

# 思想长跑演讲稿网课(优质9篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 思想长跑演讲稿网课篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《网课学习，贵在自律》。

其实无论在家还是学校，最大的学习困难就是不能用心学习。如果大家想要学习，那么疫情并不会成为不学习的借口和理由。在家学习需要高度的自律能力，这比平时在校学习的自律要求更高一些。

疫情期间，我们在家学习，需要做好每天的学习计划。按照课表将时间分段，就像在学校上课一样45分钟为一小节，然后休息10分钟左右。将时间节点划分好后，就可以根据每天的学习情况进行具体安排。从而更高效更有计划地学习。同时，我们应按照学校及相关教师要求，按时打卡，按时学习，不敷衍，严格按照作息时间完成各项任务，保证学习效果，还要注意劳逸结合。

无论是在家学习，还是在校学习，我们都要保持一样的学习心态。只有用心学习，才能够静下心来谋划自己每天的学习安排，如此才能更好的调整自己的学习状态。我们应自强不息，靠自己的自律和努力在未来取得满意的成绩。

这是一次全新的学习模式，这是一场分工不同的全民战役。愿大家学习、生活两不误，愿我们并肩携手，共克时坚。相信等疫情过去，高效有计划的`学习习惯和自强自律的优秀品

质，将一起成为这个特殊春天里最宝贵的，另我们受益一生的财富。

谢谢大家！我的演讲完毕！

## 思想长跑演讲稿网课篇二

亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《网课期间的自律》！

自律其实就是严于律己，就是和思想做斗争。古人云，君子责己，小人责人。从古至今，都把自律当作衡量一个人道德修养高下的标准。

学习知识要先了解它。自律和他律是完全不一样的。他律指被动地接受他人施加于自己的要求或者规则，而自律则自愿的。他们都能达到约束自己的目的，所以都是必要的。但这两个我觉得自律更为重要。我的妈妈总是监督我做一些我不情愿做却又必须做的事情，但是监督也是为了让我们的自律。

自律首先要从自身严格要求，我们身边潜伏着许多的诱惑。网络上的`花言巧语，现实中的五花八门，我们都很难抵挡。所以学会自律尤为困难，也尤为重要。

首先我们要意志够坚强，什么困难都不堪一击。其次，我们要经常自我反省，自我评价和自我约束。我们可以在每天学习的书桌上贴一个醒目的字条，每天睡觉前心里自我暗示以此来约束自己。时刻提醒我们什么可为，什么不可为，什么坚决不为！要问自己在做什么，该做什么。

作为青少年的我们，更应该学会自律。只有自律，我们才可以自省自知，更好地约束自己，使我们成为更好的自己！

## 思想长跑演讲稿网课篇三

亲爱的同学们：

大家好！

在即将开学的日子，为了响应教育部“停课不停学”的号召，老师们和学生们进行了隔空对话，利用网络师生进行学习交流，网络学习给大家带来许多便利的同时，也出现了许多问题。

对于自律性较差的同学来说的确是一个挑战。他们在网络听课方面，不按时听课，不认真做笔记；在写作业方面，不认真完成，敷衍了事，甚至直接“拿来主义”，照抄别人的作业，缺乏动脑思考。更有甚者，借助网络学习把手机用来打游戏和刷视频等等，这些问题的出现与他们没有养成良好的自律习惯有很大关系。

为此开展此次“网课学习，我们自律”主题演讲，帮助同学们认识到自律的重要性。接下来，让我们一起去倾听八（8）班的小小演说家们的心声吧！

## 思想长跑演讲稿网课篇四

亲爱的同学们：

大家好！

20xx年9月，是一个特殊的开学季。此时，应是书声琅琅；此刻，该是笔声沙沙。重卷的疫情，让我们暂时不能回到美丽的校园，不能见到亲爱的老师和小伙伴们，不能如期开始我

们快乐的校园生活。学校按照“停课不停教，停课不停学”的原则，开展“疫”场不一样的线上教学，双管齐下，两手并举，最大限度的减少疫情对教育教学的影响。

同学们，我们已经进行了三周的线上学习，老师们纷纷化身“主播”，借助熟悉的钉钉□qq□微信等平台传递知识，让我们“宅”家也能不停学。相信大家都能发现，网课不同于教室里的时光，隔着屏幕的老师和同学，不一样的.发言和提问方式，新的写作业交作业方法，的确是有困扰、是新挑战。所以听从指挥，保护自我，上好网课，提升自己，就是我们能为这场战役的胜利做出的贡献。

为此，学校向全体同学发出倡议：新课堂有新规范，遵守网课纪律要求，维护网课文明礼仪，我们一定能做到！

## 思想长跑演讲稿网课篇五

尊敬的评委、各位观众：

大家下午好！我是来自计算机学院的候选人——朱嘉敏。此时此刻的我很高兴，因为在我的大学人生里，有这么一个美好的机会与你们分享我的个人感受。今天，我的演讲题目是“我为自律代言”。

自律是什么？自律是指行为主体的自我约束、自我管理，是以事业心、使命感、社会责任感、人生理想和价值观作为基础。简单来说，自律就是自己约束自己，换句话说也就是要自己要求自己。

相信大家都听过这么一句话：“态度决定一切，态度决定高度。”因此，在我个人看来，自律心态是决定一个人能否做到自律的关键。有这么一位老人：从20xx年至今，10年里，她坚持做这么一件事：每天奔走于大学里的每一栋教学楼，每一个教室，关灯、关水龙头。这是为什么呢？那是因为一些

同学没有自觉做到人走灯灭，用完水不把水龙头关掉。这样的现象使这位老人很痛心，于是她做出这么一个决定：她甘愿做一名志愿者，一名节能环保的志愿者。在志愿者的路上，她流过汗，流过泪，流过血。她是一名榜样，一名自律的好榜样。她不但自己能做到节约资源，而且为学校，为社会节能环保。她说到：一个人要做到环保，首先要有自律心态。正是因为这位老人一直拥有着自律的心态，才使自己坚持不懈地走在默默奉献的志愿者之路。这位老人离我们并不远，她，就在我们肇庆学院，我们应该向这位老人致敬，更应该向这位老人学习：做一名自律的大学生，不但自律自己，同时也让身边的人自律起来。

还有这么一个故事：我国古代杰出的‘思想家、教育家和天文历法学家许衡，一年夏天，他与很多人一起逃难。在经过河阳时，由于长途跋涉，加上天气炎热，所有人都感到饥渴难耐。这时，有人突然发现路边刚好有一棵大大的梨树，梨树上结满了梨子。于是，大家都你争我抢地爬上树去摘梨来吃，唯独只有许衡，端正坐于树下不为所动。众人觉得奇怪，有人便问许衡：“你为何不去摘个梨来解解渴呢？”许衡回答说：“不是自己的梨，岂能乱摘！”问的人不禁笑了，说：“现在时局如此之乱，大家都各自逃难，眼前的这棵梨树的主人早就不在这里了，主人不在，你又何必介意？”许衡说：“梨树失去了主人，难道我的心也没有了主人吗？”许衡始终没有摘梨。

混乱的局势中，平日约束、规范众人行为的制度在饥渴面前失去了效用。许衡因心中有“主”则能无动于衷。在许衡心目中的这个“主”就是自律。有了自律心态，才能在没有纪律约束的情况下亦能牢牢把握住，自己做到自律。因此，在日常生活里，我们要做到“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，形成良好的习惯，事事严于律己，时时鞭策自己，保持自律的心态。

总的来说，自律心态决定自律与否.自律的人具有责任意识，

为他人着想，为社会着想，自律的人能够自我管理，严于律己。自律的人能够坚持不懈。在面临困境或危急的时刻，能够顽强坚持，不轻言放弃。自律的人可以抵御诱惑。能够在各种利益诱惑下，把握好自己。我是自律达人，我为自律代言；我自律，我精彩，自律就是不平凡。

我的演讲到此结束，谢谢大家的聆听！

## 思想长跑演讲稿网课篇六

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

这个漫长的寒假结束了，回顾在回学校前一段日子的网课学习，我也是感受深刻，通过这种上网课的方式，我也是学到了很多的东西，对于这次网络课程学习也是有一些自己的体会。

刚开始上网课的时候，我是比较的新奇，也是第一次接触这种学习的方式，在家里宅了那么久，其实也是有些懒散了，想要有一个学习的状态并不是那么的容易，开始的前几天我也是在适应，虽然好奇，但是又是在家里，又没有人监督，所以我也是容易走神，不过到了做作业的时候，我就发觉，由于我上课不是那么的认真，作业是很难做好的，我也是及时的警醒了过来，在后面的网课上面都是有意识的提醒自己认真的把课给上好，而且也是告诉自己，此时正是考验自己的时候，作为高一下学期，我也是适应了高中的学习状态，而且下学期也是要进入到高二了，可以说高中的学习时间也是一天天的在变少，虽然没有像高二高三的同学那么的感觉到压力，但是我也知道，此刻只有把自己的基础给打好了，那么以后的学习以及复习也是可以更加的从容。

上网课是很考验我们的自制力的，特别是我们在家里也是有非常多的诱惑，像有电视，有手机，也是有电脑，没办法像在学校里面那样，只有老师在讲课，即使你不专心也是走神，

没办法被其他的东​​西所吸引。我也是经过了几天，我才真的控制住自己，让自己能更加主动的去把学习给搞好，而且由于不像学校那样有同学好交流，虽然可以视频，或者微信交流，但是还是没有面对面那么的方便，有时候遇到一些难题，我也是觉得挺难解决的，不过通过自学，很多问题还是解决了，只是比较的耗时间，但同时也是让我明白，其实自己多去钻研，很多东西还是可以搞懂的，而且也是让我的学习能力有了进一步的提升。

经过这次的上网课体验，我也是知道，如果自己多主动一些，专心一些，自己的学习也是可以提高很多，并不一定需要老师的监督，我们也是可以把学习给搞好的，主动的学习也是能让我们更加的意识到学习是一种快乐的事情，而不是要依赖于老师的监督，在主动之中，我也是体会到自己还有很大的潜力可以去挖掘，也要在以后继续的努力，去让自己更进一步，把成绩继续的提高。

## 思想长跑演讲稿网课篇七

大家好！

首先，我要感谢大家在百忙之中，参加我们的家长会，转眼间网课学习已经进行半个学期，针对这次期中考试我做一下总结□

### 1、表扬与鼓励

首先，我们表扬本次考试成绩前十名的同学：..... 在网课期间的学习中，你们克服重重困难，最终取得骄人的成绩，在这里家长功不可没，这些学生难道天生聪颖吗？不是的，爱迪生曾经说过：“天才是百分之一的灵感加上百分之九十九的汗水。”这百分之九十九的汗水是学生和家长共同付出的。

还有一些同学进步非常明显，如：.....这写孩子进步非常快，希望你们能一直坚持下去，做个有恒心的孩子，当然你们的进步离不开家长的配合，如果没有家长的悉心教导，这些孩子是不会取得这么大的进步。

另外，你们虽然没有进前十名，但你们对待学习的态度认真，希望通过这次考试你们能查漏补缺，老师对你们有信心。

老师也发现xxx同学逐渐适应了网课，现在能按时按质完成作业。

## 2、问题与不足

下面我来说一下存在的现象，从成绩来看，主要表现在两个方面。第一、原来学习成绩很好的孩子成绩下滑严重。这说明在家学习的这段日子里，对自己要求不严格，学习态度不端正，麻痹大意心里严重。所以希望成绩下滑的孩子好好反思自己，找出成绩下滑原因，及时改正学习态度。第二方面，分差增大。就拿上学期来学，考试成绩最低也就五十多分，而现在有的同学考十几分，甚至交白卷。

为什么会出现这种现象呢？在这里我要提一个词语，自律。我有这几问。首先，我要问家长，你们做到自律了吗？你要知道父母是孩子的榜样。接下来我要问我的学生：

(1) 每天的学习视频你都认真看了吗？

(2) 每次老师在互动的时候，你在干什么？

(3) 每天的作业你都认真完成了吗？还是照着答案抄一遍，或者是直接复制别的同学的作业，或者是从来打卡、露面如失联一般。我想每个同学的答案不一。如果你的答案是否定的，那么，你要反思自己该怎么做。



### 3、要求与期望

- 1) 坚持晨读，做到大声、流利地朗读。
- 2) 坚持练字，一来能要让自己的字越来越美观，二来能掌握所学生字。
- 3) 坚持课外阅读，我们要相信，读书破万卷，下笔如有神。对孩子阅读家长不要过分追求是否读懂内容，首先培养兴趣。

### 4、安全教育

天气炎热，家长要时刻教育孩子不要到坑塘玩耍，就在4月18日，南宁的4名中小学生在池塘玩耍不慎落水，其中3人不幸溺亡。虽然防溺水每年都强调，但每年都有事故发生。另外孩子也要注意居家用电、用气、防陌生人、交通等安全。

最后，疫情是暂时的，学习是永恒的，不管是在校还是居家，别抱怨学习的苦，因为那是你看世界的路。

## 思想长跑演讲稿网课篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是xxx很荣幸自己的能在这个阶段为大家进行这次的班会演讲，我演讲的主题是——“停课不停学”！

关于“停课不停学”，相信大家已经深有体会。因为近期的病毒影响，我们不能出门，更别说到教室里上课。这对我们的学习带来了很大的影响。但是，随着科技的发展更新，没有什么困难能轻易的阻碍我们学习的意志。就像一句老话说的好：“只要思想不滑坡，办法总比问题多！”就像面对这

次的情况，我们就展现了信息时代科技的力量，通过网络视频的方式来进行课程学习！

通过网络来学习，这对我们来说不是个新鲜事。但是让老师通过网络来给我们上课，想必许多老师们和同学们都是第一次体会。是的，这是一次全新的体会，对我们，对老师，都是全新的感受。当然，也同样是一次全新的考验。

老师几十年如一日的在教室中上课，如果在教室里，那么一定“如鱼得水”。但是在网络中，许多老师就出现了不熟练的样子。在我们一开始网课的时候，不也看出老师操作的不够熟练吗？但是！正是这样的情况，我才感觉到老师的辛苦，对老师的努力感到感动！

这些天来，回想我们的每次上课，老师的教学，总是在一天天的熟练。不少的老师尽管不擅长网络科技，但还是克服了这些不足，力除万难的为我们准备好了教学的平台！看着老师一天天的熟悉网课的操作，我们也可以想象的到，这是老师们花了多大的功夫，才能在备课的同时，熟练这个全新的平台啊！

老师在努力，同学们也同样再加油！这些天来，我们尽管人家在中，但是心，早就已经坐在了xxx班的教室里。尽管周围影响不少，但是同学们还是努力的在课堂中学习，在学习中进步！

同学们，网络有不少的用处，它是把有利又有弊的“双刃剑”，但是通过这段时间的网课，我们也认识到，网络可以给我们带来的不仅仅是游戏、娱乐，它更能成为连接我们师生，连接我们同学间学习的平台！希望在今后的网课结束后，大家都能正确的利用网络，让网络成为我们学习进步的工具！

我的演讲结束了，祝同学们身体健康！谢谢！

## 思想长跑演讲稿网课篇九

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

这段时间上网课的经历让我很是有感触，高二的学习是越来越紧张了，我对自己的学习也是非常的上心，这一阶段的学习让我感觉非常有压力，上网课的这段时间是我从来没有体会过的经历，学习上面我也一直都在保持好的心态，未来一段时间的学习当中我肯定能够做的更好，这是一定的，我相信我是能够在这样的状态下面有很大的收获，虽然遇到了一些问题，在家上网课其实也不是那么的方便，跟在学校比起来还是有很多麻烦的，通过这次上网课我也有一些心得。

在这样的情况下面我肯定会好好的. 提高自己的能力，上网课的经历是我万万没有想到的，有些事情经常都会有一些意想不到的情况发生，还记得第一天上网课的时候我是非常激动的，我也是有点担心自己是不是能够做到这些，提高自己的学习成绩非常的有必要，现在我对自己的也是有着非常大的信心，在未来的学习当中我也一定会好好的提高自己的，在家上网课需要自觉，这一点是毋庸置疑的，刚刚开始上网课的那几天我还确实是有一些不适应，感觉很多时候都不是非常的自觉，出现问题也是比较多的，现在回顾起来也是出现了很大问题，上网课老师是非常幸苦的，我现在还依稀的记得，每一堂课老师都要准备好久，耐心的在给我们讲完课之后私下还要给我们解答一些问题，因为在上课期间我们是没有提问的，那样很耽误时间，所以一般都是做好比较在下课之后有问题才跟老师讲。

这段时间的上网课也是让我信心倍增，我感觉有些事情是需要一定的'耐心，而且还要很自觉，现在我也是信了，在这样的情况下面我一定会让自己的更加努力，更加用心，虽然说不是每一件事情都能够证明什么，但是一定要用心努力才是，

这一阶段的学习当中我肯定会做好这些，我也相信在今后的学习当中我能够保持好现在这样的心态，这是我应该去落实的事情，作为一名优秀的高中学生我还需要更加努力，坚定自己的信心，我感激这次在家上网课的这段经历，让我磨砺了自己很多，也是对我的一种考验，让我能够在这种情况下面坚持去学习，在学习上能够有一个好的心态，不是什么时候都有这样的机会，我肯定会记住这些，在今后的学习当中坚定自己的信念。