# 珍惜时间的演讲稿100字(七篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-08-07

*演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。珍惜时间的演讲稿100字篇一大家好!这天，我想说说珍惜时间的问题，时间是最...*

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

**珍惜时间的演讲稿100字篇一**

大家好!

这天，我想说说珍惜时间的问题，时间是最宝贵的东西，俗话说得好：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴!”人生最题就是如何让一寸光阴等于一寸生命。

但在现实生活中，浪费时间表随处可见，比如：上课时，不认真听讲，让教师总管纪律，导致教师不能完成当天的教学资料，既浪费了自我的时间，也浪费了教师和同学的时间;中午在家，一边写作业还边看电视，玩些游戏，干一些不就应干的事;有的同学迷恋电脑游戏，适当玩电脑游戏有益于我们的智力，但迷恋电脑却会虚耗了超多宝贵的时间……。也许大家都认为

这些是小事情，可是时间就在这一点一滴中浪费了。

这天，我想告诉大家一个真实的故事。鲁迅大家都明白，但你们明白鲁迅成功的秘诀吗鲁迅成功的秘诀就是珍惜时间。鲁迅十二岁在绍兴城读私熟的时候，父亲正患着重病，两个弟弟年纪尚幼，鲁迅不仅仅经常上当铺，跑店，还得帮忙母亲做家务;为了不影响学业，他务必作好精确的时间安排。此后，鲁迅几乎每一天都在挤时间。他说过：“时间，就像海绵里的水，只要你挤，总是有的。”鲁迅兴趣十分广泛，所以时间对他来说，实在十分重要，他每一天都要工作到深夜才肯罢休。在鲁迅的眼中，时间就如同生命。他曾说：“美国人说，时间就是金钱。但我想：时间就是生命。”所以，鲁迅最厌恶那些“成天东家跑跑，西家坐坐，说长道短”的人。鲁迅正因珍惜时间而取得了成功，成为一代大文豪!

可见，珍惜时间多么重要。同学们，光阴似箭，日月如梭啊!我真切地期望我们每个人都珍惜时间，成为时间的主人，当我们长大后收获的不是“少壮不发奋，老大徒伤悲”的遗憾!而是我成为祖国栋梁之材的骄傲与自豪!

多谢大家!

**珍惜时间的演讲稿100字篇二**

亲爱的同学们，敬爱的老师们

大家好!

“滴答!滴答!”我坚信，全世界所有的人都知道这是闹钟转动所发出的声音，可全世界又有多少人知道这是“时间老人”对我们发出的警告，是“时间老人”在煞费苦心的告诉我们应该珍惜时间。 人这一生，没有多少个滴答声;没有多少个24小时：没有多少个十年。所以，一定要珍惜眼前的一切。

早晨，是大脑的黄金时间，如果浪费了，那就不是仅仅是这浪费的宝贵的十几分钟了，而是你整整一天的认真读书才能弥补。而人生中，又有几个一天?

上课的四十分钟，虽没有早晨那么重要，可也值得人珍惜，因为如果你想要一个好成绩来报答父母的话，必须好好把握这来之不易的四十分钟。

下课的十分钟，想必是大家最喜欢的了。这十分钟，看似是在玩闹，实际上，他是在帮你把你紧张的大脑放松，可以更好更快的吸收上课时所得到的精华。

人的这一生，真的如小沈阳所说“眼睛一闭一睁，一天就过去了，眼睛一闭不睁，一辈子就过去了。”我是多么的希望所有同学都好好珍惜时间，认真学习。

时间老人是公平的，时间的快慢掌握在自己手中，而真正懂得这其中韵味的，只有会惜时的人。

我的演讲完了，谢谢大家!

**珍惜时间的演讲稿100字篇三**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!我所演讲的主题是“珍惜时间”。

君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮如雪。诗人的高歌，伟人的教诲，哲人的感慨……时间，曾有多少文人墨客为它赞美，为它歌颂!

有人把时间比作金钱，为了言极它的珍贵，却无法突出它的价值!或许有人反驳：人一生劳碌，无非就是为了金钱，从而得以生存，是在以时间换取金钱为代价的。可是人生在世，难道就只为了生存吗?还在于活得幸福，活得鲜明!金钱失去，可以由时间换回，然而，却从来没有人能用金钱买到时间。

有人把时间比作智慧，为了说明它是用金钱买不来的，还需经过努力，拼搏、思索、创造……但是即便费了这番心思，仍旧无能由魔掌中夺回时间!它太渺茫了，无影无形，漫天飘摇，可世间一切物质却又无一不是在它的控制下生存。

“花开堪折则须折，莫待无花空折枝。”只有善于用时者，才能取得胜利!

在时间的注视下，有人在努力，有人在消磨;有人迎向进取，有人自甘堕落;有人将年华虚度，有人勤恳奋发;有人满腔热血，毕生充实;也有人华发早生，无为而终。时间有一颗明事理，辩黑白的心，它有一双雪亮的眼睛。时间喜欢有志气，敢和它竞争的人;痛恨任人摆布，随波逐流，抱着今朝有酒今朝醉的心态，不思进取的懦夫!

闲散而过，终日重复碌碌的衰败，不仅是对自己的不负责任，也辜负了所有寄予期望的人!亵渎了时间，负了它的债，就将受到它的严惩!

“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。”愿青春江河滚滚奔向大海，百花年年开不败! 经历了沧海桑田的旷世巨变，我们要扬起未来的风帆，勇敢地迎向挑战，面对考验，无畏风暴，劈风逐浪。开辟一条属于自己的阳光大道，达到海岸边的天堂! 虽然我们欠缺了很多，尽管我们并不完美。但我们风华正茂，朝气蓬勃，我们满怀信心!我们会竭尽全力去开拓，填补缺陷!即使失意，也坦然。

年轻的一代，有愁畅，懂得缅怀，但不等于是悲观妥协，一蹶不起!同学们，列宁曾说：“赢得了时间，就赢得了一切!”让我们在无形中捕捉时间，同它斗争!

我们把握每个时刻，将它紧紧抓牢，共创辉煌!

谢谢大家!

**珍惜时间的演讲稿100字篇四**

尊敬的：

世界上有许多东西都需要我们去珍惜，例如时间!

想来，我现如今已经是一名五年级的学生了，时间过得多么快呀!一眨眼我便从一个年幼无知的小孩变成了懵懵懂懂的小学生!一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，这个道理，几乎人人都懂，却还是有人宁愿把时间都浪费在一些不该浪费的地方，我现在回想起以前，猛地发现自己已经浪费了太多的时间了，但现在想挽回已经来不及，难道就眼睁睁看着自己一直这样浪费时间吗?不，我不会这样做!浪费时间是可耻的，既然从前已经无力回天，那为何不从现在做起?

以前每次星期三放学，我们那天的作业十分少，我便一到放学就和几个同学约在一起玩，以至于回去很晚。现在，我想了想，与其把时间浪费在这些无聊的事情上，那还不如多花点心思、时间在学习上，现在我想到以前的自己都觉得好傻，为什么会那么浪费时间呢?现在我不只是星期三了，只要是一有空就窝到书房里去看书了，大家看着我的变化，都慢慢觉得我是变成了一个书呆子。

以前周末的时候，我也是时不时都跑出去玩，现在也是，但跟以前的目的不一样了，以前只是贪玩，想着的永远都是今天怎样才能玩得开心，玩得尽兴!现在不同了，我都是想着上次看的那本书看到多少页了?今天那本书看来之后我又该看哪一本呢?现在的我几乎把所有的精力都花在学习上了!虽然这么说，但我也不是没有放松过。

现如今的我已经学会了该怎么合理安排自己的时间，有时该放松的时候我还是会放松一下，偶尔去公园溜冰，再说，对于我来说，看书的时候就是在休息，就是再放松，就是一种享受!我早上也会利用一点时间进行晨跑，学习搞上去了，体育可不能落下，锻炼身体也是必要的。

我学会了珍惜时间，不浪费它，把它用在有价值的地方!

谢谢大家!

**珍惜时间的演讲稿100字篇五**

同学们：

大家好!今天，我演讲的题目是《珍惜时间》。

时间对于每个人都是公平的。一年365天，一天24小时，一小时60分钟，一分钟60秒，对每个人都一样。但由于人们对待时间的态度不同，因此也就有不同的结果。珍惜时间的人“留下一串串果实”，不仅延长了生命，而且使生命富有意义;浪费时间的人却“两手空空，一事无成”，只有图伤悲，空叹息。对我们学生来说，也是这样的。经过一学期的学习，有的同学取得优异的成绩，各方面都有了长进;而有的同学却收效甚微，甚至一天比一天差。这是因为珍惜时间和不珍惜时间造成的差别。

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，著名的科学家富兰克森把时间比作生命;我国现代伟大的文学家鲁迅把浪费别人的时间比作“谋财害命”，把浪费自己的时间比作“慢性自杀”。由此可见时间的珍贵。时间虽然一去不再来，但是人对于时间并不是无能为力，无所作用的。从科学的角度讲，人们生活在地球上，时间流逝是恒定的，但从人们对时间的利用角度讲，时间很有弹性。抓紧时间，时间就多;反之，时间就少。

有人问鲁迅为什么用“鲁迅”作笔名，他说是劝墨鲁”和“迅速”之意。他认为自己比较笨拙，无论做学问还是干事情，效率比不上“天分”比他好的人。在这中情况下，只有更加勤勉，笨鸟先飞，才能在一定时间内，收到和别人一样的效果，甚至超过别人。

人的生命宝贵，人的青少年时期大为宝贵，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。民族英雄岳飞在《满江红》这首诗里疾呼：“莫等闲，白了少年头空悲切1汗乐府诗有句富有哲理性名词“百川东到海，何时复西归，少不努力，老大徒伤悲。”因此我们应该学会做时间的主人，紧紧抓住时间。抓紧时间就是要充分利用时间，上课，自修做作业都要高度集中注意力，排除干扰。抓紧时间，就是要科学安排时间，巧妙地利用时间，提高单位时间利用率。抓紧时间还要善于抓住今天。我们还要不断总结昨天，设计明天但最关键的是要牢牢抓住今天。

同学们，21世纪已到来，希望大家都能够珍惜时间，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。

鲁迅先生也曾经说过：“节约时间，也就是使一个人的生命更加有效，也就等于延长了人的生命。”威廉班曾经也说过：“没有比时间更容易浪费的，同时没有比时间更珍贵的了，因为没有时间我们几乎无法做任何事。”还有一句老话讲：浪费别人的时间就是谋财害命。为什么这么讲呢，这就显示了时间的重要性，人们将时间比做了人的财产、甚至生命!

“百川东到海，何时复西归?”这句为世人所颂赞的句子，描写水一流过一地方，就不会再回头。时间，就像水一样，今天过去了，今天就成了昨天，昨天永远不会再回来了，有的只是称呼一样的“昨天”。

人生短短几个秋，说起来也是弹指一挥间。无论你干什么事都要珍惜时间，切不可慨叹人生的苦短，让时间白白的从你身边流逝。有的人正是认为短短的人生，若不及时行乐，岂不枉来人生一世?把时间都在嬉戏中度过，像寄生虫一般;而有的人深深懂得把时间用在工作和学习中，让生命的分分秒秒都在充实，都在发光发热。当然，时间也会给这两种人以不同的结果：第一种，终日碌碌无为，落得两手空空，只留下无穷的悔恨;第二种，艰辛的劳作，换来得是累累硕果，他们用自己的勤劳和智慧，为国家做出巨大贡献，他们的人生价值会得到社会的公认，他们的人生闪烁着光彩。

是啊!时间是最公正的裁判。

至此，谁又能说时间不是一笔巨大的财富呢?珍惜时间，会让你做时间的主人;珍惜时间，让我们生命的长河更加绚丽多彩;让人生的道路更加精彩。 时间像一个精灵，你听不到它，看不到它，摸不到他，而它还能从你的身边溜走，逃过，时间像流水一样无情，开弓没有回头箭那样无任何余地，所以我们要分秒必争，让它不成为回忆，不成为遗撼。

“光阴似箭，日月如梭”，“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，时间就是海绵里的水，只要用力挤，就能挤出相当多的水。所以说，你只要珍惜每一分，每一秒，把时间化零为整，把时间从你的海绵里挤出来，你就会收获更多的喜悦!在人生的道路上，让人生划上一个完美的句号，这也同时说明了时间的宝贵，让我们珍惜时间，做时间的主人吧!

**珍惜时间的演讲稿100字篇六**

就像太阳接近清晨的大门，它先打开天宇的一只小眼，驱散黑暗的精灵，照亮了一只雄鸡，唤醒了云雀，然后慢慢地给云朵涂上一圈金边;正当人在讲这故事时，太阳已升高了，露出了它美丽的脸和全部光明，然后照耀一整天，常有乌云遮蔽，有时又下大雨小雨，很快就又落山了：人的一生和时间亦是如此。

海伦•凯勒在《假如给我三天光明》一文中曾这样写道：“如果让每个人在他成年后的某个阶段瞎上几天，聋上几天该多好啊。黑暗将使他们更加珍惜光明;寂静将真正教会他们领略喧哗的快乐。”生活中，人们往往往会忽略那些看似平凡得不能再平凡的一切，然而人们一旦失去这些看似平凡的一切之后，才会真正感到它们对于自己的价值。

时间行如流水，如离眩的箭，令人迷蒙，令人费解!

明日复明日，明日何其多!诚然，时如白驹，转瞬即逝。风吹杨柳，阳光下斑驳的影子，时间在刹那、你不经意时奔腾流过。

“黑发不知勤学早，白首方悔读书迟”。人活在时间中，一步之差，全盘皆输。时间是一个永恒的话题，“如何利用它”，这个不变的概念一直沉浮在脑中，尚未打捞。若让它在海中任凭风雨洗礼、与海浪抗争、与暗礁撞击，那终将支离破碎。

有人叹息：时间太快;有人埋怨：时间不等人;有人愤恨：时间从不眷恋他。可悲乎!可叹也!时间是公平的，它在每个人面前盘旋，他绝不丢下任何一个人，不论你高低贵贱。

有时，我们漫步于深邃的树林中，呼吸着自然的气息;有时，我们只是静静地坐着，与月亮凭栏相望。然而，当太阳跃出地平线时，我们便要奔跑，不放过人生的一分一秒，去追逐时间的脚步。

人生不是铺满玫瑰的花径，而是一条充满艰苦的沙土之道。在与他人的隔膜中，善用时间的人总怕他人笑自己：“太傻、太呆、太幼稚、太单纯。”自己合理的把握时间就是为了获得他人的尊敬吗?

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴：时间如此宝贵;浪费自己的时间等于慢性自杀，浪费别人的时间等于谋财害命：时间怎能胡乱挥霍;时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的：时间无时无刻都陪伴着我们。

人最宝贵的是时间。人的一生应当是这样度过的：回忆往事，他不会因虚度年华而悔恨，也不会因时间流逝而羞愧。

**珍惜时间的演讲稿100字篇七**

尊敬的：

时间就是生命，珍惜时间就是珍惜自己的生命。古人说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴!”这是很有道理的。我们要用自己的时间换取生命的价值。

美国伟大的科学家爱迪生，就是用自己宝贵的时间来证明生命的价值。爱迪生一生只读过三个月的书，被人认为是低能儿的爱迪生，长大后却成为举世闻名的“发明大王”。他无论是做实验，还是去观察，都用极短的时间解决。爱迪生常对助手说：“人生太短暂了，要多想办法，用极少的时间办更多的事。”爱迪生的强烈研究精神，使他改进人类的生活方式，作出了重大的贡献。

人应该学会在这有限的生命中完成更多有意义的事，把空闲的时间用成功补满。珍惜一分一秒，把自己的生命安排的井井有条，从此来证明自己生命的价值。

正因为富兰克林有着珍惜时间、珍惜生命的品质，使他拥有更多的时间，去研究、观察、试验。让他取得了非凡的成就。美国着名科学家富兰克林每天把自己的时间安排的井井有条。五点起床，规划一天的业务，并且自问：“我这一天做了什么好事?”8点-17点，工作、研究、试验;12点-13点，休息(阅读、吃午饭)18点-21点，吃晚饭、娱乐，并自问：“我今天做了什么好事?”

他的朋友为此很担心，生怕他的身体出了毛病，便劝道：“天天如此，是不是过于辛苦……!”富兰克林连忙打断朋友的话：“那么也别浪费时间，因为时间是组成生命的材料!”

世界上没有后悔药，也没有能让时间倒流的办法，它只会从你身边跑走，我们要紧追它，这样才能给自己一个充实的人生。

谢谢大家!

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