

2023年七年级交友的演讲稿三分钟(通用5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

七年级交友的演讲稿三分钟篇一

大家好！

今天我演讲的题目是《诚信交友、诚信做人》。

友，即朋友、友谊。有人说，朋友就是我们自己选择的家人。人不可以没有父母，同样也不可以没有朋友。因为孤独，因为寂寞，生命将变得没有乐趣，不复真正的风采。没有朋友的人，活着岂非和死了一样？所以我们需要朋友，需要可以陪我们共同走过风霜雨雪的`真正的朋友。

然而，怎样才能交到真正的朋友呢？我们在交往中付出诚信，是尤为重要的一点。诚信是交友的基础，只有“与朋友交，言而有信”，才能使“朋友信之”。朋友是建立在诚信的基础上的，否则，朋友之间充满虚伪、欺骗，就绝不会有真正的友谊。

“真友谊像磷火——在你周围最黑暗的时刻显得最亮。”真正的朋友，会在你遇到困难时为你提供最真挚的帮助。想要拥有这样的挚友，我们首先要真诚地对待身边的人。即将到来的期中考试，也正是检验我们真诚友谊的时机。作为真正的朋友，你的帮助绝不仅是一个答案，诚信考试，不盲目助

友同样是一种交往的诚信。

著名作家梁晓声对人生最珍贵的友情认为有三：一是初恋，二是患难之交，其三则是中学同学。让我们从今天开始，真诚对待身边的每一个人，更加诚信地与人交往，用心培育友情之花吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

七年级交友的演讲稿三分钟篇二

同学们：

一是首因效应。人际交往活动中，我们会很重视开始接触到的信息，包括容貌、语言、神态等，至于后面的信息就显得不是那么重要了，这种心理就是首因效应。首因效应启迪我们一方面要给他人留下良好的第一印象，另一方面又要在以后的交往中，纠正对他人第一印象的不全面的认识。

二是近因效应。就是指最近一次交往的印象对我们的认识所产生的影响。最近一次交往留下的印象，往往是最深刻的印象。一般来说，熟人之间的交往近因效应会发挥较大的作用，因此我们平时应该注意给人留下良好的最近印象。

三是光环效应。又称晕轮效应，是指在交往的过程中，我们往往会从对方的某个优点而泛化到其他有关的方面，由不全面的`信息而形成完整的印象。光环效应往往对恋爱的双方起更明显的作用，正所谓情人眼里出西施。

四是投射效应。就是指在交往的过程中，我们总是假使他人和自己有相同的倾向，即把自己的特性投射到他人身上，从而形成对他人的印象。有时候，我们对他人的猜测，无形中透露的正是自己。所以，我们不要瞎猜别人的坏处，不要那么小心眼，不要以小人之心度君子之腹。

五是刻板效应。就是社会上对于某一类事物或人物的一种比较固定、概括而笼统的看法。在人际交往中，我们有时会把对某一类人物的整体看法强加到该类的每一个个体上而忽视了个体特征。刻板效应有利于总体评价，但对个体评价会产生偏差。比如，农村来的同学认为城市来的同学见识广，而城市来的同学认为农村来的同学见识狭隘。

在人际交往活动中，我们还应注意建立良好人际关系的一些原则。这些原则主要包括：

一是尊重原则，尊重包括两个方面：自尊和尊重他人。

二是真诚原则，只有诚以待人，胸无城府，才能产生感情的共鸣，才能收获真正的友谊。

三是宽容原则，要学会宽容别人，不斤斤计较，正所谓退一步海阔天空。

四是互利合作原则，你来我往交往才能长久。

五是理解原则，就是我们能真正的了解对方的处境、心情、好恶、需要等，并能设心处地的关心对方。

六是平等原则，与人交往应做到一视同仁，不要爱富嫌贫，不能因为家庭背景、地位职权等方面原因而对人另眼相看。

七年级交友的演讲稿三分钟篇三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

新学期开始了，我们五年级重新分班了，我被分到了五（一）班。在这个新的班级里，我很快认识了一个新的朋友——李

意平。

她有弯弯的柳叶眉，炯炯有神的眼睛，高高的鼻子，大大的嘴巴，一看就知道她是一只小馋猫。

她很爱吃零食。

她也很喜欢看课外书。

她也很善良。

记得那一次放学，我们俩一起下去站路队，我们边聊边走着，聊着聊着，咦，怎么没人搭话了。我一看，李意平不见了。我心里还在嘀咕着“她这会儿跑哪儿去了呢？”正当我抬头四处寻找时，我发现了她。原来是一个一年级的一个小男孩摔了一跤，李意平他扶了起来，正安慰他给他擦眼泪呢！

这就是我的朋友。

七年级交友的演讲稿三分钟篇四

同学们：

人的一生都离不开人际交往，都生活在一定的人际关系中。随着社会的发展、科技的进步、现代化生活方式的变革与普及，人际交往在社会生活中占有更加重要的位置，例如日益发达的通讯技术使未曾谋面的人进行交往成为可能，于是人际交往、人际关系已经成为决定人们在多大程度上对社会作出贡献、增加知识技能以及满足自己的物质精神生活需要的决定性条件之一。所以对人际交往进行深入细致的研究是社会发展和现实生活向我们学生工作者提出的新课题。

交往是人类社会实践活动开展的必然产物，而人际交往是提高社会适应能力和人格发展成熟的重要途径和手段。良好的

人际关系对大学生心理健康有着重要的意义。人际交往是指人们为了满足某种需要相互间进行的交流或联系。沟通是人际交往的基本过程，没有信息的沟通不能称之为人际交往。沟通中的信息基本类型有情感信息和社会信息，信息的载体为语言和非语言的两类形式，所以可以概括地说：人际交往行为是人与人之间进行心理和行为沟通的一种人类最基本的社会活动，是人们通过运用语言符号系统或者非语言系统进行接触、表达、沟通、交流、情感抒发，使其在心理和行为上相互影响、相互作用，从而建立相应人际关系的过程。

人际交往行为包括对人际关系的认知、适应、协调和处理。对人际关系的认知是个体建立人际关系的前提，是对别人思想、情感、需要和动机的感受能力，反映个体对人际关系状况的了解，是人际知觉的结果，是理性条件；人际关系的适应指个体适应自己与他人人际关系变化捉着不断根据变化了的人际环境调整自己的思想、情感和行为方式；人际关系的协调和处理指个体通过自己的行为有意识、又目的地影响人际关系变化与发展方向。以上三个方面因素相互联系、不可割裂，是个有机整体。其中，人际关系的认知是建立良好人际关系的前提，人际适应是建立良好人际关系的基础，人际协调和处理是建立良好人际关系的关键。

(一) 人际交往行为的功能

1、对个体存在和发展的功能

(1) 人际交往是个体生存的基础。荀子讲：“人生不能无群。”人的一生的成长、发展、成功和幸福，是与他人的交往与关系相联系的，任何人脱离社会都不可能生存下去，亚里士多德曾说：“能独自生活的人，不是野兽，就是上帝。”人的一生是在别人的搀扶下走完人生旅程的。人的生存注定离不开与社会接触、交往，人们只有通过活动和交往，才能满足自己生存和发展的多样性的需要。每个个体都个体渴望从他人那里得到友谊、爱和接纳，避免陷入孤独和恐惧

中。马斯洛的需要层次论认为人具有生理需要、安全需要、归属和爱的需要尊重需要和自我实现需要。每一种需要的满足都离不开人与人之间的交往和互动。可见，人际交往是生存的基础。

(2) 人际交往促进个体身心健康。舒茨的《人际行为三维理论》，认为人际交往的三种基本需求倾向是包容、情感和控制。人际交往的包容需求——交往的根基。包容的需求是指每个个体都希望与他人建立并维持一种满意的相互关系的需要。人际交往的情感需求——人际交往的能量。人际交往的情感需求是指每个个体都渴望与他人建立并维持亲密情绪联系的需要。人际交往的控制需求——控制与被控制。在人际交往中，人们还具有控制、支配、指挥和领导的欲望或服从、模仿和受人支配的需求。

如果以上的需要得到了满足，就会产生积极的情感体验，因此人际交往可以满足个体的安全感、归属感，提高自尊心，增强力量感，有利于人的身心健康。反之，会严重影响身心健康，产生不良的情绪反应，诸如焦虑、不安、恐惧、孤独、愤怒、敌对等，还会导致神经衰弱、抑郁症、恐慌症、等众多疾病。世界卫生组织提出了身心健康的八大标准：食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快、良好的个性、良好的处事能力、良好的人际关系。所以人际交往是促进人身心健康的重要途径。

(3) 自我认知功能自我认知，是对自己存在的觉察，即对自己的生理状况、心理特征以及自己与周围关系的认识。一个人对自己的认知一是在很大程度上取决于他周围的`人对他所作的评价，尤其是来自群体、集体及自己所重视的人的评价。当然，他人的意见也并非完全正确，人们在作自我评价过程中，须持一种分析的态度，不能充耳不闻，也不能偏听偏信。人们对自己的认知的另一种重要途径是在通过与他人的相互比较中形成。他人是认识自己的一面镜子，每个人都能在与他人交往中认知自己，这里有着心理与性格的辉映、比较。

只有努力拓展交往视野和范围，才可能深入而全面地认识自我，从中看到自己真正的价值，避免夜郎自大和妄自菲薄两种极端。

(4) 获取知识信息的功能

人们通过人际交往，获取大量的信息、知识、思想，对每个人的生活、学习、工作和自我发展都是至关重要的。“独学而无友，则孤陋寡闻”。因此人际交往能够通过交流，沟通信息，增长知识，开阔视野，启迪智慧。荀子说“学莫便乎近其人。”（《荀子劝学篇》）为学之道，没有比接近良师益友更便捷的了。

(5) 社会化功能

人一生下来就开始投入社会生活，但人的一生有一个逐渐适应社会的过程，也就是通过学习和实践发展自己的社会性过程。社会化程度的高低，是衡量一个人成熟程度的重要尺度。人是社会性动物，不能离开他人而孤立地生活，个体社会化在很大程度上是在人际交往中实现的。个体在与他人交往中，通过与他人建立各种各样的关系，逐渐发展和形成个性，通过不断地社会化过程来实现自身的价值。马克思指出：“一个人的发展取决于和他直接或间接进行交往的其他一切人的发展”。

2、对群体存在和发展的功能

首先，人际交往能够增强群体的凝聚力。人们之间的交流合作、相互配合能够促进成员之间的彼此尊重、互相补台、互相谅解，有助于建立良好的人际关系，增加群体的凝聚力，提高群体的工作效率。其次，人际交往能够促进社会和谐。良好的工作和生活环境是人们追求的目标，人际关系的和谐是社会和谐的基础。和谐的人际关系有利于形成群体的合力，增强群体的凝聚力，优化社会环境，营造积极健康向上的社

会氛围。

(二)对大学生个体成长与发展的意义

1、有助于建立良好的人际关系有什么样的交往就有什么样的
的人际关系，而人际关系的程度又影响和制约这人际交往
的深度和广度，决定交往的内容和性质。人际交往的时间越
长、空间越大，得到支持与帮助的机会就越多，因此成功的
人际交往才能建立良好的人际关系。任何一个群体，为了实
现群体成员的共同目标，就必须在共同的价值标准和行为规
范约束下，通过社会群体各成员不断接触，相互加深了解，
才会逐渐和他人之间产生共同的公约和规则，也才能保证共
同目标的实现。大学生在未来无论从事什么样的工作，都必
须学会协调各方面的关系，为自己营造一个良好的人际环境。
如果一个人经常受人际关系的困扰，很难顺利地完成各项工
作。

2、培养良好的个性形成独特的人格魅力人际间的互动是一个
认识社会、体验人生、完善自我的重要途径，在这一过程中，
每个人都在慢慢地积累与成长，不断充实、成熟，不断成长。
成熟的人大都同别人有着融洽的关系，如果一个人长期缺乏
与别人的积极交往，无法建立和保持稳定的良好的人际关系，
那么这个人往往有明显的性格缺陷。有研究者发现，作为一
种社会支持力量，良好的人际关系可减少心理紧张所造成的
心理伤害，其原因是他人的社会支持能够提高个体的自尊心和
自信心，帮助人们通过交往体验积极情绪，抑制焦虑和抑
郁情绪。健康的个性总是伴随着健康的人际交往。因为人们
在进行交往不仅获得信息交流，而且实现心理上的沟通，情
感上的交流。在和别人的交往互动中，个体的自我认识和自我
完善水平不断提高，从他人对自己的评价和态度中，从与
他人的关系中，从与别人的比较中认识自我，塑造良好的个
性。同时，人正是在各种社会影响的关系中意识到在交往中
所受到的影响，并对这种影响有其特点的应答活动，在这种
不断的应答活动中，逐渐理解和掌握一定的社会道德规范、

社会价值观念，学会评价自己和他人，并以此为准则调整自己的认识和行为方式，表现出来某种倾向，逐渐形成与众不同的人格魅力。

3、成功的人际交往是事业成功的前提

4、成功的人际交往是个人生活幸福的保证

幸福是人生的主题，追求幸福是每个人毕生努力奋斗的最大动因。成功的交往让人身心愉快，增强幸福体验。同时还能使人更有安全感，也更乐观、开朗、自信。工作中的人际关系状况是职业幸福感的重要影响因素之一。如果能与领导、同事、下属和客户保持良好的人际关系，在工作中就能有领导为其指明方向，赏识其才干并为其提供施展才华的机会，其意图能得到同事全力支持和鼎力相助，其决策能被下属充分贯彻实施，同时还能得到客户的信赖。这样和谐的人际环境不仅会让个体在工作中左右逢源、如鱼得水，工作卓有成效，同时也让个体充满信心。

七年级交友的演讲稿三分钟篇五

亲爱的老师、同学们：

大家好，我是来自初一12班的xx□一位美国科学家为了验证孤单对人的危害，曾经把自己幽囚在一座与人世隔绝的山洞里。结果一年之后，当他走出山洞时，神智都有些不清，语言表达也出现了障碍。由此可以看出朋友的重要性。

但交友亦需谨慎，不可盲目。古人云：“近朱者赤，近墨者黑”便说出交友对人生乃至良好人格形成的影响。孔子说：“益者三友，损者三友。”意思是说：使人受益的朋友有三种，使人受损的朋友也有三种。哪三种朋友使人受益呢？孔子认为：“友直，友谅，友多闻，益矣。”正直的朋友，真诚而可信赖的朋友，博学而见多识广的朋友，可以让我们

受益良多。而“友便辟，友善柔，友便辟佞，损矣。”不正直的朋友，善于迎合别人、讨好别人，而欠缺诚信的朋友，善于随口胡说却没有真才实学的朋友，只会让我们受到伤害。所以我们每位同学要注重交友的质量。真正的友谊需要用全部的生命去打造，去维系，去润饰。而我们有些同学交友颇不慎重，他们在一起总是玩得很开心，总是说得很投机，而忘却了自己本来的责任。他们相约一起去玩乐而不是一起探讨学习的事，他们把友谊甚至延伸到课堂上。他们在一起不是互相促进，不是互相激励。他们相交凭的是一时意气，靠的是“趣”味相投。这里给同学们讲一个案例：某初二学生小军，原来的成绩很优秀的学生，却不幸结交了一些善于玩乐一身恶习的同学为友，于是染上了抽烟上网打架等恶习，因为一次聚众打架出于朋友义气一时失手，而被公安机关带走。等待他的是监狱生活。同学们与正直的有上进心的朋友交往，如同二人共同攀高山可以互相勉励，共同进步。而与没有理想，没有斗志甚至是有恶习的朋友交往，如同下山，会把你带入万丈深渊。

所以同学们，我们在交友上要慎重，要有选择。不和社会不良青年来往接触，少和已经毕业的往届学生联系来往，不和其他学校行为不良的学生过分来往，不交网友，不交身上有恶习的同学为友。

最后我真诚的祝愿我们每位学生找到有利于自己进步、健康成长的好友。