

大班绘画活动教学反思(实用10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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

节俭的演讲稿篇一

大家好！

今天我演讲的题目“勤俭是美德节约是责任”。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。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，才能生生不息、不断繁衍、兴旺发达。勤俭节约还是我们国家的建国方针，正是这一方针，才使我们国家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。浪费的现象普遍存在，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本、文具、还没有吃或者没有吃完的水果、点心、牛奶，扔掉的一次性的碗筷、塑料袋等等。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。作为新时代的我们更应该时刻牢记勤俭是美德，节约是责任这句话。

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，而两者的实现贵在行动。为此我校少先队、团委和学生会将本周定为我校的节约环保周，希望同学们身体力行，勤俭节约。

同学们，让我们养成勤俭的美德吧，我们就会拥有终生享用不尽的宝贵财富。同学们，让我们尽到节约这份责任，牢记这份责任吧！为了自己、为了学校、为了社会、更为了国家，让节约永远的伴随在我们的左右吧！

节俭的演讲稿篇二

尊敬的各位领导、各位家长和亲爱的同学们，大家早上好！热烈欢迎大家踊跃参加20xx年肇庆市市直单位中小學生暑期夏令营活动，感谢大家对本次活动的大力支持，谢谢！我是端州区家庭教育进社区活动讲师团成员之一的何佩姿。非常荣幸被邀请到活动现场与大家交流与分享。

今天，我想跟大家分享一下“节俭养德”这个主题。“勤俭节约”是中华民族世代相传的传统美德和精神财富。其实，这个生活习惯从小就应该培养。从小做起，从小事做起。节约一滴水，节约一粒粮，节约一滴水，节约一度电，节约一张纸，节约一升油，倡导绿色生活。

节俭真的能提升个人的道德修养吗？先从我家的日常生活说起吧！如何节约一滴水呢？在我家的卫生间里，放着两大两小的水桶，平时洗衣服剩下的水，都装在大水桶里，留着冲厕所，拖地板用；每次淘米剩下的水，放一两天，发酵过后用来浇花，

花会开得特别美丽;夏天，空调几乎每天都在用，从落水管道流出来的水，四处流淌，给身边人也带来不便，我家的小水桶都在发挥着它的作用。一天下来，能接上一桶水了。再说我们家的马桶，那可是我的骄傲。为什么这样说呢?因为我运用了聪明的才智把马桶水箱由五公升容量改装成四公升了。怎么个改装法?告诉大家吧!我把两个一升容量的可乐塑料瓶装满水，把它们放进马桶水箱内，可乐瓶的体积能把马桶水箱蓄水的容量减少，节约了用水。

在工业园上班的叔叔阿姨们每到用电高峰期都不得不轮流上班，解决电能紧缺问题。严重影响了企业的生产运作，降低了效益。如果我们平时在日常生活中养成了随手关灯，人离电断的良好习惯，那么电能的分配就能得到缓解。

同学们，请问在生活上你们有没有因为父母做的饭菜不合自己的口味而拒绝那道菜?有没有因为崇洋攀比买了一件又一件的名牌服装?有没有因为书包有点掉线或沾上了一点点污渍而嚷着叫爸爸妈妈重新买一个新书包?有没有因为自己的丢三邋四弄丢了铅笔，今天在抽屉里找不到橡皮擦，明天在操场不知道哪个角落里弄丢了校服而要父母买新的学习用品补上。太多太多的浪费了，好了好了，够了够了，同学们，停手吧!你们可曾知道，当你们在餐桌上咬着鸡腿，吃着美味的海鲜，品尝着一道道香喷喷的美食的同时，贫困山区的孩子们根本吃不上肉，你们相信吗?当你们爸爸妈妈在轻松扭开煤气炉灶烧火煮饭菜的时候，贫困山区的孩子们还要自个儿背着箩筐上山砍柴，顶着一脸灰生火烧饭菜，你们相信吗?当你们在炎炎夏日花费十元钱品尝着一个布满缤纷水果，淋上巧克力酱的诱人冰镇雪糕时，你们花费的竟然是贫困山区孩子们一个星期仅仅七元五角的生活费，你们又会相信吗?同学们，你们愿意从今天起积攒每一分零花钱都用到有意义的方方面面吗?珍惜你们现在拥有的一切，让你们的童年过得更加充实，更加有意义，更值得怀念!

市文明办一直在倡导文明餐桌行动，倡导“光盘”，拒

绝“剩宴”，养成节约粮食，科学饮食的习惯。据我所知，香港人对粮食是绝对尊重的，每一顿饭下来，他们的饭碗里的米饭总是会吃得精光，一颗饭粒都不会粘在碗里。那是因为这个良好的生活习惯早已在他们幼儿时期养成了。当然，他们接受过相对应的良好教育。

曾记得我的一位香港朋友在一次晚宴中偷偷地跟我说了一句话，他说：“要让别人不怀疑你是大陆人，饭后碗里不能留下米饭颗粒。”好一句语重深长的温馨提示啊！但在我心里却是百感交集。我在想：难道中国的教育真的没把好幼儿早教的交？难道国人都在孩童时期都养成了不好的生活习惯吗？我认为，不要介意别人看不起你，那是因为你根本没有任何看点。我们要努力掘起，奋发向上，努力学习，不断完善自我。让节俭的精神传统不断延续，植根在我们的精神血液里。走出家门，要成为家人的骄傲，走出社会，要成为人民的骄傲，走出世界，要成为国家的骄傲。同学们，为了你的个人修养，为了祖国的振兴，请相信，节俭能养德！

节俭的演讲稿篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好！

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首诗告诉我们要节约粮食。大家都知道该节约粮食。但很多人都不能像节约粮食那样节约生活中的其他用品。让我们一起来看看古人是怎么做的。

宋朝著名文学家苏轼是勤俭持家的模范。为了不乱花一文钱，他先把所有的钱平均分成12份，一个月用一份；每份中又平均分成30小份，每天只用一小份。这些钱只准剩余，不超支，剩下的钱放在竹筒里，已备不时之需。

看!苏轼多么的节约钱财呀!我在生活中也是非常节约的呢!每当到了新的学期,我们就会发新书。每次我都会给他们包上书皮,以免让他们受伤。但是从二年级开始我就没买过新书皮,我一直用一年级留下的旧书皮。每次到期末我都把旧书皮拆下来,擦干净。准备下学期用。

“一粥一饭,当思来之不易。半丝半缕,恒念物力维艰。”衣物破了不要扔,可以补一补。文具坏了不要丢,修修继续使用。因为我们身边的每一件物品都是别人辛勤劳动的成果。所以请不要浪费,尊重别人的劳动成果吧!

节俭的演讲稿篇四

尊敬的领导、同事们:

大家好!

今天我为大家演讲的题目是《勤俭节约,艰苦奋斗》。

古人云:勤俭可以兴国,逸豫可以亡身。古人云:俭,德之共也;奢,恶之大也。古人又云:勤俭永无穷,坐食山也空。古人云了又云,意在告诉我们一个颠扑不破的道理:勤俭节约是我们中华民族的传统美德。

勤俭节约是我们的传家宝啊!滚滚历史长河,多少古圣先贤。克勤克俭,如数家珍!越王勾践,卧薪尝胆,励精图治,终成春秋五霸。宋襄公,衣求蔽体,食求果腹。改革变法,鼓励农桑,而列战国七雄。魏武帝曹孟德,布衣素食,劝妇耕织,扫平北方,纵横中原。致使三分天下有其二。唐太宗李世民,乘轻骑,住寒宫。减轻徭役,休养生息。才有贞观之治,天下为家的盛世局面恰恰相反,商纣王,酿酒为池,悬肉为林。横征暴敛,大兴土木。牧野之战,倒戈相向,终于露台。周厉王,穷奢极欲,千金买笑。百姓道路以目,诸侯八方烽起。最后社稷倾覆,暴尸于荒野。唐明皇李隆

基，“长安回望绣成堆，山顶千门次第开，一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”终酿成安史之乱，而挥泪马嵬坡前。正所谓“古往今来无不行，独有天地常悠悠”正所谓“往事越千年，魏武挥鞭，勤俭节约今安在，以史为镜看今天！”

当我们节约了一滴水、一度电、一张纸甚至一个纸杯，当这种行为成为我们的一种需要、一种习惯、成为理所当然。我想只有这时作为xx人的自豪感才会从心底油然而生。大家说，对不对呀？当我们提高了我们的工作效率，节约了一分一秒；当我们提高了服务水平，不再吝啬我们的问候与微笑。只有这时候，我们才会感受到企业的坚定步伐与我们自身的发展。大家说，对不对呀？科学节约就像一场竞赛，是和自己、和时间，和习惯势力的竞赛。这次以“科学节约，提升管理”为主题的学习活动，直指每一个人的内心深处。反躬自问，潜移默化。无须大刀阔斧亦能巧夺天工。因为我们都明白刻进血液里的才是制度！

我们相信，只要从我们企业的根本利益出发，从我们自身做起，从一点一滴做起，勤俭节约、艰苦奋斗，我们的企业必将走向更加繁荣昌盛的明天！今年我们的企业同样面临着世界经济大衰退的考验，迎接着经济危机的挑战。但是只要我们一分一厘、集腋成裘。我就不相信积跬步不能致千里！我就不相信纳细流不能成江海！我就不相信成绩不是我们自己创造出来的！

节俭的演讲稿篇五

敬爱的老师、亲爱的同学们：

早上好！今天我在国旗下演讲的题目是——勤俭节约是美德。

“勤俭自古为美誉，节约至今是佳称”这一流传至今的古联说的便是勤俭节约这一中华民族的传统美德。

勤俭节约是党中央一贯重视的建国方针，国家主席强调“坚决反对讲排场比阔气，坚决抵制享乐主义和奢靡之风。”但是，勤俭节约这种美德却在我们这一代人的意识中逐渐淡薄了，在生活上互相攀比、铺张浪费的不良风气正在同学间悄然形成。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”这句古训大家都能脱口而出，但真正能做到的又有多少人呢？当某些同学大手大脚地随便花钱时，有没有想到现在所花的是父母辛苦工作赚来的血汗钱，是否想过节约呢？虽然现在我们的国家逐渐富强了，我们的家庭富裕了，但我们却不能忘记勤俭节约的美德。美德演讲稿范文节选！

1角钱=13亿元！1张纸=1片森林！……

你相信吗？也许你会皱着眉头，不屑一顾：真是天方夜谭！这怎么可能呢？

我们开始用我们的眼睛关注，用我们的小手计算，用我们可能还很稚嫩的声音探讨：每个人节约一度电，全中国就可省10多亿度电，将有多少用于发电的煤和水可留给子孙后代用；每人节约一张纸，会有多少大树在铁锯下逃生……是的，只要我们每个人节约一点点，给社会带来的就是巨大的财富！

我们要以勤俭节约为荣，以奢侈浪费为耻；从身边做起，从一元钱、一粒米、一滴水、一度电、一支笔、一张纸、一块橡皮做起，养成勤俭节约的好习惯，让勤俭节约的精神渗透我们的一言一行、一举一动，伴随我们的一生！记住：勤俭节约，从我做起！

春意萌动、百花争艳，转眼间我们又迎来了新的一年。随着经济建设步伐的加快，资源消耗随之增加，资源紧缺已是全国普遍存在的问题。节能是硬道理，是一项基本国策。

还记得建国初期，毛主席用一句，“浪费是极大的犯罪”，以此教育了几代中国人艰苦创业、勤俭节约，创造了中国一

个又一个的经济腾飞。勤俭节约的精神深深植入了人们心中。

在教育孩子时，我们会说：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”在生活中，我们会以感恩的心态对自己说：“一粥一饭，当思来之不易；一丝一缕，当思物力维艰。”然而，食堂里大碗大碗的剩饭，我们却熟视无睹；水龙头里滴答滴答的漏水，我们也见惯不怪；敞亮的房间里灯火通明，我们却浑然不觉……铺张浪费已经成为了一种习惯，这是多么可怕的现象啊！

是什么造成了这样的局面呢？只因我们觉得自己花钱买的饭，吃不完倒掉理所当然；公司里的水和电不是自家的，就无须担心水费、电价的高涨。在人们心中，仅仅是在自己的生活中才懂得节约、才会节约；节约在公司里只不过是空喊的口号，不能落到实处。在这里，我呼吁大家，把公司当成自己的家。

现在，我们正面临着一项严峻的考验；供电量指标节节攀升的同时，煤炭价格也随之上涨。依全球气候变暖的趋势看，水价势必也要增长。而一个企业离不开水、电、煤等生产成本。节能是每个企业不可忽视的问题。勤俭节约这个古老而年轻的命题重又被赋予了新的历史使命和战略意义。

俗话说，“有了大家，才有小家”。节约不仅是企业管理层应该思考的问题，也是企业每个员工应该思考的问题。

有人会问：“我能做些什么呢？”

答案很简单，就是从我做起，从小事做起，从自身岗位做起。然而，这又是不简单的，这需要耐心和恒心。海尔集团首席执行官张瑞敏先生说过：“不简单，就是把简单的事做千遍万遍。”我们一个简单的关灯动作解决了长期以来的长明灯问题；一个简单的想法弥补了管理层中长期存在的管理漏洞，在简单中创造出不简单的效益。不能因为事小而不为，更要因为小事而无所不为，请大家记住，“一滴水不算多，一滴一滴成河；一粒米不算多，一粒一粒堆成垛”；也请大家不

要忘了，“勤勤俭俭粮满仓，大手大脚仓底光”。

让我们回顾一下身边的事吧！在你们洗碗洗盘、洗脸刷牙、洗发洗澡时，你可曾想过要节约每一滴水？在你使用电灯、电脑、电炉、取暖器时，可曾想过要节约每一度电？当你使用工具、领取劳保、甚至是使用一张小小的纸张时，你可曾想过要节约了吗？浪费无时无刻不在我们的生活中发生，要节约就得从生活中的点点滴滴做起，从我做起，从节约每一滴水、每一度电、每一克煤做起，从自身岗位做起，持之以恒，集少成多，为企业的节能工作献上自己的一分力量，为企业的发展添砖加瓦，为企业的壮大铺垫出一条节约的康庄大道。

谢谢大家，我的演讲完了。

勤俭节约、热爱劳动是中华民族的'传统美德。小到一个人、一个家庭，大到一个国家、整个人类，要想生存，要想发展，都离不开勤俭节约这几个字。

历史上，古今中外勤俭节约的故事不胜枚举。毛泽东要求别人的自己首先做到。他一生粗茶淡饭，睡硬板床，穿粗布衣，生活极为简朴，一件睡衣竟然补了73次、穿了20年。经济困难时期，他自己主动减薪、降低生活标准，不吃鱼肉、水果。上世纪60年代，有一次他召开会议到中午还没有结束，他留大家吃午饭，餐桌上一大盆肉丸熬白菜、几小碟咸菜，主食是烧饼。伟人在勤俭节约方面为国人做出了表率。

朱德爷爷革命的一生，也是勤俭节约、热爱劳动的一生。他在旧军队中官阶已经很高，与他职位相当的人都娶姨太太，抽，而他却不图安逸，宁愿到欧洲勤工俭学，过艰苦的生活。在井冈山，他与红军战士同甘共苦，一起挑粮，留下了“朱德的扁担”的佳话。

节俭的演讲稿篇六

尊敬的老师、同学们：

大家好！

节俭是一种美德，我们要让节俭从自我做起。

我们的生活中，我们需要节俭的东西有很多，像节俭用水，节俭用电。节俭粮食等等。一个懂得节俭的人，他自身首先就有一个好的修养。节俭，每一个真正热爱生活的人都该懂得节俭的重要性。虽然一个人的节俭看似无济于事，可是几十亿人的节俭这之中的所节俭下来的能源或者粮食是无法估量的。

让节俭从自我做起，让我们做一个热爱生活的人。我们的节俭在我们日常生活中就能做到，只是一件小事，就比如我们随手关灯，控制用水量，一日三餐做到光盘行动……这些生活中的小事就是我们节俭的开始。不要一听到节俭就想象要如何让如何的做，之后又思量着这些小小的节俭太过于微小。可是当我们节俭开始，当我们身边的人都开始节俭，以量积量，我们所节俭下来的就是一个庞大的数字。

听妈妈说以前我的爸爸就不是一个懂得节俭的人，用电用水都大手大脚的。可是之后爸爸在妈妈的影响之下就渐渐改变了。妈妈是一个勤谨节俭的楷模，在家里处处节俭为我们树立了一个好榜样。我家的节俭是妈妈开始，之后改变了爸爸，当我出生后，在这种家庭的环境下，我自然的也养成了一个节俭的好习惯。

节俭首先约束自我，然后慢慢地影响我们身边的人，当我们身边的人一个之后一个被影响了后，我们也慢慢的完成了一个伟大的任务。让节俭从自我做起，然后影响我们身边的人，让节俭从每个人做起。真期望未来有一天，生活中的我们都

懂得节俭的重要性，将节俭从自我做起，我们的世界定会变得无比的完美。节俭从我做起，我期待着那一天的来临。

节俭的演讲稿篇七

尊敬的教师、亲爱的同学们：

大家好！我今天演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。

艰苦朴素、勤俭节约是我们人类社会的传统美德。可是此刻，随着人们物质生活水平的不断提高，铺张浪费的现象也越来越严重。就拿我们学校来说吧，每一天早、中、晚三餐饭后，食堂里几只装剩菜剩饭的大桶里堆积了许多米饭、剩菜；白天光线充足，总有几间教室的灯还在那里亮着；没人使用，还听见自来水哗哗地流着；刚吃完饭，就会有很多同学在商店排队买零食吃……这种种不正常的现象都让我们心惊和心痛。我们大家共同行动起来，勤俭节约，从我做起。

1、牢固树立“崇尚节俭、反对浪费”的思想，人人以勤俭节约为荣，以铺张浪费为耻。

2、从我做起，从点滴做起。

节俭每一滴水，水龙头用后及时关掉，发现水管水箱有滴、漏水现象，要及时报告；节俭每一度电，做到随手关灯，人走电器关；节俭每一张纸，作业本尽量做到正反面都用；节俭每一粒米，用餐时能吃多少盛多少，不浪费；节俭每一分钱，我们应当合理使用父母辛辛苦苦赚来的每一分钱。

同学们，让我们一起从我做起，从此刻做起，从身边小事做起，真正养成勤俭节约的良好行为习惯，为建设节俭型社会做出自我应有的贡献！