最新我的妈妈活动方案(优质6篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

班级和谐演讲稿篇一

早上好！

今天我讲话的题目是《健康和谐自信》。

珍珠粒粒，能呈现出它剔透的晶莹；宝石闪闪，能放射出它耀眼的光辉。翡翠欲滴，能展现出它如水的碧绿；玛瑙雅致，能点缀出它艳丽的色彩和优美而朴实的条纹。它们高贵的气质和典雅，人们皆可拥有和享受。但是世间有一样东西，唯有那些懂得珍惜它的人才会真正拥有。这就是——青春。青春，一个永恒而不褪色的话题，却又是那么的短促。一旦它从你身边悄然地溜走了，那便是如水流逝，奔流到海不复回。当你想再度拥有它时，它却拒绝了你，因为——青春无价。青春是生命中最美丽的年华——因为青春是健康和谐的创造时期；青春是生命中最留恋的年华——因为青春是活泼自信的耕耘时期；青春是生命中最珍贵的年华——因为青春是无价生命的贮存时期。所以，我想告诉我们每个同学——青春无价！珍惜青春，珍爱生命！ “安全健康活泼，团结刻苦自信”，是学校从青春、生命的角度对同学们所提出的学校生活要求。生命是人的价值的主体，生命的本能和本性是健康、和谐、平衡。健康以安全、活泼、刻苦、自信为载体而作用于生命，进而表达生命的价值。所以说：健康是生命的最强音符，人生最大的财富是健康。 在健康财富的创造过程中，每个人既是健康财富的创造者，又是自身健康财富的唯一拥有者。健康财富可以分享，分享后的健康财富不但丝毫不减，

相反还会增加。健康财富可以继承、传递和光大，但获得这财富精髓者，真正受益的是健康理念和健康思想。 健康智慧是人类最宝贵的财富，因为它既是完美人生的保证，又是人类健康社会的健康源泉。 人类社会和自然界是一个整体，仅仅强调个体的权利，不符合自然规律和共同生存发展的法则。因此，不健康的行为就是伤害健康的行为，不健康的思想就是健康的杀手，不健康的环境就是健康的大敌。

健康的实现，有赖于我们每个人、点点滴滴共同的努力和实践。“实现自我安康，务念他人健康”。显然，只有人人都将关心他人的健康成为自觉行动和普遍行为时，人类的健康才得到真正的保证。健康作为人类所有活动的核心内容和追求目标，健康包容安全、活泼、和谐、刻苦、自信。只有安全、活泼、和谐、刻苦、自信的健康，才是真正意义上的健康。同学们，但愿你能亮出生命中的闪光点，感悟昨天，珍惜今天，向往明天！谢谢大家！

班级和谐演讲稿篇二

想要构建和谐社会，人际关系的和谐是基石。卡耐基曾经说过：“和谐的人际关系是一笔宝贵的财富。”人际关系的处理对个人成长有十分重要的意义。作为个体，人一生中最长、最重要、最宝贵的时间都是在与人交往中度过的。对于我们来说，学校是一个大家庭，是成长的重要场所，我们在班级中上课、交往、参加各种活动，所以同学之间的关系对我们的成长影响很大。

实践表明，在一个以关心他人、关心集体、与人为善为荣的集体里，我们都能自律、互律、互助、共进，孤独者可以得到温暖，缺陷者可以得到补偿，愚者因而变智，弱者因而变强，人的内在积极性可以得到最大限度的调动，创造性可以得到最充分的发挥。

那么，我们该怎样营造良好的生生关系呢?

一、在班集体建设中营造良好的同学关系

二、在平时学习中营造良好的生生关系

三、在住校生活中营造良好的生生关系

高二高三的学长们也许深有感触，高一的我们刚刚走进新的环境，面对突然增大的学习任务，以及离开家的不舍，一向认为自己已经长大了的我们，又有几个人没有在开学的那几个月，躲在被窝里偷偷的哭呢?还记得我们第一次走进宿舍见到室友时的欣喜么?还记得我们第一次拿着热水瓶，结伴去水房打水时谈论的那些小心事么?还记得我们第一次在晚上围成一圈，倾诉彼此心中的烦恼么?记得有一次我们宿舍的一位同学的手不小心划破了，大家手忙脚乱的帮忙，有的拿来了创可贴，有的拿着纱布，有的插不上手，急的在一边问这问那，那温馨的场景，积淀的是我们心中对彼此的关心和对那份友谊的珍视。的确，我们在宿舍生活中学到了很多，我们懂得了关心他人，我们懂得了学会分享，我们更懂得了，与人为善。多站在别人的角度考虑，也许只是室友们不舒服时一句关心的问候，也许只是顺手帮忙提走了值日生放在在门口的垃圾袋，也许只是看到阴天顺手拾进了室友的衣服，但是，就是这些，我们在不知不觉中把彼此看做了最亲近的人。

班级和谐演讲稿篇三

“和谐”是我国的传统文化中具有代表性的观念，是事物存在的最佳形态，是一切美好事物的共同特点。而创建和谐校园应是一个永恒的主题。

一个学校如何培养出一批批优秀的人才，离不开好的学风，好的校风。我们要倡导一种蓬勃向上的团队作风，一种脚踏实地地精神，将学风建设的目标指向“理想，团结，自强，成才”。一种团结奋进的班风和勤奋好学的学风能促使个人

在良好的环境中成长。同时由于每个人都有注重维护这种环境，使得这种好的班风和学风持续下去，从而形成良好的循环。

而好的校风如春风化雨，润物无声，不声不想地吸引学子奋勇前行，校风好，使不怎么爱学习的学生也会跟着努力；校风建设需要大家共同努力。所以我们要遵纪首法，用法律法规来约束我们的行为，使我们不会偏离轨道，向好的方面不断的发展。

在这些基础上，我们要打照和谐的学生群体，打照和谐的人际关系，打照和谐的校园文化，让我们在和谐的教育氛围中愉快的学习，在和谐的兴趣乐园中陶冶情操，在和谐的人际关系中成长！

自然之美，在于天地万物的和谐，在于谨守着各自的运行轨迹，生存与死亡，寒夜与阳光，隽秀与奔放，仿佛都在这一道道轨迹中来来往往。那大自然生命气息中的原始与粗犷，便蕴含着造化神功的和谐之美，涵泳着大千世界的鬼斧天成。

我放纵着自己那恍若流光的想象，扇动起那对放飞理想的翅膀，自己仿佛已站在高山之巅上，俯瞰着目下的沧桑，环顾着眼前的荒凉，心中是无比的慨慷。老鹰从耳际划过，仿佛要奔向山的那一方；鼻翼不自觉地扇动，那是泥土的清香。我振奋起精神，理清了思想，那心中的火裹挟着气流的奔放，勃发着心底的热望。我要呼出那山，呼出那火，呼出那生命的高亢，呼出那大自然的和谐与安详。

而人性之美，就是人间百态的和谐乐章，就是每个人心中的安乐天堂，繁华与荒凉，软弱与坚强，绝望与希望，仿佛都在这人间大戏上频频登场。每一个细微的动作，每一句暖人的言语，都无不印刻着最细腻的情感，无不藏匿着最敏感的神经。

我的耳仿佛听得到每颗心的丝丝悸动，我的眼仿佛看得到你我的心房，自己就好像已穿梭于人群深处，潜行在大街小巷，听到的是暖人的问候一声声，看到的是灿烂的笑脸一张张。在危难中我可以看到一双双援助的手，心中期待着命运的转机，仿佛已经看到曙光就在前方。在奋斗中我感受到汗水折射着阳光，理想正在扬帆启航，人们的期许给我力量，仿佛就在为我的人生导引方向。就在这绝望与希望的寻常中，我看到了人性的和谐之美。人间恍若爱的和风，抚慰着我，入我梦乡；社会好比心的海洋，浸泡着我，伴我成长。

就在这自然与社会的交叉口，我看到了和谐的美好。和谐之声，就在耳畔鸣响；和谐之韵，就在梁间回荡；和谐之美，就在我们身旁。让我们不要忽视身边每一束和谐之花，不要放过身边每一缕和谐之光。在这充满和谐的世界上挥洒着激昂，在这洋溢着和谐的天地间恣肆地徜徉。和谐之美——我的天堂！

和谐是一切事物的原则，工作、学习、生活、文章，条例，它们内在必须是和谐的，和其它事物的关系必须是和谐的。如果不和谐就不可能存在，一点的变化，必然引起其它的变化，所以是不可阻挡，因为它们有内在的联系，有和谐的本质。所以，一个谎言，为了掩盖它，必须编造另一个更大的谎言。一个扭曲，会造成另一个更大的扭曲。斗争，只是现象，和谐才是它的本质。为什么要解方程？为了解决问题。只有和谐才能解决问题，和谐就是条件。斗争只是手段。为了解决问题，不得不，迫不得已，采取各种各样的手段。为了达到和谐，双方的利益，不得已而为之。为了更高的和谐，斗争更微妙复杂。就象两个球队。这就象比赛，两个球队。有人看球赛，就是看输赢。有人则不然，他们欣赏的是合谐。比赛，激烈的拼抢，有时还大打出手，他们不合谐吗？不！无论从哪方面看，都是合谐的。他们表面上势不两立，其实，他们有共同的目标，共同的利益，那就是达到观众的满意。自己技艺纯熟，更希望对方有好的表现。合谐包含着斗争，与此同时也有妥协。合谐包含着严格，也有宽容，合谐包含

着一分为二，也包含着合二为一。有阴有阳，方方面面都能存在，找到自己的位置。这就是物质的本质，物质不灭定律。

为什么不是极端？因为，互相都有需要，世界是一个整体，所以能找出共同点，共同的利益所在。这是整体观的表现。那种你中有我，我中有你的一体关系。

生活的乐趣并不在于成败输赢，成者能有多少？不以成败论英雄。生活也不在于得失，也不在于生老病死。生活是为了体验韵味，合谐带给人的感受。比如：2+3=5，5+3呢就等于8，数字不同，有一个加法法则贯穿在其中，这个法则是相同的。在运算中，我们体会到了这个法则。它是客观的、实际的、合乎逻辑的、完美的，一句话是合谐的。也如打乒乓球，这样打过去，就那样回过来。这种回应是客观的、合乎规则的。如果打不回来，老是接不着，同样是客观规律的展现。通过努力又能接回去了，符合了乒乓球运动的规律，乒乓球飞行的是那样巧妙。打的是有形的球，体会的是无形的运动规律，有韵味，很合谐。生活中也是如此，方方面面的关系，这样向社会展示，社会就会这样的回应，完美合谐。对自己也是如此，生老病死，形象各不相同，但是，无论内部，还是外部，各种各样的关系变化，那种无形的东西组成了一幅互动的画面，合谐，让人感到完美。如如之心，即是真实。

有形象的是现象，本质没有形象。有形象的东西是变换无常的，合谐是本质是能够永存的。合谐没有形象，它隐于有形之中，无处不在，合谐是真实因此可以长久。科学家发现了很多规律，这些规律可见吗？有形吗？即不可见，又无形象，但是，它确实存在，隐藏在有形事物之中。它们有能量，互相关联，也是客观的存在。由于它们的存在，世界才是合谐的。符合规律即是合谐，有人想不合谐，行吗？答案是：不行！因为，规律有能量，谁想违反规律？做不到！如果能做到，违反规律，那还能算做规律吗！规律是客观的，是不以人们意志为转移的。规律的背后是物质，物质第一性，是变化的依据、标准、是绝对的。合谐是唯物主义辩证法试金石。

由可见的事物中，发现不可见的规律，这在科学中彼彼皆是。看到苹果落地这一可见事物，而发现了万有引力定律。看到苹果落地的人有的是，从中发现这个无形的万有引力的只有牛顿一人。虽然，牛顿发现了万有引力，一般人没有发现，但是，万有引力是客观的存在。它的存在对每一个人都是一样的，无差无别。

合谐可以用公式表达出来，也可以是人的感受。满足方程式即是满足合谐的条件，是事物存在的必要条件，也是充分条件，是唯一的条件。如果没有合谐，数值不可能计算出大小，事物不可能确定形态，一句话：不能存在。再举一例：一条河流，有多少人赞叹它？它美好，为什么？因为，它合谐。它的流动符合拉普拉斯方程式。这个方程式是对流动的液体，那种互相补充，合谐互动的描述。所以，它显得美，不会缺一块少一块。山河大地很美，因为，它原本也是流动的岩浆所凝结，也符合拉普拉斯方程式。发现拉普拉斯方程式的只是一个人，他是用公式的形式表示流体的这一性质。人们却用感受来体会。有形事物美的原因，是暗藏的一种合谐。它不是具体指某一形象。光秃秃的山有什么美？一个动物满肚子屎有什么美？而生命的美是无形的事物，在于它的合谐和巧妙，说不清，道不明，让人感到的生命的力量。

顽强和顺从，强大或娇小，以及等等，在言语和形象以外的东西，把内容和形象抛开，感到了一种美，那是无形的。让人心中升起怜悯、热爱和改悔，赞叹上天的伟大。

我今天演讲的主题的是，和谐的家庭。

在美国的一个家庭曾发生过这样一个故事，父亲因整日忙于工作而无暇顾及孩子，以至于孩子长期得不到父亲的关爱。有一天，父亲刚回家就又要出门，孩子问父亲：“爸爸，您一小时能赚多少钱？”“10美元，孩子。”父亲得意地回答。孩子想了想，用恳求的语气问：“爸爸，我想用10美元买您一个小时的时间，可以吗？”可见，孩子多么渴望与父母在

一起学习，一起游戏玩乐，共同体验成长的快乐。这个比较典型的故事，反应着当代社会一个很现实和很真实的现象，当今社会，竞争加剧，生活节奏加快。那些只顾忙着挣钱，忙着官场追逐，忙着应酬的为人父母者，舍不得将时间花在孩子身上，情感支持越来越少，家庭和谐愈趋愈远。

情感支持是家庭稳固的基础，是孩子健康成长的阳光，是家庭生活幸福美满的源泉，是家庭和谐的基础。有一个瘸腿的小男孩，他常常自认为是世界上最不幸的孩子。有一次，父亲要几个孩子每人栽一棵树，并且说，谁的树苗长得最好，就给谁买一件礼物。由于自卑，小男孩决定放弃。于是，在给树苗浇了一两次水后，他就再也没有管过那棵树。出乎意料的是，小男孩的树苗却比其他孩子的长得更好。父亲给他买了一件最喜欢的礼物，并且称赞他以后一定能成为一个出色的植物家。从此，小男孩变得自信乐观了。终于有一天，他发现父亲一直在偷偷地护育着自己的那棵小树……几十年过去了，那个小男孩没有成为一个植物学家，但他却成了美国总统。

他就是大家所熟知的富兰克林·罗斯福。爱是生命中最好的养料，哪怕只是一勺清水。多给孩子一点自信和勇气，多给孩子一点支持和鼓励，这是孩子的精神力量所在，是父母的责任和义务所在，也是父母健康心态的具体表现。而在很多家庭中，这种情感支持是极其缺乏的。

因此，我想在这里强调，情感支持，是家庭和谐必不可少的一部分，和谐的家庭，离不开每一个家庭成员的关爱和责任；和谐的家庭，需要每个家庭成员的情感支持。

谢谢大家，我的演讲结束了。

班级和谐演讲稿篇四

下午好！

今天，我们想来说一说和谐班级的问题。当今社会，很多同学都能在报纸，电视，广播上听到“和谐社会”‘这个词，和谐社会，就是指的你我在同一个环境里，创造和谐，互帮互助，创造美好。而所谓“和谐班级”又是什么呢？我想，要弄明白这个问题，我们首先要弄懂和谐二字。

和谐，说它远，它在天涯边上，说它近，它就在我们身边，友爱，共创，美好，创造出了和谐，没有以上三者，也就没有和谐的存在。

首先，我们要减少同学们之间的隔阂。我们从一年级就说，班级是我们的大家庭，那么，到底何为大家庭呢？就是每个小家里的成员走到一起，变成了大家庭。从某种意义上来说，大家庭有的时候比小家庭还要温馨，还要团结。我们处在一个大家庭里，首先就要把班级真正当做自己的家，想明白这一点，以后的事情就很好办了。既然我们都是一家子，为什么要产生如此之大的隔阂呢？想一想，在你的家里，爸爸妈妈还有自己，肯定都是没有隔阂的，因为我们都是亲人啊！毕竟，我们在这个大家庭里生活了六年了，难道六年还不足以让我们形成和谐么？打断隔阂这堵墙，让我们从心里走到一起。其实，上学期，班里面流行“八卦谣言”这个起因，也可能就是因为某男生和某女生经常说说笑笑，大家彼此就这样传出去了，这，就是典型的隔阂墙，想一想，既然我们互相是家人，就应该人人对人人都有好感，都有付出才行。大家传八卦，看似是成熟的较量，但它只不过就是幼稚的游戏罢了。只要大家打开隔阂的墙，班级才能称得上是“和谐”。

再一个，很多同学都认为，某某班干部或是对某某同学偏心，或是管的太严厉，很是不服。这一点，我们是充分理解的。

因为，每个人毕竟对每个人的看法不一样，某天因为某班干部管教自己，便会疏远他（她）。但是，在理解的同事，我们也请大家慢慢消融掉这种不满，遇事，显示想想自己的不对，当然，我也不是说班干部就是对的，如果认为班干部做的不对，可以及时提出来，只要人人能学会这点，和谐也就不难追求。怕的就是有人不领悟，这样大家就慢慢又恢复到了原来的境界。很多同学把班干部当敌人，其实，班干部也是这个家庭的一个成员罢了，有必要学会去慢慢理解，和班干部成为朋友，在心里当做是大家庭中的一员，没有规矩，不成方圆，一个大家庭没有领导者，就会分散，就会混乱。今后，请同学们看待班干部的时候，多去想一想“和谐”二字。

我们知道，一个家庭要和谐，首先就要人人都有一颗坦诚的心，去对待每一位家庭成员，如果家庭成员之间不互相来往，还能称得上和谐么？有的时候，大家被“八卦”搞得失去了理念，肯定许多人都想过，是谁传八卦？真讨厌！其实，自己也多多少少穿过，但是，从今天开始，只要彻彻底底的，不光从嘴上，从心里消除八卦二字，男女生才能恢复原本和谐正常的关系，在一个家庭里，总不能是男成员不和女成员沟通吧！其实，每个男生女生身上，都有自己的闪光点，只要我们多去交流，就不难学习到啊。我相信，从心底上消除八卦二字，就会与之迎来和谐二字。

以上是我们的观点，只要打破隔阂，人人坦诚相待，消除所谓八卦，同学们记住以上三点，班级在不久的将来，也许就是今天，明天，一定会变得和谐，变成真正一个和谐的大家庭。

班级和谐演讲稿篇五

大家下午好！

非常感谢大家对圣程教育的关注，作为一名圣程的家人，我

感到特别的幸福和骄傲！

我叫刘?，来自太白楼运河南岸的儒家茶业；刚开始选择来济宁做茶时，就是因为济宁是儒家文化的源头，并且还有着深厚的运河文化，素来是人神共享的福地。当时秉承的理念就是：以茶为平台，传播儒、释、道三家的文化。

爱是人类最基本的情感。在我的认知中，爱是伟大的、是神圣的、是不可亵渎的；也许你会说：人人都会爱，都懂爱，都知道如何去施予自己的爱。在此 ，我想把我对爱的理解分享给大家。

我觉得

首先：我们要爱自己----要爱的正确！

一个人只有正确的爱自己，才有可能把他的爱延及他人，延及社会继而兼善天下。而当今社会，大多数人认为最大限度的满足自己的欲望，就是爱自己。并美其名曰：“人不为己天诛地灭！”所以，为了票子、车子、房子、面子等等等等，而去拼命的折腾自己。一顿饭有时赶n个场；一个胃被啤酒、红酒、白酒….混合成了万花筒；一双明亮的眼睛因为整宿整宿的搓麻而黯淡无光。从此，一个健康的体魄百病丛生；从此，一颗宁静的心灵疲惫不堪；从此不知道今夕是何夕？《孝经》上说“身体发肤，受之父母，不敢损伤，孝之始也。”若以牺牲身心的健康来换取“养父母之身”的资本，那根本不是“孝道！“父母之心”何以安？“父母之志”何以立？“和谐”一词更是笑谈！

所以，我们一定要正确的爱自己！

其次：我们还要爱我们的家庭---要爱的包容。

家庭是社会组成中最小的单位，无数个家庭形成了我们这个

五彩缤纷的世界。家庭关系的和谐与否，直接影响到社会的长治久安。

托尔斯泰说过：“幸福的家庭都一个样，不幸的家庭各有各的不幸。”家庭关系处理的是否得当，体现了家庭成员是否有爱的能力！

为什么这么说呢？

给大家讲一则故事：有个女性朋友，长的很美，很温柔，在朋友圈里绝对是众人瞩目的焦点。可是婚姻却寂廖的如一潭死水 ，结婚7年，和老公却分房而居长达6年之多，每每提及于此，都是一声长叹！仔细分析下来不难得出了结果：她喜欢安静、性情孤傲、清高、有高处不胜寒的冷寂；而他的老公好动、喜欢热闹、音响经常开到最大的分贝来表达对生活的热爱。她的话：“因为不了解而走到一起，因为了解而产生距离”， 两个人固守着自己的世界，谁也不肯主动向对方迈进一步。这个如同驿站的家，常常使她抓狂，精神濒临崩溃的边缘。我严肃的告诉她：“你虽然很优秀，但却没有爱的能力！”她美丽的大眼睛愣愣的盯着我，一脸的愕然！

同样，也是一位女性朋友，相貌平平，大大咧咧，疯疯癫癫，很符合现在的流行语“2的可以”，圈中的朋友都称之为“2姐”；及其相反的是其老公文质彬彬，知书达理，满身透着一股儒雅之气。对她更是百般宠爱，大有：“呼之即来挥之即去”的顺从。私下里忍不住问她经营幸福家庭的秘诀是什么？她说：努力了解对方，最大限度的宽容和支持；若暂时不能接受的，也要保持最基本的尊重！我从心里着实佩服这个看似粗枝大叶，实则光明智慧的女人。

世间多少夫妻为占上风，得个“理”字，而落到两败俱伤；天下多少家庭，为争辩是非对错，在纠缠不休中伤痕累累。我认为，在家庭生活中需奉行“得饶人处且饶人”的宽容，对小事儿不较真儿，大事不糊涂，只有这样才能安享“和谐

家庭”的快乐。

最后我们还要爱我们的社会---要爱的无私！

我想大家还没有忘记汶川地震中,那个拾荒老人捐款的事情吧？

那是怎样的一个场景：他凌乱的白发，褴褛的衣衫，蹒跚的步伐，将一毛毛的零钱投进捐款箱的那双粗糙的大手。但这一切都丝毫掩不住他的伟大！世界在这一刻都为之宁静，所有赞美的言辞都显得那样的苍白无力。这，难道不是最无私的爱吗？！

让我们手牵手，肩并肩，把涓涓细流汇成爱的海洋，共同奏响这一曲爱与和谐的乐章！！！

最后衷心的祝愿大家：身体健康、家庭幸福、一切圆满吉祥！