

# 中职生日常行为规范心得体会 中学生日常行为规范演讲稿(模板10篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 中职生日常行为规范心得体会篇一

体会一：注重仪表，自尊自爱。(注：仪表我认为是走得直，行得正；自爱是自我保护。)

冬天，寒风吹彻，吹的人骨头都在瑟瑟地发抖，雨雪霏霏，脚趾头都成了晶莹剔透的毛虫，十个指头已不再如削葱根，口也不再如寒来丹，而是指头如胡萝卜，口若紫丹壶。可是说实话，身边的同学有的为了过一把刘程亮(《寒风吹彻》)的瘾，为了镀李清照的人比黄花瘦的情，有意识地少穿几件，在校园大道上手插腰包，冻得瑟瑟发抖，不时地与周遭同学谈笑间，寒冷灰飞烟灭，可是同学，你真的不冷吗?也许你的耐寒能力真的很强，但是多少是有些风急天高心里寒之感吧。所以，请现在正“单薄”的同学多穿几件吧!为了自己棒棒的身体，全身心的学习，成为一位身强体壮之人。自爱，鄙之见：怜惜自己，保护己身，仪表乃是走得直些，坐得正些，哪怕成为粽子呢?同学，你说呢?!

体会二：诚实守信，礼貌待人。

体会三：孝敬父母。

慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝……我们不是游子，但却还是爸妈心中永远的心头肉。今天，你和你父母吵架了，

拌嘴了，说实话，他们还是一如继往的爱我们，关心我们，不讲将来报答，云云，只希望每位同学都要对父母好点，哪怕一句：天寒了，你多穿点。都行！真的！都行！

体会四：勤奋学习。

总之一句话：为自己，为将来，为前途，努力吧！

看了该文章的读者还看了：

## 中职生日常行为规范心得体会篇二

亲爱的. 同学们：

也许有些同学会说这只是小事一桩，不必放在心上，可是同学们，当你做出如上举动的时候，你可知道自己已经不知不觉地成为美好校园环境的破坏者。学校是一个育人的摇篮，是一方纯净的沃土，校园的文明直接折射出社会的文明，而每个同学的言行举止也正反映出整个校园文化是否文明。

正所谓：“播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种人生。”文明礼仪、行为规范并非一纸空谈，它需要我们真真切切地落实到一举一动、一言一行中。在次，我向大家提出以下三方面的要求：

3、接水打饭自觉排队，不拥挤，不插队；爱护公共设施、花草树木，不破坏，不践踏。

一个讲文明、懂礼仪、言行合乎规范的人，就是一个有思想、有追求的人，就是一个有修养、有道德内涵的人，就是一个严格自律、自尊、自爱、自强的人。有一句名言说得好：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”大到一个国家，小到一位个体，都需要文明礼仪、行为规范来要求自己，约束自己，只有这样，国家才能发展，社会才能

进步，个体才能成长。

同学们，每个人在举手投足之间都传递着丰富的文明信息，一个弯腰捡垃圾的举动彰显着你美好的内心品德，一句主动问好的言语体现着你良好的道德修养，一个随手关灯、关水龙头的动作显示着你优秀的道德品质。让我们从现在做起，从自身做起，告别不文明行为，学习并践行文明礼仪的要求，规范自己的日常行为。只有这样才能真正成为一个讲文明、有道德、懂礼仪的人，才能成为一个大写的人。

### 中职生日常行为规范心得体会篇三

合：敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

a□中心小学红领巾广播又和你见面了！

b□本期的节目由我们为大家主持，我是主持人\*\*\*。

a□我是主持人\*\*\*。

b□我们这期红领巾广播为大家准备的栏目有《讲文明、懂礼貌》和《你点我播》。

a□爷爷常说，中华是文明古国。

b□妈妈常讲，我国是礼仪之邦。

(合)：老师教导我们，知书达礼儿时起。我们告诉自己，文明礼貌要发扬。

学习礼仪善交往，团结同学敬师长。

a□讲文明、懂礼貌是我们中华民族的传统美德。古人云：“不学礼，无以立。”孔子说：“礼之用，和为贵；”孙子则告戒说：“赠人以言，重于珠玉；伤人以言，胜于剑戟。”由此所体现出来的行为在日常生活中处处可见。像给老幼病残让座，像帮助盲人过马路，再比如送迷路的小朋友回家，这是一些小得不能再小的事情，但也正是因为这些小事，才能让我们真正体会到人与人之间的温情，才足以证明中国是个名副其实的‘礼仪之邦’。

b□大家都知道《小学生日常行为规范》和《小学生守则》都要求我们做一个讲文明、懂礼貌的小学生。当我们背起小书包，跨入校园的第一天，老师就教育我们要讲文明、懂礼貌。你看，我们的同学做得多好啊！

a□谢谢、你好、对不起……多么熟悉的话语啊！请听礼貌用语诗朗诵！

同学们有礼貌，见面主动问声好，分离别忘把手招。

活动时要谦让，不推不挤不打闹。

我不小心打扰你，赶快说声“对不起”。

“没关系”笑咪咪，请让我来帮助你。

“谢谢你”“别客气”，团结友爱传友谊。

b□走进教室，上课了，我们的文明礼貌应该怎样体现呢？我们来听一首《学习常规》。

我是一名小学生，学习常规记在心。

铃声一响进课堂，安静等候老师来。

起立站直不乱动；坐姿端正来听讲。

课上不做其他事；专心学习动脑想。

发言不忘先举手，回答问题要大方。

遵守纪律秩序好，学习进步都向上，都向上！

a□在学校，同学们要做个讲文明、懂礼貌的好孩子，那么在家里，爸爸妈妈、爷爷奶奶和其他长辈都非常的疼爱我们。

b□我们也应该对他们的爱有所回报，尊敬长辈，帮助他们做些力所能及的事情。

是啊，衣服穿好被叠齐，洗脸刷牙别忘记。

衣柜整理好，鞋袜放整齐。

扫地、擦桌、放碗筷，我的双手真能干。

a□我们除了在学校、在家里之外，还要去公共场所。

a□当你坐在公共汽车上，忽然上来一位年岁大的老奶奶，你会怎么做呢？

b□看我的：老奶奶，年纪大，我把座位让给她。

老奶奶，把我夸，你真是个好娃娃。

我摇头，说了话：我比雷锋差远啦。

a□鸟儿因翅膀而自由翱翔，鲜花因芬芳而美丽，社会因文明而将更加进步。

b:懂文明，讲礼貌，全校师生同做起。

升国旗，应敬礼，高唱国歌要肃立。

待客人，要热情，举止文明衣得体。

讲友善，懂宽容，明理诚信树新风。

省资源，节水电，爱护公物永不变。

学习中，讲情趣，不良场所我不去。

生活中，懂规矩，态度和蔼人心聚。

a:树校风，强校纪，儒雅文明记心里。

望对方，面带笑，跟人说话有礼貌。

孝父母，敬师长，尊老爱幼永不忘。

同学间，互帮助，以诚相待益无数。

有垃圾，不乱扔，共同营造好环境。

爱清洁，讲卫生，争做文明小学生。

树形象，讲文明，争做一个好市民！

b□文明能体现出个人的品质，礼貌能左右着个人是否成为有用之人，我们学习文明礼貌，不应仅仅停留在口头上，更重要的是要落实到我们的行动上。管住自己的嘴，不说脏话，管住自己的手，不乱扔垃圾。人人树立起“文明礼貌，从我做起，从身边做起”的意识。从一点一滴做起，从自己的身边小事做起，把文明礼仪真正融入我们的生活之中，让我们

齐做讲文明，懂礼貌的好孩子吧！

a□同学们，我们学会使用礼貌，它让我们生活和谐又美好。我们的行为文明，它让我们生活乐陶陶。

合：同学们，让我们从现在起，做个有礼貌的好孩子，我们一起歌唱吧。

b□文明花儿属于你，礼貌的花儿属于我，文明礼貌的花儿属于我们大家。

a□同学们，努力吧，让人见人爱的文明礼貌花在班级盛开，开满我们的校园。

b:接下来我们为你播出的栏目是《你点我播》。\*\*\*同学为\*\*\*点了歌曲《》，……(祝福语)

播放歌曲~

a□今天的南通中心小学红领巾广播到此结束，谢谢收听！再见！

b□再见！

## 中职生日常行为规范心得体会篇四

小学生日常行为要做到哪些呢，下面我们就来看一看。

一，尊敬国旗国徽会唱国歌，升降国旗奏唱国歌，脱帽行注目礼少先队员行队里。

二，尊敬父母关心父母身体健康，主动为家庭做力所能及的事情，从父母和长辈的教导外出或回到家要主动打招呼。

三、尊敬老师见面行李，主动问好接受老师的教导与老师交流，尊老爱幼，平等，待人同学之间，友好相处互相关心，先互相帮助，我不欺负弱小，不戏弄他人，尊重残疾人尊重他人的民族习惯。

四、待人有礼貌，说话，文明讲普通话会用礼貌用语不骂人，不打架，到他人房间先敲门，请允许再见说不随意翻动别人的东西，先不打扰别人的工作学习和休息。

## 中职生日常行为规范心得体会篇五

今年的国庆节是我颇有收获的一个节假日，因为在这个假期里我学习了一个好的文件，那就是《郑州市文明行为促进条例》。

通过《郑州市文明行为促进条例》的学习，我觉得作为一名小学生我们要做到以下几点：

- 1、不乱丢垃圾，垃圾丢入垃圾桶；
- 2、帮助老人过马路；
- 3、不随地吐痰；
- 4、不能从楼上往下扔东西；
- 5、尊老爱幼；
- 6、不大声喧哗；
- 7、不摸电线；
- 8、不自己拆电瓶；



- 9、不闯红灯；
- 10、不在没有大人看护下游泳；
- 11、不做爬高上低的危险行为；
- 12、不在大庭广众之下大小便；
- 13、不学习抽烟喝酒。

在以后的学习和生活中，我将会按照所学习的条例要求做一个好学生，做一个爱护地球的人，因为爱护地球是我们每个人的使命。

## 中职生日常行为规范心得体会篇六

尊敬的老师、同学们：

根据区教育局的要求，把月定为行为规范教育月。今天我们利用这个时间做“学生日常行为规范教育活动月”活动的动员。“行为规范教育是我校学生的常规工作，实践证明，抓好这项工作对于促进学生良好行为规范的养成具有重要的意义，也为学校正常教育教学秩序的开展奠定基础。

们不难看到，在花坛里，有我们同学扔的饮料罐、糖纸；在草地上，有我们同学丢的废纸、方便袋；在课间操的时候，有的同学推推攘攘，高声喧哗；在庄严肃穆的升旗仪式上，有的同学左顾右盼，窃窃私语。

课间难得十分钟，你可以看看远处，让眼睛得到休息，可有的同学偏要和同学推推搡搡，摔疼了，摔伤了，才懊丧不已；同学们，以上这种种现象，不仅违反了中学生日常行为规范，而且破坏了学校为我们提供的优美和谐的育人环境，让我们深深地遗憾！

本月活动的主题是“远离粗俗，与文明相伴，与高雅同行。”教育处、团委制定了详细的活动方案，开展此次活动的目的就是构建文明、健康、和谐、有序的校园环境。

届时将评选出一批“文明之星”、“规范标兵”，学校将对优秀班级、个人进行表彰。

因此，借此活动月为契机，希望同学们从此刻行动起来，远离粗俗，与文明相伴，与高雅同行。让文明、和谐之风吹遍我们美丽的校园！

## 中职生日常行为规范心得体会篇七

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是七年级的\_\_，非常高兴我们又相聚在这美好的早晨。今天我讲话的主题是《遵守行为规范，做一名合格的中学生》。

俗话说：没有规矩不成方圆。但凡一个集体，是不能少了规范或者说规矩的。由于有了讲话、做事等方面的规范，才使我们在规范中逐步成长，逐步学会了做人的道理。

回顾我们开学以来，晨读时朗朗书声，许多同学碰到老师时主动打招呼问候，自习课纪律良好，卫生方面校园整洁环保，表现出中学生应有的朝气蓬勃之美，凡此种种，举之不尽。这是我们大家都愿意看到的进步，在这种进步之中，我们看到了十一中的未来。

作为在校的学生，就应该有许多的纪律和规则来要求我们，告诉我们该怎么做，不该怎么做。但是，如果我们总在一种被要求的环境下学习和生活是很难进步的，所以我们应该学会自己约束自己，自己要求自己，变被动为主动，要自觉对

照并自觉遵守新守则新规范，拿它来约束自己的一言一行。树立自尊、自爱、自强的自律意识，对学校、班级和个人都要有强烈的责任感，并且能够正确处理日常学习生活中的人际关系和矛盾冲突。在学习方面，我们要做到独立，独立思考、独立解题、独立完成作业；同时还要做到自觉，自觉做好自己该做的事情，包括做好预习复习工作、上课专心听讲和按时完成作业。在行为上，我们应该以中学生日常行为守则来规范自己的言行举止，做到文明礼貌、爱护公物。在外表上，我们应该以简单大方、干净整洁的衣着表现出学生朴素的本质。

“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。昨日的规范，已经造就了今日的我们；今日的规范将决定明天的我们。我们必须去做好应该做的事情，从我做起，从小事做起，从现在做起，从今天做起，从培养规范意识和良好的行为习惯做起，学会尊重自己，尊重他人，懂得什么是正确的，什么是错误的，提高分辨是非、区分善恶的能力，努力去做一名合格的中学生！

谢谢大家！

## 中职生日常行为规范心得体会篇八

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们，大家上午好：

我是665班的学生侯秉宏，今天我演讲的题目是“行为规范，学习规范，从我做起”

自古以来，人才至上，人品至本，欲成大事，要拘小节，只有在实际生活中积小善，才能成大德。哲学家威廉·詹姆斯说：“播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种人生。”如果把良好的行为习惯看成是一种精神储蓄的话，那么人在其一生中都将享受着由良好的行为习惯所带来的利息。

走在这整洁美丽的校园，坐在宽敞明亮的教室，也许你并不在意自己偶然说出的一句脏话，也不留心踩在脚下的花草，甚至已经习惯自己旁若无人的喧叫……可是，这时你已经成为美好校园环境的破坏者。学校是一个育人的摇篮，是一方纯净的沃土，校园的文明直接折射出社会的文明，而每个同学的言行举止也正反映了自身的文明素养程度。故而，曾在校园中做出的不文明不道德行为值得我们深思而改之。

为了进一步规范言谈举止，提升思想境界，培养良好的学习与生活习惯，适应终身发展的需要，成为有大家之气、大家风范的精英学生，为将来报效祖国，服务人民，幸福人生奠定坚实的基础。作为一名中学生，最基本的就是应该遵守《中学生守则》《中学生行为规范细则》，从自身的言谈举止、生活起居、与人交往等方面来进一步养成良好的习惯。大教育家夸美纽斯曾说：“德行的实现是由行为，不是由文字或者口号。”好习惯不是说出来，而是源于实践中的体现。勿以恶小而为之，勿以善小而不为。我们要从现在做起，从学习、生活、交往的每一个细节做起，比如：穿着朴素，发型大方；骑自行车进出校门，要下车推行；不在校外摊点就餐；便后即时冲洗；听到哗哗水声，切记及时调节冲水钮等许许多多的细节，不胜枚举。

中学生是国家和社会主义现代化建设的预备队，在我们的身上寄托着国家和民族的希望。但从生理和心理特点看，我们正处在向成年人过渡的时期，各方面还不够成熟，也是情感最为激烈、冲动，最充满幻想，也最容易动摇的时期。生理学家和心理学家把青春期称之为“人生的第二次诞生”。这个时期的我们不大了解自己所作所为将带来的深切后果，血气方刚，说干就干，容易意气用事，这或许会干出许多惊天动地的壮烈义举，也或许会导致违法犯罪而铸成终身憾事。学校里，同学间总会有些矛盾和摩擦，同学们要互相关心和尊重，友爱相处，团结合作。如遇意见相左、出现矛盾的情况，一定要有法制观念，要冷静处事，决不可意气用事，更不可挥拳相向，伤及自身或他人。

同学们，我们城区一中有着严肃的校纪和优良的校风，我们作为城区一中的学生，更应该严格要求自己，无愧于阳光，无愧于社会！就让我们从现在开始，播下好习惯，收获绚丽人生吧！我相信，通过我们的共同努力，一定会营造出一个宁静、有序、有着良好学习环境的美丽校园。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 中职生日常行为规范心得体会篇九

《小学生日常行为规范三字歌》。要求学生不仅要诵读小学生日常行为规范，更要坚持用小学生行为规范约束自己，鞭策自己，达到促进成长的目的。

上课铃，叮叮响，小朋友，进课堂；

书文具，摆桌上，上课了，不心慌；

书文具，摆桌上，上课了，不心慌；

呼起立，要站直，轻坐下，不能晃；

师讲课，要听讲，认真思，方为上；

要发言，先举手，答问题，要响亮；

守纪律，好课堂，人人树立好榜样！

小学生，要做到，孝父母，遵教导；

会使用，文明语，遇外宾，要礼貌；

帮残疾，乐助人，不打架，不骂人；

要诚实，不说谎，损公物，要赔偿；  
要诚实，不说谎，损公物，要赔偿；  
捡东西，要上交，借东西，要归还；  
不挑吃，不挑穿，惜粮食，节水电；  
爱整洁，常洗澡，勤刷牙，习惯好；  
不旷课，不迟到，对老师，有礼貌；  
好习惯，要养成，人人夸我顶呱呱！  
星期一，升国旗，奏国歌，要行礼；  
一年级，注目礼，少先队，行队礼；  
精神气，要认真，小眼睛，看国旗；  
身站直，不乱晃，唱国歌，要响亮；  
爱祖国，热爱党，爱国旗，记心上。  
防近视，三字歌，小朋友，要记牢；  
近视眼，看不远，做事情，不方便。  
防近视，不算难，保视力，习惯好；  
读书时，坐端正，写字时，三个一；  
读书时，坐端正，写字时，三个一；  
眼保健，自觉做，看久了，要远眺；

阳光照，伤眼睛，光线暗，不看好；  
车子行，看书停，睡床上，书要放；  
三字歌，记心中，防近视，会成功；  
亮眼睛，人人夸，方便自己顶呱呱！  
同学们，要记牢，排路队，走整齐；  
听指挥，不拥挤，路队长，要负责；  
讲文明，有礼貌，不掉队，表现好；  
过马路，左右瞧，讲安全，最重要；  
红灯停，绿灯行，守规则，显风貌。  
同学们，听仔细，学礼仪，人高尚。  
公民德，自修养，面微笑，心胸广；  
在集体，多礼让，行处世，和为上；  
重道义，礼仪扬，多理解，不对抗；  
要三思，免莽撞，争做礼仪小榜样！

## 中职生日常行为规范心得体会篇十

(一)维护国家荣誉，响应国家号召。尊敬国旗、国徽，会唱国歌，升降国旗、奏唱国歌时要肃立、脱帽、行注目礼，少先队员行队礼。

(二) 穿戴整洁得体，朴素大方。仪表庄重，和谐文雅。

(三) 养成良好的卫生习惯，坚持锻炼身体。不随地吐痰、不乱扔废弃物。

(四) 举止文明。不打架、不骂人、不说脏话。不涉足未成年人不宜的活动和场所。

(五) 情趣健康。不看宣扬色情、凶杀、暴力、封建迷信的书刊、音像制品，不参加迷信活动。

(六) 爱惜名誉，拾金不昧，不受诱惑，不失人格。

(七) 注意安全，防火灾、防溺水、防触电、防盗、防中毒等。

## 二、诚实守信，礼貌待人

(八) 尊重他人的人格、宗教信仰和民族民俗习惯。谦恭礼让，敬老爱幼，尊重妇女，帮助残疾人。对外宾以礼相待。

(九) 尊重教职工，见面行礼或主动问候。回答老师问话要起立，接送物品时要起立并用双手，给老师提意见态度要诚恳。

(十) 同学之间互相尊重、团结互助、理解宽容、真诚相待、正常交往，不欺侮同学，不戏弄他人，发生矛盾多做自我批评。

(十一) 日常交往中礼貌待人，讲话注意场合和分寸，举止得体。待客热情，起立迎送。

(十二) 未经允许不得擅自进入他人房间、不动用他人物品、不看他人信件和日记。

(十三) 不随意打断他人的讲话，不打扰他人学习、工作和休息，妨碍他人要道歉。



(十四)诚实守信，言行一致，答应他人的事要做到，做不到时应表示歉意。借他人钱物要及时归还。不说慌，不骗人，不弄虚作假，知错就改。

(十五)不影响邻里正常生活，邻里有困难主动关心，积极参加社区公益活动。

### 三、遵规守纪，勤奋学习

(十六)按时到校，不早退，不旷课。上课前准备好学习用品。上、下课时，起立向老师致敬，下课时请老师先行。

(十七)上课专心听讲，勤于思考，勇于发表自己的见解，积极回答老师的提问和参加课堂讨论。

(十八)认真预习、复习，按时完成作业，考试不作弊。合理安排课余生活，每天坚持阅读、收听、收看新闻。

(十九)积极参加学校、团队和班级组织的文体、科技和社会实践活动。参加各种集合准时到达，遵守集会纪律。

(二十)认真值日，保持教室、校园整洁优美。保持图书馆、阅览室和教室的安静，不在教室、楼道、校园内追逐打闹，大声喧哗。

(二十一)爱护公物，不在黑板、墙壁、课桌、布告栏等处涂抹刻画。借用公物按时归还，损害东西主动赔偿。

(二十二)遵守宿舍和食堂的制度，爱惜粮食，节约水电，服从管理。

### 四、勤劳俭朴，孝敬父母

(二十三)生活俭朴，不攀比，不乱花钱，不向家长提出不合理的生活要求。

(二十四)学会料理个人生活，管理好自己的生活和学习用品，自己的事自己做。

(二十五)生活有规律，按时作息，珍惜时间，合理安排课余生活，坚持锻炼身体。

(二十六)尊重、倾听父母的意见和教导，体贴关心父母。主动把生活、学习、思想等情况与父母交流，礼貌回答父母的问话。

(二十七)外出和回家时，向父母打招呼。课余时间外出要向家长说明去向，未经家长允许不在外留宿。

(二十八)体贴和帮助父母长辈，主动承担力所能及的家务劳动。

(二十九)对父母和长辈有意见，要礼貌提出，当自己的意见没被父母和长辈采纳时，要耐心解释，不顶撞、不发脾气。

## 五、严于律己，遵守公德

(三十)遵守国家法律、法规，在社会生活中用各种规范约束自己的言行。

(三十一)遵守交通法规，不闯红灯，不违章骑车，过马路走人行横道，不跨越隔离栏。

(三十二)遵守乘车秩序，上车自觉排队，乘车时主动购票，不喧哗，不拥挤，主动给老、幼、病、残、孕让座，不争抢座位。

(三十三)购物购票要按顺序，对营业人员有礼貌。捡拾物品主动归还失主或交公。

(三十五)尊重外地人，遇有问路，认真指引。

(三十六) 遵守网络道德和安全规定，利用现代化信息传播手段获取有益的信息。不浏览、不制作、不传播不良信息，慎交网友，不进营业性网吧。

(三十七) 珍爱生命，不吸烟，不喝酒，不赌博，拒绝毒品。不参加各种名目的非法组织和非法活动。

(三十八) 参观游览遵守秩序，不在公共场所大声喧哗，瞻仰烈士陵园保持肃穆。

(三十九) 观看演出和比赛时做文明观众，不起哄，不无故提前退场。

(四十) 弘扬正气，对违反社会公德的行为要进行劝阻，发现违法犯罪行为及时报告。遇有侵害敢于斗争，善于斗争，学会自护自救。