# 最新珍惜时间的演讲稿(优质13篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-06-22

*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。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。珍惜时间的演讲稿篇一敬爱的老师，...*

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。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

**珍惜时间的演讲稿篇一**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我演讲的题目是珍惜今天，勤奋学习

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，。但我说，人的一生是由无数的今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会感怀昨天，也不会憧憬明天。

乐观的人，喜欢憧憬明天的美好；悲观的人，总担心明天发生什么不测。但生命的内涵只在于今天。生命是宝贵的，它是有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。昨天已是过眼云烟，再也无法挽留，如果在昨天，你取得了一点成绩而沾沾自喜，或是因为做错了一件事情而愁眉不展，那么，你就永远陷进了昨天的泥潭。同时，你今天的时间也会从你的沾沾自喜或愁眉不展中悄悄流逝。每个人都会乘坐“今天“这班车驶向明天，一天一个驿站，一天一处风景。趁着明天还未到来，我们就应抓住今天，这样等待着你的才会是果实累累的明天。

用今天的努力去弥补昨天的空隙，去实现明天崇高的理想。

在这一天快要结束的时候，大家应当认真反思你在这一得的所作所为，自己是否真正做到了珍惜时间。老师上课时，你是否因为知识枯燥难懂而放弃听课在上自习课时，你是否因为自己意志薄弱而心不在焉在家中做作业时，你是否禁不住电视和电脑游戏的诱惑而虚度时光在周末，你是否因为贪玩儿而无暇顾及书本。

同学们，学习是一条漫长而艰苦的道路，我们不能靠哀叹昨天，也不能靠梦幻明天，只有惜时如金，认真利用现在的每一份每一秒，努力学习，才能意气风发。

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，梦幻明天。

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！朋友们！让我们共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒吧！

**珍惜时间的演讲稿篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

时间转着圈，那最精致也最缜密的图形绘着我们的生活和我们认知中的世界。可是，那不急不缓转着的时间偏偏在一些地方放慢脚步，细细创造着什么。

想起那年的罗马城，我曾看到时间的暗流穿城而过。那嵌着青苔的石块铺就的路，街边古朴的水龙头，蒸腾着水汽，空气中氤氲着古老又平静的味道，时间仿佛可感可闻。

**珍惜时间的演讲稿篇三**

昨天带着回忆默默地逝去了，今天携着希望悄悄地来临了，而明天又闪烁着光辉等待着人们。有人沉浸在回忆中，他们依恋昨天;有人沉醉在梦幻中，他们期盼着明天，这两种人，都忘记了最应当珍视的是宝贵的今天。

莎士比亚说过：“抛弃时间的人，时间也会抛弃他”。我说：“抛弃今天的人，今天也会抛弃他。而被今天抛弃的人，他也就没有了明天”。

抓住了今天，就是抓住了掌握知识的今天;抓住了今天，就是抓住了发明创造的可能。聪明、勤奋、有志的人，深深懂得时间就是生命，甚至比生命还珍贵。他们决不把今天宝贵的时光虚掷给明天。伟大的发明家爱迪生向来就珍惜时间，利用在车上卖报的闲暇做实验，渴了，喝口凉水;饿了，啃块面包;困了，趴在桌上打个盹。牛顿、居里夫人、爱因斯坦……一切有志气、有成就的人都是如此，他们决不沉湎在昨天，更不空空地观望明天，他们永远从今天开始。

虚掷光阴，在折损着生命的光;及时努力，在开辟大家好!

曾经在一部小说里读到，主角面对一座百年挂钟感叹：“你们以为生命一直在向前吗?其实从我们出生的那一刻起，我们的生命就是在倒计时，只是上帝的语言没人能听得懂。”

很有感触啊。我们每人的生命都都不是无限的，而生命是由时间组成的。很多人浪费时间，不知道他们实际上是在浪费生命。

时间是这个世界上最最铁面无私的东西。他给每人的量都不会差太多，而在这相同的时间里，在这滚滚红尘中，最终被载汗青的，只是少数，多是些庸庸然的普通人罢了。可有这种云泥之别，终是人们自己的错!

谁叫，他们不珍惜时间?这种珍惜是相对的，你珍惜时间，时间也会珍惜你：会馈赠你一些东西。这个世界上所有的东西，它的诞生、发展、巅峰、衰亡，无不是时间赋予的。时间亘古存在，但每人所拥有的只有那么几十年罢了，可这绝对是每个人拥有的\'最宝贵的财富。

你想知道一年的.价值吗，请去问一个重病的病人;你想知道一个月的价值吗?请去问正在度过黑色六月的考生;你想知道一天的价值吗?请去问灾难中被困的受难人;你想知道一个小时的价值吗?请去问在手术台上的医生;你想知道一分钟的价值吗?请去问一个差点错了火车的乘客;你想知道一秒钟的价值吗?请去问刚刚夺得了短跑比赛冠军的运动员。

如果你的欲望很现实，金钱——你需要时间去挣;地位——你需要时间去铸就;如果你不屑功名利禄，你志在精神世界的充实，友情——你需要时间去结交，磨砺;爱情——你需要时间去寻找，享受;如果……人类所有的愿望，都需要时间去达成、圆满。

而时间最最珍贵的地方，是它的稍纵即逝、是它的不再重来。有朝一日，人类的科技也许可以发展到能回到过去时，但这样也需警惕，因为时间只有一次，你不能更改过去，也因为时间不能回头，你无法因为自己做过的事后悔了而想去改变一些已经发生过的事。

而且作为生命中最美好的部分——青春，更是不允许人任意挥霍。作为正在青春期的少男少女们，我们不能因为一些诱惑，一些惰性而把大把时间浪费，毫无意义地献给我们的历史。或许我们总觉得时间太多，孰不知时间会嗤笑我们的无知。

因为，这个世界上，还有什么比时间更珍贵的东西呢?

**珍惜时间的演讲稿篇四**

尊敬的老师同学们：

大家下午好！今天我演讲的题目是一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。

\"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。现在许多青年人，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，这些人一不小心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，认为自己现在还年轻，先尽情享乐，过几年再考虑工作。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。

希望在座的人都能够珍惜时间！我的演讲完了，谢谢大家！

**珍惜时间的演讲稿篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！天我要演讲的题目是《学会珍惜时间》

高尔基说过：“时间是最公平合理的，它从不多给谁一分。勤劳者能叫时间留下串串果实，懒惰者时间留给他们一头白发，两手空空。”我们不能让时间停留，但可以每时每刻做些有意义的事。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。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意义的事，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，因为时间是组成生命的材料。

我的演讲完了，谢谢大家！

**珍惜时间的演讲稿篇六**

亲爱的老师和同学们:

同学们好！我今天演讲的题目是时间的重量。

时间的重量是多少？也许，时间是轻的，小的，所以它可以隐藏在每一个小间隙。

，还研究了民间艺术，尤其是绘画和传说。时间对他来说更珍贵，因为他涉猎广泛，学习多方面。他一生多病，生活条件不好，但他每天工作到深夜才放弃。他说：时间就像海绵里的水，只要你挤，总有。”

也许，时间是沉重的，巨大的，甚至可以压碎一根粗壮的树枝。

一个白雪纷飞的冬天，一只小知更鸟栖息在一棵冷杉的树枝上。厚厚的雪堆积在树枝上，但它仍然像一个巨人的肩膀，稳稳地抱着鸟儿，似乎从不动摇。两个小时后，当第141254片雪花落下时，它仍然顽强地站着——直到两分钟后，第141299片雪花覆盖着它，它开始颤抖，发出吱吱的声音，让鸟儿迅速离开了它的\'庇护所。最后两秒钟后，当第141230片雪花落下时，树枝被压碎。是什么给了雪这么大的重量？小知更鸟自言自语地想。“时间。一只老野鸽飞过来，是时候积累和沉淀它们，储存每一片雪花的力量，并在最后一刻爆发了。”

时间，或轻如鸿毛，它密不透风地笼罩着我们的一生，渗透到每一个空间，却让人感觉不到一丝压力，它需要你认真去发现和感受。

时间，或者像泰山一样，你在每一刻的努力，它都会小心地为你积累，直到最后一刻给你最宝贵的回报，如果你无情地挥霍它，它最终会给你最痛苦的打击。

时间是建立生命的材料。时间就是生命，请认真对待你的时间，认真对待你的每一分钟，每一秒，让它有自己的重量。

**珍惜时间的演讲稿篇七**

亲爱的老师，同学们：

同学们，生命是什么？其实，生命就是经历一分一秒的时刻，是由时刻相伴的一段旅程。在这个社会上，时刻对每个人都是公平的，每个人都公平的享有时刻，时刻的长短快慢对每个人都是一样的。它不会正因你是百万富翁而多给你一秒，也不会正因你的迟缓耽搁而等待一分。就像民谚所说：“时刻好比河中水，只能流去不能回。”古人还用“白驹过隙”来形容时刻的飞逝，又用“寸金难抵寸光阴”形容时刻的宝贵。

表面上看来，时刻好像很多，过了这天还有明天，过了这一刻还有下一秒，太阳会每一天正常升起，月亮每个月都有圆有缺，时刻仿佛永远是这样周而复始，没有穷尽，但是对我们每个人来说，一年三百六十五天，一天八万六千四百秒，伴随着你的.心跳，不管你是在穿衣吃饭，还是玩耍睡觉，时刻绝不停留，绝不增加。记得小时候同学们传唱的儿歌吗？“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎”。在不知不觉之间，人生就会从少年而青年，青年而壮年并走向老年。

古往今来，很多的人对时刻进行了评说，不一样的人对于时刻有着不一样的定义和解说。文学家说：时刻就是东去的长河，奔流到海不复回；医学家说：时刻就是生命，珍惜一秒的抢救时刻就有可能挽回一条生命；教育家说：时刻就是知识，抓住生活中的点点滴滴就能尽可能多地掌握冲击未来的资本；军事家说：时刻就是胜利，抓住战场上瞬息万变的瞬间就能够转变战局，化腐朽为神奇；哲学家说：时刻就是真理的女儿；美学家说：时刻就是我们对生活的期望；深圳人说：时刻就是金钱。而我要说时刻就是我们的学习成绩，就是我们的未来。

时刻是公平的，但是同样年纪的人为什么所做出的成就就不一样呢？那是正因不一样的人们对于时刻有着不一样的态度和做法。勤奋者抓紧时刻；求知者利用时刻；有志者珍惜时刻；聪明者争取时刻；好学者挤出时刻；上进者追求时刻；忠诚者遵守时刻；勤劳者创造时刻。

因此，同学们，做聪明的人吧，做勤奋的人吧，让我珍惜时刻，正因珍惜时刻就是珍惜生命。人的生命只有一次，不好虚度光阴，不好因碌碌无为而悔恨。同学们，从这一刻开始，珍惜时刻！

**珍惜时间的演讲稿篇八**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我演讲的题目是《珍惜今天，勤奋学习》。

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，。但我说，人的一生是由无数的今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会感怀昨天，也不会憧憬明天。

乐观的人，喜欢憧憬明天的\'美好；悲观的人，总担心明天发生什么不测。但生命的内涵只在于今天。生命是宝贵的，它是有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。昨天已是过眼云烟，再也无法挽留，如果在昨天，你取得了一点成绩而沾沾自喜，或是因为做错了一件事情而愁眉不展，那么，你就永远陷进了昨天的泥潭。同时，你今天的时间也会从你的沾沾自喜或愁眉不展中悄悄流逝。每个人都会乘坐“今天“这班车驶向明天，一天一个驿站，一天一处风景。趁着明天还未到来，我们就应抓住今天，这样等待着你的才会是果实累累的明天。

用今天的努力去弥补昨天的空隙，去实现明天崇高的理想。

在这一天快要结束的时候，大家应当认真反思你在这一得的所作所为，自己是否真正做到了珍惜时间。老师上课时，你是否因为知识枯燥难懂而放弃听课在上自习课时，你是否因为自己意志薄弱而心不在焉在家中做作业时，你是否禁不住电视和电脑游戏的诱惑而虚度时光在周末，你是否因为贪玩儿而无暇顾及书本。

同学们，学习是一条漫长而艰苦的道路，我们不能靠哀叹昨天，也不能靠梦幻明天，只有惜时如金，认真利用现在的每一份每一秒，努力学习，才能意气风发。

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，梦幻明天。

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!朋友们!让我们共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒吧!

**珍惜时间的演讲稿篇九**

尊敬的老师：

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！\"人生最大的难题就是如何让一寸光阴等于一寸生命。

但迷恋电子游戏就会虚耗了大量宝贵的时间也许，大家认为这都是小事情，但时间就在一句句闲话之间，一个个走神之际，一个又一个的电子游戏中，轻轻而又飞快地从我们指尖溜走了。

今天，我想告诉你们一个真实的故事。

鲁迅，大家都知道，但你们知道鲁迅成功的秘诀吗？鲁迅成功的秘诀就是珍惜时间。

鲁迅十二岁在绍兴城读私塾的时候，父亲正患着重病，两个弟弟年纪尚幼，鲁迅不仅经常上当铺，跑药店，还得帮助母亲做家务；为了不影响学业，他必须作好精确的时间安排。

此后，鲁迅几乎每天都在挤时间。

他说过：\"时间，就像海绵里的水，只要你挤，总是有的。\"鲁迅兴趣十分广泛，所以时间对他来说，实在非常重要，他每天都要工作到深夜才肯罢休。

在鲁迅的眼中，时间就如同生命。

他曾说：\"美国人说，时间就是金钱。

但我想：时间就是性命。\"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。

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！

**珍惜时间的演讲稿篇十**

同学们，大家好!

这天，我想说说珍惜时刻的问题，时刻是最宝贵的东西，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。

但在现实生活中，浪费时刻表随处可见，比如：上课时，不认真听讲，让老师总管纪律，导致老师不能完成当天的教学资料，既浪费了自己的时刻，也浪费了老师和同学的时刻;中午在家，一边写作业还边看电视，玩些游戏，干一些不就应干的事;有的同学迷恋电脑游戏，适当玩电脑游戏有益于我们的智力，但迷恋电脑却会虚耗了超多宝贵的时刻……也许大家都认为这些是小事情，但是时刻就在这一点一滴中浪费了。

这天，我想告诉大家一个真实的故事。鲁迅大家都知道，但你们知道鲁迅成功的秘诀吗?鲁迅成功的秘诀就是珍惜时刻。鲁迅十二岁在绍兴城读私熟的时候，父亲正患着重病，两个弟弟年纪尚幼，鲁迅不仅仅经常上当铺，跑药店，还得帮忙母亲做家务;为了不影响学业，他务必作好精确的时刻安排。此后，鲁迅几乎每一天都在挤时刻。他说过：“时刻，就像海绵里的水，只要你挤，总是有的。”鲁迅兴趣十分广泛，因此时刻对他来说，实在十分重要，他每一天都要工作到深夜才肯罢休。在鲁迅的眼中，时刻就如同生命。他曾说：“美国人说，时刻就是金钱。但我想：时刻就是生命。”因此，鲁迅最厌恶那些“成天东家跑跑，西家坐坐，说长道短”的人。鲁迅正因珍惜时刻而取得了成功，成为一代大文豪!

可见，珍惜时刻多么重要。同学们，光阴似箭，日月如梭啊!我真切地期望我们每个人都珍惜时刻，成为时刻的主人，当我们长大后收获的不是“少壮不发奋，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!

**珍惜时间的演讲稿篇十一**

敬爱的老师、同学们：

时间，他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。

怎样才能留住这个来也匆匆，去也匆匆的\"朋友\"呢？榜样的力量是巨大的。

事实告诉我们，只要我们愿意，时间是可以支配的。就像鲁迅先生说的一样：时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。

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得重要。每个成功人士的背后往往有一段珍惜时间的故事。

奥地利作家莫扎特，连理发时也在考虑乐曲创作，常常情不自禁地停止理发，记下他构思出的新乐曲。他说：\"谁和我一样用功，就会和我一样成功。\"

莫扎特说得不无道理，也许我们和他一样用功，不一定会象他一样的成功，不一定能达到他所能达到的高度。但至少我们努力了，至少我们达到了我们所能达到的最高处。我们就能够站在人生的顶端对人们说：我尽力了，我并没有浪费命运留给我的一点一滴的时间。

无论时间有多么的紧张，只要我们愿意，他会源源不断的到来。

珍惜时间，就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分，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，永伴你我左右。

**珍惜时间的演讲稿篇十二**

亲爱的老师，敬爱的同学：

大家好!

同学们，生命是什么?让我来告诉你吧!生命只有一次，生命是要经历一分一秒的时间，和时间做朋友，和时间一起旅行!

在平常的时候，你会感觉到时间特别多。据我的计算，一天有八万六千四百秒。你在上课的时候，总会觉得时间过的很慢，当你在玩的时候，却觉得时间过的很快。因为上课时，你根本就是在认真听讲，没注意时间。在玩的时候，你很在乎时间。

在这个世界上，时间对每个人都是公平的，只是有些人活的态度和看法不同罢了。

时间是要自己去珍惜的，时间是不会因为你是百万富翁而让你多活一秒，也不会因为你没对社会做贡献而让你少活一秒。时间是要靠自己的努力所珍惜的，而不是靠几个钱就能买时间。俗话说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”时间是买不来的。

作为一位学生，我们应该怎么珍惜时间呢?很简单，只要你每天好好学习，天天向上，勤奋学习，不怕吃苦，不浪费1分一秒。一回到家就做作业，不对着电脑，不对着电视，认认真真的做。一有作业就拿笔写，争取在学校里就完成，这样，在家里就可以复习了。

上课时不开小差，不做小动作，不带和学习无关的东西，这样，你的学习才有价值。

所以，同学们，我们要做一个聪明的人，珍惜时间，不要虚度光阴，人的生命只有1次。有些人活的时间很长，但碌碌无为，没人记住他;有些人活的时间虽然很短，却有一番大的作为，人们就记住了他。所以，我们要抓住现在的分分秒秒，成为国家的栋梁。

**珍惜时间的演讲稿篇十三**

大家好，我们演讲的主题是，高效学习，增加时间的厚度。

我们无疑处在人生最有价值的一段时期学生时代。我们可以不作他想，在长达几年的时间内去汲取养分，为我们所筑想的未来努力。故而我们都应去思考这样的问题如何更好的吸取知识，让自己的储备更加丰富，如何才能更好地在这一段时间里获得更多的知识。

答案显而易见，便是增加时间的厚度。而增加学生时间厚度的最好方法就是高效学习。这简单的四个字蕴含颇丰。很多人把高效粗浅地理解为刷题，认为题做多了便自然成霸成神。其实不然，学习效率，究其实质是你真正的领悟、见解，而并非完全等同于做题的量。然而这又不是完全否定做题，做题的速度是学习效率的一个保证，一个侧面表现。

学习效率的另一个侧面是总结、思考。孔子说，学而不思则罔。如果学习却不曾思考，那么我们所学的一切便会如同一条意识含浑的河流，不自奔流而去，而反之，人生的厚度将会增加一倍。所以当我们学习了一段时间后，不妨去问问自己，我们掌握了什么，什么还不太熟悉，做过的题背景是什么，思想是什么，哪些题属于一个类型，我需要怎样建立一个思路，完整地做一道题？能这样去思考，去追问，才是真正的举一隅而以三隅反，使效率的值达到最大。

我们之中好学者很多，他们会通宵挑灯，会两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书，他们中有些人成绩却不尽如人意，很多悠哉游哉的同学却总能考出令人艳羡的分数，这便是效率的分别。一味延长时间的长度，而淡忘时间的厚度，往往得不偿失。而适当的闲适是高效的保证，抓住课堂，课后习题，是高效的首要标准。把功做在有用处，是每一个有追求有理想的同学必须去做的事。

老子说，慎始如終则无敗事。许多同学能够认识到高效的重要性，却不能很好地坚持，自己很多年后便会后悔，会叹息。而与其后悔，不如现在就去做，去努力地增加时间的厚度。

高效的重要，对每一个高三学子不言而喻，我们没有理由再去浪费时间。就让我们高效学习，让这140天成为一笔财产。让140天后的我们，成为一中高考史上的一个标杆，一道风景！少儿部，高一高二的学弟学妹们，则应从始而终，高效学习。

我们的演讲到此结束，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