# 演讲稿400字珍惜时间【10篇】

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-06-26

*演讲是一种社会活动，是用于公众场合的宣传形式。它为了以思想，感情，事例和理论来晓喻听众，打动听众，征服群众，必须要有现实的针对性。以下是为大家整理的演讲稿400字珍惜时间【10篇】，欢迎阅读与参考，希望对大家有所帮助！>1.演讲稿400字珍...*

演讲是一种社会活动，是用于公众场合的宣传形式。它为了以思想，感情，事例和理论来晓喻听众，打动听众，征服群众，必须要有现实的针对性。以下是为大家整理的演讲稿400字珍惜时间【10篇】，欢迎阅读与参考，希望对大家有所帮助！

>1.演讲稿400字珍惜时间

　　大家好！

　　珍惜时间，这是一个古老而又永恒的话题。

　　古人就告诫我们：“明日复明日，明日何其多？我生待明日，万事成蹉跎。”我们很多同学都能把这首诗背的滚瓜烂熟，可是你能真正懂得它的含义吗？

　　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、艺术家但这并不那么容易，它要靠我们的实际行动，要珍惜一分一秒，努力奋斗。

　　令老师感到欣慰的是：很多同学已经意识到时间的珍贵：有的同学把早晨当作读书的黄金时间，不浪费每一分钟；有的同学抓紧下课的短暂十分钟，向老师请教不明白的问题；有的同学晚上回家，也把自己的时间安排的合理得当，学习娱乐有机结合，让自己的每一天都过的开心、充实而有意义。

　　同学们，期中检测即将到来，我想只要大家珍惜时间，合理安排时间，运用恰当的复习方法，一定会在期中检测中取得理想的成绩。

　　谢谢。

>2.演讲稿400字珍惜时间

　　大家好！

　　鲁迅先生曾说过：浪费自己的时间等于慢性xxxx，浪费别人的时间就等于谋财害命。这恰恰说明了珍惜时间的重要性。

　　时间对于不同的人有不同的理解。懒惰的人是时间的奴隶，他们好逸恶劳，缺少时间观念，觉得时间是挥之即来，呼之即去；勤奋的人是时间的主人，他们觉得时间是取之不竭的无形财富，充分利用时间一步步的走向成功。

　　每一次上学的时候，我总喜欢和书本上写的那样与时间赛跑。规定好每五秒钟到达指定的地方，用最快的速度花最少的时间。浪费时间就是谋财害命，在一天里只有24个小时，日出东升，月挂枝头的时候，这又算没有了一日。但时间也是非常古怪的事物，就算你珍惜它，它也会离去；即使你合理的掌控它，你也留不住它。所以我们要像挤海绵里的水一样，挤出更多的时间，这样才能更充分的利用每一份时光，即使它终将离去，你也无怨无悔。

　　时间是最平凡但也是最宝贵的，金钱收买不到它，地位也留不住它。在生命中有限的时光里，让我们好好珍惜这大好年华吧！

　　谢谢。

>3.演讲稿400字珍惜时间

　　大家好！

　　“时间最长最短，最快最慢，最能分割又最宽广，最不重视又最最宝贵，渺小与伟大都在时间诞生。”

　　我们感到时间很短，但我们可以挤，这样我们会感到时间很长。詹天佑他把自己吃饭乃至休息的时间都花在工作上，促使京张铁路顺利提前竣工。居里夫人把睡觉的时间放在工作上，最后成为炼雷人。爱迪生把大半生时间用在工作上，最终成为发明大王。

　　对我们来说时间是有限，不要明日复明日，因为明日是会尽的。不要万事成蹉跎的时候，才想起今日歌。我们要抓紧一切时间，不要虚度。

　　对我们来说，时间是一去不复返的。自古至今，时间过去了，它就不会再回来。秦始皇灭六国统一中国，这已成为历史、不会更变。唐朝李世民贞观之治已过，世界不会再重复出现。过去就是过去，不会返回的。

　　时间的短暂，时间的有限，时间的一去不复返等等，这些都体现出了时间宝贵。

　　时间的长短，时间的快慢，时间中诞生的渺小与伟大都说明我们要去珍惜时间。

　　谢谢。

>4.演讲稿400字珍惜时间

　　尊敬的老师、同学们：

　　一寸光阴一寸金，对时间的珍惜，应该把每一分每一秒紧紧握在手中，不要放松，把它夺回来！经济学家说：“时间就是财富”；军事学家说：“时间就是胜利”；医学家说：“时间就是生命。”

　　时间，在我们读书的时候流逝了；时间，在我们游戏的时候流逝了；时间，在我们吃饭的时候流逝了；时间，在我们悲痛的时候流逝了。不管我们在做什么，在想什么，时间都如流水一般不分昼夜的流逝了！当读书的时候，时间虽然流逝了，但是我们却得到了知识；当我们学习的时候，时间虽然流逝了，但是我们却得到了经验；当我们做事儿的时候，时间虽然流逝了，但是我们却完成了一件事儿；当我们游戏时，时间一样流逝了，但我们却什么也没有得到。所以，一样的光阴，一样的流逝，而每个人所得到的都不一样，因为每个人在时间流逝的时候所做的事儿都不同。

　　珍惜时间！要不它会悄悄溜走。

　　古人说的好：业精于勤荒于嬉。不管做什么，只要努力就好；相反的，嬉戏就是浪费时间，荒废事业，一点儿好处也没有。

　　谢谢。

>5.演讲稿400字珍惜时间

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　我是五年级四班的王xx。

　　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。但珍惜时间的人会“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。

　　对于同学们来说，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，甚至一天更比一天差。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，使用最先进的科技手段，也不能把时间挽回。所以，珍惜时间，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。

　　因此我们应该学会做时间的主人，紧紧抓住时间。同学们，时不我待，希望大家都能珍惜时间，使每年、每月、每天、每小时、每分钟都过得有意义！

　　谢谢。

>6.演讲稿400字珍惜时间

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　时间，是一去不复返的。时间，是不能用金钱买的。时间，是十分宝贵的。所以，我们要珍惜时间。有句话说得好“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，就是告诉我们再多的钱也是买不回来时间的。如果你每天都浪费一分钟，那一年就浪费了365分钟，将近6个小时，等于一下午都没有用上。虽然一秒钟看起来是那么的微不足道，一眨眼就过去了，但是每一分钟、每一小时、每一天不都是一秒一秒积累起来的啊！

　　有一次，晚上六点的时候，我应该做作业了，我看了一下钟，觉得时间还早，便拿起一本课外书，我打算先看会儿课外书再做家庭作业。于是我津津有味地的看起书来，越看越入迷，越看越想往下看，结果不知不觉竟然把一本书都看完了。这时才想起来看看钟，天啊，都快到八点了！而我的家庭作业还一个字都没有写呢。我连忙开始写，一直写到将近九点，连妈妈都问我今天怎么到现在没有做完家庭作业。以后我还是先把家庭作业做完再做其他的事情吧。

　　就是因为这些事情，才让我知道了时间的珍贵。珍惜时间，人生才会有收获。

　　谢谢大家！

>7.演讲稿400字珍惜时间

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　时间，是一个很奇妙的东西。它会使人苍老，使一些事情变成永远的回忆，而我们却永远抓不到它。庄子曰：“人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已。”人生短短数十个春秋，时间便会如白驹过隙一般在我们身边匆匆流过，留下的只是岁月的痕迹。

　　对时间的认识不同，人们对人生的态度便会不同。有些人认为，既然人的一生这么短暂，何不今宵有酒今宵醉，整天沉迷于花天酒地、虚拟世界而不能自拔，等到将老时才发觉自己的人生是多么索然无味。而有些人便会每日匆匆忙忙，忙工作、忙学习、忙家庭，恨不得每天28个小时。他们的每天都非常充实，每天都会有所收获，他们用自己的力量为社会、国家作出了贡献，从而实现了自己的社会价值。

　　谢谢。

>8.演讲稿400字珍惜时间

　　大家好！

　　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。

>9.演讲稿400字珍惜时间

　　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。

　　但在现实生活中，浪费时间表随处可见，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，也浪费了老师和同学的时间；中午在家，一边写作业还边看电视，玩些游戏，干一些不应该干的事；有的同学迷恋电脑游戏，适当玩电脑游戏有益于我们的智力，但迷恋电脑却会虚耗了大量宝贵的时间……

　　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！

　　谢谢大家！

>10.演讲稿400字珍惜时间

　　大家好！

　　时间就是生命，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。

　　我感叹时间过得太快，纯真的童年时光还历历在目，转眼间却已成为一个十岁的小姑娘了。有时看着白发苍苍的爷爷奶奶，会感怀自己哪一天也会垂垂老去。正因为人生短暂，我们才更应珍惜每一个美好的瞬间和每一丝真诚的感动。

　　有一次，让我的感触很深。当时有考试临近，同学们都在拼命地复习着，而我却在悠然自得地玩耍，一边看着同学们努力地复习着，一边想：唉！用得着这么用功吗，不就是一次普通的考试嘛，难不成考试前这么看看就能拿个一百分。想想每当我想要认真复习时，心就不安分地动起来，往往都是半途而废的把时间都浪费掉。

　　现在我明白了，人的一生很短暂，时间也不会很多，但有的人却能很出色，因为他们把握了时间。有的人荒废光阴，时间就会变得很漫长，“抛弃时间的人，时间也会抛弃他”的确，正是这个道理吧。所以我们必须珍惜我们现在的时间，就是在珍惜我们的生命。

　　谢谢。

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！