# 中学生勤俭节约演讲范文

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2025-05-02

*历史和现实告诉我们：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.下面给大家分享一些关于中学生勤俭节约演讲...*

历史和现实告诉我们：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.下面给大家分享一些关于中学生勤俭节约演讲，供大家参考。

**中学生勤俭节约演讲稿(1)**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!

在这春暖花开、万物复苏的完美时节，我们怀着喜悦的情绪，带着完美的憧憬，迎来了崭新的一年，又回到我们熟悉而美丽的校园。这天我给大家演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。

秋季，国家有关部门发出了建设节约型社会的倡议，随着“全民节约、共同行动”的深入开展，节约这个似乎已经过时的话题重新成为人们关注的焦点。

曾几何时，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句常在耳边回响;

曾几何时，“一粥一饭，当思来之不易;一丝一缕，恒念物力维艰”的古训仍在心头萦绕;

曾几何时，伟大领袖毛泽东掷地有声的一句话：“浪费是极大的犯罪”，指引着几代人艰苦创业、自力更生。

观察我们的校园，浪费现象就在身边，瞧!塑料袋们正随风起舞呢，的确是点缀了天空，我们且不说这些“白色污染”会给我们的环境和身体健康带来怎样的危害，单是这些被浪费的塑料袋会给我们的经济带来怎样的损失呢?我们何不再将它们回收，再利用呢?推荐你不妨去食堂转一转，定会让你收获不菲。没吃完的饭、菜无奈地躺在桌子上，“馒头太没味了”，咬一口，随手一扔(更有甚者做一投篮动作，真准!馒头乖乖躲进垃圾桶)，还有，那关不紧的水龙头、白天亮着的电灯、只用一张纸就扔掉的作业本，等等。

应对这些浪费现象，我们也许早就习以为常，见怪不惊。然而，当我们随手扔掉一个馒头的时候，我们是否想到过自己的父母也许正为全家人的一餐饭食而辛苦奔波，当只用了一张纸的作业本就扔掉的时候，我们是否想到在遥远的山区里还有很多孩子用树枝在地面写出的话语：“我想上学!”

也许你会说，一个人浪费一点算得了什么，但我想说的是，十个人浪费，百个人浪费，全中国13亿人都浪费一点了?又有谁想过后果呢?据报道，中国普通餐馆一桌饭菜一般至少会剩下10%，一家餐馆平均每一天要倒掉50公斤的剩饭菜。依次推算，全国一年在餐桌上的浪费就高达600亿。也有人计算过，全国一共有28万个各种旅店、酒店和宾馆，如果每一个酒店每一天节约一度电，那就意味着每一天能够给2800万个家庭用40瓦的灯泡照明25个小时。如果仅一个北京市的空调将温度从24度提高到26度，就能够节约用电4到6亿千瓦时，能够为老百姓节约电费两亿多块钱。

这些数据不算不明白，一算吓一跳，同学们，当我们在指则别人浪费的同时，是否也注意到自己的浪费行为?是否想过节约这个古老而又年轻的命题，我们要从何做起?在这我想给大家讲一个小故事：

主人公是我的小表弟，他的名字叫童童。一天，奶奶、妈妈、二姑在吃松子。但是，那些松子很小，十分难剥。于是我们便让他去扔掉。他把松子拿到垃圾桶时，他犹豫了。随后便自言自语：“这样是不是太浪费了呢?粒粒皆辛苦呀!”这次，他果断地拿起装松子的袋子向柜子放去……说到那里，我想问问在那里搭餐的同学们：“当你们在倒饭的同时，可曾意识到这是一种浪费?可曾想到粒粒皆辛苦呢?这个年仅4岁的小朋友都懂得这个道理，那些曾浪费过粮食的同学，是否能从这个故事中得到启示?

节约是美德，节约比创造更容易，节约从我做起，从身边做起。

节约一张纸、节约一度电、节约一滴水、节约一粒米、节约一块煤……不要小看我们身边的这些不起眼的小小的“一”，如果13亿人都能做到，这将是一个惊人的数字。能够毫不夸张地说，我们每个人的手里都紧握着珍贵的“资源”，掌握着对这些民族发展“命脉”生杀予夺的权力，成之毁之、爱之损之在于我们每个人的行动。

节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更就应成为一种习惯和风气。建设节约型社会需要全社会的共同参与和共同行动，找回失去的节约意识，从节约一滴水，节约一度电，节约一张纸，节约一粒米开始，持之以恒，在建设节约型社会中，将节约这个“传家宝”进一步发扬光大!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**中学生勤俭节约演讲稿(2)**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

记得在很小的时候，我们学的第一首唐诗是：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。“老师和父母经常教育我们节约每一粒米，农民叔叔们工作太辛苦了，我们吃的`每一粒粮食都是被雨水和汗水浇过的，节俭是中华民族的传统美德，在当今社会中最重要的任务之一。

随着生活水平的提高，人们逐渐放弃了过去节俭的生活方式，过着奢华安逸的生活。人们似乎已经忘记了今天美好的生活是老一辈无产阶级革命家用血汗拼出来的，许多革命者是我们学习的榜样：雷锋，一个无产阶级战士，脸盆用得油漆都落光，也不忍扔掉，他们为什么这么做?那就是为国家节约建设资金啊!

一些同学说，当时国家基础薄弱，所以需要节俭，既然人们富有起来了，就应该享受生活，这个想法是错误的。的确，改革开放以来，中国社会主义建设取得了辉煌的成就，人民的物质生活比解放前好得多，但与发达国家相比仍有很大差距。我们的国家还不富裕，仍然需要发扬节俭的优良传统。

在日常生活中，一些同学有铺张浪费的坏习惯，经常拿高档名牌文具互相比较和炫耀，过时后，就会扔掉再重新买。一些同学总是认为学校的食物不好，经常倒掉食物，要知道我们这顿饭，凝聚了多少人的汗水啊，农民叔叔顶着烈日和风雨，食堂里的叔叔阿姨，辛辛苦苦地买、挑、洗、炒菜，才有热腾腾的饭菜送到我们手里，我们怎么能不珍惜呢?

同学们，地球上的每一种资源都是我们人类共同的，它不是可以用金钱来衡量的，你就是再富也要养成节约的意识，因为节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更应该成为一种习惯和风气。请记住：你与我，是浪花里的一滴水，无数滴水汇聚起来，是澎湃汹涌的浪涛，是波澜壮阔的大海!一个人的力量有限，但无数个有限组合起来，便是无限，这个无限，便是无坚不摧的力量!

所以在今天，我们应该大声提倡：让我们采取积极行动，树立节俭意识，“让节俭成为一种习惯”、“让节俭成为一种生活方式”。我们应该坚持从自己做起，从每一天做起，从每一件小事做起，节约每一滴水、每一度电、每一粒粮食。只有处处节俭，才能节约资源，只要我们处处节俭，地球家园才能永远美丽富饶!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**中学生勤俭节约演讲稿(3)**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

在开始这个话题之前，我想随便问同学们几个生活上的问题：当你和家人去逛商场，看见你喜欢的名牌鞋在打折，而你这时并不缺鞋穿，你会怎么做?当你在运动场上大汗淋漓，面对众多饮料新产品，你是不是毫不犹豫地挑上一大堆?当你的文具已足够满足你的需求，你是不是还在与人攀比，追求新奇、时尚?你每年用几个书包?你房间里的高档玩具多久增加一次?这些问题似乎在平时并不困扰我们，可是仔细想一想，这些都是作为一名优秀的小学生不应该有的奢侈浪费和攀比现象。我要对具有这些行为习惯的同学说：从小养成勤俭、朴素的生活习惯能促成人们各方面的成功，奢侈则会导致失败。

中华民族一向崇尚勤俭，以勤俭为荣，以浪费为耻。古往今来，大凡有成就、有作为的人都具有勤俭的美德，在悠悠历史长河中，勤劳节俭的故事不胜枚举。唐宋八大家之一的苏东坡，一生为百姓造福，做了许多好事，他自己的生活却十分节俭，三餐粗茶淡饭，从不浪费;伟大的革命先行者孙中山艰苦奋斗四十余年，功勋卓著，但他终生廉洁，不求厚禄。

一个国家如此，一个人也是如此。淡薄可以明志，玩物可以丧志。勤以励志，俭以养德。这些都是人们长期生活经验的总结。清朝的八旗子弟就是丢掉了勤俭的传统，从而葬送了清王朝。一个王朝衰败的残酷现实难道还不能警醒世人：奢华浪费必然导致失败!难道我们还意识不到勤俭这个优良传统应该成为每朝每代，每个后人应该传承的一种文明和美德吗?

“勤如摇钱树，俭如聚宝盆。勤劳又节俭，富裕长万年。”历史已迈向二十一世纪，勤俭的传家宝仍需代代相传。千里之行，始于足下。要养成勤俭的好习惯，关键在于从小培养，从小事做起，从现在做起，从自己做起。近来我们不断看到校园里有这样一些现象：有些同学把吃剩的点心、不合口味的面包随意丢弃;教室后面常常有喝剩的饮料无人认领;讲台上、专用教室里常常有人拣到成套的美术、手工用具;失物招领处的没有主人的东西在与日俱增。我们每个同学不妨都想一想，你珍惜这些用父母血汗钱换来的物品吗?如果勤俭、朴素是一张满分为100的卷子，你能考几分呢?

社会每天都在进步，生活条件都不再象旧社会那么简陋，并不是说要大家再穿上有补丁的衣服，啃树皮挖草根，而是在个人生活上不挑吃穿，不乱花零用钱，不摆阔气，不图虚荣，不搞攀比，不向父母提出超越家庭经济条件的高要求，要节约粮食，爱惜学习和生活用品，要与同学比勤劳，比节俭，比学习，比成才，比将来谁对集体、对社会的贡献大，做一个品德高尚、智力均衡、体魄强健、情趣高雅、勤劳朴实的全面发展的好学生。今天就开始吧，和勤俭交朋友，让他成为你举手投足的好习惯，你会发现你越来越成为一个大方的人，热爱生活的人和受人尊重的人。

我的演讲完毕，谢谢大家!

**中学生勤俭节约演讲稿(4)**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　今天我演讲的题目是《勤俭节约是一种责任》。

　　同学们，从“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”到“勤俭持家久，诗书济世长”。无一不在证明着国家的富强、家庭的富裕，勤俭节约起着决定作用。勤俭节约，它是一种美德、一种传统。中华民族正是具有这种精神，才能生生不息，兴旺发达。今天我要说，勤俭节约不仅是一种美德，更是一种必不可少的责任。有人可能会说这未免太严重了吧，节约只是生活小事，有必要那么上纲上线吗?我以为：此言差矣!

　　一个懂得勤俭节约的人，一定会为未来打算，他在自己处于好运的时候，就一定会为将来可能的不幸做好准备;一个没有头脑的人，根本不会为将来着想，他会大手大脚的把全部收入都用光。一旦遇到急难，就会手足无措。由此看来，勤俭节约难道不是一种责任吗?

　　勤俭节约不仅关系到金钱，而且也关系到生活中的每一件小事，一个人要理智地使用自己的时间和精力;要养成严谨细心的生活习惯，这就要勤俭节约。勤俭节约就是意味着科学地管理自己、管理自己的时间与金钱，意味着最明智地利用我们一生所拥有的资源。这更是一种责任。

　　勤俭节约是人生的导师。一个勤俭节约的人勤于思考，也善于制定计划。如果你养成了勤俭节约的美德，那么就意味着你具有了控制自己的能力，意味着你已开始主宰你自己，意味着你的品德修养正在逐步提高。换言之，这就表明了你有生活的目标，你已经是一个非同一般的人。

　　就社会而言，我们学生还只是单纯的消费群体。在校园内我们还会时常看到这样的人和事。食堂中随处可见的剩饭剩菜、那长开的水龙头、不灭的日光灯、那扔掉的衣服鞋袜等等。这些现象都是有悖于节约精神的，更是一种不负责任的表现。我想，作为学生，我们的本份就是学习，如果想学有所成，就决不能去一味的打扮自己，绝不能用父母的血汗钱奢侈享乐。我们毕竟还是学生啊!我们应该有着雪一般纯洁的心灵，怎能被这世俗之风污染呢?同学们，我们应该以勤俭节约作为自己的道德准则和人生追求。骄奢是一条绳索，一旦被它束缚，就难以迈步;骄奢是一个深渊，一旦掉了进去，就会难以自拔。古往今来，纨绔子弟少伟男，原因就在奢侈豪华腐蚀了意志，消磨了精力!

　　其实，勤俭节约并不需要多大的勇气才能做到，也不需要多高的智力或德行才能做到。它只需要我们懂得一些常识和拥有抵制自私享乐的力量就行了。它不需要强烈的决心，只需要有一点点自我克制。减少一次享乐和快乐逍遥，就能为社会增加一份财富，而自己的品德也会得到一次升华。朋友，让我们养成勤俭节约的习惯吧，我们就会拥有终生享用不尽的宝贵财富。朋友，让我们尽到这份责任，牢记这份责任吧!为了自己、为了社会、更为了国家，让节约永远的伴随在我们的左右吧!

　　我的演讲完了，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！