# 把握时间的演讲稿(15篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-07-01

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。把握时间的演讲稿篇一记得鲁迅先生曾说过：“时间就像海绵里的...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**把握时间的演讲稿篇一**

记得鲁迅先生曾说过：“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。”正是凭着这“挤”的精神，鲁迅先生才得以在短暂的生命里进行大量的文学创作活动，对中国革命做出了不朽的贡献，为人类文化留下了辉煌的篇章。法国著名作家巴尔扎克的生命仅仅延续了五十几个年头，但他却为后世留下文学巨著《人间喜剧》，内中作品多达90多部!伟大的发明家爱迪生一生共有\_\_多项发明，他为人类文明发展所做出的贡献功不可没。这些成绩的取得固然与伟人们的天赋息息相关，但是，假如这些人是不懂得把握时间的人，他们还能取得如此辉煌的成就吗?时间压制不了勤奋者的天才，在这些人面前，它的魔法无处施展，而只能俯首称臣，甘拜下风。

历史造就了一批如此优秀的人物，他们的精神光照千古。我们这些跨世纪的青年，要想为人类的文明进步做出更大的贡献，就应当汲取前人优良的传统，把握时间，做时间的主人!

每当我们谈及自己的理想、抱负的时候，脸上总会充满自信的微笑，那是对未来的憧憬。同学们编织的梦想都很美好：有的想成为一名科学家，为祖国的科技事业贡献一份力量;有的想成为一名医生，致力于人类的健康事业;有的想当一名记者;还有的想做一名光荣的人民教师……可是，理想只是美丽而缥缈的终点线，只有冲向终点的行动才是最难能可贵的。这行动，来源于惜时如金的人生态度，来源于对时间勇敢挑战的精神。

珍惜时间，把握时间，和时间进行勇敢的拼搏，只有这样，崇高理想才可能得以实现，美梦才可成真。如果只是编织了美好的理想，却又整日懒懒散散，任由时间白白地从手中溜走，那么，即使你的天分再好，理想再美，最终也将一事无成。试想，假如不是对时间分秒必争，居里夫人还能发现当今核工业的重要原料——铀元素吗?假如牛顿不是整日泡在实验室里，他能归结出举世闻名的三大定律吗?假如没有千万个日夜的苦苦思索，华罗庚还能成为数学界的一代名人吗?

亲爱的同学们，假如你想成为科学家，假如你想成为文学家，假如你想成为企业家……假如你想为自己的理想去奋斗的话，那么，请你珍视时间，力争做时间的主人吧!

**把握时间的演讲稿篇二**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

时间是无始无终的，而每个人的生命是有限的，如果一个人的生命走到了尽头，那么他所拥有的时间也将宣告结束。

大千世界中，最公正，最无私的是时间，生活中最平凡又最珍贵的还是时间。春夏秋冬，年复一年，杨树枯萎了，有再青的时候，百花谢了，有再开的时候。然而，人的生命却只有一次。“花有重开日，人无再少年，”时间亦是如此，一步一步，一节一节，永不停留。

因此，我们应该珍惜属于自己的时间。古人说的：三更灯火五更天，正是男儿读书时。黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”正是告戒我们：生命有限，必须惜时如金，切莫把宝贵的光阴虚掷，而要趁着青春的大好时光多学点知识，在自己的有生之年里干一番大事业，古人沿且如此，难道我们还不如古人吗?

珍惜时间就是爱护生命中。大发明家爱迪生平均三天就有一项发明，他正抓住了分分秒秒的时间去探索去研究，才取得如此大的成就。大文豪鲁迅曾经说过：“哪有天才，我们是把别人喝咖啡的时间用在工人处罢了。”

我懂得了生命的意义，是在短暂和局限中不断追求的完美，是正视上名的挫折和轮回。

让我们坦然地走过生命的平原和高山，走过春夏秋冬，真正领悟生命的意义吧!

**把握时间的演讲稿篇三**

“时间一去不复返，”这句话是激励我们珍惜时间，今天下午我们就玩了一个时间游戏。

我们坐在座位上，等待卢老师来上课。卢老师对我们说：“摆一个动作，坚持两分钟。”我们便不由自主的摆起动作来，有长蛇出洞。有神枪手。有猛虎下山。我则摆了个金鸡独立，起先，大伙还是兴高采烈，可转眼间，却变成了一个个“苦瓜脸”。

我也像一颗摇摇欲坠的牙齿，左右摇摆。我的手好像不是长着轻巧的羽毛，而是石头，又酸又累。我边撑着边在心里祈祷：时间啊，时间，你怎么像老爷爷拄着拐杖，踌躇不前。希望时间能插上一对翅膀，快速的向前飞去。

老师说：“十、九、八、七、六……”终于结束了，我狂奔座位，连胳膊也忘记揉，就像一株菜，焉了，趴在桌子上。我缓缓地抬起头，这时，我听到了一个激动心的好消息，老师说：“现在，现在可以自由活动，做什么事都可以。”顿时，教室里像爆开了锅，一片沸腾。

同学们有的玩传圈，有的玩拌手腕，还有的玩手指1+1。我和林爱佳。李佳怡去玩鼓传花。我拿起本子，李佳怡喊了开始。我就快速地把本子传给林爱佳，她又把本子扔给我，这时，李佳怡突然喊停，本子在我手上，我嘟囔道：“偏心，偏心，李佳怡偏心”。

林爱佳说：“那好，我来表演个节目。”在林爱佳欢乐的笑声中，我也被感染了，之前的烦恼跑到九霄云外。正当我们玩得不亦乐乎时，老师突然喊停，时间到了。我只好怏怏地回到座位上。为什么时间又像离弓的箭呢?

我们经过深思熟虑，终于明白了时间的秘密，快乐充实的时间，会觉得“日月如梭”而单调乏味时就觉得“度秒如年”不管如何，我们都要珍惜时间。

**把握时间的演讲稿篇四**

时间总是过得这么快，眨眼间，我们送走了20\_\_了崭新的20\_\_。

我抬头望着天空。天，还是那么蓝，一如既往，和去年一模一样。但，我知道，它们并不一样。我眼中似乎闪烁着泪珠，晶莹透亮。时间，它能改变很多：小树长成了枝繁叶茂的大树，雏鹰成为了天空的霸主。人，也会因时间而改变。

以前，我总是人云亦云，相信大家一致认同的错误的真理，并不顾一切的去追求;总是以一些小荣誉而得意洋洋，大呼小叫;总是抱有一些宏图壮志，但只是空想，不去实践;总是认为自己已经很不错了，就停下前进的脚步。这些想法，在现在的我看来，颇为可笑。

自从放了国庆长假后，我似乎改变了对人生的看法。对于别人的话语，我总是会再三斟酌;对于自己的成功，看法变了，希望自己变得更好;对于那些遥远的梦想，我不再去幻想，而脚踏实地，从一点一滴做起：对于自己的虚荣，我也许会把它作为自己前进的动力吧。

我也不知道为什么，自己会转变，只能时间去敷衍自己。现在，我也并不比以前好多少：总是疑神疑鬼的，不相信世界上的任何一人;任何事总是以坏的方向去想，从乐观主义者变成了悲观主义者。

不再想去帮助他人，“路见不平拔刀相助”更是更我隔得十万八千里远，总是想着好人未必有好报。我也不到我究竟怎么了，有时候，我自己都看不懂自己。所幸，人类流传千古的“善良”还未被我抛弃。否则，我非得疯了不可。

望着天空，我忍了许久的眼泪终于落下了，在阳光的照耀下闪闪发亮。他为远去的20\_\_留下了不可磨灭的痕迹，也为未来的20\_\_份美好的祝愿。

**把握时间的演讲稿篇五**

同学们：

我们都是跨世纪的一代新人。21世纪将是一个高科技竞争的时代，要想使我们的祖国腾飞于世界，作为接班人的我们就要从今天开始，抓紧一切时间，努力学习和掌握科学文化知识。

人们常说，世界上最公平的是时间。时间对任何人都一视同仁，它既不慷慨地多施舍给哪个人一秒，也不吝啬地少给予哪个人一秒。每个人每天拥有的时间都是86400秒。然而在同样的时间里，有的人能学到丰富的知识，获取一个个丰收的成果;有的人却一无所获，甚至到老仍一事无成。其重要原因就是人们对时间的态度不同，有的珍惜，有的荒废。

古往今来，一切有所作为的人都很珍惜时间。宋代诗人陆游能做到“待饭未来还读书”。虽然“待饭未来”的时间是十分短暂的，但是只要积少成多，就能读不少的书，陆游正是凭着这种不浪费一分一秒的精神，从书中获得智慧，汲取能量，写下了近万首诗。鲁迅先生也是把别人喝咖啡的时间用在了学习、工作上。革命导师列宁、周恩来等领袖人物都是珍惜时间的楷模。

我们同学们当中有不少人整天沉湎于游戏机前，或者干脆无聊地闲逛，大好时光在不知不觉中被浪费掉了。这种现象是最要不得的，因为人生短暂得很，是不会有多余的时间供人消遣的。只有利用闲暇时间做一些有益于身心的事，积少成多，才能有所成就。

同学们，在我们的一生中，青少年时期的时间特别宝贵。这个阶段生命力最旺盛，精力最充沛，记忆力最强。我们要充分利用这一大好时机，认真学习文化知识和各种技能，去迎接新世纪的挑战。

“莫等闲，白了少年头。”珍惜时间吧，同学们!努力，请从今天开始。

**把握时间的演讲稿篇六**

亲爱的同学、老师们：

大家好!

我是来自xx班的一名学生，我叫，今天的天气格外的好，我也很高兴能站在这里进行演讲，我所要演讲的题目是《珍惜时间，勤奋学习》。

大家都知道，学习是我们学生最为重要的任务，我们来到学校里，也是为了能学习到更多的知识，然后考取更好的学校，这样才不会忘老师和家人失望。其实学习不仅仅是为了别人，更多的是为了自己，因为现在的社会中竞争压力太大了，学习是我们最好的出路，所以大家必须要珍惜好现在的时间，勤奋的去学习，这样才能让自己不感到后悔。

在学校里，我们没有什么其他的任务，学习就是我们的职责，要是连学习都做不好，那以后更别谈工作了，毕竟学习说难也难，说容易也容易，这完全取决于你的学习态度。学习也是分好几种的，有些人在学校学的很随便，有些人在学校学的很认真刻苦，这两种学习方式就决定了你的学习结果，所以不要再抱怨老师教的课不好、作业太难了，只要你肯花时间，那么我相信任何学习上的问题都难不倒你，只要把困难解决了，我相信你会有非常大的收获。

时间，对于每一个学生来说都是很多的，因为我们还很年轻，有着许多的时间可以去消磨，但是时间同样也是宝贵的，因为我们在校时间其实并不长，到了学习的紧要关头时，我们就能发现时间是多么的重要，每多一点时间，就能让我们多学一点知识。特别是到了快毕业时，我们就能发现时间过的是多么快啊，这时候再想好好地学习就已经很困难了，毕竟时间不等人，而且学习是循序渐进的，不是一下子就能把所有的知识点记住。

所以，同学们，趁着现在还有时间，还有机会，赶快的去学习吧，珍惜好现在的每一份每一秒，把自己的全部精力都投入到学习中，保持着勤奋学习，这样才能让自己一直都保持着进步。对了，除了勤奋的学习外，大家也得注意自己的学习方法，找到一种合适自己的学习方法是非常有必要的，同时大家也得注意劳逸结合，不要因为学的太认真了而不注意自己的身体状况。总之，我们要抓住现在的每一分每一秒去学习，别让老师和家长失望，也别让以后的自己感到后悔，赶快行动起来吧!

谢谢大家!

**把握时间的演讲稿篇七**

老师们、同学们：

早上好!

有人说：人的一生有三天：昨天、今天和明天，这三天组成了人生的三步曲。但我说，人的一生只是由无数的今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会感怀昨天，也不会憧憬明天。乐观的人，喜欢描述明天的美好前景;悲观的人，总担心明天会发生什么不测。但生命的内涵只在于今天，生命是宝贵的，它是由一分一秒的时间堆积而成的，珍惜今天就是珍惜生命，荒废了今天就是荒废了生命。

昨天已是过眼云烟，再也无法挽留。如果在昨天，你为取得了一点骄人的成绩而沾沾自喜，或是因为做错了一件事情而愁眉不展，那么你就永远陷进了昨天的泥潭里。同时，你今天的时间也会从你的沾沾自喜或愁眉不展中悄悄流逝。每个人都会乘坐“今天”这班车驶向明天，一天一个驿站，一天一处风景，趁着明天还未到来，我们就应抓住今天，这样等待着你的才会是果实累累的明天。

我们不应该在昨天寻觅什么，也不应该向明天祈求什么，最重要的是怎样对待今天。在这有限的时间里努力学习，抓紧今天的分分秒秒，用今天的努力去弥补昨天的空隙，去实现明天的崇高理想。

期中考试已经结束，已经成为历史，成为了不能改变的事情，你可能受挫了，也可能失败了，但是，“不经历风雨怎么见彩虹。”失败并不可怕，可怕的是认输。远航的水手告诉我们“风雨中，这点痛算什么，擦干泪，不要问，至少我们还有梦。”我们的青春是炽烈的，我们的目标是明确的。

聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天;愚蠢的人，悲叹昨天，挥霍今天，梦幻明天。一个有价值的人生应该是：无怨无悔的昨天，丰硕盈实的今天，充满希望的明天。

同学们，让我们共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒吧!

**把握时间的演讲稿篇八**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

只有把握时间，才能把握成功。中国古代文人穷尽一生精力，寒窗苦读，废寝忘食地攻读四书五经，最终考取功名，建立功业，正是由于他们珍惜每一寸光阴，不分昼夜地读书，才能有所成就。子在川上曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”这正是说明了时光的短暂，告诫人们要珍惜时间，努力取得成就。20世纪最伟大的思想家马克思连死的时候都伏案在桌前，他穷尽一生去思考，去探索，才有了伟大的马克思主义。所以要想取得成功，就必须把握住每一分每一秒。

只有把握时间，才能取得超凡的价值。在科技革命时期，每提高一台生产机器的工作效率，即调整单位产量的时间，就能创下巨额的利润，这就是时间巨大的价值。在曾经的田径赛场上，中国选手刘翔以12.88秒的成绩超越极限勇夺110米栏金牌，他也因此成为世界飞人。这12.88秒不仅是他个人的超越，更是中国田径的超越，这种价值是无可估量的。所以把握时间，就能争取更高的利益。

只有把握时间，才能提高效率。同在一间教室上课的我们，接受相同老师的教授，上课的时间都是45分钟，但得到的结果却不相同。为什么时间相同而结果不同呢?因为有的人不善于好好利用时间，让时间荒废在其他无关的事情上;而有的人合理地规划好自己的时间，努力集中地去听讲，提高了课堂效率，所以才取得好的收获。前者是时间的奴隶，到某一时做某一事，而不是做某一事该是某一时，所以当其有一定的闲余时间时，却又不知所措，实则为可悲;而后者却能成为时间的主人，在有限的时间内创造出更多的价值和意义。所以要把握住时间，合理地利用时间，才能取得好的效率。

时间是世界上最长而又最短、最快而又最慢的存在。当你身临其境，常觉得时间过得很慢，但当时过境迁，回头一看又觉得光阴似箭，倏然而过。时间是世界上最平凡而又最珍贵的，最容易让人忽视而又最让人后悔的。平凡是因为它延绵不绝，珍贵是因为它一去不复返。我们要珍惜时间，把握时间，让时间在有限中发挥出无限的光芒。

**把握时间的演讲稿篇九**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

这世间，最大而又最小的是时间，最长而又最短的是时间，最快而又最慢的是时间，最值钱也最不值钱的也是时间。可不同的人对待时间是不一样的。

有的人不会把握时间，时间就会从他们身边悄悄溜走，不会留下任何机会给那些人，更不会给他们一个特权，回到以前。而有的人则懂得利用时间，时间会很喜欢他们，在他们身边“多留”几小时，会一刻也不停地帮那些人争取机会。这样，那些懂得利用时间的人往往会在有限的时间里开拓出一片新天地，干出一番大事业。

一分钟，对于某些人来说，很短过得很快。但那些懂得珍惜时间的人会觉得在一分钟里可以干很多事。体育健儿，给他们一分钟，他们就又何以给自己国家多的一个冠冕，可以为世界再创造一个新纪录。商界成功人士，给他们一分钟，他们就可以在一分钟里获得很大利润，可以想出一个新的计划，为未来铺垫脚石;教师，给他们一分钟，他们就又可以教育出又一代芊芊学子，就又可以创造出又一代祖国的栋梁;作家，给他们一分钟，他们就又可以给读者再写出一本举世无双的巨作，就又可以给读者提供更多读书的乐趣;画家，给他们一分钟，他们就又可以绘画出一幅幅优美的图画，就又可以为绘画初学者提供有一个好的典范;清洁工，给他们一分钟，他们就又可以让城市更整洁，就又可以给我们提供一个好的生活环境……大到世纪伟人，小到一个平凡到不能再平凡的普通人，只要是懂得珍惜时间的人，都可以在最少的时间里开创出一个新未来。

古语有云：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”不懂得珍惜时间的人都很“奇怪”，在他们年轻的时候，他们不惜一切，甚至丢弃了时间、健康、亲情、友情、金钱买来的一些无关紧要的事物，朋友的劝告不听，亲人的叮嘱不听，学者的教诲不听。丢弃一切，换来的是：生不带来、死不带去的东西。可当他们老了，寂寞了，觉得自己没有知己可以倾诉，要想用金钱再换回，想想是不可能的，只得悔恨终生。

燕子飞走了，明年还会再飞回来的;花儿谢了，明年还会再开的;树木枯干了，明年还会再长出嫩芽的;笔芯用完了，可以再买;朋友离开了，可以再交;事业没有了，可以再创;可!可!可时间逝去了，明年还会回来吗?可以到哪里去买吗?当然不能!朋友们，时间是一去不复返的，只有珍惜、手里把握住，才能在长大变老以后不再有遗憾，不会抱终天之憾。

朋友们，学会把握时间。只有学会把握时间，才能感觉到这世间的美好;只有学会珍惜时间，才能回报你身边为你付出的人;只有学会珍惜时间，才会更让你感受到自己存在的价值。

**把握时间的演讲稿篇十**

大家好!

古人云：“少壮不努力，老大徒伤悲”，“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，说明时间非常重要，是我们的资本和财富。时间对于每个人都是公平的，一天24小时，陪伴我们度过每一天。

优秀的人之所以优秀，是因为相同时间内做出更多高效率的事。

为什么不同的人做同样的事，效率会参差不齐?

因为对时间的规划不同，得出的结果自然有异。先理清条理，分清轻重，才能事半功倍。

有些人的人生为什么会没有意义呢?

因为，有的`人一天到晚忙忙碌碌，毫无目标;有的人抓不住重点，有头无尾;有的人则沉浸于纸醉金迷，虚度年华。累了倦了

时间是有限的，在历史的长河中我们只是沧海一粟。

那该怎样实现人生价值，活出人生精彩?

就需要在有限的生命中发挥的努力，合理的去安排时间，规划好利用好时间。

时间不会因为我们驻足，它无法收藏，更不能用金钱购买。对于成功人士，时间过的快，必须分秒必争;对于好吃懒做的人，时间过的慢而显枯燥。其实算起来，除了吃饭睡觉和其他一些日常消遣，我们真正用来创造价值的时间并不是很多，我们须紧紧的抓住这所剩无几的时间。

鲁迅曾说过：时间是组成生命的材料，浪费别人的时间无异于谋财害命。

所以，不要浪费一分一秒，更不要因为你而浪费别人的时间。

朋友们，就趁现在年轻，争分夺秒，认真做好每一件事，每一个环节，每一个动作，为我们以后的成功打下坚实的基础，让生活变得更充实。“昨日之日不可留”，让我们好好把握今天的时间，明天将充满希望!

**把握时间的演讲稿篇十一**

老师们、同学们：

大家好!

今天，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，让老师总管纪律，导致老师不能完成当天的教学内容，既浪费了自己的时间，也浪费了老师和同学的时间;在家的时候，一边写作业还边看电视，玩些游戏，干一些不应该干的事;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大量宝贵的时间……。也许大家都认为这些是小事情，但是时间就在这一点一滴中浪费了。

今天，我想告诉大家一个真实的故事。鲁迅大家都知道，但你们知道鲁迅成功的秘诀吗?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，鲁迅不仅经常上当铺，跑药店，还得帮助母亲做家务;为了不影响学业，他必须作好精确的时间安排。此后，鲁迅几乎每天都在挤时间。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，实在非常重要，他每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。”因此，鲁迅最讨厌那些“成天东家跑跑，西家坐坐，说长道短”的人。鲁迅因为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!我真切地希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“少壮不努力，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!

谢谢大家!

**把握时间的演讲稿篇十二**

人的一生是短暂的，而时间却是永恒的。与时间相比，人的一生宛如夏夜那划破长空的流星一般短暂，而要想在人生的长空里绽放出璀璨的光芒，那就需要我们珍惜时间、把握时间。

只有把握时间，才能把握成功。中国古代文人穷尽一生精力，寒窗苦读，废寝忘食地攻读四书五经，最终考取功名，建立功业，正是由于他们珍惜每一寸光阴，不分昼夜地读书，才能有所成就。

子在川上曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”这正是说明了时光的短暂，告诫人们要珍惜时间，努力取得成就。20世纪最伟大的思想家马克思连死的时候都伏案在桌前，他穷尽一生去思考，去探索，才有了伟大的马克思主义。所以要想取得成功，就必须把握住每一分每一秒。

只有把握时间，才能取得超凡的价值。在科技革命时期，每提高一台生产机器的工作效率，即调整单位产量的时间，就能创下巨额的利润，这就是时间巨大的价值。在曾经的田径赛场上，中国选手刘翔以12.88秒的成绩超越极限勇夺110米栏金牌，他也因此成为世界飞人。这12.88秒不仅是他个人的超越，更是中国田径的超越，这种价值是无可估量的。所以把握时间，就能争取更高的利益。

只有把握时间，才能提高效率。同在一间教室上课的我们，接受相同老师的教授，上课的时间都是45分钟，但得到的结果却不相同。为什么时间相同而结果不同呢?因为有的人不善于好好利用时间，让时间荒废在其他无关的事情上;而有的人合理地规划好自己的时间，努力集中地去听讲，提高了课堂效率，所以才取得好的收获。前者是时间的奴隶，到某一时做某一事，而不是做某一事该是某一时，所以当其有一定的闲余时间时，却又不知所措，实则为可悲;而后者却能成为时间的主人，在有限的时间内创造出更多的价值和意义。所以要把握住时间，合理地利用时间，才能取得好的效率。

时间是世界上最长而又最短、最快而又最慢的存在。当你身临其境，常觉得时间过得很慢，但当时过境迁，回头一看又觉得光阴似箭，倏然而过。时间是世界上最平凡而又最珍贵的，最容易让人忽视而又最让人后悔的。平凡是因为它延绵不绝，珍贵是因为它一去不复返。我们要珍惜时间，把握时间，让时间在有限中发挥出无限的光芒。

**把握时间的演讲稿篇十三**

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”相信这句话大家都听过吧。时间来去匆匆，在我们不知不觉中就悄无声息过去了。

时间是非常可贵的，更是无价之宝，我们一定要好好珍惜。

记得有一次，老师作业很早就布置了，按照正常速度，一个小时就可以全部完成。可是我太贪玩了，在学校里不是和同学说笑，就是站起来走来走去，好像啥事都没有，作业也就只做了一点点。

回到家里，我还是不专心，有时候看看书，有时候跑来跑去，还有时候玩玩笔……原来一个小时就可以做好的作业，我用了三个小时才完成。妈妈看见了，狠狠批评了我，对我说：“你要珍惜时间，每个人一天都只有24个小时，但是有些人就不会好好利用，一天下来，几乎什么事都没有做，正相反，有些人就会好好利用时间，他们珍惜着每一分每一秒，一天下来，做了很多有意义的事。”

妈妈的话牢牢刻在我心中，让我时刻铭记着。

第二天，我不像从前那样浪费时间了，我抓紧完成作业，并且利用了很多碎片化时间来看书，一天下来，我只花了45分钟来写作业，其他时间都用来看书和运动，心情也十分舒畅。

此后，我便不再这样消磨时光了，懂得了珍惜时间。

“花有重开日，人无再少年。”是啊，“少壮不努力，老大徒伤悲。”从现在起，我们需要更加珍惜时间，与时间赛跑，做时间的主人。

**把握时间的演讲稿篇十四**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

我是\_班的\_x同学，这次由我来给大家带来演讲——“把握时间”!

时间不等人，相信作为高中生的同学们早就有了深刻的体会。尽管如此，但也总还是有不少的同学行为松懈，在学校的生活中散漫无度。近来，每每看到同学们在课间，甚至是学习时间悠闲的身影，我就感到紧张。为什么?因为我们是高中生，我们的时间，不多了!

也许有些同学还没有认识到这一点，作为一名高中生，我们在入学的初期，就已经被定下了时间。“三年”!我们有三年的时间来做准备，但是也只有三年的时间来做准备!三年过后，无论我们有没有准备好，我们都将面对我们高中最大的目标——高考!

同学们，我们对高考这两个字并不陌生。我们来到这里，是为了它，将来离去，也同样是因为它!高考很难，每年落榜的考生有多少?同学们心中也都有个数。但成功也并不远，时间已经在我们的手上，只要我们一点一点，一步一步的认真走下去，我们就一定能跨过高考。

但是，同学们，你们可知，这三年来的时间，几乎是一点让我们游戏人间的范围都没有的啊!我们可以在学习中放松，可以在疲劳的时候休息。但是我们绝对没有时间去玩耍，去放纵自己!因为，当我们放纵自己的时候，别人，早就已经去攀登，去前进去了!

再者，今年的年初，我们因为不能顺利的开学，早就已经耽误了不少的时间。尽管在网课的平台上追回了一点进度。但是始终不及我们在学校中学习的方便。我们必须要认清一个实事，也要坚守一个实事。那就是，我们的时间，早就已经远远不够了!

今后的学习中，我相信老师们也会更加的抓紧学习的进度，提升我们学习的效率。但是，这不过是老师的引导和准备。想要真正的将这段缺失的进度弥补回来，我们必须改进自己的想法，从自己着手!我们要让自己，认识到该怎么去提升效率，怎么去抓紧时间!利用好一切可利用的时间!

各位，让我们回想一下当初走进校园的目的，回想起家中父母深深的期望，想想那未曾到来的美好未来。我们没有选择，只有努力!让我们用努力和拼搏，跨过这个难关!

我的演讲结束，谢谢大家!

**把握时间的演讲稿篇十五**

在人生的道路上，时机如流水一般匆匆的和你擦肩而过，善待机会，学会把握时机，将会为你迈向成功准备一块坚实的垫脚石。

自古以来狐狸因狡猾、机灵而闻名于世。在于猎狗的较量中，体形弱小且体力远不如猎狗的狐狸注定将成为猎狗的口中食。但是狐狸把握住时机“突然窜入另一条小路”，换来的是继续生活的权利。

“不撞南墙不死心”我们经常用这句话来教训那些不会变通的\'人。正确地去把握时机，成功的喜悦会离你不远。

“大风起兮云飞扬”一代枭雄刘邦面对鸿门宴的惊险重重，他抓住时机逃回营中。换来的是更上一层的权利。而项羽，面对着如此打好时机，可以将刘邦铲除，但是他面对属下的一次次提醒却置之不理，最后落得充满悔恨的乌江自刎!

一个人生命中有许多时机在不经意间来到你身边，但你不善于把握它，它会像白驹过隙一样匆匆消失掉!

世界首富比尔·盖茨，顺利考入美国名校耶鲁大学，他没有因此而沾沾自喜，他认为，在这里读书荒废了他的事业，他要走出大学校门去开创自己的新天地。他看到当今社会在电脑应用技术上没有大的突破，于是新的目标就确立了。这一步，是他获得成功的关键，他善于把握当时的时机，努力作出决定，最终获得“首富”这一称号!

满怀着信心的司马义面对一座空无一兵的城市，他没有抓住机会，最终只能以失败而告终!

但是是科学为生命的袁隆平，在人民最需要的时候，他把握住这次机会。培育出了杂交水稻。还有闵恩泽，在国家最需要他的时候，他站出来燃烧自己，成为煤炭产业的催化剂。他们都把握住了眼前的机会，获得了成功。

时机不会等你，只有你积极地去抓住它，它才会给你带来无限的惊喜。

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