

# 修身养性的演讲(精选5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 修身养性的演讲篇一

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！

## 修身养性的演讲篇二

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文明都高度发达的社会主义强国。

## 修身养性的演讲篇三

大家好！

荀子说：“性本恶”。那修养又从何而来呢？所谓修养是指修

身养性的结果。孩子，文明用语，待人礼貌，不能称之为修养，而是有家教。有家教，是修养的前身。

一个又修养的人，首先得文明，口出狂言的人，他的修养与涵养体现在那里呢？他只能被进步的社会淘汰。有修养的人是性格好，别人在这个物欲横流的人的世界是烦躁，浮气喧天，对名利追求特别在意，而有修养的人面对那些金钱名利的诱惑只是微微一笑。

陶渊明追求恬静，飘逸，远离世喧，采菊东篱下，虽然草盛豆苗稀，却依然带月荷锄归，并不在意，道狭草木长，稀露沾衣。说明他走出了世俗，过着隐居的生活，修身养性，门前五棵柳树，衣虽破，却活出了自我，真我，本我。

再说鲁迅，用自己的思想感染他人，自认为医治好人的身体，不如医治好人的精神，他用文字唤醒沉睡的心灵，曾经地彷徨，也试图呐喊，到最后朝花虽然夕拾却也并不在意。生活给了他启示，思考给了他修养，他不会像康有为那样激情高昂，却可以用自己的思想碰撞人们心灵深处的感动，这是一种为人处世的方式，这也是一种修养与涵养。

假如说陶渊明不去隐居，而是在官场拼搏你死我活，说得好听点是为国家担忧，说的不好听，就是放不下名利宁为五斗米折腰，那么，这个世上就不会有一个飘逸的老叟，而是多了一个的庸庸碌碌小吏。

屈原投身汨罗江，为世士留下至理名言，这也是有修养的一种体现，宁为玉碎不为瓦全，虽然壮烈，却也有了一份悲凉。

作为90后的我们，多么地不幸，在这个金钱社会，人们忙碌而又浮躁，何来的家教与文明，那么我们应该怎么做呢？我们肩负着民族复兴的伟任，修身养性成为成长路上的第一步，我们必须淡定的面对一切事务，静下心来，才能上进，才能担负起使命。修身养性，举止优雅，做到有修养，有涵养。

## 修身养性的演讲篇四

大家早上好!我是来自六年级3班的xxx□当鲜艳的五星红旗在校园冉冉升起，当庄严的国歌又一次在校园久久回荡，我们又迎来了新的一周，今天国旗下我想和大家谈的话题是：做一个有修养的人。讲究修养，这是我们中华民族的优良传统，是一种令别人尊敬并被大家推崇的行为。

那如何做一个有修养的孩子呢?我认为在校园里要做到以下几点：

1、见到老师要主动打招呼，当老师与你交谈时，要表现得大方、主动、彬彬有礼。

2、上课前要做好一切准备工作，将课本、练习本、笔袋等学习用品放在座位的左上角。

预备铃响后，迅速有序进教室。

3、课间要开展正当活动，不追逐打闹，不高声喊叫，不在教室里做剧烈活动，走路脚步要轻，要靠右行。

上下楼梯一定要有秩序地靠右行走，注意互相避让。上厕所要文明，不奔跑，不拥挤。

4、保持教室、校园整洁美观，看到地上有果皮纸屑，主动弯腰拣起。

同学们，只要我们做到以上几点，我们就是一个有修养的孩子。让我们共同努力吧。

## 修身养性的演讲篇五

大家好!

提高文明素质,改掉不良习惯,势在必行!

我们要参与到“讲文明,改陋习,树新风,塑形象”活动中。在精神文明建设的活动中带个好头。要从具体的事情抓起,把“讲文明,改陋习,树新风,塑形象”活动不断引向深入。从长远着眼,从现在做起。从小事做起,从自我做起。从日常的具体行为抓起。

抓好“十不”以改掉不良的恶习,养成良好的个人卫生习惯,即不随地吐痰便溺;不乱扔脏物废物;不说粗话脏话;不乱贴乱画;不攀折花木;不损害公物;不违反交通规则;不打架斗殴;不吸烟;不沾染黄、赌、毒。

要发挥好模范带头作用,通过开展“讲文明,改陋习,树新风,塑形象”活动,倡导科学文明的生活方式,要加强科普和法制教育,深入学习宣传《管理守则》,《文明守则》等,不断提高文明道德水平,增加自我保护意识和遵纪守法意识,坚持同封建迷信、反科学、伪科学和邪教做斗争。

要选准切入点,建立长效管理机制,使“讲文明,改陋习,树新风,塑形象”活动贯穿在日常工作和生活之中,要把“讲文明,改陋习,树新风,塑形象”活动与“文明行业”活动结合起来,做到相互促进,协调发展。

要从现在开始,从自我开始,要从一点一滴抓起,常抓不懈。一切遗风陋习要坚决改掉,一切高尚的道德风尚要大力弘扬。做为一名大学生,我们要不断提高自身素质。

要修身养性,让自己拥有一颗爱心。爱心能使自己高尚,快乐,能让别人愉悦,享受。要确立合适的积极的人生目标,让自己拥有一个通过努力可以达成的理想和目标。与社会共进,与集体相融,不孤傲也不丧失原则。了解自己,发现自己的兴趣和特点,确定自己独特的人生目标,然后在目标的指引下,一步步努力实现,不要操之过急,更不要总是追

求“最好”，也不要模仿他人随便确定自己的目标，无论是为了求知，为了真情，还是为了影响力，财富，创新，道德等等，我们对自己要有正确定位。

我们要争取做一名优秀的大学生，为以后的工作打下坚实的基础。

谢谢大家！