# 最新珍惜时光演讲稿(模板14篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-08-10

*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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。珍惜时光演讲稿篇一老师...*

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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

**珍惜时光演讲稿篇一**

老师、同学们：

早上好!今天我演讲的题目是《惜时如金，绽放精彩》。

同学们，如果每天你的银行卡上都会出现八万六千四百元，你会用它来做什么?是去饱食山珍海味，还是游遍万水千山?固然这样的美梦无法实现，但的确有这样的一笔财富每天都免费送到你的面前，那就是时间——每天八万六千四百秒的时间，不论你是富有的，还是贫穷的，你是珍惜它，还是挥霍它，每天八万六千四百秒的时间，就这样公平的从每个人的身旁流逝。正如朱自清先生在《匆匆》里说的，时间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，时间就是生命，时间有限，当失去它时，生命也走到了尽头。

时间对我们是如此的重要，对商人来说，时间就是金钱，在反复无常的金融市场，一秒之间或许就是千万资金的博弈;对医生来说，时间就是生命，在命悬一线的抢救室里，一秒之间或许就是阴阳两隔的悲剧;对国家民族来说，时间就是胜利，在瞬息万变的国际角逐中，一秒之差或许就决定了国家的盛衰兴废，民族的生死存亡!

正是因为时间的宝贵，从古至今中华民族涌现了数不尽的惜时佳话，祖逖闻鸡起舞、匡衡凿壁偷光、车胤(yin)孙康囊萤映雪、孙敬苏秦头悬梁，锥刺股，多少英雄豪杰文豪墨客惜时如金，永不停息地奋发向上，走上人生巅峰!

每天八万六千四百秒，我们每天的时间看似很充裕，但把它放到浩瀚宇宙无尽的时光长河中，却又如沧海一粟般微不足道!想成就一番事业的人，更要珍惜时间，因为青春短暂，而梦想遥远。时间给我们改造世界的勇气，时间给我们超越自我的力量!若想飞向灿烂的明天，首先要抓紧时光的翅膀。

然而，又有多少时光从我们身边悄无声息的流逝。鸡鸣初晓，当你还在温暖的被窝中呢喃，时间，便从你轻柔的枕边悄悄地离去了;炊烟袅袅，当你还在拥挤的食堂里排队，低头把玩着手机，时间，便从你跳动的指尖默默地消失了;灯火通明，当你还在宿舍里与舍友们激扬文字指点江山，时间，便在你的谈笑恩仇中烟消云散!百川东到海，何时复西归?同学们，还请你珍惜时间吧!不要让下一秒白白流逝，不要到失去的时候，才懂得珍惜!

燕去，燕返，花开，花落，而我们的青春却一去不回头!我们无法改变过去，但我们可以创造未来!同学们，请珍惜我们拥有的时间吧!让我们用惜时如金的精神，用移星换月的激情，以笔为剑，以梦为马，凭我们短暂的生命，在无尽的岁月中绽放最美好的光华，在人类的历史中写下属于我们的壮丽诗篇吧!

我的演讲到此结束，感谢我的指导老师韦静老师，感谢大家的倾听。

**珍惜时光演讲稿篇二**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我要演讲的题目是《珍惜时间》。

燕子去了，有再来的时候；花儿谢了，有再开的时候；树木枯了，有再青的时候；可时间却如滚滚长江东逝水，奔流到海不复回。时间是何等重要，所以我们要珍惜时间。

时间是人类的财富，是全部财富，正如时间是国家的财富一样，因为任何财富都是时间和行动化合的结果……居里夫人说过：“我只惋惜一件事，日子太短，过得太快。一个人从来看不出做了什么，只能看出来该做什么。”倘若给居里夫人更多的时间，她会创造出世上更灿烂的辉煌，为人类创造出更多的`财富。

时间就是生命，珍惜时间就是爱护自己的生命，因为时间是组成生命的材料，生命是以时间为单位的，放弃时间的人，时间也会放弃他。记得二次世界大战期间，发生了时间与生命有关的一件事。在美国与德国交战时，美国要派100名战士到德国后方，他们要学会德语，限他们40天学会，学会的人去，学不会的人也是要去的。如果学不会，德国人就会发现他们是“美国鬼子”，那岂不是白白送死？所以，40天之内，100人都学会了德语。

时间是乌黑秀发中的几根白发，是生日蛋糕上逐渐增多的蜡烛，是无法挽留却又一次次重复的春秋与冬夏。时间催促沧桑的巨变，时间扬起未来的风帆，时间是生命的黄金海岸，时间是获取成功的基石，时间是人类的生命航船。

珍惜时间吧！莫等闲，白了少年头，空悲切！

谢谢大家！

**珍惜时光演讲稿篇三**

一个人越知道时间的价值，越倍觉失时的痛苦呀!

纵使时光能够倒流，我也不能回到从前了。时光不仅仅是一种存在，他也是一种延续，在不经意之间就失去了，而这种失去，是一个金钱难赎、无法挽回的遗憾。所以我们要珍惜每一段日子，善待一段日子，不为别的，只为我们的人生少一点遗憾。昨天已永远的离我们而去，从我们身边溜走，流进昏暗中，汇进遗忘的大海。昨天已没有希望，只有回忆。明天不知不觉的到来，今天无声无息的溜走，我们越来越多的东西属于昨天。

昨天只留给了我们经验;有时虚度一天，他只留给我们的是遗憾。当我们回忆昨天的时候却发现遗憾竟已把经验覆盖。

逝去的日子没有同情心，只有今天才有;他们也没有鼓励的话语，只有明天才有。

假如我们虚度时光，时光就会变成一个吸血鬼，一点一点吸干我们的生命，让我们离明天越来越远，离昨天越来越近。

当我们回首昨天，才发现自己失去了很多很多······

如果我们珍重时光，他便在你身后长出绿阴，结出沉甸甸的果实;但当我们漠视他时，他便会化成青烟，消散得无影无踪。有时，短暂的一瞬间会成为永恒，因为他已把脚印深深地留在了人们心里;但有时，漫长的岁月会成为一瞬间，因为浓雾和风沙已埋没了他的脚印。

珍惜时光吧，让人生更有意义!

**珍惜时光演讲稿篇四**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!

我是来自~~班的~~~。今天，我发言的主题是珍惜时光。

有一些同学认为自己只浪费一分钟而已，没什么大不了。可是，古语有云：一日一钱，千日千钱，绳锯木断，水滴石穿。一分钟可以看五页书，一分钟可以写五十个字，一分钟可以跑二百米步，一分钟可以……你们看一分钟可以做多少事呀!而且一天一分钟，六十天就是一小时，等到一辈子下来，就是千千万万甚至更多的一分钟。“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”时间是多么宝贵呀!同学们，我们一定要珍惜时光，别再浪费那一分一秒的.宝贵时间了。同学们鲁迅说过：浪费时间等于慢性自杀。珍惜时光吧，把握住一分一秒，不要让自己的生命白白流逝。

谢谢大家!

**珍惜时光演讲稿篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学：

您好!

我是初二xx班学生xxx，今天我在台上将要做的演讲是《珍惜时光》。

同学们，我们已经初二，离初中毕业就只剩下不到两年了，时间是真的很快的，总是在你不注意的时候，它就消失了。初中的时光真的很美好，初一的我们还是那样的璀璨夺目，是那样的青春活力，面对未来是那样的憧憬，这是我们这些青少年身上要去拥有读的状态。时间永远都不会等人，如果你不去珍惜，它就悄悄的离去，等你回过头去看的时候，你更多的是后悔，后悔你没有把握住时间，把握住当时美好时光。

时光匆匆，我们竟然已经度过一年的初一生活了，对于已经过去的时光，我们只能缅怀，不能再次奢望回到过去。我知道大家心中多少对于过去的初一总是有些遗憾的，就连我也是的。初二处于初一和初三的中间，是一个过渡的阶段，所以我们趁着现在时间充足，请大家把握好这段时光，不要再次浪费掉了。当前的我们学习任务加重，其实时间也变得很紧凑，所以我才想请大家珍惜时间，规划好自己这一年的时间，该学习该玩耍，都去做一个时间计划，把所有的时间都抓住，不要让它从手中流走，导致后面无尽的后悔和遗憾。

现在的我们，虽然学业变多了，但是也不是没有时间去做自己喜欢的事情，所以我们就要在学习的时候兼顾个人的兴趣爱好，这其实一点也不突兀的。同学们，我们在一个班级，我们的时间是一样的，但是我们慢慢的就会产生差距，这就不太好了。我在这一学期了里，有观察到有些同学上课就睡觉，下课就只顾玩，回家作业也不赶紧做完，就直接去玩了，或者是看电视了，这些行为就是在浪费自己的时间，就是不珍惜当前的时光的行为，因此很多同学总是在抱怨没有时间，或者是抱怨时间过得好快。其实我觉得不是没有时间，也不是时间过得太快，是因为自己没有去珍惜，所以时光才对你没有一点留恋就离开了。

同学们，我初二了，离初三不远了，那么离毕业也不远了，请你们一定要珍惜自己的时间啊。大家一定要明白时光不再，一旦逝去是不会在回归的了，所以珍惜时光，就是珍惜当下的生活。

谢谢大家!

**珍惜时光演讲稿篇六**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!

我是来自xx班的xxx。今天，我发言的主题是珍惜时光。

有一些同学认为自己只浪费一分钟而已，没什么大不了。可是，古语有云：一日一钱，千日千钱，绳锯木断，水滴石穿。一分钟可以看五页书，一分钟可以写五十个字，一分钟可以跑二百米步，一分钟可以……你们看一分钟可以做多少事呀!而且一天一分钟，六十天就是一小时，等到一辈子下来，就是千千万万甚至更多的一分钟。“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”时间是多么宝贵呀!同学们，我们一定要珍惜时光，别再浪费那一分一秒的宝贵时间了。同学们鲁迅说过：浪费时间等于慢性自杀。珍惜时光吧，把握住一分一秒，不要让自己的生命白白流逝。

谢谢大家!

**珍惜时光演讲稿篇七**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是来自xx班的。今天，我发言的主题是珍惜时光。

有一些同学认为自己只浪费一分钟而已，没什么大不了。可是，古语有云：一日一钱，千日千钱，绳锯木断，水滴石穿。一分钟可以看五页书，一分钟可以写五十个字，一分钟可以跑二百米步，一分钟可以……你们看一分钟可以做多少事呀！而且一天一分钟，六十天就是一小时，等到一辈子下来，就是千千万万甚至更多的一分钟。“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”时间是多么宝贵呀！同学们，我们一定要珍惜时光，别再浪费那一分一秒的宝贵时间了。同学们鲁迅说过：浪费时间等于慢性自杀。珍惜时光吧，把握住一分一秒，不要让自己的生命白白流逝。

谢谢大家！

**珍惜时光演讲稿篇八**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好。我是三年级一班的xx，今天我演讲的题目是：珍惜时光才能成就未来。

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，美好的时光对每个人来说都有不同的意义，可相同的是只有珍惜时光的人，才能成就美好的人生。

在国庆节期间，中央电视台有一个特别的话题，什么是美好时光?了许多不同的人，他们都说了对美好时光的不同理解，让我印象最深刻的是奥运冠军邓亚萍，当记者问她，最美好的时光是什么时，她用清晰的语言讲述了自己的运动生涯。作为一个身高只有一米五五的运动员来说，她的成功绝非偶然，她付出了常人无法想象的努力和坚持，她认为“人一生当中，所有经历过的\'酸甜苦辣，都是一笔宝贵的财富，只要你去努力奋斗过”我觉得她说的太好了，人的一生，遇到困难，不气馁，不放弃，不断挑战自己，才能不虚度时光，对得起自己曾经付出的努力。

我从小就有一个梦想，那就是成为一名作家，要想让梦想成为现实，从现在开始，我要珍惜时间，努力学习，让每一天都过的充实有意义。我从小喜欢阅读，多读书读好书，随着阅读量的增加和积累，我在作文中应用的好词好句也越来越自如，每次作文课，miss杨让我读自己的作文时，是我最幸福的时光，就像那位退休的老爷爷说的那样“一年之计在于春，一生之计在于勤，一天之计却在于昨天晚上”机会只留给准备好了的人。

同学们，从现在开始，让我们珍惜每一分每一秒，过好生命中的每一天，留下美好时光的幸福回味，成就自己的美好未来!

**珍惜时光演讲稿篇九**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好。我是三年级一班的\*\*，今天我演讲的题目是：珍惜时光才能成就未来。

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，美好的时光对每个人来说都有不同的意义，可相同的是只有珍惜时光的人，才能成就美好的人生。

在国庆节期间，中央电视台有一个特别的话题，什么是美好时光？了许多不同的人，他们都说了对美好时光的不同理解，让我印象最深刻的是奥运冠军邓亚萍，当记者问她，最美好的时光是什么时，她用清晰的语言讲述了自己的运动生涯。作为一个身高只有一米五五的运动员来说，她的成功绝非偶然，她付出了常人无法想象的努力和坚持，她认为“人一生当中，所有经历过的酸甜苦辣，都是一笔宝贵的财富，只要你去努力奋斗过”我觉得她说的太好了，人的一生，遇到困难，不气馁，不放弃，不断挑战自己，才能不虚度时光，对得起自己曾经付出的努力。

我从小就有一个梦想，那就是成为一名作家，要想让梦想成为现实，从现在开始，我要珍惜时间，努力学习，让每一天都过的充实有意义。我从小喜欢阅读，多读书读好书，随着阅读量的增加和积累，我在作文中应用的好词好句也越来越自如，每次作文课，miss杨让我读自己的作文时，是我最幸福的时光，就像那位退休的老爷爷说的那样“一年之计在于春，一生之计在于勤，一天之计却在于昨天晚上”机会只留给准备好了的人。

同学们，从现在开始，让我们珍惜每一分每一秒，过好生命中的每一天，留下美好时光的幸福回味，成就自己的美好未来！

**珍惜时光演讲稿篇十**

“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是聪明的你，告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？”当我读到朱自清写的《匆匆》时，我感到时间正在匆匆逝去。

中国古代有许多珍惜时间的故事，像“头悬梁”，“锥刺股”，“囊萤映雪”，“凿壁偷光”等等，都是古人抓紧时间发奋苦读的典范。古人在很艰苦的条件下都能抓紧时间，努力苦读，我们今天坐在宽敞明亮的教室里，晚上还有明亮的\'电灯，条件比古人好多了，可我们又有几个人珍惜这宝贵的时光呢？古人还给我们留下了许多惜时的名言，如：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，“少年易学老难成，一寸光阴不可轻。未觉池塘春梦醒，街前梧叶已秋声。”都说明了时间的宝贵和珍惜时间的重要。

历凡是有成就的人，无不都珍惜时间，勤奋学习、工作。伟大的科学家爱因斯坦一次与朋友预约，他站在桥头一边等候，一边在纸上急匆匆地写着，雨淋湿了衣服，他也毫不察觉。朋友终于来了，满怀歉意地说“对不起，耽误了你宝贵的时间。”爱因斯坦却兴奋地说“我非常有益地度过了这段时间，因为在此时我又得到了一个出色的想法”。

无独有偶，我国古代画家王冕出身贫寒，家中无力供他上学，他只得到一个姓秦的人家放牛。王冕时刻想着读书学习，每次出去放牛，都借书本带在身上，有时骑在牛背上读书，有时牛在吃草，他就座在树下看书。就这样，王冕利用点点滴滴的时间，靠自学学到了很多知识。后来他又刻苦画画，终于成了的画家。

我为爱因斯坦争分夺秒善于学习，勤于思考的精神深深感动，我对王冕孜孜不倦、利用点点滴滴勤学苦练的毅志由衷地敬佩。使我更懂得了珍惜时间。

是呀！时间是宝贵的，又是无情的，它总是不知不觉地在从我们身边匆匆流逝。能抓住时间并刻苦学习的人，才能成为有用的人。而不能抓住时间的人，只能是做天和尚撞一天钟，在不断等待“明日”的蹉跎中，闲白了少年头，空悲切！

谢谢大家！

**珍惜时光演讲稿篇十一**

尊敬的老师，亲爱的同学：

您好!

我是初二\_\_班学生\_\_\_，今天我在台上将要做的演讲是《珍惜时光》。

同学们，我们已经初二，离初中毕业就只剩下不到两年了，时间是真的很快的，总是在你不注意的时候，它就消失了。初中的时光真的很美好，初一的我们还是那样的璀璨夺目，是那样的青春活力，面对未来是那样的憧憬，这是我们这些青少年身上要去拥有读的状态。时间永远都不会等人，如果你不去珍惜，它就悄悄的离去，等你回过头去看的时候，你更多的是后悔，后悔你没有把握住时间，把握住当时美好时光。

时光匆匆，我们竟然已经度过一年的初一生活了，对于已经过去的时光，我们只能缅怀，不能再次奢望回到过去。我知道大家心中多少对于过去的初一总是有些遗憾的，就连我也是的。初二处于初一和初三的中间，是一个过渡的阶段，所以我们趁着现在时间充足，请大家把握好这段时光，不要再次浪费掉了。当前的我们学习任务加重，其实时间也变得很紧凑，所以我才想请大家珍惜时间，规划好自己这一年的时间，该学习该玩耍，都去做一个时间计划，把所有的时间都抓住，不要让它从手中流走，导致后面无尽的后悔和遗憾。

现在的我们，虽然学业变多了，但是也不是没有时间去做自己喜欢的事情，所以我们就要在学习的时候兼顾个人的兴趣爱好，这其实一点也不突兀的。同学们，我们在一个班级，我们的时间是一样的，但是我们慢慢的就会产生差距，这就不太好了。我在这一学期了里，有观察到有些同学上课就睡觉，下课就只顾玩，回家作业也不赶紧做完，就直接去玩了，或者是看电视了，这些行为就是在浪费自己的时间，就是不珍惜当前的时光的行为，因此很多同学总是在抱怨没有时间，或者是抱怨时间过得好快。其实我觉得不是没有时间，也不是时间过得太快，是因为自己没有去珍惜，所以时光才对你没有一点留恋就离开了。

同学们，我初二了，离初三不远了，那么离毕业也不远了，请你们一定要珍惜自己的时间啊。大家一定要明白时光不再，一旦逝去是不会在回归的了，所以珍惜时光，就是珍惜当下的生活。

谢谢大家!

**珍惜时光演讲稿篇十二**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!这天我国旗下讲话的题目是：珍惜时间。珍惜时间，这是一个古老而又永恒的话题。

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。我们每个同学都期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。在我们学校某班有这样两句名言：赢得时间者，赢得一切;今朝有事今朝做，明朝可能阻碍多。这两句话都是告诉我们要珍惜时间。珍惜时间，想必大家都明白是什么意思吧珍惜时间就是节约时间，合理地利用时间。时间对我们每个人都很重要，时间不会为谁停留。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;当你睡觉时，时间又从你的睡梦中溜走了。你想挽留时间吗那就得靠你把握时间，珍惜时间，并不是时间会多给你一份。一天有24个小时，这是无法改变的。合理地利用时间，就是珍惜时间，不让时间一分一秒地白白浪费掉。

时间对每个人都是公平的，它不会多给谁一分，也不会少给谁一秒。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，每一天在一齐生活，学习，同样的环境，同样的课程，同样的老师，那为什么有的人学习好而有的人差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，所以能够取得好成绩。

花儿谢了有再开的时候，草儿枯了有再绿的时候，同学们请你告诉我时间有再来的时候吗?对、时间是一去不复返的，所以不要把这天的事拖到明天去做，明天还有明天的事情，这样明日复明日，何时才是尽头，况且人的一生能有几个明天。

人的生命只有一次，它是宇宙间最宝贵的，最值得珍惜的。正所谓：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间既是短暂的，又是永恒的，时间的存在本身就是一种期望，所以不要害怕时间的无情，也不要感慨时间的短暂，我们就应珍惜自己所拥有的岁月光阴，随着奋起的节拍乘风破浪，让生命之舟与时间一齐扬帆远航。

青少年时期是我们这个人生中最宝贵的黄金时期，期望大家能从此刻做起，珍惜自己的每一分每一秒。莫等到头发花白时再去悔恨自己当初没能珍惜时间而一事无成。只要我们此刻珍惜时间，便会拥有最大的幸福。

谢谢大家!

**珍惜时光演讲稿篇十三**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《珍惜时光》

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”这是我们耳熟能详的一句诗，告诉我们应当珍惜时光，不可虚度年华。

生命是短暂的，我们应当让有限的生命，散发出无限的价值。当我们回首往事的时候，不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞耻。无论在座的各位，是处在人生中的哪一个阶段，我们都应该珍惜时光，把握当下，让我们的人生多姿多彩，也不枉来这世上走一遭。

珍惜童年吧，童年是我们生长发育最旺盛，可塑性最强，接受教育最佳的时期，也是人一生中形成良好习惯的重要时期，更是“儿童疾走追黄蝶”的无忧无虑的时期。童年的我们下河捉泥鳅，上树摘榆钱；童年的我们对知识充满着无限的好奇，满眼都是对知识的渴望；童年的我们有数不尽的玩具，看不完的动画片。珍惜这美好时光吧，因为长大以后，再也不会感受到知了在池塘边的榕树上引吭高歌的美好画面，再也不会有用水彩蜡笔和万花筒画出天边那道彩虹的冲动，一切都终将只是美好的回忆。

珍惜青春吧，在漫长的人生路上，青春不得不说是浓墨重彩的一笔，青春有努力拼搏的学业，有血气方刚的胆识，有壮志凌云的梦想，也有懵懂无知的小秘密，更有最纯洁、最真挚的\'友谊。可青春总是短暂的，也会离我们远去，珍惜与青春有关的日子吧，在青春里学会坚强、学会承担、学会改变。

珍惜中年吧，人到中年，上有老下有小，老人需要照顾，孩子需要温暖，不再有脱离实际的幻想，越来越脚踏实地的过日子。珍惜吧，中年人，多陪陪父母，因为父母在一天天的老去；多陪陪孩子，因为孩子成长的路上，需要你来做引路人；多陪陪爱人，因为你们白手起家，一起吃苦奋斗到现在不容易。不要觉得中年人的代名词就是油腻，中年人更应该明白容忍、懂得坚韧、知道奉献。

珍惜老年吧，经历风风雨雨，终是要走到这里。或许你奋斗了一辈子，或许你计较了一辈子，或许你虚度了一辈子，前面的几十年已经不重要了，重要的是珍惜当下。珍惜老年时光吧，此时的你已是子女成家立业，儿孙满堂，不要去想未来还能在这世上走多远，生老病死是每个人都要经历的。最美不过夕阳红，下棋、跳舞、看书、旅游，放下一切嘈杂的心情，把最后的日子过得平淡、安然。老年人要学会接受、懂得取舍，珍惜当下。

燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候，而我们的日子，就这样一去不复返了。愿所有人能珍惜每一天，愿时光善待每个人。

我的演讲完毕，谢谢大家！

此致

敬礼！

**珍惜时光演讲稿篇十四**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

时间对于每个人都是公平的。一年365天(最多366天)，一天24小时，一小时60分钟，一分钟60秒，对每个人都一样。但由于人们对待时间的态度不同，因此就有不同的结果。珍惜时光的人“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。对我们学生来说，也是这样的。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，使用先进的科技手段，也不能把时间挽回。因此，科学家富兰克林把时间比作生命;我国现代伟大的文学家鲁迅把浪费别人时间比作“谋财害命”，把浪费自己的时间比作“慢性自杀”。由此可见时间的珍贵。时间虽然一去不再来，但是人对于时间并不是无能为力，无所作为的。

人的生命宝贵，人的青少年时期尤为宝贵，因为青少年时代正是人的一生中最重要的成长时期、打基础时期。所以，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。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!”因此我们应该学会做时间的主人，紧紧抓住时间。抓紧时间，就是要科学安排时间，巧妙地利用点滴时间，提高单位时间利用率。抓紧时间还要善于抓住今天。我们要不断总结昨天，设计明天，但最关键的是要牢牢抓住今天。

同学们，我们是21世纪的主人，希望大家都能珍惜时光，科学地分配时间，使每年、每月、每天、每小时、每分钟都过得有意义，让每一秒钟都成为我们创造辉煌人生的基石!

我的演讲完毕，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