

以爱为的演讲稿两分钟(模板5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

以爱为的演讲稿两分钟篇一

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的内容是“防冻保暖，平安伴我”。寒冷的冬季已经来临，同学们每天都顶着呼呼的寒风来上学，真了不起！可要注意了，当气温降到5℃以下后，我们的小手小脸就可能会变得又红又痒，严重时出现水疱，破裂后形成糜烂或溃疡。这种冻伤多发生在我们的身体末端或表面，这些部位血流缓慢，且又经常暴露在外，局部温度低，极易受寒冷的伤害。那我们如何做好防冻工作呢？这里我建议大家勤做五件事。

- 1、勤进行耐寒锻炼。如慢跑、快步走、跳绳等体育活动，让全身各个部位活动起来，既可促进血液循环，也可以提高人体对寒冷的忍耐性。
- 2、勤准备防寒物品。在严寒的时候，我们不仅要穿着适当厚度的保暖御寒衣服，还应戴上口罩和手套。
- 3、勤换鞋、袜和鞋垫，勤用热水洗脚。俗话说：“寒从脚下起。”在严冬，我们更应该注意脚部保暖。
- 4、勤活动手脚和揉搓面部、耳、鼻。经常揉搓按摩这些部位，可以改善局部微循环，加快血液流动。这是预防冻疮的最佳

办法。

5、勤晒被褥。被褥经过日晒，变得蓬松，不仅增加了空气量，而且还增加了厚度。因此，盖着晒过的被子，会觉得更加暖和。

除此之外，冬季出门前我们一定要吃饱、穿暖，做好各种御寒准备。但如果外出活动时手脚被冻得发僵怎么办？我们千万不要立刻在炉火上烤或者在热水中浸泡，这样会形成冻疮甚至溃烂。正确的方法是回到温暖的环境中去，使冻僵部位的温度慢慢回升。最有效的方法是用手搓，通过摩擦增加温度，促进自身的血液循环，以恢复正常。

冬天还很漫长，希望同学们掌握相关知识，提高防寒能力，注意冰雪天不要被冻伤。在此我衷心祝福大家过一个健康愉快的冬季。我的讲话完毕，谢谢大家！

以爱为的演讲稿两分钟篇二

性格决定命运。那么，性格是什么决定的呢？习惯！

俗话说：“习惯成自然。”好习惯造就人，坏习惯毁灭人。习惯左右着人的思想和行为，决定着人的选择和命运。专家的研究成果证明，人类90%的行为出自习惯支配，对生活中无以计数的问题的处理，无不打上习惯的印痕。习惯让人行为敏捷或行动笨拙，习惯使人聪慧灵透或者呆头呆脑。习惯是天使，也是魔鬼。好习惯催人奋进，能够让人插上翅膀，飞向天堂；坏习惯则一害终生，让人铐上锁链，坠入地狱。

过去我写字越写头越低，握笔也喜欢抓住笔尖。这看起来是小事，但它不仅仅影响了我的视力，影响我写字的质量，更养成我做事随便，不认真的坏习惯。为此，我为自我专门规定了每一天十分钟的练字任务，练字中要做到“三个一”：眼离书本一尺远，手离笔尖一寸远，胸离桌子一拳远。经过

这样反复长久的训练，此刻我逐渐改掉了做事随便，不认真的坏习惯，养成了对待凡事都认认真真的好习惯。

我从古人留下的《三字经》中受到启发：“人之初，性本善，性相近，习相远……”每个人出生的时候，本性都是善良的，天资也是相近的，但后天的学习和所构成的习惯却让人与人的差距越来越大。谁有好习惯，谁就能走向成功之路。

我从伟人的事迹中受到教育。中国人民的领袖毛主席从小酷爱读书。他读书养成了“四多”习惯：“多读，多写，多想，多问”。他的书架上藏有十多万册书，一本《资治通鉴》他读了十七遍，上头写满了批注语和各种符号。正是这些好习惯，促成了一个知识渊博，气度非凡的一代伟人。

每一天清晨5点钟我准时起床，揉揉的睡眼，起身打开了卧室的小窗。一股子清凉的微风吹进了小屋，夹带着淡淡的花香，给小屋增添了几分温馨的气息。在这样一个舒适而清新的环境下，我开始了一天的晨读。录音机里放着流畅的英语朗读，我专心致志地跟读着。每一个字母，每一个单词都似乎成了我最亲密的伙伴，使我的心境格外畅快。听着这录音机，读着这单词，我仿佛在英语知识的海洋里畅游。

养成晨读的习惯，它使我系统地掌握了更多的知识，它将我带进一个知识的宝库、一条知识的长河，使我不断地去挖掘知识的宝藏、追寻知识的源泉！

上课认真听讲，进取回答问题，回到家第一件事完成作业，也同样是我的好习惯，也正是因为这些好习惯，使我一向是学校的佼佼者，成绩一向名列前茅。好习惯是成功最重要的条件。

叶圣陶爷爷说：“凡是好的态度和好的方法，都要使它转化为好习惯。”训练，能养成我们良好的写字习惯，也同样能养成我们礼貌礼貌，刻苦学习等其它习惯。

滴水穿石，绳锯不断。习惯的养成贵在坚持，习惯的力量能决定命运。

以爱为的演讲稿两分钟篇三

亲爱的教师、同学们：

大家好！

我今日演讲的题目是《我的梦想》。

小时候，我曾有过无数完美的梦想。无论是当飞行员还是当医生，无论这些梦想是否现实，它们成为了我生命旅程中最完美的点缀。我要努力让梦想照进现实，我要成为最 勤奋最坚强的追梦人！

如今我的梦想是当一名玩具设计师。看似很没出息梦想却一向得到爸妈的支持。在书籍和玩具的陪伴下，我欢乐幸福地成长着。我最喜欢拼装、改装玩具。我把玩具归类、反复改装，让它们在我灵动的手指下变成各种造型的飞机、轮船、汽车。很多时间我都陶醉在自我改装设计的各种玩具中不能自拔。家中的两个沙发和沙发附近的地盘全被我的各种玩具占领。学习劳累时、心境不佳时、需要灵感时，那里就是我的天堂，玩具就是我亲密的伴侣。我的喜怒哀乐总和玩具有关，它们带给我无数完美的童年回忆。

我要当一名玩具设计师，我要让我设计出的玩具与众不一样，我要让它们给更多的小朋友带来欢乐，让他们自信、开心、幸福地成长。

要当好一名玩具设计师，必须有变通思维、逻辑思维、立体思维，美术思维，所以我要把每一个科目都学好，就像万丈高楼从地起。我要打好坚实的基础，我要脚踏实地，我要锲而不舍，用汗水、用泪水证明我的梦想不是乱想、不是空想！

谢谢大家!

以爱为的演讲稿两分钟篇四

冬季参加体育健身活动，不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以锻炼不怕冷的坚强意志，提高身体的抗寒潜力，预防各种疾病。

在冬季体育锻炼中，由于肌肉不断收缩，心跳加快，呼吸加深，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时，体育锻炼还可以增强大脑皮层的兴奋性，使体温调节中枢能够灵敏准确地调节体温，适应寒冷环境，提高人的防寒潜能。所以坚持冬季运动的人，相对于普通人，可以增强8—12倍的抗寒潜能。

冬季户外运动，不断受到冷空气的刺激，造血功能发生明显变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白和抗病抗体适当增加，抗病能力增强。因此，冬季运动的人很少患贫血、感冒、扁桃体炎、冻伤、支气管炎、肺炎等疾病。

那么，冬天运动需要注意什么呢？

(1)参加锻炼前做好准备。准备活动可以提高中枢神经系统的兴奋性，增强心肺功能，改善血液循环和代谢，更好地满足大强度运动的需要。因为肌肉和关节都是活动的，不仅可以达到更好的锻炼效果，还可以防止肌肉拉伤、关节扭伤等现象。

(2)冬季气候干燥寒冷。运动时要用鼻子呼吸，注意呼吸的节奏。鼻粘膜血管丰富，鼻腔呈弧形，有温润空气的作用，要用鼻子呼吸，不要喘气。

(3)注意防冻、防寒。从室内到室外运动时，要戴上帽子和手套，穿厚一点的衣服，做好准备活动，等暖和了再脱厚一点

的衣服。运动结束，做好活动整理，及时穿衣服，保暖。千万不要穿湿衣服，让冷风吹，以防感冒。

以爱为的演讲稿两分钟篇五

尊敬的老师，亲爱的. 同学们：

大家上午好！

今天我演讲的题目是：培养良好习惯，收获美好人生。有这样一个笑话：一栋居民楼发生了火灾，一对母女困在三楼的阳台上，情况十分危急，楼下站着救援的群众。正当母亲背着孩子顺着墙外的水管爬下来的过程中，一个打滑，婴儿突然被摔了出去，大家惊恐万分。这时，一个守门员冲出人群，一个纵身，稳稳地将婴儿抱在了怀中。人群中爆发出一阵欢呼和掌声，这时，守门员笑了笑，习惯性地拍了两下，一个大脚开了出去。

对于一个职业的守门员来说，接球再开大脚，这是他们最熟悉不过的连贯动作，已经称为他们固有的习惯了，虽然，在这个笑话的背景下，他的行为显得荒唐和滑稽，但是这个故事却从另外一个角度告诉我们：习惯的力量是多么大！这，一点也不假！

当一个习惯形成之后，人总是自觉或者不自觉地按照这个习惯来行为，这种影响是根深蒂固的。譬如说，一个学生习惯于睡觉之前看一些有益的课外书籍，那么他就不用任何人督促，自己也不会感到任何的压迫，就能每天按时地完成这样一种动作，感受到知识的无穷奥妙。经过时间的积累，他就很有可能比同学了解更多的知识，对事情有更深的思考和理解，而且习惯会使这个过程显得很轻松。这种习惯是有益的！当然，也有另一种可能，一个学生可能会养成不好的习惯，比如说不独立思考，那么这个习惯的破坏力也是巨大的！

从这个角度讲，我们不能认为一个小小的动作不可能会有多大的影响，事实上，一个不经意的行为经过多次的反复就能成为固有的习惯，而习惯又潜移默化地形成我们对一人一事一物的态度，而所谓态度决定一切，细节决定成败！一种习惯就这样影响着我们的人生轨迹！

有一句俗语这样讲：三岁看大，七岁看老。有的长者看七岁的小孩就能预测出小孩到老时的情况。这不免有些夸张，但里面却包含着这样一个事实：七岁孩子形成的习惯很有可能伴随他的一生！因为习惯一旦形成，再想改回去是很难的。心理学上讲，性格形成过程中最关键的是青少年时期，因为青少年的可塑性相对成年人或者是老年人很强，我们这一阶段的习惯，态度，受外界影响会比较大，但最终会慢慢沉淀下来，形成稳定的性格。

所以，在这样一个性格形成的关键时期，良好习惯的培养对我们以后漫长的人生轨迹是多么重要！现在养成规律饮食，讲卫生，爱运动的好习惯，将来就能收获健康！现在养成多阅读，勤思考的好习惯，将来就能收获智慧！现在养成守文明，讲礼貌，严律己，宽待人的好习惯，将来就能收获尊重！

据说，21天的坚持就能形成一个习惯。那么，亲爱的同学们，让我们从现在做起，从小事做起，坚持下来，培养出良好的习惯，那么我们即将收获的就是一个美好的人生！

谢谢！