

# 最新以自我为中心的演讲稿(实用5篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 以自我为中心的演讲稿篇一

新的集体刚刚组成，一切都是陌生的——包括班主任面前的学生和学生面前的班主任。如何尽快相互了解，打开班级工作的局面，这是班主任应首先考虑的问题“良好的开端是成功的一半”。我认为，第一次班会担负着重要的使命，它往往是学生了解老师的窗口、同学间互相了解的纽带，也往往为今后的班级活动定下基调。能不能使它的功能扩大一点，从而成为学生“自理”的起点呢？我想到了“自我介绍”这种形式。刚入高一年的学生，自我意识较强，希望培养自己多方面的能力，这既是他们本身的要求，也是时代的召唤。经过3年的初中学习，他们中的大部分人已初步具备了一定的表达能力、思维能力、组织能力、交际能力等，其中有些人能力较强，这就使这一活动相对建筑在比较可靠的基础上。报到注册完毕，排座位打扫教室之后，我召集全体学生开了一个简短的会，大体介绍了有关的情况，并提出了几点要求。

其中一点就是每人都要准备1分钟—2分钟的特色的“自我介绍”。正式上课的第一天，下午便是班会时间。教室黑板上赫然写着“自我介绍”几个大字，造成一种热烈庄重的氛围。3位临时班干部带头发言，接着，便按座位顺序，每个同学都上台“亮相”。介绍的内容无非是自己叫什么名字。从何处来，生活经历、性格特点、特长爱好、希望打算等等。

站在讲台上，他们有的侃侃而谈，有的则三言二语；有的能从容不迫，有的则抓头挠耳；有的显得活泼大方，有的则腼

腆羞涩；有的显得幽默机智，有的则憨厚淳朴。至于这次活动的有关情况和作用等，许多学生在后来的“班级活动漫评”的周记中都曾提到。肖毅同学说：“新学期刚开始，大家从本市各学校考进来，彼此缺乏了解，对于每个人都要上台自我介绍一番这种形式，更感到新鲜。随着同学们一个个自我介绍，气氛顿时活泼起来，有时听到某个同学讲得风趣或看到某个同学讲话姿态与众不同，不由哈哈大笑。

同龄人的心是相通的，短暂的一堂课，大家已相互了解了許多。刚到一个新集体的那种拘谨感、陌生感，不知不觉就消失了。我开始爱上了这个新集体。”顾臻圣同学说：“这次活动，使我们对每个同学及其爱好、特长有了初步的了解，同时锻炼了自己的口才，一举两得，同学们都感到满意。”其实，除了上述几点以外，对班主任来说，还有其他的作用。

三是“发现”即从学生的普遍情绪。爱好中发现班级的特点及存在的倾向性问题，以便因势利导，形成好的班风，培养学生的多方面能力。

一个好的主题班会应该是高效率的，拏花较少的时间能办成较多的事情；一个好的主题班会还应该具有指示性，即能成为整个思想教育链条中的一个环节，并对今后的教育工作产生影响。“自我介绍”主题班会在这些方面，会上我这个班主任并没说多少话，学生却感觉到班主任是“民主的”“放权的”，相信今后的班级活动会坚持这个基调：即班主任所说的“让学生成为主角”。

## 以自我为中心的演讲稿篇二

秋季是传染病和肠道疾病高发的季节，为了加强食品卫生及饮水安全教育，提高学生食品饮水安全自我保护能力，同学们一定要统一认识，提高食品安全意识，重视饮食及饮水卫生，谨防“病从口入”，特开展此次主题班会。

一、老师询问同学们平时不卫生的饮食和饮水习惯：如不吃早餐、买马路边的小吃，上课吃零食，运动时或运动后喝自来水，互相用水杯等等。

三、食品卫生和饮水安全知识：

（一）学生购买食品应注意哪些问题？

- 1、到正规商店里购买，不买校园周边、街头巷尾的“三无”食品。
- 2、购买正规厂家生产的食品，尽量选择信誉度较好的品牌。
- 3、仔细查看产品标签。食品标签中必须标注：产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准号等。不买标签不规范的产品。
- 4、食品是否适合自己食用。
- 5、不盲目随从广告，广告的宣传并不代表科学，是商家利益的体现。

（二）学生应注意哪些饮食饮水卫生习惯？

- 1、白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于少年儿童的健康。
- 2、饭前饭后多补水，运动后不能马上喝水，休息一会儿后可以饮用淡盐开水，坚持不喝生水。
- 3、养成良好的卫生习惯，不暴饮暴食，预防肠道寄生虫病的传播。
- 4、生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免造成农药中毒。

- 5、选择食品时，要注意食品的生产日期、保质期。
- 6、尽量少吃或不吃剩饭菜，如果吃剩饭菜，一定要彻底加热，防止细菌性食物中毒。
- 7、不吃无卫生保障的生食食品。
- 8、不吃无卫生保障的街头食品。
- 9、少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，这类食品如制作不当会产生有毒物质。

四、发生腹痛、腹泻、恶心、呕吐等胃肠道症状时，要及时告诉家长和老师，去就近医疗机构的肠道门诊治疗，以免延误病情。

五、总结：

我们一定要养成良好的饮食和饮水习惯，注重饮食健康，才能有一个良好的身体。

### **以自我为中心的演讲稿篇三**

为切实增强学生的安全防范意识和避险能力，保障学生安全，1月16日7：20我路桥1002班全体同学在本班教室召开了“安全教育”主题班会。会议由团支书陈韵同学主持。

班会结合学校“安全、文明、法纪”三项教育的主题与大学生切身安全与利益，对学生进行安全教育，学习安全知识，认识到安全的重要性为目的召开。为顺利开展此次班会，各班委积极参与各种安全知识的搜集与整理，并在会前到各宿舍做了充分的知识宣传工作。

会议从近期发生的“狗洞”火灾案例展开，从财产安全、地

震安全、交通安全、消防安全、用电安全、水灾等多方面全面地了解了各种防灾避险知识与注意事项，并对所见所闻的真实安全事故作出分析。所例问题涉及同学人身安全和财务安全，重点强调了外出交通安全、宿舍电器使用安全等人身安全，手机、现金、身份证及银行卡等财务安全。

而后，班会进入了安全知识有奖问答环节，同学们对问答中所涉及的问题进行了积极的思考并参与其中，现场欢笑声不断，轻松的气氛使同学们在得到欢娱的同时对平时易出现的不安全因素有了更深刻的理解。会议的最后，同学们一起观看了一段关于宿舍防盗知识的视屏，分别介绍和展示了小偷和各种偷盗手段以及防范措施，让同学们大开眼界。

这次会议不仅达到了预期的目标，生动活泼，使“关注安全，珍惜生命”这一主题深入人心，也为同学之间互帮互助和班级的团结等方面起到了积极的促进作用。

会后，班长和团支书组织班委对各宿舍的卫生、用电安全以及安全隐患作了检查与排除，并向学校汇报了各宿舍的具体情况。

1、思想上时时讲安全，事事重安全。我们在工作学习中不能掉以轻心，不能麻痹大意，要警钟长鸣，长抓不懈，确保学生安全。

2、我们仍要注意到我们的宿舍一些关于人身和财产安全的细节问题：宿舍里边各种电线交织，易燃物品随意堆放；有些同学邀请不熟悉的人到宿舍做客等。

## 以自我为中心的演讲稿篇四

班会目的：透过开展以“珍爱生命，安全第一”为主题的'安全知识教育班会，增强学生的假期安全意识，学会一些安全知识，到达用心预防危险的发生并提高学生自我保护的潜力。

转瞬间今年的暑假已经到来，为了我们的安全、健康、愉快的度过这个较长的假期，我们班针对学生的活动特点和社会形势，特搜集了部分学生安全教育和管理的知识，期望和学校共同做好学生假期的安全防范教育和管理。

- 1、坚决不到户外有水的地方游泳或玩耍
- 2、遇到有人溺水要快速呼喊成年人，不能独自救援。
- 3、要对防溺水安全有足够的认识，即使有家长陪同时也要注意游泳安全，防止意外事故。

如今机动车辆增多，交通事故频发，我们在校学生对交通安全形势并不必须了解，在假期从行路、过马路（十字路口）、骑车、乘车、下车等方面学习常识教育。

- 1、遵守道路交通安全法规，树立道路交通安全意识。
- 2、行路时遵守交通规则，不翻越栏杆，不在道路上开展娱乐、游戏活动，更不能扒车、强行拦车或朝车上扔石子、翻越、倚坐道路隔离设施等。横过公路、铁路时，要“一站二看”确认安全后快速透过。
- 3、骑自行车时应非机动车道内顺序行驶，无非机动车道的，应靠路右侧行驶。不超速、逆向行驶，更不能追逐骑车、脱把骑车。
- 4、不乘坐非营运车辆和营运超员车辆，乘车时，头、手不能伸出车窗外，以免发生意外，下车时应确认无车辆来往后再离开。

假期中我们接触社会的机会增多，各类社会治安和违法行为就可能出现，为此，应加以重视。

1、正确认识遇到的人和事，明辨是非，提高预防各种侵害的警惕性，消除对危险的麻痹和侥幸心理。树立自我防范意识，学会正确的报警、求助，在遇到异常状况时，不意气用事，能够冷静、机智、勇敢地去应付。

2、不参加打架斗殴、绑架勒索等违法活动，不到歌舞厅、酒吧等娱乐场所。

1、不要长时间暴露在烈日下；不要把温度调得过低，室内外温差太大易加重中暑；在室外活动时尽量多饮一些水等等。

2、一旦出现上述症状，应立即到时阴凉通风处休息，补充清凉含盐饮料；重者送医院抢救。

1、不吃陌生人给的东西，不轻信陌生人说的话或答应给的种种好处，与非直系亲友外出必须要征得家长同意。

2、不与陌生人网上视频，不要告诉对方自己的家庭住址，不与对方电话联系，不与对方相约会面，谨防上当受骗。

3、在受到伤害时的应急自救办法和机智求助报警潜力。

除了以上的安全教育外，还有在用电、用火、体育活动、安全自救等方面的安全知识，我们相信，在我们学校的教育和关注下，我们必须会有一个安全进步的假期！

## 以自我为中心的演讲稿篇五

上周日产品设计专业于教一314晚点名时开展了有关各类大学生安全意识培养的班级会议，根据班会开展情况我们进行了以下几点总结。

无论是消防和宿舍安全、聚会安全、交通安全、网络安全、防盗防骗以及其他反面安全问题，问题的源头都是学生的低

安全意识，法律意识淡薄、轻信他人等。安全涉及到每个人的学习及日常生活：人身安全、财产安全、防火安全等等，树立安全意识是解决安全问题的最直接方式。增强安全意识，掌握安全知识，提高自我保护能力，是大学生确保安全的最根本保障。具体来说，作为大学生，要主动学习安全知识，认真阅读《大学生安全知识手册》，将知识牢记于心，将教训铭记才能防患于未然。

事故发生时，我们应怎么做？根据案例，许多悲惨的事故源于没有及时的解决方法，如：聚会时醉酒，火灾时逃生方法。

火灾中的求生原则：

- 1、坚定的逃生信念和生存的信心；
- 2、节约点滴时间创造逃生机会或求救机会；
- 3、正确选择逃生路线，心中有数，有备无患；
- 4、判断火情，灵活逃生；
- 5、有秩序逃生避免踩踏等；
- 6、不要滞留在危险区域；
- 7、充分利用消防设施；
- 8、团结友爱、乐于助人。

饮酒过量会引起一些并发症，如胃肠黏膜损伤、消化道穿孔、急性胰腺炎，后果严重的话，还很有可能引起死亡。

轻度中毒者：眼部充血、颜面潮红或苍白、头晕头痛、言语增多。可喝醋水（食醋加温开水）或吃新鲜水果。

中度中毒者：动作笨拙、言语含混，应喝醋水或白开水，用手指刺激咽部，将胃内食物及酒吐出。必要时洗胃，然后静卧，注意保暖。

重度中毒者：躁动不安或昏睡不醒、皮肤湿冷、口唇发紫、心跳加快，甚至抽搐、昏迷。此时应急送医院治疗。一旦出现呕吐症状，应该立即让其侧卧，以免呕吐物误入呼吸道，同时为醉酒者解开领带、衣扣、裤带等，以保持呼吸畅通。

加强网络安全意识：遵守网络法律法规；提高警惕加强自我防范；科学合理使用互联网。

大学生涯美丽而短暂，把握这宝贵的大学岁月需要不懈的努力和奋斗，有了安全的保障这些才有意义。“生命没有彩排”，我们特别要时刻对自己的人身安全负责，因为只有我们平平安安的，那些深爱着我们和我们深爱着的人才能真正地幸福！