

最新讲座的演讲稿(优质10篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。

讲座的演讲稿篇一

随着一声清脆的啼哭声，就标志着一个生命降落人间，生命的存在意味着什么？每当旭日东升的刹那间，太阳将金黄撒遍每一个角落，大地万物苏醒——那是因为有了生命的存在；娇嫩的花朵在绿丛中起舞，萤火虫在黑暗中眨眼歌唱，活泼的孩子在草地上翻滚——这些都是因为有了生命的存在。生命无处不在，无处不有。生命又是何其珍贵！有了生命，才有了竞争和拼搏，有了生命，才有快乐与悲伤，有了生命，才有希望与理想，有了生命才有了对生命的珍爱。

世界上最珍贵的莫过于生命，而生命对每个人却只有一次。何况人生在世肩负着太多太多的责任。因此，重视健康是珍爱生命的前提。

同学们都理解“平安是福”、“平安是金”等话语所包含的对生命的思考；我断定，同学们都曾用“平安、健康、幸福、顺利”等吉祥词语对父母、亲戚、同学、朋友表达过良好的祝愿。是的，安全重于泰山，它历来都是个人、家庭、集体、社会最基本的生命线，更是维系个人享受生活和集体保持稳定的最重要的保障线。

当前，学生中相继出现了不少因思想、心理、行为上的偏差而引发的伤亡事件，暴露出了当前学生在思想上、心理上和行为上具有普遍性的安全隐患。一个个触目惊心、血泪交织的悲剧不能不叫人扼腕叹息、心有余悸，也更对我们敲响了

安全的警钟。

“生命”，一个多么鲜活的词语；“安全”，一个多么古老的话题；“幸福”一个多么美妙的境界。同学们：一人安全，全家幸福；生命至上，安全为天；安全第一，预防为主。生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。安全构筑了我们美好的家园，成为连接亲朋好友的纽带。在安全的问题上，来不得半点麻痹和侥幸，在安全的问题上，我们必须防范在先、警惕在前，必须要警于思，合于规、慎于行；必须要树立高度的安全意识，人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全；必须要筑起思想、行为和生命的安全长城。

讲座的演讲稿篇二

第一用火不慎：指人们思想麻痹大意，或者用火安全制度不健全、不落实以及不良生活习惯等造成火灾的行为。

第二电气火灾：指违反电器安装使用安全规定，或者电线老化或超负荷用电造成的火灾。

第三 违章操作：指违反安全操作规定等造成火灾的行为，如焊接等。

第四 放火：指蓄意造成火灾的行为。

第五 吸烟：指乱扔烟头，或卧床吸烟引发火灾的行为。

第六、玩火：指儿童、老年痴呆或智障者玩火柴、打火机而引发火灾的行为。

第七 自然原因：如雷击、地震、自燃、静电等。

除了上面提到的七种主要起火原因外，原因不明和其他原因造成的火灾所占比例也不少。并且从近几年火灾直接原因，

原因不明造成的火灾呈逐年增多的趋势。

二、怎样预防火灾事故

火是一种自然现象。驯服的火是人类的朋友，它给人们带来光明和温暖，推动了人类的文明和社会的进步。但火如果失去控制，酿成火灾，就会给人们生命财产造成巨大损失。据统计：1997年我国共发生火灾14万多起，伤亡7千多人，而其中有8%的火灾是因小孩玩火造成的。可见，了解掌握一些消防知识，减少和预防火灾的发生，对同学们来说是多么重要。

(1) 玩火

许多同学对火感到新奇，常常背着老师和家长做玩火的游戏。有的点火烧纸、烧柴草，在野外堆烧废轮胎、废塑料等，还有的在黑暗处烧火柴、弹火柴棍、燃放烟花炮竹，有的在野外烧马蜂窝……。

1. 充分认识玩火的危害性和可能带来的严重恶果，无论任何时候都不玩火。
2. 打火机、火柴、鞭炮等常常是诱发儿童玩火的物品，平时不要在身上携带这些东西。
3. 同学间要互相监督、互相提醒。如发现有同学玩火应该立即制止，并报告老师和家长，对他们进行批评教育。

(2) 爱护消防设备，保持通道畅通

为预防发生重大火灾事故，防患于未然，人们在许多地方设置了消防设备。这些设备一旦被挪用或损坏，遇上火灾，人们就会束手无策。

1. 不要搬动、挪用或损坏消火栓、水枪、水带、灭火器以及

专门用于消防的锹、镐、钩、沙箱、提桶等。

2. 现代化的商场、宾馆、图书馆等许多公共场所的墙上都安装有红色火警按钮，同学们千万不要随意按动它。

3. 楼梯通道是发生火灾时人员脱险逃生的通道，也是抢救火场被困人员的必经之路，务必保持畅通无阻，不要在这些地方存放自行车和堆放杂物。

三、如何逃生

火灾无情，一旦发生火灾，同学们要保持清醒的头脑，争分夺秒，快速离开。万一被火围困，更要随机应变，设法脱险。

（一）、平房起火如何脱险

1、睡觉时被烟呛醒，应迅速下床俯身冲出房间。不要等穿好了衣服才往外跑，此刻时间就是生命。

2、如果整个房屋起火，要匍匐爬到门口，最好找一块湿毛巾捂住口鼻。如果烟火封门，千万别出去！应改走其它出口，并随手把你通过的门窗关闭，以延缓火势向其它房间蔓延。

3、如果你被烟火围困在屋内，应用水浸湿毯子或被褥，将其披在身上，尤其要包好头部，用湿毛巾蒙住品鼻，做好防护措施后再向外冲，这样受伤的可能性要小得多。

4、千万不要趴在床下、桌下或钻到壁橱里躲藏。也不要为抢救家中的贵重物品而冒险返回正在燃烧的房间。

讲座的演讲稿篇三

大家早上好！今天我国旗下演讲的题目是“诚信做人，诚信考试”。

风来了又走，花开了又落，又是一年繁华!时光飞逝，不经意间，本学期的学习已被时间消逝了，我们即将迎来了期末考试。

自古以来，考场上少不了的二字，便是诚信。“诚信做人，诚信考试”，说出来就像是天经地义一般平常。诚实守信是每个学子所应遵守的准则。自古以来，读书人都是以节操为本，以诚信为基。长虹学子更应传承民族美德，树立道德新风，展示我校道德生活教育的成果。

记得有人曾经说过：“这世界上只有两种东西能引起人心深深的震动。一个是我们头上灿烂的星空，另一个是我们心中崇高的道德。”而今，我们仰望苍穹，天空仍然明朗，内心那些崇高的道德法则，有些却需要我们再次呼唤。诚信就是其中之一。李白说“三杯吐然诺，五岳倒为轻。”形容诚信的分量比大山还重。孔子说“人而无信，不知其可”意在“没有诚信的人，几乎是不能想象的”。卢照邻说“若有人兮今天一方，忠为衣兮信为裳”。更将诚信提升到了一个立身于世无它不可的境界。

诚信不但是一种自尊、自重、自爱，更是真实的自我、坦荡的自我、诚信的自我，这是一种光荣。正如古语所说：“索物于暗室者，莫良于火;索道于当世者，莫良于诚。”有了火光，才能照亮黑暗，有了诚信，才能立足天下。诚信是人之脊梁，“山无脊梁，要塌方;虎无脊梁，莫称王;人无脊梁，别做人，做个饭袋，装米粮。”“对人以诚信，人不欺我，对事以诚信，事无不成”，我诚信，所以我美丽;我诚信，所以我自豪。真诚希望我们各位同学凭自己的辛勤汗水和真才实学，在考场上发挥出色水平，以诚信考试为荣，以违纪作弊为耻，弘扬求实学风，维护知识尊严!

也许有些同学的考试成绩的不是太如意，可是即使自己的成绩不理想，也不要再在考试中采取不正当的竞争手段，我们应当做一个光明磊落的人。做一个诚信的人!赢要赢得别人心服

口服，即使输也要输的坦坦荡荡。

如果你想在考试中作弊，想在考试中投机。那么我想试问，你将会拿着通过丢失自己的尊严而得到的高分去炫耀吗？还是捧着那通过违背自己人格的而拿到的荣誉去讥讽别人的诚信！在那短暂的虚伪谎言下，所有的一切都是虚无缥缈的，生命不可能在谎言中开出灿烂的鲜花，你只会在其中堕落之后再堕落，如同吸食着毒，一点一点的吞噬你自己的精神你自己的人生！

可能你还抱有一丝幻想，想着最起码大家知道我曾经考好过辉煌过，而事实呢？到了最后你谁也没有骗到，谁也没有受到伤害，你只是在以“诚信做人诚信考试”的氛围里扮演着那最为可笑的小丑，你一直以为自己很聪明，而不知道你一直在自欺欺人，在拿自己的命运开玩笑！在拿自己的人生开玩笑！你就在大家的身边用那虚伪的永远都不会真实的贱卖一点点的掩埋自己，欺骗自己，到最后你只会在亲人的失望，老师的叹息，同学的歧视下慢慢逝去。

试问：你甘心愿意自欺欺人，自食恶果吗？

你肯甘心承认你自己就比别人差，比别人失色吗？

你难道甘心看到十年寒窗后的惨败，看到丢失诚信，丢失人格的自我吗？

我相信我们都会说“不！”都不会接受！因为我们都渴望能够通过自己的努力绽放专属自己的人生七彩之花！

我的讲话完了，谢谢大家！

讲座的演讲稿篇四

你们好！

今天我以班长的身份，给大家上的第一堂法制课，希望大家进一步提高法制观念在学法、知法、守法上有所帮助，做一名遵纪守法的好公民，我今天讲的题目是《学法、懂法、做一个守法的公民》。

（一）在我国，法律一词的本来含义就是以国家强制力作保证的“公平、公正”，它是由国家强制力保证实施，规定公民权利和义务，对社会具有普遍约束力的规范。

（二）社会主义法制是按照工人阶级和广大人民意志建立起来的社会主义国家的法律和制度，它是立法、执法、守法和监督法律实施几个方面的统一。中心环节是一切国家机关、社会团体、企事业单位、公职人员和全体公民都要严格地遵守法律，依法办事，以确立工人阶级和广大人民实现统治和进行建设所必须的法律秩序。

（三）法律体系：我国的法律可概括为两大类，一类是宪法和法律，另一类从属于宪法和法律的规范性文件。宪法是国家的根本大法，是一切法律的立法基础。它经过严格的立法程序，由全国人民代表大会制定。具有最高的法律效力。法律就其内容和制定机关而言，可分为基本法律和其它法律，基本法律是指刑法、民法、诉讼法律、行政法律、经济法律。其它法律是指基本法律以外的法律，如森林法、商标法、海关法、食品卫生法。

（四）什么是违法与犯罪？

违法是指违反法律、法规禁止做的及不允许做的或是应当做的而不去做的行为。犯罪是指触犯《刑法》，严重危害社会，依照《刑法》应当追究刑事责任的行为。根据我们的办案实践，违法行为主要表现在违法治安管理的行为，触犯的法律是《中华人民共和国治安管理处罚条例》犯罪触犯的是《刑法》。按照《治安管理处罚条例》对违法的处罚种类有治安警告、治安罚款、治安拘留。按照《刑法》对犯罪分子处罚

分为主刑和附加刑，主刑有管制、拘役、有期徒刑、无期徒刑、死刑。附加刑有罚金、剥夺了政治权利，没收财产。从以上我给大家介绍的有关法律常识，违法不等于犯罪，犯罪必定违法，无论是违法与犯罪，同学们都不能触犯，要从点滴做起，从遵守校纪、校规入手，做学法守法的好学生、好公民，禁止对老师的教育置若罔闻，否则就可能走上犯罪道路。

（五）怎样区分打架还手和正当防卫？

刑法第二十条规定“为了使国家，公共利益，本人或者他人、财产和其他权利免受正在的不法侵害，而采取的制止不法侵害的行为，对不法侵害人造成损害的，属于正当防卫，不负刑事责任。现实生活中，人们经常遇到这样的情况，双方打了架，后动手的一方总说自己是在正当防卫，那么，双方打架后动手的一方其是正当防卫吗？一般说来，打架后动手的一方不属于正当防卫，这是因为正当防卫第一要件是必须针对不法侵害行为正在进行时，它包括有社会危害性的一般违法行为和犯罪行为，对这些行为如果不采取防卫行为，停止侵害，将会对社会，人身等造成重大伤害。打架还手就不同了，甲动手打了乙，乙完全可以通过合法途径解决。最佳的解决方法是学生应及时报告老师，公民可以报警，没有必要动手还击，动手还击引起互殴，不利于社会主义法制和社会秩序。所以两人打架，不论何方被打致伤，还手的一方一般不算正当防卫。如何因还手打架而使事态恶化，不论是先动手造成的还是后动手造成的，对方都要负法律责任，但如果遭到对方的非法暴力侵害，比如先动手的一方拿棍子或凶器施暴，你就应尽快避开，脱离危险，并报告老师，但却不可以正当防卫为借口打人，把事情闹大。

（六）遇到什么情况拨打110？

110系公安机关统一使用的报警电话，可以寻求警方的紧急救援，尤其是对正在进行的违法犯罪，可以拨打，交通事故112、

火警119、（三台合一），拨打以上三类电话时，要冷静不要慌乱，最好用普通话，向值班民警说明发生了什么案件以及案发时间，地点，当时的情况，尤其是案发现场及犯罪分子逃离方向，乘坐的交通工具及类型号牌，便于公安机关调配警力，指挥较近的公安机关民警出警，及时处置。但要说明的是110是一个指挥机关，他不担负出警任务。

讲座的演讲稿篇五

大家上午好！今天我讲话的题目是《请关注你的心理健康》。

心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋网吧，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

一、常见的心理问题：

（1）学习和升学竞争导致的过度焦虑。

望子成龙，望女成凤，已经成了一些家长的愿望。一些孩子刚

刚入学，其家长就把注意力放在孩子是不是能考“双百”上。一旦成绩不理想，就连吓带逼、连骂带损，给你们造成巨大的心理压力，致使有些人视学习如畏途。

(2) 交往中的心理矛盾与冲突。现在的小学生，绝大部分都是独生子女，许多人从小养成了自我为中心，不关心他人，依赖性强、不容他人等不良倾向。而且孤僻、不合群的情况也很严重，这使你们在处理人际关系方面，面临很大的问题。小学生因为人际关系冲突苦恼的比例相当大，由于同学关系紧张和冲突而患病，比如学校恐惧症，或出走、自杀的情况也屡有发生。

(3) 与父母、师长缺乏理解和沟通导致的心理矛盾和冲突。

与父母、师长难以沟通，相互间缺乏必要的理解也是造成你们心理问题的一个重要因素。这种冲突随着你们年龄的增长，使你们普遍感到压抑、苦闷、无助和烦躁。一方面你们特别希望父母、老师理解你们的想法和做法；在教育实践中教师经常遇到因与家长和教师难以沟通而苦恼的学生前来寻求帮助，一些学生甚至痛哭流涕，足见其心理上压力之大。我们现在许多学生在情绪情感方面主要的心理问题有：抑郁、焦虑、易怒、羞怯、嫉妒、恐惧等心理问题。在行为方面存在的主要问题一般是：过失行为、说谎行为、偷窃行为、攻击行为、破坏行为、逃学行为等等。

二、那我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生。要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要相信失败是成功之母，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

各位同学，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。谢谢大家！

讲座的演讲稿篇六

早上好，今天我讲话的主题是交通安全。

根据国家交通部门的统计，每年全国共发生交通事故十多万起，死亡数万人；交通事故已成为危及生命安全的“第一杀手”。又有数据表明每年有近1.6万中小學生因交通事故、食物中毒、溺水、触电等原因非正常死亡。其中造成死亡数最多的就是交通事故。由此可见关注交通安全对于我们每个人、每位小学生来说是多么的重要。我们必须引起重视，不能报有任何的侥幸心理。我校有20xx多名学生，其中家长接送的学生有1000多名，乘车学生有800多名，骑车学生有200多名。今天我重点与大家谈谈在乘车与骑车方面一些安全注意事项。

乘车安全注意事项：

- 1、早晨候车时，要在家长的陪同下按时到候车点候车，不要随意跑上马路。晚上在学校候车时要自觉排队，严禁追逐打闹，不得玩一些危险的游戏与玩具，不允许私自跑出校门上

车，一经发现不排队私自跑出校门上车的不得乘车，改为由家长接送。

2、一人一座，上车前一定要排着整齐的队伍走出校门。不得奔跑，推挤，以免引起撞伤、跌伤。

3、乘车时不许喧哗、走动，不得把手、头伸出窗外，不得私自开窗。

4、学生若遇有病有事不能正常乘车，必须由家长事先向班主任、驾驶员、护导员提前请假说明。

5、车辆行驶中不时减速、刹车、转弯，乘车时最好保持静坐状态，吃东西、玩东西，不仅影响车内卫生，而且容易造成卡住喉咙、戳伤等意外伤害。

6、车辆到站未停稳，不能下车，下车后一定要注意观察，看清楚周围有没有其他车辆，看清楚再走。不能视自身安全不顾，随意乱跑。

7、由家长接送的同学也要多提醒家长自觉遵守交通规则，注意交通安全，杜绝酒后骑车、开车。

骑车安全注意事项：

1、交通法规定骑车必须要满12周岁，没满12周岁的同学只能选择家长接送或乘车的方式上放学。

2、骑车要遵守交通规则，要做到靠右行驶，不闯红灯，不脱把，不并排，不骑快，不带人，不相互追逐，不边吃东西边骑车。

3、经过交叉路口，要减速慢行，注意来往的行人、车辆；转弯时要提前减速慢行，注意观察，不要突然猛拐。

4、秋冬季节，遇到雨、雪、雾等天气要慢速行驶，路面雪大结冰时要推车步行。

5、在家长协助下经常检修自行车，保持车况完好。确保车刹、车铃灵敏、正常。

6、必须遵守学校管理规定，校园内不得骑车，放学时推车出校门，车辆按照班级有序摆放，必须上锁。上周班主任都请排自行车的同学针对车刹、上锁等情况进行了统计，请自行车有问题的同学告知家长，并进行必要的检修。请五六年级班主任在本周班级晨会上再强调一下这件事。

同学们，生命最可贵，自觉遵守交通安全法规是我们生命和财产最可靠的保证，更是一个人良好素质的具体体现。希望师生能牢固树立生命意识、安全意识，时时注意安全，处处遵守交通法规，自觉成为文明守法的乘车人、骑车人、开车人。每天做到“高高兴兴到校，平平安安回家”。

讲座的演讲稿篇七

大家好!我是__x□这天很高兴能在那里与大家共同探讨普法工作的重大好处。我演讲的题目是：“学法用法，从我做起”。谈到法律，我想大家都不会陌生，或多或少的对它都有必须的了解。21世纪是一个法制社会，所以我们必须要了解法律的重要性。俗话说：“没有规矩，不成方圆”，没有了法律我们的生活将无法正常的运行。也许有些人对此会不以为然，认为人就应拥有自由，而自由是由自己来决定的。但是大家有没有想过，在一个有规则、有规矩的社会中生活，你能不顾一切地去追求这样的自由吗当然不能!做为一个社会人，你不能完全以自我为中心，不能随心所欲、为所欲为。因为在这个社会里，并不是只有你一个人，我们所拥有的自由是在法律约束下的自由，如果没有法律，或者不遵守法律，那么我们也不会拥有自由。法律和我们生活息息相关，我们所做的每一件事都离不开它的束缚。有了法律，社会才有和平和

秩序，否则我们将生活在一个混乱的世界，想象一下就明白那是一件多么可怕和痛苦的事情啊！既然法律是如此的重要，那我们就应要遵守法律，遵守规则。

我想透过这么一说，大家都了解了守法的重要性了，那接下来就应要学法了。

我们中国有句古话叫“有理走遍天下，无理寸步难行”，就是告诉我们凡事要讲道理，如果我们人人不讲理，那我们的国家将是怎样一副场面，这个国家怎能还称其为一个国家呢？所以我们必须培养法律意识，提高我们的法律素质，这是十分有必要的。这就需要我们要不但要好好学习它，还要合理的运用，才能更好的遵纪守法，维护自身的利益。

新中国成立以来，一向朝着建设民主法治国家的方向在努力。国家一向在开展普法宣传教育活动，努力地在提高公民的法律意识，教育公民自觉守法，并且学会使用法律武器维护自己的利益。而对于执法机关，普法的好处则在于能促使执法者更公平、更公正、更合法的行使自己的工作职能，惩治违法犯罪份子，维护国家和人民的利益。

就应会有很多人同意我的这个看法吧。有句古语说：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。点滴小事，积累成山。别看这“学法用法，从我做起”，说着容易，可要真正做到，还是得有很强烈的法律意识和觉悟的。养成遵纪守法的好习惯，要从身边一点一滴的小事做起。不要小看一件小事情，它正是你素质修养的体现，或许在不经意间你就做了一个好公民，也或许在不经意间你就违反了规章制度。举个再简单但是的例子，当你在过马路的时候，你有没有严格按照交通规则呢？“红灯停、绿灯行、黄灯等一等”的规定你有没有铭记在心呢？这虽然是一件小事，但也能充分体现公民的素质和修养。

同志们，为了我们的国家，为了我们的社会，为了我们自己，请记住“学法用法，从我做起”！

我的演讲完了，谢谢大家！

讲座的演讲稿篇八

大家早上好！

我今天演讲的题目是心理健康是美丽人生的需要。

一个健康的人，应该有两个和谐：第一个是自身和谐，生理健康加心理健康。第二个是自身与外界的和谐：适应自然环境和社会环境。

所以，完美的健康不是单一的，而是多元的。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。

心理研究也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲加倍，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

那么，我们青少年朋友如何拥有一颗健康的心态，做到身心健康呢？

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己；他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活、学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不妄自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，现实生活中他们既自尊自爱，又尊重他人。网络生活中他们能控制有度，诚信为人。他们目标远大，志向高远，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂，他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识；能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的方法，而不企图逃避，推卸责任；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。只有这样，才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

心理健康的青少年，总是喜欢与人交往，与寻找知音，建立友情，保持和谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤傲。他能和多数人建立良好的关系，与他人齐心协力，合作共事。‘少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。’梁启超先生这一名言震荡着一代代青少年的心灵，我们中学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强做出贡献。

我的演讲完毕，谢谢大家！

讲座的演讲稿篇九

大家好！

今天是20xx年12月2日，是国务院设立的第四个“交通安全日”，专门设立这个节日，说明目前交通安全形势不容乐观，说明交通安全意识、法制意识和文明意识需要强化，交通安全常识需要推广和学习，今年交通安全教育日的活动主题是“拒绝危险驾驶安全文明出行”。

生命是美好的，世界是美好的，我们校门前的芹张线是宽敞的、新修的，你家的轿车、摩托车是新买的，你父母的驾照是新考的，一切都是美好的，但都会因一次危险驾驶，不文明的出行，酿成大祸，造成车毁人亡，交通事故猛于虎，老虎再厉害，一口只能吃一个，交通事故可至几人、几十人丧

失宝贵生命。

- 1、我们要认真学习交通安全法律法规，遵守交通规则，加强安全文明意识，树立交通安全文明公德，做交通安全文明使者。
- 2、坚决不乘坐三无车辆，酒驾车辆，超员车辆，决不在路上嬉戏玩耍。
- 3、过马路时，要多一份谦让和耐心，不闯红灯，不横穿马路。
- 4、作为未成年人，坚决不驾驶机动车辆。

许多血的事实告诫我们，遵章守纪，就是尊重生命，尊重自我。xx年暑假，在竹林山沟口中，一未成人驾驶摩托车，由于车速过快，撞上前面拉钢筋的拖拉机，当场死亡。

xx年大年初一，在伏岩煤矿出口处，我校在校学生酒后驾驶别人的摩托车，带着两名女同学，在过减速带时，由于车速过快，掉入深达3米的水沟中，男的当场死亡，一名女同学面部受伤毁容，另一名女生受轻伤住院，初三了，马上就要参加中考，迈入高一级的学堂，而此时因自己的不理智，丧失了自己的幼小生命，毁掉自己漂亮的面容。就在今年11月29日，大运高速因大雾天气，40多辆车连环相撞，造成4人死亡，多人受伤。

重视交通安全，遵守交通规则，是我们每一个人的义务，也是我们每一个人的责任，大家骑车、走路一定要记牢，走路要走人行道，不在路上打和闹，不骑快车不抢道，靠右行车要记牢，转弯慢行仔细看，不急不躁不猛拐，遵守交规习惯好，健康平安幸福长，美好人生从安全开始，只有保证了健康和平安，才有美好的未来，大家一定要培养文明交通意识，养成自觉遵守交通法规的良好习惯，记在心上落实到行动，我相信，我们完全可以远离交通事故，收获更多的幸福和安

宁。

讲座的演讲稿篇十

大家好！

“过马路左右看，红灯停，绿灯行，黄灯亮了等一等。”这首通俗易懂的儿歌，我们恐怕早已滚瓜烂熟，可是每个人都不可能始终如一遵守交通规则，这也许就会酿成大祸。

交通安全，是十分难以保障的事情，因为人们天天离不开交通，现在生活越来越好，交通工具也发达了，车辆也越来越多了，人们一不留神，就难以避免交通事故的发生。

我几乎每天都骑着自行车从学校到家庭两点一线来回跑，每天晚上放学的路上我最为紧张，那时正是下班高峰期，马路上人山人海，车来车往，一不留神就会有闪失。所以，我每天放学，在路上都谨小慎微，惟恐“一失足成千古恨”。

其实，交通安全说大也大，说小也小，每一个人都加以小心，谨慎驾驶，不违章，交通安全就不会出现什么差错。而如果每一个人对交通规则视而不见，听而不闻的话，那交通安全真是一件十足的大事情了，所以，为了个人及他人的安全，应从自己做起。

以前我认为偶尔闯个红灯没有什么大不了，不会出什么事，可仔细想想，每次闯红灯都胆战心惊，充满后怕。闯红灯既不道德又很危险，实在不应该。作为一名中学生，我应该遵守行为规范，做文明学生；作为一位小公民，我应该遵纪守法，做文明市民。只有平时多加小心，才不会让事故有机可乘。今后我会始终牢记：勿以善小而不为，勿以恶小而为之！

我的老师反反复复教育我们：交通安全十分重要，千万要注意交通安全，在马路上不得并排行走，不得打闹，要谨慎小

心地骑车子。通过老师对我们的教育，我明白：交通安全是件大事，关系到生命的健康，家庭的幸福，社会的安定，绝对不可等闲视之，交通安全的警钟要长鸣！

谢谢大家！