# 勤俭节约从我做起演讲稿200字 勤俭节约从我做起演讲稿一年级14篇(大全)

作者：清幽竹影 更新时间：2025-06-17

*勤俭节约从我做起演讲稿200字 勤俭节约从我做起演讲稿一年级一大家好！今天我演讲的题目“勤俭是美德节约是责任“。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。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...*

**勤俭节约从我做起演讲稿200字 勤俭节约从我做起演讲稿一年级一**

大家好！

今天我演讲的题目“勤俭是美德节约是责任“。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。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，才使我们国家甩掉一穷二白的帽子，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，在我们的学校里也屡见不鲜，例如：水龙头中的长流水，教室、办公室中人去灯不熄，教室外的垃圾桶里还可以用的书本、文具、还没有吃或者没有吃完的水果、点心、牛奶，扔掉的一次性的碗筷、塑料袋等等。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。我们国家还没有富裕到可以比阔斗富的时候，勤俭节约的美德不能丢。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。

勤俭是建立在“勤”与“俭”的结合上。只有勤奋才能创造劳动成果，只有节约才能珍惜劳动成果，而两者的实现贵在行动。为此我校少先队、团委和学生会将本周定为我校的节约环保周，希望同学们身体力行，勤俭节约。同学们，让我们养成勤俭的美德吧，我们就会拥有终生享用不尽的宝贵财富。同学们，让我们尽到节约这份责任，牢记这份责任吧！为了自己、为了学校、为了社会、更为了国家，让节约永远的伴随在我们的左右吧！

谢谢大家！

**勤俭节约从我做起演讲稿200字 勤俭节约从我做起演讲稿一年级二**

亲爱的老师、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《我爱北京天安门》。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，使这个发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，经济比较落后，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！

谢谢大家！

**勤俭节约从我做起演讲稿200字 勤俭节约从我做起演讲稿一年级三**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天，我为大家演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。

我们都知道，勤俭节约是我们中华民族的传统美德。父母、老师都告诉我们要节约；网络上，电视上，报刊杂志上，包括路边的广告牌上，都能看到倡导节约的宣传标语。但说起来简单，做起来难。我们每个人都说过要节约，可我们都做到了吗？不，并没有。

暑假，我参加夏令营时，我们第一次去食堂吃饭，老师告诉我们要节约食物，吃多少盛多少，不能浪费。有一位看上去文质彬彬的同学响应最快、声音最高，没有响应的同学们都惭愧地低下了头，我也不禁自愧不如。进了食堂后，这位同学拿了许多饭菜。可没想到不一会儿他就把满满一盘饭菜都倒进了垃圾桶。我和其他同学看到后，立即走上前劝阻他要节约粮食。最后，他羞愧地低下了头。

从小，爸爸妈妈就给我做榜样。在外面吃饭时，总是吃多少点多少，不够再点。有时吃不完，他们也不会因为面子浪费食物，总是把剩菜打包带走；洗完衣服的水他们会用来拖地、冲马桶等。他们的行为也影响着我。吃饭时，我总是尽力吃完，别人浪费时，我也会劝阻他们，告诉他们粮食的来之不易。

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”我们每个人都要节约粮食，这样才能少浪费一粒米，少浪费农民伯伯的一滴汗水，才是我们对农民伯伯最大的感恩。勤俭节约，从我做起，从我们做起！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**勤俭节约从我做起演讲稿200字 勤俭节约从我做起演讲稿一年级四**

尊敬的领导、同事们：

大家好！

今天我为大家演讲的题目是《勤俭节约，艰苦奋斗》。

古人云：勤俭可以兴国，逸豫可以亡身。古人云：俭，德之共也；奢，恶之大也。古人又云：勤俭永无穷，坐食山也空。古人云了又云，意在告诉我们一个颠扑不破的道理：勤俭节约是我们中华民族的传统美德。

勤俭节约是我们的传家宝啊！滚滚历史长河，多少古圣先贤。克勤克俭，如数家珍！越王勾践，卧薪尝胆，励精图治，终成春秋五霸。宋襄公，衣求蔽体，食求果腹。改革变法，鼓励农桑，而列战国七雄。魏武帝曹孟德，布衣素食，劝妇耕织，扫平北方，纵横中原。致使三分天下有其二。唐太宗李世民，乘轻骑，住寒宫。减轻徭役，休养生息。才有贞观之治，天下为家的盛世局面恰恰相反，商纣王，酿酒为池，悬肉为林。横征暴敛，大兴土木。牧野之战，倒戈相向，终自焚于露台。周厉王，穷奢极欲，千金买笑。百姓道路以目，诸侯八方烽起。最后社稷倾覆，暴尸于荒野。唐明皇李隆基，“长安回望绣成堆，山顶千门次第开，一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”终酿成安史之乱，而挥泪马嵬坡前。正所谓“古往今来无不行，独有天地常悠悠”正所谓“往事越千年，魏武挥鞭，勤俭节约今安在，以史为镜看今天！”

在当今时代，勤俭节约有了更加深刻，更加科学的。通过这次关于“科学节约，提升管理”的学习，使我们更加感受到作为一名xx人对于我们这个企业大家庭兴衰荣辱的责任。假如我们以一种主人翁的姿态，以一颗无限感恩的心对待我们的工作，那么，我们说科学节约不就是伟大的生产力吗？

当我们节约了一滴水、一度电、一张纸甚至一个纸杯，当这种行为成为我们的一种需要、一种习惯、成为理所当然。我想只有这时作为xx人的自豪感才会从心底油然而生。大家说，对不对呀？当我们提高了我们的工作效率，节约了一分一秒；当我们提高了服务水平，不再吝啬我们的问候与微笑。只有这时候，我们才会感受到企业的坚定步伐与我们自身的发展。大家说，对不对呀？科学节约就像一场竞赛，是和自己、和时间，和习惯势力的竞赛。这次以“科学节约，提升管理”为主题的学习活动，直指每一个人的内心深处。反躬自问，潜移默化。无须大刀阔斧亦能巧夺天工。因为我们都明白刻进血液里的才是制度！

我们相信，只要从我们企业的根本利益出发，从我们自身做起，从一点一滴做起，勤俭节约、艰苦奋斗，我们的企业必将走向更加繁荣昌盛的明天！今年我们的企业同样面临着世界经济大衰退的考验，迎接着经济危机的挑战。但是只要我们一分一厘、集腋成裘。我就不相信积跬步不能致千里！我就不相信纳细流不能成江海！我就不相信成绩不是我们自己创造出来的！

谢谢大家！

**勤俭节约从我做起演讲稿200字 勤俭节约从我做起演讲稿一年级五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是初一年级xx班级里的一名同学，我叫xx。也是一名学生会里的干部，作为学生会里的一名干部，我很高兴今天能在活动的现场给大家带来一篇演讲稿。我今天要演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。希望大家能在今天的这个演讲里，领悟到一些实际而有用的东西。

来到学校才刚刚半年的时间，在我值日的过程中，我就发现了我们学校里有很多同学都存在着铺张浪费的现象，而且这种现象还十分的严重。比如，在食堂吃饭的时候，很多同学的碗里都会剩下一大半的饭菜没有吃完，掉在桌子上，椅子上的饭粒也到处都是。这俨然就是不珍惜粮食的表现，没有一点勤俭节约的意识。还比如，在学校的小卖部里，我发现很多的同学一下课就拿着钱跑过来买零食买玩具，并且买完之后就又丢在了一旁，看到其他同学买了不一样的，就又要跟着去买。这根本就是拿父母的钱不当钱的行为，同学们，要知道父母挣这些钱真的很不容易，你花的时候，就只需要小手一挥，但是你知道，我们父母挣的时候，费了多大劲，流了多少汗吗？

其实说实话，作为一名初一的学弟来说，我是没有太多的资本来说这样的话，但是作为学生会里的一名干部，我觉得我还是有资格跟同学们提以下几点意见：

第一，我希望，在今后，同学们吃饭的时候，不要把饭菜打的这么满，因为有一些同学吃到最后根本就吃不完，剩下的又全部都倒掉浪费了。结果后面的同学想吃也吃不到了。当然也不排除有一些同学本身胃口就很大的情况，所以同学们，你们吃多少就打多少吧，不要因为贪多的心理，而导致了粮食的浪费。要知道，在很多深山里的孩子，他们每天都不能够保证能吃上饭。

第二，我希望，同学们不要总把一些钱花在一些毫无意义的事情上面，我们可以把它们存起来，日复一日，年复一年，它就会积少成多，变成一笔大数目的金额。到了那个时候，我们就会感谢当初勤俭节约的自己。

所以同学们，我们不要把浪费的行为当做成了一种习惯，这不管是对于我们现在，还是对于我们未来都是十分不利的。我们要养成一种勤俭节约的优良品质，我们要从我们自我做起，要从此刻做起，要在学校里面弘扬这种正能量的风气！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**勤俭节约从我做起演讲稿200字 勤俭节约从我做起演讲稿一年级六**

亲爱的同学们：

大家早上好！今天的国旗下讲话的主题是：勤俭节约是美德。

古人很早就认识到节能强国、俭能养德的道理，从而持之以恒地提倡勤俭节约，反对奢侈浪费。经过改革开放，发展经济，现在我们的生活水平提高了，同学们的家庭条件优越了，是不是再也不需要勤俭节约了呢？要说富裕有钱吧，在我们中国莫过于港台的富商了。在他们的生活中处处体现节俭，在他们的家教中，时时不忘艰苦奋斗的灌输。是不是这些富商们视钱如命，小气吝啬呢？不是他们在支援内地建设、办学校、赈灾捐款方面慷慨大方，出手阔绰，往往数目惊人。这与他们在生活消费上的精打细算形成强烈的对比。所以，理智告诉我们，勤俭节约的作风不能丢，历史和现实昭示着我们，艰苦朴素的传统不能忘，正如\*所说：“我们的国家越发展越要勤俭节约。”从我国的国情来看，人口多，底子薄，贫富发展还不平衡，至今还有很多人过着吃不饱、穿不暖的生活，因贫困而失学的儿童大量存在。如果十三亿人每人节约一粒粮，节省一分钱，节约一滴水，那将是一笔多么大的财富啊！若将这笔财富拿去支援贫困地区，我国又怎会有落后可言。从我们个人的成长来说，如果从小养成了挥霍的恶习，吃惯、用惯，长大了就会好吃懒做，往往容易走上犯罪的道路。所以作为学生，我们除了要学习好文化科学知识外，还要很好地宏扬先辈勤俭节约的传统美德。

那么，我们应该怎样去培养这种美德呢？这要与我们平时的生活相联系，具体我们可以从以下几点作起：

1、花钱要有节制。乱花钱的现象在我们同学之中普遍存在。许多同学用钱出手大方，买零食、买玩具、打游戏、上网吧，出手之大方，似乎这钱是天上掉下来的，当你掏钱之时你是否想过这里面饱含了父母的多少血汗……我们平时的零用钱该用的时候用，不该用的时候节省下来，用于自己的学习费用，减轻父母的负担。也可以捐赠给贫困地区，帮助失学的孩子重返校园，这多么有意义呀。

2、要爱惜学习用品。有的同学在学习上不注意节俭，他们有的把好好的橡皮用小刀切碎，有的把好好的本子撕掉折纸飞机，有的到讲台前拿粉笔头打着玩。学习用品是花钱买来的，平时不注意节俭，积少成多也会造成浪费。

3、爱惜粮食，节约能源。每天饭后食堂门口的垃圾桶满是大家倒的剩饭剩菜，同学们，当你准备把一大碗饭菜倒掉的时候，你有没有想想灾区人民连饭都吃不饱；当你大开水龙头懒得去关掉的时候，你应该想想世界水资源枯竭的问题；有的同学就做的很好，吃饭时，不浪费一粒粮食；用完水后立即关好水龙头，不浪费一滴水；雨过天晴后，及时关掉电灯，不浪费一度电；

4、不挑吃穿，同学之间不互相攀比。不向父母提出不符现实的过高要求。

同学们：勤俭节约是一个人、一个社会、一个民族不可缺少的思想品质，让我们对着国旗宣誓：不忘先烈志接过传\*，从我作起，从小事做起，从身边做起，从现在做起，宏扬先辈勤俭节约的美德，从小树立“节约光荣，浪费耻辱”的观念，人人都成为品学兼优，思想、精神、人格健全的好学生。

勤俭节约，从我做起的演讲稿

早上好，我今天国旗下讲话的题目是《勤俭节约，学会消费，学会生活》

3月15日是国际消费者权益日，10月31日是世界勤俭日。常言道：“勤是摇钱树，俭是聚宝盆。”勤俭节约是中华民族的传统的美德，也是一个人道德高尚的具体表现。回顾历史，毛泽东、周恩来等美德，也是一个人道德，也是一个人道德高尚的具体表现。回顾历史，毛泽东、周恩来等伟人，虽身居高位，却一生过着简朴生活，艰苦奋斗，为我们树立了光辉的榜样……

现在不少同学手中都有零花钱，这钱包里饱含着家长的辛勤劳作，我们要体贴家长，学会正确消费，培养自己的理财能力。我们要学会合理地安排好自己的零用钱，将其中一部分用于购买必要的学习、生活用品和有益的课外书籍，将剩余的部分积攒起来，积少成多，为自己今后的学习、生活储备资金。我们每个人都是消费者，我们当中有一部分同学没有正确的消费观念，喜欢在那些小商贩摊上买零食。要知道，那些小商贩的商品很多不符合卫生标准，会影响身体健康。作为学生倡议做一个绿色、科学、理性的消费者。

同学们，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。让我们行动起来吧，勤俭节约，学会生活，为做一个节约型的学生努力吧！

谢谢大家！

**勤俭节约从我做起演讲稿200字 勤俭节约从我做起演讲稿一年级七**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：《勤俭节约，从我做起！》。

记得我刚踏入小学的大门，老师就教我们背诵一首诗：“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只要稍加注意，我们就可以做得更好，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？关键是我们的头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！

**勤俭节约从我做起演讲稿200字 勤俭节约从我做起演讲稿一年级八**

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我讲话的主题是：“勤俭节约，从我做起”。

勤俭节约是中华民族的传统美德。它如甘霖，能让贫穷的土地开出富裕的花;它似雨露，能让富有的土地结下智慧的果。古人说：力览前贤国与家，成由勤俭败由奢。纵览全球，许多国家，包括很多的发达国家，都把节约奉为立国之本，为此联合国专门把每年的10月31日定为“世界勤俭日”，提醒并要求人们在新世纪仍然不要忘记艰苦朴素、勤俭节约。

一粥一饭，当思来之不易;半丝半缕，恒念物力维艰。然而，当我们将目光聚焦在校园内外的时候，我们的心总有些阵阵作疼：偌大的教室空无一人，一盏盏日光灯依旧与明亮的太阳光争宠;洗手间外的水龙头，总会因为有人忘了关而呜呜哭泣;纸篓里的白纸气愤地说：“我身上能写1000多字呢！”，多少可以再利用的纸张就这么恋恋不舍的退出历史舞台;吃饭时不经意间倒掉不合自己胃口的饭菜;上学放学前后，总会有很多同学在校外的商店、摊点上排队买零食吃……其实稍加注意，我们可以做得很好，但往往我们却忽视了这些细节。同学们，还记得那则发人深省的公益广告吗？“如果任意浪费水资源，那么地球上的最后一滴水，将是我们的眼泪。”想一想如果都浪费，不节约的话，后果是多么的可怕！

“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”这首古老的诗，我们都会背诵，它世世代代告诫我们，幸福生活来之不易。随着现在生活水平的不断提高，勤俭节约被很多人忽视，有时候节约还被人笑话，节俭被当成贫穷的表现。我们需要改变那种所谓的虚荣消费心理和浪费观念，需要重新认识一下中华民族的传统美德。演讲稿

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”让人震憾。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”，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。

我国是一个人口大国，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。那么今天在这里，我就先和同学们一起算一组生活中的计算题：1×60等于多少？60×60等于多少？3600×24又等于多少？是86400，86400×365又等于多少？数字很大吧，应该是3153万6千。那么这组数据说明什么问题？我们假设一个没关紧的水龙头，一秒钟滴一滴水，一分钟60滴，一小时3600滴，一天86400滴，一年3153万6千滴水。同学们，我国大约有3.7亿个家庭，会有多少个水龙头？全国这么多学校会有多少个水龙头？每天又有多少个水龙头在滴水……那会浪费多少滴水？这将会是个天文数字，我们不算不知道，一算吓一跳，面对如此触目惊心的数字，难道现在你还会总以为这一点浪费不算什么吗？

作为与时俱进的中学生，我们大多数都是独生子女，同学们的家庭条件也优越了，所以很多人就认为就不需要勤俭节约了，但是，我们应该知道中国还是发展中国家，能源也很匮乏。所以，我们应怀着以天下为己任的宏伟情怀，怀着对时代的责任感，传承勤俭节约的美德，从我做起，从点滴小事做起，把勤俭自觉落实到学习生活的每一个细节，比如，无论在校内还是校外，不开无人灯、无人电脑、无人电视，出操、午休、室外课、课外活动等时间里，教室内应及时关灯、关电风扇等等。

有人说，节约不是贫穷的标志，它是全人类的一种责任，它应该是全球每一个公民应具备的素质。作为一名学生我们首先要从身边做起，从一元钱、一粒米、一滴水、一度电、一支笔、一张纸、一本书、一块橡皮做起，不比阔气比志气，增强节约意识，改掉不良陋习，杜绝铺张浪费，做到身体力行，营造人人把节约当成“举手之劳”的生活态度和生活方式，让勤俭节约的精神渗透我们的一言一行、一举一动。牢固树立节约意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为生活方式”，“让节约成为一种时尚”。

精诚所至，金石为开，相信有广大师生的积极参与，有我们全体学子的优良素质作基础，我们校园的节约风尚，一定会蔚然成风！记住：节约校园，从我做起！

我的讲话结束，谢谢大家！

**勤俭节约从我做起演讲稿200字 勤俭节约从我做起演讲稿一年级九**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

今天，我演讲的题目是——《讲勤俭，知节约，人人争当节约小明星》。曾几何时，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句常在耳边回响。曾几何时，“一粥一饭，当思来之不易;一丝一缕，恒念物力维艰”的古训仍在心头萦绕。曾几何时，伟大x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。勤俭节约，反对铺张浪费，是中华民族的传统美德，也是富国强民的必由之路。

在我们日常生活中，你是否在用完餐后，将你不喜欢的饭菜统统倒掉;在用完水后是否忘记关紧水龙头，或是忘记关闭人走楼空后的电灯，其实同学们这些事情就是我们生活中的点点滴滴，像指缝中的流水，在不经意间流过。

一杯水，一粒米，虽然是不起眼的一点一滴，但是积聚起来就是一个海洋，一个粮仓。同学们，学校就是我们的家，而我们大家就是其中的一个成员，校园里的一草一木，一景一物，一滴水一度电都需要我们的爱护与珍惜。保护公共财物，随手关水，关灯，虽然是不起眼的细节，却体现了我们美好的品德。为此，我代表四四班同学向大家提出如下倡议：

同学们，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”，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、每一张纸，爱护每一件公物，从一点一滴的小事做起，让我们在春风的吹拂下，同心协力，共同创建节约型社会和谐校园。

**勤俭节约从我做起演讲稿200字 勤俭节约从我做起演讲稿一年级篇十**

尊敬的领导、同事们：

大家好！

“勤俭节约，勤俭持家”的话，对于每一个来说都不陌生。她是中国华夏文明的传统美德，千百年来，一代代帝王将相把她作为治国的一种良策；千百年来，一个个布衣平民把她视为持家的一剂良方。她又像一条绵长的丝线与生长在这片土地上的人有着千丝万缕的`情结。似一粒种子，深深的根植于每一个炎黄子孙的心田。又是家训，是警言，驻足于千家万户的门榻，明悬于官宦商贾的厅堂。所以我们在任何时候，任何条件下，无论是“小家”还是“大家”无论是富有还是贫困，我们都没有任何理由去浪费和我们生命息息相关的一切，惟有的是勤俭与节约。

时光渐进，岁月轮回，我们共同创造，共同经营既懒以生存的家园，犹如人生的三段，从年青的激情到中年的稳重随之暮年的沧桑，再加上外界因素，如今，却走到了人生发展的瓶径。坐在这里，目睹着一切的我们，心在不经意间总会有丝丝的隐痛，因为多年的厮守与你有着深深的情，浓浓的意。回首曾经过往的岁月，从当初的一片平地到四台机组的拔地而起，从企业角色的一个个转换到现在仅存的两台运行机组。二十多年来，我和你一同成长，风雨共担，也见证了你一路欢歌的辉煌与几多惆怅的悲凉。我们每名员工都是企业的缔造者，同时，也是最大利益受益者。企业的生死存亡，紧紧关乎着我们的生活质量，现在企业的困难不是哪个人，哪个领导的困难，它是我们大家的困难，我们应该怎么做，不要做得更好，不是要谁去强迫你，而是我们自己必须有清醒的头脑，前瞻性的思想，严格要求自己，立足本职岗位，求真务实工作，把节约能耗，降低成本与自己的生命线紧紧的联系在一起。

古人云：“日行一善”，我想勤俭节约，勤俭持业，用心工作又何偿不是一种善举呢？或许有人会说：节约是公家的事，浪费了也是公家的。难道是这样的吗？古肠热道，狭路相逢，我们在座的每一位员工都曾经亲身经历了一场企业生与死的磨难，现在，我们还能在这里工作、学习，这是企业掌舵人在企业生与死的一搏中拣回了一条命，生命诚可贵，节约价更高。我们不仅要珍惜这份来之不易的生存希望，更要在工作中精心操作，确保安静，节约能耗，提高效益。日常打扫卫生用的拖把若坏了修一修，就能为企业节约一把拖把的钱，扫帚散了捆一捆就能继续发挥其作用，洗涮拖把用污水而不用生活用水等等，虽然事小，但却是节约的一种体现，在自己岗位上，不求惊天壮举，只求点滴之惜，在运行操作中，勤动手，就会使经济指标保持在最佳状态，勤动腿，就会使设备电动机少空转一分钟，勤观察，就会发现身边有许多可歌可泣的人物是我们学习的榜样。

也许有人会说：节约一克煤、一两油、一滴水等等，顶不了多少寒气，起不了多大作用。要知道，浩瀚大海来自涓涓细流，高山仰止积累于层层沙土，星星之火可以燎原。莫忽视节约一克煤的能量，别小看一两油的分量，莫轻浮一滴水的用途，只要把每个人的智慧，每个人的节约，每个人的贡献加起来，就是一座坚不不可摧的城堡，一支勇猛差点善战的队伍。付出与回报永远是成正比的。我们每个人把爱企业犹如爱自己的父母，爱一个人，一个家庭一样的真情，用智慧激扬人生，释放诚挚的心灵，那么一切都会成为传奇，点滴之惜都将起到举足轻重的作用。

朋友们，来吧！爱是一种伟大，爱是一种力量，用爱工作，用责任工作，敬业爱岗，爱企如家是人生价值的体现。莫等闲，困难面前方显英雄本色，主我们共同携起手来，充分发扬华夏文明“勤俭节约”之美德；牢记“节约光荣”之理念；树立“主人翁奉献”之精神，积极担当起企业下滑的制动器，精心打一场企业生存保卫战，做出自己最大的贡献。这样，才无愧于心，无愧于企业，无愧于一名华夏文明，节约之上，美德传承的优秀儿女。

谢谢大家！

**勤俭节约从我做起演讲稿200字 勤俭节约从我做起演讲稿一年级篇十一**

敬爱的各位评委老师，大家好:

我是四（10）班的黄泽宇，今天演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。

勤俭是什么? 是一种操守，是一种品行，是一种素养，更是一种品德。无论是贫穷落后的古代还是高度发达的现代文明我们都需要它，因为那是对有限资源的珍视，对过度消费的抵制。

聚沙成塔，集腋成裘。我国有14亿人口，如果我们每人每天节约一分钱，全国14亿人一天就能节约1400万元，一年就能节约大约50亿元，这笔钱可以新建5000所希望学校，能让近千万个失学孩子重返校园。

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。作为与时俱进的小学生，我们就是要从举手之劳做起，从身边的一点一滴的小事做起，时时处处、点点滴滴都节约，这样我们的地球家园才会永远美丽富饶!

同学们，为了祖国的天更蓝、水更清、地更绿、人更美，让我们立即行动起来吧!

我的演讲完了，谢谢大家!

**勤俭节约从我做起演讲稿200字 勤俭节约从我做起演讲稿一年级篇十二**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

记得很小的时候，我们学的第一首唐诗就是：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，古人言“尽览前贤国与家，成由勤俭败由奢”艰难困苦，玉汝于成；居安思危，戒奢以俭。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。

我们从小就被教育，节约要从小处着手，从一粒米、一滴水做起，然而，节约终究不只是小事，现在的社会有时候变得很陌生，有些时候，节约成了小气被人笑话，更有些时候，节俭却被当成贫穷的表现。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。由此，我也想到了我们的节约意识却反差很大。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，往往是我们在不经意中就造成了诸多浪费。许多纸张只写了几个字就扔进废纸篓；白天亮着的电灯；卫生间水龙头哗哗流水、地上到处洒落的粮食，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。我想，在家里我们肯定能做到随手关灯、关水；为什么我们却忽略了这些细节？关键是我们没有将自身真正溶入到生活中，没有将节约养成一种良好的习惯，并形成一种观念。

节约，是对家庭幸福的盘算，更是一份社会义务的担当。节约是一种远见，一种态度，一种智慧。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。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。

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”，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、点点滴滴都节约，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！

谢谢大家！

**勤俭节约从我做起演讲稿200字 勤俭节约从我做起演讲稿一年级篇十三**

老师们，同学们：

你们好！今天我演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句还能常在耳边回响吗？

“一粥一饭，当思来之不易；一丝一缕，恒念物力维艰”的古训还能在心头萦绕吗？

回顾身边：在你我洗盘刷碗、洗脸刷牙、洗发洗澡、冲洗厕所的时候，你我可曾想过，节约每一滴水？在你我使用电灯、电话、电脑、空调、饮水机、复印纸、公文纸的时候，我们做到节约了吗？

勤俭节约是中华民族的传统美德。自古便有“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。”历史反复证明了这个道理：奢”能败国、败家、败自己。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。也许有人会问：“现在我们的生活这样好了，还需要勤俭节约吗？”正确的回答是：“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。如果我们从今天起，节约每一滴水，天长日久，我们就能节约一个江河；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，或许我们就可能节约一座小型发电站。

在我们学校中，浪费水资源，浪费电能的现象也屡见不鲜，水池边的长流水，教室里的长明灯···学校一个月的电费就有 元，水费 元。为了减少这些数字，只能从我们同学做起！关于节约，可以看看外国。日本每增加一万美元gdp耗水208立方米，美国为514立方米，中国则高达5045立方米，是美国的近10倍、日本的24倍之多。如此巨大的差距意味着什么？

而10月25日是世界勤俭日。

就让我们从今天做起，把勤俭节约的美德传承下去吧！

谢谢大家!

**勤俭节约从我做起演讲稿200字 勤俭节约从我做起演讲稿一年级篇十四**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

早上好。

今天我讲话的主题是：“勤俭节约，从我做起”。艰苦朴素、勤俭节约是我们人类社会的传统美德。联合国专门把每年的10月31日定为“世界勤俭日”，提醒并要求人们在新世纪仍然不要忘记艰苦朴素、勤俭节约。

但是现在，随着人们物质生活水平的不断提高，铺张浪费的现象也越来越严重。就拿我们学校来说吧，白天光线充足，总有几间教室的灯还在那里亮着；没人使用。卫生间空无一人。但自来水仍哗哗地流着；这种种不正常的现象都让我们心惊和心痛。

从我做起，从点滴做起，节约每一滴水，水龙头用后及时关闭，发现水管水箱有滴漏水现象，要及时报告；节约每一度电，做到随手关灯，节约每一张纸，作业本尽量做到正反面都用；节约每一粒粮食，用餐时能吃多少盛多少，不浪费；节约每一分钱，我们应该合理使用父母辛辛苦苦换来的每一分钱。

同学们，让我们一起从我做起，从现在做起，从小事做起，真正养成勤俭节约的良好行为，为建设节约型社会作出自己应有的贡献！

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