# 最新勤俭节约的演讲稿200字 勤俭节约的演讲稿800字(十九篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-07-31

*使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。勤...*

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**勤俭节约的演讲稿200字 勤俭节约的演讲稿800字篇一**

大家好。这天我演讲的题目“勤俭是美德节约是职责“。勤俭节约是我们中华民族的美德，是五千年礼貌古国的优良传统。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，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能够用的书本、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就应丢弃吗答案是否定的。

我们明白，改革开放后，国家的经济在不断提高，但是，我国尚未到达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能够比阔斗富的时候，勤俭节约的美德不能丢。作为新时代的我们更就应时刻牢记勤俭是美德，节约是职责这句话。

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，期望同学们身体力行，勤俭节约。同时我们学生会在此向全校师生发出《节约行为公约》

培养节约好风尚人人行动是保障夏季空调26度节电效果很显著

灯泡换成节能灯用电能省近八成随手关灯莫忘记小处节电有效益

少乘电梯爬楼梯既省电力又健体家用电器仔细挑节电省钱都重要

家电不用要断电省电一成看得见多乘公交和步行既省能源又便捷

购车要买小排量节油实惠还时尚注意关好水龙头宝贵淡水不滴漏

洗菜洗脸多用盆一水多用是窍门纸张就应两面用物尽其用见行动

物品少用一次性节省资源利环境就餐剩余应打包珍惜粮食显实效

垃圾分类不乱扔便于利用好再生过度包装要反对绿色消费益社会

勤俭节约记心头行为公约共遵守

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职责，牢记这份职责吧!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!

**勤俭节约的演讲稿200字 勤俭节约的演讲稿800字篇二**

尊敬的各位老师，同学们：

大家好!我演讲的题目是《厉行节约，从我做起》。

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，在这天的社会里，更显得好处深长。

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，此刻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，我们能够做得更好，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，并构成一种观念。

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;所以这天，我们就应大声倡议：让我们用心行动起来，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!

**勤俭节约的演讲稿200字 勤俭节约的演讲稿800字篇三**

尊敬的老师、亲爱的同学：

上午(下午)好!

在这春暖花开、万物复苏的完美时节，我们怀着喜悦的情绪，带着完美的憧憬，迎来了崭新的一年，又回到我们熟悉而美丽的校园。这天我给大家演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。

20xx年秋季，国家有关部门发出了建设节约型社会的倡议，随着“全民节约、共同行动”的深入开展，节约这个似乎已经过时的话题重新成为人们关注的焦点。

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，伟大领袖毛泽东掷地有声的一句话：“浪费是极大的犯罪”，指引着几代人艰苦创业、自力更生。

观察我们的校园，浪费现象就在身边，瞧!塑料袋们正随风起舞呢，的确是点缀了天空，我们且不说这些“白色污染”会给我们的环境和身体健康带来怎样的危害，单是这些被浪费的塑料袋会给我们的经济带来怎样的损失呢?我们何不再将它们回收，再利用呢?推荐你不妨去食堂转一转，定会让你收获不菲。没吃完的饭、菜无奈地躺在桌子上，“馒头太没味了”，咬一口，随手一扔(更有甚者做一投篮动作，真准!馒头乖乖躲进垃圾桶)，还有，那关不紧的水龙头、白天亮着的电灯、只用一张纸就扔掉的作业本，等等……

应对这些浪费现象，我们也许早就习以为常，见怪不惊。然而，当我们随手扔掉一个馒头的时候，我们是否想到过自己的父母也许正为全家人的一餐饭食而辛苦奔波，当只用了一张纸的作业本就扔掉的时候，我们是否想到在遥远的山区里还有很多孩子用树枝在地面写出的话语：“我想上学!”

也许你会说，一个人浪费一点算得了什么，但我想说的是，十个人浪费，百个人浪费，全中国13亿人都浪费一点了?又有谁想过后果呢?据报道，中国普通餐馆一桌饭菜一般至少会剩下10%，一家餐馆平均每一天要倒掉50公斤的剩饭菜。依次推算，全国一年在餐桌上的浪费就高达600亿。也有人计算过，全国一共有28万个各种旅店、酒店和宾馆，如果每一个酒店每一天节约一度电，那就意味着每一天能够给2800万个家庭用40瓦的灯泡照明25个小时。如果仅一个北京市的空调将温度从24度提高到26度，就能够节约用电4到6亿千瓦时，能够为老百姓节约电费两亿多块钱。

这些数据不算不明白，一算吓一跳，同学们，当我们在指则别人浪费的同时，是否也注意到自己的浪费行为?是否想过节约这个古老而又年轻的命题，我们要从何做起?在这我想给大家讲一个小故事：

主人公是我的小表弟，他的名字叫童童。一天，奶奶、妈妈、二姑在吃松子。但是，那些松子很小，十分难剥。于是我们便让他去扔掉。他把松子拿到垃圾桶时，他犹豫了。随后便自言自语：“这样是不是太浪费了呢?粒粒皆辛苦呀!”这次，他果断地拿起装松子的袋子向柜子放去……说到那里，我想问问在那里搭餐的同学们：“当你们在倒饭的同时，可曾意识到这是一种浪费?可曾想到粒粒皆辛苦呢?这个年仅4岁的小朋友都懂得这个道理，那些曾浪费过粮食的同学，是否能从这个故事中得到启示?

节约是美德，节约比创造更容易，节约从我做起，从身边做起。

节约一张纸、节约一度电、节约一滴水、节约一粒米、节约一块煤……不要小看我们身边的这些不起眼的小小的“一”，如果13亿人都能做到，这将是一个惊人的数字。能够毫不夸张地说，我们每个人的手里都紧握着珍贵的“资源”，掌握着对这些民族发展“命脉”生杀予夺的权力，成之毁之、爱之损之在于我们每个人的行动。

节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更就应成为一种习惯和风气。建设节约型社会需要全社会的共同参与和共同行动，找回失去的节约意识，从节约一滴水，节约一度电，节约一张纸，节约一粒米开始，持之以恒，在建设节约型社会中，将节约这个“传家宝”进一步发扬光大!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**勤俭节约的演讲稿200字 勤俭节约的演讲稿800字篇四**

尊敬的各位领导、同志们：

大家好!我这天演讲的题目是《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，在金升公司蓬勃发展的这天，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5、x元，相当于一百多个困难家庭的最低生活保障。总理以前说过，在中国，一件小事如果加上13亿人口就是大事，如果每人浪费一点资源，加起来就非同寻常，如果每人节约一点资源，加起来就是一笔巨大财富。节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更就应成为一种习惯和风气。所以大家如果能够从我做起，从此刻做起，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。”作为一个有职责感、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。

海尔总裁张瑞敏说过：不简单，就是将简单的事做千遍万遍做好;不容易，就是将容易的事做千遍万遍做对。只要大家都能用心行动起来，从节约一滴水、一度电、一张纸、一粒粮做起，从自身岗位做起，从小事做起，持之以恒，坚持不懈，那么，我们的企业就会持续兴旺，永葆活力!

谢谢大家!

**勤俭节约的演讲稿200字 勤俭节约的演讲稿800字篇五**

尊敬的各位领导、各位评委、各位选手：

大家好!

春意萌动、百花争艳，转眼间我们又迎来了新的一年。随着经济建设步伐的加快，资源消耗随之增加，资源紧缺已是全国普遍存在的问题。节能是硬道理，是一项基本国策。

还记得建国初期，毛主席用一句，“浪费是极大的犯罪”，以此教育了几代中国人艰苦创业、勤俭节约，创造了中国一个又一个的经济腾飞。勤俭节约的精神深深植入了人们心中。

在教育孩子时，我们会说：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”在生活中，我们会以感恩的心态对自己说：“一粥一饭，当思来之不易;一丝一缕，当思物力维艰。”然而，食堂里大碗大碗的剩饭，我们却熟视无睹;水龙头里滴答滴答的漏水，我们也见惯不怪;敞亮的房间里灯火通明，我们却浑然不觉……铺张浪费已经成为了一种习惯，这是多么可怕的现象啊!

是什么造成了这样的局面呢?只因我们觉得自己花钱买的饭，吃不完倒掉理所当然;公司里的水和电不是自家的，就无须担心水费、电价的高涨。在人们心中，仅仅是在自己的生活中才懂得节约、才会节约;节约在公司里只不过是空喊的口号，不能落到实处。在这里，我呼吁大家，把公司当成自己的家。

现在，我们正面临着一项严峻的考验;供电量指标节节攀升的同时，煤炭价格也随之上涨。依全球气候变暖的趋势看，水价势必也要增长。而一个企业离不开水、电、煤等生产成本。节能是每个企业不可忽视的问题。勤俭节约这个古老而年轻的命题重又被赋予了新的历史使命和战略意义。

俗话说，“有了大家，才有小家”。节约不仅是企业管理层应该思考的问题，也是企业每个员工应该思考的问题。

有人会问：“我能做些什么呢?”

答案很简单，就是从我做起，从小事做起，从自身岗位做起。然而，这又是不简单的，这需要耐心和恒心。海尔集团首席执行官张瑞敏先生说过：“不简单，就是把简单的事做千遍万遍。”我们一个简单的关灯动作解决了长期以来的长明灯问题;一个简单的想法弥补了管理层中长期存在的管理漏洞，在简单中创造出不简单的效益。不能因为事小而不为，更要因为小事而无所不为，请大家记住，“一滴水不算多，一滴一滴滴成河;一粒米不算多，一粒一粒堆成垛”;也请大家不要忘了，“勤勤俭俭粮满仓，大手大脚仓底光”。

让我们回顾一下身边的事吧!在你们洗碗洗盘、洗脸刷牙、洗发洗澡时，你可曾想过要节约每一滴水?在你使用电灯、电脑、电炉、取暖器时，可曾想过要节约每一度电?当你使用工具、领取劳保、甚至是使用一张小小的纸张时，你可曾想过要节约了吗?浪费无时无刻不在我们的生活中发生，要节约就得从生活中的点点滴滴做起，从我做起，从节约每一滴水、每一度电、每一克煤做起，从自身岗位做起，持之以恒，集少成多，为企业的节能工作献上自己的一分力量，为企业的发展添砖加瓦，为企业的壮大铺垫出一条节约的康庄大道。

谢谢大家，我的演讲完了。

**勤俭节约的演讲稿200字 勤俭节约的演讲稿800字篇六**

李宵：大家好，小青蛙广播又和你见面了，本期节目由我们五(3)班为你们奉献。

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句常在耳边回响;曾几何时，伟大领袖毛泽东掷地有声的一句话：“浪费是极大的犯罪”。勤俭节约，每个人都在思考这个问题。

王文燕：有人问：“我能做什么呢?”

答案很简单：从我做起，从小事做起。就这么简单吗?

邹瑶：对，就这么简单!请记住：

你与我，是浪花里的一滴水，无数滴水汇聚起来，会是澎湃汹涌的浪涛，才有波澜壮阔的大海!一个人的力量有限，但无数个有限组合起来，便是无限，便会有无坚不摧的力量!

李宵：回顾一下从身边流走的每一滴水：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?在你我吃饭时使用一次性筷子、白色塑料袋的时候，我们想到节约了吗?在你我使用电灯、电话、电脑、空调、复印纸的时候，我们做到节约了吗?现在校园的白色垃圾、水龙头关不紧的相像随处可见;购物时所使用的塑料袋也是数不胜数;还有吃饭时所剩的饭粒更是浪费的集中体现。

王文燕：勤俭节约，不仅要从我做起，从小事做起，更要从每一粒饭粒做起。为什么日本一个小国比资源丰富的中国还要繁荣，为什么他们明明有一个原始森林还要从我国购买木材，因为他们知道勤俭节约的重要性，知道保护原始资源。一个没有勤俭节约精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的;一个没有勤俭节约精神作支撑的社会是难以长治久安的;同样，一个没有勤俭节约精神作支撑的民族是难以自立自强的。

邹瑶：勤俭节约，不是一时的、而是永恒的话题。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。“千里之堤，溃于蚁穴，”有些看似点滴的浪费，就像“蚁穴”一样，侵蚀着坚固的根基。我们要舍得吃大苦、耐大劳，把勤俭节约当成战胜困难的传家宝。从我做起，从节约一滴水、一度电、一克煤做起，持之以恒，你我就是成功者，你我就是伟人。

(齐)是啊，我是浪花里的一滴水，我是一滴水，就要滋润一寸土地!

下面请听歌曲：

**勤俭节约的演讲稿200字 勤俭节约的演讲稿800字篇七**

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200字 勤俭节约的演讲稿800字篇八**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家下午好!我是金湖小学五年级(2)班的李亚奚。今天我为大家演讲的题目是《勤俭节约、艰苦奋斗》

延安精神是什么?它的答案有很多?

对于我们小学生来说勤俭节约，不浪费、不挑食不就是一种延安精神吗?

首先要从思想上崇尚俭朴。以勤俭节约为荣，以铺张浪费为耻，抛弃“家大业大，浪费点儿没啥”的思想。“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。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民族是难以自立自强的;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;同样，一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的家庭也是不可取的。

在延安时期，毛主席的饭菜很简单：一小盒米饭，两菜一汤。毛主席总会把饭菜吃光，偶尔饭菜剩下时，他总会说：“给我留着，下顿热热再吃。”特别在1945年陕北遇到了大旱。毛主席与周总理、朱总司令等几位中央领导开完会，吃中午饭时，毛主席对警卫员说：“从明天起，我们几个人取消个人灶，听见摇铃就去食堂吃饭。”这就从中央领导开始事实节约了粮食。

大家看，毛主席是多么节约啊!说到延安，我们都会感到分外亲切，油然而生敬意。这不仅是因为延安是祖国的革命圣地，而且，毛主席等老一辈革命家在这里培育了勤俭节约、艰苦朴素的延安精神，这可是我们的传\*，是我们宝贵的精神财富。

在座的各位一定从小就会背一首古诗：“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。小时候我们就知道要节省一粒米，农民伯伯太辛苦，我们吃的每一口粮食都是用雨水和汗水浇灌的。千百年来勤俭节约的思想一直贯穿于中华民族的进步史中。古人有训“一粥一饭，当思来之不易;一丝一缕，恒念物力维艰”。即使在今天，人们越来越讲究吃穿，讲究档次，国家也鼓励消费。但我要说的是鼓励消费，更要严禁消费过程中的浪费，别忘了“以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻”，更别忘了“浪费是极大的犯罪”。勤俭节约至今仍然是我们应当树立的正确的荣辱观，人生观。我们不能仅仅把它当作一句口号，在当今时代“勤俭节约、艰苦奋斗”，被赋予了新的历史意义和使命。

让我们从现在做起，从小做起，从生活的点点滴滴做起，弘扬延安精神，继承“勤俭节约、艰苦奋斗”的革命传统，让中华民族巍然屹立在世界的东方。

谢谢大家，我的演讲到此结束!

五年级:李亚奚

**勤俭节约的演讲稿200字 勤俭节约的演讲稿800字篇九**

尊敬的各位老师，同学们：

大家好!我演讲的题目是《厉行节约，从我做起》。

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，在这天的社会里，更显得好处深长。

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，此刻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，我们能够做得更好，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，并构成一种观念。玮宁文学wn-steel.

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;所以这天，我们就应大声倡议：让我们用心行动起来，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!

**勤俭节约的演讲稿200字 勤俭节约的演讲稿800字篇十**

老师们，同学们：

大家一定还记得一年级我们学过的古诗《悯农》吧?师生齐诵。这首我们从小就念到大的古诗，告诉大家要珍惜粮食、勤俭节约。世界上有一个专门倡导勤俭节约的日子，哪一天吗?10月31日——今天，世界勤俭日!对于这么一个日子，可能很少有人知道，因为就算台历上，也没有标明这个日子。

勤俭似乎被我们忘却了。很多人都认为如今生活水平提高了，再谈勤俭好像没有多大意义，也就有了我们司空见惯的“长流水”“长明灯”。

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，伟大领袖毛泽东掷地有声的一句话：“浪费是极大的犯罪”，指引着几代人艰苦创业、自力更生。

众所周知，比尔·盖茨是世界首富，但他的生活却非常俭朴，从不铺张浪费;华人首富李嘉诚曾说过：“如果要我拿出一个亿，我会毫不犹豫，但如果有人在地上扔一分钱，我会马上把它捡起来，我的成功正在于此。”

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。”

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?”你们的回答是：(当然需要!)

“一粥一饭，当思来之不易。”世界勤俭日的确立，可以体现出世界对勤俭的一种呼唤。如果每人每天节约1分钱，全国13亿中国人就能节约1300万，一年就能节约大约50亿，就能建起5000所希望学校，就能让近千万个失学孩子重返校园。可见倡导勤俭节约对于泱泱大国该有多么重要!

亲爱的同学们，勤俭不是小气，而是一种文明，节约一分钱，文明迈大步!就让我们从今天做起，把勤俭节约的美德传承下去吧!

**勤俭节约的演讲稿200字 勤俭节约的演讲稿800字篇十一**

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，就箅是在富裕的今天，我们也不能铺张浪费!

勤俭节约是我们的传\*，许多老一辈无产阶级革命家都是我们学习的榜样：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、的文具相互攀比、炫耀，没有一两次便又扔掉了。据汕头都市报的调查报告，xx市的小学生参加夏令营游览北京，有些人一天仅买饮料便花了50块，而组织单位准备的凉茶却无人问津。如此的大方，如此的铺张浪费，将来会怎样呢?这种现象是值得我们大家深思的。

勤俭节约是现实的需要，我们青少年更需要在生活中勤俭节约。为了家业的兴旺，国家强盛，我们必须培养勤劳、俭朴的高尚情操。只有这样，我们才能拥有明天，我们的民族才能兴旺发达。

古人云：“历览前贤国与家，成国勤俭败由奢”，丢掉节俭的美德，贪图享受，妄想不劳而获，这种人是没有前途的。我们青少年要树立勤劳节俭光荣，懒惰奢侈可耻的观念，即使在人民生活富裕的今天，也要继承勤劳节俭的美德，艰苦奋斗，争做合格的小学生!

**勤俭节约的演讲稿200字 勤俭节约的演讲稿800字篇十二**

各位老师、同学们：

大家上午好!今天我讲话的题目是：《珍惜粮食 勤俭节约》

还记得那首“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”那首诗吗?人们总是觉得自己的生活水平提高了，再谈节约粮食是早该丢弃的陈词滥调。如果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。

在漠视餐桌上的粮食时，人们不曾想到，粮食危机正潜伏而来。中国的现实是人多地少，虽然，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，对于十三亿多的中国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，一些粮食专家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，中国在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，中国的粮食供应将严重地倚赖国际市场，而国际市场又不可能提供足够的粮食，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精神。“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咱们本国的学生要强。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，而咱们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200字 勤俭节约的演讲稿800字篇十三**

老师们、同学们：大家早上好!

我今天发言的题目是“勤俭节约，从我做起”。\"勤俭节约，从我做起“，这个话题对我们来说并不陌生，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。由此我们可以看出勤俭节约的重要。

也许有的同学会不屑一顾：又要讲大道理了，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，难道现在你还会总以为这一点浪费不算什么吗?

细心观察我们生活的周围，我们学习的校园，浪费现象随处可见：关不紧的水龙头、白天亮着的电灯、饭桌上倒掉的饭菜等等。在我们中国，一件小事如果乘上13亿人口就是大事，如果每人浪费一点资源，加起来就非同寻常，如果每人节约一点资源，加起来就是一笔巨大的财富。现在我们的生活水平总体是提高了，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，但地球上的资源是有限的，我们浪费一点就少了一点，要知道，有些东西并不是金钱可以买到的。

另外，从我国目前的国情来看，人口多，底子薄，贫富发展还不平衡，至今还有一部分人过着吃不饱、穿不暖的生活。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!若将这笔财富拿去支援贫困地区，我国又怎么会落后呢?

同学们，地球上的每一种资源都是我们人类共同的，它不是可以用金钱来衡量的，你就是再富也要养成节约的意识，因为节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更应该成为一种习惯和风气。请记住：你与我，是浪花里的一滴水，无数滴水汇聚起来，是澎湃汹涌的浪涛，是波澜壮阔的大海!一个人的力量有限，但无数个有限组合起来，便是无限，这个无限，便是无坚不摧的力量!

海尔总裁张瑞敏说过这样的话：不简单，就是将简单的事做千遍万遍做好;不容易，就是将容易的事做千遍万遍做对。只要大家积极行动起来，从我做起，从现在做起，从身边做起，牢固树立节约意识，同学们，从节约一度电、一滴水、一张纸、一粒粮入手吧，把节约落到实处，那么对于我们学校以及整个社会来说，那将是一笔可观的财富。

**勤俭节约的演讲稿200字 勤俭节约的演讲稿800字篇十四**

尊敬的各位老师，亲爱的同学：

大家好，今天我为大家演讲的题目是。

古今中外，无论是发达的国家，还是发展中的国家，都将艰苦朴素作为一种美德。联合国专门把10月31日设立为“勤俭日”，时时提醒人们在新世纪仍然要坚持艰苦朴素、勤俭节约的美德。可以说修身、齐家、治国都不得不勤俭节约。

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、每天上班前打扫卫生的时候，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?建设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年中国妇女发展基金会发起了“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：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，牢固树立资源意识和节俭意识，“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，用实际行动为建设节约型社会为作出贡献!

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200字 勤俭节约的演讲稿800字篇十五**

各位尊敬的领导、亲爱的同事们：

大家好!

今天我演讲的题目是：节约成本，从我做起。

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，伟大领袖毛泽东掷地有声的一句话“浪费是极大的犯罪”，指引着几代人艰苦创业、自力更生。

历史和现实反复证明了这个道理：奢，能败国、败家、败自己。一个没有勤俭节约精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的;一个没有勤俭节约精神作支撑的社会是难以长治久安的;一个没有勤俭节约精神作支撑的民族是难以自立自强的。勤俭节约不是一时的、而是永恒的话题。在当前由美国次贷危机引发的经济危机暴发的特殊时候，勤俭节约这个古老而又年轻的话题，如今又被赋予了新的历史使命和战略意义。同益是我家，我爱我家，作为同益这个大家庭中的每一员都有责任做到勤俭节约，为家着想。勤俭节约，节能降耗，每个同益人都在思考这个问题。

有人问：“我能做什么 ”作为公司一名普通财务人员，我能做什么呢?

答案很简单：从自我做起，从小事做起，从自身岗位做起。

作为一名普通的财务出纳，在完成本职工作的同时，多思考，多想想怎样才能节能降耗，全心全益的为公司利益尽自己最大的一份力。

当我在收款时，问一问自已：今天，我节约了吗 我是否有将到期日期相近的票据送到银行托收，以减少往返银行的次数及车费。

当我在付款写单据时，问一问自已：今天，我节约了吗 我是否有将各项明细费用相近的汇总填写凭证，打印水单尽量使用二手纸，以节省纸张。

当我在月末进行银行对账时，问一问自已：今天，我节约了吗 我是否有将不需用也不必要的银行收费进行取消，不经常发生业务的银行账户进行销户，以减少公司的运营成本。

当我在使用电灯、电脑、空调时，问一问自已：今天，我节约了吗 我是否有在中午休息时间关闭电灯、电脑，空调是否在原有的基础上调1度，以节省电费。

当我在使用复印纸、公文纸、打印机的时候，问一问自已：今天，我节约了吗 我是否有将正面已用过的纸再利用一次，可打可不打印的资料尽量不打印，尽量无纸化办公。

有这样一份资料我们不妨一听：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，每个家庭每个月就起码能够节电10度，中国目前约3.74亿个家庭，每年就能够节电450亿度。450亿度，这可不是一个小数目呀!世界最大总装机容量为1820万千瓦的三峡水电工程，20xx年投产使用，其年平均发电量也仅仅为850亿度呀。也就是说，如果我们注意省电，全国每年就可以节约三峡半年的发电量。同理，以同益为单位,我们同益人每天每人节省1度电，1滴水，1张纸，1次车费，按每天每人节省1.5元计算,按同益目前150人计算,每月同益可节省6750元,每年可节省81000元,十年可节省810000元,百年的同益可以省8,100,000元。810万是一个什么样的概念啊,810万可以再投资一个现在的同益了,这是一个多么令人惊讶数字啊,这难道不值得我们深思吗?

勤俭节约，从我做起，思想上崇尚俭朴，作风上艰苦创业，管理上精益求精。每位工作人员都从身边的点滴事情做起，形成“节约文明，浪费可耻”的良好风尚。

青岛海尔集团首席执行官张瑞敏说过：“不简单，就是将简单的事做千遍万遍做好;不容易，就是将容易的事做千遍万遍做对。”简单与不简单仅一步之遥，容易与不容易也仅一步之遥。从我做起，从节约一滴水、一度电、一张纸做起，从自身岗位做起，积少成多，持之以恒，为同益美好的明天贡献一份力量，朋友，你做到了吗 今天，你节约了吗 ?

**勤俭节约的演讲稿200字 勤俭节约的演讲稿800字篇十六**

尊敬的各位老师，亲爱的同学：

大家好，今天我为大家演讲的题目是。

古今中外，无论是发达的国家，还是发展中的国家，都将艰苦朴素作为一种美德。联合国专门把10月31日设立为“勤俭日”，时时提醒人们在新世纪仍然要坚持艰苦朴素、勤俭节约的美德。可以说修身、齐家、治国都不得不勤俭节约。

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、每天上班前打扫卫生的时候，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?建设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年中国妇女发展基金会发起了“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：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，牢固树立资源意识和节俭意识，“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，用实际行动为建设节约型社会为作出贡献!

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200字 勤俭节约的演讲稿800字篇十七**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家下午好!

当今社会，铺张浪费的现象逐渐增多，不但是危害了自己，更危害了别人。铺张浪费只会使地球上的资源减少而不会有任何好处。所以，我们就应该从我做起，从小就养成勤俭节约的习惯，爱护我们赖以生存的地球。

节约每一滴水，没一度电，每一张纸都是我们应该做的。不要以为地球上的资源都是会再生的，其实，有些东西用完了就会像时间流走了一样，不会返回来的。

你是否想过，如果地球缺了水，我们该怎么为，如果地球发生了大灾难，我们又该怎样生存下去，行动比语言更具有说服力，我们应该一起行动起来，为我们营造一个更好的生存环境。

大家都应该知道我们第一任主席毛主席吧!但是，你们可否知道在他的背后却有这样一段历史：他的一件睡衣穿了20xx年，补了73个补丁;一条毛巾被上的补丁达到了70多个个;一双拖鞋穿了20多年。连伟大的领袖都可以做到，我们又怎么不能呢?

其实在生活中，许多事情是我们可以做的：用完的作业本，背面还可以当做草稿纸;淘米的水可以浇花，洗完衣服的水可以用来摆抹布;喝完的饮料瓶也可以做成各种各样的装饰品;有些不同颜料的瓶子可以套在灯管上当彩纸，既美观大方又节约资源。

勤俭节约是我们中华民族的传统美德，也是我们每个人都必须遵循的原则。同学们，趁着我们还处于蓬勃旺盛的时期，为了地球能有更多的资源，让我们手拉手，从一点一滴的小事做起，从现在做起，杜绝铺张浪费，一起厉行节约吧!

**勤俭节约的演讲稿200字 勤俭节约的演讲稿800字篇十八**

尊敬的老师、亲爱的同学：

下午好!

在这春暖花开、万物复苏的美好时节，我们怀着喜悦的心情，带着美好的憧憬，迎来了崭新的一年，又回到我们熟悉而美丽的校园。今天我给大家演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。

国家有关部门一直在倡导建设节约型社会，随着“全民节约、共同行动”的深入开展，节约这个似乎已经过时的话题重新成为人们关注的焦点。

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，伟大领袖毛泽东掷地有声的一句话：“浪费是极大的犯罪”，指引着几代人艰苦创业、自力更生。

观察我们的校园，浪费现象就在身边，瞧!塑料袋们正随风起舞呢，的确是点缀了天空，我们且不说这些“白色污染”会给我们的环境和身体健康带来怎样的危害，单是这些被浪费的塑料袋会给我们的经济带来怎样的损失呢?我们何不再将它们回收，再利用呢?建议你不妨去食堂转一转，定会让你收获不菲。没吃完的饭、菜无奈地躺在桌子上，“馒头太没味了”，咬一口，随手一扔(更有甚者做一投篮动作，真准!馒头乖乖躲进垃圾桶)，还有，那关不紧的水龙头、白天亮着的电灯、只用一张纸就扔掉的作业本，等等……

面对这些浪费现象，我们也许早就习以为常，见怪不惊。然而，当我们随手扔掉一个馒头的时候，我们是否想到过自己的父母也许正为全家人的一餐饭食而辛苦奔波，当只用了一张纸的作业本就扔掉的时候，我们是否想到在遥远的山区里还有很多孩子用树枝在地面写出的话语：“我想上学!”

也许你会说，一个人浪费一点算得了什么，但我想说的是，十个人浪费，百个人浪费，全中国13亿人都浪费一点了?又有谁想过后果呢?据报道，中国普通餐馆一桌饭菜一般至少会剩下10%，一家餐馆平均每天要倒掉50公斤的剩饭菜。依次推算，全国一年在餐桌上的浪费就高达600亿。也有人计算过，全国一共有28万个各种旅店、酒店和宾馆，如果每一个酒店每天节约一度电，那就意味着每天可以给2800万个家庭用40瓦的灯泡照明25个小时。如果仅一个北京市的空调将温度从24度提高到26度，就可以节约用电4到6亿千瓦时，可以为老百姓节约电费两亿多块钱。

这些数据不算不知道，一算吓一跳，同学们，当我们在指则别人浪费的同时，是否也注意到自己的浪费行为?是否想过节约这个古老而又年轻的命题，我们要从何做起?在这我想给大家讲一个小故事：

主人公是我的小表弟，他的名字叫童童。一天，奶奶、妈妈、二姑在吃松子。可是，那些松子很小，非常难剥。于是我们便让他去扔掉。他把松子拿到垃圾桶时，他犹豫了。随后便自言自语：“这样是不是太浪费了呢?粒粒皆辛苦呀!”这次，他果断地拿起装松子的袋子向柜子放去……说到这里，我想问问在这里搭餐的同学们：“当你们在倒饭的同时，可曾意识到这是一种浪费?可曾想到粒粒皆辛苦呢?这个年仅4岁的小朋友都懂得这个道理，那些曾浪费过粮食的同学，是否能从这个故事中得到启示?

节约是美德，节约比创造更容易，节约从我做起，从身边做起。

节约一张纸、节约一度电、节约一滴水、节约一粒米、节约一块煤……不要小看我们身边的这些不起眼的小小的“一”，如果13亿人都能做到，这将是一个惊人的数字。可以毫不夸张地说，我们每个人的手里都紧握着珍贵的“资源”，掌握着对这些民族发展“命脉”生杀予夺的权力，成之毁之、爱之损之在于我们每个人的行动。

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。建设节约型社会需要全社会的共同参与和共同行动，找回失去的节约意识，从节约一滴水，节约一度电，节约一张纸，节约一粒米开始，持之以恒，在建设节约型社会中，将节约这个“传家宝”进一步发扬光大!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**勤俭节约的演讲稿200字 勤俭节约的演讲稿800字篇十九**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好!

今天我演讲的主题是：勤俭节约。

常言道：“勤是摇钱树，俭是聚宝盆。”10月31日是世界勤俭日。勤俭节约也是中华民族的传统美德，更是一个人道德高尚的具体表现。回顾历史，\*、\*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……

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学校是难以持续发展的。

勤俭节约是中华民族的传统美德。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?”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。演讲稿

但是，现在仍有一部分人中间存在着奢侈浪费的现象，小则浪费饭菜，大则跟风攀比，这些都有违勤俭节约的传统美德。

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;

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”让勤俭成为一种风尚，成为我们血液中的一种自觉，让勤俭之风尚遍彻校园。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找