# 2024年勤俭节约演讲稿 勤俭节约心得体会的演讲稿(优质18篇)

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-07-15

*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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。勤俭节约演讲稿篇一...*

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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**勤俭节约演讲稿篇一**

尊敬的各位领导，亲爱的同事们，大家好！今天我非常荣幸能够在这里跟大家分享我对勤俭节约的心得体会。在新时代新形势下，勤俭节约不仅指的是个人行为，更是国家发展的重要战略。今天，我将从勤俭节约的定义、具体行动、个人体会三个方面，给大家做一个简单的分享。

一、勤俭节约的定义

勤俭节约，是我国历来的优良传统，指的是珍惜物品、勤俭办事、节约用钱。它不仅是保持人类文明可持续发展的重要条件，还有利于我们积累财富、促进经济繁荣。从中国特色社会主义新时代的新形势来看，我们要在全社会营造勤俭节约的良好氛围，始终牢记勤俭节约的重要性。

二、具体行动

勤俭节约行动不是停留在口头上的，而是要贯彻到实际行动中。日期间的节俭，应当贯穿日常生活的方方面面，比如，在生活中，我们可以做到少量精益饭、勿抛弃食物、水电不浪费。在办公场所，我们也可以采取少用电器、图书资料借阅不购买、以及尽可能的公共交通等措施。本着勤俭节约的原则，我们既要尊重资源、珍惜物品，也要善于寻找创新之路、促进自身发展。

三、个人体会

无论是个人还是国家，勤俭节约都是一种美德和优良品质，也是一种奋斗之道。在我的工作和生活中，我通过以下几点体会到了“勤俭节省”的力量。

第一，这是一种生活方式。勤俭节约并不是一时的行动，而是应该成为我们生活方式的一部分。例如，做到饮食有节、精打细算的生活习惯就应该习惯化，让勤俭节约变成本能。

第二，这是一种责任。勤俭节约是每一个人应尽的社会责任，也是保障社会发展和保护环境的必然要求。每一个个人，都应当从点滴做起，积小善，成大美，传递出“亲情、友情、爱情、信仰”的价值观。

第三，这是一种文明。勤俭节约是中华民族传承下来的文明荣耀，是一个国家底蕴、精神力量的体现。做到勤俭节约，是推动民族文明进步和创造更加美好生活的重要途径。

尊敬的各位领导和亲爱的同事们，勤俭节约不是一句口号，也不是一项花哨的行动，而是一种内在涵养，一种深刻的意义。希望在今天的分享中，大家都能够了解到勤俭节约的深层次含义，并且付诸实践。最后，让我们共同努力，拥抱勤俭节约的理念，共创和谐美好的社会。谢谢大家！

**勤俭节约演讲稿篇二**

尊敬的各位评委、老师、亲爱的同学们：

下午好！今天我演讲的题目是《勤俭节约是一种责任》。

同学们，10月31日是世界节俭日。从“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”到“勤俭持家久，诗书济世长”。无一不在证明着国家的富强、家庭的富裕，勤俭节约起着决定作用。勤俭节约，它是一种美德、一种传统。中华民族正是具有这种精神，才能生生不息，兴旺发达。今天我要说，勤俭节约不仅是一种美德，更是一种必不可少的责任。有人可能会说这未免太严重了吧，节约只是生活小事，有必要那么上纲上线吗？我以为：此言差矣！

勤俭节约不仅关系到金钱，而且也关系到生活中的每一件小事，一个人要理智地使用自己的时间和精力；要养成严谨细心的生活习惯，这就要勤俭节约。勤俭节约就是意味着科学地管理自己、管理自己的时间与金钱，意味着最明智地利用我们一生所拥有的资源。这更是一种责任。

勤俭节约是人生的导师。一个勤俭节约的人勤于思考，也善于制定计划。如果你养成了勤俭节约的美德，那么就意味着你具有了控制自己的能力，意味着你已开始主宰你自己，意味着你的品德修养正在逐步提高。换言之，这就表明了你有生活的目标，你已经是一个非同一般的人。

就社会而言，我们学生还只是单纯的消费群体。在校园内我们还会时常看到这样的人和事。食堂中随处可见的剩饭剩菜、那长开的水龙头、不灭的日光灯、那扔掉的衣服鞋袜等等。这些现象都是有悖于节约精神的，更是一种不负责任的表现。我想，作为学生，我们的本份就是学习，如果想学有所成，就决不能去一味的打扮自己，绝不能用父母的血汗钱奢侈享乐。我们毕竟还是学生啊！我们应该有着雪一般纯洁的心灵，怎能被这世俗之风污染呢？同学们，我们应该以勤俭节约作为自己的道德准则和人生追求。骄奢是一条绳索，一旦被它束缚，就难以迈步；骄奢是一个深渊，一旦掉了进去，就会难以自拔。古往今来，纨绔子弟少伟男，原因就在奢侈豪华腐蚀了意志，消磨了精力！

其实，勤俭节约并不需要多大的勇气才能做到，也不需要多高的智力或德行才能做到。它只需要我们懂得一些常识和拥有抵制自私享乐的力量就行了。它不需要强烈的决心，只需要有一点点自我克制。减少一次享乐和快乐逍遥，就能为社会增加一份财富，而自己的品德也会得到一次升华。朋友，让我们养成勤俭节约的习惯吧，我们就会拥有终生享用不尽的宝贵财富。朋友，让我们尽到这份责任，牢记这份责任吧！为了自己、为了社会、更为了国家，让节约永远的伴随在我们的左右吧！

**勤俭节约演讲稿篇三**

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。。

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!

学校勤俭节约演讲稿

勤俭节约演讲稿500字

小学生勤俭节约演讲稿范文

**勤俭节约演讲稿篇四**

尊敬的评委、各位专家、亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的主题是勤俭节约心得体会。

第一段：勤俭节约的重要性

勤俭节约是中华民族优良传统，也是现代社会的一种良好习惯。勤俭是一种优秀品质，节约是一种美德。勤俭节约有利于节约时间和金钱，提高生活质量，促进社会进步。但现在，由于物质生活不断改善和消费观念改变，很多人已经失去了勤俭节约的好习惯，这是我们需要反思的地方。

第二段：勤俭节约的实践

在日常生活中，我们可以从以下几个方面发挥勤俭节约的作用：1.节约用水用电，2.节约食品，3.减少浪费，4.提高效率，5.节约时间金钱，从而提高生活质量和社会效益。

第三段：勤俭节约与环保

我们要认识到，勤俭节约和环保息息相关。节约能源、减少污染、循环利用等勤俭节约措施，有利于减少环境污染，保护我们的地球家园。只有我们每个人都能意识到勤俭节约的重要性，才能真正做到保护环境的责任。

第四段：青年人如何践行勤俭节约

作为青年人，我们应该积极践行勤俭节约的理念，养成良好的生活习惯。我们可以从以下几个方面开始：1.限制购物欲望，避免浪费；2.减少用水用电，充分利用；3.饮食节约，减少浪费；4.做好学习计划，合理安排生活时间。

第五段：结语

勤俭节约文化是我们中华民族的传统美德，也是我们新时代青年人应坚持的人生态度。希望我们从今天开始，从小事做起，培养勤俭节约的好习惯，减轻不必要的负担，提高生活质量，共同为建设和谐美好的社会贡献自己的力量。

谢谢大家！

**勤俭节约演讲稿篇五**

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家，早上好！

或许，你是第一次听说，在-十-月的最后一天，有这样一个“世界勤俭日”，那么你惊诧的反应是再正常不过的了。然而，如果你未曾听说过“静以修身，俭以养德”的古训，也未曾听说过“绿色环保、低碳生活”的风尚，那么你就out（落伍）了。

“勤俭”之于每一个中国人而言，是再熟悉不过的了。中华民族自古就是勤劳节俭的民族：上古有神农氏，“遍尝百草”，才有了后世百姓的安乐；春秋有季文子，虽贵为上卿大夫，却住所简陋、穿着布衣、以俭为荣，才有了鲁国的富庶。大而论之，贪图享乐的奢靡之风，会使一个王朝失却民心、土崩瓦解；小而论之，一个家庭不知“勤俭持家”，就经不起风浪的洗礼，稍遇不测，就难免举步维艰、甚至流离失所。

你以为你做到了勤俭，那么你错了！

勤俭是一种行为，需要我们用习惯去养成。从身边的点滴做起吧，去养成一个良好的习惯。譬如你去食堂，根据你的食量来打饭，你节省的不仅是金钱，更是有限的资源。而由此，你才会清楚你自己想要的，千万不要盲从于别人的脚步，“从众”是件危险的事，你可以自己去准备一个针线包，顺手关一下灯，你获得将是别人的称赞，这便是勤俭的芬芳。

碳生活”，每减少一点碳的排放，地球的生命就在延续，我们的生命也因此而精彩。

你以为这就是勤俭，那么你错了。

这是我的勤俭观，你或许以为勤俭就会影响你的学习效率、生活质量？你或许甚至认为你不去更新自己的衣物，就影响了国家的产业发展和gdp吗？不必去多想了，我们能做的，是我们自己，“一粥一饭，当思来处不易，半丝半缕，恒念物力维艰”是对的，有限的生命里应当活出无限的精彩，这也是对的！

你以为勤俭是否与我们的生活相矛盾了呢？那么你错了。恰恰相反，勤俭是恰是国人的一种智慧，是古人教会我们应对自然的一种法则，处理人生的一种策略，如同没有痛苦就没有快乐，没有个人的勤俭、国家的勤俭，就无所谓文明传承、社会和谐了。

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”当勤俭成为一种风尚，成为我们血液中的一种自觉，我们便不会惊诧今天这个日子了，愿勤俭之风尚遍彻校园。

谢谢大家！

“节能减损”主题演讲稿

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，从自我做起 尊敬的各位领导、各位同志们：

大家好！我今天演讲的题目是《勤俭节约，从自我做起》。 第一部分：概述勤俭节约的由来 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，争做合格的公民！ 勤俭节约是中华民族的传统美德，是五千年文明古国的优良传统，是我们中国共产党的优良作风，它更是我们作为一名精神科工作人员不可缺少的美德。正是因为我们这个民族具备这种美德，才让我们国家一直屹立于世界之林。

第二部分：从历史实例角度分析勤俭节约的作用 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，天下为家的太平盛世局面 。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！”

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！）

第三部分：从具体数据分析勤俭节约的意义

大国该有多么重要！

第四部分，简单谈一下如何把这次教育实践活动落实到实际工作中 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，我先行，就是要从日常生活中做起。节约一张纸：少用纸巾、纸杯、双面使用打印纸，提倡使用手帕、少用抽纸。节约一滴水：避免大开水龙头，用后及时拧紧水龙头，避免长流水，见滴水龙头，随手关闭；提倡使用脸盆洗脸、洗手。节约一度电：电脑启动或后，半个小时内继续要用最好不要关，因为重新启动会浪费大量电资源；照明尽量使用节能灯；光线不足时，需要开灯时能用一盏，不开多盏；杜绝白昼长明灯，做到人走灯熄。节约一粒粮：尽量少去餐馆就餐，在外就餐要文明用餐，减少粮食浪费。

勤俭节约，从我做起，说起来容易，做起来难。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”、“让节约成为工作习惯”，坚持从自己做起，从每一天做起，从现在做起，从一点一滴的小事做起。

我的演讲完了，谢谢大家！

勤俭节约，从我做起--演讲稿

众所周知，勤俭节约历来是我们中华民族的美德，它可以陶冶人们的`情操，培养坚韧的意志和品质。荀子在《天论》中就曾提出“强本而节用，则天不能贫”、“本荒而用侈，则天不能使之富”；孔子把“俭”和温、良、恭、让同视为重要的德目。同时节约也是我们华夏文明之所以绵绵不绝、永不衰亡，中华民族能屹立世界民族之林不倒的原因。节约对于一个国家犹然如此，对于一个企业而言，就更为重要。今年我们将“勤俭节约，从我做起”主题活动贯穿全年，它与全社会积极倡导的节约精神相适应，与强调的“使节约在全社会蔚然成风”相一致。我们作为企业的员工，如何响应区局的号召？如何去实现企业的持续健康发展呢？毋庸臵疑，我们要将节约作为一种理念融入我们的企业文化之中，根植于我们的内心深处，转化为一种自觉的行为。

俗话说：“千里之堤，溃于蚁穴”，请大家回想，在日常的工作中，我们是否注意节约每一滴水、每一度电、每一张纸……许多文件只因为有几个错别字就扔进纸篓；电脑长时间开启却无人工作；办公室空调在不停的出风而房间却空无一人等等，这些细节也许很多人都熟视无睹，但在家里我们一定能够做到随手关灯、关水，甚至连购物的塑料袋，我们会将它再利用为垃圾袋，而不是随手丢弃。但我们为什么在单位却忽略了这些呢？关键是我们没有将自身真正融入到企业中，没有将节约形成一种理念。

有人问：“我能做什么？”作为一名普通工作人员，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。

作为一名普通的文秘工作人员，在完成本职工作的同时，多思考怎样才能节能降耗，全心全益的为区局利益尽自己最大的一份力。

当我在午休或开会的时候，问一问自己：今天，我节约了吗？我是否将电脑、打印机关闭？

滔滔江河汇于细流，巍巍高山起于垒土。在日常工作中，或许我们的一个举手之劳就能节约一滴水、一度电、一张纸。“让节约成为习惯”、“让节约成为生活方式”，坚持从我做起，从每一天做起，日积月累，我们的小节约就能形成企业的大节约。

节约成就辉煌，节约积累财富，节约就是创造，节约就是效益。但节约并不是口头上的声嘶力竭，而是需要一种实实在在的行动，需要每一名员工牢固树立起节能降耗的意识，需要在日常工作中，养成节约的好习惯，将自身融入到企业之中。节约让企业省的是钱，创造的是效益。让我们积极行动起来，坚持从自己做起，从现在做起，从每时每刻做起。滴水能汇成大海，让我们从点滴中为我们的企业发展献出自己的一份力！

**勤俭节约演讲稿篇六**

尊敬的各位领导、同志们：

大家好!我今天演讲的题目是《勤俭节约，从我》。

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。“勤俭永不穷，坐食山也空”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xx公司蓬勃发展的今天，我们仍要牢记：“勤俭节约，从我做起!”

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。”作为一个有责任感、荣誉感和使命感的员工，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。只要大家都能积极行动起来，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!

**勤俭节约演讲稿篇七**

各位老师，同学们：

大家好！勤俭节约自古以来就是中华民族的优良传统，《左传》《资治通鉴》等著作中都有语句宣扬节俭之美。今天我演讲的题目为“诵节俭之诗，歌节俭之章”。

诵节俭之诗，节俭乃美德，勿断传承。

《左传》有言：“俭，德之共也；奢，恶之大也。”节俭是美德，是值得共同传承的精神。杂交水稻之父袁隆平先生获奖无数，却只拥有一件几百元的西服，且只在重大场合穿。他是著名科学家，若想谋利易如反掌，但他节俭不浪费，背朝青天面黄土，一头扎进研究里。反观纣、桀两位君王，日日酒池肉林，笙歌不断，奢靡至极，终落了个亡国的下场。节俭是不可或缺的优良习惯，它不仅减少资源上的浪费，也避免了精神受到物欲侵蚀，助我们在喧嚣中守住本心，在满地六便士的世界里也能抬头看见月亮。

诵节俭之诗，节俭乃清心咒，助力淡泊“心远”。

《资治通鉴》中有言：“俭约，所以彰其美也。”如今生活节奏越来越快，灯红酒绿、纸醉金迷的奢靡散发着致命的诱惑，正如蒋勋所说：“物质不是不好，不好的是没有与之抗衡的力量。”你我稍有不慎，便会迷失在名利场里，再不见三径通幽、松菊摇曳。而节俭将我们同物欲隔绝开来，它给予我们在喧嚣尘世中修篱种菊的勇气，使我们内心一片宁静，“酌贪泉而觉爽”。节俭，是名副其实的清心咒，而我们也因此能居闹市而无车马喧。

诵节俭之诗，让节俭之花芳香四溢。

苏轼“口腹之欲，何穷之有？”之言振聋发聩。大胃王吃播近几年来十分火爆，纤瘦的主播吃下了令人咂舌的食物，吸引无数眼球。但请想一想，全世界至今仍有多少人每天为了吃饱肚子而奔波劳苦，无数人因饥饿全身浮肿甚至死亡……从小我们便被教导“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，但却有人仍在“孜孜不倦”地为“朱门酒肉臭，路有冻死骨”“添砖加瓦”。节约光荣，浪费可耻，究竟什么时候才不是一句空话？我等待着厉行节约，反对浪费蔚然成风的那一天，而这需要我们共同的努力。

我心里有一簇迎着烈日而生的\'花，比一切美酒都要芬芳，它名“节俭”。天朗气清，惠风和畅，滚烫的馨香会淹没所有地方。

我的演讲到此结束，谢谢！

**勤俭节约演讲稿篇八**

亲爱的同学们：

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。

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!

**勤俭节约演讲稿篇九**

　尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

早上好！

32亿亩，约有5000万人和3000万头牲畜面临水荒。再加上污染，使水资源更加紧缺，所以人们更应该节约用水。如果大家能够从我做起，从现在做起，从身边做起，牢固树立节约意识，从节约一滴水、一粒米、一度电、一张纸入手，把节约落到实处。如果这样，对学校来说，那将是一笔可观的财富，对于我们这个 13亿人口的大国来说，那就是一个惊人的数字。

作为当代的中学生，我们应该弘扬中华之美德，节约身边之滴水。

莫让人类的眼泪成为地球上最后一滴水！ 谢谢大家！

**勤俭节约演讲稿篇十**

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》。

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。

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?”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，我们就可能节约一座小型发电站。

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!

**勤俭节约演讲稿篇十一**

各位老师、同学们：

大家上午好！

我演讲的题目是：勤俭节约，永恒的话题。

在座的各位一定从小就会背一首诗：“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。

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。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。可以说修身、齐家、治国都不得不勤俭节约。李商隐有句名言“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。历史也反复证明了这个道理：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；没有勤俭节约精神作支撑的社会是难以长治久安的；没有勤俭节约精神作支撑的民族是难以自立自强的。

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。

**勤俭节约演讲稿篇十二**

同学们，老师们：

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。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!

**勤俭节约演讲稿篇十三**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好！

我是xxx，今天我要演讲的题目是《勤俭节约从我做起》。

勤俭节约是多么好的.一种美德，我们应该去继承下来的。不管现在的生活是有多好，这种美德都应该去保持，要知道我们能有现在的好生活，都是爸妈勤俭节约出来的，是他们节约粮食和勤劳工作才能换来今天的生活。那我们作为儿女的，不说像他们那样节约，那至少也不要去浪费，我们就应该从自己做起，从我做起，才能真正的去节约。

今天的时代，我们不会在吃不饱饭，也不会挨冻了，但是我们依旧不能忘记勤俭节约的好。生活中，我们在外面吃饭的时候，总是不小心就点多了，可是又吃不完，如果直接就扔在饭店不要了，那饭店的服务员也是直接倒掉的，这是很可惜的，也很浪费，那我们为什么就不能在点才菜的时候少点一点呢？为什么吃不完不打包带回家吃呢？原本我们就是能够做到节约的，也可以不浪费的，而造成浪费的也是我我们自己，那为什么就不能从我们自己做起呢？所以浪费的根源就是我们自己。

再说到勤俭，生而为人，我们本就应该去劳动，就算现在的我们还小，但是也不是我们不勤劳的借口。人虽然小，可是我们依旧能够做些事情去避免这种事情发生的。勤俭靠的就是自己，做事勤快一点，花钱节俭一点，我们的生活也不会差，反而还有可能会更好，因为先苦后甜呀。我们的父母可以，那我们也是可以的。生活再好，也不能过度的奢侈，该节俭的地方就要节俭，该勤快的时候就要勤快。节约从来都不可耻，相反浪费才令人可耻。我们所用的和所吃的都是他人用汗水换来的，我们就那样去浪费，才是对他人的劳动成果的不尊重。

所以同学们，勤俭节约从我做起，从这一刻开始做起，以后一定会为自己的这个举措而感到庆幸的。现在我们都是学生，靠的还是家人，为此也不能做一个过度的奢侈的人和浪费的人，而应该去做一个懂的珍惜粮食的人，懂得去节约的人，还要做一个勤快的人，因为到哪勤快的人都不会很差啊，能够自力更生，可以在这个社会上生存下去。那我们也应该如此，从一点一滴做起，努力的去做好个人的事情。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**勤俭节约演讲稿篇十四**

尊敬的各位领导、各位评委、同志们：

大家好！我这天演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》。

监狱组织我们观看电影《焦裕禄》以后，焦书记那俭朴的形象、忙碌的身影一向在我心头萦绕。前些天，我和儿子再次坐在电脑前观看了这部影片，焦书记勤俭节约、艰苦奋斗的精神，尤其让我感动。

焦书记勤俭节约、艰苦奋斗精神以及教育儿女的方法，十分值得我们学习。

学习焦书记勤俭节约、艰苦奋斗的精神，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单位也是难以持续发展的。

学习焦书记勤俭节约、艰苦奋斗的精神，其次要在作风上艰苦创业。要舍得吃大苦、耐大劳，把艰苦奋斗当成监狱发展的助推器，把勤俭节约当成战胜困难的传家宝。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，此刻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”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”，才成就了丰田公司这天的辉煌。

学习焦书记勤俭节约、艰苦奋斗的精神，重要的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、荣誉感和使命感的每名监狱警察职工，都要抓住点滴时间，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，我们的监狱事业就会持续兴旺，永葆活力！

学习焦书记勤俭节约、艰苦奋斗的精神，最重要的是“勤俭节约，从我做起！”观察我们单位，浪费现象就在身边，关不紧的水龙头、白天亮着的电灯、狱内被扔掉的馒头饭菜、到处乱扔的能够再用的纸张等等。据统计，我们仅一个月需担负的水电费就高达二、三十万元，相当于一千多个困难家庭的最低生活保障。温家宝总理以前说过，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！

勤俭节约，从我做起，说起来容易，做起来难。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”、“让节约成为工作习惯”，坚持从自己做起，从每一天做起，从此刻做起，从一点一滴的小事做起。

我的演讲完了，谢谢大家！

**勤俭节约演讲稿篇十五**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”每当回忆起这首诗，我就想起小时候妈妈教育我的：“你要做个勤俭节约的\'好孩子。”

勤俭节约是中华民族的传统美德，我们现在的节约行为就是在造福后代，我们要在平时的生活中注意节约的每一个细节。

在家里，我从不剩饭，每次碗中的米饭都被我消灭得干干净净。衣服破了，我就让妈妈帮我打一个别致的小补丁，继续穿。节约用水用电的观念，从小就在我的小脑袋里扎下了根。

书上说，地球的资源是有限的，如果我们现在任意挥霍，终有用完的一天。我相信只要我们处处留心，就都能做一个勤俭节约的好孩子。

谢谢大家。

**勤俭节约演讲稿篇十六**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

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，伟大领袖毛主席掷地有声的一句话：“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、艰苦创业”这个古老而又年轻的命题，如今重又被赋予新的历史使命和战略意义。一个企业离不开水，电，煤，纸，企业的生产成本是不能太多的浪费在这些上面。就在我们提前并网发电，供电量、利润等指标节节攀升的时候，一份份煤炭涨价的传真文件雪片似的飞来!这犹如一个晴天霹雳，给了我们当头一击。公司一个月需燃煤约2.8万吨，而煤价上涨幅度已接近200元/吨，一个月影响净利润560万元!一年呢?这是怎样的一笔损失啊?我们正经历严峻的考验，节能降耗，节能降耗，每个人都在思考这个问题。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。就这么简单吗?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!

想起一句古话：“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。历史反复证明了这个道理：奢”能败国、败家、败自己。古罗马四处征战，有一支欧亚大陆最强悍的军队，但却因为骄奢淫逸致使古罗马四分五裂。素以能征善战著称的满清“八旗兵”，短短几十年挥师入关，建立了中国历史上最后一个强盛的封建国家，但他们逐渐沉湎于轻歌曼舞、锦衣玉食之中，最终昏聩腐朽，丧权辱国。“八旗子弟”也成为纨绔和低能的代名词。

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。节能降耗不是一时的、而是永恒的话题。

节能降耗，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。

节能降耗，从我做起，就是要在作风上艰苦创业。在残酷竞争的市场中，我们是创业者，奋斗者，而不是享乐者，逍遥者，我们要舍得吃大苦、耐大劳，把艰苦奋斗当成战胜困难的助推器，把勤俭节约当成战胜困难的传家宝。

节能降耗，从我做起，就是要在思路上开拓进取。创新是发展的动力，发展才是硬道理。每个人都来献计献策，围绕生产和管理的薄弱环节，进行技术革新和技术创造。

节能降耗，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。”作为一个有责任感、荣誉感和使命感的协鑫人，都应抓住点滴时间，刻苦钻研业务技能，向精细管理要效益。只要付出辛勤的劳动，就一定会找到节能降耗的途径。

现在，我惊喜地发现，长明灯熄灭了;电脑几天不关消失了;没有人占用办公电话拨打情感热线了;复印纸的背面又在废物利用了，系统故障越来越少了，漏点缺陷越来越少了……现在我也终于明白：老工程师的技术改造方案、年轻运行员工寻找细小的渗漏点、采购人员为了降低成本辗转于各大煤矿之间，一切，都是那么的值得!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。平凡与不凡只一步之遥，从我做起，从节约一滴水、一度电、一克煤做起，从自身岗位做起，持之以恒，你我就是成功者，你我就是伟人。

是啊，我是浪花里的一滴水，我是一滴水，就要滋润一寸土地。

**勤俭节约演讲稿篇十七**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

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。

**勤俭节约演讲稿篇十八**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

我从电视上看见一个公益广告，我看见全国人口要浪费一般的\'饭，如果我们烧掉一点，会给穷人一点帮助，也会带来巨大的帮助。

纸张也很重要，花花、写字、写作文、书都离不开纸张。又是地上的小纸片，一直攒，可能会是一棵大树了。

如果不节约身边的东西，就会有洪水、火灾、沙尘暴、地震之类的灾害发生，可能大地干裂、小河干枯，下雨三天三夜，很可怕。

如果勤俭节约，你会享受节约的好处，鸟语花香、春暖花开、百花齐放、百花争艳、山清水秀等美丽的风景，享受大自然给的礼物。

勤俭节约从我做起，从小事做起。

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