# 2025珍惜时间演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-02-14

*2025珍惜时间演讲稿（通用29篇）2025珍惜时间演讲稿 篇1　　各位老师，各位同学：　　大家好!　　同学们，生命是什么?其实，生命就是经历一分一秒的时间，是由时间相伴的一段旅程。在这个社会上，时间对每个人都是公平的，每个人都公平的享有时*

2025珍惜时间演讲稿（通用29篇）

**2025珍惜时间演讲稿 篇1**

　　各位老师，各位同学：

　　大家好!

　　同学们，生命是什么?其实，生命就是经历一分一秒的时间，是由时间相伴的一段旅程。在这个社会上，时间对每个人都是公平的，每个人都公平的享有时间，时间的长短快慢对每个人都是一样的。它不会因为你是百万富翁而多给你一秒，也不会因为你的迟缓耽搁而等待一分。就像民谚所说：“时间好比河中水，只能流去不能回。”古人还用“白驹过隙”来形容时间的飞逝，又用“寸金难抵寸光阴”形容时间的宝贵。

　　表面上看来，时间好像很多，过了今天还有明天，过了这一刻还有下一秒，太阳会每天正常升起，月亮每个月都有圆有缺，时间仿佛永远是这样周而复始，没有穷尽，但是对我们每个人来说，一年三百六十五天，一天八万六千四百秒，伴随着你的心跳，不管你是在穿衣吃饭，还是玩耍睡觉，时间绝不停留，绝不增加。记得小时候同学们传唱的儿歌吗?“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎”。在不知不觉之间，人生就会从少年而青年，青年而壮年并走向老年。

　　古往今来，很多的人对时间进行了评说，不同的人对于时间有着不同的定义和解说。文学家说：时间就是东去的长河，奔流到海不复回;医学家说：时间就是生命，珍惜一秒的抢救时间就有可能挽回一条生命;教育家说：时间就是知识，抓住生活中的点点滴滴就能尽可能多地掌握冲击未来的资本;军事家说：时间就是胜利，抓住战场上瞬息万变的瞬间就能够转变战局，化腐朽为神奇;哲学家说：时间就是真理的女儿;美学家说：时间就是我们对生活的希望;深圳人说：时间就是金钱。而我要说时间就是我们的学习成绩，就是我们的未来。

　　时间是公平的，但是同样年纪的人为什么所做出的成就就不一样呢?那是因为不同的人们对于时间有着不同的态度和做法。勤奋者抓紧时间;求知者利用时间;有志者珍惜时间;聪明者争取时间;好学者挤出时间;上进者追求时间;忠诚者遵守时间;勤劳者创造时间。

　　所以，同学们，做聪明的人吧，做勤奋的人吧，让我珍惜时间，因为珍惜时间就是珍惜生命。人的生命只有一次，不要虚度光阴，不要因碌碌无为而悔恨。同学们，从这一刻开始，珍惜时间!

**2025珍惜时间演讲稿 篇2**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今天我国旗下讲话的题目是：《珍惜时间，努力学x》！

　　“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x的误区：抛开学x，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x环境，我们没有任何理由抛开学x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x，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x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！

　　我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

**2025珍惜时间演讲稿 篇3**

　　亲爱的老师，同学们：

　　大家好，今天我要演讲的题目是《珍惜时间》。

　　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。我觉的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，时间的流速真另人难以估计，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，伸出手摭挽时，它又从摭挽的手边过去;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。这句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。珍惜时间吧，它是生命中最可贵的东西。

**2025珍惜时间演讲稿 篇4**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好!

　　生命是什么？其实，生命就是经历一分一秒的时刻，是由时刻相伴的一段旅程。在这个社会上，时刻对每个人都是公平的，每个人都公平的享有时刻，时刻的长短快慢对每个人都是一样的。它不会正因你是百万富翁而多给你一秒，也不会正因你的迟缓耽搁而等待一分。就像民谚所说：“时刻好比河中水，只能流去不能回。”古人还用“白驹过隙”来形容时刻的.飞逝，又用“寸金难抵寸光阴”形容时刻的宝贵。

　　表面上看来，时刻好像很多，过了这天还有明天，过了这一刻还有下一秒，太阳会每一天正常升起，月亮每个月都有圆有缺，时刻仿佛永远是这样周而复始，没有穷尽，但是对我们每个人来说，一年三百六十五天，一天八万六千四百秒，伴随着你的心跳，不管你是在穿衣吃饭，还是玩耍睡觉，时刻绝不停留，绝不增加。记得小时候同学们传唱的儿歌吗？“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎”。在不知不觉之间，人生就会从少年而青年，青年而壮年并走向老年。

　　古往今来，很多的人对时刻进行了评说，不一样的人对于时刻有着不一样的定义和解说。文学家说：时刻就是东去的长河，奔流到海不复回；医学家说：时刻就是生命，珍惜一秒的抢救时刻就有可能挽回一条生命；教育家说：时刻就是知识，抓住生活中的点点滴滴就能尽可能多地掌握冲击未来的资本；军事家说：时刻就是胜利，抓住战场上瞬息万变的瞬间就能够转变战局，化腐朽为神奇；哲学家说：时刻就是真理的女儿；美学家说：时刻就是我们对生活的期望；深圳人说：时刻就是金钱。而我要说时刻就是我们的学习成绩，就是我们的未来。

　　时刻是公平的，但是同样年纪的人为什么所做出的成就就不一样呢？那是正因不一样的人们对于时刻有着不一样的态度和做法。勤奋者抓紧时刻；求知者利用时刻；有志者珍惜时刻；聪明者争取时刻；好学者挤出时刻；上进者追求时刻；忠诚者遵守时刻；勤劳者创造时刻。

　　因此，同学们，做聪明的人吧，做勤奋的人吧，让我珍惜时刻，正因珍惜时刻就是珍惜生命。人的生命只有一次，不好虚度光阴，不好因碌碌无为而悔恨。同学们，从这一刻开始，珍惜时刻！

**2025珍惜时间演讲稿 篇5**

　　亲爱的老师，亲爱的同学们：

　　时间是什么？时间是世界上最宝贵的，它不是物，也不是能用金钱来衡量的。当我们发现它时，它已悄无声息的溜走了。我们应该学会珍惜它。它是一根指针，永不停息的走动着。一眨眼，今天就已变成昨日，明天也就变成了今日。时间是流水，一个不注意，就溜走了。

　　时间很宝贵，因为它是人生的时钟；时间很残酷，因为逝去了永远不会再回来了。时间很奇怪，它让人一开始不爱它，直到老了，才后悔没有珍惜；时间很公平，它只会把机会留给勤奋的人，而不是懒惰的人。

　　一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间需要人们珍惜，它就如同一朵美丽的花儿，它先是种子萌发，再生出幼根，然后抽芽、长苗再开花，最后凋零。人生也不过如此，在母亲肚子里，再出生为婴儿，然后长成儿童、青少年，再成人，最后衰老，死去。这些都是一分一秒构成的。你如果不好好珍惜时间，那在你的一生中会留下什么呢？

　　我们应该抓住一分一秒，在有限的时间，做应该做的事情，这次是每个人该做的。一分一秒可以做很多事，何况一周、一月、一年呢！在这么多的时间，我们应该多做一些不让人遗憾的事，少做一些没有意义的事。总之，我们一定要合理安排时间，利用一分一秒。在你空闲的时候，记得看看随身携带的书本，做些有意义的事情！

　　珍惜时间，让我们从现在做起！

**2025珍惜时间演讲稿 篇6**

　　大家晚上好！

　　我是，今天有这个机会在这里跟大家，说说话还是很高兴的，借着我们今天晚自习的机会跟大家来个小小的演讲，作为我们班的班长我想我有责任跟大家来演讲这个内容，我们我是准备了很久的，从前天一直以来我就在写这篇稿子，反复的演讲，今天终于准备了充足，才站在了这里跟大家演讲，我要跟大家说的是关于时间的，今天晚上要演讲的题目就叫“珍惜时间”：

　　我们现在是初三了，很快就要离开毕业，很快就要结束我们的初中学习，回顾一下在这三年的学习中现在的你有没有感觉到时间过的很快呢？反正我是感觉到了，时间是真的过的很快，一下子我们就要各自奔东西了，在这最后的时间了大家仔细想一下有没有一些遗憾呢，自己这三年真的过的很充实吗，学习上没有遗憾吗？生活中没有遗憾吗？我相信大家都是有的，每个人应该都会有那么一点遗憾，我也有只是我们大家，的遗憾都不同而已，大家有没有珍惜过平日里十分珍贵的时间，我觉得大家没有珍惜。

　　我们马上就要中靠了，在最后这一个月的学习中，我看到了很多不好现象，大家越来越放纵自己了，不管是在课堂上，还是在个人的行为作风上，我感觉大家，都抱着一种侥幸的心态，都觉得自己不需要学习了，反正马上就毕业了，但是我想说的是，我们还没毕业呢，我们还有中考，在最后的时间里我们不应该这样的放纵自己，我们要珍惜最后的这点时间，不然我觉得我们对不住老师对我们的期望，在最后的时间里我们应该好好的总结一下自己这几年的初中生涯，我们再去好好的去规划自己最后这点时间。

　　珍惜时间吧，时间其实是这个世界上珍贵的东西了，没有什么东西能够挽留时间，在我们还在无所事事的时候，时间在悄悄的溜走，在我们上课不听讲的时候，时间在偷偷流逝，在我们还在想着自己明天该怎么玩乐的时候，时间也在不断的奔跑。

　　我们是挽留不住时间的，我们更加应该不让时间在我们身边就这样白白的流逝，我们应该去做点什么，最后的时间了我想我们最应该做的就是好好的去准备即将的中考了，在最后这点时间里我们要为自己未来好好考虑了，用尽自己的所有力气不让时间就这么白白的浪费了，同学们珍惜吧，最后好好的珍惜在初中生涯的最后这点时间！

**2025珍惜时间演讲稿 篇7**

　　前段时间，高中同学阿青出版了自己的第一本法学著作。

　　高中时，我和阿青非常要好，因为我们有着相似的志向：日后学业有成，著书立说，用笔下的文字和思想影响更多的人。

　　阿青一直坚守着这份初心和理想，并为此不懈努力。

　　大学时，阿青拼命提升自己的专业知识。除了专业课程，他还进行了大量的拓展学习，每天泡在图书馆，是系里出了名的书虫。

　　从大三开始，阿青就在学报、杂志上发表文章，有对法学历史的普及，也有对热点新闻的专业探讨。

　　阿青的博士课题是基层司法制度研究，为了获得更丰富的.案例素材，他常年在西南省份的乡村一线调研。每一个案子，他都会详细记录案件处理的全部过程，分析法条的适用，研究基层普法用法的现实困难。

　　凭借大量一线素材和深入的思考，阿青的论文获得了国家级优秀成果。此后，他又花了近一年的时间补充素材，终于将成果编辑成书，正式出版。

　　阿青在朋友圈写道：终于出版了第一本书，虽然我知道前路还很长，但起码今天我无愧于心，因为，我没有辜负这些年的岁月!

　　看到这句话，我真是羞愧难当，工作后，我一直是得过且过，没有再继续学习提高，而著书立说这个理想，更是提都不敢提了。

　　阿青说他没有辜负岁月，而我，却真的是虚度了光阴。

　　时间是最公平的裁判，如果你认真生活，时间一定给你奖赏，如果你浑浑噩噩地度日，总有一天你会发现，自己的理想早已化为泡影，消散不见，而你除了后悔，什么都做不了。

**2025珍惜时间演讲稿 篇8**

　　大家好!

　　时间，是清清的流水，你听不见它流逝的声音，也阻止不了它;时间，是一盆泼出去的水，再也收不回来。

　　“浪费时间等于谋财害命。”这是鲁迅先生的名言。是啊，千千万万的人因虚度年华而悔恨，到头来只能“白了少年头，空悲切”。这一切的一切，过得那样快，让人措手不及。

　　时间对于每个人都是公平的，但，不一样的人，又有截然不同的回报。时间的脚步又在慢慢地走了。但在千门万户的世界里的我，又能怎样呢?两三千日子随着脚步不停地走着，走着……时间是宝贵的生命;是无法替代的。一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，时间是用金钱买不来的，是靠自己争取来的，在几千个逃去如飞的日子里，我们所能做到的，只有四个字：珍惜时间!

**2025珍惜时间演讲稿 篇9**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今天我演讲的题目是《做个珍惜时间的好孩子》。

　　你热爱生命吗？

　　如果热爱，那么别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。如果你热爱你的生命，那么抓紧时间勤奋学习，别错过了这美好的时光，如果错过了那是不可能再回到学习的时光。但丁曾经说过：最聪明的人是最不愿意浪费时间的人你想做个聪明的人吗？如果想，那么请珍惜我们现在的每一分每一秒，不要浪费时间，那么你就是最聪明的人。

　　时间，已经一分一秒的过去了。时间，就在我们读书的时候过去了；时间，就在我们吃饭的时候过去了；时间，就在我们玩游戏的时候过去了；时间，就在我们睡觉的时候过去了。同样的时间过去，在学习时，时间虽然过去，但我们学到了知识。而在我们玩游戏时，时间也一样过去，而我们却什么也没得到。

　　所以我们要珍惜时间，珍惜我们的每一分，每一秒，不浪费时间，做个聪明的孩子，做个珍惜时间的好孩子吧！

　　我的讲话完了。谢谢大家！

**2025珍惜时间演讲稿 篇10**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好!

　　光阴似箭，岁月如梭。时间就像海绵里的水,只要愿意挤，总还是有的。时间对于我来说是很宝贵的,用经济学的眼光看是一种财富。

　　在我六岁的时候,我就一直认为时间有很多，会过得很慢。可是，直到现在我才知道时间是那么的宝贵。

　　记得在我一年级暑假的时候,老师只给我们留了两本暑假作业。我认为老师给我们留的作业非常的少,而且暑假也很长,有两个月呢!我当时就抱着这种想法。想着离开学还有好多天,所以就每一天都不写暑假作业。

　　妈妈催我写作业,我就对妈妈说; “时间还多着呢!作业就那么一点儿，不着急!”说着，我便和我的小伙伴们到楼下玩去了。可是，我还没有玩够呢!就快要开学了。突然有一天，当我和小伙伴们玩到晚上八点之后，我便上楼了。我正准备洗手吃饭的时候，妈妈便走过来对我说;“宝贝儿，还有一个星期就要开学了，你的作业还一个字都没有写呢，从今天开始你要写作业了，不可以再和你的小伙伴们一起玩了。”我一听，便仔细想了想，自己的作业还真是一个字都没有写呢!唉，谁让我这么贪玩了呢?也只能乖乖地写作业了。

　　真是一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴啊!转眼间我从六岁一年级的小妹妹变成了十二岁六年级的大姐姐了，时间一转眼就过去了。自从经历了这件事件之后我便学会了珍惜时间。同学们，你们知道珍惜时间了吗?

**2025珍惜时间演讲稿 篇11**

　　敬爱的教师，亲爱的同学：

　　时间是什么？时间是世界上最宝贵的，它不是物，也不是能用金钱来衡量的。当我们发现它时，它已悄无声息的溜走了。我们应该学会珍惜它。它是一根指针，永不停息的走动着。一眨眼，今天就已变成昨日，明天也就变成了今日。时间是流水，一个不注意，就溜走了。

　　时间很宝贵，因为它是人生的时钟；时间很残酷，因为逝去了永远不会再回来了。时间很奇怪，它让人一开始不爱它，直到老了，才后悔没有珍惜；时间很公平，它只会把机会留给勤奋的人，而不是懒惰的人。

　　一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间需要人们珍惜，它就如同一朵美丽的花儿，它先是种子萌发，再生出幼根，然后抽芽、长苗再开花，最后凋零。人生也不过如此，在母亲肚子里，再出生为婴儿，然后长成儿童、青少年，再成人，最后衰老，死去。这些都是一分一秒构成的。你如果不好好珍惜时间，那在你的一生中会留下什么呢？

　　我们应该抓住一分一秒，在有限的\'时间，做应该做的事情，这次是每个人该做的。一分一秒可以做很多事，何况一周、一月、一年呢！在这么多的时间，我们应该多做一些不让人遗憾的事，少做一些没有意义的事。总之，我们一定要合理安排时间，利用一分一秒。在你空闲的时候，记得看看随身携带的书本，做些有意义的事情！

　　珍惜时间，让我们从现在做起！

**2025珍惜时间演讲稿 篇12**

　　老师，同学们：

　　大家好！

　　在这一天，我想谈谈如何珍惜时间。时间是最宝贵的东西。正如俗话所说：“我们的目标是：；一寸时间就是一寸金子，一寸金子买不到一寸时间&生活中最重要的问题是如何使一寸时间等于一寸生命。

　　然而，在现实生活中，浪费时间表随处可见。例如，老师上课不认真听讲，让老师负责纪律，导致老师没有完成当天的教材，这不仅浪费了自己的时间，也浪费了老师和学生的时间。中午在家，他们一边做作业一边看电视和玩游戏，一些学生迷上了电脑游戏。适当地玩电脑游戏对我们的智力有益，但对电脑的迷恋会浪费太多宝贵的时间。也许每个人都认为这些都是小事，但时间是一点一点地浪费的。

　　在这一天，我想告诉你一个真实的故事。鲁迅人人都知道，但你明白鲁迅成功的秘诀吗？鲁迅成功的秘诀是珍惜时间。鲁迅十二岁在绍兴读书时，父亲病重，两个弟弟还年轻。鲁迅不仅经常去当铺和药店，还得帮母亲做家务。为了不影响他的学习，他必须准确安排时间。从那以后，鲁迅几乎每天都在压缩时间。他说：\"；时间就像海绵里的水。你总是有很多东西要挤&“鲁迅兴趣广泛，所以时间对他来说非常重要。他每天工作到深夜。在鲁迅眼里，时间就像生命。他曾经说过：“美国人说时间就是金钱。但是，

　　我认为：时间就是生命。因此，鲁迅痛恨那些；整天到处跑，坐着闲聊。鲁迅因珍惜时间而获得了成功，成为了一代伟大的作家！

　　我们可以看出珍惜时间是多么重要。同学们，时间像箭一样飞逝，时间像梭一样飞逝！我真诚地希望我们每个人都珍惜时间，成为时间的主人。当我们长大后，我们不会得到“年轻人不努力，老年人悲伤”的遗憾！

　　是我的骄傲，也是我成为祖国栋梁的骄傲！

　　谢谢！

**2025珍惜时间演讲稿 篇13**

　　尊敬的：

　　今天，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!”人生最大的难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，让老师总管纪律，导致老师不能完成当天的教学内容，既浪费了自己的时间，也浪费了老师和其他同学的时间;中午管理班不写作业，和同学聊天，玩一些小玩具，干一些不该干的事;有的同学迷恋电子游戏，适当玩电子游戏有益于我们的智力，但迷恋电子游戏就会虚耗了大量宝贵的时间„„也许，大家认为这都是小事情，但时间就在一句句闲话之间，一个个走神之际，一个又一个的电子游戏中，轻轻而又飞快地从我们指尖溜走了。

　　今天，我想告诉你们一个真实的故事。

　　鲁迅，大家都知道，但你们知道鲁迅成功的秘诀吗?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，鲁迅不仅经常上当铺，跑药店，还得帮助母亲做家务;为了不影响学业，他必须作好精确的时间安排。

　　此后，鲁迅几乎每天都在挤时间。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，实在非常重要，他每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：时间就是性命。”因此，鲁迅最讨厌那些“成天东家跑跑，西家坐坐，说长道短”的人。

　　鲁迅因为珍惜时间而取得了成功，成为了一代大文豪! 可见，珍惜时间多么的重要，同学们，光阴似箭，日月如梭啊!我真切地希望我们每个人都能珍惜时间，成为时间的主人，当我们长大后收获的不是“少壮不努力，老大徒伤悲”的遗憾!而是成为祖国栋梁之材的骄傲与自豪!

　　谢谢大家!

**2025珍惜时间演讲稿 篇14**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好!今天我们演讲的题目是《珍惜时间，努力学习》。

　　俗话说得好：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”时间就是珍宝，时间是一切能力中最强的力量。人的生命是短暂的，但是我们只要争分夺秒，与时间作斗争，到老，也无怨无悔。

　　同学们，你们一定要“珍惜时间”，俗话说;“少年易老学难成，一寸光阴不可轻。”我们现在正是读书的好时节，“花有重开日，人无再少年。”我们现在条件很好，要努力学习，有些同学认为学习非常无聊，我教你，你们可以把学习看成一门兴趣，把语文看成与人对话，把数学看成找凶手，你是一个侦探，一定要细心的找，找到真正的凶手，才不会冤枉好人。

　　知识就像滚雪球，越滚越多，并不要急于求成。只有抱着好的心态，才会更充实。时间与知识，也就是努力用时间去学习知识，但也要合理利用，你可以看一会儿书或写一会儿作业后向远处望望，记住哦!学习是好的，但也要注意保护视力。

　　“知识改变命运。”大家一定都听到过吧!知识是绝对无敌的，对于一个人来说：“你只要有了知识，你人生的命运就可能改变!”

　　班上有些家里条件不是很好的同学，你不要感到自卑，你现在只要努力学习，珍惜时间，利用课余时间去多读些书，让你的脑袋变灵活，你今后人生的命运就可能进行大转变，努力吧!用“知识改变命运”来激励自己，努力吧!

　　同学们，用一句话来告诫大家，“珍惜时间，努力学习。”让我们拥有一个美好的未来，让我们共同在一片蓝天下努力吧!我们的演讲到此结束，谢谢大家!

**2025珍惜时间演讲稿 篇15**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　在不同的人眼里，时间代表不同的意义。在医生眼里，时间就是生命。在商人眼里，时间就是财富。在农民眼中，时间就是食物；在学生眼中，时间就是知识。

　　鲁迅是珍惜时间的典范。在鲁迅的一生中，他除了睡觉还写作。吃饭的时候，他也拿着一本书。他房间里到处都写着关于时间的名言。在他去世的前一天晚上，他仍然坚持写作。正因为他珍惜时间，他给我们留下了丰富的文学作品。

　　时间是公平的。你不会因为富有而被优待，也不会因为贫穷而被减少。当然，这也是无情的。它不会因为任何人而停止它的步伐。在睡眠中，时间流过你的梦。吃饭时，时间从你的筷子中流过。洗澡时，时间流过你的喷雾。难道我们不应该珍惜时间吗？

　　转眼间，我快12岁了。我花了将近4000天，但是我没有好好珍惜时间。从现在开始，我会珍惜生命中的每一秒，努力学习，让时间留下脚印，让生活变得丰富多彩！

　　谢谢。

**2025珍惜时间演讲稿 篇16**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　时间它是人们生命中的过客，往往在我们不知不觉中它便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在它逝去后，才渐渐发觉留给自己的时间已所剩无几。

　　有一次，使我感触很深，当时是一次测验临近。同学们都拼命复习着，我也暗暗下决心好好复习，考个好成绩，还规定自己每天早上要比平常早起1小时来复习，晚上要好好完成当天的作业在认真复习。可是在实践中我却没能坚持。

　　在“开夜车”时，不失时宜地对自己说：“算了吧，都这麽晚了，该休息了明天再写。还在临睡前特地交代妈妈\"明天早点叫我起床”，然而，在第二天早上妈妈喊过后总是用各种说法来说服自己多睡一会，就这样不仅早饭不能吃，还风一样冲出家门，一路狂奔去学校，心存侥幸试图挽回已去的时间，但一切均为一晚，哪里有时间去将昨夜未完成的功课补上。

　　考试终于到来。同学们都拿笔写起来，可是我却坐在那里拿着笔发呆，因为之前没有认真复习，所以对于我来说这些题简直就像天书一般。再看看别的同学，有的在不停地写着，有的胸有成竹地写着，而我硬着头皮勉强地做了一些。回到家里妈妈问我考的怎么样，我回答说：“不好，没有时间复习！”妈妈说：“你还说呢，人家复习你却偷懒怎么会考好呢？还有，时间是靠人一点点挤出来的，不是你说有就有，没有就没有的。

　　只要你懂得利用每一分每一秒，就能成功。”我一时被说的无话可说。的确每当我想认真复习时，心里就不安分起来，往往都是半途而废。时间就是如此，在我松懈中无情地流逝了远去了。

　　从那时起，早上铃响后，我不在磨磨蹭蹭，一骨碌爬起从不偷懒，午饭时也不再做“尾食家了”，时刻提醒自己抓紧时间学习，因为我知道当时间过去便没有了时间，后悔是来不及的。所以我要把握好每一分每一秒，把握好今天，把握好现在，就等于把握住了美好的明天。

**2025珍惜时间演讲稿 篇17**

　　亲爱的老师和同学们：

　　大家好！

　　“一寸光阴一寸金，一寸光阴难买。”古人已经意识到珍惜时间的重要性，但我们只能浪费时间。许多名人也珍惜时间，他们心中的“一天”：

　　唐代诗人贾岛鼓励自己：“一日不作诗，心如废井。”

　　清朝康熙皇帝的座右铭是：“没有不写不读的日子。”

　　画家齐白石的横幅是：“一日不教。”

　　音乐家贝多芬的信条是：“没有一天不写作。”

　　奥斯本在美国创造工程词汇的座右铭是：“每一天都是创造。”

　　这些名人真的是惜才如金，甚至把工作看得比生命还重要。

　　我们应该珍惜时间，但珍惜时间的同时也要注意休息。人的身体有一定的承受力。如果超过这个承受度，人的学习和工作效率就会下降，也会伤害到自己的身体。因此，我们提倡珍惜时间，但同时也要注意适当的休息。只有休息好了，人的学习和工作效率才能提高，才能真正珍惜时间。

　　我们提倡宝贵的时间不多，但有时候却不能珍惜，比如打游戏。有的同学放学后抽空跑到游戏厅，然后以“争分夺秒”的方式玩游戏，有时候连饭都不吃。“珍惜”这种“时间”的结果，后只能害己。所以珍惜时间要分清对象。

　　虽然珍惜时间是好事，珍惜时间和珍惜黄金一样重要，但还是要注意休息，看清对象。

　　我的演讲完毕，谢谢大家的聆听。

**2025珍惜时间演讲稿 篇18**

　　尊敬的老师，亲爱的同学：

　　大家好！

　　时间很宝贵，相信大家都是清楚的，也都知道浪费时间相当于在浪费生命。但是我发现还是有很多同学都在浪费个人的时间，尤其是学习的时间，这样的结果就是学习成绩不是很好。所以今天要进行的演讲是《珍惜时间》。

　　我们现在正处于学习阶段，时间对我们而言真的很重要，我们浪费的一分一秒，在未来都会成为我们的阻力。就拿我以前来说，我以前上课总是喜欢发呆，跟同学聊天，浪费上课的四十分钟，我以为这样没有关系，毕竟当时还有大半个学期，我觉得时间还很长，却是不知时间总是消逝了，就不会在回归的。到了期末的时候，我根本没有很多的时间去复习，那时候我特别后悔自己上课浪费时间，没有认真去听课，把知识在当时学好，导致我后面没有时间去学习，就这样白白的给浪费了，我以前那会真的是无比难过后悔。珍惜时间的同学好好的学习了，所以期末考试的成绩从来就不低，而我因为不珍惜学习时间，就致使后面考试没有足够的知识支撑我，拿到了一个很低的分数。

　　真的，同学们，我希望大家去重视时间，去珍惜当前的时间，珍惜每分每秒，把时间都用到正事上，你以后肯定会很感谢当初那个对时间珍惜的人的。现在我就是这样，自从经过那次对时间不珍惜造成成绩很差，我后面是不敢去把时间给浪费的了。上课我一直都保持听课的良好状态，不浪费上课的一分钟去学习，下课也尽量抽出时间去学习，当然娱乐也没有耽误，但是实在学习时间够的情况下再去进行娱乐活动，必须要做到主次之分，轻重之分。时间是很珍贵的，大家一定要去明白这个道理，如果在改珍惜的时候不去珍惜，以后很多地方你都会极其后悔没有做到珍惜那些时间。同学们，我们还要有一个很好的时间观念，上课也不要迟到，你迟到一分钟，看似没有什么关系，但是你也会影响到他人学习的，我们要做的就是把时间从秒到分都要把握住，让时间不要从手的缝隙中流失，珍惜自己的时间，未来你一定会很庆幸自己对时间充分利用了，学习成绩也不会差的，你们看我现在的成绩，就真的比以前好太多了。

　　谢谢大家！

**2025珍惜时间演讲稿 篇19**

　　亲爱的同学们：

　　大家好！

　　这天，我想说说珍惜时间的问题，时间是宝贵的东西，俗话说得好：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴！”

　　但在现实生活中，浪费时间表随处可见，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，干一些不应干的事。

　　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熟的时候，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，跑店，还得帮忙母亲做家务；为了不影响学业，他必须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。所以，鲁迅厌恶那些“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！

**2025珍惜时间演讲稿 篇20**

　　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。

　　时间是平凡的，也是珍贵的。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。

　　时间，或重如泰山，你在每个瞬间付出的努力，它都会小心地为你积攒，直到后那一刻赠予你为珍贵的回报，你若是无情地将它挥霍，它也会在后给予你为沉痛的打击。

　　时间是构建人生的材料。时间就是生命，请认真地对待你的时间，认真对待你的每一分、每一秒，让它拥有属于你自己的重量。

　　谢谢大家！

**2025珍惜时间演讲稿 篇21**

　　尊敬的老师、同学们：

　　你们好！

　　珍惜时间就是爱护生命。

　　大发明家爱迪生平均三天就有一项发明，他正是抓住了分分秒秒的时间去探索去研究，才取得如此大的成就。大文豪鲁迅曾说过：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的时间都用在工作上罢了。”“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”然而，在我们的生活中，有的人却不好好的珍惜时间，他们有的抱怨时间太慢，整天无所事事，得过且过。有的感慨时间的稍纵即逝，却不付诸行动去把握时间。

　　同学们，珍惜时间，科学地分配时间，使每年、每月、每天、每小时、每分钟都过得有意义，这样才能实现每个人的价值。

　　让每一秒钟都成为我们创造辉煌人生的基石吧。珍惜时间，从我做起！

　　我的演讲到此结束！谢谢大家！

**2025珍惜时间演讲稿 篇22**

　　亲爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　时间就是生命，珍惜时间就是珍惜生命。生命对每个人都很重要。我们应该好好珍惜时间，创造自己的人生价值。

　　我感叹时间过得太快，天真的童年还历历在目，转眼间却变成了十岁的小女孩。有时候看着白发苍苍的爷爷奶奶，会觉得自己总有一天会老去。正因为生命短暂，才要珍惜每一个美好的瞬间，每一次真诚的触碰。

　　有一次，我深受感动。当时临近考试，同学们都在努力读书，我在悠闲的玩耍，看着同学们努力读书，心想：唉！需要这么努力读书吗？只是普通的考试。考前看一下可以百分百。到考试的时候，同学们都拿起笔来写了，我却坐在那里发呆，看我的笔出了个问题。因为之前完全没有复习，对于我来说，这个看似相似的问题越来越迷茫。看看其他同学，有的在努力思考，有的还在不断的写，最后到了最后的时候，我也勉强做了一些。由于刚刚考完，同学们还在兴致勃勃地聊着。看着他们，我的心像一把刀。想想每次想认真复习的时候，心里都躁动不安，经常半途而废。

　　现在我明白了，一个人的生命是短暂的，时间也不多，但有些人能优秀，是因为把握住了时间。有些人浪费时间，时间会变得很长。莎士比亚说：“抛弃时间的人，时间也会抛弃他。”的确，这是事实。所以一定要珍惜现在的时光，也就是珍惜自己的生命

**2025珍惜时间演讲稿 篇23**

　　亲爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　俗话说的好，“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。时间是金子也比不了的，是多么宝贵啊!而时间却过的飞快，所以我们更应该珍惜时间，不要浪费时间，不要等事情过了再去做!

　　记得有一年暑假，我和爸爸回了爷爷家。到了爷爷家后，有许多小朋友们，我就每天和他们兴奋的玩儿，这儿转转，那儿转转，连写作业的时间也占用了。

　　当爸爸提醒我“去写一会儿作业吧”，我总是说“一会儿再写“，心里想：离开学还有好多天呢，明天再写吧。

　　一眨眼，就到了开学的日子，可我的作业连一个字也没有写。

　　回到家后，我就手忙脚乱的开始写作业。但作业实在是太多了，整整两天我都没写完，到最后我整个人累得手都抬不起来了。所幸在开学前的最后一个晚上我把作业赶完了，才没有被老师批评。事后，我非常地懊悔，心想如果当初听爸爸的话，就不会这样疲惫不堪了!

　　通过这件事，我懂得了时间的宝贵。第二年又放了暑假，我认真吸取了上次的教训，每天及时的写作业，早早的就把作业写完了。之后的时间里，我就和小伙伴们轻松愉快的玩儿，不用再担心作业的事啦!

　　珍惜时间，就是要好好利用时间，刻苦已心，把时间用在对自己、对他人有益的事情上，而不是虚度光阴!

**2025珍惜时间演讲稿 篇24**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！这天我国旗下讲话的题目是：珍惜时间。珍惜时间，这是一个古老而又永恒的话题。

　　古人就告诫我们：“明日复明日，明日何其多？我生待明日，万事成蹉跎。”我们很多同学都能把这首诗背的滚瓜烂熟，但是你能真正懂得它的含义吗？

　　商人说：时间就是财富；农民说：时间就是粮食；医生说：时间就是生命。同学们，你们说时间是什么呢？其实“时间是最公平的裁判者”，要看你怎样去利用它。我们每个同学都期望自己将来成为科学家、文学家、艺术家……但这并不那么容易，它要靠我们的实际行动，要珍惜一分一秒，努力奋斗。在我们学校某班有这样两句名言：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，想必大家都明白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，每一天在一齐生活，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。

　　花儿谢了有再开的时候，草儿枯了有再绿的时候，同学们请你告诉我时间有再来的时候吗？对、时间是一去不复返的，所以不要把这天的事拖到明天去做，明天还有明天的事情，这样明日复明日，何时才是尽头，况且人的一生能有几个明天。

　　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期望，所以不要害怕时间的无情，也不要感慨时间的短暂，我们就应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齐扬帆远航。

　　青少年时期是我们这个人生中最宝贵的黄金时期，期望大家能从此刻做起，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。只要我们此刻珍惜时间，便会拥有最大的幸福。

　　谢谢大家！

**2025珍惜时间演讲稿 篇25**

　　尊敬的老师们、亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　同学们，生命是什么？其实，生命就是经历一分一秒的时间，是由时间相伴的一段旅程。在这个社会上，时间对每个人都是公平的，每个人都公平的享有时间，时间的长短快慢对每个人都是一样的。它不会因为你是百万富翁而多给你一秒，也不会因为你的迟缓耽搁而等待一分。就像民谚所说：“时间好比河中水，只能流去不能回。”古人还用“白驹过隙”来形容时间的飞逝，又用“寸金难抵寸光阴”形容时间的宝贵。

　　古往今来，很多的人对时间进行了评说，不同的人对于时间有着不同的定义和解说。文学家说：时间就是东去的长河，奔流到海不复回；医学家说：时间就是生命，珍惜一秒的抢救时间就有可能挽回一条生命；教育家说：时间就是知识，抓住生活中的点点滴滴就能尽可能多地掌握冲击未来的资本。

　　时间是公平的，但是同样年纪的人为什么所做出的成就就不一样呢？那是因为不同的人们对于时间有着不同的态度和做法。勤奋者抓紧时间；求知者利用时间；有志者珍惜时间；聪明者争取时间；好学者挤出时间；上进者追求时间；忠诚者遵守时间；勤劳者创造时间。

　　所以，同学们，做聪明的人吧，做勤奋的人吧，让我珍惜时间，因为珍惜时间就是珍惜生命。人的生命只有一次，不要虚度光阴，不要因碌碌无为而悔恨。同学们，从这一刻开始，珍惜时间！

　　谢谢。

**2025珍惜时间演讲稿 篇26**

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家好！

　　“花有重开日，人无再少年。”花儿谢了，明年可以再开，然而，生命是短暂的，并且只有一次；时间是永恒的，而属于人们自己的时间却是如此短暂。所以，我们要珍惜时间，在自己有限的时间里，绽放出无限的光彩！

　　古人云：“莫等闲，白了少年头，空悲切！”时光如梭，光阴似箭，转瞬即逝，不要让时间白白跑掉，要学会抓住时间，要知道“浪费别人的时间就等于谋财害命，浪费自己的时间，无异于慢性自杀。”

　　一天二十四小时，这是亘古不变的。但是，我们要学会在这有限的时间内做出一些有意义的事，而不是白白虚度光阴。“种瓜得瓜，种豆得豆”。要知道时间给予勤劳的人以智慧和力量，给予懒惰之人以贫穷和无知。如果少年时期你不知珍惜时间，到老了才后悔，那可是一辈子都无法弥补的恨啊！同时，时间也是公正的，它不会多给人一秒，同理，它也不会少给人一秒，所以无论怎样，时间对待每个人都是一样的，谁也无法改变。

　　“时间就是生命，时间就是速度，时间就是力量。”“世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被人忽视、而又最令人后悔的就是时间。”这两句名言说的一点都不错。对于医生来说，时间就是生命；对于赶向灾区救援的武警来说，时间就是速度。为什么一天二十四小时是不变的，但有的人却觉得它快，有的觉得它慢呢？因为人们面对时间的心态不同，所以会让人们对时间产生有时快、有时慢的错觉。

　　时间总是容易被人忽视，因为人们总觉得今天过完还有明天，明天过完还有后天，后天过完。这样一直推迟下去，一辈子就这样过完了。当生命快要结束时方才悔悟，那已为时晚矣！

　　所以，如果不想让自己后悔，如果你珍惜生命，那就从今天、现在、此刻开始：珍惜你的每一时、每一分、每一秒吧！不要让自己后悔！

**2025珍惜时间演讲稿 篇27**

　　大家好，今天我要演讲的题目是“珍惜时间”

　　岳飞在《满江红》中说过这样的一句话：“莫等闲！白了少年头，空悲切！”是的，时间宛如流水，一去不复返，而在这临近考试的时候，偏偏就有这么一群人，整天无所事事，游手好闲，全然不把读书当回事儿！你们想想，这样的人，将来长大后，对社会会有多大的影响呢？

　　美国人视时间为金钱，而中国有一位大文豪也说：“时间就是生命。无端的空耗别人的时间，其实无异于谋财害命的。”是的，他就是鲁迅！他放弃了不计其数与朋友聊天的机会，用来投入于文学创作，从而写出了不少名作。名作固然可贵，但更有价值的，是他那视时间如生命的精神！

　　伟大的发明家爱迪生，曾经在他79岁的生日上自豪地说：“直到现在，我已经有20xx多项专利权了。如果按常人的工作量来计算，我已经有135岁了。”这短短的两句话，带给我极大的震撼，爱迪生本人并未活那么久，但他完成了许多人用135年甚至更久都没有完成的工作量。你可以用135减去79看看，整整半个世纪多的时间，他的半世纪，相当于别人一个世纪的时间，以他的天赋完全不需要那么辛苦，但他没有浪费时间，他将他一生的时间用于投入科学实验，而不是去玩，去挥霍。

　　雷锋有一句话：“我要把有限的时间投入到无限的工作中去。”而我想把这句话改一下，把它改为：“我要把有限的时间投入到无限的学习中去。”

　　人生很短，但最重要的，只有三天，分别是昨天、今天和明天。昨天代表过去，今天代表现在，明天代表未来。愚蠢的人，只知道回味昨天，挥霍今天，梦幻明天；而视时间如生命的人，他会检讨昨天，抓紧今天，规划明天。一个人的过去并不重要，关键是他要去抓住今天，规划明天，才能让人生更加充实，更有意义；而不是用在那无关紧要的小事上。

　　毛主席说：“一万年太久，只争朝夕。”所以，请大家都来珍惜时间，去努力学习吧！

　　我的演讲到此结束，感谢大家的认真聆听。

**2025珍惜时间演讲稿 篇28**

　　老师们、同学们：晚上好！

　　时光飞逝，第一次月考刚成为过去，马上又要面临期中考试了，同学们，请问你们是否做到珍惜时间，是否将自己的精力全身心地投入到学习当中去了？东晋诗人陶渊明曾有过这样的感叹：\"盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人。\"早自习，有的同学迎着晨光，伴着朝阳，大声背诵、朗读；有的同学却显得无所事事。课堂上，有的同学专心致志，心无旁骛；有的同学却忙于聊天，摆弄桌底的玩物。晚自习，有的同学在忙碌地完成当天的作业，在进行着及时的复习和预习，在有的同学却身在教室、心在其它地方玩耍……我想，这就是为什么同在一个教室，都是一样的老师，学习成绩却参差不齐的原因吧！

　　同学们，“勤奋生智慧，勤奋造天才”，知识的海洋是广阔无垠的，学习是固然是一种艰苦的劳动，需要我们珍惜时间，但珍惜时间绝不是要大家无限延长学习时间，甚至开夜车，更重要的是我们还需提高时间利用率，高效学习。下面，我将和大家交流一下自己身边同学们的一些成功的高效利用时间的方法 ，希望对大家能够有所裨益。

　　1.课前自主预习

　　课前预习可以提高课上学习效率，有助于培养自学能力。预习时应对要学的内容，认真研读，理解并应用预习提示、查阅工具书或有关资料进行自主学习，对有关问题加以认真思考，把不懂的问题做好标记，以便课上有针对性地去听、去学、去练，从而提高课堂效率。

　　2.课堂认真听课

　　我们的老师都拥有丰富的教学经验，在教学时，无论是对知识点的引入还是对知识的分析讲解，都是经过精心准备的，所以，能否做到课堂认真听课是决定学习效率高低的关键性因素之一。这就要求我们上课要做到精神饱满，精力集中；抓住重点，弄清关键；主动参与，思考分析；积极思考，大胆发言。

　　3.上课认真记笔记

　　在专心听讲的同时，要动笔做简单记录或记号。对重点内容、疑难问题、关键语句进行“圈、点、勾、画”，把一些关键性的词句记下来。有实验表明：上课光听不记，仅能掌握当堂内容的30％，一字不落的记也只能掌握50％，而上课时在书上勾画重要内容，在书上记有关要点的关键的语句，课后再去整理，则能掌握所学内容的80％。既然能提高学习效率，我们又何乐而不为呢？

　　4.课后复习

　　课后不要急于做作业，一定要先对每一节课所学的内容进行认真地复习，归纳知识要点，找出知识之间的联系，明确新旧知识之间的关系，形成知识结构。主动复习并查漏补缺。对不同的学习内容要注意进行交替复习。经过一段时间的学习，要对所学的知识进行总结归纳，形成单元、章节知识结构，在大脑中勾画图式。这是使知识系统化，牢固掌握知识，形成学科能力的重要一环。

　　5.及时完成作业

　　按时完成老师布置的作业和自己选做的作业，认真思考，认真书写，一丝不苟，对作业中存在的问题，认真寻找解决的办法。作业写完后，要想一下它的主要特征和要点，以收到举一反三的效果。作业中出现的问题，要及时改过来。

　　同学们，现在正是我们学习的绝佳时候，我真诚的希望我们都能成为时间老人偏爱的孩子，做惜时如金的人，高效率地利用好该用的、能用的分分秒秒，用勤奋和汗水夯实学业大厦的地基。

　　谢谢大家！

**2025珍惜时间演讲稿 篇29**

　　尊敬的老师、同学们：

　　你们好！

　　今天，我想说说珍惜时间的问题，时间是最宝贵的东西，俗话说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴！”人生的课题就是如何让一寸光阴等于一寸生命。但在现实生活中，浪费时间的问题随处可见，比如：上课时，不认真听讲，总让老师管纪律，导致老师不能完成当天的教学内容，既浪费了自己的时间，也浪费了老师和同学的时间；周末在家，一边写作业还边看电视，玩些游戏，干一些不应该干的事；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大量宝贵的时间。也许大家都认为这些是小事情，但是时间就在这一点一滴中浪费了。

　　同学们，珍惜时间，科学地分配时间，使每年、每月、每天、每小时、每分钟都过得有意义，这样才能实现每个人的价值。

　　让每一秒钟都成为我们创造辉煌人生的基石吧。珍惜时间，从我做起！

　　我的演讲到此结束！谢谢大家！

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