

# 2023年珍惜演讲稿(实用8篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 珍惜演讲稿篇一

尊敬的xx老师、同学们：

大家好！

英国的培根说过：“合理安排时间，就等于节俭时间。”以前我做事毫无头绪，想到哪做到哪，总是浪费了许多时间，今日我就要合理安排看能不能节俭时间。

前天晚上我就写好了计划。七点起床，刷牙，洗脸，七点半吃饭，然后写作业。

第二天早上，我按照计划早早地起来了，只花了十分钟，就刷完了牙，吃完饭，就立马开始写作业。我先拿出数学黄冈来写，我认真读题，计算仔细，争取全对，避免改错浪费时间。给妈妈一检查，只错了一道题。由于做作业的时候认真，减少了错题，还没有被罚抄错题，我心里十分高兴。接下来我又开始写英语作业。我先复习了一下，才开始写题。

由于复习的原因，作业写得很顺利，几乎没什么困难。我这才发现，写作业前先复习一下，不仅仅错题、难题减少了，连单词也记得更牢了。最终是写作文。作文是写关于珍惜时间的事，我觉得今日就是个很好的例子，于是就把今日的事写了下来。

以前我写作业总是坐不住，写一会儿玩儿一会儿，总是要花

一上午的时间才写完，还有很多错题，浪费了时间。而今日我合理地安排、专心致志的写，不到两小时就做完了作业，还节俭了不少的时间。这也说明我以前做事不安排好计划，就是在浪费时间。

“合理安排时间，就等于节俭时间。”这句话说的太对了，以后我做什么事情合理地安排时间，然后专心致致地去做，这样才能节俭时间。

## 珍惜演讲稿篇二

秋风飒爽，送给我们一个丰收的季节；稻海茫茫，让我们享受一种丰收的喜悦。沐浴在这金黄色的阳光下，让我不禁想起了小时候背的那首“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句。

提起这些，或许有人会说：我们早已远离了食不果腹的年代，我们现在关注的已经不再是吃饱饭，而是吃好饭了。的确，生在新时代的我们，长在新时代的我们，过着是父母提供的不愁吃不愁穿的日子。但是，我们也渐渐淡忘了粮食的由来，珍惜粮食的重要性。我们在吃饭的时候，往往都会选择自己喜欢的多吃，不喜欢的大多都进了垃圾桶。还记得我们背过的《弟子规》中有：“对饮食，勿拣择；食适可，勿过则。”前辈们留下的名言警句无时无刻不在提醒我们要，珍惜每一粒粮食，不要浪费。

我国是一个人口大国，吃饭问题始终是全国的头等大事，在我们的国徽上，就是由两支颗粒饱满的麦穗构成的！“粮食安全”始终是我国最大的安全，前人说过“手里有粮，心里不慌”。同学们，不要以为我们能够吃饱饭了，全世界的人也都不再忍饥挨饿了。其实，我国就尚有20xx万贫困人口还没有解决温饱问题；在这个地球上，每天还有8亿多人在挨饿，5亿儿童食品不足，智力体力得不到充分发育，每年饿死的人至少有20xx万！

看到这组数据，我们怎么能够浪费粮食，倘若我们把这些节省下来的粮食送给那些正在挨饿的人，他们一定会看作是无价之宝，倍加珍惜的。

作为一名在校生，我想我们就从身边做起吧！珍惜口边粮食，减少人为浪费。以节约为荣，以浪费为耻。用我们的实际行动，践行我们新生代的风采吧！

谢谢大家！

### 珍惜演讲稿篇三

各位老师、同学们：

大家上午好！今天我讲话的题目是：《珍惜粮食 勤俭节约》

还记得那首“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”那首诗吗？人们总是觉得自己的生活水平提高了，再谈节约粮食是早该丢弃的陈词滥调。如果留心一下生活的四周就会发现——粮食浪费几乎无处不在。

节约粮食，是我们每个公民应尽的义务，而不是说你的生活好了，你浪费得起就可以浪费。我们浪费一粒米，扔掉一个馒头，实际上丢弃的是中华民族勤俭节约的传统美德，丢弃的是对劳动人民的一片真挚情感，丢弃的是做人的一种品格和精神。“节约是一种光荣，浪费是一种可耻”这一口号永远都不会过时。即使在发达国家，节俭也被视为一种美德。在内外国留学生节俭意识都比咱们本国的学生要强。每次这些外国留学生，吃完饭交餐具时，我发现他们都把饭菜，吃得干干净净，从来没有剩下过，而咱们本国的大学生好像每天不倒掉点儿饭菜就没面子似的，看着他们糟蹋粮食，心里真不是滋味。他们这样做分明是不尊重劳动者。”是啊！这是对劳动者的尊重，也是一种节约资源的社会责任。

减少不必要的浪费并不难，在日常生活中不过是举手之劳。只要存有节约的意识，其实做起来很简单：吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭菜；在餐馆用餐时点菜要适量，而不应该摆阔气，乱点一气；吃不完的饭菜打包带回家。如今，资源、可持续发展已经成为世界性的课题。尽量减少对生态环境的压力已经成为一种新时尚，成为新时代人应该具备的一种品质。在我们享受经济发展、社会进步所带来的美好生活的同时，能够节约一粒米、一滴水、一分钱……也是对社会的一份贡献、一份责任。

勤俭节约是中华民族优良传统，建设节约型社会已是全体国民的共识，关系到我们每一个人。珍惜粮食，节约资源，健康生活，让我们从现在、从自己开始吧！

## 珍惜演讲稿篇四

尊敬的xxx□

同学们，大家好！今天我演讲的题目就是“珍惜粮食，从我做起。”

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”《悯农》这首诗我们大家都太熟悉了，一粒粒粮食从播种到收割，再到加工成成品粮，至少要经过二十道工序，这中间包含了农民多少辛勤的劳动呀！可以说，每一粒粮食都浸透了农民伯伯的心血和汗水。

今天，当我们看到鲜艳的五星红旗冉冉升起，当我们唱起雄壮的国歌，我们心中充满了自豪和幸福。我们的祖国现在是多么的繁荣富强啊！但是在祖国的大好河山中，有一些遥远的地方，那里就是贫困山区。在贫困山区里，人们吃不饱、穿不暖，小孩子们还没有地方上学。人们天天吃野菜、白薯、山里的蘑菇，连大米都不多，更别说肉了。要是两三星期能吃一次肉呀，就是谢天谢地了。

唉，多么可怜呀，再看看我们，每天大鱼大肉，蔬菜水果，应有尽有，却生在福中不知福，还到处浪费。也许他(她)家里很有钱，也许他们家里有的是粮食。珍惜粮食，节约粮食是我们中国民族的传统美德，我们不能丢掉我们的根。如果贫困山区的孩子们看见同学们这样做一定会很心痛，并会指责同学们。在饭馆，有的人为了炫耀自己多么大方、多么有钱，便点了一桌子的饭菜，吃不完的，就要被店里的老板倒去。其实剩菜可以打包回去吃，这样也是一种节约。只要存有节约的意识，其实做起来很简单：吃饭时能吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。

同学们，让我们行动起来，珍惜我们的营养早餐，珍惜粮食，从我做起，从不乱倒剩饭做起，以节约为荣，以浪费为耻，自觉养成爱惜粮食，节约粮食的好习惯。

谢谢大家！

## 珍惜演讲稿篇五

秋风飒爽，送给我们一个丰收的季节；稻海茫茫，让我们享受一种丰收的喜悦。沐浴在这金黄色的阳光下，让我不禁想起了小时候背的那首“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句。

提起这些，或许有人会说：我们早已远离了食不果腹的年代，我们现在关注的已经不再是吃饱饭，而是吃好饭了。的确，生在新时代的我们，长在新时代的我们，过着是父母提供的不愁吃不愁穿的日子。但是，我们也渐渐淡忘了粮食的由来，珍惜粮食的重要性。我们在吃饭的时候，往往都会选择自己喜欢的多吃，不喜欢的大多都进了垃圾桶。还记得我们背过的《弟子规》中有：“对饮食，勿拣择；食适可，勿过则。”前辈们留下的名言警句无时无刻不在提醒我们要，珍惜每一粒粮食，不要浪费。

我国是一个人口大国，吃饭问题始终是全国的头等大事，在我们的国徽上，就是由两支颗粒饱满的麦穗构成的!“粮食安全”始终是我国最大的安全，前人说过“手里有粮，心里不慌”。同学们，不要以为我们能够吃饱饭了，全世界的人也都不再忍饥挨饿了。其实，我国就尚有20xx万贫困人口还没有解决温饱问题;在这个地球上，每天还有8亿多人在挨饿，5亿儿童食品不足，智力体力得不到充分发育，每年饿死的人至少有20xx万!

看到这组数据，我们怎么能够浪费粮食，倘若我们把这些节省下来的粮食送给那些正在挨饿的人，他们一定会看作是无价之宝，倍加珍惜的。

作为一名在校生，我想我们就从身边做起吧!珍惜口边粮食，减少人为浪费。以节约为荣，以浪费为耻。用我们的实际行动，践行我们新生代的风采吧!

谢谢大家!

## 珍惜演讲稿篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们:

大家晚上好!我是xxx[]今天有机会在这里跟大家，说说话还是很高兴的，借着我们今天晚自习的机会跟大家来个小小的演讲，作为我们班的班长我想我有责任跟大家来演讲这个内容，我们我是准备了很久的，从前天一直以来我就在写这篇稿子，反复的演讲，今天终于准备了充足，才站在了这里跟大家演讲，我要跟大家说的是关于时间的，今天晚上要演讲的题目就叫“珍惜时间”:

我们现在是初三了，很快就要离开毕业，很快就要结束我们的初中学习，回顾一下在这三年的学习中现在的你有没有感觉到时间过的很快呢?反正我是感觉到了，时间是真的过的很

快，一下子我们就要各自奔东西了，在这最后的时间了大家仔细想一下有没有一些遗憾呢，自己这三年真的过的很充实吗，学习上没有遗憾吗？生活中没有遗憾吗？我相信大家都是有的，每个人应该都会有那么一点遗憾，我也有只是我们大家的遗憾都不同而已，大家有没有珍惜过平日里十分珍贵的时间，我觉得大家没有珍惜。

我们马上就要中考了，在最后这一个月学习中，我看到了很多不好现象，大家越来越放纵自己了，不管是在课堂上，还是在个人的行为作风上，我感觉大家，都抱着一种侥幸的心态，都觉得自己不需要学习了，反正马上就毕业了，但是我想说的是，我们还没毕业呢，我们还有中考，在最后的时间里我们不应该这样的放纵自己，我们要珍惜最后的这点时间，不然我觉得我们对不住老师对我们的期望，在最后的时间里我们应该好好的总结一下自己这几年的初中生涯，我们再去好好的去规划自己最后这点时间。

珍惜时间吧，时间其实是这个世界上珍贵的东西了，没有什么东西能够挽留时间，在我们还在无所事事的时候，时间在悄悄的溜走，在我们上课不听讲的时候，时间在偷偷流逝，在我们还在想着自己明天该怎么玩乐的时候，时间也在不断的奔跑。

我们是挽留不住时间的，我们更加应该不让时间在我们身边就这样白白的流逝，我们应该去做点什么，最后的时间了我想我们最应该做的就是好好的去准备即将的中考了，在最后这点时间里我们要为自己未来好好考虑了，用尽自己的所有力气不让时间就这么白白的浪费了，同学们珍惜吧，最后好好的珍惜在初中生涯的最后这点时间！

## 珍惜演讲稿篇七

尊敬的xx□

同学们，大家好！今天我演讲的题目就是“珍惜粮食，从我做起。”

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”

《悯农》这首诗我们大家都太熟悉了，一粒粒粮食从播种到收割，再到加工成成品粮，至少要经过二十道工序，这中间包含了农民多少辛勤的劳动呀！可以说，每一粒粮食都浸透了农民伯伯的心血和汗水。

今天，当我们看到鲜艳的五星红旗冉冉升起，当我们唱起雄壮的国歌，我们心中充满了自豪和幸福。我们的祖国现在是多么的繁荣富强啊！但是在祖国的大好河山中，有一些遥远的地方，那里就是贫困山区。在贫困山区里，人们吃不饱、穿不暖，小孩子们还没有地方上学。人们天天吃野菜、白薯、山里的蘑菇，连大米都不多，更别说肉了。要是两三星期能吃一次肉呀，就是谢天谢地了。

唉，多么可怜呀，再看看我们，每天大鱼大肉，蔬菜水果，应有尽有，却生在福中不知福，还到处浪费。也许他（她）家里很有钱，也许他们家里有的是粮食。珍惜粮食，节约粮食是我们中国民族的传统美德，我们不能丢掉我们的根。如果贫困山区的孩子们看见同学们这样做一定会很心痛，并会指责同学们。在饭馆，有的人为了炫耀自己多么大方、多么有钱，便点了一桌子的饭菜，吃不完的，就要被店里的老板倒去。其实剩菜可以打包回去吃，这样也是一种节约。只要存有节约的意识，其实做起来很简单：吃饭时能吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。

同学们，让我们行动起来，珍惜我们的营养早餐，珍惜粮食，从我做起，从不乱倒剩饭做起，以节约为荣，以浪费为耻，自觉养成爱惜粮食，节约粮食的好习惯。

谢谢大家！

## 珍惜演讲稿篇八

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！

时间，是人们生命中的匆匆过客，往往在我们不知不觉中，它便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在它逝去后，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。

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，让这个匆匆过客，永伴你我左右。

谢谢。