

# 效率的重要性演讲稿三分钟(优秀6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。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 效率的重要性演讲稿三分钟篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

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。

## 效率的重要性演讲稿三分钟篇二

同学们：

“时间是构成一个人生活的材料”。每一个人的生命的有限的，属于一个人的时间也是有限的。

古往今来，有不少人惋惜时间的易逝，于是长叹“黄河之水天上来，奔流到海不复还”……的确，时间的流逝真让人难以估测，无法形容。但如何在我们的有生之年获取更多的知识，作出更多的贡献呢？这就要我们珍惜自己所拥有的时间，让有限的生命发挥出更多的价值。

古诗有云：“少壮不努力，老大徒伤悲”。这就是要告诫人们：人生有限，必须惜时如金，切莫把宝贵的光阴虚掷，而要趁青春之时多学一些。

一个人珍惜时间，就是爱护自己的生命。纵览古今中外，一切有名望、有成就的人，总是比一般人更珍惜时间。所谓“勤奋”，在一定意义上说是“时不空过”。利用每一分钟来学习，利用一切可以利用的时间来工作。毫无疑问，这正是每一位对社会有卓越贡献者的共同品质。伟大的文学家鲁迅先生有句格言：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的时间都用在写作上”。他为我们留下了五百多万字的精神财富，正是由于他把别人喝咖啡的时间都用在写作上的缘故。世界无产阶级的革命导师马克思临死前还争分夺秒地写作这些事例都生动地说明：一个人要想在有生之年做点贡献，就必须珍惜时间。

可是，在我们中间总还有少数人不能吸取前人不珍惜时间的教训庸庸碌碌，无所作为；他们把今天所要干的事情推到明天，蹉跎岁月，一点也不为虚度年华而悔恨，也不为碌碌无为而羞耻。他们或诱惑他人，到处“流浪”，浪费别人的时间，更没想到“耽误别人的时间等于谋财害命”的道理。

“一寸光阴一寸金，寸难买寸光阴”，时间对于每个人都是平等的，它不因你是勤奋者而多给，也不因你是懒惰者而少给，但在这有限的时间内不同思想的人会得到不同的结果。

“一日之计在于晨，一生生之计在于青”。我们正处于青年时期，而青年时代是人生的黄金时代迷失一个人富有活力和

创造性的时期。只要我们有志气，艰苦奋斗，珍惜时间，就一定能做到最好。让我们记住富兰克林的一句话吧：你热爱生活吗？那么别浪费时间，因为时间是组成一个人生命的材料。

## 效率的重要性演讲稿三分钟篇三

尊敬的领导：

大家好！今天我要演讲的题目是《珍惜时间》。

俗话说：“时间就是生命。”的确，时间就是生命。在医院，多一分钟就能多救一个人；在学校，多一分钟就能都学无数知识。就短短的一分钟我们也能做许许多多的事情。古往今来，有很多名人都教育我们要珍惜时间，如：齐白石的“不教一日闲过。”当然还有很多。

而我们现在所要做的，就是好好把握每一分钟。只有这样，我们的前程才会无比辉煌。

我的演讲完了，谢谢大家！

## 效率的重要性演讲稿三分钟篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

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。

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。

## 效率的重要性演讲稿三分钟篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

时间，一个熟悉的词，渴望人们去理解它，去珍惜它。它来去匆匆。人生能有多少时间？让我们珍惜吧！

世界上有一个东西，最长，最短；最慢最快；最普通最珍贵。这是什么？他就是时间。古往今来，有多少学者圣贤为其歌功颂德！

“逝者如斯夫，昼夜不舍。”这是哲学家的教导

我们正处于人生的全盛时期。我们应该努力学习，争取进步，而不是碌碌无为一辈子。有人说：“人生能奋斗多少次？这个时候你什么时候不打？”有人说：“今天醉了，明天怎么了？”所以，我们要珍惜时间，不要浪费时间。“时光飞逝，日月如梭”做一个时间的‘好主人。

## 效率的重要性演讲稿三分钟篇六

亲爱的老师、同学们：

大家好！

时间一点点的过去，你要好好的珍惜每分每秒。花谢了有再开的时候，但是人老了就不能再年轻了。

在过寒假的时候我无视了每一分每一秒，使我十分之后悔：

寒假到了！一回到家里我就立刻开电脑，在电脑的屏幕上，时间悄悄的走了，一个小时、二小时、三个小时、四个小时……就这样第二天到了，我又沉入了电脑，我和电脑的互动好像没多久但是天却黑了，到了晚上我迷入了电视，我年电视时时间好象箭一样过的飞快。我的日子就是这样一日复一日的过了。寒假就如一天的时间那么少，我还没玩过就开学了。

开学后我学到了许多道理，但是以前的知识我都忘掉了。到了晚上我自我反省了，我发觉我那是浪费生命！过后我学会了珍惜和充分的利用时间。

我觉得我不应该虚度时光，要学会珍惜和利用时间。我自己以前过日子的态度而后悔。——卢梭曾说过：“浪费时间是一桩大罪过。”而我就是犯了大罪过的一个人。

因此我明白了——玩电脑的时候，时间从键盘里过去；吃饭的时候时间从饭碗里过去；发呆的时候，时间从身边过去。

谁能告诉我，为什么时间过了不能回来呢？难道几天都不可以吗？

我真后悔，在那一段时间我却没留下任何深刻的记忆。