

国旗下演讲稿珍惜时间(优质8篇)

爱党是积极响应党的号召，忠实履行党交给的各项任务。以下是一些优秀的人生总结范文，它们或许能给我们一些启示和灵感，一起来欣赏一下吧。

国旗下演讲稿珍惜时间篇一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

早上好！

今天，我演讲的题目是——《珍惜时间，勤奋学习》。

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。时间是宝贵的，但也是无情的。我们应该好好地利用宝贵的时间来勤奋学习。

在我们中国古往今来曾经有很多人，珍惜时间、勤奋学习，造就了他们的伟迹。

车胤，生于晋朝，本是富家子弟，后来家道中落，变得一贫如洗。可是，他在逆境中却能自强不息。他年轻时就很懂事，也能吃苦耐劳。他因为白天要帮家人干活，就想利用漫漫长夜多读些书，好好充实自己；然而，他的家境清贫。最初，他只得在夜间背诵书本内容，直到一个夏天的晚上，他看见几只萤火虫在黑夜中闪动飞舞。于是，他就捉来许多萤火虫，把它们放在一个用白夏布缝制的小袋子里，他把这个布袋子吊起来，就成了一盏「照明灯」。车胤不断苦读，终于成为著名的学者，后来还成了一名深得人心的官员。

鲁迅，是近代一位出色的文学家。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，勤奋学习“是我们青少年共同的目标，就让我们新一代的年轻人时常要记住这句话，共同为了祖国的明天而努力吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

国旗下演讲稿珍惜时间篇二

同学们：

早上好！

刚才陆怡宁大队委给我们讲了《分秒必争，会让你成为一个高效率的人》，接着这个惜时话题，老师继续与大家来分享：《时间的法则》。

亲爱的同学们，如果你切实掌握了“时间的法则”，并把它运用到生活中的每一天，说不定，你会惊喜地发现，自己的一天真的变成了48小时！以下就是对“时间的法则”的几条总结：

第一：时间最珍贵。如果你真心看重时间，视时间为自己最大的财富，你就会宝贝自己的一分一秒，而不会随意把自己的时间来挥霍。请牢记，世界上最宝贵的不是黄金，也不是钻石，而是上天赐给我们的每一天的时光。

第二：今天最重要。“明日复明日，明日何其多。”这句耳

熟能详的诗句提醒我们，把事情推到明天的结果可能就是打算在“永远的明天”完成它。所以，别让这一天变得一事无成，你的每一个今天才会过得尽可能地甜。

第三：制定一张属于自己的时间表。制定时间表是时间管理中很重要的一条，它将时间有系统、有计划地组织起来，让你的每一分钟、每一小时、每一天都有自己的目的，如此一来，所花去的时间也就见了成效。只是，有了时间表一定要去真正执行哦。

第四：专心致志。专心的工作能够有效提高时间的效率，把考场上的全神贯注运用到平时，你就可能巧妙地把一小时变成两小时甚至更多。

第五：井然有序。培养井然有序、有条有理的生活习惯非常重要，这会给我们带来许多益处，不仅为避免找东西省却许多时间，提高效率；还会改变乱糟糟的心情，并改善个人形象。

第六：守时。守时是一种美德，这是对他人时间的一种尊重，也是礼貌和信誉的体现，一个守时的人无论走到哪里都是受人欢迎的。在现代社会，守时也成为了一个国家国民素质的重要标志。所以，请你在自己的心中刻上一个“早”字。

第七：分秒必争。别小看那短短的一秒钟，如果我们每个人也能在日常生活中看重这些眨眼之间的时间，一秒一秒地累积起来，滴滴水珠汇成海洋，最后呈现出来的结果，也许会让你惊叹不已。尽可能用最短的时间去做必做的事情，分秒必争，会让你成为一个高效率的人。

第八：不要为小事浪费时间。学会诊断自己的时间，你的时间应该用来做那些对你而言有意义的事。给自己制定一些禁令，那些吞噬掉你大量时间的事应该被禁止。比如：不要沉迷于网络；不要长时间地煲电话粥；不要赖在电视机前不走

开；不要睡懒觉，按时睡觉，才能按时起床，等等。

掌握了这些“时间的法则”，让它如空气般渗入到我们的日常学习、生活中，成为我们的好习惯。试试吧，看看它的魔力有多大，让我们一起加油，把自己的一天变成48小时。

最后，老师还想利用今天国旗下讲话的时间向同学们推荐一本好书，书名叫《时间宝藏》，它是由著名儿童文学作家晓玲叮当写的。在这本书中，你能分享到时间的秘密，获得时间馈赠给我们每一个人的无尽宝藏。

国旗下演讲稿珍惜时间篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好！

我看过许许多多的书，有《稻草人和他的仆人》《水孩子》《床边的小豆豆》……其中，令我最难忘的是一本叫《穿越时钟的孩子》的书，因为这本书让我懂得了操纵时间的人，就是我们自己，要珍惜时间的道理。

《穿越时钟的孩子》这本书主要讲了这样一个故事：三个男孩被一阵旋风卷入奇妙的“时间世界”里，他们在里面尽情玩耍，忘记了领路人老爷爷善意的提醒——“不要忘记，孩子们，能够操纵时间的人，就是你们自己。”不久，起劲好玩的游戏变得枯燥无味，孩子们都想回家了，可他们必须先偿还花掉的时间。孩子们通过努力，最终顺利回到了家里，他们也认识到了时间的珍贵，制定了一份时间计划表，从此再也没有浪费过时间。

是啊，时间是那么珍贵，它对每个人都是公平的，然而人们对待时间的态度却各不相同：聪明人利用时间，愚蠢人等待时间，勤奋人争取时间，懒惰人荒废时间。一旦你浪费时间，

时间也会让你受到惩罚。我就曾因浪费时间而受到过教训。

记得有一次，老师布置的家庭作业很少，于是我回到家后定下心来，吃吃东西玩玩玩具，就是不写作业。妈妈催我快点做作业，我慢条斯理地说：“今天作业少，做做快的。”又自顾自玩了起来。妈妈催得急了，我才不耐烦地打开文具开始做作业。然而作业时，我依旧吃着零食，边吃边写，那写字的速度简直比蜗牛还慢。写了没多少，我又被书架上的一本杂志吸引住了，津津有味地翻阅起来，完全忘了还有作业这回事。正看得起劲，突然耳边传来妈妈的催促声：“毛一迪，做好了没？是不是又在玩了！”我扯着嗓子喊道：“我又没在玩！”就这样，催催喊喊，看看写写，原本一个小时不到就能写好的作业我愣是磨叽到了九点多。第二天早晨，妈妈喊了几次才好不容易吧我从被窝里拉出来，可赶到学校却已经晚了，迟到了。这一天我都哈欠连天，打不起精神，学习效率差极了。

瞧，这就是不爱惜时间的后果。同学们，你们可不要像我一样啊。让我们也像书中的三个男孩一样，制作一张生活计划表，珍惜时间，做时间的主人。

国旗下演讲稿珍惜时间篇四

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家下午好！

很高兴作为本次演讲的发言人进行上台演讲，我是来自xx班的xx。今天我的演讲主题是“珍惜时间，勤奋学习”。

打一把游戏，等于记10个英语单词的时间。打10把游戏，等于阅读一本名著的时间。有的人每时每刻都在钻研于学术的苦海，但是即便如此，该玩的时候，玩的比谁都疯狂。听起来好笑，但是事实上这是一件很严肃的事情，我们最怕的是

什么，就是聪明的人，比我们更加勤奋学习，比我们更加会玩。他们懂得什么时候该做什么，什么时候不该做什么，劳逸时间分得非常明确。

我们有时候，就是在该学习的时间玩，该玩的时候又想着学习。所以导致我们很多时候，既没有学好，玩也没能玩的尽兴。往往吃亏的是自己，我们时常羡慕那些劳逸结合控制的非常好的人，但是除了羡慕，我们很多时候并没有为之付出行动和努力。与其总是待在原地，唉声叹气，感叹早知道这样，早知道那样，有这个时间去做感想，为什么没有时间去做计划呢？没有认识生下来就会劳逸结合的。

我们往往只会看见别人最光鲜亮丽的那一面，自己再回过头想想，又有谁愿意给别人展示自己不好的那一面呢。所以我们往往看到的，都是别人最努力的时候，也是别人最想给我们看到的樣子。我们只看到了他们疯狂玩乐的样子，却不曾看见他们夜里挑灯苦读的样子。我们时常感叹学习很苦，但是他们并不会，像一个钢铁人一样，堆积成山的书卷并不能够将他们击垮，反而越战越勇。

有的人非常会管理自己的时间，这来源于他们极强的自控能力，和自我认知能力，并且心理承受能力非常强大，很懂得去如何调整自己的心态，不论它们之间有着什么天差地别，都有着一个共同的特点，那就是非常珍惜时间。

“一寸光阴一寸金，寸金难买寻光阴”这句话在我们儿时的时候便学过了，并且现在在日常生活中也能时时看到这句话。同学们其实仔细想一想，是不是这回事呢？也许你和别人比起来甚至还要更聪明一些，但是你更贪玩，浪费的时间就这样一点一滴的过去，别人付出了努力，比你更懂珍惜时间，所以他们的成绩越来越好。

不论什么时候，都是来得及的，“苦海无涯回头是岸”，同学们，与其在玩耍的时候自我挣扎，不如好好珍惜时间改变

自己，从现在就抓紧自己的学习，相信自己，趁现在还来得及，莫要浪费了自己美好的青春年华。

你的青春，本不止步于此，加油吧！少年，让我们一起努力，变得更加优秀！

谢谢大家！我的演讲完毕。

国旗下演讲稿珍惜时间篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是《珍惜时间》。

商人说：时间就是财富；农民说：时间就是粮食；医生说：时间就是生命。同学们，你们说时间是什么呢？其实“时间是最公平的裁判者”，要看你怎样去利用它。我们每个同学都希望自己将来成为科学家、文学家、艺术家……但这并不容易，它要靠我们的实际行动，要珍惜一分一秒，努力奋斗。在我们学校某班有这样两句名言：赢得时间者，赢得一切；今朝有事今朝做，明朝可能阻碍多。这两句话都是告诉我们要珍惜时间。珍惜时间，想必大家都知道是什么意思吧。珍惜时间就是节约时间，合理地利用时间。时间对我们每个人都很重要，时间不会为谁停留。当你早晨洗脸刷牙的时候，时间从水盆里溜走了；当你吃饭的时候，时间从饭碗里溜走了；当你睡觉时，时间又从你的睡梦中溜走了。你想挽留时间吗？那就得靠你把握时间，珍惜时间，并不是时间会多给你一份。一天有24个小时，这是无法改变的。合理地利用时间，就是珍惜时间，不让时间一分一秒地白白浪费掉。

时间对每个人都是公平的，它不会多给谁一分，也不会少给谁一秒。那为什么在相同的时间里，人们所得到的结果不同呢？比如说：一个班的同学，每天在一起生活，学习，同样的环

境，同样的课程，同样的老师，那为什么有的人学习好而有的人差呢那是因为有的人充分利用好课堂上的每一分钟，专心听讲，认真思考，甚至把别人玩的时间用在了读书上，所以能够取得好成绩。

人的生命只有一次，它是宇宙间最宝贵的，最值得珍惜的。正所谓：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间既是短暂的，又是永恒的，时间的存在本身就是一种希望，所以不要害怕时间的无情，也不要感慨时间的短暂，我们应该珍惜自己所拥有的岁月光阴，随着奋起的节拍乘风破浪，让生命之舟与时间一起扬帆远航。

青少年时期是我们这个人生中最宝贵的黄金时期，希望大家能从现在做起，珍惜自己的每一分每一秒。莫等到头发花白时再去悔恨自己当初没能珍惜时间而一事无成。只要我们现在珍惜时间，便会拥有的幸福！

我的演讲完毕，谢谢大家！

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好！今天我国旗下讲话的题目是：《珍惜每一分钟》！

首先，我想跟大家分享一个故事，一个关于一分钟时间的故事。有一次，一个青年向着名教育家班杰明请教如何才能获得成功，他们约好了地点与时间。等到时间到的那一天，青年如约而至，可是班杰明打开门的那一瞬间却让这个青年惊讶不已，原来他的房间里乱七八糟，一片狼藉。看着青年惊讶的表情，班杰明马上说到：“你看我这房间，太不整洁了，请你在门外等一分钟，我收拾一下你再进来吧。”说完，不等青年开口，他就关上门，一分钟之后，他再次打开门，并热情的招呼青年进入了房间，此时青年看到的确是一切已变得井然有序。青年在心里感叹班杰明的速度，可是，没等青年人把问题讲出来，班杰明就非常客气地说：“好吧，你可

以走了。”青年人一下子愣住了，既尴尬又非常遗憾地说：“可是，我，我还没向您请教呢。”“这些，难道还不够吗？”班杰明一边扫视着自己的房间，一边微笑地说，“你进来已经有一分钟了”“一分钟？一分钟”青年人若有所思地说，“噢，我懂了，您让我明白了一分钟的时间可以做许多事情，也可以改变许多事情的深刻道理”向班杰明道谢后，青年人开心地走了。

这是一个简单的故事，也是一个很耐人寻味，故事告诉了我们一个道理，一分钟的时间非常短很渺小，但是却可以做很多的事情，也可以改变很多的事情，我们的人生就是由无数个一分钟构成，如果把握住每一分钟是我们人生活得有意义的关键。所以同学们，珍惜时间，就必须从珍惜你的每一分钟做起，从现在做起。只有把握好了生命的每一分钟，我们才能踏上成功之路，攀上理想之巅，才能到达成功的彼岸。

“早岁哪知世事艰”，在当今社会，我们的生活很安逸舒适，有些同学就走向了生活与学习的误区：抛开学习，恣意攀比，沉迷幻想，徘徊不前。孰不知世界上最快又最慢，最长又最短，最平凡而又最珍贵，最易忽视又最易令人后悔的就是时间。时间对每个人都是公平的，对每个人都是重要的，从古至今，凡是为人类做出杰出贡献的人，他们都非常的珍惜时间，他们都把握住了人生的每一分钟。只有缺乏意志、毫无志向的人，才认为今天的事情没做完，明天还可以继续；也只有这样的人才会一生庸庸碌碌，一事无成。

同学们，我们在学校这个知识花园里沐浴着时代的阳光雨露，享受着一流的学习环境，我们没有任何理由抛开学习而恣意攀比，没有任何理由沉迷于物质而徘徊不前。对我们来说，努力学习，这是我们成长的必修课，只争朝夕，这是我们义不容辞的义务和责任。那么，你还在犹豫什么，就让我们从这一分钟开始，刻苦努力、不懈追求，在学习的道路上将一点一滴的知识积累，在人生的旅途中将一方一寸的风景珍藏，实现自己的理想，让生命放射出灿烂而耀眼的光芒！

国旗下演讲稿珍惜时间篇六

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。下面是本站小编给大家整理的关于珍惜时间的国旗下演讲稿，仅供参考。

亲爱的老师、同学们：

大家好!今天我的国旗下讲话题目是《珍惜时间》。

也有人把时间比作智慧，来说明时间是金钱买不来的。它还需要经过努力、拼搏、思索、创造· · · · · ·但，即便费了这番心思，又有谁能从魔掌中夺回时间呢?它太是飘渺!无影无形，而又漫天飘摇，世间万物只能看着它流逝，流逝，而又无可奈何。

花开堪折直须折，莫待无花空折枝。只有善于使用时间，才能赢得最后的胜利!

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，有人华发早生，无为而终。

时间有一颗明事理、辨黑白的心，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!

劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时，愿青春之江河滚滚奔向大海，愿百花年年开不败!经历了沧海桑田的旷世巨变，我们要扬起未来的风帆，勇敢的迎向挑战，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，达到海岸边的理想天堂!

机不可失，时不再来！尽管我们欠缺很多，尽管我们并不完美，但我们风华正茂，朝气蓬勃！我们竭尽全力，信心满怀！

列宁说过：赢得了时间就赢得了一切！让我们都长一双透视之眼，在无形中捕捉时间，同它斗争！牢牢把握每一时刻，共同努力，共创辉煌！

谢谢大家！

老师们，同学们，早上好！

是的，时间是一去不复返的，今天我国旗下讲话的主题是“珍惜时间”。

著名文学家鲁迅就把浪费别人的时间比作“谋财害命”，把浪费自己的时间比作“慢性自杀”。这是多么可怕的事啊！有人问他为什么用“鲁迅”作笔名，他说是取“墨鲁”和“迅速”之意。他认为自己比较笨拙，只有更加勤勉，笨鸟先飞，才能在一定时间内，收到和别人一样的效果，甚至超过别人。如果同学们也想成材，那就勉励自己，珍惜时间吧！

时间过得真快，不知不觉中已是第七周。这个星期，我们全校同学都将迎来第一学月的考试。考试，与其说是检测自己，不如说是提高自己。因为只有通过考试，同学们在学习上的种种问题才能被反映出来。只有这样，同学们才能明确下一阶段的学习目标，制定有效的学习计划。以此，希望同学们能抓紧时间，认真复习，诚信为本，迎接考试。考试不可怕，可怕的是同学们的不诚信；考不好更不可怕，可怕的是同学们对考试结果无动于衷，坐等下一次考试。

请记住，不要怕，不放弃，剩下的时间由我们来把握，相信自己，一定能抓住它。谢谢大家！

敬爱的老师、亲爱的同学们：

常言道：“一分耕耘，一分收获。”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暑假。

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。一天的在校学习是挺累的。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！我的讲话完了，谢谢大家！

国旗下演讲稿珍惜时间篇七

亲爱的老师、同学们：

早上好！我是夏老师，今天我跟大家交流的主题是“ ”。

庄子曰：“人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已。”时间是最紧缺的资源，也惟有时间，不可存储，不可透支。因此，曾有哲人说过：“时间就是生命。”人生最重要的任务就是在有限的时间内，尽可能做更多的事情。时间如此宝贵，那么我们该如何珍惜时间，有效使用时间呢？以下五条建议供大家参考：

有的同学总会说自己“没有时间学习”，其实，换个说法就是“学习没有被排上优先级次序”。凡事预则立。同学们可以按照课程表安排时间，安排预习、上课、作业、复习等活动，使之有序进行；也可以按照作息安排时间，将一天的学习、吃饭、休息、睡觉时间科学安排下来，严格执行，养成科学管理、运用时间的态度。

学习效率我们可以根据计划清单来安排，另外想要提高学习效率同时要有有一定的专注性，只有专注的时候才能更加用心学业，不会受到别人的影响。专注是提高学习效率的核心。专注力差的同学容易受到外界影响，学习效率也会大大降低。

“如果青春的时光在闲散中度过，那么回忆岁月将会是一场凄凉的悲剧。”一天中有太多碎片化的时间，这些看似闲暇的时光如果不利用好就会被白白浪费，极为可惜。利用好碎片化时间能完成许多碎片化事情，像等车、坐公交或者排队买单这些时间都可以好好利用，比如可以背一首古诗或者几个英语单词等，而不是因为在等待就尽情消遣，比如无节制的看微信、刷抖音。

拖延症是特别不好的一种坏习惯，喜欢拖延的人一般时间观

念比较差，而且自律性也差。拖延症是一种短期的享受快乐，很多人明明知道拖延不好还是会习惯地拖延。如果不改掉拖延症的习惯那么对于时间管理是不利的。即使你已经列出日程清单，也不一定能够按时完成事务。

只有养足精神才能应对一整天的学习。一个经常熬夜睡眠不足的人是不会有心思好好学习的，对于时间也没有观念可言。毛主席说过：“睡眠和休息丧失了时间，却取得了明天工作的精力。”可见休息的重要性。休息好才能提高工作效率和专注力，同时也能更好地利用时间。

鲁迅先生说：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的时间都用在写作上了。”学会管理时间的人才能管理好自己。愿我们都能够自律起来，控制好自我的消遣时间，珍惜自己宝贵的时间，专注高效率完成一整天的事情。

最后希望同学们都能成为时间的主人，珍惜眼前大好时光，充分利用一切时间多读书。

谢谢大家！

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());

国旗下演讲稿珍惜时间篇八

同学们，大家好！

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！”人生最题就是如何让一寸光阴等于一寸生命。

这些是小事情，但是时间就在这一点一滴中浪费了。

我想：时间就是生命。”因此，鲁迅最讨厌那些“成天东家跑跑，西家坐坐，说长道短”的人。鲁迅因为珍惜时间而取得了成功，成为一代大文豪！

可见，珍惜时间多么重要。同学们，光阴似箭，日月如梭啊！我真切地希望我们每个人都珍惜时间，成为时间的主人，当我们长大后收获的不是“少壮不努力，老大徒伤悲”的遗憾！而是我成为祖国栋梁之材的骄傲与自豪！