

学校与家长签订赔偿协议书 学校与家长的协议书(精选10篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。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。

情绪演讲稿三分钟篇一

我从小就是个胆小的人。上课不敢说话。家里有客人，和他们说话，我就觉得不舒服。自从妈妈给我讲了这样一个故事，我的性格发生了很大的变化。真的是一个小故事，就分享给大家。题目忘了，细节记得很清楚。内容如下：一位去北京参加考试的学者，在考试前两天做了三个梦。第一个梦想是在墙上种白菜；第二个梦是雨天，他带了一顶帽子和一把雨伞；第三个梦是路过爱人，错过了。

书生听了，觉得很有道理，于是精神焕发，信心十足，兴高采烈。在考场上，他满脑子都是想法，终于要当第一了。

情绪演讲稿三分钟篇二

上午好！

今日我演讲的题目是：为梦想冲刺。

是的，终于，憧憬已久的这一天到来了，为梦想冲刺的一天来了，拼搏的季节终于到了。是该我们亮剑的时候了。

当我们今日再次聚在这里时，每位同学都又有了一个新的名

字：高三的战士。高一是基础，高二是关键，高三是决战，这是各位最熟知的一句话。

有人说，高三是艰难的，我不这样认为，因为胸怀梦想、斗志高昂的人，最感到欣慰的就是奋斗的过程。

高三会教给我们奋斗，每个人都有无尽的潜力，每一个人都有无穷的提升空间，不经过一年血战，也许我们永远发现不了自己身上蕴藏的能量。所以高三注定是精彩的一页，我们会留下最美丽的奔跑的身影，谱写生命中最灿烂的奋斗诗篇。

可以说，中学的学生属于胜利，我们的学哥学姐已用铁的事实给出了证明。高考就是战场，如今身处高三的我们是冲锋在最前线的战士。

虽然时间缩短，任务繁重，但，这又怎样？这只能显示我们这支雄狮劲旅超凡的战斗力，只能让我们赢得更漂亮，虽然时间缩短，但毕竟我们还有x个月的时间，这x个月，我们必须万念归一，殊死搏斗，咬紧牙关，坚持到底。

我们要坚信自己的实力，在x个月的时间里，有什么事情我们办不到？在接下来的时间里，有很多事情是未知的，但一件事除外，那就是坚持努力的人必能创造奇迹。

之所以说它已知，因为这已是被千百遍证实的真理，但我想我们无需举过去的例子，那已是明日黄花。我相信，最震撼人心的奇迹将会在接下来的九个月出现，将由拼搏的你创造。

最后，我还想再问各位一次：决战，你准备好了吗？我不要各位用语言回答，我们将用行动给出最漂亮的答案。

谢谢大家！

情绪演讲稿三分钟篇三

人体是一个整体，人的健康与情绪有密切关系。

人的情绪是一种心理现象。高兴、愉快、欢乐、喜悦、轻松、欣慰、悲伤、害怕、恐惧、不安、紧张、苦恼、忧郁等都属于情绪活动。

情绪分为积极情绪和消极情绪两大类。积极情绪对健康有益，消极情绪会影响身心健康。我国自古就有“喜伤心”、“怒伤肝”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”之说，可见祖国医学非常重视人的情绪与健康的关系。当人情绪变化时，往往伴随着生理变化。例如，人在恐怖时，会出现瞳孔变大、口渴、出汗、脸色发白等一系列变化。这些生理变化在正常的情况下具有积极的作用，可以使身体各部分积极地动员起来，以适应外界环境变化的需要。

过度的消极情绪，长期不愉快、恐惧、失望，会抑制胃肠运动，从而影响消化机能。情绪消极、低落或过于紧张的人，往往容易患各种疾病。因此，只有保持乐观的情绪，才有利于身体健康。

每个人的情绪，都是会有波动的，应该主动摆脱不良情绪。当有什么事使你烦恼的时候，应当畅所欲言，不要闷在心里。当事情不顺利时，不妨避开一下，改变一下生活环境，可能会使精神得到松弛。如果要办的事情较多，应先做最迫切的事，把全部精力投入其中，一次只做一件，把其余的事暂时搁在一边。如果你感到自我烦恼，试着帮助他人做些事情，你会发觉，这将使你的烦恼转化为振作，产生一种做了好事的愉快感。

一个人的情绪，主要受精神意志控制。保持愉快稳定的情绪，要提高道德修养，要树立远大理想，保持健康的心理状态，还要学会适应外部条件的变化，自觉运用积极情绪克服消极

情绪。

体育锻炼也是消除心中忧郁的好方法。体育活动一方面可使注意力集中到活动中去，转称和减轻原来的精神压力和消极情绪；另一方面还可以加速血液循环，加深肺部呼吸，使紧张情绪得到松弛。因此，应该积极参加体育活动。

情绪演讲稿三分钟篇四

窗外响起了“哗啦啦”的声音，下雨了，我放下刚冲好的咖啡走到窗前。雨点“劈里啪啦”地砸在玻璃上，就像砸在我脸上一样，我能感到疼。窗外一片细雨蒙蒙，人物、车辆和楼房都看得不真切。

突然，一辆车从人行道边一冲而过，溅起的水花打湿了一位过路人的裤脚。那位先生在伞下大骂，但咒骂声早已被雨声所覆盖。我的目光又移回到室内，转向手上的手机，看着那条短信。我不能相信我的眼睛，我将手机关掉，闭上眼，然后又打开手机，同时大拇指不停的擦拭屏幕，但手机依然没什么变化。我崩溃了，那么多天的努力就换来一个最不应该来的短信。

咖啡已不再冒热气了。我走向我的书柜，在那里似乎总是可以找到安慰。我从书柜的最上排开始往下看，突然发现我很久都没有动过的一摞日记本，上面有一层薄薄的灰尘。我小心翼翼地吹开灰尘，抽出了几本翻了一下。原来我小时候这么乐观啊！

从日记里可以看出，我小时候是多么的天真，似乎从来就不知道什么是打击，什么是困难，对什么事都一笑而过，有时实在想不过的，往父母怀里一趟，就什么事也没有了。我现在却变了，变得懦弱，变得不堪一击。我是什么时候迷失了自己的，是从上初中开始的吗？我不知道，因为我已经记不清了。

咖啡已经冷了。我收拾好日记本，把它们从新放回书柜上。这事外面的雨已经停了，窗外的景色顿时变得清晰明亮。马路上的水洼映出了蓝天的一小部分，路人和汽车又开始多了，只不过汽车经过水洼处时都减慢了速度。我深深地吸了一口气，走回书桌，拿出心情手记，郑重的写下了一句话：遇到困难时朝前看，前面有很多更美好的东西在等着你。

我品尝着冰冷的咖啡，看着窗外，窗外还是那么清晰动人。

情绪演讲稿三分钟篇五

每个人都有一双属于自己的手。

手，也分很多种，有勤奋的手有懒惰的手有罪恶的手……然而最让我喜爱的却是奶奶那双再也平庸不过的手。

这双平庸的手在别人看来是很平庸，但在我眼里，这双手是最美的，说起这双手，我对它的感情可深了，因为就是这双手把我慢慢抚养长大的。

从小，爸妈就因为在外工作而不能在家照顾我，所以把我委托给了奶奶。

随后，我就在奶奶的怀抱中成长。

我奶奶呢，有一双非常勤劳的手，但由于过渡劳苦，这双手已经变得非常粗糙了。

奶奶手上的血管清晰可见，手指关节处非常粗，手背上的皮已经没有弹性了，用食指和大拇指一捏，就可以捏出一道“墙”来，像长城上的墙，奶奶说这是“死”皮。

在我小时候，奶奶用这双手给我做了许多小衣服小裤子，其中有一件粉红色的上面镶满小花的立领小唐装是我最爱穿的

了，这就是奶奶的手的一大特点——会做美丽的衣服。

奶奶天天都用这双手给我梳头，羊角辫扎马尾盘头发编头发，几乎天天换一个样。再加上那些五颜六色的让人眼花缭乱的头绳发夹头花。。。使我的头发非常美丽，这是奶奶的第二大特点——会给我编美丽的头发。

奶奶的第三大特点——会做世界上最香的菜。天天放学回来，总能闻到一股能让人流口水的菜香味。总会让我迫不及待的想先尝上一口。

我要感谢奶奶，与此同时，我更要感谢奶奶那双因长年累月照顾我而结上了一层厚厚的茧的手。

奶奶，以后，就让我来牵着你的手，让我为你做这十几年来你为我做过的这一切吧。