

# 最新效率建设演讲稿(模板7篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面小编为大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 效率建设演讲稿篇一

今天我演讲的内容是怎样提高学习效率？

记得今年暑假刚开学的第一次月考，自己的年级名次曾跌到了xx多名，这件事给我敲响了警钟，虽然有些客观因素，但我还是觉得是自己太自以为是，假期里没有重视学习造成的，我告诫自己，绝对不能这样，一定要努力，一定要赶上来！

在老师、同学们的鼓励和帮助下，经过一段时间的努力，在期中考试，我终于前进了xx多名，终于又回来了，我真的很开心。回想起这段时间的学习，觉得自己能追上来的一个很重要原因就是好的学习方法，有人说“优秀的人与普通的人的区别就是否有效率。效率是一种能力，也是一种习惯”那么，今天我就来和大家交流一下学习效率的问题！

首先，要培养好的学习习惯：我认为这很重要，有了良好的学习习惯才能更好地利用时间，更大地提高学习效率。怎样才是好的学习习惯呢？我这里有一些学习习惯可以供大家参考：

- 1、英语每天必练、必读，而且一定要读出声来，多读才能有好的语感。
- 2、对物理化学的常规题要做出速度来，不妨经常试试一个小时能做出多少题来。

3、数学的计算是难免出错的，刻意地找一些烦琐的计算来锻炼耐心与能力。

4、对整套的题，要给自己定时，让自己在规定时间内完成。就像对待考试一样核对分数并进行总结，这样你会有很大的收获。

5、习惯于请教老师或与同学切磋，这是提高水平的好方法，但你的问题一定要在三思之后再去问，这样才能解决你真正的问题。另外也可以暂时放一放，一个问题琢磨不透，可学习其它内容，也许过一会儿回过头来就想出来了。这就是“触类旁通”的道理。这样印象才会深刻。

其次，就是要提高上课的效率。记住，老师上课的细节千万不要漏掉，许多考试都在这些细节上会难倒你的，捕捉这些细节，往往会提高你上课的注意力及效率，当然，不是说整个听课和学习时间，神经都绷得紧紧的，而是要紧跟老师的思路，抓住知识要点。不管是听课还是自习，都要一心一意。对于注意力极易分散的人，更要在在这方面注意。如果你总是不能集中注意力，那我告诉你，你想提高学习效率恐怕很难。

另外，学习的时候还应该注意知识的前后承接，一旦前面掌握不好，容易造成知识漏洞过多，学习效率也不会提高。

最后一点就是学习兴趣问题，其实在这一点上我只想告诉大家：不管你有没有兴趣都得去学，因为这这样才能提高你的学习水平。

我想讲的就这四点，希望能对同学们有所帮助。最后祝同学们在期末考试中取得理想的成绩！祝老师们工作顺利！谢谢大家，我的演讲完了。

## 效率建设演讲稿篇二

大家早上好：

今天我演讲的内容是怎样提高学习效率？

记得今年暑假刚开学的第一次月考，自己的年级名次曾跌到了\_\_多名，这件事给我敲响了警钟，虽然有些客观因素，但我还是觉得是自己太自以为是，假期里没有重视学习造成的，我告诫自己，绝对不能这样，一定要努力，一定要赶上来！

在老师、同学们的鼓励和帮助下，经过一段时间的努力，在期中考试，我终于前进了\_\_多名，终于又回来了，我真的很开心。回想起这段时间的学习，觉得自己能追上来的一个很重要原因就是好的学习方法，有人说“优秀的人与普通的人的区别就是否有效率。效率是一种能力，也是一种习惯”那么，今天我就来和大家交流一下学习效率的问题！

首先，要培养好的学习习惯：我认为这很重要，有了良好的学习习惯才能更好地利用时间，更大地提高学习效率。怎样才是好的学习习惯呢？我这里有一些学习习惯可以供大家参考：

- 1、英语每天必练、必读，而且一定要读出声来，多读才能有好的语感。
- 2、对物理化学的常规题要做出速度来，不妨经常试试一个小时能做出多少题来。
- 3、数学的计算是难免出错的，刻意地找一些烦琐的计算来锻炼耐心与能力。
- 4、对整套的题，要给自己定时，让自己在规定时间内完成。就像对待考试一样核对分数并进行总结，这样你会有很大的收获。
- 5、习惯于请教老师或与同学切磋，这是提高水平的好方法，

但你的问题一定要在三思之后再去问，这样才能解决你真正的问题。另外也可以暂时放一放，一个问题琢磨不透，可学习其它内容，也许过一会儿回过头来就想出来了。这就是“触类旁通”的道理。这样印象才会深刻。

其次，就是要提高上课的效率。记住，老师上课的细节千万不要漏掉，许多考试都在这些细节上会难倒你的，捕捉这些细节，往往会提高你上课的注意力及效率，当然，不是说整个听课和学习时间，神经都绷得紧紧的，而是要紧跟老师的思路，抓住知识要点。不管是听课还是自习，都要一心一意。对于注意力极易分散的人，更要在这方面注意。如果你总是不能集中注意力，那我告诉你，你想提高学习效率恐怕很难。

另外，学习的时候还应该注意知识的前后承接，一旦前面掌握不好，容易造成知识漏洞过多，学习效率也不会提高。

最后一点就是学习兴趣问题，其实在这一点上我只想告诉大家：不管你有没有兴趣都得去学，因为这这样才能提高你的学习水平。

我想讲的就这四点，希望能对同学们有所帮助。最后祝同学们在期末考试中取得理想的成绩！祝老师们工作顺利！谢谢大家，我的演讲完了。

## 效率建设演讲稿篇三

老师们，同学们大家早上好：

今天我演讲的内容是怎样提高学习效率？

记得今年暑假刚开学的第一次月考，自己的年级名次曾跌到了xx多名，这件事给我敲响了警钟，虽然有些客观因素，但我还是觉得是自己太自以为是，假期里没有重视学习造成的，我告诫自己，绝对不能这样，一定要努力，一定要赶上来！

在老师、同学们的鼓励和帮助下，经过一段时间的努力，在期中考试，我终于前进了xx多名，终于又回来了，我真的很开心。回想起这段时间的学习，觉得自己能追上来的一个很重要原因就是好的学习方法，有人说“优秀的人与普通的人的最大区别就是是否有效率。效率是一种能力，也是一种习惯”那么，今天我就来和大家交流一下学习效率的问题！

首先，要培养好的学习习惯：我认为这很重要，有了良好的学习习惯才能更好地利用时间，更大地提高学习效率。怎样才是好的学习习惯呢？我这里有一些学习习惯可以供大家参考：

1、英语每天必练、必读，而且一定要读出声来，多读才能有好的语感。2、对物理化学的常规题要做出速度来，不妨经常试试一个小时能做出多少题来。

3、数学的计算是难免出错的，刻意地找一些烦琐的计算来锻炼耐心与能力。

4、对整套的题，要给自己定时，让自己在规定时间内完成。就像对待考试一样核对分数并进行总结，这样你会有很大的收获。

5、习惯于请教老师或与同学切磋，这是提高水平的好方法，但你的问题一定要在三思之后再去问，这样才能解决你真正的问题。另外也可以暂时放一放，一个问题琢磨不透，可学习其它内容，也许过一会儿回过头来就想出来了。这就是“触类旁通”的道理。这样印象才会深刻。

其次，就是要提高上课的效率。记住，老师上课的细节千万不要漏掉，许多考试都在这些细节上会难倒你的，捕捉这些细节，往往会提高你上课的注意力及效率，当然，不是说整个听课和学习时间，神经都绷得紧紧的，而是要紧跟老师的思路，抓住知识要点。不管是听课还是自习，都要一心一意。对于注意力极易分散的人，更要在在这方面注意。如果你总是

不能集中注意力，那我告诉你，你想提高学习效率恐怕很难。

另外，学习的时候还应该注意知识的前后承接，一旦前面掌握不好，容易造成知识漏洞过多，学习效率也不会提高。

最后一点就是学习兴趣问题，其实在这一点上我只想告诉大家：不管你有没有兴趣都得去学，因为这这样才能提高你的学习水平。

我想讲的就这四点，希望能对同学们有所帮助。最后祝同学们在期末考试中取得理想的成绩！祝老师们工作顺利！谢谢大家，我的演讲完了。

## 效率建设演讲稿篇四

俗话说“活到老，学到老”，学习更是我们现阶段的本职，“学”是拿来，是探索，是追求。拿来既是背记，是基础；探索是主动，是思考；追求是目标，是方向。“习”是温习，是演练，是创造。温习是重复，演练是执行，创造是发现是求真。

当然，要想学有所成，不仅要有端正的态度，还要有正确的方法。

端正的态度既是尊重学习环节的落实，即做好预习、听课、复习、完成作业这几个步骤。预习是准备，准备听课的重点、难点，这样既争取了学习的主动，又有利于集中注意力，提高听课效率，而且这也是一次合理的抢跑。听课关键是全神贯注，课堂上要积极思考，大胆发言，做一个思考者，不要只当一个“评判家”。复习关键是及时，目标是重现，重现知识，重现方法，重现重难点，温故而知新。完成作业，强调的是要独立自主，这样才能深化和巩固知识，并将知识转化到实际运用中，同时也能够检查出自己的学习效果；对待作业还要严谨认真，不能为了完成而完成，不求甚解，应付了

事。遇到困难要勇于钻研，或者请教老师和同学。当克服了作业中的困难，你就会从心里产生一种愉快的体验，这种体验贯穿于解题的全过程，如同爬山一般，就能体验“会当凌绝顶，一览众山小”的气魄，“苦学”也就会变成“乐学”。

方法的优化在于落实，效率的提升在于时间。学习需要时间做保证，谁能拥有更多的时间，谁就能获得更多的知识。那么，在学习时间大体相等的情况下，谁的有效时间更高，就显得尤为重要。关于这个问题，我要强调三个方面。

第一个方面，对课堂内外的学习时间要有一定的规划，这一规划要结合自己的课表和学习情况来制定，把握住重点。要有突出，在一定的时间范围内，可以将这些重点内容排出层次和顺序，然后按照计划各个击破。

第二个方面，要把握当下，不要拖延。想治好自己的拖延症，首先要抛掉不必要的顾虑，无论过去损失了多少时间，经历了多少次失败，都要统统忘记，心中仅存一个念头，那就是：“从现在开始。”过去的事情永不会再来，不要让它们干扰你的现在。其次，还要清除所有阻碍行动的理由，如果你决定现在就行动，就不要在乎是否有其他诱人的事情，立刻行动就好。

第三个方面，要学会利用零碎时间。著名的海军上将纳尔逊，曾发表过一项令全世界懒汉瞠目结舌的声明：“我的成就归功于一点：我一生中从未浪费过一分钟。”的确，我们的很多时间，都是在不知不觉中一分钟一分钟地流逝了，几分几秒的时间，看起来微不足道，但汇合在一起就大有可为。不妨我们来算笔时间账，每天我们从早晨5:30起床，到晚上10:20熄灯，共计1010分钟，每天上午5节课，下午4节课，晚上3节课，再加上早读、早预习、晚饭前自习，共计560分钟，还有450分钟，我们吃饭、洗漱、打扫卫生等时间，一个小时紧张，两个小时不充裕，那三个小时足够了，如果还不够，那再给你一个小时，四个小时肯定够了，450分钟去掉

四个小时还剩210分钟，一节课40分钟，这就是5节课零10分钟，如果再格外给你5节课，我相信你肯定能够把所有的作业、所有的错题、所有的整理，统统拿下。“用零散的时间学习零散的知识”，这是很多学有所成的人回顾自己的学习经历时经常说起的一种方法。

以上总结的都是一些普遍而且切实可行的学习方式，当然，大家也可以根据自身情况寻找到属于自己的学习方式，提高自己的学习效率。我相信，只要掌握了好的学习方法，再加上坚定的意志和勤奋的努力，我们每个同学都会取得自己理想的成绩，为正中写就又一段令人瞩目的传奇！

同学们，让我们“把握生命里的每一分钟，全力以赴心中的梦”吧！

## 效率建设演讲稿篇五

各位领导、老师：

大家好！首先借这宝贵的机会说说我的做法，希望能得到各位高手指点，达到抛砖引玉的目的。

首先，要建立一个和谐融洽的师生关系。

师生关系。俗话说的好，“磨刀不误砍柴功”、“台上一分钟、台下十年功”，为了建立起和谐融洽的师生关系，我是这样做的：

- 1 在走进课堂时，不管有多大的烦忧，都要露出真诚的笑脸，让自己充满激情，充满活力，让自己积极向上的愉快情绪感染学生，拉近师生间的心理距离，激发学生的学习主动性，让学生的情绪也处在一种积极向上的状态投入到学习中，使教与学互相交融，从而提高课堂教学效率。



所教的学科，自己上课也轻松，课堂效率自然大大提高。

4、我要求自己不拖堂，当堂课的任务当堂课完成，留给學生充足的休息、娱乐时间，因为贪耍是每个孩子的天性。

只要长期坚持，学生就会感到老师是真的在为他们着想，就会产生盼着你去上课的愿望，也会感觉你上课对他们来说是一种享受。

第二：多用幽默、风趣的语言和例子，让学生在轻松愉快的氛围中学习。

数学知识不象语文知识所涉及内容蕴含了丰富的情感因素，容易引起学生情感的共鸣。数学知识的讲解往往干瘪枯燥乏味，学生不爱听，注意力很容易分散，而风趣幽默的语言却能紧紧抓住学生的心，让紧张的课堂气氛变得轻松活泼。因而，在课堂上，我尽量用通俗的语言来讲述枯燥的数学知识，时不时用幽默的例子来缓和气氛，放松心情，让学生在嘻嘻哈哈的笑声中记住那些不容易理解的概念。例如：我在讲约数与倍数是相互依存不能独立存在这一知识点时，我就以学生本人、学生爸爸、学生爷爷为例：你是你爸爸的儿子，你爸爸是你爷爷的儿子，能只说你是“儿子”吗？不能，如果只说“你是儿子”，那你是你爸的儿子呢还是爷爷的儿子？学生听了哈哈大笑，笑过之后再想，道理也就明白了：噢，约数与倍数是不能单独存在的，不能只说某个数是约数，某个数是倍数，这种印象极为深刻。又如：我在讲乘法分配律时，很多学生只用括号的因数去乘括号里的一个加数，然后将这个积直接加另一个加数，为了让学生记住是用这个因数分别乘括号的两个加数，我就说，因数是你，两个加数是你爸和妈，你要一手牵着爸，一手牵着妈，才不会把你爸妈搞丢了。学生在笑声中轻松掌握了乘法分配律。

第三：课堂教学要面向全体，但要把关注的目光更多地投向差生。弱势群体理论告诉我们，如果一个集体中弱势群体得

到关注、获得发展，那么整个集体就能得到空前发展。因此，要想提高课堂教学效率，差生是一个不容忽视的群体。首先在座位编排时把差生安排在平常自己目光最容易看到的位置，让自己的目光最大限度的落在他们的身上。密切注意他们是否在认真听讲，多跟他们进行眼神交流，眼神中既透露出对他的关心，又有提醒他要跟着老师的思路走，让他们尽量少开些小差坐飞机的’机会；一旦发现他们有什么不良之举，我会立即放慢语速或加重语气，或稍做停顿，以引起他们的注意，在提问时，只要认为他们能够回答的问题都让他们回答，板演的机会多半属于他们，只要他们的回答正确或板演正确，我都带头鼓掌给予鼓励！增强他们学好数学的信心，再有就是在课堂练习时，我都会特别关注差生，时常在他们身边站一站，看一看，有时还摸摸他们的头，拍拍他们的肩膀，轻轻地说上一句鼓励的话，我时常感觉言行似乎给差生们注入了一支强心针或兴奋剂，很能鼓舞士气。学生学习的积极性大大提高，把这群人搞定，上课对于老师和学生来说应该都是一件愉快的事情，应该是一种享受。

## 效率建设演讲稿篇六

老师们、同学们：

大家上午好

我是高一（25）班的xx[]今天我演讲的题目是如何提高学习效率。

进入高中以后，我常听闻从前学习成绩很好的同学进入高中以后成绩一落千丈，班级中也有一些同学，学习虽然认真刻苦，但成绩却不理想。我想原因有很多，但很重要的一点就是没有掌握正确的学习方法，学习效率不高。

首先，我们要培养对学科的兴趣。兴趣是最好的老师，如何培养兴趣呢？我们要主动与老师交流，认真请教问题，努力

培养自己的学科兴趣，使学习效率得到提高，对自己要充满信心。

其次，我们要持之以恒。学习贵在有持久的毅力，勇于攻克难关的决心，三分钟的热度是不行的。只要功夫深，铁杵磨成针，我们必须坚持不懈。

第三，勤学多问。勤学的同时还要多问，否则不会的东西会越积越多，就会令人逐步丧失对学习的信心。所以，一定要养成勤学好问的良好习惯，成绩自然会稳步提升。

第四，勤做笔记。人在不知不觉中常会忘掉一些东西，做笔记的目的是为了减少遗忘不断巩固，以取得良好的成绩。正所谓“好记性不如烂笔头”，不做笔记只能使人学了后面的，忘了前面的。课堂上不要单纯为了做笔记而忽略了听课，听课为先，笔记为辅助，不可本末倒置。

第五，经常复习。复习会加深印象，更新理解，要经常进行单元复习、阶段复习、重点难点的复习等。知识离不开积累，学习离不开记忆，要通过反复的训练和背诵巩固提升，在理解的基础上记忆，在记忆中加深理解。

学习方法多种多样，也因人而异，但一定要有自己的方法，并不断地更新完善它。最后，希望每位同学都能百尺竿头更进一步。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## **效率建设演讲稿篇七**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

鲁迅先生一年要写几千万个字，他曾说过：“时间就像海绵里的水，只要你愿挤总还是有的”，不错，时间就像海绵里的水，你要勤于挤“水”，不可以一味地吸“水”，这样即使你吸很多的水，不挤还不是“浪费水资源”吗？所以我佩服鲁迅先生。

我曾问过爸爸一个问题，“假如您的生命只有一天了，您会干什么？”爸爸思索了一会儿说：“我会努力的工作，拼命的工作，珍惜自己的每一分钟！”爸爸摸了摸胡子，问我：“如果是你呢？”我想了一下说：“我会努力的玩电脑，拼命的看电视。”说完我笑了笑，现在回想当时是多么的无知，多么喜欢浪费时间呀！要是爸爸再问我这个问题，我一定会坚定的回答：“我会珍惜每一分钟，实现我的理想。”现在的人们只有在生命将要终结的前几日，才会发现原来自己还有很多事没有做，还有很多人没有感谢。

我进入初中已经有半年了，在初中里我学会了珍惜时间，知道了时间的珍贵。如果时间要与我并肩前行，那么我会选择超越时间，真正做到与时间赛跑！

我的演讲完毕，谢谢大家！