# 珍惜时间演讲稿(优秀17篇)

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2024-03-15

*演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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，我们一起来看一看...*

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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，我们一起来看一看吧。

**珍惜时间演讲稿篇一**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

一年之计在于春，一天之计在于晨。每天的清晨你在做什么呢？是依旧在与周公相会还是稳坐书桌前大声朗诵英文呢？鲁迅先生说过：“时间犹如海绵里的水，只要你挤，总会有的。”晚上的自习时间你是认真的学习还是和同学闲聊呢？如果你用闲聊的时间来记英文单词，那得记住多少啊！我们不妨来做到数学题，如果你每天早起半小时，吃饭时间缩减十分钟，晚自习的闲聊时间减少半小时，听流行音乐改为英文听力，每天坚持听半小时，那么一天下来，你能用来学习的时间便会增加至少两个小时！量变必会引起质变。时间长了，不知不觉中，你掌握的知识会越积越多。“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎！世人若被明日累，春去秋来老将至，朝看水东流，暮看日西坠，百年明日能几何？”明天固然会让人有无限遐想与憧憬，但明天终究是未知的，把握今天才是最应该做的。所以，同学们，请行动起来吧，珍惜分分秒秒，别让时间虚度，学业荒废。

现在的社会是竞争的社会，知识型社会，做任何事情都要都要提速。如今，火车提速了，新闻都要跑着看了，我们还能再慢腾腾的吗？我们慢了就会让别人赶上，就会逐渐被社会淘汰。时间就是生命，浪费时间就等于慢性xxxx！

谢谢。

**珍惜时间演讲稿篇二**

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”古人就已经认识到珍惜时间的重要性，可我们这些人却只会虚度时光。许多名人也和很爱惜时间，他们心中的“一日”：

唐代诗人贾岛这样勉励自己：“一日不做诗，心源如废井。”

清代康熙皇帝的座右铭是：“无一日不写字，无一日不读书。”

画家齐白石的条幅是：“不教一日闲过。”

音乐家贝多芬的信条是：“无一日不动笔。”

美国创造工程学字奥斯本的座右铭是：“日行一创。”

这些名人真是惜时如金，甚至把工作看得比生命更重要。

我们应该珍惜时间，但惜时也应该注意休息。人的身体都有一定的承受力，超过这个承受能力，人的学习、工作的效率会下降，而且还会伤及自己的身体。因此我们提倡惜时，但同时要注意适当的休息，只有休息好了，人的学习、工作效率才会提高，才能真正做到惜时。

我们提倡惜时如金，但有些时是惜不得的，比如打游戏。有的同学放学就抓紧时间往游戏厅跑，然后就是“争分夺秒”地玩儿游戏，有时连饭都顾不得吃。对这种“时间”“珍惜”的结果最终只能是害了自己。因此惜时也应分清惜时的对象。

惜时虽然是好事，惜时虽然与惜金同样重要，但我们仍要注意休息，看清对象。

**珍惜时间演讲稿篇三**

尊敬的某某：

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。

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!

**珍惜时间演讲稿篇四**

各位同学：

大家好!

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，因此高尔基说过：“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。”

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20xx多项发明的发明大王。当他在79岁生日时自豪地宣布：“常人的工作量计算，我已经135岁了”

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。

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。

**珍惜时间演讲稿篇五**

时间，一个熟悉的词，渴望人们去理解它，去珍惜它。它来去匆匆。人生能有多少时间？让我们珍惜吧！

世界上有一个东西，最长，最短；最慢最快；最普通最珍贵。这是什么？他就是时间。古往今来，有多少学者圣贤为其歌功颂德！

“逝者如斯夫，昼夜不舍。”这是哲学家的教导。

我们正处于人生的全盛时期。我们应该努力学习，争取进步，而不是碌碌无为一辈子。有人说：“人生能奋斗多少次？这个时候你什么时候不打？”有人说：“今天醉了，明天怎么了？”所以，我们要珍惜时间，不要浪费时间。“时光飞逝，日月如梭”做一个时间的好主人。

**珍惜时间演讲稿篇六**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是：珍惜时间。

两千年前，一位哲人立于河边，面对奔流不息的河水，想起逝去的时间与事物，发出了一个千古流传的感叹：逝者如斯夫。

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，属于一个人的时间也是有限的，它一分一秒，稍纵即逝。

时间是宝贵的，虽然它限制了人们的生命，但人们在有限的生命里可充分地利用它。鲁迅先生说过，时间，每天得到的都是二十四小时，可是一天的时间给勤劳的人带来智慧与力量，给懒散的人只能留下一片悔恨。这句话形象地写出了成功的人珍惜每分每秒，成就辉煌，而失败的人抱着“做一天和尚敲一天钟”的思想得过且过，消磨时间，在他们眼里时间是漫长和无谓的，而当他们回过头之后，才发现时间如流水，一去不复返，才发现时间的可贵，可谓“少壮不努力，老大徒伤悲”啊！

古往今来，有不少人惋惜：时间易逝，于是长叹曰：“光阴似箭催人老，日月如梭追少年”。的确，时间的流速真令人难以估计，无法形容。树枯了，有再青的机会；花谢了，有再开的时候；燕子去了，有再回来的时刻；然而，人的生命要是结束了，用完了自己有限的时间，就再也没有复活，挽救的机会了。正如“花有再开日，人无再少年”。时间就这样一步一步，永不返回。而这又正告诫我们莫把宝贵的光阴虚掷，要珍惜时间，爱护生命，利用每分每秒，不要虚耗它。犹如朱自清所说的：洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼里过去。我觉得时间去的匆匆了，伸出手摭挽时，它又从摭挽的手边过去；天黑时，我躺在床上，它伶伶俐俐的从我身上跨过，从我的脚边飞去了。当我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩面叹息，但新来日子的影子又开始在叹息里闪过。

这段话写出了时间无时无刻不在流逝，我们应该好好把握逝去的瞬间。“未来”“现在”“过去”是时间的步伐：“未来”，忧郁地接近；“现在”，快如飞箭地消失；“过去”，永远地停止。在伟大的宇宙空间，人生仅是流星般的闪光；在无限的长河里，人生仅仅是微小的波浪。

**珍惜时间演讲稿篇七**

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20xx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。

**珍惜时间演讲稿篇八**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好，我是×班的××，今天我所演讲的题目是《珍惜时间》。

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！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！

我是一个三年级的学生，马上面临中考，回顾当初自己走进校园的时候，充满了自信，也下定了决心为自己的梦想奋斗，因为我们有三年的时间，而此时还有一个月就要走出这个奋斗了三年的校园，时间如梭，岁月如流，珍惜时间，为自己的梦想插上飞翔的翅膀，在属于自己的天空中翱翔！

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。但我们风华正茂，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！珍惜时间，赢得未来！

最后祝愿每位同学学习进步，祝愿老师身体健康，工作顺利！

讲话完毕，谢谢大家！

**珍惜时间演讲稿篇九**

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！

**珍惜时间演讲稿篇十**

尊敬的老师，亲爱的同学们大家早上好!今天我演讲的题目是珍惜时间。

时间，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，留给自己的时间已经所剩无几。也正是如此，才有了古人一声叹息：少壮不努力，老大徒伤悲。

时间流逝的无影无综，去的快，来的也快。而能否把握时间，做时间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，想要在如此短的时间内，取得成功，登上人生的顶峰，谈何容易。也正因为如此，珍惜时间就显得异常的重要。每个成功人士的背后往往有个珍惜时间的故事。

以前，我对时间根本不在乎。妈妈平时总是教育我要珍惜时间，她说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间非常宝贵，你现在应该勤奋学习才能取得好成绩。”可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。可是，一件突如其来的事使我改变了对时间看法。

只要我门学会利用和珍惜时间了，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分钟可以做多少事情了啊!

所以珍惜时间吧，珍惜时间，也就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分钟，每一秒。不要成为时间的奴隶，做时间的主人。祝同学们将来都能成为成功人士。谢谢大家!我的演讲完了!

**珍惜时间演讲稿篇十一**

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。

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！

谢谢大家！

**珍惜时间演讲稿篇十二**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

当今社会，网络使我们熟知的东西，在网络上，春节流行过这样一句话，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，有的放在空间里，自认为这句话很有哲理，很有个性。

“让生命去等待”，为什么要去等待呢？是守株待兔，还是孤注一掷？很显然，这是一句很无厘头的话，它的存在没有任何的意义，更谈不上哲理，也谈不上个性。当然，你可以选择把它当成个性来玩玩而已，千万别信以为真，当做人生的心跳。因为它只是一个莫名其妙的词语的组合，尽管人们可以用丰富的想象力去填补它，但它的中心意义无非落在等待二字上。

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的东西，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。

记得以前看过这样一句话：“有智吃智，无智吃力，无力无智，饿得笔直。”这句话很幽默，却说出了智慧对人生的重要，因为，在社会的任何一个地方，任何一个时代，都没有任何先天的和后天的才能，可以无需任何努力而得到。因为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，珍惜时间演讲，让我们一起去努力，去拼搏，切莫再等待，我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

**珍惜时间演讲稿篇十三**

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!

**珍惜时间演讲稿篇十四**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

早上好！

今天，我演讲的题目是“珍惜时间”。“珍惜时间” 这是一个古老而永恒的话题。古人云：光阴似箭，一去不返。时间老人对我们每个人都是公平的，不会多给任何人一分一秒。但人们对时间的态度不同，结果也就不同。珍惜时间的人总会得到\"胜利的果实\"，而不把时间看在眼里的人，最终也一事无成。

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！有人问鲁迅为什么用\"鲁迅\"作笔名，他说是取“愚鲁”而“迅猛”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。如果同学们也想成为鲁迅那样的人，那就珍惜时间，勤奋学习吧！

转眼间，已是开学第二周了，上周你过得有意义么？也许别人早早来到学校，认真读书时，你还在小摊边转悠；也许别人课堂上在认真听讲，你却把时间留给了说小话；也许别人回到家仔细地做作业，你已把时间送给了电视节目。 就说现在，我在演讲，你在干什么呢？是在心不在焉地想着别的事，还是在聚精会神地思考呢？无论怎样，这一秒就过去了，这一秒就再也回不来了！

同学们，人的生命只有一次，生命中的时间是短暂的！正所谓 ：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。你拥有再多的金钱，也换不来一秒的时间，在时间面前，金钱只能低头。所以，请珍惜我们现在拥有的幸福日子，珍惜每一分，每一秒，让时间与生命之舟一起扬帆远航！

我的讲话完毕，谢谢大家！

**珍惜时间演讲稿篇十五**

老师们，亲爱的同学们：

早上好！今天我要演讲的题目是《珍惜时间》。

炎炎夏日仿佛还在昨天，而转眼间我们就即将迎来金秋十月。时间总是这么飞快地溜走。我想起了一些学生在刚刚过完中秋小长假后就开始为国庆长假倒计时了。是啊，愉快的假期总是令人向往，繁重而略显枯燥的学习往往让我们厌倦，特别是对于一些在学习上还有困难的同学来说更是如此。我可以预见，在未来的国庆长假中，有一些同学虽然早早订好了计划，但是，长假过后，我们中的很多人还是会两手空空地回到这个校园。

我们总是在不停地制定计划，雄心勃勃，每次总想着重新开始，迎头赶上，而事实上，我们的惰性却总是让很多大好的时光就这么悄悄溜走。

假期将至，在今天这个愉快的早晨，我不想说那些令大家扫兴的话，但是，有时真话就是这么直率，因为现实就是现实，我们可以掩耳盗铃，但是各种考验却不因我们的逃避而消失。从以往的情况来看，有很多人，在进校的时候分数确实比一些名校的学生低了一点，但这种差距是有限的。而三年读下来，这种差距不仅没有缩短，反而越拉越大，大到最后连追赶的勇气都没有，大到连追赶的想法都没有。

一个短暂的假期，你过得充实还是颓废，或许不能对你的命运带来决定性的影响，但我们要知道，差距就是这样积累的。有的人无所事事，不仅没有休息好，还因为沉迷于各种游戏和娱乐，把自己弄得很疲惫。而有的人总是会合理安排，在享受假期的同时，没有忘记自己的任务，把很多时间用来给自己充电，查漏补缺。后者才是智者的行为。成功只是属于那种能坚持的人，属于那些不随大流，有着独立思想和行动的人。别人休闲、娱乐、放松的时候，也就是那些未来的成功者奋起直追的大好时机。

我并不是不让大家休息，而是希望我们能珍惜时间和机会。现在是我们人生中最美好的年华，是一个人读书学习的黄金时间，在充实中度过，在奋斗中度过，有所作为，才是我们应该做的。

我憎恨那些浪费时间的行为。我要摧毁拖延的习性。我要以真诚埋葬怀疑，用信心驱逐恐惧。我不听闲话，不游手好闲，不与不务正业的人来往。我终于醒悟到，若是懒惰，无异于从我所爱之人手中窃取食物和衣裳。我不是贼，我有爱心，今天是我最后的机会，我要证明我的爱心和伟大。

如果这是我的末日，那么它就是不朽的纪念日。我把它当成最美好的日子。我要把每分每秒化为甘露，一口一口，细细品尝，满怀感激。我要每一分钟都有价值。我要加倍努力，直到精疲力竭。即使这样，我还要继续努力。今天的每一分钟都胜过昨天的每一小时，最后的也是最好的。

假如今天是我生命中的最后一天。如果不是的话，我要跪倒在上苍面前，深深致谢！

谢谢大家！

**珍惜时间演讲稿篇十六**

大家好！

时间是什么？看不见摸不着，却是一点点的在流逝，我们没有任何的办法让时间停下来，我们能做的就是珍惜时间，让我们的时间每一分每一秒都是有意义的，更可况我们现在就是初三的学生了，面临着中考巨大的压力，我们更是要加把劲与时间赛跑，这样我们就能创造奇迹，拿到最好的成绩，时间就是我们最大的武器。

都说时间是世界上最宝贵的东西，上一秒是下一秒无法复制的，过去了就是过去了，人们也会在一天天的衰老。所以大家都说“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。而我们现在要做的就是让每一寸光阴都有它的价值，不让它平白无故的消失，我相信这些都是大家经过自律以及努力完全是可以做到的事情。

同学们你们算过我们离中考还剩多长的时间吗？仅仅剩下百日左右了，你们真的做好准备的了吗？不，你们没有，上课的四十五分钟你敢说你每一分钟都认真听讲了？上课走神打马虎眼的同学比比皆是，那些全程聚精会神听讲的同学也有，但是那都是极少数的。你们有想过自己每天都浪费了多少时间吗？不按时睡觉，彻夜聊天的，你们是在珍惜时间？上课搞小动作、睡大觉、不认真听讲的，你们是在珍惜时间？但是下课那十分钟的时间你们却是格外的珍惜，下课铃声一响，便是迫不及待的想出去透透气，聊天打闹，上课铃声响了也是对外面走廊依依不舍，如果你们能把这种珍惜时间的精神用到课堂上的时间上，那该多好。

同学们留给我们的时间真的不多了，中考是检验我们这几年来学习成果的最佳时机，千万不要做让自己后悔的事情，善待珍惜你身边的每一分钟，让它们的作用发挥到最大，这样才是珍惜时间，当我们有了珍惜时间的意识之后，我们就得利用好时间了，作为初三的学子，我们当前最重要的自然就是学习，所以我们要把自己的时间好好的进行规划，让他们都能有自己的任务和作用，该复习的东西也该筹备计划了，不要把时间浪费在没用的事物上，那将成为你这一生中最后悔的事情。

三年的时光一晃而过，大家不妨想一想，自己这三年都过的有意义吗？是否因为自己没有珍惜时间，而没有可回忆的东西？时间是死的，我们是活的，我们做时间的主人，我相信有很多同学都认为自己做的很好了，那么我想请问您，是不是有的时候感觉时间过的很缓慢，有的时间却过得飞快呢。举个例子，不爱学习的同学，在上课的时候，它就会觉得时间过的非常的缓慢，热爱学习的同学，他会觉得上课四十五分钟稍纵即逝。这就是差距所在，希望大家都做时间的主人，好好的珍惜时间。

**珍惜时间演讲稿篇十七**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

书，是人类文明的果实；书，是贮存知识的宝库；书，是人类进步的阶梯；书，是全世界的营养品。生活里没有书籍，就好像大地没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。只要我们肯读书，就可以汲取几千年人类智慧的精华。牛顿从小酷爱读书，在研究了前人著作的基础上，他发现了万有引力定律，从而成为一名伟大的科学家。试想，假如没有书籍传播前人积累的知识，在当今时代，还会有遨游太空的卫星和宇宙飞船吗？！还会有让我们浏览奇妙网络的电脑吗？！

同学们！在祖国和平的蓝天下，在我们美丽的校园中，我们比先辈拥有了更优越的学习条件，能心无旁骛，日以继夜地遨游学海，向书山攀登。我们成了新一代读书人，志存高远，只争朝夕，我们要在学好课本知识后，博览群书，在书中读李白的潇洒，读苏轼的豪放，思索鲁迅的冷峻深邃，感味冰心的意切情长。历经苦难的高尔基说：“书籍使我变成了一个幸福的人。”我们又何尝不是呢？读书带给我们最隽永的乐趣，最恒久的动力；读书带给我们心灵的和平，精神的慰籍。朋友可能离去，书却是最忠诚的伙伴，时光不断流逝，阅读却让我们永葆青春！不仅如此，读书使我们逐步建立起和古今中外伟大作家之间的交流，依他们的指引，历史的大门为我们洞开，未来为我们展现理想的蓝图。

关于珍惜时间的演讲稿今天的我们——生活在阳光下的年轻一代，更应该努力丰满自己的羽翼。我们知道，站在巨人的肩膀上，我们可以看得更远；以书作垫脚石，我们可以攀得更高。“读不在三更五鼓，功只怕一暴十寒。”朋友们，让我们以审视的目光来阅读书籍，以书为友，以书为鉴，让一缕书香伴你我同行！让我们一起读书吧！

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20xx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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！