

2023年珍惜时间的演讲稿两分钟(精选12篇)

无论是个人还是集体，都需要奋斗才能取得成功和成就。每一篇范文都有其独特之处，你可以从中挑选和借鉴一些你认为合适的部分，以形成自己独特的风格和表达方式。

珍惜时间的演讲稿两分钟篇一

亲爱的同学们：

大家好！

世界上最宝贵的是人的生命，老天爷公平地给了每个人一次生命。这仅有的一次生命，尽管长短不一，但都是由分分秒秒的时间组成的，因此我们应该像珍爱生命一般珍惜时间。

美国政治家、科学家富兰克林为自己制订了一张作息时间表。五点起床，规划一天事务，并自问：“我这一天做了什么好事？”上午八点至十一点，下午二点至五点，工作；中午十二点至一点，阅读，吃午饭；晚六点至九点，用晚饭，娱乐，考查一天的工作，并自问：“我今天做了什么好事？”

朋友劝富兰克林说：“天天如此，是不是过于辛苦……”“你热爱生命吗？”富兰克林摆摆手，打断朋友的话说：“那么别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。”

正因为富兰克林对生命的珍惜，对时间的珍惜，才能使得他有更多的时间去进行科学研究，助他取得了非凡的成就。人应该学会在这有限的生命中完成更多有意义的事情，把一些空闲用成功补满。珍惜每一分每一秒从身边流过的时间，把自己生命安排的井井有条，用最短时间实现目标。

想要实现人生的目标就要抓紧现在，不能在努力的过程中觉得累了就停滞不前。时间是不等人的，而且时间是有限的，不能把事情都拖到明天，今天可做之事，勿候明天。正如托尔斯泰所说“只有一个时间是重要的，那就是现在！它所以重要，就是因为它是我们有所作为的时间。”我们只能活在现在，所以必须珍惜现在的时间，在现在努力，把事情及时完成。

浪费时间就是的罪过，当你不顾时间从身边随意飞速流过时，你错过的不单单只是时间，错过了机遇，错过了成功，减少了自己的生命！世界上没有办法让时间倒流，它只会从你身边跑过，越跑越远。你只能去把握，去抓紧，去珍惜，给自己一个充实的人生。

谢谢大家！

珍惜时间的演讲稿两分钟篇二

尊敬的教师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今日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，留给自我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。

时间流逝的无影无踪，去的快，来的也快。而能否把握时间，做时间的主人往往决定着一个人一生的命运。陶渊明说过：盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。人生短短数十秋，想要在如此短的时间内，取得成功，登上人生的

顶峰，谈何容易。也正因为如此，珍惜时间就显得异常的`重要。每个成功人士的背后往往有个珍惜时间的故事。

以前，我对时间根本不在乎。妈妈平时总是教育我要珍惜时间，她说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间十分宝贵，你此刻应当勤奋学习才能取得好成绩。”可是我总是把它当作耳边风，左耳进右耳出，不一会儿就烟消云散了。我做作业时可“忙”了。东瞧瞧西瞧瞧，一边哼着歌一边做作业，并且字写得是“龙飞凤舞”。有时小伙伴来找我，我就把作业一推，一会儿就没人影了，玩够了才回来做作业。可是，一件突如其来的事使我改变了对时间看法。

只要我们学会利用和珍惜时间了，尽管在一小时里珍惜了一分钟都是有用的，你想啊，一分钟确实做不了什么事情的，可是10个小时那就有10分钟了，100个小时里就有100分钟了啊，所珍惜的100分钟能够做多少事情了啊！

所以珍惜时间吧，珍惜时间，也就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分钟，每一秒。不要成为时间的奴隶，做时间的主人。祝同学们将来都能成为成功人士。

多谢大家!我的演讲完了!

珍惜时间的演讲稿两分钟篇三

亲爱的同学们:

大家好!

人总是会在失去后才知道后悔，才懂得珍惜。也许人也只有在失去后才会懂得更珍惜以后。可是，有些东西失去后就不会再回来了，即使再后悔也没有用了。

时间，是一去不复返的。我们都知道珍惜时间，老师、爸妈

也经常告诉我们要珍惜每一分每一秒，可是我们真正的做到珍惜时间了吗？我们每次只有在浪费时间后才知道后悔当初没有好好利用时间、珍惜时间。可后悔又有有什么用呢？时间不可能倒流，不管你有没有做好一件事，时间终不会等你，它只会不停的流逝着。也许有人会说时间很不公平，因为在相同的时间里所做事的效果不同，有人做得好而必有人做得不好。

其实，时间对于每个人来说都是公平的。每天每个人都拥有24个小时，而在这24个小时中，有人会很好的利用时间，每时每刻都做着对自己或他人有益的事，这些人才是真的珍惜时间，会合理利用时间。反之，在同样的24个小时中，有人只会无所事事，让时间一分一秒的流逝，当知道后悔时，时间已经流逝了很多。一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间不可能再停下它的脚步，也不可能向后倒退，它只会永远的迈着它那均匀的步伐往前走。我们只能加快我们自己的脚步，珍惜它所走过的每一个痕迹，这样，我们以后回忆起来才不会觉得有遗憾。

谢谢大家！

珍惜时间的演讲稿两分钟篇四

老师、同学们：

大家好！今天，我们六二中队为大家演讲的题目是《珍惜时间》。

君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。诗人的高歌，伟人的'教诲，哲人的感慨……时间，曾有多少文人墨客为它赞美，为它歌颂！

有人把时间比作金钱，为了言及它的珍贵，却无法突出它的价值！或许有人反驳：人一生劳碌，无非就是为了金钱，从

而得以生存，是在以时间换取金钱为代价的。可是人生在世，难道就只为了生存吗？还在于活得幸福，活得鲜明！金钱失去，可以由时间换回，然而，却从来没有人能用金钱买到时间。

有人把时间比作智慧，为了说明它是用金钱买不来的，还需经过努力，拼搏、思索、创造……但，即便费了这番心思，仍旧无能由魔掌中夺回时间！“花开堪折则须折，莫待无花空折枝。”只有善于用时者，才能取得胜利！

在时间的注视下，有人在努力，有人在消磨；有人迎向进取，有人自甘堕落；有人将年华虚度，有人勤恳奋发……有人满腔热血，毕生充实；也有人白发早生，无为而终。时间喜欢有志气，敢和它竞争的人；痛恨任人摆布，随波逐流，抱着今朝有酒今朝醉的心态，不思进取的懦夫！

年轻的一代，有愁畅，懂得缅怀，但不等于是悲观妥协，一蹶不起！朋友们，列宁曾说：“赢得了时间，就赢得了一切！”让我们都长一双透视眼，在无形中捕捉时间，同它斗争！我们把握每个时刻，将它紧紧抓牢，共创辉煌！

谢谢大家！我们的演讲完毕！

珍惜时间的演讲稿两分钟篇五

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是七(2)班的`黄欣然，今天我国旗下讲话的题目是《珍惜时间，诚信考试》。

在考前，我们在复习备考的同时也要做好心理的调整。

对于期中复习，建议大家着重掌握两部分内容：一是基础知识和基本概念；二是平时作业和考试中遇到的一些问题。基础

知识和基本概念是最基本的东西，通过弄懂作业和考试中的问题，可以弥补自己知识环节和解题技巧中的不足。

同时，科学、合理的安排复习时间，劳逸结合，不打疲劳战，保证休息和睡眠，保持充沛的精力，也是十分重要的。在考前还要调节好自己的情绪，调整好心态。正确对待考试，克服考前紧张的情绪，以从容自信的状态面对考试。

其次，还希望同学们在考试中做到“诚信”二字。孔子说过：“人而无信，不知岂可”。拥有诚信的人才能拥有一切。在考试中，我们要做到诚实守信，不弄虚作假。诚信是一种自尊、是一种自爱、是一种光荣。

同学们，只有奋斗过的人生才精彩，希望大家在接下来的日子里，珍惜时间，认真做好复习，迎接期中考试。最后，祝愿每位同学在本次考试中，交出一份满意的知识答卷，交出一份高贵的诚信答卷。

我的讲话完毕，谢谢大家！

珍惜时间的演讲稿两分钟篇六

老师同学们：

大家好！

我所演讲的主题是《珍惜时间》。

君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮如雪。诗人的高歌，伟人的教诲，哲人的感慨……时间，曾有多少文人墨客为它赞美，为它歌颂！有人把时间比作金钱，为了言极它的珍贵，却无法突出它的价值！或许有人反驳：人一生劳碌，无非就是为了金钱，从而得以生存，是在以时间换取金钱为代价的。

可是人生在世，难道就只为了生存吗？还在于活得幸福，活得鲜明！金钱失去，可以由时间换回，然而，却从来没有人能用金钱买到时间。有人把时间比作智慧，为了说明它是用金钱买不来的，还需经过努力，拼搏、思索、创造……但，即便费了这番心思，仍旧无能由魔掌中夺回时间！它太渺茫了，无影无形，漫天飘摇，可世间一切物质却又无一不是在它的控制下生存。两千多年前的孔子站在波涛滚滚的黄河岸边，望着眼前奔流不止的滔滔江水，不禁发出感叹：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”孔子的这句话至今仍然启迪着我们，让我们知道了时间的珍贵性。

现在，作为学生的我们，更应该珍惜时间，时间对我们来说是如此宝贵，只有把握好时间我们才能更好的学习知识。

鲁迅曾经说过：“浪费时间就等于慢性自杀。”是啊！在你浪费时间的同时，你的生命就在不停的消耗。我们虽然不能组织生命的消逝，但是我们可以好好利用每一分每一秒，让自己的生命更加绚丽多彩。

在时间的注视下，有人在努力，有人在消磨；有人迎向进取，有人自甘堕落；有人将年华虚度，有人勤恳奋发……有人满腔热血，毕生充实；也有人华发早生，无为而终。时间有一颗明事理，辩黑白的心，它有一双雪亮的眼睛。时间喜欢有志气，敢和它竞争的人；痛恨任人摆布，随波逐流，抱着今朝有酒今朝醉的心态，不思进取的懦夫！闲散而过，终日重复碌碌的衰败，不仅是对自己的不负责任，也辜负了所有寄予期望的人！亵渎了时间，负了它的债，就将受到它的严惩！“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。”愿青春江河滚滚奔向大海，百花年年开不败！

经历了沧海桑田的旷世巨变，我们要扬起未来的风帆，勇敢地迎向挑战，面对考验，无畏风暴，劈风逐浪。开辟一条属于自己的阳光大道，达到海岸边的天堂！机不可失，时不等待。虽然我们欠缺了很多，尽管我们并不完美。但我们风华

正茂，朝气蓬勃，我们满怀信心！我们会竭尽全力去开拓，填补缺陷！即使失意，也坦然。年轻的一代，有愁畅，懂得缅怀，但不等于是悲观妥协，一蹶不起！朋友们，列宁曾说：“赢得了时间，就赢得了一切！”让我们都长一双透视眼，在无形中捕捉时间，同它斗争！我们把握每个时刻，将它紧紧抓牢，共创辉煌！

珍惜时间的演讲稿两分钟篇七

各位老师、各位同学：

在我们学校二（1）班和一（1）班门前有这样两句名言：赢得时间者，赢得一切；今朝有事今朝做，明朝可能阻碍多。这两句话都是告诉我们要珍惜时间。珍惜时间，想必大家都知道是什么意思吧。珍惜时间就是节约时间，合理地利用时间。时间对我们每个人都很重要，时间不会为谁停留。当你早晨洗脸刷牙的时候，时间从水盆里溜走了；当你吃饭的时候，时间从饭碗里溜走了；当你睡觉时，时间又从你的睡梦中溜走了。你想挽留时间吗？那就得靠你把握时间，珍惜时间，并不是时间会多给你一份。一天有24个小时，这是无法改变的。合理地利用时间，就是珍惜时间，不让时间一分一秒地白白浪费掉。

时间对每个人都是公平的，它不会多给谁一分，也不会少给谁一秒。那为什么在相同的时间里，人们所得到的结果不同呢？比如说：一个班的同学，每天在一起生活，学习，同样的环境，同样的课程，同样的老师，那为什么有的人学习好而有的人差呢？那是因为有的人充分利用好课堂上的每一分钟，专心听讲，认真思考，甚至把别人玩的时间用在了读书上，所以能够取得好成绩。

人的生命只有一次，它是宇宙间最宝贵的，最值得珍惜的。正所谓：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间既是短暂的，又是永恒的，时间的存在本身就是一种希望，所以不要

害怕时间的无情，也不要感慨时间的短暂，我们应该珍惜自己所拥有的岁月光阴，随着奋起的节拍乘风破浪，让生命之舟与时间一起扬帆远航。

青少年时期是我们这个人生中最宝贵的黄金时期，希望大家能从现在做起，珍惜自己的每一分每一秒。莫等到头发花白时再去悔恨自己当初没能珍惜时间而一事无成。只要我们现在珍惜时间，便会拥有最大的幸福。

谢谢大家！

珍惜时间的演讲稿两分钟篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好，我要演讲的题目是：珍惜今天。

有人这样说：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。但是我认为，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，在今天快要结束的时候，大家应当认真反思你在这一天的所作所为，自己是否真正做到了珍惜今天的时间。老师上课时，你是否因为知识枯燥难懂而放弃听课？再上自习课时，你是否因为自己意志薄弱而心不在焉？在家中做作业时，你是否禁不住电视和电

脑游戏的诱惑而虚度时光？在周末，你是否因为贪玩而无暇顾及书本？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，因为只有抓住了今天的时间，只有珍惜今天，等待你的才会是硕果累累的明天。

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。时光如梭，稍纵即逝。也许在时光如梭的飞逝中，我们会迷茫，会觉得累；也许担心自己在考试中会受挫，会失败。但是，“不经历风雨怎么见彩虹。”失败也并不可怕，可怕的是认输，觉得自己永远不如别人好。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。”有梦想就要有追求，追求梦想唯有坚持不懈的努力和不打折扣的付出。一个躺在梦想的摇篮中抱头大睡的人是永远无法实现梦想的。

本学期的学习马上就要结束了，我们中的个别同学因厌学或各种原因离开了美丽的校园，今天站在这里的同学们都是好样的，既然我们能站在这里，我们就要珍惜今天的美好生活，摒弃各种不良习气，抓紧时间学习。因为只有有梦想并为之不懈努力的人，才会有美妙的人生人生三部曲：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，以饱满的热情认真复习，以百倍的信心迎接统一考试！

谢谢大家，我得演讲完毕。

珍惜时间的演讲稿两分钟篇九

同学们：

大家好！

这天，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，浪费时间随处可见，比如：上课时，不认真听讲，让教师总管纪律，导致教师不能完成当天的教学资料，既浪费了自我的时间，也浪费了教师和同学的时间；中午在家，一边写作业还边看电视，玩些游戏，干一些不就不该干的事；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超多宝贵的时间……也许大家都认为这些是小事情，可是时间就在这一点一滴中浪费了。

这天，我想告诉大家一个真实的故事。鲁迅大家都明白，但你们明白鲁迅成功的秘诀吗？鲁迅成功的秘诀就是珍惜时间。鲁迅十二岁在绍兴城读私塾的时候，父亲正患着重病，两个弟弟年纪尚幼，鲁迅不仅仅经常上当铺，跑药店，还得帮忙母亲做家务；为了不影响学业，他务必作好精确的时间安排。此后，鲁迅几乎每一天都在挤时间。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，实在十分重要，他每一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。”所以，鲁迅最厌恶那些“成天东家跑跑，西家坐坐，说长道短”的人。鲁迅正因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！我真切地期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“少壮不发奋，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！

多谢大家！

珍惜时间的演讲稿两分钟篇十

敬爱的'老师,亲爱的同学们:

大家好!

珍惜时间,举足当下。转眼间就到了本学期的第六周了,我们本次晨会的主题是珍惜时间。

你们知道吗?我有次没有珍惜时间,结果造成很大的问题。

当我妈妈出去后,我便马上冲出去打游戏了,抛下了那一大堆作业不顾。打到晚上九点多,直到我妈妈回来才想起作业一个都没有写。我便马上跑回房间奋笔疾书起来,就这样,写到了晚上十一点才写完,导致我第二天精神状态极差,考试都只考了84分。

讲了坏的例子,再讲讲好的例子吧。

我身边有这样一位同学,她十分珍惜时间,从来不浪费一分一秒。她就是我的同桌——苏歆茗。每个课间,她总是不顾一切,奋笔疾书的写作业。吃午饭时,她总是把中午作业写完了再去吃饭,飞快的吃完后再回来写回家作业,如果作业全做完的话,她还会写她的日记或者练练字。

名人当中也有珍惜时间的好例子哟。

德国作曲家巴赫,小的时候,父母双亡,他只好去寄宿学校上学。白天的时候,他勤奋的学习,夜晚的时候照着月亮连夜勤奋地抄曲谱。最终他成了著名的作曲家。

时间飞逝,一去不返,请珍惜当下。

珍惜时间的演讲稿两分钟篇十一

各位同学：

大家好！

今天我给大家演讲的题目是：珍惜时间。

鲁迅曾经说过，珍惜时间也就是使一个人的有限的生命，更加有效，而也就等于延长人的生命。作为学生，我们必须记住学习的时间是有限的，我们应该力求把我们所有的时间用去做最有益的事情。

我们为什么会坐在这个教室里，我想我们大家都知道，因为我们落榜了，在高考成绩公布的那天，我们的心受伤了，我们的自尊心受到了打击，在别人都在忙着填志愿、走亲戚、互相请客吃饭的时候，我们由于不甘心而选择坐在这里。

所以我希望我们今天在坐的各位，当我们在上课期间把手机拿出来发短信，上网聊qq的时候；当我们打电话和小大姐（小大哥）嘻嘻哈哈、谈情说爱的时候；当我们上课时手托着下巴，假装在听课，而其实是在和周公聊天的时候；当我们走上黑板默写、站起来背书，一个字也写不出来，一个字也说不出的时候；当我们早上赖在床上想多睡5分钟，睡完5分钟还想在睡5分钟的时候；当我们把假日作业留到回校那天下午再做的时候，都能够仔细的想一想，我们为什么会坐在这个教室里。

人生只有三天，昨天、今天和明天，昨天已经过去，永不复返，今天已经到来，但稍纵即逝，明天就要来临，但也会成为过去，朋友们，抓紧时间吧！

谢谢大家，我的演讲到此结束。

珍惜时间的演讲稿两分钟篇十二

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家早上好！我是来自xx班的xx，今天非常荣幸站在国旗下讲话，我讲话的主题是珍惜时间，不再等待。

当今社会，网络使我们熟知的东西，在网络上，春节流行过这样一句话，就是“让生命去等待”。这是来自一首流行歌曲的歌词，却被很多的年轻朋友去流传，有的放在qq签名上，有的放在空间里，自认为这句话很有哲理，很有个性。

“让生命去等待”，为什么要去等待呢？是守株待兔，还是孤注一掷？很显然，这是一句很无厘头的话，它的存在没有任何的意义，更谈不上哲理，也谈不上个性。当然，你可以选择把它当成个性来玩玩而已，千万别信以为真，当做人生的心跳。因为它只是一个莫名其妙的词语的组合，尽管人们可以用丰富的想象力去填补它，但它的中心意义无非落在等待二字上。

所以，现在我想问：我们有什么理由去等待？有什么理由去等待呢？尤其是对于在当今信息大爆炸时代成长起来的青少年们，当今的社会，竞争如此的激烈，每一分钟都是非常难能可贵的，等待了一分钟就意味着失去了一分钟，失去一分钟就意味着要失去很多东西，比如知识，财富，机会等等一切的东西。失去以后，当你回首要再去追回，那就成为了不可能了，因为时间一去不复返。

记得以前看过这样一句话：“有智吃智，无智吃力，无力无智，饿得笔直。”这句话很幽默，却说出了智慧对人生的重要，因为，在社会的任何一个地方，任何一个时代，都没有任何先天的和后天的才能，可以无需任何努力而得到。因为生活永远是一架保持平衡的天平，一边是付出一边是收获，有了付出才会有收获，没有付出，肯定就不会有收获！

“业精于勤而荒于嬉”，这是我始终信奉的一句格言，也是大家都熟知的一句格言，相比前面的那句“让生命去等待”这句话来说，它是多么的有力啊。要想取得理想的成绩，勤奋是诸多因素中至关重要的。对大多数同学而言，一时的勤奋不难做到，但是难于持久。不如试试“常立志”，我通常只为自己制定一个小目标，经过努力，珍惜时间，目标很快就能实现。

同学们，切莫等待，因为等待会让你失去斗志，让你失去能力，甚至让你失去机遇。我们不如将等待的时间，用在奋斗上，用在努力上，我相信，我们一定能得到更好的结果。珍惜时间，别让生命去等待吧，正像天下没有免费的午餐一样，生活是要靠我们的双手去创造，同学们，让我们一起热爱生命，珍惜，让我们一起去努力，去拼搏，切莫再等待，我的讲话完毕，谢谢大家！