

# 2023年珍惜时间课前三分钟演讲稿(实用7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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

## 珍惜时间课前三分钟演讲稿篇一

感恩生命，欣赏我们人生最宝贵的是生命，生命对于我们来说只有一次。我们不需要像奥斯特洛夫斯基那样将整个生命和全部精力都献给为人类解放而进行的斗争，我们不需要像海伦·凯勒那样忍受黑暗的痛苦，也不需要像高尔基那样童年被黑暗势力所笼罩，我们需要感恩生命，“滴水之恩，当涌泉相报”，珍惜拥有的幸福。

感恩生命，感恩父母。伴着一声啼哭，我们获得了一条崭新的生命。我们一天天地长大，父母在一天天的衰老。父母花去了多少心血与汗水，编织了多少日日夜夜？父母不是一滴水，而是一片大海，我们在爱的海洋里遨游；父母不是一根蜡烛，而是一堆火把，默默地奉献着光和热，燃烧了自己，照亮了我们。我们要学会感恩。在疲劳地工作之后，你是否偷偷地为父母捶捶背，揉揉腰？在春节的早晨，你是否发自肺腑地说一句：新年好？在希望落空的瞬间，你是否为父母讲一个小笑话？在父母的圣诞，你又是否给父母以热情的吻？感恩需要我们付诸行动。

感恩生命，感恩老师。作为一个人，我们无时无刻都在学习，老师是我们学习道路上的引路人，老师引导我们，教授我们知识，我们需要感恩老师。上课认真听讲，集中精力全力以赴，仔细完成作业，这是感恩老师的基本；积极举手发言，为老师分担一些责任，帮助其他同学，这也是感恩老师；在过教

教师节是，为老师献上一束鲜花，这更是感恩老师的表现。感恩老师，需要通过细节表现的生命。

感谢父母给予我们的生命，感谢老师给予我们的知识，珍惜我们拥有的幸福。

## 珍惜时间课前三分钟演讲稿篇二

敬爱的老师，亲爱的同学们：

时间它是人们生命中的过客，往往在我们不知不觉中它便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在它逝去后，才渐渐发觉留给自己的时间已所剩无几。

有一次，使我感触很深，当时是一次测验临近。同学们都拼命复习着，我也暗暗下决心好好复习，考个好成绩，还规定自己每天早上要比平常早起1小时来复习，晚上要好好完成当天的作业在认真复习。可是在实践中我却没能坚持。

在“开夜车”时，不失时宜地对自己说：“算了吧，都这么晚了，该休息了明天再写。还在临睡前特地交代妈妈“明天早点叫我起床”，然而，在第二天早上妈妈喊过后总是用各种说法来说服自己多睡一会，就这样不仅早饭不能吃，还风一样冲出家门，一路狂奔去学校，心存侥幸试图挽回已去的时间，但一切均为一晚，哪里有时间去将昨夜未完成的功课补上。

考试终于到来。同学们都拿笔写起来，可是我却坐在那里拿着笔发呆，因为之前没有认真复习，所以对于我来说这些题简直就像天书一般。再看看别的同学，有的在不停地写着，有的胸有成竹地写着，而我硬着头皮勉强地做了一些。回到家里妈妈问我考的怎么样，我回答说：“不好，没有时间复习！”妈妈说：“你还说呢，人家复习你却偷懒怎么会考好呢？还有，时间是靠人一点点挤出来的，不是你说有就有，

没有就没有的。

只要你懂得利用每一分每一秒，就能成功。”我一时被说的无话可说。的确每当我想认真复习时，心里就不安分起来，往往都是半途而废。时间就是如此，在我松懈中无情地流逝了远去了。

从那时起，早上铃响后，我不在磨磨蹭蹭，一骨碌爬起从不偷懒，午饭时也不再做“尾食家了”，时刻提醒自己抓紧时间学习，因为我知道当时间过去便没有了时间，后悔是来不及的。所以我要把握好每一分每一秒，把握好今天，把握好现在，就等于把握住了美好的明天。

### 珍惜时间课前三分钟演讲稿篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好！

岁岁月月，朝朝暮暮；日复一日，年复一年。哦，时间流逝的飞快。从呱呱落地的婴儿开始，再到白发苍苍的老人，其实就是一眨眼间。光阴似箭，日月如梭。时间的飞轮飞快的转动着，不作丝毫的停留。上帝对每个人都是公平、公正的，谁能自己掌握时间，那他便是时间的主人。

那么我要学会如何珍惜时间呢？先人是我们的学习榜样。古代有悬梁刺股，凿壁偷光的故事。我们总不能和他们一样吧？我是一个不珍爱时间的人，如果拿我当样本，我只能是个反面例子。就用我早晨上学来举例子吧：每当早晨我睁开睡眠惺松的眼睛，先看看手表——“哦，才7点啊，不急，可以再睡一会。”我就这样恍恍惚惚的过了这个毫无意义的早晨。到了快上课时，却又急急忙忙穿好衣服，连早餐也顾不上吃，就马不停蹄地去了学校。而在学校上课时，则又心不在焉的过了一节又一节课。每次到了下课，总是二话不说就跑出去

玩，却没有利用这大好时光来看书。到了放学，我却又是第一个冲出学校的。就这样一天一天的虚度时光。到年老时就会追悔莫及，真是“少壮不努力，老大徒伤悲。”真是可笑啊，我感慨自己过得竟如此不堪，发誓要珍惜时间，不再用“明天”来蒙骗自己，从今天开始，我就要像个大人一样承担自己所拥有的一切，包括时间。“是时候该成长起来了。”我告诉自己。

因为时间就像沙漏，一直流逝着，不做任何的暂停。时间不是小儿科的游戏，还能暂停，我们应该一直牢牢把握着时间，不应该说今天要完成的事情，还骗自己说拖到明天再做。虽说自己懂得今天的事，今天就要完成的道理，但也未曾真正做到过几次。我也曾沉思过：“这十二年来自己到底有没有虚度过光阴。但事实告诉我，我虚度过光阴。在此刻起我要下定决心做一个没有虚度光阴的人。就如期中考试的自己。虽然自己受挫了，但是我们应该不沉浸在伤心之中，而是继续朝明天努力！”

聪明的人，会检查昨天，把握时间，计划明天；愚蠢的人，悲叹昨天，挥霍今天，幻想明天；但一个不令自己后悔的人生应该是：对昨天无怨无悔，对今天充分把握，对明天充满希望！

古人云：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”珍惜我们手中的时间吧，它是我们生命中最宝贵、最美丽的东西。只有把握好了我们的时间，我们才能做自己的主人，而不是被时间主宰。

## 珍惜时间课前三分钟演讲稿篇四

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！我是九年级（18）班的杨xx□

今天我国旗下讲话的题目是珍惜时间。

在不知不觉中，大半个学期很快就过去了。在新年的钟声即将敲响时，你是否已经满怀希望和憧憬，是否做好奔向20xx的准备，我觉得无论做什么准备，要懂得珍惜时间，更要珍惜我们的青春时光。世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被忽视而又最令人后悔的是什么？那就是时间。

人的一生只有三天：昨天，今天和明天。昨天已留给记忆，明天将交给梦想，你所能把握的，就只有今天！让我们好好珍惜今天这美好时光吧！“莫等闲，白了少年头，空悲切”。当熟悉的铃声又在耳畔响起、琅琅读书声又响遍校园的时候，同学们，珍惜时间，辛勤的耕耘吧！努力学习一定会给你带来成功！

我的讲话完了，谢谢大家！

## 珍惜时间课前三分钟演讲稿篇五

浪费时间就是最大的罪过，当你不顾时间从身边随意飞速流过时，你错过的不单单只是时间，你也错过了人生。下面是本站小编为你整理的几篇珍惜时间演讲稿三分钟，希望能帮到你哟。

尊敬的：

有人说：人的一生有三天：昨天、今天和明天，这三天组成了人生的三步曲。但我说，人的一生只是由无数的今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会感怀昨天，也不会憧憬明天。乐观的人，喜欢描述明天的美好前景；悲观的人，总担心明天会发生什么不测。但生命的内涵只在于今天，生命是宝贵的，它是由一分一秒的时间堆积而成的，珍惜今天就是

珍惜生命，荒废了今天就是荒废了生命。

昨天已是过眼云烟，再也无法挽留。如果在昨天，你为取得了一点骄人的成绩而沾沾自喜，或是因为做错了一件事情而愁眉不展，那么你就永远陷进了昨天的泥潭里。同时，你今天的时间也会从你的沾沾自喜或愁眉不展中悄悄流逝。每个人都会乘坐“今天”这班车驶向明天，一天一个驿站，一天一处风景，趁着明天还未到来，我们就应抓住今天，这样等待着你的才会是果实累累的明天。

我们不应该在昨天寻觅什么，也不应该向明天祈求什么，最重要的是怎样对待今天。在这有限的时间里努力学习，抓紧今天的分分秒秒，用今天的努力去弥补昨天的空隙，去实现明天的崇高理想。

聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，悲叹昨天，挥霍今天，梦幻明天。一个有价值的人生应该是：无怨无悔的昨天，丰硕盈实的今天，充满希望的明天。

同学们，让我们共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒吧！

谢谢大家！

尊敬的：

今天，我想说说珍惜时间的问题。时间是最宝贵的东西，俗话说得好：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴！”人生最大的难题就是如何让一寸光阴等于一寸生命。

但在现实生活中，浪费时间随处可见，比如：上课时，不认真听讲，让老师总管纪律，导致老师不能完成当天的教学内容，既浪费了自己的时间，也浪费了老师和其他同学的时间；中午管理班不写作业，和同学聊天，玩一些小玩具，干一些不该干的事；有的同学迷恋电子游戏，适当玩电子游戏有益于

我们的智力，但迷恋电子游戏就会虚耗了大量宝贵的时间,,,也许，大家认为这都是小事情，但时间就在一句句闲话之间，一个个走神之际，一个又一个的电子游戏中，轻轻而又飞快地从我们指尖溜走了。

今天，我想告诉你们一个真实的故事。

鲁迅，大家都知道，但你们知道鲁迅成功的秘诀吗?鲁迅成功的秘诀就是珍惜时间。

鲁迅十二岁在绍兴城读私塾的时候，父亲正患着重病，两个弟弟年纪尚幼，鲁迅不仅经常上当铺，跑药店，还得帮助母亲做家务;为了不影响学业，他必须作好精确的时间安排。

此后，鲁迅几乎每天都在挤时间。他说过：“时间，就像海绵里的水，只要你挤，总是有的。”鲁迅兴趣十分广泛，所以时间对他来说，实在非常重要，他每天都要工作到深夜才肯罢休。

在鲁迅的眼中，时间就如同生命。他曾说：“美国人说，时间就是金钱。但我想：时间就是性命。”因此，鲁迅最讨厌那些“成天东家跑跑，西家坐坐，说长道短”的人。

鲁迅因为珍惜时间而取得了成功，成为了一代大文豪!可见，珍惜时间多么的重要，同学们，光阴似箭，日月如梭啊!我真切地希望我们每个人都能珍惜时间，成为时间的主人，当我们长大后收获的不是“少壮不努力，老大徒伤悲”的遗憾!而是成为祖国栋梁之材的骄傲与自豪!

谢谢大家!

尊敬的:

时间就是生命，珍惜时间就是珍惜自己的生命。古人

说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴！”这是很有道理的。我们要用自己的时间换取生命的价值。

美国伟大的科学家爱迪生，就是用自己宝贵的时间来证明生命的价值。爱迪生一生只读过三个月的书，被人认为是低能儿的爱迪生，长大后却成为举世闻名的“发明大王”。他无论是做实验，还是去观察，都用极短的时间解决。爱迪生常对助手说：“人生太短暂了，要多想办法，用极少的时间办更多的事。”爱迪生的强烈研究精神，使他改进人类的生活方式，作出了重大的贡献。

人应该学会在这有限的生命中完成更多有意义的事，把空闲的时间用成功补满。珍惜一分一秒，把自己的生命安排的井井有条，从此来证明自己生命的价值。

正因为富兰克林有着珍惜时间、珍惜生命的品质，使他拥有更多的时间，去研究、观察、试验。让他取得了非凡的成就。美国著名科学家富兰克林每天把自己的时间安排的井井有条。五点起床，规划一天的业务，并且自问：“我这一天做了什么好事？”8点-17点，工作、研究、试验；12点-13点，休息（阅读、吃午饭）18点-21点，吃晚饭、娱乐，并自问：“我今天做了什么好事？”

他的朋友为此很担心，生怕他的身体出了毛病，便劝道：“天天如此，是不是过于辛苦……！”富兰克林连忙打断朋友的话：“那么也别浪费时间，因为时间是组成生命的材料！”

世界上没有后悔药，也没有能让时间倒流的办法，它只会从你身边跑走，我们要紧追它，这样才能给自己一个充实的人生。

谢谢大家！



## 珍惜时间课前三分钟演讲稿篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是珍惜时间。

时间，它是人们生命中的匆匆过客，往往在我们不知不觉中，他便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在他逝去后，才渐渐发觉，留给自己的时间已经所剩无几。也正是如此，才有了古人一声叹息：少壮不努力，老大徒伤悲。

时间流逝的无影无踪，去的快，来的也快。而能否把握时间，做时间的主人往往决定着一个人一生的命运。陶渊明说过：盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。人生短短数十秋，想要在如此短的时间内，取得成功，登上人生的顶峰，谈何容易。也正因为如此，珍惜时间就显得异常的重要。每个成功人士的背后往往有个珍惜时间的故事。

以前，我对时间根本不在乎。妈妈平时总是教育我要珍惜时间，她说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间非常宝贵，你现在应该勤奋学习才能取得好成绩。”可是我总是把它当作耳边风，左耳进右耳出，不一会儿就烟消云散了。我做作业时可“忙”了。东瞧瞧西瞧瞧，一边哼着歌一边做作业，并且字写得是“龙飞凤舞”。有时小伙伴来找我，我就把作业一推，一会儿就没人影了，玩够了才回来做作业。可是，一件突如其来的事使我改变了对时间看法。

一天，我在书上读了《宝贵的一分钟》这篇文章，我懂得了一分钟的价值；时间就是财富。文中有一句话讲到，“激光一分钟可以走一千八百万公里。最快的电子计算机一分钟能运算九十亿次”。这数据让我惊讶得吐了吐舌头，体现了时间的珍贵。如果我们白白浪费它，那不就等于图财害命了吗！光阴似箭，日月如梭。时间过得无比飞快，浪费每一个分钟，哪怕是浪费每一秒，将是无可挽回的。因此，我们应该和时

间赛跑，不让它白白地溜走。读完了这篇文章，我立刻想起了那句名言——只要合理安排时间，就等于珍惜时间。随即，我决定改正缺点。每天早晨6点起床，开始读书。到学校应立即背书，每天放学后要做作业，不能心不在焉，小伙伴来玩时，我告诉他们我应做完做完才玩，晚上多看一些课外书。不论做什么事，都应合理安排时间。

只要我们学会利用和珍惜时间了，尽管在一小时里珍惜了一分钟都是有用的，你想啊，一分钟确实做不了什么事情的，但是10个小时那就有10分钟了，100个小时里就有100分钟了啊，所珍惜的100分钟可以做多少事情了啊！

所以珍惜时间吧，珍惜时间，也就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分钟，每一秒。不要成为时间的奴隶，做时间的主人。祝同学们将来都能成为成功人士。谢谢大家！

## 珍惜时间课前三分钟演讲稿篇七

大家早上好！我是九年级（18）班的杨xx□

今天我国旗下讲话的题目是珍惜时间。

在不知不觉中，大半个学期很快就过去了。在新年的钟声即将敲响时，你是否已经满怀希望和憧憬，是否做好奔向20xx的准备，我觉得无论做什么准备，要懂得珍惜时间，更要珍惜我们的青春时光。世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被忽视而又最令人后悔的是什么？那就是时间。

人的一生只有三天：昨天，今天和明天。昨天已留给记忆，明天将交给梦想，你所能把握的，就只有今天！让我们好好珍惜今天这美好时光吧！“莫等闲，白了少年头，空悲切”。当熟悉的铃声又在耳畔响起、琅琅读书声又响遍校园的时候，同学们，珍惜时间，辛勤的耕耘吧！努力学习一定会给你带来

成功!

我的讲话完了，谢谢大家!