# 最新珍惜时间演讲稿一分钟(通用10篇)

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-04-08

*演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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...*

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。

**珍惜时间演讲稿一分钟篇一**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

时间在悄无声息的流走。朱自清爷爷说过“燕子去了有再来的时候，桃花谢了有再开的时候，杨柳枯了有再青的时候……”但时间去了永远也回不来了。每一秒都在飞速流走，走在青草上，飞在空气中……时间一去不复返，看着真有一些心痛。想起吃饭时候，时间从我的饭碗中过去溜走；洗脸的时候，时间从流水中飞去；休息睡觉时候，它便大步大步的从你身上跨过，从你脚边飞去。

时间是消无声息的，人世间没有人不走过风风雨雨，大大小小的困难的事。但在途中要和困难作斗争和时间赛跑。用最短的时间把一件事做好，这样不是又节省了时间又高兴又兴奋，多么好！而在困难中为了更好更快的做好它一定要认真思考用最短的时间完成它。

时间流去是悄无声息的，在4000多日子里，我有什么值得回忆的呢！在这么多日子里我除了匆匆学习以外，还有什么呢？只有匆匆罢了，只有学习罢了！时间是一天天减少，人的xxxx生命是短暂的，让这平凡的xxxx放射出无限的光芒，这既不简单，也不艰难。这就看你如何安排时间：是白白浪费，还是惜时如金。

谢谢。

**珍惜时间演讲稿一分钟篇二**

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。

**珍惜时间演讲稿一分钟篇三**

尊敬的老师，亲爱的同学们:

你们好！

时间——世界上最快而又最慢、最长而又最短、最平凡而又最珍重、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。

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。

此刻许多青年人，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，这些人一不留意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，认为自己此刻还年轻，先尽情享乐，过几年再思考工作。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好处的事，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，正因时间是组成生命的材料。

谢谢。

**珍惜时间演讲稿一分钟篇四**

各位老师，同学们：

大家早上好！我是1905班班主任刘老师，今天我讲话的题目是《珍惜时间，勤奋自律》。

新的一天又开始了。有人说，人的一生有三天：昨天，今天，明天。这三天组成了人生的三部曲。在我看来，人的一生是由无数的今天构成的。因为不会珍惜今天的人，既不会懂得感怀昨天，也不会懂得憧憬明天。

中国古人给我们留下悬梁刺股、凿壁偷光、囊萤映雪的千古美谈。民族英雄岳飞在《满江红》这首词里疾呼“莫等闲，白了少年头，空悲切！”汉乐府中有句富有哲理性的诗句“百川东到海，何时复西归。少壮不努力，老大徒伤悲。”这告诉我们要珍惜时间。生命是宝贵的，它是由一分一秒的时间堆积而成的。珍惜“今天”就是珍惜生命，荒废了“今天”就是荒废了生命。因此，为了人生无悔，我们应该学会做时间的主人，抓住“今天”的分分秒秒，用“今天”的努力去弥补昨天的空隙，去实现明天崇高的理想。

抓紧时间，就是有效利用时间，做让自己有所收获、促进自己成长的事。抓紧时间，就是高效利用时间，上课、自习、做作业都要高度集中注意力，排除干扰。抓紧时间，就是巧妙地利用时间，科学安排时间，提高学习效率。为了更好地做到这一点，自我反省很重要。

在每一个“今天”快要结束的时候，大家都应当认真反思在这一天的所作所为、所得所失，明确自己是否真正做到了珍惜时间。老师上课时，你是否因为知识难懂而不认真听课?在上自习课时，你是否因为意志薄弱而心不在焉?在周末，你是否禁不住电视和游戏的诱惑而无暇顾及书本、虚度时光?反省之后，在第二天对自己在时间管理方面做得不够好的地方加以改进，这样，你的时间观念自然就会加强。

如果你能抓紧时间，完成好学习任务，让自己的单位时间都有高效率，那么，你自然就是珍惜时间的楷模、勤奋学习的代表。但为什么不是每个同学都能做到?或者说只有一部分同学能够得到老师“学习勤奋”的高度评价?答案是，只有部分同学能够真正地做到自律。有同学问我：“老师你总讲我不够自律，到底什么是自律呢?”自律，就是自己约束自己、自己管好自己，做符合规范的、正确的事。从本质上讲，自律就是你被迫行动前，有勇气自动去做你必须做的事情。自律往往和你不愿做或懒于去做但却不得不做的事情相联系。比如，刷牙洗脸洗脚是每天必须要做的事情，但是有一天你感觉筋疲力尽，如果你倒床就睡，这是在放纵自己的行为；如果你克服身体上的疲惫，坚持进行洗漱，这就是你自律的表现。同样，能自由讲话很舒服，想说什么就说什么；遵守纪律很痛苦，因为不能想说什么就说什么，甚至什么都不能说。如果是自习课、晚就寝，老师不在，你能坚持认真学习、好好就寝，遵守纪律不说话，这就是自律；反之，那就是缺乏自律的表现。

实践证明“好的纪律是认真学习的保障”，那自律就是庇佑自己走向成功的“保护神”。自律很难，需要毅力；自律也很容易，克服那些讲小话、做小动作、玩手机、沉迷于游戏，拖延等种种不妥行为，也只需要毅力。

《为学》一文说得好：“天下事有难易乎?为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。人之为学有难易乎?学之，则难者亦易矣；不学，则易者亦难矣。”事情的难易区别在“去做”和“不去做”，而拥有自律的关键不是“我该怎么做”，而是“我该动手做”。只要你马上去做、努力去做、坚持去做，你也能成为一个有自律观念的学习上的成功者！

卡莱尔激励我们说“天才就是无止境刻苦勤奋的能力。”一分耕耘一分收获。耕耘的时候辛勤努力，收获的时候才会硕果累累。

期末考试在即，到了检验每个同学一学期学习效果的时候。同学们，你们现在更应该惜时如金、勤奋努力、严格自律，认真利用现在的每一分、每一秒，以饱满的激情、踏实的行动来迎接期考，为自己以后的学业，为自己将来的人生打下坚实的基础。

聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，哀叹昨天，挥霍今天，幻想明天。一个有价值的人生应该是：无怨无悔的昨天，丰硕盈实的今天，充满希望的明天。同学们，让我们共同珍惜“今天”，勤奋学习，严于自律，我们必将“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”！

祝愿大家期末考试取得好成绩，回家欢欢喜喜过大年！

谢谢大家！

**珍惜时间演讲稿一分钟篇五**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

时间对于我们学生来说是非常的珍贵的，只有把握好了时间，利用好了时间，我们才能够好好的学习，才能够努力的去提高我们自己的学习成绩。所以我们应该要珍惜时间，不要把时间浪费在一些无用的事情上，这样是在虚度我们自己的时间，不仅不能让我们变得更好，反而会让我们什么东西都学不到。我们必须要珍惜时间，因为时间流逝的速度是很快的，在你还没有意识到的时候，时间就已经溜走了，等你意识到了来不及的时候就已经晚了。

若是我们能够把握住时间，利用好时间来学习，我们的成绩是一定会有所提高的。很多的同学明明一直都很努力的在学习，但是成绩就是提高不上去，之所以会出现这样的情况，就是因为没有合理的利用好时间，导致学习的效率非常的低，花了很多的时间学习却没有什么效果，甚至成绩还下降了不少。更别说那些只花很少的时间去学习的同学了，会更加的没有效果。想要提高成绩的话就要利用好时间，珍惜时间。

所以我觉得我们每一个人都应该利用好自己的时间，这也是珍惜时间的一种方式。珍惜时间就是合理的利用好每一分每一秒，把时间都用在该用的地方上，合理的去规划好自己的课余时间。可以做一个计划安排表，把一天分成几个时间段，把每一个时间段的事情都安排好，在哪个时间应该要做什么事情自己心里都要清楚，我相信这样是一定能够利用好时间的，坚持一段时间之后也是一定会有进步的。

我们学生若是能够意识到要珍惜时间，就会知道怎样做才是对我们有帮助的。我们仅仅掌握好在课堂上学到的知识是不够的，我们也没有办法掌握好全部在课堂上学到的知识。所以珍惜时间是能够让我们学到更多的知识的，也能够让我们提高自己各方面的能力。我想同学们应该要意识到自己需要去珍惜时间了，若是现在不珍惜的话，等以后意识到了这个问题之后就来不及了，因为那时我们才知道时间对于我们来说意味着什么，那时我们就会开始后悔为什么自己现在没有去珍惜时间了。一天的时间是很短暂的，我们要把时间都利用在对我们有用的事情上，这样是会让我们变得更加的优秀的。

谢谢大家！

**珍惜时间演讲稿一分钟篇六**

老师们、同学们：

大家早上好，今天我要和大家说说关于珍惜时间的话题。

高尔基曾经说过“世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最易被忽视而又最令人后悔的就是时间。”这句话就是告诉我们要珍惜时间。珍惜时间就是合理地利用时间。时间对我们每个人都很重要,它不会为谁停留。当你早晨洗脸刷牙的时候,时间从水盆里溜走了；当你吃饭的时候,时间从饭碗里溜走了；当你睡觉的时候,时间又从你的美梦中溜走了。你想挽留时间吗？那就得靠自己把握时间。

时间是最公正的裁判，不管你是富有的还是贫穷的，都会公平的分配给你大好的时光，一年三百六十五天，一天二十四小时，一小时三千六百秒，就看你如何合理安排，也许有的人会在这一天里创造出一项伟大的发明，而有的人可能在一天里碌碌无为、虚度时光。那为什么在相同的时间里,人们所得到的结果不同呢？比如说:一个班的同学,每天在一起学习、生活,同样的环境,同样的课程,同样的老师,为什么有的同学学习好而有的学习不好呢？那是因为有的人充分利用好课堂上的每一分钟,专心听讲,认真思考,甚至把别人玩的时间用在了读书上,所以他才有了更大的收获！

花儿谢了有再开的时候,草儿枯了有再绿的时候,而时间呢它还会有再来的时候吗？时间是一去不复返的,我们不要把今天的事拖到明天去做,明天还有明天的事情。

时间既是短暂的,又是永恒的,时间的存在本身就是一种希望,不要害怕时间的无情,也不要感慨时间的短暂。一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴，我们应该珍惜自己所拥有的美好时光。

**珍惜时间演讲稿一分钟篇七**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

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。

**珍惜时间演讲稿一分钟篇八**

亲爱的老师、同学们：

大家好！我今天演讲的题目是《珍惜时间，努力学习》。

有人说，一个人的一生有三天：昨天、今天、明天，构成了人生的三部曲。但是我说一个人的一生是由无数个今天组成的，因为不珍惜今天的人，不为昨天感到难过的人，不期待明天的人。尤其是对于我们这些处于学习阶段的人，更要抓住今天，好好学习。凯勒激励我们：“天才是无尽的努力工作的能力。”古代中国人给我们留下了悬梁刺股、削壁偷光、映雪的永恒美谈。

努力学习不仅是祖国和人民对我们年轻人的要求，也是我们自己成功的前提。民族英雄岳飞在《满江红》一句话中惊呼：“不要坐等清闲，白了少年头，空悲凉！”汉乐府诗里有一句哲学名言：“百川东归大海，西归西天，年少不努力，是可悲的。”所以要学会做时间的主人，抓住今天的每一分钟，用今天的努力弥补昨天的差距，实现明天的远大理想。抓住时间就是充分利用时间，在上课、自习、作业中抓紧时间，排除干扰。要抓住时间，就要科学安排时间，巧用少时间，提高单位时间的利用率。

同学们，在学习的道路上，只有勤奋踏实地掌握每一点知识，才能最终取得成功。一分耕耘，一分收获，一分耕耘，一分耕耘，一分收获，一分收获。

所以我们现在要像珍惜金子一样珍惜时间，好好利用现在的每一分钟，努力为以后的学习打下坚实的基础。聪明人，查昨天，抓住今天，规划明天；愚蠢的人哀叹昨天，挥霍今天，梦想明天。一个有价值的人生应该是：昨天无怨无悔，今天富足，明天充满希望！同学！让我们珍惜今天，珍惜现在的每一分钟，更加努力地学习。

我的演讲结束了！谢谢大家！

**珍惜时间演讲稿一分钟篇九**

尊敬的各位领导、教师、同学们：

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qq签名上，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”，等待什么呢等待财富、金钱、好运、机遇还是等待别人的\'帮忙，等待命运的恩赐，等待天上掉馅饼，还是等待异想天开的收获。

“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，你能够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，尽管人们能够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，此刻我想问：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，每一分钟都是十分难能可贵的，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，能够无需任何努力而得到。因为生活永远是一架坚持平衡的天平，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。要想取得梦想的成绩，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，可是难于持久。不如试试“常立志”，我通常只为自我制定一个小目标，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，让你失去本事，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，我们必须能得到更好的结果。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，让我们一齐热爱生命，让我们一齐去努力，去拼搏，切莫再等待，我的国旗下讲话稿完毕，多谢大家!

**珍惜时间演讲稿一分钟篇十**

尊敬的老师、同学们：

大家好！

时刻——世界上最快而又最慢、最长而又最短、最平凡而又最珍重、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：“时刻是最公平合理的，它从不多给谁一分。勤劳者能叫时刻留下串串果实，懒惰者时刻留给他们一头白发，两手空空。”我们不能让时刻停留，但能够每时每刻做些有好处的事。

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，便抓紧一切时刻向他学习，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。

时刻是生命的单位，有些人往往利用相同的时刻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xx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。

此刻许多青年人，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，这些人一不留意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，认为自己此刻还年轻，先尽情享乐，过几年再思考工作。最终明日复明日，明日成蹉跎。一个“这天”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。

有时我总会抱怨时刻不够用，许多要干的事都没有干，但是真的怪时刻吗？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：“从不浪费时刻的人，没有工夫抱怨时刻不够。”当你愁眉不展的时候，时刻从你的抱怨中跳过，我很欣赏朱自清先生在《匆匆》里对时刻的这一说法。时刻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，时刻就是生命，时刻有限，当失去它时，生命也走到了尽头。

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好处的事，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刻，他的生命价值就会少得可怜。你热爱生命吗？那么就请珍惜时刻，正因时刻是组成生命的材料。

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