

最新节约演讲稿的(汇总9篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。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优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

节约演讲稿的篇一

老师、同学们：

早上好！今天我计划的题目是：《珍惜粮食 节约资源》。

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！

节约演讲稿的篇二

尊敬的评委，各位亲爱的同学们，大家好！

我今天想和大家分享的主题是关于“勤俭节约心得体会”的演讲稿。我们身处在当今物质丰富、富裕的时代，但是我们也不能忘记“勤俭节约”这个优良传统。而今天，我想和大家分享我对于勤俭节约这个主题的一些心得体会。

首先，说到勤俭节约，我们首先要讲好的习惯和作风的作用。所谓好的习惯和作风，就是指我们在日常生活中所遵循的一些行为准则。比如说，我们每天都要慎重地对待每个碳水化合物、电费和废纸，不去浪费和浪费这些资源。这样做对我们节约资源、保护环境，维护社会和谐都有着重要的作用。

其次，勤俭节约也可以提高我们的自制力。在我们的生活中，库房，冰箱，收分箱等等都有可能堆满了无用的东西，但我们往往会不加分析地去买和囤积这些东西。如果你想要遵循勤俭节约的原则，你就不能拥有无限的众多资源。对于一些固守着一些方法的人来说，勤俭节约也是有着极大批判和改善的优点。

第三，勤俭节约也可以让我们感受到物尽其用的快乐。在我们的日常生活当中，我们总是会遇到各种各样的事情，有些可能会让我们有点小小的困惑，但是我们只要灵活运用我们

的勤俭节约的思想，就会很快地解决问题。有时候我们还可以利用废旧的东西去创造出新的效果，这样既可以节约资源，也可以有趣地玩耍。

最后，勤俭节约也可以展现我们的家国情怀。身为公民，我们除了关注自身利益之外，还要时刻关注自己的祖国，保护我们的家园、维护我们的和平安宁。因此，勤俭节约的实践不能仅仅是一个人、一个家庭的节约，而要带领更多的人、更多的家庭走向勤俭节约的道路，共同建设和谐、富裕的社会。

在这里，我想分享我的心得体会，勤俭节约不仅仅是一种行为准则，更是一种生活态度习惯，它能帮助我们提高自我修养，增加自控力，并且让我们更好地享受到生活的乐趣。所以，让我们一起热爱生活，积极行动，让勤俭节约成为我们日常生活的一部分！

谢谢大家！

节约演讲稿的篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好！

有些人认为珍珠项链非常宝贵，可是我不觉得，我认为粮食是最重要的，没有粮食，人就不能生存。

一、吃不了的东西不要倒掉，要打包带走。

二、不要浪费粮食，要勤俭节约。

三、粮食是农民伯伯种出来的，不要随意丢掉。

大家赶快行动起来，节约粮食，按上面的去做，从身边的每件小事做起，在日常生活中也要，这样明白了吗？谢谢大家。

节约演讲稿的篇四

尊敬的各位领导，亲爱的同事们，大家好！今天我非常荣幸能够在这里跟大家分享我对勤俭节约的心得体会。在新时代新形势下，勤俭节约不仅指的是个人行为，更是国家发展的重要战略。今天，我将从勤俭节约的定义、具体行动、个人体会三个方面，给大家做一个简单的分享。

一、勤俭节约的定义

勤俭节约，是我国历来的优良传统，指的是珍惜物品、勤俭办事、节约用钱。它不仅是保持人类文明可持续发展的重要条件，还有利于我们积累财富、促进经济繁荣。从中国特色社会主义新时代的新形势来看，我们要在全社会营造勤俭节约的良好氛围，始终牢记勤俭节约的重要性。

二、具体行动

勤俭节约行动不是停留在口头上的，而是要贯彻到实际行动中。日期间的节俭，应当贯穿日常生活的方方面面，比如，在生活中，我们可以做到少量精益饭、勿抛弃食物、水电不浪费。在办公场所，我们也可以采取少用电器、图书资料借阅不购买、以及尽可能的公共交通等措施。本着勤俭节约的原则，我们既要尊重资源、珍惜物品，也要善于寻找创新之路、促进自身发展。

三、个人体会

无论是个人还是国家，勤俭节约都是一种美德和优良品质，也是一种奋斗之道。在我的工作和生活中，我通过以下几点体会到了“勤俭节约”的力量。

第一，这是一种生活方式。勤俭节约并不是一时的行动，而是应该成为我们生活方式的一部分。例如，做到饮食有节、精打细算的生活习惯就应该习惯化，让勤俭节约变成本能。

第二，这是一种责任。勤俭节约是每一个人应尽的社会责任，也是保障社会发展和保护环境的必然要求。每一个个人，都应当从点滴做起，积小善，成大美，传递出“亲情、友情、爱情、信仰”的价值观。

第三，这是一种文明。勤俭节约是中华民族传承下来的文明荣耀，是一个国家底蕴、精神力量的体现。做到勤俭节约，是推动民族文明进步和创造更加美好生活的重要途径。

尊敬的各位领导和亲爱的同事们，勤俭节约不是一句口号，也不是一项花哨的行动，而是一种内在涵养，一种深刻的意义。希望在今天的分享中，大家都能够了解到勤俭节约的深层次含义，并且付诸实践。最后，让我们共同努力，拥抱勤俭节约的理念，共创和谐美好的社会。谢谢大家！

节约演讲稿的篇五

尊敬的评委、各位专家、亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的主题是勤俭节约心得体会。

第一段：勤俭节约的重要性

勤俭节约是中华民族优良传统，也是现代社会的一种良好习惯。勤俭是一种优秀品质，节约是一种美德。勤俭节约有利于节约时间和金钱，提高生活质量，促进社会进步。但现在，由于物质生活不断改善和消费观念改变，很多人已经失去了勤俭节约的好习惯，这是我们需要反思的地方。

第二段：勤俭节约的实践

在日常生活中，我们可以从以下几个方面发挥勤俭节约的作用：1. 节约用水用电，2. 节约食品，3. 减少浪费，4. 提高效率，5. 节约时间金钱，从而提高生活质量和社会效益。

第三段：勤俭节约与环保

我们要认识到，勤俭节约和环保息息相关。节约能源、减少污染、循环利用等勤俭节约措施，有利于减少环境污染，保护我们的地球家园。只有我们每个人都能意识到勤俭节约的重要性，才能真正做到保护环境的责任。

第四段：青年人如何践行勤俭节约

作为青年人，我们应该积极践行勤俭节约的理念，养成良好的生活习惯。我们可以从以下几个方面开始：1. 限制购物欲望，避免浪费；2. 减少用水用电，充分利用；3. 饮食节约，减少浪费；4. 做好学习计划，合理安排生活时间。

第五段：结语

勤俭节约文化是我们中华民族的传统美德，也是我们新时代青年人应坚持的人生态度。希望我们从今天开始，从小事做起，培养勤俭节约的好习惯，减轻不必要的负担，提高生活质量，共同为建设和谐美好的社会贡献自己的力量。

谢谢大家！

节约演讲稿的篇六

老师们、同学们：

早上好！今天，我讲话的题目是《讲卫生，从小事做起》。请先听我讲1个有关废纸的故事吧。当第十二届亚运会在日本广岛结束的时候，六万人的会场上竟没有一张废纸。全世界

报纸都登文惊叹：“可敬，可怕日本民族！”就是因为没有一张废纸，就使全世界为之惊讶。所以说，大家捡起一张小小的废纸，其实就是我们爱国的开始。

我们学校虽然每天都有保洁工人清洁楼道的地砖；每天都有我们各班的值日生打扫包干区和教室卫生，但是要保持校园环境卫生仅仅依靠这些保洁工人和值日的同学来打扫是不够的，还需要我们全体同学共同自觉地来维护。

老师在这里提出倡议，希望同学们能做到“看见污迹主动擦，发现纸屑主动捡，遇到垃圾主动扫，碰上乱扔主动管。”

当你正想随手扔出瓜皮果壳的时候，请你多走几步路，把它放入垃圾箱；当你走路看见地上飘着纸片的时候，请你弯弯腰，将它捡起来；当你正想随地吐痰时，请你想一想他人的健康，用纸将痰包起扔掉；当你倒垃圾，垃圾从垃圾桶里掉出来的时候，请你停一停脚步，将垃圾捡起来；当班级的窗台、墙砖脏了，请你顺便用抹布擦一擦；当你用完午餐桌面上留下了米粒，请你把它捡进你的餐盆带走……这些都是举手之劳的事，却能给校园带来美感。

我相信，如果我们每个人都做到的话，我们的蓝天依旧明亮，我们的绿草依旧光鲜，我们的校园依旧美丽！

同学们，让我们增强清洁卫生意识，从小事做起，从自我做起，用勤劳能干的双手共同营造优美、和谐的学习生活环境！

谢谢大家，我的讲话到此结束。

自律，即“自己约束自己”。从大的方面说，它是一个群体的思想品质的体现；从小的方面来说，它是对一个人意志力的考验。

普罗图斯说过：“能主宰自己灵魂的人，将永远被称为征服

者的征服者。”罗·勃朗宁也说：“一个人一旦打响了征服自我的战斗，他便是值得称道的人。”这些都是名人眼中的自律。

也许现在的你还没有完全懂得自律的意义，但它却时时在我们身边，起着不可估量的作用。

美国有个心理学家曾做过这样一个实验，将一群小孩子实置在同一个房间，并放上糖果，告诉他们糖果只能等工作人员回来再吃，然后又用隐藏的摄像头观察他们，发现只有少部分孩子克服了糖果的诱惑，而大多数都吃下了糖果。以后工作人员跟踪调查，发现没吃糖的孩子成人后在事业上大多都很成功，而吃了糖的那部分孩子却少有成就，并且失业率很高。

自律曾造就了一个个光辉的形象，一代影星成龙在出国的时候，他父亲告诫他三点：“不许赌博，不许吸毒。”在金钱、地位、利益面前，成龙能够约束自己，抵制住诱惑，这为他日后成功奠定了坚实的基础。

由此可见，自律是成功的基石。

尤其在物质生活日益发达的今天，面对各种各样的诱惑，我们稍不注意，就会陷入泥潭之中，难以自拔。作为高中生更是如此。羽翼未丰的我们做事前往往往有欠考虑，对自己放任自流，最终酿成大错，悔之晚矣。

首先要明辨是非，要知道什么是对的，什么是错的，要从多方面来思考问题，不能被事物表象所迷惑，从而控制自己私念和欲望。比如能不能在自习课上控制自己讲话的欲望，能不能在排队打饭时抛弃插队的想法，能不能在升旗时始终保持严肃的态度，这些都需要自律。

其次，自律行为跟顽强的意志力是分不开的，没有顽强意志

力的支撑，自律只是一纸空文，也许你有了自律的意识，但行为表现出的却与自律所要求的不相称。这时，就需要顽强的意志力作助推剂，将内心的意识变为行动。

再次，要从小事做起。自古以来，律己的人都是注重小节的，他们明白“千里之堤溃于蚁穴”的道理。如果让小的陋习任其发展，不加以控制，那么它就会像滚雪球一样越滚越大，最终造成严重后果。

最后，要经常反思。“君子博学而日参省乎己，则知明而无过矣。”只有经常反省自己的过失，才会不断积累经验，更加严格要求自己。

自律是一扇窗子，打开它，你拥有的不仅仅是窗外的风景，还有等待你的成功。

节约演讲稿的篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好。

勤俭节约是中华民族的传统美德。中国古代就有“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。”的说法。有的同学会问：“现在我们的生活这样好了，还需要勤俭节约吗？”我的回答是：当然需要。

勤俭节约是一种美德，也是一种精神。它不以物质是否丰富为前提。

生活贫困要勤俭节约，生活富裕也要勤俭节约。俗话说：“坐吃山空。”历“今日花天酒地，明日乞讨过街头。”的例子屡见不鲜。我国五代时期有李存审“赠簇教子”的故事。李存审出身贫困，40年为国征战，100多次被敌箭射中骨头。后来他做了大官，看见孩子们整天吃喝玩乐，从小娇生惯养很不放心。他就把以前从骨头中拔出的箭送给

孩子们，并说：“当知尔父起家如此也。”

今天，随着我们物质生活水平的不断提高，勤俭节约的精神内涵更加丰富。勤俭节约要从今天做起，古人的话仍值得我们借鉴：俭，德之共也；侈，恶之大也。意思是说勤俭节约是美德中的美德，奢侈是邪恶中的邪恶。如果我们从今天起，节约每一滴水，日积月累，我们就可能节约一个江河；节约每一张纸，日积月累，我们就可能节约一片森林；节约每一度电，日积月累，我们就可能节约一座小型发电站。

谢谢大家！

节约演讲稿的篇八

同学们，我们中华民族是个有着很多优良传统的民族，作为新世纪新时代的我们，应该继承这些美德并将其发扬光大。今天我来谈一谈勤俭节约这一美德。伟大领袖毛泽东曾告诫我们：浪费是极大的犯罪。节约很重要。在我们校园生活中，有不少不尽人意的现象。有不少孩子放着好好的饭菜不吃，拼命吃零食，其中有不少是垃圾食品；吃饭时，不少人把饭菜弄到桌上掉在地上；一些教室人去楼空，依然灯火通明；草稿纸上寥寥几笔，便把命运托付给了垃圾桶；水龙头的水哗哗的流着，却没人去关；有些同学甚至开始在吃穿上互相攀比。许多孩子十多岁了连个笤帚都那拿不好，地都扫不干净还直喊苦喊累；做作业想着法子偷懒，少写一个字都觉得很快乐；体育课都想着法子逃避运动感，更别提帮父母做些力所能及的活儿了。惰性已经在不少人身上深根发芽了，这些都不是我们愿意看到的。

现在我们的生活水平是提高了不少，我们的孩子出生就生活在蜜罐中，吃得好穿得好住得好，衣食无忧生活安逸。你们没有吃过苦很难让你们做到忆苦思甜，但是勤俭节约的传统我们不能丢，否则我们将会变成一群不懂创造只会享受，不懂珍惜只会浪费的罪人。首先让我们先学会勤奋。学习生活

中主动去实践，学会多运动我们的四肢和大脑。

1、自己的事情自己做。当父母为你包揽一切的时候你更应该学会拒绝。有时过度的爱恰恰是毒药，从小学会独立自主，不做高分低能儿，更不做低分低能儿。

2、学会勤奋苦读。生活中勤奋的人都是不怕学习的。惰性往往会形成恶性循环。今天少做了一道题目，明天只会想着做得更少点，这样你只会变得越来越好吃懒做，将来可如何是好？难道一辈子啃父母的吗？难道做一个寄生虫吗？难道父母离去后你就行乞街头吗？从你们的爷爷奶奶爸爸妈妈身上多学习学习吧，让我们都动起来，身体动起来，双手动起来，大脑动起来，让好吃懒做远离我们，你们绝不是低能儿，绝不是脑残一代，绝不是寄生虫。

勤奋之余我们还要学会节俭。不是要你们穿上打补丁的衣服，啃食冷硬的馒头，条件好了，吃得有营养，穿得美观舒适点这些都是无可厚非的，但有些习惯我们必须养成。

一、节约用水刷牙洗脸时，水龙头压根就没想起先关掉，这流的仅仅是水吗？不，这还是水龙头的哭泣，怪你忘了把它关上，这更是地球母亲对这位粗心大意的同学的谴责，如果都像你这么不珍惜水资源，地球最后仅有的一滴水该是你后悔的泪水了吧。听水声滴答，要学着心疼。现在我国西南云南，四川等地发生了严重的旱情，很多江河干涸，大片农田里的庄稼得不到灌溉，人畜饮水困难，水对他们是多么宝贵啊。

二、节约用电我们都说，有了电真方便，是啊，电可以做很多的事情。我国每年因电力不足，很多工厂错峰用电。同学们，就从随手关灯开始吧，不论在学校还是在家里，不用电了就赶紧关掉，做到人走灯灭。另外，也要注意用电安全。

三、节约粮食。从表面上看，浪费是它个人的消费行为，可从本质上看，它却从侧面反应了这个人的素质。把浪费当作

一种享受的人，这样的人，我们说，他的素质肯定高不到哪里去。即使在发达国家，节约也被看作一种美德。何况我们中华民族一直提倡勤俭节约。

相信好些同学都亲眼目睹过你父母劳动时的场面，真正的是同学们，让我们从今天做起，从点滴做起，节约每一滴水，节约每一度电，节约一粒米，节约每张纸，节约每支笔。让勤俭节约在我们的校园蔚然成风吧。

节约演讲稿的篇九

作为一名电力员工，公司的一员，我们该怎么做呢？我们又能为企业节约什么呢？能，节约一分钱、节约一粒粮、节约一滴水、节约一度电、节约一张纸、节约一寸导线等等，事事讲节约、处处讲节约，只要我们做了，就能为企业节约很大的成本，就是对企业最大的贡献。

勤俭节约是中华民族的传统美德。小到一个人、一个家庭，大到一个企业、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四个字。节约，对于企业这个大家庭来说，尤为重要。

节约，要从我做起，从小事做起，从点滴做起，从现在做起。

日常工作中的点点滴滴，都蕴藏着巨大的节能潜力，那都是一些随手可行的事情。用餐时吃多少打多少，不浪费；大白天，把亮着的日光灯关了；用水后，顺手把水笼头拧紧了；文件的传送避免使用打印出来的，最好通过mis□qq等传输，这样方便改动，等完善好文件后再打印；打印时，用使用过的纸打印草稿，尽量双面打印；顺手把不用的电器电源关闭；饮水机、热水器不用每天都开着，在不用的情况下可以关闭；空调不用总开着，在不用的时候可以关闭，用的时候把温度设置在省电的温度；下班记得关闭电脑显示器和打印机的电源；出门随手把室内的灯关上；卫生间的水龙头、马桶漏水要及时修理；

无用的纸制文件、资料集中放在一处，将能用的空白面朝上，方便再利用；尽量自备水杯，避免使用一次性纸杯；避免使用一次性办公用品，如使用可更换笔芯的原子笔、钢笔；生产材料和工具，比如导线、金具等能二次利用的一定要回收。这些日常生活、工作中的举手之劳，积少成多、积水成河，不可小视。

公司在发展，规模越来越大，人员越来越多，如果我们每一个人都养成节约的良好习惯，那么公司的成本就会降低，效益就越来越高，我们员工的日子也就越过越好。

企业是我家，节约靠大家，节约，从我做起。