

自我约束的演讲稿 班会演讲稿(精选7篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

自我约束的演讲稿篇一

今天我在班会上讲话的主题是：感恩。

就在刚才，当我注视着这面色泽鲜亮的五星红旗的时候，我的心里正在默默地感恩，感谢这个和平的年代，感谢先辈们为我们创造的幸福生活，感谢我生活的这个美好的世界。

为了这美好的一切，让我们一起感恩吧！感谢父母，给我们生命和无私的爱；感谢老师，给了我们知识和看世界的眼睛；感谢朋友，给了我们友谊和支持；感谢许许多多，为我们的学习和生活正默默无闻辛勤工作的人们！

感恩，离我们并不遥远，做起来也很简单。当有人向你投来赞美的目光时，请你报以甜甜的微笑；当他人向你伸出援手时，请你回赠真诚的谢意；当有人为你喝彩加油时，请你用语言和行动告诉他——你会努力的！虽然这仅仅小小的感恩，但能温暖你的亲人，朋友，甚至于，只是那个和你有过交集的陌生人。

感恩是一种情怀，更需要一份行动。同学们，让我们用一个微笑，一张卡片，一句温暖的话语，去向你的亲人朋友表达这份感恩之情吧！因为，学会了感恩，就学会了感动，学会了宽容，学会了一种幸福生存的方式。那么，就让我们心存感

恩，幸福的生活吧！谢谢大家！

自我约束的演讲稿篇二

早上好！

鲁迅先生是世界的文学家，从小认真学习。少年时，在江南水师学堂读书，第一学期成绩优异，学校奖给他一枚金质奖章。他立即拿到xx鼓楼街头卖掉，然后买了几本书，又买了一串红辣椒。每当晚上寒冷时，夜读难耐，他便摘下一颗辣椒，放在嘴里嚼着，直辣得额头冒汗。他就用这种办法驱寒坚持读书。由于苦读书，后来终于成为的文学家。

在我们身边也不缺少好读书、读好书的榜样。学校为我们提供了很多优越的读书场地和条件，如：开放式书吧、图书馆等等。可是有部分同学没能够珍惜目前。希望同学们像刚才才艺表演诗歌朗诵《书是我的`朋友》一样，把书当成我们的朋友，好好珍惜书本！

最后用一句名言与同学们共勉：书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。谢谢大家！

自我约束的演讲稿篇三

其实，在我们这个城市，环境干净，空气清新，天空晴朗。然而，即使再好的地方也会出现一点瑕疵，就比如，我们这个城市。因为有了一些不文明的游人来旅游，所以环境也会有一些糟糕，你们看，以下我说的就是几篇新闻报表，这是由于不文明的现象，而造成的悲剧：就比如，__年7月在浙江省一家动物园发生的悲剧，原因是什么？原因就是由于一名游客乱扔香蕉皮，导致其他游客有一大部分全部滑倒在地，后脑部或身体受到重创，轻则摔破了点皮，重则有轻微脑震荡的风险，那位不文明的游客也遭受到了属于他的惩罚：赔偿每人十万余元，并且还要受到法律制裁。所以，我们必须文

明旅游，否则，就会造成一些不必要的悲剧。

来，我们看下一篇：__年，安徽省。那是一个初冬的夜晚，已经下起了大雪。有一名女旅客在雪地上参观夜景，她的孩子喜欢扔雪球，这名女游客的孩子正在兴高采烈地扔雪球。过了一会儿，有了许多人来参观美景，那时就不应该再扔雪球了，因为如果扔到了人的眼睛，那可就不好了！可是，那名游客看到了也不加以制止，反而更加鼓动她的孩子扔多一些。就这样，悲剧发生了：这名女游客的孩子居然故意把雪球扔到另一名游客的眼睛上，被扔到雪球的那名游客，由于眼睛受到雪球的冲击，所以眼部伤的很重。当然了，这个孩子的母亲，也就是这名女游客，将遭受到中国刑事法律问候，并且还要赔偿这位游客。这些都是由于不文明的现象，而发生的悲剧，让我为大家讲述一下这些不文明的现象。

- 1、不讲卫生，垃圾随处丢弃；
- 2、随地吐痰；
- 3、践踏草坪，损坏花草树木；
- 4、公共场所大声喧哗；
- 5、闯红灯，乱停车，不遵守交通规则；
- 6、厕所用过，不冲洗等等。

那么，跟据这些现象我来向大家提出几条旅游时，应当遵守的纪律：

- 1、外出时不随地吐痰；
- 2、不随地践踏草坪；
- 3、讲文明，懂礼貌等等。

现在，就让我们一起文明旅游吧，这样，才不会造成不必要的悲剧，来，行动起来吧！为了我们的文明懂礼，行动起来！

自我约束的演讲稿篇四

同学们大家好，我们已经进入高三三个月了，今天开这个班会想和大家好好谈谈。

咱们师生天天顶牛，你郁闷我生气，咱不谈这事；你上网谈恋爱，咱也不谈这事。

谈点什么呢？大事，学习成绩的提高。和咱班同学相处这么长时间了，我敢断定，没有一个不想好好学习的。我这个老师就更不用说了，只要你们有一点进步，我可是真替你们高兴，老师也有高兴的事，涨工资啊，被领导表扬啊等等，但是这些都不如看到你们成绩进步高兴。

再有5个月就要高考了，我们再去顾忌一些皮毛问题就有点与现实的高三不符了。

咱今天就讲这事，高考我们的准备工作怎么做，我们有哪些不足。

第一，学习上态度不鲜明。如果学的愿望是太阳的话，这个太阳被乌云遮住了，被什么样的乌云遮住了呢，这就是，我不行，我怕学习。同学们你如何认为呢？我们都将走过生命中的高三，都这个时候了，怕有什么用吗？你怕也是这些日子，不怕也是这些日子，你选吧，怕还是不怕？用思想中的我不行来折磨自己，还是用我还行能学几个知识点来武装自己？同学们还有200多天，一天学一个知识点还能学200多个呢，况且一天就一个啊！

第二，你没有意识到你生命中有几件事是必须的，如打球、学习、上网、与朋友交流等，那么学习是其中的一件而已。

但是打球的时候学习打扰他了吗？没有，我也这样认为的你做的很好！但是你学习的时候打球上网却打扰了学习，这就是你不对了啊，你办事不公啊，偏向啊！什么意思：你放由生活中的几件事互相干扰，以至于什么事也没做好，这种情况好办，上课就学习，课间体育课体活课就是玩，同学们处理好这种事是人的一种能力，协调能力。举个例子，打篮球不协调的同学什么德性都知道吧，学习上的不协调懂不懂啦。

还有什么事没做好呢？有啊，那就是学习过程中的环节抓不住。例如，你不会做题这个现象！有同学说了多做啊，我可要笑话你了啊，你这招像让一个不会打篮球的人上场比赛就是送给对方赢球呢，然后人家还笑话咱一顿。我们就是这样让题给笑话了。首先应准备解题的几招再去解题，也就是先磨刀再砍柴。

什么时候磨在哪里磨呢？在课堂上啊。请问你上课听讲了吗？首先一天11节课，6节老师讲，你不听有一半时间没学习，我说的不对吗？其次不听课，脑子里没有对付题的招数，你愿意吗？你还认为听课这个环节不重要吗？说实话，是第一重要的啊。课要认真听，那么听到什么程度呢？一句话，能复述老师讲课内容的百分之八十。自习课的第一要务就是复述老师授课的内容，其次才是做题。这就是先磨刀后砍柴！

第三就是挑老师。挑老师是否是美女、帅哥，用你挑啊，你是谁啊？你想看到电视上看去，好像你自己长得怎么好看似的，我还没挑你呢！

挑老师的语言温不温柔，你还以为自己小呢？你还真把自己当幼儿园小孩了啊，老师可不是你妈，想要温柔啊得回家找你妈去！

挑老师的办事不公，就批评你啊！怎么回事？老师闲着没事干啊，挑你刺，你做的不好还不让人家说啊？你真是弱不禁风啊！

我说的对不对啊同学们呢？你是找老师来传道授业的，你又怎么认为的呢？我们可以是朋友，可以是球友，可以是网友，但是一定是师生，是传授知识的啊！我们还挑吗？我们得到了什么？失去了什么？我们得到了郁闷，失去了知识。

同学们，我讲了三个主题一是心态，二是怎么学，三是师生关系。心态要摆正经常看看自己的心，学习环节要抓住，提高课堂效率，你不是来挑老师的而是来学习知识的。希望大家能够认识到自己身上存在的问题，调整好自己的状态来迎接高考！

自我约束的演讲稿篇五

大家好！我们初一五班的王哲，今天我演讲的题目是《学雷锋树新风》

说到雷锋的名字，大家可能都不陌生，他是一个生前不知做啦多少好事的人。我做的好事与雷锋比起来，那就是一粒芝麻和一个西瓜相比较——微不足道，可是最令我自豪的就是这粒芝麻的光泽，这粒芝麻让我明白啦学雷锋的真谛——那就是为别人服务。

一次想起雷锋，就想起这一段话。他，一个身高一米五四的人，用自己的行动塑造啦一座丰碑；他，一个几代长工的孩子，以自己坚定的信念，诠释啦中华民族几千年的传统美德；他，一个小学毕业的年轻战士，用自己的热情，带动整个班乃至全国的战士和人民，把学习变成一件乐事，把道德变成一总习惯；他，一个年仅二十二岁的大男孩，以自己的坚韧，把渺小与伟大完全融合，把普通与高尚完美结合，把短暂的一生变成永恒的历史。

“有的人活着，他却死啦；有的人死啦，他却永远活着。”他活在我们每个人的心中，伴在我们每个人的灵魂旁。每一年，每一天，都有一代又一代不知名却深深触动我们灵魂的

人涌现。他们所做的，也许并没有轰轰烈烈的大事，只是举手之劳，但在他们身上，都能找到雷锋的踪迹，都能寻到中华的美德。

“什么是光荣的，有脸面的，什么是可耻的，危害社会他人的。”这些关于什么是荣什么是耻的概念的话，从小时候，父母就已经经常对我们说啦，但是我们是否真正做到啦呢？“己所不欲，勿施于人”这句话的意思是显而易见的：自己不想做的事情也不要强加给别人。这句话充分的说明啦以服务人民为荣，以背离人民为耻，现在的大多数青少年把自己不想做的事情推给别人。但是他们没有想过，连自己都不想做的事情让给别人做，难道别人就喜欢做啦吗？这同时也是一种自私的心理。这也说明啦现在的青少年都只为自己着想。

雷锋的优秀品质值得我们学习，让我们大家以雷锋为榜样做一个有道德的人。好好学习，长大后做一个对社会有用之人。

自我约束的演讲稿篇六

大家好！

“生命”，一个多么鲜活的词语；“安全”，一个多么古老的话题；“幸福”一个多么美妙的境界。同学们进入冬季后，交通安全和防火安全是我们全体同学在最需要注意和防范的两个重点。

我们要适时增加衣服、穿好棉鞋棉袜，戴好手套，防止冻坏身体、冻伤手脚。遇到温差大的天气，要及时添减衣服，防止感冒。

冬季有霜冻，路面较滑，有时还有大雾天气。途中骑车、行走要当心。车祸是事故隐患中的头号杀手，一起起交通和火灾事故，极少是有人故意所为的，是一点点的疏忽，或是偶

尔的一次麻痹大意导致了这些悲剧的发生。

冬季气候较干燥，严禁任何学生玩火，严防火灾事故发生。要求严防学生带打火机等用火工具，防止学生在上下学途中放干草玩火。

利用课外时间多了解安全用电的常识，学会常用家用电器的使用方法，确保在使用电器过程中不出事故。

我们要注意饮食卫生，不吃零食，不喝生水，严防食物中毒事故发生。

正确使用煤气灶、取暖炉，屋内要注意开窗透气。

生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。在安全的问题上，来不得半点麻痹和侥幸；在安全的问题上，我们必须防范在先、警惕在前；在安全的问题上，我们必须人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全。只有这样，才能为我们的生命筑起安全的长城。

湛蓝的天空飘着几朵白云；葱绿的山林里百鸟在歌唱；潺潺溪水蜿蜒着的原野爬满明黄色的小花；河岸上的人们，三五成群地在闲聊着快速发展事物里的种、种感受，安享生命或喜悦、或烦恼、或争执、或甜蜜的拥有？？因为有了生命的鲜活，大自然才可被称为美妙；因为有了生命的颜色，人类才能体验活着的意义；因为有了生命的搏击，大千世界才会有无限情趣？？生命是幸福的源动！关注安全，平安是福！

“安全”这两个字眼久久、久久萦绕胸怀，鸣迪着心声？

生活、多么美好的事业啊，我们也会将这美好的生命锻造得更加绚丽多姿！

因此，我们要牢固树立“安全在我心中”的思想，努力学习

各项安全技能，提高解决问题、处理问题的能力，在突发事件中能够有一良好的素质应对自如、稳妥行动，确保“三不伤害”。

事故的发生都有其偶然性和必然性。偶然是指事故发生的时间是无法预料的、是在瞬间产生的。必然是指事故发生都有其原因的。无论内因、外因都有其促成必然发生的条件和趋势，或是思想麻痹、或是操作有误、或是检查不到位、或是维护不及时等等！让我们每一个人的心海里都飘扬着安全的风帆吧，在人生这个波澜壮阔的海面上无畏地航行！

自我约束的演讲稿篇七

大家好！演讲之前先来听一个故事吧。

“砍吧，砍吧，你们会后悔的！”上帝默默地俯视着被人类毁了容的地球，眼睁睁地看着绿色在大片大片迅速地消失，发出无奈的叹息。

公元2100年，什么全球化经济化[nmd]恐怖事件，早就不值得人类讨论了。人类惟一关注的莫过于地球上愈演愈烈的环境恶化问题。几乎所有的地面都被黄沙侵蚀，太阳的光芒几乎射及世界上的每个角落。

100年前生态被破坏足完全可以有效控制的，可是人类却自作聪明，治标而不治本，自以为发明了一种“可以替代”树木的廉价的释放氧气的机器，便可高枕无忧了。自此，大规模的森林破坏就再也没有停止过(似乎那时已经没有理由来制止砍伐行为了)。以致色彩斑斓的地球变得单调而凄凉。

虽然人类发明了氧气释放机，可“聪明”的人类却疏忽了致命的一点：树木有着机器不可代替的功能——防止沙尘暴。

鸡犬不宁。无数的生灵被黄沙吞噬，不留骨头的吞噬。无助

的求救声，歇斯底里的狂呼声，此起彼伏。

天，不再蓝；水，不再绿。人们目之所及，只有黄色。

这一天，全球电路线中断，所有的“高科技”成为了一纸空谈，几千年古老的文化和尖端的科技在短短几天的暴风下显得如此不堪一击。

人类怎么也不会料到，几千年的基业，就这样在我们眼前销声匿迹了。这还不算，人类对地球的统治，就这样被暴风替代了。人类在短短的时间内，成了极为珍稀的，不，是地球上仅有的动物。

这一天，人们在噩梦中度过，食盼着明天的到来。可是盼来的，除了更强悍的风暴，别尤其他，失去希望的生命只有在漫漫黄沙之中缓缓消失。

同学们，这是一个虚拟的故事，故事告诉我们：我们的地球危险了，我们必须联起手来，保护地球、捍卫家园。