

最新时光演讲稿 珍惜时光演讲稿(精选5篇)

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。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下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

时光演讲稿篇一

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《珍惜时光》

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”这是我们耳熟能详的一句诗，告诉我们应当珍惜时光，不可虚度年华。

生命是短暂的，我们应当让有限的生命，散发出无限的价值。当我们回首往事的时候，不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞耻。无论在座的各位，是处在人生中的哪一个阶段，我们都应该珍惜时光，把握当下，让我们的人生多姿多彩，也不枉来这世上走一遭。

珍惜童年吧，童年是我们生长发育最旺盛，可塑性最强，接受教育最佳的时期，也是人一生中形成良好习惯的重要时期，更是“儿童疾走追黄蝶”的无忧无虑的时期。童年的我们下河捉泥鳅，上树摘榆钱；童年的我们对知识充满着无限的好奇，满眼都是对知识的渴望；童年的我们有数不尽的玩具，看不完的动画片。珍惜这美好时光吧，因为长大以后，再也不会感受到知了在池塘边的榕树上引吭高歌的美好画面，再也不会会有用水彩蜡笔和万花筒画出天边那道彩虹的冲动，一

一切都终将只是美好的回忆。

珍惜青春吧，在漫长的人生路上，青春不得不说是浓墨重彩的一笔，青春有努力拼搏的学业，有血气方刚的胆识，有壮志凌云的梦想，也有懵懂无知的小秘密，更有最纯洁、最真挚的友谊。可青春总是短暂的，也会离我们远去，珍惜与青春有关的日子吧，在青春里学会坚强、学会承担、学会改变。

珍惜中年吧，人到中年，上有老下有小，老人需要照顾，孩子需要温暖，不再有脱离实际的幻想，越来越脚踏实地的过日子。珍惜吧，中年人，多陪陪父母，因为父母在一天天的老去；多陪陪孩子，因为孩子成长的路上，需要你来做引路人；多陪陪爱人，因为你们白手起家，一起艰苦奋斗到现在不容易。不要觉得中年人的代名词就是油腻，中年人更应该明白容忍、懂得坚韧、知道奉献。

珍惜老年吧，经历风风雨雨，终是要走到这里。或许你奋斗了一辈子，或许你计较了一辈子，或许你虚度了一辈子，前面的几十年已经不重要了，重要的是珍惜当下。珍惜老年时光吧，此时的你已是子女成家立业，儿孙满堂，不要去想未来还能在这世上走多远，生老病死是每个人都要经历的。最美不过夕阳红，下棋、跳舞、看书、旅游，放下一切嘈杂的心情，把最后的日子过得平淡、安然。老年人要学会接受、懂得取舍，珍惜当下。

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，而我们的日子，就这样一去不复返了。愿所有人能珍惜每一天，愿时光善待每个人。

我的演讲完毕，谢谢大家！

时光演讲稿篇二

各位老师、同学们：

大家早上好！

我是xx□今天我演讲的主题是——“珍惜时光，赢在当下”。

清晨，我们相聚在此，能够在国旗下讲话，我感到很荣幸，期末考试就快临近了，我们都进入了紧张的备考阶段，同学们，你们做好准备了吗？在这里，我想从我自身经验出发，给大家提几点小建议。

第一，与时间赛跑

时间就是生命，也许一分钟的时候不能给你带来一分的成绩，但是一分钟的时间，绝对可以给你带来一点一滴的进步。在历史的长河中，时间是最公正的，但也是最短暂的，只有争分夺秒去努力，只有与时间赛跑，我们的成绩才会有更多的进步，期末考试才会变得轻松自在。

第二，与汗水相伴

锲而不舍，金石可镂，坚持到底，不懈追求，一切皆有可能。美国作家海明威的《老人与海》中的主人公，就是以永不言败的信念创造了奇迹，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，可见，成功是与汗水相伴的。机不可失、时不待我，有的同学以为自己的成绩差，到期末考试了，再怎么努力也赶不上前面的同学了。其实不是这样，原来基础较差的同学更应充分利用期末复习的时机，狠抓基础，查漏补缺，做到复习到位，消化到位，宁可学少点，也要学好点。哪怕期末考试的时候没有名列前茅，但只要尽力了，也是第一名。

第三，不心急如焚

临近考试了，很多同学就感到心情很沉重，吃不香睡不好，其实这样是不对的，保持一颗平稳的心是最重要，坦然的迎接考试，迎接梦想的飞翔。你可以向往毛泽东的问苍茫大地，

谁主沉浮的高瞻远瞩，拥有足够的信心，做好充分的准备，迎接期末考试的到来。

最后，也为大家明日的考试提供一些小小的建议：

1、调理大脑思绪，提前进入考试科目情境。考前要摒弃杂念，排除干扰思绪，使大脑处于“空白”状态，创设考试科目情境，进而酝酿该科目思维，提前进入“角色”。通过清点用具、暗示重要知识和方法、提醒常见解题误区和自己易出现的错误等，以转移自己对焦虑紧张情绪的关注，减轻压力，使思维单一化、学科化，确保自己以平稳自信、积极主动的心态进入考试。

2、沉着应战，确保旗开得胜，以利振奋精神。良好的开端是成功的一半，从考试的心理角度来说，这确实是很有道理的。拿到试题后，不要急于求成、立即下手解题，而应通览一遍整套试题，摸透题情，然后稳操一两个容易的或者熟悉的题目，让自己产生“旗开得胜”的快意，获得成功的体验，拥有一个良好的开端，以振奋精神、鼓舞信心，很快进入最佳思维状态，即发挥心理学所谓的“门坎效应”。之后做一题得一题，不断产生正激励，稳拿中低难度的题，见机攻高难度的题。

各位同学，大鹏一日同风起，扶摇直上几万里，要想取得期末考试的好成绩，努力是必不可少的，信心也是非常重要的。此时此刻，祝愿大家明日考试顺利！

时光演讲稿篇三

老师、同学们：

早上好！今天我演讲的题目是《惜时如金，绽放精彩》。

同学们，如果每天你的银行卡上都会出现八万六千四百元，

你会用它来做什么?是去饱食山珍海味，还是游遍万水千山?固然这样的美梦无法实现，但的确有这样的一笔财富每天都免费送到你的面前，那就是时间——每天八万六千四百秒的时间，不论你是富有的，还是贫穷的，你是珍惜它，还是挥霍它，每天八万六千四百秒的时间，就这样公平的从每个人的身旁流逝。正如朱自清先生在《匆匆》里说的，时间就像铁面无私不动感情的一个老人，不会因你的任何举动停住脚步，它只会对你的虚度光阴抱以轻蔑的一笑，然后轻轻越过。对一个人来说，时间就是生命，时间有限，当失去它时，生命也走到了尽头。

时间对我们是如此的重要，对商人来说，时间就是金钱，在反复无常的金融市场，一秒之间或许就是千万资金的博弈;对医生来说，时间就是生命，在命悬一线的抢救室里，一秒之间或许就是阴阳两隔的悲剧;对国家民族来说，时间就是胜利，在瞬息万变的国际角逐中，一秒之差或许就决定了国家的盛衰兴废，民族的生死存亡!

正是因为时间的宝贵，从古至今中华民族涌现了数不尽的惜时佳话，祖逖闻鸡起舞、匡衡凿壁偷光、车胤(yin)孙康囊萤映雪、孙敬苏秦头悬梁，锥刺股，多少英雄豪杰文豪墨客惜时如金，永不停息地奋发向上，走上人生巅峰!

每天八万六千四百秒，我们每天的时间看似很充裕，但把它放到浩瀚宇宙无尽的时光长河中，却又如沧海一粟般微不足道!想成就一番事业的人，更要珍惜时间，因为青春短暂，而梦想遥远。时间给我们改造世界的勇气，时间给我们超越自我的力量!若想飞向灿烂的明天，首先要抓紧时光的翅膀。

然而，又有多少时光从我们身边悄无声息的流逝。鸡鸣初晓，当你还在温暖的被窝中呢喃，时间，便从你轻柔的枕边悄悄地离去了;炊烟袅袅，当你还在拥挤的食堂里排队，低头把玩着手机，时间，便从你跳动的指尖默默地消失了;灯火通明，当你还在宿舍里与舍友们激扬文字指点江山，时间，便在你

的谈笑恩仇中烟消云散!百川东到海，何时复西归?同学们，还请你珍惜时间吧!不要让下一秒白白流逝，不要到失去的时候，才懂得珍惜!

燕去，燕返，花开，花落，而我们的青春却一去不回头!我们无法改变过去，但我们可以创造未来!同学们，请珍惜我们拥有的时间吧!让我们用惜时如金的精神，用移星换月的激情，以笔为剑，以梦为马，凭我们短暂的生命，在无尽的岁月中绽放最美好的光华，在人类的历史中写下属于我们的壮丽诗篇吧!

我的演讲到此结束，感谢我的指导老师韦静老师，感谢大家的倾听。

时光演讲稿篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们:

大家好!

我是来自~~班的~~~。今天，我发言的主题是珍惜时光。

有一些同学认为自己只浪费一分钟而已，没什么大不了的。可是，古语有云：一日一钱，千日千钱，绳锯木断，水滴石穿。一分钟可以看五页书，一分钟可以写五十个字，一分钟可以跑二百米步，一分钟可以……你们看一分钟可以做多少事呀!而且一天一分钟，六十天就是一小时，等到一辈子下来，就是千千万万甚至更多的一分钟。“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”时间是多么宝贵呀!同学们，我们一定要珍惜时光，别再浪费那一分一秒的宝贵时间了。同学们鲁迅说过：浪费时间等于慢性自杀。珍惜时光吧，把握住一分一秒，不要让自己的生命白白流逝。

谢谢大家!

时光演讲稿篇五

一个人越知道时间的价值，越倍觉失时的痛苦呀！

纵使时光能够倒流，我也不能回到从前了。时光不仅仅是一种存在，他也是一种延续，在不经意之间就失去了，而这种失去，是一个金钱难赎、无法挽回的遗憾。所以我们要珍惜每一段日子，善待一段日子，不为别的，只为我们的人生少一点遗憾。昨天已永远的离我们而去，从我们身边溜走，流进昏暗中，汇进遗忘的大海。昨天已没有希望，只有回忆。明天不知不觉的到来，今天无声无息的溜走，我们越来越多的东西属于昨天。

昨天只留给了我们经验；有时虚度一天，他只留给我们的是遗憾。当我们回忆昨天的时候却发现遗憾竟已把经验覆盖。

逝去的日子没有同情心，只有今天才有；他们也没有鼓励的话语，只有明天才有。

假如我们虚度时光，时光就会变成一个吸血鬼，一点一点吸干我们的生命，让我们离明天越来越远，离昨天越来越近。

当我们回首昨天，才发现自己失去了很多很多·····

如果我们珍重时光，他便在你身后长出绿阴，结出沉甸甸的果实；但当我们漠视他时，他便会化成青烟，消散得无影无踪。有时，短暂的一瞬间会成为永恒，因为他已把脚印深深地留在了人们心里；但有时，漫长的岁月会成为一瞬间，因为浓雾和风沙已埋没了他的脚印。

珍惜时光吧，让人生更有意义！