# 珍惜时间演讲稿一分钟 珍惜时间演讲稿(汇总11篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-12-13

*演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么演讲稿怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何...*

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么演讲稿怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，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！

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”古人就已经认识到珍惜时间的重要性，可我们这些人却只会虚度时光。许多名人也和很爱惜时间，他们心中的“一日”：

唐代诗人贾岛这样勉励自己：“一日不做诗，心源如废井。”清代康熙皇帝的座右铭是：“无一日不写字，无一日不读书。”画家齐白石的条幅是：“不教一日闲过。”音乐家贝多芬的信条是：“无一日不动笔。”美国创造工程学字奥斯本的座右铭是：“日行一创。”这些名人真是惜时如金，甚至把工作看得比生命更重要。

我们应该珍惜时间，但惜时也应该注意休息。人的身体都有一定的承受力，超过这个承受能力，人的学习、工作的效率会下降，而且还会伤及自己的身体。因此我们提倡惜时，但同时要注意适当的休息，只有休息好了，人的学习、工作效率才会提高，才能真正做到惜时。

我们提倡惜时如金，但有些时是惜不得的，比如打游戏。有的同学放学就抓紧时间往游戏厅跑，然后就是“争分夺秒”地玩儿游戏，有时连饭都顾不得吃。对这种“时间”“珍惜”的结果最终只能是害了自己。因此惜时也应分清惜时的对象。

惜时虽然是好事，惜时虽然与惜金同样重要，但我们仍要注意休息，看清对象。

**珍惜时间演讲稿一分钟篇二**

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三**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

时间有一个特点，就是一去不复返。即使是最伟大的科学家，使用最先进的科技手段，也不能把时间挽回。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。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。

同学们，希望大家都能珍惜时间，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！

**珍惜时间演讲稿一分钟篇四**

尊敬的教师，亲爱的同学们大家早上好！今日我演讲的题目是珍惜时间。

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，留给自我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。

以前，我对时间根本不在乎。妈妈平时总是教育我要珍惜时间，她说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间十分宝贵，你此刻应当勤奋学习才能取得好成绩。”可是我总是把它当作耳边风，左耳进右耳出，不一会儿就烟消云散了。我做作业时可“忙”了。东瞧瞧西瞧瞧，一边哼着歌一边做作业，并且字写得是“龙飞凤舞”。有时小伙伴来找我，我就把作业一推，一会儿就没人影了，玩够了才回来做作业。可是，一件突如其来的事使我改变了对时间看法。

只要我门学会利用和珍惜时间了，尽管在一小时里珍惜了一分钟都是有用的，你想啊，一分钟确实做不了什么事情的，可是10个小时那就有10分钟了，100个小时里就有100分钟了啊，所珍惜的100分钟能够做多少事情了啊！

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。祝同学们将来都能成为成功人士。多谢大家！我的演讲完了！

**珍惜时间演讲稿一分钟篇五**

时间——世界上最快、最慢、最长、最短、最平凡、最珍贵、最容易忽视、最后悔的东西。一步，一步，一步，走了多远，永不停留，过了秒、分、小时、天，堆积成了周、月、年、辈。

高尔基这样说。“时间是最公平合理的，不给任何人一分钱。勤奋的人可以呼唤时间，留下一朵果实，懒惰的人把时间变成一只白发和双手空空如也。”我们不能让时间停留，但可以时时刻刻做有益的事情。

东汉文学家崔元，官至齐北相。他担任40多岁的郡吏时不幸因事件被捕入狱。当狱卒被告知精通《礼》学校时，当狱卒审问时，他趁机询问相关问题。他对学习的这种精神为我们每个人树立了榜样。

时间是生命的单位，有些人经常利用同样的时间做比别人多的事情。美国伟大发明家爱迪生一生献身工作，成为xx发明很多的发明大王。他79岁生日骄傲地宣布。“按普通人的工作量计算，我已经135岁了。”“一英寸的时间是一英寸的黄金，一英寸的黄金很难买到一英寸的时间。”道理谁都懂，但为什么还有人浪费时间，浪费生命。

现在很多青年找不到工作，每天在外面喝酒享受，或者在家无所事事，明明已经成年了，或者给父母增加了很多负担，他们不加注意地陷入了犯罪的深渊，成为了社会的“危险人群”。这些人经常有“明天再说”的想法，自己还年轻，先尽情享受，几年后再考虑工作。最终明天再到明天，明天就会盛况空前。“这一天”有两个“明天”的价值，那一天做，一切都放在明天的人，最终什么事都做不了。

有时我总是抱怨时间不够要做的事情不多。但是真的是奇怪的时间吗？它就像海绵里的水想编织的话总是有的。(威廉·莎士比亚，哈姆雷特，时间)最终是自我不紧紧抓住它。杰斐逊说：“不浪费时间的人没有时间抱怨时间不够。”你皱眉的时候，时间在你的抱怨中跳过，我很喜欢朱自清老师在《匆匆》上说的关于时间的话。时间就像老人，除非铁面无私地动感情。你的任何行动都不会停下脚步。它只会在你虚度的岁月里带着轻蔑的微笑轻轻越过。时间对一个人来说，时间就是生命，时间是有限的。失去它，生命也就结束了。(萧伯纳时间)。

价值很大，有些人生命的价值很小。仔细看看。看看他们这辈子都做了什么。有些人的一生都在不断地完成有益的事情。那么他的价值在学习工作中体现出来。做得越多，做得越好，生命的价值就越大。相反，如果一个人不断地浪费时间，他的生命价值就会可怜地减少。你热爱生命吗？那么请珍惜时间。因为时间是构成生命的材料。

**珍惜时间演讲稿一分钟篇六**

十二年过去了，我们都变了。摒弃了昨日的无知，我们变得更充实了。我们找到了自己的人生方向。

梦想已悄悄睁开了朦胧的双眸，请张开我们钢铁般的翅膀，带着十二年的梦想，向前飞吧：向着太阳升起的地方，飞向那更美丽更宽广的天空！

也许十二年的确是一段长路，坎坎坷坷，我们也有过伤有过泪。可是，走到今日，十二年还是悄悄地快过去了，十二年终究还剩下最宝贵的100天了。

100天，意味着什么？这是我们用来完成青春绚丽画卷的100天。在这关键的100天，我们必须把所有的精力投入到学习的巩固中去，做好最后的冲刺，为生命再加一把热火。100天意味着梦想就要成为现实，等待了多少岁月的胜利即将来到我们的面前。再过100天，我们就要接受祖国的选拔，成为国家栋梁，步入辉煌的人生殿堂，迎接我们的将是美丽的鲜花、热烈的掌声和真情的祝福。相信吧，我们都是佼佼者，我们都是最优秀的侗乡儿女。胜利将属于我们！

有多少人在羡慕我们，因为明天我们的人生将变得更灿烂。

我们知道，作为学兄学姐，我们都是最优秀的，我们珍惜时间，因为时间就是胜利，只有把握住时间，我们才能更好地把握住知识。我们必须养成认真、谨慎的态度，积极探索，培养刻苦钻研的精神。我们要有所超越，有所成就。我们也相信，该做好的我们一定做好，该把握的我们一定把握。为了明天的胜利，我们一定在这关键的一年时间里做好最充分的准备。当高考那一天降临的时候，我们会沉稳而欣慰地对它说——你终于来了！

在我们的手中，其实都握着一把利剑，这是用知识、汗水和时间铸成的，有了这把利剑，我们就不用怕什么了。就让我们一同飞舞这把利剑，劈霜露，斩荆棘，开出一条通往成功之路。让我们共同祝福，祝福我们的未来更加美好。

最后，让我们携起手来，一同去迎接胜利吧！

**珍惜时间演讲稿一分钟篇七**

亲爱的老师们、同学们：

大家好！

我今天在国旗下演讲的题目是珍惜时间，努力学习。高尔基曾说，“世界上最快、最慢、最长、最短、最普通、最珍贵的东西，最容易被人忽视、最令人遗憾的东西就是时间。”

学习是辛苦的，不努力是学不好的。古代人刻苦学习的精神非常可贵。没有付出，就没有收获。同学们，在学习的道路上，我们只有勤奋踏实地掌握一点知识，最后才能成功。这位老人公正大方。他只给勤奋的同学带来智慧、力量和欢乐。希望每一个学生都能成为老人的掌上明珠，能够视时间如金，利用好每一分钟，在有限的时间内最大限度的掌握知识，取得优异的成绩。

用勤奋迎接挑战，改变命运，创造奇迹。同学们，只有珍惜时间，我们才能掌握更多的知识，才能拥有美好的未来。让我们从现在开始珍惜时间，好好学习，做时间的主人，用自己的辛勤汗水书写人生的辉煌！

我的演讲结束了，谢谢大家！

**珍惜时间演讲稿一分钟篇八**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”这句话，相信大家一定都不陌生吧？没错，这句话就是警示我们珍惜时间的。而我这次演讲的主题就是警戒大家珍惜时间的。

转眼间，我们从牙牙学语的在地上乱滚乱爬的小bebi，长成了如今健康懂事的少先队员。这不由得让人感叹：“时间竟是如此之快。”是呀，小时候做过的傻事现在回想起来还是那么清晰，仿佛就是昨天发生的一样。

这时，你们肯定已经想要好好把握时间，却不知道有什么好方法来使自己真正做到节约时间吧，我有一些小窍门，不妨给你们说说：

窍门一：想要真正节约时间，把握时间，首先一定要有一个必定做好的决心，如果只是口头上说说，那岂不是痴人说梦？所以，一定要有一个坚定不移的决心。

窍门二：如果你要做好一件事，就要在当时就做好它，不要一而再再而三地拖下去，这样，时间就在之间一点一点的流逝，最后吃亏的还是自己，你流逝的不是别的而是珍贵的时间。

同学们，把握住手中的时间，不要让时间的小偷偷了过去，不要让每分每秒都与你擦身而过，你要抓住那经过的时间，使自己的时间变得更长。要知道时间最不偏私，给任何人的时间都不是二十四小时，时间也最偏私，给任何人的时间都不是二十四小时。

**珍惜时间演讲稿一分钟篇九**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

时间老人对我们每个人都是公平的，不会多给任何人一分一秒。但人们对时间的态度不同，结果也就不同。珍惜时间的人总会得到\"胜利的果实\"，而不把时间看在眼里的人，最终也一事无成。

着名文学家鲁迅就把浪费别人的时间比作\"谋财害命\"，把浪费自己的时间比作\"慢性自杀\"。这是多么可怕的事啊!有人问鲁迅为什么用\"鲁迅\"作笔名，他说是取\"墨鲁\"和\"迅速\"之意。他认为自己比较笨拙，只有更加勤勉，笨鸟先飞，才能在一定时间内，收到和别人一样的效果，甚至超过别人。如果同学们也想成为第二代鲁迅，那就勉励自己，珍惜时间吧!

转眼间，开学已近两个月了，这些天你都过得有意义么?也许别人早早来到学校，认真读书时，你还在小摊边转悠，也许别人课堂上在认真听讲，你却把时间留给了说小话，也许别人回到家仔细的做作业，你已把时间送给了电视节目。

就说现在，我在演讲，你在干什么，是在心不在焉的想着别的事，还是在聚精会神的思考，无论怎样，这一秒就过去了，这一秒就再也回不来了，看，趁我说话的空隙，又有一秒溜走了，唉!

同学们，人的生命只有一次，生命中的时间是短暂的!正所谓：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。你拥有再多的钱，也换不来一秒的时间，在时间面前，金钱只能低头。所以，请珍惜我们现在拥有的幸福日子，珍惜每一分，每一秒，让时间与生命之舟一起扬帆远航!

谢谢大家!

**珍惜时间演讲稿一分钟篇十**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!今天我要演讲的题目是《珍惜时间》。

时间逝去的无影无踪，去得快来得也快，而能否把握时间、做时间的主人，往往决定着一个人的一生命运。陶渊明说过“盛年不复来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人”。人生短短数十秋，想要在短时间内取得成功，登上人生的顶峰，又岂能会那么容易?所以珍惜时间就显得很重要!

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。时间一去不复返，看着真有一些心痛。吃饭时，时间从我碗中过去溜走;洗脸时，时间从流水中飞去;睡觉时，它便大步大步地从你身上跨过，从你脚边飞去。

但时间就像是海绵里的水，只要用力挤，总还是有的。事实就是这样，只要愿意把时间挤出来，时间总会有的，但不是每个人都能这样。有的人爱贪玩，事做完后就无所事事，不懂得珍惜时间。但珍惜时间的人，即使事情再多，他也能挤出时间来。时间是一天天减少，人的肉体生命是短暂的，让这平凡的肉体放射出无限的光芒，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。这一切就在你一念之间，而就是这一念之间将决定你的命运。

珍惜时间，也就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分一秒，不要成为时间的奴隶，要争做时间的主人!

**珍惜时间演讲稿一分钟篇十一**

尊敬的老师、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！

我的演讲到此结束！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