

2023年节约为荣浪费为耻的演讲稿 节约粮食杜绝浪费演讲稿(通用10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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

节约为荣浪费为耻的演讲稿篇一

大家好！

今天我所讲的主题是：节约粮食。

古人云：“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首诗大家都学过吧，可是你真正理解了其中的涵义吗？从一颗秧苗种子到你碗里的那粒米饭，要经历多少道工序及为之付出的辛苦劳动呢？我们同学都不知道吧！为什么我这么说呢？平时在学校里，我看到有些同学在午餐的时候因为自己的口味与饭菜不合，常常把自己不爱吃的饭菜倒掉，造成很大的浪费。我认为，这种行为是十分可耻的，应该杜绝。

把中午的饭菜吃光，不仅给自己的身体补充了能量，也是一种反对铺张浪费的表现。我为什么这么说呢？有些同学，饭菜不吃，零食不断，这既不利于营养的吸收，又造成金钱的浪费。虽然我不提倡挑食，但如果有的菜，你实在不爱吃，我们可以换一种方式去拒绝浪费，你可以问问周围其他同学，或许他们爱吃，会给你解决一下。其实，生活中的点点滴滴都可以去实现“节约”这个目标。

我们要养成讲卫生、爱清洁、不随地扔垃圾的良好卫生习惯，

餐桌旁应该是最最好的课堂。倘若每个同学吃完饭还能保持自己脸上、手上、身上，桌面、地面的干净，那就足以证明他是一个有良好卫生习惯的孩子。所以就餐时要做到三净：不挑食，不浪费，把餐盘内饭菜吃干净；把吃下的骨、壳之类的剩物，装入盘内，保持桌面干净；不洒落饭粒、菜汤，保持餐厅地面干净。吃完饭将餐巾纸带出餐厅。”

因此，我在这里倡导同学们，拒绝舌尖上的浪费，节约粮食，从现在开始。

节约为荣浪费为耻的演讲稿篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

一颗米来之不易，一颗米中饱含着农民伯伯的汗水和心血，我们怎么能浪费它们？

一天，隔壁家的小妹妹来我家吃饭，只见她两眼放光，拿着筷子寻思了一会儿，便埋着头，狼吞虎咽地吃着菜肴，弄得米饭“四处飞”，可她却偏偏视而不见，我实在是看不下去了，上前拍拍她的肩，略带微笑地说：“小妹妹，你觉得你这样做对吗？”小妹妹瞪大双眼，似乎不知道我在说些什么。我又说：“你不应该把米弄得满地都是，太浪费了！”小妹妹惭愧地低下了头，连忙去拾那些米。我高兴地笑了，她也甜甜地笑了。

记得一次，我们全家去饭店吃饭，为了解馋，点了好多爱吃的菜，可是到最后还剩下许多菜，我附在妈妈的耳边轻声说：“妈妈，我们打包吧，这么多菜没动，不打包一是浪费，二是怪可惜的，必竟是花了钱的。”妈妈疑惑地望了望我，吃惊地说：“你什么时候也知道节约了？”我无语得催妈妈快点。

通过上两个事例，我们知道了节约粮食人人有责，大家想一想，中国那么多人口，如果每个人都节约一点的话，那结果会怎样？所以，我们要学会节约。

我和小组同学们来到小区调查，发现小区里的人太不节约了。让我们把目光转向垃圾房吧，里面应有尽有，尤其是吃的占一大半，成群的苍蝇围着它们团团转，我不愿目睹眼前的一切，更不愿被臭气所包围，立刻捏着鼻子一个劲地跑，心想，这小区如此这般浪费，又破坏了环境，真是不该呀！是不是现在人的条件好了，早就把‘节约’二字抛到九霄云外了？要知道幸福生活来之不易哟！

怎么样，我说得没错吧，节约粮食并不难做到，只要你有这份热情，节约粮食从自我做起，从小事做起。别忘了，在自己节约粮食的同时，也要说服别人，与你一同节约粮食，让我们的家园变得更加美好，国家变得更加富强。

祖国是我家，节约粮食靠大家，让我们共同努力，共创美好明天！

节约为荣浪费为耻的演讲稿篇三

尊敬的各位领导、各位评委老师，在座的各位同仁：

大家上午好！

我来自新钢一小，我叫夏小玲，很高兴能够站在这里演讲，我演讲的题目是《厉行节约，从我做起》。

古人曾云：勤俭可以兴国，逸豫可以亡身；勤俭永无穷，坐食山也空。这些古语意在告诉我们一个永恒不变的道理：那就是，勤俭节约是我们中华民族的传统美德，更是我们的传家宝。这些金玉良言指引着数代人艰苦创业，自力更生，勤俭节约，并代代相传。

为此，国家将粮食问题作为国家安全的首要问题，每年一号文件都是关于“三农”。做为一名公民，我们要做的.是什么呢?我认为：一是积极响应国家号召，从我做起，从点滴做起，做到日常生活中合理饮食，珍惜粮食，做到不浪费一粒粮食；二是要大力宣传，破除讲排场、比阔气等陋习，积极倡导崇尚节俭、摒弃不健康的消费习惯。使全社会将节约粮食视为一种习惯，形成一种观念，并深刻明白这样一个道理：“一粥一饭，当思来之不易，寸丝寸缕，恒念物力惟艰”。

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”；让我们从自我做起，努力打造一个健康、和谐、可持续发展的美好家园。

我的演讲完毕，谢谢大家！

节约为荣浪费为耻的演讲稿篇四

亲爱的老师们，同学们：

大家早上好！

我是来自x年级x班的xx[]非常幸运，今天由我来给担任这次的演讲人。我给大家带来的演讲主题是——“厉行节约，反对浪费”！希望同学能认真倾听我的演讲，好好的反思一下，我们在平时做的怎么样。

我们的xx小学是一个文明的小学。这点，想先大家在学习和生活中早已经深有体会。老师们教导的最多的，是我们的行为习惯，墙壁上贴着的，是节约的各种标语，我们将这些习惯和美德看在眼里，行在脚下。这样的校园，便是我们最温暖和谐的xx小学！

但是，我们也知道世界上没有完美的东西，有好的一面，自

然就有不好的地方。尽管在学校中我们一直提升勤俭节约，提倡要文明礼貌。尽管大部分的同学也都做到了这些，成为了文明的小学生，但在我们的校园之中，仍然有不少的问题出现！

再者说，将水龙头开这么大绝不是为了洗手之用！而且在打开后还不知道关闭，这就更为过分了！那位不关水龙头的同学，你可知道，这几十分钟下来，几个水龙头放走了多少的水啊！这可是最为珍贵的`资源！

同学们，也许我们现在有了水龙头，只要打开就能见到水，着让人不仅感到，水是非常普通的东西。但其实并不是！我们的地球看似是个水球，但其实大部分都是无法供我们使用的海水，能用来生活和饮用的，不过是微乎其微的稀缺淡水罢了。而且大部分，还是出于冰封状态的！同学们，我们的水不多，真的不多，如果我们有水，怎么会每年都会有这么多人渴死，怎么会有大片的禾苗干枯，怎么会，有这么多的地方连一口水都难求！同学们我们的水越用越少，但是我们浪费的行为却越来越奢侈！这是不应该的！

作为小学生，我们应该从自己开始节约用水！我想，大概谁也不希望过上没有谁用的日子，为此，让我们互相监督，共同勉励！节约水资源，从我做起！

我的演讲结束，谢谢大家！

节约为荣浪费为耻的演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家不好！

勤俭就是勤劳节俭，我国自古就以勤俭作为修身治家的美德。古人云：“俭，德之共也；侈，恶之大也。”小到一个人、一

个家，大到一个国家、整个人类，想要生存、发展都离不开勤俭节约这四个字。《墨子》有：“俭节则昌，淫佚则亡”之论。可见，勤俭节不断扩大。长期遭受贫困和营养不良之苦的人口8.54亿。面对如此严峻的粮食问题，我们浪费粮食？作为我们这一代，不要总以为我们的国家地大物博，我们的耕地面积只有全世界的百分之七却要养活世界百分之二十二的人口。可见珍惜粮食，爱惜粮食，杜绝浪费对于我们来说是至关重要的，我们要从小做起，从你从我做起，从现在做起，拿出实际行动来爱惜粮食，继承和发扬勤俭节约的传统美德。

“俭以养德”，自古以来，简朴一直就是中华民族应该彰扬的美德。我们中国，之所以必须倡导建设节约型社会，就是因为中国浪费无力。中国就是世界上人口最少的国家，每个人只要浪费一点，总数就非常不可思议。同学们，其实节约粮食，就是不浪费，搞出来很直观：喝多少丰多少，不偏食，不吃零食。这样搞，既合乎节约的建议，也有助于我们身体的身心健康！

最后，我大声呼吁，人人应以节约为荣，以浪费为耻！请大家珍惜粮食，杜绝浪费，从你从我做起！

我的演说到此结束，谢谢大家！

节约为荣浪费为耻的演讲稿篇六

成由节俭败由奢”，奢侈浪费是败家败国的祸根。厉行节约、反对浪费，是中华民族的传统美德，是我们党的优良作风。然而，随着物质条件的改善、生活水平的提高，一些党员、干部淡化了节俭意识，助长了浪费之风。有的认为，勤俭节约是过去艰苦岁月的特殊要求，现在提倡这个过时了；有的认为，是否节约是个人私事，只要“不差钱”，奢侈几把、阔绰几回没什么大不了；有的认为，时下国家提倡拉动消费，即使浪费一些，也是为经济建设做贡献。这些观念无疑是错

误的。当我们抱怨空气污染、沙尘暴频繁、生存环境越来越恶劣的同时，何不从自己做起，从身边做起，从一点一滴做起，节约一度电、一滴水、一张纸……如果我们不重视节约，那么，地球上的最后一片叶子就将是我们的食物，地球上的最后一滴水就是我们的眼泪——珍惜资源，崇尚节约是我们必须共同承担的责任。

“厉行节约、反对浪费“切中要害，”舌尖上的浪费“不仅花费金钱、耗费精力，也丧失了大量思考工作、研究问题的时间。首先必须防止”嘴上腐败“，警惕”舌尖上的浪费“。特别是公款大吃大喝、公款奢侈浪费，损毁了党员、干部的自身形象，浪费了国家资源能源，加重了各级财政的负担，滋生了各种腐败，侵害了公众利益，败坏了党风政风。有百害而无一利，必须狠刹这股歪风。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。

厉行节约、反对浪费，务必从现在抓起，才能让人民群众从良好会风中感受到新变化、新气象。节假日，往往是公款吃喝、铺张浪费的高峰期。只有防微杜渐，才能从源头上堵住不正之风；只有在全社会大力倡导节约理念，坚持移风易俗、文明过节，才能杜绝各种铺张浪费行为。只有简化包装，杜绝礼尚往来才能够充分体现节约清廉。

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。全民行动，推行”光盘“，身体力行，杜绝浪费！

节约为荣浪费为耻的演讲稿篇七

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

一颗米来之不易，一颗米中饱含着农民伯伯的汗水和心血，我们怎么能浪费它们？

一天，隔壁家的小妹妹来我家吃饭，只见她两眼放光，拿着筷子寻思了一会儿，便埋着头，狼吞虎咽地吃着菜肴，弄得米饭“四处飞”，可她却偏偏视而不见，我实在是看不下去了，上前拍拍她的肩，略带微笑地说：“小妹妹，你觉得你这样做对吗？”小妹妹瞪大双眼，似乎不知道我在说些什么。我又说：“你不应该把米弄得满地都是，太浪费了！”小妹妹惭愧地低下了头，连忙去拾那些米。我高兴地笑了，她也甜甜地笑了。

记得一次，我们全家去饭店吃饭，为了解馋，点了好多爱吃的菜，可是到最后还剩下许多菜，我附在妈妈的耳边轻声说：“妈妈，我们打包吧，这么多菜没动，不打包一是浪费，二是怪可惜的，必竟是花了钱的。”妈妈疑惑地望了望我，吃惊地说：“你什么时候也知道节约了？”我无语得催妈妈快点。

通过上两个事例，我们知道了节约粮食人人有责，大家想一想，中国那么多人口，如果每个人都节约一点的话，那结果会怎样？所以，我们要学会节约。

我和小组同学们来到小区调查，发现小区里的人太不节约了。让我们把目光转向垃圾房吧，里面应有尽有，尤其是吃的占一大半，成群的苍蝇围着它们团团转，我不愿目睹眼前的一切，更不愿被臭气所包围，立刻捏着鼻子一个劲地跑，心想，这小区如此这般浪费，又破坏了环境，真是不该呀！是不是现

在人的条件好了，早就把‘节约’二字抛到九霄云外了？要知道幸福生活来之不易哟！怎么样，我说得没错吧，节约粮食并不难做到，只要你有这份热情，节约粮食从自我做起，从小事做起。别忘了，在自己节约粮食的同时，也要说服别人，与你一同节约粮食，让我们的家园变得更加美好，国家变得更加富强。

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好，今天我演讲的题目是《厉行节约反对浪费》。

所以为了唤起大家爱惜粮食，珍惜粮食的’意识，每年的10月16

日就成为“世界粮食日”。虽然现在的中国地大物博，物产资源众多，人们的生活过得越来越好，但是浪费粮食的现象也随处可见，“节约”一词在不少人的心里已日渐忽视和淡忘了。

要知道世界上还有许多人在挨饿。联合国粮食及农业组织自创立以来，不定期地进行了5次“世界粮食调查”。从这些调查的数据得出的结论是：饥饿不但没有消除，反而在不断扩大。长期遭受贫困和营养不良之苦的人口8.54亿。面对如此严峻的粮食问题，我们浪费粮食？作为我们这一代，不要总以为我们的国家地大物博，我们的耕地面积只有全世界的百分之七却要养活世界百分之二十二的人口。可见珍惜粮食，爱惜粮食，杜绝浪费对于我们来说是至关重要的，我们要从小做起，从你从我做起，从现在做起，拿出实际行动来爱惜粮食，继承和发扬勤俭节约的传统美德。

“俭以养德”，自古以来，节俭一直是中华民族值得彰扬的美德。我们中国，之所以要提倡建设节约型社会，就是因为中国浪费不起。中国是世界上人口最多的国家，每个人只要浪费一点，总数就非常惊人。同学们，其实节约粮食，就是

不浪费，做起来很简单：吃多少盛多少，不偏食，不挑食。这样做，既符合节约的要求，也有利于我们身体的健康！

最后，我大声呼吁，人人应以节约为荣，以浪费为耻！请大家珍惜粮食，杜绝浪费，从你从我做起！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

节约为荣浪费为耻的演讲稿篇八

各位老师、同学们：

大家好！

今天我所讲的主题是：节约粮食。

古人云：“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首诗大家都学过吧，可是你真正理解了其中的涵义吗？从一颗秧苗种子到你碗里的那粒米饭，要经历多少道工序及为之付出的辛苦劳动呢？我们同学都不知道吧！为什么我这么说呢？平时在学校里，我看到有些同学在午餐的时候因为自己的口味与饭菜不合，常常把自己不爱吃的饭菜倒掉，造成很大的浪费。我认为，这种行为是十分可耻的，应该杜绝。

把中午的饭菜吃光，不仅给自己的身体补充了能量，也是一种反对铺张浪费的表现。我为什么这么说呢？有些同学，饭菜不吃，零食不断，这既不利于营养的吸收，又造成金钱的浪费。虽然我不提倡挑食，但如果有的菜，你实在不爱吃，我们可以换一种方式去拒绝浪费，你可以问问周围其他同学，或许他们爱吃，会给你解决一下。其实，生活中的点点滴滴都可以去实现“节约”这个目标。

我们要养成讲卫生、爱清洁、不随地扔垃圾的良好卫生习惯，

餐桌旁应该是最最好的课堂。倘若每个同学吃完饭还能保持自己脸上、手上、身上，桌面、地面的干净，那就足以证明他是一个有良好卫生习惯的孩子。所以就餐时能做到三净：不挑食，不浪费，把餐盘内饭菜吃干净；把吃下的骨、壳之类的剩物，装入盘内，保持桌面干净；不洒落饭粒、菜汤，保持餐厅地面干净。吃完饭将餐巾纸带出餐厅。’因此，我在这里倡导同学们，拒绝舌尖上的浪费，节约粮食，从现在开始。

节约为荣浪费为耻的演讲稿篇九

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

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’困难困苦，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，在今日的社会里，更显得意义深长。

我们从小就被训练，节省要从小处着手，从一粒米、一滴水做起，然而，节省终究不只是小事，现在的社会有时候变得很生疏，有些时候，节省成了小气被人笑话，更有些时候，节俭却被当成贫困的表现。我们需要在全社会转变那种所谓的虚荣消费心理和铺张观念，需要重新熟悉老祖宗留下的千年传统和良好美德由此，我也想到了我们的节省意识却反差很大。回想我们在学习和生活中，是否留意节省每一滴水、每一度电、每一张纸往往是我们不经意间就造成了诸多铺张。很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、地上处处洒落的粮食其实稍加留意，我们可以做得更好，但往往我们却忽视了这些细节。我想，在家里我们确定能做到顺手关灯、关水；为什么我们却忽视了这些细节？关键是我们没有将自身真正溶入到生活中，没有将节省养成一种良好的习惯，并形成一种观念。

节省，是对家庭幸福的盘算，更是一份社会义务的担当。节省是一种远见，一种态度，一种才智。小到一个人，一个家庭，大到一个国家，整个人类，要想生存，要想进展，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富强昌盛的；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独立自主的；所以今日，我们应当大声倡议：让我们乐观行动起来，牢固树立节省意识，“让节省成为习惯”、“让节省成为生活方式”，坚持从自己做起，从每一天做起，节省每一滴水、每一度电、每一粒粮，从一点一滴的小事做起，只有时时到处、点点滴滴都节省，我们才能节省资源，也只有时时到处从我做起，这样我们的地球家园才会永久漂亮富裕！

节约为荣浪费为耻的演讲稿篇十

尊敬的校领导，各位老师，敬爱的同学们：

大家早上好！

我是二年级三班xx同学，今日在国旗下重温校内生活，我特别快乐！今日我给大家带来的国旗下讲话的题目是《厉行节约反对奢侈争做光盘好少年》。从我做起，今日不剩饭这是光盘行动的口号。光盘行动是一种大众自发相识到节约粮食，提倡节约粮食资源的一种方式更是一个符合当前的社会发展的主动行动。孩子们，奶奶在像你们这么大的时候是常常吃不饱的，那时候的粮食和副食品都是凭票供应的，全家人口又多，每个月的粮食根本不够吃。我们只有过年过节才能吃上鱼和肉。你们可以回家问问爷爷奶奶，外公外婆，他们都是从那个年头过来的。而如今生活条件好了，越来越多的奢侈粮食的现象却蔚然成风，在家里也好，在外面也罢，人们为了便利、彰显气派，不惜奢侈了大量食物，甚为惋惜。同学们，依据牢靠数据，每年消费者仅餐方面奢侈蛋白质和脂肪就达800万吨和300万吨，最少倒掉约2亿人口的粮食。全世

界饥饿人口超过10亿，全球平均每年因饥饿而亡的人数达100万，估计每6秒钟就有一名儿童因饥饿而死亡！假如我们每天削减食物奢侈5%，就可救活400万饥民！信任无论谁看到这样惊人的数字，都会感到惊恐，都会张口结舌的。

所以我们每个人都应当做的光盘行动的要求，都要有自觉节约资源的意识。我们不能只为了当前生活的舒适，而去奢侈粮食。要知道，谁也无法预料自然灾害会在什么时候发生。我们从小要养成节约粮食的好习惯，我家孙女从小就养成了吃饭菜不挑食的好习惯，做什么吃什么，买什么穿什么，生活上向最低标准看齐，不攀比，学习上向最高标准看齐。同学们，假如外出游玩或就餐，吃多少点多少，吃不完就打包，不要因为怕麻烦而倒进垃圾桶里，假如我们都能做到不奢侈一点粮食，那么就等于会挽救许多将要饿死的人。所以节约粮食从我做起，今日不剩饭。

同学们，敬重粮食也是我们中华民族一大传统美德。你们是现代的文明人，就要加强自己的道德修养、行为修养、文明修养，做的每一件事都要考虑后果。光盘行动的出现就是证明现在的奢侈行为已经很严峻，所以每个人务必节制自己不好的奢侈行为，为自己，为国家，为世界做出力所能及的事。同学们，从今日起，让我们每个人成为光盘一族吧！世界是你们的，你们属于世界，关切我们身边珍贵的粮食吧，它是我们人类的珍宝！