

怎样做课前 5 分钟演讲（31 篇）

怎样做课前 5 分钟演讲（通用 31 篇）

怎样做课前 5 分钟演讲 篇 1

中秋节起源于我国古代秋祀、拜月之俗。《礼记》中载有天子春朝日，秋夕月。朝日以朝，夕月以夕。这里的夕月就是拜月的意思。两汉时已具雏形，唐时，中秋赏月之俗始盛行，并定为中秋节。欧阳詹（公元 785 约 820 年）于《长安玩月诗序》云：八月于秋。季始孟终；十五于夜，又月云中。稽于天道，则寒暑均，取于月数，则蟾魂圆，故曰中秋。

中秋之夜，月色皎洁，古人把圆月视为团圆的象征，因此，又称八月十五为团圆节。古往今来，人们常用月圆、月缺来形容悲欢离合，客居他乡的游子，更是以月来寄托深情。唐代诗人李白的举头望明月，低头思故乡，杜甫的露从今夜白，月是故乡明，宋代王安石的春风又绿江南岸，明月何时照我还等诗句，都是千古绝唱。

中秋节与元宵節和端午節并称为我国三大传统佳节。究中秋节之来源，与嫦娥奔月、吴刚伐桂、玉兔捣药等神话传说有着密切的关系。故中秋节的民间习俗多与月亮有关。赏月、拜月、吃团圆月饼等，均源于此。古代帝王有春天祭日，秋天祭月的社制，民家也有中秋祭月之风，到了后来赏月重于祭月，严肃的祭祀变成了轻松的欢娱。中秋赏月的风俗在唐代极盛，许多诗人的名篇中都有咏月的诗句，宋代、明代、清代宫廷和民间的拜月赏月活动更具规模。我国各地至今遗存着许多拜月坛、拜月亭、望月楼的古迹。北京的月坛就是明嘉靖年间为皇家祭月修造的。每当中秋月亮升起，于露天设案，将月饼、石榴、枣子等瓜果供于桌案上，拜月后，全家人围桌而坐，边吃边谈，共赏明月。现在，祭月拜月活动已被规模盛大、多彩多姿的群众赏月游乐活动所替代。

吃月饼是节日的另一习俗，月饼象征着团圆。月饼的制作从唐代以后越来越考究。苏东坡有诗写道：小饼如嚼月，中有酥和饴，清朝杨光辅写道：月饼饱装桃肉馅，雪糕甜砌蔗糖霜。看来当时的月饼和现在已颇为相近了。

通常有许多人讲，中秋节源自嫦娥奔月的故事。据史书记载：昔嫦娥以西王母不死之药服之，遂奔月为月精。嫦娥此举所付出的代价是罚作苦役，并终生不能返回人间。李白为此颇为伤感，写有诗句：白兔捣药秋复春，女亘娥孤栖与谁邻？嫦娥自己虽觉月宫之好，但也耐不住寂寞，在每年八月十五月圆夜清之时，返回到人间与夫

君团聚，但在天明之前必须回到月宫。后世人每逢中秋，既想登月与嫦娥一聚，又盼望嫦娥下凡一睹芳容。因此，许多人在焚香拜月之时，祈求男则愿早步蟾宫，高攀仙桂女则愿貌似嫦娥，圆如皓月。年复一年，人们把这一天作为节日来庆祝。

有人则认为，中秋节是由唐明皇赏月开始的。唐代《开元遗事》一书中记载：中秋夜，唐明皇偕杨贵妃在月下游玩儿，游到兴处，二人径自登入月宫，唐明皇还在月宫学得半部《霓裳羽衣曲》，后来补充完整，成为传世之作。唐明皇念念不忘这月宫之行，每年到此时刻，必要赏月一番。百姓也来效仿，月圆之时欢聚一堂，享受人间美景。久而久之，成了一种传统沿袭下来。

而有人提出，中秋节原本是推翻元朝统治的一次起义纪念日。在元朝末年，老百姓不堪忍受官府的统治，在中秋季节，把写有杀鞑子、灭元朝；八月十五家家齐动手的字条藏在烙好的小圆饼内相互传递。到了八月十五日晚，家家户户齐动手，一举推翻了元朝统治。后来，每逢中秋节，都吃月饼来纪念这次历史性的胜利。

另外有人提出，中秋节的起源和农业生产有关。秋天是收获的季节。秋字的解释是：庄稼成熟曰秋。八月中秋，农作物和各种果品陆续成熟，农民为了庆祝丰收，表达喜悦的心情，就以中秋这天作为节日。中秋就是秋天中间的意思，农历的八月是秋季中间的一个月，十五日又是个月中间的一天。

《周礼》中出现过中秋这个词，但它指的不是中秋节，而是秋季的第二个月。汉代有秋节，时间是在立秋的那一天，也不是八月十五，唐朝的类书里有四时十二节令的记载，也没有中秋节，但唐诗中已出现了中秋月。八月中秋月正圆，送君吟上木兰船（韦庄《送李秀才归荆溪》）。第一次对中秋节作了明确记载的是南宋人吴自收，他在《梦粱录》一书中说：八月十五日中秋节，此日三秋临半，故谓之中秋。此夜月色倍明于常时，又谓之月夕。书里还描写了南宋京都临安（今杭州）赏月逛夜市的盛况。

怎样做课前 5 分钟演讲 篇 2

春天是迷人的。

先是一阵微微的春风，吹来春天最真诚的祝福。继而是几声清脆的鸟叫，一阵笛声，声声笑语。春天便姗姗而来了！柳树以清泉为明镜，飘扬着自己绿色的长发，仿佛是绿色的油漆涂在上面，让它焕然一新，显得十分清秀，越看越觉得柔美可爱，真还有点仙风道骨呢！柳树上停满了小鸟，吱吱喳喳地吵着。仿佛在说：春天来了，这些树长出了茂密的叶子，我们快停下来歇息聊天吧。小草自然也不甘落后，努力地往上挤，吃力而兴奋地冒出了嫩绿的稚芽。远远望去，就象一张张绿色的手帕随意盖在大地、山坡上。春风拂过，小草弯腰，望去一大片一大片满是新绿，如含羞的少女，在风中忘我地陶醉。

自然，有云的地方，一般都有清风。哇，一出门，就与充满香气的清风撞个满怀。清风一会儿在你左边绕来绕去，一会儿又在你右边纠缠。

有清风自然又有哗哗的流水了，俗话说清风流水嘛。漫步在自上而下的山溪边，脸上不时地被溅上了水花。嘿！这水花怪，晶莹剔透，还有丝丝凉意，溅在身上，却还觉得舒服着呢！我伏下身子，想用清澈的山泉洗洗脸。但我停住了，我看见一片飘荡在水里的绿叶。几只调皮的小鱼，不知是害羞还是什么，藏到了叶子下跟它玩起了游戏。更有趣的是，叶子上有几只小蚂蚁，大概是从树上爬到叶子上的吧！竟坐在叶子跳起了舞，以叶为船，随波逐流。面对此景此情，我挥一挥衣袖，悄然无声地走了，不带走一滴水珠，我不想吵醒山溪春天的寂静美。

呀！春雨来了，没带伞怎么办？没关系，这雨啊，要淋着才舒服呢。站在地中间，春雨飘飘洒洒地落在了我的脸上，爽透了。这雨滋润万物，使万物复苏，有春雨贵如油的美称。一会儿，雨过天晴，又是一派景色。人们都从屋子里出来了，冬眠的动物也都醒了，大地也热闹起来了。一阵风拂过，令人感到微微湿润的泥土芳香，小草的清香，花的幽香，啊！春雨将万物洗刷干净了，大地充满了活力，人们充满了精神。不错的，一年之计在于春！

冬天，虽然不像春天那样到处藏着绿色的生命；不像夏天那样生灵尽显风姿，展示自己的潇洒：不像秋天那样果实累累，落叶不断；但冬天却有着那神秘的洁白梦幻。

冬天，万物沉睡，连路旁的草木都在渐渐衰落中。难道不是吗？路边，只见一颗颗干巴巴的树枝，不再有行人在下面乘凉、嬉闹，

也不再像以往那样枝繁叶茂，蝉儿齐鸣。公园里，花儿也不再拥有蓬勃的生机，一个个无力地垂下头，折断了美丽的腰肢，只有那凌寒独自开的雪梅正傲然挺立。

冬天的景色属于风。它起初像一缕轻烟，从地平线上升起，轻轻的拍打着雪的窗纸，想在有节奏的唱歌。它轻轻的摇曳着纤细的树枝，帮忙摘下最后一片树叶。

冬天的景色属于霜。清晨，玻璃窗上结满了霜花。他们形状各异千姿百态，勾画出一幅幅巧夺天工的图案。看，上面的是什么？是树木苍翠挺拔，地上开满了野花。不，唔，又觉得更像海底世界，一团团海藻在摇曳。

冬天的景色属于雪。朵朵雪花漫天飞舞，不一会儿整个世界变得银装素裹了。雪花挂满了树枝，光秃秃的树枝变成了银条。雪花飞进小河，河面蒙上了白纱，盖满雪花的小河就像是给大地妈妈盖到肩上一条围巾。雪花落到田野，给小麦盖上了厚厚的雪毯。让麦苗暖暖的过冬。瑞雪兆丰年明年一定是个丰收年。

冬天啊，你撒下满天瑞雪，裹着春天睡，可是到头来，你去情愿让冰清玉洁的肌体化作万里春水，无私的、慷慨的去浇灌，去滋润大地。在充满对新春的赞誉的时候，你却悄悄的消失了，被那些幼嫩、稚小的青苗吮吸、利用。你，孕育春而不发春，可谓是留取丹心照汗青啊！

春去冬来，这是大自然的景象，我们虽然不能改变着自然规律，但我们要明白在什么季节该做什么事，否则，就会与春去冬来一样，所谓是黑发不知勤学早，白首方悔读书迟啊！

怎样做课前 5 分钟演讲 篇 3

在读完贾平凹老师的长篇小说《高兴》之后，使我对当今农民的生活状态，及人们迁移至城市的问题有了一个全新的认识。21 世纪初中国农村里的土地变得越来越少，到处都是施工占地的建筑。

当城里人欣然享受在都市生活得优越感之时，却不知有太多处于贫穷与落后边缘的农民们。他们渴望进城，他们渴望在这个陌生的城市里混出个模样来。或许做一个衣锦还乡的王老五，是他们中绝大多数的梦想。所以城市就像一个巨人的胃，吸收来自社会最底层的农民们。然而这群没有文化的弱势群体，注定在这个繁华琳琅的都市里，做一个最不起眼儿的角色。

不过他们有着专属于自己的精神世界，他们有梦想，他们肯付出辛苦与眼泪去奋斗。就像《高兴》一书的主人公刘高兴，他就是这样有点傲有点骨气的西安人。用他自己的话来说，就是杂草丛中的兰草&的贵气。

小说的主人公刘高兴，原名本叫刘哈娃，是一个来自西北名叫清风镇的普通农民。他以自己的一直肾卖到了西安城，而把自己归化成西安人这一都市群体之中。为了生计，刘高兴与一同进城的五富，投奔了早已在西安城立根多年的同乡村民韩大宝。然而韩大宝对这俩个同根本不屑一顾，很是冷淡。索性就打发刘高兴二人去他的辖区拾破烂儿。从此一辆破三轮车与一直萧，成了刘高兴出行必备的行头。刘高兴津津有味的享受在西安人这一殊称的喜悦之下，但他并未清醒的认识这种喜悦之下，却藏了多少人的白眼与嘲讽。在那些所谓的城里人的心中，再特别的野鸡也终究没有一丁点做凤凰的命。

不过刘高兴倒是活得欣然悦然，他每每以西安人自诩。并且在这个陌生的城市里，一点点寻找着他所熟悉的生活。如果人生的光景是分节过的，清风镇的一节，那是一堆乱七八糟的的麦草，风一吹就散了，新的一节那就是城市生活。贾平凹老师以其敏锐沉着的笔风，深度剖析了像刘高兴这样的城市中的弱势群体的逆反心理。他们来自农村，农村是他们的家乡与生命的源泉。其实不论他们走到哪里，他们内心深处永远都舍不得他们的那片充满热情的土地的。不过因为种种原因，他们开始憎恶起来农村了，他们喜欢城市里处处都另他们有新鲜感的诱惑，他们渴望能挣多多的钱，然后可以挺直腰板的在城市里生活。不过他们有恨透了城里人，他们习惯不了城里人的冷漠与自我意识化。所以他们在这两个憎恶的极点中间徘徊与挣扎。这样一个负反馈的过程，势必到这两个结果。要么成功，

在城市里混出个人样来。要么灭亡，依旧卷着来时的行囊，回到了他所憎恶的地方。面朝黄土背朝天的过活一辈子，将进城的愿望寄托在子孙的身上。

刘高兴的命运，在小说的末尾早有预示，他的命运是在两个结果中折中。他选择了在这个明媚的城市中，最阴霾的地方与冷酷的现实做最后扎。他的生命不会因黑暗太多而被腐蚀掉，相反只会因为明媚的阳光太多而无处容身。这自认为美丽繁华的城市，容不下像刘高兴这样的瑕疵。

如果从进程的那一刻，刘高兴深信自己已经是一个西安人了，而不再是一个农民了。那五富的死，为孟夷纯挣不到那一笔钱，也许才会清醒的让他知道他只是一个普普通通的农民。在这个城市里，有太多让他这样的小人物力不从心的事情了。

就算刘高兴不愿意给自己的身份定义为农民，那他也只是个凡人罢了。虽然在这个城市里，有太多凌驾于刘高兴之上各路神仙。不过刘高兴却诠释了一个凡人的内涵，起码不论怎样身份渺小的人，为自己的梦想执着的打拼着总是对的，即便那个梦想相对自己来说有多么的遥不可期。

怎样做课前 5 分钟演讲 篇 4

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家早上好！

我今天演讲的主题是“从头到尾，你都会成功”。古希腊著名哲学家苏格拉底，曾经在一所中学当老师。有一天，他对同学说，我们来玩一个切手的游戏。游戏很简单，就是把手往前扔三百下再往后扔三百下，但是每天都是要求这样做的。同学们都说这个游戏简单，可以做好。一周后，苏格拉底问他的同学游戏是如何结束的。所有的学生都举起了手。一个月后，苏格拉底再做统计的时候，班上 90% 的学生还是坚持做。一年后，当苏格拉底在课堂上再次把情况告诉大家时，只有一个同学举手了。他就是后来成为伟大哲学家的亚里士多德。亚里士多德在自己的学习和生活中，有意识地用这种执着的锻炼自己的意志，最终在哲学领域取得了前所未有的成就。他的哲学至今仍散发着智慧的光芒。

同学们，这种切手的游戏动作很简单，但是要每天坚持下去并不容易，需要毅力。这个故事告诉我们，做事要从头到尾，绝不半途而废。如果我们能养成这样的好习惯，我们一定会取得好成绩。人们常说，科学的道路上没有平坦的道路，只有那些敢于在崎岖的道路上攀登的人才能到达希望的顶峰。让我们确定自己的目标，不懈努力，不断鼓励自己，让自己体会到成功的喜悦，收获的喜悦。

最后，我给你讲一句法国生物学家巴斯德的名言：“告诉你让我达到目的的秘密。我唯一的力量就是我的坚持！”

怎样做课前 5 分钟演讲 篇 5

同学们：

大家好！

我是大家耳熟能详的《沁园春·长沙》中曾“指点江山，激扬文字”的一名学生，很高兴能来到这里，与今日中国这样朝气蓬勃的青年一道纪念五四运动百年。作为峥嵘岁月的一介书生，我在这里演讲的主题是“承历史之重任，扬时代之新声。”

百余年前的中国社会，满目沉疴痼疾，沉沦的已然堕落，不甘浑噩的尚在黑暗中摸索。我和我的同学们有着改变之心，带着书生意气，每每临江评论时事，各抒己见，尝试于不可能中找出可能，做出前人未成之业。今日我们纪念的五四运动，便是许多有识青年在国家进一步被欺凌之时的发声。青年们一马当先，振臂高呼，自此社会有更多的人苏醒，一条真正的救国之道渐渐显现。我们当时的青年，学习着新生的思想，改变着陈旧的社会，肩负几千年历史赋予的重任，希冀着我们的力量，能引着中国走向有希望的明天。

百年时光荏苒，五四风雷犹存，中国已然旧貌换新颜。我来到现代的这些日子，欣喜地发现，中国站起来了，富起来了，并且要渐渐强起来了！现代科技日新月异，大桥高铁跨海连山；现代经济发展迅猛，人们可以足不出户购买世界商品；那些曾轻视我们的国家，以汉语“醒来！”惊呼中国发展……我知道这些成就离不开你们现代青年的付出：从青年突击队到青年志愿者，从青年科学家到青年创客，你们的奔跑组成时代的足迹。我知道，当年我们梦寐以求的崭新中国已成为你们青年奋斗的出发点和目标，你们已然担当起青年责任，用己之所学扬起新时代的风帆，让请我代表我的同龄人向你们道一声谢谢，感谢你们实现我的梦！

你们责任在肩，请允许我以百年前同龄人的身份向你们提出一些人生目标的建议。我了解到你们的时代有人担忧精神“缺钙”，有人担忧精致利己主义。其实，这些现象有很多由于你们所处的环境改变，怎么利己等问题难免浮现。我想，青年之所以宝贵就因为其未来之广阔、能力之无穷。实现自我成功是人生一种意义，但是将自己的追求与你们的时代相连，就变成了双赢。当你迷茫、焦虑，甚至怀疑、颓丧时，请记得回头，看看我们这些同龄人，我们殷切的目光从你们身后历史长河中投出，与你们追梦的方向一致，落向更远、更好的未来。

陈独秀先生说“青春如初春，如朝阳，如百卉之萌动，如利刃之新发于硎。”时代的接力棒已经传至你们手中，愿你们永怀五四之精神，承载起历史赋予的使命，逐梦前行，圆梦时代！

谢谢大家。

怎样做课前 5 分钟演讲 篇 6

亲爱的老师和同学们：

早上好！

我今天演讲的题目是“想成功就要坚持”。

首先，我想和一个有趣的故事：我记得有一次，伟大的哲学家苏格拉底对学生说：“今天我们只学最简单最容易做的事：每个人都尽可能向前伸出手臂。”说着，苏格拉底又演示了一遍，“从今天开始，每天做 300 次，大家都可以吗？”学生们都笑了。这么简单的事情有什么做不到的？一个月后，苏格拉底问学生：“哪个学生坚持一天扔 300 次？”90%的学生骄傲地举起了手。一个月后，苏格拉底又问，这次只有 80%的学生坚持。一年后，苏格拉底又问大家：“请告诉我，还有哪些同学坚持了最简单的切割动作？”这时，整个教室只有一个人举手。这个学生就是柏拉图，后来成为古希腊另一位伟大的哲学家。这短小说的深刻含义显而易见。

法国伟大的启蒙家布冯曾经说过：“天才是长期的毅力。”数学家华曾经说过：“学习和研究工作，必须持之以恒。”事实上，坚持不懈的努力和毅力对我们无论做什么都是至关重要的。古今中外，这样的例子很多。巴尔扎克拼命工作，每天苦写十六七个小时。即使累得胳膊都伤不了，眼睛里也流着泪，他也不会浪费一分一秒。这就是为什么他能够完成一项伟大的工作。他给我们的启示是什么？我觉得他给我们每个人都注入了强大的力量，那就是目标明确，坚持不懈，成功！世界上最容易的是坚持，最难的是坚持。说起来容易是因愿意做就能做，说起来难是因为毕竟真正能做的人很少。

坚持是一种信仰，坚持是一种修养，坚持是一种高尚的品质。

现在，我们有些同学考试作弊，没有为眼前的利益制定长期的计划。这种做法不符合高中风气，不仅让学校和老师蒙羞，也失去了考验自己的机会。失去这个机会就相当于放弃了自己。最后，一事无成。

成功和失败之间往往只有一步之遥，想成功，就要坚持。这是一个并不神秘的秘诀。但只坚持勤奋，却选错了方向，则令人可悲。

“勤奋”不是只要存在就有价值，偏离了正确方向，方向错了，就是一列疾速列车脱了轨，你汗水也罢，泪水也罢，血水也罢，那个终点却是“可望”而“不可及”的了。如果把坚持勤奋美化成点金石，以为无论何种腐朽经过它的点化都会变成神奇，殊不知这就像把一块石头变成一匹锦缎，把一束丝线攻成美玉，也许力道、方法都恰当，却选错了对象。

当困难，绊住你成功脚步的时候；当失败，挫伤你进取雄心的时候；当负担，压得你喘不过气的时候，不要退缩，不要放弃，一定要坚持下去，因为只有坚持不懈，才能通向成功！

谢谢大家！

怎样做课前 5 分钟演讲 篇 7

活着生活在这个世上，总会有许多的事情让人感怀，动情，世界并不是哪么无情的，人总是有感情的，人与人之间只是因为相处的原因，有的相处得好，有的相处的不好，这都是很现实的现象！

让我感受最深的事情有很多：

我小时候，父亲为我打奶，在冰天雪地里和牧人的狗搏斗，妈妈说来是很好笑的，但我真的很感动，这经常会坚持我活下去的理由，因为这些，所以人要活得更好！小时候，父亲是军人，一直很正直，是我现在向往的，哪里的哨兵经常会逗我们玩；妈妈经常说起我小时候差点总会死去，后来找来司令的女儿才救活，是医生吧，我就一直很奇怪，为什么偏偏是要司令的女儿才能是医生呢？为什么别的医生就不能救我呢？这一定很麻烦，所以我也总是很感动。感动自己的命好。小时候，我真的很麻烦的，记得经常生病，每星期都有的，这样爸爸就要经常从部队里回来带我去医院看病，还经常记得去拦军车，有时坐吉普车。

父母对我一直很好，小时候也经常会被责骂，有时也有打的，唉，想起来，当时的家规就是很多个不，不能下河，不能打架，不能什么的，所以现在也是什么都要遵守，有时违背一下，就感到很开心！

现在想起来，以前在读初中的时候，经常和家长顶嘴，让家长生气，现在我都成大人了，经常还会想起，读大学时，爸爸送我去学校，我一直坚持要自己去，但他总是不放心，于是又会争吵！父亲很有本事，而我就很差，所以我经常想的就是不用父母帮，做出自己的事情来，有时经常在想，他是大树，我就象是树荫下的树木，什么时候才能长大，超越呢？

他去北京的党校学习，有半年还是一年这样，写信给妈妈，我就拿来回信，记得总是要我们好好学习，好象我们总是笨的，不会学习一样的，唉，在父亲的眼里是不是很没有用？

前段时间，我拿发表我文章的《信息技术教育》给爸爸看，他都不想看，我妈妈说，要看的，他才找来老花眼镜来看，唉，可惜我写的又是课件设计，这以怎么能令老爸理解呢？反正他是认真的看了几页的，没有发表什么意见，不过他说在国家级的杂志上发表文章是好事，还鼓励我多写，唉，写文章这么容易就好了！记得以前老爸是当过记者，秘书的，还会拍照，所以我一定也接了不少！

有一年我上了《柳州日报》，特地让我爸帮我留意要收集几张做纪念，他总是很平净的，还说去晚了，柳州日报卖完了，不过让我姐帮我找了一张，总还记得。

有时经常想什么时候能超越父亲的本事就好了，他哪么有本事的，所以我总是让他瞧不起，唉，生活在这种眼光下，有时都不想回家。

要有本事，做个好人，好好的生活，快乐的生活，以前遇到困难的时候，有时就会想不通，但总是想起，即然有哪么多的事情可以经历，为什么不能好好的活下去？

妈妈经常说，你小时候，如果没有医生抢救早就死了，唉，如果哪么早就死了，还有什么快乐可言呢？所以我心中就是想快乐的玩，到中国的各地玩，见识，走走，同时，现在才想起要努力工作，做个有用的人，我的反应总是比别人慢了好多年才想通一些问题的。我就经常奇怪自己为什么很多问题要过了很久才想通，有时要一年，几年的！

反正生活了就好好活着吧，虽然上天堂可能不用负责了，但人世
间还是有太多的牵挂，所以一直不能走开，舍不得离开。活着，
就面对吧！

明月，因有了夜空的衬托而更皎洁；溪水，因有了卵石的衬托而更清澈；鲜花，因有了绿草的衬托而更艳丽。打开窗户望向夜空，星星闪耀着光芒为黑夜点缀上华丽的光彩，大地上还弥漫着一股爱的气息

父母这个话题是古老的但更有永恒的，不同的人总有不同的阅历和感受。从古到今，有不少文人墨客撒下点点笔墨抒写了母爱的伟大，描绘了父爱的坚韧。像孟郊的《游子吟》，朱自清的《背影》。我所感受过的父母亲的爱，风过无痕，真爱无声。父母的亲切，催发我心灵的温馨。

有人说，爱是与生俱来的，亲情是我们理解爱的最好的范本和老师。人再伟大也走不出爱的射程，人的生命之所以没有界限，那是因为爱的射程本身就没有界限。

怎样做课前 5 分钟演讲 篇 8

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

首先我想与一个有趣的故事：记得有一次，大哲学家苏格拉底对学生说：“今天只学一件最简单也是最容易做的事：每人把胳膊尽量往前甩。”说着，苏格拉底示范了一遍，“从今天开始，每天做300下，大家能做到吗？”学生们都笑了，这么简单的事，有什么做不到的！过了一个月，苏格拉底问学生们：“每天甩300下，哪些同学坚持了？”有90%的同学骄傲地举起了手。又过了一个月，苏格拉底又问，

这回，坚持下来的学生只剩下八成。一年后，苏格拉底再一次问大家：“请告诉我，最简单的甩手运动，还有哪几位同学坚持了？”这时，整个教室里，只有一人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。这个小故事所蕴含的深刻含意是显而易见的。

法国伟大的启蒙家布封曾经说过：“天才就是长期的坚持不懈。”我国的数学家华罗庚也曾说：“做学问，做研究工作，必须持之以恒。”的确，我们干什么事，要取得成功，坚持不懈的努力和持之以恒的都是必不可少的。古今中外，有多少这样的例子，巴尔扎克用如痴如狂的拼劲，每天奋笔疾书十六七个小时，即使累得手臂疼痛，双眼流泪，也不肯浪费一刻时间。这就是他能够完成一部部巨作的原因。他给我们的启示又是什么呢？我想，他给我们每个人注入了一股强大的力量，那就是明确目标，坚持不懈，终能成功！世间最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说它容易，是因为只

要愿意做，人人能做到，说它难，是因为真正能做到的，终究只是少数人。

坚持是一种信念，坚持是一种修养，坚持是一种高尚的品质。

而如今我们有些同学为了眼前利益，不做长远的打算，竟在考试中作弊，这种不合新海高中校风的做法，不仅让学校、老师蒙羞，也失去了检测自己的机会，而失去这次机会，就相当于放弃了自己，最终一事无成。

成功和失败之间往往只有一步之遥，想成功，就要坚持。这是一个并不神秘的秘诀。但只坚持勤奋，却选错了方向，则令人可悲。“勤奋”不是只要存在就有价值，偏离了正确方向，方向错了，就是一列疾速列车脱了轨，你汗水也罢，泪水也罢，血水也罢，那个终点却是“可望”而“不可及”的了。如果把坚持勤奋美化成点金石，以为无论何种腐朽经过它的点化都会变成神奇，殊不知这就像把一块石头变成一匹锦缎，把一束丝线攻成美玉，也许力道、方法都恰当，却选错了对象。

当困难，绊住你成功脚步的时候；当失败，挫伤你进取雄心的时候；当负担，压得你喘不过气的时候，不要退缩，不要放弃，一定要坚持下去，因为只有坚持不懈，才能通向成功！

我的演讲完毕，谢谢大家！

怎样做课前 5 分钟演讲 篇 9

热爱生产，你会感慨大自然的丑陋；

热爱生产，你会感慨人间其乐有限。

热爱生产，你会感慨出路亮光，有激情，有提高的动力。

前苏联驰誉文学家奥斯特洛夫斯基因严酷的战爭甚至他全身瘫痪，双目失明。但他经受住了生产的考验和磨炼，以崇高的理想、顽强的意志和对生产的热爱，写下了激动一代又一代的人的名著，那即是《钢铁是怎样炼成的》。他说：“只有像我这样发狂地爱生产、爱残杀、爱那新的更丑陋的世界的建设的人，只有我们这些看头和认识了生产的扫数意义的人，才不会随便死去，哪怕只有一点机遇就不克不及摒弃生产。”

你看，一个残疾的人都如斯热爱生产，写下如斯激动的书，他不是一个顺遂者，是什么！

可有些人呢？受一点曲折，就对生产失落去决心信念，就感慨出路渺茫，就想死呀活的，这样的人就不感慨内疚吗？

有一个身段健全、四肢发达的大学毕业生，就由于失落恋，就想不开，就想与情人同归于尽，这值得吗？他摒弃了生产，生产也摒弃了他？

丑陋的生产，永世属于哪些热爱生产的人！

热爱生产的人，会成为一个顺遂者！生产不是一杯琼浆，不是坚苦卓绝的航船，也不是一首抒怀的歌。生产充溢人情世故，有欢快也有痛楚，有幸福也有不幸。然而，即是由于生产充溢五颜色，才使人感慨有挑战性，有竞争欲，生产永望远属于能人，能人即是顺遂的人。

热爱生产吧，它会使你更聪明，更成熟，会熬炼你迈向顺遂。

怎样做课前 5 分钟演讲 篇 10

老师们、同学们：

海伦·凯勒有这样一句非常形象而生动的话：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。”正是有了远大的理想，正是有一种信念，她接受了生命的挑战，创造了生命的奇迹。

她，盲聋哑集于一身的弱女子竟然毕业于哈佛大学，并用生命的全部力量奔走呼告，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被评选为 20 世纪美国十大英雄偶像。理想和信念像熊熊燃烧的烈火使她才走出黑暗，走出死寂，理想和信念像巨大的羽翼，帮助她飞上云天。

从某种意义上说，人不是活在物质世界里，而是活在世界里，活在理想与信念之中。对于人的生命而言，要存活，只要一碗饭，一杯水就可以了；但是要想活得精彩，就要有，就要有远大的理想和坚定的信念。

理想信念使贫困的人变成富翁，使黑暗中的人看见光明，使绝境中的人看到希望，使梦想变成现实 下面我讲一个故事：

浩瀚的沙漠中，一支探险队在艰难地跋涉。头顶骄阳似火，烤得探险队员们口干舌燥，挥汗如雨。最糟糕的是，他们没有水了。水就是他们赖以生存的信念，信念破灭了，一个个像塌了架，丢了魂，不约而同地将目光投向队长。这可怎么办？

队长从腰间取出一个水壶，两手举起来，用力晃了晃，惊喜地喊道：“哦，我这里还有一壶水！但穿越沙漠前，谁也不能喝。”

沉甸甸的水壶从队员们的手中依次传递，原来那种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色，一定要走出沙漠的信念支撑他们踉跄着，一步一步地向前挪动。看着那水壶，他们抿抿干裂的嘴唇，陡然增添了力量。

终于，他们死里逃生，走出茫茫无垠的沙漠，大家喜极而泣之时，久久凝视着那个给了他们信念支撑的水壶。

队长小心翼翼地拧开水壶盖，缓缓流出的却是一缕缕沙子。他诚挚地说：“只要心里有坚定的信念，干枯的沙子有时也可以变成清冽的泉水。”

黑人领袖马丁·路德金有句名言：“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立着的话。”是的，即使在最困难的时候，也不要熄灭心中信念的火把。

同学们，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，只要坚定信念，超越自我，你就有了努力的方向，你就有了奋斗的目标，你就有了生活的动力，你就有了成功的希望！

谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。

奔流不息的江河向我们展示着生命的激昂。

高耸入云的险峰向我们昭示出生命的雄奇。

而一只乌鸦，却也正在以另一种看似卑微的方式，向我们诉说着一个生命、一个灵魂的高贵。

不想当将军的兵不是好士兵，然而，做一只想成为雄鹰的乌鸦又是多么可贵的精神啊！纵使被牧羊人抓了去，纵使被依然平静生活的其他乌鸦说自己是一只忘记了叫什么的鸟又何妨？至少，我——一直忘记了自己叫什么的鸟，曾经，也许，即将成为一只雄鹰，一只在天空翱翔的雄鹰！至少我梦想过！

这是一只多么可爱的乌鸦啊！这是一种何其高贵的精神啊！

生活中，也许不可以人人都是克林顿，也许不可以个个都当杨利伟，但至少，我们可以期许，我们可以希冀，我们可以朝着这些看似不可以的目标去努力，去尝试一次。

乌鸦是可爱的，它并不悲哀。因为它做到了，它真的就做到了去抓住一只羊。注意，是抓住而非抓起。至于它能像鹰一样抓起那只羊这也是情理之事。这并不重要。就像你不可能要求一个先天五音不全的人在一段短暂的训练过后就像歌唱家一样唱出一支完美的歌一样。

去做一只渴望成为雄鹰的乌鸦远比做一只观望危险的羊要好的多。

陈胜吴广起义终究还是以失败告终。但却在史记上留下了光辉的一页。陈胜吴广也许就是那只忘记了自己叫什么的鸟。正是它们的狂妄才展示了一种人性的坚强不屈。他们要反抗!他们要称王称霸!也许他们终究是失败了的。但在我们心里,他们就是王!精神的引领者!精神的王!不也正是因为忘记了自己的身份——最低贱农民,才得以使它们成就了一种别样的伟大么?

至于那些观望危险的羊,也许你会说羊是无辜的。对,它们是无辜。可从乌鸦的精神设想,不也正是这种安于自身现状的精神奴仆才使得它们注定是被捕食么?它们原本是有希望的,只是因为不曾拥有乌鸦的壮志才注定不被赞美。设想,如果羊在看到一只猎豹急速奔跑的时候,也曾忘记自己仅仅是一只看似弱小的羊,也曾怀有一种渴望去练就这般本领,是不是现在,当雄鹰再次来袭时也有可能逃过一劫?这不就是它原本可以拥有的希望么?然而它并没有。它甘愿本本分分的做一只羊。准确地说是做一个精神的奴仆。这才是悲哀!世间最低贱的悲哀!

所以说,即使是一只羊,也要努力去做一只只有雄心壮志的羊。去做一只忘记了姓名的羊。去做一只渴望成为猎豹的羊。一只高贵的羊!

生活中,谁能真正忘记自己的身份和地位去期许更高的境界谁才是真正的强者。谁才有可能成为真正的生活主宰者。

去做一只忘记姓名的乌鸦!去以一种高贵的精神主宰生活!

怎样做课前 5 分钟演讲 篇 12

明月几时有，把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年？我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。起舞弄清影，何似在人间！转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。又是一年中秋节，但今年却不同，因为今年是我上中学后的第一个中秋。

回想小时候过的中秋节，我便哭笑不得，每当月亮升起时，我总会兴奋的用小手指着月亮，大人都吓唬我说：不可以用手指月亮，不然你的耳朵就会被割的。那时的我信以为真，觉得月亮太神奇了，现在想想，发现小时候的我太有趣了！

今天，一吃完晚饭，我便和爸爸，妈妈，奶奶一起去我家附近的市民广场度过今年的中秋。来到了广场，眼前人山人海，一派热闹非凡的景象。广场上有的男女老少在跳广场舞，有的在放风筝，有的小孩在追逐打闹，有的商家为了赚钱卖起了孔明灯

我们坐在广场的草坪上吃着月饼，很快一轮圆月在夜空中冉冉升起，看着高高升起的月亮，宛如一个圆润亮泽的白宝石在黑夜里站岗，非常美，令人无限的遐想。我看着朗朗的明月，不禁想起了那住在月宫的嫦娥和那桂树下的玉兔。记得小时候，我竟以为这是真的，希望有一双翅膀，飞到月亮上去，向嫦娥玉兔问好，在空中遨游，还可以看到美好的夜景，观察大大的月亮，那该多好呀！

我想，这个时候家家户户都其乐融融的在一起唠嗑，吃着月饼，看花赏月吧。我喜欢中秋的意境，她每年都能给我带来新的感受，新的体验，新的收获。我愿意在这种意境中感受亲人的关爱，品味生活的哲理，体会家乡日新月异的变化。

夜深了，原本热闹非凡的广场上一下子安静了下来，我们也慢慢悠悠的走回了家，我抬头望着天上一轮冷清的明月，心想：广寒宫的嫦娥姐姐必定羡慕这人间的祥和、繁华吧

怎样做课前 5 分钟演讲 篇 13

老师们、同学们：

前几天看了一期《天下女人》，是关于刘嘉玲的访谈录。作为一位著名艺人，必然要面临比我们普通人沉重得多的压力。谈到如何释放压力，嘉玲说她一般会选择两种方式，一是打扮自己，穿上靓丽的衣服使自己心情好转，二是到大自然中去，亲近自然，舒展心情。

每个人都会有这样那样的压力，也都需要适合自己的释压方式。如果还不懂得什么样的方式才能给自己降压，就一定要用心去发现、去尝试。

就我的经验看，释放压力最好的方式就是转移注意力。记得一位朋友在开导我的时候曾作过这样一个比喻：我们看待问题和压力就像看一张白纸上的一个小黑点，如果我们的眼睛死死地盯住这个黑点，就会觉得这个黑点怎么那么黑呀，于是心里满满的都是这个黑点，而如果我们把目光放宽了，放眼整张白纸，这才发现，原来，那个黑点在整张大白纸上原来才那么不起眼的一丁点而已，白纸还是很白的呀！

原来很多时候，我们之所以那么纠结于一个问题，产生某一方面的压力，久久难以释怀，只是因为我们过于关注它，把所有的注意力都集中在它身上，越是这样，便越觉得它仿佛占满了我们的心房，成了生活的全部，于是，就越觉得压抑和沉重。

既然如此，我们何不像看白纸上的黑点一样，看得更宽些，更远些，把注意力从那个黑点上移开呢？

感觉到压力或者情绪低落的时候，我通常的做法是，找一些能吸引自己注意力的事情来做。比如：放下手中的工作，去看一些情节跌宕、引人入胜的小说；或者，穿上舒服的休闲服和平底鞋，出去逛逛街，给自己买一件漂亮的衣服或者喜欢的首饰；又或者，想想有什么自己喜欢吃但很久没吃到的美食，然后揣着钱包狠狠地去吃一顿；如果实在抑郁得很，也可以找一两个好朋友，去 KTV 吼一嗓子，把所有的怨气都吼出去。

总之，只要是舒服的，自己喜欢的，能转移自己注意力的事情，都可以去做。

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/325042031132012110>