

# 最新时间一分钟演讲(通用8篇)

感谢各位的光临，今天非常荣幸能够与大家分享我的经验和观点。接下来是一些成功人士的加油稿范文，希望能够给大家带来启示和激励。

## 时间一分钟演讲篇一

亲爱的老师，同学：

大家好！

我是\_\_班的\_\_x，很高兴可以站在这里，此时此刻，其实我的心情是非常的激动和紧张的，这是我第一次站在这样的地方，面对着这么多人进行讲话，我会担心自己会搞砸这一切，但是我也非常的珍惜这来之不易的机会，今天我要讲话的题目是珍惜时间，勤奋学习。

我相信我们作为一名高中生，现在或多或少都会有一些的紧迫感，更是对时间的一些掌握更加的熟练，因为我们高三的时候就要面临我们人生当中的有一次大考，所以我们更加的需要我们珍惜现在学习的一切的事情，勤奋刻苦的学习，为自己的高考努力的备战。我也相信有很多的人已经对时间有了足够的认知和把握，但是还是会有一些刚入学的学生，你们可能会觉得高考离你们还有几年的时间，所以你们对于时间的观念可能不会那么的准确，这也是我今天讲话的最为关键的，我希望我能够通过自己这次的讲话，向我们所有的同学传递出不管是什么时候，处于什么样的生活状态和学习情况，我们都应该足够的懂得珍惜时间，并且对自己的学习做到足够的勤奋和努力，更是希望我们不管是任何时候都有一定的紧张感和压力感，不要太执着于当前，更应该以一种长远的眼光去看待生活和学习。

我们是不是常常会感叹时间的流逝，会在时间过去之后才会发觉时间过的非常的快，从而更加的对自己过去的的时间感到惋惜和后悔，所以为了让我们不会在以后的生活和学习当中不后悔自己的所作所为，我们更加的需要珍惜时间，在有限的时间里面做最大的事，将时间利用到极致。

我也相信我们所有的人都听说过光阴似箭，日月如梭这句话，更听说过活到老学到老这句话，所以不管是以前还是现在又或是将来，我们都应该懂得珍惜时间和勤奋学习的重要性，我也希望我们所有的人从今天开始，从生活和学习中的一滴一滴的小事开始做起，做到足够的珍惜时间和勤奋学习，更是对自己的时间绝对的珍惜，将自己的时间都用在有意义的事情上面，更是对自己的学习足够的重视和也需要我们对现在自己宝贵的学习时间足够的珍惜，我也相信我们\_\_学校的所有的学生都会在以后格外的珍惜时间和勤奋学习。

我的讲话完毕，也希望我此次的讲话可以让你们有些许的感受，谢谢大家。

## 时间一分钟演讲篇二

大家好！

今天，我为大家演讲的题目是《珍惜时间》。

上次来学校的路上我看见一棵柿子树。现在是冬天了，这棵柿子树的叶子变成了金黄色，风一吹叶子就脱落了。记得在春天的时候，它是那么的健壮，树枝上长满了翠绿色的叶子，一副生机勃勃的样子。很多小孩子在它下面嬉戏，但是现在，它却像一位老人一样老态龙钟。我想，树和人有很多相似的地方，他们都有年轻的时候也有衰老的时候，并且从年轻到衰老只是一眨眼的功夫，真是光阴似箭。我深深的感到：我们要珍惜时间。

有人把时间比作金钱，这说出了它的珍贵，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？还在于活得鲜明，活得有价值！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……但是，即便费了这番心思，仍旧无法从魔掌中夺回时间！“花开堪折只须折，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；也有人白发早生，无为而终。时间喜欢有志气，敢于和它竞争的人；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！

同学们，在我们的一生中，青少年时期的时间特别宝贵。这个阶段生命力最旺盛，精力最充沛，记忆力最强。我们要充分利用这一大好时机，认真学习各科知识，去迎接明天的挑战。

“莫等闲，白了少年头。”珍惜时间吧，同学们，这样，我们的生命便不会随着日月的更替而衰老，我们将成为时间的主人，我们将青春永驻！我的演讲完毕，谢谢大家！

### **时间一分钟演讲篇三**

尊敬的老师同学们大家好：

岁岁月月，朝朝暮暮；日复一日，年复一年。哦，时间流逝的飞快。从呱呱落地的婴儿开始，再到白发苍苍的老人，其实就是一眨眼间。光阴似箭，日月如梭。时间的飞轮飞快的

转动着，不作丝毫的停留。上帝对每个人都是公平、公正的，谁能自己掌握时间，那他便是时间的主人。

那么我要学会如何珍惜时间呢？先人是我们最好的学习榜样。古代有悬梁刺股，凿壁偷光的故事。我们总不能和他们一样吧？我是一个不珍爱时间的人，如果拿我当样本，我只能是个反面例子。就用我早晨上学来举例子吧：每当早晨我睁开睡眼惺松的眼睛，先看看手表——“哦，才7点啊，不急，可以再睡一会。”我就这样恍恍惚惚的过了这个毫无意义的早晨。到了快上课时，却又急急忙忙穿好衣服，连早餐也顾不上吃，就马不停蹄地去了学校。而在学校上课时，则又心不在焉的过了一节又一节课。每次到了下课，总是二话不说就跑出去玩，却没有利用这大好时光来看书。到了放学，我却又是第一个冲出学校的。就这样一天一天的虚度时光。到年老时就会追悔莫及，真是“少壮不努力，老大徒伤悲。”真是可笑啊，我感慨自己过得竟如此不堪，发誓要珍惜时间，不再用“明天”来蒙骗自己，从今天开始，我就要像个大人一样承担自己所拥有的一切，包括时间。“是时候该成长起来了。”我告诉自己。

因为时间就像沙漏，一直流逝着，不做任何的暂停。时间不是小儿科的游戏，还能暂停，我们应该一直牢牢把握着时间，不应该说今天要完成的事情，还骗自己说拖到明天再做。虽说自己懂得今天的事，今天就要完成的道理，但也未曾真正做到过几次。我也曾沉思过：“这十二年来自己到底有没有虚度过光阴。但事实告诉我，我虚度过光阴。在此刻起我要下定决心做一个没有虚度光阴的人。就如期中考试的自己。虽然自己受挫了，但是我们应该不沉浸在伤心之中，而是继续朝明天努力！”

聪明的人，会检查昨天，把握时间，计划明天；愚蠢的人，悲叹昨天，挥霍今天，幻想明天；但一个不令自己后悔的人生应该是：对昨天无怨无悔，对今天充分把握，对明天充满希望！

古人云：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”珍惜我们手中的时间吧，它是我们生命中最宝贵、最美丽的东西。只有把握好了我们的时间，我们才能做自己的主人，而不是被时间主宰。

演讲完毕，谢谢大家！

## 时间一分钟演讲篇四

尊敬的老师同学们大家好：

在生活中，我们一天天长大的，在成长的过程中，我们会懂得很多道理，就在我上五年级的时候，就懂得了一个很深刻的道理。

“叮铃铃，叮铃铃”欢快的下课铃响啦，我们整理好书包就放学回家了，一路上，我在跟同学聊天，她说今天的作业真多，多的可以兑成一座山了，我骄傲的说：“多就多，只不过多了一篇作文而已，慢慢的写总会写完的，对于我来说，没有一天作业是很多的。”告别朋友。我便赶紧回家写作业了。放下书包，我吃了一点儿东西就开始奋斗了，时间飞快的过去了半个小时，我终于把数学作业写完了，再看看语文作业，确实有点多啊！我拿起作文本，不知道该怎么写，一直想啊想，十分钟过去了……二十分钟过去了……我一直都想不出来，脑子里一点儿思路都没有，总是心不在焉，老想着其他事，真所谓“身在曹营心在汉。”好不容易想出来该怎么写。这时，妈妈又叫我去吃饭，脑子又一片空白了。吃饭时，妈妈问：“你作业怎么还没有写完？平时早就写好了今天是怎么回事？”我低下头，羞愧的说：“我总是想不到作业上来很多事打扰了，我没有思路了。”妈妈凶巴巴地说：“不要找那么多理由没写好就是没写好。”吃完饭，我想去楼下锻炼一会儿，可是外面的天气很不好，一直在刮风，所以我又做回书桌旁边开始写作业，还没写几个字儿，我又有点困了，打了个哈欠，趴在桌子上睡着了。一觉睡到早上一个叫声把我惊醒了，

我抬起头揉揉眼，发现妈妈正站在我面前，吓了一跳，看看桌上还有作业没有写完，赶紧写起来，妈妈严肃地说：“就这么点作业本来是两个小时就可以写完的，你非要拖到第二天再来写，学习态度真是差极了，“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，你浪费时间的时候，你会觉得时间并没有那么宝贵，当你后悔的时候，时间就不会再重来了，所以你一定要珍惜时间，好好学习，抓住学习的机会，每分每秒的努力奋斗，知道吗？”我听了妈妈的话，点了点头，开始是发奋图强地写起作来。

通过这件事情让我知道时间的宝贵性，不管在何时何地，不管在什么时候，我都不会浪费时间，因为时间是花再多的钱也买不回来的，和时间赛跑，才能夺回他，只有努力学习，长大以后为祖国效劳，为祖国争光！

## 时间一分钟演讲篇五

大家好！今天我演讲的题目是《珍惜时间》。

时间——世界上最快而又最慢、最长而又最短、最平凡而又最珍贵、最易被忽视而又最另人后悔的东西。一步步，一程程，已走了多远，永不停留，走过秒、分、时、日，又积成周、月、年、代。高尔基说过：“时间是最公平合理的，它从不多给谁一分。勤劳者能叫时间留下串串果实，懒惰者时间留给他们一头白发，两手空空。”我们不能让时间停留，但可以每时每刻做些有意义的事。东汉文学家崔瑗，官至济北相。当他40多岁任郡吏时，不幸因事被捕入狱。当他听说有一位狱吏精通《礼》学，便抓紧一切时间向他学习，当狱吏审讯时，他也趁机请教有关问题。他的这种对待学习的精神，给我们每个人树立了榜样。时间是生命的单位，有些人往往利用相同的时间比别人多做许多事情。美国的大发明家爱迪生一生忘我工作，成了有2000多项发明的发明大王。当他在79岁生日时自豪地宣布：“按常人的工作量计算，我已经135岁了。”

“一寸光阴一寸金，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。现在许多青年人，找不到工作，就天天在外面喝酒寻乐，或是呆在家里无所事事，明明已经成年，还是给父母增加了许多负担，这些人一不小心就掉进了犯罪的深渊，成为社会的“危险人群”。这些人往往有一种“明天再说”的想法，认为自己现在还年轻，先尽情享乐，过几年再考虑工作。最终明日复明日，明日成蹉跎。一个“今天”值两个“明天”，当日事当日做，把什么事都放到明天的人，最终什么事都干不成。

有时我总会抱怨时间不够用，许多要干的事都没有干，但是真的怪时间吗？它就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。归根结底是自己不抓紧它，杰弗逊说得好：“从不浪费时间的人，没有工夫抱怨时间不够。”当你愁眉不展的时候，时间从你的抱怨中跳过，我很欣赏朱自清先生在《匆匆》里对时间的这一说法。时间就像铁面无私不动感情的一个老人，不会因你的任何举动停住脚步，它只会对你的虚度光阴抱以轻蔑的一笑，然后轻轻越过。

对一个人来说，时间就是生命，时间有限，当失去它时，生命也走到了尽头。你是想把它当作日历一天天撕去，到最后只留下一个生了锈的日历夹吗？人活着是要实现价值的，为什么有些人生命的价值大、有些人生命的价值小呢？仔细看一看吧，他们的一生都做了什么。有些人的一生在不断完成那些有意义的事，那么他的价值在学习工作中就体现出来了，只有做的事越多，做的越好，生命的价值就越大；反之，一个人不断地浪费时间，他的生命价值就会少得可怜。

你热爱生命吗？那么就请珍惜时间，因为时间是组成生命的材料。

## 时间一分钟演讲篇六

尊敬的老师、同学们：

大家好！

时间就像滔滔江水一去而不复返，可人们总是花费有用的时间做没用的事，总感觉时间还多不用担心，可你们知道吗，人生只有三天：昨天，今天，明天。昨天已经过去了，永不复返今天已经和你在一起，但很快就会过去。明天就要到来但不久就会消逝。只有抓紧这三天你才有可能成为新世纪的主人。时间就是生命，时间就是金钱，时间就是一切，只有把握住时间，时间才会为你效劳，如果你只会浪费时间，时间就会从你身边溜走。

珍惜时间吧，让我们成为新世纪主人，记住时间就是生命，时间就是一切。从现在抓紧时间吧！

## 时间一分钟演讲篇七

亲爱的各位老师，同学们：

大家上午好！

我是来自xxx班的学生xxx□此次，非常荣幸能给大家带来这次的演讲！我的演讲主题是——“做一个珍惜时间的人”。

时间是一个非常奇妙的东西，它给我们带来收获，也带着我们一步步的成长。但无论怎么变化，他却永远都是同样的长度，同样的分量。所以，对我们学生来说，也许我们在学习上的基础不同，但我们所拥有的时间，基本上都是一样的！

我认为，虽然每个人都是不同的，都有自己的长处和短处。但在一开始，我们每个人什么都没有，不了知识，也没有经过学习，但在来到校园之后，我们才在老师的教导下学习，成长！在学校的这些知识，并不是来自先天的差距，而是我们在后天累计和学习的结果！

既然如此，那我们之间的成绩差距，便基本上就来自于我们的努力！来自于，我们对这份时间中，每一次机会的珍惜！

时间是奔腾不息的长河，它不会为任何人停留，也从不会放缓它的脚步。我们能利用时间，努力的学习，努力的去改变自己，让自己珍惜时间中流过的机会，进一步的加强自己的那能力。但如果我们对时间的流逝视而不见，甚至这珍贵的时间去做一些毫无意义的事情，那时间就会白白的流过，我们也将再也取不回这段时间！

同学们，我们都明白，时间是非常有限的，尤其是属于我们的青春时光，这段在校园中的时间，更不过只有短短的x年而已，错过了就再也回不来，这份机会，是独一无二的！如果我们在现在不努力，那么在今后，就会失去这份努力的机会。就会永远比那些一直在努力的人，少上一份努力！

为此，让我们珍惜时间吧，珍惜我们现在所有的一切时间，积极的在学习上努力，让自己变得更加强大，得到更多的成长！同学们，比拼早已开始，知识将是我们在未来最有利的“武器”莫要让时间白白流去，让我们从现在开始，积极投入到学习中来，珍惜我们的每一分，每一秒！

我的演讲结束，谢谢大家！

## 时间一分钟演讲篇八

亲爱的同学们：

大家早上好！今天我发言的题目是《抓住今天，珍惜今天》

在不知不觉中，我们已经到了新学期的尾声，我们也走进了六月。那么在过去的一个学期中你又做了些什么呢，在努力调节自己的状态投入学习，实现自己的学习目标？还是依然舍弃不了对玩的深深热恋。想着怎么在学校“苦熬”呢？人

们一定很想往明天，因为明天是未知的，大家一定会把这个未知量想的特别完美，特别随心所欲。明天是美好的，明天是令人向往的，但美好的明天不会从天上掉下来，它要靠今天每个人的智慧和勤劳，只有今天的努力，才能换来明天的美好。

我们每天匆匆的走进教室，走出教室，然后再走进教室，反复往返，我们到底在干什么呢？初三的同学一定会感觉得到，一天天怎么这么快啊，还没等我把作业做完，时间已经过去一个月了，还没等我开始复习，离中考就仅剩不到七十天了，在校时间还不到50天了，还没等我到办公室问题，这一周已经悄然逝去了。

也许大家们都有过这样的感受，总是羡慕那些学习好的同学，想自己为什么会比他们差，总会暗下决心明天我一定会好好学习，不辜负父母对自己的期望，课上一定集中精力听讲，不放过每一个知识点，在家一定做完作业梳理好今天的内容，复习复习课本。可是真正到了这一天，又会这样想，今天我还没投入进去，明天一定会好的，一定会学到知识的，可是这一天有没有做，那么你不禁又会感慨，今天的时间又被我浪费了，今天好好休息休息明天一定去学习，可是明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。等待明天，但明天到底是那一天呢？倒不如果断的在今天踏踏实实，坚持到底。亲爱的同学们，既然今天已经来了，就让我们果断的放下明天，微笑面对今天，勇敢的憧憬明天，因为——抓住了今天，明天会更好。抓住了今天，才不会在另一个今天后悔这个今天。

我的讲话完毕，谢谢大家。