

勤俭节约从我做起演讲稿（35 篇）

勤俭节约从我做起演讲稿（精选 35 篇）

勤俭节约从我做起演讲稿 篇 1

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是这次带来这次演讲的学生，很荣幸老师信任我能够让我来到这个台上进行演讲。节约一直是一个我们从小就能够听到家人和老师都给我们说的事情，也给我们讲过节约的重要性，包括我们在古代的一些诗上都能够看到，古人也是这么说的。其中有一极为有名的出现在了小学的语文教材上，悯农就是这样的一首诗，整首诗下来说明了农民的不易，而其诗句的最后两句，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦更是被作为很多地方的标语，宣扬大家要节约。事实也的确如此，如果大家去参与一次耕种的过程就知道这究竟有多么辛苦了，即便是现在科技发达了，有收割机之类的机械化设备了，但耕种依旧并不是一件特别轻松的事情，背后有许许多多要注意的地方，也需要自己细心的去照料。和大家说这些也就是希能够对我们平常都需要吃的粮食节约一点，在外面吃饭的时候，吃不完就打包，这并不是一件丢人的事情，反而是节约的好行为。

勤俭节约从我做起演讲稿（35 篇）

勤俭节约从我做起演讲稿（精选 35 篇）

勤俭节约从我做起演讲稿 篇 1

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是这次带来这次演讲的学生，很荣幸老师信任我能够让我来到这个台上进行演讲。节约一直是一个我们从小就能够听到家人和老师都给我们说的事情，也给我们讲过节约的重要性，包括我们在古代的一些诗上都能够看到，古人也是这么说的。其中有一极为有名的出现在了小学的语文教材上，悯农就是这样的一首诗，整首诗下来说明了农民的不易，而其诗句的最后两句，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦更是被作为很多地方的标语，宣扬大家要节约。事实也的确如此，如果大家去参与一次耕种的过程就知道这究竟有多么辛苦了，即便是现在科技发达了，有收割机之类的机械化设备了，但耕种依旧并不是一件特别轻松的事情，背后有许许多多要注意的地方，也需要自己细心的去照料。和大家说这些也就是希能够对我们平常都需要吃的粮食节约一点，在外面吃饭的时候，吃不完就打包，这并不是一件丢人的事情，反而是节约的好行为。

当然了除了节约粮食之外也有很多东西是需要我们节约使用的，比如水资源，虽然这个地球上大部分都是海洋，其他小部分才是陆地，但可供我们人体饮用的淡水资源却并没有这么多。甚至到现在地球上有很多水资源匮乏的地方是做不到一天洗一个澡的，而在夏天的我们可能一天都不止洗一个澡。对他们来说水是宝贵的，他们是可以做到一水多用的，一份水资源多次循环利用，以此达到节约的目的。而我们平常在家的时候却经常是水龙头开在哪里有啥事要是不久，就先去把事情干了再去关水龙头。电也是一样的，打开房间的灯却是有可能忘记关掉灯就睡着了，而就这样，这个灯泡也浪费了一晚上的电。或许在现在有电的时候我们还不会感觉到电的珍贵，但是等到停电的时候大家却又会感觉格外的难熬，十分的想要电赶紧来。而在勤俭节约这一方面我们的哪些长辈要比我们做的不知道好多少，因为他们是真正的经历过那种没电的日子，也明白虽然一点电费虽然不贵，但是也没必要浪费电费进行没有必要的消耗。和大家讲这么多，也只是希望能够记住这样的一个事情，在未来的时候争取做到勤俭节约，更美好世界是需要我们共同构成的。

我的演讲完毕，谢谢大家！

勤俭节约从我做起演讲稿 篇2

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！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，往往是我们无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。为什么？为什么会出现这样的现象？关键是我们的脑中缺乏节约的意识，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。

勤俭节约从我做起演讲稿 篇3

敬爱的老师、亲爱的同学们：

早上好!今天国旗下讲话的题目是：《勤俭节约是美德》。

勤俭节约是我们中华民族的美德，是我们五千年文明古国的优良传统。中华民族正是具有这样的传统和美德，才能生生不息、兴旺发达。勤俭节约还是我们国家的建国方针。新中国刚刚成立时，毛泽东主席就说过：要使我们国家富裕起来，需要几十年艰苦奋斗的时间，其中包括执行厉行节约、反对浪费这样一个勤俭建国的方针。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，甩掉了一穷二白的帽子，屹立于世界民族之林。

但是近几年来，随着我国经济的发展，人民生活水平的提高，有些人出现了一种比阔斗富的不良现象，把勤俭的美德当成过时的观念加以否定，以致出现了以铺张浪费为荣，艰苦朴素为耻的歪理!浪费的现象在我们身边也屡见不鲜。例如：有些同学洗了手不关水龙头，让水龙头的水哗哗长流;教室里人去灯不熄，外面阳光灿烂，室内灯火通明的现象时有发生;垃圾桶里还可以用的作业本、纸、铅笔、橡皮、还没吃完的水果、点心、牛奶，食堂里每天午饭后倒掉的剩饭剩菜还有好多同学乱花零用钱，买零食，买玩具，挑吃挑穿

同学们，我们国家改革开放以后，经济确实在不断增长，人民的生活也在不断改善。但是，和世界上发达国家比起来，我们还很落后，我国还有相当一部分地区是比较贫穷落后的。在城市里，许多下岗职工家庭靠社会救济金生活；在西部落后地区，还有许多人为解决温饱问题而辛苦奔波。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！

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，两者相加，劳动者创造的成果才会越积越多，社会才能发展进步。反之，则是社会衰败，文明倒退。历览前贤国与家，成由节俭败由奢。历史上多少人，贫困时勤俭节约，奋发有为，终于成就大事；又有多少人富贵时骄奢淫逸，使千万家财、百年基业毁于一旦。历史教训告诉我们，即使国家足够发达了，我们的生活真正富足了，勤俭节约的美德也不能丢！

同学们，今天，我们讲节约，其意义已经不是物质上的克勤克俭，而更多体现为一种品德，一种可贵的精神，体现为奋发进取，积极向上的精神状态。作为一种民族精神，勤俭节约的美德更不能丢！

同学们，《悯农》这首古诗相信大家都知道吧？请大家跟我一起来吟诵好吗？

锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。

可见粮食多么来之不易啊！我们的爸爸妈妈挣钱来供养我们，也是很不容易的事，他们得起早贪黑，辛勤工作。

同学们，让我们从节约一分钱、一滴水、一度电、爱惜一粒粮食这些小事做起吧！将我们中华民族勤俭节约的传统美德发扬光大！

勤俭节约从我做起演讲稿 篇 4

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

世界上所有的资源都不会是用不完，取不尽的，不管是对于什么样的资源，我们都要懂得去节约使用，勤俭节约，杜绝浪费，从我做起，从身边的每一件小事做起，这也是我今天演讲的主题，希望通过这次的演讲，我们所有的人都可以做到勤俭节约。

其实我们本身就有很多的浪费资源的表现，浪费也是随处可见的，所以我们不仅仅需要去懂得勤俭节约，更重要的是需要去建立这种勤俭节约，杜绝浪费的思想和态度，从自己内心深处去下意识的做好这些，并且愿意去号召自己的身边人也一起参与到节约行动当中来，其实身边很多的小事只要做好了就是勤俭节约的表现，我们只是没去注意，只要当我们足够的注意自己生活当中的细节，就一定可以做好，以下也是我对自己以及我们所有人之后的一些要求，希望我们都可以去认真的遵守和做好。

1、在洗脸的时候用盆接水，用杯子接水刷牙，不要让水一直在留，从生活当中的小事去节约用水，洗脸的水也可以再次利用，用来浇花冲厕所都是可以的，个人独自的力量不够强大，一个家庭也是很微弱的，但是只要我们所有人，所以家庭都齐心协力的去做，将会为我们的地球节约多少的水资源可想而知。

2、出来随手关灯，在白天光线充足的时候也不要将灯一直打开，珍惜用电，节约用电，做到随手关灯的好习惯。

3、杜绝浪费食物，做到真正的光盘行动，将盘中的食物都尽力的吃完，不要存在浪费食物的行为，要懂得粒粒皆辛苦的不易，珍惜现在美好生活的来源。

4、少用一次性塑料袋或是筷子，尽可能的重复使用，减少塑料打包盒，一次性消耗用品的使用和浪费。

5、珍惜使用生活当中的所有资源，不要因为觉得很好或是其他的原因，就去选择肆意的使用，随意浪费资源和物品。

6、看到身边出现浪费的行为也要及时的制止，从自己做起，号召身边每一个人都加入到勤俭节约的行列当中来。

我坚信，只要我们所有人的心中都有这样的意识，我们身边就不会再出现任何的浪费行为，我们自己的力量不大，但是所有人的力量加起来是无穷大的，所以我们应该首先从自己本身做起，从现在做起，用自己的行动去感染和号召所有的人，共同为我们美好的世界和未来努力，在生活当中只需要付出自己的一点点力量就可以做好，所有从现在开始，让我们去学会勤俭节约，树立意识，做好自己。

我想要说的都已经讲完了，我们一起加油吧！

勤俭节约从我做起演讲稿 篇5

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。

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！

和大家一样是对王朝的情感，和大家不一样的是我演讲的思路。同事们都说了王朝对我们的教导与关心，王朝的辉煌与前景。既然王朝给予了我们这么多，那我们为王朝能做什么呢？答案很简单：从我做起，从小是做起，从自身岗位做起。就这么简单吗？对，就这么简单！

我们从事的是服务行业，我们的工作就是服务。而今天，我要说的不是服务。而是我们大家一直忽视的一个问题：节约降耗。

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。

回顾一下在我们的身边：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、电器、电话电脑、空调、饮水机的时候，我们做到节约一度电了吗？

在你我使用矿泉水、纸杯的时候，我们可曾想过若干次后它也是一笔不小的金额吗？

在你我将吃不完的饭菜视做垃圾倒掉的时候，我们想到节约了吗？

许多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。

同事们：不要认为自己节约的一个纸杯是微不足道的；不要认为自己把变废为宝的东西从垃圾中捡出来是大失脸面的；不要认为做一个工程而反复精打细算是效率底下的表现；更不要认为这样的节约是多此一举；因为我们要明白，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！

同事们：就让我们“从我做起，从小事做起，从自身岗位做起”为王朝节约每一粒米、每一度电、每一滴水、每一张纸。因为节约一分就等于企业赢利一分，更因为王朝在你、在他、在我、在我们大家的心中。

现在，我惊喜地发现长明灯熄灭了、电脑几天不关消失了、没有人占用办公室电话拨打情感热心了、以前扔的东西又变废为宝了。现在我也终于明白，工程人员为什么站在报废物品的旁边，写写画画了。采购人员为了降低成本辗转在各大批发市场之间。同事们这

一切，都是那么值得！

是啊!王朝在你我心中!我是王朝浪花里的一滴水，我是一滴水，就要滋润这一寸土地!

勤俭节约从我做起演讲稿 篇6

敬爱的老师，同学们：

大家好!

我是，今天在这里进行演讲，很开心自己有这样一次机会站在这里做我的演讲，感谢老师和各位同学的支持。那么我将去进行的演讲题目是《勤俭节约，从我做起》。

勤俭节约是我们中华儿女的传统美德，是我们要去传承下去的。这个美德不是说说就行的，一定要去身体力行才可以。勤俭节约就是要从我做起，从我们自己做起，才是最好的。大家看，如果人人都勤俭又节约，我们的资源和环境是不是都能变得更好一点，一定不会是现在这样的。当前地球上的资源虽然还够我们生存，但是未来还有那么长，我们还会有子孙，是不能保证下一代或者下下一代的资源够用的，所以为了能够更好地发展下去，我们必须勤俭节约，只有如此，才会让生活回归平衡。

生活中，我们经常看见浪费粮食的人，也经常看见浪费资源的行为，这些事情明明就是可以制止的，为何要让它发生呢？从我做起，怎么去做呢？比如，我们在吃饭的时候，吃多少就打多少的饭菜，不要看见饭菜多，你就觉得不打给自己就浪费了，我们可以先盛自己需要的，不够再去添加，这样就不会造成过多而浪费的现象了。做一个节俭的人，不要做一个奢靡的人。我们把生活过的简单幸福就好，不必要去跟他人攀比，每个人的家庭和生活条件都是不一样的，一味的攀比只会给自己带去沉重的金钱压力，只会让生活的幸福度下降，何必呢？即使条件比别人差，不代表会一直差那我们努力一定，勤奋一点，为未来美好的生活做准备。勤俭节约不是什么丢人的事情，相反它是值得赞赏和歌颂的，勤俭持家是可以帮助家庭维护家底的。我相信踏实生活，节约用钱，以后的生活是一定会好的。

同学们，勤俭节约作为一种美德，我们一定要去做到，而且是自己得做到，只有这样，才能给他人做一个好榜样。现在的我们能够做到勤俭和节约，长大以后才会持家，才会守护好家庭。保持勤俭节约的好习惯，我们的环境会变好，资源可以被保存，不会平白的浪费，也就可以维持我们生存的更久。那么从今天开始，我们一起做一个勤俭节约的人，为更长久的生存贡献力量。

谢谢大家！

勤俭节约从我做起演讲稿 篇7

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观，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 120__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。20__年 4 月 18 日，世界首富比尔·盖茨家来了一位贵宾——中国国家主席。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观教育课。

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！

勤俭节约从我做起演讲稿 篇8

尊敬的各位领导、各位评委、同志们：

大家好！我今天演讲的题目是《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、忙碌的身影一直在我心头萦绕。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，非常值得我们学习。

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，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。

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。作为一个有责任感、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、到处乱扔的可以再用的纸张等等。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。曾经说过，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，节约更应该成为一种习惯和风气。所以大家如果能够从我做起，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。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 篇9

尊敬的各位、老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

我今天演讲的题目是《勤俭节约，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；一衣一缕，恒念物力维艰”的古训仍在心头萦绕。曾几何时，一位伟人掷地有声的一句话：“浪费是极大的犯罪”指引着几代人艰苦、自力更生。“勤俭节约、艰苦”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。勤俭节约，反对铺张浪费，这是中华民族的传统美德，也是富国强民的必由之路，勤俭节约是一种美德，也是一种。它不以物质是否丰富为前提。生活贫困要勤俭节约，生活富裕也更要勤俭节约。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。古人的话仍值得我们借鉴：俭，德之共也；侈，恶之大也。意思是说勤俭节约是美德中最大的美德，奢侈是罪恶中最大的罪恶。今天，随着我们物质生活水平的不断提高，勤俭节约的内涵更加丰富。勤俭节约要从今天做起，有人问：“我们小学生能做什么？”答案很简单：从我做起，从小事做起，从自身岗位做起。请记住：你与我，是浪花里的一滴水，无数滴水汇聚起来，会是汹涌澎湃的浪涛，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！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？在你我使用电灯、电话、电脑、空调、饮水机、纸张的时候，我们做到节约了吗？如果我们从今天起，节约每一滴水，日积月累，我们就可能节约一个江河；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。

节约无小事，却从小事做起。

历史和现实告诉我们：一个没有勤俭节约、艰苦奋斗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、艰苦奋斗作支撑的学校是难以持续发展的。因此，在公学蓬勃发展的今天，我们仍要牢记：“勤俭节约，从我做起。

勤俭节约从我做起演讲稿 篇 10

锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。何谓勤俭节约？勤俭就是勤劳节俭，节约就是节省。自古以来，勤俭节约就是中华民族的传统美德。

古人云：“俭，德之共也；侈，恶之大也”、“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”；“俭是你一生中食之不完的美筵”。

勤俭节约是中国人的.一种传统美德；是中华民族的优良传统；是一个人为人处世的基本原则。一个人，一个家庭，一个国家，甚至所有的人类。都离不开勤俭节约这四个字。

诸葛亮把“静以修身，俭以养德”这八个字作为修身之道；周恩来在吃完饭后总不忘夹一片菜叶将碗底擦一遍，再将菜叶吃掉；邓小平一条灰裤子一穿就是好几年，裤脚边早已磨破，但他还是继续穿。

现在，人们无节制地开采矿物；随随便便地浪费食物；大手大脚地花费钱财。勤俭节约何在？我们中华的传统美德现在在哪儿呢？

根据联合国粮农组织发表的一份报告，全球每年人类消费的食物有三分之一即 13 亿吨受到损失或被浪费，总量相当于占世界粮食生产的一半以上德国每年浪费的食品近 1100 万吨。而德国人平均每年扔掉的近 82 公斤食物中，至少 53 公斤是可以避免浪费的；在英国，英国家庭每年扔掉的食物数量高达 8300 万吨，其中被餐厅扔掉的食物每年至少 40 万吨，价值约 7.22 亿英镑；中国 20__年至 20__年仅餐饮浪费的食物蛋白质就是 800 万吨，相当于 2.6 亿人一年所需；浪费脂肪 300 万吨，相当于 1.3 亿人一年所需。

一粒一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。从自己做起，从我们做起，从大家做起。为了明日的蓝天，让我们一起勤俭节约吧！

谢谢大家，我的演讲完了。

勤俭节约从我做起演讲稿 篇 11

尊敬的老师们、亲爱的同学们

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《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。古人云：力览前贤国与家，成由勤俭败由奢。勤俭是通向成功的阶梯和动力，浪费则是前进道路上的绊脚石。从厉行节约的晏婴到一钱太守的刘宠，从一代名相魏征到民主革命家孙中山，都为我们留下了一份份忧苦忧民、勤劳天下的珍贵遗产。中华民族正是具有这种精神，才能生生不息，繁荣昌盛。

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

由此我想到了一向以小气闻名的日本丰田汽车公司。他们的小气让人震撼。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。

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。老师在这里给同学们介绍几个勤俭节约的做法：

1、节约每一度电。及时关掉所有电源开关，包括日光灯、电脑、投影仪、电视机等，做到人走灯灭，人离断电。

2、节约每一滴水。不大开水龙头。洗手，洗餐具时应缩短用水时间，用完水后或见到滴水的水龙头，应及时拧紧，严格做到人走断流，严防跑、冒、滴、漏，养成爱水、惜水、节水的良好习惯。

3、节约每一粒米。文明用餐，节约粮食，不挑食，不随便丢弃剩饭剩菜，在饭店吃饭时，吃不完的食物要打包带走。

4、节约每一张纸。规范书写作业，节约用纸，不随便丢弃没写完的作业本和空白纸，能做草稿纸的要留着做草稿纸，提倡双面用纸。尽量少用餐巾纸，多用手绢和抹布。

5、节约每一本书。把自己闲置的课外书和学习辅导书送给比自己年级低或贫困地区的小同学继续使用，最大限度地发挥每一本书的作用。

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！谢谢大家。

勤俭节约从我做起演讲稿 篇 12

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

10月31日是世界节俭日。所以今天我在国旗下的题目是：勤俭节约，从我做起。

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美德；勤俭节约是奔向富裕生活的必经之路；勤俭节约也是体现个人素养的鉴金石。

我们是祖国的花朵，是父母的宝贝，从小生活在蜜罐里，成长在关爱中，饭来张口，衣来伸手的例子不胜枚举。生活虽然富足，但我们千万不能忘记古人有训一粥一饭，当思来之不易；一丝一缕，恒念物力维艰。勤劳可以创造财富；节俭可以聚集财富。无论在哪个时代，勤俭总是被看作持家立业的根本、安邦定国的保证。勤俭不是吝啬，也不是守财奴的代名词。勤俭就应该是像爱国华侨陈嘉庚先生说的那样：应该用的钱，百万千万也不要吝啬，不应该用的钱，一分也不要浪费。陈嘉庚先生一生勤勉，不断发展自己的事业，成了一位大实业家。他拥有千万家财，却生活简朴；住的两层楼房，穿的衣服朴素，还给自己定了很低的伙食标准。他自己舍不得多花一分钱，却散尽家财办教育，创办了规模宏大的集美学村和远近闻名的厦门大学，创办和资助了近百所学校，为祖国培养了大批人才；勤俭不是小气，而是一种世界通用的美德。世界首富比尔·盖茨，日常生活简朴节约，他认为，不管是富足还是贫穷，一个人只有当他用好了他的每一分钱，他才有可能事业有成；致富不忘本，这就是一个人的品德和素质！这些小故事、这些拥有无尽财富的人用自己的言行举止为新时代的勤俭作了注解，反观我们身边的人，有时候可能会想口袋里的零用钱是长辈给我的就是我的了，爱怎么用就

怎么用，别人管不着！五花八门的文具用品买了一大堆，真正能用的却不多，传达室里的衣服、红

领巾、体育用品等都没人认领……看着这些被同学们遗弃的物品，也许我们把这些浪费的钱可以花得更有意义，或许可以买一套好书，或许可以资助一个贫困孩子读一学期的书……原来，勤俭并不难，有时候就是举手之劳，有时候就是转念之间。

千里之堤，溃于蚁穴，看似微不足道的一点浪费，就像蚁穴一样侵蚀着立国的根基。我们要以勤俭节约为荣，以奢侈浪费为耻！如果我们节约每一滴水，日积月累，我们就可能节约一条江河；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。那么，就让我们从今天起，把勤俭节约的美德传承下去！从身边做起，从一元钱、一粒米、一滴水、一度电、一枝笔、一张纸、一本书、一块橡皮做起，养成勤俭节约的好习惯，让勤俭节约的渗透我们的一言一行、一举一动，伴随我们的一生！

我的到此结束，谢谢大家！

勤俭节约从我做起演讲稿 篇 13

你们好！今天我演讲的题目是《勤俭节约，从我做起》

“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，”同学们，你们还记得这则发人深省的公益广告吗？

水、空气与阳光是生命之源，是人类赖以生存的物质资源。生活中，衣、食、住、行哪样离得开水？从前，人们普遍认为水是“取之不尽，用之不竭”的，不知道去爱惜，而浪费挥霍，但同学们是否知道我国水资源人均占有量并不丰富，只有 2300 立方米左右，约为世界人均占有量的四分之一，随着我国社会和经济的发展，水的缺口越来越大，现在全国有 400 多个城市缺水，缺水较严重的城市有 110 多个。今天的我们要保护水资源，养成节约用水的习惯。因为失去了水，就失去了绿色、生命和希望。

近来，在我国西南地区出现了历史罕见的特大干旱，给当地人民群众生产生活带来了很大的影响，前几周，在我们学校也开展了“一人一瓶水，爱心送旱区”活动，要求全体少先队员每人捐赠一元钱来支援灾区人民，在次此活动中，涌现出了很多风格高尚的同学，他们有的捐赠了 5 元、有的捐赠了十元钱，有的同学甚至捐献了 20 元，50 元！其中：一、一中队赵见利捐 50 元，崔文瑶捐 20 元；一、二中队赵雅楠捐 25 元；崔云婷、李旭辉捐赠 20 元；二、一中队庄永旭捐 20 元；二、二中队崔学博同学捐 30 元、于思佳捐 20 元；，三、一中队郭俊廷捐 20 元；四、一中队丁常泰捐 20 元；六、二中队考蕴辉、张瑞分别捐 20 元……，这不仅仅是几十倍的捐款，分明是对灾区人民奉献出几十倍的爱心！

鱼儿跳跃，鸭鹅嬉闹，蛙声不断，流水潺潺……同学们，为了还世界一份恬淡与自然，让我们从自身做起，同时告诉身边的亲人朋友：请随手关紧水龙头，节约用水、合理用水、保护水资源，让

我们的家园永远有碧水蓝天！

演讲完毕，谢谢大家！

勤俭节约从我做起演讲稿 篇 14

尊敬的各位领导、各位评委、同志们：

大家好!我今天演讲的题目是《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、忙碌的身影一直在我心头萦绕。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，非常值得我们学习。

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，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”让人震撼。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。

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。”作为一个有责任感、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、到处乱扔的可以再用的纸张等等。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。温总理曾经说过，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，节约更应该成为一种习惯和风气。所以大家如果能够从我做起，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。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 篇 15

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。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/555022200101011141>