

大班音乐欣赏春天教案 大班音乐活动我的彩带会跳舞教案反思(实用5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？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。

班会演讲稿格式及篇一

同学们，大家好！

很荣幸今天能在这里发言，谈谈我在一中这近一年的感受。我们都曾是各个学校的优秀生，一定都以能提前进入一中学习为荣，我也从小就得知了一中是张家口最好的学校并一直盼望着有一天像父母老师所期望的那样通过自己的努力考入一中，我做到了，我们在一中汇聚，这证明我们都是最优秀的。

也许我们都曾感受了那卸下中考的包袱的轻松，但考试成绩却在将我们划分开来的同时让我们警醒，曾经拔尖的你因一个月的放松被别人超过，你必须意识到需要更加用心了。于是每个人之间有了无形的竞争，我们不能落后于人。军训中我们一起坚持过了那一星期，收获了快乐与成长。新学期变得紧张的吃饭时间让我们手忙脚乱，但我们很快地适应，我们毕竟有一个学期的优势，我们的班级应该有更强的凝聚力。我们的老师认真负责，家长期望满怀，所以我们要更加努力。

先问大家两个问题：1、你觉得你月考中丢失的每一分值得吗？2、你觉得你对学习尽了全力了吗相信大家都有答案，而且每个人的答案都是一样的。所以，尽力而为不够，我们应当竭尽全力，逆袭需要一股拼劲。下面说一下重点——学习方法。

首先你要清楚一周内所要做的事情，然后制定一张作息时间表。在表上填上那些非花不可的时间，如吃饭、睡觉、上课、娱乐等。安排这些时间之后，选定合适的、固定的时间用于学习，必须留出足够的时间来完成正常的阅读和课后作业。当然，学习不应该占据作息时间表上全部的空闲时间，总得给业余爱好、娱乐留出一些时间，这一点对学习很重要。一张作息时间表也许不能解决你所有的问题，但是它能让你了解如何支配你这一周的时间，从而使你有充足的时间学习和娱乐。我们即将要文理分科了，我觉得这是一件好事，我们在认真考虑后做出个人的选择，也就明确了自己的方向，这一定会有利于激发我们对学习更大的兴趣，不同的人兴趣不同，而兴趣是最好的老师。有兴趣才能产生爱好，爱好它就要去实践它，从而乐在其中，有兴趣才会形成学习的主动性和积极性，所以说：兴趣是学习不竭的动力源泉。只要你在平日的学习中主动发言，收集激励因子，那么你学习的兴趣就会更浓厚。

错的更少，每天快乐的生活才是学习的最佳状态，良性循环的力量就展现出来了。无论何时何地，你做任何事情，有了这种自信力，你就有了一种必胜的信念，而且能使你很快就摆脱失败的阴影。相反，一个人如果失掉了自信，那他就会一事无成，而且很容易陷入永远的自卑之中。

这类的话以及它们的重要性我不再说了，我想说一些我的看法。预习时，我们不必搞得太细，如果过细一是浪费时间，二是上课时未免会有些松懈，有时反而忽略了最有用的东西。上课时认真听课当然是必须的，但就象我以前一个老师讲的，任何人也无法集中精力一节课，就是说，连续四十多分钟集中精神不走神，是不太可能的，所以上课期间也有一个时间分配的问题，老师讲有些很熟悉的东西时，可以适当地放松一下。除了十分重要的内容以外，课堂上不必记很详细的笔记。如果课堂上忙于记笔记，听课的效率一定不高，况且你也不能保证课后一定会去看笔记。课堂上所做的主要工作应当是把老师的讲课消化吸收，适当做一些简要的笔记。至于

复习，要注意复习的时间安排。根据有关研究，有效的复习时间安排是：第一次复习，当堂课后的课间。第二次复习，当天晚些时候或第二天。第三次复习，一星期左右，这一点周考帮了我们。第四次复习，一个月左右，即月考。第五次复习，半年左右，或第一、第二轮复习时。

偏科是学习中的最大禁忌所以我建议出现偏科情况的同学应该及早把精力投入不大理想的科目当中，逼也要逼自己去尝试与接受，或许也能道出别有一番的滋味，也试着学得激情澎湃，如果因为一句“没兴趣”就搁在一边让松懈的心思自由泛滥，结果会是个悲剧。对于语文，阅读量很重要。首先课本上的文章、精彩段落，要多读、熟记，再就是课外阅读尽可能多的涉猎多一些，读完一本书或者一篇文章，写写读后感，或者随笔，哪怕只是摘抄一下自己认为写得出色的地方。提高语文成绩，需要积累。对于英语，阅读也相当重要。一定要熟读课本，课本上的文章都是千挑万选出来的经典之作，里面包含几乎所有能用到的知识点。尤其是早读的时候，要大声朗读，要读进去，看进去。

晚上按时就寝。早睡早起，中午坚持午睡，充足的睡眠、饱满的精神是提高效率的基本要求。坚持锻炼，身体是学习的“本钱”。学习也是，工作也是，没有一个好的身体，再大的能耐也无法发挥。因而，再繁忙的学习，也不可忽视放松锻炼。有的同学为了学习而忽视锻炼，身体越来越弱，学习越来越感到力不从心。天气冷了，生病了也会耽误学习。应该学会去享受健康的生活，生命在于运动。

树立正确的奋斗目标。我相信到这所学校来，我们不只是接受一种高等教育，而且更重要的一个方面就是锻炼我们顽强的意志，塑造我们坚韧的性格，培养我们接受和适应一个新环境的能力。

每个同学都学习优异，每个人都不甘落后，有压力是正常，关键是要学会正确地处理压力。面对压力，不能逃避，一定

积极想办法去排解。记住：自己很优秀，从来不要高估自己的对手；调整好自己的目标，并通过努力达到它，比如一班的墙上写上了个人目标，我们有许多同学也坚定了自己所期望的大学，我们应该有一个方向。

并且我们要正确看待考试成绩。不要在乎别人的眼光，感觉别人在对我指指点点，没有人会成为中心，所以不要产生什么考不好丢人的想法，因为，很少人会去注意我们，因为每个人都很优秀。放松心情，加油干好手边的每一件事情就好了。考不好不要紧张，静心分析，很多时候我们犯的错误是有惯性的。不妨在考试之后，把自己出错的地方写在一个小纸条上面，贴在试卷上，下次考试之前看一下，告诉自己问题出在哪里了，即使属于“马虎”类的，也总归会有个原因，是具体的把“1”看成了“2”，还是怎样，都要写出来。

平时测验的目的主要看你掌握功课程度如何，所以你不要弄虚作假，而应心平气和地对待它。或许，你有一两次考试成绩不尽如人意，但是这不要紧，只要学习扎实，认真对待，下一次一定会考出好成绩来。通过测验，可让你了解下一步学习更需要用功夫的地方，更有助于你把新学的知识记得牢固，所以不要从心里抵触频繁的小考。

同学们，今天很残酷，明天很残酷，后天很美好，而大多数人就死在明天晚上，看不到后天早上的太阳，但是我相信，只要我们能持之以恒，踏踏实实把握好剩下的时间，绝对不会死在明天晚上，而是能亲手触摸后天的太阳带来的力量，后天会更好！为自己的梦想奋斗，用时间证明自己，智商不是一切，努力才是一切，用成绩证明一切，我相信每个人可以再进步，我们的未来不是梦！加油！今天我以一中为荣，明天一中以我为荣！

班会演讲稿格式及篇二

大家好！

我还记得印象最深刻的少女，——李佳。第一眼，我就觉得她应该在学校无忧无虑，笑着长大。在这个年龄，她应该拥有属于她的一切，这些都是被母亲体内无情而残酷的疾病夺走的。为了成功配型骨髓，她尽最大努力增肥，为了让母亲的病情好转。看到这里，我的眼里闪着泪光，想着这个年纪的女孩子都爱漂亮，都是跟风的。没有人会像李佳那样放弃自己的幻想生活。

于是我改变了主意。如果遇到这种情况，也许我会哭，会措手不及。但是李佳坚强的活了下来，用自己微薄的力量救了妈妈。但父母离异，母亲为了不给家里带来麻烦，选择了这个结局，而父亲却不愿意放弃母亲，陪她走到生命的尽头。这让我想起了我的父母。虽然我的家庭很幸福，但是和他们相比，我缺少“孝顺”这个词。即使家庭和睦完美，对长辈总有一种独特的孝心。

也许从现在开始，我们应该从身边的小事做起。给爷爷婆婆喝水按摩放松一下就可以了。父母回家后，给他们讲笑话让他们开心，以此来缓解一天工作后的疲劳。其实影响我的不仅仅是李佳的孝顺。有许多青少年在他们这个年龄承担了太多的责任。我们是青少年，要有所谓的责任和孝心。

通过这个节目，我明白了“孝”，知道了怎么做。不一定要轰轰烈烈，但一定要有意义。也许这就是这个节目的故事。

班会演讲稿格式及篇三

大家好。

我是来自20__级9班的冯艾兰。今天十分荣幸能站在这演讲。今天，我演讲的题目是《保护眼睛，保护我们的心灵之窗》。

眼睛是人类感观中最重要的器官，对于人们的工作、学习和生活有着重要的作用。大脑中大约有80%的知识和记忆都是通

过眼睛获取的。它能够让我们读书认字，了解的世界。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线，再将这些视觉、形象转变成神经信号，传送给大脑。

1992年9月25日，天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一首次向全国倡议，在国内设立爱眼日，并在天津召开了全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应，决定每年5月5日为全国爱眼日。1993年5月5日，天津首次举办爱眼日宣传活动。受此影响，从1994年开始，北京、上海、广州等国内大中城市相继在5月5日举办义诊咨询活动，同时宣传爱眼日的意义。1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并重新确定每年6月6日为全国爱眼日。

眼睛，是心灵的窗口。生活在这个大千世界里，是眼睛让我们看到生活的美好，世界的美丽；是眼睛帮助我们驱走黑暗的孤独，让我们看见阳光的明媚；是眼睛帮助我们分辨是非，看清黑白，让我们做一个正直的人。因此，拥有一双明亮的眼睛对于我们每个人来说非常重要，平时的学习生活中尽量减少对它的损害。

保护视力应该注意：不在强烈的或太暗的光线下看书、写字。读写姿势要坐端正，眼与书之间要保持30厘米以上的距离。不躺着看书。乘车走路时不看书。读写时间不宜过长。每隔50分钟左右要放松休息一下，或是做做眼保健操，或是到窗前眺望远方。不可弯腰驼背，靠得很近或趴着做功课，这样引起疲劳，造成近视。经常眺望远方放松可以防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

期末即将来临，同学们应更加保护自己的眼睛。学习固然重要，但身体更加重要。保护自己的眼睛，保护我们的心灵之窗。同学们让我们一起行动起来吧。

班会演讲稿格式及篇四

大家好！

今天，我们xx级xx班举行第一次班会，班会的主要内容是由我来发言，发言内容包括我个人的总结和一些想对大家说的话。

转眼开学至今已经一个半月了，这期间，我们通过军训磨练了意志，同时也结交了一些新朋友，接触了一些新事物，我们学会了自立，学会了照顾自己的饮食起居。

我想，我们中的大多数人都是第一次出远门，有过徘徊，有过忧虑，同时也伴随着好奇和激动。

随着时间的推移，充实的一天过后，夜深人静，对亲人的思念也随之而来，这，就是想家。

但那些人都同我们一样，也是从学生时代出来的，我们无法保证自己是否会是其中一员，但我们现在有机会，也有条件去改变自己，努力把自己往背离啃老一族的方向发展。

也许我这样说许多人会表示反对和不满，但，这就是现实。都知道现在大学生就业压力之大，更何况我们是出自xx院校，我不是瞧不起xx，只是现实告诉我，我们没有高文凭，只有凭着自己的能力才能让别人认可你，大学真的是我们锻炼能力的一个优秀的平台，这个平台无所谓好坏，只要你好好把握，你收获的不仅仅只是知识，更多的是你的信心，是我们成长过程中必不可少的部分。

曾经有老师跟我说过，我们作为学生，把太多的精力用在了学业身上，这固然没错，但是，等你完成学业之后，你就会发现你不敢迈出下一步，因为没有勇气、没有自信。

社会，我们不能用黑暗来形容，但是却可以用不单纯来形容，而我们中的大多数人都太过单纯，太过理想化，有过创业梦，有过一夜暴富的梦想，可那都不是现实。我们xx班，是一个大集体，是一家人，我们不分彼此，我也并没有因为我是班长而趾高气扬，瞧不起你们中的任何人。

我相信你们也看的出来我并没有在班级里发过火，没有强势过，并不是我软弱无能，怕得罪你们中的'任何人，只是因为我觉得没必要。

大家基本上都是成年人了，成年人就要有成年人的`样子，都应该学会自律。如果人人都能够在玩的时候好好玩，在学的时候好好学，学习和放松做到有度适中，你就会成为优秀的人，我们xx班还有什么得不到的呢？班级凝聚力是一个班想成为出色班级的重要凭障，希望大家能够多为班级做一些贡献，不要有把什么事都推给班委做的思想，班级活动也要积极踊跃地报名参加，我们xx班是一个集体，是靠我们每一个人才支撑起来的大家庭，少了一个人都不完整。

今天的班会到此结束。

班会演讲稿格式及篇五

大家好

今日很荣幸能够站在这儿。此刻我的心境很复杂，没有那种热血沸腾的感觉，因为我已冷静应对人生的未来。在不经意中，我出乎意料地成为了一名补习生，又重新为自我的大学梦奋斗。这种机会的得来，我倍感珍惜，再一次去迎接人生的挑战。

忆往昔，酸甜苦辣难以言表；展未来，百尺竿头，拼搏进取。

作为一名即将面临高考的学生，我清楚地明白，努力奋斗才

是我应当做的。此刻的我，不再为考好而得意，不再为失败而伤神，不再患得患失。有的只是一颗平静的心，去从容应对高考充满自信的心。

虽然是复读，但我觉得我们并没有失败，复读是因为我们有更高的追求。都说高三苦，经历过一次却还敢再来，所以我们都是不怕苦的人。

虽然，我们暂时还没有翱翔在我们向往的蓝天里，可是，温江中学这个平台会让我们跳得更高，飞得更远。不畏惧，不胆怯，一切困难在我们眼里都不算什么。努力了，就无悔了。

有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚。苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。只要我们努力，没有什么不可能。一个高考又怎能把我们吓倒。只要有梦，只要拼搏，就会成功。

不要因为前方一路风雨，就徘徊畏缩不前；不要因为以往跌倒，就不再愿站起来，而忘记赶路。即使遇到天大的困难，都要勇敢往前走。努力仰起头，也许早已有点累，但只要坚持下去，我们就能成功。为了自我的梦想，吃这点苦又算得了什么。

我们都要埋头奋斗，时而仰望天空，那里，有我们的憧憬与梦想，目标仿佛很遥远，可是，我们相信，总有一天会到达梦想的'殿堂。我们为了梦想努力和思考，并积极行动，再寒冷的天，也无法阻挡梅花的开放。人生要面临众多的困难，我们会一一解决，再大的困难，我们也毫不退缩和颓废，我们要创造属于自我的奇迹。

无论我们是狮子还是羚羊，我们都必须奔跑；无论我们是暂时还是暂时落后，我们都必须奋斗；无论我们是应届生还是补习生，都要时常告诉自我：我想飞，因为我有梦想；我能飞，因为我有信心。昨日已成为过去，今日仍然在继续，完

美的未来需要今日去奋斗。各位同学，努力吧，各位学友，拼搏吧，让我们用自我辛勤的汗水，来谱写一曲绚丽的乐章。

多谢大家

班会演讲稿格式及篇六

主持人：所有吸烟上隐的人，都是由于吸了那不应该吸的第一支烟!从而无法抗拒地去吸第二支、第三支……直到有了烟瘾。我们作为学生要坚决不去“触碰”那罪恶的第一支烟了。

大多数人都是出于好奇心而去触碰第一支烟，那么我们就一起揭开“烟”的神秘面纱，让它在我们面前无所遁形，彻底看请它的丑恶面目。(以下是主持人有关烟草知识的普及)

“吸烟有害健康”主题班会“吸烟有害健康”主题班会——播放：纪实资料和图片(加以解说)

1)烟草中含有上千种有害成分和多种致癌物质，其中最主要的有害物质是焦油、尼古丁、一氧化碳。

2)烟草中的尼古丁有很强的成瘾性，是吸烟者难以戒烟的主要原因，焦油是强致癌物质。

3)据统计，绝大多数吸烟者是在青少年时期开始吸烟的。在国外也有报导：前苏联有一名青年第一次吸烟，吸一支大雪茄后死去。英国一个长期吸烟的40岁的健康男子，因从事一项十分重要的工作，一夜吸了14支雪茄和40支香烟，早晨感到难受，经医生抢救无效死去。法国在一个俱乐部举行一次吸烟比赛，优胜者在他吸了60支纸烟，未来得及领奖即死去，其他参加比赛者也因生命垂危，到医院抢救。

班会演讲稿格式及篇七

上午好！在这秋风送爽的日子里，时光老人的脚步在悄悄挪移，我们是不是有光阴似箭、日月如梭的感觉呢？东晋诗人陶渊明曾有过这样的感叹：“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人。”我们是祖国的未来，儿童时代又是生命中的春天，少年儿童最重要的任务是一一读书，读书是一切成大事者的必经之路，是一切创造的基础。勤奋读书是时代的要求，虽然不是每个勤奋者都能成功，但每一个成功者一定都是经过勤奋努力的。我们要用勤奋和汗水夯实学业大厦的地基，用拼搏向时光索取价值，用双手为鲜艳的五星红旗添光添彩。只有这样，才无愧于华夏子孙，才能肩负起承前启后，继往开来的历史使命。

今日的我们——生活在阳光下的年轻一代，更应该努力丰满自己的羽翼。我们知道，站在巨人的肩膀上，我们可以看得更远；以书作垫脚石，我们可以攀得更高。我们在知识的高峰上登的越高，望到的景色就越宽阔。每个人都有自己伟大的理想，为了完成这个理想，请各位利用有限的时间，努力学习，用钥匙开启智慧的大门，在通向成功的道路上，洒下辛勤的汗水，留下伟大的足迹。

我们好像风雨中的玫瑰，只有经过狂风骤雨的考验，才能绚烂的绽放；我们好像是山峰上的雏鹰，如果害怕尝试起飞，就永远不能展翅翱翔；我们好像蝴蝶，若不经历破茧时的痛苦挣扎，又怎能成为美丽的蝴蝶……所以，天地万物都会经历属于自己的暴风雨，只要你不肯放弃，总会有一天看见美丽的彩虹。

我们不怕失败，因为我们不会失败，我坚信，只要我们肯发奋努力，就一定会有更加精彩的明天！

其实，初中生活只是我们人生中短暂的一瞬，未来人生中每一个今日仍要好好把握。今日是明天的奠基石，没有今日牢

固的基石就不能修筑起明天的高楼大厦。认真对待每一天，我们便不会对人生有丝毫的愤懑。今日的日子，是一根五色丝线，你的努力便是织机，你能把今天之线编织成明天美丽的锦缎，也能将它弄成一团无序的乱麻，这完全靠你自己去把握。所以，同学们，让我们播撒下希望的种子，辛勤耕耘。请把握每一个今日，走向新的明天。世界是我们的，21世纪是我们的世纪！让我们刻苦求知识，潜心学文化，掌握本领，携手并肩，共创我们中华民族更加灿烂辉煌的明天！

班会演讲稿格式及篇八

大家好，我是吴玉宁，经济管理专业。今天，我在竞选十大大学生之一，“诚信与荣誉”。

记得小时候听过这样一个故事《狼来了》。故事里的孩子多次撒谎，说狼来了，大人上当了好几次。后来狼真的来了，但是他大声的喊，大人们却不理他，以为他还在撒谎，羊被狼吃了，差点被狼自己吃了。可见诚信有多重要！

每次同学邀请我玩，我都会准时到会场，不到就打电话。每当有人来我家，我都会热情地招呼他们，招待他们。别人帮助我的时候，我会说谢谢。当我伤害了一个人，我会说对不起。

诚信是中华民族的传统美德，也是我的基本行为准则。有了诚实，人们才能和睦相处，有了诚实，他们才能相互信任。初级守则第10条告诉我们要诚实勇敢，不说谎，改正错误。我们每个人都应该是一个诚实的人，比如：守信，不隐瞒，不说谎，实事求是。学校里经常发生一些案例，足以说明我们小学生和小学生吵架是因为不诚实或者不礼貌。人与人之间有比金钱更重要的东西，那就是诚实和信任。看来一个人的诚实真的很重要，这不仅仅是对自己人格的尊重；也能赢得别人的信任，给别人一个教训。

诚实不仅需要锻炼，还需要努力，不仅靠言语，还要靠行动。我班有个同学叫杨凌希。每个周末，她都要我去打羽毛球。虽然周末喜欢在家看书，但对同学的承诺从不马虎，每次都能准时到达开会地点。因为诚实守信，所以有很多好伙伴。

最后，我会诚实守信。我知道我还有很多缺点。请提出来，我会改正的。请给我一个神圣的投票，谢谢。