

体育班会主持稿(实用10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

体育班会主持稿篇一

大家好！

山涧的清泉虽然清凉，林间的墨竹虽然令人心醉，枝头的花朵虽然芬芳四溢，但当我每次畅游在书的世界时，一样的清澈，一样的沁人心脾！每当我想起自己与书的故事时，就不禁娓娓道来。

小时候，自己一点儿也不爱看书，但每次看到别人读那么多书会懂得很多，会有一些不服，可一看到书就老觉得无聊、乏味。一天，我无聊的在家里乱转，妈妈看到我转来转去，就硬把我拉回房间读书，我很不服气，就对妈妈顶嘴：“我才不要读书！破书！”妈妈看到我这样不听话就给我上了一节思想品德课，什么读书可以使人陶冶情操、读书让作文写得好……说了好长时间，没有办法，我只好乖乖服从。自己随手拿了一本看了起来，不看不知道，一看我竟然爱上了读书，狼吞虎咽的看完了这本书。

从那以后，看书成为我每天必要的一项工作，当姐姐拿走自己爱看的《窗边的小豆豆》时，我每天就好像过着忐忑不安的生活，生怕这本书有任何的磨损。

当新买了一本书后，自己还真会不顾吃饭而看书，妈妈还夸我是一个不折不扣的小书迷呢！

书，一种神奇的物品。当看到结尾时，它会使你潸然泪下，

你会从书中得到有用的东西。当我读《钢铁是怎样炼成的》，看着保尔悲惨的遭遇，最后经过努力而成功时，认为一切都会有希望。而书却告诉我们有一种力量叫坚强，它能让一切腐朽变为神奇，让人即使在悲凉的秋天心头也会泛起一丝温暖。

我爱读书，因为它使我的心中获得滋润；我更爱书中的每一位角色，因为他们让我伤心，让我快乐。在这个喧嚣的城市里，唯有读书才能使我们的的心灵得到安宁！

我爱读书！

体育班会主持稿篇二

下午好！

现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。

现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，你们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。

对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。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。许多心理学测验也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲倍增，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

一、有远大的志向。心理健康的青年人，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，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。

二、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。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，也不自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

三、能正视现实，勇于解决问题。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办法，而不企图逃避，推卸责任；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

四、乐于交往，能保持和谐的人际关系。心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。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、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，参与他人同心协力，合作共事。

五、情绪稳定，性格开朗。人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，

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。

个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，去面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

六、要正确对待成功与失败。例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学却丧失了勇气。诚然，分数对正在苦学的高中生来讲的确很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。

当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，这才是良好的心理情绪所必需的。

体育班会主持稿篇三

本文目录

1. 主题班会演讲稿
2. 《祖国在我心中》主题班会演讲稿
3. 高三主题班会演讲稿
4. 《做最好的自己》主题班会演讲稿

尊敬的各位老师，各位同学：

大家下午好。我演讲的题目是《永远的雷锋，永远的常青树》。

“如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地？如果你是一线阳光，你是否照亮了一分黑暗？如果你是一颗粮食，你是否哺育了有用的生命？如果你是一颗最小的螺丝钉，你是否永远坚守着你生活的岗位”。

每一次想起雷锋，就想起这一段话。有多少人在回首往事的时候，为自己碌碌无为而悔恨，为曾经虚度年华而悲哀。有多少人能像雷锋一样，永远的那么富有爱心，永远的那么真诚善良，永远像一颗小小的但是永不生锈的螺丝钉。

雷锋并不是牛顿、爱因斯坦等科学巨匠，但他同样被人们誉为“伟大”；在他短暂的一生中，他并没有作出什么惊天动地的伟业，但他在平凡的岗位上为人们所做的一切，同样具有不朽的价值和永不褪色的魅力！

不是吗？雷锋总是在任何可能的机会里自觉地真诚地全心全意为人民服务：路过工地，他会情不自禁地参加义务劳动，为社会主义建设添砖加瓦；雷雨之际，他用自己的被子去盖被淋雨的水泥；他对工作认真积极，干一行，爱一行，孜孜不倦地钻研业务，提高军事技术水平。是的，正是这样一个毫无自私自利之心的共产主义战士，才会把个人的命运同祖国人民的命运紧密地联系在一起。雷锋他确实把自己所有的爱都无私奉献给了祖国，奉献给了人民！也正是这种闪光的共产主义思想，这种无私的奉献精神，使“雷锋”这个名成为众人心中一盏不灭的明灯，使平凡的事迹放射出璀璨的光芒！

有人说：“现在都进入二十一世纪了，人人都想着怎样为自己，谁还会发扬雷锋精神去帮助别人呢？”那么在进入二十一世纪的今天，我们还要不要学雷锋，雷锋精神就真的过时了

吗?!

当你在大街道上跌倒，有人在一旁嘲笑你，却没有扶你的时候；当你的钱包被小偷偷走，旁人看见却不敢吱声的时候；当你一个人需要人帮助，却没有人愿意帮助你的时候。

在座的各位，您，会是什么心情呢?想必会酸、苦、涩。可就在这时候，有一个人伸出了自己的手，去扶你，去帮助你，你是喝令他走，并说这种精神过时了，还是心存感激地接受帮助呢!答案是很明显的。

记得小时候，雷锋的故事就深深地印入我的脑海里，我们用一双小手捡废铁，参加义务劳动，悄悄地做了好事不留名，雷锋的精神就象春天绵绵的细雨，以潜在的、巨大的力量滋润了我们这一代人的成长。

其实随着时光流逝，雷锋的精神已汇入大海，你我便是那其中的点点浪花。今天，在你的身上，他的身上，我的身上都不同程度地折射出雷锋精神的光芒。但是，也不可否认，还有小部分人不屑、排斥甚至反感学雷锋的行为。那么，此刻，就请你抛开一切的想法和我一起试想;清晨，你迎着朝阳，沐浴着晨风，身披彩霞，一路走来，你的内心一定充盈着感动和快乐，兴奋和憧憬。此刻的你是个美与爱的天使，因此，你可以将你的幸福感传递给你的同学、你的朋友，你的师长。弯腰拾起一片纸屑，抬手扶起即将跌倒的同学;给见面的老师送去一声问候，给劳累的父母端上一杯热茶。相信谁都会为此与你相视一笑，并在你的感染下将这种精神和行为传播给周围的人。那么这一天，我们就应该是充实、富足和快乐的。同时，也有的同学认为学雷锋做好事是小事一桩不值得一顾。其实，人的一生遍布的都是琐屑的小事。然而有心人将这小事干的朴实、干的坦荡、做的无私、做的充满爱意，最后成就了轰轰烈烈的大事。

不是连挤公共汽车的老爷爷、老奶奶都在怀念雷锋吗!不是

人人都希望社会风气越来越好吗！

不是都希望早日清除党内的不正之风和国家机关中残存的官僚主义吗？不是希望市场经济发展之后人与人仍然诚实不欺、和谐融洽吗？这一切都是雷锋精神的体现，毫无疑问，雷锋的精神没有过时，我们这个时代需要雷锋。我想大家应该记得xx年的非典时期，那是一个人人自危的时候。试想如果没有那些乐于奉献，勇于献身的人前赴后继地将这场没有硝烟的战争坚持到底，我们今天还会这样安然自得地坐在这里吗？你敢说在那勇敢执着的人群中没有雷锋的身影吗？因此，当我们一次次回顾那惊心动魄的场面，我们看到了雷锋的精神，看到了民族的灵魂，看到了祖国的希望。而今，站在时代的前沿，我们接过了雷锋精神的火炬，代代传承，照亮我们走过的每个地方，温暖每个角落；同时，也不得不承认，一个人的力量是渺小的。只有十个人，百个人，千个人甚至更多的人联起手来，先从身边的亲人朋友做起，逐渐漫延，才能让弘扬雷锋精神变成整个社会追求的风尚。我想，那时雷锋也会站在天堂冲我们微笑，因为今天的人世间因他而变得如此美好。

要做一名合格的学生不是难事，做一名象雷锋那样在平凡中做出不平凡的成绩，这需要怎样一颗热爱生活，热爱事业的心，需要怎样一份兢兢业业、勤勤恳恳的努力。

雷锋的精神有着广阔而深沉的内涵，他已经不再是一个人，一个代号，而是新时代人类追求和谐的象征。我们的祖国会因为注入了雷锋精神而更加年轻，高举为人民服务的火炬，必将使我们的社会更加团结，人与人之间更加融洽和谐。我坚信，雷锋精神会在我们这一代中发扬光大，放射出更加灿烂的光芒！

同学们，语言往往显得苍白无力，那就让我们行动起来，从打扫卫生、美化校园开始我们雷锋精神的实践吧，让我们加足马力，使雷锋精神这棵常青树开遍神州大地吧！

我的演讲到此结束!谢谢大家!

主题班会演讲稿(2) | 返回目录

亲爱的老师,同学们:

大家好!

站在这里,我首先想请问你们一个问题:在你们心中,什么最伟大?我想答案一定是两个——祖国。

我们在圆明园里了解了祖国的屈辱;在长城上,了解了祖国的雄伟;在大漠中,了解了祖国的辽阔;在丝绸之路上,了解了祖国的悠久历史。当看到书本里祖国的那段被帝国主义者侵略的苦难史,我们愤怒,因为祖国在我们的心中无比重要;当神州六号遨游太空,我们欢呼雀跃,因为祖国在我们心中;当香港回归祖国时,我们激动,因为祖国在我们心中;当我们迎接北京奥运会时,我们自豪,正是因为祖国在我们心中。

祖国,她是我们共同的母亲,近百年来,许多的中华儿女,为了心中的祖国来激励自己继续努力奋斗。自古英雄出少年,在这段悠长的历史里,涌现出了许多英雄少年:王二小,,等等,他们的事迹,令人肃然起敬,他们的精神永远鼓励着我们这一代人奋发向上!

我们是祖国的接班人,是新时代的建设者。我们要用钢筋铁骨支撑共和国!同学们,祖国在我们心中,和谐家园在我们心中,努力学习吧,把我们的祖国建设的更加美好,让强大的中国屹立于世界之林吧!

主题班会演讲稿(3) | 返回目录

同学们大家好,我们已经进入高三三个月了,今天开这个班

会想和大家好好谈谈。

咱们师生天天顶牛，你郁闷我生气，咱不谈这事；你上网谈恋爱，咱也不谈这事。

谈点什么呢？大事——学习成绩的提高。和咱班同学相处这么长时间了，我敢断定，没有一个不想好好学习的。我这个老师就更不用说了，只要你们有一点进步，我可是真替你们高兴，老师也有高兴的事，涨工资啊，被领导表扬啊等等，但是这些都不如看到你们成绩进步高兴。

再有5个月就要高考了，我们再去顾忌一些皮毛问题就有点与现实的高三不符了。

咱今天就讲这事——高考我们的准备工作怎么做，我们有哪些不足。

第一，学习上态度不鲜明。如果学的愿望是太阳的话，这个太阳被乌云遮住了，被什么样的乌云遮住了呢，这就是——我不行，我怕学习。同学们你如何认为呢？我们都将走过生命中的高三，都这个时候了，怕有什么用吗？你怕也是这些日子，不怕也是这些日子，你选吧，怕还是不怕？用思想中的我不行来折磨自己，还是用我还行能学几个知识点来武装自己？同学们还有200多天，一天学一个知识点还能学200多个呢，况且一天就一个啊！

第二，你没有意识到你生命中有几件事是必须的，如打球、学习、上网、与朋友交流等，那么学习是其中的一件而已。但是打球的时候学习打扰他了吗？没有，我也这样认为的你做的很好！但是你学习的时候打球上网却打扰了学习，这就是你不对了啊，你办事不公啊，偏向啊！什么意思：你放由生活中的几件事互相干扰，以至于什么事也没做好，这种情况好办，上课就学习，课间体育课体活课就是玩，同学们处理好这种事是人的一种能力——协调能力。举个例子，打篮球不协调

的同学什么德性都知道吧，学习上的不协调懂不懂啦。

还有什么事没做好呢？有啊，那就是学习过程中的环节抓不住。例如，你不会做题这个现象！有同学说了多做啊，我可要笑话你了啊，你这招像让一个不会打篮球的人上场比赛就是送给对方赢球呢，然后人家还笑话咱一顿。我们就是这样让题给笑话了。首先应准备解题的几招再去解题，也就是先磨刀再砍柴。

什么时候磨在哪里磨呢？在课堂上啊。请问你上课听讲了吗？首先一天11节课，6节老师讲，你不听有一半时间没学习，我说的不对吗？其次不听课，脑子里没有对付题的招数，你愿意吗？你还认为听课这个环节不重要吗？说实话，是第一重要的啊。课要认真听，那么听到什么程度呢？一句话，能复述老师讲课内容的百分之八十。自习课的第一要务就是复述老师授课的内容，其次才是做题。这就是先磨刀后砍柴！

第三就是挑老师。挑老师是否是美女、帅哥，用你挑啊，你是谁啊？你想看到电视上看去，好像你自己长得怎么好看似的，我还没挑你呢！

挑老师的语言温不温柔，你还以为自己小呢？你还真把自己当幼儿园小孩了啊，老师可不是你妈，想要温柔啊得回家找你妈去！

挑老师的办事不公，就批评你啊！怎么回事？老师闲着没事干啊，挑你刺，你做的不好还不让人家说啊？——你真是弱不禁风啊！

我说的对不对啊同学们呢？你是找老师来传道授业的，你又怎么认为的呢？我们可以是朋友，可以是球友，可以是网友，但是一定是师生，是传授知识的啊！我们还挑吗？我们得到了什么？失去了什么？我们得到了郁闷，失去了知识。

同学们，我讲了三个主题一是心态，二是怎么学，三是师生关系。心态要摆正经常看看自己的心，学习环节要抓住，提高课堂效率，你不是来挑老师的而是来学习知识的。希望大家能够认识到自己身上存在的问题，调整好自己的状态来迎接的高考！

主题班会演讲稿（4） | 返回目录

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家下午好！今天我们演讲的主题是做最好的自己。

世界是丰富多彩的，人生也是这样。每个人都拥有不同的人生，唯有做最好的自己，才会让生命闪光。

正因为有了花儿，这世界才变得芬芳；正因为有了鸟儿，天空才学会歌唱；正因为有了风儿，柳枝才学会舞蹈；正因为有了树儿，炎夏里才有了荫凉。每件事物，在世界上都有着不同的位置，人，也是这样。也许，你不曾拥有出众的外表，也许，你不曾拥有敏捷的头脑，也许，你不曾拥有惊人的智慧，但是，要记住，你就是你，你在这世界上独一无二的存在着。要相信，“天生我材必有用”，只要做最好的自己，你就将是下一个奇迹！

我曾听说过这样一个故事：

是棵茂盛的榕树，就不要去羡慕松树的挺拔，是棵高大的松树，就不要羡慕能结出美味的果实的苹果树，是棵丰收的苹果树，就不要羡慕芬芳的槐树。每个事物的存在都有它存在的原因，不要过分的羡慕别人，从而漠视自己的存在。我们在座的每一位同学也是一样，不要以为世界不需要你，把自己孤立在一个单独的世界里，而应该把自己也变成世间的一份子，并努力做最好的自己，这样你便会使世界上因为多了一个你，而变得更加精彩。

说到这里又有人会问，那么该怎样做最好的自己呢？

首先要了解自己，明白自己是个怎样的人：有哪些独特的地方，有哪些优点和缺点，有什么兴趣和爱好，有什么理想和志向。其次你要接纳自己，就长相，矮也罢，黑也罢，胖也罢，你就是你自己，你要满心喜悦的面对自己，能够像欣赏艺术品一样欣赏自己。无论你的家庭富有与否，你的父母是否都是知识分子，你都要承认他，坦然接受他；然后要不断完善自己，做最好的自己。当然最好不是和别人比，因为天外有天，人外有人，和别人比较，你永远都成不了最好的一个，你也永远享受不到那种喜悦。最好，是和过去的自己比较，努力让自己的每一今天都有新收获，有新进步。做最好的自己不必在乎你昨天是怎样的人，因为只要努力，你就可以做得更好，只要你坚持努力，你完全可以成为最好的自己。

作为一名现代社会中的初中生，学会做最好的自己尤为重要，因为只有这样才能在不断超越自我的同时超越别人，跨上更高的一级人生台阶。随着时间的推移你将会踏上更多不一样的台阶，去感受那独具特色的风景，充实生活，使每一天都更加多姿多彩。

让我们从此刻开始，做最好的自己！

谢谢大家我们的演讲完毕！

体育班会主持稿篇四

大家好！

今天我演讲的题目是《感恩父母》。

从一个婴儿的“哇哇”坠地到哺育他成人，父母花去了多少的心血与汗水，编织了多少个日日夜夜：从上小学到初中，

乃至大学，又有多少老师为我们呕心沥血，默默奉献着光和热，燃烧着自己，点亮了自己的孩子。春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。今天，我在这里重点讲感恩父母，我们因该怎么感恩父母，对父母的爱我们应该怎样行动呢。说到行动，可能有的同学不但体会不到自己父母的爱，反而把自己当成“少爷”、“千金”。对父母的爱尽然一点也没感觉啊！

感恩是发自内心的。俗话说：“滴水之恩，当涌泉相报。”更何况是自己的父母呢？你的父母为你付出的不仅仅是“一滴水”而是一片“汪洋大海”。那么你是否在父母劳累时递上一杯暖茶，在他们生日时递上一张贺卡，在他们失落时奉上一番问候与安慰。他们往往为我们倾注了心血、精力，而我们又何曾记得他们的生日、体会，甚至他们的劳累。你的一点小小的感恩，在父母的眼里你珍贵的。这时，当他们抚摸你的头，并说道：“孩子，你长大了！”那么，我恭喜你，你感恩成功了。但这还远不够，你实际上只成功了一点，以后还有很多报答他们的机会。

最后，请牢记，怀着一颗感恩的心，感恩父母，感恩老师，感谢同学。你将会发现自己是多么快乐，放开你的胸怀，让霏霏细雨洗刷你心灵的污染。学会感恩，因为这会使世界更美好，使生活更加充实。

我的演讲完毕，谢谢大家！

体育班会主持稿篇五

人们常说，劳动是伟大的，是光荣的，没有劳动就没有这个丰富多彩的世界。然而劳动也是辛苦的，要付出心血和汗水，有时还得献出生命。因此我认为，任何人的劳动成果都应该受到称赞，任何人的劳动都应该受到尊重。

劳动不仅伟大，而且神圣。从某种意义上说，劳动创造了人类，创造了历史，创造了物质文明和精神文明。几千年来，

中国的劳动人民用自己勤劳的双手和丰富的智慧，辛勤劳作，艰苦奋斗，创造文明，改造自然，对全人类，对整个世界做出了无比巨大的贡献。

有耕耘就有收获，有劳动就有成果。这成果也就是劳动的结晶。任何一种劳动，对人类都有贡献，所以，任何一种劳动都应该受到尊重，劳动果实应该倍受珍惜。

劳动是没有高低贵贱之分的，做工是劳动，务农是劳动，教书育人是劳动，保护，美化环境也是劳动。当太阳还未升起，人们还在梦乡的时候，那些被称为“大地美容师”清洁工人，早已忙碌起来，投入到清扫街道、铲除垃圾的劳动中去了。当人们呼吸着新鲜空气走在清洁的马路上，心情无比舒畅时，他们却早已悄然隐去。人们应该意识到，是这些“大地美容师”们付出辛勤的劳动，美化了我们的环境和生活。那些建筑工人，冒着严寒酷暑，将一砖一瓦盖成大楼。那些雄伟的巨厦楼舍，那整洁的内外墙壁，是多么壮观美丽。还有那些雕刻家在公园、路旁用一刀一石雕修饰的栩栩如生的塑像，无不给人以美的享受……所有这一切不都是这些劳动者辛勤劳动的成果吗？这些用心血、汗水所换来的成果，是理所当然要受到尊重的！

然而，一些人却恰恰相反。他们随地吐痰，乱倒乱堆垃圾杂物，在墙上乱写乱画，在塑像上乱涂乱抹。这种不尊重别人劳动的行为是不文明、缺乏公共道德的表现。推而广之，不爱护公共财物，不受惜粮食，不关紧水龙头，上课不专心听讲，随便说话……都是不尊重别人劳动的表现。

让我们不断提高觉悟，加强修养，养成良好的习惯，爱惜别人的点滴劳动成果，尊重别人的劳动吧！

体育班会主持稿篇六

1、内容上的现实性

演讲稿是为了说明一定的观点和态度的。

2、情感上的说服力

演讲的目的和作用就在于打动听众，使听者对讲话者的观点或态度产生认可或同情。

3、特定情景性

演讲稿是为演讲服务的，不同的演讲有不同的目的、情绪，有不同的场合和不同的听众，这些构成演讲的情景，演讲稿的写作要与这些特定情景相适应。

4、语言、结构

演讲稿还要在情绪上具有较强的感染力，语言上做到生动感人。演讲稿的结构。演讲稿的结构通常包括开场白、正文、结尾三部分。

开场白是演讲稿中很重要的部分。好的开场白能够紧紧地抓住听众的注意力，为整场演讲的成功打下基础。常用的开场白有点明主题、交代背景、提出问题等。不论哪种开场白，目的都是使听众立即了解演讲主题、引入正文、引起思考等。

演讲稿的正文也是整篇演讲的主体。主体必须有重点、有层次、有中心语句。由于演讲材料是通过口头表达的，为了便于听众理解，各段落应上下连贯，段与段之间有适当的过渡和照应。

结尾是演讲内容的收束。它起着深化主题的作用。结尾的方法有归纳法、引文法、反问法等。归纳法是概括一篇演讲的中心思想，总结强调主要观点；引文法则是引用名言警句，升华主题、留下思考；反问法是以问句引发听众思考和对演讲者观点的认同。

演讲稿的结尾也可以用感谢、展望、鼓舞等语句作结，使演讲能自然收束，给人留下深刻印象。

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我是xx班。今天我演讲的主题是“感恩老师”

鲜花感恩雨露，因为雨露滋润它成长；苍鹰感恩长空，因为长空让它飞翔；高山感恩大地，因为大地让它高耸；我感恩很多很多人，但我最感恩的是我的老师。

大家是否还记得孩提时代的我们，背着书包，迎着朝阳蹦蹦跳跳地去学校，是否还记得老师教我们写的第一个汉字，让我们熟背的九九乘法表。那时，老师是除父母之外我们最信任的人。

渐渐地，我们长大了，我们不再把老师说的话奉为“圣旨”。我们变得不听话了，我们认为头发越长越好看；我们认为学校的围墙阻挡了我们的脚步；我们认为我们有权利去选择自己的爱情。当我们一步步将要偏离正常的轨道时，老师，是您紧紧抓住了我们的衣角。您意味深长的教给我们做人的道理。您将我们那颗幼小，无知的心灵带到了正确的道理中，带进了我们日后要正确面对错误的信念中，也带进了从错误走向正确的生活。

很快，我们上高中了，我们明白了自己真正想要的是什么。因而，我们都是奋不顾身。但是现实是不完美的，有时候挫折会让我们消沉。当我们怀着失落的心面对失败时，老师，是您天使般的来到我们身边，给我们以勇气与希望。您将我们那颗受伤、气馁的心带进了自信的天空中，带进了浩瀚的海洋里，也带进了以后成功的大门里。

感恩老师，给我们前进的动力；

感恩老师，给我们飞翔的翅膀；

感恩老师，给我们指明人生的方向；

感恩老师，给我们放眼世界的慧眼。

您为不论我们遇到了什么，您都会与我们一同面对。老师，在我们的眼里您是神奇的。我发自内心地感恩您，我的老师，感恩您为我们所做的一切！

谢谢大家！

体育班会主持稿篇七

很多人在学生时期都有参加过班会，也听过主题班会的演讲稿。但是，你们会写主题班会的演讲稿吗？小编就今天就分享了几篇关于主题班会的演讲稿给大家，快查阅吧！

为什么要开这个班会：

缘分与珍惜

其实现在的我们很好，互相之间都不缺乏默契。在刚知道分班的结果的时候，我就很兴奋地跟自己说，大二我们一定能相处得很好，可以搞很多的活动、做很多的事情，让我们每个人都会留下永不磨灭的记忆。但是，到今天，我却发觉，我们都在默默地度过了大二的大部分时光。隔膜、隔膜，我们之间还存在着很多隔膜，其实我们并不缺乏交流，但是很缺乏了解。时光磨灭了自己所有的幻想。

我觉得我们是可以做的更好的，让我们在人生中的那一天回想起来，哦！原来我们曾经有那么美好的一段时光，大家都是那么地珍惜、那么地想念，真想回到那时候再给每一个同学

一个深深的拥抱。让我们的记忆更加特别。

人生，我想，我们每个人多数都对自己人生进行了一定的思考，也有自己独到的看法。也有很多时候我们都有在幻想过，幻想过在某一天，我们会成为一个什么样的人，在做什么样的一件事情。但是却很少人会把这样的一种幻想变成真正可实现的东西去进行，或者让他梦想化，找到自己人生正确的方向。我想把这样的一种幻想称为“潜意识梦想”。

然而，很多时候我们却找不到自己人生的目标、方向□why?其实很多时候我们在关心的是：这究竟该不该做，正不正确，怎么样的一个效果。我们在犹豫、在踌躇。在这里我想问的是：我们对自己认识了多少、对身边的事物认识有多少、对当今的社会又认识了多少。如果我们对这些一无所知，那又怎么说服自己去确定怎么样的一个目标、梦想呢?当自己还在犹豫自己的目标正不正确的时候，是不是更应该去多看看、多听一听、多走一走。然后再去做出自己人生中的重大选择。

选择，人生无时无刻地在选择中成长。我认为选择并没有迟早之分，只有意识才有迟早之分。其实我们是有选择的，无论在何时我们都有选择从零开始的权利。我们可以选择我们的现在，我们更可以选择我们的未来。

在今天我们开始意识到了我们现在或将来的一些东西，那我们是不是应该做出选择了呢?或者我们是不是应该从现在开始进行改变呢?当我们意识到了，不用去担心时间太晚，去抱怨太迟，如果从意识到改过只有一刻钟的话，那这就从来都不会迟。其实很多时候我们还在抱怨的时候，我们已经失去了很多。

在今天，您对自己或者对他人抱怨过;总是在抱怨过去或者现在;在抱怨过后又得到了什么。其实我们没有理由去抱怨，也没有时间去抱怨，抱怨只是一种浪费，只会会自己更加堕落，只会让宝贵的时间因此而浪费，抱怨只会让失败再持续地延

迟。抱怨只能让你停止不前，遇到困难遇到麻烦不要只是抱怨痛苦无奈，那样困难还是困难，我们要做的是解决，哪怕一丁点的前进。

在今天我们是不是应该去为自己寻找一个方向、寻找一个目标。目标是人生奋斗的原动力，没有那一种力量比人类的潜能更伟大。

直面挫折，挑战人生

生活不可能一帆风顺，生命不可能只有幸福。

在我们的生活中，挫折并不少见，它是智者的无价之宝，弱者的无底深渊。还记得《老人与海》中那个倔强的老渔夫吗？他的信条是：“人不是生来被打败的，你尽可以消灭他，但是却不能打败他。”现实生活中又何尝没有这样的“渔夫”？南非前总统曼德拉用同样的信念实现了理想。正因为有了种种挫折的磨砺，他们的生命才显得格外熠熠生辉。

体育班会主持稿篇八

大家好！

作为新时代中国青年，要积极践行“请党放心，强国有我”的理想信念，要努力学习，争取在为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴的宏伟事业中贡献自己的力量，履行好自己的使命，坚持不懈，努力奋斗。

生活在新时代的我们，是幸福的，每个人都可以拥有一个无忧无虑幸福的童年，都可以在父母关怀下健康的成长，而这种美好的生活背后却是我们伟大的党通过努力奋斗换回来的。因此，我们应该更加热爱祖国，把我们伟大的党作为我们的学习目标。

20xx年是我们伟大的党成立一百周年，面对着高速发展的时代，我们作为新时代的青少年，不能辜负了祖国对我们一心的培养，在我们学习成长的同时，也要始终保持一颗爱国情怀的心，我们更要向老一辈，伟大的党学习那种爱国爱民的精神，将那种学习强国的精神不断发扬光大。

有耕耘就会有收获，在成长历程中播下的每一粒种子，都将长成参天的大树。有汗水浇灌就会有果实，在前进的路途上洒下的每一滴汗水，终将汇成知识的海洋。

作为一名中国人，同学们应该感到非常的骄傲。中国共产党成立100年来，始终团结带领中国人民进行一切奋斗、一切牺牲、一切创造，归结起来就是一个主题，实现中华民族的伟大复兴。

广大学生继承革命传统，弘扬革命精神，传承红色基因，把自己的小我融入国家的大我、人民的大我之中，在奋勇搏击中放飞青春梦想，在砥砺前行中激扬青春力量，书写无愧于时代的青春之歌和精彩人生。

谢谢大家！

体育班会主持稿篇九

大家好！

山涧的清泉虽然清凉，林间的墨竹虽然令人心醉，枝头的花朵虽然芬芳四溢，但当我每次畅游在书的世界时，一样的清澈，一样的沁人心脾！每当我想起自己与书的故事时，就不禁娓娓道来。

小时候，自己一点儿也不爱看书，但每次看到别人读那么多书会懂得很多，会有一些不服，可一看到书就老觉得无聊、乏味。一天，我无聊的在家里乱转，妈妈看到我转来转去，

就硬把我拉回房间读书，我很不服气，就对妈妈顶嘴：“我才不要读书！破书！”妈妈看到我这样不听话就给我上了一节思想品德课，什么读书可以使人陶冶情操、读书让作文写得好……说了好长时间，没有办法，我只好乖乖服从。自己随手拿了一本看了起来，不看不知道，一看我竟然爱上了读书，狼吞虎咽的.看完了这本书。

从那以后，看书成为我每天必要的一项工作，当姐姐拿走自己爱看的《窗边的小豆豆》时，我每天就好像过着忐忑不安的生活，生怕这本书有任何的磨损。

当新买了一本书后，自己还真会不顾吃饭而看书，妈妈还夸我是一个不折不扣的小书迷呢！

书，一种神奇的物品。当看到结尾时，它会使你潸然泪下，你会从书中得到有用的东西。当我读《钢铁是怎样炼成的》，看着保尔悲惨的遭遇，最后经过努力而成功时，认为一切都会有希望。而书却告诉我们有一种力量叫坚强，它能让一切腐朽变为神奇，让人即使在悲凉的秋天心头也会泛起一丝温暖。

我爱读书，因为它使我的心中获得滋润；我更爱书中的每一位角色，因为他们让我伤心，让我快乐。在这个喧嚣的城市里，唯有读书才能使我们的的心灵得到安宁！

我爱读书！

体育班会主持稿篇十

过去，“诚信著天下。”自从盘古开天到三皇五帝，朝朝君王以诚可格天、言而有信、为制国之本。“诚者，天之道也。”老子、孔子、孟子、诸子百家均以与朋友之交“诚之，人之道也。”为己任。唐代诗仙李白、诗圣杜甫、诗魔白居易至诚明照、光明磊落“诚则明矣，明则诚矣。”的高风亮节，

为后人仰慕。秦之扁鹊“望、闻、问、切”诊断讲诚信；汉之华佗“麻沸散”“五禽戏”医术求诚信；唐之孙思邈《备急千金要方》、《千金翼方》医德有诚信；宋之李时珍药典《本草纲目》为诚信的结晶。历史进程中杰出的医学家们所献出的医学瑰宝，无不闪烁诚信的光芒。其求诚求信的严谨医风，更令后人望其汗颜。五千年的文明历史是诚信的文明史，中华民族的美德是诚信的美德。

而现在，渴望延续诚信的过去，像唾弃过街老鼠一样唾弃现在的诚信缺失。希望拥有一片诚信的蓝天，希望拥有一颗诚信的红心。然而无法忘记：考场里历历在目的监视器，也不知道先是学生对老师失去了诚信，还是老师先对学生失去了诚信。可诚信是建立在互相信任的基础上。监视器虽然可防止学生在考试时舞弊，但却让学生心灵蒙上阴影——老师对学生失去了诚信。不相信学生的诚信，才会安装监视器的。而青春期的学生们正处于叛逆期，难免对老师有反感，从而产生逆反心态：“你不要我舞弊，我偏要。”这样一来，学生对老师也失去了诚信。类似“嘉禾高考舞弊事件”年年有发生；平时小考对答案、翻书本、递条子、小学都有，中学、大学就更把这舞弊行为演绎到及至。考场需要净化环境，学生老师更需要净化心灵。“诚于中，形于外”。心灵的诚实才会带来行为的诚实。有诚信的人格才有诚信的考场。学生和教师才有相互信任的基础。孔子说：“人而无信，不知其可也。”诚信与否关系到国家兴亡。“大道之行，天下为公，选贤与能，讲信修睦。”人与人之间建立互信的关系，对实现社会安定，促进生产发展至关重要。__年4月，安徽阜阳“假奶粉事件”致使171名婴儿出现营养不良综合症，其中因并发症死亡13人。而金融市场也存在大量的失信行为，例如，骗取或者故意拖欠银行贷款，伪造虚假上市材料，披露虚假财务信息，利用虚假信息操纵股票价格等现象不乏其例。这都是诚信缺失造成的严重后果。前几年发生的“冠生园”用陈年老馅做月饼事件，不但直接导致了这个老店的倒闭关门，而且也祸及无辜，使整个月饼行业大伤元气，许多月饼企业因此多年翻不过身来。

那将来呢?将来希望每一个人都拥有一颗诚信的心。因为人无诚不立，业无信不兴。跌倒时，诚信给你阳光般的援助;迷茫时，诚信给你星光般的鼓励;失落时，诚信给你清风般的慰藉;无助时，诚信给你波涛般的勇气，诚信是你干渴时的一场甘霖，饥饿时的一顿佳肴。诚信放飞一切真的、善的、美的感受，折射出你我心灵领土上的光环，倾听心与心碰撞的声音，追溯到心灵的脚步。你会发现，你的选择没有错误，你以诚信待人，用真诚去感化他人，再冰凌的心也会融化成满腔热血。诚信的商人，和气生财，生意隆隆，财源滚滚;诚信的官员，广纳良才，和百姓打成一片，得到百姓的拥护和爱戴;诚信的文人，广结良友，人脉滚滚;诚信的国度，与邻国相处融洽，没有战争的干扰，百姓其乐融融。诚实守信，表里如一，言行一致，既不自欺，也不欺人，这便是诚信的本质。盈盈月光，我掬一捧最清的;落落余晖，我用一缕最暖的;灼灼红叶，我是一片最热的;萋萋芳华，我摘一束最灿烂的，让我们都拥有一颗诚信的心吧!

诚信不再是过去完成时，而是现在进行时，并将一直延续到永远!

记住!人以诚信为本!