# 珍惜时间精彩演讲稿10篇范文

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2025-03-12

*演讲稿具有宣传、鼓动、教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点、主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。下面小编给大家带来关于珍惜时间精彩演讲稿，希望会对大家的工作与学习有所帮助。珍惜时间精彩演讲稿1有人说：人的一...*

演讲稿具有宣传、鼓动、教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点、主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。下面小编给大家带来关于珍惜时间精彩演讲稿，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**珍惜时间精彩演讲稿1**

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wan留。如果在昨天，你为取得了一点骄人的成绩而沾zhan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tan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shi。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。

期中考试已经结束，已经成为历史，成为了不能改变的事情，你可能受挫了，也可能失败了，但是，“不经历风雨怎么见彩虹。”失败并不可怕，可怕的是认输。远航的水手告诉我们“风雨中，这点痛算什么，擦干泪，不要问为什么，至少我们还有梦。”我们的青春是炽烈的，我们的目标是明确的

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huo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shuo盈ying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!

**珍惜时间精彩演讲稿2**

尊敬的教师，亲爱的同学们大家早上好!今日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，留给自我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。

时间流逝的无影无综，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。时间十分宝贵，你此刻应当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，“激光一分钟能够走一千八百万公里。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。所以，我们应当和时间赛跑，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。每一天早晨6点起床，开始读书。到学校应立即背书，每一天放学后要做作业，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

只要我门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，可是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分钟能够做多少事情了啊!

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。多谢大家!我的演讲完了!

**珍惜时间精彩演讲稿3**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

一寸光阴一寸金，对时间的珍惜，应该把每一分每一秒紧紧我在手中，不要放松，把它夺回来!

经济学家说：“时间就是财富”;军事学家说：“时间就是胜利”;医学家说：“时间就是生命。”

时间，在我们读书的时候流逝了;时间，在我们游戏的时候流逝了;时间，在我们吃饭的时候流逝了;时间，在我们悲痛的时候流逝了。不管我们在做什么，在想什么，时间都如流水一般不分昼夜的流逝了!

当读书的时候，时间虽然流逝了，但是我们却得到了知识;当我们学习的时候，时间虽然流逝了，但是我们却得到了经验;当我们做事儿的时候，时间虽然流逝了，但是我们却完成了一件事儿;当我们游戏时，时间一样流逝了，但我们却什么也没有得到。所以，一样的光阴，一样的流逝，而每个人所得到的都不一样，因为每个人在时间流逝的时候所做的事儿都不同。

珍惜时间!要不它会悄悄溜走。

**珍惜时间精彩演讲稿4**

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，努力学x》!

“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x的误区：抛开学x，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x环境，我们没有任何理由抛开学x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x，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x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!

**珍惜时间精彩演讲稿5**

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

有人把时间比作金钱、天使等。只是为了显示它的珍贵，但你有没有想过，钱花了，可以通过劳动来交换，时间一长，你还能再找到吗?每个人都知道天使是神，什么都知道，所以人们把时间比作天使。所以。天使来来回回，时间呢?

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。

**珍惜时间精彩演讲稿6**

尊敬的教师、亲爱的同学们：

大家好!

这天，我为大家演讲的题目是《珍惜时间》。

上次来学校的路上我看见一棵柿子树。此刻是冬天了，这棵柿子树的叶子变成了金黄色，风一吹叶子就脱落了。记得在春天的时候，它是那么的健壮，树枝上长满了翠绿色的叶子，一副生机勃勃的样貌。很多小孩子在它下方嬉戏，可是此刻，它却像一位老人一样老态龙钟。我想，树和人有很多相似的地方，他们都有年轻的时候也有衰老的时候，并且从年轻到衰老只是一眨眼的功夫，真是光阴似箭。我深深的感到：我们要珍惜时间。

回忆过去我并没有好好珍惜时间。比如以前我正因看电视而没有完成作业，像这种事情常常发生，我很后悔，所以我告诉自我要抓紧时间认真完成作业，把握每一分每一秒做一些有好处的事情。想到那里，我情绪变得十分好，到学校学习的情绪简单多了，以前写作业时东看看西看看老是不专心，可是此刻我全神贯注地写作业，不开小差了。像昨日我除了学习，还看了有关于历史的课外书，过的比以前充实多了。我十分感激那棵柿子树，正因它给了我珍重的启示――珍惜时间

有人把时间比作金钱，这说出了它的珍重，却无法突出它的价值!或许有人反驳：人一生劳碌，无非就是为了金钱，从而得以生存，是以时间换取金钱为代价的。可是人生在世，难道就只为了生存吗?还在于活得鲜明，活得有价值!金钱失去，能够由时间换回，然而，却从来没有人能用金钱买到时间。

有人把时间比作智慧，为了说明它是用金钱买不来的，还需经过发奋，拼搏、思索、创造……可是，即便费了这番心思，仍旧无法从魔掌中夺回时间!“花开堪折只须折，莫待无花空折枝。”仅有善于用时者，才能取得胜利!

在时间的注视下，有人在发奋，有人在消磨;有人迎向进取，有人自甘堕落;有人将年华虚度，有人勤恳奋发……有人满腔热血，毕生充实;也有人白发早生，无为而终。时间喜爱有志气，敢于和它竞争的人;痛恨任人摆布，随波逐流，抱着今朝有酒今朝醉的心态，不思进取的懦夫!

同学们，在我们的一生中，青少年时期的时间个性宝贵。这个阶段生命力最旺盛，精力最充沛，记忆力。我们要充分利用这一大好时机，认真学习各科知识，去迎接明天的挑战。

“莫等闲，白了少年头。”珍惜时间吧，同学们，这样，我们的生命便不会随着日月的更替而衰老，我们将成为时间的主人，我们将青春永驻!

多谢大家!我的演讲完毕!

**珍惜时间精彩演讲稿7**

时间——世界上最快而又最慢、最长而又最短、最平凡而又最珍贵、最易被忽视而又最另人后悔的东西。一步步，一程程，已走了多远，永不停留，走过秒、分、时、日，又积成周、月、年、代。

高尔基说过：“时间是最公平合理的，它从不多给谁一分。勤劳者能叫时间留下串串果实，懒惰者时间留给他们一头白发，两手空空。”我们不能让时间停留，但能够每时每刻做些有意义的事。

东汉文学家崔瑗，官至济北相。当他40多岁任郡吏时，不幸因事被捕入狱。当他听说有一位狱吏精通《礼》学，便抓紧一切时间向他学习，当狱吏审讯时，他也趁机请教有关问题。他的这种对待学习的精神，给我们每个人树立了榜样。

时间是生命的单位，有些人往往利用相同的时间比别人多做许多事情。美国的大发明家爱迪生一生忘我工作，成了有\_\_\_多项发明的发明大王。当他在79岁生日时自豪地宣布：“按常人的工作量计算，我已经135岁了。”“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”的道理人人都懂，可为什么还有人虚掷光阴、荒废生命。

此刻许多青年人，找不到工作，就天天在外面喝酒寻乐，或是呆在家里无所事事，明明已经成年，还是给父母增加了许多负担，这些人一不细心就掉进了犯罪的深渊，成为社会的“危险人群”。这些人往往有一种“明天再说”的想法，认为自我此刻还年轻，先尽情享乐，过几年再研究工作。最终明日复明日，明日成蹉跎。一个“今日”值两个“明天”，当日事当日做，把什么事都放到明天的人，最终什么事都干不成。

有时我总会抱怨时间不够用，许多要干的事都没有干，可是真的怪时间吗它就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。归根结底是自我不抓紧它，杰弗逊说得好：“从不浪费时间的人，没有工夫抱怨时间不够。”当你愁眉不展的时候，时间从你的抱怨中跳过，我很欣赏朱自清先生在《匆匆》里对时间的这一说法。时间就像铁面无私不动感情的一个老人，不会因你的任何举动停住脚步，它只会对你的虚度光阴抱以轻蔑的一笑，然后轻轻越过。对一个人来说，时间就是生命，时间有限，当失去它时，生命也走到了尽头。

你是想把它当作日历一天天撕去，到最终只留下一个生了锈的日历夹吗人活着是要实现价值的，为什么有些人生命的价值大、有些人生命的价值小呢仔细看一看吧，他们的一生都做了什么。有些人的一生在不断完成那些有意义的事，那么他的价值在学习工作中就体现出来了，仅有做的事越多，做的越好，生命的价值就越大;反之，一个人不断地浪费时间，他的生命价值就会少得可怜。你热爱生命吗那么就请珍惜时间，因为时间是组成生命的材料。

**珍惜时间精彩演讲稿8**

时间世界上最快而又最慢、最长而又最短、最平凡而又最珍重、最易被忽视而又最另人后悔的东西。一步步，一程程，已走了多远，永不停留，走过秒、分、时、日，又积成周、月、年、代。

高尔基说过：“时间是最公平合理的，它从不多给谁一分。勤劳者能叫时间留下串串果实，懒惰者时间留给他们一头白发，两手空空。”我们不能让时间停留，但能够每时每刻做些有好处的事。

东汉文学家崔瑗，官至济北相。当他40多岁任郡吏时，不幸因事被捕入狱。当他听说有一位狱吏精通《礼》学，便抓紧一切时间向他学习，当狱吏审讯时，他也趁机请教有关问题。他的这种对待学习的精神，给我们每个人树立了榜样。

时间是生命的单位，有些人往往利用相同的时间比别人多做许多事情。美国的大发明家爱迪生一生忘我工作，成了有\_\_多项发明的发明大王。当他在79岁生日时自豪地宣布：“按常人的工作量计算，我已经135岁了。”“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”的道理人人都懂，可为什么还有人虚掷光阴、荒废生命。

此刻许多青年人，找不到工作，就天天在外面喝酒寻乐，或是呆在家里无所事事，明明已经成年，还是给父母增加了许多负担，这些人一不留意就掉进了犯罪的深渊，成为社会的“危险人群”。这些人往往有一种“明天再说”的想法，认为自我此刻还年轻，先尽情享乐，过几年再思考工作。最终明日复明日，明日成蹉跎。一个“这天”值两个“明天”，当日事当日做，把什么事都放到明天的人，最终什么事都干不成。

有时我总会抱怨时间不够用，许多要干的事都没有干，可是真的怪时间吗它就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。归根结底是自我不抓紧它，杰弗逊说得好：“从不浪费时间的人，没有工夫抱怨时间不够。”当你愁眉不展的时候，时间从你的抱怨中跳过，我很欣赏朱自清先生在《匆匆》里对时间的这一说法。时间就像铁面无私不动感情的一个老人，不会因你的任何举动停住脚步，它只会对你的虚度光阴抱以轻蔑的一笑，然后轻轻越过。对一个人来说，时间就是生命，时间有限，当失去它时，生命也走到了尽头。

你是想把它当作日历一天天撕去，到最终只留下一个生了锈的日历夹吗人活着是要实现价值的，为什么有些人生命的价值大、有些人生命的价值小呢仔细看一看吧，他们的一生都做了什么。有些人的一生在不断完成那些有好处的事，那么他的价值在学习工作中就体现出来了，仅有做的事越多，做的越好，生命的价值就越大;反之，一个人不断地浪费时间，他的生命价值就会少得可怜。你热爱生命吗那么就请珍惜时间，正因时间是组成生命的材料。

**珍惜时间精彩演讲稿9**

今天，我国旗下讲话的主题是——珍惜时间。

同学们，当我们开始套上厚厚的秋衣;当我们晨起，已能与秋日的朝阳相遇;当我们晨会，早悄悄把手藏在袖里……时间，又悄然离我们而去。期中已近，直至老师在无意中提起，我们的初中生活，只剩下学年的四分之三，一路恍惚而来的我，陡然清醒。原来，光阴似箭、日月如梭并非古人欺我。回眸望去，烈日下那一道道绿色身影仍历历在目。转眼间，青涩渐渐褪去。时光，这般，不留情。

许多悟得人生的大人物，都不免对时光发出感慨。高尔基曾说过：“世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最易被忽视而又最令人后悔的，就是时间。”同等的时间，在不同的人身上，亦有不同。最近网上的学生们总说，一分钟，能做些什么呢?起码，在中国，对我们这些中考生而言，一分钟，是170~180下的跳绳，是40~50个的仰卧起坐。这，不也是时间的巧用么?换句话说，时间确似海绵里的水，只要你愿意去挤，总还是有的。只要你放下心思于学习之上，何患不成学霸呢?

也许，时间是等同于金钱的，一寸光阴一寸金。你如今自认为的万般艰辛，会换取日后的光彩与荣耀。可惜，寸金难买寸光阴。任

1时光匆匆流去，却永无法回头。所以，珍惜现在吧!

也许，时间是等同于智慧的。它们同样那般抽象，无法以金钱去衡量。它需要思维、创造、拼搏、努力……当我们历经磨难，便积淀下智慧。就似埋于厚土中的陈年酒酿，历时越久，越浓厚、越香醇。但你无法换回时间，由时光中挣脱，跳出这条流逝着的长河。所以，珍惜现在吧!

谢谢大家，我的讲话完了。

**珍惜时间精彩演讲稿10**

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家早上好!天非常荣幸站在国旗下讲话，我国旗下讲话稿的主题是珍惜时间，不再等待。

珍惜时间演讲稿，当今社会，网络使我们熟知的东西，在网络上，春节流行过这样一句话，就是“让生命去等待”。这是来自一首流行歌曲的歌词，却被很多的年轻朋友去流传，有的放在QQ签名上，有的放在空间里，自认为这句话很有哲理，很有个性。

“让生命去等待”，等待什么呢?等待财富、金钱、好运、机遇?还是等待别人的帮助，等待命运的恩赐，等待天上掉馅饼，还是等待异想天开的收获?

“让生命去等待”，为什么要去等待呢?是守株待兔，还是孤注一掷?很显然，这是一句很无厘头的话，它的存在没有任何的意义，更谈不上哲理，也谈不上个性。当然，你可以选择把它当成个性来玩玩而已，千万别信以为真，当做人生的心跳。因为它只是一个莫名其妙的词语的组合，尽管人们可以用丰富的想象力去填补它，但它的中心意义无非落在等待二字上。

所以，现在我想问：我们有什么理由去等待?有什么理由去等待呢?尤其是对于在当今信息大爆炸时代成长起来的青少年们，当今的社会，竞争如此的激烈，每一分钟都是非常难能可贵的，等待了一分钟就意味着失去了一分钟，失去一分钟就意味着要失去很多的东西，比如知识，财富，机会等等一切的东西。失去以后，当你回首要再去追回，那就成为了不可能了，因为时间一去不复返。

同学们，我们正处在汲取知识的黄金时期，如果放松思想要求，让“生命”多休息多娱乐多悠闲一会儿，那流过的光阴怕永远也等不回来!所谓“时间就是金钱”“时间就是生命”不正贴切地描述了这一问题吗?

记得以前看过这样一句话：“有智吃智，无智吃力，无力无智，饿得笔直。”这句话很幽默，却说出了智慧对人生的重要，因为，在社会的\'任何一个地方，任何一个时代，都没有任何先天的和后天的才能，可以无需任何努力而得到。因为生活永远是一架保持平衡的天平，一边是付出一边是收获，有了付出才会有收获，没有付出，肯定就不会有收获!

“业精于勤而荒于嬉”，这是我始终信奉的一句格言，也是大家都熟知的一句格言，相比前面的那句“让生命去等待”这句话来说，它是多么的有力啊。要想取得理想的成绩，勤奋是诸多因素中至关重要的。对大多数同学而言，一时的勤奋不难做到，但是难于持久。不如试试“常立志”，我通常只为自己制定一个小目标，经过努力，珍惜时间，目标很快就能实现。

style=\"color:#FF0000\">珍惜时间精彩演讲稿10篇

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！