

# 做良好青年演讲稿(大全7篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 做良好青年演讲稿篇一

当你慢慢睁开眼睛环顾四周，你会发现光线正进入你的房间。仔细听看有没有新的声音，可以知道自己的身心感受；看在新鲜空气里能不能感受到。

是的，是的，是的，这是新的一天，这是不同的一天；今天天气很好！最重要的是，它是你新生活的开始，你要去哪里，做新的决定，采取新的行动，交新的朋友，并在你的生活中达到前所未有的水平。脑子里有了小眼睛，就能清楚地看到自己想要拥有什么，打算走的步伐；你渴望发展的关系；你渴望达到（励志）的位置，你能听到你的笑声，开心快乐的一天，当一切发生的时候，你的梦想，你能看到身边人微笑的神奇时刻，你能感觉到你的脸红了，你的心在快速跳动；你的血液被驱过，你的身体；你生活的每一个角落！

你把所有的时间和精力都集中在人生最重要的目标上，你永远不会屈服；艰难的挑战（投降和屈服），你会每天过着绝对激情的生活。你会通过你的言语和行动表现出你的激情。你知道这一切都是现实，只要你有信心，有热情，有决心！你充满激情；你忠实自信！你将不再害怕新的声音，呈现新的面部表情，用身体以新的方式接近新的人；并提出新的问题，追求卓越（摇摆不定），毕竟你永远不会动摇，你是最好的，你值得拥有最好的！

我必须这么做！我能行！我会做的！我会成功的！

我必须这么做！我能行！我会做的！我会成功的！

我必须这么做！我能行！我会做的！我会成功的！

## 做良好青年演讲稿篇二

大家好！不知不觉距上次月考家长会已有两个多月了，期中考试的硝烟正在散去，我们也迎来了步入初三的第二次家长会。我很荣幸作为学生代表之一站在这儿发言，和叔叔、阿姨们讲讲我的心得与体会。

考试于我们而言，考的不仅仅是学习能力，更是考验我们的心态。

首先，是对学习的心态。所谓“骄兵必败，哀兵必胜”，这句话虽说得有些绝对，但也倒是灵验。那我自己来说，这来之不易的第十名背后也确有日夜的积累与付出。就说说化学，这是九年级我们新开的科目，难度不大，但想考出一份漂亮的成绩也不容易。开始学化学以来，无论大考、小考，我的化学成绩就没上过90分，总在85~89分徘徊，这次考前妈妈还打赌说我肯定只有80多分，然而我却考了98分。这其中有些偶然，但更多的是个必然。我认为学习化学有三个关键点：一、化学老师也说过：“化学是理科中的文科。”在平日的学习中我更是深有体会，光懂了还不够，还要多看、多记，一个字，一个点，一分分地“抠”；二、学会问，问老师、问同学，总之不懂就问，这也是一个知识积累的过程；三、认真对待作业，反复练习，一个题型再难，一而再再而三地训练也就会了，到了考试触类旁通，质量和速度自然都上来了。也就需要叔叔、阿姨们配合，做好孩子的思想工作，让他们自己作业，不要养成抄作业的坏习惯。

其次，是对生活的态度。名次的提升不是重点，关键在于分

数上与自己以前比较，看是否进步，而这些都是我们应该做的。在中考前，家长们的任务就是保障好后勤工作。现在的学习，很多时候家长也帮不上忙，不像小学有不会的或许家长还可以讲解、指导，班上还有些同学是爷爷奶奶在身边陪读，他们就更是无能为力了。给你的孩子一个好的环境，这对我们的学习进步有帮助。像我的妈妈就全心全意地在家陪读，做好后勤——早上一顿营养丰盛的早餐、可口的饭菜、或是睡前一杯热牛奶等等，这些都给我的学习创造了一个好条件。在这我代表我们班的同学向叔叔、阿姨们表示真挚的谢意——谢谢你们这三年来勤勤恳恳地付出，作我们坚实的后盾、温暖的港湾，谢谢！（鞠躬）

最后是家长们的心态。好的心态不只是学生应该有，家长们也要有。我认为家长们应该给孩子一个自主学习空间，不必施加太大压力。常把“别人家的孩子”挂在嘴边，会挫伤我们的自尊心。我们自己会和自己比，学习他人的长处，弥补自身的缺陷，不断地努力提高自身素质。就像李校长说的“进步就好，尽力就行”。

我们要以一种平和的心态面对考试，却又不失进取之心——真正做到“赢得淡定，输得从容”。请叔叔、阿姨们放心，我们一班是一个积极向上的班级，我们56位同学是一个共同奋斗的团体，我们一定不负你们所望取得佳绩！

## 做良好青年演讲稿篇三

大家好！

很荣幸能站在这里，和大家分享我们班的班风。

想要创建一个优秀的班集体，里面有很多学问，而班风起着决定性的作用。确定良好的班风以后，还学要同学们的努力，一班风为核心。打造良好的学习环境和学习习惯。

我认为优秀的班集体是这样的：每堂课，同学们勤思勤学，回答问题声音洪亮，答案准确，当老师不在的时候，同学们都在认认真真的写作业，无打闹现象。课下，同学们刻苦，互助，惜时如金。这样的班集体才是当之无愧的优秀。

**勤思：**勤思，是学好知识的前提，在课上善于思考，善于动脑，并且有自己的观点，敢于大胆质疑，把握好每个环节的质量，学习成绩绝对差不了。

**互助：**互助是同学之间互相友爱，互相帮助，在学习上遇到难题，可以一起交流解题方法，解决问题。在其他问题上，比如：同桌的书倒了，我帮她扶，品德上也不会差人一等。

只要同学们一直把“勤思”和“互助”这两项一直坚持下去，养成习惯，那么会在不知不觉中学习成绩会提高，道德素养也会提高。更重要的是，这个班已经变得非常优秀了。

谢谢大家。

## 做良好青年演讲稿篇四

我认为一个家庭良好的行为标准就是家训，一个家庭独有的风尚就是家风，良好的家风能够体现家庭成员的家教和素养，然而，需要每个家庭成员的遵守，好的家风能够熏陶出有教养的家庭成员，家长的言行对于孩子非常重要，这就是所谓的言传身教吧。我是一个在美好环境中成长起来的幸福孩子，欢乐的笑声，优美的音乐声，琅琅的读书声一直萦绕在我的幸福小屋，伴随着我成长。爸妈总是以身作则，言传身教，引导我努力学习，积极锻炼，从而让我对学习产生了浓厚的兴趣，养成了良好的生活习惯。当然，这还少不了爸爸制订的家训的功劳。我的家训是五为准则，即是：为人、为学、为用、为体、为生。为人是根本，为体是基础，为学是手段，为用是目的，为生是理想。

一个家族的振兴与发达，离不开引领家庭家族走向成功者所创立的家风和家教。家风与家教的形成都会经历一代甚至几代人的积淀和努力，它总结了前世中无数家庭的得与失以及经验，结晶成为独一无二、适合自己家庭或家族实际的法宝，引领家庭或家族走向辉煌。

的确，在生我养育我的这块土地上，父辈的经历过太多的艰苦日子，到我们这一辈虽然还时常有听到旧社会土地承包到户等，但那些艰苦岁月留给我们没有太深的印象；因为我的父亲母亲早已把往日的磨难当作一种精神，一种积极面对生活，勤劳节俭的家风传承给我们这一代。

我家的家风家教有四条：一是积极的生活态度，二是认真做事、勤俭节约，三是善良真诚待人，四是孝敬尊长。

下面就把这四条做一个讲解：父母总说积极的生活态度对我们很重要，他们在日常生活中对子女总是和蔼的面容，从不在晚辈面前讲家中生计的困难，经常告诉我他们小时候每到开学前些天，父亲(我的爷爷)都忙于东奔西跑的筹借学费；记忆中父母亲讲给我们的都是明天会更好，你们遇上了好时代要好好学习，不管上什么学校家里都支持，没有解决不了的困难。只要是我们想要买的书籍或一些学习用品总是会如愿以偿，当我们由小学升到初中，到高中，每成长一个阶段，这种积极的态度便转换成一种精神，鼓舞着我们。

今天不必要建一堵完美的墙，只需要砌一块完美的砖，一步一个脚印踏踏实实向前走，这是认真做事的第二点家教；一口吃不了胖子，凡事不可心急但必须认真去做认真对待，从小事做起，不管是以前在校读书还是现在在家中，家里每个人都会主动的做家务；父母亲言传身教的是勤奋节俭，自己的衣服鞋子都是穿的实在是破了穿不出去了才买新的，吃饭时总是把好吃的菜让给我们吃，从小我们就耳濡目染传承这种勤劳和节约的风气，也教会了我们不浪费不奢侈。

第三点是为人要善良，真诚待人，在我年纪很小的时候，孔融让梨、司马光砸缸、等这些耳熟能详的故事就印在我们的脑海里，父母亲教导我们做人做事要诚实，做人，要诚实、诚信、知错就改。诚信是做人之根本，立业之基这句则是爸爸的口头禅。父母从小就教育我做人要诚实，认识到自己的错误，就要改正，不能撒谎。父母让我们知道了天底下没有免费的午餐的道理，富裕的生活要靠自己双手来创造，有奋斗才能实现自己的理想。父母总说记得家中最开心的事情是我们考试取得了好的成绩，而丰盛的饭菜是父母亲一种鼓励的方式，与亲人们聊聊学习上生活上的事情总是那么开心、有趣，不管我的学业到哪个阶段成长到什么年纪，这种开心、有趣的感觉从未减弱。四是孝敬父母，尊敬长辈。父母一直告诫我：百善孝为先！家风是一条应该牢记的座右铭。有了它，我们才可以在社会上立足，才能让自己走的更远！铭记家风，为自己的人生做奠定而坚定的基础，踏出坚定的步伐，成为国家的栋梁之才！

许多年以来我深深的理解这四点家风家教，也同样会传承给下一代，并且在我们这个大家族中，这优良的家风家教也早已根深蒂固深入人心，无论子女们学业有成走多远，或者事业有成有多么的成功；都忘不了父母亲的谆谆教导，以致于我们自己同样的要言传身教，教育我们的后辈代代传承。社会在不断的发展，生活环境和各方面的条件越来越好，但这些优秀的精神永远不会被弃忘，它激励我们积极向上，教会我们面对生活，遇见困难不气馁。

良好的家风传承是社会风尚的健康发展前提，每个家庭都应构建起具有各自特色的家风和家教，作为家庭的核心人物责无旁贷应该担当起这一重任，形成家庭的凝聚合力，给力社会风尚进步发展；给力伟大的中国梦我的梦的实现；千万个家庭组合成一股强大的振兴中华力量。

我的演讲结束，谢谢大家！

## 做良好青年演讲稿篇五

大家好！

现代人的生活节奏在逐步的加快，人们的目标也都相对明确，奋斗的故事数不胜数。朝着目标努力的过程中，总少不了加班熬夜，甚至通宵达旦，消耗了我们不少的精力。慢慢地，就养成了习惯，晚睡早起，就算有时间的时候也会找点事情消耗时间到很晚才睡觉。然后，我们会发现，人群中不少这种晚睡早起的人，他们有个共同的特点就是易燥易怒，身体状态也每况日下。

睡眠是解决烦恼的法宝。烦躁的心情下很难给自己一个认真思考的机会，遇到阻力就大发雷霆，指责朋友，埋怨员工。头脑整日里处于高速运作的状态，很难放松下来。紧绷着的精神如不断冲水的水库，容量有限，总有一天会因为无法承受这么大的容量而决堤崩溃。我们的精神状态也是如此，长期的消耗精力，不做补充，或则补充的能力无法弥补消耗的部分，也会处于不平衡状态，精神不振。所以，大家要强制性给自己一个适度休息的机会，找个时间好好睡个觉，缓解下平时工作的高度压力，给身心一个充电的机会。这样你将获得平静的心态。

睡眠是身体健康的良药。烦躁的状态属于不健康的状态，身体的健康从表相上可以窥得一二。当你感冒的时候，必定是两眼无神，面无表情。当你肚子痛的时候，必定是面色狰狞，精神涣散。当你头痛的时候，必定是双目紧闭，眉头紧锁，无精打采。种种的健康状况都可以从表相来窥探，而身体健康的维持是现代人的一大难题。睡眠，间接的影响着人们的健康，晚上不休息会影响身体的排毒。睡眠不足，还会影响心脏的造血功能，导致各类血液疾病的发生。睡眠不足，还会导致头痛等病发证的发生。众多的医学临床表明，睡眠与人类的身体健康有着密切的关联，我们不得不重视睡眠在我们生命中的重要性。

睡眠是提高记忆的补品。儿时的我们，记忆力超强，死记硬背的功夫展示得淋漓尽致。而随着年龄的增长，我们的所接触的事物在不断的增多，需要记忆的东西也非常多，然而会发现记忆力在逐渐衰退。年迈的老人中我们不然发现，记忆力下降成为非常显著的特点。而从老年人的习惯中我们还会发现，老人的睡眠已经无法保证长时间睡眠了，一般老人会养成早睡早起的习惯。从少年和老年的两种表现中，我们不然发现，年龄的增长，睡眠时间在不断减少，记忆力在不断衰退。因此，增加睡眠时间和睡眠质量，对我们记忆力的提升有着莫大的帮助。

睡眠，给我们一个清醒的头脑；

睡眠，给我们一个快乐的心情；

睡眠，给我们一个瓶颈的心态；

睡眠，给我们一个健康的身体；

睡眠，给我们一个良好的记忆；

睡眠，给我们一个美丽的面容；

睡眠，我我们一个幸福的生活；

睡眠，给我们一个精彩的世界！

## 做良好青年演讲稿篇六

尊敬的各位领导、亲爱的老师、同学们大家好，今天非常高兴与千位宝宝们未来的引路人——我们可爱的幼师们一起分享家族故事。我是中国华夏文化遗产基金会中原文化专项基金的执行主任张俐，是中国华夏文化的传承者，是全国巾帼建功标兵，是中原新女性的代表，但是最让引以为豪的身份——



是父母的女儿，孩子的母亲，也是家族传承的希望。

中国是礼仪之邦，五千年的文化传承至今，深深铭刻在中国人的心中。今天我们在这里论家风传承，那么家风是什么呢？我认为家风是一个家庭的故事，是一段家庭的记忆，更是一个家庭的灵魂，具有强大的育人功能。俗话说：“家和万事兴”“好女人可以旺三代”，母亲对良好家风的传承，是通过自身的思想情趣、道德观念、行为举止和家庭环境来促进家庭的和谐与幸福。所以母亲在家风传承中的作用无可替代。我的家族四代同堂，爷爷奶奶已近九十高龄，身体健康，开朗乐观，我们的家风家训母亲的影响最大，可以总结为以下几点：“猫狗通人性，好儿必孝道，穷时知拼搏，富时知节俭，滴水懂感恩，怒时知宽容”。浓缩下来即为10个字：“孝道、拼搏、节俭、感恩、宽容”。虽然简单普通，但却让我受益匪浅，并且让这个家风传承一直延续到了我的孩子。

1、“好东西都留给别人吧，我们吃不吃、用不用都无所谓”；

6旬有余健康、开朗的母亲深深的影响着我和弟弟的成长，母亲对待爷爷奶奶、外公的孝道、艰苦朴素的作风、为家为孩子从未叫苦的坚持，对待他人的感恩及宽容之心，深深的影响着我们这个大家庭中的每个成员，从而使至家里每个成员一直都是互相理解，彼此谦让，健康幸福，平安喜乐。

家风从本质上说，是家庭文化的浸润与传承。家庭幸福有赖于所有家庭成员的努力，是各自相互影响的力量，而母亲传承家风的作用是无可替代，“注重家风”尤其应当注重女性自身素质的提升。作为河南首位均衡人生管理导师，河南首位幸福力情商提升导师，一定在践行好家风传承的同时，肩付起帮扶更多中原女性幸福、雅致均衡的使命。祝福祝愿各位同学及老师平安康乐，家庭幸福！谢谢大家！

## 做良好青年演讲稿篇七

早上好！

我是熊老师，本周我们将迎来期末考试，今天我讲话的题目是《良好心态迎考、最佳状态应考》。

窗外北风呼啸、寒意阵阵，室内热火朝天、书声琅琅。又到期末时，孩子们，验收你们一个学期学习成果的时候到啦！如何才能不辜负自己一学期的努力，用满意的成绩迎接即将到来的新年呢？我想，你们的老师们肯定传授了很多好方法，熊老师今天要送给你们四个“心”，助你们一臂之力。

第一是诚心。孔子说过：“民无信不立”，诚信做人比做学问更重要。考试不但检测你们这学期的知识水平、学习成果，更是检测行为品性。所以在考试时，要尊重监考老师、遵守考场纪律，不交头接耳、左顾右盼，不看别人的试卷，也不把自己的试卷给别人看。以一颗诚心对待考试，诚信作答，因为诚信一百分比卷面一百分更可贵。

第二是信心。“成功永远属于有准备的人”，只要做好了充分的准备，你们就能胸有成竹满怀自信地走进考场。其实只要你在平时做到了老师讲的要点字字必听、不开小差，老师布置的习题道道过关、绝不偷懒，你就要相信自己一定已经将知识牢牢掌握在手中。

同学们，面临期末考试，我们不仅要有诚心和信心，要想完成一张出色的期末考卷，还需要有专心和细心。接下来我要送给你们的第三个“心”是专心。

第三是专心。在考场上，无论是老师念题还是自己做题，你都要集中全部的注意力，可千万不要东张西望、写写画画，一旦你的心被考试以外的事物所扰乱，一定会影响你发挥出最佳的水平。

第四是细心。细心是考试中最为重要的，它可以帮助你跳过陷阱、攻克难关。考试时，既要细心读题，仔细看清题目的要求；又要细心答题，避免在书写时因为漏字、漏标点、抄错数字等导致丢分；还要细心检查，在做完题目之后，一定要利用剩余的每一分钟时间仔仔细细逐题检查，力争做到会做的题目不丢分。

同学们，良好的迎考心态是诚心和信心，最佳的应考状态是专心和细心，带着这四个“心”走进考场吧！熊老师期待你们发挥自己最佳的水平，也祝福你们能在期末考试中完成一份令自己、家长和老师最满意的答卷！

谢谢大家。