# 2024年把握时间演讲稿(通用11篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-12-05

*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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧...*

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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**把握时间演讲稿篇一**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

只有把握时间，才能把握成功。中国古代文人穷尽一生精力，寒窗苦读，废寝忘食地攻读四书五经，最终考取功名，建立功业，正是由于他们珍惜每一寸光阴，不分昼夜地读书，才能有所成就。子在川上曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”这正是说明了时光的短暂，告诫人们要珍惜时间，努力取得成就。20世纪最伟大的思想家马克思连死的时候都伏案在桌前，他穷尽一生去思考，去探索，才有了伟大的马克思主义。所以要想取得成功，就必须把握住每一分每一秒。

只有把握时间，才能取得超凡的价值。在科技革命时期，每提高一台生产机器的工作效率，即调整单位产量的时间，就能创下巨额的利润，这就是时间巨大的价值。在曾经的田径赛场上，中国选手刘翔以12。88秒的成绩超越极限勇夺110米栏金牌，他也因此成为世界飞人。这12。88秒不仅是他个人的超越，更是中国田径的超越，这种价值是无可估量的。所以把握时间，就能争取更高的利益。

只有把握时间，才能提高效率。同在一间教室上课的我们，接受相同老师的教授，上课的时间都是45分钟，但得到的结果却不相同。为什么时间相同而结果不同呢？因为有的人不善于好好利用时间，让时间荒废在其他无关的事情上；而有的`人合理地规划好自己的时间，努力集中地去听讲，提高了课堂效率，所以才取得好的收获。前者是时间的奴隶，到某一时做某一事，而不是做某一事该是某一时，所以当其有一定的闲余时间时，却又不知所措，实则为可悲；而后者却能成为时间的主人，在有限的时间内创造出更多的价值和意义。所以要把握住时间，合理地利用时间，才能取得好的效率。

时间是世界上最长而又最短、最快而又最慢的存在。当你身临其境，常觉得时间过得很慢，但当时过境迁，回头一看又觉得光阴似箭，倏然而过。时间是世界上最平凡而又最珍贵的，最容易让人忽视而又最让人后悔的。平凡是因为它延绵不绝，珍贵是因为它一去不复返。我们要珍惜时间，把握时间，让时间在有限中发挥出无限的光芒。

**把握时间演讲稿篇二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

时间是最宝贵的。因为你永远不知道，意外和明天哪个先来。

我们以为一生很长很长，其实很短。短到才好像刚体验到阳春三月，转眼就到了北寒时节。短到好像是咿呀学语的孩童，转眼就到了青春年少。

我甚至有种冲动想立马出现到父亲身边，看看他，看看他的样子，他的笑容，听听他说话的祥和语调，想珍惜他在身边的每一天。

我能想到的，就是珍惜现在拥有的一切，身边的每一个人，因为你永远不能想到他们将会以什么样的方式离开你。

活着是最重要的。我也渐渐理解了父母口中的“家和万事兴”，一家人平平安安，健健康康，才有家，活着，才有家，一个完整的家，才能充满幸福。

我不能想象朋友会靠着如何强大的意志力坚持地走下去，但是我相信她一定会变得愈来愈坚强，愈来愈坚不可摧。

那么，我们既然足够幸运，为何不把握时间，不珍惜当下?如果你不够幸运，那么就把自己变得更好，变得更加的幸运吧。

**把握时间演讲稿篇三**

生命是短暂的，因为它自从降生之时就遭受着时间的“盘剥”。时间就像是恣意的魔鬼，无情地“牵引”着生命一步步走向灭亡。但是，在时间面前，人类并不是无能为力的。为了让有限的生命发挥更大的潜能，人们常常和时间赛跑，争做时间的主人。

记得鲁迅先生曾说过：“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。”正是凭着这“挤”的精神，鲁迅先生才得以在短暂的生命里进行大量的文学创作活动，对中国革命做出了不朽的.贡献，为人类文化留下了辉煌的篇章。法国著名作家巴尔扎克的生命仅仅延续了五十几个年头，但他却为后世留下文学巨著《人间喜剧》，内中作品多达90多部！伟大的发明家爱迪生一生共有xx多项发明，他为人类文明发展所做出的贡献功不可没。这些成绩的取得固然与伟人们的天赋息息相关，但是，假如这些人是不懂得把握时间的人，他们还能取得如此辉煌的成就吗?时间压制不了勤奋者的天才，在这些人面前，它的魔法无处施展，而只能俯首称臣，甘拜下风。

历史造就了一批如此优秀的人物，他们的精神光照千古。我们这些跨世纪的青年，要想为人类的文明进步做出更大的贡献，就应当汲取前人优良的传统，把握时间，做时间的主人！每当我们谈及自己的理想、抱负的时候，脸上总会充满自信的微笑，那是对未来的憧憬。同学们编织的梦想都很美好：有的想成为一名科学家，为祖国的科技事业贡献一份力量;有的想成为一名医生，致力于人类的健康事业;有的想当一名记者;还有的想做一名光荣的人民教师。可是，理想只是美丽而缥缈的终点线，只有冲向终点的行动才是最难能可贵的。这行动，来源于惜时如金的人生态度，来源于对时间勇敢挑战的精神。

亲爱的同学们，假如你想成为科学家，假如你想成为文学家，假如你想成为企业家。假如你想为自己的理想去奋斗的话，那么，请你珍视时间，力争做时间的主人吧！

**把握时间演讲稿篇四**

亲爱的老师，同学们：

大家好！

时间总是悄悄的消失，它就像是一个顽皮的小孩子，一眨眼就不见了，又像是一个无形当中推动我们前行的手，随着时间的过去，我们也在慢慢的长大，所以时间转瞬即逝，像烟花的摧残，在天空中绽放出自己的光彩之后就消失了，时间也是一样，时间过去之后，留给我们的就只是回忆，只是我们脑海当中的记忆，所以不管是现在还是将来，我们都要把握自己的时间，将时间都用在有意义的事情上，将自己的时间都紧紧地掌握在自己的手上，为了不让自己的时间就这样白白的浪费了，我们更要对自己所做的事情有一个好的计划和反向，不管是在学习上还是在生活当中，我们都要认真的过好自己的每一分每一秒，珍惜时间，把握住自己的时间。

高中三年的时间也过的非常的快的，我们不要总是想着自己还有多久的时间，总觉得时间还很长，但是一旦过来的时候，当时间过去的时候我们就会感叹时间的飞快，所以我们也要将现在的时间珍惜好，高一的学生，虽说你们才刚刚进入到高中的校园生活，但是你们也要抓紧好现在的时间，打下一个好的基础，更好的适应到自己新的学校和生活当中来，更是对于自己的学习也要有一个明确的目标和方向，只有当自己所期待的和向往的是自己内心最想要的，我们才会去愿意付出自己的行动和努力，所以在高一的时候我们就要奠定一个牢固的基础，抓紧时间，做好自己。高二的学生，你们马上就要进入到高中的毕业会考了，不仅仅要准备毕业会考的考试，还要准备自己高二的学习，高二也是自己最后一年的高中的新知识的学习，所以高二的时间对于所有的高二学子都是非常的重要的，所以也正是因为这样，才更加的要把握现在的时间，我们的学习和生活都要一点一点的变得更加的优秀。对于高三的学子来说，时间就感觉更加的尤为重要了，高三一整个学年都是在与时间赛跑，在迎接高考到来的路上，也非常紧张和重要，我们的备考也是自己高考能否取得优异的成绩的最为重要的步骤，所以我们更加的需要珍惜时间，利用好自己一切的时间。

不管我们现在是高几，也不管是现在还是将来，我们都要对时间有一个新的意识，意识到时间的重要，意识到时间的飞快，做到珍惜时间，把握一切宝贵的时间。

谢谢大家！

**把握时间演讲稿篇五**

古人云：“少壮不努力，老大徒伤悲”，“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，说明时间非常重要，是我们最大的资本和财富。时间对于每个人都是公平的，一天24小时，陪伴我们度过每一天。

优秀的人之所以优秀，是因为相同时间内做出更多高效率的事。

问

为什么不同的人做同样的事，效率会参差不齐？

答

因为对时间的\'规划不同，得出的结果自然有异。先理清条理，分清轻重，才能事半功倍。

有些人的人生为什么会没有意义呢？

因为，有的人一天到晚忙忙碌碌，毫无目标；有的人抓不住重点，有头无尾；有的人则沉浸于纸醉金迷，虚度年华。

时间是有限的，在历史的长河中我们只是沧海一粟。

那该怎样实现人生价值，活出人生精彩？

就需要在有限的生命中发挥最大的努力，合理的去安排时间，规划好利用好时间。

时间不会因为我们驻足，它无法收藏，更不能用金钱购买。对于成功人士，时间过的快，必须分秒必争；对于好吃懒做的人，时间过的慢而显枯燥。其实算起来，除了吃饭睡觉和其他一些日常消遣，我们真正用来创造价值的时间并不是很多，我们须紧紧的抓住这所剩无几的时间。

鲁迅曾说过：时间是组成生命的材料，浪费别人的时间无异于谋财害命。

所以，不要浪费一分一秒，更不要因为你而浪费别人的时间。

朋友们，就趁现在年轻，争分夺秒，认真做好每一件事，每一个环节，每一个动作，为我们以后的成功打下坚实的基础，让生活变得更充实。“昨日之日不可留”，让我们好好把握今天的时间，明天将充满希望！

**把握时间演讲稿篇六**

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。

但在现实生活中，浪费时间表随处可见，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内容，既浪费了自己的时间，也浪费了老师和同学的时间;中午在家，一边写作业还边看电视，玩些游戏，干一些不应该干的事;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大量宝贵的时间……也许大家都认为这些是小事情，但是时间就在这一点一滴中浪费了。

今天，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间。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!\"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。

有时我总会抱怨时间不够用，许多要干的\'事都没有干，但是真的怪时间吗?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：\"从不浪费时间的人，没有工夫抱怨时间不够。\"当你愁眉不展的时候，时间从你的抱怨中跳过，我很欣赏朱自清先生在《匆匆》里对时间的这一说法。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。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。

**把握时间演讲稿篇七**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

时间是无始无终的，而每个人的生命是有限的，如果一个人的生命走到了尽头，那么他所拥有的时间也将宣告结束。

大千世界中，最公正，最无私的是时间，生活中最平凡又最珍贵的还是时间。春夏秋冬，年复一年，杨树枯萎了，有再青的时候，百花谢了，有再开的时候。然而，人的生命却只有一次。“花有重开日，人无再少年，”时间亦是如此，一步一步，一节一节，永不停留。

珍惜时间就是爱护生命中。大发明家爱迪生平均三天就有一项发明，他正抓住了分分秒秒的时间去探索去研究，才取得如此大的成就。大文豪鲁迅曾经说过：“哪有天才，我们是把别人喝咖啡的时间用在工人处罢了。”

我懂得了生命的意义，是在短暂和局限中不断追求的完美，是正视上名的挫折和轮回。

让我们坦然地走过生命的平原和高山，走过春夏秋冬，真正领悟生命的意义吧！

**把握时间演讲稿篇八**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是xx班的xxx同学，这次由我来给大家带来演讲——“把握时间”！

时间不等人，相信作为高中生的同学们早就有了深刻的体会。尽管如此，但也总还是有不少的同学行为松懈，在学校的生活中散漫无度。近来，每每看到同学们在课间，甚至是学习时间悠闲的身影，我就感到紧张。为什么？因为我们是高中生，我们的时间，不多了！

也许有些同学还没有认识到这一点，作为一名高中生，我们在入学的初期，就已经被定下了时间。“三年”！我们有三年的时间来做准备，但是也只有三年的时间来做准备！三年过后，无论我们有没有准备好，我们都将面对我们高中最大的目标——高考！

同学们，我们对高考这两个字并不陌生。我们来到这里，是为了它，将来离去，也同样是因为它！高考很难，每年落榜的考生有多少？同学们心中也都有个数。但成功也并不远，时间已经在我们的手上，只要我们一点一点，一步一步的认真走下去，我们就一定能跨过高考。

但是，同学们，你们可知，这三年来的时间，几乎是一点让我们游戏人间的范围都没有的啊！我们可以在学习中放松，可以在疲劳的时候休息。但是我们绝对没有时间去玩耍，去放纵自己！因为，当我们放纵自己的时候，别人，早就已经去攀登，去前进去了！

再者，今年的年初，我们因为不能顺利的开学，早就已经耽误了不少的时间。尽管在网课的平台上追回了一点进度。但是始终不及我们在学校中学习的方便。我们必须要认清一个实事，也要坚守一个实事。那就是，我们的时间，早就已经远远不够了！

今后的学习中，我相信老师们也会更加的抓紧学习的进度，提升我们学习的效率。但是，这不过是老师的引导和准备。想要真正的将这段缺失的进度弥补回来，我们必须改进自己的想法，从自己着手！我们要让自己，认识到该怎么去提升效率，怎么去抓紧时间！利用好一切可利用的时间！

各位，让我们回想一下当初走进校园的目的，回想起家中父母深深的期望，想想那未曾到来的美好未来。我们没有选择，只有努力！让我们用努力和拼搏，跨过这个难关！

我的演讲结束，谢谢大家！

**把握时间演讲稿篇九**

同学们：

你们好！

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，一寸金买不到一寸光阴！”人生最重要的问题是如何让一寸时间等于一寸生命。

这些都是小事，时间却在这一点一点的浪费。

鲁迅年轻，不仅经常去当铺、药店，还帮妈妈做家务；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，只是。”

我认为：时间就是生命。”因此，鲁迅讨厌那些“整天东奔西跑，坐在西方，说闲话”的人。鲁迅之所以取得成功，是因为他珍惜时间，成为一代伟大的作家！

可见珍惜时间有多重要。同学们，时光飞逝，日月如梭！真心希望我们每一个人都珍惜时间，成为时间的主人。长大了就不会收获“年轻不努力，老板伤心”的遗憾了！是骄傲和自豪让我成为了祖国的栋梁！

谢谢大家！

**把握时间演讲稿篇十**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

我是xx班的xx同学，这次由我来给大家带来演讲——“把握时间”!

时间不等人，相信作为高中生的同学们早就有了深刻的体会。尽管如此，但也总还是有不少的同学行为松懈，在学校的生活中散漫无度。近来，每每看到同学们在课间，甚至是学习时间悠闲的身影，我就感到紧张。为什么?因为我们是高中生，我们的时间，不多了!

也许有些同学还没有认识到这一点，作为一名高中生，我们在入学的初期，就已经被定下了时间。“三年”!我们有三年的时间来做准备，但是也只有三年的时间来做准备!三年过后，无论我们有没有准备好，我们都将面对我们高中最大的目标——高考!

同学们，我们对高考这两个字并不陌生。我们来到这里，是为了它，将来离去，也同样是因为它!高考很难，每年落榜的考生有多少?同学们心中也都有个数。但成功也并不远，时间已经在我们的手上，只要我们一点一点，一步一步的认真走下去，我们就一定能跨过高考。

但是，同学们，你们可知，这三年来的时间，几乎是一点让我们游戏人间的范围都没有的啊!我们可以在学习中放松，可以在疲劳的时候休息。但是我们绝对没有时间去玩耍，去放纵自己!因为，当我们放纵自己的时候，别人，早就已经去攀登，去前进去了!

再者，今年的年初，我们因为不能顺利的开学，早就已经耽误了不少的时间。尽管在网课的平台上追回了一点进度。但是始终不及我们在学校中学习的方便。我们必须要认清一个实事，也要坚守一个实事。那就是，我们的时间，早就已经远远不够了!

今后的学习中，我相信老师们也会更加的抓紧学习的进度，提升我们学习的效率。但是，这不过是老师的引导和准备。想要真正的将这段缺失的进度弥补回来，我们必须改进自己的想法，从自己着手!我们要让自己，认识到该怎么去提升效率，怎么去抓紧时间!利用好一切可利用的时间!

各位，让我们回想一下当初走进校园的目的，回想起家中父母深深的期望，想想那未曾到来的美好未来。我们没有选择，只有努力!让我们用努力和拼搏，跨过这个难关!

我的演讲结束，谢谢大家!

**把握时间演讲稿篇十一**

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。

但在现实生活中，浪费时间表随处可见，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内容，既浪费了自己的时间，也浪费了老师和同学的时间；中午在家，一边写作业还边看电视，玩些游戏，干一些不应该干的事；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大量宝贵的时间……也许大家都认为这些是小事情，但是时间就在这一点一滴中浪费了。

今天，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间。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！

\"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。

有时我总会抱怨时间不够用，许多要干的事都没有干，但是真的怪时间吗？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：\"从不浪费时间的人，没有工夫抱怨时间不够。\"当你愁眉不展的时候，时间从你的抱怨中跳过，我很欣赏朱自清先生在《匆匆》里对时间的这一说法。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。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。

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