# 勤俭节约演讲稿高中(优质12篇)

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2025-07-14

*演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲...*

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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。

**勤俭节约演讲稿高中篇一**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家上午好！

我是xx，勤俭一直是我们常说的一句话，现在我们的生活也是越来越来好了，我相信今后也会更好，但是就是因为这样很多时候铺张浪费的情况就蔓延开来，我相信这是一定的，不管是什么时候都应该知道自己这些东西是可以纠正的，我希望在今后的学习当中把能够把这些都完善好，不管是什么事清应该保持一个坚定的态度，我现在一想起这些我就非常坚定，我非常的推崇勤俭节约，因为现在我们太需要这种好的习惯了。

说到勤俭一词我想大家都已经不能太熟悉了，这些都是非常关键的，不管是在什么时候都应该清楚，我相信不管是什么事情都应该去做好这几点，勤俭节约这几个字看上去非常的简单，但是要做到这一点真的是非常不容易，我们很多时候都只在说，但是还是会有很多铺张浪费的情况出现，我是非常在乎这些的，我想一定要有足够的耐心去做好，这是非常关键的，作为一名高中学生了，这种优良的品质也一定要清楚才是。

其实在我们日常的学习生活当中都有很多这种机会，一定要知道去做好的这些事情，我想不管是什么方面都应该清楚这几点，往后的生活当中也要知道这些东西是可以改变的，我知道在这一块都是需要非常用心的，我能够看到我们学校的水龙头总是在流水，我想这么一来不就浪费了吗，其实我们要动一动手稍微的拧紧一下，就能节约很多水，虽然看上去是一件小事，但是这么一件小事就是一个积累的过程，走好勤俭节约我们每一个人都应该推崇，在日常的学习生活当中，不断的传递这种好的习惯，让大家一起行动起来，真正的做好勤俭节约，我们生活当中保持了这么一个好的.习惯就一定能够做好。

我认为我们就是一个很好的集体，这种好习惯就是从我们周围开始蔓延的，我们要带头做好这些，我是真的新希望自己能够做这么一件事情，不管是有多大，至少自己做了那就是好的，其实做好勤俭节约一点都不难，对于我们来讲这些应该是举手之劳，那么就让我么你一起携手做好勤俭节约，保证在今后的学习生活当中能够做到做好，这些优点，真正的勤俭节约绝对不是靠说出来的，让我们关注日常当中的每一件小事，减少铺张浪费，共同构造一个和谐校园。

**勤俭节约演讲稿高中篇二**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好!

随着人类的发明，生活越来越好了，但无限制的砍伐树木，使大地失去了天然的保护层，热带雨林面积正在迅速地缩小，据估计，正以正以每年11万平方公里的速度在减少。原本一条条清澈见底的小河已经变得乌黑，有些还长满了绿草，以致鱼、虾呼吸不到新鲜空气，全部漂浮在水面上。人类为了自己的生活，开设了成千上万的电场和工厂，污水被排入到河道中，河成了废河;废气直入云天，空气受到污染，变得浑浊;蓝天再也谈不上“湛蓝”，以被废气熏得发黑;从汽车的.排气管中排出的气，在四周分散开来，空气全被污染了。

地球上的垃圾更是堆积如山。不仅如此，人类也在不断浪费资源，把用过的“资源”随手仍掉，成了垃圾，不但浪费了资源，而且污染了环境。如今，地球表面的绿色越来越少，多数以被黄色占领，主要原因是人类无休止地砍伐导致树木大量减少，沙漠化增加。

我们现在必须节约资源，让以前失去的“绿色”尽快恢复，不再浪费水资源，让地球不再受到伤害。

节约资源，保护地球，就等于保护了我们的家园，否则，空气就会得浑浊，最后的一滴水必将是人类的眼泪!

**勤俭节约演讲稿高中篇三**

大家好！

今天我能代表我们班级站在这个讲台上进行这一次的演讲，我非常的荣幸，我十分感谢老师与同学们对我的信任与鼓励，我一定不会辜负大家对我的期望，在这里我将开始我今天演讲的主题《留意生活，勤俭节约靠大家》。

说到勤俭节约，我们就不得不结合我们的生活谈一谈了，勤俭和节约是我们中华民族的传统美德，历经岁月的变化，时代的更替，一直流传到至今，它对于我们生活的重要性可想而知，从我们小学到现在，也一直是提倡勤俭与节约这一良好的生活习性，它是我们文明的结晶，在当今生活当中有的人在勤俭与节约方面尽到了自己的义务，而有的人却完全没有意识到勤俭和节约对于我们生活重要性。

在我们的生活当中我们随处都能看到满地的垃圾袋和包装纸，不得不说垃圾袋的发明的确方便了我们现在的生活，但它并不利于我们的持续发展，它的出现也使得人们浪费的现象频繁的发生，价格便宜，随处都有，随手就能拿到这都是造成这一浪费现象的原因，这不仅仅只是造成看浪费，这些垃圾袋又不利于降解，留在地面上还会造成很大的生态破坏，同时在我们的学习当中有的笔记本、写字本有的只是被用了一两页就被丢弃，大家有没有想过纸张都是用树木制造出来的也正是因为这种浪费的现象大面积森林的减少，这对我们的生活的影响都是非常大，在食堂，很多的同学不考虑自己能不能吃得完，而是觉得好吃的就进行点单，然后造成了严重的浪费。

大家有没有想过在我们浪费的同时，我们的父母为了一天的生计而到处奔波，贫困地区的家庭连正常的温饱都能得到解决，我们还有什么理由去浪费呢，虽然我们现在的力量很渺小，但是只要我们把自己做好，我们也能为勤俭节约的这个过程奉献自己的一份力量。

做为一名高中生，我们就应该树立责任的主人翁意识，我们每个人都能做到节约，我们作为祖国的希望，我们应该去弘扬这个优秀的中华美德，勤俭节约从自己做起，只要我们养成勤俭节约的习惯，我们从自己的身边做起，我们也能发挥出大大的作用，我们应该起到一个宣传的作用，让大家意识到浪费造成的严重性，呼吁大家在生活当中加入到勤俭节约的行列中来。

**勤俭节约演讲稿高中篇四**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

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。

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。

我还想特别提到的是节约用水，因为3.22就“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2025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。

**勤俭节约演讲稿高中篇五**

尊敬的各位老师，同学们：

大家好！

我演讲的题目是《勤俭节约，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、水龙头哗哗的流水、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。

**勤俭节约演讲稿高中篇六**

尊敬的同学们：

大家好!今天我为大家演讲的题目是《勤俭节约，艰苦奋斗》。

古人云：勤俭可以兴国，逸豫可以亡身。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。唐太宗李世民，乘轻骑，住寒宫。减轻徭役，休养生息。才有贞观之治，天下为家的盛世局面恰恰相反，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，以史为镜看今天!”

当我们节约了一滴水、一度电、一张纸甚至一个纸杯，当这种行为成为我们的一种需要、一种习惯、成为理所当然。我想只有这时作为xx人的自豪感才会从心底油然而生。大家说，对不对呀?当我们提高了我们的工作效率，节约了一分一秒;当我们提高了服务水平，不再吝啬我们的问候与微笑。只有这时候，我们才会感受到企业的坚定步伐与我们自身的发展。大家说，对不对呀?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，迎接着经济危机的挑战。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!

谢谢大家!

**勤俭节约演讲稿高中篇七**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

不知同学们是否还记得子贡对孔夫子的评价：温良恭俭让。为何子贡要将俭朴与温和、善良、恭敬、忍让视为同等的美德呢？我想不是仅因为俭朴能给他老人家带来更好的生活，而是因为俭朴本来就是一种抵抗物欲的有力姿态。

个人简朴的生活可以让人体会到简单的快乐并拥有安定的心志，可以让人在满足了基本的生活需要后，有更多的精力去追求超越平庸的艺术。而许多人的简朴放在一起，会产生累加的效应。在那个物资匮乏的年代，就已经有人深刻地认识到了俭朴的生活不仅能让更多的人在这个资源有限的条件中生存下来，还能使人心神安定，从而使社会和谐。

但是在当今这个物欲横流的世界中，有多少人故作潇洒地丢下尚能使用的物件？有多少人为了美衣华服而不惜出卖自己的情感？有多少人为了维持表面上奢侈的生活而贪污集体的财产？但是又有多少人意识到这一切都由无穷无尽的贪欲引起。不要忘记我们的先哲曾说：五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽。所以勤俭节约还是一种克制的智慧，它避免了人堕落成为欲望的机器，成为魔鬼的奴隶。

如果人类依旧恣意放纵欲望，甚至甘愿为外物所主宰，结果必定先是人心疯狂，继而灭亡。我们今日的环境问题，也是钱的问题，更是欲望的问题。就如同那句江湖名言：出来混总是要还的。人类破坏环境、浪费资源的债务将来必定要由我们的子孙来还。所以勤俭节更是一种可持续的策略。

退一步说，我们对于自己的吃穿用度可曾有过一丝一毫认真的思考？如果你有，那么你一定是个认真生活的人。古人常说：饮水思源。一粒米要经过多少束晨光的照耀，多少颗露珠的滋润才能成就它的莹白透亮？一张纸要花费多少自由生长的青葱树木，要经过多少人的洗涤与处理才有了它的光滑洁净？一件衣服要撷取几缕羊毛，要被怎样精巧的手编织才能给予我们舒适温暖？每一件事物背后必定都有其生命的灵性。我们应当认识到勤俭节约是对天地间一切一切的尊重，是对万物的一份感恩。

将来我们会展翅飞向自己的天空，那时勤俭节约对于我们来讲会有更现实的意义。我们在劳动创造和享受他人劳动成果之中势必要找到一个平衡点。我希望那时的我们依旧能够保持勤俭节约的姿态。不要忘记我们现有的一切都是由和我们一样的人通过一样的劳动生产出来的！不要忘记人性中时刻存在着放纵的冲动！不要忘记每件事物都值得感恩与尊重！如此，勤俭节约才可能成为我们生活的姿态。

谢谢大家！

**勤俭节约演讲稿高中篇八**

尊敬的各位老师，同学们：

大家好！

我演讲的题目是《勤俭节约，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、水龙头哗哗的流水、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！

**勤俭节约演讲稿高中篇九**

尊敬的各位领导、各位同事：

大家好!今天我演讲的题目是《勤俭节约从点滴做起》。

从古至今，“勤俭节约”都被视为中华民族的传统美德，古代许多贤人智士留给我们很多关于“节俭”的名言警句，不断的给世人敲响警钟。“静以修身，俭以养德”、“强本而节，则天不能贫”、“侈而惰者贫，而力而俭者富”，这些句子虽然简短，但经过历史的沉淀，意义深刻，它们给我们揭示一个道理：大到一个国家，小到一个家庭，都不能忽视节俭的重要性。

纵观当代社会，我们不由得担忧。随着我国经济的快速发展，人民生活水平的不断提高，物质生活条件的不断改善，“勤俭节约”似乎渐渐被人们淡忘，在如今的社会生活中包括一些公务活动中，不讲节俭、铺张浪费的现象时有发生。违规修建豪华办公楼、公务用车浪费、公款吃喝浪费现象有越演越烈之势，广大人民群众对这种铺张浪费现象深恶痛绝，所以建设“节约型机关”、“绿色机关”势在必行。

为了积极响应建设“节约型机关“、绿色机关”的号召，我们财政局在平时就注意一些细枝末节，从我们工作中的点点滴滴做起，提高资源利用效率和工作效率，单位领导以身作则，身边同事也积极配合。现在您走进我们单位，会发现白天光线充足时，办公室的灯是不开的，且做到人走灯关;电脑不用时就关机，每天下班前确定关闭电源;平时上班我们尽量减少电梯和空调的使用。平时我们还注重节约用水，珍惜水资源，提倡水的`二次利用，做到随时关紧水龙头，防止漏水、滴水。你们还会发现我们单位使用的资料、文件均采用双面打印或复印，在日常工作中尽量发电子稿，减少纸张的使用，节约使用办公用品，控制开支。我们更加强了对公务用车的管理，严禁公车私用;杜绝公款吃喝，缩减招待费，积极实行“光盘”行动，不浪费粮食。这些看起来虽然都是日常的琐碎小事，可是日积月累节约可是一笔庞大的数字。

总之，勤俭节约的传统美德不能丢，更不从我们这一代被淡忘，作为80后、90后的公务人员，我们要向老一辈学习，把这一传统美德发扬光大，在细节上严格要求自己。其实做到勤俭节约并不难，我们可以从日常生活做起，多走路少坐车，节约资源，减少浪费。在日常工作中，减少能源的浪费，提高工作效率。个人进步一小步，社会进步一大步，“喊破嗓子，不如甩开膀子”，朋友们!让我们行动起来吧!从现在做起，从点滴做起，从在座的各位做起!

**勤俭节约演讲稿高中篇十**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

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”。节约，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。

我们都知道，节约要从小处着手，从一粒米、一滴水做起。然而，有些时候，节约成了小气，被人笑话；更有些时候，节约被当成贫穷。这就需要我们作出努力，改变那种虚荣心理，重新认识老祖宗留下的光荣传统，需要我们更好的继承和发扬。

回想在学习和生活中的我们，是否做到了节约每一滴水、每一度电、每一张纸是否在我们不经意中，造成了许多浪费现象：一张纸只写了几个字，就扔进废纸篓；白天，教室里还亮着电灯；卫生间、洗簌间，水龙头还在哗哗地流水；餐厅的角落里，还洒落着剩饭剩菜不经意间，我们却忽视了这些细节，却造成了浪费，一个人浪费一小点，对于我们这样一个集体来说，就是一个不小的浪费。如果我们真正溶入生活，养成一种良节约的好习惯，那将成就一番伟业。

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。

今天，在这里，我要高声发出倡议：让我们积极行动起来，牢固树立节约意识，“让节约成为习惯”、坚持从我做起，从一点一滴的小事做起，时时处处、点点滴滴都想着节约，厉行节约，我们才能有效的利用有限资源，为我们服务，造福整个人类，才能让我们的地球家园永远美丽富饶！

**勤俭节约演讲稿高中篇十一**

“一粥一饭，当思来处不易;半丝半缕，恒念物力维艰。”勤俭节约，是中华民族的传统美德。古往今来，多少名人用实际行动为我们做出了表率、树立了榜样，让我们重温那些厉行勤俭的故事，传承这一美好德行。

勤俭节约的思想与风范是老一辈无产阶级革命家留给我们的一笔宝贵的精神财富，激励着一代又一代中国共产党人艰苦奋斗、披荆斩棘，最终带领人民战胜贫穷、走向富裕。

崇俭戒奢、勤俭节约之传统美德在我国历史悠久，春秋战国百家争鸣，诸子就倡导勤俭节约。

在古代，勤俭节约常与社稷兴衰相联系。据《二十四史·晋书》，晋武帝时曾任御史中丞的傅玄看到时俗非常奢侈，便上书朝廷说，粮食和绢帛的生产很不容易，人们不注意节约，必然会出现断粮缺绢的时候。傅玄还表示，“奢侈之费，甚于天灾。”

到了社会经济较为发达的唐代，勤俭节约的观念依然受到提倡。李绅从“四海无闲田”的丰收景象里看到“农夫犹饿死”的残酷现实;将“盘中餐”的粒粒粮食与农民在烈日之下的汗水联系在一起，凝成了“粒粒皆辛苦”的名句，使那些不知珍惜粮食的人受到教育。

“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。”李商隐在《咏史》中告诫当朝者应勤俭爱民。诗人纵贯历史长河，从前贤治国理家事件中，得出经验教训：勤俭节约与奢侈浪费为家国兴亡之关键。

勤俭节约的良好家风代代相传。

“静以修身，俭以养德。”不少文人墨客将勤俭节约融入到家风家教当中。

理学家朱熹历仕四朝却一生淡泊名利，安守清贫。一次，他去看望女儿女婿，未料女婿不在家，女儿留他吃午饭。因家中贫困，女儿只端出几碗大麦饭和一碗葱汤，对父亲很是愧疚。朱熹却不以为意，开开心心地吃了，并告诉女儿俭朴度日本是我们的良好家风，对于饮食，不要计较多少和好坏。

吃完饭后，他还题了一首诗：“葱汤麦饭两相宜，葱补丹田麦疗饥。莫谓此中滋味薄，前村还有未炊时。”

女婿回来后，对岳父的俭朴之风与仁爱之心大为感动，便将此诗作为家训，于书房悬挂。

史学家司马光的一生也十分俭朴，并把节俭作为教子成才的重要内容。古代家训中的名篇《训俭示康》便是他结合自身经历与认识所作。在文中，他自述“平生衣取蔽寒，食取充腹”，“众人皆以奢靡为荣，吾心独以俭素为美”，并教育儿子“由俭入奢易，由奢入俭难”，“君子寡欲，则不役于物，可以直道而行”。在他的熏陶下，司马康以为人廉洁和生活俭朴而受后世称赞。

在清代学者金缨编著的《格言联璧》中的“持躬”章节里，也阐明了“俭”与“侈”对一个人修身养性的影响：“俭则约，约则百善俱兴;侈则肆，肆则百恶俱纵。”节俭就会有节制，有节制则百善都会兴起;奢侈就会放肆，放肆则百恶都会跟从。

节用裕民、俭以养德。今天，中华民族经历了从站起来、富起来到强起来的艰苦奋斗历程，但戒奢以俭的道理并未过时。我们要继续弘扬艰苦奋斗、勤俭节约的优秀传统，自觉养成勤俭节约的习惯，让厉行节约、反对铺张浪费的风尚继续引领我们奔向更加美好的生活。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**勤俭节约演讲稿高中篇十二**

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：，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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！