# 珍惜时间演讲稿一分钟 珍惜时间演讲稿(通用10篇)

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2024-04-24

*演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到...*

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**珍惜时间演讲稿一分钟篇一**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

过去的日子如白云被狂风吹散拉，如过眼云烟被初阳蒸融了。时间匆匆的流逝，我们却悄然不知。

在你不经意间，又是春去秋来花开花落又一年。在你的犹豫徘徊中，青春已逝，韶华不再。等时间一随着溪流流向远方，那么我们就会后悔莫及，责怪自己无所事事。

我就有一次亲身经历。那是什么时候的事我也记不清了，许多同学仍像以前一样，尽情的在操场上嬉戏，就像一只快乐的小小鸟，在空中尽情的翱翔。而我，因为在课堂上把时间都荒废了，所以只能在这紧要关头加强防范。看到别人快乐的玩耍，我开始羡慕又开始自责，羡慕别人能无拘无束的玩耍，自责自己荒废了时间。毕竟世上没有后悔药，如果有，哪怕要走我所有的财产，我都要买来。

考卷发下来了，有几道题是我临考前复习过的，不过有的理解句子……书上都有，不过老师讲时我没有记下来，真是后悔呀!成绩下来了，我望着老师用红色水笔勾勒出的分数，我哭了……看来，平时不用功，临时就算怎么补也补不过来。我实在是太后悔了。

朋友们，别再迟疑，别再徘徊，赶紧行动吧。珍惜分分秒秒的时间吧!挥洒我们最亮丽的人生，绘画出我们最优美的风景!

**珍惜时间演讲稿一分钟篇二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

今天，我演讲的题目是珍惜时间。

时间对每个人都是公平的。一年365天，一天24小时，一小时60分钟，一分钟60秒。每个人都一样。但是因为人对时间的态度不同，所以有不同的结果。珍惜时间的人，留下一串串果实，不仅延长了生命，也让生命有了意义；浪费时间的人，双手除了空空什么都没有，除了悲伤和空叹息什么都没有。对我们学生来说也是一样的。经过一个学期的学习，有的同学成绩优异，各方面都有进步，有的同学每天成绩很少甚至更差。这是因为珍惜和不珍惜时间的区别。

时间有个特点，就是一去不复返。即使是最伟大的科学家，用最先进的科学手段也救不了它。所以，著名科学家富兰克林把时间比作生命；中国现代伟大作家鲁迅把浪费别人的时间比作谋杀金钱，把浪费自己的时间比作慢性自杀。由此可见时间的珍贵。虽然时间一去不复返，但人们并不是对时间无能为力。从科学的角度来看，人生活在地球上，时间流逝的速度是不变的，但从人们利用时间的角度来看，时间是很有弹性的。快点，时间会更多；反之，时间就少了。国内外有识之士都强烈意识到时间的宝贵。宋代历史学家司马光睡觉时用圆木当警枕，挤出更多的时间读书写字。当他被叫醒时，他继续看书。就这样，司马光夜以继日地工作，通读旧史，吸收一切。经过20年的努力，他编纂了中国第一部编年体通史——《子·同治简》。

有人问鲁迅，为什么用鲁迅做笔名，他说是愚笨和敏捷的意思。他认为自己笨手笨脚的，在学习或做事上，他不可能像有更好天赋的人那样高效。在这种情况下，只有更加勤奋，笨鸟先飞，才能在必要的时间内获得和别人一样的效果，甚至超越别人。人的生命是宝贵的，尤其是青春期，因为青春期是人一生中最重要的成长时期。因此，勤奋学习不仅是祖国和人民对我们青少年的要求，也是我们自己成功的前提。民族英雄岳飞在《满江红》的第一个字里就喊了出来：不要白等，白了少年的头，空伤心！汉代乐府诗中有一句哲学名言：江河东流入海，必归西天。年轻人不努力，老年人难过。因此，我们应该学会做时间的主人，牢牢抓住时间。抓住时间就是充分利用时间。你要抓紧上课，抓紧自习，抓紧作业，排除干扰。抓紧时间就是科学安排时间，巧妙利用每一点时间，提高单位时间的利用率。抓住时间，善于抓住今天。我们要不断总结昨天，设计明天，但最重要的是牢牢把握今天。

同学们，21世纪已经到来。希望大家珍惜时间，科学分配时间，让每一年、每一月、每一天、每一小时、每一分钟都有意义，每一秒都可以成为我们辉煌人生的基石。

我的演讲结束了，谢谢大家！

**珍惜时间演讲稿一分钟篇三**

题目是因为看到学习型友邻大集合小组里，一个孩子写的打卡贴标题。让我忽然感慨起，那些除了年轻，一无所有的青春岁月来。

平常素面朝天，也会忽然意识到修饰打扮，然后一个宿舍的女生，一起用低劣化妆品个个画成花脸。在青春最美好的年级，没有漂亮时髦的衣服。两件衬衣或裙子，来来回回洗换。缺少变换和搭配个性。会对着镜子，学偶像剧的女主角，嘟起嘴来扮可爱。

你有过这样的曾经吗？高中时候，拗着性子，只爱黑色，瘦小的一个，衣服挂在身上，在学校里晃来晃去。那时候，班里有个艺术生。传说她有一整个大衣柜的漂亮衣服。周末她爸爸会开车带她买衣服。她也不重样的，穿出各种特别来。据说她爸妈离婚，爸爸一直在外做生意。她平时一个人住在学校附近的房子里。有时候自习课，她会夸张的跟周围的人讲，昨天夜里自己一个人，胃痉挛，痛得快要昏过去。

就是这样的情节吧？让我们这样，每天寡淡读书的人，羡慕得咬嘴唇。竟然会觉得，这要比，放学后有变换着花样的营养饭菜放在桌上。晚自习回来有人倒好了热牛奶，这样的生活，更有趣。

要好好读书，不让看电视剧，长发要剪掉，免去浪费时间打理。想要漂亮衣服？心思怎么可以用到臭美上去？所以就真的拼命读书了，是不是，就是在报复，那时候的一无所有？回头想，是没有哪一刻的努力会无用。埋头苦读，在回顾的眼神里，也变的美好起来。

工作以后的第一份薪水，好像就是立即去买了一支口红。因为那时候，自己心仪的男生说，怎么嘴唇那么白？好像涂了几次，就又不知道扔到哪里去了。也会精心挑选衣服，打扮漂亮，故意在他面前晃来晃去。因为一点小事，哭得撕心裂肺，心甘情愿定义成，爱情里的伤痛，大概都只是为了，满足不够绚烂的青春岁月。

而到今天，衣服什么的，归老公包办。不会差到哪里去。化妆品要讲究简单有效，最好一个bb霜搞定一切瑕疵掩饰。吵个架什么的，知道过个夜就好。

在忙别的重要的事。什么事，就是更重要的事嘛，工作啊，发展啊什么的。呐，其实不如，化两片红唇，在镜子前，好好欣赏一下，臭美的自己。这是年轻岁月里，最重要的事。

**珍惜时间演讲稿一分钟篇四**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!我是初二九班的xxx，今天我国旗下讲话的题目是《珍惜时间》。

不知不觉间，从开学至今，已有许多个日日夜夜从我们的指缝间溜走。古人言：时光似箭，一去不返。同学们，我们正处在汲取知识的黄金时期，如果放松思想要求，让\"生命\"多休息多娱乐一会，那流过的光阴就永远也不会回来。所谓\"时间就是金钱\"，\"时间就是生命\"就是这个道理。

再过十几天，初三的学哥学姐们即将迎来人生中第一个重大的.转折点。近三年来，他们一路雨露风霜，无惧寒来暑往。初中三年对我们而言并不意味着成堆的习题或是无休止的考试，而是成长的痕迹、心智的历练、奋发的努力以及执着的追求，更是一段值得永久珍藏的心路历程。

我们的所思所写，所听所作，尽是时间的留痕。时间太宝贵，没有哪一个开辟鸿蒙的思想诞生于明日复明日的期望中，也没有哪一项惊天伟业的发明源于对从前成就的一味留恋。在短短的24个小时中，我们所演绎的是青春的精彩，我们所绽放的是生命的绚烂。一万年太久，我们只争朝夕。只争朝夕，并非漫无目标，低头蛮干，也并非抛却一切，盲目前行。我们需要回想过去的失败以示警戒，回忆点滴的快乐聊以慰藉，规划我们的明天以此自勉;我们要在回顾和展望中坚定自己的脚步，把握时间的脉搏，把握今天的机遇，在终点来临之际，全力以赴。

专注让时间飞速流逝。我们可以有很多目标和理想，但初中三年生活有且只有一次。窗内永远是苦读的身影。当你心无旁骛地完成各种练习，踏着坚定的脚步迈向下一个目标时，任凭窗外云卷云舒，斗转星移，季节更迭。这份专注，这份执着，将会成为你人生中一段美好的回忆。

梦想是一条崎岖坎坷的漫漫长路，需要我们不断地摸索前行。每一个小目标都是旅途中的一块指示牌，每一次小小的成功都是我们迈出的一小步。“千里之行，始于足下;不积跬步，无以至千里”，梦想就在前方，不增不减，将你所有的努力凝为一块时间，作为日后的馈赠，让你享用一生。

朱自清曾在《匆匆》中写到：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，便从凝然的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽时，它又从遮挽着的手边过去。我们自知时光匆匆，但每个人对它的态度不一，它给予的回馈也各不相同。有人收获了成功的果实，有人却一生碌碌无为。我们应该勇于搏击一切困难与挑战，把生命中最耀眼的一笔写于今天，写于现在!用我们的勤勉与努力诠释无悔的青春。

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!

我的讲话结束了，谢谢大家!

**珍惜时间演讲稿一分钟篇五**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好！

时间，它是人们生命中的匆匆过客，往往在我们不知不觉中，他便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在他逝去后，才渐渐发觉，留给自己的时间已经所剩无几。也正是如此，才有了古人一声叹息：少壮不努力，老大徒伤悲。

时间流逝的无影无综，去的快，来的也快。而能否把握时间，做时间的主人往往决定着一个人一生的命运。陶渊明说过：盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。人生短短数十秋，想要在如此短的时间内，取得成功，登上人生的顶峰，谈何容易。也正因为如此，珍惜时间就显得异常的重要。每个成功人士的背后往往有个珍惜时间的故事。

记得有一次，就要考试了，老师在头一天晚上就提醒我们要认真复习，要看《水浒传》。可是，我却不听老师的话，在几天前就开始复习的话，这次考试对我来说就是张飞吃豆芽——一盘小菜。可是我没有，再加上我平时很少看《水浒传》，别人都快看完一半了，我才看了几回。没办法，只好抓紧复习，能看多少是多少。现在珍惜时间，已经没有用了。哎!早知今日，何必当初呢?要是我以前珍惜一些时间，把平时玩的时间抽出来看书、复习，今天就不会这样了。到了关键时刻，临时抱佛脚，是没有用的。结果，可想而知——考得一塌糊涂。

所以珍惜时间吧，珍惜时间，也就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分钟，每一秒。不要成为时间的奴隶，做时间的主人。到那时，让这一个匆匆过客的时间，永陪伴在你我的左右吧!

**珍惜时间演讲稿一分钟篇六**

亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我国旗下讲话的主题是：珍惜时间高效复习争创佳绩。

今年注定是不平凡的一年。由于新冠肺炎疫情的影响，同学们度过了超长版的寒假，开学才刚在眼前，期末考试又悄然而至，时间是何等匆匆。上星期，六年级同学已经结束了毕业考试，一到五年级同学这周即将进行期末考试。疫情导致上课时间、复习时间的缩短，对我们来说都是一种挑战。那么如何复习迎考，怎样才能发挥出最佳水平，取得优异的成绩呢?在此，我向同学们提三点建议：

一、珍惜时间，集中精力：这场疫情给了我们这样的启示：要珍惜每一分每一秒，和时间赛跑，争做时间的主人。课上要开足马力，集中注意力，当老师讲课时，你千万不能听着听着就掉线，或者一直处于飞行模式，甚至有个别同学一开始上课就自动关机，这样，听课效率就会悄悄拉开成绩的鸿沟。同学们，你是否会在课上走神或和同学交头接耳？你是否会心不在焉地做作业？你是否禁不住电视和电脑游戏的诱惑而虚度时光？……著名文学家鲁迅就把浪费别人的时间比作谋财害命，浪费自己的时间比作慢性自杀，消磨时间，消磨的是我们的意志力，消磨的是我们的聪明才智，更是我们美好的未来。早晨到校，与其和同学聊天，不如大声朗读，静心阅读，或练习几道数学题；课间，与其和同学嬉戏玩耍，不如多复习几个公式，或想一遍老师在课上讲的重点。时间是公平的，只要我们懂得珍惜，就一定能聚沙成塔，把有限的时间变成无限的力量。

二、科学备考，突出重点：一学期来，我们学到了许多知识，复习期间我们首先要全面梳理一下本学期所学的知识，结合平时练习找到自己知识上的漏洞，明确自己复习的重点是什么。课上我们跟着老师认真复习，积极参与学习活动；课后，要自主进行复习，对于老师在复习期间留的作业要独立思考、认真完成、自觉检查，确保质量；其次要学会举一反三，搞清知识点之间的联系，把握规律，灵活运用，做到以不变应万变；另外要重视纠错，对于以往测验或练习中出现的错误进行总结反思，理清错误的原因，避免再犯同样的错误；同时复习阶段还要训练规范，从写清楚字，练规范每一道题，做好每一张卷子做起。

三、积极迎考，争创佳绩：考试时要充满斗志，忌粗心，尽量避免因粗心造成失分。考试时要先易后难，一方面可以赢得时间，抓住基础分，另一方面也可以避免因难题而造成对信心的动摇。考试时还要迎难而上，忌畏缩，最后解决难题时要有一股拼劲，有很多题目本身就是对综合素质的全面考查，答题时要将思路放开，从不同的途径来寻求解决之法。考试时要坚守最后一分钟，忌好胜心理，答完卷后，要反复检查，力争将失误控制在最低点。

同学们，面对考试的压力，我们要有勤奋的态度，勤能补拙是良训，一分耕耘一分收获；要有进取的态度，学习如逆水行舟，不进则退；要有务实的态度，上好每一课、抓紧每一秒、练准每一题、迈实每一步！态度和方法决定结果，在最后的复习阶段，希望你们能争分夺秒、力争上游。最后预祝一到五年级同学在期末考试中能取得理想的成绩，享受到成功的快乐!

**珍惜时间演讲稿一分钟篇七**

大家早上好！今天，我演讲的题目是：珍惜时间，做海岳的骄儿

两千年前，一位哲人立于河边，面对奔流不息的河水，想起逝去的时光，发出了无尽的感叹：逝者如斯夫！

从莎士比亚的“放弃时间的人，时间也放弃他”，到爱因斯坦的“成功等于艰苦的劳动加正确的方法加少说空话”。这些都在劝勉世人珍惜时间。

吃饭的时候，日子从饭碗里过去；

默默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽着的手边过去，天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐地从我身上跨过，从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。

当你趁老师不注意打个小盹时，时间就从迷糊中溜走了；

当你肆无忌惮地同别的同学说笑时，时间就从说笑中溜走了。可是，你收获了什么呢？除了无尽的遗憾，你什么也没有得到。

时光的流逝令人难以估计：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，高中在人生中仅此一次，“未来”在忧郁地接近；

“现在”如飞箭般消失；

“过去”已经永远停止。

包教包培，为的是让你拉近同老师的距离，竭尽所能地解决学习上的难题；

听课制度，为的是让老师打造精品课堂，殚精竭虑地向你输送知识。

既然这样，大家为何不能放手一搏，换得受益终生呢？所以，同学们，让我们携一缕岁月的时光，系一丝珍惜年华的丝带，踏上奋斗的道路，一起珍惜生命中这最珍贵的东西——时间吧！

愚蠢的人，用天来计算时间；

平庸的人，用小时来计算时间；

智慧的人，用秒来计算时间。人的一天是86400秒，这些时间，绝不会提前预支，也不会留给以后，会每天到24时准时清零。希望大家秒秒必争，活出人生的洒脱！

愿大家：今天，你以海岳为荣；

明天，海岳以你为傲！

谢谢大家！

**珍惜时间演讲稿一分钟篇八**

亲爱的同学们：

大家好!

今天，我想说说珍惜时间的问题，时间是最宝贵的东西，俗话说得好：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴!”人生最题就是如何让一寸光阴等于一寸生命。

这些是小事情，但是时间就在这一点一滴中浪费了。

我想：时间就是生命。”因此，鲁迅最讨厌那些“成天东家跑跑，西家坐坐，说长道短”的人。鲁迅因为珍惜时间而取得了成功，成为一代大文豪!

可见，珍惜时间多么重要。同学们，光阴似箭，日月如梭啊!我真切地希望我们每个人都珍惜时间，成为时间的主人，当我们长大后收获的不是“少壮不努力，老大徒伤悲”的遗憾!而是我成为祖国栋梁之材的骄傲与自豪!

谢谢大家!

**珍惜时间演讲稿一分钟篇九**

亲爱的同学们：

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，寸金难买!”人生最大的问题是如何让一寸时间等于一寸生命。

然而，在现实生活中，浪费时间随处可见。比如上课时，老师不认真听讲，让老师无法完成当天的教学内容，浪费了自己的时间。

也浪费了老师和其他学生的时间;中午管理班不做作业，和同学聊天，玩一些小玩具，做一些不该做的事情;有些学生痴迷于电子游戏。适当地玩电子游戏对我们的智力有益。

但是迷恋电子游戏会浪费很多宝贵的时间?也许，所有人都认为这些都是小事，但时间只是在八卦之间，一个人走神的时候，一个接一个的电子游戏就轻轻而迅速的从我们指尖溜走。

今天，我想给大家讲一个真实的故事。

鲁迅，大家都知道，但你知道鲁迅成功的秘诀吗?鲁迅成功的秘诀是珍惜时间。

鲁迅十二岁在绍兴市读私塾时，父亲病重，两个弟弟还小。鲁迅不仅经常去当铺、跑药店，还得帮妈妈做家务;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。只要你挤，总会有。”鲁迅兴趣广泛，所以时间对他很重要。他每天都要工作到深夜才会放弃。

在鲁迅眼里，时间就是生命。

他曾经说过：“美国人说时间就是金钱。

但我觉得：时间就是生命。所以鲁迅讨厌那些“整天东奔西跑，坐在西天的人。”

，说长道短”的人。

成为时间的主人，当我们长大后收获的不是“少壮不努力，老大徒伤悲”的遗憾!而是成为祖国栋梁之材的骄傲与自豪!

谢谢大家!

**珍惜时间演讲稿一分钟篇十**

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！

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