

# 请跟我来教学反思 我来夸夸你教学反思(模板5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 厉行节俭演讲稿篇一

大家好！当今时代，浪费已经成了人人都存在的问题。

最后说说空气，现在树木严重被破坏，空气质量太差了，可有些人明知道危害空气，却还不管不顾。家用废水随意排放，垃圾随手乱扔，就连工厂生产的污水也随意的倒在河流中。总觉得事不关己，保护环境是别人的事情，这时候他又会说：管我什么事，又不只我一个人在破坏环境。

因为腐败贪污现象严重，村民的生活倒是一副无所谓的态度，正因如此，去年天旱，不仅我们没有纯净水饮用，粮食也因浇水困难收成惨淡。

只有经历过，才知道珍惜。现在不珍惜，你会后悔莫及。

## 厉行节俭演讲稿篇二

大家好！你们都知道吗？

由于我们没有将垃圾进行适当的分类，不仅使那些可利用而没有得到利用的废弃物成为二次污染的源头，而且还造成巨大的资源浪费，实在是太可惜了！

让我们首先来看一看生活垃圾全部混在一起都会带来哪些后果吧！首先，会增加填埋或焚烧的垃圾量。仅在我们北京，垃圾占地就已达1万亩啦，焚烧垃圾越多，释放的有毒气体也就越多，同时还会产生有害炉渣和灰尘呢，这些都对我们的健康构成了极大威胁。

我们再来算算垃圾不分类会造成多大的资源浪费吧！据有关部门统计，我国每年约有300万吨废钢铁，600万吨废纸没得到利用。而我们经常随手丢弃的废干电池，每年就有60多亿只，里面总共含有7万多吨锌，10万吨二氧化锰呢。这些资源如果都能被重新利用，将会成为多大的社会财富啊。

既然垃圾分类这么重要，可为什么大家总是做不好呢？我们调查后发现，很多人怕麻烦、环保意识不够，还有一个重要的原因是，大街上和社区里方便分类垃圾箱特别少，让人们很难养成垃圾分类的好习惯。

哎！难道说，就继续让这些垃圾混在一起，又污染环境又浪费资源吗？那可不行，必须想办法解决。如果政府加大垃圾分类的推行力度，当然最好还能制定奖惩制度，效果可能就明显得多。除此之外，最好能够设计出更为方便分类，同时外观又醒目的垃圾箱，让它的标识就像交通红绿灯一样深入人心，时刻提醒大家要做到垃圾分类。这样一来，不但可以减少污染，保护环境，而且还能给国家节约不少能源呢。

别把垃圾浪费掉，是我们人人都应该做的事情。

## 厉行节俭演讲稿篇三

节俭养德，需要发挥科技力量。如何演讲节俭的美德？下面本站小编整理了节俭养德的演讲稿，供你参考。

尊敬的各位领导、同志们：

大家好！

中宣部、国家发改委日前发出开展节俭养德全民节约行动的通知，要求以实现中华民族伟大复兴中国梦为根本目标，紧紧围绕社会主义核心价值观的培育践行，深入进行节俭节约宣传教育，广泛开展多种形式的节俭节约实践活动，在全社会营造厉行节约、拒绝浪费的浓厚氛围。

“君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”这句话大家都很熟悉，是诸葛亮《诫子书》中的一段。短短的一句话，内涵却非常丰富，精彩的体现了古往今来人们对修身养德观念的尊崇。静以修身身自清，俭以养德德自成。修身养德是做人之本、成事之基、为官之道。在当前价值取向日趋多元化的社会中，我们更要重视自身道德修养，树立崇高的理想追求，勤于修身养德，自觉抵御各种诱惑，才能永葆一名人民公仆的真我本色。否则，如果整日患得患失，面对诱惑必定会陷入囹圄之境，甚至会走向自我毁灭。

所以在这样的情况下，有必要在全社会继续大力倡导勤俭节约、艰苦奋斗的精神。需要全民一起行动。

节俭养德，需要领导干部带头。每个领导干部的行动对公众具有重要的影响作用。各级党员干部要率先推行无纸化办公，开展绿色照明活动；特别是在执政行为、公务活动中严格执行各项规定，在崇尚节俭、反对浪费中发挥模范带头作用，实现以优良党风带政风促民风。

节俭养德，需要营造氛围。要综合利用报刊、广播、电视等媒体的力量，加强新媒体的组织和推广，在全社会形成人人厉行节俭，人人倡导新风的社会氛围，让节俭的精神追求，最终外化为人人的自觉行动。

节俭养德，需要发挥科技力量。要大力发展环境友好型和资

源节约型经济，研发和推广节能减排的新材料新技术，实现资源循环利用，让资源实现效能最大化，从而达到物尽其用的目的。

节俭养德，需要全民参与。社区是社会生活共同体，家庭是社会的组织细胞，要发挥媒体的凝聚力量，和社会组织的协调功能，在社区、居民中积极倡导绿色出行、垃圾分类等，让节俭理念成为更多人的日常行动。

对我们而言，要时刻以“静以修身，俭以养德”来警醒自己。处世之时，不论自己面对何人何事，都应以“静”字为先。让自己的心静下来，才能在纷繁的世事前拨云见日，确定自己真正想要的东西，为之努力而不至于盲从迷失。修身之际，不论是在面对何种欲望，都应“俭”字当头。节省用钱，避免成为无聊贪念的奴隶；节制生活，不滥用身体而保有健康；节俭光阴，避免荒废生命而“年与时驰，意与日去”，始终保持清清白白做人，坦坦荡荡做事。从而做到心不动于微利之诱，目不眩于五色之惑，从根本上构筑起牢固的思想道德防线。

在继往开来的伟大事业中，大力发扬艰苦奋斗、勤俭节约的精神，我们就能够不断克服一个又一个的困难，夺取一个又一个的胜利。

尊敬的各位领导、各位家长和亲爱的同学们，大家早上好！热烈欢迎大家踊跃参加20xx年肇庆市市直单位中小學生暑期夏令营活动，感谢大家对本次活动的大力支持，谢谢！我是端州区家庭教育进社区活动讲师团成员之一的何佩姿。非常荣幸被邀请到活动现场与大家交流与分享。

今天，我想跟大家分享一下“节俭养德”这个主题。“勤俭节约”是中华民族世代相传的传统美德和精神财富。其实，这个生活习惯从小就应该培养。从小做起，从小事做起。节约一滴水，节约一粒粮，节约一滴水，节约一度电，节约一

张纸，节约一升油，倡导绿色生活。

节俭真的能提升个人的道德修养吗?先从我家的日常生活说起吧!如何节约一滴水呢?在我家的卫生间里，放着两大两小的水桶，平时洗衣服剩下的水，都装在大水桶里，留着冲厕所，拖地板用;每次淘米剩下的水，放一两天，发酵过后用来浇花，花会开得特别美丽;夏天，空调几乎每天都在用，从落水管道流出来的水，四处流淌，给身边人也带来不便，我家的小水桶都在发挥着它的作用。一天下来，能接上一桶水了。再说说我们家的马桶，那可是我的骄傲。为什么这样说呢?因为我运用了聪明的才智把马桶水箱由五公升容量改装成四公升了。怎么个改装法?告诉大家吧!我把两个一升容量的可乐塑料瓶装满水，把它们放进马桶水箱内，可乐瓶的体积能把马桶水箱蓄水的容量减少，节约了用水。

在工业园上班的叔叔阿姨们每到用电高峰期都不得不轮流上班，解决电能紧缺问题。严重影响了企业的生产运作，降低了效益。如果我们平时在日常生活中养成了随手关灯，人离电断的良好习惯，那么电能的分配就能得到缓解。

同学们，请问在生活上你们有没有因为父母做的饭菜不合自己的口味而拒绝那道菜?有没有因为崇洋攀比买了一件又一件的名牌服装?有没有因为书包有点掉线或沾上了一点点污渍而嚷着叫爸爸妈妈重新买一个新书包?有没有因为自己的丢三邋四弄丢了铅笔，今天在抽屉里找不到橡皮擦，明天在操场不知道哪个角落里弄丢了校服而要父母买新的学习用品补上。太多太多的浪费了，好了好了，够了够了，同学们，停手吧!你们可曾知道，当你们在餐桌上咬着鸡腿，吃着美味的海鲜，品尝着一道道香喷喷的美食的同时，贫困山区的孩子们根本吃不上肉，你们相信吗?当你们爸爸妈妈在轻松扭开煤气炉灶烧火煮饭菜的时候，贫困山区的孩子们还要自个儿背着箩筐上山砍柴，顶着一脸灰生火烧饭菜，你们相信吗?当你们在炎炎夏日花费十元钱品尝着一个布满缤纷水果，淋上巧克力酱的诱人冰镇雪糕时，你们花费的竟然是贫困山区孩子们一个

星期仅仅七元五角的生活费，你们又会相信吗？同学们，你们愿意从今天起积攒每一分零花钱都用到有意义的方方面面吗？珍惜你们现在拥有的一切，让你们的童年过得更加充实，更加有意义，更值得怀念！

市文明办一直在倡导文明餐桌行动，倡导“光盘”，拒绝“剩宴”，养成节约粮食，科学饮食的习惯。据我所知，香港人对粮食是绝对尊重的，每一顿饭下来，他们的饭碗里米饭总是会吃得精光，一颗饭粒都不会粘在碗里。那是因为这个良好的生活习惯早已在他们幼儿时期养成了。当然，他们接受过相对应的良好教育。

曾记得我的一位香港朋友在一次晚宴中偷偷地跟我说了一句话，他说：“要让别人不怀疑你是大陆人，饭后碗里不能留下米饭颗粒。”好一句语重深长的温馨提示啊！但在我心里却是百感交集。我在想：难道中国的教育真的没把好幼儿早教的交？难道国人都在孩童时期都养成了不好的生活习惯吗？我认为，不要介意别人看不起你，那是因为你根本没有任何看点。我们要努力掘起，奋发向上，努力学习，不断完善自我。让节俭的精神传统不断延续，植根在我们的精神血液里。走出家门，要成为家人的骄傲，走出社会，要成为人民的骄傲，走出世界，要成为国家的骄傲。同学们，为了你的个人修养，为了祖国的振兴，请相信，节俭能养德！

老师们同学们：

大家早上好！我是高一9班刘媛媛。

今天，我国旗下讲话的主题是《俭以养德》。

在物质生活日益富裕的今天，人们的节约意识却越显淡薄，社会上甚至出现了一种比阔斗富的不良之风。有的人把勤俭的美德当作“过时”的观念加以否定；有的人则认为，反对铺张浪费不过是刮一阵风，“风头”一过，照样可以山珍海味

肆意挥霍。

而作为高中生的我们，更应该清醒地认识到——俭以养德，不是一句口号，而是一种责任和信仰！我国当前社会资源紧缺，要实现可持续发展最有效的办法就是利用好自己身边现有的资源。如果一个国家、一个民族一味沉迷于奢侈浪费、大手大脚之中，不去珍惜和展望现有资源的长远设想，那么这个国家或民族就已经悄悄地走向自毁灭亡之路了。节俭不仅是在倡导一种作风，引领一种文明风尚，更重要的是彰显一种民族精神，这需要我们每位同学积极参与，共同为祖国的繁荣富强助力添彩。

“不积跬步无以至千里；不积小流无以成江海”。节俭习惯的养成需要我们从细节入手——出入教室寝室做到节约用电；进出洗手间做到节约用水；平时作业做到节约用纸；一餐一饭做到不浪费粮食，合理规划自己的生活费，合理分配和利用自己身边的资源，以自身的行动带动身边的每一个人，使勤俭节约理念真正转化为人们的思维方式和生活方式。

让我们共同行动起来，将勤俭的美德内化于心，外化于行！

谢谢大家！

尊敬的老师、亲爱的同学们，大家早上好！

今天我演讲的题目是：节俭养德，全员行动。

勤俭节约是我们中华民族的美德，是五千年文明古国的优良传统。从厉行节约的晏婴到“一钱大守”刘宠，从一代名相魏征到民主革命家孙中山，都为我们留下一份份忧苦万民、勤劳天下的珍贵遗产。老一辈无产阶级革命家鞠躬尽瘁、艰苦朴素的光辉事迹，更是彪炳千秋。中华民族正是具有这种精神，才能生生不息、兴旺发达。

但是近几年来，随着经济的发展，人们生活水平的提高，有些人出现一种比阔斗富的不良现象，把勤俭的美德当作“过时”的观念加以否定，以致出现以铺张浪费为荣，艰苦朴素为耻的歪理。浪费的现象普遍存在，在我们的学校里也屡见不鲜，例如：水龙头中的长流水，教室、办公室中人去灯不熄，教室的垃圾桶里还可以用的书本、文具、还没有吃或者没有吃完的水果、点心、牛奶，扔掉的一次性的碗筷、塑料袋等等。勤俭节约真是一种过时的观念而应该丢弃吗？答案是否定的。

国家的经济在不断提高，但是，我国尚未达到中等发达国家的水平，还有相当一部分地区是比较贫穷落后的。在城市里，还有许多下岗工人靠社会救济金生活，在农村，还有许多孩子因交不起学费而失学。在西部山区，还有许多人为解决温饱问题而奔波。我们国家还没有富裕到可以比阔斗富的时候，勤俭节约的美德不能丢失。

作为新时代的我们更应该时刻牢记勤俭是美德，节约是责任这句话，牢记同志向全国青少年提出的“节水、节电、节粮”的号召。作为与时俱进的二中学生，我们应怀着时代的责任感，传承勤俭节约的优良美德。从举手之劳做起，把勤俭节约自觉落实到学习生活的每一个细节，结合我校前期开展的“三节”教育活动，我们应做到：及时关灯、关水龙头、不浪费粮食。

勤俭节约，要从每一度电、每一滴水、每一张纸，每一粒粮食、每一件衣服做起，聚沙成塔，培养勤俭节约的好习惯。让我们做勤俭节约风尚的传播者、示范者。让“节约光荣，浪费可耻”的理念在校园里蔚然成风，让“节约光荣，浪费可耻”成为师生的常态习惯。让我们携手创建节约型校园，为共筑“二中梦”、实现“中国梦”贡献力量！

今天是20xx级期末考试的最后一天，希望同学们再接再厉，克服重重困难，争取在考试中取得最好成绩！



我的演讲完毕，谢谢大家！

## 厉行节俭演讲稿篇四

您们好！

在战乱时期，多少英勇献身的战士们，为了如今的幸福生活，献出了自己宝贵的生命，尽管血流成河，却还是不可向敌人屈服，尽管要付出多大的代价，也在所不惜。

现在，生活环境好了，也方便了许多，但是，人却变得懒散了，每天衣食无忧衣来伸手饭来张口，不去为前途奋斗，浪费水资源也不曾当回事，只顾吃喝玩乐，世界上又有多少个人会去为此而担忧，世界上又有多少个人会为此而深感气愤？好生活是多少个战士用自己的鲜血而换来的？恐怕没有人是去真正计算出的，恐怕也没有人会想像出来当时的恶劣环境。世界的子民，都站起来把，为了以后的日子，珍惜水源，不要让有关于“世界水日”的事情发生，更不要让世上最后一滴水成为人们后悔莫及的眼泪，水源，对我们是何等的重要，无法形容，甚至可以说它们等于我们的生命，我们离不开它，也不能没有它，它是重要的而不是废纸，想丢就丢，不是灰尘，想清就清。

曾经不懂事的我，也同样的固执于自己的想法，总是天真的认为，一滴水不算什么，流走了并不能造成什么威胁，什么巨大损失，或者，根本不怎么重要，可是，在一次生活中的一次不经意，才让我深刻清楚的明白，一滴水的小小重要性。

如以往一样，慢吞吞不情愿的拖着疲惫的身体走向洗手间刷牙洗脸，“滴答滴答。”不知是什么声音，打破了我内心的抱怨，可能是因为自己与生俱来的好奇心在作怪，于是，便带着满满的为什么回过头探个究竟，“滴答滴…”这像风铃般清脆的声音，依然继续着，一刹那，竟让我有些惊讶——

一盆水满满快溢出来的样子，滴滴水犹如一个个调皮的小孩与水龙头“作对”，则水龙头就好似一位严格不过的母亲，毫不留情的体罚着自己的小孩，水慢慢流了出来。脑海，闪过一个成语——积少成多。小小的一滴水，满满的一盆水，有着不可脱离的关系。看了会，看缓过神来前去阻止水龙头妈妈的惩罚。内心，也恍然大悟，似乎明白了些什么。

珍惜水资源把，珍惜所拥有的把，不要让自己酿成大错，再来渴望时间的倒退，因为，时光只有向前走，那些，只是童话幻想。珍惜水资源把，不要让战士们的辛苦付出白费，不要辜负先烈的一片苦心，我们是幸福的，也是最不懂事的，我们不能只想着自己的利益，而忘却全世界人的感受，那样，很自私，因为，那只是一己私欲。珍惜水资源把，全世界的人团结起来吧，共同面对今后的一切灾难，共同手牵手，为以后的日子出一份力量，哪怕再微弱。

水资源是有限的，不能在浪费一丝一毫，否则，灾难是无止境的，水源是大家的，而不是自我的，所以，我们无权也无法去决定水的命运。

## 厉行节俭演讲稿篇五

大家好！

可是，试想一下，如果我们不节俭用电，电量耗费完了，世界将有一天变成什么样……从小了说，没有电，我们晚上只能点蜡烛写作业；没有电，晚上我们会失去看电视玩电脑的机会，只能早早入睡；从大了说，没有电，所有电子产品都将停止运转，造成的经济损失将是不可估量的。

记得有一次，我们家停了一天的电，我可过了一天“无电日”。一大早起来，天还蒙蒙黑，开灯却发现停电了，找到手电筒后，借着光洗漱完，即不能看电视，又不能玩电脑，还不能看书（因为光线太暗，毁眼睛）。妈妈本来要洗衣服，

不能用洗衣机，只好用手洗衣服。

午时，本来要在网上查一些资料，因为没有网络，我做作业的效率都慢了半拍，妈妈因为实在找不到事做，躺在床上呼呼大睡。晚上，原本是灯火辉煌的一片，此刻却“伸手不见五指”。当我看着屋外灰暗而阴森的景象，看着屋内墙上摇曳着蜡烛的影子，我心里顿时油然而生一种恐惧，不禁思念起有电的生活，怀念起有电的时光。我这时多么渴望来电呀！

同学们，让我们每个人都来做节电的小主人吧！从自我做起，从小事做起，从身边的一点一滴做起，开始监督浪费电行为，为我们共同的家园做一份贡献吧！

## 厉行节俭演讲稿篇六

“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”相信大家对这首诗并不陌生吧！但是，我个人认为，其中有一个字用的不太恰当：“滴”，我认为可以换成“流”。尽管不是很通顺，但这是事实，因为我父母就是农民。有一次，爸爸妈妈去地里干活，反正写完作业了，闲着也是闲着，不如去地里帮爸爸妈妈干点儿活。

现在，全国都在流行“节约”，如“光盘行动”啦，“打包”啦，总之，我们要节约粮食。酒店一年里浪费的粮食够两千五百万人吃一年的口粮。由此可知，酒店里是有多么的浪费！

作为一名中学生，不能只从嘴上说要节约粮食，不浪费粮食，我们应从实际行动做起，从现在做起，从自我做起。

韩凤杰和我商量了一会儿，决定：一份米饭，两根香肠，一根肉串。一粒米也不剩下！由于韩凤杰吃得太慢，队急着走，盘子里还有几粒米，我到盘子时偷偷数了数，七粒米，也行。够省了。

现在流行的一句话是：“浪费可耻，节约光荣。”你做到了吗？

自从那一次起，我每顿饭都一粒米也不剩下。我们来想想，如果我们学校一个人浪费一粒米，加起来一共三千八百多粒米，这仅仅没事一天，如果一年浪费的加起来，一共一百四十五万多粒米，等于等于让数百个农民白白干了一辈子活，如果你父母是农民，你会忍心吗？就算你父母不是农民，你也不该浪费粮食啊。

有些人请朋友吃饭，订了许多菜，吃得少，剩的多。因为爱面子，不好意思打包。而就因为他的不好意思，浪费了许多粮食！那些浪费粮食的人，他们知道农民有多累吗？不知道！我很想请那些浪费粮食的人们去体验一下农民的苦，体验一下农民的累!!!他们一年四季都在地里干活！夏天，烈日炎炎，把他们的皮肤晒得黝黑，冬天，寒风刺骨，让他们的膝盖承受不住，而患上关节炎。我爸爸的腰、腿、膝盖都不好，但他每天坚持干活，种出来的粮食却全被浪费了！

我问爸爸：“爸爸，你累吗？”爸爸擦了擦汗说：“不累！为人奉献嘛，值！”看着爸爸必须费很大劲儿才能直起来的腰，我不禁潸然泪下。

浪费可耻！节约光荣！

记住：千万不要浪费粮食!!!

## 厉行节俭演讲稿篇七

大家早上好！我今天国旗下演讲的主题是《珍惜粮食杜绝浪费》。

“居安思危，戒奢以俭”，历史和现实都告诉我们：勤俭节约是中华民族的传统美德；勤俭办校是学校发展的内在动力；

节约资源是全社会的共同责任。我校硬件设施日趋完善，现代化的办学条件和办公设施一应俱全，学校给我们提供了优越的学习环境，旨在能更好的提高教育教学质量。但是在我们身边不难发现存在许多浪费的现象：如食堂的泔水桶总能浮出混杂的剩菜剩饭，饮水机旁的垃圾桶塞满了没吃完的外卖，甚至连很少人食用的古龙也无法避免浪费的现象，学校还存在着浪费的现象。

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”每一粒粮食，从种到收，加上中间的加工环节，到吃到我们嘴里，需要多少人的辛勤劳动。节约粮食是一种美德，也是对劳动的尊重。

一滴水可以折射太阳的光辉，一粒米也可以折射出一个人、一个国家、一个民族对待节俭的态度。“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”勤俭节约是中华民族的传统美德。

- 1、自觉树立节粮光荣的观念，养成节约粮食的习惯。
- 2、在食堂购买饭菜时，自觉排队，不插队，不拥挤。
- 3、按自己食量适量点餐，吃完所有饭菜，不浪费。
- 4、不偏食，不挑食，营养均衡身体好。
- 5、就餐时保持桌面地板卫生，餐后主动送还餐具。
- 6、注意就餐时语言和举止文明，不喧哗打闹。
- 7、对周围浪费粮食的行为及时进行劝导制止。
- 8、自觉服从食堂文明就餐劝导志愿者的劝导。