

# 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？想必这让大家都很难吧。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。让世界各处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！