

# 健康活动多吃水果教案(汇总5篇)

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。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 读书与人生演讲稿篇一

演讲稿是作为在特定的情境中供口语表达使用的文稿。在快速变化和不断变革的新时代，需要使用演讲稿的场合越来越多，那要怎么写好演讲稿呢？以下是小编精心整理的读书演讲稿爱读书演讲稿文档，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

尊敬的老师，亲爱的同学们

大家下午好！

很高兴能与大家一起分享这段快乐的时光，我今天演讲的题目是《我爱读书》。

随着时光的流逝，我一天一天地长大，在老师的帮助下，我学会了自己读书，一本本好书就成了我的好伙伴。只要一有时间我就像一只勤劳的小蜜蜂，不知疲倦地在书的百花园里采集花粉。在这里，我发现了一个又一个秘密：猿是人类的祖先；恐龙高大而可怕；远古时代，人们钻木取火……哦，世界原来这么奇妙！读书，真好！

我爱读书，书让我开阔眼界，让我知道了爱迪生经过重重磨难，失败了两千多次，终于发明了电灯，它让我知道了不屈

不挠、锲而不舍的海伦凯勒，它让我知道了贝多芬优美动听的月光曲的由来……读书似嗅着春季的鸟语花香，听着夏季的雷鸣雨飘看着秋季的梧桐落叶，欣赏着冬季的冰封雪雕。

读书，是一种享受，更是一种快乐。捧起它，是圣洁的，翻开它，是万能的，阅读它，是美妙的，拥有它，我们就拥有了整个世界！

雄鹰要到宽阔的碧空中搏击风雨，鱼儿要到无边无际的海洋里劈波斩浪，我也要到丰富的书籍里去获取精神食粮！“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠哪得清如许，为有源头活水来。”同学们，让我们畅饮这“源头活水”，攀登这人类进步的阶梯，成为知识的富翁，精神的巨人，成为祖国21世纪的高素质的建设者吧！

## 读书与人生演讲稿篇二

今天我要为大家演讲的题目是《读书是快乐的》。

莎士比亚说过：“书籍是全世界的营养品，生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”书籍是人类的精神食粮，是人类走向文明与进步的阶梯。我们每个人都可以根据自己的兴趣与志向选择喜爱的书籍，学习知识，吸收精神营养，为自己的人生奠基。读书将使我们生活得更加充实、愉快。

读书是快乐的，快乐来自读书的情趣。读一本好书，就像与一位挚友娓娓而谈，孔圣人的要言妙道、莎士比亚的文采风流、达尔文的坚定执著、司马迁的千古绝唱、鲁迅的入木三分，都会让我们感动不已、心驰神往。当我们轻轻掀开书页，会感受到那些文学家、教育家、艺术家的激情和洒脱，体味到那些哲学家、思想家的睿智和超然，还能领略到历史的云烟，人间的冷暖，世事的变迁，生活的美好。

我们读书，看到了一个精彩纷呈的世界。从书本中我们学会了爱——同情卖火柴的`小女孩，关心小凡卡的命运，敬佩居里夫人严谨好学的态度，敬仰钱学森和李四光的爱国情愫；透过书本我们懂得了恨——鄙视穿新装的愚蠢的皇帝，嘲讽契诃夫笔下的“变色龙”，仇恨希特勒那惨绝人寰的暴行……书能帮助我们树立远大的理想——保尔·柯察金为了革命舍弃个人利益，童第周为了祖国的尊严而刻苦学习，刘胡兰、董存瑞、江雪琴，黄继光……一个个英雄人物为了解放全人类的崇高理想而献出生命。他们激励着我们树立远大的理想，为中华之崛起而读书！

读书是快乐的，快乐来自读书的境界。试想，静谧的夜晚，守着书桌，一盏台灯洒下橘黄色的柔光，宁神展卷，心之犁铧于无声中悄然破土……当你进入阅读的境界，静静地聆听那恢弘的精神之音，虔诚地俯仰古今中外璀璨的文化星座，春雨润物般地充实自己的心灵丰满自己的精神……该是何等的快乐啊！

读书是一种享受，是一种快乐，是一种幸福。如果你有烦恼，请读书，因为读书会让你快乐起来；如果你感到寂寞，请读书，因为读过一本好书，就像交了一个益友；如果你觉得空虚，请读书，因为书可以充实你的生活……让我们一起来享受读书的快乐，做个快乐的读书人！

谢谢大家！我的演讲完毕。

## 读书与人生演讲稿篇三

大家好！

很高兴大家能来参加这个读书交流会。

古人云：“读书破万卷，下笔如有神。”的确，读书，可以拓宽我们的眼界，获得丰富的知识；读书，能引导我们明理，

学会如何做个有修养的人；读书，还能提高我们的阅读能力，养成良好的学习习惯。原国家教委副主任柳斌同志曾说过：“一个不重视阅读的家庭，是一个平庸的家庭；一个不重视阅读的学校，是一个乏味的学校；一个不重视阅读的民族，是一个没有希望的民族”。正所谓“腹有诗书气自华，最是书香能久远”。

读书是一种快乐，是一种享受，更是一种极致。一本好书，一杯香茗，便可送走一个苍白的早晨或风雪黄昏。朱自清大师说：“缓缓地咀嚼一番，便会有浓密的滋味从口角流出。”这浓浓的滋味就是书味，读书之味。真个是：“博览群书添雅趣，缕缕书香胜饭香。”人生乐趣在读书，有书为伴心甘甜。读好书，能知晓人生之难，体味天地之大，寂寞而不孤，受苦而不悲，受创而不馁，受宠而不惊，如闲云野鹤，保持着一种雍容雅怡，潇洒达观的境界。

生活里没有书籍，就好像没有阳光；人生中没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。在漫漫的人生旅途上，书是一个人精神上的朋友，是这个世界能馈赠的最好、最优秀的礼物。

我们都知道，站在巨人的肩上，我们可以看得更远；以书作垫脚石，我们可以攀得更高。“读不在三更五鼓，功只怕一暴十寒。”让我们以审视的目光阅读书籍，与书为友，以书为鉴，让一缕书香伴你我同行！

谢谢大家！

## 读书与人生演讲稿篇四

大家好！

很高兴我又一次来向大家介绍我的读书心得，能够站在这讲台上我是无比荣幸！

一本好书，一杯香茗，便可送走一个苍白的早晨或风雪黄昏。朱自清大师说：“缓缓地咀嚼一番，便会有浓密的滋味从口角流出。”这浓浓的滋味就是书味，读书之味。

我看书的时候总喜欢一个人在安静舒适的环境下看，而且一看就有那么两三个小时，闲暇时间没事的话，我可以看上那么个一整天，就连心思，也融化在这知识的海洋里了。

从幼时起，我就捧着一本书“看，”一看到不认得的字，我就猜，或者跳过去现在长大了，我看的书更多了，四大名著被我一扫而光，一系列的图书被我尽收眼底。但我知道还有很多名著等着我阅览，要做到博古通今也要加把劲。

这就是我读书的心得：画、记、背，相信读书之路会使我们更上一层楼！谢谢！

## 读书与人生演讲稿篇五

大家好！

“书籍是人类进步的阶梯。”这是高尔基眼中的书。可是，在我眼中，书像是一叶小舟，带我去漫游知识的海洋；书像是一把钥匙，为我打开丰富多彩的世界；书像一章乐谱，带我去倾听非凡的世界。

还记得当年读的第一本书吗？可能岁月已经冲淡了我们的记忆。但我还记的躺在床上依偎在妈妈怀里听妈妈讲过的一个个丰富有趣的童话故事。让我认识了善良勇敢的小红帽，让我认识了机智的小兔子……时间一去不复返，我已不再是那个天真烂漫的孩子了，我已经被书所“迷惑”。

刚刚上学的时候老师经常让我们画自创画，我常常画的不是很好。老师给我说是我看的书太少，得多看些书才能增强自己的想象力，画出的画内容才能更丰富。当时我就很不服气，

心想：画画和我读书有什么关系？书真的能增强想象力嘛？带着种种疑惑，便开始了我的读书之旅。

第一本书的内容非常有趣，把我带进了书的世界里，我在书的世界里玩耍，感受书中的乐趣。因此，我开始读各式各样的书。读书让我认识了《三国演义》中大仁大义的刘备；让我看到《城南旧事》中整齐的骆驼队；让我为《青铜葵花》中善良的青铜一家而感动。

我现在一有时间就会毫不犹豫的拿起书感受书中的奥秘。我已忘记了我是谁，仿佛来到了三国时期那壮观的战场，仿佛又来到了《草房子》里看见桑桑大热天的穿着棉衣冒着汗，我和这一群有趣的朋友一起玩耍。

书是我的良师益友，不知解开了我心中多少个谜团。它也是我必不可少的伙伴，书伴我成长，我在书中成长。

## 读书与人生演讲稿篇六

我还是很感动于那些举起手来的同学，因为他们在紧张的学习之余，在花花世界五光十色的的诱惑面前，还清楚的记得“4.23——世界读书日”！

首先，读书应该是一个人终极一生事。中国有句古话叫“活到老，学到老”，是说生命不息，就应读书学习不止。所以说，在学校要读书，将来走出校门，步入社会也要读书，要让书陪伴我们整个生命的历程。所以要持之以恒，要坚持不懈。一个不爱读书的人不会有出息，一个不好读书的民族也是没有前途的。

其次，端正读书态度，克服功利意识。多读书，可以有助于提高学习成绩，但读书的目的不能囿于考试。为考试而读书，只能把书读死，非但无用，甚至有害。书籍是人类经验的总结、智慧的结晶，博览群书，可以开阔视野，丰富智慧，陶

治情操，树立正确的人生观和价值观，做一个有益社会、人生幸福的人，这才是读书的最终归宿。

第四，要把握住读书的黄金时段。“黑发不知勤学早，白首方悔读书迟”，青少年精力充沛，朝气蓬勃，好奇心强，思维活跃，没有思想的框框，正是读书的最好时光。因此你们应该珍惜韶华，手不释卷，勤奋读书，莫让岁月蹉跎而去。用一本本好书铺就人生向上的坚实阶梯！

同学们，要让读书成为一种习惯，成为我们生命中不可或缺的重要组成。“好读书，读好书”，在书香的氤氲里，让自己多一份书卷气，多一份优雅的气度，多一份人生的智慧与情趣，那么，你将是这个世界上最幸福的人！

同学们，要知道：四月二十三是世界读书日；要记住，在我们的人生日历上，每天都是读书节。

## 读书与人生演讲稿篇七

暑假期间，有许多空余时间可供我读书，这可把我乐坏了！每天一有空，我就捧起一本《三国演义》独自在书房中阅读起来。我左手紧紧捏住书的左上端，右手的指头在每一个字的正下方缓缓扫过，我一字不漏、津津有味地看着。

每次去书店时，总是让妈妈找我找得好辛苦，因为我时常蹲在某个角落里”啃“书呢！

这就是我，对喜爱的书籍总是爱不释手，因而往往就引发一些小故事。

## 读书与人生演讲稿篇八

大家好！

我想告诉你的是《关于阅读》。

读书，读书“读书百遍，其意不言而喻。”同学们，你们喜欢读书吗？

好书包含丰富的知识和美好的`感情。读一本好书，就是跨越时空。多么美好的事情！古今中外的成功人士都喜欢读书，善于从书中汲取营养，从而走上成功之路。

有一句名言我至今记忆深刻，“书还是药，好书可以治愚”，意思是：本书就像药，如果我们喜欢读，知道怎么读，就可以让大脑变得更聪明更睿智。同学们，我们现在还年轻，大脑吸收知识和营养的时候到了。说到这里，让我想起了大书法家颜真卿的一句名言“黑发不知道早学有多难，白老大后悔晚学多晚”。

同学！让我们养成爱读书的好习惯，一生都有好书相伴。

谢谢大家！

## 读书与人生演讲稿篇九

大家好！

今天我演讲的题目是《读书让我快乐成长》。

妈妈经常对我说“女孩子家，多读点书，别到处野”，我不听。老师经常对我说：““课外书中有无穷无尽的知识让我们终身受益，有许多新奇的故事要和我们交朋友呢！我们赶快去读读吧！”，我不信。黑压压的文字哪有《造梦西游》好看，哪有《三国杀》让人着迷！

有一天，学校买来了很多书，老师让我们四个女生到图书室整理图书。我无意中翻开了《十万个为什么》，看到《为什



么闭上眼睛才能睡》、《为什么人总要眨眼睛》，是啊，为什么，这都是在我看来没什么疑问的问题，我忍不住看了起来。为什么，为什么，那么多的为什么，让我再也放不下这本书。强烈的好奇心使我津津有味地读了起来。从此，我爱上了这本书，大到天文地理，小到生活琐事，每一篇文章都告诉我们一个科学的小道理。高尔基说：“书籍使我变成了一个幸福的人。”我又何尝不是呢？一次不经意地阅读，让我感受到了读书的乐趣，从此，中午到校时间，操场上少了一个横冲直撞的身影。放学后，阅览室里多了一个时而嘿笑，时而记笔记的我。

爱同学、爱老师、爱班级、爱身边的一草一木。可是我们却经常看到同学为了一件小事争吵不休，甚至大打出手；花坛里的小草被同学踏弯腰。遇到老师，头一低，迅速溜走。读着书中那些感人肺腑的故事，我懂得了要学会关爱他人，爱护身边的一草一木。

雄鹰要到宽阔的碧空中搏击风雨，鱼儿要到无边无际的海洋里劈波斩浪，我也要到丰富的书籍里去获取精神食粮。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，同学们，让我们畅饮这“源头活水”，攀登人类进步的阶梯，成为知识的富翁，精神的巨人吧！让我们有限的生命飘逸出浓郁的清香，闪耀出无限的光辉。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 读书与人生演讲稿篇十

午后阳光，随着一支琴曲流入书房，茶香氤氲着，一本书静静地躺在案上，把所有的内涵都蕴藏在文字里，等着一个能安静得下来的人，走进书的内心世界。

闲适的日子，都到哪儿去了？现在，仿佛安静已是一种奢侈。即便我还是一个过着书斋生活的学生，我也觉得这世界太闹

了，闹得人心里慌慌的，总觉得一切都在沸腾，自己一安静就仿佛被遗弃在了世界边缘似的。可是看看那本书吧，它那么安静，看到它，我们才会醒悟，真正的世界在书里，沸腾的只是世界的表象，只是被风一吹就会散去的浮尘。容我慢慢打开一本书，把世俗的喧嚣关在门外。

我从小就是爱书的人。

我把所有的零花钱都花在书上。把我嫩绿的光阴付诸给了文字。在家中的大书柜，小小的我便懵懵懂懂地邂逅了冰心、鲁迅、林徽因、张爱玲、三毛、海子……?我把自己当作一叶小舟，在浩瀚的书海中起起伏伏。当然，人生得失并存，拥有了清风，便要交还明月，我把童年纯真玩乐的典当，换成了与文字结缘的孤独、寂寞、忧伤和用童眼观察尘世的略带辛涩的早熟。在大文豪慧眼看世界的通透里，我似懂非懂地感觉到，思想深刻的人，并不是在俗世里顺风顺水春风得意的人。这样说来，我选择了书，竟是选择了一份清冷。可是，我爱书，爱得不计较名利得失，因为我的心灵深处，有这样的需要，我只能听从心灵的召唤。

我还是最喜欢《红楼梦》的。

童年的阅读课上，我把《红楼梦》取出，半懂不懂地翻开一段略有些文言感觉的文字，磕磕绊绊地去体会那些风月情浓，兴亡慨叹。终于读到一百二十回，当我读到宝玉失踪后，贾政泊舟在他乡，大雪茫茫中忽见岸边一位披着猩猩毡大红氅，光着头赤着脚的人向他大拜下去，再一看，那人不正是宝玉吗?忽上来了一僧一道，挟宝玉高歌而去——谁与我逝兮，吾与谁从?渺渺茫茫兮，归彼大荒!

我看完这一段，忽抬起头，愣愣看着前方同学的背，竟然忘了身在何处，只是呆在那儿，仿佛我已经从书中世界亲历亲闻了一回，心中的滋味，已不是感动和泪水所能表达的了。我就那么痴痴地坐着，目光找不到聚焦，恍惚有人在很远的

地方叫我，又仿佛没有。我呆呆地坐着，如有所得，如有所失。有人关切地问我怎么了，我望着眼前和我一般童真稚嫩的脸庞，茫然一笑，才慢慢把思绪收回到现实。

也许，在一年后的今天看来，那时，我已读懂天地之苍茫，人世之无常，读懂了富贵功名，皆为浮云，沧海桑田，瞬息万变，领会了什么叫“好一似食尽百鸟各投林，剩一片白茫茫大地真干净”。

其实，现在看，那时的我只是一个误入书海的稚嫩的女孩，在别人的故事里，忘乎所以。语文老师说我进入了书本，痴迷如醉，却不能跳出书本，静观反思。

如今，童年生活已经如书本一般翻过了那丰富多彩的一页，而青春这本书却是刚刚打开扉页，书里有多少苦辣酸甜，又会融入我几多喜怒哀乐呢？翻开了扉页的人，都会有着探究下去的浓厚兴趣的。我相信，有书香的萦绕，成长的岁月一定会是美好的。

那杯茶冷了，而书的心事已被我打开，一本书正在娓娓道来，我不能不被书吸引，世界此刻真是安静。