

# 演讲稿衣食与修养(汇总6篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

## 演讲稿衣食与修养篇一

大家早上好！我讲话的题目是《修养——人的第二张脸》。

曾经听说过这么件事：一位中国小伙子到澳大利亚求学，有许多人围过来猜他是哪个国家来的。有的说来自日本，有的说新加坡，有的说韩国……小伙子很纳闷，反问道：你们为什么不说我来自中国呢？他们都笑了，其中有一个告诉他：在我们这儿，一开始就猜别人是中国人是极不礼貌的，因为在我们澳大利亚人的眼里，中国人是既邋遢又没修养。

我想，那位小伙子当时的心情和眼下同学们的心情是一样的：愤愤不平。凭什么这样评价我们中国人？到底是哪些不争气的同胞在毁坏我们国人的形象。修养，人的第二张脸，坏习惯会使第二张脸毁容，好习惯会使第二张脸增色。

做一个高贵的人，就要做一个有修养的人。华丽气派、挥金如土不是高贵，是虚荣；言语偏激、行为散漫不是潇洒，是幼稚。真正的贵族精神包括的是高贵的气质、宽厚的爱心、悲悯的情怀、良好的习惯以及承担的勇气。张爱玲所说的，旧上海公寓里的那个电梯工，一定要衣冠楚楚，领带打得整整齐齐，才肯出来给顾客开电梯，这也体现了一种贵族风度；许\_\_教授所说的，有一个下岗的三轮车夫，靠自己蹬三轮车的微薄收入，养活了几十个孤儿，一个一个送他们去上学，这个人具有一定的贵族担当精神。

谁说中国没有贵族精神?谁说中国没有精神贵族?

校园的三月美不胜收：美在自然，桃李芳菲，繁花似锦；美在同学，苦读奋进，志在凌云；美在老师，呕心沥血，杏坛追梦。但最美的还在于我们全体开中人的第二张脸——良好的修养。让尊严和荣誉成为我们的表情，让美德和品行成为我们的名片。

垃圾不落地，颇带贵族气，何不从我做起！

我的讲话结束，谢谢大家！

## 演讲稿衣食与修养篇二

大家好！

哲人说：修养，是智力最高的证明。的确，良好的道德修养是做人的根本。一个人仰不愧于天，俯不忤于地。正像“清水出芙蓉，天然去雕饰”一般，具有崇高的道德修养，那么这个人才会让别人看得起，让人不禁油然而生一种敬意与崇拜。可见，修养是人生的试金石。

修养，是一种胸怀，是一种大度，是一种气魄，是一种风格，是那么清新自然，那么无尘无染。

正因为具有修养的力量，才有了“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”的洒脱，“海纳百川，有容乃大”的包容。可见，修养的力量无法比拟，修养的力量是无穷的。正是这种强大的力量，修养才成为了人生的试金石。

康熙年间，尚书张英家人与邻居为整修府第，地界不清而发生争执。张英得知，只做一诗：“千里修书只为墙，让他三尺又何妨，长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”家人读后立即让出三尺之地，而邻居也让出三尺之地，成了一条六尺

宽的街道。张英是有修养的，正是因为他崇高的修养感染了周围的人，自己也彰显了自身的魅力所在。他秉承着“让他三尺又何妨”的态度，化解了两家的恩怨，他是伟大的，他的人生是光芒万丈的。可见，具有修养的人，他的人格魅力才会显现在世人面前。

芸芸众生，每天都在奔走，熙熙攘攘，不绝于途。在这条跑道上，你必须展示你独有的道德素质，否则你就不会登上成功的宝塔。

近来社会，人们的无道德修养现象愈加频繁，在公共设施上搞破坏，在雕塑上乱刻乱画……这些都记录了这个人在当时一切没有修养的行为。这应该是可耻的，这些人没有考虑到自己的行为将会给众人留下什么印象，即使他们在别处做得再好，也无济于事，因为他们的荒唐行为已载入史册，不容涂抹。

修养是石，敲出星星之火；修养是火，燃烧生命之源。让我们秉承修养之火把，走向未来，来创造人生的奇迹，擦亮这一颗试金石！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

## **演讲稿衣食与修养篇三**

构建和谐社会、创设文明校园是我们当代大学生的共同责任，只有有文明的个人才会有文明的班级、团体，才会有文明的校园，才会有文明和谐的社会。

第一，应通过不断学习和教育强化自身的思想基础。人非生而知之者，只有通过学习才能提高自己分辨是非的能力，才能有所为有所不为。积极向上的书籍和刊物会让爱世界、爱

社会、爱和平、爱他人成为人们的共同向往和追求，才能积聚爱的力量，才能使爱的暖流不停的流淌奔腾、滋润人间，才能消融嫉妒、怨恨、仇视，才能化解隔阂、冷漠与不满，才能营造更多的和谐氛围，使我们的学校和社会更加走向文明。

第二，在实践中强化自身的道德修养。强化道德修养需要从书本中汲取知识，更需要积极投身到实践中去锻炼，也只有如此，才能培养与时代相适应的道德情感、意志和信念，形成相适应的道德语言、行为和习惯，才能发现自己的缺点和不足，更好地改造自己的主观世界，提高自己的道德修养。只有通过实践才能培养自己的一身浩然正气，才敢于向破坏文明校园的不和谐因素挑战。

只有一个人的道德修养提高了，他才会成为一个高尚的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于国家和人民的人。因此要构建和谐社会的必须从创设文明校园开始，从自身道德修养的提高做起。

同学们，为了我们有一个共同的和谐文明的家，加油啊。

## 演讲稿衣食与修养篇四

你们好！

人们常把眼睛比做心灵的窗户，因为人的感情往往会从眼睛里流露出来，其悦则顾盼神飞，其乐则明眸放光，其怒则目光如炬。而语言也是内心世界的窗口，每个人的谈吐可以体现自身的性格、修养等等，所以说，语言文明是个人修养的标志。一个有良好修养的人绝不会因为自行车相撞的小事与人争吵，甚至大打出手。而与有礼貌的人谈话、共事，更是一种快乐、一种享受。因为，你可以得到对方的尊重，可以与对方真诚相待。

同学们，大力进行精神文明建设是时代的呼唤、社会的期待。我们应共同努力，把我国建设成物质文明和精神文明都高度发达的社会主义强国。

## 演讲稿衣食与修养篇五

修养是个人魅力的基础，其它一切吸引人的长处均来源于此。

古人云：“修身、齐家、治国、平天下”。

把“修身”列在首位说明良好的个人修养是成就事业的前提。

做一个文明的大学生是学校和社会对我们的基本要求。

但是在高度发达的现在社会里，修养不高的人却比比皆是。

缺乏修养的人还有很多，有些人乱扔垃圾，甚至随地吐痰。

还有些竟然脏话连篇，不注意语言文明。

一个人如果要获得别人的赞赏、别人的尊重、甚至吸引别人的注意，提高自身的修养是非常重要的。

为什么有些人说话、举手投足、甚至微笑或者问候；更甚至接听电话都给人一种很舒服的感觉，而有些人则恰恰相反呢？这里面就是一个人的修养了。

有时，优雅和礼貌并不完全是做给别人看的，其实从内心深处，我们每一个人都很欣赏这样的美。

并不一定长得很美、很帅；并不一定拥有一把很好的嗓子、或者一只名牌的手表，稍加注意，就可以在普通人中脱颖而出，这就是个人的修养了。

俊朗的外表、皎好的面容仅仅是母亲给的。

但优雅礼貌的行为则是后天的获得。

许多时候，后天的获得都可以弥补先天的不足的。

因此，迫切的希望我们在提高经济水平的过程中能够提高自己的修养，只有每个人的修养得到了提高，整个社会才可以算是真正发展起来了。

中国自古以来对人们就有“修身、齐家、治国、平天下”的严肃要求，若是一个人要在社会上有所大作为，首先就要修养自己的身心，包括为人正直、善良，言谈举止温文尔雅，具有君子的风范。

回答是肯定的，因为一个人，一个人类进步完全的社会人，若是没有修养，特别是道德修养，那样的话势必不会尊重他人，不会保护良好的卫生习惯。

处处与人为敌，那么可以想象中国又怎么可以称得上是礼仪之邦呢？而且法律的存在又有什么用呢？相信法律的存在就是更的不是用来惩罚人的，应该是用来教育和约束人的。

所以不管在道德行为，还是在职业领域中，或者还有其他的领域，个人的修养都是显得那样的重要。

要不然在社会上的任何家庭，任何单位，任何城市中都是难以容纳一个没有修养的人的，因为你的存在势必会影响这个家庭，这个单位，这个城市的形象。

说的严重点甚至会毁掉一个国家的形象。

试想，我们我们有怎么能因为自己的修养而去影响集体呢？当然，个人修养的促成绝非是必然的，它个跟个人的这种种因素有关，比如是温饱问题，家庭经济或者其他原因的限制，都有可能影响个人修养的建立。

这是很简单的问题，因为没有过剩的生产资料，没有多余的劳动力，没有坚强的物质文明做后盾，就不可能有精神文明的出现。

但每个人都有应该记住：个人修养是每个时代，每个成功的人比不可少的精神素养。

(误解)小的时候，总是以为那种吃饭的时候抿着嘴巴、笑不露齿，甚至走路内八字的女人是很有修养的人。

因此极力的模仿，但是以自己的性格实在很难做到。

(更正)长大了才知道，是否具备个人修养，基本不看外表，主要看个人的德行。

德，即品德，是内在的东西，在个人修养的首要位置。

行，是由内在品德素质决定的外在表现。

这两样构成了个人修养。

(举例)在我的身边，我经常发现有漂亮外表的人不一定就是有高尚品德的人，而外形一般的人往往拥有很好的个人修养。

但是人是很奇怪的，往往喜欢通过外表判断一个人是什么样的人。

对于人与人之间的交往，一般情况下是做不到深交的，所以也只能根据外表作肤浅的判断，于是在这种情况下人的外表显得尤为重要，于是很多伪善的人利用这样的优势，把自己伪装成漂亮、能干等等讨人喜欢的样子。

(讨论)在读大学的时候，我记得我们班曾经一节课专门讨论这个话题“外貌与能力”，看起来这个讨论的结果已经没什么可争议的，肯定是能力占上风，事实上，当时讨论的结果

是外貌在一般情况下比能力还重要，以大量的例证为依据，把对方的观点压倒。

在我看来，个人修养绝不只是指某一方面，但也很难做到全面的到位或完美，但是品德肯定是摆在第一位的。

自己说了几十年的习惯用语怎么突然间得到了奖励，觉得是意外的收获。

他并不美丽，但是他却会让和他交流的人感到温馨，这样的人我们说就是有修养的人。

谈到个人修养，我就想起培根在《论美》这篇文章中指出，形体之美胜于容颜之美，而气质之美是最高境界的美，而人的这种气质跟一个人的修养分不开的。

所以，古人特别讲究修身，觉得修身是一切成功的基点。

但是在高度发达的现在社会里，修养不高的人却比比皆是。

因为旁边还是百里坊口，据说附近的老人过世，都要在这路口举行一个送葬仪式，噼里啪啦的鞭炮声便宣布这死去的人儿要与亲人作最后的告别，而这样的仪式大多是在凌晨四五点中进行。

这两种类型的鞭炮声时间固定，听到时心里已经有了一定的准备，但是最要命的是搬家时想起的鞭炮声。

做什么事都讲究良辰吉时，搬家更是如此。

而很多的吉时都在半夜三更，当你正在睡梦中实现自己的梦想时，突然，一声声刺耳的鞭炮声硬是让与周公告别，而一旦从睡梦中惊醒，想再度入眠却是难上加难之事，于是，一直睁眼到天明。

关于失眠的感觉，不用描述，很多人只是能够理解。

除了随意制造噪声之外，我觉得城市中缺乏修养的人还有很多，有些人还乱扔垃圾，甚至高空吐痰。

我曾经有过一次在我家的楼下被从楼上倒下来的一大盆水弄得全身湿透的经历，气冲冲的找物业部门质问，可是他们也没有办法。

## 演讲稿衣食与修养篇六

大家好！

都说文化根于内心的修养、无需提醒的自觉、以结束为前提的自由以及为别人着想的善良。人生在世，为提高内心的修养，学会宽容对待，不论事物。

然而，在现实生活中，又有多少人能够在受到委屈后依旧保持原有的气度、风度、大度呢？委屈——对于人生来说，其实是一种磨练，就像曾白手起家到现在风光无限，创造亿万资产的马云，在谈起创业艰辛时说过：“胸怀是委屈撑大的。”生活中，人们常常会遇到很多的委屈，使之内心受到折磨。但又不可否认，每个人，尤其是成功者，都是伴随委屈成长起来的：因为他们意识到——屈膝是为了跳的更高。

年轻人应有着：有则改之，无则加勉的原则。对自己提出更进一步的标准和要求，要把委屈当做砥砺自己提高的砺石，委屈是对一个人的必经考验，也是对个人的能力的砥砺。艰难困苦，玉汝于成。

联想创始人柳传志说过：“一个人越是成功，他所受到的委屈也越多。想要自己的生命获得极值和炫彩，就不能够太在乎所受到的委屈，也不能够让它们揪紧你的心灵，扰乱你的生活。你要学会一笑置之，你要学会超然待之，你还要学会

将其转化为势能。智者会懂得隐忍，原谅周围的那些人，让我们在宽容中壮大。”想要成为一个智者，我们要学会宽容。

在我们的日常生活、人际交往中，难免会产生误解、摩擦和矛盾。通常遇到这种情况，有的人恶言相侵、针锋相对，甚至还会大打出手，最后的结局无非就是两败俱伤。有的人在受到委屈后会发狂动怒，歇斯底里的进行各种控诉来宣泄自己的情绪，我也亦是如此。尽管知道这般地生气实质上是毫无意义，或是说其消耗的我们的时间与精力，是得不偿失的。在生活中，我们需要更多的耐心和宽容来和睦相处。

“海纳百川，有容乃大。”汪洋恣肆的大海，就是因为不择细流，不拒大河的胸怀，才有如此的壮观。从古至今，凡事业有成者，无不有“海纳百川”的宽宏气度，无不具有宽容的美德。

宽容是一种修养，亦是一种美德，它来源于内心深处；宽容既不是胆小，也不是怕事，而是海纳百川；人生在世，为提升内心的修养，我们要学会宽容对待，不论事物。