# 演讲稿珍惜时间 珍惜时间演讲稿(优秀10篇)

来源：网络 作者：红尘浅笑 更新时间：2025-07-30

*演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。演讲稿珍惜时间篇一...*

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**演讲稿珍惜时间篇一**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我讲话的题目是“珍惜时间，勤学善思”。

我们经常会这样说，明天会更好。是的，明天是美好的，但美好的明天不会从天上掉下来，它要靠我们今天的智慧、勤劳和刻苦努力，只有今天的努力，才能换来明天的美好。

古人曾写过一首《明日歌》：“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。”明天对人类来讲是用不完的，但对我们每个人来说，都是有限的。假如真像谚语中描述的“一寸光阴一寸金”的话，那我们就是当今世界上最富有的人了。

同学们，学习是为了将来的奉献，也是为了自身的生存。要学好功课，还得学会学习，要培养良好的学习习惯和掌握科学的学习方法。

第二，要靠“思”，我们不能学拔苗助长的人，也不能学那些囫囵吞枣的人。如果只知道一味地学习，记忆和背诵，却没有去理解、思考其中的涵义，是得不偿失，毫无意义的。其实真正的学习，是一个从获得知识、到理解知识、并运用知识的过程，不仅仅是记忆和背诵，同时还要有思考。这样学到的知识就会融会贯通，为己所用了。

同学们，学习是一种苦中作乐的事情，每个人成功的背后都是有辛勤的付出，希望同学们在今后的学习中能“珍惜时间、勤学善思、奋发图强”认真上好每堂课，做好每一次作业，读好每一本书。我们在考试中就能考出优异的成绩，就不会辜负父母、老师对我们的培养和期望，我们明天的生活就会更加美好！

**演讲稿珍惜时间篇二**

今天演讲的题目是“珍惜时间”。

时间对于每个人来说都是宝贵的。鲁迅先生也说过：“……”

六年级了，我们应该好好运用时间。学习如此紧张，在千千万万人海中不一定每个人都可以成功。

人生就像一支彩色笔，每个人用不同的笔画不同的画，有的人画的乱七八糟，有的人却画的很好看，当画的丑的人想重新改过时，才发现笔已用到了尽头。

这句话是说人生是短暂的，但会利用时间的人就可以把自己的人生画上最美的画案，而浪费时间的人，则永远失去人生的色彩。

现在我们就要来改变一下学习习惯：

1、每天至少看20—45分钟的文学作品，这样可以更好的写好作文。

2、认真完成作业，不可以把字写的马马虎虎，字如其人，别把自己给抹黑了。

3、积极配合老师及组长，无论有多不想，也要坚持完成。这样可以学到许多东西。

4、要有一张笑脸，一个从不开心快乐的人，无论他有多成功，也会失去人生色彩。

从现在起做一个快乐的小学生，我的讲话完毕，谢谢！

**演讲稿珍惜时间篇三**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是18级空乘班的薛姬敏，今天我演讲的题目是《珍惜仅有的时间，做力所能及的事》。

首先我想在这里问大家一个问题，你是有多久没有动笔？是有多久没有提笔，认认真真写过一篇文章了。同样，我也这样问自己，我的回答是:已经很久很久了，久到我自己都忘了，忘了上一次提笔认认真真写文章是什么时候了。是转眼就快过去了一年的高考吧！对，是的。

青春转瞬即逝，原来在我们眼里度日如年却又分秒必争的高中已经过去了，你是否还会想起那个氛围凝重，连空气里都溢满了紧张焦虑的高三；你是否还会想起那个闷沉燥热的五月，还记得吗？好像已经忘了，都忘了。而此时此刻，我们的脑海里对自己的一个新的定义则是，我是一个大一的学生，一个在校时间已完1/4的学生，亦或是在校时间已完3/4，已经在着手准备外出实习的学长学姐了。

不知从什么时刻起，我才真正意识到自己是上了大学，成为一名大学生了，是周末不上课吗，也许是周二只有两节课吧！然而都不是，真正让我意识到自己已经是一名大学生的时候，其实是我发现自己变懒惰了，是从老师随便布置一点作业，我就开始嚷嚷开始抱怨的时候。有时静下来我也在想，这样好吗？好像以前每天都有写不完的作业，但是我也不曾抱怨什么，而现在呢，是几天甚至是几个星期才写一次的作业，我就开始抱怨，觉得好多好难写。我讨厌这样的自己，每天无所事事，因而感到无比的迷茫，不知道方向在哪，每天浑浑噩噩。

花开花落会有时，叶绿叶黄终有止，每一次经过学校大门两侧的银杏树时，我都有不一样的感慨，每一次去它都不一样，从绿到黄再到落真的过的很快很快。其实也就像我们一样，在校两年的时间也是过得很快很快。时间总是在不经意之间从指缝中溜走，1/4已经完了，就完了。偶尔我也会想，要是大学三年，不，是在校期间两年，要是两年我都像上个学期那样，我会是怎样的下场，毫无疑问，我会被这个社会毫不犹豫地淘汰掉。天呐，这样的结果我想都不敢想，这不是我想要的，一定不是我想要的。

而正所谓悬崖勒马，亡羊补牢为时不晚，我认识到自己的错误，我会从现在开始改变。还不到最后的时刻，我相信一切都不算晚，我是如此，在座有此情况的亦是如此，因此在这里，我希望自己也希望同学们，收拾好错误的一切，不再纠结于昨天，珍惜青春里仅剩的时间，做出力所能及的改变。

感谢聆听，我的演讲结束。

**演讲稿珍惜时间篇四**

同学们、老师们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的.题目是《成功从珍惜时间开始》。世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被忽视而又最令人后悔的是什么？那就是时间。

时间老人是公平，慷慨的，每人每天都是24小时。可时间老人却又是不公和吝啬的：只给勤奋、刻苦的同学带去智慧，力量和喜悦；却给懒惰、散漫的同学留下遗憾、悔恨和痛苦。亲爱的同学，让我们和时间赛跑，珍惜拥有的分分秒秒，让时间老人放慢他匆匆的脚步！

人的一生只有三天：昨天，今天和明天。昨天已留给记忆，明天将交给梦想，你所能把握的，就只有今天！让我们好好珍惜今天这美好时光吧！“莫等闲，白了少年头，空悲切”。当熟悉的铃声又在耳畔响起、琅琅读书声又响遍校园的时候，同学们，珍惜时间，辛勤的耕耘吧！努力学习一定会给你带来成功！我忠心地预祝同学们在这两周的时间里珍惜时间、刻苦学习！期中考试取得令人满意的成绩！

**演讲稿珍惜时间篇五**

尊敬的各位老师、同学们：

大家好！我是高二（1）班的丁露露，今天我发言的主题是：珍惜时间，善待每一秒。

你是否还沉浸在飘香饭菜、烟花璀璨的新年，是否还在温存连绵的白雪、银装素裹的冬天，你是否还在流连温馨舒适、欢乐愉快的家中，请闭上眼睛，静静聆听冰雪融化的声音。是的，春天已经来到，惊鸿一瞥般我们成了翩翩少年，时光稍纵即逝，不容我们有一分一秒的虚度。

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，曾经有多少文人墨客为它赞美，为它歌颂！

有人把时间比作金钱，是为了言及它的珍贵，却无法突出它的价值。或许有人会反驳，人生忙碌无非就是为了金钱，从而得以生存，是在以时间换取价值，可是人生在世不仅仅是为了生存，而在于活的鲜明，活的有价值，金钱失去，可以用时间来换，却从来没有人用金钱买得了时间。

“花开堪折则须折，莫待无花空折枝。”只有善于用时间者，才能取得胜利！

在时间的注视下，有人努力，有人在消磨，有人在迎向进取，有人自甘堕落，有人勤劳奋发，有人将年华虚度……有人满腔热血，毕生充实，也有华发早生，无为而终，时间有一颗明事理、辨黑白的心，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。

经历沧海桑田的旷世巨变，我们要划起希望的双桨，勇敢的迎向朝阳，勇敢的迎向挑战，面对考验，无畏风暴，劈波斩浪开辟一条属于自己的阳光大道，达到胜利的彼岸。

年青的一代，有愁怅、懂得缅怀，但不等于是悲观妥协、一蹶不振！同学们，列宁曾经说过“赢得了时间，就赢得了一切。”让我们抓住这一年之中最重要的春天，在无形中捕捉时间，同它斗争、抗衡，不要因一时贪图享乐而荒废大好时光，不要因为小困难就畏惧不前，不要因为前路的漫长而迷茫。让我们抓住短暂的时光，在这和暖的春风里，挥洒汗水，努力奋斗，带着梦想，在青春的五线谱上谱写出绚丽的音符！

我的发言完毕，谢谢大家！

**演讲稿珍惜时间篇六**

敬爱的老师、同学们：

大家好!

我是高一x班的xxx。今天我站在这里做演讲，我感到无比的荣幸，我有一个这样面对大家的机会，可以去分享我的这个演讲。现在我的演讲题目是《珍惜时间》，接下来是我的演讲时间。

我们小时候就学到过“一寸光阴，一寸金”这句话。时间真的是很宝贵的东西。光阴如水，一去就不复返了。我们大家现在进入高中这重要的时间，就要从一开始就把自己的目标定好，把时间充分的利用上，高中只有三年的学习时间，看年份是三年，看月份是三十六个月，实际上真正学习的时间其实没有这么多个月，看天数，也有一千多天，感觉是不是很多，但是一天的时间也没有特别长啊，在上课的过程，就悄悄的过去了，你都察觉不到。可能很多同学都会说现在才高一，急什么，先玩个什么一年，高二分班的时候确定了再努力。可你要知道，时间是不会等人的，你不趁着现在高一，在各方面都还比较充裕，去打好学习基础，到最后会落下别人一大截，想要赶上去都难。初中的知识很简单，高中学的虽然也是初中学过的，可是却是在学过的基础上加了很多深刻的内容的，要是不花费时间往深的研究，你怎么可能会懂呢，表面上看是很简单，话是那些话，与书上描写的没有异同，可是出题的会这么简单吗?不会的，他挖的陷阱不知道有多深，一个不注意你就跳进去了，还是出不来的那种。

时间真的是过的飞快的，你不去规划好时间，学习的时候就各种忙乱，那么多科目，每一天的作业都能压得你喘不了气。每一天的学习任务都完成，在去把第二天的任务提前制定好，在时间上把关好。那你每一天的学习都是超前的，而且还会多出时间让你玩。高一的时候珍惜了时间，在高二高三的时候就不会学的那么艰难。从以往的学长学姐那得的教训还不多吗?每一届他们都会与我们分享他们的学习状况，就珍惜高一的学习时间这一项来说，都不知道有多少回。我们要向前人吸取教训，努力拼搏，才不会对不起自己高中三年的学习。

同学们，我们是高中生了，时间很短，不珍惜终有后悔那一日，请大家从现在开始就要把学习的时间把控住了。

谢谢大家!

**演讲稿珍惜时间篇七**

亲爱的老师和同学们:

早上好！我今天讲的题目是 珍惜时间，努力学习

俗话说：一分耕耘，一分收获。孔子说：博学而坚定，切问而近思，仁在其中。未来的成功之路需要勤劳的汗水来铺就。每天24小时对每个人来说都是一样的。但在这24小时里，我们表现出不同的行为。有些学生把时间花在小吃店和电脑游戏上，有些学生面对晨光，伴随着日出，大声背诵，大声朗读；有些学生在校园里闲逛；有些学生专注于课堂学习，回家后抓紧时间；有些学生放学后迷失在电视节目中，总是看不完。

时间是公平和慷慨的，但它是不公平和吝啬的。它给勤奋、勤奋的学生带来优异的成绩和成功的喜悦；但给懒惰、松散的学生留下尴尬的低分和失败的痛苦。我真诚地希望所有的学生都能成为时间偏好和珍惜时间的人。在这有限的时间里，他们有计划、有目标、有重点、有步骤地学习，努力取得优异的成绩，度过一个轻松快乐的寒假。

那我们该怎么办呢？。首先要抓紧时间，善于合理控制时间。一天六七节课，挺累的。放学后，还需要参加一些娱乐活动。但是，打球把“学”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！心中有数。制定计划并不难，严格执行计划，合理控制时间，要有毅力！第二，学会挤时间。珍惜时间的人会挤时间。时间，就像海绵里的水，只要你意挤，总会有的。养成这样一种好惯：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。

学生们，只有珍惜时间，我们才能掌握更丰富的知识；只有珍惜时间，我们才能有一个更美好的未来。生活中有多少次战斗？让我们从现在开始珍惜时间，努力学习吧！

演讲结束后，谢谢大家！

**演讲稿珍惜时间篇八**

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。

**演讲稿珍惜时间篇九**

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。

**演讲稿珍惜时间篇十**

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！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找