

三防班会演讲稿 班会演讲稿(汇总8篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

三防班会演讲稿篇一

“学春蚕吐丝丝丝不断，做蜡烛照路路路通明。”千百年来，多少人把教师比作春蚕，蜡烛，在她的呕心沥血、无私奉献中，又有多少祖国的花朵成为九州华夏的栋梁之材！谁又能知道，这其中包含着多少的汗水与泪水，也许老师那丝丝白发，斑斑皱纹是最好的见证。

不知是哪个花开的时刻，悄悄地，悄悄地，我们——二十一世纪的接一班人就来到了世上，慢慢地，慢慢地到了上学的年龄，便缠着爸爸要去上学。我们永远忘不了那人生的第一次，是多么地高兴、快乐。原来是老师和蔼的微笑，温和的话语就像快活的音符一样奏出美妙的乐章，让我们如痴如醉。就这样，老师在我们心里播下了快乐的火种，校园里时时响着我们清脆、明亮的声音。

那是怎样的一种幸福啊！于是，我们感受到的一切欢乐因老师的爱而起。老师把所有的希冀寄托在我们身上。

正是这样，苦心培育我们的老师在这爱的路上艰难跋涉，教我们如何做人，怎样处事。当我们感受到知识的魅力时，他们在叮咛：同学们，别忘了奋进呀；当我们在学习上失败时，他们在鼓励：成功是从这里起步的；当我们悲伤时，他们在安慰：同学们振作起来呀！多少个难忘的日子呀！是您——光荣的人民教师，让我们学会如何面对困难，如何感受生活，如何珍惜幸福，如何自我发展。您不仅带着我们在知识的海

洋里遨游，更重要的是教会了我们要学着去感恩别人。

这其中的点点滴滴，一个个动人的情景把我们的生活点缀得精彩美丽，也把我们的记忆巩固得刻骨铭心。

虽然我们只是一轮初升的太阳，我们也要学着释放温暖，更要怀着对老师感恩的心去思考、行动，毕竟老师为我们付出的太多太多。在这样的时刻，我代表全体同学，向我们尊敬的老师说一声：老师，您辛苦了。

亲爱的老师，因为有了您，我们的世界才会变得如此美丽，混沌之中，才有了指路的明灯，迷茫的夜空，才有了永恒的北斗。您肩负着神圣的使命，您肩负着祖国的未来，您肩负着民族的昌盛，您肩负着历史的重任，就这样，一代又一代的少年在您的抚爱下健康成长，在您的关注下奔赴远大的前程。

因为有了您，就有了一个特别的节日——教师节。从此，全社会就多了一份对您深深的敬意与关注，我们看到和感受到了您的伟大和平凡。您的伟大在于创造世界，播种未来，您是点燃我们理想之火的人，是保证民族未来优良素质的人；您的平凡在于除了奉献别无所求，无怨无悔，心无旁骛。

您从不在乎所失所得，因为您深深懂得自己在付出什么，在收获什么，这是任何数字都无法计算的生命价值和幸福成果。“捧着一颗心来，不带半根草去”这正是我们的老师心境的真实写照。

敬爱的老师，我把您比作绿叶，我把您比作红烛，也颂不尽您的奉献和成果啊！您不是绿叶却在滋养绿叶，您不是红烛却能照彻心灵，因为在我们眼睛里映射出的永远是您的身影。

您把我们生命的每一个音符，都镀成世界最美的颜色。从此，我们的心像大海一样磅礴。我真想取出串串爆竹，放出串串

祝福，用绚丽的火焰为我们的老师唱支心歌。真诚地祝愿老师幸福快乐，快乐幸福。

这时，我真想大声对同学们说：当我们拥抱成功，享受喜悦时，别忘了我们老师都付出了自己的青春和汗水，我们没有理由不去感恩老师。

最后，让我们真诚地说声：“老师，谢谢！”

三防班会演讲稿篇二

大家好！我们初一五班的王哲，今天我演讲的题目是《学雷锋树新风》

说到雷锋的名字，大家可能都不陌生，他是一个生前不知做啦多少好事的人。我做的好事与雷锋比起来，那就是一粒芝麻和一个西瓜相比较——微不足道，可是最令我自豪的就是这粒芝麻的光泽，这粒芝麻让我明白啦学雷锋的真谛——那就是为别人服务。

一次想起雷锋，就想起这一段话。他，一个身高一米五四的人，用自己的行动塑造啦一座丰碑；他，一个几代长工的孩子，以自己坚定的信念，诠释啦中华民族几千年的传统美德；他，一个小学毕业的年轻战士，用自己的热情，带动整个班乃至全国的战士和人民，把学习变成一件乐事，把道德变成一总习惯；他，一个年仅二十二岁的大男孩，以自己的坚韧，把渺小与伟大完全融合，把普通与高尚完美结合，把短暂的一生变成永恒的历史。

“有的人活着，他却死啦；有的人死啦，他却永远活着。”他活在我们每个人的心中，伴在我们每个人的灵魂旁。每一年，每一天，都有一代又一代不知名却深深触动我们灵魂的人涌现。他们所做的，也许并没有轰轰烈烈的大事，只是举手之劳，但在他们身上，都能找到雷锋的踪迹，都能寻到中

华的美德。

“什么是光荣的，有脸面的，什么是可耻的，危害社会他人的。”这些关于什么是荣什么是耻的概念的话，从小时候，父母就已经经常对我们说啦，但是我们是否真正做到啦呢？“己所不欲，勿施于人”这句话的意思是显而易见的：自己不想做的事情也不要强加给别人。这句话充分的说明啦以服务人民为荣，以背离人民为耻，现在的大多数青少年把自己不想做的事情推给别人。但是他们没有想过，连自己都不想做的事情让给别人做，难道别人就喜欢做啦吗？这同时也是一种自私的心理。这也说明啦现在的青少年都只为自己着想。

雷锋的优秀品质值得我们学习，让我们大家以雷锋为榜样做一个有道德的人。好好学习，长大后做一个对社会有用之人。

三防班会演讲稿篇三

人类自诞生起，一切衣食住行及生产，生活，无不依赖于我们所生存的这个星球，地球上的大气、森林，海洋、河流、土壤、草原、野生动植物等，组成了错综复杂而关系密切的自然生态系统，这就是人类赖以生存的基本环境，长期以来，人类把文明的进程一直滞留在对自然的征服掠夺上，似乎从未想到对哺育人类的地球给予保护和回报，在取得辉煌的文明成果的同时，人类对自然的掠夺却使得我们所生存的这个星球满目疮疤，人口的增长和生产活动的增多，也对环境造成冲击，给环境带来压力。

众所周知，人类是以自然环境为生存，延续的物质基础。但是，随着现代工业的发展，自然环境却遭受到愈来愈严重的破坏。大气污染，水污染，陆地污染等，以至世界上再也找不到一块净土。或许你会想，想在重要的是发展科技，科技发达了之后在去环保也不迟，那你到时候可要后悔了。如果

我们现在过分陶醉于对抗大自然的胜利，认为我们取得了什么了不起的成就，那我们离灭亡也就不远了。气候变暖，臭氧层空洞，酸雨，有毒废弃物，野生生物灭绝，以及大气、水污染等，这是我们当前面临的一连串全球环境问题，面对这些问题，我们该做些什么呢？保护环境，人人有责，但我们现在还只是学生，不可能为全人类的环境作出特别大的贡献，但我们可以从身边的环境做起，从保护学校的环境做起，例如：遵守有关禁止乱扔各种废弃物的规定，把废弃物扔到指定的地点或容器中，避免使用一次性的饮料杯、饭盒、塑料袋，用纸盒等代替，这样可以大大减少垃圾，减轻垃圾处理工作的压力，爱护花草树木，少赠送贺年卡，保持校园清洁等。

以上这些虽是小事，但是，只要大家动手，一起努力，从节约资源和减少污染着手，调整一下自己的生活方式，我们就能为保护地球做出一份贡献。节约资源，保护环境，做保护地球的小主人。

敬爱的老师, 亲爱的同学们:

你们好!我演讲的题目是[保护环境, 爱我校园]。

保护校园环境, 人人有责. 校园是我家, 美丽靠大家. 希望我们每一位同学都当好校园环保“小卫士”, “勿经善小而不为, 勿以恶小而为之”. 从我做起, 从小做起, 从身边做起, 从现在做起. 同学们! 让我们携起手来, 保护环境, 净化校园, 把我们的校园建设得更美丽吧!

绿色环境是健康的一种象征。绿色能带给我们生机、带给我们活力!而绿色校园中的“绿色”我认为就不单只是一种颜色那么简单!

走进我们如今洋溢着书香味的校园，你会被那迷人的风景所吸引。高大现代化的教学楼，郁郁葱葱的树木，还有鲜艳夺

目、争奇斗艳的花卉。漫步在校园里这一派绿景下，会使你感到精神振奋、心情舒畅。校园中的绿色风景，对我们同学是极其有益的。不是吗？一节课后，站在走廊上看看校园中的绿，让我们大饱眼福，也使精神达到更高、更好的状态！在课余时间，同学们又可以在校道上走走，看看周围的景物，不是有置身花园之感吗？！由此校园的美好可见一斑！所以，我们就应该让校园中的绿色永存！在平时培养不随意践踏草地，不攀折树木花草，勤于打扫，见到垃圾主动拣起等等的习惯。久而久之，校园必将越来越美！

然而，绿色校园不止要环境绿。假如同学们的行为习惯等的方面都变得更好，那样，那时的校园不是更“绿”吗？！在校园里能随时听到问好声、招呼声；在校园里能减少追逐声、打闹声。一切都已更高的目标来要求自己，使自己成为更全面、更优秀的学生，那时我们的校园里不是显得更“绿”吗？我爱绿色校园！

三防班会演讲稿篇四

大家好！

秋天，一个充满希望的季节，这希望不仅来自于秋天的收获，更来自于一个关注民族精神境界活动的开展今天，我们将隆重迎来育才小学国际部第三届语文节的开幕，在此让我们以热烈的掌声预祝本届语文节取得圆满成功！

我国语文特级教师于漪曾说我是一个中国人，就要把语文学好。汉语是我们的母语，是世界上最优美的文字，是我们民族的根。它代表并传承着华夏五千年的历史与文明，与我们每一个华夏儿女息息相关。

走进语言的世界，有时候你会觉得无比神奇。在那些美妙的词句之间徜徉，便看到五光十色的世界。在这斑斓的世界中

我们认识美丑善恶，体会人间百味；我们也会在阅读领悟中慢慢长大，成熟。今天看到大家即将在读书节丰富的活动中快乐地展示自己，我也不由地想站在你们中间，一起去分享那份收获。

在此，我想真诚地祝愿每一位同学在语文的天空中，在阅读的世界里像鲜花一样绽放美丽！

三防班会演讲稿篇五

团结合作是一种道德品质。

我很小的时候看过一幅画《两驴吃草》画的是两头驴，被一根绳拴住了，它们的两边各有一堆草。它们反向走各去吃自己这边的草，可是绳子不够长，两头驴吃不到各自方向的那堆草。

经过思考，我想它们如果能学会合作就会先吃一边的草再吃另一堆草。它们如能看到共同的利益就应该进行合作，如果它们互不相让只看到自己眼前的利益，就将谁也吃不到草。

妈妈还说，一个人曲折漫长的生命之路上，少不了遇到坎坷，这时就需要和别人团结协作才能渡过难关吃到你眼前的“青草”。

一个和尚挑水喝，

二个和尚抬水喝，

三个和尚没水喝。

一只蚂蚁来搬米，搬来搬去搬不起，

两只蚂蚁来搬米，身体晃来又晃去，

三只蚂蚁来搬米，轻轻抬着进洞里。

这两首童谣，讲了两种截然不同的结果。“三个和尚”之所以“没水喝”，是因为不负责任，互相推诿；“三只蚂蚁来搬米”之所以能“轻轻抬着进洞里”，就是学会合作，团结力量大的结果。

同学们我们都要做小蚂蚁不怕累不怕苦，遇事不斤斤计较，学会互相合作，大家团结起来使我们班成为万全道小学最团结最棒的班级体！

三防班会演讲稿篇六

本文目录

1. 主题班会演讲稿
2. 《祖国在我心中》主题班会演讲稿
3. 高三主题班会演讲稿
4. 《做最好的自己》主题班会演讲稿

尊敬的各位老师，各位同学：

大家下午好。我演讲的题目是《永远的雷锋，永远的常青树》。

“如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地？如果你是一线阳光，你是否照亮了一分黑暗？如果你是一颗粮食，你是否哺育了有用的生命？如果你是一颗最小的螺丝钉，你是否永远坚守着你生活的岗位”。

每一次想起雷锋，就想起这一段话。有多少人在回首往事的时候，为自己碌碌无为而悔恨，为曾经虚度年华而悲哀。有多少人能像雷锋一样，永远的那么富有爱心，永远的那么真诚善良，永远像一颗小小的但是永不生锈的螺丝钉。

雷锋并不是牛顿、爱因斯坦等科学巨匠，但他同样被人们誉为“伟大”；在他短暂的一生中，他并没有作出什么惊天动地的伟业，但他在平凡的岗位上为人们所做的一切，同样具有不朽的价值和永不褪色的魅力！

不是吗？雷锋总是在任何可能的机会里自觉地真诚地全心全意为人民服务：路过工地，他会情不自禁地参加义务劳动，为社会主义建设添砖加瓦；雷雨之际，他用自己的被子去盖被淋雨的水泥；他对工作认真积极，干一行，爱一行，孜孜不倦地钻研业务，提高军事技术水平。是的，正是这样一个毫无自私自利之心的共产主义战士，才会把个人的命运同祖国人民的命运紧密地联系在一起。雷锋他确实把自己所有的爱都无私奉献给了祖国，奉献给了人民！也正是这种闪光的共产主义思想，这种无私的奉献精神，使“雷锋”这个名成为众人心中一盏不灭的明灯，使平凡的事迹放射出璀璨的光芒！

有人说：“现在都进入二十一世纪了，人人都想着怎样为自己，谁还会发扬雷锋精神去帮助别人呢？”那么在进入二十一世纪的今天，我们还要不要学雷锋，雷锋精神就真的过时了吗？！

当你在大街道上跌倒，有人在一旁嘲笑你，却没有扶你的时候；当你的钱包被小偷偷走，旁人看见却不敢吱声的时候；当你一个人需要人帮助，却没有人愿意帮助你的时候。

在座的各位，您，会是什么心情呢？想必会酸、苦、涩。可就在这时候，有一个人伸出了自己的手，去扶你，去帮助你，你是喝令他走，并说这种精神过时了，还是心存感激地接受帮助呢！答案是很明显的。

记得小时候，雷锋的故事就深深地印入我的脑海里，我们用一双小手捡废铁，参加义务劳动，悄悄地做了好事不留名，雷锋的精神就象春天绵绵的细雨，以潜在的、巨大的力量滋润了我们这一代人的成长。

其实随着时光流逝，雷锋的精神已汇入大海，你我便是那其中的点点浪花。今天，在你的身上，他的身上，我的身上都不同程度地折射出雷锋精神的光芒。但是，也不可否认，还有小部分人不屑、排斥甚至反感学雷锋的行为。那么，此刻，就请你抛开一切的想法和我一起试想；清晨，你迎着朝阳，沐浴着晨风，身披彩霞，一路走来，你的内心一定充盈着感动和快乐，兴奋和憧憬。此刻的你是个美与爱的天使，因此，你可以将你的幸福感传递给你的同学、你的朋友，你的师长。弯腰拾起一片纸屑，抬手扶起即将跌倒的同学；给见面的老师送去一声问候，给劳累的父母端上一杯热茶。相信谁都会为此与你相视一笑，并在你的感染下将这种精神和行为传播给周围的人。那么这一天，我们就应该是充实、富足和快乐的。同时，也有的同学认为学雷锋做好事是小事一桩不值得一顾。其实，人的一生遍布的都是琐屑的小事。然而有心人将这小事干的朴实、干的坦荡、做的无私、做的充满爱意，最后成就了轰轰烈烈的大事。

不是连挤公共汽车的老爷爷、老奶奶都在怀念雷锋吗！不是人人都希望社会风气越来越好吗！

不是都希望早日清除党内的不正之风和国家机关中残存的官僚主义吗？不是希望市场经济发展之后人与人仍然诚实不欺、和谐融洽吗？这一切都是雷锋精神的体现，毫无疑问，雷锋的精神没有过时，我们这个时代需要雷锋。我想大家应该记得xx年的非典时期，那是一个人人自危的时候。试想如果没有那些乐于奉献，勇于献身的人前赴后继地将这场没有硝烟的战争坚持到底，我们今天还会这样安然自得地坐在这里吗？你敢说在那勇敢执着的人群中没有雷锋的身影吗？因此，当我们一次次回顾那惊心动魄的场面，我们看到了雷锋的精神，看到了民族的灵魂，看到了祖国的希望。而今，站在时代的前沿，我们接过了雷锋精神的火炬，代代传承，照亮我们走过的每个地方，温暖每个角落；同时，也不得不承认，一个人的力量是渺小的。只有十个人，百个人，千个人甚至更多的人联起手来，先从身边的亲人朋友做起，逐渐漫延，才能让

弘扬雷锋精神变成整个社会追求的风尚。我想，那时雷锋也会站在天堂冲我们微笑，因为今天的人世间因他而变得如此美好。

要做一名合格的学生不是难事，做一名象雷锋那样在平凡中做出不平凡的成绩，这需要怎样一颗热爱生活，热爱事业的心，需要怎样一份兢兢业业、勤勤恳恳的努力。

雷锋精神有着广阔而深沉的内涵，他已经不再是一个人，一个代号，而是新时代人类追求和谐的象征。我们的祖国会因为注入了雷锋精神而更加年轻，高举为人民服务的火炬，必将使我们的社会更加团结，人与人之间更加融洽和谐。我坚信，雷锋精神会在我们这一代中发扬光大，放射出更加灿烂的光芒！

同学们，语言往往显得苍白无力，那就让我们行动起来，从打扫卫生、美化校园开始我们雷锋精神的实践吧，让我们加足马力，使雷锋精神这棵常青树开遍神州大地吧！

我的演讲到此结束！谢谢大家！

主题班会演讲稿（2） | [返回目录](#)

亲爱的老师，同学们：

大家好！

站在这里，我首先想请问你们一个问题：在你们心中，什么最伟大？我想答案一定是两个——祖国。

我们在圆明园里了解了祖国的屈辱；在长城上，了解了祖国的雄伟；在大漠中，了解了祖国的辽阔；在丝绸之路上，了解了祖国的悠久历史。当看到书本里祖国的那段被帝国主义者侵略的苦难史，我们愤怒，因为祖国在我们的心

中无比重要；当神州六号遨游太空，我们欢呼雀跃，因为祖国在我们心中；当香港回归祖国时，我们激动，因为祖国在我们心中；当我们迎接北京奥运会时，我们自豪，正是因为祖国在我们心中。

祖国，她是我们共同的母亲，近百年来，许多的中华儿女，为了心中的祖国来激励自己继续努力奋斗。自古英雄出少年，在这段悠长的历史里，涌现出了许多英雄少年：王二小，，等等，他们的事迹，令人肃然起敬，他们的精神永远鼓励着我们这一代人奋发向上！

我们是祖国的接班人，是新时代的建设者。我们要用钢筋铁骨支撑共和国！同学们，祖国在我们心中，和谐家园在我们心中，努力学习吧，把我们的祖国建设的更加美好，让强大的中国屹立于世界之林吧！

主题班会演讲稿（3） | 返回目录

同学们大家好，我们已经进入高三三个月了，今天开这个班会想和大家好好谈谈。

咱们师生天天顶牛，你郁闷我生气，咱不谈这事；你上网谈恋爱，咱也不谈这事。

谈点什么呢？大事——学习成绩的提高。和咱班同学相处这么长时间了，我敢断定，没有一个不想好好学习的。我这个老师就更不用说了，只要你们有一点进步，我可是真替你们高兴，老师也有高兴的事，涨工资啊，被领导表扬啊等等，但是这些都不如看到你们成绩进步高兴。

再有5个月就要高考了，我们再去顾忌一些皮毛问题就有点与现实的高三不符了。

咱今天就讲这事——高考我们的准备工作怎么做，我们有

哪些不足。

第一，学习上态度不鲜明。如果学的愿望是太阳的话，这个太阳被乌云遮住了，被什么样的乌云遮住了呢，这就是-----我不行，我怕学习。同学们你如何认为呢？我们都将走过生命中的高三，都这个时候了，怕有什么用吗？你怕也是这些日子，不怕也是这些日子，你选吧，怕还是不怕？用思想中的我不行来折磨自己，还是用我还行能学几个知识点来武装自己？同学们还有200多天，一天学一个知识点还能学200多个呢，况且一天就一个啊！

第二，你没有意识到你生命中有几件事是必须的，如打球、学习、上网、与朋友交流等，那么学习是其中的一件而已。但是打球的时候学习打扰他了吗？没有，我也这样认为的你做的很好！但是你学习的时候打球上网却打扰了学习，这就是你不对了啊，你办事不公啊，偏向啊！什么意思：你放由生活中的几件事互相干扰，以至于什么事也没做好，这种情况好办，上课就学习，课间体育课体活课就是玩，同学们处理好这种事是人的一种能力-----协调能力。举个例子，打篮球不协调的同学什么德性都知道吧，学习上的不协调懂不懂啦。

还有什么事没做好呢？有啊，那就是学习过程中的环节抓不住。例如，你不会做题这个现象！有同学说了多做啊，我可要笑话你了啊，你这招像让一个不会打篮球的人上场比赛就是送给对方赢球呢，然后人家还笑话咱一顿。我们就是这样让题给笑话了。首先应准备解题的几招再去解题，也就是先磨刀再砍柴。

什么时候磨在哪里磨呢？在课堂上啊。请问你上课听讲了吗？首先一天11节课，6节老师讲，你不听有一半时间没学习，我说的不对吗？其次不听课，脑子里没有对付题的招数，你愿意吗？你还认为听课这个环节不重要吗？说实话，是第一重要的啊。课要认真听，那么听到什么程度呢？一句话，能复述老师讲课内容的百分之八十。自习课的第一要务就是复述老师授

课的内容，其次才是做题。这就是先磨刀后砍柴！

第三就是挑老师。挑老师是否是美女、帅哥，用你挑啊，你是谁啊？你想看到电视上看去，好像你自己长得怎么好看似的，我还没挑你呢！

挑老师的语言温不温柔，你还以为自己小呢？你还真把自己当幼儿园小孩了啊，老师可不是你妈，想要温柔啊得回家找你妈去！

挑老师的办事不公，就批评你啊！怎么回事？老师闲着没事干啊，挑你刺，你做的不好还不让人家说啊？——你真是弱不禁风啊！

我说的对不对啊同学们呢？你是找老师来传道授业的，你又怎么认为的呢？我们可以是朋友，可以是球友，可以是网友，但是一定是师生，是传授知识的啊！我们还挑吗？我们得到了什么？失去了什么？我们得到了郁闷，失去了知识。

同学们，我讲了三个主题一是心态，二是怎么学，三是师生关系。心态要摆正经常看看自己的心，学习环节要抓住，提高课堂效率，你不是来挑老师的而是来学习知识的。希望大家能够认识到自己身上存在的问题，调整好自己的状态来迎接的高考！

主题班会演讲稿（4） | 返回目录

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家下午好！今天我们演讲的主题是做最好的自己。

世界是丰富多彩的，人生也是这样。每个人都拥有不同的人生，唯有做最好的自己，才会让生命闪光。

正因为有了花儿，这世界才变得芬芳；正因为有了鸟儿，天空才学会歌唱；正因为有了风儿，柳枝才学会舞蹈；正因为有了树儿，炎夏里才有了荫凉。每件事物，在世界上都有着不同的位置，人，也是这样。也许，你不曾拥有出众的外表，也许，你不曾拥有敏捷的头脑，也许，你不曾拥有惊人的智慧，但是，要记住，你就是你，你在这世界上独一无二的存在着。要相信，“天生我材必有用”，只要做最好的自己，你就将是下一个奇迹！

我曾听说过这样一个故事：

是棵茂盛的榕树，就不要去羡慕松树的挺拔，是棵高大的松树，就不要羡慕能结出美味的果实的苹果树，是棵丰收的苹果树，就不要羡慕芬芳的槐树。每个事物的存在都有它存在的原因，不要过分的羡慕别人，从而漠视自己的存在。我们在座的每一位同学也是一样，不要以为世界不需要你，把自己孤立在一个单独的世界里，而应该把自己也变成世间的一份子，并努力做最好的自己，这样你便会使世界上因为多了一个你，而变得更加精彩。

说到这里又有人会问，那么该怎样做最好的自己呢？

首先要了解自己，明白自己是个怎样的人：有哪些独特的地方，有哪些优点和缺点，有什么兴趣和爱好，有什么理想和志向。其次你要接纳自己，就长相，矮也罢，黑也罢，胖也罢，你就是你自己，你要满心喜悦的面对自己，能够像欣赏艺术品一样欣赏自己。无论你的家庭富有与否，你的父母是否都是知识分子，你都要承认他，坦然接受他；然后要不断完善自己，做最好的自己。当然最好不是和别人比，因为天外有天，人外有人，和别人比较，你永远都成不了最好的一个，你也永远享受不到那种喜悦。最好，是和过去的自己比较，努力让自己的每一今天都有新收获，有新进步。做最好的自己不必在乎你昨天是怎样的人，因为只要努力，你就可以做得更好，只要你坚持努力，你完全可以成为最好的自己。

作为一名现代社会中的初中生，学会做最好的自己尤为重要，因为只有这样才能在不断超越自我的同时超越别人，跨上更高的一级人生台阶。随着时间的推移你将会踏上更多不一样的台阶，去感受那独具特色的风景，充实生活，使每一天都更加多姿多彩。

让我们从此刻开始，做最好的自己！

谢谢大家我们的演讲完毕！

三防班会演讲稿篇七

你们好！今天我演讲的题目是《珍惜生命，注意安全》。

校园安全关系到我们每一个家庭的利益，关系到我们每一位同学的切身利益，可往往有的同学认识不到这一点，随便在校园打闹、在上体育课时不按老师的要求去活动，甚至还有有的放学后在楼梯故意拥挤等等，这样很容易造成无谓的伤亡，一旦悲剧发生，就会给我们带来伤痛，给自己造成损失或影响学习。这样的惨痛教训是不少的。

认真组织开展以“构建和谐校园，健康安全成长”为主题的安全教育主题班会，提高我们的安全、文明意识，要时时想安全，事事讲安全，树立自我安全意识，让安全走进我们的生活。

团结同学，和同学和睦相处，善于化解同学之间的矛盾。不因小事和同学争吵，不打架斗殴，不在校园内外发生暴力行为，争做文明的学生。

请同学们在课间不做剧烈的活动，避免发生各种伤害事故；上下楼梯靠右走，做到“右行礼让”；不追逐嬉戏，不打闹，不攀高，不拥挤，不抢道。

远离网吧，远离台球室，远离游戏厅，不吸烟，不喝酒，不赌博，不看不健康的书籍，不结伙、不谈恋爱，不同社会闲杂人员交往。

拒绝三无食品，不吃腐烂变质食品，不偏食，不吃零食，不喝生水。

校园是我们的家！为了创建文明的校园，为了大家都能健康快乐地成长，让我们携起手来，从现在做起，从自我做起，从点滴做起，严格要求自己，改正不良的行为，共同维护好我们的校园环境，为构建和谐校园贡献自己的一分力量。

三防班会演讲稿篇八

大家好！

虽然外公外婆、爷爷不在我的眼前，我不能够在他们面前做一些孝顺他们的事，但是我依然得帮助爸爸妈妈做一些我力所能及的家务事以做效尤！那我也已经打电话给他们了，也祝他们重阳节快乐！

既然我要做一些力所能及的事情。我便坐在冰冷的板凳上冥思苦想。刚好这个时候妈妈要去洗衣服了，还带了我的一双鞋子，我便想：既然妈妈不让我洗衣服，那我就帮妈妈洗那一双鞋吧。说实话，那实际上是帮我自己洗一双鞋！

自己想不如自己做，于是我使用实际行动来表明。我急忙跑下楼，对妈妈说，妈妈，我想帮你洗一双鞋，行吗，这样也算我帮外公外婆做一件家务事吧！妈妈犹豫了一会儿，但还是答应了。等妈妈洗完了衣服，我便开始洗自己的鞋子。

以前妈妈教过我，要洗鞋子，得先将鞋里的袜子拿出来洗。我拿出袜子，觉得臭极了，我想：爸爸妈妈是多么的关爱我啊，虽然我的袜子那么臭，但是依然帮我洗，这多么伟大啊。

我得感谢他们!我洗好了袜子之后，将鞋垫拿出来洗，鞋垫很容易洗，两面都放点洗衣粉，两个一起刷，一下就搞定了。

接下来就是鞋子本身了。鞋子我穿了很长时间，本来很白的一双鞋，现在变得黑不溜秋。但是爸爸妈妈以前仍然不厌其烦的将我的鞋子洗的干干净净。真的对我很关爱，我真的不应该天天惹他们生气，不然我岂不是辜负了他们对我的用心良苦!

我拿了些洗衣粉，先抹在鞋子外面，在拿刷子用力的刷，好不容易才将这只鞋子的外表洗好。继而，我又弄了些洗衣粉抹在鞋子的里面，然后先将刷子放在鞋里，用力的左刷刷，右刷刷，上刷刷，下刷刷，费经心思才将这一只鞋子洗完呢!我也感到了爸爸妈妈的洗鞋的不容易!

重阳敬老，这是中华民族几千年来的品德。说到这里，我想起了一句诗“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲”!