# 2024年勤俭节约,从我做起的演讲稿(5篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-07-16

*演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。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以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所...*

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。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以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**勤俭节约,从我做起的演讲稿篇一**

你们好!

我今天国旗讲话的题目是《勤俭节约，从我做起》。

艰苦朴素、勤俭节约是我们人类社会的传统美德。但是现在，随着人们物质生活水平的不断提高，铺张浪费的现象也越来越严重。就拿我们学校来说吧，每天早、中、晚三餐饭后，食堂里几只装剩菜剩饭的大桶里堆积了许多米饭、剩菜;白天光线充足，总有几间教室的灯还在那里亮着;没人使用，还听见自来水哗哗地流着;刚吃完饭，就会有很多同学在学校的商店排队买零食吃……这种种不正常的现象都让我们心惊和心痛。我们大家共同行动起来，勤俭节约，从我做起。

1、牢固树立”崇尚节约、反对浪费”的思想，人人以勤俭节约为荣，以铺张浪费为耻。

2、从我做起，从点滴做起，积极开展节约”五个一”活动。

即：节约每一滴水，水龙头用后及时关闭，发现水管水箱有滴、漏水现象，要及时报告;节约每一度电，做到随手关灯，人走电器关;节约每一张纸，作业本尽量做到正反面都用;节约每一粒米，用餐时能吃多少盛多少，不浪费;节约每一分钱，我们应该合理使用父母辛辛苦苦赚来的每一分钱。

3、各个中队要积极开展”勤俭节约，从我做起”主题班会，创造性地组织形式多样的活动。如看一段以节约为内容的视频;开展”勤俭节约，从我做起”演讲比赛;办一个”绿色银行”收集废品;开展”中队节约小天使”评比等活动。引导广大学生牢固树立节约资源，人人有责的意识。

各位老师、同学们，让我们一起从我做起，从现在做起，从身边小事做起，真正养成勤俭节约的良好行为习惯，为建设节约型社会做出自己应有的贡献!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**勤俭节约,从我做起的演讲稿篇二**

亲爱的各位老师，同学：

早上好。

我是二(6)谢灿明。今天我演讲的题目是《低碳生活从我做起》。

谈到环保相信大家都并不陌生，“低碳”这个现在频繁出现在荧屏上的词，如今已经并不仅仅是一个话题了，而是一种潮流生活，一个当今社会不可或缺的一个主题。

人人都知道我们人类只有一个地球，生命的延续也都离不开地球，人类也不例外，因为地球有着人类生存所需的各种资源。然而许多科学家都对地球的未来而感到忧虑。因为随着科技的发展，社会的进步，人们在不断破坏森林，污染河流，掘取各种矿产资源的同时不可避免地走向一条自取灭亡的道路。造成这种事态的发生是因为人类不可抑制的欲望而对生态与环境造成重大的破坏与污染。因人为因素各种未经处理的工业废水被肆意地排放，使水环境质量恶化，饮用水的质量更是普遍下降，严重威胁着人的身体健康。还有平时人们在生产、生活中排放的大量“三废”和某些工厂排放的各种废气更是造成了环境的污染和空气污染等。气候变暖、臭氧层破坏、生物多样性减少、水体污染、森林锐减，这无不是人类造成的后果。如今，为了弥补对这个世界的亏欠，社会各界都开始为保护环境作出了一系列的努力。正如恩格斯指出的：“我们不要过分陶醉于我们对自然界的胜利，对于每一次这样的胜利，自然界都报复了我们。每一次胜利在第一步确定取得了我们预期的结果，但第二步、第三步都有了完全不同，出乎意料的影响，常常把第一步的结果取消了。”

“今天你低碳了吗?”如今这句话已成为当代年轻人的一句问候语。“低碳生活”代表着绿色、健康，“低碳”能让我们更加贴近大自然。在这个和平发展的年代，低碳已成为各国可持续发展的必由之路。

虽然我们只是一名高中生，但我们同时也是社会的一份子，我们也能为保护地球保护我们所生存的环境一份子，我们也能为保护地球保护我们所生存的环境出一份力。事实上每一个公民举手投足之间都能为地球出力。在倡导低碳环保生活方式的公益网站上列出了平易近人的几件低碳减排方法：1. 每少用一个塑料袋，就可以减排二氧化碳0.1克;2. 五层以下，以爬楼梯代替坐电梯，每次平均可减排二氧化碳600克;3. 夏季空调每调高1度，平均每台每天可减少排放二氧化碳175克。从这些数据可以告诉我们低碳生活就在我们身边，节约每一张纸、每一度电都能为低碳环保出一份力、尽一份心。

专家指出，尽管人们不能避免碳排放，但却可以减少碳排放，每个人都不可能过零碳的生活，在资源匮乏的当下，我们要做的是把有限的资源用于满足人们的基本需求，限制奢侈避免浪费，过上真正的低碳、环保的生活。

我的讲话完了，谢谢。

**勤俭节约,从我做起的演讲稿篇三**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

“一粥一饭，当思来之不易；一针一线，恒念物力维艰。”今天我就“勤俭节约”这一话题，与大家分享我对于节俭的一些看法。我发言的题目是“一粥一饭皆不易，一针一线汗中来”

同学们，侈者，恶之大也。奢侈生，而祸无穷也。

杜工部诗云：“朱门酒肉臭，路有冻死骨。”君可见，朱门内夜夜笙歌，谈笑风生，锦衣玉食，歌舞未曾断绝；朱门外却饿殍遍野，形销骨立，缺衣少食，食物不曾果腹。安史之乱，祸根早种。君可见，当年石崇与国舅王恺斗富，石崇以蜡作柴，王恺以蜜洗锅，他们竞相用紫丝、织锦作步障，珍器重宝摔成灰亦不甚惜。石崇最终因财多招致杀身之祸，奢靡之风弥漫的晋朝也衰亡下去。君可见，而今有人倾尽家财，就为了阿玛尼、香奈儿，为了那些别人口中镀金了的品牌。一时的满足、瞬间的快感换来的却是长期的拮据。历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。奢侈之恶果，小至个人则财富不积；大至家国，则会招致人心的涣散、国家的危亡。

同学们，俭者，德之共也。勤俭为习，则德行并生也。

明朝两袖清风之臣于谦在节俭中磨砺自己的毅力，锻造出清明公正、宁折不屈的品格，于是在大明危在旦夕之日，群臣人心惶惶之时，他能凭一己之力挺身而出，痛斥奸臣，安民心，退敌军，主持朝政，稳固社稷，挽狂澜于既倒，扶大厦于将倾。他勤以修身，俭以养德，安邦定国，终成名臣。你看韩红、马旭等人，他们本可安享富贵，但他们选择袍敝衣，选择在节俭之中坚守，坐拥财富，却丝毫不取，只想用自己挣来的钱贡献社会。他们在勤俭中磨砺而出的信念和意志，更值得我们敬仰。

同学们，勤俭节约，国之美行也。反侈倡俭则国力盛也。

蒋勋曾说：“物质不是不好，不好的是没有与之抗衡的力量。”钱财并不随生而来，亦不随死而去，钱财的多寡不说明任何问题，生活奢豪与否也不能决定人的品性。但如果我少穿一件名牌，能助贫困的孩子走出大山；我的一些薄财能庇天下寒士俱欢颜；我的勤俭节约能换来祖国的繁荣昌盛，我亦愿意珍惜粒粒辛苦。

浮华转瞬即凋零。与其追求价以千计、万计的物品之上的虚声，我愿意多一份勤俭节约，为社会添一点和谐幸福。

我的发言到此结束，谢谢大家！

**勤俭节约,从我做起的演讲稿篇四**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

我是初一年级\_\_班级里的一名同学，我叫\_\_。也是一名学生会里的干部，作为学生会里的一名干部，我很高兴今天能在活动的现场给大家带来一篇演讲稿。我今天要演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。希望大家能在今天的这个演讲里，领悟到一些实际而有用的东西。

来到学校才刚刚半年的时间，在我值日的过程中，我就发现了我们学校里有很多同学都存在着铺张浪费的现象，而且这种现象还十分的严重。比如，在食堂吃饭的时候，很多同学的碗里都会剩下一大半的饭菜没有吃完，掉在桌子上，椅子上的饭粒也到处都是。这俨然就是不珍惜粮食的表现，没有一点勤俭节约的意识。还比如，在学校的小卖部里，我发现很多的同学一下课就拿着钱跑过来买零食买玩具，并且买完之后就又丢在了一旁，看到其他同学买了不一样的，就又要跟着去买。这根本就是拿父母的钱不当钱的行为，同学们，要知道父母挣这些钱真的很不容易，你花的时候，就只需要小手一挥，但是你知道，我们父母挣的时候，费了多大劲，流了多少汗吗?

其实说实话，作为一名初一的学弟来说，我是没有太多的资本来说这样的话，但是作为学生会里的一名干部，我觉得我还是有资格跟同学们提以下几点意见：

第一，我希望，在今后，同学们吃饭的时候，不要把饭菜打的这么满，因为有一些同学吃到最后根本就吃不完，剩下的又全部都倒掉浪费了。结果后面的同学想吃也吃不到了。当然也不排除有一些同学本身胃口就很大的情况，所以同学们，你们吃多少就打多少吧，不要因为贪多的心理，而导致了粮食的浪费。要知道，在很多深山里的孩子，他们每天都不能够保证能吃上饭。

第二，我希望，同学们不要总把一些钱花在一些毫无意义的事情上面，我们可以把它们存起来，日复一日，年复一年，它就会积少成多，变成一笔大数目的金额。到了那个时候，我们就会感谢当初勤俭节约的自己。

所以同学们，我们不要把浪费的行为当做成了一种习惯，这不管是对于我们现在，还是对于我们未来都是十分不利的。我们要养成一种勤俭节约的优良品质，我们要从我们自我做起，要从此刻做起，要在学校里面弘扬这种正能量的风气!

**勤俭节约,从我做起的演讲稿篇五**

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”，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。

我们从小就被教育，节约要从小处着手，从一粒米、一滴水做起，然而，节约终究不只是小事，现在的社会有时候变得很陌生，有些时候，节约成了小气被人笑话，更有些时候，节俭却被当成贫穷的表现。我们需要在全社会改变那种所谓的虚荣消费心理和浪费观念，需要重新认识老祖宗留下的千年传统和良好美德。。

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;卫生间水龙头哗哗流水、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、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!

和大家一样是对王朝的情感，和大家不一样的是我演讲的思路。同事们都说了王朝对我们的教导与关心，王朝的辉煌与前景。既然王朝给予了我们这么多，那我们为王朝能做什么呢?答案很简单：从我做起，从小是做起，从自身岗位做起。就这么简单吗?对，就这么简单!

我门从事的是服务行业，我们的工作就是服务。而今天，我要说的不是服务。而是我们大家一直忽视的一个问题：节约降耗。

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。

回顾一下在我们的身边：在你我洗盘刷碗、洗脸刷牙、洗发洗澡、冲洗厕所的时候，你我可曾想过节约每一滴水?

在你我使用电灯、电器、电话电脑、空调、饮水机的时候，我们做到节约一度电了吗?

在你我使用矿泉水、纸杯的时候，我们可曾想过若干次后它也是一笔不小的金额吗?

在你我将吃不完的饭菜视做垃圾倒掉的时候，我们想到节约了吗?

许多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;同样，一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的企业是难以持续发展的。

节能降耗不是一时的、而是永恒的话题。

同事们：不要认为自己节约的一个纸杯是微不足道的;不要认为自己把变废为宝的东西从垃圾中捡出来是大失脸面的;不要认为做一个工程而反复精打细算是效率底下的表现;更不要认为这样的节约是多此一举;因为我们要明白，你与我是浪花里的一滴水，无数滴水汇聚起来会是彭湃汹涌的浪涛才有波澜壮阔的大海。一个人的力量有限，但无数个有限组合起来，便是无限。便会有无坚不摧的力量!

同事们：就让我们“从我做起，从小事做起，从自身岗位做起”为王朝节约每一粒米、每一度电、每一滴水、每一张纸。因为节约一分就等于企业赢利一分，更因为王朝在你、在他、在我、在我们大家的心中。

现在，我惊喜地发现长明灯熄灭了、电脑几天不关消失了、没有人占用办公室电话拨打情感热心了、以前扔的东西又变废为宝了。现在我也终于明白，工程人员为什么站在报废物品的旁边，写写画画了。采购人员为了降低成本辗转在各大批发市场之间。同事们这一切，都是那么值得!

是啊!王朝在你我心中!我是王朝浪花里的一滴水，我是一滴水，就要滋润这一寸土地!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找