

勤俭节约的演讲稿 勤俭节约的经典演讲稿 (优秀8篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

勤俭节约的演讲稿篇一

尊敬的.各位老师，亲爱的同学：

大家上午好！

今天我演讲的题目是《节约用水》。

节约用水是我们听过很多次的一句话，不管是老师和父母平时的教导也好，电视里面的广告也好，都会提到节约用水这个话题。那我们为什么要节约用水呢？有没有同学能够回答我这个问题。

同学们从刚刚踏入校园的时候，老师就告诉我们要节约用水。我们已经学习了这么久，但是我们平常又真的做到了节约用水吗？生活中，浪费水资源的现象有很多，可能有的同学会说我自己花钱买的水，自己想怎么处理就怎么处理。这样的想法是不对的，就算是自己买的水也不能够浪费，节约用水要从各个生活中的小事出发。

那么怎么做才算是节约用水呢？在看到没关紧的水龙头时，要把它拧紧；看到没关的水龙头的时候，要把它关好；在洗澡的时候，不要长时间的淋水；在平时洗东西的时候，把东西洗干净了就可以关水龙头。除了这些，还有很多节约用水的行为，在这里，我就不一一列举了，需要同学们在生活中自己去发

现，自觉做到节约用水。

可能有的同学已经做到了节约用水，但是我们不仅要做到自己节约用水，还要把这个好习惯带给身边的人，让家里的人都跟我们一起节约用水。我希望同学们都能够养成节约用水的好习惯，大家一同爱护我们珍稀的水资源，让人类能够生存得更久。

我们不仅要做到节约用水，也要爱护水资源，保护环境。不乱丢垃圾，也不往任何的小溪小河中丢垃圾。我们要爱护我们赖以生存的所有资源，不仅仅只是要做到节约用水。作为初中生，我们应该给身边的家人朋友做好示范，当好榜样。让他们在不知不觉中被我们影响，爱护我们的生存环境。

同学们，从今天开始行动起来吧，让我们一起节约用水！

谢谢大家！

勤俭节约的演讲稿篇二

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场所发表的讲话文稿，本站小编为大家整理了勤俭节约演讲稿，欢迎大家阅读。

同学们：

勤俭是中华民族的传统美德，是我们党的优良作风，老一辈革命家很注意勤俭节约。我们读过《周总理的睡衣》这篇课文，周总理的那件睡衣补了又穿，穿了又补，直到逝世那天，睡衣仍然穿在身上。他的一双皮鞋一穿就是二十多年，一块上海牌手表一直戴到心脏停止跳动。周总理为我们树立了光辉的榜样。

有一次，我在电视上看到这样一则报道：广东省某一中学的食堂搞得不错，但很多中学生却到校外的餐馆就餐。当记者问他们为什么这样做时，他们居然回答：“多花点钱不要紧，到餐馆吃饭不用自己洗碗。”看到这里，我不由想到外国推行的吃苦教育。

伦敦有一所的贵族中学，叫伊登公学。这所中学是英国皇家王公贵族子弟学习的地方，建校五百多年来，英国的许多首相、大臣、将军和科学家都毕业于这里。伊登公学对学生的要求很严格，学生们基本过着一种军营式的生活。教师和学生的住宿条件也十分简单，他们只有大间的集体宿舍，更令人不解的是，学生每星期五还得饿一天的肚子，真有点“劳其筋骨，饿其体肤”的味道，据说，这是为了培养学生的纪律性和吃苦精神。

同学们。我们从小生活在和平时期，过着一种舒适安定的生活，有的同学在家里被视为是“小皇帝”、“小太阳”，父母对他百般疼爱；有的家长以考试成绩为筹码，考好了发给“大奖”，很多同学的腰包都是鼓鼓的。于是学会搞攀比、讲排场、摆阔气。这种花父母的钱不心疼铺张浪费的作法，对自己今后的成长是极为不利的。

外国有许多心理学家认为：有十分幸福童年的人往往有不幸的成年。我国也有这么一句俗语：“少年有福不算福，有钱难买少年穷。”自从改革开放以来，我们的生活富裕了，但是艰苦朴素的作风不能丢，我们要按照《规范》严格要求自己，做到爱惜粮食，爱惜学习生活用品，不挑吃穿，不乱花钱，节约水电。

同学们，勤俭朴素是一种美德，让我们从小做起，让美德与我们同行！

同学们：

你们听说过“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”这句话吗勤俭节约是我们中华民族的传统美德，就算是在富裕的这天，我们也不能铺张浪费！

勤俭节约是我们的传家宝，许多老一辈无产阶级革命家都是我们学习的榜样：毛泽东所有衣服中竟没有一件不打补丁的；敬爱的周总理的睡衣穿了几十年，破了就补，补了又补，直到烂了，没法再补，就把整个背部换掉也不肯买件新的；无产阶级战士雷锋，脸盆用得油漆都落光了也舍不得丢掉。他们为什么要这样做呢那便是为了替国家省下建设的资金！

有的同学会说，那时国家底子薄，所以需要勤俭，此刻人们富裕了，就应享受一下了。这种想法是错误的！的确，改革开放以来，我国的社会主义建设事业取得了辉煌的成就，人们的物质生活比解放前好多了，但与发达的国家相比，还有较大的差距。我们的国家还不富裕，仍然需要发扬勤俭节约的优良传统。在日常生活当中，有些同学就有铺张浪费的坏习惯，他们专挑高档、名牌的文具相互攀比、炫耀，没有一两次便又扔掉了。据汕头都市报的调查报告，汕头市的小学生参加夏令营游览北京，有些人一天仅买饮料便花了50块，而组织单位准备的凉茶却无人问津。如此的大方，如此的铺张浪费，将来会怎样呢这种现象是值得我们大家深思的。

勤俭节约是现实的需要，我们青少年更需要在生活中勤俭节约。为了家业的兴旺，国家强盛，我们务必培养勤劳、俭朴的高尚情操。只有这样，我们才能拥有明天，我们的民族才能兴旺发达。

古人云：“历览前贤国与家，成国勤俭败由奢”，丢掉节俭的美德，贪图享受，妄想不劳而获，这种人是没有前途的。我们青少年要树立勤劳节俭光荣，懒惰奢侈可耻的观念，即使在人民生活富裕的这天，也要继承勤劳节俭的美德，艰苦奋斗，争做合格的小公民！

尊敬的各位领导，亲爱的同事：

大家好，这天我为大家演讲的题目是《勤俭节约，艰苦奋斗》。

古人云：勤俭能够兴国，逸豫能够亡身。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。

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，终自焚于露台。

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，以史为镜看这天！”

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，迎之后经济危机的挑战。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！

大家下午好！我演讲的题目是：勤俭节约，永恒的话题。

在座的各位必须从小就会背一首诗：“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。小时候我们就明白要节省一粒米，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向贯穿于中华民族的进步史中。古人有训“一粥一饭，当思来之不易；一丝一缕，恒念物力维艰”。即使在这天，人们越来越讲究吃穿，讲究档次，国家也鼓励消费。但我要说的是鼓励消费，更要严禁消费过程中的浪费，别忘了“以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻”，更别忘了“浪费是极大的犯罪”。勤俭节约至今仍然是我们应当树立的正确的荣辱观，人生观。我们不能仅仅把它当作一句口号，在当今时代“勤俭节约、艰苦奋斗”，被赋予了新的历史好处和使命。

古今中外，无论是发达的国家，还是发展中的国家，都将艰苦朴素作为一种美德。联合国专门把10月31日设立为“勤俭日”，时时提醒人们在新世纪仍然要坚持艰苦朴素、勤俭节约的美德。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”这四个字。

能够说修身、齐家、治国都不得不勤俭节约。李商隐有句名言“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。历史也反复证明了这个道理：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；没有勤俭节约精神作支撑的社会是难以长治久安的；没有勤俭节约精神作支撑的民族是难以自立自强的。

勤俭是咱们的传家宝啊，社会主义建设离不了。能够看到全国自上而下都在为建设节约型社会而努力。就拿正在召开的政协会议来说，本着节俭和环保的原则，将会期缩短到了8天半。政协委员的食宿都安排都力求节约。集中住宿，减少车辆往来接送造成的浪费；委员们下榻的房间内，也没有带给一次性的洗漱用品。为了节约纸张，尽量减少纸质文件的传送和打印，而将提案用电子文档传到委员们的电脑上。

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。对，就是这么简单！大家能够想一想，在我们洗脸刷牙、洗头洗澡、每一天上班前打扫卫生的时候，是不是在意的节约了一滴水？在我们使用电灯、空调、电脑、饮水机的时候，是不是刻意的节约了一度电？在我们复印打印文件的时候是不是把纸张两面使用，节省了一张纸？建设节约型社会就是需要我们从身边的小事做起，从节约一滴水、一度电、一升油、一张纸开始。日子久了就会养成节约的好习惯。

我还想个性提到的是节约用水，因为再过几天(3.22)就是“世界水日”。水，作为生命之液哺育着人类和天地间万千生物。在因为人口增长、不合理使用、污染和全球变暖时，地球的生命之源已经向人类亮出黄牌。长期以来，人们普遍认为水是“取之不尽，用之不竭”的，不明白去爱惜，而浪费挥霍，但大家是否明白我国水资源人均占有量仅为世界人均占有量的四分之一，随着我国社会和经济的发展，水的缺口越来越大，目前我国农村还有3000多万人饮水困难，全国有110多个严重缺水的城市。人为的浪费和没有合理利用水源

以及严重的污染等问题，使水资源更加缺乏。

节水，是国情所迫。一场大旱，举国关注，因为抗旱关乎13亿人的“吃饭”问题。不仅仅立足当下抗旱，还需着眼节水才是长远之计。从中央到地方，各级政府都在千方百计投入超多财力物力，增加抗旱水源。可还是有一些农民家庭已经注定粮食要颗粒无收了。合理利用水资源，开源节流已经是农业发展的当务之急。

还有，在我国西北的严重缺水地区，有很多家庭每一天的用水要依靠肩担手提，甚至赶着牲口走几十里山路驼运。洗脸已经是很奢侈的事情了。大家也明白有的地方人一辈子只洗一次澡。幸好从20xx年中国妇女发展基金会发起了“母亲水窖”行动，修建水窖10万多眼，帮忙120多万老百姓的摆脱了生存困难。应对这些我们还有什么理由不节约用水。

今后在当你眼睁睁的看着水龙头滴答滴答没有拧紧时，你是不是能伸把手把它拧紧？在你下班离开办公室时，会不会检查一下关没关电脑、打印机？但是此刻已经让人感到欣慰的是许多人养成了两面使用打印纸的习惯；大家都很乐意使用节能灯具；以前办公室用纸发的通知、文件，此刻也改成了电子文档，推进了无纸化办公。

最后我要说：勤俭节约不是一时的、而是永恒的话题。让我们用心行动起来，牢固树立资源意识和节俭意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为我们的生活方式”。从每一件小事做起，用实际行动为建设节约型社会为作出贡献！期望我的演讲能引起大家自发的自觉的节约意识。谢谢大家。

老师们，同学们：

大家必须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——这天，世界勤俭日！对于这么一个日子，可能很少有人明白，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好处，也就有了我们司空见惯的“长流水”“长明灯”。

曾几何时，“一粥一饭，当思来之不易；一丝一缕，恒念物力维艰”的古训仍在心头萦绕；

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。

众所周知，比尔盖茨是世界首富，但他的生活却十分俭朴，从不铺张浪费；华人首富李嘉诚曾说过：“如果要我拿出一个亿，我会毫不犹豫，但如果有人在地上扔一分钱，我会立刻把它捡起来，我的成功正在于此。”

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。”历史上“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。之后他做了大官，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。”

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：“此刻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，能够体现出世界对勤俭的一种呼唤。如果每人每一天节约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所期望学校，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，而是一种礼貌，节约一分钱，礼貌迈大步！就让我们从这天做起，把勤俭节约的美德传承下去吧！

勤俭节约的演讲稿篇三

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。本站小编收集了勤俭节约演讲稿，欢迎阅读。

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。

在中国，有上下五千年的历史，然而，勤俭节约是一直伴着我们的。

回头看看过去，那战争年代，什么都没有，衣服是破旧的；饭菜是馊了的；用品捡拾的，人们都过着勤俭节约的生活，因此，才有了现在的好日子。

看看现在，河水被污染了，所有人出门都戴着口罩；树木伴随着鸟儿凄惨的叫声被伐木人用斧头砍倒。而我们，却对这用大自然的子孙换来的东西不加以爱护，反而开始了肆无忌惮的浪费。举个简单的例子，在贫困山区生活的那些孩子，只有一个书包，却可以用上七八十年甚至一两代。而生活在城里的孩子，一个崭新的书包只用两三天就要换新的。看完这明显的对比，你一定会有所熟悉吧，因为，那有可能就是我们自己。

给大家讲个故事吧！

从前，有一个人，他提倡勤俭节约，反对铺张浪费，有一次，他看一个人整天游手好闲，还天天把饭菜都倒了。后来一打听，他是个有名的商人，不过他认为，既生活已经创造好了，就应该享受！提倡节约的人说：“我敢保证，不出三年，他就失去一切。”果真，两年不到，这个人就被巨大的债务压得喘不过气了。原来，他整天花天酒地。在外欠下了不少的债。终于有一天，他上吊自尽了。

别人都问预计商人死的人：“你怎会知道？他会一无所有呢？”

“如果创造了生活，却不懂得节约，又有什么用呢？”那个人解答道。

同学们，诸葛亮曾经说过：“静以修身，俭以养德。”让我们一起向那节俭生活，去奋斗、去前进吧！

节约伴我成长勤俭节约是中华的传统美德，对我们来说，是一个好习惯。人们都说：“取之有度，用之有节，则常足。”这句话就是说有限度地索取，有节制地使用，物资就会很充足。但是，现在人们都淡忘了勤俭节约这个传统美德，任意挥霍地球的资源。

当水龙头哗哗地响，有谁会去阻止？水也有限制，并不是永远流不尽。可能你会说：“地球不是有很多水吗？怎么会用完呢？”但并不是这样的，人们喝的水用的水都是淡水，而地球上的淡水只占地球水资源的五分之二！

小时候，我就是个浪费粮食的人。那时，我吃完饭后碗里总会剩下三分之一的米饭，从不吃完。因为我不懂什么叫节约，只知道吃得去就是，管他浪不浪费。有一次，爷爷看见了，就对我说：“叮当呀，你知道吗？这些粮食都是农民伯伯辛辛苦苦种的，又是你父母亲花钱买来的，而你却把他们都浪费了，你不觉得可耻吗？”我听了，惭愧地低下了头。从那以后，我便注意盛饭时看自己的胃口打多打少，从不浪费一粒粮食了。

一滴水，一粒饭，一张纸都是值得我们去节约的，如果你不去节约，这些资源都会随着人们的浪费而枯竭。人类啊！没有了水，万物将消失，千万别让最后一滴水成为我们的眼泪！没有了米饭，我们将饿死！没有了森林，地球就会成为一遍荒漠。不要让最后的食物成为干巴巴的泥土和自己的身躯！

勤俭节约，从小做起，让勤俭节约伴随着我们成长。

勤俭节约一直是中国人的传统美德，母亲从小就教育我要勤俭节约。

2月5日那天，母亲突然问我：“你要不要办一张你自己的银行卡？”“办卡有什么用？”我好奇地问道。母亲耐心地说：“平时父母不是有给你零花钱嘛，还有过年的压岁钱，办了这张卡后，你可以把这些钱定时的存进去，银行会给你一定的利息，最主要是让你变的不乱花钱。”我一听，好处还真多，连声答应了。

母亲拿着户口本和属于我的钱，跟我一起来到了银行。我看到银行里的人多得都排着“长龙”。我们排了好久才轮到，站得脚都发软了。一位面相和善的阿姨给了我一张表格，母亲迅速填写着表格上的内容。阿姨把资料通过电脑输了进去，又把母亲带过去的钱存进了这张卡里边。操作完毕后，阿姨递给我一张崭新的银行卡，我拿着这张卡，心里别提有多高兴了。我转过身着急地问母亲：“我的卡里面现在有多少钱？”“5000元人民币。”母亲笑眯眯地回答。“哇塞！我是有钱人啦！”我一边大声地说，一边对着那张卡亲了又亲。母亲忍不住说：“哪有自己说自己是有钱人的啊，真是个小傻瓜！”

自从办了这张银行卡之后，我变得节约了非常多，这段时间又把节约下来的钱存进了银行。

勤俭节约是我们中华民族的传统美德，无论家里的收入高低，再有多富裕，我们都应该勤俭节约，我们要从现在做起，从生活中的点点滴滴做起，养成良好的勤俭节约的习惯，有一件事我记忆犹新。

那是去年春节期间的一天，父亲要在家里请客人，中午的时候，家里来了许多客人，这下我们忙活的时间到了。我为客人洗水果，父亲就忙着显摆起他的茶艺来了。最忙活的就是母亲了，不长时间，母亲就为客人准备了一桌丰盛的午餐，他们都吃得津津有味，赞不绝口的夸母亲手艺好，下午客人走了，我帮母亲收拾剩的饭菜，我把剩的饭菜倒进了垃圾桶，母亲看见了就严肃地对我说：“干嘛倒掉，物价非常贵的，

不要浪费粮食，况且我们吃的都是农民伯伯辛苦种植的，应该珍惜劳动成果，正所谓谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”从那以后，我懂得节约饭菜。

通过这件事我受到了深刻的教育。

勤俭节约的演讲稿篇四

勤俭节约一直是中国人的传统美德，妈妈从小就教育我要勤俭节约。

2月5日那天，妈妈突然问我：“你要不要办一张你自己的银行卡？”“办卡有什么用？”我好奇地问道。妈妈耐心地说：“平时爸爸妈妈不是有给你零花钱嘛，还有过年的压岁钱，办了这张卡后，你可以把这些钱定时的存进去，银行会给你一定的利息，最主要是让你变的不乱花钱。”我一听，好处还真多，连声答应了。

妈妈拿着户口本和属于我的钱，跟我一起来到了银行。我看到银行里的人多得都排着“长龙”。我们排了好久才轮到，站得脚都发软了。一位面相和善的阿姨给了我一张表格，妈妈迅速填写着表格上的内容。阿姨把资料通过电脑输了进去，又把妈妈带过去的钱存进了这张卡里边。操作完毕后，阿姨递给我一张崭新的银行卡，我拿着这张卡，心里别提有多高兴了。我转过身着急地问妈妈：“我的卡里面现在有多少钱？”“5000元人民币。”妈妈笑眯眯地回答。“哇塞！我是有钱人啦！”我一边大声地说，一边对着那张卡亲了又亲。妈妈忍不住说：“哪有自己说自己是有钱人的啊，真是个小傻瓜！”

自从办了这张银行卡之后，我变得节约了很多，这段时间又把节约下来的钱存进了银行。

勤俭节约的演讲稿篇五

古人云：“俭，德之共也；侈，恶之大也。”“勤俭永不穷，坐吃山也空”“成由勤俭败由奢”。接下来本站小编搜集了勤俭节约的演讲稿，仅供大家参考，希望帮助到大家。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好，我是来自七(9)班的，今天我国旗下演讲的主题是：提倡勤俭节约，反对铺张浪费。

古人云：居安思危，戒奢从简，可见古人就有推崇勤俭节约的美好品德。艰苦奋斗，勤俭节约，反对铺张浪费，是中华民族的传统美德，然而勤俭这个传统的美德却在一部分人的思想中正日渐淡化，甚至遗忘。取而代之的则是摆阔奢侈、铺张浪费，过去日子的观念已经淡化，讲排场，比阔气，挥霍浪费的现象却有所抬头。

随着社会的发展、生活水平的不断提高和生活条件的日益改善，我们过去所说的那种“新三年旧三年，缝缝补补又三年”的观念便慢慢退去。人们在过上优异生活的同时，或多或少将曾经“节约光荣、浪费可耻”的优良品德渐渐忘却，就在发达国家的家庭为怎样节能而不懈努力时，我们的小康家庭却并不在意生活中浪费那一点一滴的资源，特别是对公家的财产，更是浪费的厉害。那么，我们现阶段的这些浪费现象就值得深思了。

现在，我国的水，电等资源是非常紧张的，所以国家也提出了建设节约型社会。而建设节约型社会是要靠我们大家共同努力的。在日常生活中：节约每一滴水，我们做到了吗？我们能否让辛苦了一天的水龙头夜晚能够得到充分的休息？节约每一度电，我们又做的怎样？不用的时候随手关电器，使用空调时，在不同的季节打高或打低一度都能够节约用电；节约每一

张纸，使每一页纸都能够正反两面充分得到利用；节约每一粒米，我们是背着“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”长大的，其中的道理必然很清楚，但关键是看我们能否做到。

且不说所有人都能够做到这些小事，但从现在开始做你我都能够做到这些小事，节约的将是我们的资源，得到的将远远不止我们节约的。而在我们七(9)班，就有许多勤俭节约的好榜样，如□xx□xx等。

让我们从点点滴滴的小事做起，营造“人人讲节约、事事讲节约”良好氛围，从自身做起，从身边事做起，从节约每一滴水、每一张纸、每一度电、每一滴油、每一分电话费做起，自觉争做勤俭节约的模范。

我们提倡节约，反对浪费，应该像提倡奥运精神一样，“重在参与”，如果光说不做，那么一切将没有任何意义。

总之，我们要将“节约光荣，浪费可耻”铭记在心，时刻提醒自己，在生活中的每一件小事中都做到节俭，不浪费。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

古人云：“俭，德之共也；侈，恶之大也。”“勤俭永不穷，坐吃山也空”“成由勤俭败由奢”。勤俭节约是中华民族的传统美德，也是中华民族的优良传统，小到一个人、一个家，大到一个国、整个人类，要生存，要发展，都离不开它。第一代领导人毛泽东主席，深知新中国百废待兴、勤俭节约尤为重要，提出了“两个务必”，要求全党继续保持艰苦奋斗的工作作风，开展“三反五反”运动，把浪费上升到犯罪的高度，号召全国人民节约每一滴水、每一度电、每一个铜板，全国上下把勤俭节约作为做人做事的准则，他老人家率先垂范，一生粗茶淡饭，睡硬板床，穿粗布衣，生活极为俭朴，一件睡衣竟然补了73次，穿了20xx年。我们邓校长也堪称勤俭节约的表率，是我们学习的榜样，他坚持“三白”——白

开水、白米饭、白馒头;他节约每一张纸，总是把废弃的各类广告、信笺裁剪成办公用纸，进行第二次利用;他一件衬衣穿了好多年，以致袖口破损，仍倍加珍惜。

同学们，比比伟人，比比邓校长，我们又做得怎样呢?在此，我可以武断地说，在我们很大一部分同学身上，丝毫看不到勤俭节约的影子，只有浪费的毒瘤在疯狂的滋长。好好的衣服、鞋袜，懒得洗，穿一次就扔掉，就是洗好的衣物，如果被风吹到地上，很少拣起来，洗洗再穿。每天睁开眼就只知道吃，上课吃，下课吃，睡觉吃，走路吃，聊天吃、事事吃、时时吃、处处吃，一天不吃它个二三十次决不罢休!食堂是他的痛苦，超市是他的最爱，白花花的米饭，油唧唧的菜肴，吃不了几口就倒掉，剩饭剩菜成车成车地往外拉。读书不用心，花钱如流水。一个月花它个五六百很正常，七八百不算多，一千以上也不错，真是：问君能有几开心?恰似一江钞票流不尽。如此种种，贪图享受和极端浪费的行为，让人心寒，叫人心痛，令人发指。

同学们，我们应满怀以天下为己任的宏伟情怀，传承勤俭节约的传统美德。从举手之劳做起，把勤俭节约自觉落实到学习生活的每一个细节。从每一度电、每一滴水、每一张纸、每一粒粮食、每一件衣服做起，聚沙成塔，培养勤俭节约的好习惯。节约一粒粮食，就是节约一片富饶的土地;节约一滴水，就是节约一汪清澈的湖泊;节约一度电，就是节约一座充盈的矿山;节约一张纸，就是节约一片美丽的森林。

一块煤，不算多，千块煤炭堆成坡;一滴油，不算多，点点滴滴汇成河;一粒米，不算多，颗颗粒粒摞成箩。勤俭，是一种操守，是一种品行，是一种素养，是一种美德。崇尚节俭、合理消费，增强节约意识，杜绝铺张浪费，身体力行，把节约当成举手之劳的生活态度和生活方式，让勤俭节约之风盛行慧德!

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!今天我演讲的题目是:《勤俭节约,从我做起!》。

记得我刚踏入小学的大门,老师就教我们背诵一首诗:“锄禾日当午,汗滴禾下土,谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”。从小,老师就教我们要勤俭节约!

千百年来,勤俭节约一直是中华民族的传统美德。

李商隐有句名言“历览前贤国与家,成由勤俭败由奢”。是的,一个没有“勤俭节约”精神的国家是难以繁荣昌盛的;一个没有勤俭节约精神的社会是难以长治久安的;一个没有勤俭节约精神的民族是难以自立自强的。

有同学会问:“勤俭节约,我能做什么?”答案很简单:从我做起,从身边的小事做起!

回想我们在学习和生活中,是否注意节约每一滴水、每一度电、每一张纸……而事实上,往往是我们在不经意中造成了诸多浪费。许多纸张只写了几个字就扔进废纸篓;阳光明媚的日子,教室里还亮着电灯;吃完饭,地上到处洒落着米粒;洗完手,卫生间水龙头依然滴滴答答地响着,有时甚至还听到哗哗的流水声……其实稍加注意,我们可以做得更好,但往往我们却忽视了这些细节。为什么?为什么会出现这样的现象?关键是我们的脑中没有节约的意识,更没有将节约养成一种良好的习惯,并形成一种观念。

同学们,勤俭节约不是一时的、而是永恒的话题。让我们积极行动起来,从身边不经意的小事做起,节约一滴水、一度电、一张纸……“让节约成为习惯”、“让节约成为我们的生活方式”!一人一小步,将会带动社会发展一大步!只有我们时时处处、点点滴滴都节约,我们才能节约资源,也只有时时处处从我做起,我们的地球家园才会永远美丽富饶!同学们让我们用实际行动来为建设节约型社会、节约型校园、节约型家庭而努力吧!

谢谢大家！

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我讲话的主题是：“勤俭节约，从我做起”。

在座的各位一定从小就会背一首诗：“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。小时候我们就知道要节省一粒米，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的进步史中。古人有训“一粥一饭，当思来之不易；一丝一缕，恒念物力维艰”。即使在今天，人们越来越讲究吃穿，讲究档次，国家也鼓励消费。

但我要说的是鼓励消费，更要严禁消费过程中的浪费，别忘了“以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻”，更别忘了“浪费是极大的犯罪”。勤俭节约至今仍然是我们应当树立的正确的荣辱观，人生观。我们不能仅仅把它当作一句口号，在当今时代“勤俭节约、艰苦奋斗”，被赋予了新的历史意义和使命。

古今中外，无论是发达的国家，还是发展中的国家，都将艰苦朴素作为一种美德。联合国专门把10月31日设立为“勤俭日”，时时提醒人们在新世纪仍然要坚持艰苦朴素、勤俭节约的美德。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”这四个字。可以说修身、齐家、治国都不得不勤俭节约。李商隐有句名言“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。历史也反复证明了这个道理：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；没有勤俭节约精神作支撑的社会是难以长治久安的；没有勤俭节约精神作支撑的民族是难以自立自强的。

勤俭是咱们的传家宝啊，社会主义建设离不了。可以看到全国自上而下都在为建设节约型社会而努力。就拿正在召开的政协会议来说，本着节俭和环保的原则，将会期缩短到了8天半。政协委员的食宿都安排都力求节约。集中住宿，减少车辆往来接送造成的浪费；委员们下榻的房间内，也没有提供一次性的洗漱用品。为了节约纸张，尽量减少纸质文件的传送和打印，而将提案用电子文档传到委员们的电脑上。

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。对，就是这么简单！大家可以想一想，在我们洗脸刷牙、洗头洗澡、每天上班前打扫卫生的时候，是不是在意的节约了一滴水？在我们使用电灯、空调、电脑、饮水机的时候，是不是刻意的节约了一度电？在我们复印打印文件的时候是不是把纸张两面使用，节省了一张纸？建设节约型社会就是需要我们从身边的小事做起，从节约一滴水、一度电、一升油、一张纸开始。日子久了就会养成节约的好习惯。

我还想特别提到的是节约用水，因为再过几天就是“世界水日”。水，作为生命之液哺育着人类和天地间万千生物。在因为人口增长、不合理使用、污染和全球变暖时，地球的生命之源已经向人类亮出黄牌。长期以来，人们普遍认为水是“取之不尽，用之不竭”的，不知道去爱惜，而浪费挥霍，但大家是否知道我国水资源人均占有量仅为世界人均占有量的四分之一，随着我国社会和经济的发展，水的缺口越来越大，目前我国农村还有3000多万人饮水困难，全国有110多个严重缺水的城市。人为的浪费和没有合理利用水源以及严重的污染等问题，使水资源更加缺乏。

节水，是国情所迫。一场大旱，举国关注，因为抗旱关乎13亿人的“吃饭”问题。不仅立足当下抗旱，还需着眼节水才是长远之计。从中央到地方，各级政府都在千方百计投入大量财力物力，增加抗旱水源。可还是有一些农民家庭已经注定粮食要颗粒无收了。合理利用水资源，开源节流已经是农

业发展的当务之急。

还有，在我国西北的严重缺水地区，有很多家庭每天的用水要依靠肩担手提，甚至赶着牲口走几十里山路驼运。洗脸已经是很奢侈的事情了。大家也知道有的地方人一辈子只洗一次澡。幸好从20xx年中国妇女发展基金会发起了“母亲水窖”行动，修建水窖10万多眼，帮助120多万老百姓的摆脱了生存困难。面对这些我们还有什么理由不节约用水。

今后在当你眼睁睁的看着水龙头滴答滴答没有拧紧时，你是不是能伸把手把它拧紧？在你下班离开办公室时，会不会检查一下关没关电脑、打印机？不过现在已经让人感到欣慰的是许多人养成了两面使用打印纸的习惯；大家都很乐意使用节能灯具；以前办公室用纸发的通知、文件，现在也改成了电子文档，推进了无纸化办公。

最后我要说：勤俭节约不是一时的、而是永恒的话题。让我们积极行动起来，牢固树立资源意识和节俭意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为我们的生活方式”。从每一件小事做起，用实际行动为建设节约型社会为作出贡献！希望我的演讲能引起大家自发的自觉的节约意识。谢谢大家。

老师们、同学们：大家早上好！

我今天发言的题目是“勤俭节约，从我做起”。”勤俭节约，从我做起“，这个话题对我们来说并不陌生，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。由此我们可以看出勤俭节约的重要。

细心观察我们生活的周围，我们学习的校园，浪费现象随处可见：关不紧的水龙头、白天亮着的电灯、饭桌上倒掉的饭菜等等。在我们中国，一件小事如果乘上13亿人口就是大事，如果每人浪费一点资源，加起来就非同寻常，如果每人节约一点资源，加起来就是一笔巨大的财富。现在我们的生活水

平总体是提高了，同学们的家庭条件也优越了，所以很多人就认为就不需要勤俭节约了，但地球上的资源是有限的，我们浪费一点就少了一点，要知道，有些东西并不是金钱可以买到的。

同学们，地球上的每一种资源都是我们人类共同的，它不是可以用金钱来衡量的，你就是再富也要养成节约的意识，因为节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更应该成为一种习惯和风气。请记住：你与我，是浪花里的一滴水，无数滴水汇聚起来，是澎湃汹涌的浪涛，是波澜壮阔的大海！一个人的力量有限，但无数个有限组合起来，便是无限，这个无限，便是无坚不摧的力量！

海尔总裁张瑞敏说过这样的话：不简单，就是将简单的事做千遍万遍做好；不容易，就是将容易的事做千遍万遍做对。只要大家积极行动起来，从我做起，从现在做起，从身边做起，牢固树立节约意识，同学们，从节约一度电、一滴水、一张纸、一粒粮入手吧，把节约落到实处，那么对于我们学校以及整个社会来说，那将是一笔可观的财富。

勤俭节约的演讲稿篇六

奢侈浪费真可耻，勤俭节约是美德。勤俭节约是我们共同的责任，有哪些关于节约的小学生演讲稿？以下是本站小编为大家整理的小学生勤俭节约演讲稿，希望能帮到你。

老师们，同学们：

你们好！今天我演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》

曾几何时，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句常在耳边回响；

曾几何时，“一粥一饭，当思来之不易；一丝一缕，恒念物力维艰”的古训仍在心头萦绕；

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？”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。”历史上“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。如果我们从今天起，节约每一滴水，天长日久，我们就能节约一个江河；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。

就让我们从今天做起，把勤俭节约的美德传承下去吧！

谢谢大家！

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天，在这个庄严的时刻，我怀着激动的心情，向大家演讲的主题是“爱国励志，勤俭节约”。我们伟大的祖国有着五千多年悠久历史。在这历史长河中出想了许许多多的爱国人士。其中对我印象最深的就是近代杰出的科学家钱学森他在美国获得了非常大的成就，他有了金钱、地位、名誉……他如果留在美国，可能会开上名车，住上豪华的私人别墅，担任美国航天和火箭事业的研究制造者。如果他回到祖国，不但失去了在美国的一切金钱、地位、荣誉，而且可能过上比原来穷苦十倍。甚至二十倍的生活。当时的中国非常贫穷落后，刚刚解放，百废待兴。可他毅然选择了回国。他说：“我是中国人，我可以放弃这里的一切，但不能放弃祖国，我应该早日回到祖国去，为建设新中国贡献自己的全部力量。”

这是一番多么恋人的话语啊！而且为了祖国，可以放弃一切，难道这还不足以表达钱学森的爱国之情吗？我们小学生是初升的太阳，是祖国的花朵和未来。我们应该学习钱学森在困境中不屈不挠，有坚定的决心和巨大的勇气和精神，以及他爱国胜过爱一切的品质。我作为一名小学生，我要好好学习，用优异的成绩来报答祖国。我在学校上课要认真听讲，积极参加学校组织的各种活动和比赛，克服困难，改正错误，发扬优点。我觉得帮助弱者，帮助有困难的人也是爱国。我是一名少先队员，我要帮助那些需要帮助的人。学校社会上每年都要慈善捐款。我总能力所能及捐点钱给有困难的人，但愿对他们有所帮助，这也是为国出力，也在为国分忧。

保护环境是我们每个人应尽的义务。我现在就要从我做起，从小事做起，在学校，我不乱扔垃圾，不踩踏草坪，不伤害小树，自觉维护校园环境。在公园，我要爱护花草树木，爱护公共设施，在公共场所，见到不讲卫生的人，我要主动出

来劝告和制止。这就是作为一名小学生独特的爱国方式，也是我的爱国方法。

谢谢大家！

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家下午好！

当今社会，铺张浪费的现象逐渐增多，不但是危害了自己，更危害了别人。铺张浪费只会使地球上的资源减少而不会有任何好处。所以，我们就应该从我做起，从小就养成勤俭节约的习惯，爱护我们赖以生存的地球。

节约每一滴水，没一度电，每一张纸都是我们应该做的。不要以为地球上的资源都是会再生的，其实，有些东西用完了就会像时间流走了一样，不会返回来的。

你是否想过，如果地球缺水了，我们该怎么为，如果地球发生了大灾难，我们又该怎样生存下去，行动比语言更具有说服力，我们应该一起行动起来，为我们营造一个更好的生存环境。

其实在生活中，许多事情是我们可以做的：用完的作业本，背面还可以当做草稿纸；淘米的水可以浇花，洗完衣服的水可以用来摆抹布；喝完的饮料瓶也可以做成各种各样的装饰品；有些不同颜料的瓶子可以套在灯管上当彩纸，既美观大方又节约资源。

勤俭节约是我们中华民族的传统美德，也是我们每个人都必须遵循的原则。同学们，趁着我们还处于蓬勃旺盛的时期，为了地球能有更多的资源，让我们手拉手，从一点一滴的小事做起，从现在做起，杜绝铺张浪费，一起厉行节约吧！

谢谢大家!

亲爱的老师、同学们:

大家好!

在这个暑假，妈妈教会了我勤俭节约。大家听我一一道来吧!

那是在一个烈日炎炎的中午，我和妈妈在阴凉的室内吃着香喷喷的午饭。接下来发生的一切使我非常惭愧!“我吃好了。”我丢下这样一句简单的话，一个转身就准备去看昨天那本令我魂牵梦萦的书。意料之外的是，妈妈一把拉住我，严厉地问道：“饭为什么剩了这么多?这每一粒米都是农民伯伯辛辛苦苦种起来的呀!你有没有听过一句诗叫做——谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。再有，你爷爷是个农民，你这么不珍惜粮食，这是像了谁啊?”“那我吃不下了，肯定是剩在碗里的呀?还能怎样。”我理直气壮地说。

随着“叮”的声音传来，妈妈打开手机，看到了爸爸发的，爷爷在田里耕作的视频，不禁泪如泉涌。噢!原来是这样的：爸爸听说，爷爷今天要去田里查看稻子的生长情况，又担心爷爷会中暑，所以跟着一起去。不忍心，爷爷含辛茹苦种出的谷子被浪费，所以才发的这个视频，他要让全天下的孩子们都看到，都学会勤俭节约，光盘行动。妈妈把手机拿过来逼我看，我刹那间傻了眼。爷爷弯着腰在除草，他万分仔细，目光不放过任何一根杂草。我一头雾水，问道：“妈妈，以我们家的条件，爷爷是不用每天这样累的，他为什么要每天把自己弄得这样累呢?”

妈妈说道：“女儿，我们现在生活的富裕，都是爷爷头上一滴滴的汗水换来的。要我说，那一滴滴的汗水就如同珍珠一般贵重。所以，我们要学会节约，不能浪费农民伯伯的辛苦。懂吗?我相信，你会懂的。”我似懂非懂地点点头，真是“听君一席话，胜读十年书。”啊!

亲爱的老师、同学们：

大家好！

10月31日，是世界勤俭日。勤俭是中华民族的传统美德，就是要求我们每一个人都要勤于劳动而生活俭朴。

我听过关于《勤俭匾》的故事，故事里老汉的两个儿子将牌匾分成两半，大儿子只记得“勤”字，整天辛勤劳动，但一点儿都不俭朴；小儿子只想着“俭”字，整日过得俭朴，但一点儿都不勤劳。最后他们两兄弟只有将牌匾合在了一起，生活才变得好起来。

妈妈曾给我讲过《朱子家训》中的两句话：“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”这不仅告诉我们要勤俭，而且还教我们怎样做。每一碗饭，我们在吃的时候要考虑它们是来之不易的；衣服和布料上的半根丝、半缕线，我们穿在身上要想想人们是如何辛苦劳作的，所以不要和别人攀比。

虽然现在我们的生活很富裕，但勤俭的好习惯必须要坚持。我想对同学们说：当铅笔用剩下一小截儿时不要扔掉；洗手的时候水龙头不要开得太大；吃饭的时候要珍惜粮食，不要剩饭；天黑的时候不要把房间里所有的灯全部打开，平时不要和同学攀比随便花钱买东西……从现在起，做一个勤俭节约的好孩子。

勤俭节约的演讲稿篇七

勤俭节约可以帮我们养成良好的习惯。下面是本站小编整理的关于勤俭节约的演讲稿，欢迎大家阅读参考！

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。成功来自勤俭节约，我们应该远离奢侈，勤劳朴素，家运国运将永久兴旺。”这是爸爸的口头禅。每当爸爸发现我和妈妈不节约时，便会说：“‘节约光荣，浪费可耻’，勤俭节约是中华民族的传统美德。别以为地球上的资源都是取之不尽，用之不竭的。如果没有了这些资源，后果会很严重，而且会对人类生存造成很大的威胁。”

有一次，我洗完手后水龙头没关紧，被爸爸发现了，果然不出我所料，爸爸当时就训斥了我一顿：“水是不可替代的宝贵资源，你怎么能这样浪费呢？”“我是不小心的。”爸爸严肃地看着我：“多节约一滴水，少流一滴泪！你懂吗？”“会有这么严重吗？”我惊讶而有疑惑不解，“地球的3/4都是水呢！”“但可供人类食用的淡水是很少的。如果我们再不珍惜水资源，那么人类看到的最后一滴水将是自己的眼泪。”看爸爸那岸然道貌的样子，我还真有点紧张起来了。后来，我看到书籍、报刊、电视上到处都在提倡节约用水，我渐渐意识到：水，是一切的生命之源。如果没有水，就没有这个蔚蓝而又美丽的星球；如果没有水，人类、动植物就不能生存。

从那以后，我和妈妈都非常节约用水，没有人的时候，水龙头从来都不会伤心地“流泪”。妈妈用淘米水浇花，清洗衣服后的最后几次干净水用来擦地板，然后冲厕所。而我洗手时总是用一个盆子接着，免得浪费了，手洗干净了用剩下的水洗脚。

爸爸也要求妈妈节约，妈妈经常会把剩菜剩饭倒掉，这时，爸爸总会认真地说：“吃不了那么多，相应地就做少一点嘛，这样我们既省了钱，又不浪费粮食。粮食的短缺，也是我们国家面临的一个严重问题。”“好，好，好，都听你的。”妈妈笑眯眯地说。

就这样，倡导节约的老爸熏陶了我和妈妈，我们全家也“光荣”地加入了“低碳一族”。在这里，我们全家想告诉大家：

“地球是我们赖以生存的大家园，它为我们提供了一切资源。随着环境污染的进一步恶化，我们的资源也愈益枯竭，为此，我们应责无旁贷地倡导节约。”

我的奶奶是个驼背的人。有一次，我瞒着她，偷偷拿了12块钱，去请同学吃小吃。结果用得钱所剩无几，被奶奶发现后，她意味深长地对我说：“孙女，我们家要建房子，所以我们要节约，知道吗？”我点了点头。从此我开始节约用钱。

后来，奶奶把淘米水喂羊喝。于是，我就偷偷溜进厨房，把淘米水给扔了。事后，她大发雷霆：“谁让你扔的，现在山里的人连水都喝不上，你到好，把水倒光了，这水起码还能浇点花草！嗯！”我心里想：连奶奶这样的人都知道节约，而我…我羞愧万分。从此，我不在浪费水了。

粮食也是奶奶节约的东西。有一次我一辈子都不会忘记。我吃不下的饭菜就随手丢弃在垃圾桶里。出乎意料的是，她竟然将饭菜从垃圾桶里捡了出来，放在碗里，拿着筷子给猫拌起饭来。嘴里喃喃道：“这孩子，怎么不知道节约。要知道浪费是可耻的。”

是啊，“浪费是可耻的”。同学们，让我们携起手来，从身边的小事作起，争做节约小卫士！

随着人类社会的不断发展，物质生活的日益丰富，人们的生活方式和消费观念也发生了变化，于是不少人随意浪费粮食、浪费水、浪费电……地球的资源就这样一点点被浪费掉了！为了提倡节约，学校在放假前向我们提出了：从我做起，摒弃浪费！在假期里开展“家庭节俭日”活动。

暑假开始的第一天，我们全家一致决定：就把今天设为“家庭节俭日”！可是从什么地方开始节俭呢？一大清早起床我就开始苦恼，在家里晃来晃去寻找。爸爸说：“其实节俭就在我们身边，不需要刻意去寻找，你做任何事都应该想着它！”

尊敬的各位老师，同学们：

大家好！我演讲的题目是《厉行节约，从我做起》。

记得很小的时候，我们学的第一首唐诗就是：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，古人言“尽览前贤国与家，成由勤俭败由奢”艰难困苦，玉汝于成；居安思危，戒奢以俭。节俭，这一中华民族的传统美德，在今天的社会里，更显得意义深长。

由此，我也想到了我们的节约意识却反差很大。回想我们在学习和生活中，是否注意节约每一滴水、每一度电、每一张纸……往往是我们在不经意中就造成了诸多浪费。许多纸张只写了几个字就扔进废纸篓；白天亮着的电灯；卫生间水龙头哗哗流水、地上到处洒落的粮食……其实稍加注意，我们可以做得更好，但往往我们却忽视了这些细节。我想，在家里我们肯定能做到随手关灯、关水；为什么我们却忽略了这些细节？关键是我们没有将自身真正溶入到生活中，没有将节约养成一种良好的习惯，并形成一种观念。

节约，是对家庭幸福的盘算，更是一份社会义务的担当。节约是一种远见，一种态度，一种智慧。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”这四个字。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；所以今天，我们应该大声倡议：让我们积极行动起来，牢固树立节约意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为生活方式”，坚持从自己做起，从每一天做起，节约每一滴水、每一度电、每一粒粮，从一点一滴的小事做起，只有时时处处、点点滴滴都节约，我们才能节约资源，也只有时时处处从我做起，这样我们的地球家园才会永远美丽富饶！

“天下之事，常成于勤俭而败于奢靡。”这是大诗人陆游的

金玉良言。所谓“静以修身，俭以养德”，勤俭更是一切美德之源。清末中兴之臣曾国藩曾经说过：“勤俭自持，可以处乐，可以俭约”，“无论是大家还是小家，士农工商，勤俭节约，未有不兴，骄奢倦怠未有不败”。

翻开厚重的华夏历史，由勤俭而成的事例可谓不胜枚举，文王成了圣人还亲自上朝，日影偏西还顾不上吃饭。周公仰而思之，夜以继日，幸而得之，常坐以待旦。仲山甫昼夜从不懈怠，事无巨细，勤到这种程度。陶侃综理密微，就是竹头木屑都储于有用之物。范仲淹划粥为食发奋攻读，粗茶淡饭砺大志，始有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的千古绝唱。

由俭入奢易，由奢入俭难。穷奢极欲导致身死国灭的教训亦是数见不鲜。夏桀、商纣亡于奢靡无度，荒淫暴虐；秦始皇兴建阿房宫豪华盖世，终为楚人一炬；隋炀帝沉迷于灯红酒绿，不理朝政，落的个身首异地；唐明皇沉醉于享受美色，而至安史之乱，是盛唐趋衰。

前世不忘后世之师。当今我国社会主义现代化建设取得了巨大成就，人民的生活水平不断提高，许多人就逐渐抛弃了勤俭的秉性。由节俭到挥金如土，从粗茶淡饭到山珍海味，有的人甚至为了显示自己的气派，在菜肴里点缀金箔，以增加其含金量，另人咋舌。更有甚者，他们拿俸禄、吃皇粮，却不为人们办事。

可是，举手投足之间，浪费却又是我们的惯常之举，面对食堂里面我们一碗又一碗倒去的白米饭，我们可曾有过一丝的怜惜，面对寝室里流过的自来水，我们可曾有过一丝自责。我们没有经历过战火纷飞的岁月，没有经历过饥寒交迫的苦楚，因而不知道珍惜和节约的可贵，随即把浪费当作无所谓。可是在世界的其他地方，却还有许多人正在饱受饥饿的煎熬、在死亡线上挣扎啊。

我们学习勤俭节约，是在学习一种道德品质，学习一种人格力量，也是为失败做保险，因为任何一个人，一旦奢侈浪费，必然败家或自取灭亡。作为当代中学生，我们应该学习俭朴，用冷静的眼光，着眼于我们的一生。深刻明白这样一个道理：“俭，德之共也；侈，恶之大也。”

勤俭节约的演讲稿篇八

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，这是一首大家耳熟能详的唐诗，告诫我们要勤劳俭朴，厉行节约，要我们从就小养成节俭的良好习惯和品格。以下是小编带来的勤俭节约演讲稿□

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，这是一首大家耳熟能详的唐诗，告诫我们要勤劳俭朴，厉行节约，要我们从就小养成节俭的良好习惯和品格。“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”，“艰难困苦，玉汝于成；居安思危，戒奢以俭。”节俭，这一中华民族的传统美德，在今天的社会里，更显得意义深长。

观察我们的周围，浪费现象就在身边，关不紧的水龙头、白天亮着的电灯、整个整个被扔掉的馒头、地上到处洒落的粮食和米饭。温家宝总理曾经说过，在中国，一件小事如果加上13亿人口就是大事，如果每人浪费一点资源，加起来就非同寻常，如果每人节约一点资源，加起来就是一笔巨大财富。所以说，节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更应该成为一种习惯和风气。

我们从小就被教育，节约要从小处着手，从一粒米、一滴水

做起;然而,节约终究并不只是小事,现在的社会有时候变得很陌生,节约反而成了小气被人笑话,节俭被当成贫穷的表现。我们需要在全社会改变那种所谓的虚荣消费心理和浪费观念,需要重新认识老祖宗留下的千年传统和良好美德。

“由俭入奢易,由奢入俭难”。勤俭节约,从我做起,说起来容易,做起来难。今天,我们应该大声倡议:让我们积极行动起来,牢固树立节约意识,“让节约成为习惯”、“让节约成为生活方式”,坚持从自己做起,从现在做起,从身边做起,从一点一滴的小事做起。从节约一度电、一滴水、一张纸、一粒粮入手,把节约落到实处,对于我们学校,我们家庭,甚至我们社会都将是一笔可观的财富。

谢谢大家!

“历览前贤国与家,成由勤俭败由奢”。这是历史上的有识之士从家族兴衰、社稷兴亡、朝代更替的无数经验教训中得到的一条深刻警示。近日党中央提出建设节约型社会,就是从这一警示中作出的一个事关国家长远发展和民族兴衰的战略举措。

节约是中华民族的传统美德,是我们民族世代相传的精神财富,也是我们这个民族百折不挠、生生不息的力量源泉。节约这种美德为世代中国人所崇尚。早在春秋时期,俭朴就作为一种公德,为智者仁人所大力倡导。《论语》中就有“夫子温、良、恭、俭、让以得之。”其中“俭”就是节俭。意思是孔子具有包括节俭在内的五种品德,所以能赢得人们的信任。墨子也极力主张要在衣、食、住、行、丧葬等方面“制为节用之法”。“节约”符合“天德”。奢侈浪费就是“亏夺人衣食之财”,侵害别人的生存权。《左传》中说:“俭,德之共也,侈,恶之大也”。把俭朴作为培养良好道德的基础,把侈奢看成是一切恶行的根源。诸葛亮在《诫子书》中说:“夫君子之行,静以修身,俭以养德,非淡泊无以明志,非宁静无以致远”。多少年来,在中国社会

发展的各个时期，艰苦朴素、勤劳节俭都作为一种被社会普遍认同的传统美德，得到倡导、保持和发扬。这也是我国由小到大、由弱到强的重要因素。

然而，在我们今天的现实生活中，有的同学却认为现在是改革开放、发展社会主义市场经济的新时代了，“节约”的道德观念陈旧了，“节约”的道德要求“过时”了。在这种错误思想的影响下，“勤俭节约”时下几乎成了“小农经济思想”的代词。奢侈被认为有“派头”，“节约”反被认为“无能”。有的人奢侈浪费不以为耻，反以为荣。“享受生活，尽情消费”，“好日子先过，超前消费”，“打肿脸充胖子，炫耀消费”成为部分人的“时尚”和生活理念。在生产生活中浪费水、电、油、纸的现象普遍存在。如果听任这种奢侈浪费之风蔓延，我们中华民族“富不能淫，贫不能移，威武不能屈”的气节和精神支柱就会被摧毁，我们党“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”、“吃苦在前，享受在后”的先进性和纯洁性就会丧失，最终危及我们的宏伟大业。这种错误倾向是必须坚决抵制和反对的。

诚然，随着改革开放和现代化建设的发展，我国人民的物质生活水平有了很大的提高。但是。我们的国家并不富裕。全国农村还有2900多万未能解决温饱的贫困人口；城市还有1800多万人是纯收入在最低生活保障线之下；有不少贫困地区教师发不出工资，孩子上学缴不起学费；还有一些已经解决温饱的贫困人口，遇到自然灾害后，又重新回到贫困状态。“常将有日思无日，莫待无时思有时。”（明·佚名《名贤集》）我们国家毕竟是一个经济文化比较落后的发展中国家。即使达到小康水平，也谈不上富裕；即使到本世纪中叶，达到中等发达国家的水平，也没有理由可以奢侈浪费。毛泽东同志一再告诫我们“要节约建国，节约办一切事业。”邓小平同志多次讲到：“我们是穷国、大国，一定要艰苦创业。”因此，“勤俭节约”的传统美德永远不能丢。

我国是一个人口众多、资源相对不足、生态先天脆弱的发展

中国。我们要建设社会主义现代化，赶上世界发达国家，并无多少优越的物质条件和丰富的自然资源可以依赖。可走的路只有一条，就是艰苦创业，尽可能地节约每一点有限的资源，使之发挥最大的作用；尽可能地节省每一份财力、物力，将之用到现代化建设最需要用的地方；尽可能地用辛勤的汗水一点一滴滋润我们的国土。从这个意义上说，勤俭节约是我们这个民族最可珍贵的财富，最可依赖的资源，也是我们可以有信心摆脱贫困、走向富强的真正优势和可靠保证。勤是甘泉水，俭是聚宝盆。节约不仅是在物质条件匮乏时的权宜之计，而是一个优秀民族所必须具备的道德品德和精神状态，也是一个进步社会所应当倡导的文明风尚，是一个当代公民应当具备的基本素质。节约是一种不竭的财富。无论是在艰难困苦逆境之中，还是在条件优裕的顺利之时，这种道德要求都不会过时，也不应当过时。

现在世界是许多国家，包括一些经济十分发达的国家也注意节约。日本的经济水平比我们高许多，他们人均收入是达两万多美元。但他们的学校都进行各种“忆苦思甜”教育，挫折教育，教育下一代知道“粒粒皆辛苦”的道理，从而居安思危，自强不息。瑞士是世界上最富有的国家之一。但他们生产也注意节约节俭，过日子注意精打细算。对比起来，我国人均国民生产总值才达1000美元，而社会上却刮起崇阔、比阔之风。讲享受、高消费都过早地出现在我们的面前，这同我们的国情，同世界上发达国家相比，是多么的不协调啊！

在全社会大力倡导“节约”的传统美德，重在实践，贵在坚持。我们应牢固树立“以艰苦朴素、勤俭节约为荣、以铺张浪费、奢侈挥霍为耻”的荣耻观；每个家庭都要节约持家，不要铺张浪费，不超前消费；每个人都要在工作中自觉弘扬节约节约的优良作风，养成节约一滴水、一度电、一张纸、一滴油、一粒米的良好习惯。只要我们每个人都从我做起，从具体事作起，真正付诸实践，长期坚持，勤俭节约的传统美德就一定能在全社会进一步发扬光大起来。

尊敬的老师、亲爱的同学：

下午好！

在这春暖花开、万物复苏的美好时节，我们怀着喜悦的心情，带着美好的憧憬，迎来了崭新的一年，又回到我们熟悉而美丽的校园。今天我给大家演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。

国家有关部门一直在倡导建设节约型社会，随着“全民节约、共同行动”的深入开展，节约这个似乎已经过时的话题重新成为人们关注的焦点。

曾几何时，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句常在耳边回响；

曾几何时，“一粥一饭，当思来之不易；一丝一缕，恒念物力维艰”的古训仍在心头萦绕；

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。

面对这些浪费现象，我们也许早就习以为常，见怪不惊。然而，当我们随手扔掉一个馒头的时候，我们是否想到过自己的父母也许正为全家人的一餐饭食而辛苦奔波，当只用了一张纸的作业本就扔掉的时候，我们是否想到在遥远的山区里还有很多孩子用树枝在地面写出的话语：“我想上学！”

也许你会说，一个人浪费一点算得了什么，但我想说的是，十个人浪费，百个人浪费，全中国13亿人都浪费一点了？又有谁想过后果呢？据报道，中国普通餐馆一桌饭菜一般至少会剩下10%，一家餐馆平均每天要倒掉50公斤的剩饭菜。依次推算，全国一年在餐桌上的浪费就高达600亿。也有人计算过，全国一共有28万个各种旅店、酒店和宾馆，如果每一个酒店每天

节约一度电，那就意味着每天可以给2800万个家庭用40瓦的灯泡照明25个小时。如果仅一个北京市的空调将温度从24度提高到26度，就可以节约用电4到6亿千瓦时，可以为老百姓节约电费两亿多块钱。

这些数据不算不知道，一算吓一跳，同学们，当我们在指则别人浪费的同时，是否也注意到自己的浪费行为？是否想过节约这个古老而又年轻的命题，我们要从何做起？在这我想给大家讲一个小故事：

节约是美德，节约比创造更容易，节约从我做起，从身边做起。

节约一张纸、节约一度电、节约一滴水、节约一粒米、节约一块煤……不要小看我们身边的这些不起眼的小小的“一”，如果13亿人都能做到，这将是一个惊人的数字。可以毫不夸张地说，我们每个人的手里都紧握着珍贵的“资源”，掌握着对这些民族发展“命脉”生杀予夺的权力，成之毁之、爱之损之在于我们每个人的行动。

节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更应该成为一种习惯和风气。建设节约型社会需要全社会的共同参与和共同行动，找回失去的节约意识，从节约一滴水，节约一度电，节约一张纸，节约一粒米开始，持之以恒，在建设节约型社会中，将节约这个“传家宝”进一步发扬光大！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

勤俭就是勤劳和简朴，指厉行节俭，反对铺张浪费，珍惜劳动成果，有钱有节制，不铺张浪费；要自己动手创造早财富。诸葛亮说过一句话：“静以修身，俭以美德。”这不是正体现出节俭对于提高中华民族自身道德修养有着重要的作用。

“每一食，便念庄稼之艰难；每一衣，便思纺织之辛苦。”勤

俭是一种远见，是一种态度，更是一种美德!是对自己的子孙后代的负责。让勤俭成为一种生活习惯避免生活中许多资源浪费的行为，其实只是举手之劳，生活告诉了我们：节约不是省钱是一种至高无上的智慧。中国是拥有5020xx年文明历史的泱泱大国，我们的文化博大精深，我们的传统美德源远流长。中华民族历史倡导勤俭节约，孔夫子把“勤俭”和“温良恭让”一同列入基本的道德准则。周恩来和革命家们勤俭节约的故事众所周知，成为美谈，影响至今。但随着社会的进步，生活水平提高;许多人忘了优良美德。晴朗的日子，教室总开着灯;凉爽的天气，电扇竟还运转着;洗手间的水龙头滴滴答答的躺着水，来来往往的人视若无睹;饭盒还剩一大半饭菜。。。。。

勤俭，是生命的呼唤。祖国未来的蓝图，需要我们描绘，民族的理想更需要我们实现，建设新时代过程中，更应该有我们的实际行动。

老师、同学们：

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，这首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。

他自己也舍不得多花一分钱，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！

每一年的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，我建议大家行动起来，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！

谢谢大家！