

# 2023年崇尚廉洁从节约做起演讲稿(大全7篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

## 崇尚廉洁从节约做起演讲稿篇一

看到我坐在玩具堆里又在修补那些破旧的玩具，妈妈再一次笑我是“小抠门儿”、“破烂王”，说我完美地继承了外婆的光荣传统——外婆一辈子勤俭节约，一辈子都“不舍得”，针头线脑不舍得扔，漂亮的新衣服不舍得穿，家俱电器用了几十年都不舍得换——而我，也大有“青出于蓝而胜于蓝”的趋势：从小到大，玩具破得散了架我也不嫌弃，修修补补照样当宝贝一般；穿衣服，新的、旧的、打补丁的（当然，“补丁服”妈妈可从不让我穿出家门），从不挑拣，我可不是那种“喜新厌旧”之人；一日三餐，粗的、细的、米饭、馒头、红薯、土豆、牛排、大虾，有啥吃啥，每顿饭我都吃得香着呢，所以妈妈既为我“好养活”而高兴，又很有些为我的“小胖”而烦恼！

外婆常说“一粥一饭，当思来之不易”、“精打细算，才能油盐不断”。她时时强调“节约”二字，并身体力行，带头节约用水、节省用电、不铺张浪费、不乱花钱。在家里，我便也习惯了不挑食不剩饭，将看过的报纸、用过的草稿纸收集起来，也会用淘米水洗碗、浇花，用洗衣服的水拖地，用洗过菜的水冲厕所，随手关灯、关电源，减少空调、电器的使用……就是这些点点滴滴的小事在潜移默化中让我养成了勤俭节约的好习惯。上周，美术老师要求带8个牙膏盒，好些家长只好临时去超市买一大堆牙膏回来，可我呢，平时收集

的这些盒子可真就派上用场了呢！

这学期学校也要求我们养成勤俭节约的好习惯，5月5日，我们还在申琪妈妈的组织下来到岳麓山开展了这一主题的亲子活动，我们沿途捡拾可回收垃圾，还向路人宣传“节约”意识、派发我们自制的精美卡片。午餐是最有趣、最激动人心的时刻，同学们真正体会到了“光盘”行动的意义——能吃的一星半点都没剩下！大家开心地说，如果盘子能吃的话，估计也会被我们抢着啃掉的！

从小，我们就知道“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”今天通过这些身边的小事，使我更加了解到勤俭节约不仅是一种传统的美德，它更是一种深沉的智慧。“聚沙成塔、集腋成裘”，它需要一沙一石的凝聚，一草一木的积累。勤俭节约不光是节约能源、节约时间、节约成本、节约金钱，它也蕴含着生命中的哲理。一个懂得勤俭节约的人，他一定是生活中的智者，一定是位勤于思考、善于制定计划的人；一个懂得勤俭节约的人，他也一定会科学地管理自己的时间与金钱，不挥霍不浪费，用最明智的方法利用他一生所拥有的最宝贵的资源。

有人说“由俭入奢易，由奢入俭难”，一旦习惯了大手大脚胡乱花费，若想再回到以前艰苦朴素的阶段，那会是多么痛苦与艰难的事情！要我说，勤俭节约并不需要借助很强大的外力，有时它很可能只要我们在适当的时候提醒自己“稍微克制一下”而已——珍惜每一粒粮食、节约每一滴水、节省每一度电、合理利用每一张纸、少买一件衣服、少点一个菜、少开一天车……勤俭节约，有时候就是举手之劳，有时候只在一念之间！

一个人就像一滴水，一滴水的力量是微弱的，但无数滴水便能凝结成一朵浪花，千万朵浪花就能汇集成波涛汹涌的大海！一个人的力量微弱的，但无数人的力量便会凝聚成无坚不摧的强大能量。

勤俭是美德，节约无小事！让我们从身边的小事做起，从我做起，将“勤俭节约”这一传统美德传承下去发扬光大！

## 崇尚廉洁从节约做起演讲稿篇二

大家好！

节约，是一种美德，同时在目前这种情况下，节约也是我们必须要去做好的，我们也是要从自身做起，同时去弘扬节约的品德，让更多的人和我们一起去做好节约，不要去浪费资源。

其实节约这个话题，我们也是谈过了很多次的，但是今年的情况也是让我们更加的意识到节约的重要性，无论是疫情导致的一些粮食问题，或者是由于国际的一些环境问题导致的其实我们都是要去做好节约，不要浪费，世界上也是有很多的人还处于贫困的状态，甚至很多连温饱都是没有去解决的问题，那么我们如果能多一些节约，少一些浪费也是可以把这些资源向他们倾斜，让更多的人可以吃饱，让更多的人免受饥饿贫穷的困扰。厉行节约也是学校一直以来都是提出的话题，我想同学们也是在老师的课堂上听过很多，但是真正的行动我们确是还有很多是没有做到位的，像食堂里依旧还有浪费饭菜的情况发生，还有的同学吃零食也是吃了一点，不喜欢就扔掉，其实这些都是非常的浪费，很不节约的行为。

我们完全可以在行动之中去作出一些改变，也是能让我们做好厉行节约的事情的，从吃多少就打多少饭菜，到我们懂得买喜欢吃的零食，去吃完，对于不熟悉的零食，尽量买少量的尝试，避免了浪费。节约的行动其实做起来并不是那么的难，也是只要我们在日常的生活之中多思考一些，少一些浪费，其实就是可以节约很多，可能一个人节约的不多，但是大家一起来做，就会节约很多的。节约是需要我们一起去才能让这个事情真的去做到位的，每一个人都努力一些，那么我们就会少很多的浪费，就会让我们的节约做好，同学们，

都行动起来吧，从自己来做起，从家里还有学校去做起，去影响更多的人，去让大家都是懂得厉行节约的重要性，让我们不再浪费。

浪费的现象在社会还有很多在发生的，我们能做的不多，但是我们自己确是可以去把自己给做好，去做好节约，从自身来做，慢慢的去影响到身边的人，看到浪费的现象也是要去制止，让我们更好的做好节约。同学们，我们不是在口头去说，而是要用我们的行为，我们的行动去让资源得到更为充分的利用，让厉行节约落地去做好。谢谢！

## 崇尚廉洁从节约做起演讲稿篇三

大家好！今天我讲话的题目是《节约用水，从我做起》。

水是生命之源，是人类赖以生存和发展源泉。在当今世界面临的人口、资源与环境三大问题面前，水资源是不可替代的重要资源。没有水，一切生命都将消失。科学研究表明，人体的59—66%是由水组成的，一般情况下一个人在没有食物但是有水的环境下可以存活7天左右，可是在虽有食物却没有水的干燥环境下只能存活3天。一个城市在没有正常能源甚至没有交通工具的情况下，还可以维持一定时间的正常运转，然而没有水，这个城市很快就会成为一座死城。

一个71%的面积被水覆盖的星球却面临着水危机，这就是地球上的事实。其中97.5%的水是海水，既不能直接饮用也不能灌溉。余下的2.5%的淡水中，有87%是人类难以利用的两极冰盖、高山冰川和永冻地带的冰雪。人类真正能够利用的是江河湖泊以及地下水的一部分，不足世界淡水总量的1%。有人比喻说，在地球这个大水缸里可以用的水只有一汤匙。

根据联合国的数据统计，世界上占人口40%的80个国家正面临着水的危机，发展中国家约10亿人喝不到清洁的水，17亿人没有良好的卫生设施，每年约有2500万人死于饮水不洁，500

万人死于同水有关的疾病。预计到20xx年，全球三分之二的人口将生活在不同程度地缺水的地区。联合国水事会议指出水危机将成为继石油危机之后另一项严重的社会危机。人们说：20世纪人类“为石油而战”，21世纪人类将“为水而战”。

这说明严峻的水资源问题再次成为世界舆论关注的焦点，是我国社会和经济可持续发展中一个不能回避的难点，水资源短缺成为包括中国在内的贫水国无法回避的世纪挑战。尽管孕育了中华文明的长江和黄河依然奔流不息，尽管新中国成立50多年来兴建了水库8万多座，总蓄水能力达5000亿立方米，加上无数引水、抽水设施，使全国供水规模从1000亿立方米增长到5800亿立方米。但是，今天的中国却不得不面对被联合国认定为“水资源紧缺国家”的现实。全国有400余座城市供水不足，比较严重缺水的有110座。春耕生产正面临着严峻的水资源制约，去年下半年到现在的云贵地区的干旱，已经严重影响了该地区的人民生活和生产，“供水危机”的警报频频拉响。

我看到某些同学缺乏节水意识，喝剩下的矿泉水随手倒掉，洗手拧开水龙头任其白流。体育课后拧开水龙头随意冲洗。

为此我们倡议：珍惜每一滴水，保护水资源，从我做起，节约用水。

同学们，作为一名学生，我们有责任也有义务尽自己的所能，为建设一个节约型的学校贡献一份力量。为了社会的可持续发展，为了资源的可持续利用，为了我们美好的明天，让我们，从现在开始，从自己做起，将节约进行到底！

让我们的学校成为“节水学校”。让我们大家为建设节约型社会，和谐的社会贡献自己的力量。谢谢大家！

## 崇尚廉洁从节约做起演讲稿篇四

大家好！

粮食是农民伯伯在田地里面辛苦劳作，用汗水换来的。我们可以有足够的粮食是因为农民伯伯他们不断的在付出，在流汗，才为我们种出了这些粮食，每一粒粮食都是花费了大量的血汗才换来的，都是经过了劳作，长时间的成长，才变成粮食，所以我们必须要珍惜粮食，节约粮食，不能浪费。

我们没有到过农村，也没有见识过农田，对于生产粮食这一块不了解，但是我们可以从电视从书籍中了解到粮食生产的艰辛，我们的盘中餐，都是用辛苦换来的，不要浪费，粮食是有限的，我们现在能够吃到足够的粮食，要感谢农民伯伯的付出，在平日里面，我们吃饭的时候不要随意的浪费粮食，吃完饭后，记得一定不能留下粮食，每一粒粮食都很珍贵，都不能浪费，不要说我们获取的简单，用钱换回来的，属于等价交换。

如果大家认为，自己买回来的粮食可以随意的挥霍，那就大错特错，当我们把大把的粮食变成了垃圾，倾倒在垃圾桶里面，当我们没有粮食的时候我们又该如何做。不要身在福中不知福，不要辜负了农民伯伯的辛苦种出来的粮食。我们现在吃饱了，但是世界上依然有很多人在挨饿，需要粮食填饱肚子，我们节约下来的每一粒粮，都会发挥它们应有的作用，去拯救更多的人。

永远不要忽视这一点，我们算一算，如果我们每天都浪费粮食不多也就二三十粒，一天三餐，一年有三百六十五天，然后数一数，算一算我们光一年就需要浪费多少粮食，我这还是按照最少的浪费算的，很多同学为了吃零食把很多粮食都倒进了垃圾桶里面，却不知道这是在糟蹋农民伯伯的血汗。在浪费世界上有限的资源。

这是不重视资源的表现，我们生活离不开粮食，他们是我们维持生命的必要食物，我说这么多只是想要让大家明白我并不是想要给大家添乱，只是希望大家知道粮食的重要，不要在平常生活中随意的浪费宝贵的粮食，永远不要做奢侈的人，由俭入奢容易，但是想要改回来就难了，希望大家听我一言，珍惜粮食，不浪费一粒粮食，节约粮食，为需要的人留下宝贵的资源。

谢谢大家！

## 崇尚廉洁从节约做起演讲稿篇五

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是：《勤俭节约，从我做起！》。

记得我刚踏入小学的大门，老师就教我们背诵一首诗：“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。从小，老师就教我们要勤俭节约！

千百年来，勤俭节约一直是中华民族的传统美德。

李商隐有句名言“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。是的，一个没有“勤俭节约”精神的`国家是难以繁荣昌盛的；一个没有勤俭节约精神的社会是难以长治久安的；一个没有勤俭节约精神的民族是难以自立自强的。

有同学会问：“勤俭节约，我能做什么？”答案很简单：从我做起，从身边的小事做起！

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……而事实上，往往是我们不经意间造成了诸多浪费。许多纸张只写了几个字就扔进废纸篓；阳光明媚的日子，教室里还亮着电灯；吃完饭，地上到处洒落着米粒；洗完手，卫生间水龙头依然滴滴答答地响着，有时甚至还听到哗哗的流水声……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。为什么？为什么会出现这样的现象？关键是我们的脑中缺乏节约的意识，更没有将节约养成一种良好的习惯，并形成一种观念。

同学们，勤俭节约不是一时的、而是永恒的话题。让我们积极行动起来，从身边不经意的小事做起，节约一滴水、一度电、一张纸……“让节约成为习惯”、“让节约成为我们的生活方式”！一人一小步，将会带动社会发展一大步！只有我们时时处处、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，我们的地球家园才会永远美丽富饶！同学们让我们用实际行动来为建设节约型社会、节约型校园、节约型家庭而努力吧！

谢谢大家！

## 崇尚廉洁从节约做起演讲稿篇六

大家好！

我想问下大家，我们的生活都离不开哪些呀？有的同学说有空气、有阳光，还有呢？当然还有水了。

水是生命之源，我们的生活离不开水，我们渴了需要喝水，我们洗衣煮饭都需要水，还有我们身边的植物也需要水。有的人说，水，我们家多的是，我每天洗澡的时候都得美美的洗上差不多一个小时，有什么好稀罕的。就是因为我们的无知不懂得珍惜水资源导致现在地球上的饮用水越来越稀缺了。

虽说地球的面积有四分之三都是水，但淡水仅仅占总水量的百分之三，其中三分之二还是冰，可见现在世界上的水资源有多么贫乏！“假如地球上只剩下最后一滴水，那么就是我们的眼泪。”每听到这一句话，我的心就忍不住地紧张起来，真害怕有这么一天。云南xx年遭遇60年一遇的全省性特大旱灾，干旱范围之广、历时之长、损失之大。严重干旱造成全省742万人、459万头大牲畜饮水困难。干旱让庄稼基本颗粒无收，部分家畜无饮水被渴死，孩子们争相喝着脏水解渴，历史就在眼前。

假如不下雨，地球上的淡水只能够我们用四年左右的时间；

人可以一个星期不吃饭，但不能一个星期不喝水。

所以，水对我们真的非常重要，我们要珍惜水资源，节约水资源。

节约用水，从你我做起。从我们身边做起，下面有几个节约用水的小窍门。比如我们早上洗脸时把水用个小脸盆装起来，洗过脸的水可以拿来洗手冲厕所或洗拖把。开水时把水笼头拧小一点，用完后立刻关掉。淘米的水可以洗菜，洗完后还可以冲厕所。洗完衣服后的水也可以放在桶里洗拖把冲厕所。洗完衣服后，可以把湿衣服晾在阳台上，在下面放一个盆，接来的水可以浇花。我们洗澡时可以把时间缩短些。

如果世界上没有了水，地球就会干裂；如果没有了水，我们人类就可能渴死；如果没有了水，就没有了我们这个美丽的世界。请每个人节约用水，请珍惜水资源，请珍惜大地母亲的每一滴眼泪。谢谢！

## 崇尚廉洁从节约做起演讲稿篇七

大家好！

一天，隔壁家的小妹妹来我家吃饭，只见她两眼放光，拿着筷子寻思了一会儿，便埋着头，狼吞虎咽地吃着菜肴，弄得米饭“四处飞”，可她却偏偏视而不见，我实在是看不下去了，上前拍拍她的肩，略带微笑地说：“小妹妹，你觉得你这样做对吗？”小妹妹瞪大双眼，似乎不知道我在说些什么。我又说：“你不应该把米弄得满地都是，太浪费了！”小妹妹惭愧地低下了头，连忙去拾那些米。我高兴地笑了，她也甜甜地笑了。

记得一次，我们全家去饭店吃饭，为了解馋，点了好多爱吃的菜，可是到最后还剩下许多菜，我附在妈妈的耳边轻声说：“妈妈，我们打包吧，这么多菜没动，不打包一是浪费，二是怪可惜的，必竟是花了钱的。”妈妈疑惑地望了望我，吃惊地说：“你什么时候也知道节约了？”我无语得催妈妈快点。

通过上两个事例，我们知道了节约粮食人人有责，大家想一想，中国那么多人口，如果每个人都节约一点的话，那结果会怎样？所以，我们要学会节约。

我和小组同学们来到小区调查，发现小区里的人太不节约了。让我们把目光转向垃圾房吧，里面应有尽有，尤其是吃的占一大半，成群的苍蝇围着它们团团转，我不愿目睹眼前的一切，更不愿被臭气所包围，立刻捏着鼻子一个劲地跑，心想，这小区如此这般浪费，又破坏了环境，真是不该呀！是不是现在人的条件好了，早就把‘节约’二字抛到九霄云外了？要知道幸福生活来之不易哟！

怎么样，我说得没错吧，节约粮食并不难做到，只要你有这份热情，节约粮食从自我做起，从小事做起。别忘了，在自己节约粮食的同时，也要说服别人，与你一同节约粮食，让我们的家园变得更加美好，国家变得更加富强。

祖国是我家，节约粮食靠大家，让我们共同努力，共创美好

明天！

谢谢大家！