

即兴演讲稿集锦（精选35篇）

即兴演讲稿集锦 篇1

永远让心中充满期待，永远让梦想与未来相连。我们的心是一首纯净浪漫的歌，是一条五彩缤纷的丝带，是一个跳动不息的音符，是一个充满希望的未来！

带着尘土飞扬的道路，对青春的憧憬，对多彩梦想的追求，我们终于走到了一起。面对未来和自我的挑战，只有让理想在这里飞翔，青春才会变得丰富多彩！

青春如梦，岁月如歌，时光不逝。怎么才能拿回来？青春是人生中不可磨灭的插曲，注定“不平凡”。它需要我们用灵魂和智慧去解读它，它需要我们用勇气和信心去充实它。当我们收拾好行囊，来到象牙塔平顶山的时候，是我们展现青春，舔色的时候了！

人只活一次，生命本来就脆弱。但是有了理想的支撑，生活才能变得强大。正因为如此，我们走过的漫长而荆棘的路，并没有让我们感到难过。我们用辛勤的汗水驱散痛苦，用坚定的信念在崎岖的路上铺就了一条通向理想的平坦之路。我们要学会珍惜这里的一切，在风雨中成长，在坎坷的泥泞中奋斗，在惊涛骇浪中奋进，在浅滩暗礁上开拓。我相信美好的生活是熊熊烈火。

在生活中，我们可能面临“占有”或“感知”，但无论如何我们必须选择后者。青春的价值不在于每天忙碌或无所事事。它需要我们用心去体验和感受，用理想去选择和培养自己。人生就像一个坐标，时间是纵轴，理想是横轴，人生的目标在这个坐标上运动。生活就像向理想迈进了一步。每一步都会留下不一样的印象，让我们书写人生不一样的篇章！

让我们敞开美丽的心扉，让理想飞到别的地方，不要让理想随着时间的流逝而消逝。用青春去敲打生活的音乐，相信每一个音符都会是一个理想的归宿！青春梦想演讲！理想是勤劳的人画的画，是智慧的人开辟的天空，是劳动者用汗水和汗水养的花，是执着的人用心培育的情怀！

让青春和梦想成为齐飞

也许你在为生活中的得失而挣扎，也许你在痛苦的边缘徘徊，也许你一直在努力等待，也许你失败了，但请记住，其实这些都很重要，重要的是我们有青春，我们有梦想！

有梦想的青春简单快乐。有梦想的青春在奋进。有梦想的青春，无所畏惧，所向披靡。

来吧，用梦想的翅膀托起青春的心，让青春和梦想成为齐飞！

即兴演讲稿集锦 篇2

敬爱的老师，亲爱的同学：

阳光下，微笑是那么迷人；教室里，微笑是那么的甜美。我们有曾拘束过，但此时此刻，彼此都是那么亲密无间，彼此积淀已久的心声互相倾诉，彼此陶醉在欢乐的天地里……有讲不完的千言万语，有听不进的生活坎坷，伴随着歌声互相传递。因为今日是六一儿童节，不必那么害怕，教师正投给你微笑；不必那么担心，家长正送给你祝福。天气好，我们的心境更好。班级里的小品正逗得大家开怀大笑。以前内向的同学向大家表现出了幽默的一面；成绩差的同学也向大家表现出了精彩的一面……也许，他们并不是演得那么完美，可他们已经尽力了——把台词背得滚瓜烂熟，把动作做得生动趣味，是所有小品演员身上的闪光点。

天气好，我们的心境跟会更好。在欢乐中开始，在欢乐中结束，一切都进行得那么顺利。在结束之际，我们用自我的歌声祝福每一位同学，祝福他们天天有个好心境，祝福他们永远幸福……

愿时光倒流，我们永远铭记着今日！

谢谢。

即兴演讲稿集锦 篇3

十五岁的时候，我背着背包进了师范。在那里，严格的校风，严格的基本功训练让我理解了教师这两个字的深刻含义。“学习为师，身体为榜样”。

18岁的时候，我以稚嫩的面孔进入这所学校，热情地融入到和我年龄相仿的学生中。在教育战线上呕心沥血数十年的老教师们依然不知疲倦，看到他们的青史白发依旧变成两只袖子的清风，我突然深刻理解人们为什么总是这样形容教师：“拿着一颗心，不拿一根草”“直到春蚕死去，蜡都化为灰烬，开始枯萎”。（另一方

面)。

我深有体会：作为一名教师，光有奉献是不够的。振兴民族的希望是教育。振兴教育的希望在于教师，特别是有世纪之交的青年教师，我们要有紧迫感、使命感，要不断学习。要与时俱进，开拓创新，学习新知识，掌握新技能

，以适应社会对我们提出的越来越高的要求，从x年至今，我走过了我人生不平凡的五年。

曾先后两次参加县英语汇教获二等奖。并取得了全国高等教育自学考试的大专文凭。20xx年5月我被评为“全县模范青年团员”。去年，参加全国成人，被三峡大学成教院英语系本科录取。最重要的是去年8月，我以全县第四名的成绩被录用为正式编制教师。

我永远不能忘记的是那一段黑色的日子：20xx年10月，第一次参加进编考试的我因一分半之差被拒之门外。我失望，彷徨，一度想，要离开，想去看看外面的精彩世界，但最终我选择留下来了，我离不开我心爱的讲台，我离不开我心爱的学生，这里有我儿时的梦，这里有我一生的追求。

“一腔热血温故土，四季甘霖润嘉禾”，我无悔我的选择。

“撑一支长篙，向青草更青处漫溯”，我将永不懈怠我的追求，我深信，终有一天，我会“满载一船星辉，在星辉斑斓里放歌”。

即兴演讲稿集锦 篇4

各位，各位同学：

大家好！

我是六年四班的周熙然，我演讲的题目是《亲密的朋友》。

提起《新少年》，我想对我们每一位同学来说都不陌生，几乎每个人都订过，看过。而我呢？对《新少年》更是情有独钟。从一年级至今我都在订阅。有时，她就像一位好老师，令我不断拓宽视野，增长知识。有时她又像一个好朋友，不断地给我帮助，催我奋进！

记得我还上幼儿园的时候，我就从哥哥那儿认识了《新少年》。尽管当时我还不人生是几个字，却被她活泼的版面，好看的图画深深地吸引住了，一个劲地缠着哥哥讲这里面的故事。上了一年级，学校让我们自愿订一份报刊，我就毫不犹豫地选择了她——《新少年》而且一订就是六年，每次看到老师拿来花花绿绿的《新少年》时，我的心情就变的格外激动！一个劲地猜这期下《新少年》里有什么内容，一拿到她，我就迫不及待的先浏览一遍，哇！里面的版面真是太美了，内容真是太精彩了。回到家里，我扔下书包，就迫不及待地坐在沙发上，细细地品尝《新少年》这道美味佳肴！这里面的内容可真多啊：有猜谜语、有小知识、有课外阅读、还有小手工等等等等，真是太精彩了！有时，我还会哈哈大笑呢，因为里面有些小故事写的太搞笑了，太顽皮了，但有时我也会被一些感人的英雄事迹被感动的眼泪往下流。

人们常说：书中自有颜如玉，书中自有黄金屋，我自由自在的在《新少年》中尽情遨游，尽情的汲取着知识的力量，有好多故事给我留下了深刻的回忆：我感慨，为了岳飞的精忠报国；我喝彩，陶潜不为五斗米折腰；我景仰，三闾大夫的清清醒醒；我叹息，文天祥的“身世浮沉雨打萍”我时而化成一名旅客，在书的世界里尽情观赏，我时而化成一条小鱼，在书的海洋里尽情遨游，我的世界因读书而辽阔，我的生活因而充实！

时间过得真快！一晃《新少年》陪我走过了六年时光，她就像我的良师益友，时时刻刻为我指引方向，分分秒秒伴我成长，我想无论以后我身在何方，志在何处，我都无法忘记《新少年》带给我的那份收获和快乐！

最后让这些队刊伴我们一路健康成长吧！

即兴演讲稿集锦 篇5

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

何谓“早恋”。我们先来看一下何谓“早恋”？所谓“早恋”，顾名思义就是过早的恋爱。中学生谈恋爱属于早恋，主要原因是因其经济、生活尚未独立。爱情并不象我们有些同学想的那样不食人间烟火，是“空中楼阁”，它需要经济上独立，生活上自立而且有能力承担责任，而承担爱情的责任对我们中学生来说还为时过早。再者就是一个人其人生每个阶段都有其任务，中学阶段的我们主要任务

就是充实自己，为自己下一个人生阶段打好基础。而恋爱是结婚的准备，是我们在经济和生活都独立后的人生任务。饭要一口一口的吃，同样人生也要一步一步的走，你们说是吗？如果苹果还未成熟就过早的将其摘下来，那么我们便永远无法欣赏它熟透后的醉人的清香。

有人说，早恋是一朵不结果实的花，不仅如此，早恋还对中学生的学习和生活造成了很大影响，认清早恋的危害，时刻敲响警钟，对于青少年防微杜渐，避免产生不当的恋情是很有帮助的。早恋，就像一把塑料花，虽然色彩缤纷，但是，没有生命力。生命要有意义，真爱必须等待。人，只有经得起诱惑和等待，才能成就一番事业。在春天就要忙春天的事，哪有种子在春天就会开花结果，还不是要等到秋天？

现在的我们，给不起任何承诺，希望同学们深刻认清早恋的危害，本着对自己一生负责的态度，本着爱护自己和他人的宗旨，远离早恋，克制情感，成就自己和他人的幸福。如果你真的想让对方长久的幸福，就要从现在开始努力学习，增长知识和才干，为将来能够撑起一个家打下坚实的基础。既然我们在春天，就不要去做秋天的事。所以，在这里，我发出倡议：让我们努力学习，努力实现心中的理想吧！这个火样的青春，我们不早恋。

早恋危害中学生的身心健康。首先，从中学生的身体健康方面来看，由于早恋，往往使同学们陷入情网之中不能自拔，将大部分时间花在谈恋爱上，因而忽视了体育锻炼。中学阶段正是同学们长身体的时候，随着身体各器官的发育，要求有相应的体育锻炼，否则，很容易发生心音微弱、供血不足、头晕等疾病。早恋的同学由于缺乏体育活动，所以发生这种疾病的人数远远高于其他同学。另一方面，由于早恋的同学情绪不够稳定，好冲动，易动感情，自控力较差，常常会产生焦虑、烦躁、疑惑、嫉妒等不良情绪。在这些情绪的影响下，很容易产生食欲不振、浑身无力、头晕恶心等症状，久而久之，会出现消化道疾病、低血糖症状等疾患。再从中学生的心理角度看，早恋的同学都有一个极其复杂的心理过程，其间既有欣喜，也有百思不解、难以倾诉的苦闷。这些同学的恋爱承受着家长、教师的压力，同学们的“白眼”，恋人的挑剔和故意的非难，这一切使得心理承受力本来就差的同学无法保持正常稳定的情绪。同时，早恋的中学生课后很难与恋人见面，但又抑制不住对对方的思念，这时，有的往往会耽于幻想，在幻想中寻求慰藉，得到满足。随后萌发厌倦生活的念头；有的学生则将社会的道德、责任抛到一边。由于这些痛苦的心境和不健康思想的存在，使得这些中学生的道德感、人生价值观和世界观受到严重扭曲。

要切记：“早恋，是一枚包着糖衣的苦果！”。

所以，我要告诉大家：珍惜时光，拒绝早恋！

即兴演讲稿集锦 篇6

师生们：

早上好！今天我要讲的话题是“培养文明习惯，做文明学生”。

我先给你讲两个例子：

第一个例子是新加坡是一个讲英语的国家，这个国家的公共场所的标语大部分是用英语写的。但是，一些涉及文明礼貌的标语，如“禁止随地吐痰”、“禁止吸烟”、“禁止进入草坪”，都是用中文写的。为什么？人们回答：因为这些不文明行为大多是来自大陆的游客。为此，一位访问新加坡的中学校长兴致勃勃地说：不文明行为也是国家的耻辱。

第二个例子是：据央视报道，国庆后天安门广场随处可见口香糖残渣，特别刺眼。占地40万平方米的天安门广场有60万块口香糖残渣，部分地方不到一平方米的地面上有9块口香糖污渍。密集的景点与天安门广场的神圣和庄严形成了强烈的对比。

以上两个例子说明，文明中的一切都是由细节组成的。通过这些细节可以看出，文明离我们国家还很远，所以每个学生都要养成文明习惯，做文明学生。尤其是石桥中心小学的同学们，你们很多人都经历了各种渠道和努力，才得以成为了施桥中心小学的一员。然而遗憾的是，在我们身边，在一部分同学身上，还是有着一些不文明行为。例如，我们的校园内、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的白色垃圾，尤其星期六、星期日教室里、校园内垃圾随处可见，甚至有的同学认为，反正有值日的同学打扫，扔了又何妨；再例如可见在教室走廊上的起哄大闹，

走路推推搡搡，随意撞坏门窗，也不觉心疼；再例如校园内部分同学之间相互的讲脏话、粗话，随意攀爬学校墙头、国旗围栏和车棚围栏，甚至还有个别同学故意损坏学校公共财物。我们很多同学把文化知识的学习放在首位而常常忽略了社会公德、文明习惯的养成，而这恰恰从本质上体现一个人的品质。事实上，良好的行为习惯是保证我们良好学习的前提，也是树立健康人格的基础。在学校没有良好的行为习惯的同学就目无纪律，不讲卫生，扰乱整个学校的学习环境。相反，如果我们养成了文明的行为习惯，学习环境就是良好的、有序的。我们知道：一个学校的学生具有良好的文明行为习惯，才能构建出优良的学习环境，创造出优良的学习成绩。现在，我们正处于人生中最关键的探索时期，在这个时期的所作所为，将潜移默化地影响到我们自身的心理素质，而文明的行为就在帮助我们提高自身的心理素质，同时也完善了自身的道德品质，如果我们不在此时，抓好自身的道德素质建设，那我们纵然拥有了丰富的科学文化知识，于人于己于社会又有何用呢，所以，我们应该先成人，后成材，不要做一部单纯掌握一些知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的财富。

无数事例表明，走向事业辉煌，开创成功人生的关键，是品德高尚的情操。代表民族未来的我们，需要学习继承的东西有很多很多，然而最基本的问题是，我们究竟要以什么样的风貌，什么样的品质，什么样的道德水准，去接过人类文明的接力棒。同学们，我们播下一个动作，使收获一个习惯；播下一个习惯，使收获一个品格；文明已被人们放在心里的一个重要位置，时时刻刻在与文明交谈，千万不要把文明行为习惯看作小事。每个人的举手投足之间都传递着丰富的文明信息，让我们从现在做起，从自己做起，从点点滴滴的小事做起，养成良好的文明习惯，做文明学生，管住我们的口，不随地吐痰；管住我们的手，不乱扔垃圾；管住我们我们的脚，不践踏花草。我相信，我们全体师生经过努力，一定会营造成一个宁静、有序、有着良好学习环境的校园。谢谢大家。

即兴演讲稿集锦 篇7

各位、老师，亲爱的同学们：

大家好！

当六月的骄阳即将把金黄萃取成收获的笑脸，当三年的奋战即将把青春锻造成拼搏的足迹，我们怀着无比喜悦、无比激动、无比留恋的心情迎来了老虎岗中学13届初三毕业典礼。在此，我谨代表初三全体老师向所有毕业的初三学子献上我最诚挚的祝福，祝愿你们在即将到来的中考中展现靓丽的风采，祝愿你们在未来的日子里书写辉煌的人生！

初中是一本太仓促的书，在不知不觉之间，三年的时光，一千多页就这样匆匆翻过，那多彩的瞬间早已深深铭刻在我们彼此心头，是你们用青春与热情挥洒出十六岁的绚烂与辉煌，是你们用勤奋和智慧编织初中生活的多彩与丰富。

怎能忘记在平整宽阔的操场上你们不甘落后、奋起直追的那份执着；怎能忘记在窗明几净的教室里你们认真听讲的那份专注；怎能忘记绿茵场上你们的飒爽英姿和永不服输的坚韧；又怎能忘记你们几经挫折终于走出泥沼的那份超脱……老师喜欢你们无拘无束的自由洒脱，也欣赏你们课堂争辩的敏捷才思，更羡慕你们青春逼人朝气蓬勃的矫健……老师欣赏你们所有的优点，但是我们也从不迁就你们的任性、自私、过失、自以为是、高傲自大和不知进取。也许情急之下，老师的言语有过考虑的欠缺，但那是我们恨铁不成钢啊，我们也深信，同学们绝对不会因为自己的某些言行曾经受到老师的批评而心存怨恨，因为我们彼此都深深地明白，我们的目标是一致的，那就是为了将来更好的发展，适应社会，奉献社会。

三年了，如果说老师有一颗不泯的童心，那是因为你们青春的热情和朝气营造出校园永远年轻的气息；如果说老师的心灵更加敏感，那是因为我们之间不仅是知识的交流，更是情感的交融和心灵的碰撞！在我们看来，你们已与老虎岗中学的校园浑然一体，密不可分，而老虎岗中学的校园也正是因为有了你们的努力和付出而美丽、蓬勃。三年了，我们见证了母校的发展与繁荣，我们践行着母校的希冀与期待。可是同学们，荣誉不代表未来，你们还要用奔涌的激情去冲刺中考，用你们的勤奋执着、顽强拼搏再续母校的辉煌！今天你以母校为荣，明天母校以你为荣。所以，在今天这个庄严而神圣的日子里，让我们满怀信心地对母校呐喊：我自信，我成功，宝剑出鞘，金榜题名！

“自古多情伤离别”，尽管我们留恋，我们不舍，我们珍惜，但我们深知时钟的“嘀嗒”不会因为我们的祈祷而停息。生命也正是因为这一次次的留别而不断丰盈。分别之际，老师又有很多的不放心，所以我们希望你们记住：

1、认真做好每件事，踏实走好每一步，保持金子般的品质，留下美丽的亮点。无论在哪，都要注重自己品德的修养，尤其是要懂得感恩。华罗庚说过：“人家帮我，永志不忘，我帮人家，莫记心上。”忘恩的人落在困难中是不能得救的。所以你们要感激在成长道路上关心帮助你们的所有人，理解他们，尊重他们，并用你们的实际行动去回报他们，因为只有懂得感恩的孩子才会有发展。

2、确定目标，矢志不渝的前行，功崇唯志，业精唯勤，只有努力和坚持，才会离目标更进一步。说到这我不禁想起了一些孩子，凭借天赐的聪明，便不踏实，不用功。“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，靠耍小聪明，终难成大器。只有用勤奋来登书山，过学海，刻苦努力，才会到达人生的顶峰。

同学们，今天的毕业典礼，既是庆祝既得的胜利，又是预祝崭新的开始。毕业是一个里程碑，它不是终点，而是一个新的起点。初中的三年学习生活已经为你们积累了足够的信心和实力，只要你们把拼搏当做习惯，牢记“勤奋求实、团结爱校”的母校校训，终有一天你会在理想的巅峰指点江山。记住，无论你们走到哪，我们的心始终和你们在一起，无论你们在哪，也都不要忘记常回家看看。

没有比人更高的山，没有比脚更长的路。老虎岗中学只是你们人生的一个驿站，我们无法预知你们的未来，但我们坚信未来一定属于今天精彩明天更精彩的你们！

青春与你们为伍！希望与你们同行！成功永远属于你们！

最后祝愿你们中考旗开得胜，马到成功！

即兴演讲稿集锦 篇8

一、教师在变

1、新课程的理念已逐步被广大教师所接受

广大教师逐步树立起新的教育教学观。这些观念主要体现在学生观、课程观、教学观上。

新课程以“一切为了每一位学生的发展”为最高宗旨和核心理念，突破和超越了学科本位的观念，反映在教师身上，就是学生意识的形成。我们要求教师首先要有学生本位意识。一切以学生为本，心中装着学生，装着每位学生的喜怒哀乐、身心健康、人生幸福。其次，要有学生的主体意识。把学生看作是学习的主体，学习的主人。

再次，要有学生个性意识。要尊重学生的个性，珍视学生的独特个性的培养。在课程观上，我们新课程改变了教师仅把讲授教科书或科目的观念。教师不再是课本知识的解释者、忠实的执行者，而是与学生一起构建新课程的合作者、参与者。因此，在教学中我们不再以书本为本，把教材当作“圣经”解读，而注重将书本知识向生活回归、向学生的经验回归。这种学生主动认识、主动构建的过程，不仅培养了学生的学习兴趣，而且提高了学生的学习能力。

2、教师间的合作精神加强了

新课程信息量大，知识面广，特别和生活、社会、其他学科横向联系较大。教师原有的专业知识已满足不了新课程的需要，这就需要教师除加强自我充电外，更多的依靠教师间的合作，集体备课的作用在此时也显得尤为重要。

二、课堂教学在变

新课程的课堂教学已经开始由传统的知识性教学转向现代化的发展性教学。这个变化主要体现在课堂教学目标、课堂组织的形式等方面。

新课程确立了知识和技能、过程和方法、情感、态度、价值观三位一体的课程与教学目标，这就是发展性教学的核心内容。他与传统的课堂教学只关注知识的接收和技能的训练是不同的，它注重追求知识和技能、过程与方法、情感、态度、价值观三个方面的整合，突出了过程与方法的地位。

在传统的教学中“闷课”是较为普遍的现象，教师照本宣课、满堂灌，学生则听得很乏味。新课程实施后，课堂教学活跃起来，教师的教学方式也发生了巨大的变化。

首先，教师的课程设计变了。课程设计由“怎样给出知识”转向“怎样引起活动”。教师进行课程设计时，不仅考虑知识的引入，更多地考虑怎样引起活动，让学

生在活动中获得知识。新课程教学不是教教材,重要的是用教材,在全体教师中已形成共识。

其次,教师越来越注重学生的自主、探究、合作的学习方式。教师逐步的由重视教学结果转为重视教学过程。课改前,教师往往把自己活动范围限定在讲台上,讲台就是活动的空间。受制于此,教师自身也就不由自主地把自己置于“独尊”的位置上,大部分教师的教学方式以“讲授”为主,向学生“灌”知识,致使“教与学”、“学与做”相分离。新课程实施后,大部分教师采用了让学生自主、探究、合作的学习方式,有的还突破了“课堂教学就是教室里上课”的传统观念,许多学科把课放到实验室、多媒体室、甚至拓宽到生活和大自然中去,学生学习活动的对象也不再限于有的教科书,而是延伸到整个自然界和社会这部“活”的无书。过去常见的“教师讲,学生听”的单向交流方式和“教师问,学生答”的这种双向交流方式减少了,取而代之的是师生间的相互对话、共同探索、共同讨论、共同实验的探索性、合作性的教学方式。教师鼓励学生通过自己的思考、表演、实践、交流去获取知识,而不是把结论告诉学生。

三、学生在变

实施新课程后,学生变得爱学习,喜欢学习了,学习成为学生的内在需求。这种变化,首先是由学习方式的改变带来的。以前,课堂总是力求整齐划一,而新课程要求学习方式由单一性转向多样性,提倡学生读中学、玩中学、做中学、听中学、在思考中学、在游戏中学、合作中学,让学生身体更多的器官参与学习,从而获得学习中的乐趣与全面和谐的发展。其次,是评价的变化带来的。用发展的眼光看待学生,关注学生的成长过程,注重、肯定、赞赏学生的点滴进步,让学生感到学习成功的快乐,在他们的心中唤起自豪感和自尊感,能够成为学生的动力。

即兴演讲稿集锦 篇9

大家好!

我是一个充满自信的女孩。在工作面前,我自信,我能干;在荣誉面前,我自信,我沉稳;在困难面前,我自信,我奋进。

我认为自己很适合担任大队干部。首先,我热爱我的工作,我有相当的管理经验,领导能力。我活泼开朗,兴趣广泛;我严以律己、以身作则;我脚踏实地、兢兢业业。

假如我能当选,我将进一步加强自身修养,努力提高和完善自身素质,我将时时要求自己“待人真诚,办事公正”;要求自己“乐于助人,尊老爱幼”等等。总之,我要力争让大队干部的职责与个人思想品格同时到位。

是花,我就要开放;是树,我就要长成栋梁;是石头,我会铺出大路;假如我是大队委,我就要成为一名出色的领航员。

各位代表,你们所期望的大队干部,不正是敢想敢说敢做的人吗?我十分愿意做你们所期待的公仆。希望你们支持我、信任我,投上你们神圣的一票吧!

谢谢。

即兴演讲稿集锦 篇10

有人曾说过这样一句话:爱己之心爱人,律人之心律己。

是的,改造别人难,改造自己也特别不易,你得学会压抑和克制,但仍然比改造别人容易。当你把自己改造完了之后,你突然发现他也改了,他怎么突然对你友善起来了。人和人相处,总会有所摩擦。但当你和周围发生冲突,对周围人有所不满时,应该告诉自己:自律心态;律人先律己、身教胜于言教,轻财足以巨人,律己足以服人,身先足以帅人,量宽足以带人,静坐当思己过,闲谈莫论他人是非,一切严格要求自己,从自己做起。

现在讲个故事吧:明朝年间,山东济阳人董笃行在京城做官。一天,他接到家信,说家里盖房为地基而与邻居发生争吵,希望他能借权望来出面解决此事。董笃行看后马上修书一封,道:“千里捎书只为墙,不禁使我笑断肠;你仁我义结近邻,让出两尺又何妨。”家人读后,觉得董笃行有道理,便主动在建房时让出几尺。而邻居见董家如此,也有所感悟,同样效法。结果两家共让出八尺宽的地方,房子盖成后,就有了一条胡同,世称“仁义胡同”。

我们生活在这个浮躁的社会经常会遇到,方方面面的摩擦,不管问题的起因是什么,大多数人会把问题的矛头指向别人。反观别人也是如此,这样就很容易让一些小问题,纠缠为不可调和的大问题。古代圣贤早就明白了这个道理,谆谆告诫我

们要，严于律己宽以待人，这样才能在人与人的交往中，保持和谐，人的和谐才能促进社会的和谐。所以在要求别人的时候不如先严格检讨一下自己，你会发现，律人不如律己。

所以，遇事勿浮躁，律人不如律己，做一个心胸宽广的人，才能让我们的生活更加的精彩。我也相信，做好这一点。我们的社会也将更加的和谐美好。拜金的危害当下，拜金思潮汹涌，人人都在谈论拜金主义，如果我们抛开拜金女，评一评各个阶层有无拜金思潮？

即兴演讲稿集锦 篇11

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我叫李妍玥，是江苏省扬州市竹西小学三年级（5）班的学生。20xx年4月14日那天，你们那边发生了两次地震，最高达到了7、1级，当我听到这个消息时，脑海中总是不断的浮现出你们在地震中所遭受的痛苦，我心急如焚，不过看到解放军叔叔和医务人员在最快的时间里赶到你们身边时，我的心情好激动。

朋友们，灾难不可怕，因为有我们全国人民和你们一起面对，不要为了无家可归或失去亲人而伤心，我们要一起勇敢的面对，重新建设家园。你看，红十字会给你带去了药物，让你们不再受病痛的折磨，全国上下都在为你们募捐，有衣物，有被褥，有食品，还有许多的生活用品。

我们也组织了一次募捐活动，在我们大家的共同努力下，我们一共收到捐款6000多元，再由红十字会带到了你们那边。

玉树的朋友们，你们一定要坚强地站起来，重建美好家园，我们为你们加油。

关于朋友即兴演讲稿五分钟

即兴演讲稿集锦 篇12

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！每每提起健康，大家首先想到的就是身体健康。诚然，我们不能否定身体健康的重要性，我们也无法避免会看到那些因为疾病而远离我们的亲人朋友。但是大家有没有想过，身体健康的丧失难道与心理健康的失调没有一点关系吗？

你一定会反驳道：我觉得我的心理很健康，但为什么还经常得病呢？

就让我们随便举几个生活中的例子吧。有些人，承受着重大的生活压力，却不知如何排解，终于引发了高血压等现代疾病；有些人在面临一些重要场合的时候，会出现很紧张的心理表现，从而引发了一系列不适的生理现象；还有些人胆小竟然被吓死，心眼小被活活气死。虽然最后这类现象不是很常见，但他们也是有发生的可能，而这从侧面也或多或少的向我们展示了身体健康与心理健康的关系。所以要想做一个健康的人，不仅要追求身体上的健康，更需要追求心理上的健康。我们要学会去调节心理健康。那么我们怎样去调节心理健康呢？可以从以下几个方面。

第一，要自信。玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较，一味的比较最容易动摇我们的初衷；

第二，要会欣赏。人生不必苛求完美，只要你拥有一份向上进取的心境，只要你满足于自己的踏实努力，好好地欣赏别人，别人也能欣赏你；

第三，要安心。不肯枉自沉湎与胜败之词，就是安心。学会安心的去努力。同学们，请不要再为心所累，保持一种平和的心态，去户外呼吸一下新鲜空气，锻炼身体，感受生活的美好。只有心态摆正了，我们的身体才会更健康。

我们要做一个身体健康的，更要做一个心理健康的人！

即兴演讲稿集锦 篇13

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

人们常说：习惯养成性格，性格决定人生。可见养成良好的习惯对一个人一生的影响十分重大。一个人想要改变自己的命运，首先就要养成良好的习惯。而每一个人所需要养成的良好习惯是没有统一标准的。一个人喜欢迟到，对他而言，他应该养成的习惯就是不迟到。所以我们想要找出哪一些良好习惯是对我们适用的，我们只需反观自身，有哪些不好的习惯。然后试着改变它，这样就可以不断完善自己。每个有理想的人，都会有想要改变自己，完善自身的念头，因为他们知道自己有这样的使命。而在他们的身上，我们也可以看到他们有很多的良好习惯。

养成一个习惯需要30天，巩固一个习惯需要3个月，而破坏一个习惯只需要3

天。可见养成一个良好的习惯也是一件不容易的事。但如果你想实现自己的理想，我想一切都不是问题。所以行动起来吧，每天养成一个好习惯，让自己距离成功更近一步。

谢谢。

即兴演讲稿集锦 篇14

尊敬的各位评委、同事们：

下午好！

我今天的演讲题目是《爱岗敬业、奉献青春》。

我记得雷锋日记中的有这样一段话：“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？如果你是一粒粮食，你是否哺育了有用的生命？如果你是最小的一颗螺丝钉，你是否永远坚守你生活的岗位？”

这段话告诉我们，无论在什么样的岗位，无论做着什么样的工作，都要爱自己的岗位，都要发挥最大的作用，都要做出最大的贡献。当前，全省系统正在的开展“爱岗敬业共建和谐”主题教育活动，更使我对人生价值有了更深地认识，对爱岗敬业有了更深地理解，对今后目标有了更明确的方向。

爱岗，首先要敬业。所谓敬业就是用一种严肃、认真、负责的态度对待自己的工作，勤勤恳恳，兢兢业业，忠于职守，尽职尽责。我国古代思想家非常提倡敬业精神，孔子称之为“执事敬”，朱熹解释敬业为“专心致志，以事其业”。

我想，岗位就意味着责任。我们要高标准、高质量地完成工作，必须要有强烈的职责意识，必须要有认真负责的态度。我们每个人都有自己的岗位，都承担着繁重的工作，没有较强的敬业精神和工作责任心就不可能做好本职工作。“不爱岗就会下岗，不敬业就会失业”！作为一名检验检疫的职工，我们唯有时时刻刻保持忧患意识，以局为家，敏思好学，爱岗敬业，才对得起自己的工作，才保得住自己的岗位！

爱岗，其次要精业。所谓精业就是要“干一行、爱一行、精一行”，成为本专业精通业务的行家里手。只有精业，工作才有底气，事业才有生气。一个人，人生不同的阶段，有不同的岗位。不同的岗位，就有不同的业务。

我们要成为本专业的行家里手，就必须勤于学习、善于学习。因为主动向书本学，才使我对各项政策法规常和业务知识有了更深刻的理解；因为虚心向老同志学，才使我对薪酬计算方法和薪酬管理思路技巧有了进一步的掌握；因为带着问题用心学，边干边学，边学边干，以干促学，以学促干，才使我越来越胜任目前的岗位。

爱岗，还要奉献。“春蚕到死丝方尽，蜡烛成灰泪始干”，这就是对奉献的最好注解。正如日本著名的“松下电器”创始人松下幸之助说的那样——“上天赋予的生命，就是要为人类的繁荣和平和幸福而奉献。”检验检疫给我们提供了展示自我，实现人生价值的空间舞台。

因此我们珍惜她，要以自己的努力工作来回报检验检疫。因为，一滴水，只有融入大海才不会干涸，一个人，只有将个人的价值与单位的利益结合起来，聪明才智才会充分发挥，生命价值才得以完美展现。所以，讲大气、讲奉献，这应该成为我们所有人的精神追求！

朋友们，爱岗是我们的职责，敬业是我们的本分，青春是我们的资本，奉献是我们崇高的追求。让我们满怀激情和希望，爱岗敬业，共建和谐，把青春年华奉献给光荣的检验检疫事业，共同建设更加美好的明天！

即兴演讲稿篇2

各位同学：

我是一个充满自信的女孩。在工作面前，我自信，我能干；在荣誉面前，我自信，我沉稳；在困难面前，我自信，我奋进。

在这里，最值得说的是我的性格。我宽容、豁达，好的事情总记得，不好的事情总不放在心里。大文学家雨果说过：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，在天空宽阔的是人的心灵。”我总是向着这个目标前进，这一点，使得我不计较点滴的得失，总是有一个好心情，也能让我和同学、朋友搞好关系，少了矛盾，多了快乐。这也是一个大队委所必备的。

我认为自己很适合担任大队干部。首先，我热爱我的工作，我有相当的管理经验，领导能力。我活泼开朗，兴趣广泛；我严以律己、以身作则；我脚踏实地、兢兢

业业。

假如我能当选，我将进一步加强自身修养，努力提高和完善自身素质，我将时时要求自己“待人真诚，办事公正”；要求自己“乐于助人，尊老爱幼”等等。总之，我要力争让大队干部的职责与个人思想品格同时到位。

是花，我就要开放；是树，我就要长成栋梁；是石头，我会铺出大路；假如我是大队委，我就要成为一名出色的领航员。

各位代表，你们所期望的大队干部，不正是敢想敢说敢做的人吗？我十分愿意做你们所期待的公仆。希望你们支持我、信任我，投上你们神圣的一票吧！

即兴演讲稿集锦 篇15

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是节约水资源水是生命之源，生命之本，人类的健康是先从水来的。全球有20亿人口正处于严重缺水状况！也就是说水是20亿人生命之所系。而全世界每年因喝了不干净的水而死亡的儿童就有5000万人！这数字是多么令人怵目惊心！水的危机，已经向人类敲响了警钟！节约用水，保护水资源是现在的重中之重！

为了节约、保护水资源，我觉得大家应该杜绝随便扔垃圾的不良习惯，把垃圾扔至垃圾筒；工厂的叔叔阿姨们要坚决不让工业废水流进江河湖泊，要进行无害化处理才能排放；如果家里水管有漏水现象，要马上找人修理；要养成节约用水的好习惯，不随便浪费水资源（如玩水枪，洗菜、衣服的水可以用来冲厕所等）。

如果我们每天节约一滴水，一年就节约365滴水，十年就节约3650滴水。如果这么节约的话这些水能喝五、六年的。所以我们要节约水资源。让我们携起手来，共同节约用水，保护水资源！相信通过我们大家的努力，一定能够做到！养成有礼貌的好习惯！

即兴演讲稿集锦 篇16

考试要求：

- 1、考生以本班学号为顺序参加考试。
- 2、每位考生只有一次抽题机会。每次有两名考生进场抽考题（第一次有三名），抽完考题后在考场外准备，等前一位考生离场，后一位再进场参加考试。
- 3、每位考生准备时间10分钟，考试时间为3分钟，不足2分钟和超过5分钟将酌情扣分。

4、考试形式：口试

考题

- 1、你认为儿童的素质教育包括哪些方面？
- 2、你怎么看待我国传统节日“申请世界非物质文化遗产保护”这件事？
- 3、节日的庆祝方式有很多，不过绝大多数中国人还是选择和亲朋好友聚餐，你有什么合理建议吗？
- 4、你怎么看待部分大学生“选修课必逃，必修课选逃”的现象？
- 5、到目前为止，课余时间你在大学校园中停留的最多的地方是哪里？为什么？
- 6、你怎么看待“x二代”现象？
- 7、你认为当一名小学教师应具备的最重要的素质是什么？
- 8、目前的就业形势下，你认为你所学专业在人才竞争中的优势在哪里？
- 9、你怎么认识“不要让孩子输在起跑线上”这样的看法？
- 10、你对“没有教不好的学生，只有不会教的老师”这句话怎么看？
- 11、你怎么看待当今的大学生形象？社会责任心缺乏，自我调节，自控，把所学知识与社会更加结合，增强社会责任感和使命感，明白知识就是财富就是优势，如何转换成财富，兼职使原始资金他们体会到父母的艰辛
- 12、如果你明知个人的力量不足以改变现状，你还会致力于环保等公益活动吗？为什么？坚持
- 13、目前，国内的大、中、小学校都热衷举办校庆，对此你有何看法？
- 14、有人说，教师是红烛，是园丁，是蜡烛，是春蚕，是人梯，你认为教师是什么？
- 15、大学生意味着什么？
- 16、中国有尊师重教的文化传统，可现状中却有许多家长对老师挑三拣四，你

认为这是什么缘故，如何让教师真正得到尊重？

17、你对“儿童是一张白纸”这一观点怎么看？

18、你如何看待“高考状元”现象？请针对这一现象自拟题目进行演讲。

19、有句俗话叫做“十年寒窗无人问，一朝成名天下闻。”有人彩票中奖而一夜暴富，有人通过参加选秀节目一夜成名，请问你如何看待这类现象？请以“机会总青睐于有准备的人”为题演讲。

20、你对“宅”这种生活方式怎么看？

即兴演讲稿集锦 篇17

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天，在这庄严的毕业典礼上，能够作为毕业生代表发言，我感到无比荣幸。在这令人激动的时刻，请允许我代表x院系XX届600余名毕业生，向辛勤培育我们的母校，向关心爱护我们的领导和老师们表示最衷心的感谢！

面对母校，即将毕业的我们感慨万千。正是由于您的培养，使我们在发展方向上拥有充分的个性空间；正是由于您的关怀，使我们可以自信地面队任何艰难困苦；正是由于您的呵护，才使得我们顺利完成学业，获得继续深造与建工立业的机会；正是你的宽容，使我们可以反错，可以按自己的方式，按自己的理想爱好学会生活。母校的培育之恩，我们将永远铭记！母校，您是我们永远的骄傲！亲爱的母校，亲爱的老师们，谢谢您！

三年前，我们怀着美丽的梦想走进武汉xx大学，走进x学院。今天，我们又怀着对大学生活的留恋，将哟啊离开母校，离开辛勤培育了我们的老师，奔赴祖国各地，甚至远涉重洋，继续追求自己的理想和人生价值。三年里，我们亲眼目睹了母校的变化与发展，共同见证了x学院所取得的辉煌成绩。

谁言寸草心，报得三春晖。回首三年前还很只能的我们背着简单的行囊走进x大学，是学校睿智的老师们，犹如一盏盏明灯，指引着我们前进的步伐。是你们的谆谆教诲，使我们的学识逐渐广博，思想日益成熟。是你们的鼓励，使我们在跌倒时有勇气爬起，爬起后有信心继续前行。

今天的欢聚奏响了离别的序曲。多少欢笑，多少汗水，都将在这个仪式上凝练为我们所有毕业生的共同心声：武汉xx大学将成为铭刻在我心中永远抹不去的美好记忆；母校的栽培，已经融入我们的生命，并将影响我们一生一世！

最近，我常常考虑一个问题：假如我可以再度过一次大学生活，又会选择怎样的生活方式？会努力地追求些什么？放弃些什么？有些问题真的会有和当时不一样的答案。爱因斯坦在回答一个学生“人活在世界上到底为什么”的问题时这样说“一个人活着就应该扪心自问，我们到底应该怎样度过一生，这是一个合情合理的问题，也是一个非常重要的问题，在我看来，问题的答案应该是”在力所能及的范围内尽量满足所有人的欲望和需要，建立人与人之间和谐美好的关系“。

这就需要大量的自觉思考和自我教育”我们在座的各位又会怎样回答这个问题呢？尽管大家的价值取向不同，但是，我觉得下面这句话应该得到大部分人的认同：人生的价值就在于用智慧和精神使短暂的生命丰满和完美。让这句话作为我和大家的共勉。

长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。

让我们大家带着在这片热土上耕耘三年的收获，自强不息，努力奋斗，以优秀的业绩彰显武汉xx大学学子的风采！我们一定会带着对母校的感激与热爱，不畏艰难，勇于拼搏，为祖国的繁荣富强贡献出自己的力量！

同学们，在我们即将离开母校时刻，让我们再一次的祝福我们的母校明天更加辉煌，让我们深深地铭记着这样的信念：今天，我以母校为荣；明天，母校将以我为荣！

即兴演讲稿集锦 篇18

每个人都有梦想，每个人都向往。没有梦想的生活将是空虚的。没有梦想的生活就像飞机失去了航标，轮船失去了灯塔，最终会被社会淘汰。但是梦想总是随着思想的进步而改变。平庸是平庸之作，自强是智者之作。

小时候，我有一个梦想。我希望我有钱。大人问：“小伙子，你打算怎么处理钱？”“我想买泡泡糖。”“如果你有很多钱呢？”“我会买很多泡泡糖。”“如果你有无穷无尽的钱呢？”“我会买下生产泡泡糖的工厂。”的确，我们年轻的时

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/048115020022007003>