

# 良好作息的演讲稿 弘扬良好家风演讲稿(模板7篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

## 良好作息的演讲稿篇一

尊敬的各位领导、亲爱的老师、同学们大家好，今天非常高兴与千位宝宝们未来的引路人——我们可爱的幼师们一起分享家族故事。我是中国华夏文化遗产基金会中原文化专项基金的执行主任张俐，是中国华夏文化的传承者，是全国巾帼建功标兵，是中原新女性的代表，但是最让引以为豪的身份——是父母的女儿，孩子的母亲，也是家族传承的希望。

中国是礼仪之邦，五千年的文化传承至今，深深铭刻在中国人的心中。今天我们在这里论家风传承，那么家风是什么呢？我认为家风是一个家庭的故事，是一段家庭的记忆，更是一个家庭的灵魂，具有强大的育人功能。俗话说：“家和万事兴”“好女人可以旺三代”，母亲对良好家风的传承，是通过自身的思想情趣、道德观念、行为举止和家庭环境来促进家庭的和谐与幸福。所以母亲在家风传承中的作用无可替代。我的家族四代同堂，爷爷奶奶已近九十高龄，身体健康，开朗乐观，我们的家风家训母亲的影响最大，可以总结为以下几点：“猫狗通人性，好儿必孝道，穷时知拼搏，富时知节俭，滴水懂感恩，怒时知宽容”。浓缩下来即为10个字：“孝道、拼搏、节俭、感恩、宽容”。虽然简单普通，但却让我受益匪浅，并且让这个家风传承一直延续到了我的孩子。

1、“好东西都留给别人吧，我们吃不吃、用不用都无所谓”；

6旬有余健康、开朗的母亲深深的影响着我和弟弟的成长，母亲对待爷爷奶奶、外公的孝道、艰苦朴素的作风、为家为孩子从未叫苦的坚持，对待他人的感恩及宽容之心，深深的影响着我们这个大家庭中的每个成员，从而使至家里每个成员一直都是互相理解，彼此谦让，健康幸福，平安喜乐。

家风从本质上说，是家庭文化的浸润与传承。家庭幸福有赖于所有家庭成员的努力，是各自相互影响的力量，而母亲传承家风的作用是无可替代，“注重家风”尤其应当注重女性自身素质的提升。作为河南首位均衡人生管理导师，河南首位幸福力情商提升导师，一定在践行好家风传承的同时，肩付起帮扶更多中原女性幸福、雅致均衡的使命。祝福祝愿各位同学及老师平安康乐，家庭幸福！谢谢大家！

## 良好作息的演讲稿篇二

各位同学，大家早上好！今天，我演讲的题目是：我们要怀有一个良好的心态。

在我们的生活中总有一些不如人意的事儿，但是如果我们用不同的心态去看待就会有不一样的结果。

一天，我乘校车回家，来来往往的汽车在宽阔的马路上行驶着，烈日当头，不时有阵阵微风迎面吹来。忽然，我眼前一亮，一位头戴工地帽，一身“小碎布”款式的衣服，满脸笑容的老人开着摩托车在自由的行驶着。

她开车的速度是那样的快，显然和她的年龄十分的不符。我目不转睛的看着她，这使我想起了我认识的老人们。他们并没有这位老人活得那么充实，而是每天做自己认为能做的事，

以此来度过每一天。

相信大家都知道两个职员到非洲卖鞋的故事。他们对待同一件事情有不同的态度，自然在取得的成果上也有很大的不同。

所以说，乐观的看待生活，眼中的世界充满希望，生活中到处是机遇；悲观的看待生活，眼中的世界尽是缺陷和丑恶。让我们怀有一个良好的心态，首先要认识到每个人的心态都是自己选择的，如果你拥有一个良好的心态，那么你遇到的困难都会迎面而解。

谢谢大家，我的演讲到此结束！

## 良好作息的演讲稿篇三

你们好！

20x—20xx学年度第二学期现在开始了，这是一个寻常的开始，校园依旧，班级依旧，同学依旧；但这又是一个非同寻常的开始，这个学期只有短暂的120天，在这120天的时间里，我们承担的任务是繁重的，初二年级在这个学期要进行两个科目的中考测试，我们要把握好这个机会，争取全员高分（满分）通过；初一年级在经过一个阶段的学习之后，将迎来快速高效的发展。我们将会面临的人生发展中的一个重要的机会，为此，我们的老师利用短暂的寒假休息时间，进一步学习研究新课程标准，学习领会新课程理念，并为这个学期的各项工作做好了充分的准备，学校全力以赴，做好各项保障工作。在各种机会到来的时候，同学们，我们准备好了吗？我相信，我们能够抓住机会，乘势而上；我坚信，同学们会用自己行动证明一切，因为我们是二十一世纪国家建设中坚力量的中华人，事实上，就在今天早上7：10，我巡视了两个年级的早读，我看到了同学们整齐地坐在课桌前，精神饱满，或在老师的指导下，或在同学们的自我管理下，进行早

读的各项工作，琅琅的读书声，给了我们信心。同时，我们更要明白：接受教育就是要谋求自己更好的发展，这也许表述得不够恰当，但是我坚信，当你满揣着憧憬和喜悦跨进中华时，你们就已经对自己三年的时光作过认真的设计，但是，随着校园生活得熟悉你是否也感觉或体会到有过动力的缺失和信念的动摇？是否想过人力资源的隐性浪费？心理专家们认为，处于一般的心理健康水平的人，如果不向更高的水平发展，其生活是不可能富有、幸福和丰富多彩；潜能也是得不到充分的开发；尝试不到高峰体验，得不到自我实现。

为此，学校提出态度决定高度，希望能够做到目标明确、信心坚定、作风踏实。目标明确会给人以持久的动力，作风踏实是前进的道路上不断获得收获的保证，信心是我们成功的重要因素，更是成长的永久的支撑。美国西点军校有一句名言就是：“态度决定一切”。没有什么事情做不好，关键是你的态度问题，事情还没有开始做的时候，你就认为它不可能成功，那它当然也不会成功，或者你在做事情的时候不认真，那么事情也不会有好的结果。没错，一切归结为态度，你对事情付出了多少，你对事情采取什么样的态度，就会有怎样的结果。态度会影响人们的心态，一个人有什么样的心态，就会有怎样的追求和目标。具有积极、乐观心态的人，其人生目标必然高远；有了高远的目标，必然会为之努力。有努力必有回报。心态影响着人们对事物的看法。比如两个口渴的人面对半杯水，悲观的人会说：“真不幸，只有半杯水了。”而乐观的人会说：“真好，还有半杯水呢！”“引发快乐的原因，并不是因为水量的多少，而是因为看待问题的态度。态度可以决定一个人的成长高度，干任何工作，干任何事情，都是如此。一个人的态度决定了能否把这件工作、这件事情做得更完善、更完美。因此，建议同学们要学会主动学习，学会自主发展，努力改变原有做人、做事的态度，适当地改变原有的的学习方式，变被动接受为主动学习，把学习看成是自主提高和完善的主要途径，把学习当成自我发展与自我实现的主要途径。在联合国教科文组织编写的《学会生存——教育世界的今天和明天》一书中写

着：”未来的学校必须把教育的对象变成自己教育自己的主体。受教育的人必须成为教育他自己的人；别人的教育必须成为这个人自己的教育。“这正说明学习是学习者主体的行为。学习是艰巨的劳动，也是对身心的考验，主动学习要全面考虑自己发展的追求，将学习习惯和提高学习质量的方式结合起来，将学习和生活结合起来，将学习提高和体能发展结合起来，只有各方面的协调和谐，学习才是有效的和成功的。

主动学习应当表现在自我成长意识唤醒和自我成长能力提高，我们应当明白为什么要学习和怎样学习，这是一种对自己发展负责的责任；主动学习还应当表现在能够合理安排时间，懂得珍惜时间；明白细节决定成败的道理，能够从成长的需要出发，善于抓住各种机会，正确处理课堂学习和课外拓展的关系，能够从学习过程的各个环节去培养自己的学习习惯，全面理解课前预习、课堂认真听讲、课后的总价与反思的关系，能够从阅读与表达等各个方面养成良好的学习习惯。这种主动学习，你是否将生活中很多习惯与学习结合起来，一个生活严谨的人，她在在学习上不可能是马虎的，一个能够将两操做得认真的人，她不可能在学习上放松的，因此从小事做起，做好每一件小事，是主动学习的基础。主动学习更应该是一种合作的学习，我们要能够在自我学习与发展的同时，善于向优秀者学习，通过交流、通过合作，不断吸收他人的成功经验，并在学习的实践中，体会和不断改善和优化学习的方式。学校将紧紧围绕班级体建设和备课组建设，实现同学们学习方式的不断优化和自主学习能力的不断提高。

我们在这里强调学生的主动学习和自我成长的意识和能力，并不是要弱化教师的意义和作用。因此，学校将教师的专业发展作为学期工作的重点，因为我们深知：每个学生都是有奋发向上的愿望的，在学生自我成长的过程中，一个优秀的教师要善于抓住契机，激发学生向上的勇气，开发学生自我教育的潜力，培养学生自我负责的人生态度，这是教师的根

本责任。

老师们、同学们让我们携起手来，脚踏实地，奋力向前。去创造中华更加美好的未来。

谢谢。

## 良好作息的演讲稿篇四

大家好！

我的曾祖父是私塾先生，靠教学生为生；祖父在其影响下，博览群书，并组织乡村戏班子，年节进行表演，踩高跷、耍龙灯，玩的不亦乐乎！受长辈的影响，全家都勤于读书，多思善问，徜徉在知识的海洋中，不断前行！

父亲自幼对我们姐弟三人严格要求，穷则独善其身，达则兼济天下，为我们指明前进的方向；熟读古典书籍，研习怎样为人处世，为今后的提高打下坚实的基础；加强锻炼，冬练三九，夏练三伏，通过养生气功及太极的修炼，保证了健康的体魄，有了为理想奋斗的基石，就能开创出一番事业。在良好文化氛围的熏陶下，我们三人都在各自的岗位上对工作精益求精，完善工作思路，创新工作方法，尽自己微薄之力，通过优质的服务，让人高兴而来，满意而归；既干好了工作，又升华了自我，何乐而不为！

父亲虽然对刘浩川视为掌上明珠，但也从不对他进行溺爱；而是，循循善诱，顺其自然，根据他的天赋本性进行教育培养，让他度过一个美好快乐的童年。在完成正常的学业任务外，注重智力的开发，自身的性格培养，良好的交际习惯，坚强独立的处事风格，顽强上进的处理能力。文能安邦治国，武能平定天下，德智美体劳全面发展，成为国家的栋梁之才。通过观察，留心她的爱好特长，着重加以培养。喜欢画画，给他报了美术班；平时，跟着爷爷练习毛笔字，临摹字帖；

喜欢小动物，让他喂养小鱼和鹦鹉，培养他的观察能力，实际操作能力，提升爱心，享受生活。多让他与小朋友一起玩耍，改善合群乐群能力；去邻居家串门，提前告诉父母上谁家去玩，大体多长时间，让父母心里有数，以免找不到；在别人家做到彬彬有礼，落落大方，开阔眼界，了解差异，养成良好的为人处世习惯，做一个倍受欢迎的人。

学习之外，我教给他如恰当使用电脑。让他适量的接触网络，阅读网上的奇闻异事，感受世界的大好河山，产生去旅游冲动，并付诸行动，了解各地的风土人情，扩大知识面，增加阅历。玩点小游戏，看点流行的动画片，与同学有共同的语言、爱好，有交流，共同提高，一块进步！熟练掌握上网的技巧，合理的分配时间；既不痴迷，又有所精通。在日新月异的网络中探索，有所追求，力求完美。

当然，每一个孩子都有自身的缺点。我们要让孩子去发挥长处，弥补不足；放大孩子的优点，尽力缩小差距。刘浩川平时有粗心大意的习惯，不愿意自己检查作业。我就在平时的生活中注意去引导他，让他静下心来，注重细节，审题严谨，开拓思路，循序渐进，水到渠成。江山易改本性难移，这不是一朝一夕的事；作为父母，我们要有足够的耐心，宽容体谅的爱心，不急不躁，细加雕琢，有持之以恒，金石为开的诚心，虽然，优秀的孩子是夸出来的，但也要分场合，适量适度。既不能让孩子飘飘然，也不能挫伤孩子的积极性。要有前进的动力，又要有一定的压力。

同时，从小培养孩子的理财、生活能力。带着刘浩川去父母工作的地方进行参观，了解父母工作的艰辛，收获的喜悦，正确的对待工作与收入，理解一分耕耘，一分收获，形成良好的价值观。给他一定的零花钱，让他全权处理，控制花钱的冲动，量入为出，细水长流；干点家务，予以适当的奖励，多劳多得，让他懂得如何开源节流。

孩子是祖国的花朵，祖国的明天。家校携手，齐抓共管，让

孩子秉承优良家风，感受学校的精心培育，养成浩然之气，在快乐中健康成长，早日成才！

## 良好作息的演讲稿篇五

大家好！

今天，我演讲的题目是《好习惯成就未来》。

上课积极配合老师，不走神；勤于动手，随手记东西；勤于思考，遇事多问“为什么”；当天学的知识当天“清”；善于总结归纳，每周知识进行“周结”；不把老师布置的作业当成一种负担；独立思考，从不抄袭别人的答案；对每天的每个时间段都有具体的学习计划，并能坚持执行；少闲谈，多读书等等。同学们也不妨对照一下这些好的习惯你是否已经具备。

要养成好习惯，你得有坚韧的毅力。贵在坚持，难在坚持，成在坚持，好习惯在坚持中养成。

让我们从现在做起，养成好习惯。昨天的习惯已经造就了今天的我们，而今天的习惯决定我们的明天。祝愿我们所有的同学都能拥有更多的好习惯，引领我们走向成功的彼岸。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

## 良好作息的演讲稿篇六

大家好！

俗话说：家和万事兴。家庭的和睦离不开良好的家风和家训，我的家风有两条：诚实、勤俭节约。



## 诚实

有一天，太阳火辣辣地炙烤着大地。妈妈拿出了二十块钱，让我出门买个西瓜，我拿着钱往楼下的水果店跑去。走进水果店，我发现是一位老爷爷在守店，我跟爷爷说我买一个西瓜，售价单上写着：西瓜1、58元一斤。老爷爷把西瓜放在称上，我一看，这个西瓜有5公斤重，接下来，我看见老爷爷把公斤的价格输入成1、58，最后那称显示的金额为7、9元。我没有作声，心里暗暗高兴，付了钱就立马提着西瓜往家跑。

回到家里，我把西瓜和剩余的钱一并给了老妈。老妈一看，问我：“怎么还剩了十多块钱呢。这西瓜只要几毛钱一斤吗？”我告诉妈妈西瓜是1、58元一斤，“不对呀，标签上打的5公斤，应该是10斤呀。那么单价应该是每公斤3、16元才对哦。”妈妈向我解释道。我兴奋地说：“我知道是老爷爷搞错了，我没有告诉他，这样我们就赚了呀，多好！”妈妈听了我的话，脸一下沉了下来，严厉地批评了我，还说：“这样叫不诚信，是投机取巧知道吗？”说完便让我把少付的七块九毛钱送给老爷爷，并说对不起。我拿着钱来到店里的时候，老板叔叔和老爷爷都在，他们对我竖起了大拇指并夸我是一个诚实的好孩子，我高兴极了。

## 勤俭节约

要说勤俭节约，我奶奶是典范，现在我就告诉你们，我奶奶的真实写照吧！平常，奶奶会把大大小小的塑料袋收集起来，当做垃圾袋。奶奶也会收集塑料瓶，每次都会收集好几个袋子。因为我们小区管得严，收废品的人不能进小区里来，奶奶便把收集到的塑料瓶拉出去卖，每次卖完塑料瓶，笑得合不拢嘴。

这就是我们家的良好家风，是不是很出色啊？

## 良好作息的演讲稿篇七

20xx年，国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动，将每年初春的第一天—3月21日定为“世界睡眠日”。此项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注□ 20xx年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

进入21世纪全新的科技时代，人们的健康意识空前提高，“拥有健康才能有一切”的新理念深入人心，因此有关睡眠问题引起了国际社会的关注。据世界卫生组织对14个国家15个地区的25916名在基层医疗就诊的病人进行调查，发现有27%的人有睡眠问题，据报道美国的失眠发生率高达32~50%，英国10~14%，日本20%，法国30%，我国也在30%以上，50%的学生存在睡眠不足。睡眠障碍对生活质量的负面影响很大，但相当多的病人没有得到合理的诊断和治疗。睡眠障碍现已成为威胁世界各国公众的一个突出问题。

为了唤起全民对睡眠重要性的认识□20xx年，国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动，将每年初春的第一天—3月21日定为“世界睡眠日”。此项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量关注。“世界睡眠日”之所以定在每年初春第一天，是因为季节变换的周期性和睡眠的昼夜交替规律都与人们的日常生活息息相关。

而今年—— 20xx年的主题则是科学管理睡眠。居然还开创了  
中国睡眠研究会。

该组织机构隶属于中国科学技术协会，是我国睡眠科技领域最为权威的专业机构，国家一级社会团体。中国睡眠研究会一直致力于推动睡眠医学与睡眠科技的发展，引导睡眠消费需求，促进睡眠产业整体进步。“科学的睡眠消费”已被中

国睡眠研究会正式确定为20xx年中国世界睡眠日的主题之一。20xx年研究会在中国科协的支持下启动了中国健康睡眠促进工程。

我还了解到了一些健康睡眠的方法。如下——

### 规律一：睡眠时间

最好应在日出前起床，不宜太晚。正常人睡眠时间一般在每天8小时左右，体弱多病者应适当增加睡眠时间。

### 规律二：睡眠方向

睡觉要头北脚南。人体随时随地都受到地球磁场的影响，睡眠的过程中大脑同样受到磁场的干扰。人睡觉时采取头北脚南的姿势，使磁力线平稳地穿过人体，最大限度地减少地球磁场的干扰。

### 规律三：睡觉姿势

身睡如弓效果好，向右侧卧负担轻。研究表明，“睡如弓”能够恰到好处地减小地心对人体的作用力。由于人体的心脏多在身体左侧，向右侧卧可以减轻心脏承受的压力，同时双手避免放在心脏附近，避免因恶梦而惊醒。

### 规律四：睡觉时间段

无论是“夜猫子型”的人还是“早睡晚起型”的人，都应该找准自己的生物钟，提高睡眠休息的效率。传统中医理论认为，子《夜间11时到凌晨1时》、午《白天11时到13时》两个时辰是每天温差变化最大的时间，这一段时间人体需要适当休息。

### 规律五：睡眠环境

在卧室里应该尽量避免放置过多的电器，以确保人脑休息中不受太多干扰。此外，也不要戴“表”、“牙”和手机等物品睡觉，否则会影响身体的健康。

怎么样，现在你们是不是对睡眠的科学的认知更深了一些呢？

好了，现在开始睡觉吧！