

# 2023年ted演讲经典演讲稿(优秀10篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## ted演讲经典演讲稿篇一

春蚕到死丝方尽，蜡烛成灰泪始干。一代代人都以自己不同的语言，诉说着一个相同的话题：伟大的人民教师。“捧着一颗心来，不带半根草去”，这是陶先生对教师的形象概括。

千百年前有人歌颂教师，千百年后还是会有人歌颂教师。教师是一个永久的话题，是一个不变的故事。我要歌颂教师，让我的赞美见于人世。

教师，您是湖面带头的白天鹅，引领着我们一步步地走向美丽的人生。风雨来时，您宽大的臂膀是我们温暖的港湾，让我们躲过一次次的灾难；机会来时，您美丽的声音是我们前进的号角，使我们抓住一个个机遇；远行的时候，您谆谆的教导是我们行动的指南，让我们在人生的海洋中尽情的畅泳。教师啊，您就是我们的航向！教师，您是春天的雨露，夏天的凉风，秋天的甘霖，冬天的阳光。雨露拂醒我们年轻的心灵，凉风吹绿我们莘莘的生命，甘霖滋润我们渴求的心田，阳光温暖我们离家的心。当我们还很小的时候不知道什么叫做爱心，是您告诉了我们，做人要把爱放在第一位，顽皮的童心第一次知道了什么叫做爱，是您行动的力量告诉了我们世界的一切；花开一时，人做一世。

人生的绿叶在您的呵护下一片片长出，越长越大，越长越茂盛，做人的道理在您的声声教育中深入我的心灵；人是越来越大了，人生的圈也是越画越大，这时我们懂的多了，可不

懂的也多了，生命，在不知不觉中要求的東西更多了，生命好象严重缺水的土地，处处冒出渴求的干唇，是您，象雨露一般，在我们最需要帮助的时候，付出日夜的操劳，让我们度过了次次的难题，是您用您的生命之水浇灌着我们，让我们顺利地成长！来到大学，远离了家乡，年轻的心好象失去了支撑的梁。风雨来时，习惯了您的遮挡；不顺心时，习惯了您的呵护；寒风中，安于您的庇护。这就是您，我的老师——无论春秋，都给我温暖的老师呵！三尺讲台，树起了您高高的形象；两尺教鞭，挥洒着您美丽的人生；一生的信念，诉说着您奉献的故事。

教师啊，您为人民的事业呕心沥血；教师啊，您为自己的选择无悔人生！您用您的生命谱写一个个光辉的故事，您用您的热血挥洒一段段美丽篇章，您用您的热情造就一座座丰碑！年轻人是祖国的花朵，是祖国的未来；而人民教师，您是祖国的园丁，您是祖国的现在，您是祖国的一切！高歌赞扬教师：有您，才有我；有您，才有辉煌的祖国！歌颂您，祖国的园丁！`老师我爱您 站在鲜艳的红旗 下，我们又迎来了一个难忘的教师节，在这幸福、温馨而又激动的时刻，我代表全校的莘莘学子捧出我们最纯真、最真挚、最热烈的心，祝关心、爱护我们成长的一中全体老师们节日快乐、幸福安康！我们甚至希望我们的问候和祝福能抚平园丁脸上的皱纹，擦去园丁双鬓的微霜，让园丁们那智慧的双眸永放光芒！当老师是辛劳的，可塑造灵魂的工作是伟大的；红烛的燃烧是短暂的，可她燃烧自己，照亮别人的心却是永恒的。你们之所以伟大，不仅仅在于传授我们的科学文化知识，更在于给我们树立了一个做人的典范。

感谢您——老师，您让我们成为自信的，能超越自己的人。你用事实向我们证明：学习并不是一种负担，而是一种快乐和责任，一把通向我们从未知道的天地的钥匙。您教会我们用自己的头脑和双手大胆探索，去寻找和发现，让生活充满惊喜！感谢您——老师，您是一个我们能永远信赖的人，在生活中遇到麻烦便会去求救的人。

你让我们知道：只要我们愿意，能把一切向您倾诉。你常说你也曾是个孩子，因此你能理解 孩子的喜怒哀乐。

感谢您——老师，是您让我明白：我们能从失败中汲取教训，在困难中积聚力量，在黑暗中寻找光明。您给我们勇气去卡动脑筋，同时要求我们襟怀坦荡。您将美放在我们心中，给我们教诲、见识和想象，由此营造我们的一生。不管我们建造什么，你总帮助我们垒好基础，你为成长的我们做到了最好！或许你讲课的每个细节随着时间的流逝会被我们淡忘，但您的热情、勇气和慈爱会永远保留。

感谢您从不对我们冷嘲热讽，在我们尝试时，您总是殷切关注着，即使结果是那么微不足道，也总是让我们明白您已看到了我们的成绩。

是您让我们懂得生活能像一张纸一样轻薄，也可以像大海一样深邃，向天空一样辽阔，而我们必须自己做出选择。您带领我们所经历的 每个问题，每个发现，们中体验都令我们着迷，让我们看到了智慧在知识海洋中的闪烁。

突然有一天我们却发现您老了，倦了，累了。

你又何尝不需要他人的理解、抚慰和支持，而这时你却是如此沉默、恬静、刚毅而令人肃穆。

红烛啊，你摇曳的烛焰就像您疲惫、瘦弱的身躯那么飘摇，可在学生的眼里却是那么的 作文坚定：您滴滴的眼泪流湿了您的衣裳，您可知道在学生的眼里，它您的脚下铸成了世间最完美的雕塑。

亲爱的老师们，你们的光热是有限的，可正是你们有限的光热融会在一起引燃了祖国腾飞的万丈光芒！最后，再次祝全体老师们节日快乐！

## ted演讲经典演讲稿篇二

那是一个冬天的晚上，当我脱了衣服准备洗澡时，妈妈突然大喊了一声：“啊！”我的耳朵猛地一震，心想：怎么了？出什么事了？只见妈妈的脸色由红变白，结结巴巴的说：“你身上起的是什么东西呀？好多红点！”她十分着急，头上冒出密密麻麻的汗珠，声音也变得有些颤抖。

妈妈迅速帮我戴上帽子，捂上围巾，戴上手套，穿上羽绒服……把我捂得像个“粽子”。而她自己只随手拿起一件外套，披上就急忙背起我往外走……屋外寒风呼啸，空中飘着雪花，而妈妈仿佛不觉得冷，只是想尽快把我送进医院。

出了小区的大门，我就听见妈妈呼哧呼哧的喘气声。我心里十分不舒服，忘记了身上的病痛，对妈妈说：“妈妈，我还可以自己走，让我自己走吧！”而妈妈却坚决不肯把我放下。过了二十多分钟，我们终于找到了一辆出租车。妈妈急忙把我抱进了出租车内，对司机说：“快！快去儿童医院！”这时，妈妈终于有空用手擦了擦头上的汗珠。可是我却并没有让妈妈安心，我突然感觉肚子有些不舒服，只听“哇”的一声，我吐了别人一车。妈妈连忙转过脸问了我一句：“怎么样？没事吧！”这一句温暖的话语，滋润了我的心田，让病中的我顿感舒适了许多。

正是那一夜的特殊经历，让我懂得了母爱的伟大和无私。于是每次我读起《游子吟》这首诗时，就会想起我那平凡而又伟大的妈妈。

## ted演讲经典演讲稿篇三

当然，我对爱情这个东西还是由始至终的抱有幻想。这个东西，就像他一直给我让我对婚姻都有一种期望一样。我对情感的需求我觉得相对于别人来说是比较大的，在小的时候。也会去赢得家长的关注。甚至为了过分关注而去拼命学习。

但是不管怎么样，都无法熄灭我对爱情的向往和迷恋呀。这才是十八岁天空应有的芬芳。这才是十八岁应有的力量。我用我的十八来谈谈我的想法。来谈谈我对于爱情的感官。

最近这一个月其实英语围绕的主题就是爱情。最开始有什么问题是说你相信一见钟情么，你相信笔友或者从未见面但是情根深种么，你对于未来的配偶有什么要求。你希望他的特质是什么。现在我来统一的给出我自己的答案。尽可能还原当时我的想法。第一我对未来配偶基本上没有任何特质的要求。我唯一希望他的仅仅是一句欣赏生活。在平淡里也能陪着我安然的度过。第二，我相信一见钟情。那种怦然心动的世纪毁灭感。却又给你归属感和安全。你会相信。沉溺于这一股爱情之火，在爱情烈焰里焚为灰烬都是值得歌颂的一件事。但是我后面想了想。尽管我对爱情这么向往。这么的不顾一切。但是我连爱情的火山口呀，我都不会想爬上去。我相信不靠面容的爱情。我相信柏拉图似的精神恋爱。我相信着纯粹的一切。应为这是爱情呀。人类最不能控制的一种情感。我们在里边。只能随波逐流。

韩寒写过我想和这个世界谈谈。现在。我想用我的十八跟爱情好好谈一段。

青春里涤荡的花，岁月里波浪的美好。

你还记得青葱记忆里的美好么。

那年，十八。风在吹。

你的羊角辫和笑语呀。

在空中荡。

## ted演讲经典演讲稿篇四

时间都去哪了，时间都在拖延下浪费流失了。

周五下午，各科课代表各司其职，在第二节课下课时攒到办公室，在黑板上布置作业。我是只有在笔记本上记的份，望着黑板，没有讨价的权利。

终于放学了，我收拾书包回到家，安排周末计划：今天，我要把作业写一半，明天上午就把作业一扫而光！其余的时间用于复习。不过，现在肚子有点儿饿，先补充点能量吧！晚餐自然是丰盛无比，我狼吞虎咽，饱餐一顿。

饭后，我吃得太饱，得站着消化一下食物。光站着太无聊，时间不能浪费啊，看会儿电视吧。于是我打开了以前的回放，看起了《挑战不可能》· · · · · ·时间怎么这么快，半个小时过去了，我慌了，赶快拿出作业开始做，一张数学卷还没写完，爸爸就回来了，“十点半了，快睡觉！”无可奈何的我只好遵命。

“起床了，七点了！”我不知是听力不好，还是意志力薄弱，就是不愿离开那暖和的被窝。最终，在妈妈的千呼万唤中我起床了。上午有点没睡醒的感觉，做题效率不高，只完成了昨天的数学卷，下午午睡一会，睡醒看会电视，那作业呢？没事，有的是时间，明天还有一天呢！

周日上午，总感觉我有一点思维混乱，简简单单的题被我“酝酿”成了十分复杂的题目，完成了历史作业和地理作业。下午又完成了政治作业。还不防抓住兴趣爱好，画了一会儿画· · · · · ·天黑了，我立即想起：生物卷子还没写完！我慌了神，埋到桌子旁，求助“作业帮”，连搜带写搞了四十多分钟，总算是写完了。现在想想看，周五我还想着用一天半时间去复习呢！

拖延症不只浪费时间，还拖延人的成长啊。我要和拖延症说再见。

## ted演讲经典演讲稿篇五

大家好！今天我演讲的题目是《照进心灵的一缕阳光》。

走进我们xx小学，你抬头看一看，就会看到十七根柱子上镌刻着鎏金的大字，它们在阳光下闪闪发光，让我们的校园变得熠熠生辉。“仁义礼智信，温良恭俭让，忠孝廉耻勇”这十五个字道出了我们中华民族传统文化的精髓，也如一缕缕阳光把我们稚嫩的童心照亮。

侧耳听一听，你会听到每班琅琅的诵读国学经典的声音。“人之初，性本善，性相近，习相远……”，读《三字经》，让我们学会了用榜样的行为规范自己的举手投足；“圣人训首孝弟 次谨信 泛爱众 而亲仁 有余力 则学文……”，读《弟子规》，让我们体会到了中华民族“孝”文化对人性深处的撞击与激发；“昔时贤文，诲汝谆谆。集韵增广，多见多闻。观今宜鉴古，无古不成今……”，读《增广贤文》，让我们学会了取舍得当，人格光亮。正如我们可敬的朱校长在国学经典这套校本课程里所写的那样：“国学经典让我们热爱春花秋月，热爱人间喜悦，能唤醒我们生活中的优美与飞扬，享受人生中的快乐与柔软！”这一席话，如一缕阳光让我们孩童的心变得温暖无比。

踏进五年级后我们每周都要诵读《增广贤文》，它就像我的良师益友，循循善诱；又如春雨点点，滋润着我的心田，让我沐浴在经典的芬芳中。“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之恩”、“千经万典，孝弟为先”让我牢记要孝顺自己的父母亲。爸爸妈妈对我的关心是无微不至的，为了让我健康幸福地成长，他们舍不得吃，舍不得穿。我也要为爸爸妈妈做些力所能及的事，如洗衣、做饭；要懂得感恩，记住他们的生日；要好好学习，报答他们的养育之恩。这些不都是《增广贤文》带

给我的启示吗？它就像一缕阳光照亮了我们的心灵。

记得那天是星期一，早上七点半，我们照例举行升旗仪式。我看到蓝蓝的天空飘着几朵云，鲜艳的五星红旗迎风飘扬着，我听到了校领导说：“今天我们要举行国学经典诵读比赛的颁奖仪式，请获奖的同学上来领奖……”“我会获奖吗？那次诵读，我背得应该是100分吧，为了能够诵读好，我一回家就拿出《增广贤文》这本书，开始给妈妈读，给弟弟读。听妈妈说，我晚上睡觉做梦时，还背着”知己知彼，将心比心。酒逢知己饮，诗向会人吟。……“简直是走火入魔了。我好想听到我的名字，心蹦蹦直跳，忐忑不安，终于念到我们五年级的名单了，当我听到”刘新萌“时，我悬着的心才放下了，我真是大喜过望，脚下仿佛踩着一朵幸福的云。我高兴地跑到升旗台前，从陈丽芳老师的手里接过奖品，此时我的心里像抹了蜜一样甜，脑海里想到了那句”读书须用意，一字值千金“的名言，读书确实让我收获了很多很多，而读国学经典更是如一缕阳光一样，成为我生命中必不可少的一部分。

中华文明，源远流长，灿若云霞，辉耀千秋。愿我们的校园从此书声琅琅，翰墨飘香；愿我们的同学从此文思泉涌，谈吐高雅；愿我们都以经典为伴，将国学精粹继承和发扬光大，让国学这一经典成为照亮我们每个人心灵的一缕阳光！

## ted演讲经典演讲稿篇六

非洲戈壁滩上有一种叫伊米的小花。化呈四瓣，红白黄蓝自成一色。更令人惊讶的事，沙漠中通常只有根系庞大的植物才能很好的生长，而它才只有一条小小的细根。伊米要花费5年的时间完成茎的穿插工作，积蓄养分，在第6年春天开出一朵四色小花。然而，两天后，它便随母株香消玉殒了。

五年的养精蓄锐，才换来一朵小小的四色花，却又那么短暂。但对伊米来说，已经足够了。沉潜，只为了有一天能够释放



出美丽。短暂，却也是一种永恒。

## 有魔法的毛竹

有一种毛竹，刚发芽时只是像一棵草一样。一年又一年，周围的花开了又谢，谢了又开，曾经的幼苗长成了参天大树。只有它，还像草一样。然而五年以后，奇迹发生了，毛竹就像被施了魔法一样，迅速生长，短短几个月便长成为挺拔的竹子。以后，一年比一年粗壮。同沙漠中的伊米一样，它五年的沉默也是为了积蓄能量，然后在某一天突然爆发，长成参天毛竹。

人生何尝不是如此呢？沉潜，不意味着放弃，不意味着沉沦。它是另一种努力与拼搏，并且坚信总有一天自己会像施了魔法的毛竹一样，迅速登上了胜利的顶峰。

## 奥运健儿刘翔

20\_\_年3月9日，室内田径世锦赛预赛场上，刘翔以0.105秒的起跑反应时间成功进入了复赛。这个起跑反应时间距世界百米巨星蒙哥马利创下的0.104秒的人类最快起跑反映记录差0.001秒。更富戏剧性的是，最具竞争实力的古巴健将罗伯斯误以为刘翔抢跑，在别人跨了一个栏后才开始跑，最终以8.53出局。

这对刘翔无疑是拿冠军的一个绝好的机会。

然而刘翔并没有被预赛上自己创造的神话和对手的出局冲昏头脑。相反，决赛时他的起跑反应时间是0.217秒，这也是最慢的一次。第三栏时，刘翔开始领先，最终以7秒46摘得中国室内田径世锦赛历史上首枚男子金牌。

如果决赛时刘翔一味追求起跑反应速度，他是否依然能摘得金牌？很难说，也许会，也许不会。但刘翔选择了沉潜，最初

的落后阻碍不了他最后的辉煌。刘翔用自己的沉潜创造了一个又一个神话。

人生不是百米赛跑，而是一场马拉松比赛。一味冲刺只会让你筋疲力尽，在未到达终点前便心力衰竭。暂时停下来吧，还有一条通向成功的路叫做沉潜。一时的沉潜不代表永远的沉默，而是为了养精蓄锐，在未来某一天瞬间爆发自己的力量，到达胜利的顶峰。

选择沉潜，选择成功！

## ted演讲经典演讲稿篇七

大家好！

今天我演讲的题目是《文明礼仪伴我行，争做社会小标兵》。

在一个国家中个人是主体。对于个人来说什么最重要呢？我想首先应该是具备文明素质，只有当每一个人都具备了文明素质，那么这个国家的整体素质才能提高。

不久前，曾看到这样一则报道，说的是新加坡，新加坡是一个通用英语的国家，这个国家的公共场所的各种标语大多是用英语书写。但其中的一些文明礼貌的标语，如“不准随地吐痰”、“禁止吸烟”、“不准进入草坪”等却用中文书写。为什么呢？人家回答：“因为有这些不文明行为的大多数是中国大陆的游客。”为此，到新加坡考察的一位中学校长语重心长地说：“不文明行为也是国耻。”不知大家是否记得，中央电视台曾经报道，国庆节后的天安门广场，随处可见口香糖残迹，40万平方米的天安门广场上竟有60万块口香糖残渣，有的地方不到一平方米的地面上，竟有9块口香糖污迹，密密麻麻的斑痕与天安门广场的神圣和庄严形成了强烈反差。

以上的两个事例表明，文明其实是由细节构成的，反思我们

的所作所为可见文明离我们还有一段距离。在我们身边，在一部分同学身上，还存在着一些不文明的行为。例如，在我们的校园内、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的纸屑，教室里、校园内食品袋、方便面盒随处可见，甚至有的同学认为：反正有值日的同学和清洁工打扫，扔了又何妨；再例如有的同学在教学楼走廊上追逐打闹，走路推推搡搡习以为常；还有部分同学相互之间讲脏话、粗话，随意攀爬树枝，甚至还有个别同学故意损坏学校的公共财物。我们很多同学把文化知识的学习放在首位，而常常忽略了社会公德的培养，文明习惯的养成，而这恰恰从本质上展现出一个人的思想品质。事实上，良好的行为习惯，是保证我们顺利学习的前提，也是树立健康人格的基础。在学校没有良好的行为习惯的同学就可能目无纪律，不讲卫生，扰乱班级的学习环境。相反，如果我们养成了文明的行为习惯，学习环境就一定是良好的、有序的。我们知道：一个学校的学生具有良好的文明行为习惯，才能构建出优良的学习环境，创设出优良的学习气氛。现在，我们正处于人生中最关键的成长时期，我们在这个时期的所作所为，将潜移默化的影响到我们自身的心理素质，而文明的行为就在帮助我们提高自身的心理素质，同时也完善了自身的道德品质，如果我们不在此时抓好自身道德素质的培养，那我们即使拥有了丰富的科学文化知识，于人于己于社会又有何用呢？所以，我们首先应该做一个堂堂正正的人，一个懂文明、有礼貌的谦谦君子，然后才是成才，不能做一部单纯掌握知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财富。

记得一位名人曾说：德行的实现是由行为构成的，而不是由文字。无数事例表明，走向事业辉煌、开创成功人生的关键是高尚的情操。代表民族未来的我们，需要学习和继承的东西有很多很多，然而最基本的问题是：我们究竟要以什么样的精神风貌，什么样的思想品质和什么样的道德水准去接过人类文明的接力棒。

南开大学校长在镜子上写了一句箴言：“面必争，发必理，衣必整，钮必结，头容正，肩容平，胸容宽，背容直，气象勿傲勿怠，颜色宜和宜静宜装。”作为一个高中生，我们必须明白自己的仪表起码必须符合学校的气氛和学生的身份，保持大方、得体的仪表，是对老师同学的一种尊重。

要养成良好的文明习惯，做文明高中生。那么请我们每一个人管住我们的口，不说粗话、不随地吐痰；管住我们的手，不乱扔垃圾、不打架斗殴；管住我们的脚，不践踏草坪。我相信，经过我们全体师生共同努力，一定会营造出一个文明美好的校园。试想假如全国每一个校园都共同创建文明校园，那么我们民族的整体素质将大大提高，国家的综合实力将会大大加强，祖国的未来一定是繁荣昌盛、灿烂辉煌！

首先要重视自身的道德修养。一个人的思想、行为，对别人、对社会是有益还是有害，要有一个衡量的准则，我们通常把这种衡量和指导人们思想、行为的准则，叫做道德。而礼貌与道德是互为表里的。礼貌是道德的外衣，道德是礼貌的内涵，因此，我们要认清哪些是我们应该做的，哪些是我们不应该做的，以此来规范我们的行为。

其次，采取一些有效措施，来培养习惯。比如，在生活中我们常常看到在放置着“不准践踏草地”、“请您足下留情”告示牌的公园里、绿化带中，照样有人践踏青草。光靠布置告示来提醒，对有些人看来是无效了，他们对这些告示倒不一定是故意违反，因此，在没有养成好的习惯的时候，采取一些强制手段也是十分必要的。

同学们，文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。没有了文明，就没有了基本的道德底线。千学万学学做真人，说的就是学习应先学做人，学做文明人，学做社会人，清洁环境，文明校园，从我做起，从每一件小事做起，让文明礼仪之花在校园处处盛开。

## ted演讲经典演讲稿篇八

让人类的天空飘扬美丽的红丝带！

在一次为艾滋病人举行的慈善竞拍活动上，一些名人和富人纷纷解囊，活动进行得很热烈，正在这时，只见一位衣着朴素的小个子大学生腼腆地走上了主席台，他不善于表达，等了很久，才羞涩地说：我是一名来自艾滋病疫区河南上蔡县农村的大学生，我了解艾滋病人的痛苦，我想为他们尽一点微薄之力！这位学生给竞拍品举了220元的报价，和那些动辄上千上万的报价相比，这220元实在显得寒碜了，但他报价之后，大家都像约好了似的，没有人与他竞价，直到这位大学生拿到了竞拍品，会场才以最热烈的掌声向他表达最深的感动和敬意！我记住了这位大学生的名字，他是我的同龄人，名叫肖永强，是北京大学信息科学技术学院一年级的学生。他的力量也许很微小，但却有抚平艾滋病患者心灵创伤的能量，220元也许很微薄，但其中所包含的价值难以用金钱计量！

我不确切地知道，到底有多少人在默默关心和帮助艾滋病人，但我却知道，我们的每一次救助，每一次无私地关心，艾滋病患者们都一一记得，因为哪怕只是点滴的爱，哪怕只是星火般的温暖，他们生命的荒原都会因此鲜花绽放，如同春天！

朋友也许不清楚，这简简单单的一句话，就像一盏明灯照亮了朱丽亚曾经黑暗的世界，就像一缕阳光融化了朱丽亚曾经冰冻的心。是的，回来，只要我们的心在一起，我们就能变得前所未有的坚强，哪怕是艾滋病也不能将人类击倒：在艾滋病来临之前，我们可以预防，在不幸与艾滋病相撞时，我们依然能让生活充满爱和阳光！而我们要做的其实很简单，一句话，一个眼神，一次有力的握手；我们能做的也并不多，一丝爱，一点理解，一次义务的宣传，但世界却可以因此改变：恐惧从我们内心消失，歧视的眼光从此不再，所有的生命都将得到善待！

亲爱的朋友，请相信：你的一点改变，就能改变艾滋病患者的一生，你的一个不经意的微笑，就能笑出一个灿烂的世界！让我们一起努力，共同期待：人类的天空飘扬美丽的红丝带！

## ted演讲经典演讲稿篇九

大家好！

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断进步，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的课题。

最近，我注意到一个情况，就是每天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不疲，吃得津津有味。可又有多少人知道，吃了它们不仅会导致肥胖，更严重的会使大量细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自己的健康而少吃这类食品。

要健康饮食，就要做到以下几点：

- 1、不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市购买食物。
- 2、买所需食品时，要注意生产日期、保质期□qs生产许可标志等等。
- 3、认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。
- 4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的.食品。
- 5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以

食为天”。说得通俗一点就是人们每天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。因此，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品！希望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

## ted演讲经典演讲稿篇十

“有一首歌最为动人/那就是师德/有一种人生最为美丽/那就是老师/有一种风景最为隽永/那就是师魂/不要说我们一无所有/我们拥有同一颗火热的太阳/我们拥有同一片广博的天空/在同一片天空下/我们用爱撒播着希望……”这样的一首诗深深地印在了我的心底。当我把它抄在我笔记本扉页上的时候，我就立志以后一定要做一名立德树人，学生爱戴的好老师。

时地找他过来办公室聊天，他也一次比一次更放松了。有一次，我在他的作业本上写了一句话，“以后我们就是好朋友了，你有什么问题可以随时跟我说，我会尽力帮你。”当晚，他竟然回了一封信给我，信很长，写了关于他的很多烦恼问题，比如学习，家庭，还有感情。于是我以一个朋友的身份也回了他一封信。后来，我们都是用信来交流。能看到他一点一点改变，这种感觉很好。我不奢望可以彻底改变到他什么，但是我相信我的爱可以感化他，让他看清前方的道路。后来，他给我留了一张纸条，写着：“老师，我决定重新开始！”在那之后，他终于重新出发，在期末考前的一个月，开始拿起课本，开始认真听课，开始奋发向上，。通过他一个月不懈的努力下，终于考到了全级前200名，进步了八百多名，是全级进步最大的学生。这不是我的功劳，这是他自己的功劳，只能说，我只是尽了一名作为老师的责任。这只是

一个平凡岗位上应该做的事情，往后的日子里我还应该做得更好。

这是来自于我自己的故事，我这只是千万种汇聚的光束里最平凡的一束。我知道，其他老师有着更多更感人更含辛茹苦的故事，例如，为校里得白血病的孩子捐钱；例如，捐助山区里贫穷的学生读书；例如，为使学生免于一场车祸而变成植物人等等，这些事迹足以说明老师可以让自己的光芒闪得更耀眼！我们应该用爱去撒播希望！

我们的事业没有鲜花，没有掌声，我们只是托起巨人的基石。我们不需要崇高而华丽的赞美，我们只需在平凡的生活中问心无愧的过好每一天，尊重学生，理解学生，宽容学生，幸福着他们的幸福，快乐着他们的快乐，痛苦着他们的痛苦，这就够了。

我喜欢老师这个职业。我喜欢走在路上，听学生们远远地面带微笑叫我“老师”；我喜欢登上讲台，看着台下几十双期待和信任的目光；我喜欢拿起粉笔，为他们开启智慧之门，帮他们点燃理想之灯。而他们也在影响着我，他们丰富着我的生活，他们美丽着我的人生。我默默地在心里承诺：这辈子不为别的，就为这些可爱的学生们，无论今后会遇到怎样的困难，我都会甘为人梯，托起这些明天的太阳！用青春谱写师爱的华彩乐章！