

# 演讲稿你自己 爱惜你自己的英语演讲稿(优质5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 演讲稿你自己篇一

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

你们好！

一对收入颇高的夫妻，买了一栋环境极好的大别墅，但夫妻俩工作太忙，要忙着赚钱还贷，所以在家里的时间很少，更多的时间，是他家的保姆，抱着夫妻俩的宠物狗，坐在露台上，喝着咖啡看看风景。

这个笑话其实道出的是中国城市中产阶级的生存困境，他们或许买得起车、也供得起房，但真正可以用来享受生活的时间却少得可怜，他们的一生，大多时间在为了更好的明天在奋斗，而当他们最终放慢脚步时，人生的终点也已近而可见。

《蜗居》中，海萍说过这么一段话：每天一睁开眼，就有一串数字蹦出脑海，房贷六千，吃穿用度两千五，冉冉上幼儿园一千五，人情往来六百，交通费五百八，~~~~~，也就是说，从我苏醒的第一个呼吸起，我每天要至少进账四百，至少~~~~~这就是我活在这个城市的成本。这些数字逼得我一天都不敢懈怠，根本来不及细想未来十年，我哪有什么未来，我的未来就在当下，在眼前。

高额的房价、昂贵的医疗费用、不完善的社会保障体系，使我们大多数普通人把赚钱放到一个至高无上的地位，又岂止是健康！当尊严、友情、甚至爱情与“金钱”发生冲突时，多数人又何尝不是选择后者。

自己也多次下过决心，为自己工作以外的时间做过一些计划，计划着与朋友们去打羽毛球，享受运动之后大汗淋漓的那种畅快；练练瑜伽，享受舒展筋骨的快乐、、、也信心十足的做过一些准备，终还是半途而废，那些个运动用具只好躺在一边“睡大觉”了。所以别过多去要求自己好了，身体是第一位的。没有一个健康的身体，所拥有的身外的一切也就无大意义了。

## 演讲稿你自己篇二

哭，并不代表我屈服；

退一步，并不象征我认输；

放手，并不表示我放弃；

微笑，并不意味我快乐！

我们总喜欢去验证别人对我们许下的诺言，却很少去验证自己给自己许下的诺言。

走向最远的方向——哪怕前路迷茫；

抱着最大的希望——哪怕山穷水尽；

坚持最强的意志——哪怕刀山火海；

做好最坏的打算——哪怕从头再来。

别和我谈理想，戒了！

曾经拥有的，不要忘记；

已经得到的，更要珍惜；

属于自己的，不要放弃；

已经失去的，留着回忆；

想要得到的，必须努力；

但最重要的，是好好爱惜自己！

## 演讲稿你自己篇三

1、“珍惜”温柔与美丽的字眼，珍惜时间；珍惜生命；珍惜我们遇到的每一个人；珍惜每一个晨起；珍惜每一场雨落；四季的美丽，素笔写下一纸柔美的诗句，我借文字的手，让待放的心情随着文字起舞。光阴荏苒，我在季节的眉间种花，养鱼，听鸟语，闲来写诗，品文，让惬意的心情在文字里栖息。

2、因为懂得，所以珍惜，穿行飞度的光阴，所有的花开，都有温馨的理由，所有的叶落，都写着浓郁的牵挂。别问，情在哪端，别叹，爱有几分，淡一点，才会长久一点，情致谈不上唯美，幸福却不溢于言表，故不挣扎，不奢念，只写祝福与牵念，此生，此情。此景，淡淡，暖暖，又远远。

3、记住了，我珍惜你的时候，请你也一定要珍惜我，我能惯着你，也能换了你，衣服划个口，没事，缝就好了，身上划个口，没事，还能缝，心上划个口，也能缝吗？疼，不要等我走了，才说你真的爱我，说太多不如沉默，想太多我会难过，生病了才知道谁最爱我，喝醉了才知道我最爱谁，友情

也好！爱情也罢，我若离去，后会无期。

4、爱情不是等你有空才去珍惜，我们相遇，是缘份，为了这个缘份，我们可能都在努力地去适应对方，一切只想顺其自然。生活应该放松，别给自己太多压力，什么的心态会给予什么样的生活。不管你再怎么相信缘份，请你不要再爱情失去后，才想到去珍惜，爱情不是等你有空才想到去联系。

5、人，生下来就赋予了责任；人，不单单是为了自己活着；人，一丝丝温暖就能照亮他人。所以我们一定要凝聚一股力量，前进的力量，珍惜生活，笑看人生！

6、春去春会再来，花谢花会再开。然而，拥有的不懂珍惜，一旦失去才知珍贵。当生活再也找不到停靠的码头，一颗受伤的心只好带着遗憾于思念之中无言地飘泊。

7、我不好，但世界只有一个我，珍惜也好，不珍惜也罢，但是如果哪天迩把我弄丢了，我不会让迩在找到我。友情也好，爱情也罢。我若离去，后会无期。

8、痛了才懂得珍惜，伤了才明白坚强，给过去一个说法，失去的就留作回忆，累了就把心靠岸歇息，只有从心底放下了，心灵才会真正地解脱。给将来一个希望，想要得到的就要努力，拥有的就要更加珍惜；做出了选择了就不要后悔；用心把握，才会有新的故事展现，有新的有缘人陪伴。

9、珍惜拥有的幸福在人的一生中，酸甜与苦辣，幸福与快乐，每天陪伴着我们，其中拥有的幸福是最值得珍惜的。但人们有时感受不到身边的幸福，直到有一天失去了，才知道曾经的幸福已一去不复返。珍惜所拥有的幸福，幸福会永远陪伴你。珍惜家的幸福。从我们出生的第一天开始，家与我们形影不离。

10、我们似乎已经忘了老师教导的惜时如金，却学会了惜财

如命；我们似乎也已经忘了兄弟发誓的惜情如命，却学会了惜字如金。生命太过于短暂感情太过于深刻，要学会去珍惜真正需要珍惜的东西！

11、善待缘分，才能长久；珍惜感情，才配拥有。时常惦记你，才是心里有你的人；一直陪着你，才是最爱你的人。待你忽冷忽热的，也许只是寂寞；离你时远时近的，也许只是需要。伪装不出的担心，是真诚；掩饰不住的思念，是感情。

12、因为懂爱，所以宽容；因为相知，所以珍惜。爱情因为珍惜而美好；亲情因为相依而婉柔；人生有很多美丽，只是我们不断的错过；岁月有很多沉香，只是我们不懂收藏。

13、人啊，就是没有什么想要什么，有什么不珍惜什么，失去什么才明白什么，明白什么也挽回不了什么了。

14、后悔药，买不到，遗憾事，难补救，时光不倒流，往事回不去，不要让自己，后悔一辈子，错过一辈子，朋友，珍惜现在，拥有一切，学会珍惜，幸福一生。

15、就如同供求关系一样，给予的爱比需求的爱多，那么在承受者那里，爱就贬值了。无论友情，或是爱情，亦或是亲情。

16、遇见时，请一定要记得感激；相处时，请一定要记得珍惜；转身时，请一定要记得优雅；挥别时，请一定要记得微笑；因为一转身，可能一辈子也不会再相见了。

17、别等伤了再去安慰，忽冷忽热谁受得起；别等离开了才知道珍惜，这世界无法制造后悔药；别等心碎了再拿歉意拼凑，碎了的心无法重新愈合；别等人都不在了才知道对方的好，有个令人尴尬的词，叫做“为时已晚”。

18、常常会忽略早饭，殊不知你的胃在抗议；常常会熬夜通

宵，殊不知你的头在抗议；常常会心情郁闷，殊不知你的心在抗议。规律生活，开心生活，珍惜健康！

19、人生瞬间即逝，珍惜当下生活的每一天，生活是一首歌，吟唱着人生的节奏和旋律，生活是一条路，延伸着人生的足迹和希望，生活是一杯酒，饱含着人生的清醇与忧愁，生活是一团麻，交织着人生的烦恼与快乐；生活是一幅画，描绘着人生经历的红绿蓝。

20、“送你一缕阳光，把你的悲伤蒸发，愿你珍惜，送你一丝细雨，把你的劳累冲刷，愿你珍惜，送你一颗流星，把你的心情放松，愿你珍惜，忙碌的日子好好珍惜自己吧！”

21、人生最重要的是珍惜自己现在所拥有，你不能错过两样东西，一个是回家的末班车，一个是深爱你的人，人生不要错过两样东西，一是年轻时闯荡的机会，一是真爱你的人。

22、懂爱的人，懂得什么该放弃，什么该珍惜；懂情的人，懂的什么是距离，什么是怜惜。不是所有的爱情，都是完美匹配；不是所有的感情，都是真心相对。总有那么一个人居住在心灵深处。随着时间得到的，不仅是感情更是感动；在聚散中拥有的，不只是实意，更是真情。牵手人生容易得，牵手心灵最难求。

23、要懂得珍惜，用真情去对待；要学会感恩，用真心去感悟。不问过去如何，珍惜现有的，留一条坦荡的人生之路给自己，最终我们都会明白：人生苦短，不光要善待别人，更加要善待自己。

24、拥有时不懂得珍惜，失去了方觉可贵。几乎每一个人都曾有过这样的感觉。其实，是我们那颗患得患失的心在左右着我们，而我们的生活就是在不断出现的遗憾中度过的。把心放平，把事看淡，人生无限美好。

25、我们珍惜一个人，定是感动过；我们放弃一个人，定是失望过。人在落魄时才能看清，谁泼的是盆盆冷水，谁捧的是颗颗担心。陪你的人，因暖心而情义交换，才离不开；懂你的人因疼惜而无可取代，才不离开。其实幸福的人不是拿到了世上最好的东西，而是珍惜了手上已经拥有的人。

26、落花成荫的故事里，总会有这样一个人轻声安慰着时光，最是那低头的温柔，让时光渐瘦，陪我们一起踏过这一地的青葱，只是不想年轻牵绊于繁华沧桑，终究成了过往，水枯潇湘，别等到人生迟暮，才想起俯拾朝花，且行且珍惜。

27、没什么想要什么，有什么不珍惜什么，失去什么才明白什么，明白什么也挽回不了什么了。得不到的貌似永远是最好，但遥不可及；身边陪伴的似乎微不足道，但触手可得。

28、想法太多了，总是看不清未来；烦恼太多了，总是看不清现在；看不清的人情世故，总会忽视真正关心自己的人；珍惜现在，珍惜身边人，忘记烦恼，放开身心，会享受到生命更美好的幸福吧。

29、珍惜人生路上的点点滴滴，悲喜都是自己的，生活的苦与甜，累与不累都得自己受，脚下的路，没人替你决定方向，心中的伤，没人替你擦去泪光，也有失马时的焉知非福，人生的精彩就是这样，在你看过了人生的种种风景，得与失，成功与失败，开心与伤心，相拥与别离，人生的精彩便尽在眼底。

30、生活中，值得珍惜的人有很多，懂得珍惜的人也不少。有些人，因为不懂珍惜而渐行渐远，有些事，因为无关轻重而逐渐淡忘；有些人，因为真诚相待而更加珍惜，有些事，因为相互感动而更加美好。

31、人生短暂，生命无价；珍惜人生，珍爱生命；坚信未来，积极乐观；坚定信念，勇往直前。走好人生的每一步，不虚

度人生的每一秒，因为人生属于我们也就这一次！

32、得不到的总是最好的，可是得到了，却又不知道去珍惜，人都是这样，因为我们都是平凡的人。有时候想放弃，可又舍不得，因为毕竟再心里留下痕迹，这个痕迹不是很容易可以补好。心里的伤口，也不是那么容易愈合的。可是我心肝情愿让你在我心上划一个伤口，那是你留给我的回忆。

33、人生路上，珍惜我们所能珍惜的，拥有我们所拥有的，容颜易老，青春易逝，请记住心中的感动，初念的美好，会让你不时泛起微笑，邂逅，是一汪美丽的念。

34、有一种幸福叫珍惜，有一种温暖叫分享，有一种爱情是点滴珍藏。遇见了你的遇见，喜欢着你的喜欢，思念着你的思念，幸福着你的幸福。幸福不是得到你想要的一切，而是享受你所拥有的一切。

35、学会珍惜失败，它会助你成长，学会珍惜成功，它会增长你自信，珍惜所有！万物皆有因果。

36、时间是最公平的，活一天就拥有个小时，差别只是珍惜；时间也是最无情的，如果你不相信努力和时光，时光一定第一个辜负你。那些比你走得远的人，不一定比你聪慧，只是每天多走了一些。

37、走远的，只是过眼云烟；留下的，才是值得珍惜的. 情缘。来得热烈，未必守得长久；爱得平淡，未必无情无义。眼睛看到的许是假象，心的感受才最真实；耳朵听到的许是虚幻，心的聆听才最重要。时间会告诉我们，简单的喜欢，最长远；平凡中的陪伴，最温暖。

38、喜欢就争取，得到就珍惜，错过就忘记。人生也许不尽完美，正因为不完美，我们才需要不断地努力创造努力奋斗。时间就是生命，所以我们必须珍惜宝贵的生命，执着地守候



生命中每一个必经的十字路口。

39、生活，需要珍惜拥有的，欣赏经过的，忘记无缘的。不管生活中的动与静，不偏激，不忧虑，动静相宜，才是生活的尺度，心中有田园，眼中有世界。

40、时间一分一秒的走，那么我们也在一点一滴的积累了知识，最后我们懂得了更多，失而复得的东西不再珍贵，珍贵的是来珍惜我们的那个人和我们该去珍惜的那个人！

41、有人说，人生是一个过程，我们要珍惜过程。也有人说，人生是一个结果，我们要奔着目标一路前行。其实，无论是看重过程，还是想着结果，我们都不可否认的是，尽管我们每一个人的人生都不同，但我们每一个人的人生都是风景。

42、军训虽然苦，但是它让我们更加懂得了要珍惜现在的幸福生活；军训虽然累，但它让我们体验到了超出体力极限快感；军训虽然严，但它让我们更加地严格要求自己。

43、珍惜友谊的纯洁，别涂抹功利色彩；珍惜爱情的平等，别掺伴个人主义；珍惜快乐的生活，别夹杂忧郁征兆；珍惜生命的可贵，别忘记照顾自己。朋友，学会珍惜，学会幸福的生活。

44、人生的优雅并非训练或装扮出来的，而是百千阅历后的坦然，饱受沧桑后的睿智，无数沉浮后的淡泊。是把尘事看轻些，生活沟壑纵横，学会舍得与放下，轻装才可疾行；是把人际看浅些，少些倾轧与争斗，最大的珍惜莫过珍惜易逝的时光；是把得失看淡些，宠辱不惊来去无意，如此心宁静，优雅随之。

45、人生不是可逆反应，不能通过增大怀念和悔恨的浓度来让平衡移向曾经。因此，我们能做的只有珍惜现在，学会感恩，而不是一味的追求那些错误的东西。

46、人永远不会珍惜三种人：一是轻易得到的；二是永远不会离开的；三是那个一直对你很好的。但是，往往这三种人一旦离开就永远不会再回来。

47、要来的，我们珍惜着，要走的，我们也送去美好的祝福，彼此在生活的大舞台上以不同的方式存在着，遥遥相望，或者擦肩而去，或者携手同行，珍惜每一个路过生命的缘。

48、忽冷忽热，忽远忽近；若即若离，若有若无。现在的感觉或许和你当初的感觉相同，不同的是，原本是你爱我，现在是我爱你。

49、珍惜过去，创好美好未来；珍惜现在，努力时刻加载；珍惜拥有，释放真诚大爱；朋友，愿你学会珍惜，祝你从此开创美好未来，从此顺心顺意常在！

50、或许，每件事情都会有它的因果关系，因为选择，才会错过；因为错过，才会失去；因为失去，才会珍惜；因为珍惜，才会得到；因为得到，才会选择……万事万物，循环如戏，淡然如初。

51、静静的守候一份知意，默默的珍惜一份懂得。于平淡的日子里，淡淡珍惜，淡淡守候。光阴如一曲清乐，悠扬婉转。眼中的流年，盈落一缕清香，弥足久远。我在你的琴声里悠扬，你在我的文字里浅唱。高山流水飞扬着喜悦，温柔的呢喃涟漪着相知相恋的温暖。

52、珍惜眼前，知足者常乐，不用抱太多的想法，当然不是说让你没有思想的去生活，是不要想太多，好好的珍惜眼前的工作，不要吃着碗里看着锅里，因为你的每一次工作说不定给你带来新的开始。

54、时间好比黄金，它能引导我们懂得珍惜生命；时间好比一架穿梭机，它能带我们遨游历史长河。时间好比太阳，它

能带给我们无比的温暖和光芒。

55、做人一定要经得起谎言，受得起敷衍，忍得住欺骗，忘得了诺言，放得下一切，最后用笑来伪装掉下的眼泪，要记住越是忍住泪水，越会变成幸福的良药。

56、让我们始终微笑善待生命，享受生命，珍惜生命，超越生命，在岁月的风霜雪雨中，轻松安然的走完一世的红尘，自己说服自己是理智的胜利，自己感动自己是心灵的升华，自己征服自己是人生的成熟，做一个智者，去欣赏自己，解剖自己，调整自己，完美自己吧！

57、最好的感情是随意，却又彼此在意；是惬意，却又彼此珍惜。各自独立，而心在一起；各自呼吸，而爱不分离。两个人在一起，最重要的感觉就是舒服。即使默默不语，也是一种默契；纵然两两相望，也是一种欣喜。

58、人生没有彩排，好好珍惜现在。幸福，其实很简单，平静的呼吸，仔细的聆听，微笑着生活；有人爱，有事做，有所期待；不慌乱，不迷茫，无悔人生，我始终相信退一步，也就有一步的心境。

59、因为有缘，我们相聚，相聚是朋友，朋友之间相互理解，包容，团结。好好珍惜，不要让不懂得成为后悔的隐形匕首。

60、一直在等一个人，一个懂得珍惜缘分敬畏因果的人，一个愿意和我在晨钟暮鼓中念佛的人，一个跟我一样相信世间有解脱之道的人；一直在等一个人，一个心存善念的人，一个懂得相互包容体谅的人，一个并不完美但懂得珍惜与我友谊的人；一直在等一个人，一个与我共同修行的人，一个我们相互都尊重的人。

61、珍惜和家人在一起的时间，时光老了，可我们的心不老，岁月在滴答滴答的钟摆摇动中渐行渐远，唯有珍惜才是最好

的感恩。总会有一些故事，在旧时光里回忆；总会有一些朋友，成了生命里的永恒；总会有一些感动，让我时常拿出来回忆。

62、无论你有多好，总会有不珍惜你的人；幸好，到了最后，所有不珍惜的人，都会成为过去。爱情和情歌一样，最高的境界是余音袅袅。最凄美的不是报仇雪恨，而是遗憾。最好的爱情，必然有遗憾。那遗憾化作余音袅袅，长留心上。最凄美的爱，不必呼天抢地，只是相顾无言。

63、现在回头看过去，不快乐总是很长的一段时候，而快乐都只是在某个时刻，是稍纵即逝的点缀，是蛋糕上的水果。如果碰到能让你快乐的人，一定要一口一口慢慢吃。

64、每次吵架我都会想到我失去她会怎样，所以我很珍惜，我宁愿主动认错主动和好，因为我珍惜有她在的每一天，男人嘛！认错没什么，最怕失去了来不及后悔。

65、经受了失败和挫折，学会了坚强和坚韧；遭受到误解和委屈，学会了宽容和理解；经历了失落和离别，懂得了珍惜和呵护。愿我们都珍惜拥有，努力打拼，快乐活在当下，幸福每一天！

66、人生也是一个得与失，遇见与错过，珍惜与拥有的过程。茫茫人海相遇，温暖彼此传递。若知己，那轻轻的话语给彼此带来无形的力量 and 帮助，给心灵慰藉和快乐，这样的缘，美好而永恒。缘，奇妙可遇不可求，任何时候遇见都不晚，每一刻小小的感动都会润泽心灵，洗涤灵魂。

68、人们都说失去后才知道珍惜，其实珍惜后的失去比什么都痛。有时候，不是别人把你看得太轻，而是你把别人看得太重。

69、相识是道加减法。由最初好感的不断累加到关系逐渐淡

漠相减。我不知道和现任好友们之间的情分何时减尽至零，只想好好珍惜当前。至少多年以后，忆往昔，无悔矣。

70、珍惜生活赐予的点点滴滴；善待自己，让自己的心中永远有一片阳光照耀的晴空；善待自己，把眼前的痛苦看淡，或许痛苦之后就是幸福的。

71、珍惜生活，生活给你一个好心情；珍惜生命，命运还你一个好成绩；珍惜机遇，机遇赠你一把开启成功之门的金钥匙；珍惜朋友，友谊为你搭建一个温暖的港湾。愿您珍惜身边的一切，健康幸福的生活。

72、我们总是等到那些时光流逝的时候才懂得珍惜，等到分别的时候才知道是那么的舍不得，流逝的时光再也回不去了。

73、人们常说，珍惜才会拥有，感恩才能天长地久。在时光隧道里，凝眸回望，细数流年点滴。从相识，到相知，从相恋，到相惜。总有一种牵挂由心而生，总有一种思念在不经意间，清楚的知道，有一份爱在蔓延，在心底悄悄流淌。

74、人生没有彩排，好好珍惜现在。茫茫人海，滚滚红尘，回眸四望，欣赏是一道绝美的风景，一隅人人渴望、四季相宜、风味独特的景观。懂得学会欣赏，你便懂得享受；懂得学会欣赏，你便拥有快乐；懂得学会欣赏，你便走近幸福；懂得学会欣赏，便成为一个大写的人！

75、陪伴，不是你有钱我才追随。珍惜，不是你漂亮我才关注。时间留下的，不是财富，不是美丽，是真诚。

76、人总是如此的犯贱。总失去以后，才懂得珍惜。在心痛过后，才懂得保护自己。在悲伤之中，才知道快乐的由衷。在哭过之后，才知道微笑的美好。

77、生活得失需要看淡，尽心随缘，过去放下，现在珍惜，

未来希望。逆境时忍耐，顺境时收敛，得意时看淡，失意时随缘。

78、在意，所以依恋，失去，才想起珍惜。那摇曳的红花，娇艳千般，那起舞的柔柳，风情万种，在眼前，在身边，又何曾在心里？牵手时，嘘寒送暖寻常事，再堪首，颦眉含笑梦中人，痛憾，更是怆伤。

79、一花一世界，一念一尘缘，遇见格外珍惜，你是我朝思暮想的笔尖倾城女子，在烟雨江南里成就了我今生的最美，你飘逸的三千青丝成全了我的繁华一世。

80、曾经拥有的，不要忘记；已经得到的，更加珍惜；属于自己的，不要放弃；已经失去的，留作回忆；想要得到的，一定努力。累了，把心靠岸；选择了，就不要后悔；苦了，才懂得满足；痛了，才享受生活；伤了，才明白坚强！

81、有些人不是不珍惜，而是觉得不值得所以放弃；有些情不是不在乎，而是满腔关心换来吝啬的回应。坐在你心中最昂贵的位置，你却卑微的无路可退；赚到你眼中最值钱的眼泪，你却坚持的身心疲惫。

82、红尘喧嚣，几多过客，几人珍惜。相遇时多少人许下过“莫失莫忘，不离不弃”的誓言。那时，我们一直以为会永远相伴走下去，后来才发现，那些交集过的眼神；相拥过的表情；倾心过的人，都属于了曾经。

83、年轻是最大的富有，但要倍加珍惜时光，贫穷无需害怕。懂得培养自己，懂得什么是贵重物品，懂得该投资什么，懂得该在哪里节约，这是整个过程的关键。

84、生活如此美好，它让人历练，让人成长，让人珍惜！天下之事岂能尽如人意，但求无愧于心，无憾于人生！

85、送你一个宝贝，名字叫做“珍惜”，工作中珍惜同事情，生活中珍惜亲情，朋友中珍惜友情，爱情中珍惜恋情，珍惜多多，笑容多多，幸福属于你永不再闪躲！此宝可一定要守护好哟！

86、人生只有经历才会懂得，只有懂得才会去珍惜，一生中总会有一个人让你笑得最甜，也总会有一个人让你痛得最深。忘记一切，就是最好的善待自己，许多事情还是看淡的好，人生的过程不过就是失与得，看淡了也就轻松了。

87、珍惜时光，谱写浪漫絮语；品味时光，点亮幸福真谛；享受时光，感悟生命，用心铭记！素面朝天，心如止水，自然微笑，让生命淡雅，精彩，无悔！

## 演讲稿你自己篇四

哈哈，小明是个胖子，是一个敏感的胖子，感情上一丝丝的变化他都能感受到，这一刻小明在给自己写信。小明是个很孤单的人，他的世界里，很单纯，单纯到把人分成了三类，一类他喜欢的人，一类他不喜欢的人，还有就是陌生人了。对于那些他又喜欢又不喜欢得人，他就不会归类了。

小明喜欢的人是对小明好的人，每一个对小明好的人，小明都会竭力的去回报，去感激他，因为小明是个胖子，他怕别人不喜欢他，他害怕每一个喜欢他的人伤心，最害怕是他惹人家伤心，因为它会愧疚，连喜欢自己的人都没保护好。小明每次为了让他喜欢的开心，他老是嘲笑自己，特别是拿着自己的缺点嘲笑自己，开心了别人，自己的心，却隐隐的痛。

小明还是很独立的，他想把自己养活了，他知道身边的人是靠不住的，总有一天他们都会一个一个的离开自己，哪怕是那个形影不离的朋友，一到毕业季就会各奔西东。小明见惯了离别，他告诉自己相见就是缘分，开心的过好每一天，不

辜负每一个人，即使有一天都走了，也还是会有人记得某年某月某地点，有一个小胖子给他们带来的了欢乐，哪怕是一点点一丝丝回忆，他都满足。

小明是一个性子很急的人，所以他不太喜欢聊天，他认为聊天没有打电话好，打电话能感受到对方得喜怒哀乐，你喜欢小明就多打一会，不喜欢小明也不难过，你又不是小明的谁，没必要听着小明唠叨。当然小明想和你聊天，你还是很有分量的，说明你给了他温暖，给了他别人给不了他的快乐。

小明大多数时间都是一个人，一个人走着，一个人吃饭，一个人的世界，一个人乐着，两个人走怕话不投机，两个人吃饭怕别人委屈，最最重要的怕别人不自由，哈哈孤单着也好，慢慢的就习惯了，一个人是常态，小明怕一群人的狂欢，一个人的孤单。

小明，这一刻在安慰自己，哈哈，都会好的，总有人为了更好的活着而努力。你不孤单，一路前行，风雨无阻。

## 演讲稿你自己篇五

教学目标

认知：

1. 知道遇事要分清是非，不对的事情不去做。
2. 能比较不同行为与个人名誉的关系，以良好的言行维护自己的名誉。

情感：

1. 培养学生初步的荣辱观、羞耻心。



2. 让学生对是非分明的人有一种敬佩感，愿意向是非分明的人学习。

行为：

遇事能分清是非。正确的事，积极主动地去做；不对的事，再小也不做。

教学建议

教材分析

本课是根据课程标准三至五年级“自尊自爱”德目中的有关要求编写的。本课着重进行分清是非的教育，让学生知道注意分清是非有利于自己的健康成长，不注意分清是非，就可能犯错误，就会做有损自己名誉的事。

本课选材源于学生生活。在学校，高年级的同学时有凭自己人高马大欺负小同学的事，低年级的小同学也有以高年级同学为靠山的现象。课文以方小强正确处理同学之间的纠纷为例，说明小学生遇事只有分清是非，才能健康成长。

本课的教学重点和难点是让学生比较不同行为与个人名誉的关系。说它是重点，是因为只有真正能够比较不同行为与个人名誉的关系，才有可能从是非高度去待人处世。说它是难点，是因为对小学生而言，真正能够比较不同行为与个人名誉的关系，不是一件容易的事。为了解决这个难点，教师可以多采用设身处地、鲜明对比等方法，让学生站在“受害人”的立场上去体会。

本课分为三个板块。

1. 第一个板块是导入部分“想一想”。

这段导语要求学生想一想小虎常做错事的原因是什么。小虎的情况在小学生中是比较常见的，这样的问题能引起学生的认真思考，从而顺利导入课文。

2. 第二个板块是课文，分为三个部分。

第一部分：说明在日常生活中要分清是非，凡是正确的事，就应该去做；凡是错误的事，坚决不去做、并阐述了分清是非的重要性：“注意分清是与非，可以使我们少犯错误，有利于自己的成长。”

第二部分：具体展示了方小强分清是非的故事。

第三部分：告诉学生怎样才能分清是非，并再次强调分清是非的重要性。

怎样才能分清是非呢？关键是使学生对遇事不冷静。受别人的影响、感情用事等有足够的认识，知道这些都会影响分清是非，都应该避免和克服。

课文最后以“为使自己健康地成长”、“使自己渐渐成熟起来”，说明小学生遇事分清是非的特别意义。事实上，分清是非的意义很大，教学时可以结合学生实际给予说明，这样更有针对性，更有实效。

3. 第三个板块是练习，共设计了四个栏目。

教法建议

1. 通过上一课的学习，学生已经知道一个人的名誉同他的言行是紧密相关的。所以，本课教学可以充分利用学生已有的对名誉的认识，把分清是非同爱惜自己的名誉有机联系起来。本课属于“自尊自爱”德目，所以在适当的时机，要把分清是非上升到自尊自爱的高度上去认识和理解。

2. 本课有综合的性质，以前所学过的思想品德课的内容，都有一个是与非的问题，教师要有全盘意识，注意引导学生跳出课文中的事例，把分清是非放到更高的层次上去分析思考。
3. 本课侧重进行分清是非的观念教育，但分清是非不是目的。教学时不仅要让学生懂得为什么要分清是非，怎样分清是非，还要注意引导学生懂得并学会该怎样做。如前所述，“该怎样做”与教学目标间接相关，是更高要求。但它体现了课程标准重视行为导向的新要求，体现了现代教育思想，因此要予以关注。
4. 现代社会中，人际交往的范围和对象十分宽广，加之信息渠道的增加，是非问题可以说是越来越多，能否真正做到分清是非，对小学生的健康成长有着重要的现实意义。因此，讲授本课前，要对本班学生在是非问题上的实际情况心中有数，以保证教学的实效性。本课教学结束后，要把分清是非当成一种常规要求，不时地提醒、引导学生。
5. 本课所提供的参考资料，有小是小非方面的，也有大是大非方面的，教师可以结合实际，根据不同学生的特点酌情选用。最好的办法是，从本班或本校中选取具体事例引导学生分析思考，这样教学就会更加生动活泼。

## 教学设计示例

### 第二课遇事分清是非

#### 教学目标

认知：

1. 知道遇事要分清是非，不对的事情不去做。
2. 能比较不同行为与个人名誉的关系，以良好的言行维护自

己的名誉。

情感：

1. 培养学生初步的荣辱观、羞耻心。
2. 让学生对是非分明的人有一种敬佩感，愿意向是非分明的人学习。

行为：

遇事能分清是非。正确的事，积极主动地去做；不对的事，再小也不做。

教学重点：使学生知道遇事要分清是非，不对的事情不去做。

教学难点：引导学生比较不同行为与个人名誉的关系，以良好的言行维护自己的名誉。

教学过程

学生回答。

师问：应该怎样做呢，请听一段故事？

请同学朗读扩展资料1：《摘梨》

师问：许衡是怎样做的？为什么？

学生回答

师小结：许衡做得很对，他知道不是他的东西，他不应该拿的。说明他是个是非分明的人。课文中的方小强是不是是非分明的人呢？请同学们看一看。

请同学朗读课文第2—4段。

学生回答

同学分组表演，教师点评

师小结：同学们都已经表演出了不注意分清是非的结果，不是同学间伤了和气，就是相互记恨，团结就没有了，凝聚力也没有了，势必给集体带来不良的后果。

板书：要有主见

不要盲目跟随

二、课堂练习：

选一选

如果你遇到了这种情况，你会怎么做？

- (1) 跟着那名同学打小同学，要小同学的钱。 ( )
- (2) 站在旁边看热闹。 ( )
- (3) 赶快离开现场，免得找麻烦。 ( )
- (4) 走上前去制止。 ( )
- (5) 找别人来帮忙，救护小同学。 ( )

板书：

二遇事分清是非

要有主见

不要盲目跟随