# 厉行勤俭节约演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-02-09

*厉行勤俭节约演讲稿（精选8篇）厉行勤俭节约演讲稿 篇1　　同学们：　　你们听说过“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”这句话吗？勤俭节约是我们中华民族的传统美德。　　昔日，人们的生活水平很差，只可以吃自家种的粮食和蔬菜，弄不好还*

厉行勤俭节约演讲稿（精选8篇）

**厉行勤俭节约演讲稿 篇1**

　　同学们：

　　你们听说过“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”这句话吗？勤俭节约是我们中华民族的传统美德。

　　昔日，人们的生活水平很差，只可以吃自家种的粮食和蔬菜，弄不好还会饿肚子，所以那时的人一点也不会浪费，就算是一粒米也会吃掉。可如今我们的生活水平提高了，琳琅满目的菜肴跑上了人们的餐桌，粗粮也都很少吃了，正因如此大家开始大肆浪费。

　　我就曾经看见过这样一件事：

　　星期六，我们一家三口去参与妈妈同学的家庭聚餐，在大人们喝得起劲的时候，我自己偷偷溜了出来，刚一出来就看见一个穿得阔绰、架势挺冲、胖得几乎没有脖子的男人，从一个雅间走出来，欢送着每一位来宾，一看就是百万富翁，一定点的都是好菜吧！我的好奇心一下被点燃了，伸头一看顿时让我目瞪口呆：一张桌子有两张普通桌子那么大，桌上的菜一个压一个多得数不胜数，而且每一道菜几乎都没吃几口，看起来像还没有吃饭一般。我心想：这些菜打包可够这个富翁吃上一个月的了。谁知道富翁付完钱抬腿就要走，服务员拿出塑料袋要帮他打包，可他爱面子，还是就那样走掉了。

　　其实生活中的浪费现象随处可见：有些人矿泉水喝了一半就丢掉了；小朋友吃饭的碗里总会剩下很多饭粒；还没用完的作业本大家都不愿意再用了等等。

　　古人云：“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”，我们做为小学生要树立勤劳节俭光荣，懒惰奢侈可耻的观念，从身边的小事做起：不浪费一粒粮食、一滴水、一张纸，为创建节约型社会贡献出自己的力量。

　　让我们一起做一个“节约小卫士”吧！

　　谢谢大家！

**厉行勤俭节约演讲稿 篇2**

　　大家好！

　　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。

　　谢谢大家！

**厉行勤俭节约演讲稿 篇3**

　　尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

　　大家上午好!

　　勤俭节约，反对铺张浪费，这是中华民族的传统美德，也是富国强民的必由之路。勤俭节约，它是当今中国现实国情的必然选择!那么，中国的现在国情是什么?人口众多、资源匮乏、环境承载力已接近极限，这就是中国现实的国情!然而，在现实生活中，与之形成鲜明对比的是，相当一部分人的节约意识还非常淡薄，铺张浪费的现象随处可见。你看，水龙头旁，洗漱完毕，人走了，水却还在哗哗地流;教室外阳光明媚，教室内电灯却还在大放光芒;餐盘里的菜，剩的比吃的多，好好的馒头上插上筷子。同学们，这些现象是不是就发生在我们身边呢?通过这些现象，更反映出了我们一部分人节约意识的淡薄!有媒体报道，我国每年在餐桌上浪费的粮食数量巨大，“舌尖上的浪费”足以养活一亿人。

　　在物质不富裕的过去，需要勤俭节约;在生活水平不断提高的今天，也不能丢掉勤俭节约的品质。餐厅里，我们不要去比谁打的饭菜好，我们要比一比谁吃的最干净;有些同学请朋友吃饭，订了许多菜，吃得少，但因为爱面子又不好意思去打包。而就因为他的不好意思，浪费了许多粮食!“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。历史反复证明了这样一个道理：“一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的社会是难以自立自强的;同样，一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的。

　　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，作为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，每天能做到随手关灯、关电器;把白炽灯换成节能灯;夏天，把空调温度上调1度等等。显然，如果我们每位同学都能自觉行动起来，增强勤俭节约的意识，从现在做起，从身边做起，每天节约一点点的话，那么，我们就可以为国家节省很多的资源。为了早日实现建成节约型社会的目标，愿我们每个人在日常生活中都应该经常问问自己这样一句话：今天，我节约了吗?

　　同学们，就让我们从现在开始，带动身边的每一个人，带动每一个家庭，带动整个社会。让我们继续继承中华民族的传统美德，一起勤俭节约，创造美好的未来!

　　谢谢大家!

**厉行勤俭节约演讲稿 篇4**

　　在中国传统文化中，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；中华民族也正是具有这种精神，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，吃穿上面过度追求名牌。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、艰苦奋斗的精神做作为支撑，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。总理说过，中国的问题就是“一个乘法，一个除法”。我们每一个人消费一点、浪费一点、排放一点，拿13亿一乘，就是一个不得了的数字；中国不管有多少耕地、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，我们都应从思想上崇尚简朴，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。

**厉行勤俭节约演讲稿 篇5**

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　勤俭是中华民族的传统美德，是我们党的优良作风，老一辈革命家很注意勤俭节约。我们读过《周总理的睡衣》这篇课文，周总理的那件睡衣补了又穿，穿了又补，直到逝世那天，睡衣仍然穿在身上。他的一双皮鞋一穿就是二十多年，一块xx牌手表一直戴到心脏停止跳动。周总理为我们树立了光辉的榜样。

　　有一次，我在电视上看到这样一则报道：xx省某一中学的食堂搞得不错，但很多中学生却到校外的餐馆就餐。当记者问他们为什么这样做时，他们居然回答：＂多花点钱不要紧，到餐馆吃饭不用自己洗碗。＂看到这里，我不由想到外国推行的吃苦教育。

　　有一所的贵族中学，叫公学。这所中学是x国皇家王公贵族子弟学习的地方，建校五百多年来，x国的许多首相、大臣、将军和科学家都毕业于这里。公学对学生的要求很严格，学生们基本过着一种军营式的生活。教师和学生的住宿条件也十分简单，他们只有大间的，集体宿舍，更令人不解的是，学生每星期五还得饿一天的肚子，真有点＂劳其筋骨，饿其体肤＂的味道，据说，这是为了培养学生的纪律性和吃苦精神。

　　同学们。我们从小生活在和平时期，过着一种舒适安定的生活，有的同学在家里被视为是＂小皇帝＂、＂小太阳＂，父母对他百般疼爱；有的家长以考试成绩为筹码，考好了发给＂大奖＂，很多同学的腰包都是鼓鼓的。于是学会搞攀比、讲排场、摆阔气。这种花父母的钱不心疼铺张浪费的作法，对自己今后的成长是极为不利的。

　　外国有许多心理学家认为：有十分幸福童年的人往往有不幸的成年。我国也有这么一句俗语：＂少年有福不算福，有钱难买少年穷。＂自从改革开放以来，我们的生活富裕了，但是艰苦朴素的作风不能丢，我们要按照《规范》严格要求自己，做到爱惜粮食，爱惜学习生活用品，不挑吃穿，不乱花钱，节约水电。

　　同学们，勤俭朴素是一种美德，让我们从小做起，让美德与我们同行！

　　谢谢大家！

**厉行勤俭节约演讲稿 篇6**

　　尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

　　大家上午好!

　　勤俭节约，反对铺张浪费，这是中华民族的传统美德，也是富国强民的必由之路。勤俭节约，它是当今中国现实国情的必然选择!那么，中国的现在国情是什么?人口众多、资源匮乏、环境承载力已接近极限，这就是中国现实的国情!然而，在现实生活中，与之形成鲜明对比的是，相当一部分人的节约意识还非常淡薄，铺张浪费的现象随处可见。你看，水龙头旁，洗漱完毕，人走了，水却还在哗哗地流;教室外阳光明媚，教室内电灯却还在大放光芒;餐盘里的菜，剩的比吃的多，好好的馒头上插上筷子。同学们，这些现象是不是就发生在我们身边呢?通过这些现象，更反映出了我们一部分人节约意识的淡薄!有媒体报道，我国每年在餐桌上浪费的粮食数量巨大，“舌尖上的浪费”足以养活一亿人。

　　在物质不富裕的过去，需要勤俭节约;在生活水平不断提高的今天，也不能丢掉勤俭节约的品质。餐厅里，我们不要去比谁打的饭菜好，我们要比一比谁吃的最干净;有些同学请朋友吃饭，订了许多菜，吃得少，但因为爱面子又不好意思去打包。而就因为他的不好意思，浪费了许多粮食!“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。

　　历史反复证明了这样一个道理：“一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的社会是难以自立自强的;同样，一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的。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，作为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，每天能做到随手关灯、关电器;把白炽灯换成节能灯;夏天，把空调温度上调1度等等。显然，如果我们每位同学都能自觉行动起来，增强勤俭节约的意识，从现在做起，从身边做起，每天节约一点点的话，那么，我们就可以为国家节省很多的资源。为了早日实现建成节约型社会的目标，愿我们每个人在日常生活中都应该经常问问自己这样一句话：今天，我节约了吗?

　　同学们，就让我们从现在开始，带动身边的每一个人，带动每一个家庭，带动整个社会。让我们继续继承中华民族的传统美德，一起勤俭节约，创造美好的未来!

**厉行勤俭节约演讲稿 篇7**

　　大家好，我是高二22班的焦，今天我演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。

　　勤俭节约是我们中华民族的美德，是五千年文明古国的优良传统。从厉行节约的晏婴到“一钱大守”刘宠，从一代名相魏征到民主革命家孙中山，都为我们留下一份份忧苦万民、勤劳天下的珍贵遗产。老一辈无产阶级革命家鞠躬尽瘁、艰苦朴素的光辉事迹，更是彪炳千秋。中华民族正是具有这种精神，才能生生不熄、不断繁衍、兴旺发达。勤俭节约还是我们国家的建国方针，正是这一方针，才使我们年轻的共和国医治了几十年战争的创伤，屹立于世界民族之林。

　　但是近几年来，随着经济的发展，人们生活水平的提高，有些人出现一种比阔斗富的不良现象，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。浪费的现象普遍存在。勤俭节约真是一种过时的观念而应该丢弃吗？答案是否定的。

　　我们知道，改革开放后，国家的经济在不断提高，但是，我国尚未达到中等发达国家的水平，还有相当一部分地区是比较贫穷落后的。在城市里，还有许多下岗工人靠社会救济金生活，在农村，还有许多孩子因交不起学费而失学。在西部山区，还有许多人为解决温饱问题而奔波。作为新时代的我们更应该时刻牢记勤俭是美德，节约是责任这句话。

　　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！许多纸张不要只写了几个字就扔进废纸篓;阳光明媚的日子，教室里亮着的电灯要及时关闭;洗漱完，要注意水房的水龙头是否还滴水……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，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！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**厉行勤俭节约演讲稿 篇8**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　各位学长学姐及同学们，大家晚上好，我是本次“光盘行动”PPT展示的参赛者。首先我们先来看个小视频，并请大家思考，到底什么是光盘行动，你又是如何理解光盘行动这一词的。

　　看完了小视频，想必大家对光盘行动都有了自己的见解，有哪位同学愿意与大家一起分享自己对光盘行动一词的理解吗？

　　大家的看法都很正确，那我就来简单的一下吧~

　　1、“光盘行动”简单说来就是每个人在家吃完自己的饭，外出吃饭吃不完打包带走。其实作为一项全社会参与的活动，这是一项很有意义的活动，

　　2、“光盘行动”是一种大众自发认识到节约粮食，倡导节约粮食资源的一种方式

　　光盘行动又是如何被发起的呢？想必大家都很好奇，下面我来揭晓这一答案。在年1月16由腾讯微博认证用户徐侠客（国土资源报副社长）在腾讯微博发起“光盘行动”，倡导友珍惜粮食，加入行动。微博一经发布得到了及大的响应，1月22日《新闻联播》报道该活动，号召大家节约粮食、从我做起。事实上，在正式命名为“光盘行动”之前，他已经持续一年多在腾讯微博上拍照发微博，持续地呼吁和倡导吃光盘中餐、不浪费食物。

　　说了这么多，光盘行动的实际意义又是什么呢？为什么我们大家都应做到每次吃饭要“光溜溜”呢？

　　一、倡导崇尚节约的社会风尚。建设节约型社会，需要每个公民身体力行，只有在全社会形成崇尚节约的良好氛围，促使人们从身边的小事做起，从自己做起，从一点一滴做起，节约每一度电、每一升油、每一滴水、每一张纸、每一分钱，为建设节约型社会尽一份心、出一份力。

　　二、要牢记艰苦奋斗的优良传统。勤俭节约是与艰苦奋斗紧密联系在一起的，是中华民族自古以来的传统美德。要求大力弘扬中华民族勤俭节约的优秀传统，努力使厉行节约、反对浪费在全社会蔚然成风。

　　三、要形成健康文明消费模式。勤俭节约是健康文明的消费模式的重要内容。提倡勤俭节约，建设节约型社会，并不是反对适度消费，而是要反对与健康的文明消费模式相悖的盲目攀比和奢侈消费，过度包装的无谓浪费等。我们应以艰苦奋斗、勤俭朴素为荣，以铺张浪费、奢侈挥霍为耻，科学生活、文明生活、健康生活。

　　下面我们来欣赏一组社会群众响应光盘行动的照片。

　　看完了这些照片你是否对自己该怎么做而感到迷茫呢？没关系，我做了一些小提示。

　　1、爱惜粮食，适量定餐，避免剩餐，减少浪费。

　　2、不攀比，以节约为荣、浪费可耻。

　　3、吃饭时吃多少盛多少，不留剩饭剩菜。

　　4、提醒身边的同学和朋友，积极制止浪费粮食的现象。

　　“从我做起，今天不剩饭！”这是光盘行动的口号。正如，海子说的“从明天起，关心粮食和蔬菜”。是啊！就让我们每个人都成为“光盘”族的一员吧！

　　我们既要做“光盘行动”的实践者，也要做“光盘行动”的推动者。让更多的人了解“光盘行动”，参与“光盘行动”，共同增强节约意识，杜绝铺张浪费，让勤俭节约的渗透我们的一言一行、一举一动，为建设节约型校园、节约型社会发挥自己的正能量！

　　谢谢大家，我的演讲完毕。

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