

# 珍惜现在演讲 珍惜时光演讲稿(模板7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 珍惜现在演讲篇一

各位老师、同学们：

大家早上好！

我是xx□今天我演讲的主题是——“珍惜时光，赢在当下”。

清晨，我们相聚在此，能够在国旗下讲话，我感到很荣幸，期末考试就快临近了，我们都进入了紧张的备考阶段，同学们，你们做好准备了吗？在这里，我想从我自身经验出发，给大家提几点小建议。

### 第一，与时间赛跑

时间就是生命，也许一分钟的时候不能给你带来一分的成绩，但是一分钟的时间，绝对可以给你带来一点一滴的进步。在历史的长河中，时间是最公正的，但也是最短暂的，只有争分夺秒去努力，只有与时间赛跑，我们的成绩才会有更多的进步，期末考试才会变得轻松自在。

### 第二，与汗水相伴

锲而不舍，金石可镂，坚持到底，不懈追求，一切皆有可能。

美国作家海明威的《老人与海》中的主人公，就是以永不言败的信念创造了奇迹，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，可见，成功是与汗水相伴的。机不可失、时不待我，有的同学以为自己的成绩差，到期末考试了，再怎么努力也赶不上前面的同学了。其实不是这样，原来基础较差的同学更应充分利用期末复习的时机，狠抓基础，查漏补缺，做到复习到位，消化到位，宁可学少点，也要学好点。哪怕期末考试的时候没有名列前茅，但只要尽力了，也是第一名。

### 第三，不心急如焚

临近考试了，很多同学就感到心情很沉重，吃不香睡不好，其实这样是不对的，保持一颗平稳的心是最重要，坦然的迎接考试，迎接梦想的飞翔。你可以向往毛泽东的问苍茫大地，谁主沉浮的高瞻远瞩，拥有足够的信心，做好充分的准备，迎接期末考试的到来。

最后，也为大家明日的考试提供一些小小的建议：

1、调理大脑思绪，提前进入考试科目情境。考前要摒弃杂念，排除干扰思绪，使大脑处于“空白”状态，创设考试科目情境，进而酝酿该科目思维，提前进入“角色”。通过清点用具、暗示重要知识和方法、提醒常见解题误区和自己易出现的错误等，以转移自己对焦虑紧张情绪的关注，减轻压力，使思维单一化、学科化，确保自己以平稳自信、积极主动的心态进入考试。

2、沉着应战，确保旗开得胜，以利振奋精神。良好的开端是成功的一半，从考试的心理角度来说，这确实是很有道理的。拿到试题后，不要急于求成、立即下手解题，而应通览一遍整套试题，摸透题情，然后稳操一两个容易的或者熟悉的题目，让自己产生“旗开得胜”的快意，获得成功的体验，拥有一个良好的开端，以振奋精神、鼓舞信心，很快进入最佳思维状态，即发挥心理学所谓的“门坎效应”。之后做一题

得一题，不断产生正激励，稳拿中低难度的题，见机攻高难度的题。

各位同学，大鹏一日同风起，扶摇直上几万里，要想取得期末考试的好成绩，努力是必不可少的，信心也是非常重要的。此时此刻，祝愿大家明日考试顺利！

## 珍惜现在演讲篇二

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！

上节课，教师让我们学古诗《长歌行》对我们有所启发，我们收集的几句格言，少壮不努力，老大徒伤悲，花有重开时，人无再少年，黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。

从古到今多少人谈过时间的宝贵，燕子去了，有在来的时候，杨树枯了，有在青的时候，小草黄了还有在绿的时候，可是我们今日，的时间过去了明天就不再回来了。

然而，有多少宝贵的时间，从我们身边溜走了那

课堂上，你上课开小差时，时间从你发愣的眼前闪过了，当你和同学疯狂地踢球，而忘记做作业的时候，时间便从你奔跑的脚边左躲右闪地闪过了。

岁月不饶人，所以我们每个同学，都要珍惜时间，抓住分分秒秒，努力学习这样才不会后悔。

## 珍惜现在演讲篇三

尊敬的xxx□

大家早上好，我演讲的主题：珍惜青春

青春是生命中最美好的时光。青春因为拥有无数个美丽的梦幻而变得光芒四射！青春是颗不老的心，是天真激荡的魂灵，是人生快乐的真谛，青春是团结向上，朝气蓬勃，积极进取，美和力量的象征！在人生的十字路口，它作为人生旅途中的重要标志，导航着命运的前程。

青春是美好而短暂的，人们对于拥有的东西，往往是在拥有的时候不去珍惜，而失去时才发现其价值！

珍惜青春，就要学会承受。承受困难和挫折，包容与压力、义务和责任。

珍惜青春，就要学会吃苦。青春是人生中最需要奋斗的阶段，尽管需要付出艰辛。

珍惜青春，就要坚持追寻，一个停止了追求的青年，注定是一个失败的人，只能在无聊和寂静中湮没。

珍惜青春，贵在由崇高的理想和执著的追求，乐于助人，乐于奉献。在挫折中完善，在奋进中成熟，在工作岗位上闪光！

珍惜青春，就要心胸宽广，困难时不要怨天尤人，妄自菲薄，顺利时也不要沾沾自喜，忘乎所以！要记住，美丽的容颜只是青春的剪影，美德和修养却贯穿生命的始终。青春似流水，悔恨白了头。人生的路是漫长了，它不象平坦的柏油路，那样笔直，也不象一潭湖水那样宁静，各式各样的困难、挫折、失败、委屈……随时都会向我们挑战。

珍惜青春，把握自己，塑造人生，勤奋和毅力是成功的基石。不断的探索、实践、追求、超越、必将赢得一个美妙的青春，精彩的人生！

我的演讲到此结束，谢谢大家。

## 珍惜现在演讲篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

这天我讲话的题目是《珍惜时间，勤奋读书》。

在不知不觉中，半个学期很快就过去了。我们的中考也已经结束，在这次中考中你有什么收获呢？也许有人收获了汗水，有人收获了泪水，有人收获了喜悦，有人收获失望，总之，一切成为历史，就让他痛痛快快地过去吧。因为前面的道路还需要我们去行进，未来的期望依然掌握在我们自己的手中。因此我们只有珍惜将来的时间，勤奋的学x□这才是我们真正的期望之源。

要勤奋就得珍惜时间。只有爱惜光阴的人，才能够做到脚踏实地、坚持不懈、持之以恒。安徒生如果不是脚踏实地，就不可能从鞋匠的儿子成为童话大王；爱迪生如果不是坚持不懈，就不可能创造科学上的奇迹，成为伟大的发明家；爱因斯坦如果不是持之以恒，就不能成为科学泰斗，创立震惊于世界的相对论。同学们，我们要取得优异的成绩，也只能勤奋学x□也只能珍惜来之不易的学x时光。

因为只有惜时如金的人，才能高效率地利用好自已的学x时间，才能在有限的时间内发挥出程度的学x效益，从而学到更多的知识。

同学们，让我们珍惜时间，勤奋学x□去迎接一个又一个新的挑战。用勤奋汗水改变我们的命运，用勤奋梦想创造出我们每个人的奇迹，用勤奋精神谱写出我们每一位同学最灿烂的辉煌人生。

我的讲话完了，谢谢大家！

## 珍惜现在演讲篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是：《珍惜时间，努力读书》！

“早岁哪知世事艰”，在当今社会，我们的生活很安逸舒适，有些同学就走向了生活与学习的误区：抛开学习，恣意攀比，沉迷幻想，徘徊不前。孰不知世界上最快又最慢，最长又最短，最平凡而又最珍贵，最易忽视又最易令人后悔的就是时间。时间对每个人都是公平的，对每个人都是重要的，从古至今，凡是为人类做出杰出贡献的人，他们都非常的珍惜时间，他们都把握住了人生的每一分钟。只有缺乏意志、毫无志向的人，才认为今天的事情没做完，明天还可以继续；也只有这样的人才才会一生庸庸碌碌，一事无成。

同学们，我们在学校这个知识花园里沐浴着时代的阳光雨露，享受着一流的学习环境，我们没有任何理由抛开学习而恣意攀比，没有任何理由沉迷于物质而徘徊不前。对我们来说，努力学习这是我们成长的必修课，只争朝夕，这是我们义不容辞的义务和责任。那么，你还在犹豫什么，就让我们从这一分钟开始，刻苦努力、不懈追求，在学习的道路上将一点一滴的知识积累，在人生的旅途中将一方一寸的风景珍藏，实现自己的理想，让生命放射出灿烂而耀眼的光芒！

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

## 珍惜现在演讲篇六

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好!我是六(3)班的彭希瑜,很高兴站在这儿做国旗下演讲,今天我演讲的题目是《珍惜时间》。

商人说:时间就是财富;农民说:时间就是粮食;医生说:时间就是生命。同学们,你们说时间是什么呢?其实“时间是最公平的裁判者”,要看你怎样去利用它。我们每个同学都希望自己将来成为科学家、文学家、艺术家……但这并不容易,它要靠我们的实际行动,要珍惜一分一秒,努力奋斗。

时间对每个人都是公平的,它不会多给谁一分,也不会少给谁一秒。那为什么在相同的时间里,人们所得到的结果不同呢?比如说:一个班的同学,每天在一起生活,学习,同样的环境,同样的课程,同样的老师,那为什么有的人学习好而有的人差呢?那是因为有的人充分利用好课堂上的每一分钟,专心听讲,认真思考,甚至把别人玩的时间用在了读书上,所以能够取得好成绩。

青少年时期是我们这个人生中最宝贵的黄金时期,希望大家能从现在做起,珍惜自己的每一分每一秒。莫等到头发花白时,再去悔恨自己当初没能珍惜时间而一事无成。只要我们现在珍惜时间,便会拥有最大的成功!我的演讲到此结束,谢谢大家!

## 珍惜现在演讲篇七

尊敬的老师、亲爱的同学们:

大家好!金秋送爽,丹桂飘香。在这收获的黄金季节里,我们迎来了“世界粮食日”。今天我演讲的题目是:珍惜粮食,从我做起!

请各位同学想一想在学校食堂餐桌上你是否将饭菜吃一部分就倒掉?你是否将吃了几口雪白的馒头、包子扔在地上?当你这样做的时候,你是否感到可惜,感到心疼?我们从小就

知道“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的道理。同学们，你们是否想到世界上还有许多吃不上饭的人们在苦苦挣扎，你们知道吗，在发展中国家，每5个人中就有1个长期营养不良，有20%的发展中国家人口粮食无保障。饥荒已成为地球人的第1号杀手，每年平均夺去一千万人的生命。因此节约粮食值得我们同学们深思。

“一粥一饭当思来之不易”，周恩来总理一贯反对铺张浪费。他吃米饭时，一粒米也不肯浪费，偶尔洒到桌子上一粒米也一定要捡起来放到嘴里。我们应该向周总理学习。同学们，珍惜粮食就是珍惜农民伯伯的劳动果实。节约是美德，节约是品质，节约是责任。让节约光荣，浪费可耻的观念在校园蔚然成风，从现在做起，从我做起，为建设文明和谐校园作出应有贡献。

谢谢！