

2023年撒贝宁时间 时间的演讲稿(汇总9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

撒贝宁时间篇一

尊敬的老师、同学们：

大家好！

人们常说，“时间对每个人都是平等的。”这句话经常能给我们鼓励，让我们明白，只要在别人休息的时候努力，我们就能做的更好，就能收获更多！这样想着，时间的存在好像拉平了我们人与人之间的差距一样，让每个人都变得有机会，有肯能去凭借自己的努力和拼搏去改变人生，让自己不断的前进！这是非常积极的一种看法。

再让我们来回想这句话，“时间是平等的”。是啊，是平等的，不是偏爱的。为此，你付出了多少，就能从时间中收获多少。正是因为时间的平等，才会有了成绩的不等。才会有了我们能在成绩上的差异！

优秀的同学不一定天生就是优秀的，但他在后天的学习中的一定有抓紧时间去努力，去学习的！相反，成绩差的同学也并非不聪明，但大部分同学，没有将精力和时间花费在学习上！时间品等，所以它给我们的回报也是平等的。

在现在的生活中，并不是所有的努力都一定都能得到回报，

但学习却不一样。我们的学习不为任何人，只为我们自己！我们因为学习成长，因为学习变得有能力。我们为学习所付出的时间，会变成自己的能力，永远的留在我们的身上！这就是我们为什么要学习的原因。

各位同学，希望我们无论在何时都要牢记，“时间是平等的”，所以它不会为你停留，也不会对你偏袒。我们能做的，只有抓紧时间，抓紧每一分、每一秒，全部投入到学习中，让我们打拼出最美好的未来！

我的演讲结束，谢谢大家！

撒贝宁时间篇二

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《用好时间，提高效率》。

上周，在学校组织的“春雨奖班主任技能大赛”中，我班召开了以《我向时间要效率》为主题的班会，赢得了众多老师的好评。我们进行了一个问卷调查，涉及到了日常学习中同学们普遍存在的问题。下面是问卷调查的内容，大家可以自己测验一下：

规则：

1-10题选择“是”得1分，选择“否”得0分

1. 自习课上，你是否因为借东西，找东西而浪费了不少时间？
2. 自习课上，你是否时而翻翻这本书，时而翻翻那本书，不知道该看什么？
3. 你是否经常在上课铃声响完后才去找这节课所需的资料呢？

5. 你是否课间只顾打闹，经常上课或自习中途出去上厕所呢？
6. 课堂上，你是不是经常会走神、打瞌睡、发呆、转笔、吃东西、喝水？
9. 你是否在空堂有人进入教室的时候，总要不自觉的抬头看看是谁？
10. 你是否经常会把本该当天解决的问题留到以后再解决，使问题积累？
11. 早晚读时，你是否会认真的读书并有意识的完成背诵任务呢？
12. 你尝试过用做操排队的时间去做些有意义的事情吗？

统计结果显示，5-9分的同学占84%，1-4分和10-12分的各占8%。得分低的大部分为尖子生，高的为相对成绩落后的，中间占多数。说明了真正用好点滴时间高效学习的学生为数不多，也说明了好学生珍惜日常学习中的一分一秒。

同学们，用好学习时间，提高学习效率，是我们的重中之重。人活到100岁，也只有36500天，而我们高中三年仅有1095天的学习时间。试想，如果我们每节课浪费5分钟，那么3年下来，就会浪费71175分钟。可见，珍惜点滴时间是多么重要啊。在忻州一中学习的3年，对每个人而言，时间总量是相等的，就看你怎么使用了。上帝是公平的，给每个人的时间都一样。高考的游戏规则是：想要比别人考的好，就必须比别人付出的多。高中学习是一个不断积累的过程，只有付出每分每秒的辛苦，才能收获一点一滴的成功。合理利用时间，可以让有效时间增加；浪费时间，必然让有效时间缩短。为此，我们必须合理排列学习内容的顺序并排除一切干扰，才能让每时每刻的效率最大化。如果每位同学都能在周末多腾出1小时自习，每天多15分钟背诵时间，3年下来，我们挤出的有效学

习时间就多了70天；浪费时间的人与我们相比，就少了近80天在校学习时间。

想要在有限的学习时间创造学习效益，必须要根据自己的实际情况，正确定位自己的奋斗目标，合理安排时间，制定清晰的学习计划，并在规定时间内持之以恒的督促自己落实。首先，高效率学习的根本就是要提高自学能力、阅读能力、书写能力、创设情景能力、总结反思能力等。其次，高效率学习还要求我们在课上要根据预习案倾听老师的点拨与讲解；课后，要结合自己的问题查漏补缺，预先设定好请教老师的问题。一个有效学习的同学，一定是做到了主次分明、详略得当、循序渐进。合理利用时间，提高学习效率，还要求我们把握好自己学习状态，当你处于灰心丧气、焦虑不安、精疲力竭的状态与处于信心百倍、激情满怀的状态时，你一定会觉得两种不同的状态所创造的效率是截然不同的。

同学们，让我们携起手来，互帮互助，互促共进，人人都用好有限的时间，创造出更高的学习效率。播种习惯，收获人生！

撒贝宁时间篇三

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

今天我演讲的题目是：《珍惜时间，努力学习》！

首先，我想跟大家讲一个故事，一个关于一分钟时间的故事。有一次，一个青年向著名教育家班杰明请教如何才能获得成功，他们约好了地点与时间。等到时间到的那一天，青年如约而至，可是班杰明打开门的那一瞬间却让这个青年惊讶不已，原来他的房间里乱七八糟，一片狼藉。看着青年惊讶的表情，班杰明马上说到：“你看我这房间，太不整洁了，请你在门外等一分钟，我收拾一下你再进来吧。”说完，不等青年开口，他就关上门，一分钟之后，他再次打开门，并热

情的招呼青年进入了房间，此时青年看到的确是一切已变得井然有序。青年在心里感叹班杰明的速度，可是，没等青年人把问题讲出来，班杰明就非常客气地说：“好吧，你可以走了。”青年人一下子愣住了，既尴尬又非常遗憾地说：“可是，我，我还没向您请教呢。”“这些，难道还不够吗？”班杰明一边扫视着自己的房间，一边微笑地说，“你进来已经有一分钟了。”“一分钟？一分钟”青年人若有所思地说，“噢，我懂了，您让我明白了一分钟的时间可以做许多事情，也可以改变许多事情的深刻道理。”向班杰明道谢后，青年人开心地走了。

这是一个简单的故事，也是一个很耐人寻味，故事告诉了我们一个道理，一分钟的时间非常短很渺小，但是却可以做很多的事情，也可以改变很多的事情，我们的人生就是由无数个一分钟构成，如果把握住每一分钟是我们人生活得有意义的关键。所以同学们，珍惜时间，就必须从珍惜你的每一分钟做起，从现在做起。只有把握好了生命的每一分钟，我们才能踏上成功之路，攀上理想之巅，才能到达成功的彼岸。

“早岁哪知世事艰”，在当今社会，我们的生活很安逸舒适，有些同学就走向了生活与学习的误区：抛开学习，恣意攀比，沉迷幻想，徘徊不前。孰不知世界上最快又最慢，最长又最短，最平凡而又最珍贵，最易忽视又最易令人后悔的就是时间。时间对每个人都是公平的，对每个人都是重要的，从古至今，凡是为人类做出杰出贡献的人，他们都非常的珍惜时间，他们都把握住了人生的每一分钟。只有缺乏意志、毫无志向的人，才认为今天的事情没做完，明天还可以继续；也只有这样的人才会一生庸庸碌碌，一事无成。

同学们，我们在学校这个知识花园里沐浴着时代的阳光雨露，享受着一流的学习环境，我们没有任何理由抛开学习而恣意攀比，没有任何理由沉迷于物质而徘徊不前。对我们来说，努力学习，这是我们成长的必修课，只争朝夕，这是我们义不容辞的义务和责任。那么，你还在犹豫什么，就让我们从

这一分钟开始，刻苦努力、不懈追求，在学习的道路上将一点一滴的知识积累，在人生的旅途中将一方一寸的风景珍藏，实现自己的理想，让生命放射出灿烂而耀眼的光芒！

我的. 演讲完毕，谢谢大家！

撒贝宁时间篇四

同学们，老师们：

大家好。

今天，我演讲的题目是：珍惜时间。

时间，它是人们生命中的匆匆过客，往往在我们不知不觉中，他便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在他逝去后，才渐渐发觉，留给自己的时间已经所剩无几。也正是如此，才有了古人的几声叹息：三更灯火五更鸡，正是男儿读书时。黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。

我的演讲完毕，谢谢大家。

撒贝宁时间篇五

亲爱的老师和同学们：

大家好！

今天看了《珍惜时间》。看完之后，我感慨万千。在他的作品中，巴尔扎克在五十一岁时心脏病发作。医生说他的生命只有几天了。面对这一切，他没有哭，而是抓紧时间更加努力。他走的时候留下了一部由96部小说组成的壮丽史诗——《人间喜剧》。作文还讲了珍惜时间的重要性，让我明白了珍惜时间就是尊重自己的事业，尊重别人，尊重自己。

想想你自己，你曾经浪费时间。做作业的时候经常发呆的看着墙；做事拖沓，等这件事，等那件事，总是拖拖拉拉的今天明天，白白让时间从我身边溜走。其实学习和做事都拖着，我失去了很多。那个周末，我爸妈规定我必须做完作业才能出去玩，我真心答应。做作业的时候，看一会儿动漫书，玩一会儿笔壳上的玩具，上一会儿厕所。不一会儿，肚子咕咕叫了起来，赶紧去厨房找东西吃。吃饭时，我看了一会儿电视。当我吃饱的时候，夕阳已经挂在窗边的枫树上了。晚饭后，我的好同学王鹏来找我出去玩。显然，我必须继续做作业。看着好朋友悻悻离去，心里最难受。总觉得失去的不仅仅是玩耍的乐趣，还有友情。只有这样我才会咬着嘴唇，下定决心以后早点完成作业。然而，那天晚上我很晚才完成。

看完这本书，我明白了珍惜时间的重要性。我开始给自己统计：一分钟能写二十五个单词，做十二道数学题，抄十个英语单词。与此同时，他也像书中的主人公一样，制定了一个计划，并在自己做不到的时候给自己附加了相应的惩罚。很快，我不再拖拖拉拉，按时完成了作业，有时间复习当天的功课。不是我不会珍惜时间，而是我之前没有注意时间。只要有毅力，谁都能做到。

莎士比亚曾经说过：“放弃时间的人，也就放弃了时间。”每个人的时间都是有限的。我们应该珍惜时间，让生活更加有意义。

撒贝宁时间篇六

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！

人生百年，几多春秋。向前看，仿佛时间悠悠无边；猛回首，方知生命挥手瞬间。

时间是最平凡的，也是最珍贵的。金钱买不到它，地位留不住它。“时间是构成一个人生命的材料。”每个人的生命是有限的，同样，属于一个热闹的时间也是有限的，它一分一秒，稍纵即逝。

然而，时间是宝贵的。虽然它限制了人们的生命，但人们在有限的生命里可充分地利用它。鲁迅先生说过，时间，每天得到的都是二十四小时，可是一天的时间给勤劳的人带来智慧与力量，给懒散的人只能留下一片悔恨。我觉得这句话形象地写出了成功的人，珍惜每分每秒，成就辉煌，而失败的人正因为抱着“做一天和尚敲一天钟”的思想得过且过，消磨时间，在他们眼里时间是漫长和无谓的，而当他们回过头之后，才发现时间如流水，一去不复返，才发现时间的可贵，可谓“少壮不努力，老大徒伤悲”啊！

古往今来，有不少人惋惜：时间易逝，于是长叹曰：“光阴似箭催人老，日月如梭趱少年。”的确，时间的流速真令人难以估计，无法形容。树枯了，有再青的机会；花谢了，有再开的时候；燕子去了，有再回来的时刻；然而，人的生命要是结束了，用完了自己有限的时间，就再也没有复活、挽救的机会了。正如“花有再开日，人无再少年”。

时间就这样一步一步，永不返回。而这又正告诫我们莫把宝贵的光阴虚掷，要珍惜时间，爱护生命，利用每分每秒，不要虚耗它。犹如朱自清所说的“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼里过去。我觉得时间去的匆匆了，伸出手扞挽时，它又从扞挽的手边过去；天黑时，我躺在床上，它伶伶俐俐的从我身上跨过，从我的脚边飞去了。当我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩面叹息，但新来日子的影子又开始在叹息里闪过”，这段话写出了时间无时无刻不在流逝，我们应该好好把握逝去的瞬间。“未来”“现在”“过去”是时间的步伐：“未来”，犹豫地接近；“现在”，快如飞箭地消失；“过去”，永远地停止。在伟大的宇宙空间，人生

仅是流星般的闪光；在无限的长河里，人生仅仅是微小的`波浪。亲爱的同学们，珍惜时间吧，它是生命中最可贵的东西。

关于珍惜时间的演讲稿8

老师曾经说过这样一句话：聪明的孩子，今天做明天的事；愚蠢的孩子，明天做今天的事。学习本身不下苦功是学不好的。在学习的道路上，我们只有勤奋踏实地将一点一滴的知识掌握好，才能最终取得成功。一分耕耘一份收获，付出了才有回报。要勤奋就得珍惜时间。只有爱惜光阴的人，才能够做到脚踏实地、坚持不懈、持之以恒。安徒生如果不是脚踏实地，就不可能从鞋匠的儿子成为童话大王；爱迪生如果不是坚持不懈，就不可能创造科学上的奇迹，成为伟大的发明家；爱因斯坦如果不是持之以恒，就不能成为科学泰斗，创立震惊于世界的相对论。我们要取得优异的成绩，也只能勤奋学习，也只能珍惜来之不易的学习时光。所以，同学们，请珍惜时间吧！每个成功人士的背后都有一番热爱学习的故事，他们靠的就是对知识的追求，对学习的执着。他们的历程就好像砌墙，每一块砖都必须经过郑重的选择，才能盖起富丽堂皇、牢不可破宫殿来。为了我们能登上知识的高峰，为了不给我们的将来留下遗憾，所以，同学们，请热爱学习吧！但是世界上没有谁是能轻而易举就取得成功的，那些站在奥运冠军的高高领奖台上的运动员，哪一个没有经过流血流汗甚至流泪的刻苦训练？那些考上北大清华的“天之骄子”们，哪一个没有经过寒窗苦读的煎熬？文学家说，勤奋是打开文学殿堂之门的一把钥匙；科学家说，勤奋能使人聪明；而政治家说，勤奋是实现理想的基石。在现实生活中，生而知之者是不存在的，“天才”也是不存在的，而成才的途径就是勤奋学习。所以，同学们，请勤奋学习吧！

同学们，让我们珍惜时间，勤奋学习，去迎接一个又一个新的挑战。用勤奋汗水改变我们的命运，用勤奋梦想创造出我们每个人的奇迹，用勤奋精神谱写出我们每一位同学最灿烂的辉煌人生。

撒贝宁时间篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

一寸光阴一寸金，对时间的珍惜，应该把每一分每一秒紧紧握在手中，不要放松，把它夺回来！

经济学家说：“时间就是财富”；军事学家说：“时间就是胜利”；医学家说：“时间就是生命。”

时间，在我们读书的时候流逝了；时间，在我们游戏的时候流逝了；时间，在我们吃饭的时候流逝了；时间，在我们悲痛的时候流逝了。不管我们在做什么，在想什么，时间都如流水一般不分昼夜的流逝了！

当读书的时候，时间虽然流逝了，但是我们却得到了知识；当我们学习的时候，时间虽然流逝了，但是我们却得到了经验；当我们做事儿的时候，时间虽然流逝了，但是我们却完成了一件事儿；当我们游戏时，时间一样流逝了，但我们却什么也没有得到。所以，一样的光阴，一样的流逝，而每个人所得到的'都不一样，因为每个人在时间流逝的时候所做的事儿都不同。

珍惜时间！要不它会悄悄溜走。

撒贝宁时间篇八

亲爱的老师和同学们：

大家好！

时间，它是人们生命中的匆匆过客，往往在我们不知不觉中，他便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在他逝去后，才渐渐发觉，留给自己的时间已经所剩无几。也正是如此，才

有了古人一声叹息：少壮不努力，老大徒伤悲。

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。”

撒贝宁时间篇九

尊敬的领导：

大家好！今天我要演讲的，题目是《珍惜时间》。

俗话说：“时间就是生命。”的确，时间就是生命。在医院，多一分钟就能多救一个人；在学校，多一分钟就能都学无数知识。就短短的一分钟我们也能做许许多多的事情。古往今来，有很多名人都教育我们要珍惜时间，如：齐白石的“不教一日闲过”。当然还有很多。

而我们现在所要做的就是好好把握每一分钟。只有这样，我们的前程才会无比辉煌。

我的演讲完了，谢谢大家！