

讲座的演讲稿(精选8篇)

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。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

讲座的演讲稿篇一

我想，各位家长可能都有过这样的经历，就是通过给孩子一定的物质刺激，例如“如果孩子期末考了90分以上就给孩子多少压岁钱”，来刺激孩子好好学习。实际上，这种物质刺激法确实是很有效的一种方法来激发孩子的学习动机和兴趣，在我小时候，我的父母也常向我做出这样的承诺，确实使得我更加努力学习。但是从我的经历来看，这样培养起来的学习动力很容易消退。首先，父母容易对孩子产生过高要求，例如我小学期间，平时成绩基本上都在七八十分左右，而我父母常常都是要求我考到90以上，或者100分才给奖励，反而让我没有学习动力，因为我知道我肯定考不到那么高的分数；其次，当父母不再给我许下奖励的承诺时就不再愿意努力学习。因而，我认为物质刺激是一种培养起来的是一种外在动力，父母在使用这种方法的时候一定要注意方式，首先就是平时要关心孩子的学习，了解孩子各个阶段的学习能力，给孩子设置一个合适的目标，这个目标需要即略高于孩子平时的成绩，又是孩子通过努力能够达到的，例如孩子平时成绩在80左右，就先给他设置一个85左右的目标，这样既可以循序渐进地促进孩子的学习，也可以使孩子感受到父母对他关心。另外，对于奖励的东西也可以让孩子自己选择，适当满足孩子的一些合理要求。其次就是不要仅仅依靠物质奖励来刺激孩子学习，而要注重培养孩子的学习的内在动力。

那要怎样培养孩子学习的内在动力呢？我认为就是要让孩子觉得学习是一件好玩有趣、自己能够胜任并且有用的事情。这样孩子在学习时才会感到愉快、专注、享受。

我认为玩是孩子的天性，我从小在农村长大，像各位家长家的男孩子一样淘气，总是喜欢在田里、树林里到处跑，喜欢去田里摸泥鳅、河里钓鱼。我认为孩子喜欢玩并不是一件坏事，在父母和老师的正确引导下，反而能培养孩子的学习兴趣。我认为，玩能够培养孩子的好奇心、动手能力、思维的敏捷性等等，我小时候没有上过幼儿园，但是我的奶奶以及学前班的老师确实给了我有益的引导，现在想来不仅使我在玩中获益颇多，而且也使得我将学习视为好玩的事。奶奶从小就给了我很多“自主权”，让我去做自己感兴趣的事情，在我遇到“困难”的时候就会主动给我提供帮助，在帮我的同时也教会我许多东西。学前班的老师将学习变成一种游戏，让我享受其中，老师不仅在课堂上传授知识，而且也引导我们将学到的知识运用到玩的过程中，这样也使得孩子觉得学到的知识是有用的。各位家长可以在生活中适当引导孩子运用在幼儿园中学到的知识。另外，我想各位家长可以为孩子买一些故事书，甚至脑筋急转弯之类的书，我记得我小时候就是从这些有趣的书开始爱上读书的。当然幼儿园是一个更好的地方来引导孩子安全有益地玩，并且我相信老师也会用生动的教学使得孩子爱上学习。

其次，很重要的是培养孩子的胜任感和适当的优越感。就是要让孩子自主地解决一些在他自己能力范围之内的问题，当然这要建立在父母对孩子了解的基础上，解决这些小问题能够使孩子看到自己能力的提高，觉得自己能行，从而建立起自信心。另外，给孩子一点小小的优越感可能会使他更爱学习，我小时候就喜欢向小伙伴炫耀自己知道的、会的东西比他们多，这种优越感使得我不断寻求获取优于其他小伙伴的地方。当然这种优越感不能过度，变为骄傲。

其实，我认为最重要的是让孩子在小时候就感受到父母对他

的关心、尊重。从我的经历来看，逼孩子学习往往会适得其反，使得孩子更厌烦学习，将对孩子学习成绩的关心转变为对孩子学习能力的关心，并且给孩子一定的自主权，一定程度上让他自己决定学习时间等等，这可以更能使孩子感受到家长对他们的关心与尊重。

这就是我今天想与大家分享的，希望对各位家长有一定的借鉴意义。

讲座的演讲稿篇二

大家好！

今天我要演讲的题目是：“诚信考试。”我们都知道诚信是我们做人的根本，没有诚信的人是没办法在这个世界上立足的。

诚信就是我们常说的诚实守信，拥有诚信的人不仅能够得到他想要的成就。还可以得到别人的认同和赞赏；没有诚信的人，或许能得到短暂的成功，但是他们以后的日子一定不会好过，当人们识破了他们的手段，就再也不会相信他们了。

诚信是我们为人处世的根本，作为学生，我们不仅要在人际交往中做个诚信的人，也要在考试中做个诚实守信的好学生。作弊得来的考试成绩只能满足你一时的虚荣感，等到真正面临人生的重要考试的时候只能从虚假的高处跌落下去。

学生应该是最诚信的一群人，无论是什么样的考试，我们都应该随时保持诚信的态度去对待，不仅是给父母和老师一个满意的交代，也是给自己一个满意的交代。同学们，让我们共同建设一个诚信的考试氛围，做一个诚信的好学生。

现在我们已经是一个初三的学生了，很快就要面临中考了，希望大家都能诚信的考试，拼尽自己的全力，考一个好学校。

谢谢大家!

讲座的演讲稿篇三

大家好!

我是来自八(5)班的__，今天我讲话的题目是“诚信考试，从我做起”。

时光飞逝，如白驹过隙，不经意间，一个学期即将过去，我们又将迎来一次阶段性检测。考试需诚信。诚信，是立人之本。诚，即真诚、诚实;信，即守承诺、讲信用。通俗地表述，就是说老实话、办老实事、做老实人。诚信不仅是一种品行，更是一种责任;不仅是一种道义，更是一种准则;不仅是一种声誉，更是一种高尚品质的体现。

诚信是高尚的人格力量，它是中华民族的传统美德，是为人处事之本，是我们当代学生必须具备的美好品质。考试不仅是一种评价手段，还是一种严于自我约束的考验。莘莘学子，应以诚信为本。在此，我倡议全校同学，提高自身修养，端正考试态度，在考试中自觉遵守考场纪律，杜绝各种考试作弊行为，做一名诚信考生。

我们要充分利用时间，认真复习好每一门课，以诚信的态度对待每一场考试，用诚信展现良好素质。带着我们的智慧和勇气，走向考场，诚信考试。

自古以来，读书人都是以节操为本，以诚信为基。我们中学生更应该传承中华民族传统美德，树道德之新风，诚实面对自己，守住自己心灵的纯洁。

我希望我们每位同学都能凭借自己辛勤汗水和真才实学，在考场上发挥出色，用诚信品德向自己、老师和家人交上一份满意的答卷。

同学们，人无信则不立，让我们从自己做起，奋发向上，诚实守信，为构建文明校园做出贡献。

借此机会，预祝：同学们在考试中取得优异成绩！

谢谢大家！

讲座的演讲稿篇四

第一用火不慎：指人们思想麻痹大意，或者用火安全制度不健全、不落实以及不良生活习惯等造成火灾的行为。

第二电气火灾：指违反电器安装使用安全规定，或者电线老化或超负荷用电造成的火灾。

第三 违章操作：指违反安全操作规定等造成火灾的行为，如焊接等。

第四 放火：指蓄意造成火灾的行为。

第五 吸烟：指乱扔烟头，或卧床吸烟引发火灾的行为。

第六、玩火：指儿童、老年痴呆或智障者玩火柴、打火机而引发火灾的行为。

第七 自然原因：如雷击、地震、自燃、静电等。

除了上面提到的七种主要起火原因外，原因不明和其他原因造成的火灾所占比例也不少。并且从近几年火灾直接原因，原因不明造成的火灾呈逐年增多的趋势。

二、怎样预防火灾事故

火是一种自然现象。驯服的火是人类的朋友，它给人们带来

光明和温暖，推动了人类的文明和社会的进步。但火如果失去控制，酿成火灾，就会给人们生命财产造成巨大损失。据统计：1997年我国共发生火灾14万多起，伤亡7千多人，而其中有8%的火灾是因小孩玩火造成的。可见，了解掌握一些消防知识，减少和预防火灾的发生，对同学们来说是多么重要。

(1) 玩火

许多同学对火感到新奇，常常背着老师和家长做玩火的游戏。有的点火烧纸、烧柴草，在野外堆烧废轮胎、废塑料等，还有的在黑暗处烧火柴、弹火柴棍、燃放烟花炮竹，有的在野外烧马蜂窝……。

1. 充分认识玩火的危害性和可能带来的严重恶果，无论任何时候都不玩火。
2. 打火机、火柴、鞭炮等常常是诱发儿童玩火的物品，平时不要在身上携带这些东西。
3. 同学间要互相监督、互相提醒。如发现有同学玩火应该立即制止，并报告老师和家长，对他们进行批评教育。

(2) 爱护消防设备，保持通道畅通

为预防发生重大火灾事故，防患于未然，人们在许多地方设置了消防设备。这些设备一旦被挪用或损坏，遇上火灾，人们就会束手无策。

1. 不要搬动、挪用或损坏消火栓、水枪、水带、灭火器以及专门用于消防的锹、镐、钩、沙箱、提桶等。
2. 现代化的商场、宾馆、图书馆等许多公共场所的墙上都安装有红色火警按钮，同学们千万不要随意按动它。

3. 楼梯通道是发生火灾时人员脱险逃生的通道，也是抢救火场被困人员的必经之路，务必保持畅通无阻，不要在这些地方存放自行车和堆放杂物。

三、如何逃生

火灾无情，一旦发生火灾，同学们要保持清醒的头脑，争分夺秒，快速离开。万一被火围困，更要随机应变，设法脱险。

（一）、平房起火如何脱险

1、睡觉时被烟呛醒，应迅速下床俯身冲出房间。不要等穿好了衣服才往外跑，此刻时间就是生命。

2、如果整个房屋起火，要匍匐爬到门口，最好找一块湿毛巾捂住口鼻。如果烟火封门，千万别出去！应改走其它出口，并随手把你通过的门窗关闭，以延缓火势向其它房间蔓延。

3、如果你被烟火围困在屋内，应用水浸湿毯子或被褥，将其披在身上，尤其要包好头部，用湿毛巾蒙住品鼻，做好防护措施后再向外冲，这样受伤的可能性要小得多。

4、千万不要趴在床下、桌下或钻到壁橱里躲藏。也不要为抢救家中的贵重物品而冒险返回正在燃烧的房间。

讲座的演讲稿篇五

大家下午好！

我是xxx[]是高中二年级xx班的学生，今天学校举办这个演讲比赛，我有荣幸可以站在这里来演讲，感谢大家给的这个机会。那今天我要演讲的题目就是《高中生要去保护自己的心理健康》。众所周知，心理健康对于所有人都是一个重点要关注的问题，何况是我们高中生呢？要知道进入了高中时期，

基本上同学们就是在为高考备战，平时的学习压力也是加倍的，那就不可避免会有同学有心理的问题，这样也会导致学习成绩会不好，因此心理健康对我们而言很重要，有一个健康的心理，对我们的身体和学习都是有好处的，这样大家就必须关注自己的心理状态，不要让自己陷入问题心理，这对自己各方面的发展都不是什么好事。

我们作为高中生，其实心理已经在逐渐的成熟，因为我也开始走向成年，那这样的话，我们的心理也必须要跟着成长，而不是年龄趋向成年，可是心理却还是一个小孩，这一点我们可能还不如一个孩子，小孩可以用哭去发泄内心的不爽，但是我们现在的这个年龄，已经知晓哭是很丢人的，因此大部分人都会隐忍，其实在我们现在的学习状态，这是不好的，如果找不到发泄的点，内心要是积累太多的压力和委屈，等到爆发时会是很严重很难想象的画面，那时一旦崩溃，是很难收回的。

因此我们在高中这一时期，我们不要去把所有的事情都放在心里，要适当的去发泄和倾诉。我们在遇到难过的事情，要学会向自己的朋友同学或者老师去倾诉，把内心的委屈发泄出来，得到他人的一个安慰，这对纾解内心不开心是有很大的效果的，至少有一个突破口。如果心理问题严重，那就要去学校的心理咨询那里看看，向心理老师寻求帮助，开解自己，通过心理老师对自己的心理的分析，寻找解决的办法。一定不能自己熬着，这是很难受的，这对自己的健康是极不好的。

所以大家在这种紧张的学习状态下，一定要注意自身的心理健康，要保护个人的心理健康，排除掉对自己心理不好的东西，如此才能让自己的学习变好，不会被学习的压力压垮，陷入一个艰难的境地。保护自己的内心，放宽自己。

我的演讲到此就结束了，谢谢大家！

讲座的演讲稿篇六

大家好！

在交通安全方面我有颇深的感触。有一次，我坐的汽车在盘旋公路上行驶着，车速也算是中速，可总给人一种提心吊胆的感觉，车子风驰电掣般地行驶了一圈又一圈。完全畅通。正当大家都悠闲的时候，突然一个急刹车，车内所有的人都来了一个俯冲。一下子，所有的人都吓丢了魂。我惊恐地瞪大了眼睛，只见车前站着一个六七岁的小女孩，也是一幅恐慌的样子。原来，正当我们的车子在行驶的时候，这个小女孩忽然从马路边冲过来，幸亏我们的车速不太快，不然后果不堪设想……其实，当小女孩冲过来的时候，她的妈妈正在不远处，一直未阻止她的行动，直到差点出了事故，才焦急地跑过来看看女儿。她一边看自己的女儿是否受了伤，一边给我们赔礼道歉，一个劲地说着她女儿是如何如何地好动，好玩，但在我看来，这只不过是一些没有任何力量的借口，那么的荒唐，那么的可笑！

现在每当上学去的时候都会看到一块警示牌，上面写着：“严是爱，松是害，出了事故坑后代。”这是一句朴实而又朗朗上口的话语，可却蕴含着一个重要而又意义深刻的道理！

我们星城长沙要竞选“全国文明城市”，却因一个很简单的原因被淘汰了——行人横穿马路。现在，连那些大型机动车辆，还有那些结构简单的车辆都遵守交通规则，反倒是行人们不理交通规则了？就为了这事，马路上多了一批“交通督导员”，他们在阳光下伫立，在风雨中工作，和无私的交警没什么两样！可他们就是少了权力，只能凭一只小小的哨子来警告提醒他人。可又有什么用呢？还是有一些嫌麻烦的人在川流不息的马路上横冲直闯！他们不为别人想，也要为自己想啊！俗语说：不怕一万，就怕万一！万一出了事故，后悔的可是自己啊！

我必须得承认，我也曾犯过这样的错误，但从今以后，我一定不会再犯！毕竟，出了事故那是害自己啊！

生命就像一根细细的丝线，可不要轻易尝试去弄断它啊！

讲座的演讲稿篇七

大家上午好！

今天我演讲的题目是：中学生如何才能有一个健康的心理。

如果我问一位同学：你健康吗？他也许会说：我当然健康！瞧，我壮的像小牛犊。可是你健康不应是指体格健壮与否，还应包括心理在内的健康。

那么，如何让自己的心理更健康？我们从下面几点来注意：

1、不要对自己过分苛求：有些人做事要求十全十美，对自己要求近乎吹毛求疵，往往因为小小的瑕疵而自责，结果受害者还是自己。为了避免挫折感，应把目标要求定在自己能力范围之内，懂得欣赏自己已有的成就，自然会心情舒畅了。

3、疏导自己的愤怒情绪：当我们勃然大怒时，会做出许多错事或事态的事。与其事后后悔，不如事前加以自制，把愤怒转移至另一方面，如打球和唱歌之上。

4、偶然亦要克服：一个做大事的人处事是从大处看，只有一些无见识的人才会向小处钻的。因此只要大前提不受影响，在小处又是亦无需过分坚持，以减少自己的'烦恼。

5、暂时逃避：在生活受到挫折时，便应该暂时将你的烦恼放下，去做你喜欢做的事。如运动、睡眠、看书等，等到心境平衡时，再重新面对自己的难题。

6、找人倾诉烦恼：把所有的抑郁埋藏在心底只会令自己郁郁寡欢。如果把内心的烦恼告诉你的知心好友或师长，心情会顿感舒畅。

8、在一段时间内只做一件事：依据美国心理辅导专家乔奇博士发现，构成忧思、精神崩溃等疾病的主要原因是患者面对很多急需处理的事情，精神压力太大而引起精神上的疾病，要减少自己的精神负担，不应同时进行一件以上的事情，以免心力俱疲。

9、不要处处与人竞争：有些人心理不平衡，完全是因为他们太爱竞争，使自己经常处于紧张状态。其实人之相处，应该以和为贵。

10、对人表示善意：我们经常被人排斥是因为人家对我们有戒心。如果在适当的时候表现自己的善意，对交朋友，少数敌人，心情自然会变得平静。

11、娱乐：这是消除心理压力的最好办法。娱乐方式不要太多，最重要的是令心情舒畅。

只有适时的接受必要的心理辅导拥有健康的心理，我们才能顺利而轻松的解决学习和生活中出现的问题，从而更好的适应新的环境，不断保持与增进身心健康，是人生健康丰富的发展，迈向自我实现。

谢谢大家！

讲座的演讲稿篇八

你们好！

今天是世界糖尿病日，伊犁州友谊医院在此举行了宣传活动，我向前来参加义诊咨询活动的内分泌糖尿病专家，并通过你

们向全州的医务工作者表示亲切的慰问！也祝愿广大的糖尿病患者早日痊愈！众所周知，糖尿病是一种常见的慢性非传染性疾病，其危害巨大，使人产生多种严重的并发症，并导致高死亡率，世界卫生组织已将其称之为“21世纪的灾难”，并警示人类应当引起高度关注，控制糖尿病势在必行。

近年来，随着我国经济和社会的发展，糖尿病的发病率逐渐增高，已经成为严重危害人类生命健康的重大疾病之一，伊犁州和全国其他地区一样，糖尿病患者人数也在急剧增加，对广大人民的生命健康构成了严重危害，对国民经济的发展也造成了很大影响。糖尿病是一种慢性疾病，糖尿病的治疗尤其是血糖控制是一个长期的过程，糖尿病患者多是老年人，体质较弱，容易合并心、脑、肾等多种并发症。糖尿病治疗的根本目的不是降糖本身，而是减少各种并发症的发生。糖尿病通过积极预防和早期发现，药物治疗和自我监测，是完全可以使血糖控制在正常水平，避免并发症的“发生。伊犁州友谊医院内分泌糖尿病专科是我州成立的第一个针对糖尿病及相关分泌疾病的特色医学专科，有一流的检测治疗设备，并长期与自治区人民医院内分泌科合作，有完善的糖尿病预防治疗体系。

在过去的几年里，广大医务工作者在糖尿病的基础和临床研究，糖尿病的预防和治疗等方面付出了辛勤的劳动，已取得了很大的成就。在今后的工作中，广大医务工作者，要进一步发挥救死扶伤、全心全意为人民服务的宗旨，竭尽全力为广大糖尿病患者解除病痛，同时要积极开展预防宣传教育活动，扩大基础研究工作。结合实际制定出适合我州不同糖尿病患者实际需要的治疗策略。各族人民群众要无病早防，定期检查，有病及时进行治疗，确保身体健康。

我相信有广大医务工作者的辛勤工作和努力，自治州的糖尿病防治工作一定会更上一个台阶，也将造福于广大的糖尿病患者。今天的活动就是一次很好的糖尿病宣传教育活动，祝本次活动圆满成功！再次祝广大糖尿病患者早日康复！

谢谢大家！