# 最新珍惜时间一分钟演讲稿 珍惜每一天演讲稿三分钟(三篇)

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2024-10-06

*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。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接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们...*

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。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接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

**珍惜时间一分钟演讲稿 珍惜每一天演讲稿三分钟篇一**

“原来爱与不爱距离，只差一分钟，原来不能让你逗留，多一分钟，是否爱的尽头，注定一个人回首，别残留，曾经的温柔全都带走，原来爱与不爱距离只差一分钟，就让心痛冻结伤口，滴血不留。如果爱是自由，是无止境的挽留，再多的苦我也不放手，冷却的温柔……”。这是，徐浩唱的一首（一分钟）。

一个阳光明媚的早晨，我还是一如既往的去坚持自己的晨跑爱好。迎着那一缕暖暖的骄阳，吹着柔柔春风，独自一人跑在一条幽静的小路上，呼吸着早晨带给我的清新空气，虽然每次都跑的大汗淋漓，可是剧烈的运动带给我的感觉真是畅快淋漓，给人一种通透的感觉。

往返回家的路上 ，自己漫无边际的任思绪飞扬，边做着运动，边聆听着晨鸟那天籁般的鸣叫，仿佛有一种使人超然物外，将一切恩怨化为云烟的美感。

走着走着，就听见， 不知从哪里飘来了这一首（一分钟）的歌，我不由得停下来静静的聆听着，歌曲反复的循环播出，我听了一遍又一遍，从歌词里让我也有了一种深深的感悟……

是啊，一分钟，是多么的短暂，又是多么的珍贵，就像歌里所唱的，爱与被爱 的距离只差一分种。一分钟的时间瞬间即逝，一分钟的时间，也许就是一个告白的时间，能成就两个人一生的幸福，反之，一分钟的误会与一分钟的一个解释，也许，就会断送两个人的幸福，甚至是拆散了一个美好的家庭。

一分钟，很短暂，我们一个不经意的哈欠、伸一个懒腰 、聊一句天、打一个盹、吸一口烟、看几张图片……一个不经意，一分钟就悄悄流逝了。

一分钟，记载了一次历史。记得，20xx年7月的洛桑田径大奖赛上，我们中国队的田径运动员，刘翔 ，以12秒88打破世界跨栏记录，震惊了世界，也成为了中国的骄傲。累计一算，一分钟，就能跑出四个刘翔一样的世界冠军。

一分钟，虽然很短暂，但是，对于一个手术台上的医生来说，那就能在短短的一分钟之内，拯救一个 生命。据20xx年，全国普查人口统计，我国每天出生人，平均每一分钟，就出生大约1500人；反之，一个忽略，一分钟，也能断送一条生命，也断送一个完整的幸福家庭。

一分钟，很珍贵。十字路口闪烁的红绿灯，最长的也就一分钟，如果你按照指示灯的规则行走，那就是你人生的绿色通道。反之，如果，你违反了交通规则，抢行一秒中，那你就是一次自杀，断送了自己宝贵的生命。

一分钟，对于一个消防队来说，在最关键的时刻，能帮助我们抢救很多的财产，也能挽救很多个家庭、楼房、工厂……

一分钟，我们能成就很多的事情，轻轻一按，一颗卫星就飞上来天；一份钟轻轻点键，朵朵文字之花就开在雪白的纸笺上……

一分钟的春天，就能开出一片花海；一分钟的夏天，就能淋去一片酷热；一分钟的秋天，就能收获一季的硕果；一分钟的冬天，就能塑造一个银色的世界……

一分钟，不起眼。时间就是海绵里的水，你若珍惜，挤一挤，你就会有一分钟加一分钟的积累，把这宝贵的时间好好利用，那就是一笔宝贵的财产。

一分钟，好好利用。每天多看一分钟的书，你就能从中多获得很多的知识；一分钟的努力，你就能收获很大的成就！

让我们好好珍惜生命中的每一分钟，好好珍惜生命，做自己的主人，做最好的自己！

**珍惜时间一分钟演讲稿 珍惜每一天演讲稿三分钟篇二**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

今天我国旗下讲话的题目是：《珍惜每一分钟》

首先，我想跟大家分享一个故事，一个关于一分钟时间的故事。有一次，一个青年向着名教育家班杰明请教如何才能获得成功，他们约好了地点与时间。等到时间到的那一天，青年如约而至，可是班杰明打开门的那一瞬间却让这个青年惊讶不已，原来他的房间里乱七八糟，一片狼藉。

看着青年惊讶的表情，班杰明马上说到：“你看我这房间，太不整洁了，请你在门外等一分钟，我收拾一下你再进来吧。”说完，不等青年开口，他就关上门，一分钟之后，他再次打开门，并热情的招呼青年进入了房间，此时青年看到的确是一切已变得井然有序。

青年在心里感叹班杰明的速度，可是，没等青年人把问题讲出来，班杰明就非常客气地说：“好吧，你可以走了。”青年人一下子愣住了，既尴尬又非常遗憾地说：“可是，我，我还没向您请教呢。”“这些，难道还不够吗?”班杰明一边扫视着自己的房间，一边微笑地说，“你进来已经有一分钟了。”“一分钟?一分钟”青年人若有所思地说，“噢，我懂了，您让我明白了一分钟的时间可以做许多事情，也可以改变许多事情的深刻道理。”向班杰明道谢后，青年人开心地走了。

这是一个简单的故事，也是一个很耐人寻味，故事告诉了我们一个道理，一分钟的时间非常恨短很渺小，但是却可以做很多的事情，也可以改变很多的事情，我们的人生就是由无数个一分钟构成，如果把握住每一分钟是我们人生活得有意义的关键。所以同学们，珍惜时间，就必须从珍惜你的每一分钟做起，从现在做起。只有把握好了生命的每一分钟，我们才能踏上成功之路，攀上理想之巅，才能到达成功的彼岸。

“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习的`误区：抛开学习，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，享受着一流的学习环境，我们没有任何理由抛开学习而恣意攀比，没有任何理由沉迷于物质而徘徊不前。对我们来说，努力学习，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珍惜，去追求自己的梦想吧!

谢谢大家!

**珍惜时间一分钟演讲稿 珍惜每一天演讲稿三分钟篇三**

我们眼睁睁的看着时间一分一秒地在身边流逝，我们却不懂得珍惜。

朱自清先生的《匆匆》曾经这样写道：“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是，聪明的你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？——是有人偷了他们罢：那是谁？又藏在何处呢？是他们自己逃走了：现在又到了哪里呢？”是啊，是谁偷走了我们的时光？我们的时光又溜到哪里去了？燕子去了，再回来的已经不是原来的燕子了；杨柳枯了再青的已经不是原来的杨柳了，谢了的桃花再开的已经不是原来的花了，物是人非。

流逝了的时间，想要再重新来过，那已经是不可能的了。

浪费时间是可耻，对于我们初三毕业生来说，更要珍惜我们在母校学习的每一分每一秒，不能让它们白白的浪费了。在课堂上要专心听老师讲课；在课后好好的复习老师教的知识；在课余要积极的参加体育锻炼，增强自己的体质，那么，当我们离开母校时候，我们就可以大声的对别人说：“我们无怨无愧！”

可是在生活中，我们当中有些人都是浑浑噩噩地虚度光阴。其实，如果我们不好好珍惜时间，时间就会流逝的越来越快，当我们年老的时候，就会觉得人生没有意义，等到那个时候，后悔已经来不及了。所以，为了避免那些事实出现，我们只能严格要求自己，好好规划自己的人生，让自己的每一分每一秒都过得实实在在，不虚度年华。

尽管时间流逝的很快，但只要我们充分利用它，我们的生活将会是美好的。

在燕子去了的时候，我们及早为它们撘好窝，那么尽管回来的不再是原来的燕子，但也会是美好的景象。在时间流失的过程中，只要我们做了该做的事情，那么时间流失又有什么关系呢？

时间在哪？你的人生就在哪？

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