问他说：“你有多少财产?”他在纸上写道：我的财产是美的，是宽广的，时间就是我取之不尽的财产。

不仅在外国，我们中国也有一位文坛巨匠——鲁迅先生。从前，鲁迅先生上学时总是迟到，常被老师破口大骂一通，他很惭愧，后来决心不再迟到，他就在桌角刻了“早”字，天天铭记于心，上学再也不迟到了，每天早上都在教室里大声朗读。

时间就像小马驹，飞快奔跑永不停息。弹指一挥间，我从幼儿园一无所知的.小屁孩变成了五六年级的学生，大家也都在

时间的河流中被裹挟前行，所以请大家珍惜时间，不要让时间偷偷从我们指尖溜走!

珍惜时间的演讲稿篇四

亲爱的老师、同学们：

我是一名读6年级的小学生，在我读整整6年的书，我终于体会到了时间的意义。

时间，一去不返回。“节约时间，也就是使一个人的有限的生命，更加有效，而也就等于延长了人的寿命”就想鲁迅先生说的一样，时间就是性命，延长了时间，就等于延长了人的寿命。“抛弃时间的人，时间也抛弃他”也像莎士比亚说的，不要抛弃时间，要不然时间就不会等你。从我积累的时间格言里，我懂了时间的意义。

有一次，我起了床，看了看表，嘿!才7点，我玩下电脑，在写作业好了。玩着玩着，这时才突然大悟，看了手上的表，才知道，时间已经悄悄的从我身边溜走了，现在已经是11点了。我想：时间过得好快，刚刚才8点，现在就已经是11点了，我以后要珍惜时间。

黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。我懂你了，时间。我会珍惜你的，时间。我会学好一切，不要让你从我身边离开的，时间。

敬爱的老师们，亲爱的同学们。听了我的讲述，你们知道怎样珍惜时间了吗?我相信你们，一定要好好的把握时间，让世界更加的美好吧!!

珍惜时间的演讲稿篇五

同学们：

疯狂的一天，我想说珍惜时间。时间是最宝贵的东西。俗话说：“一寸光阴一寸金，一寸光阴难买！”人生最重要的问题是如何让一寸时间等于一寸生命。

然而，在现实生活中，浪费时间随处可见。比如上课的时候不认真听讲，让老师管纪律。这样一来，老师就无法完成当天的教学内容，既浪费了自己的时间，也浪费了老师和同学的时间。中午在家，看电视，玩一些游戏，做一些作业时不该做的事情；一些学生痴迷于电脑游戏。适当地玩电脑游戏有益于我们的智力，但是迷恋电脑会浪费很多宝贵的时间……。可能大家都觉得这些都是小事，但是时间就在这一点一点的浪费着。

疯狂的一天，我要给你讲一个真实的故事。鲁迅大家都知道，但你知道鲁迅成功的秘诀吗？鲁迅成功的秘诀是珍惜时间。鲁迅12岁在绍兴市时，父亲病重，两个弟弟还小。鲁迅不仅经常去当铺、跑药店，还得帮妈妈做家务；为了不影响学习，他必须做出精确的时间安排。从那以后，鲁迅几乎每天都在压榨时间。他说：“时间就像海绵里的水，只要你挤压它，它就会一直存在。”鲁迅兴趣广泛，所以时间对他很重要。他每天都要工作到深夜才会放弃。在鲁迅眼里，时间就是生命。他曾经说过：“美国人说时间就是金钱。但我觉得：时间就是生命。”所以鲁迅讨厌那些“主人整天跑来跑去，而西方人则坐着聊天。人。鲁迅之所以取得成功，是因为他珍惜时间，成为一代伟大的’作家！

可见珍惜时间有多重要。同学们，时光飞逝，日月如梭！真心希望我们每个人都珍惜时间，成为时间的主人。我们长大后得到的不是“年轻人不努力工作，但老年人很悲伤。遗憾！是骄傲和自豪让我成为了祖国的栋梁！

谢谢大家！

珍惜时间的演讲稿篇六

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》。

常听身边的同学抱怨时间不够用，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，紧紧抓住今天，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，是否因爱讲话而不认真？上课时，是否因知识枯燥而开小差？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！

珍惜时间的演讲稿篇七

亲爱的老师，亲爱的同学们：

“洗手的时候，日子从盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；当你沉默的时候，你会穿过你的眼睛。”时间如流水，如夏雨，如掠过的风。不珍惜时间的人是竹篮打水一场空；而珍惜时间的人，会取得丰硕的成果。“抛弃时间的人，时间也抛弃了他”。是的，时间好像是一整本书。笨人只能看一眼一行。最终，他们什么也得不到。而一个聪明的人，会认真读，因为他知道这本书只能读一遍。有理想的人会珍惜自己所有的时间，留下的是无怨无悔的人生。而那些有理想，不珍惜时间的人，好像坐在一艘漏油的船上。

一个孩子，不爱写作业，一遍又一遍的’拒绝，却一天一天的玩。“别闲着，白了少年的头，空伤心”。勤奋的人是时间的主人，懒惰的人是时间的奴隶。时间就像一个无声的脚步，从你身边走过。

过时了，你问自己，你有什么吗？你热爱生活吗？“如果是这样，请不要浪费时间，因为它是生命的主要材料。

记住：浪费时间是大罪。为了不再犯同样的错误：“黑发不知早学，白头悔晚学。”所以，记住一句话：机不可失，时不再来。

珍惜时间的演讲稿篇八

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最易被忽视而又令人后悔的是什么呢？对，就是时间。珍惜

时间是我的原则。如果说，空间不那么公正，那么，时间却是相当公正的。上天赐给我们每个人的最丰盛的礼物就是时间。因为无论多么富裕的人都无法用金钱买到更多的时间。然而，就有一句话就体现了用金钱是买不到时间的，那就是“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”而再怎么贫穷的人一天也有24小时的时间供他使用。

时间是我们所拥有的最宝贵的’东西。我们能够挽留朋友，却不能够挽留时间，正所谓“时间一去不复返。”时间就像那滚滚东流的江水一样一去不回头，所以我们没有理由不珍惜时间。而珍惜时间的最好办法就是，在决定如何使用时间之前，先清楚自己的人生目标。只有这样，我们才会知道自己曾经做过了什么，这一刻正在做什么，下一刻将要做什么；我们也将会知道如何来对待别人的时间。时间是由分秒积成的，善于利用时间的人，才会做出更大的成绩来，而不会利用时间的人，会抱怨时间不够。有人说过，时间可以获得金钱，金钱却买不到时间；也有人说过，时间不能增添一个人的寿命，然而珍惜光阴可使生命变得更有价值。

鲁迅很珍惜时间，把时间当作生命。他说：“美国人说，‘时间就是金钱。’但是我想，时间就是生命。无端地空耗别人的时间，其实是无异于谋财害命的。”鲁迅在逝世前不久，还在病床上写文章，写。他有一句名言：“要赶快做！”赶快做，就是不让时间白白流去。

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”然而，在我们的生活中，有的人却不好好的珍惜时间，他们有的抱怨时间太慢，整天无所事事，得过且过。有的感慨时间的稍纵即逝，却不付诸行动去把握时间。要知道，时间是公正的，他回报勤劳者以硕果，回抱懒惰者只有嗟叹。

时间，是两个多么不起眼字眼，但是在人的一生中，却是那么的重要。重要到能让生命如此的脆弱，脆弱得让人不敢想象；重要到在一个人生命的过程中，犹如飓风之余细柳，又

好像是老鹰捉小鸡一般的躲躲藏藏。只要你一不重视它，它就能让你永远的失去一些东西。它就像是生命的主宰者，违背了它就必然让你的一生毫无意义。珍惜时间的人总是是最大的受益者，而浪费时间的人往往后悔的是自己。

从现在起，让我们珍惜时间吧！

珍惜时间的演讲稿篇九

老师们，同学们：

早上好！今天我讲话的题目是：《珍惜时间把握今天》。

同学们，“勤奋生智慧，勤奋造天才”，知识的海洋是广阔无垠的，学习是一种艰苦的劳动，不下苦功是学不好的。一个真正渴望得到知识的人必须珍惜时间，勤奋努力，练就坚持不懈的顽强毅力，向愚笨索取智慧，向平庸夺得天才。

历史上流传着很多古人苦学的故事，如凿壁借光、悬梁刺股等等。被人们誉为“书圣”的王羲之，几十年如一日，刻苦练笔，从不间断，竟然将绍兴兰亭旁的一池清水变成“墨池”。宋朝诗人陆游一生酷爱读书，在他房中，柜里装书，桌上堆书，床上铺书，他睡觉枕的还是书。世界著名科学家牛顿，很少在晚上二三点钟以前睡过觉，为完成实验，常常彻夜不眠。爱迪生因为勤奋，一生有1000多项发明。当79岁生日时，他说按常人的工作，他已经135岁了。

同学们，人的一生只有三天：昨天，今天和明天。昨天已留给记忆，明天将交给梦想，你所能把握的，就只有今天！“花有重开日，人无再少年”。让我们好好珍惜今天这美好时光吧！“莫等闲，白了少年头，空悲切”。当熟悉的铃声又在耳畔响起、琅琅读书声又响遍菁菁校园的时候，同学们，珍惜时间，辛勤的耕耘吧!努力学习一定会给你带来成功!

珍惜时间的演讲稿篇十

敬爱的老师、亲爱的同学们：

早上好!今天我讲话的题目是《珍惜时间，勤奋学习》。

常言道：″一分耕耘，一分收获。″孔子说：博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。未来的成功之路需要勤劳的汗水来铺就。在紧张的复习冲刺阶段里，每天24小时对每个人来说都是一样的。但在这24个小时里，如何利用时间，我们却表现出不同的行为。有的同学把时间送给了小吃店和电脑游戏，有的同学迎着晨光，伴着朝阳，大声背诵、朗读;有的同学在校园中闲逛、游荡;有的同学在课堂上专心致志的学习，回家后抓紧时间复习;有的同学放学后则迷失在那总也看不完的电视节目中.....

时间是公平的，慷慨的，但它又是不公的，吝啬的。它给勤奋，刻苦的同学带去优异的成绩与成功的喜悦;却给懒惰，散漫的同学留下尴尬的低分和失败的痛苦。我真诚的希望同学们都成为时间偏爱的人，成为惜时如金的人，在这有限的`时间里，有计划、有目标、有重点、有步骤地踏踏实实地学习，争取获得优异成绩，度过一个轻松快乐的寒假。

那么，我们应该怎么做呢?。首先，要抓紧时间，善于合理地支配时间。一天六、七节课下来，是挺累的。放学以后，参加一些文体娱乐活动也是必要的。但是，打球把″学习″打跑了，跳绳把″作业″跳没了，下象棋不吃饭，看电视不睡觉，课余那么多宝贵时间，都一门心思地去玩了，多么可惜!要心中有数。定计划并不难，严格执行计划，合理支配时间，要有毅力!其次，还要学会挤时间。珍惜时间的人，都是会挤时间的。″时间，就像海绵里的水，只要你愿挤，总还是有的″。养成这样一种好习惯：就是再忙，今天应该完成的学习任务，绝不能拖到明天。一定要挤时间。做到″今日事今日毕″。同学们，只有珍惜时间，我们才能掌握更丰富的知识;只有珍惜

时间，我们才能拥有美好的未来。人生能有几回搏?就让我们从现在开始珍惜时间,勤奋学习吧!我的演讲完毕，谢谢大家!

珍惜时间的演讲稿篇十一

老师、亲爱的同学们：

大家好!今天我演讲的题目是《珍惜时间，努力学习》。

有人说，人的一生有三天：昨天，今天，明天，这三天组成了人生的三部曲。但是我说，人的一生是由无数的今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会感怀昨天，也不会憧憬明天。尤其对于正处在学习阶段的我们来说，更应该抓住今天努力学习。卡来尔激励我们：“天才就是无止境的刻苦勤奋的能力。”中国古人更给我们留下悬梁刺股、凿壁偷光、囊萤映雪的千古美谈。

努力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!”汉乐府诗有句富有哲理性的名言：“百川东到海，何时复西归，少壮不努力，老大徒伤悲。”因此，我们应该学会做时间的主人，抓住今天的分分秒秒，用今天的努力去弥补昨天的空隙，去实现明天崇高的理想。抓紧时间就是要充分利用时间，上课、自习、做作业都要高度集中注意力，排除干扰。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。

同学们，在学习的道路上我们只有勤奋努力踏实地将一点一滴的知识掌握，才能最终走向成功。一分耕耘一分收获，在耕耘的时候，我们就应该付出辛勤的劳动，收获的时候才会有满意的果实，才会成果丰硕。

所以我们现在应该惜时如金，认真利用现在的每一分每一秒，

勤奋努力，为自己以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从而更勤奋努力学习吧!

珍惜时间的演讲稿篇十二

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好!

人生百年，几多春秋。向前看，仿佛时间悠悠无边;猛回首，方知生命挥手瞬间。

时间是最平凡的，也是最珍贵的。金钱买不到它，地位留不住它。“时间是构成一个人生命的材料。”每个人的生命是有限的，同样，属于一个热闹的时间也是有限的，它一分一秒，稍纵即逝。

时间，或重如泰山，你在每个瞬间付出的努力，它都会小心地为你积攒，直到最后那一刻赠与你最为珍贵的回报，你若是无情地将它挥霍，它也会在最后给予你最为沉痛的打击。

时间是构建人生的材料。时间就是生命，请认真地对待你的’时间，认真对待你的每一分、每一秒，让它拥有属于你自己的重量。

谢谢大家!

珍惜时间的演讲稿篇十三

亲爱的老师，同学们：

大家好！

时间是什么？时间是世界上最宝贵的，它不是物，也不是能用金钱来衡量的。当我们发现它时，它已悄无声息的溜走了。我们应该学会珍惜它。它是一根指针，永不停息的.走动着。一眨眼，今天就已变成昨日，明天也就变成了今日。时间是流水，一个不注意，就溜走了。

时间很宝贵，因为它是人生的时钟；时间很残酷，因为逝去了永远不会再回来了。时间很奇怪，它让人一开始不爱它，直到老了，才后悔没有珍惜；时间很公平，它只会把机会留给勤奋的人，而不是懒惰的人。

我们应该抓住一分一秒，在有限的时间，做应该做的事情，这次是每个人该做的。一分一秒可以做很多事，何况一周、一月、一年呢！在这么多的时间，我们应该多做一些不让人遗憾的事，少做一些没有意义的事。总之，我们一定要合理安排时间，利用一分一秒。在你空闲的时候，记得看看随身携带的书本，做些有意义的事情！

珍惜时间，让我们从现在做起！

珍惜时间的演讲稿篇十四

亲爱的老师和同学们：

大家好！

这个世界上，最小的是时间，最长最短的是时间，最快最慢的是时间，最宝贵最不宝贵的是时间。但是不同的人对待时间是不同的。

有些人把握不住时间，时间就会从他们身边溜走，不给那些人留下任何机会，更别说给他们一个回到过去的特权。而另

一些人知道如何利用他们的时间。时间会很喜欢他们的。如果他们在他们身边多呆几个小时，他们会帮助那些人争取一会儿机会。这样，懂得利用时间的人，往往会在有限的时间内开拓新的领域，做大事。

一分钟，对于有些人来说，很短，过得很快。但是懂得珍惜时间的人会觉得一分钟可以做很多事情。运动员们，给他们一分钟，然后他们为什么能给自己的国家多一个王冠，创造一个新的世界纪录？成功的商业人士，给他们一分钟，一分钟就能获得巨大的利润，他们能拿出新的计划，为未来铺路；老师们，给他们一分钟，他们就能下一代桑迪学生，创造下一代祖国栋梁；作家，给他们一分钟，他们可以为读者写一部独特的杰作，他们可以为读者提供更多的阅读乐趣；画师们，给他们一分钟时间，他们可以再画出漂亮的画，可以给初学绘画的人提供一个很好的榜样；清洁工，给他们一分钟，他们可以让城市变得更干净，为我们提供一个良好的生活环境.本世纪的伟人，小到不能平凡的普通人，都能在最短的时间内创造新的未来。

有句老话：“一寸光阴一寸金，一寸光阴难买。”不懂得珍惜时间的人是“奇怪”的。他们年轻的'时候，不惜一切代价，甚至扔掉一些用时间、健康、家庭、友谊、金钱买来的不重要的东西。他们不听朋友的劝告，不听亲戚的劝诫，不听学者的教诲。扔掉一切，作为回报，你不能带走它，你死了也不能带走它。但是当他们老了，孤独了，就觉得没有红颜知己可以倾诉。他们要换钱，想都不可能，还得后悔一辈子。

燕子飞走了，明年还会飞回来。花儿都没了，明年还会开。树是干的，明年还会发芽；笔芯用完了，可以再买；朋友走了，可以再付钱；如果你的事业没了，你可以重新创造；但是！但是！但是时间过去了，明年还会回来吗？哪里可以买到？当然不是！朋友们，时间一去不复返了。只有珍惜它，把它抓在手中，你长大了，变老了，才会没有遗憾。

朋友们，学会珍惜时间。只有学会珍惜时间，才能感受到这个世界的美好；只有学会珍惜时间，才能回报身边为你付出过的人；只有学会珍惜时间，你才会感受到自己存在的价值。我的演讲结束，谢谢大家！

珍惜时间的演讲稿篇十五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《珍惜时光》

"一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。"这是我们耳熟能详的一句诗，告诉我们应当珍惜时光，不可虚度年华。

生命是短暂的，我们应当让有限的生命，散发出无限的价值。当我们回首往事的时候，不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞耻。无论在座的各位，是处在人生中的哪一个阶段，我们都应该珍惜时光，把握当下，让我们的`人生多姿多彩，也不枉来这世上走一遭。

珍惜童年吧，童年是我们生长发育最旺盛，可塑性最强，接受教育最佳的时期，也是人一生中形成良好习惯的重要时期，更是"儿童疾走追黄蝶"的无忧无虑的时期。童年的我们下河捉泥鳅，上树摘榆钱；童年的我们对知识充满着无限的好奇，满眼都是对知识的渴望；童年的我们有数不尽的玩具，看不完的动画片。珍惜这美好时光吧，因为长大以后，再也不会感受到知了在池塘边的榕树上引吭高歌的美好画面，再也不会有用水彩蜡笔和万花筒画出天边那道彩虹的冲动，一切都终将只是美好的回忆。

珍惜青春吧，在漫长的人生路上，青春不得不说是浓墨重彩的一笔，青春有努力拼搏的学业，有血气方刚的胆识，有壮

志凌云的梦想，也有懵懂无知的小秘密，更有最纯洁、最真挚的友谊。可青春总是短暂的，也会离我们远去，珍惜与青春有关的日子吧，在青春里学会坚强、学会承担、学会改变。

珍惜中年吧，人到中年，上有老下有小，老人需要照顾，孩子需要温暖，不再有脱离实际的幻想，越来越脚踏实地的过日子。珍惜吧，中年人，多陪陪父母，因为父母在一天天的老去；多陪陪孩子，因为孩子成长的路上，需要你来做引路人；多陪陪爱人，因为你们白手起家，一起吃苦奋斗到现在不容易。不要觉得中年人的代名词就是油腻，中年人更应该明白容忍、懂得坚韧、知道奉献。

珍惜老年吧，经历风风雨雨，终是要走到这里。或许你奋斗了一辈子，或许你计较了一辈子，或许你虚度了一辈子，前面的几十年已经不重要了，重要的是珍惜当下。珍惜老年时光吧，此时的你已是子女成家立业，儿孙满堂，不要去想未来还能在这世上走多远，生老病死是每个人都要经历的。最美不过夕阳红，下棋、跳舞、看书、旅游，放下一切嘈杂的心情，把最后的日子过得平淡、安然。老年人要学会接受、懂得取舍，珍惜当下。

燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候，而我们的日子，就这样一去不复返了。愿所有人能珍惜每一天，愿时光善待每个人。

我的演讲完毕，谢谢大家！

珍惜时间的演讲稿篇十六

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

时间对每个人都公平。一年365天（最多366天），一天24小时，一小时60分钟，一分钟60秒，每个人都一样。但是因为人对时间的态度不同，所以结果也不同。珍惜时间的人“留

下一串果实”，不仅延长了生命，也让生命变得有意义；浪费时间的人是“两手空空，一事无成”。他们只有哀痛和叹息。我们的学生也是如此。经过一个学期的.学习，部分同学成绩优异，各方面都有进步；但是有的同学作用不大，每天更差。这是因为珍惜和不珍惜时间的区别。

时间的一个特点就是永远不在了。即使是最伟大的科学家，用最先进的科技手段，也不能节省时间。因此，著名科学家富兰克林把时间比作生命；中国现代大作家鲁迅把浪费别人的时间比作“杀钱”，把浪费自己的时间比作“慢性自杀”。这说明时间的宝贵。虽然时间永远不会再来，但人们并不是对时间无能为力。

人的生命是宝贵的，尤其是在青春期，因为青春期是人一生中最重要的成长期和奠基期。因此，勤奋学习不仅是祖国和人民对我们年轻人的要求，也是我们自己成功的前提。民族英雄岳飞在《满江红》一句话中惊呼：“不要坐等清闲，白了少年头，空悲凉！”因此，我们应该学会成为时间的主人，并抓住它。要抓住时间，就要科学安排时间，巧用少时间，提高单位时间的利用率。抓住时间，善于把握今天。要不断总结昨天，设计明天，但最重要的是牢牢把握今天。

同学们，我们是21世纪的主人。希望大家珍惜时间，科学分配时间，让每一年，每一个月，每一天，每一个小时，每一分钟都有意义，让每一秒都成为我们辉煌人生的基石！

我的演讲结束了，谢谢！

珍惜时间的演讲稿篇十七

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好。

俗话说的好，“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。时间是金子也比不了的，是多么宝贵啊!而时间却过的飞快，所以我们更应该珍惜时间，不要浪费时间，不要等事情过了再去做!记得有一年暑假，我和爸爸回了爷爷家。到了爷爷家后，有许多小朋友们，我就每天和他们兴奋的玩儿，这儿转转，那儿转转，连写作业的时间也占用了。

当爸爸提醒我“去写一会儿作业吧”，我总是说“一会儿再写“，心里想：离开学还有好多天呢，明天再写吧。

一眨眼，就到了开学的日子，可我的作业连一个字也没有写。回到家后，我就手忙脚乱的开始写作业。但作业实在是太多了，整整两天我都没写完，到最后我整个人累得手都抬不起来了。所幸在开学前的最后一个晚上我把作业赶完了，才没有被老师批评。事后，我非常地懊悔，心想如果当初听爸爸的话，就不会这样疲惫不堪了!通过这件事，我懂得了时间的宝贵。第二年又放了暑假，我认真吸取了上次的教训，每天及时的写作业，早早的’就把作业写完了。之后的时间里，我就和小伙伴们轻松愉快的玩儿，不用再担心作业的事啦!

珍惜时间，就是要好好利用时间，刻苦已心，把时间用在对自己、对他人有益的事情上，而不是虚度光阴!