# 勤俭节约主题演讲稿三分钟(十六篇)

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-10-02

*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。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮...*

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。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**勤俭节约主题演讲稿三分钟篇一**

大家好!

前不久，报纸上刊登了一则消息：“某某机构的学生浪费严重，用馒头打仗”，有些人对此不以为然，认为学生扔几个馒头，算不得什么，小事一桩。

这真的是一桩小事吗?

几个馒头确实也值不了多少钱，但用馒头打仗，却说明这些同学不珍惜农民收获的劳动果实，缺乏节约意识，若不加以教育和制止，必将会养成一种大手大脚、铺张浪费、贪图享受、好吃懒做的恶习。

自古以来，我们的民族就崇尚节俭之风，《悯农》诗说：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”就是讲粮食来之不易，应加倍珍惜;《朱柏庐治家格言》中说：“一粥一饭，当思来之不易;半丝半缕，恒念物利维艰。”也是相同的意思，古人倡导“俭以养德”是很有道理的，节俭是养成良好品德的基础，几乎每一位取得突出成就的优秀人物，都具有节俭之美德。敬爱的周总理，一件睡衣补了又补，穿了几十年;他吃饭时，不仅要把碗中的饭吃净，连掉在饭桌上的米粒也要捡起来吃掉。著名作家茅盾，他的办公桌有一条腿不牢固，工作人员要给他买张新的，他却坚持修一修再用，是他没钱买吗?不是，他死前立下遗嘱将25万元稿费捐给了国家!两位杰出人物之所以如此节俭，是因为他们知道，一味的铺张奢侈，就会慢慢的消磨自己的意志，甚至会腐化堕落下去，我们21世纪的青年学生，难道不应该向他们学习吗?

再就经济价值而论，也许几个馒头算不了什么大数，但假如全国有1000万学生扔馒头，以每人每天扔两个馒头，一个馒头0.1千克计，就有200万千克粮食，再按每千克馒头价值2元计，就是400万元，这便是一天造成的浪费，倘若把这400万元用于希望工程，按50万元建一所机构计，则可建8所机构，而一年365天就有2920所新机构诞生，这个数字何等巨大!在这样的推算面前，谁敢说这是一件小事呢?

眼下，我们的生活确实比过去改善了许多，一些地区和家庭已迈入了小康水平的行列，但是，我们不应该忘记，我国是一个人口众多的国家，生产力水平还相当低下，我们人均物质财富，尤其是粮食，并不丰厚，好多人还吃不饱饭穿不暖衣，好多贫困山区的孩子还不能进教室学习，如果我们用节省下来的粮食去支援灾区人民，援助山区那些渴盼知识的孩子，不是比“打满头仗”有意义吗?

我们的国家正在建设两个文明，而用馒头打仗，无疑会给物质文明的车轮加上更为沉重的负荷，给精神文明的旗帜抹上一片灰色。

同学们，无论从个人的品德修养出发，还是着眼于希望工程和两个文明建设，让我们珍惜每粒粮食吧!

**勤俭节约主题演讲稿三分钟篇二**

敬爱的老师亲爱的同学；

大家好!

我今天演讲的题目是：《节俭就是爱国》！

勤俭节约是我们中国的传统美德，我们的祖先在从前的艰苦生活中学会了勤俭节约，以他们为榜样，勤俭节约便成了我们中华儿女的美德传统。

许多人会问勤俭是什么？勤俭节约就是生活简朴，珍惜劳动成果，不奢侈腐化，不铺张浪费，勤俭节约就是中华民族的传统美德，也是广大劳动人民的良好做风，我们做为新世纪的青年，应把这一宝贵精神财富保存并发扬光大。

我们都是祖国大花朵，是父母的宝贝，从小生活在蜜罐里，成长在关爱中，可以说是饭来张口，以来伸手，过着幸福美好的生活，虽然现在的生活条件好了，但是我们也不能浪费资源，。节约是一种美德，也是以一种义务，更是一种使命，可以让我们的节俭意识；得到升华与提高。我们深知中国是一个人口众多的国家，在我国物资源相对不多的前提下，节俭才显得举足轻重观察周围浪费现象就在身边；关不紧的水龙头，白天还亮着点灯，饭菜是不完被扔掉......

在中国，如果每个人浪费点资源，加起来就非同寻常如果每人节约一点资源，加起来就是一笔巨大的财富。从现在做起，从节约一张纸，一滴水，一度电，一粒粮入手做到勤俭节约，不铺张浪费。

爱国，并非整天挂在口边嘟囔，做大事这样的.人往往意识无成，从小事做起也是一种爱国的表现，从节俭做起，爱国，做一个中华儿女该尽的职责，从小事做起，从节约做起，为国家做贡献不分轻重，节约用水，节约有电，节约每一粒粮食。这都是爱国的表现。节俭会给子孙后代留下丰富的物资财富；节俭；将会给我们带来幸福；节俭；是我们中华儿女的传统美德。

让我们向焦裕禄，-看齐，为祖国造就更辉煌的明天，同学们让我们从小事做起做一个；以勤俭节约为荣，以奢侈浪费为耻；我们是爱国节俭的好队员！

谢谢大家！

**勤俭节约主题演讲稿三分钟篇三**

“勤俭节约，勤俭持家”的话，对于每一个来说都不陌生。她是中国华夏文明的传统美德，千百年来，一代代帝王将相把她作为治国的一种良策；千百年来，一个个布衣平民把她视为持家的一剂良方。她又像一条绵长的丝线与生长在这片土地上的人有着千丝万缕的情结。似一粒种子，深深的根植于每一个炎黄子孙的心田。又是家训，是警言，驻足于千家万户的门榻，明悬于官宦商贾的厅堂。所以我们在任何时候，任何条件下，无论是“小家”还是“大家”无论是富有还是贫困，我们都没有任何理由去浪费和我们生命息息相关的一切，惟有的是勤俭与节约。

时光渐进，岁月轮回，我们共同创造，共同经营既懒以生存的家园，犹如人生的三段，从年青的激情到中年的稳重随之暮年的沧桑，再加上外界因素，如今，却走到了人生发展的瓶径。坐在这里，目睹着一切的我们，心在不经意间总会有丝丝的隐痛，因为多年的厮守与你有着深深的情，浓浓的意。回首曾经过往的岁月，从当初的一片平地到四台机组的拔地而起，从企业角色的一个个转换到现在仅存的两台运行机组……二十多年来，我和你一同成长，风雨共担，也见证了你一路欢歌的辉煌与几多惆怅的悲凉。我们每名员工都是企业的缔造者，同时，也是最大利益受益者。企业的生死存亡，紧紧关乎着我们的生活质量，现在企业的困难不是哪个人，哪个领导的困难，它是我们大家的困难，我们应该怎么做，不要做得更好，不是要谁去强迫你，而是我们自己必须有清醒的头脑，前瞻性的思想，严格要求自己，立足本职岗位，求真务实工作，把节约能耗，降低成本与自己的生命线紧紧的联系在一起。

古人云：“日行一善”，我想勤俭节约，勤俭持业，用心工作又何偿不是一种善举呢？或许有人会说：节约是

家的事，浪费了也是公家的。难道是这样的吗？古肠热道，狭路相逢，我们在座的每一位员工都曾经亲身经历了一场企业生与死的磨难，现在，我们还能在这里工作、学习，这是企业掌舵人在企业生与死的一搏中拣回了一条命，生命诚可贵，节约价更高。我们不仅要珍惜这份来之不易的生存希望，更要在工作中精心操作，确保安静，节约能耗，提高效益。日常打扫卫生用的拖把若坏了修一修，就能为企业节约一把拖把的钱，扫帚散了捆一捆就能继续发挥其作用，洗涮拖把用污水而不用生活用水等等，虽然事小，但却是节约的一种体现，在自己岗位上，不求惊天壮举，只求点滴之惜，在运行操作中，勤动手，就会使经济指标保持在最佳状态，勤动腿，就会使设备电动机少空转一分钟，勤观察，就会发现身边有许多可歌可泣的人物是我们学习的榜样……

也许有人会说：节约一克煤、一两油、一滴水等等，顶不了多少寒气，起不了多大作用。要知道，浩瀚大海来自涓涓细流，高山仰止积累于层层沙土，星星之火可以燎原。莫忽视节约一克煤的能量，别小看一两油的分量，莫轻浮一滴水的用途，只要把每个人的智慧，每个人的节约，每个人的贡献加起来，就是一座坚不不可摧的城堡，一支勇猛差点善战的队伍。付出与回报永远是成正比的。我们每个人把爱企业犹如爱自己的父母，爱一个人，一个家庭一样的真情，用智慧激扬人生，释放诚挚的心灵，那么一切都会成为传奇，点滴之惜都将起到举足轻重的作用。

朋友们，来吧！爱是一种伟大，爱是一种力量，用爱工作，用责任工作，敬业爱岗，爱企如家是人生价值的体现。莫等闲，困难面前方显英雄本色，主我们共同携起手来，充分发扬华夏文明“勤俭节约”之美德；牢记“节约光荣”之理念；树立“主人翁奉献”之精神，积极担当起企业下滑的制动器，精心打一场企业生存保卫战，做出自己最大的贡献。这样，才无愧于心，无愧于企业，无愧于一名华夏文明，节约之上，美德传承的优秀儿女。

大家好，我们今天都有一个共同的身份：我们是--的小伙伴！我想正是这个共同的身份，让我们萍水相逢的我们，汇聚在一起，为完成一个共同的目标努力奋斗！

我是在国庆的时候，知道--的事情，当时我在泰国曼谷，由于父亲在曼谷工作，生病了，药品无法通过海关寄送过去，只能自己去了。我得知--小朋友的事件，起初我对--的.病情本并没有深入的了解，我想回国之后，和担当者的负责人商谈做一个大的活动。但噩耗传来，我的外婆去世了，我在吃饭的时候得知这个消息，一下子哽咽了，当时我们在湄南河胖的游轮上，风景惬意，却显得格格不入，我却一个人偷偷回避了，趴在桌子底下、躲在卫生间里哭、在抬起头走路的闹市，默默流泪。我顿时觉得我们原以为，习以为常的生命，其实是何等脆弱，何等浩渺；我当即联系了海南，并说明了我的建议，我们在大学里组织过为贫困地区孩子，捐书的大型活动，和担当者的合作，也让我对这个活动更有信心。

所有的文字策划、设计、生产、赞助，我并不一个人在战斗，我身边有很多直到现在，还未曾彼此认识的朋友，加入了我们的队伍，我发现我们不仅仅是一束光，我们不仅仅只是光源，我们更是照亮前进道路的光，是我们绑着一起的十双筷子，渺小更却坚强。

我们的活动，分为了三个部分，我给前期的所有志愿者阐述了，我的想法，活动的板块，分为：骑行宣传+实地募捐+网络宣传，这个过程中，晋江阳光时代广场的相关负责人对我们的活动给予了高度的支持，更启动了专事专批，负责提供物资给我们，新媒体设计师@黄金城也对所有活动的设计对给予了大力的支持，几个晚上连夜加班。我想说：可能大家对商业和公益的结合，都还停留在浅层的阶段，当公益创投在国际上已经运营良好的时候，我们还在纠结，尽100%去商业化的偏见。我要感谢这其中很多企业的负责人，我也自豪是这里面的一员。因为都远在晋江，我们的活动，并不会给他们带来什么实质性的帮助和宣传，但是他们还是大力支持了，这使得我们的很多问题，迎刃而解，希望大家今后可以多去了解香港、美国、澳洲的商业公益创投的模式，优化社会资源，帮助真正需要的帮助的人。

我记得有位志愿者这么对我说过一句话：学长，我们做的事情，已经不仅仅是一件事情了，它已经是一个事件了，它要传递的一种正能量，他要传递给社会的是爱、光明和希望，她的话大致如此，也有我的感触里面。

难道不是吗？他只是一个13岁的孩子，他未曾参透人生，感悟生活；他未曾享受精彩。奋斗青春；这一切对他都太不公平了，他应该享受爱的洗礼、他应该在光明的世界里快乐成长，他应满怀希望对每个20--—08—05说你好。可是这太不公平了，我们反思，但也要行动，我们哀伤，但也要振作，我们年轻，但更要去担当，这个社会的脊梁，需要我们去挺直，这个社会的责任，需要每个人，都是担当者！

如果青春需要我们，读万卷书告别轻浮，我们就饱览群书；如果岁月需要我们，行万里路再见狭隘，我们就行走天下；身体和灵魂总要一个要在路上，在上路！

我和你们每个人一样，被质疑，被嘲笑，但我们知道，我们是被需要的，现在躺在病床上的--，需要我们。想到这里，瞬间，正能量，满血复活；我告诉自己，也告诉每位志愿者：我们不能总去在意别人的评价，我们要精心去倾听自己的声音，我们不愿意做一个完全拼凑的自己，我们要做一个被需要的人，一个纯粹的人，一个能让别人活得更好的人，讲到这里，我想我们都知道了，此行的目的，我们真的不是一个人在战斗。

请给你们自己一个掌声，你的到来，已经击破了一切质疑；你的行动，并将赢得下一个掌声。我们同在，--加油！

传说，幸福就像一个玻璃球，一天从天上掉了下来，摔碎路边，形形色色的人们都想去拥有它，所以都驻足去捡，可是却没有一个人可以把它捡完，但人们相信只要努力，就会拥有很多。

幸福是靠自己争取的，你相信吗？

我就遇见了一个玻璃球，但是我不知道该不该去捡，我不知道这些碎片能不能组成那个我要的幸福。的的我还是那么迷茫，不知道下一站的方向，我走到了十字路口，不知道是停止还是前行。我宁愿选择一杯白开水，只要安安静静地淡淡的就好。不知道现在算不算结束，只知道好像少了，空了，静了。只是习惯而已吧。

我知道这个结局早完是要面对的，但我只想淡淡的静静的，明白吗？

在爱情里，我们都是个迷茫的孩子，对的人和错的人不是我们用眼睛去判断，是用心去感受。能藏在心里的会有很多人，但藏在心底的只有能拼成幸福玻璃球的那个。不管这是不是结局，是不是最后，我都希望淡淡的静静的就好。

我不急，我会慢慢的等可以走进我心底的那个人出现，我真的不急。

**勤俭节约主题演讲稿三分钟篇四**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

大家对勤俭并不陌生，但在实际生活中，你们都做到了吗?

和爸爸、妈妈去饭店吃饭，经常看到服务员收拾大盘大盘的剩菜;上学的路上经常看到堆放在垃圾桶旁的礼品盒;在楼下玩耍时，会听到小伙伴说又换了新书包……显然，大家不够节俭。

我可以自豪地告诉大家，我们家是一个讲究勤俭节约的家庭。洗过衣服的脏水我们就把它倒到大桶里用来冲厕所。从小妈妈就告诉我们吃饭时不要浪费一粒饭。我穿过的衣服弟弟接着穿，我小时候也穿过姐姐的旧衣服呢!擦过嘴的餐巾纸再用来擦桌子上的油滴……

我们班也是一个勤俭节约的集体。老师总对我们说：“本子用完了不要扔，反面可以演草用;笔芯儿没水儿啦，收集起来，可以动脑子把它做成玩具或是小工艺品。”我们的班级文化墙就是用一些废旧的物品装饰、布置的，在评比中还获得了二等奖呢!

古人常说，欲求温饱，勤俭为要。勤俭是我们中华民族的传统美德，让我们行动起来，做勤俭传承人。

**勤俭节约主题演讲稿三分钟篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家下午好！

白米饭之所以饱满有光泽，是因为有了汗水的灌溉。节俭粮食是不辜负人们的辛勤劳作，是表达对劳动人民最大的敬意。

那些在炙热的阳光下躬种的农民，是他们用从脸颊上流落下来的汗水种出了摆放在我们餐桌上的饭菜。饭菜中飘出的香，是对农民的一种颂扬，同样是对我们的一种劝诫，节俭粮食，赠与一香。

从小，教师就在学校里教导我们要懂得粮食来之不易，节俭粮食，是我们每个人义不容辞的职责。职责不分大小，只求珍惜每一粒米饭。

随着我长大，我很好的做到了节俭粮食，可是看着家里的小弟弟，小妹妹，他们完全就没有节俭粮食的自觉。

他们吃一次饭，嘴巴上，手上，桌子上，地板上都满是残渣，他们不是在吃饭，而是在玩耍，拿着粮食玩耍。一看到这种情景，我就会忍不住冲上前将他们眼前的饭碗拿开，然后教训他们，要他们懂得粮食来之不易。看着他们的这种行为，我会充满无奈，因为他们还不懂，不懂粮食的含义，不懂浪费可耻，不懂得节俭粮食人人有责。

可是不懂没关系，既然我明白了节俭粮食的含义，那么就由我最先来告诉他们怎样样去节俭粮食，告诉他们浪费粮食意味着什么，意味的一种坏风气的构成，如果将来某一天人人都这样浪费粮食，最终的结果就只能是粮食短缺，最终受苦的也仅有我们自我。

我们国家粮食充足，可是地球这么大，经常在新闻上能够看到，哪里哪里在闹饥荒，又因为缺少粮食饿死的多少人，这些电视上的报道每每一让我看到，都会让我将节俭粮食这四个字在心里默念一次。

我们要节俭粮食。

**勤俭节约主题演讲稿三分钟篇六**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

电视里有则公益广告，一个小孩对着满桌的食物还不停“我要，我还要”地嚷嚷，他爹模样的男子赶紧喊来服务员大方地满足了孩子要求，然后扔下一桌剩菜走了……画外音说，中国人由于缺乏节俭意识，外出进餐都会点很多菜，吃不完又很少愿意打包，使得餐桌浪费率高达20%，粗略统计，每年浪费的粮食足够养活两亿人，其价值在1000亿元以上。

这个数字有些“亲切”。可不是嘛，前些天才听了另一组数字：我国目前仍有一亿多贫困人口，他们每天的生活费平均只有6块3毛钱。许多偏远地区的孩子，连午餐都吃不上，以至于志愿者要发起募捐3块钱的“午餐革命”。当那些面有菜色的孩子心满意足地吞吃着“爱心午餐”的时候，我们心里真有些不是滋味。而另一个司空见惯的现象是，许多人却在因为吃得太多而拼命消化，为营养过剩发着愁。后者自然不在乎桌上堆着的食物，更不会在乎潲水缸中的剩菜剩饭。

咱中国人在吃 饭 方面已经吃成了闻名天下的饮食文化，这本不是什么坏事，化庸常为神奇能把吃 饭 吃成文化，也是值得自豪一下的。我们尝说民以食为天，所以吃饭的.事情如何重视都不过分。可惜的是，咱中国人从古至今，吃饱和吃不饱的时候几乎总是交织在一起，而且吃不饱的记忆更加刻骨铭心。大约是吃饱不一定记得，饥饿的感觉才驱之不散吧。饥饿的记忆如此深刻，原因是在几千年的历史的长河中，常常见到“饿殍遍地”、“人相食”之类的极端字眼，饱食终日的时候并不多而且只是少数人的特权。到了我们这代人，饥饿记忆当然有，但比起我们前一代人已经少多了。听到过父兄那些人关于“自然灾害”年代的回忆，那些事现在人听起来仿佛天方夜谭了，可却是千真万确的事实。但我们这代人的温饱不成其为问题的时间似乎并不很长，三十年来时间吧，所以很多人不应该彻底忘记饥饿。现在许多人吃饱已经不是问题，所以很容易就忘了饥饿时难受的感觉。据说现在正由温饱向小康社会转型，可正如前述资料所说的那样，一亿多贫困人口的存在，绝对数字相当庞大，他们的温饱问题依然突出。

这些道理许多人都明白，然而到了特定场合就不起作用了，如果说公款吃喝浪费不心疼的话，就算是自己掏腰包的人一上餐桌好像也不太注重节俭了，似乎盘子中剩些菜饭才显得有面子。很多人下馆子都像是最后晚餐，一副明天就不过了的样子，请人吃饭吃不吃得完尚在其次，重要的是必须要有面子。有面子的主要表现就是桌子上食物的多少，吃不完又很少有人主动打包，因为那是十分没面子的事情。只是这“面子”的成本着实高了点，能够养活两亿人口的粮食就白白扔掉了。不错，我国粮食每年都在增产，而且幅度还比较大，但产量再大也有限度，相对于需求而言，粮食永远是个稀缺品，再多也经不住无度浪费。

粮食最大的功用当然是“口粮”，它是人类得以生存的必要保证，如果有一天缺少了粮食，哪怕钱再多，经济再发达也是无济于事的，因为人既不可以拿钱来填饱肚子，也不可以将所谓经济当大饼啃。小时候受过很多“粒粒皆辛苦”教育，这种教育有时候还比较吓人，我奶奶就郑重其事地告诉我，人一生粮食是由定量的，吃完了或者糟蹋完了，人的寿命也就终止了。浪费粮食是罪过，就算偷着糟蹋，“雷公老子”也要发怒……这种说法具有迷信色彩，大概只是吓唬小孩子的，可不能说没有作用，它至少让我对粮食有了敬畏，不敢轻易浪费之。因为浪费的不仅仅是粮食，而是糟蹋自己的寿命，何况雷公还要干预。迷信吗?还真不见得。

如若一个社会浪费粮食成为习惯，人貌似有了面子，但全社会的面子会越来越难看，越来越狰狞。

**勤俭节约主题演讲稿三分钟篇七**

各位老师、各位同学：

上午好!

10月31日是由联合国确定的“世界勤俭日”。世界人口已经将突破68亿。就地球资源消耗来说，人类必须做到勤俭节约。这也是确定每年10月31日为世界勤俭日的深远意义所在。

所以，在一周的开始，首先想和大家分享一关于勤俭的小故事。

从前有一个农民，他一生勤俭持家，日子过得无忧无虑。临终的时候，他把一块写有“勤俭”两字的横匾交给两个儿子，告诫他们要想一辈子不受饥挨饿，就一定要按照这两个字去做。

兄弟俩分家时，将匾一锯两半，老大分得了一个“勤”字，老二分得了一个“俭”字。老大把“勤”字恭恭谨谨高悬在家中，每天日出而作，日落而息，年年五谷丰登。然而他的妻子过日子却大手大脚，孩子们常常将白白的馍馍吃了两口就扔掉了。久而久之，家里就没有一点余粮了。

老二自从分得半块匾后，也把“俭”字当作“神谕”供放中堂，却把“勤”字忘到九霄云外。他疏于农事，又不肯精耕细作，每年所收获的粮食也不多。尽管一家几口节衣缩食、省吃俭用，日子过得很是艰难。

有一年遇上大旱，老大、老二家中都已空空如也。兄弟俩恍然大悟，“勤”、“俭”两字原来不能分家，相辅相成，缺一不可。吸取教训以后，他俩将“勤俭持家”四个字贴在自家门上，提醒自己，告诫妻室儿女，身体力行。此后的日子过得一天比一天好。

从这个故事我们可以清楚地知道，勤与俭是密不可分的。历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。勤俭节约是国人的一种传统美德，是中华民族的优良传统。小到一个人、一个家庭，大到一个国家、整个人类，都离不开“勤俭节约”这四个字。

那么，在我们平时日常的学习生活中，我们应该如何养成勤俭的好习惯呢?演讲稿

我们不妨先从以下一些细节做起：

1、上体育课、活动课前自觉关闭电器，做到“人走灯灭，人离扇停”。

2、放学后自觉检查并关闭教室内的所有电器开关。

3、在天气晴朗、阳光明媚的日子，尽量不使用日光灯照明。

4、提倡节约用水，科学用水，用完水后，要及时拧紧水龙头，杜绝长流水。

5、看到浪费水、电的现象及时纠正。

我相信同学们还能想出很多很多如何勤俭的小点子和小窍门。

勤俭不是小气，而是一种文明，应该被广泛传承。大到国家，小到家庭。如果勤俭文明之风盛行于世，将是国之本，家之幸，民之福。

**勤俭节约主题演讲稿三分钟篇八**

今天是3月18日，离4月2日放假，还有16天时间，这是本学期学生在校学习生活最长的一大周。其间，有春寒料峭，冷雨淅沥;有春风和畅，阳光暖心;有精彩的课堂，紧张的考试;还有父母给的16天的生活费，装得你口袋鼓鼓的，够你花的。那么，我们怎样度过这一大周，又怎样度过由每大周组成的高中生活呢?是让环境左右我们的心灵，还是让我们的心灵适应环境;是让贪图享受占据我们的生活，还是让昂扬的斗志，快乐的学习去充实我们的每一个时间节点;是胡吃海喝，铺张浪费，让自己成为只知道向生活索取的魔鬼，还是勤俭节约、修身养德，让自己成为一个高尚的人呢?

古人云：“俭，德之共也;侈，恶之大也。”“勤俭永不穷，坐吃山也空”“成由勤俭败由奢”。是中华民族的传统美德，也是中华民族的优良传统，小到一个人、一个家，大到一个国、整个人类，要生存，要发展，都离不开它。我们邓校长也堪称勤俭节约的表率，是我们学习的榜样，他坚持“三白”——白开水、白米饭、白馒头;他节约每一张纸，总是把废弃的各类广告、信笺裁剪成办公用纸，进行第二次利用;他一件衬衣穿了好多年，以致袖口破损，仍倍加珍惜。

同学们，比比伟人，比比邓校长，我们又做得怎样呢?在此，我可以武断地说，在我们很大一部分同学身上，丝毫看不到勤俭节约的影子，只有浪费的毒瘤在疯狂的滋长。好好的衣服、鞋袜，懒得洗，穿一次就扔掉，就是洗好的衣物，如果被风吹到地上，很少拣起来，洗洗再穿。每天睁开眼就只知道吃，上课吃，下课吃，睡觉吃，走路吃，聊天吃、事事吃、时时吃、处处吃，一天不吃它个二三十次决不罢休!食堂是他的痛苦，超市是他的最爱，白花花的米饭，油嘟嘟的菜肴，吃不了几口就倒掉，剩饭剩菜成车成车地往外拉。读书不用心，花钱如流水。一个月花它个五六百很正常，七八百不算多，一千以上也不错，真是：问君能有几开心?恰似一江钞票流不尽。如此种种，贪图享受和极端浪费的行为，让人心寒，叫人心痛，令人发指。

学生如此，社会亦然。丰盈的财富，浮躁的社会，舌尖上的中国，舌尖上的浪费;餐桌上的潇洒，筷子底下的毁灭。盲目攀比的畸形浪费，一掷千金的奢靡消费，过度包装极度美化的蓄意消费，比比皆是，层出不穷，13亿人的浪费，足可以养活2亿人口，触目惊心，绝非危言耸听，长此以往，地球之殇，人类之灾，到那时何谈中国之梦，民族复兴?

同学们，我们应满怀以天下为己任的宏伟情怀，传承勤俭节约的传统美德。从举手之劳做起，把勤俭节约自觉落实到学习生活的每一个细节。从每一度电、每一滴水、每一张纸、每一粒粮食、每一件衣服做起，聚沙成塔，培养勤俭节约的好习惯。节约一粒粮食，就是节约一片富饶的土地;节约一滴水，就是节约一汪清澈的湖泊;节约一度电，就是节约一座充盈的矿山;节约一张纸，就是节约一片美丽的森林。

一块煤，不算多，千块煤炭堆成坡;一滴油，不算多，点点滴滴汇成河;一粒米，不算多，颗颗粒粒摞成箩。勤俭，是一种操守，是一种品行，是一种素养，是一种美德。崇尚节俭、合理消费，增强节约意识，杜绝铺张浪费，身体力行，把节约当成举手之劳的生活态度和生活方式，让勤俭节约之风盛行慧德!

谢谢!

**勤俭节约主题演讲稿三分钟篇九**

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。

“勤俭节约、艰苦创业”这个古老而又年轻的命题，如今重又被赋予新的历史使命和战略意义。一个企业离不开水，电，煤，纸，企业的生产成本是不能太多的浪费在这些上面。就在我们提前并网发电，供电量、利润等指标节节攀升的时候，一份份煤炭涨价的传真文件雪片似的飞来！这犹如一个晴天霹雳，给了我们当头一击。公司一个月需燃煤约2。8万吨，而煤价上涨幅度已接近吨，一个月影响净利润！一年呢？这是怎样的一笔损失啊？我们正经历严峻的考验，节能降耗，节能降耗，每个人都在思考这个问题。

有人问：“我能做什么？”

答案很简单：从我做起，从小事做起，从自身岗位做起。

就这么简单吗？

对，就这么简单！

请记住：你与我，是浪花里的一滴水，无数滴水汇聚起来，会是澎湃汹涌的浪涛，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！回顾一下从身边流走的每一滴水：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、电话、电脑、空调、饮水机、复印纸、公文纸的时候，我们做到节约了吗？想起一句古话：“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。历史反复证明了这个道理：奢”能败国、败家、败自己。古罗马四处征战，有一支欧亚大陆最强悍的-队，但却因为骄奢淫逸致使古罗马四分五裂。素以能征善战著称的满清“八旗兵”，短短几十年挥师入关，建立了中国历史上最后一个强盛的封建国家，但他们逐渐沉湎于轻歌曼舞、锦衣玉食之中，最终昏聩腐朽，丧权辱国。“八旗子弟”也成为纨绔和低能的代名词。

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。

节能降耗，从我做起，就要从思想上崇尚俭朴，以勤俭节约为荣、铺张浪费为耻，抛弃“家大业大，浪费点儿没啥”的思想。“千里之堤，溃于蚁穴，”有些看似点滴的浪费，就像“蚁穴”一样，侵蚀着坚固的根基。

节能降耗，从我做起，就是要在作风上艰苦创业。在残酷竞争的市场中，我们是创业者，奋斗者，而不是享乐者，逍遥者，我们要舍得吃大苦、耐大劳，把艰苦奋斗当成战胜困难的助推器，把勤俭节约当成战胜困难的传家宝。

节能降耗，从我做起，就是要在思路上开拓进取。创新是发展的动力，发展才是硬道理。每个人都来献计献策，围绕生产和管理的薄弱环节，进行技术革新和技术创造。

节能降耗，从我做起，就是要在管理上精益求精。蒲松龄说得好：“有志者事竟成，破釜沉舟百二秦关终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆三千越甲可吞吴。”作为一个有责任感、荣誉感和使命感的协鑫人，都应抓住点滴时间，刻苦钻研业务技能，向精细管理要效益。只要付出辛勤的劳动，就一定会找到节能降耗的途径。

古人云：勤俭可以兴国，逸豫可以亡身。古人云：俭，德之共也；奢，恶之大也。古人又云：勤俭永无穷，坐食山也空。

古人云了又云，意在告诉我们一个颠扑不破的道理：

勤俭节约是我们中华民族的传统美德。勤俭节约是我们的传家宝啊！

滚滚历史长河，多少古圣先贤。克勤克俭，如数家珍！

越王勾践，卧薪尝胆，励精图治，终成春秋五霸。

宋襄公，衣求蔽体，食求果腹。改革变法，鼓励农桑，而列战国七雄。

魏武帝曹孟德，布衣素食，劝妇耕织，扫平北方，纵横中原。致使三分天下有其二。唐太宗李世民，乘轻骑，住寒宫。减轻徭役，休养生息。才有贞观之治，天下为家的盛世局面

恰恰相反，商纣王，酿酒为池，悬肉为林。横征暴敛，大兴土木。牧野之战，倒戈相向，终自焚于露台。

周厉王，穷奢极欲，千金买笑。百姓道路以目，诸侯八方烽起。最后社稷倾覆，暴尸于荒野。

唐明皇李隆基，“长安回望绣成堆，山顶千门次第开，一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”终酿成安史之乱，而挥泪马嵬坡前。

正所谓“古往今来无不行，独有天地常悠悠”正所谓“往事越千年，魏武挥鞭，勤俭节约今安在，以史为镜看今天！”

在当今时代，勤俭节约有了更加深刻，更加科学的内涵。通过这次关于“科学节约，提升管理”的学习，使我们更加感受到作为一名兴龙人对于我们这个企业大家庭兴衰荣辱的责任。假如我们以一种主人翁的姿态，以一颗无限感恩的心对待我们的工作，那么，我们说科学节约不就是伟大的生产力吗？

当我们节约了一滴水、一度电、一张纸甚至一个纸杯，当这种行为成为我们的一种需要、一种习惯、成为理所当然。我想只有这时作为兴龙人的自豪感才会从心底油然而生。大家说，对不对呀？

当我们提高了我们的工作效率，节约了一分一秒；当我们提高了服务水平，不再吝啬我们的问候与微笑。只有这时候，我们才会感受到企业的坚定步伐与我们自身的发展。大家说，对不对呀？

科学节约就像一场竞赛，是和自己、和时间，和习惯势力的竞赛。这次以“科学节约，提升管理”为主题的学习活动，直指每一个人的内心深处。反躬自问，潜移默化。无须大刀阔斧亦能巧夺天工。因为我们都明白刻进血液里的才是制度！

我们相信，只要从我们企业的根本利益出发，从我们自身做起，从一点一滴做起，勤俭节约、艰苦奋斗，我们的企业必将走向更加繁荣昌盛的明天！

今年我们的企业同样面临着世界经济大衰退的考验，迎接着经济危机的挑战。但是只要我们一分一厘、集腋成裘。我就不相信积跬步不能致千里！我就不相信纳细流不能成江海！我就不相信成绩不是我们自己创造出来的！

**勤俭节约主题演讲稿三分钟篇十**

大家好!很高兴站在这里与大家高唱一支节约之歌。我为大家带来的是《叩问心灵，崇尚节约》。

不知大家是否听过这样一个故事：一家杂志社举行“打造节约型社会”有奖征文活动，应征的稿件堆积如山。作者中不乏专家、名者，也有很多真知灼见。但出人意料的是，特等奖却由一名普普通通的中学生获得。为什么呢?因为他是唯一一个把征文稿件打印在正反两面纸上的人。

听完这个故事，我想有一些人会对此感到不屑吧，那是因为他们对奢侈浪费的现象已经见怪不怪了。我们时常看到，有些人只不过是洗洗手，却把水龙头开得很大;时常看见在空无一人的教室里风扇还在呼呼作响;时常目睹美酒佳肴摆了一桌，顷刻间却成为垃圾。“一粥一饭，当思来之不易;半思半缕，恒念物力维艰”，“历览前贤国与家，成由节俭败由奢”。自古以来，我们中华民族就以勤俭节约为荣，奢侈浪费为耻。试问，当节俭被放入史册，当浪费成为了时尚，我们不该感到悲哀吗?

回顾历史的长河，我们还清晰的记得，从嘉兴南胡的破旧船只到南昌城头的第一声枪响，从力挽狂澜的遵义城头到运筹帷幄的陕北窑洞，从决定中国命运的三大决战到黎明前的歌乐山，革命先辈们浴血奋战，艰苦奋斗，才换来我们今天的幸福生活，我们又怎能让奢侈浪费凌驾于节约朴素之上呢?

节约是一种财富，是那镶嵌在如宝石的美德上最朴素的东西。我们不曾忘记，明朝清官海瑞用“公以生为明，俭以养其廉”为勉励;我们也还记得，周那件破了又补，补了又穿的睡衣;我们也曾听说过，德国前科尔毫不犹豫地舔掉盘子里剩余的汤水。这是节约的感召，节约的力作，节约的呼唤!

今天，时代呼唤精神动力，民族需要精神空间。但“加快建设节约性社会”不是一句普通的口号，而是构建和谐社会的实际行动。它需要一沙一石的凝聚，一草一木的积累;它需要让每一份资源都得到合理利用;它需要我们树立一个观念，那就是：节约光荣，浪费可耻。我国虽说是一个资源总量丰富的大国，但就人均占有量而言，我国却是一个穷国，而且能源的浪费现象还在持续不断，难道真的要让子孙后代去讨残羹冷炙吗?树立节约意识，提倡节约，迫在眉睫。

怎能忘，节约飞扬传四海，辉煌永驻;榜样辈出笑华夏，前景更佳。当看到水龙头里的水哗哗直流时，你主动伸手拧紧;当离开教室看到未关的电灯时，你顺手关上;当别人让你使用一次性筷子时，你毅然拒绝。从平凡的生活小事做起，以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻，让节俭蔚然成风。

朋友们，节约的星星之火已在校园燃起，节约的圣洁之花已在祖国大地绽放，节约的理念已在你我心中。行动起来吧，叩问心灵，崇尚节约，奏响节约的主旋律，开创华夏的新篇章!

**勤俭节约主题演讲稿三分钟篇十一**

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。这是历史上的有识之士从家族兴衰、社稷兴亡、朝代更替的无数经验教训中得到的一条深刻警示。近日党中央提出建设节约型社会，就是从这一警示中作出的一个事关国家长远发展和民族兴衰的战略举措。

节约是中华民族的传统美德，是我们民族世代相传的精神财富，也是我们这个民族百折不饶、生生不息的力量源泉。节约这种美德为世代中国人所崇尚。早在春秋时期，俭朴就作为一种公德，为智者仁人所大力倡导。《论语》中就有“夫子温、良、恭、俭、让以得之。”其中“俭”就是节俭。意思是孔子具有包括节俭在内的五种品德，所以能赢得人们的信任。墨子也极力主张要在衣、食、住、行、丧葬等方面“制为节用之法”。“节约”符合“天德”。奢侈浪费就是“亏夺人衣食之财”，侵害别人的生存权。《左传》中说：“俭，德之共也，侈，恶之大也”。把俭朴作为培养良好道德的基础，把侈奢看成是一切恶行的根源。诸葛亮在《诫子书》中说：“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。多少年来，在中国社会发展的各个时期，艰苦朴素、勤劳节俭都作为一种被社会普遍认同的传统美德，得到倡导、保持和发扬。这也是我国由小到大、由弱到强的重要因素。

然而，在我们今天的现实生活中，有的同学却认为现在是改革开放、发展社会主义市场经济的新时代了，“节约”的道德观念陈旧了，“节约”的道德要求“过时”了。在这种错误思想的影响下，“勤俭节约”时下几乎成了“小农经济思想”的代词。奢侈被认为有“派头”，“节约”反被认为“无能”。有的人奢侈浪费不以为耻，反以为荣。“享受生活，尽情消费”，“好日子先过，超前消费”，“打肿脸充胖子，玄耀消费”成为部分人的“时尚”和生活理念。在生产生活中浪费水、电、油、纸的现象普遍存在。如果听任这种奢侈浪费之风蔓延，我们中华民族“富不能淫，贫不能移，威武不能屈”的气节和精神支柱就会被摧毁，我们党“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”、“吃苦在前，享受在后”的先进性和纯洁性就会丧失，最终危及我们的宏伟大业。这种错误倾向是必须坚决抵制和反对的。

诚然，随着改革开放和现代化建设的发展，我国人民的物质生活水平有了很大的提高。但是。我们的国家并不富裕。全国农村还有2900多万未能解决温饱的贫困人口;城市还有1800多万人是纯收入在最低生活保障线之下;有不少贫困地区教师发不出工资，孩子上学缴不起学费;还有一些已经解决温饱的贫困人口，遇到自然灾害后，又重新回到贫困状态。“常将有日思无日，莫待无时思有时。”(明.佚名《名贤集》)我们国家毕竟是一个经济文化比较落后的发展中国。即使达到小康水平，也谈不上富裕;即使到本世纪中叶，达到中等发达国家的水平，也没有理由可以奢侈浪费。毛泽东同志一再告诫我们“要节约建国，节约办一切事业。”邓小平同志多次讲到：“我们是穷国、大国，一定要艰苦创业。”因此，“勤俭节约”的传统美德永远不能丢。

我国是一个人口众多、资源相对不足、生态先天脆弱的发展中国家。我们要建设社会主义现代化，赶上世界发达国家，并无多少优越的物质条件和丰厚的自然资源可以依赖。可走的路只有一条，就是艰苦创业，尽可能地节约每一点有限的资源，使之发挥最大的作用;尽可能地节省每一份财力、物力，将之用到现代化建设最需要用的地方;尽可能地用辛勤的汗水一点一滴滋润我们的国土。从这个意义上说，勤俭节约是我们这个民族最可珍贵的财富，最可依赖的资源，也是我们可以有信心摆脱贫困、走向富强的真正优势和可靠保证。勤是甘泉水，俭是聚宝盆。节约不仅是在物质条件匮泛时的权宜之计，而是一个优秀民族所必须具备的道德品德和精神状态，也是一个进步社会所应当倡导的文明风尚，是一个当代公民应当具备的基本素质。节约是一种不竭的财富。无论是在艰难困苦的逆境之中，还是在条件优裕的顺利之时，这种道德要求都不会过时，也不应当过时。

现在世界是许多国家，包括一些经济十分发达的国家也注意节约。日本的经济发展水平比我们高许多，他们人均收入是达两万多美元。但他们的学校都进行各种“忆苦思甜”教育，挫折教育，教育下一代知道“粒粒皆辛苦”的道理，从而居安思危，自强不息。瑞士是世界上最富有的国家之一。但他们生产也注意节约节俭，过日子注意精打细算。对比起来，我国人均国民生产总值才达1000美元，而社会上却刮起崇阔、比阔之风。讲享受、高消费都过早地出现在我们的面前，这同我们的国情，同世界上发达国家相比，是多么的不协调啊!

在全社会大力倡导“节约”的传统美德，重在实践，贵在坚持。我们应牢固树立“以艰苦朴素、勤俭节约为荣、以铺张浪费、奢侈挥霍为耻”的荣耻观;每个家庭都要节约持家，不要铺张浪费，不超前消费;每个人都要在工作学习生活中自觉弘扬节约节约的优良作风，养成节约一滴水、一度电、一张纸、一滴油、一粒米的良好习惯。只要我们每个人都从我做起，从具体事作起，真正付诸实践，长期坚持，勤俭节约的传统美德就一定能在全社会进一步发扬光大起来。

**勤俭节约主题演讲稿三分钟篇十二**

同学们：

我们的祖先，在从前的艰苦生活中，学会了勤俭节约，以他们为榜样，勤俭节约便成了我们中华人民的美德传统。

对于我们在校生，更应该做到这一点。但话虽如此，可是并不是每个同学都做到了。那么如何才能使我们做到勤俭节约，使我们的学校成为一个和谐而又节约的学校?

勤俭节约一词，相信还会有不少同学在疑问：什么是勤俭，而什么又是该节约的呢?要弄清这一点，还需要从浪费的根源说起，比如说我们最常见：每天都要接触的水。有人认为水多得是到处都有，用完了这一水池，它还会从山上流下，地下冒出。如果你是这样想那你就错了。其实，我们人类在处于缺水危险，虽然说地球的3/4面积都是水，但可供人类食用的\'淡水是很少的。所以，我们要节约用水，还有我们吃剩的饭菜，有的同学吃不完了就随便乱倒。如果是吃不了那么多，我们可以相应地买少一点，这样我们既省了点钱，又不浪费粮食。粮食的短缺，也是我们国家面临的一个重要问题。大家可以计算，如果每个同学每天需要1斤米，那么我们一个学校有1000个学生一天就要1000斤学生一天就要1000斤大米，一个月就3万斤。可想而知如果更多呢?所以我们要节约粮食，不要过余浪费。

10月31日是“世界勤俭日”。联合国人口基金会发布的20\_\_年世界人口现状报告显示，世界人口已经突破67亿，仅就地球资源消耗来说，人类也必须做到勤俭节约，才能使更多的人生活得更幸福。在“世界勤俭日”到来之时，我提议大家行动起来，通过自己带动家人，还有身边更多的人一起来响应现代低碳环保的生活方式，坚持从自己做起，从身边的小事做起，节约一滴水;少开一盏灯;多走一步路;少开一天车;“让节约成为习惯”、“让节约成为我们的生活方式”。

高尚的道德，会让我们感动，让我们享受，更会让我们的生活快乐而幸福!

谢谢大家!!

**勤俭节约主题演讲稿三分钟篇十三**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家下午好!

当今社会，铺张浪费的现象逐渐增多，不但是危害了自己，更危害了别人。铺张浪费只会使地球上的资源减少而不会有任何好处。所以，我们就应该从我做起，从小就养成勤俭节约的习惯，爱护我们赖以生存的地球。

节约每一滴水，没一度电，每一张纸都是我们应该做的。不要以为地球上的资源都是会再生的，其实，有些东西用完了就会像时间流走了一样，不会返回来的。

你是否想过，如果地球缺了水，我们该怎么为，如果地球发生了大灾难，我们又该怎样生存下去，行动比语言更具有说服力，我们应该一起行动起来，为我们营造一个更好的生存环境。

其实在生活中，许多事情是我们可以做的：用完的作业本，背面还可以当做草稿纸;淘米的水可以浇花，洗完衣服的水可以用来摆抹布;喝完的饮料瓶也可以做成各种各样的装饰品;有些不同颜料的瓶子可以套在灯管上当彩纸，既美观大方又节约资源。

勤俭节约是我们中华民族的传统美德，也是我们每个人都必须遵循的原则。同学们，趁着我们还处于蓬勃旺盛的时期，为了地球能有更多的资源，让我们手拉手，从一点一滴的小事做起，从现在做起，杜绝铺张浪费，一起厉行节约吧!

我的演讲完了，谢谢大家!

**勤俭节约主题演讲稿三分钟篇十四**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好!

对于富人来说，勤俭节约是难得的美德;对于穷人来说，勤俭节约不仅仅是一种美德，更是一种必不可少的职责。

左丘明曾说过这样一句话：“俭，德之共也;侈，恶之大也”。一个明智和懂得勤俭节约的人，会为未来打算，他在自我处于好运气的时候，就会为将来可能降临到自我的家庭和自我身上的不幸遭遇做些提前准备;一个没有头脑的人，根本不会为将来着想，不会思考到明日艰难的需要，他会疯狂地把全部收入都花光，挥金如土。

勤俭节约行为不仅仅给人们带来富裕安宁的生活，还给人们带来许多益处：它培养人们自我克制的习惯;它使精明谨慎成为人的习惯于性格;它控制自我放纵;它使人拥有安逸闲适的平和心态。

勤俭节约绝不是与贪婪、吝啬和自私同流合污的行为。实际上，它恰恰是这些性情的对立面。勤俭节约的目的是为了获得人格的独立。勤俭节约要求金钱被妙用而不是被滥用\_―它务必透过正当手段获取并精打细算地花费它。

勤俭节约不仅仅适用于金钱问题，而且也适用于生活中的每一件事，从明智地使用一个人的时刻、精力，到养成留意翼翼的生活习惯。勤俭节约意味着科学地管理自我和自我的时刻与金钱，意味着最明智地利用咱们生命所拥有的资源。

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。他有自我的人生规划，也具有相当大的独立性。

如果你养成了勤俭节约的美德，那么就意味着你证明了自我具有控制自我欲望的潜质，意味着你已开始主宰你自我，意味着你正在培养一些最重要的个人品质，即自力更生、独立自主、谨慎留意、深谋远虑，以及聪明机智和独创潜质。换言之，就证明了你有生活的目标，你是一个非同一般的人。

其实，勤俭节约并不需要很大的勇气才能做到，也不需要很高的智力或任何超人类的德行才能做到。它只需要某些常识和抵制自私享乐的力量就行了。勤俭节约只但是是日常生活中的普通意识而已。它不需要强烈的决心，它只需要有一点点自我克制。减少任何一次感官享乐和愉悦逍遥，如少吃一根棒冰或少买一点零食以及鞋子、衣服，就能使一个人在岁月的长河中为其他人节省下来一些东西，而不是浪费在自我身上。(节约用电的广告语)

咱们每个人，能够从日常的生活小事做起，逐渐养成勤俭节约的习惯。这将是自我终生享用不尽的宝贵财富!

**勤俭节约主题演讲稿三分钟篇十五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

勤俭节约是我们中华民族的传统美德!人人都懂得节约光荣，浪费可耻!

勤俭节约应该从小做起，我们中国有13亿人口，耕地面积却很少，我们要节约每一粒米，你看现在的人们，出去吃饭，浪费的现象特别严重。每桌的饭菜只吃了不到三分之一，也不打包，全部倒掉了，多可惜呀!锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。难道他们就忘了吗?农民伯伯种粮食多么不容易啊!据统计，每年中国所浪费的粮食是2亿人口一年的口粮。这数字触目惊心啊!我们赶快行动起来，加入到光盘的行动中吧!

水是生命的根源!没有水就像没有了阳光，花不会开，草不会绿，我们更不会正常的生活!所以我们要节约每一滴水!更不要污染水资源!平时把洗菜的水可以浇花，冲厕所。不光我们这样做，还要倡议周围的人也要节约用水!

一度电可以照亮千万家!我们要节约每一度电，平时要把所有的电源拔掉，以免待机状态中的电量流失。我们每天节约一度电，就能节约上万吨煤。

勤俭节约要从小学生做起，平时我们要节约一度电，一滴水，一张纸…要知道这些物质的来之不易，我们要做个新时代的好少年，把勤俭节约的传统美德发扬光大!

**勤俭节约主题演讲稿三分钟篇十六**

尊敬的老师、同学们：

大家好!

电，给我们带来光明，带来动力。同学们，你们明白吗，一度电能够为我们做什么?一度电，能用吸尘器把房间打扫5遍;一度电，1匹空调能开一个半小时;一度电，能将8公斤的水烧开;一度电，电视机能开10小时……

可是，试想一下，如果我们不节俭用电，电量耗费完了，世界将有一天变成什么样……从小了说，没有电，我们晚上只能够点蜡烛写作业;没有电，晚上我们会失去看电视玩电脑的机会，只能早早入睡;从大了说，没有电，所有电子产品都将停止运转，造成的经济损失将是不可估量的。

同学们，只要你平时细心观察，就会发现生活中处处都有节俭用电的小窍门。例如：冰箱的门不要频繁的开关;在冰箱里放进新鲜的蔬果时，必须要把它们摊开，如果蔬果堆在一齐，会造成外冷内热，就会消耗更多的电量;夏天使用空调时，不要把温度调节得太低，一般与室外温差四到六度比较适宜;如果换下来的脏衣服太少时，就不要用洗衣机洗，能够用手来洗;电视看完时，要及时把总开关关上……

记得有一次，我们家停了一天的电，我可过了一天“无电日”。一大早起来，天还蒙蒙黑，开灯却发现停电了，找到手电筒后，借着光洗漱完，即不能看电视，又不能玩电脑，还不能看书(因为光线太暗，毁眼睛)。妈妈本来要洗衣服，不能用洗衣机，只好用手洗衣服。

午时，本来要在网上查一些资料，因为没有网络，我做作业的效率都慢了半拍，妈妈因为实在找不到事做，躺在床上呼呼大睡。晚上，原本是灯火辉煌的一片，此刻却“伸手不见五指”。当我看着屋外灰暗而阴森的景象，看着屋内墙上摇曳着蜡烛的影子，我心里顿时油然而生一种恐惧，不禁思念起有电的生活，怀念起有电的时光。我这时多么渴望来电呀!

同学们，让我们每个人都来做节电的小主人吧!从自我做起，从小事做起，从身边的一点一滴做起，开始监督浪费电行为，为我们共同的家园做一份贡献吧!

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