

合理安排作息时间演讲稿(通用10篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么你知道演讲稿如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

合理安排作息时间演讲稿篇一

上午好！

之所以我喜欢读书，是因为书可以增长知识，学到许多课堂上学不到的知识。同时，通过读书可以提高阅读能力和写作水平，就如俗语所说：读书破万卷，下笔如有神。而且读书能使人变得有修养，提高素质，让我们懂得尊老爱幼，团结互助等中华传统美德。另外，多读一些关于历史的书，更能激起我们的爱国热情，努力学习，以后成为国家的栋梁之材。

从小我就酷爱读书。开始的时候，看一些有插图的是小人书，渐渐长大了，我就爱看一些关于中国革命的书，比如说：

《狼牙山五壮士》、《闪闪的、红星》、《小游击队员》……现在，我更喜欢看一些名著：《三国演义》、《水浒传》、《天方夜谭》、《西游记》等。一进我家的书房，呈现在你眼前的是一片书的海洋，令人眼花缭乱。

这里，我再为大家说一件关于我读书的趣事。有一次，我迷上了著名作家林格伦奶奶写的大作《大侦探小卡莱》，晚上我躺在床上回想起白天看的精彩情节，一时按捺不住，偷偷地溜进书房，把那本小说“偷”了出来，又躺回床上津津有味地看了起来……第二天，我的“罪行”还是被妈妈发现了，免不了妈妈的一顿唠叨，但我却乐此不疲。

让书香飘满校园国旗下演讲稿篇五

滚滚长江东流水，虚无缥缈，轻轻地捧着它，却淘气的流走。先哲的足迹，让我们由衷的感叹，是什么让我们富裕？是什么让我们懂礼？是什么让先哲们留下了“仰天大笑出门去，我等其是蓬蒿辈”的豪言壮语？哦！是书，是神奇的书，那浓浓的书香深深的吸引着我向前，向前！

书有香味吗？我说：“当然。”它无处不在，它缠绕在我们的身边，淘气地陪伴着我们，让我们走下坚定的一步，让每一步都走得铿锵有力！把我们从黑暗的深渊拉向光明的天堂！我轻轻地捧着它，轻轻翻动着一页又一页，随着大脑的不断充实，自己就有“腹有诗书气自华”的气质！在百花开放的春天，是书，让我感受到了春的美，那种无法言语的美，“草色遥看近却无”。嫩嫩的小草群群地簇拥着，大地妈妈艰辛的哺育，太阳的照耀让小草们得到破土的信号，于是，在西沉的太阳再次重东方升起的时候，小草们就你拥我挤的向上冒，当破土的那一瞬间，就是一个新的希望，新的生命的降生！

这一——就是书！这就是书让我领略到的世界，这个春意盎然的世界，这个充满勃勃生机的世界！啊！书香，是你把我从不懂事到达了修身的境界！哦！神气的书香！

合理安排作息时间演讲稿篇二

大家好！

在金风送爽、硕果累累的十月，也是在建校十周年之际，我们满怀喜悦的心情，以精神饱满的姿态迎来了学校的一次盛大节日——第十届西南科技大学运动会。在此，我谨代表环境与资源学院，对运动会的胜利召开表示热烈的祝贺，向为筹备运动会而精心准备的老师、同学表示衷心地感谢！向本次运动会的裁判员、教练员、运动员表示崇高的敬意！

体育竞赛是一种用力来挥写，用美来传达，用速来超越，用

度来衡量的运动形式，它传承的是人的个性化，体现的是人的成熟化，展现的是人的人格化。所以体育是教育事业的重要一环，发展体育事业，增强人民体质，是全面建设小康社会，促进人们全面发展的必然要求。

这次的运动会不仅仅是一场比赛，更是一个展示素质的平台，在这里既有体能和技巧的较量，也有道德素养的比拼。也是对同学们心理素质、身体素质、体育运动水平的一次验收，希望同学们在这个平台上一展身手，顽强拼搏，取得好成绩，为学院争光，为学校添彩！我相信，有体育教师的精心组织，有全体同学的积极参与，我们的校园因此会增添一份跃动、一份热情、一份精彩、一份生机和活力。

希望全体运动员发扬“更高、更快、更强”的奥运会精神，勇于拼搏，赛出风格，赛出水平；强体魄，精技能，扬我环资风采，去年我们就取得了优异的成绩，希望今年能继往开来，让我们激发自己的激情，通过激烈的竞争，坚持到底，奋力拼击，相信我们学院也定能再次取得辉煌佳绩。

希望全体裁判员、教练员和工作人员恪尽职守，以高度的责任心、热情的服务和无私的奉献，优质高效地完成赛会的各项工作；希望大家相互学习，加强交流，增进友谊，把赛会办成紧张有序、高效团结的盛会，为推进我院体育工作更快更大发展做出新的更大的贡献。

最后，预祝全体运动员取得优异成绩！预祝本届运动会圆满成功！

谢谢！

合理安排作息时间演讲稿篇三

在我眼里，诚信，就是守信用，人只要活得诚实守信，就等于获得了一大笔财富。守信用呢，说它难，它也不难，说它

容易，它也不容易。

在现实生活中，就有很多这样的例子，比如说借、还钱吧，先说借钱吧，有人嬉皮笑脸地向别人借钱，别人被软磨硬泡不过，只好借给他，谈好了还期。过了几天后，那人早把这事儿忘到了九霄云外，到了还期时，那人却把脸一翻，说：什么还钱啊？我有借过你的钱吗？！你有证据吗？你有证人吗？没有！！想让我还？没门儿！那个被伤害到的人可会被气晕了。

不是我胡编，而是这个社会上的确有这样的人。但这个社会上也有好人，例如《中彩那天》里的父亲，体育彩票老板林海燕。他们在那些伟人里，是卑微的，但他们同样是伟大的。他们虽然有些渺小，但他们的品德却是高尚的。他们的心境已经到达了最高境界，那种品质的高尚，那种心灵的纯洁，是金钱所遮盖、掩盖不了的。

其实，小时候经常听到的《狼来了》就是一个典型的诚信故事。家人们都告诉我诚信是道德品质里一个最高的境界，能达到这种程度的人，在这个社会上是其少有的。于是，我便在懵懵懂懂的成长中懵懵懂懂地明白了这些道理，并努力去做好。

所以呢，在这个人生中的风吹雨打中，坎坷的路虽然不少，但风雨过后，总会有更美好的彩虹！

合理安排作息时间演讲稿篇四

大家好！

二零xx年的一月已经过半，我们在单薄的青春中打马而过，时光荏苒，眼前一晃，三年初中，曼妙时光，倏忽冗长。

我是个可爱的孩子，对，我很可爱。

我是个喜欢抬头四十五度仰望天空的孩子，回首过去，感悟收获。每当我寂寞时，总会望着蓝得明亮而且一尘不染的天空，感慨收获。我周围有好多朋友，我不世故，真诚可爱，所以，我有好多收获。

二零xx年，我最喜欢的乐器是吉他，吉他的声音可以完美的诠释收获，而收获又好似一条河，左岸，是那些离我们渐行渐远的童年时光，右岸，是我们在一起勾肩搭背在校园里横冲直撞的青春年华，而夹在中间的、是我们握在手中年年岁岁淡淡的感伤。

在过去的一年里，我放弃了太多亦收获了太多。我在初三，放弃了我从小就热爱的美术以及最近热衷的吉他。我知道，鱼和熊掌不可兼得，于我而言，舍鱼而取熊掌。

还记得文章开头我写到：我是个喜欢仰望天空的孩子。

如果有一天，你看见一个因为寂寞而仰望天空的孩子，那一定不是我，因为我仰望天空的时候，没人看见。

谢谢。

合理安排作息时间演讲稿篇五

大家好！

它，美丽如画，坐落在龙景东路，那就是我的学校。来到校门口第一眼看到的就是“百色市第一小学”几个金灿灿的大字，在明媚的阳光下闪闪发光。远远望去，校园的一切，都显得那么和谐。

踏入这美丽的校园，两个形状不同的花坛展现在眼前。坛内种有各种颜色的矮牵牛，有的耷拉着小脑袋，有的昂首挺胸，还有的仰望天空……第二个花坛内，竖立着校徽标志，校徽

标志是由红、黄、蓝、绿四种颜色组成。校徽标志下，有四个大字——扬帆起航，远远望去，格外耀眼。

花坛两旁是花圃，种着芳香的花和挺拔的树。太阳花的颜色如同夜空中的星星数也数不清，红的，白的，红白相间的……“菊花仙子”也不甘示弱，在和太阳花比美呢！一旁，福建茶球郁郁葱葱，傲然挺立。还有芒果树、小叶榕、黄槐树，它们日日夜夜都“坚守校园”，为我们遮风挡雨。

花圃的左边，是两栋高高的教学楼。教学楼一共有5层，50间教室，教室里即宽敞又明亮，一排排课桌整整齐齐。还有音乐室、实验室、美术室、电脑室……这些地方的设备仪器都是全百色最先进的。清晨，朗朗书声就会传遍整个校园！

穿过教学楼，就来到了孩子们的玩乐天堂——运动场。运动场前是升旗台，一根笔直的铁杆上，一面鲜艳的五星红旗迎风飘扬。星期一，全校师生都会在这儿，举行升旗仪式，鲜艳的国旗，就会伴随着国歌冉冉升起。运动场中间，是铺满假草的小型足球场，围着足球场的是300米红色塑胶跑道，远看像一幅图画。左边，是一个舞台。每当“六一”和元旦时，学校会在这里举行表演。舞台后边，是8个乒乓球台。下课了，乒乓球爱好者会在这里切磋球艺，玩的不亦乐乎。右边还有6个篮球场。

我们的校园美景说也说不尽，希望你能来细细观赏。

合理安排作息时间演讲稿篇六

大家早上好！

我今天演讲的题目是《鸟欲高飞先振翅，人求上进先读书》。

书，是人类贮存知识的宝库；书，是人类不断进步的阶梯；书，是人类文明进步的营养品。假如生活里没有书籍，就好

像鸟儿没有了翅膀，大地失去了光明。

纵观古今，凡是大有作为的历史人物，都是博览群书的人。毛主席说：“饭可以一日不吃，觉可以一日不睡，书不可以一日不读。”正是这种孜孜以求、好学不倦的精神，才成就了他举世瞩目的丰功伟绩。伟人的经历告诉我们，要想成为一个对社会有所贡献的人，就必须发奋读书。读书，是我们前进的动力，是成就我们伟大事业的力量之源！

中学时代，是人生的黄金阶段。我们应该珍惜这一段金色年华，热爱读书，用书籍丰富我们的知识，提升我们的思想，完善我们的人格；用书籍和历史对话，用书籍和世界交流。但是，在浩瀚无边的书海中，也存在着一些思想消极、内容不健康的书籍，这些书籍不仅会影响到我们的学习，还会危害到我们的身心健康，侵蚀我们纯洁的思想。在读书时，我们一定要擦亮双眼，慎重选择，读好书，读益书。

书是人们的良师益友。读书，可以帮助我们开拓视野、探索未来，可以带领我们遨游知识的海洋，也可以指引我们走得更远。生活在阳光下我们，更应该努力读书。我们都知道，站在巨人的肩膀上，我们可以看得更远；把书作为人生成长的垫脚石，我们可以攀得更高。同学们，让我们以书为友，将读书作为一种良好的生活习惯；让缕缕书香伴随你我同行！让缕缕书香弥漫在我们的校园！

谢谢大家！

合理安排作息时间演讲稿篇七

大家好！

今天我演讲的题目是《让我们携手共建一个美丽、和谐、温馨的平安强中校园》。在中央提出构建社会主义和谐社会的形势下，创建平安社会、平安校园是我们每位师生的共同心

愿，人生在世谁不希望过一种太平、祥和、安全的日子呢！作为教师，希望自己平平安安工作；作为学生，希望自己高高兴兴上学，快快乐乐回家。校园，是求知者的天堂，是探索者的乐园。为同学们创造一个安静、和谐、健康、平安的学习和成长环境，这不仅是每位同学的心愿，也是每位家长、全社会的心声。

健康的体魄是健康发展的保障，我们不仅需要生理上的健康，还需要心理、习惯、环境等方面的健康。创造平安校园，需要全体师生的共同努力。

上学路上遵守交通规则；体育运动懂得科学健身；用电用火不要粗心大意；外出旅游注意身物安全；购买食品注意卫生，饮食讲究良好习惯；防病禁毒时刻提防；助人为乐、热爱生活；生活有序，提高效率；克服困难，积极进取；遵守各项规章制度，保障学习生活正常秩序。牢固树立“安全第一，预防为主，防范在先”的思想。没有安全，就没有一切。我校目前尚存在一些与“温州市创安先进单位”不相适应的现象，要求全校师生要高度重视，树立“安全无小事”的意识，人人加强自我约束，做到人人创平安，时时创平安，处处创平安，为学校的发展提供有力的保障。

同学们、老师们：安全不是一朝一夕之事，需要我们时刻注意，安全工作警钟长鸣！遵守各项安全制度，提高警惕，远离危险；增强安全知识和法律知识，提高自我保护能力。让我们携手共建一个美丽、和谐、温馨的平安校园。谢谢大家！

合理安排作息时间演讲稿篇八

三月，春日绮丽，阳光明媚，在这人间的三月天，仿若大军南下的我们在上周到达了蔡甸野战国防园来参加社会实践活动。

呼吸着空气中泥土和青草的清香，入眼的是国防园万绿丛中

掩映着的白色楼房，在一望无垠的蓝天下静谧安详。终于可以短暂的屏蔽城市的嘈杂，离开“袋鼠父母”营造的安乐窝，难得的的不苦读“应试书”的72小时啊，我们激动不已。

现在三天的社会实践活动已经结束，可它带给我们巨大的影响却远难结束。我们离开父母走出课堂，走向大自然，亲身体验社会与实践相结合的课题。每个人努力着力求完美的完成教官的指令，团结合作、团队力量、团体精神在这次实践中被发挥到淋漓尽致。开始时我们的确非常辛苦，可在慢慢的磨练过程中我们收获了学会克服与战胜。

合理安排作息时间演讲稿篇九

大家好！

今天，在二区大门前的三色垃圾桶里，有两块被我扔掉的废电池静静的在红色箱里“安家”。我原来拿着这两块电池老是去做科学实验，这下可好，电用完了！

我仔细的看着电池上的每一句话，啊呀，是电池过期了！我走到三色垃圾桶前，黄色的是“不可回收”的垃圾，蓝色的是“可回收”的垃圾，红色的是“有毒有害”的垃圾，我应该往哪扔呢？对了！我听妈妈说：“电池，是携带方便、人人都爱的东西，可他的坏处大着呢！有些人把电池直接扔在地上，结果，土壤发生变化。人们要是吃了废电池感染的土壤里种的东西，反映会越来越迟钝。最后，我把电池扔进了红色的箱内。

因此，我想告诉同学们，现在的世界环境越来越恶化，所以，我们要保护环境。第一：首先要做到不要乱扔垃圾，见到绿地里有垃圾，我们要随手拣起每一个垃圾，不要干什么都乱扔，而且，不去拣，觉的脏，这样做是不对的。第二：就是要保护树木，保护花草，多种树，美化我们的小区！

最后，还是请记住：保护环境，人人有责。

谢谢大家！

合理安排作息时间在演讲稿篇十

上午好！

一个人的阅读史，就是他的心灵成长史。读书虽然不能增加我们生命的长度，但却能增加我们生命的厚度！莎士比亚有一句名言：“书籍是全世界的营养品，生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀”。古人也讲，布衣暖，菜根香，还是读书滋味长。的确，读书，可以拓宽我们的眼界，获得丰富的知识；读书，能引导我们明理，学会如何做个有修养的人；读书，还能提高我们的阅读能力，养成良好的学习习惯。一本好书就像一艘航船，引领我们从浅狭的港湾驶向生活无垠的海洋。

为此，我们学校领导和老师非常重视书香校园的建设。“饱读经典，品味书香”，学校里不仅制订了菜单式的阅读书目，还将开展读书节系列活动，让我们沐浴在书香里，让我们陶醉在读书的乐趣里。老师也将与同学们一起阅读，一起交流读书心得，为同学推荐适合班级的经典书籍，把读书节的活动做细，做出特色。我相信我们同学一定会积极地参与到读书节系列活动中来。书是一道厚重的门，垂青着每一位敲门者。那敞开的门扉里，是一口淘不完的井，是一座掘不尽的矿。”一个学校可以什么都没有，但不能没有书。一个家庭可能缺少这又缺少那，唯独就是不能缺少书。”书籍，是人类宝贵的精神财富，阅读，与我们相伴一生。尊敬的领导、亲爱的老师、尊敬的家长、同学们：今日，我们芳华路小学全体成员欢聚一堂，在六一国际儿童节之际，在这里隆重举行“我与阳光共灿烂，书香沁润满校园”书香校园、书香家庭启动仪式。在未来的日子里，我们要与书香为伴，要经历系统的读书历程，要让我们的生活充满书香和诗意。人的一生中，最伟大

的相伴者是什么？是什么能在我们迷途这时为我们点拨迷津？是什么让我们知情达理？是什么让我们奋发向上？我们一定会毫不犹豫地说：是书！我们爱读书，因为书丰富我们的知识。

温暖的春天已悄然来到我们的身边。在这暖春时节，希望每位同学能在家长、老师的帮助下珍惜每一天的读书光阴，从读书中获得新知，在读书中快乐成长。

老师们、同学们，读书吧！让我们把读书活动真正作为一次新的耕耘与播种，让迷人的浓浓书香飘溢在我们的校园，让读书生活伴随着我们成长的每个脚步，让我们捧起书本，与书为友，与经典为友，点燃读书的激情，在书香中成长、在书香中成人、在书香中成才！

谢谢大家！