

演员的演讲稿(优秀6篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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。

演员的演讲稿篇一

粤菜，即广东地方风味菜，有着悠久的历史，它包括客家菜、潮州菜和广州菜三大菜系。以特有的菜式和韵味，独树一帜，是我国著名八大菜系之一。在国内外享有盛誉。粤菜的三大特色为淡、鲜、精，风味注重质和味，口味比较清淡，力求清中求鲜，淡中求美。这就是我身边的饮食文化，它一直影响着我的的人生，教我人生的真谛。

淡

广东，由于地方靠海，气候适宜、温暖，因此粤菜不像北方的辣，而是相对温和的淡。淡而清，清而鲜，鲜而稳，需要慢慢地品尝和回味。从它的“淡”，我领悟到做人平平淡淡才是真，正如鲁藜所说的：“永远把自己当作平凡的人，就会工作得更刻苦，更踏实，更好；心灵就会获得平静，而人生的明镜就会变得清晰。”是的，把自己当作泥土，并非贬低自己，而是淡泊明志，宁静致远的表现，这是一种人格的高尚，像鹤长啸九天那样坦荡充实，清音干云，光明磊落，这就是“淡”。

鲜

粤菜的另一个特色为“鲜”，因为靠海，所以有十分丰富的水产品，这让粤菜画上了“鲜”的印记，它更追求原汁原味，

因此有了“鲜广东”一说。从它的“鲜”，我领悟到做人要做真实的自己，在生活中，我们不能自欺欺人，要做真实的自己，要客观地看待身边的人和事，只有认清自己，做真实的自己，在人生道路上才能继续前行。用虚假骗取真诚，生活赐给你的是难咽的苦酒；以真诚博得信任，人们捧给你的是甜美的山泉。这就是“鲜”，做真实的自己。

精

粤菜还有一个特点为“精”，粤菜的饮食十分注重形象和品质，包括严格的选材和精致的花雕。从它的“精”，我领悟到无论做人做事都要注重细节，有时候正是因为一个细节便决定你的成败，细节决定成败，这就是“精”。

粤菜，我身边的饮食文化，它一直影响着 my 人生，教会我人生的真谛。中华饮食文化博大精深，源远流长，我会继续寻找，与它同行！

演员的演讲稿篇二

各位老师，各位学长，各位前辈，各位小朋友们：

大家好！（向与会人员鞠躬）感恩这次大典的举办者和主持人，给了我这次汇报、学习、历练的机会！（向筹办者鞠躬）

我先自我介绍一下：我是一位传统文化学习传播、经典诵读力行的受益者。去年在这里，我向大家汇报了《现代人传承儒学的意义和方法》，今天我和大家分享的是这几年来学习、推广传统文化、诵读力行圣哲经典教诲的点滴心得。

自07年以来我和孩子们一起，在王老师的读经教育理念支持下诵读以儒家《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》、道家《老子》为核心的中国传统文化经典著作；按照经典的教诲

“克己”、“克念”的要求，一路走来，可谓有酸也有甜，有苦也有辣！总起来说，可谓受益匪浅。

首先，和老师讲得一样，通过和孩子们诵读经典，我自己有了很大的进步。

圣人教导我们：“克己复礼为仁”、“克念作圣”、“行有不得者，皆反求诸己”、“吾日三省吾身”等等。这些理念让我改变了以前做事的心态，不再以自我为中心，脾气不再暴躁，开始反躬自省等等。正是这些改变，让我的家庭战火渐渐熄灭，挽救了我濒临破碎的家庭，给孩子的成长营造了比较和谐的家庭环境；也正是这些改变，让我对自己的命运不再有抱怨、嗔恨，明白了一切都是自己感召来的，只有从自己的内心真正改变开始，从自己的点滴行动无怨无悔的改变开始，做到“在邦无怨、在家无怨”，才能改变自己的命运。真的，传统文化所承载的圣德智慧，学了以后，相信；体解圣人心愿放下个人利益、颜面，发愿和圣人一样利益众生、利益社会，大同不至，誓不停息，死而后已！；《论语》中曾子教导我们“士不可以不弘毅，任重而道远，仁以为己任，不亦重乎？死而后已不亦远乎？”立大志向，知难而进，永不停息，是行，信、愿、行三者具矣，在圣人圣德圣慧的庇荫护佑下，我想我们的生命一定会大放光明，价值倍增！感恩老师的引导，感恩圣人留给我们的圣德智慧之作！

再有，以前我是一个心理素质极差，信心极为不足的人，三个人一起都不会不敢大声致词，看到别人激昂慷慨的演说羡慕的不得了，当快轮到自己的时候，心里就怦怦跳，上台后，本来准备充足的内容却什么也说不出来，通过和孩子一起读书，我有了信心和内容，我竟然能够当着这么多人引经据典，这大概就是“腹有诗书气自华”吧！再一次感恩老师的引导，感恩圣人留给我们的圣德智慧之作！

其次，是通过读经典孩子们的变化。

别人的孩子看电视、玩玩具、打游戏、看动画的时候，我要求我的孩子和我的学生是要读书的，时间久了，我的孩子和家长听话的学生读书的时候和别的孩子看电视、玩玩具、打游戏一样愉悦，一样投入。只要有文字、有书的地方。孩子们很快就会静下来，沉浸其中。这大概就是“志于道”的乐趣，大胆的比对一下，这大概就是复圣颜回“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也，不改其乐”的状态和境界吧！这种状态，学习和成才还用担忧吗？智慧的家长们，有缘到场的朋友们，让我们的孩子远离毒**——电视、游戏、肆无忌惮的玩耍、看动画，就像毒**一样侵蚀着我们孩子的心灵，我们的孩子欲罢不能，就像有烟瘾酒瘾一样，很痛苦——不要再让孩子一时表面愉悦，一生空空碌碌无为了！今天读圣贤书，好像苦了一点，可苦一阵子，幸福一辈子，虽苦亦乐，虽严，是真爱呀！

另有今年暑假，我们全日读诵论语，力行弟子规的经典共学班吸引了大中小学生20余人，一个月下来，孩子们经过一段时间的适应，甚至逆反，由于寄宿，最终适应下来，浮躁的贪欲，自我意识大大减少，继之而来的是彬彬有礼的儒雅风度和静下心来专心读书的良好习惯。我们所说的读书，是口诵心惟，是熟读玩味，念兹在兹，浸入心灵，见诸言行。所以，朋友们，及早为之，及早受益，事半功倍！

还有，就是在推广传统文化的过程中，我们得到了北京读经教育推广中心、北京华藏图书馆、以及安徽庐江传统文化教育中心种子老师、孔夫子后人孔先生、圣城曲阜儒者联合会段会长等等各界人士的无私帮助，让我体会到了“君子敬而无失，与人恭而有礼，四海之内皆兄弟”、“德不孤，必有邻”的圣言真实不虚！当然，我们也遇到了很多的不理解、不支持，甚至嘲讽，老子讲“人心惟危，道心惟微”，我们明白：这是很正常的，这也正印证了曾子讲得“仁以为己任，任重而道远”的圣言量！天下实现仁爱、德治、礼制，是孔夫子的理想，也是每一个有血性的人应该有的理想，可以讲，这个理想是无限量的大愿，几乎是不可能实现的，有人

讲：“世风日下，人心不古”，我说：“人心不古古亦然，古代不也有大舜的继母、父亲和弟弟、也有闵子骞的母亲、也有盗跖嘛？”而且我敢说，未来，只要有人类，就一定会这样，这也正是一代代志士死而后已的不竭动力所在，也正因为如此，才需要我们一代又一代人，前赴后继义无反顾的为之努力。学习推行圣贤经典教育永无止境，有智慧的人们，想让自己和后代生命潜力发挥极致的人们，义无反顾的加入进来吧！

老子说，上士闻道，勤而行之；中士问道，若存若亡；下士闻道，大笑之。朋友们，现在您怎么想的，孔夫子所愿看到的他的血脉传人、和志向传人应该都是上士！子曰：闻义不能徒，不善不能改，是吾忧也。孔子说：听到了正义的道理，却不能马上实行，身上的缺点也不能改正，这些都是我所忧虑的。孔子还说：见义不为，无勇也！

谨以此言与大家共勉！谢谢大家！

演员的演讲稿篇三

大家早上好！

俗话说“滴水之恩，当涌泉相报。”更何况父母，亲友为你付出的不仅仅是“一滴水”，而是一片汪洋大海。

是否你在父母劳累后递上一杯暖茶，在他们生日时递上一张卡片，在他们失落时奉上一番问候与安慰，他们往往为我们倾注了心血、精力，而我们又何曾记得他们的生日，体会他们的劳累，又是否察觉到那缕缕银丝，那一丝丝皱纹。

或许一声祝福对自己算不了什么，但对父母来说，这声祝福却比什么都美好，都难忘，都足以使他们热泪盈眶！

曾参以孝为一切道德的根本与总和，以孝统帅一切伦理道德。

认为孝不只是个人行为 and 治理家庭的准绳，也是治国平天下的基本纲领，是天经地义、永恒普遍的基本原则。

与如今科技进步发达的社会相比，似乎古代人们对“孝”的理解更为深刻。

为了增强现代学生的孝道观，中国科技大学的以为老师还特意为大家布置了一项特殊的“寒假作业”，那就是让同学们回家为父母洗脚，但是能完成“作业”的同学却很少，大多数人都会觉得很奇怪，有些不好意思，觉得似乎太形式化了。

不错，它的确是一种形式，但它是种可以衡量我们给予父母的爱是不是也像父母给予我们的爱那么多的一种形式。

其实我们完全可以为父母洗脚，那并没有什么不好意思；我们可以为他们过生日，即使没有任何礼物；我们可以陪他们好好的吃一顿饭，即使没有大鱼大肉；我们也可以了解父母的鞋码，为他们买双鞋子，即使它不是名牌。

这些平凡的事，当我们真正用心去作了以后就能体验到它的不平凡了。

“百善孝为先”，孝敬父母，尊重老人是全球各社会、各个文化道德中永恒的主题，不论古今、中外，人同此心。

家庭是社会的细胞，家庭稳定，社会稳定。

而孝，正是调节家庭关系的一剂良药。

一个孝敬父母、品德高尚的人，必是遵守社会公德和职业道德，效忠国家的人。

从孝出发，才能家和万事兴，才谈得上齐家治国平天下。

在座的所有朋友，让我们为父母尽一份孝心吧。

也许是一处豪宅，也许只是一片砖瓦。

也许是一桌山珍海味，也许只是一顿粗茶淡饭。

也许是数以万计的金钱，也许只是一枚含着体温的硬币……
无论用什么方式来回报，无论这种方式是丰厚还是微薄，只要是向父母献上一份孝心，这种感情都是无比珍贵和美好。

孝，是稍纵即逝的眷恋，是无法重视的幸福，是一失足成千古恨的往事……谁言寸草心，报的三春晖，让我们永远记住孝心的存在，记住孝心是无价的。

演员的演讲稿篇四

尊敬的各位领导、同事们：大家好！

丹桂飘香，菊花怒放！沉甸甸的`稻子给大地披上了金色的盛装，秋天是一个收获的季节，我们精科也迎来了一个丰收的秋天。到目前为止，我们的产值已经达到了1.02个亿，在这样一个令人振奋的日子里和大家一起交流创业文化在精科发展中的体现，是我最大的荣幸！

众所周知，文化——是一种精神力量，创业——是立足自我，实现自我，积累财富，推进文明的过程。一个企业要发展、要突破、要跨越，必须借助于创业文化，因为它是企业发展强劲的动力！

正是他们在平凡的工作岗位上书写着平凡的创业故事。

记得当初我们刚开始生产110和220产品时，由于当时还没有绕包机，我们的绕包人员在包一次线时，只能采用手工包扎。那时，哪一双手没起过泡？哪一双手没流过血？为了让流出

的血不弄脏一次线，他们二话没说，便用透明胶带裹住手指作隔离，再用胶布蒙上，继续忍痛包完了整台产品。有时，一次线圈包完，还要再去绕二次。他们就这样在封闭的净化室内没日没夜的忙来忙去。等他们披星戴月地回到家中，才感觉到浑身酸痛。孩子早已进入梦乡。当孩子还没有在睡梦中醒来的时候，他们又已经顶着第一缕朝霞提前来到工作岗位。就这样孩子好多天也见不着他们的面，就更不必提照顾家人、做点家务的事了！

还记得，由于工艺要求严格，开罐时间在夜里，必须及时总装，才能让产品按时交货。总装班的同事早早的就赶到了，把准备工作做好，而路远的人不敢回家，饿了就吃点随身带来的干粮，等着工作的开始。这时，万事俱备，只欠东风！当工艺时间到了，他们便困意顿消、抖擞起精神，拿起工具大干起来。外面夜深人静，而总装大厅里却忙得热火朝天！等他们工作结束了，已是第二天的拂晓，虽然已是身疲力尽，但还是要坚持白天的工作。为了节省时间，他们就裹上大衣在总装班里打个盹休息一会儿，因为不久他们就又要投入到新的一天工作之中。

这些平凡的故事，还有很多很多，相信在座的也都深有体会。正是他们在精科的创业文化上抹上了重重的一笔。万众一心、众志成城，在我们大家的共同努力下，精科已经在宿迁的行业内崭露头角！

还需用什么来证明精科公司十一年来取得的成绩呢！再请你看看我们身边这一幅幅记录精科发展史的图片：它不正是我们精科所走过的创业历程上留下的一串串坚实的脚步吗？！

是什么成就了精科？是艰苦奋斗、务实苦干的精神，是敢为人先、勇往直前的创业理念！

550六氟化硫产品的国家鉴定顺利通过，新厂区的建设正紧锣密鼓地进行，公司对未来蓝图勾画使我们充满了希望！我们

要继续以“务实、敬业、创新、高效”的风貌，同心同德，扎实工作，让精科在宿迁创业经济超常规发展中作出更大的贡献！我们更要发扬新时期的宿迁精神，团结奋进、敢试敢闯、务实苦干、自立自强、把精科建设成中国机电行业的领头羊！

演员的演讲稿篇五

亲爱的老师，同学们大家早上好！

今天我演讲的题目是《注意安全》。

一、注意交通安全：

马路上车辆来来往往非常多，同学们在上放学途中要注意交通安全，建议同学们做到以下几点：不在马路上踢球；不在马路中间行走，要走马路两旁人行道；过马路不得翻越栏杆和隔离墩，要走人行横道线，还要注意来往车辆；在十字路口，要做到红灯停、绿灯行；不足年岁不骑车上街、骑车不带人、不在公路上骑飞车、不扒车、不拦截撞打车辆；乘车时不向窗外招手探头、乘车须抓紧扶手、车上拥挤时注意锐利物品、车停稳后再下车。

二、注意活动安全：

在周六周日期间活动要注意安全。特别是父母不在的时候，活动要远离建筑工地、道路等存在安全隐患的场所，比如现在旧道路都在挖掘铺设管道，我们要小心；不到坑、池、塘、沟、河流、施工重地等不安全的地方玩耍；不玩火，不燃放烟花爆竹，防止意外伤害。不进入网吧、电子游戏厅等未成年人禁止活动的场所。如果出门一定要告知父母长辈知道，告诉他们你和谁在什么地方玩，要注意时间，不要很晚到家，以免父母担心。

三、注意饮食安全：

同学们购买袋装食品要看清楚生产日期、保质期、生产厂家及地址，不购买“三无”食品；不在校门外和街头流动摊点购买零食，防止误食不卫生食品、过期变质食品，造成食物中毒。

四、注意家庭安全

同学们还应在家长指导下学会正确使用家用电器、煤气灶、卫生浴具等，学习安全用电、用火知识，并养成“人走电断”等好习惯，切勿麻痹大意，各类电器及设备发生故障时切勿乱动。同学们还要注意防盗用水安全，如果出门要检查水电煤气的开关，并锁好家门。不跟随陌生人外出游玩，不吃陌生人给的东西，不让陌生人随便出入家门。

五、提高自我保护意识和能力：

同学们受到意外伤害，很多是没有想到潜在的危险、没有自我保护意识造成的。我们只要不断增强自我保护意识、提高自我保护能力，就能有效地避免和预防意外伤害。

总之，希望同学们时时处处注意安全；也祝愿同学们年年岁岁平平安安。

我的演讲完了，谢谢大家！

演员的演讲稿篇六

大家好！

中国的传统节日形式多样，内容丰富，是我们中华民族悠久的历史文化的组成部分。

传统节日的形成过程，是一个民族或国家的历史文化长期积淀凝聚的过程，这些节日无一不是从远古发展过来的，从这些流传至今的节日风俗里，还可以清晰地看到古代人民社会生活的精彩画面。

节日的起源和发展是一个逐渐形成，潜移默化地完善，慢慢渗入到社会生活的过程。它和社会的发展一样，是人类社会发展发展到一定阶段的产物。我国古代的这些节日，大多和天文、历法、数学，以及后来划分出的节气有关，这从文献上至少可以追溯到《夏小正》、《尚书》，到战国时期，一年中划分的二十四个节气，已基本齐备，后来的传统节日，全都和这些节气密切相关。

节气为节日的产生提供了前题条件，大部分节日在先秦时期，就已初露端倪，但是其中风俗内容的丰富与流行，还需要有一个漫长的发展过程。最早的风俗活动是和原始崇拜、迷信禁忌有关；神话传奇故事为节日凭添了几分浪漫色彩；还有宗教对节日的冲击与影响；一些历史人物被赋予永恒的纪念渗入节日，所有这些，都融合凝聚节日的内容里，使中国的节日有了深沉的历史感。

到汉代，我国主要的传统节日都已经定型，人们常说这些节日起源于汉代，汉代是中国统一后第一个大发展时期，政治经济稳定，科学文化有了很大发展，这对节日的最后形成提供了良好的社会条件。

节日发展到唐代，已经从原始祭拜、禁忌神秘的气氛中解放出来，转为娱乐礼仪型，成为真正的佳节良辰。从此，节日变得欢快喜庆，丰富多采，许多体育、享乐的活动内容出现，并很快成为一种时尚流行开来，这些风俗一直延续发展，经久不衰。

值得一提的是，在漫长的历史长河中，历代的文人雅士、诗人墨客，为一个个节日谱写了许多千古名篇，这些诗文脍炙

人口，被广为传颂，使我国的传统节日渗透出深厚的文化底蕴，精彩浪漫，大俗中透着大雅，雅俗共赏。

中国的节日有很强的内聚力和广泛的包容性，一到过节，举国同庆，这与我们民族源远流长的悠久历史一脉相承，是一份宝贵的精神文化遗产。