

# 最新双减伴我快乐成长演讲稿(模板5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 双减伴我快乐成长演讲稿篇一

随着社会的发展，电脑网络越来越普遍。一些未成年人因接触互联网而沉溺于虚拟世界，脱离现实，上网成瘾，身心受损，引发网络犯罪的问题也越来越突出。这不得不引起我们的重视与思考。如何引导青少年正确上网已成为当前学校德育教育的重要内容。

“绿色上网，健康成长”

- 1、使学生明白“沉溺网络”的危害性，让学生通过参与，从思想上彻底认识到远离网络游戏等不良内容的必要性。
- 2、使学生认识到，作为一名合格高中生，处在当今的网络时代，我们应该利用网络资源，促进我们的学习，提高自身素质。

多媒体课件、交流讨论、小品表演、唱歌等。

主持人：陈

主持人：“争做文明同济人，共奏网络和谐曲”！老师们，同学们，大家好！

“绿色上网，健康成长”主题班会正式开始了！

大家好!我是今天的主持人陈安祺。不知大家有没有听过这样的一场旋风，“它风行于大江南北，奔走于大地之间，亮相于校园内外，吸引着你我的心”，这是一场由赛先生卷来的网络旋风。

今天我想和大家一起在这里探讨有关绿色上网的问题，一起在网络信息大道上寻觅启迪，共同在e时代中健康成长。

但是，就在我们学校中，有的同学整天用手机上网，更有的同学逃学上网，甚至有的同学辍学上网。

若被测试者符合其情况涂黑小圆圈，一个圆得1分，最后得到5分以上(包括5分)为上网成瘾。

这些都是网络成瘾的症状。我们知道，前些日子，我们班主任叶老师，要求全班同学查找有关上网成瘾危害的资料。现在我们的任务完成了，下面用掌声请同学们向大家汇报一下。

3个同学陈、戴、余

陈：某某中学某学生因沉迷于网络游戏，为十块钱的上网费抢劫小学生被判有期徒刑1年，唉，花季少年的大好前途就这样断送了。

浙江温州某中学学生小强因迷上网络游戏，常常夜不归宿，盗窃家里钱财，有一次偷了家里300元正出门上网吧时，被奶奶发现并极力劝阻，小强怒不可遏，丧失理智，顺手拿起菜刀凶残地向奶奶砍去，可怜的奶奶关心照顾小强十几年，竟死于自己的孙子的手里，可悲啊，可叹!

戴：一位13岁少年迷恋电子游戏，整天泡在电子游戏厅里，易怒厌世，对人极为冷漠，甚至整夜不回家，最后被确诊患上精神病，这是发生在陕西省汉中市的一个真实故事。陕西省精神卫生中心专家提醒人们，上网成瘾已成精神疾病的新

诱因，这一现象应引起高度关注。

据法制日报报道，广西柳州市某中学学生陈某某，因通宵上网，兴奋过度，第二天清晨被网吧管理员发现猝死在电脑桌上。

余：据中央电视台新闻联播报道，天津市某中学学生小赵因升级游戏屡次失败，心灰意冷，感觉人生从此一蹶不振，回家跟父亲说“爸爸谢谢你，养育了我十一年，你要好好保重身体。再见。”然后，从电梯上到11楼，跳下，留下悲痛欲绝的父母。父亲大声诉说：“救救孩子”。

华西都市报报道，四川武胜县一农妇因为上小学的两儿子沉迷游戏，绝望的母亲喝下农药自尽。类似的悲剧太多了，我也说不了那么多了。

## (二)、小品表演和小结

同学：青少年的自身意志薄弱，自控能力差。父母对孩子过分溺爱，放任自流。学习压力过大，学生课余生活缺少乐趣，社会教育内容贫乏，一些颓废、低俗的文化流行等。

主持人：这位同学说得很不错，的确，青少年由于自身意志薄弱，自控能力差。父母对孩子过分溺爱，放任自流。学习压力过大，学生课余生活缺少乐趣，社会教育内容贫乏，一些颓废、低俗的文化流行等原因而导致上网成瘾。

同学：其实，这些悲剧的发生，很重要的一点就是社会、学校、家庭并没有让孩子在一种被合理管理的状态下上网，对我们的“网络瘾”，要不就是放任自流，要不就是完全禁止，但是这两种极端的手段都不是正确的管理方法，而且我们青少年的心理状态、知识结构还处于形成过程中，本身的自觉性较差，极容易受外界的诱惑，任由我们无节制的接触各种消极信息，只会让我们迷失方向，终于酿成了悲剧。小品中

杨老师对晓乐的引导还是不错的，既不放任自流，又不完全禁止，其实我们，当然包括上网的同学，心里还是爱着我们的父母的！我们也希望学校、家长能够正确地引导我们上网。一、学校可改革单纯考试的教育制度，使青少年具有多元的价值取向，丰富青少年的课余活动，使青少年正确对待玩和创造性的各种活动。二、父母要主动地教孩子正确运用电脑去解决学习、工作中的一些难题，把电脑当作工具来用，而不是玩具。家长要重视与孩子的沟通，了解青少年的心理需求，启发诱导。

三、青少年本身要提高社交能力，人际圈子要尽量地广和流动，同时也要提高自己的独立意识和实践能力。

### (三) 互动认识

主持人：那你平时是怎样利用网络的呢？请同学们来说说吧！

- 1、聊天、联系
- 2、浏览网页
- 3、查询资料

### 绿色上网的特征

- 1、上网要限制时间，包括每天上网时长不宜超过三个小时。
- 2、浏览的网页资源要丰富，内容也要健康。
- 3、有效监控并及时制止未成年上网者的不适当行为。

如果有同学或朋友邀你去网吧，你会怎么办？

同学：我坚决不去，并劝说同学不要去，并向有关部门举报。

主持人：面对网络的诱惑，我们该怎么办？

同学：限制上网时间，非节假日就不要老是去上网了，节假日每天上网不超过3小时，可以请人监督，定时检查；也可以自己转移注意力，参加一些课外活动，培养一些健康的兴趣爱好。）

主持人：刚才，大家都发表了对网络及远离网吧的一些见解。)我从网上了解到，2019年11月22日，团中央等部门向社会公布了《全国青少年网络文明公约》，提出了“五要五不”的网络道德要求。刚才的幻灯片中也告诉了我们，不知大家有没有注意到，现在就让我们一起来学习一下吧！

## 全国青少年网络文明公约

要善于网上学习，不浏览不良信息

要诚实友好交流，不侮辱欺诈他人

要增强自护意识，不随意约会网友

要维护网络安全，不破坏网络秩序

要有益身心健康，不沉溺虚拟时空

主持人：学习的目的就是为运用，希望我们能认真遵守公约，在网上开展积极的学习、交流和创新活动。

下面让我们用热烈的掌声欢迎庄明娴用故曲填新词的形式演绎网络文明公约，给我们带来好听的配乐独唱！

主持人：让我们再次用掌声表示我们的欣赏！

(四)落幕

主持人：“争做文明同济人，共奏网络和谐曲”，现在呢，就请我们班主任老师对我们本次主题班会进行总结。

班主任叶老师总结：同学们的踊跃发言我很高兴，大家的精彩表演我很满意。网络世界丰富多彩，选择在我们！网络世界诱惑无限，上网要文明。让我们绿色上网，健康成长！！

主持人：心动不如行动！让我们一起宣誓：绿色上网，健康成长！

本次“绿色上网，健康成长”主题班会圆满结束，让我们从自己的身边事做起，做一名真正的文明人!!!

## 双减伴我快乐成长演讲稿篇二

正值5·12汶川地震三周年纪念教学，全国各地都在举行各种形式的纪念和悼念教学。实验中学也在这个时候推出了有关地震的“感恩·奋进”的教学主题。主张在这个特殊的日子让学生们体会灾难过后，我们最需要的是心存感恩，回报社会的胸怀。学会感恩就是对生活，对自己所拥有的东西和帮助过自己的人有一颗感恩之情。俗话说：滴水之恩，当涌泉相报。当我们学会感恩时，我们也会对生活抱有更加乐观的态度和面对一切困难的勇气。

- 1、鼓励学生回忆一生中的重要事件和感恩事件
- 2、激发学生对生活的感恩和热爱之情和对抗生活不预料困难的勇气与信心。

卡纸、剪刀□ppt□背景音乐等

- 1、播放视频：《生死无惧，爱心相依》

注：课前播放（5分钟左右）

## 2、开场白

目标：引出班会主题：面对灾难，心怀感恩之心

相信刚才视频中的画面大家都不陌生，3年前，也就是20xx年的这一天是一个令我们所有人都刻骨铭心的日子，灾难，再让我们失去了许多珍贵的东西的同时，也让我们收获了来自许多他人对我们的关怀与帮助，以前的家园也许被无情的地震给摧毁了，但我们很快又在废墟上建立起了新的家园，所以我们永远要相信，任何灾难和困境都是对我们的一种考验，且灾难过后必定会有新的机遇；同样的，任何好或者机遇的背后也所以大家一定蕴藏着危机和挑战，所以时刻保持一颗感恩宁静的心态是非常重要的，无论生活中发生了什么，我们都要心存感恩，即使有一天我们发现生活也可能欺骗我们。

1) 诗歌朗诵《假如生活欺骗了你》

2) 放音乐《感恩的心》，回顾一生当中值得感恩的画面和事件；（5分钟左右）

4) 生命列车（5分钟）：教师朗读

5) “我心永恒，传递感恩”——感恩留言教学（15分钟）  
（背景音乐：《我心永恒》）请同学将自己想感恩的人或者想对某人说的心理话都写在纸上。

6) 教师总结ppt齐唱《感恩的心》（伴奏）（2分钟）

问题：

1、中途音乐放不出来——课前试验设备流畅性。

2、自言自语——提前准备。

3、肢体语言、教姿教态等（注意自己的下意识动作，如吐舌头等）——对照镜子多加练习。

4、学生课堂发言不是太踊跃——与学生多加交流，多了解学生情况。

## 双减伴我快乐成长演讲稿篇三

1、迎接xxxx年新学期。

2、针对现在独生子女自私、任性的特点，展开讨论，让学生在讨论中形成正确的人生观、价值观。养成友好、合作的良好品质。

1、让孩子们自己制作小黑羊和小白羊的头饰；

2、准备小故事：

发生在班级里的几件不团结、不谦让的事情。

一）齐唱《团结就是力量》

二）笛子表演

三）课本剧表演

（请两位学生表演小黑羊和小白羊不谦让，最后跌落在独木桥下的故事。）

学生以小组为单位修改剧本：

学生表演两只小羊互相谦让，顺利过桥的场景。



1、两个同桌同学，小赵要向小王借铅笔，并且在小王没有同意的情况下自己动手去拿。小王一把抢下铅笔，小赵毫不犹豫地打了小王。

2、两个同学因为一盘碟片是谁的发生争执。甲说是他的，乙说他吹牛，彼此之间发生争吵以至动手打了起来。

3、有一个学生拿着篮球走出教室，有个同学想要和他们一起玩，遭到那个同学的拒绝，因为他想单独玩儿。

乙：我们大家来讨论一下这些事情，你们认为这样做好吗？

乙：大家来说说怎样做才能在集体中健康成长？

同学有困难要互相帮助。

遇到事情要为他人着想。

不能自私。

对待同学要宽容大度，不能小气。

应该遵守纪律。

甲：能说说怎样做才是守纪律？

遵守课堂纪律，老师在不在都一样。

走廊要站排，不讲话。

吃饭不讲话，按要求排队，这也是守纪律。

按照学校的要求戴好红领巾。

乙：同学们说的对，我们每个人都这样做，我们的集体就是

个优秀的集体，我们每个人在这样的集体中成长就会茁壮成长。

五、游戏《copy不走样》。

六、游戏贴鼻子。

七、朗诵儿歌

小朋友，要记牢

遇事要为别人想

宽容大度是美德

团结互助讲谦让

遵章守纪为集体

甲：新的一学期又到来了！

乙：丰收的秋天，就要到来了！

合：让我们在团结互助、谦虚礼让的集体中健康成长。愿我们伟大的祖国在新的一年里更加繁荣，昌盛！

甲：请听，《国旗、国旗，我爱你！》

乙：最后，让我们

祝老师教师节快乐，工作顺利！

祝同学们学习进步，天天快乐！

合：“在三（1）班中健康成长--2000迎新学期班会”主题会到

此结束！

#### 四、活动后记

在本次活动中，我班本着“人人参与，共同进步”的原则，使每位同学能力得到锻炼与提高，通过合作表演，培养协作意识及团队精神。不仅扩大了学生们的知识面，又增强了他们的动手实践能力，同时又使其集体主人翁意识得到加强，可谓受益匪浅。

### 双减伴我快乐成长演讲稿篇四

一、班会主题：好习惯伴我成长

二、班会对象：全体学生

三、班会时间：周五下午班会课

四、班会目的：

1. 通过本次班会懂得个人的习惯对自己命运有作重要的影响。
2. 认可好习惯的养成主要是靠长期的自律和心理暗示来规范。
3. 通过同学的实例来展示坏习惯是我们进步道路上的巨大障碍，和好习惯对于学习和生活的积极影响。从而让全班同学自觉摒弃坏习惯，发自内心愿意努力养成好习惯。
4. 通过讲解、问答、小品、游戏等班会方式来告知学生好习惯具体有那些？以及我们如何做才能逐渐养成好习惯的具体方法。

五、班会课前的准备：

1. 班主任组织召开班委扩大会，在会上明确告知与会的同学们本次班级班会的主题和具体要探讨的内容。

2. 班会前的准备小组分工，具体分为主持人组、节目组、后勤保障组、资收集组、程序设计组和现场互动组。各个小组的功能在会上都要有具体的布置。例如主持人组主要负责写串词和现场的主持，节目组则负责编排和“好习惯”的养成有关的节目，后勤保障组则负责现场的布置，道具准备等。

3. 班主任在准备期间加强和各个小组的沟通交流，及时把想要在班级班会中体现的意志与各个准备组衔接，反馈以确保本次班会的成功。

## 六、班会流程设计：

主持人：

（一）、梁静贤：（教室已经由后勤保障组布置完毕）老师们、同学们大家好！

王雅茹：我们有缘走进了同一间教室。

陈燕：我们有幸成为了同学。

李浩：我们将一起走过中学的美妙时光。

大家一起：这里将见证我们火热的青春，让我们用希望点燃我们进取的动力；让我们用激情扬起奋进的风帆；让我们用汗水浇灌成长的乐土；让我们一起对童年的幼稚和不小心养成的陋习告别；让好习惯伴随我们健康成长！

梁静贤：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。七年级一班“好习惯伴我成长”主题班会现在开始！

（李浩与陈燕留在主持人的位置其他人暂时退场）

（二）、陈燕：李浩。

李浩：什么？

陈燕：你知道什么叫做“习惯”吗？

李浩：这我当然知道，习惯就是你经常不由自主的、情不自禁的行为。

陈燕：你说得很对，可是你知道习惯有好和坏的区别吗？

李浩：这谁不知道啊，当然了，比如我就只有好习惯没有坏习惯。

陈燕：你还真不知道什么叫谦虚啊，我就知道你有个坏习惯！

李浩：不可能，你说！

陈燕：那我就当着全班同学说了，我就发现你经常咬手指甲。

李豪：你可真是好笑，我爱咬自己的手指甲，又没咬你的手指甲，这么多年了也没见我为此生什么病，我说这不算什么坏习惯。

李浩：你还别得意，真要是当你为此生了大病后悔可就来不及了，你可别小看了坏习惯的威力，不信你看：（这时候教室的多媒体开始放映资料小组收集的，关于一些我们认为不起眼的坏习惯给我们的生活造成危害的视频）

1. 开车打手机遭致车毁人亡

2. 看完电视不拔下插头导致的家庭火灾

3. 不讲个人卫生（不爱勤洗手，咬铅笔，咬指甲）导致的各种疾病

4. 长期坐姿扭曲导致的侧肩、驼背等

5. 不爱朗读导致的交流困难、英语单词难记住等

（梁静贤和王雅茹上来主持，李浩和陈燕退场）

（三）、梁静贤：看了刚才的短片，可这是把我吓了一跳，没想到我们认为并不起眼的坏习惯竟然有如此大的危害。

王雅茹：是啊！大家可不要以为刚才视屏里的离我们很远，下面请看发生在我们自己身上的关于习惯的故事。

梁静贤：请欣赏小品《我这是怎么了？》

（节目小组出场表演他们已经排练好的节目）

此处略去具体表演过程，简单交代剧情：

一个没有养成良好学习习惯的学生张力，在他的一天中由于自己的坏习惯被各科老师批评，被家长误解，被同学嘲笑，最后连自己也开始对自己产生怀疑不能接受自己，非常烦恼。

（四）、（陈燕和梁静贤主持）

陈燕：看了刚才的小品，同学们有什么感想呢？你能说出张力同学烦恼的原因吗？你能为他想想什么办法呢？请同学们给他出出注意吧！

（现场互动小组积极将准备好的问题，疑惑，见解，观点等向主持人和全班同学提出，以此来带动现场气氛，感染同学们积极思考和主动参与进来。）

现场同学和主持人的互动环节有较强的不可预见性与生成性，所以此环节对于主持人是较大的考验。

（五）、（王雅茹和李浩主持）

刚才大家的讨论可真是十分热烈，同学们也提出了许多帮助张力走出烦恼的办法，我也深受启发，下面我有一个神秘的礼物要送给大家！

（此时教室的多媒体再次播放一段视频）

此段视频内容是关于王雅茹（王雅茹同学是本班同学中有着许多好习惯的榜样）同学在学习和生活一天的展示。

（由于这个环节是老师和王雅茹单独准备的，所以现场的互动就完全没有预演，生成性问题和对主持人的考验将更加明显）

现场互动结束后此环节有王雅茹自己来进行小结。

（六）、梁静贤、王雅茹、陈燕、李浩主持

此环节由上面的四位主持人进行“好习惯我知道”接力。

王雅茹：（礼仪习惯）

（1）尊重长辈，听父母教导，不顶嘴，讲话态度诚恳。

（2）上学或外出回家见到父母、长辈有礼貌地问候，外出时向父母道别，说明去向。（住校生在校须外出时，要请假，并跟班主任说明去向）。

（3）进校第一次见到老师要主动向老师问好，进出校门、上下楼梯遇见老师让老师先行。

(4) 上课回答问题先举手，跟老师说要起立，进办公室前喊“报告”。

(5) 同学之间要互帮互助，不强欺负，不叫同学绰号。

(6) 参加升降国旗，要严肃、庄重、衣着整洁。

(7) 讲话文明，不说脏话。

李豪：（学习习惯）

(1) 课前要预习，学会带着问题听课。

(2) 课前准备好学习用品，静等老师上课。

(3) 上课专心听讲，不乱说乱动，勇于提问，积极回答，积极思考。

(4) 按时完成作业，做到独立、耐心、细致。

梁静贤：（生活习惯）

□1□

按时起床，不睡懒觉。

(2) 起床、穿衣、洗漱、整理房间、吃饭行动快速、做事利索。

(3) 上学不迟到、放学及时回家，不在路上打闹，不进网吧、游戏室、歌舞厅等不健康场所。

(4) 讲究个人卫生，经常剪指甲，不染发、不留长发，不穿奇形怪状的衣服，穿戴整洁，不穿拖鞋进教室。



(5) 积极主动打扫教室、寝室、不带瓜子、糖果等进入校园，不乱扔垃圾，不乱涂乱画。

(6) 在家帮助家长做力所能及的事。

(7) 住校生按时就寝，按时起床，尊重他人，不在寝室里讲话，更不能大声喧哗。

(8) 要准时打扫及整理寝室，确保寝室整洁、干净。

(9) 注意安全，关爱生命，不攀爬围墙。

陈燕：（节俭习惯）

(1) 用水用电要及时关闭开关，节约用水用电。

(2) 爱护桌椅、门窗，不乱攀折树木花草。

(3) 爱惜礼物，不追求穿戴，不跟他人攀比。

(4) 爱惜粮食，不随便丢弃饭菜，节约每粒粮食。

(5) 不随便丢弃粉笔、扫帚、簸箕等教室、寝室用具。

(6) 正确支配零用钱，不乱吃零食。

(7) 不向父母提出过高的物质要求。

(8) 走读生进出校园要随时配戴出入证。

（七）、小结反思（班主任）

周老师（我）：

看了同学们在班会班会中的热烈表现，老师也是深受启发。

（此时对刚才在班会中出现的生成性问题作深入简要的分析和讲解，例如对于好习惯是如何养成，需要我们那些心里品质等）

英国教育家洛克说：“一切教育都归结为养成儿童的良好习惯。”

## 双减伴我快乐成长演讲稿篇五

如今的孩子，个个都是独生子女，都是在父母亲百般呵护下，无忧无虑的成长。他们接受了太多的爱，渐渐的，连他们自己也把这一切视为理所当然。许多孩子面对他人的帮助，甚至连一声“谢谢”也不会说，这不能不说是社会文明的一种悲哀。作为教育工作者，我们有必要提醒他们，引导他们，继而唤起他们灵魂最深处的善良本性与感恩之心。于是我想到了借西方“感恩节”的机会，在班内开展“感恩节，谢谢我最爱的人”的感恩节活动。

通过这次主题班会，让学生知道在自己成长的过程中凝聚着很多人的关爱，从而学会知恩、感恩、报恩，学会爱与被爱，构筑健全的人格，让心灵更加美丽，让我们的世界充满爱。

诗歌朗诵、故事讲述、歌舞、小品、制作卡片等。

- 1、学生收集成长经历中的一些感恩事件，排练相关节目。
- 2、搜集准备好所需的音乐，视频。
- 3、学生布置教室

1、引入：同学们，烟台市文明办、妇联、教育局、文广新局、老龄办联合下发通知，要求在小学生中间广泛的开展感恩教育活动，感恩节是西方的传统节日，借此机会，让我们也来

谢谢帮过我们的，关心我们的人。

## 2、感恩节的来历

（学生讲述《感恩节的来历》）

主持人：多么感人的故事，让我们一起来欣赏这首《感恩的心》。

（播放歌曲：感恩的心）

## 3、学会感恩

（1）看电影《我的父亲，母亲》片段，唤起学生心中对父母的感激之情。（2）分组讨论列举历史上感恩的典故。（3）分发纸条让学生列举生活中父母对自己的关心。同时也列举自己是如何回报父母的感激的。（4）谈谈感想。

学生：“爸爸妈妈，感谢你们，你们辛苦了！”（全班齐说。）

主持人：我们的每一点知识，我们的每一个进步，都渗透着老师的汗水和心血。让我们用最真挚的感情，把最动人的歌曲送给我们敬爱的老师。

请听小合唱：《每当我走过老师窗前》

向任课老师或班主任献花或礼卡，感谢他们的辛苦劳动。

主持人：我们不仅拥有亲情，还拥有友情。友谊是人间的春风，是沙漠中的绿洲，因为有了友谊，我们学会了宽容，学会了理解和友善，也学会了感动。

请欣赏歌舞《朋友》，请部分学生说说自己心中最好的朋友，说说他们的友情。

（学生拿出自己制作的感恩卡片，写下留言，贴在教室后面的黑板上。）

主持人：最后让我们怀着感恩之心，一起演唱《感恩的心》吧！

全班齐唱，学生上台手语表演。

主持人：今天的班会活动到此结束，下面请我们的班主任老师讲话。

班主任讲话：看了同学们的表演，听了同学们的发言，我非常感动，也非常激动。感恩是一种责任，它能净化人的心灵，使我们的生活变得更加美好。在今后的日子里，让我们怀揣感恩的心去热爱生活，关爱身边的每一个人吧！愿我们的生活永远阳光灿烂！