

2023年时间管理演讲稿(实用8篇)

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？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

时间管理演讲稿篇一

冬雪消尽，春花凋零，夏的脚步已然来临。我们与时间长跑比赛的又一个接段行将结束。

回首看看，那风雨兼程坎坷曲折的路上我们留下的足迹吧，也许它坚实厚重，每个深深的印记里都沉淀着昨天的汗水与笑容；也许它凌乱浅浮，那斑驳的足迹在无声中谴责着你的懈怠与盲目。

对此，无论是欣喜追悔，是遗憾还是满足，我们无法企求光阴流转，昨日重现，一切的喟叹与留恋都是对时间无谓的浪费。喜欢活在过去的人，永远不可能有今天的进步。

也许一些人，他们总是把希望寄托在将来。相信总有一天，自己的人生会在某个时刻发生转折。于是空空的等待便成了他们人生的主旋律。孰不知，日复一日，年复一年，每一个黑暗之后总有黎明，每一次日暮之后总有日升，浑浑噩噩中，那看似无尽的路已走到了尽头，转眼间，青丝白发，红颜枯骨。可叹的是，他们终究没有等来那个转折的时刻，生命却在“明日复明日”的幻想中负债累累，原本飞扬的青春已在碌碌无为中黯然失色。是的，他们的人生缺失了势力，必然不会拥有期望中的辉煌。

所以，不要总是寄希望于明天，也不要好高骛远，请低下头注视我们脚下的路，我们拥有的只有今天。

时间是公平的，早晨醒来我们的口袋里都装着24小时的时间，那是属于我们的最宝贵的财富。

的确，今天太宝贵，时间太宝贵。朱自清先生说过，我们洗手的时候，时间从水盆里流过，吃饭的时候，时间饭碗里流过，默默时，它便从凝然的双眼中流过。我们的所思所写，所听所作，都是时间的留痕。今天太宝贵，时间太宝贵，没有哪一个开辟鸿蒙的思想诞生于明日复明日的期望中，也没有哪一项惊天伟业的发明源于对从前成就的一味留恋。在短短的24个小时中，我们所演绎的是青春的精彩，我们所绽放的是生命的绚烂。一万年太久，我们只争朝夕。

只争朝夕，并非漫无目标，低头蛮干，也并非抛却一切，盲目前行。我们需要回想过去的失败以此警戒，回忆点滴的快乐聊以慰藉，规划我们的明天以此自勉；我们要在回顾和展望中坚定自己的脚步，把握时间的脉搏，把握今天的机遇，在终点来临之际，全力以赴。

有人说，人的一生其实只有三天，昨天、今天和明天，今天是昨天的明天，今天又是明天的昨天。活在昨天或是空想明天不该是我们的生活，去搏击一切困难与挑战，把生命中最耀眼的一笔写于今天，写于现在！用我们的勤勉与努力诠释无悔的青春。

时间管理演讲稿篇二

亲爱的朋友们，你们认为时间管理重要吗？重要，大多数人都会这么说。

亲爱的朋友们，你们怎么看？真的有时间管理这样的学科吗？

最近在看一本书，我们杰格系统七月份推荐的《时间原理》这本书。这个问题也困扰了这本书的作者曼西教授很多年。后来他终于得出结论，时间管理的知识是存在的。

那么，如果我今天的题目不能给你一个确切的答案，那么《时间原理》这本书应该能让你理清管理时间和管理重点的区别。

因为时间量是固定的，一天只有24小时，这个客观事实要求人们管理好自己的时间。

例如，码头上有很多货物要装入货车。如果卡车的空间有足球场那么大，一切都好办了。我们只需要把货物扔进卡车并完成它。可惜我们的卡车空间没那么大。我们必须有序地把货物放进卡车，这样我们才能勉强包装所有的货物。卡车的空间很有限，不允许浪费，否则货物装不进去。因为卡车的空间是确定的，所以我们必须小心管理。

某种意义上，时间管理是这样的。我们都有一个“盒子”，这就是我们的时代。它的固定大小是——24小时。我们不能拉伸它，它的大小完全不受我们控制。我们可以控制在这个盒子里放什么。我们可以决定什么是重要的，什么不是。如果我们愿意看重金钱，鄙视运动，那是我们自己的事；如果我们愿意重视家庭，鄙视电视，当然可以。我们必须选择在盒子里放什么，这完全由我们决定。

举个例子，就好像我们有一个装满东西的仓库，但是只有24小时的箱子，所以我们要选择对我们来说最重要最喜欢的东西，这样箱子才能放得下。

我们可能很看重家庭，但是如果我们不把它放在这个24小时的盒子里，就意味着我们没有很好地管理好我们的时间。只有把家庭放在盒子里，才说明是我们在乎的。我们可能真的想拥有一个健康的身体，但是如果我们不把运动放在盒子里，我们就不会把运动当成我们生活的重心。如果我们真的把体育放在第一位，就一定要把它放在一个盒子里。如果我们想赚更多的钱，为自己和家人提供更好的生活条件，就必须在盒子里放一些能让我们赚更多钱的东西。如果我们很看重一

件事，但是不把它放在盒子里，我们的重点就会混乱，我们就不能有效地管理自己的时间。

好的，盒子里必须放什么？

我们不能把我们想做的一切放在一个盒子里。所以，首先要问的最基本的问题是：有什么东西是我们必须放进盒子里的吗？我们应该确保把这些东西放在盒子里，并放在合适的位置。如果我们在盒子里放太多东西，一些东西可能会被压碎。所以，我们在选择必须放在盒子里的东西时要非常小心。

什么东西不应该放在盒子里？

虽然我们必须在盒子里放一些有趣的东西，但问题是我们不能放太多这些东西。放多了会挤出更重要的事情，比如打高尔夫，看电视，打游戏、钓鱼、看体育比赛、睡懒觉，这些都没有问题，但我们一定不能让这些事情占用太多地方，否则，那些对我们以及我们所爱的人的生活带来长远影响的重要事情，就有可能被挤得无处可待了。

而什么东西是可以作为备选事项的呢？

我们不想让自己的箱子里每天满满的都是必须要做的事情；当然，我们也不想留下空白，浪费宝贵的时间。那么，我们应该怎么做呢？我们可以准备几件事情作为备选，如果箱子里还有地方，就把它们放进去；如果没有地方，把它们留在箱子外面也无妨。这些事情就是备选事项。比如说，我一般每天都会给自己留出一个小时左右的时间自由支配。通常，我会用这一个小时做些伸展活动、听听音乐等等。这样，我可以放松一下，身体也不会太僵硬。

因为我们无法确切的知道做某件事情到底要花费多少时间，所以，我们应该多准备几个备选事项，这就需要我们知道哪些事情相对更重要一些。对于必须放进箱子里以及不能放进

箱子里的那些事情，我们不必给它们排次序，但是对于备选项，我们应该知道它们的相对重要性。

如果两件事情都必须放进箱子里，那么哪一个更重要一些，影响并不大；家庭或者事业哪个更重要呢？这个问题其实挺愚蠢的。我们只要确保陪伴家人和工作赚钱这两件事情都放进箱子里就好了。如果哪一样被放在了箱子外面，我们的人生可要出岔子了。

对于不能放进箱子里的那些事情来说也是如此。

但是对于两个备选项，就有必要搞清楚哪一个更重要一些了，因为很有可能这两个备选项当中，我们只能挑一个放进箱子里。当我们有时间去做备选项中的事情的时候，我们必须要考虑该去做哪一件事情，能做最重要的事情当然最好了。

说到这里，还有一种情况我们也必须警惕。举同样例子——卡车。卡车都应当装满了，但是码头上还有10%的货物没有装完。这时候有的卡车司机会采取一种极端的手段，他会开着一辆叉车，用托盘去撞击卡车上的货物，这样连续撞击几下，一大块地方就腾出来了。

我看到很多人在进行实践管理的时候，也采取了这样的做法。他们拼命的赶时间，希望能够往箱子里再多加一件东西，难怪有些东西会被挤破了。如果我们企图把箱子塞得太满，就会把东西挤坏。我们必须尊重时间的客观性，不能什么都往箱子里放。如果我们能够确保自己最看重的东西都在箱子里面，那么我们的重点就没有搞错——这就是我们管理时间的秘诀。

时间管理演讲稿篇三

大家好！

时间主宰一切，他冷眼相看，将世间的一切悲喜尽收眼底，带来不为人知的改变。

春天刚过，杨柳絮弥漫了整个校园，不知谁出了下策，门口高大的白杨的时间就此被画上了句号。嘈杂的电锯声充斥着脑部神经，白杨的枝干与多年的生长之地被强行扯开，尘土飞扬中，依稀看到了孤独存留的树桩，一圈圈或细或粗的线条记录了白杨的春秋和冬夏。

又是一年一度的施光南艺术节，离教学楼不算太远的大礼堂飘来阵阵歌声，来来往往的，是初一初二的同学，脸上洋溢着对美好的向往。我又何曾不是那样？只是，时间改变了我们。咬咬牙，最终还是转身去了身旁的图书馆。图书馆新书旧书混杂在一起。书后的书戳表明着它们的身份，纸印的干净程度是计算它们的时间的依据。泛黄的书页散发出古老的气息，仿佛时间通过它们来诉说：油墨中所饱含的书香也欢快地跳跃在空气之中，渴望得到时间的赏赐，改变它们的价值。

若问我时间在何处，我会说时间必然存在于参天大树所遗留下来的树桩中，那年轮便是岁月的痕迹，时间亦是藏身于图书馆的丛书之中，那微卷的纸页和饱含文化的汉字是时间的记录。其实，时间还在我们自身的变化之中，由一个个顽童在时间之下脱离了稚气，变得愈发成熟。从原本懵懂无知的孩子成长为沉着冷静的少年。那些有趣的活动曾属于我们，我们也曾为之疯狂，只不过，时间赋予了我们其它的使命，我们只是暂时放下，时间体现在我们懂得何轻何重之中。初中的最后一个夏天，我驻足在少年湖畔，聆听初中最后的蝉鸣蛙噪，听一场对初中时间的告别会。

毕业照的拍摄是那么的顺利，没有什么相拥落泪，没有太多难舍难分。时间让我们明白分离的残忍又让我们习惯。沉寂之中相机发出的咔嚓声定格了我们最后的世界。

时间管理演讲稿篇四

各位伙伴，当你的朋友打电话给你：“喂，最近怎么样呀？”你会怎么回答：“喂，我比较忙！”“在忙什么呢？”“咳！瞎忙呗！我也不知道在忙些什么！”我们每天总是在忙，盲（盲目）茫（茫然）到最后亡，这就是我们的一生。那么我们现在有许许多多的人都说我很忙，时间不够用，要是一天有25个小时就好了。实际上我们的时间真的不够用吗？并不是这样的，我们看有许多职业经理人，每天你看他并不是很忙，工作井井有条，而且还有时间去休闲，难道对于他们来说，他们一天的时间比我们多吗？也不是，主要是他们善于进行时间管理，这就是我今天要和大众谈的话题。

那么我们为什么要进行时间管理呢？我们有没有想过我们每天落后别人半步会怎样呢？在大森林里有两个人去打猎，到了黄昏时子弹用完，两个人正准备回去，这时候突然两个人发现了一只饿了一天的狮子，狮子同时也看到了他们，一个人正准备跑可是他发现另外一个人没有跑很迅速的从背包里掏出一双运动鞋用最快的时间换上了运动鞋，这时他就问“哎，你还不快跑，你换鞋干嘛你能跑过狮子吗？”这个人回答道：“我不用跑过狮子，我只要跑过你就行了！”……那么各位，你从这个故事里能悟到什么呢？如果我们落后别人半步我们就会没“命”的。我们慢不是因为我们不快，而是因为别人更快！

那么时间有什么特性呢？时间有以下四个特性：

1：供给毫无弹性

2：无法蓄积

3无法替代

4无法失而复得

现在来看一看我们一生中总共浪费了多少时间，假如我们可以活到80岁，那么在这80年当中，我们睡了24年的觉，，吵了2年的驾，打了3年的电话，找了2年的东西，洗了2年的澡，做饭吃饭用了8年，看电视用了8年，上了1年的厕所等等等等。那么真正用于工作的时间还不到10年呢，真是不算不知道，一算吓一跳，我们浪费了昨天，还能再浪费掉今天吗？现在我再给大家算一算我们的时间值多少钱？根据每天八小时工作，全年工作244天计算，如果你的年薪为20000，那你工作每分钟价值为0.1708元，每小时为10.25元，而每天多工作一个小时，全年的价值为2500元，每天多工作一小时十年的价值为75000元，接近四年的年薪。也就是说：每天多工作一小时10年可以走别人14年走的路。那么如果我们多工作二小时呢？这就是为什么有很多人把时间比喻成金钱的一个道理。我们要想成就美好的未来，必然要很好的利用时间。抓住时间就有钱赚，贻误时间就要赔钱时间的关键是现在，珍惜时间最重要的是珍惜现在，凡事推到明天，终将一事无成。大家都知道电话是贝尔发明的，其实还有一个人也发明了电话，他就是格林，他们两个在同一时间发明了电话，但是不同的是，格林在发明了电话之后，忙着庆功，而贝尔却在第一时间到专利局申请注册，当格林去注册的时候，贝尔已经捷足先登了，格林后悔也来不及了，仅仅因为格林耽误了一天的时间结果造成了两种截然不同的结果。

时间的三大杀手是什么呢？第一是缺乏时间管理的意识，我们很多人只知道时间一天天的过，却不知道如何有效地管理自己的时间，现在时代在不断的进步，竞争越来越强，我们要想在激烈的竞争中立于不败之地，只有管理好自己的时间，提高自己的工作效率；第二就是缺乏沟通，如果我们用5分钟时间做好事先沟通，就可以省掉做事过程中一两个小时的重复沟通，节省了时间，又提高了效率。第三是弄不清优先顺序，在一次时间管理的课上，教授给学生们做了一个实验，他拿出一个空瓶子，然后往里面装满鹅卵石，问在坐的学生瓶子满了吗？学生都回答满了，教授又拿出一些小的石子，装到了瓶子里，摇了摇又装进去一些，这时他又问学生满了

吗？学生回答满了，教授说你们继续看，他又拿出一袋细沙子，倒了进去，当他再问学生的时候，没有人回答了，最后教授拿出一瓶水，倒进了看上去已经被鹅卵石、小石子、沙子填得满满的瓶子里，水仍然没有溢出来。教授问全班的学生从这个实验中你们得到什么启示，有个学生站起来回答：“时间就象海绵里的水，只要愿挤总还是有的。”教授说：“你说得很对，但不是我要告诉你们的最重要的启示，我想告诉你们的是——如果你不先把最大的鹅卵石装进去，以后就再也没有机会把它装进去了。”学生恍然大悟。这就好象是在生活中，每天我们都有很多的事情等着去处理，如果你分不清主次，分不清优先顺序，用那些不重要的小事占去了大量的时间，结果真正重要的事情却没有去做，不得不去事后补救，永远都在做时间的救火队员。

现在告诉大家时间管理的陷阱，大家一定要当心了，同时要学会如何跨越时间管的陷阱。第一是没有时间观念，做任何事都没有事先的计划和统筹安排，就好象是猪八戒踩西瓜皮——滑到哪里是哪里。我们应该坚持要事第一，重要的事情优先去做。第二是不好意思拒绝别人，对别人有求必应，结果可能大量的时间在处理别人的事，自己的事却没有做。我们要学会说“no”找到合适的方法来拒绝别人不必要的请求。第三是认为时间还早，总是往后拖延，疏不知“明日复明日，明日何其多，事事待明日，万事成蹉跎”。因此我们年轻人一定要珍惜自己的青春年华，不要等到自己老去的时候才后悔浪费了好时光，一事无成。第四是不速之客的到来打挠了我们的正常的工作秩序，那么我们要养成“计划你的工作，工作你的计划”的习惯，提前安排和预约。第五是会议病，有些机构官僚作风严重，大事小事都要开会，会议上又没有合理的解决方案，白白浪费了时间，因此我们要减少冗长的会议。第六是文件满桌病，这种人的案头被一大摞一大摞的文件占据着，不知道他有多忙，多少事要处理。这种人其实做事缺乏先后主次顺序，想起一件是一件，就好象小猫钓鱼，猴子掰棒子，掰一个扔一个。最后是有些人不懂得授权，凡事事必躬亲，对别人不信任，不敢委以重任，其实我们帮助

团队中的新生力量尽快成长，把一些适当的事情分给别人去做，减轻了自己的负担，又给别人一些锻炼的机会。所以我们一定要跨越时间管理的陷阱，让自己的时间更有价值。

可能我们有很多人分不清做事的优先顺序。什么事情先做什么事情后做，结果重要的事情没有做，而不重要的事情做了。我们身边所有的事情可以分为四大类：第一：是重要又紧急的事情；第二：重要而不紧急的事情；第三：紧急而不重要的事情；第四：不重要又不紧急的事情。那么这四类事情我们应该首先做哪类呢？有很多人都认为是第一类事情先做，又重要又紧急吗？但是如果你每天做的都是既重要又紧急的事情，那么你每天充当的都是救火队员的工作，你不觉得你很累吗？所以我们应该首先做的是第二类重要而不紧急的事情，为什么我们要先做重要而不紧急的事情呢？我们分析一下什么是重要的事情呢？所谓重要的事情就是对你的工作、生活等起到较大影响的事情，比如参加我们的联谊会、拜访客户都是重要的事情，如果我们什么事情都赶到眼前在做，都变成了紧急的事情，你会感觉到手忙脚乱，而且效果又不好，那么第二类事情就会上升为第一类事情，所以你每天节奏都很紧张，你每天都在说：“哎，累死了”。既然是那么重要的事情所以在不紧急的时候我们就把这些事情做完，我们就会感觉到工作和生活都会井然有序，有条不紊，这也是会工作和不会工作的人的区别。

还有一类事情就是“对”的事情，那么什么又是“对”的事情呢？“对”的事情就是对我们一生都有重大影响的事情，比如我们能力的提高，培训等就是对的事情，举个例子：每个人都很想和客户签单，但是你知不知道怎么样才能得到客户的认同？客户拒绝的真正原因是什么？你会和客户有效沟通吗？为什么别人去了一次就可以签单，而你去了好几次就是签不下来呢？一流的营销员销售的是理念，二流的营销员销售的是自己，三流的营销员销售的是产品，那么我们这个理念又如何去灌输呢？这些问题的解决难道是多去几次联谊会就能找到原因的吗？那么只有通过培训或者是和在这方面

有专长的人交流学习才可以解决，这就是在做对的事情，当我们的营销技巧、营销理念、产品知识和沟通技巧都得到了一个有效提高之后我们再和客户交流就变得更容易了，成交率也更高了！这也就是走向营销高手的路。所以我们只有做好“对”的事情的前提下再做重要的事情才会更容易，重要的事情才会做好，因此做“对”的事情永远都是第一位的，我们要学会如何分析什么是对的事情什么是重要的事情，这样你的事情才会做好！

通过以上所述：我们要学会控制时间，如果我们利用好时间，我们就是主宰时间的主人，否则我们就是时间的奴隶。

谢谢！

时间管理演讲稿篇五

1) 做你真正感兴趣、与自己人生目标一致的事情。我发现我的“生产力”和我的“兴趣”有着直接的关系，而且这种关系还不是单纯的线性关系。如果面对我没有兴趣的事情，我可能会花掉40%的时间，但只能产生20%的效果；如果遇到我感兴趣的事情，我可能会花100%的时间而得到200%的效果。要在工作上奋发图强，身体健康固然重要，但是真正能改变你的状态的关键是心理而不是生理上的问题。真正地投入到你的工作中，你需要的是一种态度、一种渴望、一种意志。

2) 知道你的时间是如何花掉的。挑一个星期，每天记录下每30分钟做的事情，然后做一个分类（例如：读书、准备gre□和朋友聊天、社团活动等）和统计，看看自己什么方面花了太多的时间。

3) 使用时间碎片和“死时间”。如果你做了上面的时间统计，你一定发现每天有很多时间流失掉了，例如等车、排队、走路、搭车等，可以用来背单字、打电话、温习功课等。现在随时随地都能上网，所以没有任何借口再发呆一次。我前一

阵和同事一起出差，他们都很惊讶为什么我和他们整天在一起，但是我的电子邮件都可以及时回答？后来，他们发现，当他们在飞机上和汽车上聊天、读杂志和发呆的时候，我就把电子邮件全回了。重点是，无论自己忙还是不忙，你要把那些可以利用时间碎片做的事先准备好，到你有空闲的时候有计划地拿出来做。

4) 要事为先——每天一大早挑出最重要的三件事，当天一定要能够做完。在工作和生活中每天都有干不完的事，唯一能够做的就是分清轻重缓急。要理解急事不等于重要的事情。每天除了办又急又重要的事情外，一定要注意不要成为急事的奴隶。有些急但是不重要的事情，你要学会放掉，要能对人说no而且每天这三件事里最好有一件重要但是不急的，这样才能确保你没有成为急事的奴隶。

6) 运用80%—20%原则。人如果利用最高效的时间，只要20%的投入就能产生80%的效率。相对来说，如果使用最低效的时间，80%的时间投入只能产生20%效率。一天头脑最清楚的时候，应该放在最需要专心的工作上。与朋友、家人在一起的时间，相对来说，不需要头脑那么清楚。所以，我们要把握一天中20%的最高效时间（有些人是早晨，也有些人是下午和晚上；除了时间之外，还要看你的心态，血糖的高低，休息是否足够等综合考量），专门用于最困难的科目和最需要思考的学习上。许多同学喜欢熬夜，但是晚睡会伤身，所以还是尽量早睡早起。

7) 平衡工作和家庭。我对于家庭的时间分配是用下列的原则：

- 划清界限、言出必行——对家人做出承诺后，而且一定要做到，但是希望其他时间得到谅解。制定较低的期望值以免造成失望。

- 忙中偷闲——不要一投入工作就忽视了家人，有时10分钟的体贴比10小时的陪伴还更受用。

- 闲中偷忙——学会怎么利用时间碎片。例如：家人没起床的时候，你就可以利用这段空闲时间去做你需要的工作。

- 注重有质量的时间[qualitytime]——时间不是每一分钟都是一样的，有时需要全神贯注，有时坐在旁边上网就可以了。要记得家人平时为你牺牲很多，度假、周末是你补偿的机会。

时间管理演讲稿篇六

大家好！

我是高二一班的学生xxx。作为一名高中生我在刚刚来到学校的时候就知道自己最重要的任务就是学习，最终的目标就是考上一个好大学，不让自己的青春留下一个遗憾。曾经有多少人因为自己在高中的时候没有多努力一点现在而感到后悔不已，但是即便是他们在后悔又有什么用呢，他们的人生也不会重来。而我们现在正处在无数人留有遗憾，后悔莫及的时间段里，我们需要做的就是好好的学习，付出自己所有的努力，不让自己留下遗憾，不让自己像其他人那样在出去工作之后发现不同大学出来的差距而开始感到后悔，感到遗憾。

时间永远不会停下俩等待谁，我现在我还能够记起初中的自己是一个什么模样。当时也曾经幻想过未来的自己会遇到什么事，遇见什么人，在哪所高中里过着怎么样的生活。但是我却完全预想不到，所以我努力学习，让自己能够考上一个自己喜欢的高中，过着自己能够掌控的生活。而我现在也感谢当时的自己所付出的努力，如果当时的我选择了天天上课玩，混日子，我肯定就不会站在这里了，而站在哪里就不是我能够想象的到的了。而距离初三已经过去了一年多的时间了，想想时间真的是过的很快的，一年多以前我还坐在初中的教室里，现在我却站在这个台上给大家带来这次的演讲。越长大就发现时间过的越来越快，而我在这时间的流逝中又好像什么都做不了，只能在这条时间的长河中随波逐流。但是我好像又能做点什么，我能够通过学习让自己拥有一副双

桨，让自己前往自己想要的地方。

我们的未来永远掌握在我们自己的手里，而前往哪里则需要现在的你做出决定。如果你甘愿平凡，真的那么不想学习也没有人能够拦得了解。但如果你心里还有那么一丝丝的想法说我不想这辈子就这么平庸的过去了，我也想要成为一个了不起的人。那么最简单的方法就是学习，学习是你不管前往那个方向都需要经过的一个过程，现在的我们可能学习语数外，将来你学习不同行业的知识，但是一个学习态度和方法却不是一下就能够学会的，而是长时间自己的培养。如果大家希望自己也能够在未来活出自己的精彩的话，那么请现在抓紧时间，把握这么珍贵的学习机会，付出自己所有的努力去学习吧。

我的演讲完毕，谢谢大家！

时间管理演讲稿篇七

大家好！

和母亲一同翻开儿时的相册。时间，在奔跑，母亲笑着说：“瞧，你小时候多可爱啊！现在一晃眼都长这么大了！”母亲眼中有着对消逝岁月的叹息。似乎只是一念之间，我便从一个不及桌子高的孩童，成长为1米65的少年，这些都是时间的作品，而再看看身旁的母亲，眼角已有了细细的皱纹。我蓦地看到了时间，时间是飞快长长的乌黑的头发，时间的累积而加深的皱纹，时间是渐渐叠加的摞摞照片。

时间像是化学中的反应物，消耗掉些东西，却总会予以回报。我仰卧在病床上，烦躁地抱怨着这弱不禁风的身体。屋内，药香弥漫，母亲用木勺不停地搅拌，一边不时直起身来揉搓着腰。母亲不顾工作劳累，下班后便成了我的贴身医生，坚持中医调理。灶前，她总是叨念着。火光映红那微笑却显焦急的面容，白发又如偷走时间的贼，尤为显眼。我看到母亲

的皱纹日益加深，身形已有些许佝偻。泪水在此刻飞扬出了眼角，药箱随着时间熬煮渐渐化作翩飞的蝴蝶，浸入我的心间，让我感受到母亲的细腻，绵软和甘甜。时间就这样偷走了一位母亲操劳的岁月，却又加深了浓郁了亲情与深沉的爱。

“抽刀断水水更流”，时间亦是如此。那时，母亲还年轻。画上淡妆，一身鲜艳红裙的她站在落地镜前欢快地转着圈。裙摆在她的舞动下飘扬起来，形成一个优美的弧度。那时的她，靓丽而充满活力，那时的我，内心向往着时间的雕琢，也同她一样美丽。现在的我，已然长大，而现在的她，虽极力挽留曾经的年华，却无奈地看着发间增添的白发。我的心间泛起一丝疼痛。时间是永无止息的，它变换着人的角色，打磨着人的生命，不管你是否愿意。

时间的流逝带走了母亲光洁的皮肤，带来了我的成长。时间规定着人生的长度，而在它面前，我们总是无奈的。我们所能做的，只是牢牢把握住一份最美好的亲情，珍惜所拥有的，逝如青春，逝如活力。

时间管理演讲稿篇八

大家好！

我是来自_班的一名学生，我叫_，今天的天气格外的好，我也很高兴能站在这里进行演讲，我所要演讲的题目是《珍惜时间，勤奋学习》。

大家都知道，学习是我们学生最为重要的任务，我们来到学校里，也是为了能学习到更多的知识，然后考取更好的学校，这样才不会忘老师和家人失望。其实学习不仅仅是为了别人，更多的是为了自己，因为现在的社会中竞争压力太大了，学习是我们最好的出路，所以大家必须要珍惜好现在的时间，勤奋的去学习，这样才能让自己不感到后悔。

在学校里，我们没有什么其他的任务，学习就是我们的职责，要是连学习都做不好，那以后更别谈工作了，毕竟学习说难也难，说容易也容易，这完全取决于你的学习态度。学习也是分好几种的，有些人在学校学的很随便，有些人在学校学的很认真刻苦，这两种学习方式就决定了你的学习结果，所以不要再抱怨老师教的课不好、作业太难了，只要你肯花时间，那么我相信任何学习上的问题都难不倒你，只要把困难解决了，我相信你会有非常大的收获。

时间，对于每一个学生来说都是很多的，因为我们还很年轻，有着许多的时间可以去消磨，但是时间同样也是宝贵的，因为我们在校时间其实并不长，到了学习的紧要关头时，我们就能发现时间是多么的重要，每多一点时间，就能让我们多学一点知识。特别是到了快毕业时，我们就能发现时间过的是多么快啊，这时候再想好好地学习就已经很困难了，毕竟时间不等人，而且学习是循序渐进的，不是一下子就能把所有的知识点记住。

所以，同学们，趁着现在还有时间，还有机会，赶快的去学习吧，珍惜好现在的每一份每一秒，把自己的全部精力都投入到学习中，保持着勤奋学习，这样才能让自己一直都保持着进步。对了，除了勤奋的学习外，大家也得注意自己的学习方法，找到一种合适自己的学习方法是非常有必要的，同时大家也得注意劳逸结合，不要因为学的太认真了而不注意自己的身体状况。总之，我们要抓住现在的每一分每一秒去学习，别让老师和家长失望，也别让以后的自己感到后悔，赶快行动起来吧！

谢谢大家！