

# 2023年节约用餐的演讲稿 谈节约演讲稿(优质7篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 节约用餐的演讲稿篇一

大家好！今天我演讲的题目是“我勤俭，我自豪”！

“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。这是我小时候学会的第一首古诗，诗歌教导我们要节省一粒米，农民伯伯太辛苦，我们吃的每一口粮食都是用雨水和汗水浇灌的。千百年来勤俭节约的思想一直贯穿于中华民族悠悠5千年的历史，直到今天它仍然是最值得我们关注的话题。

我们是祖国的花朵，是父母的宝贝，从小生活在蜜罐里，成长在关爱中，饭来张口，衣来伸手的例子不胜枚举。生活虽然富足，但我们千万不能忘记古人有训“一粥一饭，当思来之不易；一丝一缕，恒念物力维艰”。勤劳节俭是中华民族的传统美德。“勤劳”可以创造财富；“节俭”可以聚集财富。无论在哪个时代，勤俭总是被看作持家立业的根本、安邦定国的保证。勤俭不是吝啬，也不是守财奴的代名词。勤俭就应该是像爱国华侨陈嘉庚说的那样：“应该用的钱，百万千万也不要吝啬，不应该用的钱，一分也不要浪费。”陈嘉庚先生一生勤勉，不断发展自己的事业，成了一位大实业家。他拥有千万家财，却生活简朴；住的两层楼房又小又暗，穿的衣服甚至还打了补丁，还给自己定了很低的伙食标准。他自己舍不得多花一分钱，却散尽家财办教育，创办了规模宏大的集美学村和远近闻名的厦门大学，创办和资助了近百

所学校，为祖国培养了大批人才；勤俭不是小气，而是一种“世界通用”的美德。世界首富比尔·盖茨，日常生活简朴节约，他认为，不管是富足还是贫穷，一个人只有当他用好了他的每一分钱，他才有可能事业有成；致富不忘本，这就是一个人的品德和素质！读到这些小故事，我不禁脸红了，这些拥有无尽财富的人用自己的言行举止为新时代的勤俭作了注解，反观自己，有时候可能会想口袋里的零用钱是长辈给我的就是我的了，爱怎么用就怎么用，别人管不着！乱买的零食往往吃一半扔一半；五花八门的文具用品买了一大堆，真正能用的却少之有少……看着这些被我弃置高阁的崭新文具，想到那些被我随意丢弃的零食，这么多被我浪费的钱可以花得更有意义，或许可以买一套好书，或许可以资助一个贫困孩子读一学期的书，或许可以……原来，勤俭并不难，有时候就是举手之劳，有时候就是转念之间，假如我能在合理科学有意义地用好手中的每一分钱，珍惜珍爱一切生活资源，相信过不了多久，这朵勤俭之花一定会在我的心间绽放！

10月31日是“世界勤俭日”。联合国人口基金会发布的20xx年世界人口现状报告显示，世界人口已经突破67亿，仅就地球资源消耗来说，人类也必须做到勤俭节约，才能使更多的人生活得更幸福。在“世界勤俭日”到来之时，我提议大家行动起来，通过自己带动家人，还有身边更多的人一起来响应现代低碳环保的生活方式，坚持从自己做起，从身边的小事做起，节约一滴水；少开一盏灯；多走一步路；少开一天车；“让节约成为习惯”、“让节约成为我们的生活方式”。

高尚的道德，会让我们感动，让我们享受，更会让我们的生活快乐而幸福！

## 节约用餐的演讲稿篇二

大家一定还记得一年级我们学过的古诗《悯农》吧？师生齐诵。这首我们从小就念到大的古诗，告诉大家要珍惜粮食、勤俭节约。世界上有一个专门倡导勤俭节约的日子，哪一天

吗？10月31日——今天，世界勤俭日！对于这么一个日子，可能很少有人知道，因为就算台历上，也没有标明这个日子。

勤俭似乎被我们忘却了。很多人都认为如今生活水平提高了，再谈勤俭好像没有多大意义，也就有了我们司空见惯的“长流水”“长明灯”。

曾几何时，伟大领袖毛泽东掷地有声的一句话：“浪费是极大的犯罪”，指引着几代人艰苦创业、自力更生。

勤俭节约是中华民族的传统美德。自古便有“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。”。历史反复证明了这个道理：奢”能败国、败家、败自己。一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的；一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的社会是难以长治久安的；一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的民族是难以自立自强的。也许有人会问：“现在我们的生活这样好了，还需要勤俭节约吗？”你们的回答是：（当然需要！）

“一粥一饭，当思来之不易。”世界勤俭日的确立，可以体现出世界对勤俭的一种呼唤。如果每人每天节约1分钱，全国13亿中国人就能节约1300万，一年就能节约大约50亿，就能建起5000所希望学校，就能让近千万个失学孩子重返校园。可见倡导勤俭节约对于泱泱大国该有多么重要！

亲爱的同学们，勤俭不是小气，而是一种文明，节约一分钱，文明迈大步！就让我们从今天做起，把勤俭节约的美德传承下去吧！

曾几何时，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句常在耳边回响；  
演讲稿

曾几何时，伟大领袖毛泽东掷地有声的一句话：“浪费是极大的犯罪”，指引着几代人艰苦创业、自力更生。

“勤俭节约、艰苦创业”这个古老而又年轻的命题，如今重又被赋予新的历史使命和战略意义。一个企业离不开水，电，煤，纸，企业的生产成本是不能太多的浪费在这些上面。就在我们提前并网发电，供电量、利润等指标节节攀升的时候，一份份煤炭涨价的传真文件雪片似的飞来！这犹如一个晴天霹雳，给了我们当头一击。公司一个月需燃煤约2.8万吨，而煤价上涨幅度已接近200元/吨，一个月影响净利润560万元！一年呢？这是怎样的一笔损失啊？我们正经历严峻的考验，节能降耗，节能降耗，每个人都在思考这个问题。

有人问：“我能做什么？”

答案很简单：从我做起，从小事做起，从自身岗位做起。

就这么简单吗？

对，就这么简单！

在你我使用电灯、电话、电脑、空调、饮水机、复印纸、公文纸的时候，我们做到节约了吗？想起一句古话：“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。历史反复证明了这个道理：奢”能败国、败家、败自己。古罗马四处征战，有一支欧亚大陆悍的军队，但却因为骄奢淫逸致使古罗马四分五裂。素以能征善战著称的满清“八旗兵”，短短几十年挥师入关，建立了中国历最后一个强盛的封建国家，但他们逐渐沉湎于轻歌曼舞、锦衣玉食之中，最终昏聩腐朽，丧权辱国。“八旗子弟”也成为纨绔和低能的代名词。

历史和现实告诉我们：一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的；一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的社会是难以长治久安的；一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的民族是难以自立自强的；同样，一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的企业是难以持续发展的。

节能降耗不是一时的、而是永恒的话题。

节能降耗，从我做起，就要从思想上崇尚俭朴，以勤俭节约为荣、铺张浪费为耻，抛弃“家大业大，浪费点儿没啥”的思想。“千里之堤，溃于蚁穴，”有些看似点滴的浪费，就像“蚁穴”一样，侵蚀着坚固的根基。

节能降耗，从我做起，就是要在作风上艰苦创业。在残酷竞争的市场中，我们是创业者，奋斗者，而不是享乐者，逍遥者，我们要舍得吃大苦、耐大劳，把艰苦奋斗当成战胜困难的助推器，把勤俭节约当成战胜困难的传家宝。

节能降耗，从我做起，就是要在思路上开拓进取。创新是发展的动力，发展才是硬道理。每个人都来献计献策，围绕生产和管理的薄弱环节，进行技术革新和技术创造。

节能降耗，从我做起，就是要在管理上精益求精。蒲松龄说得好：“有志者事竟成，破釜沉舟百二秦关终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆三千越甲可吞吴。”作为一个有责任感、荣誉感和使命感的协鑫人，都应抓住点滴时间，刻苦钻研业务技能，向精细管理要效益。只要付出辛勤的劳动，就一定会找到节能降耗的途径。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 节约用餐的演讲稿篇三

大家好！

这几天，我发现了一个非常奇怪的迹象：每次妈妈淘米的水都会叫爸爸把水到在花盆中。一次，我一直跟在爸爸后面，问个不停，可爸爸偏不告诉我，还叫我自己去问妈妈为什么要用淘米水浇花。

我不禁感叹：淘米水的用处真不小啊！

妈妈又说：“水是生命资源，我们要保护好每一滴水，因为我们中国有300多个城市缺少水源，已有29%的人正在饮用着不良的水资源，其中已经有了7000万的人正在饮用高氟水。平均每年因缺水而造成的经济损失更高达到400多亿元呢！地球上真正能够饮用的淡水并不多了，每年都在逐渐减少，所以中国的水资源非常宝贵，大家要节约用水，不然最后一滴将是人们的眼泪。

我以后要更加珍惜水资源，将以用的废水再次利用，我急忙跑到爸爸那儿，与爸爸一起用淘米水来浇花。

## 节约用餐的演讲稿篇四

早上好！

自1831年英国科学家法拉第发现发电的原理以来，在不到两百年的时间里，电已经成了人类不可或缺的重要能源。

一、学习电的知识，了解我国电力紧张的现状，探索火力发电与环境保护之间的关系，认识到节约用电的重要性和紧迫性。

二、从身边开始，从自己做起，做好节约用电随手可做的十件小事：

出门时随手关闭电源；阳光充足时不要开灯；使用浴霸或电热水器洗澡时动作要迅速，不边洗边玩；减少开关冰箱的次数，存取食品后尽快关闭冰箱门；尽量使用太阳能产品和节能灯泡等节能家电；不要无休止地听音乐、玩电脑游戏、看电视等；夏天空调温度不要设置得太低；减少发短信的次数，尽可能地少用电话聊天或问作业；每天18：00至22：00是用电高峰时段，尽量避开用电高峰使用空调、电加热器等高耗

能家电；在家里装修时，建议爸爸妈妈安装双层玻璃，减少热(冷)量的损耗。

三、积极宣传节约用电的重要性的意义。看到浪费电的行为及时劝阻，让更多的人和我们一样懂得节电的重要性，共同节约电资源。

同学们，让我们携起手来同心协力，节约每一度电，减少一份污染，保存一份资源。

## 节约用餐的演讲稿篇五

早上好！我今天讲话的题目是“勤俭节约美德不能丢”。

勤俭节约是我们中华民族的美德，是五千年文明古国的优良传统。从厉行节约的晏婴到“一钱大守”刘宠，从一代名相魏征到民主革命家孙中山，都为我们留下一份份忧苦万民、勤劳天下的珍贵遗产。老一辈无产阶级革命家鞠躬尽瘁、艰苦朴素的光辉事迹，更是彪炳千秋。中华民族正是具有这种精神，才能生生不熄、不断繁衍、兴旺发达。勤俭节约还是我们国家的建国方针，建国初期，毛泽东主席曾说“要使我们国家富强起来，需要几十年艰苦奋斗的时间，其中包括执行厉行节约，反对浪费这样一个勤俭建国的方针。”正是这一方针，才使我们年轻的共和国医治了几十年战争的创伤，甩掉一穷二白的帽子，屹立于世界民族之林。

但是近几年来，随着经济的发展，人们生活水平的提高，有些人出现一种比阔斗富的不良现象，把勤俭的美德当作“过时”的观念加以否定，以致出现以铺张浪费为荣，艰苦朴素为耻的歪理。浪费的现象，在我们的学校里也屡见不鲜，例如：水龙头中的长流水，教室、办公室中人去灯不熄，教室外的垃圾桶里还可以用的书包、文具、还没有吃或者没有吃完的水果、点心、牛奶，食堂里每顿倒掉的剩菜剩饭，还有，每到暑假时候，毕业班的同学，把还可以穿的衣服当作垃圾

丢到垃圾房里，那几天，石岩镇很多收垃圾的，三轮车、摩托车的工友穿着我校的校服在街上游荡。

勤俭节约真是一种过时的观念而应该丢弃吗？答案是否定的。

我们知道，改革开放后，国家的经济在不断提高，但是，我国尚未达到中等发达国家的水平，还有相当一部分地区是比较贫穷落后的。在城市里，还有许多下岗工人靠社会救济金生活，在农村，还有许多孩子因交不起学费而失学。在西部山区，还有许多人为解决温饱问题而奔波。我们国家还没有富裕到可以比阔斗富的时候，勤俭节约的美德不能丢。勤俭是建立在“勤”与“俭”的结合上。只有勤奋才能创造劳动成果，只有节约才能珍惜劳动成果，两者相加，劳动者创造的成果才会越累越多，社会才能发展进步。反之，则是社会衰败，文明倒退。“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。历史上多少人，贫困时勤俭节约，奋发有为，终于成就大事，又有多少人富贵时骄奢淫逸、声色犬马，使千万家财、百年基业毁于一旦。历史教训告诉我们，即使国家足够发达了，我们的生活真正富足了，勤俭节约的美德也不能丢。

在当今社会经济条件下讲勤俭，其意义已经不止是物质上的克勤克俭，而更多体现为一种高尚品格，一种可贵的精神，体现为奋发进取，积极向上的精神状态，作为一种民族精神，勤俭节约美德更不能丢。我的讲话完了，谢谢大家！

## 节约用餐的演讲稿篇六

你们好！

节约是一种美德，生活节俭是一个人良好的个人修养的体现。所谓节俭，就是花钱有节制，不铺张浪费。这个概念人人皆知，但在现实生活中不能注意节俭的人不占少数，故而有必要谈谈节俭。我觉得，我们应该注意节俭。

从学习中到生活中，我们都离不开纸，而造纸的原材料主要是树皮等植物的纤维，但由于人们的盲目砍伐，现在树木也越来越少了。要知道，树，对人类、对整个生态系统，起着多大的作用，树是地球之肺，每年得生产多少的氧气，供我们呼吸、使用，所以我们要节约用纸。

除了物质上的浪费，还有时间上的浪费。这也体现在学生中，每到下课时间，同学们就开始陆续的上厕所。其实根本就没有尿意，还要去一趟厕所。自己去就算了，还要硬拉着别人一起去，这样就不仅浪费了自己的时间，还浪费了别人的时间，害人害己呀！如果把这些时间用在学习上，那该有多大的好处。

相信大家看完这些，一定会意识到节约的重要性。所以大家请厉行勤俭节约，反对铺张浪费。那么，就从节约做起吧。

谢谢大家！

## 节约用餐的演讲稿篇七

早上好！

我今天在国旗下讲话的主题是《节约用水，从我做起》。

水是生命的源泉、工业的血液、城市的命脉。

每年的3月22日是世界水日。每年的这一天，世界各国都会宣传：大家要爱惜水资源，保护生命之水。

你们知道吗？我国是世界上最贫水的13个国家之一，人均水资源量不足2300立方米，只相当于世界人均的1/4。

根据卫星拍摄的照片，我国数百个湖泊正在干涸，一些地方性的河流也在消失。

据统计，全国670多个城市中，约有400个城市常年供水不足，其中有110个城市严重缺水，许多城市在天旱时被迫定时限量供水。

首都北京市的人均占有水量为全世界人均占有水量的1/13，连一些干旱的阿拉伯国家都不如。

享有东方水都美名的上海也是一个严重缺水的城市。上海的人均淡水资源拥有量仅为145立方米，比北京还少。

最缺水的是甘肃省定西县，也是中国最贫穷的地方。全年降雨量只有250毫升左右，而蒸发量却高达2500毫米以上。至于缺水缺到什么程度？一辈子洗三次澡，出生结婚和死亡。这还不算最希奇的，希奇的是流泪都要张嘴喝点。

我们泰州所在的江苏省人均水资源量低于500立方米。

江南水乡闹水荒的现象在江浙地区尤为突出。在浙江的宁波市，最缺水的时候一些运水车日夜不停地奔跑，将乡村河道里的水运进城里的各个企业。

全国最大的小商品批发市场义乌有两样商品卖的最好，一样是水泵，还一样是水桶。

同学们，水是人类生命的源泉。没有水，人无法生存，万物将不能生长，因此，要珍惜水、爱护水。节约用水，人人有责这句话我们不仅要时时挂在嘴边，而且要落实在行动中。否则，总有一天，世界上最后一滴水将是人类的眼泪！