

2023年修养演讲稿(模板5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。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

修养演讲稿篇一

早上好！

今天，在我讲话之前，我想问大家一个问题：如果给你一台相机，让你在校园内拍一张最具有东外特点的照片，你会选取何处的风景？想必大多数人的第一答案都是图书馆前的九十九个“养”字，我也不例外。没错，今天我讲话的题目就是“素养花开”。

素养花开，缤纷多彩。

“我们的校园，依山傍水，满园素养，满园丹桂。”东外建校以来便奉行“培养学生终身受用的高素养”的办学宗旨，恪守“守正出奇”的校训，秉持“素养教育”的核心理念和办学特色。办学成效显著，已逐步发展成为以素养教育闻名的特色学校。

也许你会说，素养是个很抽象的概念，其实不然，素养就在我们身边。东外六好“穿好衣、吃好饭、睡好觉、走好路、上好课、做好操”就是我们日常生活中的习惯。衣着得体，穿着校服；吃饭时自觉排队、坚持光盘理念；食不言，寝不语，遵守东外作息时间表；上下楼梯靠右行，不打闹；上课认真听讲，尊重老师，遵守课堂纪律；参加学校活动排队做到快静齐，无故不缺席早操跑操。校内遇到老师，主动问好；同学之间互相尊重；微笑待人，友好相处。素养正体现在生

活中的这些细节、习惯中，高素养的养成要从自身做起，从细微处做起。

素养与我们的生活息息相关，素养让我们的生活更加多彩。

素养花开，香远益清。

当被问及，东外对你现在生活影响最大的是何时，许多毕业生的答案都是东外的素养教育，日常行为习惯的养成。相比寒窗三年学习的知识，素养教育对我们影响更深远，更长久。

东外的一块石头上刻着当代仁厚的名言：“素养好，不怕考。”此处的“考”不仅仅是中考、高考，更是以后生活中的各种考验。面试时因为举止高雅、谈吐得体而被录取；与他人见面时因素养好而留下好的印象，之后得到了好的机会；面对突发状况时，因素养好而镇定自若，顺利地解决了困难；在公众场合因素养好不大声喧哗、顾及他人，受到他人的赞许的目光。这样的例子不胜枚举，更体现了素养对我们今后生活的远大影响。

不知道大家有没有思考过一个问题，学校挑选了九十九个“养”，为什么不再选一个，凑成一百这个圆满的数字呢？我认为，那面墙上虽然只有九十九个“养”字，但东外却有一百个“养”字，并且这第一百个“养”是不断发展不断完善的，他就是东外的莘莘学子，正处青涩年华的我们。午睡期间回班、晚自习回宿舍时，考虑他人感受，不大声讲话，影响他人休息，这就是有素养；安排好课间休息时间，不打闹不喧哗，做好课前准备工作，这就是有素养；就餐后，自觉清理餐桌、倒餐盘，这就是有素养。同学们让我们行动起来，注重自身素养的培养，从自身做起，从小事做起，从现在做起。期中考试将近，诚信考试，诚实做人，遵守考场纪律，这也是高素养的表现啊。通过考试达到检验自己学习水平、查漏补缺的效果。

尊重和宽容，让人紧密相连。诚信和担当，道路越走越宽。素养，在举止言谈之间，在生活细节之中，让素养伴我们向前，共享美好明天！

在此，我代表学生会全体成员及校方呼吁大家积极参加，展个人风采、现个人素养；从“素”出发，以“养”为道；做举止高雅，气质高贵的东外学子，做高素养的东外人。让素养之歌，飘荡在校园的每个角落；让素养之花，盛开在每个人的心中！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

修养演讲稿篇二

大家好！

记得有一次，我乘车出去玩，上了车我便找了个座位坐下来。过了一会儿，一位老奶奶上了车，可是车上已经没有座位了，车上的叔叔阿姨们好像觉得老奶奶不存在似的，买不在乎。我先犹豫了一会儿，是让座还是不让座呢？如果让了，那么我就得站着，如果不让那么就说明我不尊敬老人了。想来想去，我还是走到老奶奶面前，把老奶奶扶到了座位上，老奶奶笑着说：“好孩子，谢谢你！”似乎车上变得安静了许多，那些叔叔阿姨们似乎有点不好意思了，可是我的心里却美滋滋的。

今年5月12日汶川大地震，很多好心人都给灾区捐款捐物，还有一些大学生哥哥姐姐们去灾区当自愿者，整日整夜的忙来忙去都顾不上休息，这也是有道德的表现。

其实想要做一个有道德的人是非常简单的，只要你愿意从身

边的小事做起，那么世界上的每个人都拥有一个美好的心灵，这个社会将是多么美好呀！

谢谢大家！我的演讲结束！

修养演讲稿篇三

当然，文明修养并不开始与现代。早在孔夫子时期，就有文明修养之说，孔子曰：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎于朋友交而不信乎传不习乎”孔子，地球人都知道啊，是我国古代的文圣，他与释迦牟尼在古代并称为“圣人”！同学们，就连圣人都得“三省吾身”，何况我们这些“非圣人”的平凡人，能不做到“三省吾身”吗甚至要“六省吾身”“九省吾身”呢！从古至今，古人在修养方面为我们做出了很好的榜样。如今我们正处在一个充满竞争、讲究秩序、讲究文明的社会，因此作为新时代的学生，我们不仅要有扎实的科学专业知识，更要具有良好的心理素质、文明的行为举止、深厚的道德涵养和崇高的理想信念。人无完人，我们要做的就是不断去探讨、探索，以提高自己的文明修养。

那么到头来，到底什么才是真正的文明修养的秘密呢

文明修养，我们缺少的是意识。在大是大非面前，我们立场坚定，态度明确，然而在平常却忽略了一些“小事”。随手扔掉了废纸，随地吐了口痰……“有些事，我们就是不注意，其实也知道这是不对的！”对错不论，有一点我们必须认识到，越是小的事情越能体现精神。去过新加坡的人都会被该城市的“干净”所折服，而干净不正是源于市民的环保意识吗反过来，后果可想而知。缺少意识，从小处说毁掉的是个人的形象，从大方面来说影响的是我们整个群体的形象，因此我们学生最需要和最迫切的就是要提高我们的文明意识。

文明修养，我们需要的是坚持。做好事不难，难的是一辈子

做好事。其实，文明的修养，良好的生活习惯我们不是没有，关键看自己有没有坚持到底的信念。许多同学都能做到，但是能坚持的就寥寥无几了。文明修养不能浅尝辄止，它是一个渐进的过程，需要我们坚持不懈地严格要求自己，从而真正提高自己的修养。有了坚持到底的决心，陋习才会慢慢改掉；有了坚持到底的决心，良好的生活习惯才能得以形成；有了坚持到底的决心，才能将学生文明修养进行到底！

修养演讲稿篇四

大家好！

路旁的灯亮了，驱走黑暗，让胆怯的心灵不再害怕，让碎小的脚步变得宽大，心中的那片阴暗与寒冷，逐渐变得光明与温暖。长长的夜路，有人举手之劳为你亮着一盏明灯，心中有多大的温暖啊！那不是长长的夜路，而是充满着人性光辉美的一条路，正如一盏亮着的灯！

我喜欢光明。当太阳从东方升起，透过云层的那一刻，第一缕曙光将黑暗吞噬，我喜欢阳光温暖的感觉。当太阳缓缓从西方坠下，云层遮住太阳的那一刻，最后一丝余晖将温暖与光明遮蔽时，我努力抓住每一丝温暖，想用一面镜子将它折射！

但，太阳还是带走最后一丝光明。夜幕早早的将临，尽管我对黑暗是充满恐惧的，但在黑暗中我依旧能寻得光明，正如“上帝给我一双黑色的眼睛，我却拿它寻找光明。”3年来，每天晚上放学已是近9点，黑色笼罩着我的周围，一盏盏路灯为我照明，驱走黑暗。我家住在5楼，每当走到楼下面时，望着黑洞洞的楼道，不禁会倒吸一口凉气，脑海中不断浮现黑色的图片。我站在楼梯口不住地东张西望——有没有同行的人？我两手紧紧拽着书包带子，胆怯的向前走了几级台阶。隐约听到从楼上下来的脚步声，我心中有一丝喜悦但还是害怕，我抬起头向楼上望去，原来是住在七楼的张爷爷，他常

年一个人住，偶尔子女来望他。

他下楼十分缓慢，用脚摸索着，每走完一层他总是在墙上摸上好一下，然后用手按下去——灯亮了！我心中无限安慰！于是，我大胆的向前走！每走一层，我也把灯按下！呵，好亮，我不再畏惧！张爷爷从楼上下来，按下所有的灯，我从楼下上去，也按下了所有的灯！在楼梯拐角处，我和张爷爷都相视一笑。在家门口开门时，我隐约听到一阵轻快的上楼声——一盏灯的力量有多大——让所有黑暗的人不再害怕，这是人世间最美丽的灯！这盏灯为他人照亮了前行的路，同时，也不让自己在黑暗中跌倒。为人也为己，这盏灯，他珍贵而有价值。

老人的灯，为女孩照亮了小巷的路，也为每天晚上路过的行人照亮了路，照得每一个人心里都暖暖的。

老人的灯，一定是世界上最美丽最亮的灯。

抬起头，此刻望着窗外，暮色早已笼罩四周，我看到小区巡逻的保安将手电筒的灯光照到路边在黑暗中行走的路人，尽管手电筒的灯光很微弱，但对于那些路人而言，再微弱的灯光也是最明亮的。老人的灯，保安的灯，他们用举手之劳，温暖他人。因为他们心中都有一盏明灯，正熠熠生辉，照亮自己，温暖他人。

此时，望着窗外为他人而亮着的灯光，我想一个简单的词“道德”……

我的演讲完毕。

谢谢大家！

修养演讲稿篇五

修养，是一种美德，是崇高人生的一种内在的力量。我国古代就有“修身齐家治国平天下”的说法。讲究情操和修养，是我们中华民族的优良传统。

怎样才能成为一个有修养的幸福人呢？

首先，要有渊博的知识。今天，我们职责是勤奋学习。开学以来，我们在老师循循善诱的教导下，已经养成上课专心听讲，踊跃发言，独立、按时完成作业的好习惯。每天午自习时，同学们都能静静地自学，他们有的订正作业，有的认真复习，有的已经在预习新内容，还有的同学竟带病坚持上课。总之，勤奋学习的事例数不胜数。在我们的校园里，到处洋溢着浓浓的泥塑气氛。同学们，三年的时间短暂的，请不要给自己留下什么遗憾，努力学习吧！让我们为二中争光，为祖国建设出力。

其次，我们要养成勤于思考的好习惯。伟大的科学家爱因斯坦说过“提出一个问题比解决一个问题更重要”。是的，知识只有靠积极思维才能获得。我校初一(1)班的曹君仪、初一(10)班的雷琦等这些佼佼者，为什么他们的成绩总是名列前茅？我想，一定是他们勤于思考，他们是我们学习的好榜样。

做一个有修养的人，还要有高尚的情操。我们应该以实际行动，从自身做起，从生活中的点点滴滴做起。就拿我们班来说吧。每天午自习前，值日生总会把地拖得干干净净，而这时，全班同学自觉得没有一个会随意走动的。因为大家不忍心去踩脏未干的地面。这样的好习惯，难道是一天能养成的吗？我班还有一个更好的习惯—每天，同学们都会自觉地把空瓶子存放在废物箱里。一周下来，满满一大箱，等到收废品的奶奶来时，不管谁在，大家都会像主人一样把它处理好。这样做不既节约又环保吗？在校外，我们更要说文明话，做文明事。我们要时刻牢记，我们是二中的学生。我们的一言一

行都标志着二中的风采，人们要让全社会为二中竖起大拇指。

修养，不仅能给人满意和快乐，还会使自己变得更加优秀，更加高尚。多一份修养，就会多获取一份成功。“恰同学少年，风华正茂”，让我们都能做一个有修养的幸福人，让文明修养之花开遍美丽的校园。

谢谢大家！