

最新新时代追星演讲稿 三分钟演讲稿追星 (通用5篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

新时代追星演讲稿篇一

一个美好和谐的社会，是人类梦寐的追求。从刀耕火种的蛮荒时代，到数码航天的信息文明，几千年来，人类为之不懈努力、孜孜以求，生生不息。

和谐，如春风拂面，使人倍感亲切；和谐，如久旱甘霖，使人心田滋润。

建设一个美好的和谐社会，是你我义不容辞的责任。也许，你不禁要问：建设和谐社会，难道是我们一、两个人就能建造的吗？不，必须大家齐心协力，团结互助才能做到，但是，我要倡议，建设一个美好和谐的社会，请从你我自己做起。

有一首歌这样唱道，“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间”。我们身边的楷模，大学生洪战辉，这样一个家贫如洗的莘莘学子，用自己的青春和爱心，收养一个素不相识的小姑娘，帮助她完成学业，用自己的行动诠释人生价值，这种精神难道不是建设和谐社会所需要大力提倡的吗？如果我们的社会有千千万万个洪战辉，让大家一起互相帮助，使每一个人拥有一颗善良的心，就可以感染更多的人，每一个都能常怀感恩的心善待自己、关爱他人，和谐社会何愁不能实现！

曾经在我上小学的时候，有一次乘公共汽车回家，在座位旁

看见十元钱，我毫不犹豫的就大声寻找失主，车上的人都用莫名的目光注视着我，每个人都翻自己的钱包，之后就平静下来，售票员却在司机的教唆下，不假思索的向我要钱，说他是失主，也许这钱真是他的，也许是因为我的天真，纯洁被人利用，我把钱给了他，但我至今无怨无悔，因为我觉得没有玷污自己幼小的心灵，感到无比自豪。我们的身边这样的事例很多，只要大家从自身做起，从每一件小事做起，我们的社会就离和谐的目标越来越近。

高尔基说：“人应该尊重彼此之间的互相帮助，这在社会生活中是必不可少的”。是啊！生活中我们每一个人都离不开别人的帮助，而别人也同样渴望我们的帮助。只有在充满爱心，富有同情心的关爱和互助的社会中，我们才能生活得更幸福、更美满，我们的社会才会更加和谐，更加欣欣向荣。

播下一颗种子，收获一片希望；播下良好的行为，收获人生的精彩。让和谐影子跟随我们真诚的步伐，风吹不去，雨打不散，如影随形，让我们携手同行，从你做起，从我做起，从我们身边的每一件小事做起，构建和谐社会，共创美好未来。

新时代追星演讲稿篇二

敬爱的老师、尊敬的同学：

大家好！

今天阳光妩媚，我们将在这儿举行六年级毕业典礼。很荣幸母校能让我最后一次在这个舞台上演讲。我是个转学生，五年级才转学到湛江四小六(7)班这个团队，但是，这里却留下了我最美好的记忆、最真挚的友谊、最难忘的童年、最真诚的祝福。

再回望一次身后的大榕树，他依然是那样枝繁叶茂、和蔼可

亲，有时还会不失风度地躬下腰下慰问小朋友们都是在榕树爷爷的枝叶下玩耍。有时你见到我们玩得高兴，还用手摆出几个造型逗我们开心。有一次放学，我在榕树爷爷的遮挡下玩捉迷藏，那时已经很晚了，已临近六点。榕树爷爷您似乎生气了，便特意地落下几片树叶到我身旁，我这才看了看天色，回家了。榕树爷爷，我的成长离不开您默默地关心、呵护。如今，我要与您告别了，我会时刻提醒自己，不让您再为我操心了。

再回望一次含辛茹苦的老师，您依然是那样温柔端庄、面带微笑。老师，您们还记得吗？您脸上原来光亮柔滑，可是，因为我的顽皮，一不小心，便在您脸上划过了一条皱纹。每次当我遇到难题，您便会悄悄地来到我跟前，为我一一排除困难，我才会迎刃而解。每次我遇到不愉快的事情，我向您倾诉，您总会给我指点迷津。老师，没有您的教育就没有我的现在。老师，感谢您，您永远铭刻在我心中。

再回望一次无话不谈的同学们。你们对我的帮助我永远也不会忘却。我们守望相助，除了父母，你们便是我最亲的人。或许是上帝的安排，或许是命运，或许我们今生有缘做手足。我们形影不离，在中山街上永远都可以见到我们肩并肩、手挽手的身影。“天下没有不散的宴席”，我们就要奔向初中，但你们永远留在我记忆最深处，无论是天涯海角还是朝夕相处，我们的友谊永远不会改变。

再望一回母校，感谢您，是您栽培了我两年之久。用您的乳汁养育了我，在您的每一个角落都珍藏着我的脚印，如今，我要离开您了，请带上我最美的祝福。

在这千钧一发的时刻，还有一步之遥，我便离开了校园，我不禁泪如雨下。在我临走之前，我想说：“尊敬的母校，敬爱的老师，亲爱的同学们，再见了，我们以后有缘一定会重新相聚的，感谢你们。”

新时代追星演讲稿篇三

不知你是否是注意到，中国人的社交文化是一种圈子文化，这从聚会用餐的方式就能看得出来。比如，中国人大型聚餐时偏好桌餐，尤其是圆桌餐，像一个个封闭的圈子一样，人们喜欢与熟悉的人坐在一起。一个聚会下来，旁桌不认识的人互相多是淡漠的，至多点点头而已；而西方社交不是这样，他们更喜好开放式的自助餐。

我在美国时发现，在社交场合中，人们参加社会活动，交往的兴趣不是认识的人，而是不认识的人，这其实应该是社交的真正意义。往往在那里的聚会中，当你一个人拿着酒杯不知所措时，总会有人走到你的身边，和你微笑着聊天，化解你的尴尬，帮你融入这个圈子中，结识新的朋友。

这种开放式的社交文化，不仅表现在大型聚会中，在家庭聚餐时也是如此。我记得有一次在羽西家做客，那天客厅里不同处的沙发和餐桌前坐了不少人，有相识的、有不认识的。羽西对大家说：“今天，来这儿的客人都不能从头到尾只坐在一个地方，你们要交换不同的位置，每个人都要和其他朋友交谈。你们都是我的好朋友，有责任要帮助我照顾好其他的朋友。”为每一个人创造快乐和谐的交流气氛，是开放式社交的原则。每个人要乐于和别人交流，乐于走近他人，乐于给予别人帮助，帮助自己和他人消除在新环境的不适与陌生。

与人交谈是社交活动中的重要内容，通过谈话，双方可以增进感情交流和相互了解。当然，在交谈中也最容易暴露一些礼仪细节。

与别人交谈不要只谈自己的事情或自己关心的事情，而不顾对方是否愿意听或冷落对方；其次要注意自己的态度和语气，要尊重他人，不要恶语伤人，不要强词夺理，语气要温和适中，不要以势压人；再次，交谈时要认真倾听别人讲话，这是

一种礼貌，不能显出很不耐烦的表情或东张西望；别人谈完后再发表自己的看法，光听不谈也是不礼貌的。

1. 交谈基本原则：这样交谈最有效

在与人交谈时，应该做到以下几点：

表情认真。在倾听时，要目视对方，全神贯注，不能东张西望，心不在焉的表情会让对方感到很不舒服。交谈时双方目光接触应该占总的交谈过程的一半以上，但并不意味着你应该目不转睛地盯着对方的眼睛，这样会让对方感到不舒服。

动作配合。自己接受对方的观点时，应以微笑、点头等动作表示同意。身体后仰、抱着胳膊、翘着腿，从心理学角度看，是对对方保持警戒的状态。歪着脑袋，摇头晃脑，容易使人误以为“是不是对我的意见不满意？”另外，不停地抖腿、转动手中的笔、两手紧握弄得关节嘎嘎作响，都是应该引起注意的无意识的坏习惯。

语言合作。在听别人说话的过程中，不妨用“嗯”或“是”等词加以回应，表示自己在认真倾听。

用词要委婉。在交谈中，应当力求言语含蓄温和。如在谈话时要去洗手间，不便直接说“我去厕所”，应说“对不起，我出去一下，很快回来”，或其他比较容易接受的说法。

礼让对方。在交谈中，应以对方为中心，处处礼让对方，尊重对方，不随便插话。

礼仪专家特别提示：

怎样委婉地表达你的意见？

在与人交谈时，如果遇到不方便直接表达的话语，可以采取

一些委婉的方式来表达，掌握这样的技巧会显得更加礼貌：

旁敲侧击。不直接切入主题，而是通过“提醒”语言让对方“主动”提出或说出自己想要的。

比喻暗示。通过形象的比喻让对方展开合理准确的联想，从而领会你所要传达的意图。

间接提示。通过密切相关的联系，“间接”地表达信息。

先肯定，再否定。有分歧的时候，不要断然否定对方的全部观点，而是要先肯定对方观点的合理部分，然后再引出更合理的观点。

多用设问句，不用祈使句。祈使句让人感觉到是在发布命令，而设问句让人感觉是在商量问题，所以后者更容易让人接受。

表达留有余地。不要把问题绝对化，从而使自己失去回旋、挽回的余地。

语言中的礼仪细节

在交谈中，语言必须准确，否则不利于双方之间的沟通。要注意的问题主要有：

(1) 发音准确。在交谈中要求发音标准。读错音、念错字、口齿不清、含含糊糊都让人听起来费劲，而且有失自己的身份。

(2) 口气谦和。在交谈中，说话的口气一定要做到亲切谦和，平等待人，切忌随便教训、指责别人。

(3) 内容简明。在交谈时，应言简意赅，要点明确，少讲、最好不讲废话。啰里啰嗦、废话连篇，谁听都会头疼。

(4) 少用方言。在公共场合交谈时，应用标准的普通话，不能

用方言、土话，这也是尊重对方的表现。

(5)慎用外语。在一般交谈中，应讲中文，讲普通话。无外宾在场，最好慎用外语，否则会有卖弄之嫌。

此外，要用文明语言，绝对不能出现以下一些有失身份的语言：

粗话：口中吐出“老头儿”、“小妞”等称呼，是很失身份的；

脏话：讲起话来骂骂咧咧，是极度不文明的表现；

黑话：一说话就显得匪气十足，容易让人产生反感、厌恶情绪；

荤话：不分场合地把绯闻、涩情、“荤段子”挂在口边，会使你显得趣味低级；

怪话：说话怪声怪气、黑白颠倒，让人难生好感；

气话：说话时意气用事、发牢骚或指桑骂槐，很容易伤害人、得罪人。

不要让你的声音生锈

你的声音在社交交谈中也是表现个人魅力的重要元素，在很多西方领导人训练课程中，声音的培训也是其中一项内容。在与人交谈时，深厚、宽音域的声音能够让人觉得舒服，尖利或者刺耳的声音会让人难以忍受。因此，应注意以下一些细节：

语调：在讲话时保持抑扬顿挫的音调，要让人觉得自己对正在交谈的话题很有兴趣，不能用平淡、乏味的声音来交谈，这会让人有昏昏欲睡的感觉。

音量：太大的音量容易成为交谈中气势逼人的角色，也容易让人反感；音量太小会使你显得不够权威，容易被人忽视。

语速：讲话过快会让人听不清楚，过慢则会让人失去耐心。最好在讲话的过程中留一些停顿，以便让人有一个反应的过程。

选择愉悦的交谈话题

选择一个大家都感兴趣的话题，围绕这个话题开始交谈是你在社交场合中时常需要面对的问题，在公众场合中探讨什么样的话题才会显得不失礼呢？我建议遵循下面的一些规则：

适合讨论别人有兴趣的话题；

适合讨论知识性的话题；

适合讨论天气、体育新闻等中性话题；

适合讨论有品位的个人爱好；

适合讨论别人的优点和喜讯；

特别注意，一些比较敏感的话题应该避免在这时交谈：

不能打探讨论对方的隐私，包括收入状况、年龄、婚姻、健康、经历等；

不能嘲笑其他人的糗事；

不能谈论朋友的身体特征；

禁止在社交场合讲黄色故事；

在别人不幸的时候讨论自己的好运气；

不利于宗教、民族团结的话题更是应该回避；

不传播小道新闻或者不好的消息，比如车祸、灾难、犯罪等；

不能非议国家和政府；

不能涉及国家和行业秘密；

不能在背后议论领导、同事、同行的坏话；

不能谈论格调不高的问题。

交谈中的危险雷区

细节一：不要一个人长篇大论。交谈讲究的是双向沟通，因此要多给对方发言的机会，不要只顾一人侃侃而谈，而不给他人开口的机会。

细节二：不要冷场。不论交谈的主题与自己是否有关，自己是否有兴趣，都应热情投入，积极合作。万一交谈中出现冷场，应设法打破僵局。常用的解决方法是转移旧话题，引出新话题。

细节三：不要插嘴。他人讲话时，不要插嘴打断。即使要发表个人意见或进行补充，也要等对方把话讲完，或征得对方同意后再说。对陌生人的谈话是绝对不允许打断或插话的。

细节四：不要抬杠。交谈中，与人争辩、固执己见、强词夺理的行为是不足取的。自以为是、无理辩三分、得理不让人的做法，有悖交谈的主旨。

细节五：不要否定。交谈应当求大同，存小异。如果对方的谈话没有违反伦理道德、侮辱国格人格等原则问题，就没有必要当面加以否定。

细节六：把握交谈时间。一次良好的交谈应该注意见好就收，适可而止。普通场合的谈话，最好在30分钟以内结束，最长不能超过1小时。交谈中每人的每次发言，在3~5分钟为宜。

细节七：避免低声耳语。如果多人交谈时，你只对其中一人窃窃私语，会给其他人造成你正在评论他们的印象，这种时候低声耳语会让其他人觉得你排斥了他们。

细节八：不要用手指点别人，需要指出其他人的时候，应该把手指全部伸开，掌心朝上，用手掌指出那个人。

细节九：不要过分谦虚。受到表扬的时候，可以把自己快乐的心情直接告诉对方，比只是谦虚效果好多了，这时候，空气中都会充满了幸福的感觉。

细节十：不要挑剔别人的毛病。大家在一起的时候，如果总是挑剔别人的毛病，被你挑毛病的人就会心情很差，应该从积极的角度思考，正确理解对方的想法和心情。

倾听的基本礼仪：倾听用耳别忘了用心

不做面无表情的倾听者

学会听人说话，是社交中最容易做的事情，不过在现实生活中，这却是很多人最容易忽略的。在听别人讲话时，目光要与讲话者对应，面部表情应该根据对方谈论的内容而有所反应；身体前倾，以表示你对他人正在讲的话题感兴趣或者专注；点头或者摇头，以表示肯定或者否定；要时不时地报以“嗯”、“是”、“对的”、“哦”，这样简短的语气词来表示你在认真倾听；对别人提出的问题应该及时并且诚恳的回答。

倾听时的五个“不能”

细节一：不能左顾右盼，目光必须集中在讲话者的身上；

细节二：不能经常打断别人的讲话；

细节三：不能心不在焉，一边保持手中的动作一边听别人讲话是很不礼貌的行为；

细节四：不能假装在听，在别人说话时走神是最大的禁忌；

细节五：别人讲话时，你过于强硬地坚持自己的观点而与对方发生争执不是有礼貌的倾听。

3. 礼貌用语：拉近人与人的距离

问候要亲切

在被介绍给他人之后，应当问候对方。若只向他点点头，或是只握一下手，通常会被理解为不想与之深谈，不愿与之结交。碰上熟人，也应当问候。如果视而不见，不置一辞，则显得自己妄自尊大。

跟初次见面的人寒暄，最标准的说法是：“您好！”“很高兴能认识您”、“见到您非常荣幸”。比较文雅一些的话，可以说：“久仰”、“幸会”。要想随便一些，也可以说：“早听说过您的大名”、“某某某经常跟我谈起您”，或是“我早就拜读过您的大作”、“我听过您作的报告”，等等。

跟熟人寒暄，用语则不妨显得亲切一些，具体一些。西方人爱说：“嗨！”中国人则爱问“去哪儿”、“忙什么”、“身体怎么样”、“家人都好吧？”、“好久没见了”、“又见面了”，也可以讲：“你气色不错”、“您的发型真棒”、“您的小孙女好可爱呀”、“今天的风真大”、“上班去吗？”等等。

问候语不一定具有实质性内容，而且可长可短，需要因人、因时、因地制宜。问候语应当删繁就简，不要过于程式化。问候语应带有友好之意，敬重之心，既不容许敷衍了事般地打哈哈，也不可用以戏弄对方。禁用“来了”，“瞧您那德性”，“喂，您又长膘了”等话语来问候他人。

为了避免误解，统一而规范，在社交场合中应以“您好”、“忙吗”为问候语，最好不要乱说。

问候时，切忌牵涉到个人私生活、个人禁忌等方面的话语。例如，一见面就问候人家“跟老婆离了没有”，或是“现在还吃不吃药”，这些都是会引起别人反感的问候。

一些特殊环境下的问候：

在路上相遇的时候，边走边打招呼的情况也常出现，但是遇到朋友或者很亲密的熟人，就要停下来，身体面对对方打招呼。

你在座位上时，上司找你说话，回答问题的时候不要坐在座位上，要站起来。

不过分的问候。颌首礼(10度)是比较恰当的问候方式，问候的时候应暂时停止其他动作，双手自然交叉在身体前方，注意不要妨碍别人。如果是出入会议室，要注意在给客人上茶之后再问候。

偶遇不知姓名只是面熟的人。在问过“您好”之后，可以说一些无关紧要的关于天气方面的话题，还可以称赞对方“您的包真漂亮”、“发型很漂亮”等等。

在洗手间或电梯里与人目光接触。即使是第一次见面，目光接触的一瞬间，眼露微笑，也会使凝重的气氛变得温馨起来。

在街上偶遇朋友时，要见机行事。是不是立刻就上前打招呼，要看当时对方的情况，如果感觉不适合打扰对方，那就不要勉强，不打招呼，对方也是能理解的。如对方独自悲伤时，或看到一贯打扮得很漂亮的女性这次不加修饰地去购物了，或在外面看到了自己公司的人在谈恋爱，在对方还没有注意到自己时，悄悄离开那个地方，也是一种关怀。

在你发现前方有熟人时。打招呼的时候不要从身后喊对方，应该从对方的身边绕到前面再问候，突然从身后上来就拍肩膀已经很不礼貌了，惊吓到对方更是失礼。

感谢要真心

表示感谢，最重要的莫过于要真心实意。为使被感谢者体验到这一点，一定要认真、诚恳、大方。话要说清楚，要直截了当，不要连一个“谢”字都讲得含混不清。表情要加以配合，要正视对方的眼睛，面带微笑。必要时，还须与对方握手致意。

得到他人夸奖的时候，应当说“谢谢”。这既是礼貌，也是一种自信。切忌用“瞎说”、“不怎么地”、“哪里哪里”、“谁说的”、“少来这一套”这些词语来回应别人的称赞。

获赠礼品与受到款待时，别忘了郑重其事地道谢，“劳驾了”、“让您费心了”、“我非常喜欢您送的礼物”等都是非常合适的谢语。

得到了别人的帮助后，应该用“实在过意不去”、“麻烦您了”、“感谢您的帮助”等语句表示谢意。

感谢他人也有一些常规可以遵循。在方式方法上，有口头道谢、书面道谢、托人道谢、打电话道谢之分。一般来讲，当面口头道谢效果最佳。专门写信道谢，如获赠礼品、赴宴后这样做，也有很好的效果。打电话道谢，时效性强一些，且

不易受干扰。托人道谢，除非是人家出面，效果就差一些了。

如果是正式表示感谢，通常应当加上被感谢者的称呼。例如：“马小姐，我专门来跟您说一声‘谢谢’”，“许总，多谢了”。越是这样，越是显得正式。

表示感谢，有时还有必要提一下致谢的理由。比如：“易先生，谢谢上次您在制作广告方面的帮助”，免得对方感到空洞或想不起你感谢的缘由而不好回应。

道歉要诚恳

打扰对方或向对方致歉要用“对不起”、“请原谅”、“很抱歉”、“请稍等”、“请多包涵”等词语；接受对方致谢、致歉时应该用“别客气”、“不用谢”、“没关系”、“请不要放在心上”等词语回应。

在商务交往中，需要掌握的道歉的技巧，有下面几点：

道歉语应当文明而规范。有愧对他人之处，应该说“深感歉疚”、“非常惭愧”；渴望别人谅解时应该说“多多包涵”、“请您原谅”；一般的道歉场合，则可以讲“对不起”、“很抱歉”、“失礼了”。

道歉应当及时。知道自己错了，马上就要说“对不起”。

道歉应当大大方方，堂堂正正，不要遮遮掩掩，也不要过分贬低自己。

有些道歉的话当面难以启齿，写在信上寄去或是送上一束鲜花，婉言示错。通常这类借物表意的道歉会有极好的反馈。

祝贺要热情

祝贺，就是向他人道喜。每当他人在工作与生活上取得了进

展，或是恰逢节日喜庆之时，对其致以热烈且富有感情色彩的吉语佳言，会使对方的心情更为舒畅，双方的关系更为密切。

祝贺的方式多种多样。口头祝贺、电话祝贺、书信祝贺、传真祝贺、贺卡祝贺、贺电祝贺、点播祝贺、赠礼祝贺、设宴祝贺等等，都有自己特定的适用范围。在多数情况下，几种方式也可以同时并用。

一般说来，口头祝贺是商界人士用到最多的一种祝贺方式。它在总体上的礼仪要求，一是要简洁、热情、友善、饱含感情色彩，二是要区分对象，回避对方忌讳的。

在祝贺开业时，应该说“事业兴旺”、“大展宏图”、“日新月异”、“生意兴隆”、“财源茂盛”；祝贺生日时，除了“生日快乐”可广泛使用外，“福如东海，寿比南山”这种祝词只适用于老年人，不宜对年轻人尤其是孩子们来讲。

对新婚夫妇，应该使用“天长地久”、“比翼齐飞”、“白头偕老”、“百年好合”、“互敬互爱”、“早生贵子”之类的祝贺语。

有些祝贺的话本意不错，但可能犯一些人的忌讳，应该回避。比如，不要祝即将乘飞机的人“一路顺风”，因为这对飞机飞行有碍。香港人不爱听别人祝他“快乐”，因为在粤语里，“快乐”与“快落”的发音一样，显得不吉利。

告别忌唐突

告别是人际交往中的重要时刻，如果告别能留给人以美好的印象和久远的回味，对日后的交往和友情是很有益处的。按照常规，道别应当由来宾率先提出来，假如主人首先与来宾道别，难免会给人以厌客、逐客的感觉。

礼貌的告别应该经过以下的过程：

在告别前略有一点铺垫，使对方对告别有一个思想准备，否则突然说“我要走了”，就显得唐突而失礼了。

在告别时应该适度寒暄，如对长者、师者表示问候，请对方保重身体等。对待同辈朋友，可以问候其父母，祝其安康。也可根据实际情况，向对方表示良好的祝愿。

采用挥手告别的正确做法是：身体站直，不要摇晃和走动，目视对方，不要东张西望，可高扬右手，也可双手并举，但不要只用左手挥动，手臂要尽力但显得自然地向前伸，不要举得过低，也不能过分的弯曲。掌心要向外，指尖要朝上，手臂要左右挥动，如用双臂道别，两手要同时由外侧向内侧挥动。

不少人告别的前期礼仪都做得不错，但是到了最后关头会失礼。对方刚上车，或步行还不很远的时候，送别者一转眼就不见了，这会使人感到很扫兴。应该让对方远去以后，送别者才离去，那样在礼数上才算周全。

如果主人送至车前，在道别的时候，客人在车内坐好后要将车窗摇下来与主人告别致意。

作为主人，在道别时，特别应当注意四个环节：一是应适当加以挽留；二是应当起身在后；三是应当伸手在后；四是应当相送一程。

常用告别语有三种类型：

1. 主客之间的告别语

客人向主人告别时，应该说“请回”、“请留步”、“就此告辞”、“后会有期”等，主人则以“慢走”、“走好”等

话语回应。如果客人是远行，可说“祝你一路顺风”、“一路平安”、“代问××好”、“多多保重”等告别语。

2. 熟人之间的告别语

如果两家距离较近，可说“有空再来”、“有时间来坐坐”、“有空来喝茶”等，也可说“代问家人好”以示礼貌。

3. “再见”。

这是当今比较通用的告别语，适用于大部分场合的告别。

礼仪专家特别提示

教你22个常用礼仪客套词

初次见面说“久仰”，分别重逢说“久违”，征求意见说“指教”，求人原谅说“包涵”，求人帮忙说“劳驾”，求人方便说“借光”，麻烦别人说“打扰”，向人祝贺说“恭喜”，求人解答用“请问”，请人指点用“赐教”，托人办事用“拜托”，看望别人用“拜访”，赞人见解用“高见”，宾客来临用“光临”，送客出门说“慢走”，与客道别说“再来”，陪伴朋友说“奉陪”，中途离开说“失陪”，等候客人用“恭候”，请人勿送叫“留步”，欢迎购买叫“光顾”，归还物品叫“奉还”。

新时代追星演讲稿篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好。今天我要演讲的是关于健康话题的。相信我们每一个人，都有不一样的生活。但是生活方式是否健康就不知道了。我认为过健康的生活，成绩健康的自己，为自己负责。

过健康生活的人，他们和生活方式不健康的人是不一样的。

生活不规律，不健康的人。比如熬夜，不良的饮食习惯等等，都会导致身体的免疫力下降。静态生活方式是非传染性慢性疾病发生的危险因素，国内外大多数研究已证实，静态生活方式是儿童青少年超重肥胖的重要影响因素。经常饮酒劝酒的人对哟增强肝硬化，胃癌心肌损害和中风猝死的危险性。吸烟的人肺不好。这些都表明我们应该过健康的生活。

但是，该怎么过健康生活呢？

健康生活为自己负责。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

新时代追星演讲稿篇五

汽车从颠簸中安静下来，像一个乖巧的孩子停在路旁。我不愿再呼吸车内那污浊的空气，走下车来，第一口便是家乡的空气。

雨后的家乡，空气里弥漫着泥土的气息，透着油菜花的芬芳。那样清爽，平静，舒适，像一层被刷洗过的玻璃，一尘不染。万物透过这玻璃，似乎都闪着一圈白光，明晃晃的，一切都睁大了水汪汪的眼睛。我仿佛被带入了这个透明清新的世界，心灵接受了天上之水的洗礼，从头到脚，都闪着柔和的光芒。

呼吸着家乡的气息是那么的酣畅淋漓，没有顾虑，没有忧愁，没有争分夺秒的紧迫，所有的世俗都将化作子虚乌有，只剩下满心的欢喜。漫步在草色初露的小径上，感受“天街小雨润如酥，草色遥看近却无”的意境，更是一种无可伦比的美妙。

就在此时，我的心与大自然紧密相连了。脚下的油田，一块

连着一块，望不到头。只有密密的青茎编织成了不见缝隙的绸缎，轻柔地舞动于蓝天之下。无边无际的绿色之上，撒满金灿灿的小星星，不知它们为谁而笑，一个个绽开了小花，清秀、娇柔，却异常渺小。但在它们组成一个集体时，赐予你的就不仅是视觉上的冲击了，那绚丽的金浪，折叠的波涛，此起彼伏，层层翻滚，更是一种磅礴。

光那一身乳白的幻化，若有若无的神秘表情，就让人产生了无限的遐想。在是这多风的日子里，云雾的jiefantao妙幻演艺，更令人期待。一阵阵风，把帽形的雾气吹成了纱巾，时儿上时儿下，忽儿起，忽儿落，柔软地缠绕于山腰。云雾似一位旅行者，飘移在家门口，却久久不愿离去，为青山献上一条哈达。青山显现于云雾之后，影影绰绰，似有似无，山雾缠绵，相映成趣，更有“雾锁山头山锁雾，天连水尾水连天”的韵味。

在这金色和绿色之上，自然少不了蓝天的陪衬。家乡的天空，是广阔无比的，明净的瓦蓝、温和的淡蓝、清淡的浅蓝……一切尽在轻描淡写中，写尽家乡人那颗热爱宁静恬适的心，这片天空，俨然就是家乡的胸怀，家乡人的期盼。

悠悠沧海，念念之间，唯令我陶醉的只有画家宽大的手笔。以排山倒海是气势，铺设天地间的万事万物，大自然——一位最伟大的画家。他挥动手中的画笔，一抹黄，一抹绿，一抹蓝，尽情泼洒，酣畅淋漓。没有人工的雕琢，没有刻意的设计，却凝聚了漓江之秀丽，西湖之妩媚。这种美，是一种粗犷的美，自然的美，质朴的美。

家，是这么实实在在；人，是这么和和气气；景，是这么清清爽爽；生活，是这么平平静静。或许，这也就是这个偏僻的小山村里唯一的富有，因为“平平安安就是福，实实在在才是真”！

如今，身处喧闹繁华的城市，蓦然回首，才发现家乡才是归

宿。

回家，真好！