

多吃蔬菜的演讲 读书的好处演讲稿(实用6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

多吃蔬菜的演讲篇一

大家上午好！今天我演讲的题目是《读书让生活更加精彩》，这是一个很大的主题，但我只是把从生命中的点点滴滴感悟到的东西拿来与大家分享、共勉，保证都是原创，不含任何山寨、盗版的成份，即使讲得不好，也请大家多多鼓励、支持这种原创精神。

我的演讲分三个部分。首先开始第一个部分。讲为什么读书的问题，这个题目也很大，我只从经济学的角度给予阐述。把购书当做一种商品消费，我们享受的全世界最廉价的商品。换种说法，这也是我们生活中享受的为数不多的高福利之一。

让我举一组数据证明：一辆宝马3系汽车在美国折合人民币售价22万元，在中国售价35万元；一套全装修200平方米的房子在美国折合人民币均价为70万元；同等面积的一套公寓在绵阳按5000元/平方米的均价为100万元，还是清水房；中石油股票卖给美国人价格为1.2元/股，卖给中国的基金和散户为16.7元/股，第一天开盘价48.6元/股，昨天下午中石油a股收盘价为8.82元/股，的确很悲催，问君能有几多愁，满城重仓中石油)，但是一本书折合为人民币的平均价格，在美国为150元/本；香港为100港元/本，在中国为30-40元/本，网购还打7折，当然对一个民族来说知识商品过于廉价并不是一件值得自豪的事情，但对于我们来讲，你只需一个月少抽一包软中、少

打一次麻将节约出来的包间费就足够买两本书，一年就24本书，长期积累下来也相当可观了，反之你就是主动放弃了一种高福利。

把读书当成一种投资，这是一种低成本，低风险，高回报的投资。投资股票，2001年上证指数最高为2245点，昨天收盘为2101点，十年时间跌到比起点还低，投资房产，前面的有赚，但现在的宏观形势下楼市崩溃论绝不只是一种传说；投资黄金，这是几个国际大炒家的游戏，价值规律和供求机制失效，散户只是被剿杀的对象，目前市上的投资品种，都有较大的风险，即使盈利也很难跑赢通胀，巴菲特这样杰出的人，其成就也仅仅是跑赢通胀。

每个人都有三种资本：货币资本、社会名望资本（公务员）、智慧资本，只要你付出少量的货币资本，多读好书，就会可持续的、大幅度的增加智慧资本，而增加的智慧资本可随时向货币资本、社会名望资本转换。遗憾的是，据统计中国超过50%的成年人一年不读一本书，而日本人超过50%的人每月读3本以上的书，就是在发生大地震时地铁车站上，日本人几乎没有发出任何牢骚和喧闹，只是静静地坐在地上看书看报，这就是日本产生了19名诺贝尔奖获得者，而中国自己培养、具有中国国籍又被中国认同的诺贝尔奖获得者只有莫言一人的原因。日本在近代史中给我们造成了巨大的灾难，现在又有领土争端，我们都很痛恨，但日本人这种好学求知的民族精神却值得我们反思和认真学习。

下面我讲第二个部分，就是读书有什么好处的的问题。这里我不谈大道理，只是提出一个观念，仅仅是为了你的家人就值到多读书读好书。现在很大的一个问题就是子女的教育。目前的现状是一个人花了很多钱读重点学校、贵族学校地苦读多年升入大学并顺利毕业后，反而找不到理想的工作，导致公务员选拔考试难度超过高考，不是社会不需要受过高等教育的人才，而是我们的教育是一种应试型、填鸭式的标准化教学模式，从小到大对哲学的学习中不够、对形式逻辑的

训练缺乏，导致思维能力低下不能适应社会的需要。

这些弊端根源于传统，诸子百家的经典作品都是论而不证，或者以比喻代替论证，只具有文学价值，学术含量实在不高。我们的老祖宗连三段论都不会，一遇有人提出反对意见，不是以逻辑、正确的论证方法来与之论辩，而是以道德价值的判断来代替理性的争辩，如孟子对跟他有不同意见的墨子、杨子，根本不进行有理有据的批驳，张口就骂：无父无君，是禽兽也。

先秦以后的2000年，中国的学者都把时间耗费在对圣人之言的注解和考据上，直到近代我们才从西方引进了现代意义上的哲学和自然科学。在座的各位学友一般都具有大学及以上的学历，这只是表明我们有知识，但不等于我们都有大智慧。只有我们勇于突破所受学校教育的束缚，在哲学、文学、历史、政治等方面博览群书，吸收一切人类文明的成果，才能在子女的家庭教育中弥补学校教育的缺陷，很早就打开孩子们的心灵之窗，让他们成为能自由思想的人，成为有独立人格的人，成为具备普世价值观的人，成为能够不计成败利钝追求真理的人。

我个人对此有很深的体会：在我儿子9岁的时候，我们就订了一个协议，他每天看20页书，并把书的内容讲给我听，只要言之成理，我按1元/页的价格支付报酬。三年来，我儿子看完了《巴菲特传》、《乔布斯传》《黑天鹅》等投资经典、《战争与和平》、《堂吉诃德》、《好兵帅克》、《白鲸》以及卡夫卡的《审判》、奥威尔的《1984》、加缪的《鼠疫》等文学经典，而且不是青少年版，都是全译本，仅今年上半年我结账支付了3000多元。

现在我感觉我儿子成绩不是班上最好的，但他的想象力、创造力和理解能力远远超过同龄的孩子。我无法预测他的将来，但我相信只是坚持下去，他将来一定会是一个快乐而智慧的人。这是我讲的第二个部分，为你的家人读书，特别是为你

的孩子多读书。

第一点体会是读书是一种生活方式。读书本身是自由的，等人的时候可以在车上读，坐飞机一个来回可读完一本书，睡觉前顺手在床边拿起一本书就读，当为自己思想的火花与书中的观点相契合印证时那一瞬间的欣喜绝不亚于佛教迦叶尊者听释迦牟尼讲经时拈花微笑的境界。

读书本身并不必然帮助你实现生活中的种种愿望，但它让你在不能实现这些愿望时能够平静地接受。热爱读书可以让你远离不必要的应酬娱乐，也就减少了犯错误的可能，促进身心的健康和谐。当我的生命走向终结的那一天，除了留给子女房子票子这些有形财产外，也要留下一捆好书，留下在春日斑驳的阳光下一起读书讨论的温馨记忆。

第二个体会是读书让人超脱所处的平凡琐碎的世界，体味多样的人生和不同的境界。读哲学书籍让可以从苏格拉底、柏拉图、康德、黑格尔、波普尔、萨特这些思想巨人的学说中追寻人类思想的演化变迁，让我们的思维更有条理性，更加深刻地理解马克思主学说；读历史书籍让我们领悟历史的千姿百态，以史为鉴，指导我们的思维工作和生活；读传记让我们代入到历史关键时刻伟人如何权衡并力挽狂澜的具体场景，可以提高我们的应变能力和决策水平；读文学名著可以为我们带来崇高和美的享受；读投资经典作品可以学习江恩、巴菲特、索罗斯这些大师的投资哲学，让我们保持淡定从容的心态，在平常的投资中积小胜为大胜。

第三个体会是读书可让我们更加理解中华民族中的精英人物身上所体现的民族精神。屈原“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”所体现出的上下求索追求真理的精神，陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”体现的是洁身自好渴望自由的精神，林则徐“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”体现的是严于律己建功立业的爱国精神。天行健，君子自强以不息，我们只有从传统中吸收有益的成分，以自己和行动来让家庭、单

位，社会、国家变得更加美好，哪怕只是一点点改变，只是很小的一点点，坚持下去，一代代传承下去，我相信，我们的子孙后代将拥有一个更加美好的世界。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

多吃蔬菜的演讲篇二

记得小时候，一天，妈妈给我带一本封面漂亮的版《三国演义》我从妈妈手中抢过去，我立刻被书中有趣的情节，漂亮的图画吸住了，从此我痴迷上了《三国》。

那惊心动魄的场面，引人入胜的情节时时牵动我的心，当刘备三顾茅庐终于打动了诸葛亮时，我被刘备求贤若渴的诚心所折服，也为他得到知己而高兴，当赵云在曹军的千军万马中来去自如，孤军奋战，单骑救主时，我不禁为赵云的英雄气概所震撼。当周瑜巧施苦肉计时，我既感慨周瑜的过人机智，又为那一鞭鞭的抽打而忍不住心痛，明知是假，却不由得同情黄盖，当诸葛亮镇定自若地坐在城墙之上，悠然自得地挟琴退兵时，我吓出一身冷汗，生怕司马懿识破诸葛亮的计谋，当多疑的司马懿中计退兵时，我悬着的心终于放下了，也为诸葛亮精妙的空城计而拍手叫绝，关羽身处曹营，深受曹操的赏识，却不忘与刘备的结义之情，在得知刘备的消息后，义无反顾，过五关，斩六将，毅然回到刘备的身边，我不禁感叹道，“真是一代忠臣啊！”在那个烽火狼烟的乱世，谋士也好，将领也罢，当以忠义为主，凡不忠义之人都没好下场，看魏延，观吕布，非但不能如心所愿，还要遗臭万年。知陈宫，读诸葛，虽身死但流芳千古，关羽身在曹营心在汉，更是千古佳话。

三国的故事道不完，说不尽，真希望世上的人都来读《三国》，品《三国》，悟《三国》。

大家好，我是陶俊颐，我要为大家讲讲读书的好处。

首先，读书可以减轻压力，平静自己的内心，更能控制自己的情绪。著名作家伏尔泰也曾经说过：“读书使人心明眼亮。”所以，读书不仅可以让我们更好地控制自己的情绪，还可以使我们增长见识，不出门便可知天下事，比如诸葛亮还未出山便知天下事，可以为刘备出谋划策，也是因为他多读书、读书的方法好。

说到读书的方法，要是方法不对，那么再多的书也没什么意义。叶圣陶曾经说过：“读书忌死读”，死读钻牛角，这证明了读书方法的重要性。郭沫若也说过：“读书活，活读书，读活书”，一个“活”字，就说明了不能死读书，与叶圣陶的话不谋而合。这两位名人的观点，直接地点出了读书选对方法的重要性。

那么，到底怎么读书才对呢？读书的方法有很多，华罗庚的“猜书法”就是一种独特又聪明的读书方法。他拿到一本书，先猜书的谋篇布局，再打开书，如果作者的思路与他的猜想一样，就不读了。这种方法节省了时间，培养了思维力与想象力，一举两得，是很好的读书方法。大思想家朱熹也总结过读书的方法：读书之法，在循序渐进，熟读而精思。

如果读书的方法对了，好处就更多了，比如，可以变得更有修养，可以增加知识，也可以开阔视野，有这么多读书的好处，让许多名人都沉醉在书海中。比如，闻一多读书成瘾，一看就醉，他结婚那天，亲朋好友却找不到他，结果在书房找到了他，他正看一本书着了迷。如此对书的迷醉，才成就了一个如此著名的诗人，足以见证读书带来的好处。读书可以让我们提高记忆力、提高思考力，可以使我们以后在社会上立于不败之地。

谢谢大家！

多吃蔬菜的演讲篇三

大家好!我今天为大家演讲的题目是《读书的益处》，希望你们多指教。

俗话说：拳要常练，书要常读。这话说得太精彩了。说起读书，它的好处真是说也说不完，既能增长知识、开阔视野，又能消磨时间，让课余生活更加丰富。

“大山爬得越高，眼界越开阔，好书读得越多，心胸越宽广。”书中有不计其数的名言警句，它能时时刻刻提醒我们怎样做人；也有数不清的名师佳作，能随时供我们参考、借鉴；还有不少的好词佳句，让我们学习、积累。。。。。。总之，书中的内容丰富多彩，应有尽有！

“读书破万卷，下笔如有神。”我们要多读书，读好书，好读书，再把书中的好词佳句积累下来，运用到平时的写作中，生活中，那一个个精美的文字就像一个个跳跃着的娃娃，让我们的作文更丰富，语言更生动。

“读不尽的世间书，走不尽的天下路。”世间的书是永远也读不完的，正如天下的路，永远也走不完。人的一生一定要多读书，勤读书，这样的人生才是有趣的人生，这样的人生才是有意义的人生！

愿“人人爱学习，书香满同乐。”

多吃蔬菜的演讲篇四

大家好！我今天演讲的题目是《读书好处多》。

一、能陶冶我们的情操，让我们开阔视野。如果你想饱览金字塔的风光和我国秦兵马俑的风采，可以在书上看一些描写它们的文章，让我们仿佛到了那里似的。

二、可以扩大我们的知识面。例如有一个动物你不知道，你可以在《百科全书》上查到；有些东西不认识可以到书上查等等总之你不知道的东西都可以在书上查到。

四、可以提高我们的作文水平。我现在作文写得好，完全是看书的原因。我小时就很爱看书，长大了也爱看书。

既然看书有那么多的好处，就让我们看起书来吧。

我的演讲结束，谢谢大家。

多吃蔬菜的演讲篇五

1、认识白菜、胡萝卜、西红柿、芹菜等各种蔬菜。

3、初步了解蔬菜的营养价值，知道多吃蔬菜对身体有益。

4、初步养成不挑食的良好习惯。

5、知道人体需要各种不同的营养。

1、白菜、胡萝卜、西红柿、芹菜等各种蔬菜。（未加工的和做熟的两种。）

2、幼儿人手一套碗筷。

1、通过让幼儿品尝各种蔬菜来引出活动主题。

（1）、今天老师为大家准备了许多种菜，想请你们品尝一下，再猜猜看，他们都是什么菜。

小结：你们刚刚吃到的是白菜、胡萝卜、西红柿、芹菜等，他们都是蔬菜。

2、观察、认识白菜、胡萝卜、西红柿、芹菜等蔬菜。

(1)、今天老师从地里摘了很多的菜来，小朋友认不认识这些菜呢？你们都吃过吗？小结：胡萝卜一头粗、一头细，它是橘黄色的。芹菜是绿色的，它有许多的叶子，梗子是白色的……刚刚的白菜、胡萝卜、西红柿、芹菜等，它们都是蔬菜。

幼儿讨论

小结：所以小朋友一定要多吃蔬菜。

4、通过让幼儿品尝各种蔬菜来引出活动主题。

(1)、今天你们的家人为大家准备了许多的蔬菜，想请你们品尝一下，我来看看那个小朋友想长的棒棒的、壮壮的、高高的。

这是一节健康活动，主要是让幼儿了解吃蔬菜的好处。幼儿不爱吃蔬菜的原因可能是她们的味觉还没有发育完全，觉得蔬菜不好吃。在这节活动中，我首先让幼儿观察实物，以此来吸引幼儿对蔬菜的观察及讨论，让幼儿知道从地里拔出来的菜我们都叫它们蔬菜；其次，我以一些事例来吸引幼儿对吃蔬菜有什么好处进行讨论，并让幼儿知道蔬菜里有很多营养的东西，能帮助我们长高、长漂亮。并帮助我们消化；最后，我请幼儿品尝家长带来的蔬菜，鼓励幼儿要多吃蔬菜有益健康。这个活动的目标基本达到，但唯一不足的地方就是在介绍蔬菜的时候，如果能加入“小动物”就更好了，幼儿就更有兴趣，更容易认识蔬菜。比如：小白兔最爱吃胡萝卜，因为胡萝卜又甜又脆又解渴，小白兔每天都要吃它，可好吃了！我在以后的教学活动中，要对活动多预测，只有更好的预测才能更科学、合理的完成教学活动。

多吃蔬菜的演讲篇六

大家好！

这时的我，在完成每天必要的学习任务后，往往会一个人独自坐在窗前书桌前，享受着这难得的静谧的时光，端上一杯刚刚泡制的清凉的蜂蜜，借着明亮的灯光，轻轻地翻开书本，真是别样的感受！每当我轻轻抚摸书的扉页，静静嗅着书籍特有的书香时，我的身心，仿佛就进入了一个奇妙而瑰丽的世界，一片灵魂的净土。

多少次，我梦回盛唐，大唐，这个历史上繁荣昌盛，人民富足的时代，究竟孕育了多少风华正茂的诗人啊！我曾经领略过李太白的豪情壮志：“天生我材必有用，千金散尽还复来”，这诗诠释了李白何等豁达豪放的胸襟！也正是他的豁达豪放，成就了他在大唐文学上的地位，为繁荣的大唐文化再添浓墨厚彩。

我曾无次梦入大宋，宋朝，多少文人墨客所魂牵梦萦、深深爱恋的时代。我全身奔涌着辛弃疾“梦回吹角连营”的满腔热血；我望眼欲穿苏东坡“大江东去”的意气风发；我两耳回旋着范仲淹“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的报国情怀。

但是，我们不抱怨生不逢时，不抱怨没有机会与诸多伟人共话春秋。因为我知道借助于那些书籍上不起眼的小小的文字，就可以与伟人们愉悦沟通。这些奇妙的文字，能够跨越时空，碰撞出思维的火花，唱响心灵的赞歌。在书籍的大地上，你可以尽情高歌，体会生活的诗情画意；你也可细尝香茗，品味社会人生哲理。书籍的世界犹如蓝天，任你自由高飞；又似海洋，凭你尽情鱼跃！

试想，当你独自徜徉于风景秀丽的净土，当你欣赏鸟儿轻掠蓝天的矫健身影，当你聆听深夜虫儿细细清唱呢喃，你的心灵又将会是何等的惬意啊！

守一方心灵的净土吧！让我们的灵魂栖息于阅读，去铭记，去深居，让清新芬芳的书香时刻萦绕弥漫在我们的灵魂。

隐隐约约中，我看见了一个崭新，奇妙而瑰丽的世界……