# 演讲稿400字珍惜时间【5篇】

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-04-11

*演讲是一种社会活动，是用于公众场合的宣传形式。它为了以思想，感情，事例和理论来晓喻听众，打动听众，征服群众，必须要有现实的针对性。以下是为大家整理的演讲稿400字珍惜时间【5篇】，欢迎阅读与参考，希望对大家有所帮助！>1.演讲稿400字珍惜...*

演讲是一种社会活动，是用于公众场合的宣传形式。它为了以思想，感情，事例和理论来晓喻听众，打动听众，征服群众，必须要有现实的针对性。以下是为大家整理的演讲稿400字珍惜时间【5篇】，欢迎阅读与参考，希望对大家有所帮助！

>1.演讲稿400字珍惜时间

　　大家好！

　　在春节联欢晚会上我听到了一首歌《时间都去哪儿了？》“时间都去哪儿了，还没好好看看你眼睛就花了，柴米油盐半辈子，转眼就只剩下满脸的皱纹了。”勾起了我的联想：在时间的面前，我们每个人都无能为力。我们不能倒流时光或者穿越时光，但是，我所失去的，又有谁能够知道呢？还是免不了的事情。一些事。一些人。一些回忆。那些我们曾经以为不会遗忘的事。真的就在不知不觉中忘记了。那些我们曾经以为不会在乎的人，却那么真切留在记忆中。

　　时间对每个人都是平等的，公平的，无私的，在我们玩耍的时候慢慢过去；在我们的梦中渐渐过去。如果有一天，当你失去一个亲人时，在心痛之余，你会对“时间匆匆”这个词有更深的了解。

　　我明白了时间是宝贵的，是用金钱买不会来的，一旦你失去了它，就无法挽回。所以，我们必须要珍惜时间，把我们人生的每一分每一秒都过的充实起来，做一些有意义的事情，千万不要虚度光阴。生命是有限的，时间是无限的，在有限的生命里尽量做更多的事情，珍惜时间，就等于延长了寿命。

　　谢谢。

>2.演讲稿400字珍惜时间

　　大家好！

　　时间在悄无声息的流走。朱自清爷爷说过“燕子去了有再来的时候，桃花谢了有再开的时候，杨柳枯了有再青的时候……”但时间去了永远也回不来了。每一秒都在飞速流走，走在青草上，飞在空气中……时间一去不复返，看着真有一些心痛。想起吃饭时候，时间从我的饭碗中过去溜走；洗脸的时候，时间从流水中飞去；休息睡觉时候，它便大步大步的从你身上跨过，从你脚边飞去。

　　时间是消无声息的，人世间没有人不走过风风雨雨，大大小小的困难的事。但在途中要和困难作斗争和时间赛跑。用最短的时间把一件事做好，这样不是又节省了时间又高兴又兴奋，多么好！而在困难中为了更好更快的做好它一定要认真思考用最短的时间完成它。

　　时间流去是悄无声息的，在4000多日子里，我有什么值得回忆的呢！在这么多日子里我除了匆匆学习以外，还有什么呢？只有匆匆罢了，只有学习罢了！时间是一天天减少，人的xxxx生命是短暂的，让这平凡的xxxx放射出无限的光芒，这既不简单，也不艰难。这就看你如何安排时间：是白白浪费，还是惜时如金。

　　谢谢。

>3.演讲稿400字珍惜时间

　　大家好！

　　“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。”珍惜时间，首先我们就要做到：“挤时间”。因为平时我太“忙”了，所以我喜欢挤时间。比如，我每天都要读一个小时的英语，那么我就把时间化整为零：早晨起来读上十分钟，吃完早饭休息时又可以读十分钟；中午放学回家，第一件事就是读英语，因为中午时间充裕，我可以读半小时；那么到了晚上，我只要读十分钟就好了，丝毫不会感到枯燥，而且还会意犹未尽！

　　其次，我们就要学会合理的安排时间，利用时间。比如考试时，可能我们会因为某道难题不会做，有的人可能会一直在这道题上纠结，到了收卷的时刻，后面的题还没做完。遇到这种情况，我们应该先空过这道题不做，等题全部做完之后再回过头来仔细思考这道难题，这样才能事半功倍。

　　俗话说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”是啊，钱能买来钟表，但买不来时间，所以我们不要虚度人生的似锦年华，从而留下太多的遗憾，而要在有限的时间里做出无限有意义的事，让自己活得充实，光彩，让生命体现出无限的价值。

　　古人云：“不积蛙步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”朋友们，如果你们能在日常的学习，生活中注重对时间的利用，珍惜时间，也许有一天，你就会发现自己在不知不觉中成为“时间的主人”了呢！

　　谢谢。

>4.演讲稿400字珍惜时间

　　大家好！

　　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。

　　谢谢。

>5.演讲稿400字珍惜时间

　　大家好！

　　时间有一个特点，就是一去不复返。即使是最伟大的科学家，使用最先进的科技手段，也不能把时间挽回。因此，科学家富兰克林把时间比作生命。由此可见时间的珍贵。人的生命宝贵，人的青少年时期尤为宝贵，因为青少年时代正是人的一生中最重要的成长时期、打基础时期。所以，勤奋学习不仅是祖国和人民向我们青少年提出的要求，也是我们自身成才的先决条件。岳飞在《满江红》这首词里疾呼：“莫等闲，白了少年头，空悲切！”因此我们应该学会做时间的主人，紧紧抓住时间。

　　抓紧时间，就是要科学安排时间，巧妙地利用点滴时间。抓紧时间还要善于抓住今天。我们要不断总结昨天，设计明天，但最关键的是要牢牢抓住今天。

　　同学们，我们是21世纪的主人，希望大家都能珍惜时间，科学地分配时间，使每年、每月、每天、每小时、每分钟都过得有意义，让每一秒钟都成为我们创造辉煌人生的基石！

　　我的演讲完毕，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！