# 演讲稿300字珍惜时间【12篇】

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2025-05-01

*演讲又叫讲演或演说，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明，完整地发表自己的见解和主张。本篇文章是为您整理的演讲稿300字珍惜时间【12篇】，供大家阅读与鉴赏！>1.演讲稿300字珍惜时间 　　敬...*

演讲又叫讲演或演说，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明，完整地发表自己的见解和主张。本篇文章是为您整理的演讲稿300字珍惜时间【12篇】，供大家阅读与鉴赏！

>1.演讲稿300字珍惜时间

　　敬爱的老师们，亲爱的同学们：

　　你们好！

　　今天我国旗下讲话的题目是《我们要珍惜时间》。同学们，你们知道吗？世界上有这样一种东西，既看不见的，又摸不着；既是最 多的，又是最 少的；既是最 长的，又是最 短的；既是最 平常的，又是最 珍贵的。它是什么？它就是时间。

　　有人把时间比作金钱，那是因为它的珍贵。的确，时间的流速真令人难以估计，无法形容。树枯了，有再青的机会；花谢了，有再开的时候；燕子去了，有再回来的时刻；然而，人的生命要是结束了，用完了自己有限的时间，就再也没有复活，挽救的机会了。正如“花有再开日，人无再少年”。时间就这样一步一步，永不返回。古往今来，有多少文人圣贤视时间如生命、财富。我们敬爱的周总理经常是：三更未睡五更起，他认为珍惜时间就等于延长生命；身残志坚的张海迪，凭着惜时如金、不断进取的精神，在与时间的赛跑中实现了自己人生的价值。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

>2.演讲稿300字珍惜时间

　　老师，同学们：

　　大家好！

　　我今天演讲的题目是《珍惜时间》。

　　“时间”这两个字谁都会读会写，它对于我们每个人来说也是尤为重要的。颜真卿说的那句：“黑发不如勤学早，白首方悔读书迟。”既是对人们浪费光阴的劝诫也是对后辈人要惜时的提醒。古人尚如此，做为新时代的我们就更应该珍惜时间了。

　　昨天已经过去，明天还在未来，与其在今天忏悔过去的时光，还不如好好珍惜现在的美好。去的尽管去了，来的尽管来着，去来的中间，时间并没有为谁停留，它也在悄悄地流逝。如果不好好珍惜，它便会飞快地从你的身边无情地远去，连一点挽回的机会都不留给你。

　　“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”这句话十分直白地道出了时间的宝贵，如果不好好把握，一旦失去，无论多少金钱也买不来。

　　谢谢！

>3.演讲稿300字珍惜时间

　　亲爱的老师们，亲爱的学生们：

　　时间对每个人都公平。一年365天（最 多366天），一天24小时，一小时60分钟，一分钟60秒，每个人都一样。但是因为人对时间的态度不同，所以结果也不同。珍惜时间的人“留下一串果实”，不仅延长了生命，也让生命变得有意义；浪费时间的人是“两手空空，一事无成”。他们只有哀痛和叹息。我们的学生也是如此。经过一个学期的学习，部分同学成绩优异，各方面都有进步；但是有的同学作用不大，每天更差。这是因为珍惜和不珍惜时间的区别。

　　同学们，我们是21世纪的主人。希望大家珍惜时间，科学分配时间，让每一年，每一个月，每一天，每一个小时，每一分钟都有意义，让每一秒都成为我们辉煌人生的基石！

　　我的演讲结束了，谢谢！

>4.演讲稿300字珍惜时间

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好，今天我演讲的题目是《珍惜春光》。

　　俗话说“一日之计在于晨，一年之计在于春”。

　　有满意的收获。那么，同学们，何不在这个美好的季节里，撒下努力学习的种子呢？

　　常听身边的人抱怨时间不够用，许多要干的事都还没干，真的是时间苦短吗？高尔基曾说过：“时间是最 公平合理的，它从不多给谁一分一秒。勤劳者能叫时间留下串串果实，懒惰者时间则留给他们一头白发，两手空空。”我们不能让时间停留，但可以在每时每刻做些有意义的事。“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、荒废生命呢？同学们，我们应该学会做时间的主人，紧紧抓住时间。抓住时间，就是要科学安排时间，巧妙地利用时间，上课，自习做作业都要高度集中注意力，排除干扰，提高单位时间利用率。抓住时间还要善于抓住今天。

　　谢谢大家！我们的演讲结束！

>5.演讲稿300字珍惜时间

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　我是初二九班的xx，今天我国旗下讲话的题目是《珍惜时间》。

　　不知不觉间，从开学至今，已有许多个日日夜夜从我们的指缝间溜走。古人言：时光似箭，一去不返。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\"多休息多娱乐一会，那流过的光阴就永远也不会回来。所谓\"时间就是金钱\"，\"时间就是生命\"就是这个道理。

　　专注让时间飞速流逝。我们可以有很多目标和理想，但初中三年生活有且只有一次。窗内永远是苦读的身影。当你心无旁骛地完成各种练习，踏着坚定的脚步迈向下一个目标时，任凭窗外云卷云舒，斗转星移，季节更迭。这份专注，这份执着，将会成为你人生中一段美好的回忆。

　　同学们，珍惜时间，辛勤的耕耘吧！努力学习一定会给你带来成功！

　　我的讲话结束了，谢谢大家！

>6.演讲稿300字珍惜时间

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　早上好！

　　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 后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，只有做的事越多，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。

　　燕子去了，有再来的时候；花儿谢了，有再开的时候；树木枯了，有再青的时候；可时间却如滚滚长江东逝水，奔流到海不复回。时间是何等重要，所以我们要珍惜时间。时间是人类的财富，是全部财富，正如时间是国家的财富一样，因为任何财富都是时间和行动化合的结果……居里夫人说过：“我只惋惜一件事，日子太短，过得太快。一个人从来看不出做了什么，只能看出来该做什么。”倘若给居里夫人更多的时间，她会创造出世上更灿烂的辉煌，为人类创造出更多的财富。

　　谢谢！

>7.演讲稿300字珍惜时间

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　我是来自xx班的xx。今天我演讲的主题是珍惜时间，作学习的主人。高尔基曾经说过：“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。”时间是一种无时无刻把握在我们手中而又无时无刻在从我们手中消逝的东西。没有任何东西可以换回已经流逝的时间。

　　“盛年不重来，一日难再晨，用时宜自勉，岁月不待人。”如果你不前进，时间就永远不会等你。如果你不努力学习，在时间的洪流中，你就会离别人的差距越来越远。“逆水行舟，不进则退。”为了让自己的进步更大，同学们，更加努力吧！抓紧有限的时间，使之的效用更大。为了这周的期中考试，更加努力吧，做学习和时间的主人。

　　谢谢大家！

>8.演讲稿300字珍惜时间

　　亲爱的老师们、同学们：

　　大家下午好，每一分每一秒都弥足珍贵，我们要学会珍惜我们生活的每一天，因为，这每一天的开始，都可能是我们余下生命之中最 后一天。自已似乎早已被这生活麻木到思想，很深很深。回过头来，细数过往，何尝不是，二点一线，机械重复，没有变化、没有激情，但是在这样的生活中，我也能感受到爱，因为身边有爱我的人，有我的父母姐妹朋友。或许是自已太过强求或太过麻木，无法体会这美好生活，但是无论如何，这句话给我的启发，是强烈的，不论幸福不幸福、快乐不快乐、痛苦不痛苦，所有的所有，能经历又何尝不是一种幸福，学会坚强学会勇敢面对，学会放弃学会释怀，每一天，留给自已的都是一份美好的记忆。

　　请珍惜每一天吧，珍惜每一天和身边的人相处的时光，因为你不知道哪一天这样相处的生活将不存在。

　　谢谢大家，我的演讲完毕。

>9.演讲稿300字珍惜时间

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好!

　　“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”古人就已经认识到珍惜时间的重要性，可我们这些人却只会虚度时光。许多名人也和很爱惜时间，他们心中的“一日”：

　　唐代诗人xx这样勉励自己：“一日不做诗，心源如废井。”

　　清代xx皇帝的座右铭是：“无一日不写字，无一日不读书。”

　　画家xx的条幅是：“不教一日闲过。”

　　音乐家xx的信条是：“无一日不动笔。”

　　这些名人真是惜时如金，甚至把工作看得比生命更重要。

　　惜时虽然是好事，惜时虽然与惜金同样重要，但我们仍要注意休息，看清对象。

　　谢谢！

>10.演讲稿300字珍惜时间

　　敬爱的教师，亲爱的同学：

　　大家好：

　　时间的脚步是无声的，它来也匆匆，去也匆匆。稍不留意，时间就从指尖悄悄溜走。时间是人生最 珍贵的财富，浪费时间就是在懈怠生命。靠消磨时间来过活日子，生命就是毫无意义的。

　　珍惜时间就是珍惜生命。大发明家爱迪生在79岁生日时对客人说：“我活了135岁!”这确实让人很奇怪。可这也并不奇怪，爱迪生每天工作学习18小时以上，就是间接的延长了寿命。一个人如果每天懒懒散散无所事事，那么他的生命就显得异常短暂，一天之中能利用的时间越短，这个人的生活就越是枯燥乏味。懂得珍惜时间的人，总是能把有限的时间发挥到极致，做出尽可能多的事情来。

　　学会珍惜时间，懂得利用时间，合理安排时间，让有限的时间发挥出无限的价值。

　　谢谢！

>11.演讲稿300字珍惜时间

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　时间，是一去不复返的。时间，是不能用金钱买的。时间，是十分宝贵的。所以，我们要珍惜时间。有句话说得好“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，就是告诉我们再多的钱也是买不回来时间的。如果你每天都浪费一分钟，那一年就浪费了365分钟，将近6个小时，等于一下午都没有用上。虽然一秒钟看起来是那么的微不足道，一眨眼就过去了，但是每一分钟、每一小时、每一天不都是一秒一秒积累起来的啊！

　　珍惜时间，人生才会有收获。

　　谢谢大家！

>12.演讲稿300字珍惜时间

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好，我演讲的题目是《做个珍惜时间的人》。

　　有人说：人的一生有三天：昨天，今天，明天。这三天组成了人生的三部曲。但我说，人的一生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，喜欢憧憬明天的美好；悲观的人，总担心明天发生什么不测。但生命的内涵只在于今天。生命是宝贵的，它是有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，再也无法挽留，如果在昨天，你取得了一点成绩而沾沾自喜，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。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。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。

　　聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，哀叹昨天，挥霍今天，梦幻明天。

　　谢谢！

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！