# 勤俭节约的演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-02-02

*勤俭节约的演讲稿（精选33篇）勤俭节约的演讲稿 篇1　　我的爷爷今年六十七岁了，他己经是白发苍苍，就连胡子也夹白了，但是他爱节俭的习惯还是没有改。　　有一次，我坐沙发时一不小心把自动铅笔坐断了，我拿起来正准备把它扔掉，这时，爷爷拦住了我，亲*

勤俭节约的演讲稿（精选33篇）

**勤俭节约的演讲稿 篇1**

　　我的爷爷今年六十七岁了，他己经是白发苍苍，就连胡子也夹白了，但是他爱节俭的习惯还是没有改。

　　有一次，我坐沙发时一不小心把自动铅笔坐断了，我拿起来正准备把它扔掉，这时，爷爷拦住了我，亲切地对我说：“不能扔，我用胶给你沾一下就可以用了。”我回答道：“咱们家又不是没有钱，再说了，一根自动铅笔才一块钱，再买一根不就行了吗。”爷爷说：“不行，再有钱也不能乱花呀!”说完，只见他拿出502胶很熟练地把折断的地方粘了起来。我看着恢复如初的自动铅笔，心想：爷爷可真节俭呀。

　　记得还有一次，爷爷在干活的时候，不小心把衣服挂烂了，爸爸妈妈听说后，准备给爷爷再买一件，爷爷说：“不用，现在的衣服多贵呀，一件都要一百多，不如缝缝，还可以穿。”说完爷爷就拿来针线，一针一针第仔细缝起来，不一会儿，他拿着缝好的衣服给我们看，说：“这不就行了?”

　　爷爷的节俭无形中影响了全家，我现在也开始学着节俭了。

**勤俭节约的演讲稿 篇2**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　大家一定都记得“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句，它告诉我们要爱惜粮食，学会节约。节约是一种美德，是一种责任，也是一种义务，更是一种使命。

　　可是，在我们的校园里还经常有这样的现象：晴朗的日子，还能看见有的教室亮着全部的灯；凉爽的早晨、傍晚，有的教室里的电扇还是马力全开；洗手处的水龙头滴滴嗒嗒地淌着水，来来往往的同学视而不见；空荡荡的餐厅，零乱摆着的餐盘里却还剩有许多的饭菜……

　　节约，实际行动比说任何好话都实在的多。我们每个人都应参与节约行动，“众人拾柴火焰高”，只有集大家所有的力量，并持之以恒，才能真正缔造一个节约型校园。

　　让我们从身边的小事做起，做一个“以勤俭节约为荣、以奢侈浪费为耻”的好队员。

**勤俭节约的演讲稿 篇3**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　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!

**勤俭节约的演讲稿 篇4**

　　老师、同学们：

　　早上好。今天我计划的题目是：《珍惜粮食 节约资源》。

　　现在生活水平提高了，还有必要从一粒米上节约吗?浪费只是个人的消费方式，我有的是钱我浪费得起，你管得着吗?也许因为常见，很多人已经漠视了盘中餐的来之不易。的确，在很多人看来，重提“珍惜粮食，节约粮食”，在今天似乎已经过时了。真的是全社会节粮爱粮的意识都无需再提高了吗?只要留心一下生活的四周就会发现一一粮食浪费几乎无处不在；更可怕的是，很多人并没有意识到自己正在浪费。那是不是我们的粮食已经富裕到可以不提节约、肆意挥霍的地步呢?不是，袁隆平的高产量确实解决了一部分人的饥饿问题；但粮食短缺，对于十三亿多的人来说似乎不是一个遥远的记忆，现实的境遇 似乎远没有如此乐观，一些粮食的分析结果更像是一种警告：如果不给予足够的重视，任由这种状况发展下去，在3年后可能发生严重粮食短缺。众所周知，我国已经成为世界上最大的粮食进口国，进口数量在逐年增加；再过二三十年，的粮食供应将严重地倚赖国际市场，而国际市场又不可能足够的粮食，所以危机在所难免。到那时，你手中 的钱能填饱肚子吗?

　　节约粮食，是我们每个公民应尽的义务，而不是说你的生活好了，你浪费得起就可以浪费。我们浪费一粒米，扔掉一个馒头，实际上丢弃的是中华民族勤俭节约的传统美德，丢弃的是对劳动人民的—片真挚情感，丢弃的是做人的.一种品格和。“节约是一种光荣，浪费是一种可耻”这一口号永远都不会过时。即使在发达国家，节俭也被视为一种美德。在内外国留学生节俭意识都比本国的学生要强。每次这些外国留学生，吃完饭交餐具时，我发现他们都把饭莱，吃得干干净净，从来没有剩下过，而本国的大学生好像每天不倒掉点儿饭菜就没面子似的，看着他们糟蹋粮食，心里真不是滋味。他们这样做分明是不尊重劳动者。”是啊!这是对劳动者的尊重，也是一种节约资源的社会责任。

　　减少不必要的浪费并不难，在日常生活中不过是举手之劳。只要存有节约的意识，其实做起来很简单：吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭菜：在餐馆用餐时点菜要适量，而不应该摆阔气，乱点—气：吃不完的饭菜打包带回家。如今，资源、可持续发展已经成为世界性的课题。尽量减少对生态环境的压力已经成为一种新时尚，成为新时代人应该具备的一种品质。在我们享受经济发展、社会进步所带来的美好生活的同时，能够节约一粒米、一滴水、一分钱……也是对社会的一份贡献、一份责任。

　　勤俭节约是中华民族的优良传统，建设节约型社会已是全体国民的共识，关系到我们每一个人。珍惜粮食，节约资源，健康生活，让我们从现在、从自己开始吧!

**勤俭节约的演讲稿 篇5**

　　同学们：

　　大家好！今天我在这儿要演讲的题目是：《勤俭节约，从我做起》。

　　犹记得我刚踏入小学的大门，老师就教我们背诵了一首古诗：“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，往往是我们在不经意中造成了诸多浪费。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？关键是我们的脑中没有节约的意识，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！

**勤俭节约的演讲稿 篇6**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好。

　　勤俭节约是中华民族的传统美德。中国古代就有“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。”的说法。有的同学会问：“现在我们的生活这样好了，还需要勤俭节约吗?”我的回答是：“当然需要。

　　勤俭节约是一种美德，也是一种精神。它不以物质是否丰富为前提。

　　生活贫困要勤俭节约，生活富裕也要勤俭节约。俗话说：“坐吃山空。”历史上“今日花天酒地，明日乞讨过街头。”的例子屡见不鲜。我国五代时期有李存审“赠簇教子”的故事。李存审出身贫困，40年为国征战，100多次被敌箭射中骨头。后来他做了大官，看见孩子们整天吃喝玩乐，从小娇生惯养很不放心。他就把以前从骨头中拔出的箭送给孩子们，并说：“当知尔父起家如此也。”

　　今天，随着我们物质生活水平的不断提高，勤俭节约的精神内涵更加丰富。勤俭节约要从今天做起，古人的话仍值得我们借鉴：俭，德之共也;侈，恶之大也。意思是说勤俭节约是美德中最大的美德，奢侈是邪恶中最大的邪恶。如果我们从今天起，节约每一滴水，日积月累，我们就可能节约一个江河;节约每一张纸，日积月累，我们就可能节约一片森林;节约每一度电，日积月累，我们就可能节约一座小型发电站。

**勤俭节约的演讲稿 篇7**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　你会不会因为浪费一滴水而惋惜？你会不会因为浪费一张纸而羞愧？你会不会因为浪费一粒米而自责？你会不会因为浪费一度电 而难过？

　　节约乃中华民族的传统美德，我们应该弘扬先辈们的节俭精神。节约是强大力量的储蓄。节约一粒米，粒米攒成筐；节约一滴水 ，滴水汇成河；节约一度电，点亮一片天；节约一分钱，报答父母恩。

　　节约一粒米。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”道出了那来之不易的粮食里面饱含着农民点点滴滴的心血，我们应该珍惜他们的劳动 成果。但是，校园里，浪费粮食的现象处处可见，尤其是餐厅里乱扔馒头，乱倒饭菜的现象屡见不鲜。或许我们的盘中菜称不上 美味佳肴，与那些山珍海味比起来稍逊一筹，但是相比那些因饥饿而死亡的人，我们是幸福的。同学们，从现在做起，从我做起 ，珍惜一粥一饭，节约一点一滴。

　　节约一滴水。水是我们的生命之源，没有水我们的生命将无从谈起。同学们，在水房洗漱时，你随手关掉过水龙头吗？那哗哗的 流水声中，你就听不见地球的哭诉吗？你可曾想过，你那小小的关水龙头的动作，就能拯救千万人的生命。同学们，从现在做起 ，从我做起，节约用水，拧一拧水龙头，不要让地球的最后一滴水成为人类的眼泪。

　　节约一度电。记得小学时学过一句话：有了电，多方便。 假如没有电，我们的生活将不堪设想。我们应该珍惜电给我们的生活带 来的幸福。但是，浪费电的现象处处可见。教室里忘记关灯的事也时常发生。太阳当空照电灯依然亮，这么不必要的浪费是可耻 的。无人时随手关灯，节约一度电，生活更灿烂。

　　节约一分钱。同学们，每次开学时父母都会给我们带一些零花钱，但是，你可知道，这些零花钱是父母用心血换来的。请不要用 父母的血汗钱去干一些与学习无关的事，请不要用父母的血汗钱去满足你馋嘴的欲望，请不要用父母的血汗钱去游戏人生。同学 们，从现在做起，从我做起，节约零花钱，珍惜血汗钱。

　　节约莫怠慢，积少成千万。同学们，让我们携起手来，从现在做起，从我做起，从小事做起，厉行节约，严禁浪费。

**勤俭节约的演讲稿 篇8**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　现在我们的生活很美好，丰富多彩的多元世界，翠绿萦绕的蔬果，无论是吃喝还是玩乐，在这个多元的社会里，越来越不是一件艰难的事情。袁隆平发明杂交水稻，我们有了吃不完的米饭。各种技术让我们的饮食变得越来越丰富，那种吃不饱饭，穿不暖的日子已经一去不复返了。但是作为幸福的一代人，我们是不是应该铭记这一份历史，传承我们中华民族的优秀传统。作为中华民族中的一员，我们应该知道勤俭节约一直是我们的优秀传统，它要怎么走向未来，我想就是需要我们一代代人的传承，只有这样，我们才能带领它一直往前。

　　作为新一代的少年，我们理应知道历史历程，那一段饥荒年代不知饿死了多少人，有多少人为今天的繁荣昌盛做出牺牲。这历史不容我们遗忘，富裕的生活不会凭空而来，都是前辈们靠着自己的奉献慢慢积累起来的。为了感恩这一份付出，我们应当在美好的今天，依旧秉持初心，将我们的勤俭节约传承下去!

　　我的奶奶总是说起她那个年代的事情，那时候大家都吃不饱饭，村里大家都是用一个锅吃饭，到了吃饭的时间，大家都拥过来去争，因为不去争一下的话，也许就没有饭吃了。我奶奶说很多人会在饭后去锅里扣锅巴，有时候去晚了，连锅巴都没有一块。我听着很有感触，我有过挨饿的经历，那种感觉确实不好受。我挨饿只是偶尔一次，而那个时代的人们却是在长期的煎熬下挣扎，呼救。没有粮食的时代有太多太多的残忍和冷酷了。所以，我们生存在这个幸福的时代，是一件多么幸运的事情。让我们铭记这些酸楚的历史，更好的继承我们的这一份坚决和节约。

　　直到现在，我都还记得奶奶说起米饭时的崇尚之情，农民伯伯为我们种下粮食，如果我们浪费了，岂不是辜负了他们的劳动吗?他们要在烈日下耕种，在雨季依然坚守在稻田边，秋季割收稻谷时也是如此的困难。他们用汗水换来的粮食，我们为什么要浪费呢?因此，请大家注意身边的一些小事，不要再浪费一滴粮食了，勤俭节约，需要大家一起动起手来，才能真正的传承下去!

　　珍惜粮食，节约能源是我们身边的小事，但是对于整个社会整个国家而言，它就是一件大事了。所以，请每位同学都做好这件小事，让我们一起为祖国贡献一些力量吧!

　　谢谢大家!

**勤俭节约的演讲稿 篇9**

　　尊敬的老师们、亲爱的同学们：

　　勤俭节约是我们中华民族的传统美德。但是近几年来，随着经济的发展，人民生活生活水平的提高，有些人中出现一些比阔斗富的不良现象，把勤俭节约的美德当作“过时”的观念加以否定，以致出现以铺张浪费为荣、勤俭节约为耻的歪理。浪费的现象普遍存在，在我们的校园也是屡见不鲜，例如：水龙头中的长流水；教室、宿舍的长明灯；教室外的垃圾桶里还有可以用的书本、文具；还没有吃或者还没有吃完的饭菜等等。勤俭节约真的是一种过时的观念而应该丢弃吗？答案是：不！

　　俗话说：成由勤俭败由奢。勤俭节约不仅是一种美德，更是一种态度。作为一名公民，我们更应该从小事做起，从现在做起，努力做到：

　　1、节约每一滴水，在洗澡、洗衣服的时候不要让水龙头中的水长流，养成随水关掉水龙头的好习惯，当水龙头的零件损坏时，要立即维修，杜绝跑、冒、滴、漏的现象发生；

　　2、节约每一度电，不要让教室、宿舍、楼道中的灯长明，养成随手关灯、随水拔掉电源的好习惯；

　　3、节约每一张纸，将作业本两面用，把没有用完的纸当做便条来用，不要随意丢弃；

　　4、节约每一滴粮食，在餐厅就餐时，尽量不要将饭菜剩下，把光盘行动进行到底；

　　5、节约每一分钟，要计划好自己的生活，把钱花在有意义的地方，不要随意花钱。比如：少喝饮料，多喝白开水等。

　　勤俭节约不是一时的，而是一个永恒的话题。让我们积极行动起来，牢固树立资源意识和节约意识。从节约一滴水、一张纸、一粒米、一分钱入手，养成“厉行节约，勤俭自强”的作风，营造“人人爱节约，个人懂节能”的校园，让勤俭节约之风、节能环保之行在我们校园盛行！

　　姓名：

　　时间：20xx年xx月xx日

**勤俭节约的演讲稿 篇10**

　　古今中外，无论是兴隆的国家，还是开展中的国家，都将艰辛朴素作为一种美德。结合国专门把10月31日设立为“节省日”，时时提醒人们在新世纪仍然要坚持艰辛朴素、节省节约的美德。可以说修身、齐家、治国都不得不节省节约。

　　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。对，就是这么简单！大家可以想一想，在我们洗脸刷牙、洗头洗澡、每天上班前清扫卫生的时候，是不是在意的节约了一滴水？在我们使用电灯、空调、电脑、饮水机的时候，是不是刻意的节约了一度电？建立节约型社会就是需要我们从身边的小事做起，从节约一滴水、一度电、一升油、一张纸开始。日子久了就会养成节约的好习惯。

　　还有，在我国西北的严重缺水地区，有很多家庭每天的用水要依靠肩担手提，甚至赶着牲口走几十里山路驼运。洗脸已经是很奢侈的事情了。大家也知道有的地方人一辈子只洗一次澡。幸好从20xx年中国妇女开展基金会发起了“母亲水窖”行动，修建水窖10万多眼，帮助120多万老百姓的摆脱了生存困难。面对这些我们还有什么理由不节约用水。

　　最后我要说：节省节约不是一时的，而是永久的.话题。让我们积极行动起来，结实树立资源意识和节省意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为我们的生活方式”。从每一件小事做起，用实际行动为建立节约型社会为作出奉献！

　　希望我的演讲能引起大家自发的自觉的节约意识。谢谢大家。

**勤俭节约的演讲稿 篇11**

　　尊敬的各位领导，朋友们：

　　大家好！

　　勤俭节约是中华民族的美德，我们更是从小就被教育要节约，而节约要从小处着手，从一粒米、一滴水做起，然而，节约终究并不只是小事，现在的社会有时候变得很陌生，节约反而成了小气被人笑话，节俭被当成贫穷的表现。我们需要在全社会改变那种所谓的虚荣消费心理和浪费观念，需要重新认识老祖宗留下的千年传统和良好美德。

　　俭朴，勤奋都是我们中华民族的美德。俭、勤这两个字看似寻常，却不能等闲视之。它是我们作为一名电力工作者不可缺少的美德，是成才的一种激素。因为只有具备这种美德，才能忘怀得失，不慕荣利；只有具备这种美德的人，才能胸怀大志，处困境而不沮丧，受窘厄而泰然如常；只有具备这种美德，才能摒弃奢欲，以事业为重，有所成就，有所作为。

　　由此我想到了一向以“小气”闻名的日本丰田汽车公司。他们的“小气”着实令人对日本人感到惊讶，对日本企业感到震憾。为了节约用水，丰田公司的员工将抽水马桶里放三块砖，以节约冲水量；笔记用纸正面书写完后，裁成四段订成小册子，反面再作便条纸使用；一只手套破了，只换一只，另一只破了再换；员工上班时，如要离开工作岗位三步以上，一律自觉的跑步；有时候真觉得不可思议，偌大的一个世界知名企业，还这么小气，还在乎这么一点点浪费吗？但是，对于丰田来说，“聚沙可成塔，积水可成渊”，丰田公司今天的辉煌，其中就少不了这种“小气”的原因在。

　　当国家电网公司的“三节约”活动理念迅速渗透到公司系统各个角落时，当厉行节约将成为我们的一种境界、一种习惯、和一种文明的生活方式时，我们有理由相信眼前这个曾经“大手大脚惯了”的显些浮华浮躁的社会正在踏实务实起来。如果说，这境界、这习惯、这文明的生活方式的培养，是从“节约一分钱，节约一张纸，节约一寸导线……”的多个节衣缩食的“一”开始的，那么，它体现的却是我们电力人对人与自然关系的新认识，对严竣的资源和能源形势的危机感，对人类社会可持续发展的责任感。

**勤俭节约的演讲稿 篇12**

　　节俭是中华的传统美德，只有让节俭成为一种习惯，社会才会有更大的进步。我的身边有许多有节俭的习惯的人。我的爷爷奶奶就是这样的人。

　　从他们的家中就可以看出：家里的生活必须品是一样也不少，装饰物却一样也没有，家具每一样都比我的年龄大，一个一个都像是老古董。所有的东西只要还能用，就一定不去买新的。还有那一辆自行车：漂亮的油漆早就已经剥落了，已经露出了斑斑的锈迹;刹车也早就不灵敏了。要不是还有两个旧轮胎和一个笼头，谁还认得出这是一辆自行车呀!以前，自行车骑着走，现在，爷爷奶奶老了，车也旧了，索性就推着走，现在只当自行车是载物的工具。难道是爷爷奶奶买不起一辆自行车吗?不是的，爷爷说：“只要还能用，干吗还要买新的呢?”瞧，我的爷爷奶奶多节俭啊，要不是他们的节俭，我们又哪有现在的好日子呢? 我的同学中也有节俭习惯的人。我们班有一位女同学，她的文具袋上已经有好一大片墨渍，虽然不太好看，但是她还是在用。再看看我的那一个才有几个墨点就被弃之不用的笔袋，我的脸竟然有些红了：既然还可以用，那为什么还要买新的呢?以前，我也总觉得节俭只是一句口号，节俭就是吝啬的同义词。

　　而我身边的一个个有着节俭习惯的人带动着我，他们告诉了我节俭是为了节约能源，让社会有更大的进步。其实想想也是，随着社会的进步，时代的发展，我们的生活水平比以前提高了，但是这并不代表我们可以不节俭，可以铺张浪费。

　　我要让节俭不仅仅是我的口号，更要让节俭成为我的一种良好的习惯!

**勤俭节约的演讲稿 篇13**

　　在太平洋西岸的这块土地上，有一个伟大的民族，它的名字叫中国。我就是一个中国的小女孩，我深爱着我的祖国。

　　爱祖国就要爱祖国的一切，爱祖国就要珍惜祖国的一切。一山一水，一草一木，每一寸土地，每一分资源，都不能允许被浪费，被糟蹋，被侵害。因为这一切都是那么珍贵，都是我们生存和发展的需要。

　　但是我们做到了吗?祖国的一切：山、水、草、木、土地、资源每天都被我们浪费、糟践、侵害。我们的祖先在这块土地上创造了灿烂的文明，却被残酷无情的我们破坏了。

　　事到如今，出路只有一条——节约。我们去节约每一滴水、每一度电、每一寸土地、每一块木材、每一点资源，让它们都能更好的为人民服务，反复的为人民服务。但最重要的是，要树立一个观念：节约光荣，浪费可耻。

　　如果我们祖国人人有了这个观念，祖国就会越来越富裕，人们的生活就会越来越美好，祖国就会有更多的救济金帮助多些需要社会帮助的人。

　　说了那么多，大家是想继续浪费，到了尽头就吃了上愁下餐，还是学会节约，创造更好的生活呀!

　　大家赶快行动起来吧!节约光荣，浪费可耻。请大家永远记住这句话。使祖国的大地更加美丽，使地球妈妈更加美丽，让祖国有更加美好的未来。

　　(歌声呼唤)

　　让我们同唱一首歌：

　　节约是咱们的传家宝，

　　四化建设离不了。

　　不管是一块煤、一滴油、

　　一滴水、一度电，

　　咱们都是用得巧。

　　好钢要用刀刃上，

　　千日打柴不能一日烧。

　　人人为节约出把力，

　　地球家园多美好!

**勤俭节约的演讲稿 篇14**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好!

　　家风，指的是家庭或家族世代相传的处事风尚，生活作风，即一个家当中的风气。 家风是祖辈对子孙后代立身处世，持家立业的教诲; 是给家中后人树立的价值准则。 每个家庭都会有家风，那我家的家风是什么呢?

　　我问爸爸我们家的家风是什么?爸爸没有直接告诉我，而是给我讲了他小时候的一个故事：在爸爸还像我这么大的时候，有一次吃饭剩下一口馒头不想吃了。结果被爷爷罚跪了一天，还要跪着背《悯农》。“锄禾日当午，汗滴禾下土......”爸爸说他也不知道跪了多久背了多少遍。在这一遍一遍的背诵中，他却不再抱怨爷爷了;而是慢慢理解了“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的含义，也体会到勤俭节约的家风。

　　说到这里，我不禁羞愧地低下了头。这首诗我们很小的时候就会背了，但是有多少人真正理解并做到呢?我们在学校吃午饭的时候， 有的小朋友遇到不喜欢吃的菜就一口不碰，有的添很多饭又吃不了就白白倒掉。餐车里每次都是满满的剩饭，我看见真的很心痛。这每一粒粮食，每一口饭菜都包含了很多人的辛勤劳动。农民辛苦耕种，给我们了粮食和蔬菜;食堂的叔叔阿姨把它们变成我们每天美味的饭菜;老师再分到我们餐盘里。浪费粮食就是浪费这所有人的辛勤汗水和付出。我对爸爸说：“我知道了，我会从我做起节约粮食。因为我们的家风就是勤俭节约!”

　　我又问爷爷为什么我们的家风是勤俭节约?爷爷说：“勤俭节约是中华民族的传统美德，体现了人民勤劳，善良，朴实和坚韧的民族气质。所以我们家一直以来就以勤俭节约为家风。

　　最后我问妈妈勤俭节约到底是什么?妈妈说：“勤俭节约就是工作勤劳生活节俭，只有勤劳工作的人才能体会美好生活的来之不易，才会懂得珍惜。勤俭节约不是贫穷，是对劳动的尊重;勤俭节约不是小气，是对大自然的敬畏!”

　　一粥一饭，当思来之不易;半丝半缕，恒念物力维艰。勤俭节约，我的家风。

　　姓名：

　　时间：20xx年xx月xx日

**勤俭节约的演讲稿 篇15**

　　同学们：

　　“节省自古为美誉，节约至今是佳称。”这一流传至今的古联说的便是节省节约这一中华民族的传统美德。

　　节省节约是中华民族的优良传统和美德，奢侈浪费自古为人所不齿。但是，节省节约这种美德却在我们这一代人的意识中逐渐淡薄了，在生活上互相攀比、铺张浪费的不良风气正在同学间悄然形成。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这句古训大家都能脱口而出，但真正能做到的又有多少人呢？又有多少人能在消费时会想到“锄禾日当午，汗滴禾下土”的情景呢？当某些同学大手大脚地随意花钱时，他们又是否想过，他们所花的是父母辛苦工作赚来的血汗钱呢？在人们花高价买来各种各样名牌服饰时，他们是否想过节约呢？虽然如今我们的国家富强了，我们的家庭富裕了，但我们不能忘却节省节约的美德。“历览前贤国与家，成由节省败由奢。”一个个因浪费奢侈而亡国的教训近在眼前，难道我们想重蹈覆辙吗？节省不仅是持家之道，更是立国之本。我国是一个大国，拥有十三亿人口，假设我们每人每天浪费一元钱，那么全中国一天就会浪费十三亿元啊！这数字多么令人震惊啊！所以，即使微缺乏道的一元钱我们也不应该浪费。“千里之堤，溃于蚁穴”，看似微缺乏道的一点浪费，就像“蚁穴”一样侵蚀着立国的根基。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”的诗句尚未忘却，“每一食，便念稼穑之困难；每一衣，那么思纺织之辛苦。”的古训尚在心中回响。我们要以节省节约为荣，以奢侈浪费为耻；从身边做起，从一元钱、一粒米、一滴水、一度电、一支笔、一张纸、一本书、一块像皮做起，养成节省节约的`好习惯，让节省节约的精神浸透我们的一言一行、一举一动，伴随我们的一生！记住：节约校园，从我做起！

**勤俭节约的演讲稿 篇16**

　　尊敬的老师们、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　古人云：“俭，德之共也;侈，恶之大也”、“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”。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，要想生存，要想发展，都离不开勤俭节约这四个字。能够说修身、齐家、治国都离不开勤俭节约，诸葛亮把“静以修身，俭以养德”作为“修身”之道;朱子将“一粥一饭，当思来之不易;半丝半缕，恒念物力维艰”当作“齐家”的训言;毛泽东以“厉行节约，勤俭建国”为“治国”的经验。

　　历史上，古今中外勤俭节约的故事不胜枚举。毛泽东要求别人的自我首先做到。他生命粗茶淡饭，睡硬板床，穿粗布衣，生活极为简朴，一件睡衣竟然补了73次、穿了20年。经济困难时期，他自我主动减薪、降低生活标准，不吃鱼肉、水果。上世纪60年代，有一次他召开会议到中午还没有结束，他留大家吃午饭，餐桌上一大盆肉丸熬白菜、几小碟咸菜，主食是烧饼。伟人在勤俭节约方面为国人做出了表率。

　　英国女王伊丽莎白二世经常说的一句英国谚语是“节约便士，英镑自来”，每一天深夜她都亲自熄灭白金汉宫小厅堂和走廊的灯，她坚持皇家用的牙膏要挤到一点不剩。号称“车到山前必有路，有路必有丰田车”的日本丰田公司，在成本管理上从一点一滴做起，劳保手套破了要一只一只的换，办公纸用了正面还要用反面，厕所的水箱里放一块砖用来节水。一个贵为一国之尊、一个是世界著名的跨国公司，节约意识竟如此强烈，令人赞叹。

　　建国初期，有一首歌唱得好：“勤俭是咱们的传家宝，社会主义离不了。不管是一寸钢、一粒米、一尺布、一分钱，咱们都要用得巧。好钢用在刀刃上，千日打柴不能一日烧”。当时，国人都把勤俭节约作为做人和干事业的行为准则。然而随着我国国力的增强和生活的改善，有些人把勤俭节约的优良传统丢了。君不见，当前社会上超越现实、盲目攀比的畸形消费;斗富摆阔、一掷千金的奢靡消费;过度包装、极度美化的`蓄意浪费;“长明灯”、“长流水”的随意浪费等现象比比皆是、不胜枚举。在这些不良现象中，“大款”、“公款”充当了主要主角。这种社会现象已经引起社会的广泛关注，并得到党和国家的重视。党中央及时提出“建设节约型社会”的方法决策，并把加快建设节约型社会，提到“事关现代化建设进程和国家安全，事关人民群众福祉和根本利益，事关中华民族生存和长远发展”的高度，并在全国范围内大张旗鼓、深入持久地开展节约活动，加快建设节约型社会。

　　勤俭节约的美德如甘霖，能让贫穷的土地开出富裕的花;勤俭节约的美德似雨露，能让富有的土地结下智慧的果。在建设节约型社会中，要牢固树立“浪费也是”的节约意识，克服“花公家钱不心疼”的不良心态，构成“铺张浪费可耻，勤俭节约光荣”的良好氛围，使勤俭节约成为一种时尚、一种习惯、一种精神。

**勤俭节约的演讲稿 篇17**

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家好!今天我在这儿要演讲的题目是：《勤俭节约，从我做起!》。

　　犹记得我刚踏入小学的大门，老师就教我们背诵了一首古诗：“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!

　　回想我们在学习与生活中，是否注意节约每一滴水、每一度电、每一张纸……而事实上，往往是我们在不经意中造成了诸多浪费。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，但是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?关键是我们的脑中没有节约的意识，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!

**勤俭节约的演讲稿 篇18**

　　尊敬的各位、各位评委老师，在座的各位同仁：

　　大家上午好!

　　我来自新钢一小，我叫夏小玲，很高兴能够站在这里演讲，我演讲的题目是《厉行节约，从我做起》。

　　古人曾云：勤俭可以兴国，逸豫可以亡身;勤俭永无穷，坐食山也空。这些古语意在告诉我们一个永恒不变的道理：那就是，勤俭节约是我们中华民族的传统美德，更是我们的传家宝。这些金玉良言指引着数代人艰苦，自力更生，勤俭节约，并代代相传。

　　尽管20xx年我国粮食继续增产，产量已达近6亿吨，实现了粮食产量“九连增，但粮食进口数量同时创出新高，粮食对外依存度逐步上升，国家粮食安全问题日益突出。在另一方面，我们粮食浪费却非常惊人：据统计，每年粮食产后，储藏、运输、加工等环节损失浪费总量达700亿斤以上，而餐桌浪费的粮食保守估计约500亿斤，两项加起来达到1200亿斤的浪费。浪费的粮食足可以养活两亿人口!尽管我们从小就被教育要养成勤俭节约的好习惯，并告知节约要从小处着手，从节约一张纸、一粒饭、一滴水、一度电做起。可是，就在不经意间，浪费却成了“家常便饭”，随处可见：不知诸位是否看过央视最近一段公益广告：因为公款消费、因为好面子、因为宠孩子等，国人外出就餐，浪费菜品和粮食达20%以上，价值高达上亿元!面对这些我们的内心深处是否有一丝的触动、有一丝的自责呢?

　　为此，国家将粮食问题作为国家安全的首要问题，每年一号文件都是关于“三农”。一名公民，我们要做的是什么呢?我认为：一是积极响应国家号召，从我做起，从点滴做起，做到日常生活中合理饮食，珍惜粮食，做到不浪费一粒粮食;二是要大力宣传，破除讲排场、比阔气等陋习，积极倡导崇尚节俭、摒弃不健康的消费习惯。使全社会将节约粮食视为一种习惯，形成一种观念，并深刻明白这样一个道理：“一粥一饭，当思来之不易，寸丝寸缕，恒念物力惟艰”。

　　也许有人会说，节约等同于吝啬、等同于贫穷，其实不然。节约并不是吝啬的化身更不是贫穷的表现。 它应该是对家庭幸福生活的盘算，更是一份社会义务的.履行。“兴家犹如针挑土，败家好似浪淘沙”，试想一下，一个没有勤俭节约作支撑的国家，如何繁荣昌盛;一个没有勤俭节约作支撑的社会，如何长治久安;一个没有勤俭节约作支撑的民族，如何自立自强?

　　所以今天，我们应该大声倡议：让我们积极行动起来，牢固树立节约意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为生活方式”;让我们从自我做起，努力打造一个健康、和谐、可持续发展的美好家园。

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**勤俭节约的演讲稿 篇19**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好!我今天演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。记得很小的时候，我们学的第一首唐诗就是：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”小时候老师和父母就教育我们要节省每一粒米，农民伯伯太辛苦了，我们吃的每一口粮食都是用雨水和汗水浇灌的。节俭，这一中华民族的传统美德，在今天的社会里，更显得意义深长。

　　随着生活水平的提高，人们渐渐地将过去勤俭节约的生活作风抛弃，而悬着了奢侈安逸的生活。人们似乎已忘了，今天的美好的生活是老一辈无产阶级革命家用血汗、拼出来的。许多革命家都是我们学习的榜样：毛泽东所有衣服中竟没有一件不打补丁的;敬爱的周总理的睡衣穿了几十年，破了就补，补了又补，直到烂了，没法再补，就把整个背部换掉也不肯买件新的;无产阶级战士雷锋，脸盆用得油漆都落光了也舍不得丢掉。他们为什么要这样做呢?那便是为了替国家省下建设的资金!

　　有的同学会说，那时国家底子薄，所以需要勤俭，现在人们富裕了，应该享受一下了。这种想法是错误的!的确，改革开放以来，我国的社会主义建设事业取得了辉煌的成就，人们的物质生活比解放前好多了，但与发达的国家相比，还有较大的差距。我们的国家还不富裕，仍然需要发扬勤俭节约的优良传统。在日常生活当中，有些同学就有铺张浪费的坏习惯，他们专挑高档、名牌的文具相互攀比、炫耀，没用一两次便又扔掉了。有一些同学一直嫌学校的饭菜不好吃，时常倒饭菜。要知道我们的一顿饭，凝聚了多少人的汗水啊。农伯伯顶烈日，冒风雨;食堂叔叔阿姨，买菜、拣菜、洗菜、炒菜，热腾腾的饭菜送到我们手中时，多少人付出了辛勤的劳动，我们怎么能不好好珍惜呢?

　　生活贫困要勤俭节约，生活富裕也要勤俭节约。俗话说：坐吃山空。历史上“今日花天酒地，明日乞讨过街头”的例子屡见不鲜。我国五代时期有李存审“赠簇教子”的故事，李存审出身贫困，40年为国征战，100多次被敌箭射中骨头，后来他做了大官，看到孩子们整日吃喝玩乐，从小娇生惯养很不放心，他就把过去从骨头中拔出的箭头送给孩子，告戒他们不要忘记勤俭节约，并说“当知尔父起家如此也。”

　　所以今天，我们应该大声倡议：让我们积极行动起来，牢固树立节俭意识，“让节俭成为习惯”、“让节俭成为生活方式”，坚持从自己做起，从每一天做起，节约每一滴水、每一度电、每一粒粮，从一点一滴的小事做起，只有时时处处、点点滴滴都节俭，我们才能节约资源，也只有时时处处从我做起，这样我们的地球家园才会永远美丽富饶!

**勤俭节约的演讲稿 篇20**

　　各位老师,各位同学:

　　早上好!

　　高中分校国旗下讲话的主题是《节俭,与我们同行》。

　　曾几何时，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句常在我们耳边回响。

　　曾几何时，“一粥一饭，当思来之不易”的古训常常在我们心头萦绕。

　　曾几何时，一代伟人掷地有声的一句话 “浪费是极大的犯罪”指引着几代人艰苦创业、自力更生。

　　经过几代人数十年的奋斗，我们十分高兴的看到，如今中华民族正走上伟大的强国复兴之路，龙的传人从来没有像今天这样扬眉吐气。我们的国民生产总值逐年提高，经济发展速度保持较快增长，人民币对外持续升值，科技、体育、教育等领域发展势头喜人，在一部分青少年的眼中，天下太平，天空永远阳光灿烂，一切是那么的浪漫而美好，于是，忘记民族屈辱历史的人多了，哈日哈韩哈美哈巴的人多了，没心没肺的攀比铺张奢侈浪费的人多了，勤俭节约的人却少了。是我们心上民族永远的伤疤已经逐渐结痂愈合没有了痛感吗?好像不应该是。是中国已经够繁荣够富强了吗?当然不是。跟发达国家相比，我们还有明显的差距，我们的发展还常常受到复杂国际势力的遏制。那么，是中国地大物博，物产丰富，取之不尽、用之不竭吗?也不应该是。正好相反，我国人口众多，据说世界上平均每五个人中差不多就有一个中国人。有人打过这样一个比方，13亿人口的嘴加在一起，比世界上最大的广场--天安门广场都还要大。同时我国各种资源十分稀缺。以水资源为例，我国水资源人均占有量只有2300立方米

　　此外，我国要以仅占世界7 %的耕地和7%的水资源，解决占世界22%人口的温饱问题，粮食资源的短缺也正成为影响国计民生的大事。

　　然而，现实生活中浪费现象却是惊人的。据统计，我国矿产资源回收率约在30%，比发达国家低20%以上;城市供水漏损率在20%以上;建筑能耗过高，单位面积能耗相当于发达国家的二至三倍。社会上，大白天办公室灯火通明;居室中空调大开，四季如春;家用电器关机后仍处于待机状态;洗碗时细水长流……校园里，浪费现象也触目惊心：关不紧的水龙头，白天无人的教室里亮着的电灯转动的风扇，整个整个被扔掉的苹果面包，只用一张纸就扔掉的作业本，运动场边、教室走廊边丢弃的无人认领的还很新的校服等等等等。

　　由此我想到了一向以“小气”闻名的日本丰田汽车公司。他们的“小气”着实令人对日本人感到惊讶，对日本企业感到震撼。为了节约用水，丰田公司的员工将抽水马桶里放三块砖，以节约冲水量;笔记用纸正面书写完后，裁成四段订成小册子，反面再作便条纸使用;一只手套破了，只换一只，另一只破了再换;员工上班时，如要离开工作岗位三步以上，一律自觉的跑步;有时候真觉得不可思议，偌大的一个世界知名企业，还这么小气，还在乎这么一点点浪费吗?但是，对于丰田来说， “聚沙可成塔，积水可成渊”，正是由于丰田汽车公司员工的这种“小气”，才成就了丰田公司今天的辉煌。对日本人，我们很难抑制深入骨髓的民族仇恨，但是，在节能这方面，你不得不对他们肃然起敬。与此同时，一种深重的危机感慢慢浮上我们的心头。

　　各位同学，勤俭节约，不是一时的话题，而是永恒的话题!

　　人口众多、资源匮乏的现实不能改变，只能直面，但铺张浪费的生活方式却是可以改变的!面对日益严峻的资源环境问题，每个中国人都有责任摒弃日常生活中浪费的习惯，思想上树立崇尚俭朴，以勤俭节约为荣、铺张浪费为耻的思想，努力做到从身边的小事做起，从一点一滴做起。其实在现实生活中，只要我们稍微关注一下的话，就会发现，很多举手之劳就能节约资源，减少浪费。比如用水、刷牙时，水龙头不要一直开着;洗少量衣服时，洗衣机水位不要定得太高等等。据专家估算，一个家庭只要养成良好的用水习惯，就能节水70%。这样的节约，既堵住了资源浪费的口子，又不会影响人们的生活质量。

　　以家庭为单位，如果我们每天能做到随手关灯、关电器;把白炽灯换成节能灯;把空调温度上调1度，那么每个家庭每年就可节约用电100—500度不等。中国目前大约有3.74亿个家庭，以每个家庭平均每月节电10度计算，每年就能为国家节约450亿度电。450亿度，它是个什么概念呢?这里，我可以用这一组数据来告诉你：建设中的三峡工程设计装机26台70万千瓦机组，总装机容量为1820万千瓦，世界最大。20xx年前这26台机组将全部投产，届时三峡工程年平均发电量约为850亿度。也就是说，如果我们注意省电，全国家庭每年就可以为国家节约半年三峡的发电量。这组数据，不能不给我们一点思索吧?节俭，的确与我们每个人密切相关，我们每个人都应该与节俭同行。

　　最后，让我以鲁迅先生著名杂文《拿来主义》中的一段话结束今天的演讲：中国并非地大物博，虽然有人说，掘起地下的煤来，就足够全世界几百年之用。但是，几百年之后呢?几百年之后，我们当然是化为魂灵，或上天堂，或落了地狱，但我们的子孙是在的，所以还应该给他们留下一点礼品。要不然，则当佳节大典之际，他们拿不出东西来，只好磕头贺喜，讨一点残羹冷炙做奖赏。

　　真的会有那一天吗?也许会，也许就在明天，或者明天的明天，也许永远不会。谢谢!

**勤俭节约的演讲稿 篇21**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　历有关于勤俭的故事不胜枚举。就拿我们小学学过的《一夜的工作》来说吧，文中我们的周总理生活非常地节俭，每天饮食清淡，每餐一荤一素。吃剩的饭菜，要留到下餐再吃，从不浪费一粒米，从不丢弃一片菜叶。周总理逝世后，大家发现总理生平没有任何积蓄，他所有的钱全部都用来帮助那些贫困山区的孩子，因为周总理的勤俭，许多孩子的生命有了保障。周总理的勤俭感动了天下所有人。逝世后，联合国为我们可敬的周总理降了半旗。

　　历勤俭节约的故事还有很多。可是却未能唤醒浪费的知觉。走进我们学校里的食堂可以发现，餐桌上残留着许多同学们不爱吃的食物：胡萝卜，洋葱…，不仅如此剩饭桶里也被装得满满的。同学们，这些浪费的现象我们今后一定要杜绝，因为每一种食物里都含有丰富的营养物质，缺少任何一种，我们都可能导致营养不良。不仅如此，“锄禾日当午，汗滴禾下土”，这些蔬菜和粮食都是农民伯伯用汗水换来的呀。“粒米虽小犹不易，莫把辛苦当儿戏”。我们平时要从小事做起，珍惜粮食，珍惜农民伯伯的劳动，用自己一言一行去感化身边的其他同学。

　　还有同学们当我们在拧开水龙头无情的浪费水资源时，是否会想到贫困山区里的孩子们，他们因为缺水要跑到方圆几十里外去挑水。而我们却毫无顾虑，潇洒自如地玩水、戏水，甚至任它付之东流，毫无反应。“一滴清水，一片绿地，一个地球”，同学们，你的举手之劳会使我们的家园更加美丽。

　　诸葛亮曾说过“静以修身，俭以养德”，同学们行动起来，勤俭节约，从一点一滴的小事做起，这样不仅让我们能拥有美好灿烂的生活，同时提高自己的一小步，道德之花就会前进一大步！

**勤俭节约的演讲稿 篇22**

　　同学们：

　　大家好！

　　今天，利用课间操时间，讲一讲我们从小要养成勤俭节约的良好习惯。

　　俗话说：成由勤俭败由奢。这句话的意思是：一个人要勤奋劳动，艰苦朴素，就会取得事业的成功，否则，如果奢侈浪费，就会导致失败。

　　最近，在我们的身边，出现了一些浪费现象。比如说，有的同学借着吃完饭洗碗的机会，在那里玩水，这样就浪费水。有的同学，掉了一些小东西（如饭票、铅笔、橡皮之类）根本就不当一回事，也没人去老师那儿认领。你们想想，这些东西难道不是用钱买来的吗？大多数同学，没有好好利用自己的零花钱，而用这些钱买些不干净的零食吃。还有同学，把家长让他买学习用品的钱也偷偷地买了零食吃，甚至还拿钱去抽奖，这些都是不对的。在这里我希望同学们要合理地运用自己的零花钱。

　　同学们，勤俭节约是中华民族的传统美德，我们要从小养成勤俭节约的习惯，生活要朴素，花钱要得当。不和别人攀比吃穿，爱惜生活、学习用品，不要随意浪费。

**勤俭节约的演讲稿 篇23**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　随着我们的生活条件越来越好，许多人也会越来越讲究，包括我们中学生。许多中学生因为羡慕别人的穿着与父母的宠惯而向家长要求让自己穿时髦的衣服，甚至还喜新厌旧，不断增加父母的负担，而且还时常和同学攀比。不仅穿着如此，也包括手机、耳机等现代化物品。我们应该体谅父母，要知道钱是来之不易的。

　　平时也有许多同学在商店里经常购买大量的零食吃，吃不完的还随手乱抛，可能一个月要浪费父母大量的血汗钱。我们应该学会节约，珍惜身边的一切，不要无度浪费。

　　我们不仅不能奢侈浪费，也要学会勤奋努力，要知道财富是勤奋得来的，所以我们要珍惜父母给我们的一切，也要理解与体谅父母挣钱是不容易的。所以我们要勤奋学习，认真地完成每项任务。对时间、金钱以及我们身边的每一样东西都要节俭。

　　我们中学生如果做到了勤俭节约，就会懂得在生活中珍惜当下，为将来的梦想而努力奋斗。如果我们知道珍惜，就会关爱别人，就会成为一名美德少年，所以我们要反对奢侈浪费，提倡勤俭节约，并从现在做起，从身边的每一件小事做起。

　　姓名：

　　时间：20xx年xx月xx日

**勤俭节约的演讲稿 篇24**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　“勤俭自古为美誉，节约至今是佳称。”这一流传至今的古联说的便是勤俭节约这一中华民族的传统美德。

　　勤俭节约是中华民族的优良传统和美德，奢侈浪费自古为人所不齿。但是，勤俭节约这种美德却在我们这一代人的意识中逐渐淡薄了，在生活上互相攀比、铺张浪费的不良风气正在同学间悄然形成。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这句古训大家都能脱口而出，但真正能做到的又有多少人呢？又有多少人能在消费时会想到“锄禾日当午，汗滴禾下土”的情景呢？当某些同学大手大脚地随便花钱时，他们又是否想过，他们所花的是父母辛苦工作赚来的血汗钱呢？在人们花高价买来各种各样名牌服饰时，他们是否想过节约呢？虽然现在我们的国家富强了，我们的家庭富裕了，但我们不能忘却勤俭节约的美德。“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”一个个因浪费奢侈而亡国的教训近在眼前，难道我们想重蹈覆辙吗？勤俭不仅是持家之道，更是立国之本。演讲稿

　　我国是一个大国，拥有十三亿人口，如果我们每人每天浪费一元钱，那么全中国一天就会浪费十三亿元啊！这数字多么令人震惊啊！所以，即使微不足道的一元钱我们也不应该浪费。“千里之堤，溃于蚁穴”，看似微不足道的一点浪费，就像“蚁穴”一样侵蚀着立国的根基。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”的\'诗句尚未忘却，“每一食，便念稼穑之艰难；每一衣，则思纺织之辛苦。”的古训尚在心中回响。我们要以勤俭节约为荣，以奢侈浪费为耻；从身边做起，从一元钱、一粒米、一滴水、一度电、一支笔、一张纸、一本书、一块像皮做起，养成勤俭节约的好习惯，让勤俭节约的精神渗透我们的一言一行、一举一动，伴随我们的一生！记住：节约校园，从我做起！

**勤俭节约的演讲稿 篇25**

　　老师们，同学们：

　　大家好！

　　今天，我演讲的题目是。

　　同学们，我们知道，人不可缺少水，如果没有了水，动物和人都无法生存。没有了水就没有了生命，没有了水，地球就是一片死寂。

　　大家知道，地球上的面积被水覆盖，然而却很少有人知道这么大的水量中可被人类利用的淡水总量只占地球上总水量的十万分之三，占淡水总蓄量的0。34%。目前，世界上已有超过一半的陆地面积，遍及一百多个国家和地区缺水，二十亿人饮水困难。而人类正以每20xx年增加1倍的淡水需求消耗着水资源。到目前为止，人类淡水消费量已占全世界可用淡水的54%。我国水资源总量为2。8万亿立方米，人均水量不足2400立方米，仅为世界人均水量的四分之一，居世界第110 位，我国水资源总量中，可用水储量只有1。1万亿立方米，而目前用水量已达5600亿立方米，城市每年缺水60亿立方米，全国668个城市中有400多个供水不足，其中108个严重缺水。因缺水每年造成工业损失2300多亿元。

　　如果我们不节约用水，后果就会不堪设想。所以相对于不断发展的工农业生产和不断增长得人口，供我们使用的水是非常有限的，所以节约用水势在必行。

　　同学们，行动起来吧！节水行动就在你我的身边。

　　你可以在日常生活中随时随地的节约每一滴水。

　　下面，我给大家提几个节约用水的建议。

　　一，用淘米水洗菜，再用清水清洗，不仅节约了水，还有效地清除了蔬菜上的残存农药；

　　二，洗衣水洗拖帕，帚地板，再冲厕所。第二道清洗衣物的洗衣水擦门窗及家具，洗鞋袜等；

　　三，大，小便后冲洗厕所，尽量不开大水管冲洗，而充分利用使用过的\"脏水\"；

　　四，夏天给室内外地面洒水降温，尽量不用清水，而用洗衣之后的洗衣水；

　　五，自行车，家用小轿车清洁时，不用水冲，改用湿布擦，太脏的地方，也宜用洗衣物过后的余水冲洗；

　　六，家庭浇花，宜用淘米水，茶水，洗衣水等；

　　七，家庭洗涤手巾，小物件，瓜果等少量用水。宜用盆子盛水而不宜开水龙头放水冲洗；

　　八，水龙头使用时间长有漏水现象，可用装青霉素的小药瓶的橡胶盖剪一个与原来一样的垫圈放进去，可以保证滴水不漏；

　　九，将卫生间里水箱的浮球向下调整2厘米，每次冲洗可节省水近3kg；按家庭每天使用四次算，一年可节药水4380kg。

　　十，洗菜：一盆一盆地洗，不要开着水龙头冲，一餐饭可节省50kg；

　　十一，淋浴：如果您关掉龙头擦香皂，洗一次澡可节水60kg；

　　十二，手洗衣服：如果用洗衣盆洗，清衣服则每次洗，清衣比开着水龙头节省水200kg；

　　十三，用洗衣机洗衣服：建议您满桶再洗，若分开两次洗，则多耗水120kg；

　　十四，洗车：用抹布擦洗比用水龙头冲洗，至少每次可节水400kg；

　　十五，冲厕所：如果您使用节水型设备，每次可节水4一5kg；

　　十六，洗地板：用拖把擦洗，可比用水龙头冲洗每次每户可节水200kg以上；

　　节水的方法很多，只要我们做有心人，节约用水，利在当代，功在千秋。

　　同学们只有从我做起，从现在做起才能维持我们人类生生不息，记住吧，珍惜水就是珍惜我们自己的生命。我的演讲完毕，谢谢大家。

**勤俭节约的演讲稿 篇26**

　　我的奶奶50多岁了，虽然还没到满头白发，但脸上的皱纹已经不少了，因为奶奶不但要做家务，还要照顾我那不懂事的妹妹，十分操劳。按理说，奶奶应该买点补品补补身子，但她连件新衣服也不舍得买，十分节俭。

　　在暑假的一个晚上，爷爷说带我出去走一走，散散步。因为村里的路灯坏了，所以让我拿上手电筒。我在奶奶房间里找来找去，怎么也找不到，最后打开了奶奶的衣柜，想找找看在不在里面，结果我翻着翻着，一不小心把奶奶的衣服翻掉了，我连忙整理起来。

　　突然，我发现了一个问题——奶奶的衣服都是很旧的。有的已经洗得发白了，非常薄，有的甚至打过补丁了。而衣柜的另一格里，挂的全是过年时爸爸、妈妈给奶奶买的新衣服，有的见奶奶穿过一两次，有的一次也没见奶奶穿过。

　　这时，奶奶走了过来，我迷惑不解地问：“奶奶,你怎么不穿新衣服，旧衣服都打过补丁了却还在穿呀?”奶奶笑眯眯地说：“奶奶都老了，穿漂亮的新衣服干啥?有旧的穿就行了，我小时候都是穿别人穿过的旧衣服，有衣服穿就行了，不要老浪费钱给我买衣服，穿着暖和不就行了嘛。再说，如果我天天穿新衣服，我又要烧饭，又要喂猪，那新衣服一下子就脏了，也是很可惜的。”说着，拿出手电筒对我说：“喏，手电筒在这儿，出去吧，衣服奶奶来整理。”

　　这天晚上，我脑子里总是浮现出奶奶的旧衣服，我决定给奶奶买一件新衣服。

　　第二天，当我把我用20元零用钱买的衣服，给奶奶时，奶奶说什么也不要，说她有衣服穿。我跟在她身后磨了一上午，她才接受。可一下午都在唠叨说：“下次不要买了，浪费!”我只好不停地答应。但心里却在想：奶奶真是一个勤俭节约的人呀!我以后也要向她学习，将这样的好传统发扬下去。

**勤俭节约的演讲稿 篇27**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好!

　　勤由节俭败由奢，这句话很多人都听过，但是却很多人没有做到，因为由俭入奢易，由奢入俭难。

　　勤俭节约是我国古老的传统，我们中华儿女应当继承，勤俭节约精神，不浪费不奢侈珍惜节约。在我们日常生活中存在这样的现象有的同学为了好看穿着华丽的衣裳，花钱大手大脚，更本就不在意生活的加难，不理会父母的辛苦，只知道自己享受，这样的后果只会让我们越来越困难。

　　作为初中生我们应当勤奋努力学习，知道节约，不随意乱花费，不浪费，在我们生活中无论是用水用电我们都应该要注意，不要养成奢侈的习惯，习惯，是一点点养成的，我们不能让坏习惯影响自己，改掉习惯，培养好习惯，每天我们放学后要把教室里面的电灯，把自来水关好，因为浪费电浪费水，给我们造成的影响也是非常严重的，珍惜资源知道勤俭节约。

　　学习需要我们日常的努力，需要我们的付出，加油学习才能够取得好成绩，努力突破才能再创佳绩，如果只知道浪费不知道借鉴，我们的资源是有限的，当我们把自己的资源浪费干净之后又我们又该怎么办呢?不要因为奢侈生活享受就随意奢侈，不要因为炫耀攀比就奢侈。在我们学习过程中知道了解到了很多的名人都非常节俭，他们的成功与他们的节俭都要有一定关系，不要因为节俭是小事而不重视，从小是看到大道理。

　　浪费可耻，节约光荣，我想问一下大家愿意做一个可耻的浪费者，还是做一个勤俭节约的节约者?我们应该怎么去勤俭节约呢?这是我们现在的问题，其实我们在日常生活中就可以做到，我们在家中在学校，做到节约用电节约用水，发扬节约精神，养成结余好习惯，带动我们身边的人一起参与进来，节约资源减少浪费，让这些资源引导该用的地方，做好自己，做一个节约的人，但是这是一个长久的过程，想要做一个勤俭节约的人就要节约资源，节省开支，不浪费资源，从小事做起，从现在做起，给大家树立好目标，通过自己带动大家一起勤俭节约，减少浪费，做一个合格的中学生。

　　我们应当以勤俭节约为荣，浪费为耻，拒绝生吃生活，知道节约，知道节俭，养成好习惯，从自己做起，做一个节俭的人。

　　谢谢大家!

**勤俭节约的演讲稿 篇28**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　勤俭节约是自古以来的传统美德，在我们家，奶奶就是的榜样，因为她非常勤俭节约。

　　奶奶是一位勤俭节约的人，留着一头黑亮亮的短发，穿的衣服总是很朴素。奶奶平常很节约。记得有一次，我的饭没有吃完，剩了一点儿，奶奶心平气和地对我说：“不能浪费粮食，要珍惜粮食，你看，人们收获的粮食多不容易啊，你怎么能随便浪费农民的劳动成果呢？”说完，奶奶还给我讲了悯农的故事，我听后惭愧地低下了头。最终，我还是把饭吃得干干净净。

　　记得还有一次，我在洗手时，把水管开开，让水一直流着，浪费了好多水。奶奶看见了，便说：“别浪费那么多水，水是生命之源，要节约每一滴水，你们没学过要节约用水吗？”奶奶狠狠的批评我。我心里暗暗地想：以后一定要记着奶奶的话，节约每一滴水。

　　奶奶的勤俭节约使我好羡慕她。

　　我要永远向她学习。

　　在此

　　敬礼！

　　姓名：

　　时间：20xx年xx月xx日

**勤俭节约的演讲稿 篇29**

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今天我在这儿要演讲的题目是：《勤俭节约，从我做起！》。

　　犹记得我刚踏入小学的大门，老师就教我们背诵了一首古诗：“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，往往是我们在不经意中造成了诸多浪费。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？关键是我们的脑中没有节约的意识，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！

**勤俭节约的演讲稿 篇30**

　　尊敬的各位领导、同志们：

　　大家好！

　　我今天演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。

　　“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。“常将有日思无日，莫待无时思有时。”中华民族自古以来就有着勤俭节约的传统美德，勤俭节约也是一个永恒的话题。

　　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。因此，在xx公司蓬勃发展的今天，我们仍要牢记：“勤俭节约，从我做起！”观察我们的公司，浪费现象就在身边，关不紧的水龙头、白天亮着的电灯、整个整个被扔掉的馒头、地上到处洒落的粮食等等。据统计，我们仅一个月需担负的水电费就高达x元，相当于一百多个困难家庭的最低生活保障。节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更应该成为一种习惯和风气。所以大家如果能够从我做起，从现在做起，从身边做起，牢固树立节约意识，从节约一度电、一滴水、一张纸、一粒粮入手，把节约落到实处，对于我们##公司来说，那也将是一笔可观的财富，勤俭节约，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。勤俭节约，从我做起，就是要在作风上艰苦创业。要舍得吃大苦、耐大劳，把艰苦奋斗当成有效发展的助推器，把勤俭节约当成战胜困难的传家宝。

　　勤俭节约，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、荣誉感和使命感的储备库员工，每个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。

**勤俭节约的演讲稿 篇31**

　　大家好!今天我在这儿要演讲的题目是：《勤俭节约，从我做起!》。

　　犹记得我刚踏入小学的大门，老师就教我们背诵了一首古诗：“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，往往是我们在不经意中造成了诸多浪费。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?关键是我们的脑中没有节约的意识，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!

**勤俭节约的演讲稿 篇32**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我们从牙牙学语起，第一个会发的音是“妈妈”，第一个会写的词是“中华”，会唱的第一支歌是《我爱北京》。从那时起，稚嫩的心啊，就一心向着我们的祖国“妈妈”。人生道路上十七个春、夏、秋、冬，我们很庆幸，时时充满欢乐，处处铺满鲜花，老师曾教导我们，只有祖国的富裕和强大，才能使幸福之花永放光华，因此，为了使我们的民族屹立于世界之林，使这个开展中国家在世界上站稳脚跟，从现在起，必须发扬勤俭节约的传统美德，因为只有节约，幸福之花才能永放光华；只有节约，中华民族才能屹立于世界民族之林！

　　勤俭节约是中华民族的.传统美德，中国古代就有“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”的说法。有的同学会问：“现在我们的生活这样好了，还需要勤俭节约吗？”我的答复是：“当然需要。”勤俭节约是一种美德，也是一种精神，它不以物质是否丰富为前提。

　　生活贫困要勤俭节约，生活富裕也要勤俭节约。俗话说：坐吃山空。历史上“今日花天酒地，明日乞讨过街头”的例子屡见不鲜。我国五代时期有李存审“赠簇教子”的故事，李存审出身贫困，40年为国征战，100屡次被敌箭射中骨头，后来他做了大官，看到孩子们整日吃喝玩乐，从小娇生惯养很不放心，他就把过去从骨头中拔出的箭头送给孩子，告戒他们不要忘记勤俭节约，并说“当知尔父起家如此也。”

　　我国西部地区和一些偏远的山区，经济比拟落后，生活在同学勤俭节约，为改变自己和家乡的命运而奋斗。随着我们物质生活水平的不断提高，勤俭节约的精神内涵更加丰富，继承这种精神要从现在做起，古人的话今天仍值得我们借鉴：俭，德之共也；侈，恶之大也。意思是说，节约是美德中的最大美德，奢侈是邪恶中的最大邪恶。如果我们从现在起，节约没一滴水，那么日积月累，我们就可能节约一个江河；节约没一张纸，日积月累，我们就可能节约一片森林；节约每一度电，我们就可能节约一个小型发电站！那么，既然节约这么重要，就让我们从现在起，为了使我们的国家更加富强，幸福之花用放光华而努力奋斗，养成勤俭节约的好习惯吧！

**勤俭节约的演讲稿 篇33**

　　老师们，同学们：

　　大家好！

　　在传统文化中，勤俭节约历来被当作是修身之要、持家之宝、兴业之基、治国之道。诸葛亮把“静以修身，俭以养德”用以修身。朱子把“一粥一饭，当思来之不易。半丝半缕，恒念物力维艰”做为家训。以“力行节俭，勤俭建国”为治国经验。可见，国家的富强、家庭的富裕，勤俭节约起着重要作用。中华民族也正是具有这种，才生生不息，兴旺发达。

　　勤俭是建立在＂勤＂与＂俭＂的结合上的，只有勤奋才能创造劳动成果，只有节约才能珍惜劳动成果，两者相加，劳动者创造的成果才会越累越多，社会才能发展进步。反之，铺张浪费，则社会衰败。正如李商隐所说：“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”

　　但是近几年来，随着经济的发展，人们生活水平的提高，有部分同学节俭意识也有所降低，把勤俭的美德当作＂过时＂的观念加以否定，以致出现以铺张浪费为荣，艰苦朴素为耻的歪理。浪费的现象，在我们的学校里也屡见不鲜，例如：写过几行字就扔掉的\'纸片，水龙头中的长流水，教室里人去灯不熄，食堂里每顿倒掉的剩菜剩饭，校外小店用起钱来大手大脚，吃穿上面过度追求。还有的同学每逢节假日、生日或取得了较好的成绩，但凡能找到一个“理由”，也总会大肆挥霍一番，花费从几百元到上千元不等。殊不知，如果没有勤俭节约、艰苦奋斗的做作为支撑，那么我们就难以自立自强。

　　勤俭节约不是一时的，而是永恒的话题。勤俭节约是大事，也是小事。不管有多少耕地、多少水、多少资源，拿13亿一除，一个人还剩多少？所以，人人节约一点，集腋成裘，积沙成塔。节约一粒粮食，就是节约一片富饶的土地。节约一滴水，就是节约一畔清澈的湖泽。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。

　　做为一个有责任感、荣誉感和使命感的夷陵人，我们都应从上崇尚简朴，勤俭节约。要从我做起，担起一份责任，我们每个人的一小步，就推动社会前进一大步。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找