# 把握时间演讲稿分钟(大全10篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-12-05

*演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？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。...*

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？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。

**把握时间演讲稿分钟篇一**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

时间是无始无终的，而每个人的生命是有限的，如果一个人的生命走到了尽头，那么他所拥有的时间也将宣告结束。

大千世界中，最公正，最无私的是时间，生活中最平凡又最珍贵的还是时间。春夏秋冬，年复一年，杨树枯萎了，有再青的时候，百花谢了，有再开的时候。然而，人的生命却只有一次。“花有重开日，人无再少年，”时间亦是如此，一步一步，一节一节，永不停留。

珍惜时间就是爱护生命中。大发明家爱迪生平均三天就有一项发明，他正抓住了分分秒秒的时间去探索去研究，才取得如此大的成就。大文豪鲁迅曾经说过：“哪有天才，我们是把别人喝咖啡的时间用在工人处罢了。”

我懂得了生命的意义，是在短暂和局限中不断追求的完美，是正视上名的挫折和轮回。

让我们坦然地走过生命的平原和高山，走过春夏秋冬，真正领悟生命的意义吧!

把握时间的演讲稿

古人云：“少壮不努力，老大徒伤悲”，“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，说明时间非常重要，是我们最大的资本和财富。时间对于每个人都是公平的，一天24小时，陪伴我们度过每一天。

优秀的人之所以优秀，是因为相同时间内做出更多高效率的事。

为什么不同的人做同样的事，效率会参差不齐?

因为对时间的规划不同，得出的结果自然有异。先理清条理，分清轻重，才能事半功倍。

有些人的人生为什么会没有意义呢?

因为，有的人一天到晚忙忙碌碌，毫无目标;有的人抓不住重点，有头无尾;有的人则沉浸于纸醉金迷，虚度年华。

时间是有限的，在历史的长河中我们只是沧海一粟。

那该怎样实现人生价值，活出人生精彩?

就需要在有限的生命中发挥最大的努力，合理的去安排时间，规划好利用好时间。

时间不会因为我们驻足，它无法收藏，更不能用金钱购买。对于成功人士，时间过的快，必须分秒必争;对于好吃懒做的人，时间过的慢而显枯燥。其实算起来，除了吃饭睡觉和其他一些日常消遣，我们真正用来创造价值的时间并不是很多，我们须紧紧的抓住这所剩无几的时间。

鲁迅曾说过：时间是组成生命的材料，浪费别人的时间无异于谋财害命。

所以，不要浪费一分一秒，更不要因为你而浪费别人的时间。

朋友们，就趁现在年轻，争分夺秒，认真做好每一件事，每一个环节，每一个动作，为我们以后的成功打下坚实的基础，让生活变得更充实。“昨日之日不可留”，让我们好好把握今天的时间，明天将充满希望!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**把握时间演讲稿分钟篇二**

生命是短暂的，因为它自从降生之时就遭受着时间的“盘剥”。时间就像是恣意的魔鬼，无情地“牵引”着生命一步步走向灭亡。但是，在时间面前，人类并不是无能为力的。为了让有限的生命发挥更大的潜能，人们常常和时间赛跑，争做时间的主人。

记得鲁迅先生曾说过：“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。”正是凭着这“挤”的精神，鲁迅先生才得以在短暂的生命里进行大量的文学创作活动，对中国革命做出了不朽的贡献，为人类文化留下了辉煌的篇章。法国著名作家巴尔扎克的生命仅仅延续了五十几个年头，但他却为后世留下文学巨著《人间喜剧》，内中作品多达90多部!伟大的发明家爱迪生一生共有xx多项发明，他为人类文明发展所做出的贡献功不可没。这些成绩的取得固然与伟人们的天赋息息相关，但是，假如这些人是不懂得把握时间的人，他们还能取得如此辉煌的成就吗?时间压制不了勤奋者的天才，在这些人面前，它的魔法无处施展，而只能俯首称臣，甘拜下风。

历史造就了一批如此优秀的人物，他们的精神光照千古。我们这些跨世纪的青年，要想为人类的文明进步做出更大的贡献，就应当汲取前人优良的传统，把握时间，做时间的主人!

每当我们谈及自己的理想、抱负的时候，脸上总会充满自信的微笑，那是对未来的憧憬。同学们编织的梦想都很美好：有的想成为一名科学家，为祖国的科技事业贡献一份力量;有的想成为一名医生，致力于人类的健康事业;有的想当一名记者;还有的想做一名光荣的\'人民教师……可是，理想只是美丽而缥缈的终点线，只有冲向终点的行动才是最难能可贵的。这行动，xx于惜时如金的人生态度，xx于对时间勇敢挑战的精神。

珍惜时间，把握时间，和时间进行勇敢的拼搏，只有这样，崇高理想才可能得以实现，美梦才可成真。如果只是编织了美好的理想，却又整日懒懒散散，任由时间白白地从手中溜走，那么，即使你的天分再好，理想再美，最终也将一事无成。试想，假如不是对时间分秒必争，居里夫人还能发现当今核工业的重要原料——铀元素吗?假如牛顿不是整日泡在实验室里，他能归结出举世闻名的三大定律吗?假如没有千万个日夜的苦苦思索，华罗庚还能成为数学界的一代名人吗?亲爱的同学们，假如你想成为科学家，假如你想成为文学家，假如你想成为企业家……假如你想为自己的理想去奋斗的话，那么，请你珍视时间，力争做时间的主人吧!

**把握时间演讲稿分钟篇三**

同学们好！

今天，我想谈谈珍惜时间的问题。时间是最宝贵的东西。俗话说“一寸光阴一寸金，一寸金买不到一寸光阴！”人生最重要的问题是如何让一寸时间等于一寸生命。

这些都是小事，时间却在这一点一点的浪费。

鲁迅年轻，不仅经常去当铺、药店，还帮妈妈做家务；为了不影响学习，他必须做出精确的时间安排。从那以后，鲁迅几乎每天都在压榨时间。他说：“时间就像海绵里的水，只是。”

我认为：时间就是生命。”因此，鲁迅讨厌那些“整天东奔西跑，坐在西方，说闲话”的人。鲁迅之所以取得成功，是因为他珍惜时间，成为一代伟大的作家！

可见珍惜时间有多重要。同学们，时光飞逝，日月如梭！真心希望我们每一个人都珍惜时间，成为时间的主人。长大了就不会收获“年轻不努力，老板伤心”的遗憾了！是骄傲和自豪让我成为了祖国的栋梁！

谢谢大家！

**把握时间演讲稿分钟篇四**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

时间总是悄悄的消失，它就像是一个顽皮的小孩子，一眨眼就不见了，又像是一个无形当中推动我们前行的手，随着时间的过去，我们也在慢慢的长大，所以时间转瞬即逝，像烟花的摧残，在天空中绽放出自己的光彩之后就消失了，时间也是一样，时间过去之后，留给我们的就只是回忆，只是我们脑海当中的记忆，所以不管是现在还是将来，我们都要把握自己的时间，将时间都用在有意义的事情上，将自己的时间都紧紧地掌握在自己的手上，为了不让自己的时间就这样白白的浪费了，我们更要对自己所做的事情有一个好的计划和反向，不管是在学习上还是在生活当中，我们都要认真的过好自己的每一分每一秒，珍惜时间，把握住自己的时间。

高中三年的时间也过的非常的快的，我们不要总是想着自己还有多久的时间，总觉得时间还很长，但是一旦过来的时候，当时间过去的时候我们就会感叹时间的飞快，所以我们也要将现在的\'时间珍惜好，高一的学生，虽说你们才刚刚进入到高中的校园生活，但是你们也要抓紧好现在的时间，打下一个好的基础，更好的适应到自己新的学校和生活当中来，更是对于自己的学习也要有一个明确的目标和方向，只有当自己所期待的和向往的是自己内心最想要的，我们才会去愿意付出自己的行动和努力，所以在高一的时候我们就要奠定一个牢固的基础，抓紧时间，做好自己。高二的学生，你们马上就要进入到高中的毕业会考了，不仅仅要准备毕业会考的考试，还要准备自己高二的学习，高二也是自己最后一年的高中的新知识的学习，所以高二的时间对于所有的高二学子都是非常的重要的，所以也正是因为这样，才更加的要把握现在的时间，我们的学习和生活都要一点一点的变得更加的优秀。对于高三的学子来说，时间就感觉更加的尤为重要了，高三一整个学年都是在与时间赛跑，在迎接高考到来的路上，也非常紧张和重要，我们的备考也是自己高考能否取得优异的成绩的最为重要的步骤，所以我们更加的需要珍惜时间，利用好自己一切的时间。

不管我们现在是高几，也不管是现在还是将来，我们都要对时间有一个新的意识，意识到时间的重要，意识到时间的飞快，做到珍惜时间，把握一切宝贵的时间。

**把握时间演讲稿分钟篇五**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

时间是无始无终的，而每个人的生命是有限的，如果一个人的生命走到了尽头，那么他所拥有的时间也将宣告结束。

大千世界中，最公正，最无私的是时间，生活中最平凡又最珍贵的还是时间。春夏秋冬，年复一年，杨树枯萎了，有再青的时候，百花谢了，有再开的时候。然而，人的生命却只有一次。“花有重开日，人无再少年，”时间亦是如此，一步一步，一节一节，永不停留。

珍惜时间就是爱护生命中。大发明家爱迪生平均三天就有一项发明，他正抓住了分分秒秒的时间去探索去研究，才取得如此大的成就。大文豪鲁迅曾经说过：“哪有天才，我们是把别人喝咖啡的时间用在工人处罢了。”

我懂得了生命的意义，是在短暂和局限中不断追求的完美，是正视上名的\'挫折和轮回。

让我们坦然地走过生命的平原和高山，走过春夏秋冬，真正领悟生命的意义吧!

**把握时间演讲稿分钟篇六**

古人云：“少壮不努力，老大徒伤悲”，“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，说明时间非常重要，是我们最大的资本和财富。时间对于每个人都是公平的，一天24小时，陪伴我们度过每一天。

优秀的人之所以优秀，是因为相同时间内做出更多高效率的事。

为什么不同的人做同样的事，效率会参差不齐？

因为对时间的`规划不同，得出的结果自然有异。先理清条理，分清轻重，才能事半功倍。

有些人的人生为什么会没有意义呢？

时间是有限的，在历史的长河中我们只是沧海一粟。

那该怎样实现人生价值，活出人生精彩？

就需要在有限的生命中发挥最大的努力，合理的去安排时间，规划好利用好时间。

时间不会因为我们驻足，它无法收藏，更不能用金钱购买。对于成功人士，时间过的快，必须分秒必争；对于好吃懒做的人，时间过的慢而显枯燥。其实算起来，除了吃饭睡觉和其他一些日常消遣，我们真正用来创造价值的时间并不是很多，我们须紧紧的抓住这所剩无几的时间。

鲁迅曾说过：时间是组成生命的材料，浪费别人的时间无异于谋财害命。

所以，不要浪费一分一秒，更不要因为你而浪费别人的时间。

朋友们，就趁现在年轻，争分夺秒，认真做好每一件事，每一个环节，每一个动作，为我们以后的成功打下坚实的基础，让生活变得更充实。“昨日之日不可留”，让我们好好把握今天的时间，明天将充满希望！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**把握时间演讲稿分钟篇七**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

人的一生需要有种力量来鞭策自己，来激励自己，这也就是座右铭。我也有一个座右铭：黑发不知勤学早，白首方悔。这句话的意思是：少壮的时候不知道学习的重要性，到了老的时候才知道后悔。

我这儿有一个小故事，可以说明学习的重要性。一天，上帝在街道上散步，看见有一个老乞丐伸手在跟他乞讨。上帝便与他开始了一番交谈，从中得知原来这位老乞丐因年幼无知，不知道学习的重要性，把学习抛到了脑后，所以才落下这个田地。于是，上帝给了他一次重新学习的机会。第二天，变成小男孩的老乞丐，背着书包和同学们一同上学去了。他看见有同学在玩玻璃球，便忍不住扔下书包跑过去凑热闹。光阴似箭，小男孩又变成了一个白发苍苍的老乞丐，他又一次遇见了上帝。上帝气愤地对他说：“你这个无耻之徒，我给了你一次重新学习的机会，你却让它从你身边悄悄的溜走，你太让我失望了！”乞丐听了上帝的话，流下了悔恨的.眼泪。

由座右铭想起的这个故事告诫我们：要珍惜“清晨”，不要等到“夜晚”来临，才知道“光明”是多么的可贵。时间是自私的，它不会慷慨的施舍给不珍惜它的人；时间又是大方的，它会毫无保留的将荣耀献给珍惜它的人。

**把握时间演讲稿分钟篇八**

大家好！

时间总是悄悄的消失，它就像是一个顽皮的小孩子，一眨眼就不见了，又像是一个无形当中推动我们前行的手，随着时间的过去，我们也在慢慢的.长大，所以时间转瞬即逝，像烟花的摧残，在天空中绽放出自己的光彩之后就消失了，时间也是一样，时间过去之后，留给我们的就只是回忆，只是我们脑海当中的记忆，所以不管是现在还是将来，我们都要把握自己的时间，将时间都用在有意义的事情上，将自己的时间都紧紧地掌握在自己的手上，为了不让自己的时间就这样白白的浪费了，我们更要对自己所做的事情有一个好的计划和反向，不管是在学习上还是在生活当中，我们都要认真的过好自己的每一分每一秒，珍惜时间，把握住自己的时间。

高中三年的时间也过的非常的快的，我们不要总是想着自己还有多久的时间，总觉得时间还很长，但是一旦过来的时候，当时间过去的时候我们就会感叹时间的飞快，所以我们也要将现在的时间珍惜好，高一的学生，虽说你们才刚刚进入到高中的校园生活，但是你们也要抓紧好现在的时间，打下一个好的基础，更好的适应到自己新的学校和生活当中来，更是对于自己的学习也要有一个明确的目标和方向，只有当自己所期待的和向往的是自己内心最想要的，我们才会去愿意付出自己的行动和努力，所以在高一的时候我们就要奠定一个牢固的基础，抓紧时间，做好自己。高二的学生，你们马上就要进入到高中的毕业会考了，不仅仅要准备毕业会考的考试，还要准备自己高二的学习，高二也是自己最后一年的高中的新知识的学习，所以高二的时间对于所有的高二学子都是非常的重要的，所以也正是因为这样，才更加的要把握现在的时间，我们的学习和生活都要一点一点的变得更加的优秀。对于高三的学子来说，时间就感觉更加的尤为重要了，高三一整个学年都是在与时间赛跑，在迎接高考到来的路上，也非常紧张和重要，我们的备考也是自己高考能否取得优异的成绩的最为重要的步骤，所以我们更加的需要珍惜时间，利用好自己一切的时间。

不管我们现在是高几，也不管是现在还是将来，我们都要对时间有一个新的意识，意识到时间的重要，意识到时间的飞快，做到珍惜时间，把握一切宝贵的时间。

谢谢大家！

**把握时间演讲稿分钟篇九**

大家好！

我是xx班的xxx同学，这次由我来给大家带来演讲——“把握时间”！

时间不等人，相信作为高中生的同学们早就有了深刻的体会。尽管如此，但也总还是有不少的同学行为松懈，在学校的生活中散漫无度。近来，每每看到同学们在课间，甚至是学习时间悠闲的身影，我就感到紧张。为什么？因为我们是高中生，我们的时间，不多了！

也许有些同学还没有认识到这一点，作为一名高中生，我们在入学的初期，就已经被定下了时间。“三年”！我们有三年的时间来做准备，但是也只有三年的时间来做准备！三年过后，无论我们有没有准备好，我们都将面对我们高中最大的目标——高考！

同学们，我们对高考这两个字并不陌生。我们来到这里，是为了它，将来离去，也同样是因为它！高考很难，每年落榜的考生有多少？同学们心中也都有个数。但成功也并不远，时间已经在我们的手上，只要我们一点一点，一步一步的认真走下去，我们就一定能跨过高考。

但是，同学们，你们可知，这三年来的时间，几乎是一点让我们游戏人间的范围都没有的啊！我们可以在学习中放松，可以在疲劳的时候休息。但是我们绝对没有时间去玩耍，去放纵自己！因为，当我们放纵自己的时候，别人，早就已经去攀登，去前进去了！

再者，今年的年初，我们因为不能顺利的开学，早就已经耽误了不少的时间。尽管在网课的平台上追回了一点进度。但是始终不及我们在学校中学习的方便。我们必须要认清一个实事，也要坚守一个实事。那就是，我们的时间，早就已经远远不够了！

今后的学习中，我相信老师们也会更加的抓紧学习的进度，提升我们学习的\'效率。但是，这不过是老师的引导和准备。想要真正的将这段缺失的进度弥补回来，我们必须改进自己的想法，从自己着手！我们要让自己，认识到该怎么去提升效率，怎么去抓紧时间！利用好一切可利用的时间！

各位，让我们回想一下当初走进校园的目的，回想起家中父母深深的期望，想想那未曾到来的美好未来。我们没有选择，只有努力！让我们用努力和拼搏，跨过这个难关！

我的演讲结束，谢谢大家！

**把握时间演讲稿分钟篇十**

亲爱的老师，同学们：

大家好！

时间总是悄悄的消失，它就像是一个顽皮的小孩子，一眨眼就不见了，又像是一个无形当中推动我们前行的手，随着时间的过去，我们也在慢慢的长大，所以时间转瞬即逝，像烟花的摧残，在天空中绽放出自己的光彩之后就消失了，时间也是一样，时间过去之后，留给我们的就只是回忆，只是我们脑海当中的记忆，所以不管是现在还是将来，我们都要把握自己的时间，将时间都用在有意义的事情上，将自己的时间都紧紧地掌握在自己的手上，为了不让自己的时间就这样白白的浪费了，我们更要对自己所做的事情有一个好的计划和反向，不管是在学习上还是在生活当中，我们都要认真的过好自己的每一分每一秒，珍惜时间，把握住自己的时间。

高中三年的时间也过的非常的快的，我们不要总是想着自己还有多久的时间，总觉得时间还很长，但是一旦过来的时候，当时间过去的时候我们就会感叹时间的飞快，所以我们也要将现在的时间珍惜好，高一的学生，虽说你们才刚刚进入到高中的校园生活，但是你们也要抓紧好现在的时间，打下一个好的基础，更好的适应到自己新的学校和生活当中来，更是对于自己的学习也要有一个明确的目标和方向，只有当自己所期待的和向往的是自己内心最想要的，我们才会去愿意付出自己的行动和努力，所以在高一的时候我们就要奠定一个牢固的基础，抓紧时间，做好自己。高二的学生，你们马上就要进入到高中的毕业会考了，不仅仅要准备毕业会考的考试，还要准备自己高二的学习，高二也是自己最后一年的高中的新知识的学习，所以高二的时间对于所有的高二学子都是非常的重要的，所以也正是因为这样，才更加的要把握现在的时间，我们的学习和生活都要一点一点的变得更加的优秀。对于高三的学子来说，时间就感觉更加的尤为重要了，高三一整个学年都是在与时间赛跑，在迎接高考到来的路上，也非常紧张和重要，我们的备考也是自己高考能否取得优异的成绩的最为重要的步骤，所以我们更加的需要珍惜时间，利用好自己一切的时间。

不管我们现在是高几，也不管是现在还是将来，我们都要对时间有一个新的意识，意识到时间的`重要，意识到时间的飞快，做到珍惜时间，把握一切宝贵的时间。

谢谢大家！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn