# 勤俭节约从我做起的演讲稿国旗下(汇总8篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-07-20

*要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。勤俭节约从我做起的演讲稿国旗...*

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**勤俭节约从我做起的演讲稿国旗下篇一**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!我是五年级五班的xx，我今天演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。

记得很小的时候，我们学的第一首唐诗就是：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”小时候老师和父母就教育我们要节省每一粒米，我们吃的每一口粮食都是农民伯伯用汗水浇灌的。

有的同学会说，那时国家穷，所以需要勤俭，现在经济发达，人们生活富裕，不需要节约了。

我看到校园中：有的同学把吃了几口的香蕉扔到垃圾箱里，美其名曰不好吃;把吃了一半的饭菜倒掉，理直气壮地说我需要减肥;冲拖把时把水龙头开的好大，冠冕堂皇的说水小了冲不干净;我看个别老师的办公室并没有人，但是灯还一直亮着。

我国虽是一个人口大国，但是水资源并不丰富，人均可用淡水排在全球后列，所以我们每个人都应该节约用水，千万不要等到人类最后一滴水是我们的眼泪。

据说一棵二十岁的树可造3000张a4纸，所以同学们请不要浪费纸张，用完的作业本背面可以再当草稿纸。

我上网查了一下人均发电量仅有900千瓦·时，仅为世界平均水平的1/3。所以老师和同学们都要节约用电，我还想建议上官市长能不能从节约电力的角度，把西安市各大建筑上的美观装饰灯关掉，还西安一个真正的夜晚。

一粥一饭，当思来之不易。如果每人每天节约1分钱，全国14亿中国人就能节约1400万，一年就能节约50多亿。亲爱的同学们，勤俭不是小气，而是一种文明。就让我们从今天做起，把勤俭节约的美德传承下去吧!

谢谢大家。

**勤俭节约从我做起的演讲稿国旗下篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是这次给大家带来这次演讲的学生xx，很荣幸老师信任我能够让我来到这个台上进行演讲。节约一直是一个我们从小就能够听到家人和老师都给我们说的事情，也给我们讲过节约的在重要性，包括我们在古代的一些诗篇上都能够看到，古人也是这么说的。其中有一篇极为有名的出现在了小学的语文教材上，悯农就是这样的一首诗，整首诗下来说明了农民的不易，而其诗句的最后两句，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦更是被作为很多地方的标语，宣扬大家要节约。事实也的确如此，如果大家去参与一次耕种的过程就知道这究竟有多么辛苦了，即便是现在科技发达了，有收割机之类的机械化设备了，但耕种依旧并不是一件特别轻松的事情，背后有许许多多要注意的地方，也需要自己细心的去照料。和大家说这些也就是希望大家能够对我们平常都需要吃的粮食节约一点，在外面吃饭的时候，吃不完就打包，这并不是一件丢人的事情，反而是节约的好行为。

当然了除了节约粮食之外也有很多东西是需要我们节约使用的，比如水资源，虽然这个地球上大部分都是海洋，其他小部分才是陆地，但可供我们人体饮用的淡水资源却并没有这么的多。甚至到现在地球上有很多水资源匮乏的地方是做不到一天洗一个澡的，而在夏天的我们可能一天都不止洗一个澡。对他们来说水是宝贵的，他们是可以做到一水多用的，一份水资源多次循环利用，以此达到节约的目的。而我们平常在家的时候却经常是水龙头开在哪里有啥事要是不久，就先去把事情干了在去关水龙头。电也是一样的`，打开房间的等却是有可能忘记关掉灯就睡着了，而就这样，这个灯泡也浪费了一晚上的电。或许在现在有电的时候我们还不会感觉到电的珍贵，但是等到停电的时候大家却又会感觉格外的难熬，十分的想要电赶紧来。而在勤俭节约这一方面我们的哪些长辈要比我们做的不知道好多少，因为他们是真正的经历过那种没电的日子，也明白虽然一点电费虽然不贵，但是也没必要浪费电费进行没有必要的消耗。和大家讲这么多，也只是希望大家能够记住这样的一个事情，在未来的时候争取做到勤俭节约，更美好世界是需要我们共同构成的。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**勤俭节约从我做起的演讲稿国旗下篇三**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。

10月31日是世界勤俭日，但在物质生活日渐富裕的今天，恐怕没有几个人记得这个日子了吧。勤俭这个曾经被普遍推崇的品格，正在被越来越多的人所遗忘。有人认为勤俭丢面子失风度，把铺张浪费当成炫耀的资本，盲目攀比摆阔斗富的这些行为，与勤俭节约的传统美德截然相反，令人感到悲哀。

钱财花了可以再挣，但资源耗尽却很难弥补，据统计，北京市仅一年的洗车耗水量，就相当于一个多昆明湖或6个北海的蓄水量；中国人在餐桌上浪费的粮食一年高达xx亿元，被倒掉的食物相当于2亿多人一年的口粮；14亿中国人1年约消耗掉450亿套一次性餐具，这意味着每天就用掉近1亿3000万双一次性筷子，为满足大市场需求，中国平均每天就要有近100亩的林地遭到砍伐，面积相当于100个橄榄球场。

聚沙成塔集腋成裘，我国有14亿人口，每人每天节约一度电，一滴水一粒米，对于那些缺乏资源和贫困地区的人们来说，就是巨大的贡献。最重要的是勤俭省下的不仅仅是物质财富，更是一笔丰厚的精神财富。

今天我们向全校师生发出倡议：

一、节约每一度电，及时关掉所有电源开关，做到人离断电。

二、节约每一滴水，洗手时应缩短用水时间，见到滴水的水龙头应及时拧紧，做到人走断流，养成爱水惜水节水的良好习惯。

三、节约每一粒米，文明用餐节约粮食，不挑食，不随意剩饭菜。

四、节约每一张纸，规范书写节约用纸，不随意丢弃未用完的空白纸，尽量少用餐巾纸，多用手绢和抹布，提倡双面用纸，尽量在电子媒介上修改文稿，减少纸质资料，控制纸张消耗。

现在文明推崇勤俭是对有限资源的珍视，国家发展离不开消耗，更离不开勤俭。勤俭是一种操守，是一种品行，是一种素养，是一种美德。李商隐曾经说过，历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。老师们，同学们，为了祖国的繁荣未来，让我们一起行动起来吧!

**勤俭节约从我做起的演讲稿国旗下篇四**

老师们，同学们：

早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：《勤俭节约，从我做起！》。

记得很小的时候，我们就会背一首诗：“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。从小，老师就教我们要勤俭节约！

千百年来，勤俭节约一直是中华民族的传统美德。

李商隐有句名言“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。是的，一个没有勤俭节约精神的国家是难以繁荣昌盛的；一个没有勤俭节约精神的社会是难以长治久安的；一个没有勤俭节约精神的民族是难以自立自强的。

有同学会问：“勤俭节约，我能做什么？”答案很简单：从我做起，从身边的小事做起！

回想我们在学习和生活中，是否注意节约每一滴水、每一度电、每一张纸……而事实上，往往是我们在不经意中造成了诸多浪费。许多纸张只写了几个字就扔进废纸篓；阳光明媚的日子，教室里还亮着电灯；吃完饭，地上到处洒落着米饭；洗完手，卫生间水龙头依然滴滴答答地响着，有时甚至还听到哗哗的流水声……其实稍加注意，我们可以做得更好，但往往我们却忽视了这些细节。为什么？为什么会出现这样的现象？关键是我们没有将自身真正溶入到生活中，没有将节约养成一种良好的习惯，并形成一种观念。

同学们，勤俭节约不是一时的、而是永恒的话题。让我们积极行动起来，从身边不经意的小事做起，“让节约成为习惯”、“让节约成为我们的生活方式”！一人一小步，将会带动社会发展的一大步！让我们用实际行动来为建设节约型社会、节约型校园、节约型家庭而努力吧！

**勤俭节约从我做起的演讲稿国旗下篇五**

大家好!我演讲的题目是《厉行节约，从我做起》。

记得很小的时候，我们学的第一首唐诗就是：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，古人言“尽览前贤国与家，成由勤俭败由奢”艰难困苦，玉汝于成;居安思危，戒奢以俭。节俭，这一中华民族的传统美德，在今天的社会里，更显得意义深长。

我们从小就被教育，节约要从小处着手，从一粒米、一滴水做起，然而，节约终究不只是小事，现在的社会有时候变得很陌生，有些时候，节约成了小气被人笑话，更有些时候，节俭却被当成贫穷的表现。我们需要在全社会改变那种所谓的虚荣消费心理和浪费观念，需要重新认识老祖宗留下的千年传统和良好美德。。

由此，我也想到了我们的节约意识却反差很大。回想我们在学习和生活中，是否注意节约每一滴水、每一度电、每一张纸……往往是我们在不经意中就造成了诸多浪费。许多纸张只写了几个字就扔进废纸篓;白天亮着的电灯;卫生间水龙头哗哗流水、地上到处洒落的粮食……其实稍加注意，我们可以做得更好，但往往我们却忽视了这些细节。我想，在家里我们肯定能做到随手关灯、关水;为什么我们却忽略了这些细节?关键是我们没有将自身真正溶入到生活中，没有将节约养成一种良好的习惯，并形成一种观念。

节约，是对家庭幸福的盘算，更是一份社会义务的担当。节约是一种远见，一种态度，一种智慧。小到一个人，一个家庭，大到一个国家，整个人类，要想生存，要想发展，都离不开“勤俭节约”这四个字。一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的;一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的社会是难以长治久安的;一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的民族是难以自立自强的;所以今天，我们应该大声倡议：让我们积极行动起来，牢固树立节约意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为生活方式”，坚持从自己做起，从每一天做起，节约每一滴水、每一度电、每一粒粮，从一点一滴的小事做起，只有时时处处、点点滴滴都节约，我们才能节约资源，也只有时时处处从我做起，这样我们的\'地球家园才会永远美丽富饶!

和大家一样是对王朝的情感，和大家不一样的是我演讲的思路。同事们都说了王朝对我们的教导与关心，王朝的辉煌与前景。既然王朝给予了我们这么多，那我们为王朝能做什么呢?答案很简单：从我做起，从小是做起，从自身岗位做起。就这么简单吗?对，就这么简单!

我门从事的是服务行业，我们的工作就是服务。而今天，我要说的不是服务。而是我们大家一直忽视的一个问题：节约降耗。

曾几何时，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句常在耳边回响;

曾几何时，伟大领袖掷地有声的一句话：“浪费是极大的犯罪”，指引着几代人艰苦创业、自力更生。

在你我使用电灯、电器、电话电脑、空调、饮水机的时候，我们做到节约一度电了吗?

在你我使用矿泉水、纸杯的时候，我们可曾想过若干次后它也是一笔不小的金额吗?

在你我将吃不完的饭菜视做垃圾倒掉的时候，我们想到节约了吗?

许多历史和现实告诉我们：一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的;一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的社会是难以长治久安的;一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的民族是难以自立自强的;同样，一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的企业是难以持续发展的。

节能降耗不是一时的、而是永恒的话题。

同事们：不要认为自己节约的一个纸杯是微不足道的;不要认为自己把变废为宝的东西从垃圾中捡出来是大失脸面的;不要认为做一个工程而反复精打细算是效率底下的表现;更不要认为这样的节约是多此一举;因为我们要明白，你与我是浪花里的一滴水，无数滴水汇聚起来会是彭湃汹涌的浪涛才有波澜壮阔的大海。一个人的力量有限，但无数个有限组合起来，便是无限。便会有无坚不摧的力量!

同事们：就让我们“从我做起，从小事做起，从自身岗位做起”为王朝节约每一粒米、每一度电、每一滴水、每一张纸。因为节约一分就等于企业赢利一分，更因为王朝在你、在他、在我、在我们大家的心中。

现在，我惊喜地发现长明灯熄灭了、电脑几天不关消失了、没有人占用办公室电话拨打情感热心了、以前扔的东西又变废为宝了。现在我也终于明白，工程人员为什么站在报废物品的旁边，写写画画了。采购人员为了降低成本辗转在各大批发市场之间。同事们这一切，都是那么值得!

是啊!王朝在你我心中!我是王朝浪花里的一滴水，我是一滴水，就要滋润这一寸土地!

**勤俭节约从我做起的演讲稿国旗下篇六**

亲爱的同学们：

早上好！

我今天讲话的题目是“勤俭节约美德不能丢“。

勤俭节约是我们中华民族的美德，是五千年文明古国的优良传统。从厉行节约的晏婴到“一钱大守“刘宠，从一代名相魏征到\*\*革命家孙中山，都为我们留下一份份忧苦万民、勤劳天下的珍贵遗产。老一辈无产阶级革命家鞠躬尽瘁、艰苦朴素的光辉事迹，更是彪炳千秋。中华民族正是具有这种精神，才能生生不熄、不断繁衍、兴旺发达。勤俭节约还是我们国家的建国方针，建国初期，毛泽东主席曾说“要使我们国家富强起来，需要几十年艰苦奋斗的时间，其中包括执行厉行节约，反对浪费这样一个勤俭建国的方针。“正是这一方针，才使我们年轻的共和国医治了几十年战争的创伤，甩掉一穷二白的.帽子，屹立于世界民族之林。

但是近几年来，随着经济的发展，人们生活水平的提高，有些人出现一种比阔斗富的不良现象，把勤俭的美德当作“过时“的观念加以否定，以致出现以铺张浪费为荣，艰苦朴素为耻的歪理。浪费的现象，在我们的学校里也屡见不鲜，例如：水龙头中的长流水，教室里人去灯不熄，食堂里每顿倒掉的剩菜剩饭，校外小店里我校的小朋友用起钱来大手大脚。

勤俭节约真是一种过时的观念而应该丢弃吗？答案是否定的。

我们知道，改革开放后，国家的经济在不断提高，但是，我国尚未达到中等发达国家的水平，还有相当一部分地区是比较贫穷落后的。在城市里，还有许多下岗工人靠社会救济金金生活，在农村，还有许多孩子因交不起学费而失学。在西部山区，还有许多人为解决温饱问题而奔波。我们国家还没有富裕到可以比阔斗富的时候，勤俭节约的美德不能丢。

勤俭是建立在“勤“与“俭“的结合上。只有勤奋才能创造劳动成果，只有节约才能珍惜劳动成果，两者相加，劳动者创造的成果才会越累越多，社会才能发展进步。反之，则是社会衰败，文明倒退。

上个星期我校各最低点年段开展了各种活动,如一1班着重写字的指导、一2、一3着重文明礼貌的教育。四年级段开展了队报评比并进行了展览。

在这里老师发现还有一个问题，随着天气越来越冷，同学们早饭不吃的现象也严重起来了，在此要提醒各位同学，不吃早饭对上午的学习是不利的，会降低学习效率，也对身体发育是不利的。有同学在放学后到校门口的小摊上去买包子吃，这些无证摊贩上的食品卫生得不到保证，特别是里面的肉馅味道很美但是肉的\*\*\*\*很成问题。希望各位同学引起注意。

**勤俭节约从我做起的演讲稿国旗下篇七**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好，今天我演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。

10月31日是世界勤俭日，但在物质生活日渐富裕的今天，恐怕没有几个人记得这个日子了吧。勤俭这个曾经被普遍推崇的品格，正在被越来越多的人所遗忘。有人认为勤俭丢面子失风度，把铺张浪费当成炫耀的资本，盲目攀比摆阔斗富的这些行为，与勤俭节约的传统美德截然相反，令人感到悲哀。

钱财花了可以再挣，但资源耗尽却很难弥补，据统计，北京市仅一年的洗车耗水量，就相当于一个多昆明湖或6个北海的蓄水量；中国人在餐桌上浪费的粮食一年高达20xx亿元，被倒掉的食物相当于2亿多人一年的口粮；14亿中国人1年约消耗掉450亿套一次性餐具，这意味着每天就用掉近1亿3000万双一次性筷子，为满足大市场需求，中国平均每天就要有近100亩的林地遭到砍伐，面积相当于100个橄榄球场。

聚沙成塔集腋成裘，我国有14亿人口，每人每天节约一度电，一滴水一粒米，对于那些缺乏资源和贫困地区的人们来说，就是巨大的贡献。最重要的是勤俭省下的不仅仅是物质财富，更是一笔丰厚的精神财富。

今天我们向全校师生发出倡议：

一、节约每一度电，及时关掉所有电源开关，做到人离断电。

二、节约每一滴水，洗手时应缩短用水时间，见到滴水的水龙头应及时拧紧，做到人走断流，养成爱水惜水节水的良好习惯。

三、节约每一粒米，文明用餐节约粮食，不挑食，不随意剩饭菜。

四、节约每一张纸，规范书写节约用纸，不随意丢弃未用完的空白纸，尽量少用餐巾纸，多用手绢和抹布，提倡双面用纸，尽量在电子媒介上修改文稿，减少纸质资料，控制纸张消耗。

现在文明推崇勤俭是对有限资源的珍视，国家发展离不开消耗，更离不开勤俭。勤俭是一种操守，是一种品行，是一种素养，是一种美德。李商隐曾经说过，历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。老师们，同学们，为了祖国的繁荣未来，让我们一起行动起来吧！

**勤俭节约从我做起的演讲稿国旗下篇八**

亲爱的老师，同学们：

大家下午好!我演讲的题目是：勤俭节约，永恒的话题。

在座的各位一定从小就会背一首诗：“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。小时候我们就知道要节省一粒米，农民伯伯太辛苦，我们吃的每一口粮食都是用雨水和汗水浇灌的。千百年来勤俭节约的思想一直贯穿于中华民族的进步史中。古人有训“一粥一饭，当思来之不易;一丝一缕，恒念物力维艰”。即使在今天，人们越来越讲究吃穿，讲究档次，国家也鼓励消费。但我要说的是鼓励消费，更要严禁消费过程中的浪费，别忘了“以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻”，更别忘了“浪费是极大的犯罪”。勤俭节约至今仍然是我们应当树立的正确的荣辱观，人生观。我们不能仅仅把它当作一句口号，在当今时代“勤俭节约、艰苦奋斗”，被赋予了新的历史意义和使命。

古今中外，无论是发达的国家，还是发展中的国家，都将艰苦朴素作为一种美德。联合国专门把10月31日设立为“勤俭日”，时时提醒人们在新世纪仍然要坚持艰苦朴素、勤俭节约的美德。小到一个人、一个家庭，大到一个国家、整个人类，要想生存，要想发展，都离不开“勤俭节约”这四个字。可以说修身、齐家、治国都不得不勤俭节约。李商隐有句名言“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。历史也反复证明了这个道理：一个没有“勤俭节约、艰苦奋斗”精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的;没有勤俭节约精神作支撑的社会是难以长治久安的;没有勤俭节约精神作支撑的民族是难以自立自强的。

勤俭是咱们的传家宝啊，社会主义建设离不了。可以看到全国自上而下都在为建设节约型社会而努力。就拿正在召开的政协会议来说，本着节俭和环保的`原则，将会期缩短到了8天半。政协委员的食宿都安排都力求节约。集中住宿，减少车辆往来接送造成的浪费;委员们下榻的房间内，也没有提供一次性的洗漱用品。为了节约纸张，尽量减少纸质文件的传送和打印，而将提案用电子文档传到委员们的电脑上。

有人问：“我能做什么?”答案很简单：从我做起，从小事做起，从自身岗位做起。对，就是这么简单!大家可以想一想，在我们洗脸刷牙、洗头洗澡、每天上班前打扫卫生的时候，是不是在意的节约了一滴水?在我们使用电灯、空调、电脑、饮水机的时候，是不是刻意的节约了一度电?在我们复印打印文件的时候是不是把纸张两面使用，节省了一张纸?建设节约型社会就是需要我们从身边的小事做起，从节约一滴水、一度电、一升油、一张纸开始。日子久了就会养成节约的好习惯。

我还想特别提到的是节约用水，因为再过几天(3.22)就是“世界水日”。水，作为生命之液哺育着人类和天地间万千生物。在因为人口增长、不合理使用、污染和全球变暖时，地球的生命之源已经向人类亮出黄牌。长期以来，人们普遍认为水是“取之不尽，用之不竭”的，不知道去爱惜，而浪费挥霍，但大家是否知道我国水资源人均占有量仅为世界人均占有量的四分之一，随着我国社会和经济的发展，水的缺口越来越大，目前我国农村还有3000多万人饮水困难，全国有110多个严重缺水的城市。人为的浪费和没有合理利用水源以及严重的污染等问题，使水资源更加缺乏。

节水，是国情所迫。一场大旱，举国关注，因为抗旱关乎13亿人的“吃饭”问题。不仅立足当下抗旱，还需着眼节水才是长远之计。从中央到地方，各级政府都在千方百计投入大量财力物力，增加抗旱水源。可还是有一些农民家庭已经注定粮食要颗粒无收了。合理利用水资源，开源节流已经是农业发展的当务之急。

还有，在我国西北的严重缺水地区，有很多家庭每天的用水要依靠肩担手提，甚至赶着牲口走几十里山路驼运。洗脸已经是很奢侈的事情了。大家也知道有的地方人一辈子只洗一次澡。幸好从20xx年中国妇女发展基金会发起了“母亲水窖”行动，修建水窖10万多眼，帮助120多万老百姓的摆脱了生存困难。面对这些我们还有什么理由不节约用水。

今后在当你眼睁睁的看着水龙头滴答滴答没有拧紧时，你是不是能伸把手把它拧紧?在你下班离开办公室时，会不会检查一下关没关电脑、打印机?不过现在已经让人感到欣慰的是许多人养成了两面使用打印纸的习惯;大家都很乐意使用节能灯具;以前办公室用纸发的通知、文件，现在也改成了电子文档，推进了无纸化办公。

最后我要说：勤俭节约不是一时的、而是永恒的话题。让我们积极行动起来，牢固树立资源意识和节俭意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为我们的生活方式”。从每一件小事做起，用实际行动为建设节约型社会为作出贡献!希望我的演讲能引起大家自发的自觉的节约意识。

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