

出租屋简易合同(汇总7篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

光盘行动演讲稿篇一

大家上午好！

最近我看过这样一个故事：一群中国人在德国考察，点了一桌的菜，吃剩了三分之一，一群人刚要走出餐馆，餐馆里有人在叫我们。不知是怎么回事：是否谁的东西落下了？我们都好奇，回头去看看。看到我们都围来了，老太太改说英文，我们就都能听懂了，她在说我们剩的菜太多，太浪费了。我们觉得好笑，这老太太太多管闲事！“我们花钱吃饭买单，剩多少，关你老太太什么事？”同事阿桂当时站出来，想和老太太练练口语。

听到阿桂这样一说，老太太更生气了，为首的老太太立马掏出手机，拨打着什么电话。一会儿，一个穿制服的人开车来了，称是社会保障机构的工作人员。问完情况后，这位工作人员居然拿出罚单，开出50欧元的罚款。这下我们都不吭气了。阿桂的脸不知道扭到哪里去了，也不敢再练口语了。

驻地的同事只好拿出50欧元，并一再说：“对不起！”这位工作人员收下钱，郑重地对我们说：“需要吃多少，就点多少！钱是你自己的，但资源是全社会的，世界上有很多人还缺少资源，还吃不饱饭，你们不能够也没有理由浪费！”我们脸都红了。但我们在心里却都认同这句话。

一个很富有的国家里，人们有着这种意识。我们得好好反思：我们是个资源不是很丰富的国家，而且人口众多，平时请客吃饭，剩下的总是很多，主人怕客人吃不好丢面子，担心被客人看成小气鬼，就点很多的菜，反正都有剩，你不会怪我不大方吧。事实上，我们真的需要改变我们的一些习惯了，并且还要树立“大社会”的意识，再也不能“穷大方”了。食物一旦为你煮熟上桌，你们不吃完就成了泔水，就无法再给其他需要的人吃了。我们真有吃不完的食物吗？“钱是你自己的，但资源是全社会的。”这才是真正的公民意识，一个安居乐业社会的最基本的意识之一。

在中国宴请、聚会、甚至个人在外就餐、大学学生食堂大量浪费随处可见、司空见惯，不以为耻！也把这种德行散到国外真可悲。

支持光盘行动，改掉恶习，浪费可耻！提高民族素质。

光盘行动演讲稿篇二

餐桌文明是社会文明的重要体现，小餐桌，大文明，承载的不仅是人类的生生不息，更传承了中华民族的优秀文化和尊重劳动、珍惜粮食、勤俭节约的传统美德。为加快建立节约型社会、倡导文明消费新风，乌苏市文明办呼吁全体市民，节俭用餐、安全用餐、卫生用餐和文明用餐，并结合目前开展的“文明餐桌？光盘行动”，希望大家立即行动起来，人人做到文明用餐，为建设“幸福乌苏”做出应有的贡献。

当我们吃着可口的食物时，有没有想到其实每6秒就有1名儿童因饥饿而夭折。当我们理所应当的倒掉吃不完的饭菜时，有没有想到每年有超过1000万人因为没有充足的食物而死亡。你知道吗？我国自己生产的口粮已经不足，每年要从国外进口大量的粮食才能满足养活13亿人。与此形成鲜明对比的是：我们每年倒掉了大量的食物，而这足够养活2亿人。对粮食没有危机感，迟早会演变为粮食危机！

一、遵守餐桌礼仪，礼貌用餐，礼让他人，遵守用餐秩序，爱护用餐环境，谈吐文雅，不吵闹、不喧哗。

二、以“光盘”为荣，理性消费，科学适量，按需点餐，节俭用餐，剩菜打包，不求奢华，不讲排场，牢记节约粮食光荣，拒绝剩宴。

三、讲究科学饮食，注重营养，追求健康，不酗酒，不暴食，摒弃不良饮食陋习。

四、珍惜生命，遵规守法，拒绝酒驾，开车不饮酒，酒后不驾车。

五、遵守行业规范，不使用一次性餐具，真诚服务顾客，坚守食品安全，务求用具卫生，尊重消费者权益，诚信经营，童叟无欺。

六、推广餐桌文明礼仪，倡导节约用餐行为，提升行业服务品位，营造文明节约的良好社会风气。

让我们每一位市民朋友都行动起来，从我做起，从现在做起，做到“合理饮食、文明用餐、科学打包、避免浪费”。让我们身体力行，与文明握手、与陋习告别，将低碳环保进行到底，吃出文明的修养，吃出安全、理性、健康的生活方式！

光盘行动演讲稿篇三

大家好！

有这样一首古诗：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首诗告诉我们要珍惜每一粒米，珍惜每一点粮食。可我以前十分浪费，以为被我浪费的那区区几粒米根本不算什么。但是，在上个星期的一天，我才恍然大悟，原来自己一直都是错的。

星期四的下午，奶奶做好晚饭后，把我从同学家喊回去吃饭。由于我想快点到朋友的家里玩，便手忙脚乱地赶紧往嘴里扒了饭。我一边吃一边心不在焉地想着朋友家的游戏机，根本没吃多少，碗里的饭还被我剩下了许多。

看着奶奶和电视上的小瘦人，我的心情凝重起来，顿时，我感到十分后悔。我想起了以前的种种往事：我经常埋怨奶奶总是为一点儿米粒而说我，还嘲笑她总是那么的迂腐。而现在，我终于明白了奶奶的良苦用心。我重新拿起筷子，挑起了碗里剩下的米饭，含在嘴里慢慢地嚼着。此时此刻，我突然发现今天的米饭比平日的好吃了许多，便把饭吃得一干二净。奶奶看了，欣慰地笑了。

这件事以后，我再也没有浪费每一点粮食了。同学们，请你们珍惜粮食吧！因为每一粒粮食里都包含着广大农民们的辛勤汗水啊！

光盘行动演讲稿篇四

大家好！今天我演讲的题目是《光盘行动》。

所谓光盘，就是吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜，餐毕盘光，珍惜粮食，拒绝浪费！

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我们在享受“舌尖上的美味”的同时，也要厉行节约，狠刹“舌尖上的浪费”之风。农业学家袁隆平说：“我们国家人口这么多，耕地又这样少，人均耕地这么少，好不容易国家投入很大，每年都增加科技投入，我们每年辛辛苦苦来钻研，提高产量，我们的水稻产量，每亩提高十斤五斤都是艰难的，提高了单产之后呢？又浪费了。”显而易见，我们的浪费建立在他人脑力和劳力的辛勤耕耘之上；我们到下的是自己碗中的剩饭，而流走的却是他人辛劳的汗水。

全球平均每年有1千万人因饥饿丧生，每6秒就有1名儿童因饥饿而死亡。中国每年浪费粮食约500亿公斤，约占总产量的十分之一，这是一个多么惊人的数字啊！如果我们人人都反对浪费，不忘勤俭节约的传统美德，那么我们可以救活多少饥饿的人口啊！

我们以“光盘”为荣，以“剩宴”为耻。“厉行节约、反对浪费”需要从我做起，从现在做起，让我们用文明演绎生活，用行动展示形象！我们要做“光盘行动”的实践者，也要做“光盘行动”的推动者，做节约宣传员，向家人、亲戚和朋友宣传节约粮食，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念。

在家庭餐桌上，我们倡议根据营养学合理搭配荤素菜比例，按需买菜、烧菜、做饭，以每顿饭家庭成员刚好吃完、吃饱为准，做到不扔剩饭剩菜，不可避免有剩余的，用于餐桌二次供应，争取吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜。拒绝浪费，珍惜粮食。

在职工食堂，我们倡议按量取食，吃多少，盛多少，“吃光盘中餐，今天不剩饭”；提倡自带饭盒，剩菜剩饭要打包，环保又节约，低碳又健康。

在外就餐时，我们倡议点菜要适度适量，吃饱为好。实在吃不了，记得打包兜着走，减少奢侈浪费，不攀比，以节约为荣，浪费为耻。

或许有的人说：“我吃饭花自己的钱，想要多少就要多少，吃不完也是我用钱买的。”是的，我们是花自己的钱，可我们浪费的却是社会的资源。我们要对我们生活的这个社会负责，所以我们要行动起来，做节约的大使，作浪费的杀手。

一粒米，不算多，一粒一粒积满箩。我们的节约，仅在观念一瞬间，节约的是粮食，拯救的却是他人的生命；我们节约一小步，却文明一大步。

有一种节约叫光盘，有一种公益叫光盘，有一种习惯叫光盘！
让我们一起：不剩饭，不浪费，吃多少，要多少，吃不了，
兜着走！加入光盘族，一起对“浪费”say no！

让节约引领风尚，共同为建设文明、和谐、环保的社会环境
作出应有的贡献！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

光盘行动演讲稿篇五

当今社会，餐桌上浪费的食物数量巨大，“舌尖上的浪费”
令人震惊，我们身边的浪费无处不在。据调查，中国每年只
有13亿人在餐桌上浪费2000亿元的食物，倾倒的食物相当于
每年2亿多人的口粮。相关数据显示，中国每年浪费的粮食总
量相当于约500亿公斤粮食，接近中国粮食总产量的十分之一。
与此同时，饥饿仍然是人类的头号杀手，平均每年有1000万
人死于饥饿，每六秒钟就有一名儿童死于饥饿。

1. 珍惜食物，点适量的食物，消除剩菜，减少浪费。
2. 不要攀比，以节约为荣，以浪费为耻。
3. 想吃多少吃多少，不要扔剩菜。
4. 提醒身边的同事朋友积极停止浪费食物。
5. 做一个节约宣传者，向亲朋好友宣传食品节约。
6. 积极参与文明餐桌行动，营造节俭用餐的良好氛围。

同学们，让我们一起加入“光盘行动”吧！让我们小班融
入“cd族”大家庭！杜绝浪费，对“舌尖上的浪费”说“不”！
跟着我做光盘操作。

光盘行动演讲稿篇六

大家早上好！

1、注意文明就餐，倡导健康饮食。在用餐时，注意自觉排队、主动礼让；爱护餐厅设施，保持环境卫生，主动回收餐具；饮食注重营养分配，合理选择，杜绝暴饮暴食。

2、努力厉行节俭，坚决杜绝浪费。杜绝攀比浪费，树立“浪费可耻、节约光荣”的理念，努力做到按需选餐，不剩菜，不剩饭，做“光盘一族”，珍惜粮食，拒绝浪费。

3、坚持身先示范，积极倡导新风。在自身厉行节约的同时，也倡导大家做勤俭节约的实践者、宣传者、监督者，在全校范围内营造勤俭节约的良好氛围。

光盘行动演讲稿篇七

大家上午好！很高兴在这庄严而亲切的国旗下演讲，今天我演讲的题目是“光盘行动，从我做起”。

大家肯定都读过唐代大诗人李绅的古诗《悯农》，知道农民伯伯种田很辛苦，要我们节约粮食。前几个星期我们全校开展了“光盘行动”，经过老师的监督和同学们的努力，部分班级做的比较好，将光盘行动进行到底，但是有个别班级还要继续努力。

上学要迟到了，有的同学就把没来得及吃完的早点随意丢弃；中午的饭菜不合口味，有的人就整碗整碗地倒掉；午餐过后，有的班级的饭菜筒里还剩下一大半的饭菜没有分完；学校的泔水桶内常常被剩饭、剩菜塞得满满的……这是多么令人心痛的浪费呀！

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我们不能忘记勤俭节约的传统美

德，更不能忘记全国仍有1亿多贫困人口。我们倡议，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，厉行节约，反对浪费。我们倡议，家庭餐桌上，倡议根据营养学合理搭配荤素菜比例，按需买菜煮菜，以每顿饭家庭成员刚好吃完、吃饱为准。吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。吃光碗里的最后一粒米、盘中的最后一棵菜。

我们倡议，同学们既要“光盘行动”，用省下来的钱，多做好事，做多公益。“厉行节约，反对浪费”需要从我做起，从现在做起。那么，就参加“光盘行动”吧！“吃光盘中餐，今天不剩饭”拒绝浪费，珍惜粮食！期待你和你身边的人加入“光盘族”。提醒身边的人，积极制止浪费粮食的现象。做节约宣传员，向家人，亲戚，朋友宣传节约粮食。

一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。勤俭不是吃苦，而是对有限资源的珍惜。从中午开始，让我们一起：不剩饭，不浪费，吃多少，要多少！加入光盘族，一起对浪费说“不”。

同学们，“光盘行动”体现的是新时代青少年的品质和责任。我们都是社会主义的主人，每个人都要从现在做起，从生活习惯做起，从细微处做起，从节约粮食做起，争做节约粮食的传播者，实践者和示范者，用实际行动参与到节约粮食的行动中来。

我的演讲结束了，谢谢大家！

光盘行动演讲稿篇八

早上好！

我是一年级的数学老师。今天，我国旗下讲话的题目是《节约粮食，从我做起》。这个月的16日是“世界粮食日”为什么要设立这样一个节日呢？很显然，是呼吁我们每一个人都要

节约粮食！

中午谢老师值班的时候，我经常看到一些同学，将所打的饭菜吃得干干净净，今天在这里，我要对着话筒大声地表扬他们。可是，我也看见同学们浪费粮食的现象，看见白白的米饭和剩菜被倒掉，真是让人心疼呀！“一粥一饭当思来之不易”，同学们，你们知道吗？饥荒已成为地球人的第1号杀手，每年平均夺去一千万人的生命。因此节约粮食值得我们深思。我们浪费一粒米，扔掉一个馒头，实际上丢弃的是中华民族勤俭节约的传统美德，是我们人类的宝贵的生命。

孩子们，节约是美德，珍惜是品质。现在全国都在提倡“光盘行动”，那么从现在开始，让节约光荣，浪费可耻的观念在校园蔚然成风，从现在开始，从我做起，珍惜每一粒粮食，珍惜农民伯伯的血汗，珍惜我们人类的生命。谢谢大家！

光盘行动演讲稿篇九

大家好！

北宋司马光说：“成由勤俭败由奢。”从古至今人们都十分重视节俭品德的养成。现在，我们却有很多中学生以为，时代进步了，生活富裕了，勤俭节约过时了。因而生活中中学生乱花钱，浪费饭菜等现象随处可见。

也许有人认为，节约就是吝啬，就是贫穷，其实不然，节约并不意味着吝啬，更不代表贫穷。它实际上是对家庭幸福生活的精打细算，对社会义务的严格履行。马克思说过“节约无异于增产。只有当节约成为一种生活态度，成为一种生活方式，成为内心需要的时候，我们才离真正的节约型社会不远了。”这启示我们要让珍惜粮食，节约粮食成为我们的一种习惯。

珍惜粮食就是珍惜自己或别人的劳动成果，我们怎么能忍心

践踏一个人的成果。让我们共同来节约粮食，来帮助世界各地需要的人。让世界各地都能留下每个人幸福的笑脸。共创和谐家园，减少因饥饿而带来的伤害。让我们一起加油吧！