

2023年珍惜时间的演讲稿分钟(优质20篇)

发言稿的成功与否在于高度的专业性和针对性，以及演讲者的自信和表达能力。如果你正在为中学生演讲稿的写作而烦恼，不妨看看这些优秀范文，相信会给你很大的启示。

珍惜时间的演讲稿分钟篇一

各位老师、各位同学：

大家好！今天，我演讲的题目是《珍惜时间》。

时间对于每个人都是公平的。一年365天，一天24小时，一小时60分钟，一分钟60秒，对每个人都一样。但由于人们对待时间的态度不同，因此就有不同的结果。珍惜时间的人“留下串串果实”，不仅延长了生命，而且使生命富有意义；浪费时间的人却“两手空空，一事无成”，只有徒伤悲，空叹息。对我们学生来说，也是这样的。经过一学期的学习，有的同学取得了优异的成绩，各方面都有了长进，而有的同学却收效甚微，甚至一天比一天差。这是因为珍惜和不珍惜时间造成的差别。

时间有一个特点，就是一去不复返，即使是最伟大的科学家，使用先进的科学手段，也不能不时间挽回。因此，著名科学家富兰克林把时间比作生命；我国现代伟大的文学家鲁迅把浪费别人时间比作“谋财害命”，把浪费自己的时间比作“慢性自杀”。由此可见时间的珍贵。时间虽然一去不再来，但是人对于时间并不是无能为力，无所作为的。从科学的角度讲，人们生活在地球上，时间流逝的速度是恒定的，但从人们对时间的利用角度讲，时间很有弹性。抓紧时间，时间就多；反之，时间就少。

古今中外的有识之士，强烈意识到时间的珍贵。宋代史学家司马光为挤出更多时间读书、写作，睡觉时，以圆木为警枕，身子翻动，木枕也随之翻动，惊醒后他便继续读书。就这样，司马光夜以继日，通阅旧史，兼收并蓄，经过20年的艰苦努力，编撰出了我国第一部编年体通史——《资治通鉴》。

有人问鲁迅为什么用“鲁迅”作笔名，他说是取“愚鲁”和“迅速”之意。他认为自己比较笨拙，无论做学问还是干事情，效率比不上“天分”比他好的人。在这种情况下，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。

人的生命宝贵，人的青少年时期尤为宝贵，因为青少年时代正是人的一生长最重要的成长时期。所以，勤奋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，紧紧抓住时间。抓紧时间就是要充分利用时间，上课、自修、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。抓紧时间还要善于抓住今天。我们要不断总结昨天，设计明天，但最关键的是要牢牢抓住今天。

同学们，21世纪已经到来，希望大家都能珍惜时间，科学地分配时间，使每年、每月、每天、每小时、每分钟都过得有意义，让每一秒钟都成为我们创造辉煌人生的基石。

我的演讲到此结束，谢谢大家的聆听！

珍惜时间的演讲稿分钟篇二

尊敬的老师同学们大家好：

在生活中，我们一天天长大，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！

珍惜时间的演讲稿分钟篇三

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目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点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。

珍惜时间的演讲稿分钟篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

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！

谢谢大家！我的演讲完毕！

珍惜时间的演讲稿分钟篇五

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。

珍惜时间的演讲稿分钟篇六

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

时间它是人们生命中的过客，往往在我们不知不觉中它便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在它逝去后，才渐渐发觉留给自己的时间已所剩无几。

有一次，使我感触很深，当时是一次测验临近。同学们都拼命复习着，我也暗暗下决心好好复习，考个好成绩，还规定自己每天早上要比平常早起1小时来复习，晚上要好好完成当天的作业在认真复习。可是在实践中我却没能坚持。

在“开夜车”时，不失时宜地对自己说：“算了吧，都这么晚了，该休息了明天再写。还在临睡前特地交代妈妈“明天早点叫我起床”，然而，在第二天早上妈妈喊过后总是用各种说法来说服自己多睡一会，就这样不仅早饭不能吃，还风一样冲出家门，一路狂奔去学校，心存侥幸试图挽回已去的时间，但一切均为一晚，哪里有时间去将昨夜未完成的功课补上。

考试终于到来。同学们都拿笔写起来，可是我却坐在那里拿着笔发呆，因为之前没有认真复习，所以对于我来说这些题简直就像天书一般。再看看别的同学，有的在不停地写着，有的胸有成竹地写着，而我硬着头皮勉强地做了一些。回到家里妈妈问我考的怎么样，我回答说：“不好，没有时间复习！”妈妈说：“你还说呢，人家复习你却偷懒怎么会考好呢？还有，时间是靠人一点点挤出来的，不是你说有就有，没有就没有的。

只要你懂得利用每一分每一秒，就能成功。”我一时被说的无话可说。的确每当我想认真复习时，心里就不安分起来，往往都是半途而废。时间就是如此，在我松懈中无情地流逝了远去了。

从那时起，早上铃响后，我不在磨磨蹭蹭，一骨碌爬起从不

偷懒，午饭时也不再做“尾食家了”，时刻提醒自己抓紧时间学习，因为我知道当时间过去便没有了时间，后悔是来不及的。所以我要把握好每一分每一秒，把握好今天，把握好现在，就等于把握住了美好的明天。

谢谢大家！

珍惜时间的演讲稿分钟篇七

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！

珍惜时间的演讲稿分钟篇八

时间是上天赐给你最珍贵也最不值钱的东西。下面是本站小编为你整理的几篇珍惜时间的演讲稿3分钟，希望能帮到你哟。

五月的天气正好，青春的时光刚好，中学时代是美好的。时间转瞬即逝时，我们也曾感叹过：放假的时间为什么过得那么快，快乐的时间怎么都溜走了，我们有留意过时间给父母带来了岁月的白发，我们有观察到时间给老师增添了皱纹，我们有计算过我们青春的时间已正在悄然流逝-----。

有这样一个故事：一个平时游手好闲的年轻人，梦到自己因

时光的流逝而变成了白发苍苍的老人，当他醒悟到自己一生碌碌无为时已经晚了，于是他痛苦地大喊：“青春，回来吧！回来吧！”这一喊把青年人从梦中惊醒，他暗自庆幸自己还未沦落到那种地步，因此他更发奋图强的工作。这则故事告诉我们青春易逝不复返，我们要珍惜青春时光。

那面对大好时光的青春，要怎样才能不枉然虚度呢？回答是：让青春与责任为伴，让理想带我们腾飞。

青春意味着责任。我们要学会对自己负责，自己对自己负责就是对家人、对学校、对社会的负责，我们不要以为还有大把的时间挥霍青春，我们看不到时光流逝，因为我们正处于时光中，但如果我们去采访一个暮年老人或者错失过机会的人，他们一定会感慨万千，因为全心他们经历过，懂得时间的重要性。珍惜时间吧！学会对自己负责，不要有后悔的遗憾。

青春意味着理想，每个人都有与众不同的梦想，它是我们对未来一个美好的憧憬，是一个人生的目标，所以，梦想应当是我们努力学习的动力，为了以后灿烂的生活，让我们为梦想付出行动吧！

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！

我的演讲完毕！谢谢大家！

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是来自初二精致班的李文媛。今天我演讲的主题是——珍惜时间，作学习的主人。

高尔基曾经说过：“世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最易被忽视而又最令人后悔的就是时间。”时间是一种无时无刻把握在我们手中而又无时无刻在从我

们手中消逝的东西。没有任何东西可以换回已经流逝的时间。

“盛年不重来，一日难再晨，用时宜自勉，岁月不待人。”如果你不前进，时间就永远不会等你。如果你不努力学习，在时间的洪流中，你就会离别人的差距越来越远。“逆水行舟，不进则退。”为了让自己的进步更大，同学们，更加努力吧！抓紧有限的时间，使之的效用更大。为了这周的期中考试，更加努力吧，做学习和时间的主人。

但有很多人都被时间所奴隶。在时间的长河中，无所适从。如果这样，我们的工作和学习效率都会降低。其实，我们都应该作时间的主人，合理规划，安排好每天的时间。让我们的学习和工作效率倍增。

对于怎样规划，安排时间，以及更好地学习，我有一些建议，希望对大家有所帮助：

- 1、如果想规划一下时间，可以做一个时间表。
- 2、不要把时间，财力和劳动浪费在空洞、多余的语言上。
- 3、考试前把学过的知识归纳总结，更有利于复习。
- 4、在考试前应好好复习，但不应该把休息的时间过多地消耗在复习上。
- 5、考试时不应过于紧张，适当地休息是很有必要的。

总之，希望大家更合理地安排好时间，期中考出更好的成绩。

谢谢大家！

珍惜时间的演讲稿分钟篇九

亲爱的老师、同学们：

大家好！

这世间，而又最小的是时间，最长而又最短的’是时间，最快而又最慢的是时间，最值钱也最不值钱的也是时间。可不同的人对待时间是不一样的。

有的人不会把握时间，时间就会从他们身边悄悄溜走，不会留下任何机会给那些人，更不会给他们一个特权，回到以前。而有的人则懂得利用时间，时间会很喜欢他们，在他们身边“多留”几小时，会一刻也不停地帮那些人争取机会。这样，那些懂得利用时间的人往往会在有限的的时间里开拓出一片新天地，干出一番大事业。

一分钟，对于某些人来说，很短过得很快。但那些懂得珍惜时间的人会觉得在一分钟里可以干很多事。体育健儿，给他们一分钟，他们就又何以给自己国家多的一个冠冕，可以为世界再创造一个新纪录。商界成功人士，给他们一分钟，他们就可以在十分钟里获得很大利润，可以想出一个新的计划，为未来铺垫脚石；教师，给他们一分钟，他们就又可以教育出又一代莘莘学子，就又可以创造出又一代祖国的栋梁；作家，给他们一分钟，他们就又可以给读者再写出一本举世无双的巨作，就又可以给读者提供更多读书的乐趣；画家，给他们一分钟，他们就又可以绘画出一幅幅优美的图画，就又可以给绘画初学者提供有一个好的典范；清洁工，给他们一分钟，他们就又可以给城市更整洁，就又可以给我们提供一个好的生活环境。世纪伟人，小到一个平凡到不能再平凡的普通人，只要是懂得珍惜时间的人，都可以在最少的时间里开创出一个新未来。

古语有云：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”不懂得

珍惜时间的人都很“奇怪”，在他们年轻的时候，他们不惜一切，甚至丢弃了时间、健康、亲情、友情、金钱买来的一些无关紧要的事物，朋友的劝告不听，亲人的叮嘱不听，学者的教诲不听。丢弃一切，换来的是：生不带来、死不带去的东西。可当他们老了，寂寞了，觉得自己没有知己可以倾诉，要想用金钱再换回，想想是不可能的，只得悔恨终生。

笔芯用完了，可以再买；朋友离开了，可以再交；事业没有了，可以再创；可时间逝去了，明年还会回来吗？可以到哪里去买吗？当然不能！朋友们，时间是一去不复返的，只有珍惜、手里把握住，才能在长大变老以后不再有遗憾，不会抱终天之憾。

朋友们，学会珍惜时间。只有学会珍惜时间，才能感觉到这世间的美好；只有学会珍惜时间，才能回报你身边为你付出的人；只有学会珍惜时间，才会更让你感受到自己存在的价值。

谢谢大家！

珍惜时间的演讲稿分钟篇十

有人说：人的一生有三天：昨天、今天与明天，这三天组成了人生的三步曲。但我说，人的一生只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。乐观的人，喜欢描述明天的美好前景；悲观的人，总担心明天会发生什么不测。但生命的内涵只在于今天，生命是宝贵的，它是由一分一秒的时间堆积而成的，珍惜今天就是珍惜生命，荒废了今天就是荒废了生命。

昨天已是过眼云烟，再也无法挽留。如果在昨天，你为取得了一点骄人的成绩而沾沾自喜，或是因为做错了一件事情而愁眉不展，那么你就永远陷进了昨天的泥潭中。同时，你今天的时间也会从你的沾沾自喜或愁眉不展中悄悄流逝。每个

人都会乘坐“今天”这班车驶向明天，一天一个驿站，一天一处风景，趁着明天还未到来，我们就应抓住今天，这样等待着你的才会是果实累累的明天。

我们不应该在昨天寻觅什么，也不应该向明天祈求什么，最重要的是怎样对待今天。在这有限的时间中努力学习，抓紧今天的分分秒秒，用今天的努力去弥补昨天的空隙，去实现明天的崇高理想。

聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，悲叹昨天，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吧！

珍惜时间的演讲稿分钟篇十一

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

燕子去了，再来的时候；花没了，还有再开的时候；树枯了，有再绿的时候；但时间就像滚滚长江向东，进入海洋，永不回头。时间有多重要，要珍惜。

时间是人类的财富，也是一切财富，正如时间是一个国家的财富，因为任何财富都是时间和行动结合的结果……居里夫人说：“我只后悔一件事，日子太短，过得太快。一个人永远看不到自己做了什么，他只能看到自己该做什么。”如果我们给居里夫人更多的时间，她将在世界上创造更多的辉煌，为人类创造更多的财富。

时间就是生命，珍惜时间就是热爱自己的生命，因为时间是生命的物质，生命是以时间为基础的。一个人放弃时间，时

间就会放弃他。我记得第二次世界大战期间，发生了一些和时间和生活有关的事情。当美国与德国开战时，美国向德国后方派出了100名士兵。他们不得不学习德语，而且学习时间被限制在40天内。学了的去了，学不了的去了。如果学不会，德国人会发现自己是“美国鬼子”。他们不会白死吗？所以40天之内，100个人学会了德语。

时间是黑头发里的几根白头发，生日蛋糕上的蜡烛渐渐增多，春秋冬夏这些不能保留却一遍又一遍重复的东西。岁月催人沧桑巨变，扬起未来的风帆，是人生的黄金海岸，是成功的基石，是人类的生命之舟。

珍惜时间！别等了，白年轻头，空悲！

谢谢大家！

珍惜时间的演讲稿分钟篇十二

尊敬的：

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！”人生最大的难题就是如何让一寸光阴等于一寸生命。

但在现实生活中，浪费时间随处可见，比如：上课时，不认真听讲，让老师总管纪律，导致老师不能完成当天的教学内容，既浪费了自己的时间，也浪费了老师和其他同学的时间；中午管理班不写作业，和同学聊天，玩一些小玩具，干一些不该干的事；有的同学迷恋电子游戏，适当玩电子游戏有益于我们的智力，但迷恋电子游戏就会虚耗了大量宝贵的时间也许，大家认为这都是小事情，但时间就在一句句闲话之间，一个个走神之际，一个又一个的电子游戏中，轻轻而又飞快地从我们指尖溜走了。

今天，我想告诉你们一个真实的故事。

鲁迅，大家都知道，但你们知道鲁迅成功的秘诀吗？鲁迅成功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；为了不影响学业，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。”鲁迅兴趣十分广泛，所以时间对他来说，实在非常重要，他每天都要工作到深夜才肯罢休。

在鲁迅的眼中，时间就如同生命。他曾说：“美国人说，时间就是金钱。但我想：时间就是性命。”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，成为了一代大文豪！可见，珍惜时间多么的重要，同学们，光阴似箭，日月如梭啊！我真切地希望我们每个人都能珍惜时间，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！而是成为祖国栋梁之材的骄傲与自豪！

谢谢大家！

珍惜时间的演讲稿分钟篇三

世界上走得最快的是时间，而走得最慢的也是时间，关键看你如何看待，你是否萌生想要歌颂时间的心呢？别着急，本站小编就这就为你整理了几篇珍惜时间的三分钟演讲稿范文，快来收藏吧。

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。

今天，不就是短短的一天吗？我从明天开始勤奋学习。今天，不就是区区的24小时吗？我从明天开始认真工作。今天，不就是一年的1/365吗？我从明天开始为共产主义事业奋斗（有些人是这样想的，也是这样做的）。朋友，你为什么把要做的事情放到明天，一切从明天开始呢？日月匆匆，到了明天，明天又变成今天，而每个今天之后都有无穷无尽的明天。那么，你的决心，你的理想，哪一天才能变为行动、变为现实呢？时间对于学者来讲：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”学者只有珍惜时间才能创造自己的价值，为人类的文明发展，开拓新的知识天地。科技才能进一步发展，为祖国腾飞奉献自己的才华。反之，不珍惜时间，碌碌无为的过日子，明日复明日，不但毁了自己的前程，还给国家带来经济上的损失。

时间对于军事学家来讲，珍惜时间就是胜利。红军要飞渡金沙江，夜以继日地行军，其目的就是争取时间，夺取胜利。可见珍惜时间是多么重要，这关系着祖国的生死存亡。

时间对于经济学者就是金钱，就是效率。随着改革开放的大潮，时间越来越被人们重视，往日工作散怠，做一天和尚撞一天钟，吃大锅饭的现象越来越少，呈现在眼前的是抓紧时间创造效益，创造财富。

珍惜时间就是珍惜生命，生命对于每个人都很重要，我们每个人都应好好地珍惜时间，创造自己的生命价值。

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”每当我看到这句名言的时候，我的脑海里就想起了那件让我懂得珍惜时间的事。

记得有一次，老师布置了一大堆的家庭作业。放学回家后，

我刚写了一道数学题，就不写了。为什么呢？唉，这题也太难了吧，写一道题要用六分钟，还要写计算过程。要知道，写这样的一道题，可以杀死我1000多个脑细胞呢！嘿嘿，先玩一会儿电脑吧！记得上次那游戏还没过关呢！先放松一会儿，待会儿就写作业！我这样想着，便开始沉浸在游戏的世界中“奋勇杀敌”了。

“现在是北京时间19点整”屋子里的报时钟提醒我已经是晚上7点了，也就是说，我已经玩了一小时的电脑了。是该写作业了。我想着，便准备从电脑旁离开了。可就在这时，系统提醒我：亲爱的玩家，您的装备将在半小时后过期。哟，这可不得了，我那宝贝装备可是我好不容易才买到手的。我可不能白白浪费了这半小时。想着，我便继续玩起了游戏。不经意间，我瞥见了电脑屏幕右下角的时间。“哇噻！不会吧，都快八点了。可我作业还没写完呢！”我不禁尖叫了起来。

我连忙从电脑旁离开，也不管他什么装备过不过期了。要知道，今晚作业不写完。明天我就得被老师批评了。“沙沙——沙沙——”我的笔飞速地“行走”着。不好，一个“拦路虎”挡住了我“前进”的脚步。嗯，嗯，嗯，对，就这样做！我冥思苦想好一阵，才有了眉目。可，可这题不仅难度性高，而且数量也多。唉，没办法，谁让我不先写完作业再玩电脑呢，慢慢写吧！结果，到了晚上11点，我才写完了作业。刚加班回来的妈妈听了我的“诉苦”后，批评了我一顿：“你这孩子，从小就不懂得珍惜时间。都上六年级了，怎么还不知道珍惜时间？你就不会先写完作业再玩电脑吗？你早办晚办都是办，何必非得晚办呢？算了，这也是对你的一个教训，下次知道珍惜时间了吧？”我点了点头。

从此以后，我便开始珍惜时间，认真地把握好每一分，每一秒。当我写完作业后，也不玩电脑了，我利用原来玩电脑的时间做了好多好多有意义的事情。什么看作文书啦，写小练笔啦，做一些数学题啦。总之，我珍惜了我生命中的每时每刻。我终于成了一个懂得珍惜时间的好孩子了！

时间并不青睐于谁，珍惜时间的人，才能拥有它的掌控权。

“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。但是，聪明的，你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？”当我读到朱自清《匆匆》这篇文章时，我感觉到时间正从我身边飞逝。

是啊，原本一直生活在童真的我，却因为没有意识到时间的重要性，所以时间在我的欢声笑语中悄然流去。时间是一去不复返的即使是世上最伟大的科学家对它也是无济于事因此，著名的科学家富兰克森把时间比作生命；我国现代伟大的文学家鲁迅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”。由此可见时间的珍贵。

有人问鲁迅为什么用“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，无论做学问还是干事情，效率比不上“天分”比他好的人。在这中情况下，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。

我们应该怎样珍惜时间。首先，我们合理安排时间：先写作业，写完之后再玩。这样，作业不用那么晚写，又能玩很长时间，而且也能节约时间。也是一箭双雕或者一石二鸟，第二个是：合理利用时间：比如星期天的时候，该写作业时，就必须只想着写作业，不想玩的时候多么精彩，再精彩也只是想的。玩时，不想写作业全对，因为你在玩，根本就不能拿起笔去写你的作业。时间是无始无终的，而每个人的生命却是有限的，属于一个人的时间也是有限的。如果一个人的生命走到了尽头，那么他所拥有的时间也即将宣告结束。所以请让我们珍惜时间吧。

珍惜时间的演讲稿分钟篇十四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”这句话，相信大家一定都不陌生吧？没错，这句话就是警示我们珍惜时间的。而我这次演讲的主题就是警戒大家珍惜时间的。

转眼间，我们从牙牙学语的在地上乱滚乱爬的小孩子，长成了如今健康懂事的少先队员。这不由得让人感叹：“时间竟是如此之快。”是呀，小时候做过的傻事现在回想起来还是那么清晰，仿佛就是昨天发生的'一样。

在平常生活中，有些同学在上课时并没有认真听讲，而是在虚度光阴。比如在桌屉里完东西，或者与周围的同学讨论一些与课堂不相干的事等等。时间的小偷就盯上了这种人，在神不知鬼不觉中，他们就被偷去了一大笔用金钱换不来的“财富”，如果每天都这样耗下去的话，那么他么就会变成一无所有。而还有一些同学，他们就会抓紧时间。

这时，你们肯定已经想要好好把握时间，却不知道有什么好方法来使自己真正做到节约时间吧，我有一些小窍门，不妨给你们说说：

窍门一：想要真正节约时间，把握时间，首先一定要有一个必定做好的决心，如果只是口头上说说，那岂不是痴人说梦？所以，一定要有一个坚定不移的决心。

窍门二：如果你要做好一件事，就要在当时就做好它，不要一而再再而三地拖下去，这样，时间就在之间一点一点的流逝，最后吃亏的还是自己，你流逝的不是别的而是珍贵的时间。

同学们，把握住手中的时间，不要让时间的小偷偷了过去，

不要让每分每秒都与你擦身而过，你要抓住那经过的时间，使自己的时间变得更长。要知道时间最不偏私，给任何人的时间都不是二十四小时，时间也最偏私，给任何人的时间都不是二十四小时。

我的演讲到此结束，谢谢大家的聆听！

珍惜时间的演讲稿分钟篇十五

“时间都去哪儿了？还没好好享受年轻就老了……”周末我坐在阳台上听着电脑里放的歌，我眺望那边天，在思考着“时间”。

亲情·时间

学习·时间

从小学开始老师就一直教导我们要珍惜时间，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，但那时候，我们还不知道时间的重要性。我们上课大闹，开玩笑，丝毫没有在意时间的流逝，我们把老师的话当做废话，左耳进，右耳出，我们从来没有遵守过父母的建议，我们一直在虚度光阴。直到上初中以后一次一次考试的失败，我才意识到了时间的重要性。因为我平时浪费时间，虚度光阴所以，我的成绩一直止步不前。平时，上课完，下课后，我的时间总是用闲聊来打发，要么就坐在原地，看着黑板静静的发呆。就连考试的时候，试卷我很快就做完了，利用剩下下来的时间，我并没有把试卷检查一遍，而是趴在桌子上，看着其他的学生，默默的写着，我的心里却在偷偷地笑。后来，我的成绩怎么也上不去，都是因为我的时间观念不强，不珍惜时间吧！

后来，我开始意识到了时间的重要性，我开始努力学习，我懂得了珍惜时间，我把时间一分一秒的利用在了学习上。在吃饭排队的时候，在下课休息的时候，在平时的睡觉前，我

都拿着一本小本子，上面有着我平时摘抄的知识要点，我默默地背了起来。我在一丁点一丁点地把时间一分一秒的拼凑起来，坚决不浪费一分一秒，我的学习效率在一步一步的提高了。通过珍惜时间，虽然我的成绩排名还没有达到我理想的目标，当我感觉，我一直在不断的进步着。

友谊·时间

在这个世界上你会遇见许多人，有的人成为了你人生中的过客，有的却是你一生的挚友。

人这一生，说长也长，说短也短，能成为你真正的朋友的寥寥无几……从你们互不相识到心有灵犀，都是时间老人默默地在帮助你们。相反，有的人，在相同的帮助下，可以让对方认清自己，然后渐渐的渐渐的平常了，生疏了。

对于真正的，经得起时间的考验的友谊，我们应当要珍惜。因为获得他人的真诚，也是我们人生的宝贵财富。

成功·时间

一个成功的人，注定离不开合理分配时间。时间老人对每个人都是公平的，无一遗漏，不分贫穷，不分富贵，如阳光普照大地……一个不断努力，珍惜时间的人，定会在他的人生道路上，绽放出不一样的花火。

例如：宋朝司马光，从小勤奋好学，机智过人。刚满二十岁就考上进士。他为官清廉，处理公务之余还常常利用时间读书。为了把握时间，司马光特意制作了一个圆木枕头，其妙用是在上面睡觉时身子只要一动，它就会滚动，人就惊醒了，就可以继续研究学问了，因此称其为“警枕”。每当司马光休息时，就枕着它，司马光如此珍惜时间，最终成为了一名学问渊博的人。

时光永是流逝，我觉得不管我们想什么，做什么，都应该对得起眼前如花似锦的青春，都不该浪费每分每秒不分昼夜喧哗流过的时间。让我们珍惜青春，共同期待：明天会更好！

同学们，从现在开始我们应该珍惜时间，合理利用时间，不让时间的每一分钟从我们身边溜走！珍惜时间吧！让我们成为时间的主人吧！

珍惜时间的演讲稿分钟篇十六

大家好！

君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮如雪。诗人的高歌，伟人的教诲，哲人的感慨时间，曾有多少文人墨客为它赞美，为它歌颂！有人把时间比作金钱，为了言极它的珍贵，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，即便费了这番心思，仍旧无能由魔掌中夺回时间！它太渺茫了，无影无形，漫天飘摇，可世间一切物质却又无一不是在它的控制下生存。

“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！亵渎了时间，负了它的债，就将受到它的严惩！

“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，达到海岸边的天堂！机不可失，时不等待。虽然我们欠缺了很多，尽管我们并不完美。但我风华正茂，朝气蓬勃，我们满怀信心！

我们会竭尽全力去开拓，填补缺陷！即使失意，也坦然。

年轻的一代，有愁畅，懂得缅怀，但不等于是悲观妥协，一蹶不起！朋友们，列宁曾说：“赢得了时间，就赢得了一切！”让我们都长一双透视眼，在无形中捕捉时间，同它斗争！

我们把握每个时刻，将它紧紧抓牢，共创辉煌！谢谢，谢谢大家！

珍惜时间的演讲稿分钟篇十七

亲爱的老师、同学们：

大家好！

日复一日，年复一年，时间正悄悄地从我们身边溜走。我们如何才能把时间牢牢地抓住呢？其实时间是可以由自己任意控制的，像开汽车一样，你想开快、开慢都行。

我相信我的这个例子同学们都经历过。那一天，第六节课是我最讨厌的艺术课。艺术老师在讲台上叽里呱啦地讲，不厌其烦！我看着艺术老师的嘴巴，一张一合的像一条鱼在吐泡

泡！我一句都没有听进去，老师的话从右耳进左耳出，我垂头丧气地趴在桌子上，嘴里还嘀咕着：“唉！什么时候才能下课啊！”一看手表，老天爷，才上课几分钟而已，我却感觉像过了半个世纪！

终于熬过了这节课，我从来没有觉得下课的铃声这么悦耳动听！放学回到家，我跟妈妈说了这件事，妈妈告诉我：“当你不喜欢做一件事的时候，你会不舍得把时间花在这件事上，想让这件事快点结束，所以你就觉得时间过得慢！”

有一次，妈妈答应让我玩电脑，我欢呼雀跃“oh yeah”□坐在旁边的妈妈听见了，给我敲了敲警钟：“你想得美！不可能给你玩太久，最多一个小时。”嗯！一个小时也蛮多的啦！我心里乐开了花，像吃了蜜一样甜。我专心致志地玩了起来，目不转睛地盯着电脑荧屏，两耳不闻窗外事，就是天塌下来我也不知道啦！我正玩得热火朝天，妈妈像鹅毛般轻轻地飘到我的跟前，我浑然不知。“时间到了，关机！”由于太专心了，老妈的一声断喝把我吓得“魂飞魄散”！前一秒我还沉浸在游戏的喜悦里，下一秒就叫关机啦！简直就是从天堂返回人间啊！时间怎么过得这么快！

如果你认认真真地做好每一件事，时间就不会从你身边悄悄地溜走，节约出来的时间能做更多有益自己的事情，充实我们的生活，这样我们就会感到快乐！

珍惜时间的演讲稿分钟篇十八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是：《珍惜时间，努力学习》！

“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！

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

珍惜时间的演讲稿分钟篇十九

大家早上好，我是__班的张家赫，今天我国旗下讲话的题目是“珍惜时间”。

有人说过：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。

5爱因斯坦说过：成功=艰苦劳动+正确的方法+少说空话。

鲁迅说过：“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。”正是因为如此，鲁迅把别人喝咖啡、谈闲事的时间都用在工作和学习上。他对生活没有一丝懈怠，笔尖上挥扬的墨水影响了一代又一代的人。

时间是靠自己争取而来的。愿意把时间挤出来，时间总是有的。但是有的人不珍惜时间，贪玩好耍，虚度光阴。珍惜时间的人即使事多，也能挤出时间，去干更多有意义的事。也许这就是鲁迅先生告诉我们的道理吧！

我们是不是也要向他们学习呢？那是肯定的。有时你可能会觉得我们才刚刚长大，时间还多着呢，青春是用来挥霍的，其实并不是如此。如果你不珍惜时间，当日月如梭，光阴似箭，我们渐渐老去，回忆往事的时候，会因为虚度年华而悔恨，会因为自己一生碌碌无为而羞愧。

所以让我们从现在做起，珍惜每一分，每一秒。当我们在课上开小差的时候，我们是不是就在浪费时间呢？当我们在无聊地等地铁等公交的时候，我们是不是可以捧起一本书，丰富一下课外知识呢？当我们在抱怨作业太多的时候，我们是不是该把用来抱怨的时间换成努力学习的时间呢？北宋人司马光就是一个惜时如金的人。他从小用功读书，担任官职以后，决定在他有生之年编写一部完整的通史。为了抢时间，避免睡过头，司马光设计了一种圆木枕头，睡觉时一翻身，枕头就会滚走，将自己弄醒，继续工作。司马光把这种枕头叫做“警枕”。

6霍金在21岁时患上了萎缩性脊髓侧索硬化症，医生说只有两年半的寿命。他自己说：“时间只有两年半，不算多，要努力做些有意义的事，让生命留下一点辉煌。”

的确，不管做什么事情，要想有成就，就必须加倍努力，千万不能虚度光阴。而时间掌握在我们自己手中，不把握好今天，那明天始终都只是天边的浮云。同学们，虽然我们正青春，但莫等闲，白了少年头，空悲切！让我们珍惜时间、抓住时间、用好时间，刻苦学习、增长知识，长大做一个对社会有用的人。

我国旗下的讲话结束了，谢谢大家！

珍惜时间的演讲稿分钟篇二十

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家早上好！我是来自七年2班的__，今天非常荣幸站在国旗下讲话，我国旗下讲话稿的主题是珍惜时间，不再等待。

当今社会，网络是我们熟知的东西，在网络上，曾经流行过这样一句话，就是“让生命去等待”。这是来自一首流行歌曲的歌词，却被很多的年轻朋友去流传，有的放在qq签名上，有的放在空间里，自认为这句话很有哲理，很有个性。

所以，现在我想问：我们有什么理由去等待？

有什么理由去等待呢？尤其是对于在当今信息大爆炸时代成长起来的青少年们，当今的社会，竞争如此的激烈，每一分钟都是非常难能可贵的，等待了一分钟就意味着失去了一分钟，失去一分钟就意味着要失去很多东西，比如知识，财富，机会等等一切的东西。失去以后，当你回首要再去追回，那就成为了不可能了，因为时间一去不复返。

同学们，我们正处在汲取知识的`黄金时期，如果放松思想要求，让“生命”多休息多娱乐多悠闲一会儿，那流过的光阴怕永远也等不回来！所谓“时间就是金钱”“时间就是生命”不正贴切地描述了这一问题吗？生活永远是一架保持平衡的天平，一边是付出一边是收获，有了付出才会有收获，没有付出，肯定就不会有收获！

“业精于勤而荒于嬉”，这是我始终信奉的一句格言，也是大家都熟知的一句格言，相比前面的那句“让生命去等待”这句话来说，它是多么的有力啊。要想取得理想的成绩，勤奋是诸多因素中至关重要的。对大多数同学而言，一时的勤奋不难做到，但是难于持久。不如试试“常立志”，我通常只为自己制定一个小目标，经过努力，珍惜时间，目标很快

就能实现。

同学们，切莫等待，因为等待会让你失去斗志，让你失去能力，甚至让你失去机遇。我们不如将等待的时间，用在奋斗上，用在努力上，我相信，我们一定能得到更好的结果。珍惜时间，别让生命去等待吧，正像天下没有免费的午餐一样，生活是要靠我们的双手去创造，同学们，让我们一起热爱生命，珍惜时间，让我们一起去努力，去拼搏，切莫再等待。

我的国旗下讲话稿完毕，谢谢大家！