

# 最新我爱我班为的演讲稿(优质7篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 我爱我班为的演讲稿篇一

下午好！

现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。

现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，你们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。

对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。许多心理学测验也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲倍增，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

一、有远大的志向。心理健康的青年人，有高尚的志向理想，

有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂。他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

二、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己；他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活，学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

三、能正视现实，勇于解决问题。心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识；能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的办法，而不企图逃避，推卸责任；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

四、乐于交往，能保持和谐的人际关系。心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持和谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤傲。他能和多数人建立良好的关系，参与他人同心协力，合作共事。

五、情绪稳定，性格开朗。人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，

败不馁。

个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，去面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

六、要正确对待成功与失败。例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学却丧失了勇气。诚然，分数对正在苦学的高中生来讲的确很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。

当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，这才是良好的心理情绪所必需的。

## **我爱我班为的演讲稿篇二**

2、活动对象：初二(13)班

3、活动时间□20xx年xx月xx日

4、活动形式：讨论发言，全班分享，相关图片展示，活动穿插其中

## 二、活动目的：

目的：

- 1、通过这次主题班会的开展，培养学生的集体荣誉感，形成班级凝聚力。
- 2、打造一支“互助互爱、积极向上，睿智进取，协作奋进”优秀班集体。

## 三、活动过程：（5个环节，5个活动，1个主题）

——主持人串词——

罗五一：时间是一张砂纸，把回忆打磨得没有棱角，却有光泽，当歌声响起，那似曾相识的故事，把我们带回到遥远的从前。掌声有请本班班主任龚老师闪亮登场！

第一环节：美好回忆篇（10分钟）（梦中的婚礼）

班主任（我）的讲话——

时间追溯到2006年9月29日，队列素质操比赛，努力和汗水换来了第七。

全班同学心理蒙上了一层阴影，领奖的一瞬间，班长哭啦，全班也哭啦……这是什么？这正是班级荣誉感和凝聚力的瞬间释放与爆发，正是全班同学爱得深情流露……因此，我写下了《沙漏——成长》这篇文章。

——诵读我的教育随笔——《沙漏——成长》

——主持人串词——

（《沙》，写于2006年9月29日晚2点，是为2009届17班参加队

列素质操获得第七名而写，由2009届17班学习委员王稀朗读。  
)

——主持人串词——

罗：当学姐回忆时，昔日的情景在我们脑海中浮现

活动——

- 1、你还记得你刚进入初一的情景吗?(学生发言)
- 2、在这一年半的学习生活中你有哪些进步?(学生总结)
- 3、说说在班级这个大家庭中你和同学间最难忘的事?(学生回忆，团支书点评)

——主持人串词——

刘：班级的哪些最快乐的事让我们回味无穷?让我们再次回忆过去所记录下的精彩瞬间。(引入下面活动，幻灯片展示)

5、幻灯片展示过去的精彩瞬间。

——军训、队列素质操比赛、拔河比赛、运动会、接力赛、班级文化建设、生活、学习。(关闭音乐)

——主持人串词——

刘紫丹：回忆过去，感觉幸福就会于不经意间在身边萦绕。

罗五一：载歌载舞，大展身手，进入第二个环节——我行我秀!

背景音乐——播放(pokerface)

## 第二环节：我行我秀篇(10分钟)

——主持人串词——

罗：请看大屏幕：(1)、我要朗诵(2)、我要歌唱!(3)、我要舞蹈!(4)、我要祝福!

刘：我们是一个班级体，都爱自己的班级，下面全班朗诵《我爱我班》。

(播放歌曲：梦中的婚礼)

我爱13班，因为我们是一家人，

她是我成长的摇篮，她让我有了无数伙伴；

我爱我班，因为她给我带来了无限的温暖，

她是我温馨的家园，她让我体会到了友爱的甘甜。

我爱我班，因为她给我带来了成功的希望，

她是我辛勤劳作的田园，她让我品尝到了收获背后的辛酸，

我爱我班，因为她赋予我无穷的欢乐，

她是我成长的乐园，

她让我享受到了阳光的灿烂。

我爱13班，因为我们是一家人，

2、舞蹈(独舞)——穿插在诗歌朗诵之中，时间3分钟。

——主持人串词——

### 第三环节：畅所欲言篇(15分钟)(水边的阿蒂丽娜)

——主持人串词——

(学生发言)

刘：让我们再次重温我们班的奋斗目标——“更高、更远！永不言败、众志成城！”(学生发言)

罗：我们班的学风是——“你追我赶，你优我学，不甘落后，共同进步”(学生发言)

合：我们班的班训是——“互助互爱、积极向上，睿智进取，协作奋进”(学生发言)

——主持人串词——

罗：优良的传统要传承下去，有幸请到2011级7班学生代表袁琪琪学姐发言。

——主持人串词——

罗：就像学姐所说的：优良的传统要传承下去。但同时我们也要为班级的未来建设着想。

刘：班级的建设，需要我们每个人都献出自己的一份力量，但目前为止离我们所制定的目标，还有一定的距离，接下来有请龚老师谈谈本期三大发展划。

班主任(我)的发言——

(目标、期望、阶段性发展计划)——阶段性发展计划(三大步骤)：

1、9月月考缩小差距，把综合平均分缩小到10分以内。

3、期末考试力争综合排名上升1名，前100名达20人以上，前300达45人，并争创优秀文明班集体。

——主持人串词——

刘：下面有请现任班长罗五一谈谈班级现状。

刘：同学们可以从以下四个方面来谈谈自己的看法。让我们努力去做(学生发言——“会”、“能”、“要”、“一定”)(黑板展示)

活动——

当班级工作需要我时，我会——(兰雪梅)

当同学间发生矛盾时，我能——(学生先分组讨论，在黑板展示)

当参加学校集体活动时，我要——

当学习中遭遇挫折时，我一定——

——主持人串词——

罗五一：听了大家对班级的建设意见，相信我们每个同学都会有有一种莫名的感动，班级进步离不开每一个人的努力。下面请大家在自己的“心”形卡纸上写下自己的心愿和对班级的祝福。

播放音乐(和你一样)

第四环节：真心祝福篇(5分钟)

——主持人串词——

刘：有请2011届7班学习班长蒋婧尧学姐的祝福。

——学习班长蒋婧尧祝福内容

——主持人串词——

罗：谢谢上届学习班长给我们的真心祝福，下面请本班语文老师鲁老师为我们送上祝福。

谢谢鲁老师。在着同时，原班主任刘老师也为我们送上了祝福。

——原初一班主任刘老师的发言与祝福

——主持人串词——

刘紫丹：谢谢老师们和学姐们的真心祝福。珍惜我们爱的人和爱自己的人，铭记该记住的，淡忘该忘却的，把握能改变的。

罗：让我们团结起来，共同努力，共同奋进，将我们的班集体建设的更美好！

让我们一起歌唱，因为我们是相亲相爱的13班！

全班活动——

1、改编歌曲大联唱——《相亲相爱的十三班》（播放音乐：相亲相爱的一家人人）

2、全体坐下。让我们再次回首以往的精彩瞬间。

第五环节：团结奋进篇(5分钟)

播放音乐(分手假期)

1、班级荣誉展和个人荣誉展。(幻灯片展示，班主任点评并致词)

我的致词——

还有许许多多……

它们见证了我们的成长，

它们记录了我们的成功与快乐！

我们硕果累累，

面对未来，我们风雨同舟，勇往直前……

我们坚信——我们定会收获更多更多！

我们要用实际行动来爱、来维护我们十三班这个美好快乐幸福的大家庭！

合：到此结束！

播放音乐□(backtodecember)

## 我爱我班为的演讲稿篇三

1、同学主动组成两个小队，每队8个人：

2、道具：2 张纸(代替方舟)

活动要求：在最小的范围内站下所有的队员，没有站到方舟内的人，就表示被大水冲走，在方舟内的人数多的一队获得胜利，失败的一方受罚。

3、由同学们就这一个活动谈感受——————目的在于让同学们

自觉理解什么是集体意识。

## 二、感性理解家的概念：

展示班级风采(过去取得的成绩)

班长小结：听了同学们对班级的夸奖，我作为班长十分高兴。我愿意为班级的建设贡献更多的力量。回顾过去，我们是多么的自豪，那些时光是那么的美好，我相现在大家心里都有一个和我一样的想法-----那就是把我们的班级建设得更好才对得起我们一青春岁月，对吧！

## 三、《我爱我家》主题讨论：

共同的目标是：学会做人，学会学习，学会健体，学会生活。

### 1、讨论个人与班级的关系。

小结-----我们每一个人与班集体都是融为一体的，是不可分离的。学习差、思想差、行为差的同学离不开集体的帮助，优秀的同学要想在集体里较好的成长，离不开教师细心的指导、同学们互相启发相互促进、更离不开大家共同创造的良好集体氛围、学习环境。

学生讨论总结班级不足之处主要有三点：（提示）

(1)、有的同学学习态度不端正，有不完成作业，甚至抄袭作业的习惯。

(2)、下课有打闹的现象，玩的花样层出不穷，玩心太重。

(3)、有的同学上课听讲不够专心，抠手指、玩橡皮、弄尺子，开小差，说小话。

主持人小结：这些问题的存在，都与同学没有认识到学习的

重要性和集体意识不够有关。班级建设需要同学们共同努力，班级的活动，如：出板报、运动会、班会的召开，都需要同学们同心同德、通力合作。

### 3、回忆初入中学时树立的豪言，精神饱满迎接期末考试。

主持人：大家还记得初入中学时教师就教育我们：初中三年不仅要有学习目标还要有其他目标，那就是四个学会“学会做人，学会学习，学会健体，学会生活。国庆马上就要来临了，过了国庆我们迎接的头一件大事就是什么？众人回答：（期中考试）既然一个班级是有着共同目标和行动的集体，那么，我们在这次期末考试中，全班要达到一个什么样的共同目标呢？（众人讨论后，主持人小结：语文、英语要争一保二，缩小与别班的差距；数学要争取拿前三名。）

主持人：同学们，当你沉默在大海的波澜壮阔时，你可曾想过那是一滴滴小珠汇集而成的。万里长城，举世瞩目，但你可曾看到那是由一块块砖石垒成的！一滴小珠，是那么晶莹可爱，却经不起阳光的蒸晒，也经不起风的吹拂，但是一滴滴水珠聚集在一起，却可以汇成广阔的海洋。同学们，让我们大家都来做一滴小小的水珠，紧紧的团结在一起。好吗。既然这样，就让我们一起来读一首小诗共勉（出示小黑板）

学生：（集体朗读）

初二（4）班是我家，同学都是好朋友，团结友爱手拉手，你帮我呀我帮你，共同进步向前走。利益面前要谦让，荣誉面前不争抢，团结起来是力量，我家明年更美好。

主持人：最后让我们共同祝愿美好班级、快乐人生。祝愿我们的学校日新月异，我们的班级蒸蒸日上，我们的初中生活幸福无比。

请教师点评。

## 我爱我班为的演讲稿篇四

大家好！

在世界的东方，有一个古老的国度，她美丽而宽广；在世界的东方，有一个伟大的民族，她勤劳而坚强；在世界的东方，有一片广阔的沃土，她神奇而辽阔。奔腾不息的黄河是她的血脉；巍峨屹立的泰山是她的脊梁，她就是我的祖国——中国。

从小以来，“中国”这个字眼在我心中已留下了深深的印象，望着绘满群山大河的地球仪，祖国那气势磅礴的高山峻岭，那蜿蜒曲折的长江黄河，已深深地烙在我的心中。

千百年来我的祖国饱经风霜，历尽风雨。今天，在世界的地平线上终于迈上了国际化的道路。如今的中国，已不是任人宰割的弱国，如今的中国，拥有光辉灿烂的文化，创造着让全世界都刮目相看的伟绩。你看，神州飞船一飞冲天；嫦娥一号遨游月空；伟大的祖国申奥成功，都在向世界昭示：中国正在与世界接轨，正在与时俱进，正在飞速发展。做为一个中国人，我们怎能不骄傲自豪？所以，我爱我的祖国，更希望祖国的明天会更辉煌！

谢谢大家！

## 我爱我班为的演讲稿篇五

“学春蚕吐丝丝丝不断，做蜡烛照路路路通明。”千百年来，多少人把教师比作春蚕，蜡烛，在她的呕心沥血、无私奉献中，又有多少祖国的花朵成为九州华夏的栋梁之材！谁又能知道，这其中包含着多少的汗水与泪水，也许老师那丝丝白发，斑斑皱纹是最好的见证。

不知是哪个花开的时刻，悄悄地，悄悄地，我们——二十一

世纪的接一班人就来到了世上，慢慢地，慢慢地到了上学的年龄，便缠着爸爸要去上学。我们永远忘不了那人生的第一次，是多么地高兴、快乐。原来是老师和蔼的微笑，温和的话语就像快活的音符一样奏出美妙的乐章，让我们如痴如醉。就这样，老师在我们心里播下了快乐的火种，校园里时时响着我们清脆、明亮的声音。

那是怎样的一种幸福啊！于是，我们感受到的一切欢乐因老师的爱而起。老师把所有的希冀寄托在我们身上。

正是这样，苦心培育我们的老师在这爱的路上艰难跋涉，教我们如何做人，怎样处事。当我们感受到知识的魅力时，他们在叮咛：同学们，别忘了奋进呀；当我们在学习上失败时，他们在鼓励：成功是从这里起步的；当我们悲伤时，他们在安慰：同学们振作起来呀！多少个难忘的日子呀！是您——光荣的人民教师，让我们学会如何面对困难，如何感受生活，如何珍惜幸福，如何自我发展。您不仅带着我们在知识的海洋里遨游，更重要的是教会了我们要学着去感恩别人。

这其中的点点滴滴，一个个动人的情景把我们的生活点缀得精彩美丽，也把我们的记忆巩固得刻骨铭心。

虽然我们只是一轮初升的太阳，我们也要学着释放温暖，更要怀着对老师感恩的心去思考、行动，毕竟老师为我们付出的太多太多。在这样的时刻，我代表全体同学，向我们尊敬的老师说一声：老师，您辛苦了。

亲爱的老师，因为有了您，我们的世界才会变得如此美丽，混沌之中，才有了指路的明灯，迷茫的夜空，才有了永恒的北斗。您肩负着神圣的使命，您肩负着祖国的未来，您肩负着民族的昌盛，您肩负着历史的重任，就这样，一代又一代的少年在您的抚爱下健康成长，在您的关注下奔赴远大的前程。

因为有了您，就有了一个特别的节日——教师节。从此，全社会就多了一份对您深深的敬意与关注，我们看到和感受到了您的伟大和平凡。您的伟大在于创造世界，播种未来，您是点燃我们理想之火的人，是保证民族未来优良素质的人；您的平凡在于除了奉献别无所求，无怨无悔，心无旁骛。

您从不在乎所失所得，因为您深深懂得自己在付出什么，在收获什么，这是任何数字都无法计算的生命价值和幸福成果。“捧着一颗心来，不带半根草去”这正是我们的老师心境的真实写照。

敬爱的老师，我把您比作绿叶，我把您比作红烛，也颂不尽您的奉献和成果啊！您不是绿叶却在滋养绿叶，您不是红烛却能照彻心灵，因为在我们眼睛里映射出的永远是您的身影。

您把我们生命的每一个音符，都镀成世界最美的颜色。从此，我们的心像大海一样磅礴。我真想取出串串爆竹，放出串串祝福，用绚丽的火焰为我们的老师唱支心歌。真诚地祝愿老师幸福快乐，快乐幸福。

这时，我真想大声对同学们说：当我们拥抱成功，享受喜悦时，别忘了我们老师都付出了自己的青春和汗水，我们没有理由不去感恩老师。

最后，让我们真诚地说声：“老师，谢谢！”

## 我爱我班为的演讲稿篇六

“珍惜你所拥有的一切。”——海伦凯勒。

人要学会珍惜。有时候看似极其平常的事情，如果不用心去感受，就会错过那份深情，那份温泉。

我还记得那一天，雨稀稀落落，很不舒服，天空没有一丝蓝

色。我到校有点晚。即使我像集市一样交了作业，我也没有带伞。我拿着扫帚去打扫卫生已经很久了。要明白，我的定位是比较辛苦的，但是打扫校门，没有任何马虎的余地。不时有几片树叶飞下来，路人随意扔掉垃圾，甚至还有宠物狗呆过的异味痕迹。另外早读课时间提前，时间短。

我不敢再呆下去了，就匆匆下了楼，就等着踩在地上。我遇到了我的班主任，金老师——。突然想到老师会说我怎么这么晚才下来，但是老师什么也没说，我只是喊了一声“好老师。”老师的脚步声突然停止了。我还以为老师想骂我，没想到老师想让同学借伞给我。

我呆愣了一会儿，拒绝了老师的好意，转身再也没有回头。然而，在我到达学校门口之前，我的头脑极其复杂。我早就知道我们学校的老师在外面有一个很有名的名字，“最敬业”。现在我觉得这是对老师尽心尽力教育我们的肯定，但我不想贬低他们。刚刚发生的一切一遍又一遍的闪过，老师的眼睛闪着柔和的色彩。这是一个黑暗的日子，但它充满了梦幻般的色彩。没有责备，没有愤怒，没有讽刺，我觉得一切都是不可能的。心是什么感觉？随着温暖甜美的流水，它使劲摇晃着，像是有什么东西塌了，发出尖锐的声响，然后那个小小的身影渐渐高大起来，占据了一片广阔的田野。

我很庆幸我找到了这个若隐若现的温泉，触碰手掌的温暖早已融入血液，缓缓流淌。远处飘来的花香怎么会这么浓？原来是时间留住了我。让我知道，生命有太多太多的东西需要珍惜，我无法辜负！

## 我爱我班为的演讲稿篇七

大家好！

今天我演讲的题目是——重视安全教育

随着我们年龄的增长，活动领域越来越宽，安全教育已引起社会各界的重视。它已成为生命教育、公众教育和世纪教育。

有专家认为，通过教育和预防，80%的意外伤害事故是可以避免的，这就要求我们对安全教育要有足够的认识。我校为加强学生的安全意识，经常通过电视、广播、报纸、宣传画等形式，让同学们了解在我们生活中存在的安全问题。

上学、放学是一天中道路交通最拥挤的时候，在路上行走时，不要互相打闹、追逐，要学会谦让，不与机动车争道抢行。对于骑自行车的同学来说，不骑车带人，不骑飞车，骑车时不听耳机等，保持车况完好，不逆行，转弯不抢行猛拐，都是保障我们交通安全的有效措施，随着冬季的到来，交通安全更引起人们的重视，车胎不要充气太足，这样可以增加与地面摩擦，不易滑倒，同时，还要与前面的行人保持较大的距离。这都增加了我们安全系数。

另外，消防安全同样也是十分重要的。人们的生活离不开火，但如果使用不当或管理不好，就会发生火灾，它严重威胁了人们的生活，给人民财产和国家建设发展，造成巨大损失。

在学校，我们应注意不要把火柴、火机等物品带入校园；在学校不吸烟；在老师指导下严格按照要求进行涉及易燃化学药品的实验；爱护消防设施等。在家中，我们应注意不要将易燃品放在阳光下直射；天然气使用后要及时关闭；不玩火等。

如果在火灾来临时，我们要临危不乱，积极自救。震惊全国的吉林中百商厦火灾，死亡54人，其中，不少是死于慌乱和无知。而在前段时间进行的“中国骄傲”评选活动中当选的深圳市南山区头城小学袁缓同学，就是因为她在父母煤气中毒的生死关头时，采取正确的自救方法冷静地抢救了亲人。记者对她采访时问她如何知道这些救护方法，袁缓回答说这是在学校认真学习得到的。可见安全教育对我们是多么重要。在今后的学习生活中，我们要认真学习自护自救知识，锻炼

自护自救能力，果断的、正确的进行自护自救，机智的处置遇到的各种异常情况和危险。

亲爱的同学们!为了我们每一个人的健康成长;为了我们每一个家庭的幸福和睦。让我们携起手来认真学习安全教育知识、增强安全意识——为生命筑起坚固的城墙!