

最新演讲内容一分钟 小学生演讲稿内容(精选10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

演讲内容一分钟篇一

尊敬的老师,亲爱的同学们:

大家好,我今天演讲的题目是《我的梦中国梦》

“梦想无论怎么模糊，它总潜伏在我们心底，使我们的心境永远得不到宁静，直到梦想成为事实。”这句话，我一直记得。是的，正是因为有梦想我们才坎坷依然前进，正是因为有梦想，我们才历经沧桑信心不改。

我们每个中华儿女都有一个“民族复兴”的梦想，中华人民共和国主席发表重要讲话时说：“实现中华民族伟大复兴的中国梦，就是要实现国家富强、民族振兴、人民幸福。”主席的讲话，代表了全国人民共同的心声。

作为中华儿女中的一员，首先要从身边力所能及的小事做起，人们常说，“一屋不扫，何以扫天下”，细微之处见真情，千里送鹅毛，礼轻情义重。如果一个人，连家务都不会做，事事都让爸爸妈妈操心，如何来的孝敬父母，怎能实现上中国梦中的礼仪之邦?如果一个人没有诚信，说过的话不能兑现承诺，人如人之间失去最起码的信任，又如何将在将来构建中国梦中的和谐社会。

其次，实现中国梦，要把个人梦想和中国梦有机的结合在一起，众人拾柴火焰高，只有个人梦想得以实现，才会提生民族自豪感，国家认同感中国梦才会有生存的土壤，才会蓬勃生长，想要实现中国梦，就要把中华儿女的力量全部融合起来。

我现阶段梦想很简单，那就是努力学习，考一个好学校。父母都说：“知识一定要扎实，它不会自己丢失，也不会被人盗取，只有知识才会陪伴你终生，是你实现梦想的桥梁”。我将尽我全部的努力，将这个梦想在我的手中慢慢成为现实。

我将来的梦想，是想成为一名为人解除痛苦的医生，让饱受病魔煎熬的人每天早上从甜美的梦中醒来，精神抖擞的去为实现中国梦而忘我工作，让为生病而失去生活信心的人们，重燃对美好生活向往。医生，这个神圣的职业，必将把我所学的知识，反哺我可爱的祖国，反哺我爱的家乡。

我相信这现实的梦，和那遥远的梦，是每一位同学的两个梦，是中国千千万万小学生的梦。千千万万的小花朵成为国之栋梁的时候，千万的梦将汇集成一个伟大的中国梦，这是属于我们的中国梦，我们的中国梦没有理由不实现。

同学们，让我们怀揣着这两个梦，努力学习，共同奋斗，为实现中华民族的伟大复兴，为实现大中华的中国梦，去拼搏，去骄傲吧!!!

亲爱的老师、同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《我的中国梦》。当有人问，你的梦想是什么时？我会大声的说：我的梦想是我要成为一个科学家。尽管我没有过人的才智，没有严密的思维，也没有特别准确的判断力，但是我仍不会放弃努力。尽管这个梦想距我很遥

远，但我仍不会停止追求。尽管在实现梦想的过程中，会有很多挫折和无数的磨难，但我仍不会灰心丧气。因为我相信，只有经历困难和挫折，才能实现自己的梦想。

以前，每当我看到科学家们令人瞩目的成就时，总会感到羡慕和敬佩。是他们，推动了社会的发展；是他们，使人民生活水平得到提高；更是他们，为祖国的发展赢来了一个崭新的明天。因此，我想成为一个科学家，成为一个对国家有贡献的人。每当我看到浪费时间的人时，我会为他们感到惋惜；每当我看到灰心丧气的人时，会为他们感到悲哀；每当我看到不务正业的人时，我会感到愤恨。因为他们没有看到自己的价值，没有属于自己的梦想。这样的人生，是没有意义的人生。而我，至少有一个梦想，一个目标。有了这个梦想，我就会一直努力下去，永不放弃。有了这个梦想，就等于把握了自己的人生航向，不会再迷失方向。有了这个梦想，就好象一盏明灯，照亮了我前进的道路。一直通往胜利的顶峰。

雄关漫道真如铁，是对梦想的追求；而今迈步从头越，是对梦想的执着！我有梦，中国也有梦，我的梦就是国的梦。来吧，让我们携起手来，响应时代的号召，为了美好的明天，为了光荣的未来，前进！我的梦，中国梦！

亲爱的老师、同学们：

大家好！

梦想，是我们每一个人生活的动力。梦想，是一个人前进的方向。梦想，周而复始，梦想，锲而不舍。中华民族五千年历史传承着一个长长梦，几经辗转，几经沉浮。时至今日，汇聚成了一个梦，中国梦。

在这个知识改变命运的时代，在父母双亲投注无限希望目光注视下。我，一个普通的高中生，我的梦很简单，我的梦同样是我家人的梦——考上重点大学。我不是官二代，我也不

是富二代，我只是爸妈普通的下一代，有人说：“你现在不努力学习，不在高考中折桂，你斗得赢富二代，赢得了官二代吗？”是的，这话我信了。所以，我的梦很简单，就是努力学习，考取重点大学，让父母过上好日子，自己成为一个有用的人。我坚信通过自己努力，这将不仅仅是一个梦，这个梦会我的手中慢慢成为现实。

我相信这不仅仅是我一个人梦，这也同样是在座的每一位同学的梦，是中国千千万万高中生的梦。千千万万个中学生的梦将汇集成一个伟大的中国梦，这是属于我们的中国梦。当千千万万的父母过上好日子，千千万万的学生成为国之栋梁的时候，我们的中国梦没有理由不实现！

“理想很丰满，现实很骨感”是的，丰满是在给有准备的人，骨感是留给没有进取的人。当你在课堂呼呼大睡，作业东拼西凑，上课迟到早退，你拿什么区丰满你的理想。梦想不是说说而已，我有一个大大的梦想。但这个大大梦想要从现在小小的努力开始，自习早到10分钟，每天多记几个单词，课堂上多坚持专注几分钟。同样，梦想贵在坚持。如此，当梦想绽放的那一刻，想骨感都骨感不了。

看着我们的航母开始起航了，舰载机起飞了，海监船执法了。很多人开始热血沸腾，蠢蠢欲动了，大喊我的梦想是与我们的航母一起护卫海疆，我的’梦想是与海监船一起维护我们权益。我想说的是，那些梦离我们太远，只要我们现在开始努力，是可以实现的。但是，现在我的梦想只有一个——考取重点大学！只有脚踏实地，方能无往不前！

演讲内容一分钟篇二

尊敬的各位领导，各位评委老师，亲爱的同事们：

大家上午好！我是7号选手，今天我的演讲题目是《安全是一

种幸福》。

2008年那场突如其来的汶川特大地震，以及今年发生的泥石流、洪涝灾害，在这些天灾来临的片刻，无数个生命永远地撒手而去，一时间，多少豪情壮志、多少放飞梦想、多少美丽的依恋、多少还没有来得及回报的恩情，一切都不复存在了。生命，就在我们不经意之间，用一种悲壮、惨烈的方式诠释着她的脆弱与珍贵。

幸福是什么演讲稿安全是什么?安全是企业的生命、是家庭的圆满、是工作的快乐、是单位的效益;安全是一种珍爱生命的人生态度;安全更是一种幸福!

做好安全生产工作，是企业生存发展的基本要求，是事关职工群众切身利益，事关企业发展稳定的大事。职工必须坚持“安全第一、预防为主、综合治理”的安全生产方针，在实际工作中严格遵守“三不伤害”的原则，以饱满的热情，积极的工作态度，在各自不同的岗位中奉献自己的聪明才智，为企业的发展与壮大贡献自己的一份力量。

安全不是生产指标，欠产了可以追回来。安全是人命关天的头等大事，任何一起安全责任事故，不仅给单位造成经济损失，更是会给我们职工的精神造成巨大创伤，安全工作出了人身事故，想弥补的机会都没有了。

因违规操作而付出了生命的代价，却给活着的人留下了无尽的哀伤，父母失去了年轻的儿子，让白发苍苍的父母在本该安度晚年的幸福生活中如何去承受老年丧子的悲痛;年轻的妻子失去了心爱的丈夫，成为她一生中难以抚平的伤痛;年幼待哺的孩子再无法享受到父亲那博大深厚的关爱。

这一切无疑不是在告诉我们：生命不仅属于你自己，生命也属于你的父母、你的爱人、你的孩子以及所有那些关心爱护你的亲人和朋友们。珍爱生命，杜绝安全责任事故的发生，

就是最大的幸福!

历数以往发生的大小事故，无一不与粗心、疏忽、违章操作有关。其实，工作时一丝不苟，严格遵守操作规程，遵守规章制度，杜绝违章作业，我们就离安全很近很近。每道工序、每个岗位都不是孤立存在的，岗位与岗位、人与人之间存在相互关联，相互照应的，当有人违章操作时，当看到不安全行为时，我们温馨及时的提醒和制止，又可以最大化的远离安全事故!

安全是生命的基石，安全是回家的路途。牢记安全，我们每一名职工才能高高兴兴上班来，平平安安回家去，我们每一个家庭就会更加欢乐更加幸福!

我们需要生命，我们追求幸福，我们选择安全!

安全就是一种幸福!

演讲内容一分钟篇三

今天，我们在这里隆重集会，共同纪念建团**周年暨五四运动**周年，这对于进一步引导和鼓励广大青年人在新的历史时期继承和弘扬“五四”精神，具有十分重要的意义。值此机会，我谨代表共青团中至小学团支部向诸位帅哥美女们致以节日的问候!向长期以来关心、支持共青团工作的学校领导们致以崇高的敬意和衷心的感谢!

97年前的今天，一场以先进青年知识分子为先锋、广大人民群众共同参与的彻底反帝反封建的伟大爱国革命运动，拉开了中国新民主主义革命的序幕，开启了中国青年运动的新纪元。五四运动以后，一代又一代有志青年和青年学生，在中国共产党领导下，在爱国、进步、民主、科学的五四精神感召下，心系民族命运，心系国家发展，心系人民福祉，用青春和热血写了中国青年运动的壮丽篇章。中国青年运动97年

的生动实践告诉我们，一切有理想有抱负的中国青年，只有在中国共产党的领导下，同人民紧密结合，为祖国奉献了自己的青春，才能大有作为。

借此机会，我向在座各位青年朋友们提三点要求：

第一，坚定理想信念。团员青年要坚持用邓小平理论和“三个代表”重要思想武装头脑，贯彻落实科学发展观，树立正确的世界观、人生观和价值观。要把“五四”精神与时代精神融合起来，切实增强社会责任感和历史使命感，为国家的复兴、社会的和谐、学校的发展而努力奋斗。

第二，力求成长成才。当代青年对五四运动的纪念，对五四先驱最好的告慰，就是要在党的领导下，以执着的信念，优良的品德，丰富的知识，勇敢的担负起历史的重任，同广大人民群众一道奋力开创中国特色社会改革新局面，让伟大的五四精神在振兴中华新的实践中放射更加夺目的时代光芒。作为人民教师的我们要在加强科学理论、专业知识、综合知识、新知识新技能学习的同时，注重学以致用，在社会实践中锻炼提高自身的全面素质，尽快成为符合社会发展的高素质复合型人才。

第三，依托组织发展。共青团是党联系青年群众的桥梁和纽带，在维护国家和人民利益的同时代表和维护青年的具体利益。

同志们、青年朋友们，五四运动记载了青年奋斗的足迹，宏伟的事业鼓励着青年前进的步伐。让我们凭着岁月赐给我们的年轻臂膀和满腔热情，擎起“五四”的火炬，携着希望起飞，与祖国共奋进，与中至小学同发展，在人生道路上谱写出一曲曲壮丽的青春赞歌！

最后，再一次祝大家节日快乐、万事如意！

演讲内容一分钟篇四

最初的梦想

尊敬的老师，同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《最初的梦想》

最初的梦想就握在自己手上，最想要去的地方就别在半路返航。如果梦想不曾坠落悬崖，千钧一发，又怎么会懂得，执着的人，有双梦的翅膀。不顾一切疯狂追寻过，失落过，也妥协过，但都不能湮灭梦想兑现时的片刻欢喜。在梦想与现实交锋的那一瞬间，我看到了它们的差距。而这只是一个梦想的差距，需要太多的勇气，太多的才气，太多的热情，才能点燃青春的高潮。

是成为笑傲天穹的精灵，还是成为陆地上平庸的小丑，这一切都由你自己决定。当奥运健儿站在最高领奖台上，当国歌奏响、五星红旗缓缓升起的那个瞬间，我们看到是自豪、骄傲。可这自豪的背后又有多少不为人知的艰辛与汗水，要实现梦想就必须为之奋斗。

战国时期的政治家苏秦。年轻时，学问不深，曾到好多地方做事，都不受重视。家人也瞧不起他。这对他的刺激很大。所以，他下决心发奋读书。常常读书到深夜，很疲倦，他便想出了一个方法，一打瞌睡，就用锥子往自己的大腿上刺一下。这样，猛然间感到疼痛，使自己清醒起来，再坚持读书。才有了“苏秦刺骨”的佳话。

几千年前年轻的苏秦都懂得克制，更何况现在的我们呢？青春的日子请好好把握，不要等到梦里都麻木的一天，才懂得懊悔，更不要等到青春散尽的一天，才懂得珍惜。

让我们去回想我们最初的梦想，燃起我们的激情，洒一路汗水，饮一路风尘，咀嚼一路艰辛。让青春在红旗下继续燃烧，我们是搏击长空的鹰，是辽阔无垠的海，我们是有梦想，有作为的少年，我们乘风破浪，披荆斩棘，只为最初的梦，只为最炫目的光！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

青春的誓言

尊敬的老师，同学们，

大家好！

今天我演讲的题目是《青春的誓言》

作为新一代的我们，理想是丰满的。我们对未来充满激情，但是我们却不得不承认，现实的骨感！因为青春不仅仅需要激情，同时也需要一颗求实进取的心！

每一个人都有自己的梦想，然而梦想总是离现实相隔万里。有些人梦想成为教书育人的人民教师，有些人梦想成为救死扶伤的白衣天使，有的人梦想成为保家卫国的人民子弟兵，有的人梦想成为人类社会发展的工程师……不管是教师也好，医生、战士还是工程师，只要对国家、对社会奉献了自己的价值，他们都有同一个美丽的名字，叫做“人类绿色灵魂工程师”

当我们经历了越来越多的坎坷，我们是否会对未来产生一丝迷茫，

我相信答案是肯定的！但是这并不是我们可以失败的理由，也绝不是我们就此沉沦的原因，青春应该充满朝气，记得奥斯特洛夫斯基的钢铁是怎样炼成的中有这么一段话：生活赋予

我们一种巨大的和无限高贵的礼品,这就是青春:充满着力量,充满着期待,充满着求知和斗争的志向,充满着希望和信心的青春!”的确如此,青,是绿色,是生命的颜色,春,是季节,是成长的季节,青春是人生最美好的季节,青春是人生最铿锵的篇章,青春是摧枯拉朽的豪情,青春是旭日东升的力量,青春的我们意气风发,青春的我们敢为人先,青春的我们斗志昂扬!

少年兴则国兴,小年强则国强!此时的我们正当年少,正如一柄刚刚出炉的刀,我们容不得片刻的等待与迟疑,我们要像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行.我们更要像雄鹰一样一飞冲天!我们绝不让似水的岁月在慢慢氧化中失去光泽,我们更不会让它布满斑驳,成为废铁!我们要迎着青春之歌,奋发向上,砥砺前行!

我的演讲完毕,谢谢大家!

青春的使命

尊敬的老师,同学们,

大家好!

今天我演讲的题目是《青春的使命》青春是什么?难道是携子之手,浪漫而温馨地漫步于桃红柳绿之中吗?难道是把头发染成五颜六色,在大街上旁若无人地大跳千奇百怪的街舞吗?难道是无休止地泡吧,疯狂地蹦迪吗?有些人一直在成长的十字路口徘徊。但是,我要问:难道青春仅仅就只剩下这些了吗?青春可以是远大的志向和崇高的理想;青春还可以是面对峰回路转,霹雳斩棘,举步探索的毅力。

青春不仅仅是一声声的赞美,它更是拥有使命并为之奋斗不息的源泉。因为生命的光环,一个个被践踏的躯体赋予了新的灵魂;因为青春的绚丽,一个个飞舞的思绪会聚成一首悲壮的挽歌。

时光老人又一次将时间定格在了五月。面对新一批进步中的青少年，我们不禁想起了那些曾为中华民族的民主，科学，独立而抛头颅洒热血的青年勇士们，是他们，在民族遭受屈辱的时刻挺身而出，以力挽狂澜之势救黎民于苦难。在斗争中，青年们敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血，他们以燃烧的激情和鲜血凝聚成精神的火炬，点燃了未来。这种青春是多么绚丽夺目呀，这种使命是多么震撼人心！

放眼看看吧，在我们社会主义现代化建设的征途中，涌现出许多新时代青少年的楷模。从伟大的共产主义战士雷锋到以服务祖国需要为乐的王杰，从自学成才的张海迪到科技创新的秦文贵……他们在平凡的岗位上，用五四精神诠释了青春的使命！演绎了一幕幕惊天动地的话剧！谱写了一曲曲壮丽雄浑的青春赞歌！作为新世纪的我们，要树立远大的理想，人的一生只能享受一次青春，当一个人在年轻时就把自己的人生与人民的事业紧紧相连，他所创造的就是永恒的青春。我们要坚持勤奋学习，立志成才。二十一世纪，信息交流日益广泛，知识更新大大加快。形势逼人自强，催人奋进！我们要跟上时代步伐，更好的为现代化建设贡献力量就必须学习学习再学习，打下坚实的知识功底。在学习中，还要善于创新，善于实践，善于把所学的知识运用到改造主观世界客观世界活动中去，不断成才。同时我们应树立正确的世界观，人生观，价值观，努力培养良好的品德，提高综合素质，完善人格品质。做有益于祖国个人民的人。

国家的繁荣富强，人民的富裕安康，社会主义制度的巩固和发展需要几代人，十几代人甚至几十代人的努力。艰苦能历练人，勤奋能铸就人。青少年一代的我们，只有做到艰苦奋斗，才能顺应时代发展的潮流，才能真正地做到把个人的前途和命运与国家，民族的前途和命运紧密相连，为祖国奉献青春，这是当代青少年最嘹亮的口号，我真心地希望，这不仅仅是口号，更是我们青少年一代的旗帜！生命对每个人只有一次，而青春则是这仅有的一次生命中易逝的一段。我坚信：流星虽然短暂，但在它划过夜空的一刹那，已经点燃了

最美的青春。这让我们肩负起历史的使命，让身体里流淌的血液迸发出激情！让我们都做夜空下那颗闪亮的星星！

同学们：少年强则国强，少年独立则国之独立，振兴国家，匹夫有责，赶快行动起来吧！

我的演讲结束，谢谢大家！

扬起自信的风帆

尊敬的老师，同学们，

大家好！

今天我演讲的题目是《扬起自信的风帆》

在漫漫的人生旅途上，我们哭过、笑过、成功过、失败过。当种种情形摆在我们眼前时，我们又该如何抉择呢？是的，人生并没有人们所期待的一帆风顺，面对成功，人们总是欣喜万分，因为它是我们努力的认可；面对失败，人们总是黯然神伤。但我们真的没必要因为失败而心灰意冷，不是有句付出总会有回报的话吗？所以挫折是难免会有的，但自信却是我们不可遗弃的。

人生的航程本来就是有波浪，有涟漪；人生的道路上一样也会有坎坷，有崎岖。我们应该坚信付出就会有回报的真谛，同时既不要因成功而沾沾自喜，也不要因失败而闷闷不乐，要以一种积极向上的生活态度来面对成功与失败，从而以成功或失败作为契机，并以此当成新的开始。

在我的记忆里，曾有一人令我钦佩不已。他从小热爱音乐，在他的世界里到处充满着悦耳动人的旋律。但天不从人愿，偏偏让他成了聋人，使他向往美好世界的道路上又增添了一堵厚重而严实的墙。难以想象的是他并不是因为前途困难而

退缩，而是以积极的态度接受命运的挑战，坚持不懈的创作，终于，他的努力得到了人们由衷的赞赏，他也因此成为了闻名世界的著名音乐家。也许你们早已猜到，没错，他就是为世界创出无数动人乐曲的伟大音乐家贝多芬！从他的人生中，我明白了人生并不是那么不堪一击，阻碍我们的是在于我们是否有坚强的意志和信念。我相信，只要我们真诚地付出就没有任何事能难倒我们！

同学们，让我们扬起自信的风帆，越过波涛汹涌的大海，抚平微风荡漾的涟漪。你会发现，成功的彼岸就在不远的前方。笑对人生，以自信来面对我们可能遭遇的挫折与痛苦。生命是一张白纸，当自信为他披上五颜六色的新装时，生命才充满活力！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

青春·理想

各位老师，同学们，大家好，今天我演讲的题目叫《青春·理想》。

我们，撇下无知迎来了属于我们的青春。青春，让我们肆无忌惮，畅然释怀，体味风那样的自由，感受云那般的自在，因为青春赋予我们的是生命的巅峰，我们无须成熟，我们不再无知，我们唯有执着。

人生的花季是生命的春天，它美丽，却短暂。作为一名大学生就应该在这一时期，努力学习，奋发向上，找到一片属于自己的天空。青年是祖国的希望，民族的未来。每个人主宰着自己的明天。

最后我想用梁启超的话来结束今天的演讲：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年进步则国进步，少年雄于地球，则国雄于地球。”让我们洒一路汗水，饮一路风尘，

嚼一跟艰辛，让青春在红旗下继续燃烧；愿每一位青年都怀抱着自己的理想，在人生的航程上不断乘风破浪，奋勇前进！

我的演讲完毕，谢谢大家。

理想 点亮 人生

各位老师，同学们，

大家好，今天我演讲的题目是《理想 点亮 人生》

黑夜拉开序幕，送走了白天城市的喧嚣。每次躺在床上透过窗户看着满天星斗，忽明忽暗、如梦如真，使我情不自禁沉溺其中，似乎翱翔于星河之中，感叹着星空的美丽与奥妙。

每每翻开书籍，这些问题总会让我冥思苦想，使我想快快长大，成为一名天文学家，让我更靠近这些问题，然后逐一破解获得其中乐趣。我深信这个理想并不会离我很远，古有岳飞从小立志报国，长大后抵御外敌的英勇事迹名扬内外；今有周恩来为民族崛起而读书，成就一代外人敬仰的好。有志不怕年少，今天的未解之谜成为我明天道路上的催化剂，不断督促着我，提醒着我好好学习为成为天文学家的理想插上一对翅膀，努力向它飞近。

我相信这个理想会牵引着我向未来走的更远，你也要相信我，我的未来会实现！

尊敬的老师，同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《最初的梦想》

最初的梦想就握在自己手上，最想要去的地方就别在半路返航。

如果梦想不曾坠落悬崖，千钧一发，又怎么会懂得，执着的

人，有双梦的翅膀。不顾一切疯狂追寻过，失落过，也妥协过，但都不能湮灭梦想兑现时的片刻欢喜。在梦想与现实交锋的那一瞬间，我看到了它们的差距。而这只是一个梦想的差距，需要太多的勇气，太多的才气，太多的热情，才能点燃青春的高潮。

是成为笑傲天穹的精灵，还是成为陆地上平庸的小丑，这一切都由你自己决定。当奥运健儿站在最高领奖台上，当国歌奏响、五星红旗缓缓升起的那个瞬间，我们看到是自豪、骄傲。可这自豪的背后又有多少不为人知的艰辛与汗水，要实现梦想就必须为之奋斗。战国时期的政治家苏秦。年轻时，学问不深，曾到好多地方做事，都不受重视。家人也瞧不起他。这对他的刺激很大。所以，他下决心发奋读书。常常读书到深夜，很疲倦，他便想出了一个方法，一打瞌睡，就用锥子往自己的大腿上刺一下。这样，猛然间感到疼痛，使自己清醒起来，再坚持读书。才有了苏秦刺骨的佳话。几千年前年轻的苏秦都懂得克制，更何况现在的我们呢？青春的日子请好好把握，不要等到梦里都麻木的一天，才懂得懊悔，更不要等到青春散尽的一天，才懂得珍惜。

让我们去回想我们最初的梦想，燃起我们的激情，洒一路汗水，饮一路风尘，咀嚼一路艰辛。

篇一：铭记感恩

今天，我演讲的题目是《铭记感恩》。

每年秋天，候鸟勇往直前地循着心中的路，朝南方温暖的湿地飞去时，我总望着天空发的呆，总在想：南方的候鸟，它是否忘记了那片出生的树林和那片遗落在巢中的羽毛。可是，来年的春天，它又出现在枝头呼朋引伴。

这时，我想到了感恩，难道候鸟的回归不是对树林的感恩吗？是的，鲜花感恩雨露，因为雨露滋润他成长；苍鹰感恩长空，

因为长空让他飞翔；高山感恩大地，因为大地让他高耸。因为感恩才会有这个多彩的世界，因为感恩才会有真挚的亲情，因为感恩才让我们懂得了生命的真谛！

当我们用很酷的方式把吃剩的烟头弹出时，当我们用很轻松的口吻说自己蹉跎时光时，当我们用很浪漫的心情与朋友闲逛时，当我们用很自豪的态度逃课上网时，当我们用很潇洒的姿态应付生活时，而我们的父母呢？总是以很富裕的方式给我们掏钱，总是以很轻松的口气对我们说上班不累，总是以很奢侈的方式让我们吃顿饺子，总是以一种很幸福的口吻对我们说拥有我们这样的孩子，他高兴。

这一个个故事让我们感动，更让我们惭愧。

朋友们，感恩我们的父母吧！

父母的一生可能是平凡的，平凡得让我们无法在别人面前谈起；父母的一生可能是清贫的，清贫得让我们不愿在众人面前夸耀炫耀；父母的一生可能是普通的，普通的就像一块随处可见的鹅卵石。可就是这样的双亲，在你跌倒的时候，扶你起来，教你站立，指引你一步步走向成功。

尊敬的各位评委，亲爱的同学们：

在我们因为成长而烦恼、懵懂、迷茫的青少年时代，我们不懂得甚至不了解：何为志愿，何为奉献！认为那只是课本中写的，老是课堂中讲的，而非真实存在的。然而，在走过生命几度春秋之后的今天，蓦然回首，我们发现：从我们成为生命的那一刻起，就被他人、被社会以这样一颗珍贵的心呵护着、守护着。父母用无私的爱护住我们生命的根，老师用知识浇灌我们的生命之树，朋友用友爱滋润着我们成长路上的每一天，陌生的人们则用他们的存在让我们不感到孤单，而社会又以它独特的温馨、和谐与安定给了我们一个无忧的生长空间。

在我们的生命悄然走过四分之一后，我们开始思考：再过取得二十年里，我们似乎一直在获取，在心安理得的接受着来自社会各界的帮助与照顾。那么，二十年后的今天，是我们该做些什么的时候了，是我们该以一颗志愿之心奉献社会的时候了。

在奥运赛场上，闪亮的不只是运动员，还有我们的奥运志愿者，他们的身影随处可见，他们的汗水挥洒在奥运会场的每一个角落，他们的笑容展现在奥运盛事的每个瞬间。他们有着一颗不计得失、志愿服务的金子般的心；曾记否，在那没有硝烟却异常惨烈的非典战场上，我们的白衣天使同样是怀着一颗不惧生死、甘愿奉献的心与病魔顽强作战；曾记否，5月12日下午2时28分，四川汶川发生了8.0级得大地震，它震动了中国，震动了世界，也震动了无数有志之士。我们的国家领导人、人民子弟兵、医护人员、志愿者在第一时间赶赴灾区，他们可曾想过：下一秒，他们是否还能自由呼吸？是否还能睁眼看这个世界？是否还能见一眼最亲爱的人？不，他们不曾这样想，为什么？因为，他们只是不断的告诉自己：不可以停，不可以停，一秒也不可以停！因为，错过一秒，就有可能错过一个生命！

张米亚老师走了，向倩走了，无数的英雄走了，我们泪如雨下，但我们知道他们从未离开，他们早已化作天使，把奉献的种子撒如每个人的心窝——那片最肥沃的心之田！同学们，让我们用爱守护这颗前人用真心、用鲜血、用生命换来的宝贵的种子，让它迅速的成长，支撑起我们信仰的殿堂，开启我们爱心的征程。让我们像那些平凡而又伟大的生命宣誓：我们将始终用这颗奉献的心，回馈社会，回馈人生！

我的演讲完毕，谢谢！

篇三：奔驰在青春之路

各位领导，同事们：

大家好，我叫××，来自司机班，是一名汽车驾驶员。今天我演讲的题目是“奔驰在青春之路”。

今天能站在这里进行演讲，我感到既高兴又紧张。高兴的是局党委及机关团支部为我提供了这次机会，紧张的是我第一次站在台上，面对这么多的领导和同事。我今年24岁，自从毕业参加工作就当上了小车司机，成为一名专业汽车驾驶员。从那时起，我就立志成为一名优秀的司机，争取做到政治合格、技术过硬，几年来，我也是一直努力朝着这个方向做的。要想开好车，必须做到安全开车。作为一名司机，谁都不能保证没有出过事故，要做这到这一点，无非是“一心、一提高”而已，也就是说，只要有高度的责任心，不断提高驾驶水平，到哪儿都能开安全车。

常言说，吃一堑，长一智，可作为一个司机，要是非得“吃一堑”才能“长一智”，那代价可是太大了，我在日常的工作中的办法就是吃别人的“堑”，长自己的“智”。在出行的路上，我凡是碰到的事故，都要仔细琢磨，是雨天路滑？超速行驶？还是机件失灵？对于发生的每一起事故，对我来说都是一本安全行车教材。

司机这个队伍。但是，看到其他科室同事的工作也很累，而且经常加班，有时和他们聊天谈心，慢慢的我这种想法打消了。我意识到，作为一个青年人，最大的劣势就是浮躁，吃不了苦，如果这种劣势长久存在下去，那将来一辈子受苦的就会是自己。

现如今，我充分认识了自己，体现到了青春的价值，无论做什么事，干什么职业，都是一种奉献，奉献是不分岗位的，只是责任的不同而已，社会分工存在的差异罢了。由于我的原始学历是中专，在周围青年人的带动下，我意识到了自己的不足，开始进行理论学习，参加了中央党校的大专班。在政治理论方面，我身为一名群众，要向周围的党团员看齐。在今年的先进性教育活动中，我受到了很大的启发，党员的

无私奉献和为人民服务精神感染了我，我也从内心深处敬佩他们。从下半年起，我也渐渐关心政治了，主要是想更深入的了解党的路线、方针和政策，有朝一日能加入到党组织。

我作为一名司机，每天都是在马路上行驶，但我是一名青年，是一名有着志向的年轻人，我在把好方向盘的同时，也让我的青春在马路上奔驰。

谢谢大家。

篇四：自信创造成功

成功学的创始人拿破仑·希尔说：“自信，是人类运用和驾驭宇宙无穷大智的唯一管道，是所有‘奇迹’的根基，是所有科学法则无法分析的玄妙神迹的发源地。”奥里森·马登也说过这样一段耐人寻味的话：“如果我们分析一下那些卓越人物的人格物质，就会看到他们有一个共同的特点：他们在开始做事前，总是充分相信自己的能力，排除一切艰难险阻，直到胜利！”

自信的确在很大程度上促进了一个人的成功，从不少人的创业史上我们都可见一斑。自信可以从困境中把人解救出来，可以使人在黑暗中看到成功的光芒，可以赋予人奋斗的动力。或许可以这么说：“拥有自信，就拥有了成功的一半。”

同样两个努力工作的人，自信的人在工作时总会以一种更轻松的方式度过：当很好地完成了任务时，会认为这是因为自己有实力，当遇到实在无法完成的任务时，则认为也许任务本身实在太难。而缺少自信的人则会把成功归功于好的运气，把失败看成是自己本领不到家。只是由于这小小的心理差异，虽然二人花的时间，精力都差不多，但往往较为自信的那一方的收获要大得多。

国内外多少科学家，尤其是发明家，哪一位不是对自己所攻

克的项目充满信心呢？一次又一次地失败只会一次又一次地激发起他们的斗志——他们认为：失败越多，距离成功也就越近了。但自信不是平白无故地就会附着在人身上的，首先人要有真才实学，接着才会有真正意义上的自信，并把它作为一种极其有用的动力。空有满腹自信，那只说得上是自以为是罢了。这种所谓的“自信”，不但不能推动人前进，反而害人不浅。网络评论人王小山说过：“没有真东西，只有信心的话，前途只有一条——死，而且死得很难看。”这句话听起来有些过火，但事实上如果仅有自信的话确实是十分危险的。同样，在我们的学习中，仅有自信也是不够的，自信应该与努力有机地结合起来。时常见到有部分同学在考试之际，没有一丝紧张，满怀自信地步入考场。但考试过后，这部分同学中有的分数挺高，有的分数却是羞于见人的。这看似不可理喻的事情其实很简单：这部分同学中一种是既自信，又刻苦认真学习的；一种是单有自信，却未付出努力的。这两类同学看上去都是充满着信心去应试，但由于平时知识的积累不一样，后果就截然不同。

所以说，我们做人，就应当先做一个满腹经书，然后才充满自信的人。因为自信只是一种虚无的力量，想要成功，就得让自信附着于“实干”这一燃烧自信的机械上，以使自信发挥出它应有的力量。

篇五：立志成才，报效祖国

俗话说：“无志之人常立志，有志之人立大志”。立志是成功的动力，能让我们为实现人生目标而不懈地奋斗，凭借坚忍不拔的信念屹立在成功的巅峰眺望远方。立志贵在坚持，立志贵在立大志！而立大志，莫过于立志成才，照亮祖国未来的希望。

或许你们会觉得，如此“伟大”的志向过于遥远。但是，想必在座的每一位都该知道——千里之行始于足下的含义吧。没错！可千万不要小看了这第一步，立下一个志向就是我们漫

漫征途的开始，如果起点缺乏远见或是模糊不清，那么，你将来所要走过的路上将会留下遗憾、甚至悔恨。

大家好！

我的名字叫李坤阳. 乾坤的坤, 阳光普照的阳. 大家知道我的名字有什么含义吗? 中国的易经里讲了一句话: 天行健, 君子以自强不息; 地势坤, 君子以厚德载物! 我名字有太阳, 有大地. 就是希望自己的一生既能够像太阳一样运行强健, 积极上向, 坚持原则, 充满热情与活力; 同时也能够像大地一样温良敦厚, 为人谦逊和善, 虚怀若谷, 不断增强自己的知识与能力.

所以我认为我现在有十足的信心对自己和自己的另一半说: 我有十足的把握让自己和所爱的人过上幸福的生活!

老师、同学们:

大家好!

今天的课前演讲, 我想先给大家讲个故事: 有个女孩, 在月台上追赶一张被风吹飞了的纸。热心的人们看见她万分焦急的样子, 以为那是一张对她十分重要的纸, 便纷纷加入追赶的队伍, 可那张纸仿佛要存心捉弄大家, 飞起又落下, 落下又飞起来, 像附了魂一样。越是这样, 女孩追它的决心就越大。

终于, 在众人的努力下, 那张纸乖乖地就范了。那个追到纸的人, 得意地将战利品递给女孩。女孩优雅地向大家道谢, 然后拿着纸在众目睽睽之下走到一个垃圾筒跟前, 将它塞了进去, 回过身, 她微笑着对大家说: 好了, 现在它终于去了它该去的地方。

当发生这一切的时候, 在它们主人的身上其实是丢掉了一样东西, 那就是文明——几千年来中华民族宝贵的精神财富。这财富世代相传, 它应该在你的身边: 她是路上相遇时的微

笑；是同学有困难时的热情帮助；是平时与人相处时的亲切与关怀；是不小心撞到对方时一声“对不起”；是自觉将垃圾放进垃圾箱的举动；是看到有人随地吐痰、乱抛乱扔时的主动制止；是走廊内的轻声慢步；是宿舍里暖融融的家的感觉。它是一种品质，一种修养，一种受人尊敬的并被大家广泛推崇的行为。

绿树红花，朗朗的读书声，暖人的话语，整洁的仪表，那是一幅美丽的画面。所以当有人离文明远去的时候，请你温馨地提醒他：你掉了一样东西。

谢谢大家！

演讲内容一分钟篇五

健康，何等重要！生命，何等珍贵！

我们要时刻维护自己的健康， 珍爱自己的生命， 而食品安全则是生命健康最有力的保证。

常言道：国以民为本，民以食为天，食以安为先，食品是人类生存的第一需要，食品安全直接关系到人民群众的生活，关系着子孙后代的幸福和民族的兴旺昌盛。不讲食品安全，哪怕是一块豆腐，一根豆芽，都能让你身体残缺；不懂食品安全，哪怕是小小的一包盐，就能中断免疫系统的正常运行；不要食品安全，哪怕只是小小的一个意念，就能让生机勃勃的生命处于危险之中。

我们不断从报纸、电视中，看到有关食品安全的新闻：南京“冠生园”事件，让人们望月饼而生畏；三亚的“毒咸鱼”，使我们谈“咸鱼”而色变；广东的“瘦肉精”事件，令我们望肉而怯步；号称生命杀手的“苏丹红”竟出现在我们最喜欢吃的辣味食品里；__年那场席卷全球的 sas 侵袭，至今想起

来还会让人胆颤心惊，今年 8 月 8 日北京地区的福寿螺事件，使 131 人发病。面对这一件件让人触目惊心，不寒而栗的事件，我们不禁要问：究竟，我们还能吃什么我们吃的安全吗这越来越成为大家关心的问题，越来越渴望绿色食品进入到千家万户。

大家对上述重大事件都已熟知，可是，你们可曾注意到在我们周围，劣质食品也正在悄悄地危害着我们的身体健康。

又重新串起菜来。看到这一幕，我惊呆了，一下没了食欲，掉头就走，从此，再也不敢光顾这样的小吃摊。

现在，还有许多人，尤其是我们的学生，一放学就会围在烧烤前。在这里，我想再一次提醒大家，烧烤不但不卫生，而且在烧烤过程中，还会产生致癌物。作为老师，我们要托起明天的太阳，我们有责任关注和维护学生的健康成长。我们教育学生要积极参与其中，从我做起，从点滴做起，了解食品卫生安全常识，学习食品质量安全相关的法律法规，监督和揭露危害食品安全的事件和不法分子，在全社会传播食品安全知识，为全民健康事业尽自己最大的力量。

演讲内容一分钟篇六

毕业论文答辩的ppt应该包含哪些内容？【1】

01

首先ppt封面应该有：毕设题目、答辩人、指导教师以及答辩日期；

02

其次，需要有一个目录页来清楚的阐述本次答辩的主要内容有哪些；

03

接下来，就到了答辩的主要内容了，第一块应该介绍课题的研究背景与意义；

04

之后，是对于研究内容的理论基础做一个介绍，这一部分简略清晰即可；

05

06

最后，是对工作的一个总结和展望。

07

结束要感谢一下各位老师的指导与支持。

毕业论文答辩ppt幻灯片演示效果与内容设计问题【2】

完成毕业论文后，如何在答辩中把写作思路展示给导师，一般来说，这是本科或研究生学位论文撰写者不可回避的一个问题。

因为论文答辩的优劣决定着论文能否通过，答辩能否顺利毕业。

在实际操作中，由于计算机等多媒体设备的普及，现在都采用电脑幻灯片演示的方法辅助答辩，每个学校都有这种最基本的要求。

但是，日常教学中教师往往把注意力放在论文的写作上。

对于论文答辩时如何准备、怎么演示却基本上忽视了，以致于学生在答辩现场演示时常出现这样或那样的问题，其本人又不易觉察，答辩效果因而受到很大影响，甚至影响以后的顺利毕业。

可见，答辩的演示其实是论文写作过程中很重要的一环，应该受到重视。

同时，我们发现，有关论文写作的研究有不少，而针对答辩所产生的问题的研究却极少涉及。

基于此原因，笔者收集了一些学位论文答辩演示的实例语料，结合自身参与答辩的经历及论文指导积累的经验，对其所存在的问题，包括优缺点进行了相关的分析，以期对毕业生了解论文的答辩演示技巧起到积极的参考作用。

同时，本研究也对论文指导教学起借鉴和参考作用。

本次评析采用的都是真实语料，是对广东外语外贸大学某班学位论文答辩所使用的幻灯片演示所做的分析，具有一定的代表性。

本文主要对论文答辩电脑幻灯片演示的视觉效果及内容设计等两方面所存在的问题进行了分析。

一、论文答辩演示的视觉效果

在答辩的现场，打开文件给答辩委员的第一印象是幻灯片的视觉效果。

在软件设计上，微软为用户提供了各种各样的应用设计模板，即幻灯片的背景画面。

31位同学都充分利用了这些模板，几乎无一重复。

这些背景画面使观众在幻灯放映的过程当中不会感到单调乏味，一定程度上有利于吸引观众的注意力。

幻灯片最重要的功能，就是向观众展示答辩的主要内容提要，它只是整个答辩过程中的视觉辅助手段，不可以喧宾夺主，更不可以影响到放映的效果。

但是，我们发现一些学生在选用模板时，为了画面的新颖和漂亮，选用一些过于花哨的背景画面，这些画面遮挡了文字部分，使观众很难分辨清楚，反而影响了放映的效果。

例如，范艳同学的幻灯就是画面旁边的装饰性花朵太大，遮挡了部分文字；而曾俊同学的则是背景画面有些花哨，使文字显示不清楚。

其他大部分同学的背景选择都比较清晰，有些同学没有采用任何模板，在形形色色的画面中也不失为一种不错的选择。

幻灯片视觉效果的另外一个方面就是文字部分的展示。

幻灯片只是整个答辩过程中的视觉辅助手段，它应当向观众展示的是答辩的内容要点，而不是答辩的讲稿。

然而，浏览这31个幻灯时我们却发现，为数不少的一部分都是大段的文字堆积。

一些是在标题下成段的文字，一些甚至没有标题，只是几句话堆在一起。

当大量的文字放在一页幻灯上，字体不可避免的变小，这样的视觉效果是不言而喻的，观众更不可能有耐心去看，也不可能看得清楚了。

结果就是不但没有起到辅助作用，反而可能造成答辩委员心

理上的反感。

同时这样很容易造成跟着幻灯上的文字照着读的情况，这也是在口头答辩中要极力避免的。

在这31个实例中，以上所说的情况并非少数，尤其是在背景介绍或者文献综述部分，很多同学都出现了这样的情况。

比如陈舫、邱丽和周桐等同学的幻灯文件中，连续七八页都是没有标题的小字。

在周彤同学的研究方法和计划这一部分里，各段其实是按步骤分出的(...then...next...finally...)如果把各段的要点分条列出，然后在答辩时进行口头阐释，效果会好得多。

应该说大部分同学的幻灯文件都可以像这样进行改进。

造成这种效果的原因应该是害怕在现场由于紧张而忘词，所以才把想说的话全部都写进去了。

最根本的还是要认识到幻灯片的功能，准备充分，应该可以避免这种情况的出现。

顾奎同学的幻灯文件就是一个很好的例子，整个文档清晰、简洁。

在答辩的过程中(笔者在场)，他充分发挥自己语言的优势，再加上逻辑清晰的幻灯片的辅助，取得了相当好的现场效果。

另外，其他一些同学用不同颜色的字体标出关键词，使之更醒目，也是一种不错的办法。

二、论文答辩演示的内容设计

论文写作的基本内容包括研究问题、假设、内容、背景、方法、文献综述、参考书目等等。

各位同学的研究内容虽然各有特点，但基本都在以上范围之内。

1. 内容的选择。

论文答辩的时间大约为10~15分钟，在这个有限的时间内把书面提交的研究论文中所有的内容都展示出来几乎是不可能的。

因此就有必要对其中的内容进行精心的选择。

研究问题应该是答辩中必不可少的部分。

大部分同学的问题都在3~7个左右。

有些同学先提出一个大问题，然后细化为几个小的研究问题，这种安排非常不错，也更有利于引导听众的思路。

另外还有个别同学用research issues的形式来代替research questions,提出了6个研究任务(可以理解为研究的目标)，虽然没有以明确的问题形式提出，但是后面有每个任务的所需文献和具体内容的解释，有利于听众的理解。

当然，在答辩中最好还是明确提出要解决的问题。

另外要提到的是，陈琳同学的研究任务过于广泛，所涉及的理论和文献也很多，超出了一篇学生论文所能涵盖的范围。

在谭芬同学的答辩文件中没有任何可以看作是研究问题的部分，只是理论部分加上一些译例的分析，应该说，这篇答辩演示没有起到它应有的作用。

研究方法跟研究问题一样，也是论文中不可省去的部分。

同学们在这一部分的主要问题是弄不清楚什么是研究方法，常常把不是方法的“方法”作为研究方法列出，这些都属于研究方法部分要解决的问题，我们在这里不再深入讨论。

从这些实例来看，研究方法很明显没有受到应有的重视。

在郝隆平、谭芬同学的文档中缺少研究方法这一部分，甚至陈杰同学虽然专门做方法论方面的论文，都没有讲到自己的论文采用了什么方法。

范华同学的研究方法被放在了introduction当中，并且没有明显表明，听众如果不注意就很难找到。

罗惠同学的文件中虽然有研究问题这一部分，但细看下来，这一部分的内容实际相当于一些文献综述，是对某个理论的解释，根本没有提到任何要用到的方法。

由于时间的限制，答辩时可能没有时间做全面的课题背景和文献综述，但是完全不提这一部分的内容又使得整个展示不够完整，所以，对这部分的内容有选择的点到为止是最好的方式。

但是，在这些例子中，我们看到很多同学把大量的时间和精力用在文献综述这一部分，结果使口头答辩变成了对某个理论讲解的课堂，这是没有搞清楚论文答辩的目的造成的。

例如，胡林同学的幻灯片共有30页，其中大量的篇幅都是讲解关于si,ci以及anticipation的内容和各种公式，并在现场发了两张handout来辅助她的讲解。

利用handout和图解的形式固然很好，但是，却没有搞清楚听众已有的知识和答辩的主要目的。

由于时间的限制，胡林同学的展示最终被答辩委员打断，应该说效果并不理想。

其他很多同学的答辩也多少存在这样的问题，只不过没有大的篇幅，在此不在赘述。

由于在口头答辩之前，同学们已经递交了书面的论文，所以，有些同学的幻灯片中没有参考书目这一部分也不为过。

如果想列出参考书目，让听众了解你的知识背景，那么最好是将参考书目分类列出。

但是大多数列出参考书目的幻灯片都属于不加分类的罗列，字体又很小，这样的话就起不到任何实际的作用了。

还有一些同学(李琳等)在论文演示中加入了关键词定义这个部分。

如果这些词是常用的普通含义的词汇(如文化、幽默等)，就没有必要加这个部分了。

如果研究所涉及的关键词不常用，或者有特别含义，那么加入关键词释义是合适并且必须的。

例如，在李兰静同学论文中的一个中心词“androgyny”，这个词既非常用，在研究中又有其特定意义，所以有必要给出其定义。

李兰静同学没有在开头，而是在稍后的部分对其进行了解释。

在现场答辩时就出现了一些问题，有必要提前进行解释，这是没有事先预料听众的反映造成的。

2. 内容的安排。

决定了论文答辩各部分的内容之后，就要来看怎样安排它们的顺序了。

一般来说对顺序没有什么特殊的要求，只要合乎逻辑，有利于听众对作者写作思路的理解就可以。

在具体操作中，大部分同学都采取“研究背景-研究问题-文献综述-研究方法-研究意义-参考书目”这样的顺序，当然，其中还有很多不同选择，大多数都思路清晰，但也有一些不够清楚的。

比如，赵雨洁同学的幻灯文档，整体的结构是“背景-相关文献综述的优缺点-研究动机-理论基础-研究问题和简要计划-研究的个案-方法-参考书目”，看起来比较混乱，让人找不到重点，因此还需要进一步的调整和修改。

有不少同学在第一张幻灯中会给出展示过程的提纲，听众对答辩有整体的把握，比没有提供的效果要好些。

胡友蕾同学利用电脑技术，在第一页幻灯，即研究题目的旁边列出了部分提纲，并提供个部分的链接。

这样，在展示的过程中听众可以随时了解其提纲和展示的进度，取得了不错的效果。

三、结束语

本文是针对广东外语外贸大学某专业学位论文答辩的幻灯演示文件所做的分析，此次分析只选取了其中比较有典型意义的几个方面进行，分析所存在的问题也并不能涵盖所有实例的各个方面，但求抛砖引玉，希望能对读者有所帮助和启发。

演讲内容一分钟篇七

各位同学：

民以食为天，食以安为先。食品的质量和安​​全已成为全社会关注的焦点，对于正处于发育生长期的我们来说，更要注意食品安全问题。目前，在学校周边经营的食品店，最喜欢用各式各样花花绿绿的食物吸引我们学生。本人温馨提示：食以洁为先，食以安为本。具体怎么做，我想了三点，与大家共勉：

一、加强学习，提高认识。我们要利用课余时间，认真学习《中华人民共和国食品安全法》及其它的食品安全常识，积累一些食品安全知识，提高自己的辨识能力，尤其是对“无厂名、无厂址、无生产日期”的“三无”食物的辨识能力，充分认识到“三无”、过期、不洁等食物的危害性。

二、增强意识，自觉抵制。切实增强我们的食品安全意识和自我保护意识，在校园内营造人人讲究饮食安全的氛围，自觉抵制“三无”食物、无“qs”标志的食物和其它垃圾食物，坚决不购买不健康的食物，也要教育自己的亲人、朋友和同学积极抵制这些不健康食物。

三、积极宣传，勇于监督。人人争当食品安全的小小宣传员和监督员，及时向身边的同学、亲人和朋友宣传食品安全科普知识，宣传《食品安全法》，勇于监督身边的食物经营者，发现“三无”食物或其它不符合规定的食物，请及时向工商部门举报。同学之间也互相监督，坚决杜绝不安全的食物进入我们的校园。

同学们，让我们从小事做起，从身边做起，从自我做起，珍惜健康，安全消费，远离不安全食物，让我们共同为创建和谐校园、安全校园贡献一份力量吧！

每天上学、放学，学校门口总是热闹非凡，同学们总是三五成群地来到小卖部和一些小摊点买零食吃，口袋里、书包里也经常放有各种各样的食品。膨化食品、油炸食品、酸甜饮料等是我们小学生最钟爱的零食。甚至有的同学用甜饮料解渴，方便面代替正餐。

为杜绝这种现象的发生，让我们从身边做起，从自我做起，做到：

1. 坚决不购买无证小摊贩的食品。
2. 不购买“三无食品”，购买食品时要进行选择 and 鉴别。没有商标的食品不能买；没有生产日期的食品不能买；没有厂址的食品不能买。
3. 最好的饮料是白开水，许多饮料中都含有防腐剂、香精和人造色素等，我们经常饮用不利于身体健康。
4. 养成良好的卫生习惯，如经常剪指甲、饭前便后及时洗手等，预防一些传染病和肠道寄生虫的传播。

让你我携手关注食品安全，共同为创建安全校园贡献一份力量吧！

谢谢大家！我的演讲到此结束！

演讲内容一分钟篇八

【典故】

春秋时期，吴越两国相邻，经常打仗，有次吴王领兵攻打越国，被越王勾践的大将灵姑浮砍中了右脚，最后伤重而亡。吴王死后，他的儿子夫差继位。三年以后，夫差带兵前去攻打越国，以报杀父之仇。

公元前4，两国在夫椒交战，吴国大获全胜，越王勾践被迫退居到会稽。吴王派兵追击，把勾践围困在会稽山上，情况非常危急。此时，勾践听从了大夫文种的计策，准备了一些金银财宝和几个美女，派人偷偷地送给吴国太宰，并通过太宰向吴王求情，吴王最后答应了越王勾践的求和。

但是吴国的伍子胥认为不能与越国讲和，否则无异于放虎归山，可是吴王不听。

越王勾践投降后，便和妻子一起前往吴国，他们夫妻俩住在夫差父亲墓旁的石屋里，做看守坟墓和养马的事情。夫差每次出游，勾践总是拿着马鞭，恭恭敬敬地跟在后面。后来吴王夫差有病，勾践为了表明他对夫差的忠心，竟亲自去尝夫差大便的味道，以便来判断夫差病愈的日期。夫差病好的日期恰好与勾践预测的相合，夫差认为勾践对他敬爱忠诚，于是就把勾践夫妇放回越国。越王勾践他回国以后，立志要报仇雪恨。为了不忘国耻，他睡觉就卧在柴薪之上，坐卧的地方挂着苦胆，表示不忘国耻，不忘艰苦。经过十年的积聚，越国终于由弱国变成强国，最后打败了吴国，吴王羞愧自杀。

【释读】

后来，人们把这个故事概括为“卧薪尝胆”，用来形容人刻苦自励，民奋图强。

演讲内容一分钟篇九

学校：

尊敬的学校领导，贵校六年级二班同学李承择，于2月25号在我中银公寓送一位老人去四院看病。由于该老人思维不清、不辨方向，李承择同学主动地扶老人，并将这位老人带到了西安市第四人民医院。路途中间要过马路及十字路口，李承择认真、细心地照顾老人，使其顺利到四院就诊。这位同学

的做法令我们感动。我是中银公寓门卫，我亲眼见证了李承择的这个行为，特向贵学校写此表扬信，对这位同学的行为点赞！

中银公寓门卫：赵海庆

年月日

演讲内容一分钟篇十

各位老师，各位同学：

大家好！

在我今天讲话的开始，想告诉大家两件真实的事情。

1979年中国对越南自卫反击战爆发，当解放军击溃越军占领阵地，缴获战略物资后发现，越军士兵补给用的米、面、油，甚至喝的白酒都来自中国对他们的援助，就连部分作战武器也同样来自中国的赠送。他们吃着中国援助的食品，拿着中国赠送的武器打我们中国人。

2008年汶川大地震，巴基斯坦总统穆沙拉夫即亲临中国驻巴大使馆，向中国人民表示亲切慰问，这个将“中国是巴基斯坦的坚定盟友”写在小学课本上的国家，这一次几乎倾尽所有。一位巴基斯坦网友写下了这样的留言。“我父亲告诉我，当全世界都一起我们的时候，中国人把最好的东西自己不用，送给我们，我们才打败了侵略者，我愿意捐助一切，愿意去救人！”

同学们，面对曾经有过的帮助，两个国家两种截然相反的态度，是谁伤害了我们的感情？滴水之恩，当涌泉相报，任何人都没有无条件为你付出的义务，当我们面对别人的帮助时应该懂得去感恩，“学会感恩”这也正是我今天讲话的主题。

有一位青年失去了工作，四处寄求职信，但都石沉大海。一天，他收到了一封回信，回信人斥责他没有弄清楚该公司所经营的项目就胡乱投递求职信，并指出求职信中语句不通顺，借此把青年好好地嘲笑了一番。青年虽然有些沮丧，但他觉得别人至少给他回了这封信，并且指出了他的不足。为此，他还是心怀感恩地回了一封信，里面对自己的冒失表示了歉意，并对对方的回复和指导表示了感谢。几个星期后，青年得到了一份合适的工作而录用他的正是当初回信拒绝他的公司。

这位年轻人的经历告诉我们，感恩是一种处世哲学，也是生活中的大智慧。一个智慧的人，不应该为自己没有的东西斤斤计较，学会感恩，为自己已有的而感恩，这样你才会有一个积极的人生观，才会拥有走向成功的基础。

但在我们现实生活中，我的确也看到了一种另类方式的感恩，有的同学周末从家中带来父母为其准备的大包小包食品，而放假回去时他带给父母大包小包脏衣服、臭袜子；当面对母亲夹给他可口的饭菜时，他敲着碗扯着嗓子说：你烦不烦了，面对来世苦口婆心的教诲，他更是左耳进右耳出，无视老师为他的付出。向这类只知道索取不知道感恩的人终将被生活所抛弃。

我们要感恩自己的父母。从一个孩子呱呱坠地的那一刻起，他的生命就倾注了父母无尽的爱与祝福。他们给予了我们一生中不可替代的东西，那就是我们的生命。而人世间最难回报的就是父母恩。

我们要感恩我们的老师，清晨，是他们陪伴我们迎接第一缕阳光的到来，晚上，是他们耐心的守候最后一个离开教室，当我们失意时也是他们温暖的话语及时解开了我们的心结。感恩教师亲切叫一声“老师”。用你一点一滴的进步来告诉老师，“老师，我能行”。

我们还要懂得感恩他人，感恩伤害你的人，因为他磨练了你的心态；感恩欺骗你的人，因为他增进了你的智慧；感恩蔑视你的人，因为他塑造了你的自尊。

懂得感恩，学会感恩，每个人便都会拥有无边的快了和幸福。
祝福大家，谢谢！