# 勤俭节约演讲稿150字(十四篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-08-19

*演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么你知道演讲稿如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲...*

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么你知道演讲稿如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**勤俭节约演讲稿150字篇一**

大家好!今天我演讲的主题是“勤奋与拯救，从我开始”。

“前圣贤与家园的概述，奢侈品成功与失败的成功。 “通常没有一天可以思考，没有时间考虑时间。“中华民族自古以来就具有勤奋和拯救的传统美德，勤俭节约也是一个永恒的话题。

历史和现实告诉我们，一个没有勤奋和艰苦支持的国家斗争难以繁荣;一个没有勤奋和勤奋支持的社会难以保持长期稳定;一个勤奋和艰苦奋斗支持的国家很难独立站立。同样，一个不受支持的公司勤奋和勤奋是难以持续发展的。因此，在今天蓬勃发展的金盛公司，我们仍然要记住：“勤奋和拯救，从我这里开始!”观察我们的##公司，浪费现象在于，不紧的水龙头，白天点亮的电灯，整个抛锄，地上洒的谷物等等。据统计，我们需要支付的每月水电费是高如5，--元，相当于100多个困难家庭的最低生活保障。首相曾经说过，在中国，如果一件小事加上13亿人是一件大事，如果每个人都浪费一点资源，那么加起来就是不同寻常的。如果每个人节省一点资源，它将会增加巨额财富。拯救是一种美德，拯救是一种智慧，拯救应该成为一种习惯和风气。因此，如果你可以从我这里开始，从现在开始，从侧面开始，牢固树立节约感，从节约电力，一滴水，一张纸，一粒粮食开始，为我们节省开支##公司，这也将是相当多的财富，勤奋和节俭。从我开始，我们必须从思想，勤奋和节俭，奢侈和羞耻中摒弃简单，放弃生意。没有什么是尴尬的。从我开始，勤奋和节俭就是努力工作。我们必须愿意吃苦耐劳，吃苦耐劳，把努力工作视为有效发展的助推器，把勤奋和节俭作为克服困难的传家宝。

从我这里开始，厚重勤奋就是追求卓越的管理。蒲松龄说得好：“有成功的意愿，船的废墟是一百二十二。秦朝的终结是楚;人民的艰苦努力不会丢失，撤退能够吞下吴。“作为一个有责任感，荣誉感和使命感的知识库人员，每个人都应该抓紧时间，学习商业技能，并从精细管理中受益。

海尔总裁张瑞敏说：这不简单，就是做简单的事情好几千次做好;不容易，就是做好事情千万次做正确的事情。只要每个人都能采取行动，从节约一滴水，电，一张纸，一粒，从他们自己的帖子开始，从小事做起，坚持不懈，坚持不懈，然后我们的业务将继续繁荣，永远充满活力!

谢谢大家!

**勤俭节约演讲稿150字篇二**

尊敬的各位领导，朋友们：

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”，今天，当我的孩子走进学校，整天像唱歌一样反复念着老师教他的这句话时，我仿佛又回忆起小时候艰苦的岁月和日子。虽然比不上现在的孩子们幸福，但困难使我们养成了节俭的良好习惯和品格。“历览前贤国与家，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。。

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”，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。

由此，我也想到了我们的节约意识却反差很大。回想我们在工作和生活中，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;朋友间联系，若没有重要的事情，我们肯定会选择发短信而不是打电话……，为什么在单位里却忽略了这些细节?关健是我们没有将自身真正溶入到企业中，没有将节约养成一种良好的习惯，并形成一种观念。

作为办公写作网的员工，我们应该大力发扬勤俭节约的精神，在平时的工作中，严格执行各项节约制度，努力培养自己的节约意识，大到压缩各种经费的开支，小到一粒粮食，都要树立勤俭节约光荣，奢侈浪费可耻的观念，让节约真正成为一种习惯，形成一种时尚。一位水资源专家曾说\"人类的最后一滴水将是你的眼泪\"。我们的节约不仅仅只是领导一个人的事情，更是每位员工共同的责任，每一滴水、每一度电、都关系到我们每一名员工的切身利益。假如没有“小气”精神和节约意识，做什么事都铺张浪费，不珍惜资源，不珍惜时间，让浪费的思想侵蚀我们的头脑，并任其蔓延，我们取得再大的成绩也将毁于一旦。

勤俭节约，从我做起，说起来容易，做起来难。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，才能降低储粮成本，也只有时时处处从我做起，我们的##公司才能兴旺发达，辉煌无限!

我的演讲完了，谢谢大家!

勤俭节约是一种美德。接下来第一范文网小编搜集了勤俭节约的演讲稿，仅供大家参考，希望帮助到大家。

**勤俭节约演讲稿150字篇三**

同学们：

我们的祖先，在从前的艰苦生活中，学会了勤俭节约，以他们为榜样，勤俭节约便成了我们中华人民的美德传统。

对于我们在校生，更应该做到这一点。但话虽如此，可是并不是每个同学都做到了。那么如何才能使我们做到勤俭节约，使我们的学校成为一个和谐而又节约的学校?

勤俭节约一词，相信还会有不少同学在疑问：什么是勤俭，而什么又是该节约的呢?要弄清这一点，还需要从浪费的根源说起，比如说我们最常见：每天都要接触的水。有人认为水多得是到处都有，用完了这一水池，它还会从山上流下，地下冒出。如果你是这样想那你就错了。其实，我们人类在处于缺水危险，虽然说地球的3/4面积都是水，但可供人类食用的淡水是很少的。所以，我们要节约用水，还有我们吃剩的饭菜，有的同学吃不完了就随便乱倒。

如果是吃不了那么多，我们可以相应地买少一点，这样我们既省了点钱，又不浪费粮食。粮食的短缺，也是我们国家面临的一个重要问题。大家可以计算，如果每个同学每天需要1斤米，那么我们一个学校有1000个学生一天就要1000斤学生一天就要1000斤大米，一个月就3万斤。可想而知如果更多呢?所以我们要节约粮食，不要过余浪费。

还有许许多多的，在我们日常生活和学习上需要节约的。只要我们每个同学都有勤俭节约的好习惯，那么我们就能成为一个和谐、节约的人，那么我们的学校就成为了一个和谐又节约的学校。

**勤俭节约演讲稿150字篇四**

老师们，同学们：

大家好!

勤俭节约是我们中华民族的传统美德，无论家里的收入高低，再有多富裕，我们都应该勤俭节约，我们要从现在做起，从生活中的点点滴滴做起，养成良好的勤俭节约习惯。

有一件事我记忆犹心。

那是去年春节期间的一天，爸爸要在家里请客人，中午的时候，家里来了许多客人，这下该我们忙活的时候到了。我为客人洗水果，爸爸就忙着现摆起他的茶艺来了。最忙活的就是妈妈了，不长时间，妈妈就为客人准备了一桌丰盛的午餐，他们都吃的津津有味，赞不绝口的夸妈妈手艺好，下午客人走了，我帮妈妈收拾吃剩的饭菜。我把饭菜倒进了垃圾箱，妈妈看见了严肃地对我说：“干嘛到掉了，物价这么贵，不要浪费粮食，况且我们吃的都是农民伯伯辛苦种植的，因该珍惜劳动成果，正所谓谁只盘中餐，粒粒皆辛苦。”从那以后，我懂得了节约饭菜。通过这件事我受到了深刻的教育。

有一次，奶奶洗完衣服忘了关水笼头，我连忙过去关水龙头，并对奶奶说：“以后要节约用水。”还有一次，爸爸在沙发上看电视睡着了，可是电视机还开着，我就悄悄地关掉电视机。后来爸爸知道了这件事，夸我是个懂事的孩子。

我已经是四年级的学生了，要多体谅父母的难处，多替家人着想，学会合理消费，虽然自己不当家，但也应该知道柴米油盐贵，这也正是我们因该必须做的。

**勤俭节约演讲稿150字篇五**

亲爱的老师、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。

**勤俭节约演讲稿150字篇六**

老师们，同学们：

大家早上好!今天我做的升旗例话的题目是《勤俭节约,拒绝垃圾食品，从我做起》

校园是学生的摇篮,美丽、整洁的校园让我们以愉悦的心情投入到积极的学习中去。但不良的行为习惯严重影响了校园妈妈的形象。最可恨的是有些不文明的小朋友在她洁净的身体上丢弃垃圾，最近发现不速之客——零食袋在校园里非常猖獗，他吞噬着校园妈妈那洁净的容颜!让我们行动起来，与校园零食现象做斗争!拒绝吃零食，还校园清洁!还校园美丽!

再说，这些零食，好多都是三无食品，垃圾食品，香的、辣的、酸的、甜的、冷的，吃坏了肚子，有的同学甚至更加严重，因为常吃零食，胃得不到应有的休息，日子长了，“少年胃病”也就多了;因为常吃垃圾食品，牙齿得不到应有的清洁，时间长了，蛀牙也增多了;因为常吃零食，一日三餐吃不饱吃不好，时间长了，营养不良的“干瘪枣子”“瘦黄瓜”也变多了。而且，春天又是万物复苏的季节，细菌也同样会迅速繁衍，许多流行性疾病也在这温暖的季节滋生，话说“病从口入”。吃垃圾食品是不关爱自己身体的一种行为。身体是革命的本钱，没有健康的身体，你的任何理想也都很难实现!

另外，常吃垃圾食品还极易引发同学们的贪图享乐和无意义的攀比心理。有一段时间，你是否曾经因为自己有零食吃而眉开眼笑，忘记了学习?你是否曾经看到别人在吃垃圾食品自己控制不了也想过一把瘾?你是否曾经为了吃垃圾食品跟你的父母长辈无理取闹?你是否曾经为了吃垃圾食品而偷偷地把家里的零钱带来用光?你是否曾经为了吃垃圾食品而花掉了捡到的钱或者拿同学的钱?如果你已经符合了这五条中的两条以上，我可以说，同学，警惕啊!你已经被垃圾食品“毒害”了!

勤劳节俭是中华民族的传统美德。它代代相传，成为中华民族屹立世界民族之林的巨大精神。古人曰：俭，德之共也;奢，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。

我们敬爱的周恩来总理就是勤劳节俭的楷模。他作为国家总理。周恩来爷爷简朴的日常生活是十分出名的。伙食一直都很简单:早餐——稀饭、豆浆、鸡蛋;午餐、晚餐——两菜一汤;每个星期还吃两次粗粮。让我们学习伟人勤俭节约的精神，提倡少吃零食，少花零花钱。

生活贫困要勤俭节约，生活富裕也要勤俭节约。历史上\"今日花天酒地，明日乞讨过街头\"的例子屡见不鲜。父母经常要我们忆苦思甜，多想想艰苦的生活，养成一种吃苦的习惯。勤劳节俭能培养我们吃苦耐劳的品质，能让我们更加珍惜现在的生活，让我们能以更乐观、更饱满的热情去面对生活。同学们，父母挣钱不容易，我们的优质生活是建立在他们的辛劳之上的。我们所用的零花钱，都是父母用汗水换来的，所以，珍惜爸爸妈妈的劳动成果吧，让他们去做更有意义的事吧!合理使用自己的零花钱，管好自己的零花钱，节俭储蓄，是养成节俭习惯的关键。定期去看望附近敬老院的老人，去偏僻乡村认识接触生活在贫困中的儿童，资助那些品学兼优但家庭相对贫寒的学生。这样不仅培养了自己的节俭意识，提高了自己的经济意识和参与经济活动能力，而且也有利于提升自己的思想觉悟。

同学们“勤俭节约,拒绝垃圾食品，从我做起”不仅要从我做起，还要影响他人。以吃垃圾食品为耻，以拒绝垃圾食品为荣，以浪费为耻，以节俭为荣，人人为创建文明、整洁、和谐的绿色校园而贡献自己的一份力量。行动起来，和垃圾食品说再见吧!这样，我们的校园更加清洁美丽，我们的身体也将更加健康强壮!

**勤俭节约演讲稿150字篇七**

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。

最后，谢谢大家！

**勤俭节约演讲稿150字篇八**

各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家好!我今天演讲的题目是《以艰苦奋斗为荣，与节约文明同行》。

一提艰苦奋斗，有些同学就不屑地笑了，甚至嗤之以鼻：现在都二十一世纪了，即将进入“小康社会”，还提什么节俭?也不怕人家笑话!的确，我们现在的生活和原来相比，已经有了很大的改善。爷爷奶奶们“楼上楼下，电灯电话”的梦想早已成为现实，我们再也不必担心挨冻受饿乃至四处流浪了。可是，难道我们的物质生活富裕了，就不该提倡节俭了吗?作为21世纪的青少年，我们应该响亮地回答道：“不”。

走进我们当中，也许这样的情况司空见惯：身穿阿迪，足蹬耐克，兜揣手机小灵通，有的同学一个月的话费比父母还多;生日聚会，请客吃喝，用着父母辛辛苦苦赚来的血汗钱毫不心疼;垃圾桶里，随处可见同学们还未吃完就丢弃的食品;灯长明、水长流的现象也比比皆是……

对照建设节约社会的理念，想起爷爷提出“以艰苦奋斗为荣”的荣辱关，这些现象不该引起我们的深思吗?

节俭是关系到人类生存的一件大事，也许有的同学会说这是危言耸听。但这是无可争议的事实。就能源而言，地下储藏的煤炭、石油也只能供我们人类使用不到120xx年;森林资源呢?人类无节制的采伐，已经给人类的生存敲响了警钟。而我国的经济资源，除了劳动力资源以外，都较为稀缺。有一些资源现在已近枯竭。以水资源为例，华北平原的命脉——黄河曾经多次断流，倘若不节约用水，也许不久，我们的母亲河，只会剩下一条干涸的河道。

你千万不要抱着“我国地大物博、资源丰富”的念头，就以为浪费一些也无所谓。我们应该知道，我们的国家还不够强盛，我们的生活还不够富裕，特别是和发达国家相比，还有很大的差距。

放眼世界各国，许多发达国家资源丰富，生活非常富裕，但是从政府、企业到每一个公民都具有很强的节约意识，节约是一种很普遍的价值观念。法国“节水警察”走上街头;德国利用新技术让每人每日节水10升;澳大利亚汽车销量已悄然落后于自行车……节俭其实是一种世界流行的生活方式。

诺贝尔被誉为“世界炸药之父”，拥有1千多万美元的资产，可生活却非常节俭，在临死之际，立下遗嘱，将其财产大部分作为基金开设了“诺贝尔奖”。而节俭也是一种高尚的人生态度。20xx年4月18日，世界首富比尔·盖茨家来了一位贵宾——中国国家。欢迎宴会上，他却仅给主席上了三道再普通不过的饭菜——前菜是珍珠鸡沙拉，主菜是牛排，最后的甜品是蛋糕。可也就是这普普通通三道菜，让我们感受到盖茨的吃喝哲学和人格魅力，给我们上了一堂生动的荣辱教育课。

而我们的一些青少年把消费看成他们快乐的全部来源，这是消费观念的一种畸形发展。消费不等同于幸福，做志愿者、做义工、做慈善事业，让金钱发挥更大的价值才是真正的快乐

庆幸的是，美兰德信息公司今年对北京、上海、广州、成都、西安、南京、武汉、沈阳8个城市700余名14岁～24岁的城市青少年进行了有关调查，结果显示：66.8%的青少年认为“即使经济条件允许，也应该养成勤俭节约的生活习惯”。在个人消费方面55.5%的青少年认为“应以经济实惠为主”。数据表明，大多数青少年没有抛弃勤俭节约的好传统。

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”历史和现实都表明，一个没有艰苦奋斗、勤俭节约精神作支撑的民族，难以自立自强;一个没有艰苦奋斗、勤俭节约精神作支撑的国家，难以发展进步;一个没有艰苦奋斗、勤俭节约精神作支撑的政党，难以兴旺发达。同学们，艰苦奋斗，勤俭节约是对家庭幸福的盘算，也是一份社会义务的担当;艰苦奋斗，勤俭节约是一种远见，是一种态度;艰苦奋斗，勤俭节约是一种智慧，是对千秋万代子孙负责的身体力行!让我们以艰苦奋斗为荣，与节约文明同行!

**勤俭节约演讲稿150字篇九**

勤俭节约演讲稿：勤俭节约，艰苦奋斗

尊敬的各位领导，亲爱的同事：

大家好，这天我为大家演讲的题目是《勤俭节约，艰苦奋斗》。

古人云：勤俭能够兴国，逸豫能够亡身。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，以史为镜看这天!”

在当今时代，勤俭节约有了更加深刻，更加科学的。透过这次关于“科学节约，提升管理”的学习，使我们更加感受到作为一名兴龙人对于我们这个企业大家庭兴衰荣辱的职责。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。我想只有这时作为兴龙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，迎之后经济危机的挑战。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!

**勤俭节约演讲稿150字篇十**

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。

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?

作为与时俱进的中小学生，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、关电子白板等等。

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!

**勤俭节约演讲稿150字篇十一**

同学们：

大家好!

勤俭就是勤劳节俭，我国自古就以勤俭作为修身治家的美德。古人云：“俭，德之共也;侈，恶之大也。”小到一个人、一个家，大到一个国家、整个人类，想要生存、发展都离不开勤俭节约这四个字。《墨子》有：“俭节则昌，淫佚则亡”之论。可见，勤俭节约对于生活的重要性。

古今中外，关于勤俭节约的故事数不胜数。他们不仅在事业上非常勤劳，而且在家庭生活上也非常节俭。在朱元璋的故乡凤阳，还流传着一首歌谣：“皇帝请客，四菜一汤，萝卜韭菜，着实甜香;小葱豆腐，意义深长，一清二白，贪官心慌。”朱元璋给皇后过生日时，只准备了红萝卜、韭菜、青菜、豆腐汤，宴请众官员。并且约法三章：今后不论谁摆宴席，只许四菜一汤，谁若违反，严惩不贷。朱元璋是一代君王，他以身作则，勤俭节约，是一个为人民、为国家着想的皇帝。

有这么一个民间故事：从前，在中原的伏牛山下，有一个叫吴成的农民，他一生勤俭持家，日子过的无忧无虑，十分美满。在他临终前，他曾把一块写着“勤俭”的牌匾交给两个儿子，并告诫他们：“你们要想衣食无忧，就照着这两个字去做。”后来，兄弟俩分家的时候将牌匾一锯为二。老大拿了“勤”，老二拿了“俭”。老大把“勤”字恭恭敬敬地挂在家中，每天“日出而作，日落而息”，年年五谷丰登。但他的妻子却大手大脚，两个孩子经常把白白的馍馍吃了两口就扔了，久而久之家里没有一点余粮。老二把“俭”放在中堂，却把勤字抛到了脑后，他每天疏于农事，尽管一家几口节衣缩食日子仍是不好过。这一年遇上干旱，老大老二家都没有了存粮，情急之下他们把牌匾踩碎在地上。这是，窗外飘来一张纸，兄弟俩连忙捡起来：“只勤不俭，好比端个没底的碗。只俭不勤，坐吃山空，一定要受穷挨饿。”兄弟俩恍然大悟，“勤”“俭”两字相辅相成，不可缺一。兄弟俩吸取了教训，把“勤俭持家”四个字贴在自家的门上时刻提醒自己。

“一粥一饭，当思来之不易;半丝半缕，恒念物力维艰。”让勤俭成为时尚，让勤俭成为习惯，让勤俭成为精神。

**勤俭节约演讲稿150字篇十二**

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!

**勤俭节约演讲稿150字篇十三**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

你们好!

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，一块上海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：某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。

伦敦有一所著名的贵族中学，叫伊登公学。这所中学是英国皇家王公贵族子弟学习的地方，建校五百多年来，英国的许多首相、大臣、将军和科学家都毕业于这里。伊登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!

**勤俭节约演讲稿150字篇十四**

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!

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