

我的同桌班会演讲稿(汇总8篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

我的同桌班会演讲稿篇一

各位领导、老师、同学们：

你们好！今天我演讲的题目是《珍惜生命，注意安全》。

校园安全关系到我们每一个家庭的利益，关系到我们每一位同学的切身利益，可往往有的同学认识不到这一点，随便在校园打闹、在上体育课时不按老师的要求去活动，甚至还有有的放学后在楼梯故意拥挤等等，这样很容易造成无谓的伤亡，一旦悲剧发生，就会给我们带来伤痛，给自己造成损失或影响学习。这样的惨痛教训是不少的。

认真组织开展以“构建和谐校园，健康安全成长”为主题的安全教育主题班会，提高我们的安全、文明意识，要时时想安全，事事讲安全，树立自我安全意识，让安全走进我们的生活。

团结同学，和同学和睦相处，善于化解同学之间的矛盾。不因小事和同学争吵，不打架斗殴，不在校园内外发生暴力行为，争做文明的学生。

请同学们在课间不做剧烈的活动，避免发生各种伤害事故；上下楼梯靠右走，做到“右行礼让”；不追逐嬉戏，不打闹，不攀高，不拥挤，不抢道。

远离网吧，远离台球室，远离游戏厅，不吸烟，不喝酒，不

赌博，不看不健康的书籍，不结伙、不谈恋爱，不同社会闲杂人员交往。

拒绝三无食品，不吃腐烂变质食品，不偏食，不吃零食，不喝生水。

校园是我们的家！为了创建文明的校园，为了大家都能健康快乐地成长，让我们携起手来，从现在做起，从自我做起，从点滴做起，严格要求自己，改正不良的行为，共同维护好我们的校园环境，为构建和谐校园贡献自己的一分力量。

我的同桌班会演讲稿篇二

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！我们初一五班的王哲，今天我演讲的题目是《学雷锋树新风》

说到雷锋的名字，大家可能都不陌生，他是一个生前不知做啦多少好事的人。我做的好事与雷锋比起来，那就是一粒芝麻和一个西瓜相比较——微不足道，可是最令我自豪的就是这粒芝麻的光泽，这粒芝麻让我明白啦学雷锋的真谛——那就是为别人服务。

一次想起雷锋，就想起这一段话。他，一个身高一米五四的人，用自己的行动塑造啦一座丰碑；他，一个几代长工的孩子，以自己坚定的信念，诠释啦中华民族几千年的传统美德；他，一个小学毕业的年轻战士，用自己的热情，带动整个班乃至全国的战士和人民，把学习变成一件乐事，把道德变成一总习惯；他，一个年仅二十二岁的大男孩，以自己的坚韧，把渺小与伟大完全融合，把普通与高尚完美结合，把短暂的一生变成永恒的历史。

“有的人活着，他却死啦；有的人死啦，他却永远活着。”

他活在我们每个人的心中，伴在我们每个人的灵魂旁。每一年，每一天，都有一代又一代不知名却深深触动我们灵魂的人涌现。他们所做的，也许并没有轰轰烈烈的大事，只是举手之劳，但在他们身上，都能找到雷锋的踪迹，都能寻到中华的美德。

“什么是光荣的，有脸面的，什么是可耻的，危害社会他人的。”这些关于什么是荣什么是耻的概念的话，从小时候，父母就已经经常对我们说啦，但是我们是否真正做到啦呢？“己所不欲，勿施于人”这句话的意思是显而易见的：自己不想做的事情也不要强加给别人。这句话充分的说明啦以服务人民为荣，以背离人民为耻，现在的大多数青少年把自己不想做的事情推给别人。但是他们没有想过，连自己都不想做的事情让给别人做，难道别人就喜欢做啦吗？这同时也是一种自私的心理。这也说明啦现在的青少年都只为自己着想。

雷锋的优秀品质值得我们学习，让我们大家以雷锋为榜样做一个有道德的人。好好学习，长大后做一个对社会有用之人。

我的同桌班会演讲稿篇三

老师们、同学们：

大家早上好！我是xxx下面我就“什么是合格的中学生”为主题，展开这次的班会。

什么是合格的中学生呢？

我认为，合格的中学生首先应该懂礼貌。在家里要孝顺父母，在学校要尊敬老师。孝顺父母和尊敬老师实际上是一回事，要做到孝顺父母，尊敬老师，则要听从他们的教导。因为他们是过来人，他们吃过苦，受过累，有一定的生活经验，他们的话也都是自己人生经验的总结和体会。而听他们的话也

就是对他们最好的尊重。

做一名合格的中学生还应爱学习。我们来学校的首要任务就是学习，就是增长文化知识。我们生在新中国，长在红旗下，党和国家给我们创造了优越的学习条件，我们应该倍加珍惜。我们的父母含辛茹苦地供给我们衣食，我们应知恩图报。感恩父母，回报社会的最好做法也就是努力学习。只有努力学习，增长我们的知识积才干，才能更好地回报社会，为社会尽自己的一份力。

做一名合格的中学生还应戒骄戒躁，虚怀若谷，肯于听从老师或长辈的善意批评。无论在家中或是课堂上，当我们遇到了父母或老师的批评呵斥，我们首先应进行这样的反思：我有错，我应先检讨一下自己的所作所为。而不是立刻辩解甚或言语冲撞。我们力戒“娇骄”二气。蛮不讲理，目中无人，冲撞长辈，这不是我们中学生所为，这是最最无知的表现。

同学们，我们是祖国的花朵，是祖国二十一世纪的接一班人。如果我们不严格要求自己，我们就做不好这个接一班人。为了祖国的明天，为了我们的未来，让我们从现在开始，严格要求自己，从一名合格的中学生做起！

首先，一个合格中学生最应具备的——良好品行。法国著名作家雨果说过：“世界上最广阔的是海洋，比海洋广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。”心胸宽广，就具备了良好的品行。但是，回首我们所面临的现实，我们常常不无痛楚的发现，在我们个别同学的心灵中竟然缺少纯真无私的爱，难道不是吗？当你把粗鲁的话语吐向你赖以获取知识的老师，当一把野蛮的拳头挥向你朝夕相处的同学时，你的良心何在？同学们，校园好比一方净土，一片乐田，我们良好的品行就好比这净土了乐田上的花花草草。同学们，行动起来，用我们的爱心去点缀校园！

其次，一个合格的中学生真应该是一个求知好学的学生，近

来，我发现身边患有“知识麻木症”的同学越来越多，经过诊断研究发现，其表现症状如下：面对课本，两眼无光；面对课堂，两眼下垂；面对考试，两眼斜视；面对成绩，两眼呆滞。患病原因至今还未查清，但想必患病的同学应该很清楚，真希望他们正视病情，积极治疗，早日康复！

最后一条合格中学生的原则——珍惜！扪心自问：面对美好的青春年华我们珍惜了么？面对优越的学习生活环境我们珍惜了么？面对父母对我们的爱我们珍惜了么？珍惜我们身边的一切吧！莫等闲，白了少年头，空悲切。

同学们，青春的岁月一晃而过，我们要充分利用人生中这段“黄金时期”，努力汲取人类文明的精华，充实我们的头脑，健全我们的心灵，在阳光下接受洗礼，在风雨中接受磨练，成为一个合格的中学生，做好充分的准备迎接明天的挑战！

谢谢大家，我的演讲完毕。

我的同桌班会演讲稿篇四

主题：缘分，珍惜，回忆，人生。

为什么要开这个班会：

今天我们在这里组织这样一个可能是史无前例，后无来者的班会。为这个班会阿升、署航在一个星期之前就已经开始筹划了！我们希望的是，在这次班会中能把我们心里所想的、所得到的体会与大家分享，希望我们能有所共鸣，在以后的日子里让我们这个班更加的融合，更加的团结，希望在以后的某一天我们都不会忘记，原来我们曾经有过这么的一个特殊日子。同时也希望在这个班会中大家共同探讨的东西能对我们的人生有所影响影响，为自己所走的路有所帮助。接下来我首先要讲的是：

缘分与珍惜

最近我都在想，以前我真的舍去了很多很多，同时也失去了很多。同学、老师，一起生活的、一起学习的、一起打过球的让自己最懊悔的是，我却记不起一个名字，或者是一张笑脸。那时候不知道珍惜，不懂得去珍惜，现在回忆起来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。

我们都来自五湖四海，今天我们都生活、学习在这一个小小的地方，等那一天我们真的分道扬镳了，这是怎么样的一种感觉如果在接下来的日子里，我们还在重复着过去，我们还是走在原路，都没有去或者没想过真正地珍惜我们剩下的、在一起的日子，然后在以后的那一天突然发觉，然来曾经我们又在无意中失去了时间的追赶，让我们无法停下来喘息，十几年的学业在这里也即将化为句号了。同学们，我们应该一起！我们要一起，一起去面对、一起去感受。人在患难的时候会见真情，那当我们一起去面对一些事情的时候，我们就更能了解我们也包括自己。我们要一起去笑、一起哭、一起感受快乐的、感受感动的时刻。生活为我们创造了更多的机会让我们去感受。假如我们没有在一起去经历，那么如何去感受呢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！然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。

我的同桌班会演讲稿篇五

一、三好学生的条件：

(1) 思想品德好

(2) 学习好

(3) 身体好

(4) 成绩优秀

二、优秀学生干部

(1) 达到三好学生的基本条件。

(2) 本学年担任过班队干部，积极做好所承担的工作，责任心强，任劳任怨，工作成绩突出并为同学公认，评选人数三名。

(3) 在各项活动中起模范带头作用，成绩突出。

(4) 热心校内外其他工作，责任心强，有较强的沟通能力、组织能力和表达能力，在同学中有较高的威信。

三、争三好积极分子

(1) 积极分子类别：学习积极分子、文体积极分子、卫生积极分子、宣传积极分子、文明学生、进步学生。

(2) 本学年的各项活动中积极参与，在学习、文体、工作方面成绩突出并为同学公认。

(3) 各门学科成绩优良。

第二阶段：为了使学生懂得“山外有山，天外有天的道理，从而树立起远大理想并为之而奋斗。”开展了《评价自我与他人》的主题班会。

(一)、复习导入引入主题

(二)、教师讲述《长颈鹿和小羊》的童话故事，让学生发现别人的优点！

(三) 口头评价他人的优点。如果认为自己也有值得大家学习的地方，也要大胆说出来。

(四)、根据学生的推荐和自荐选出自己心中的合格者，并写上原因。

(五)、教师公布投票结果。

第三阶段：1、通过学生确立明确的期末考试目标和期末奋斗宣言，增强学生的拼搏精神和竞争意识，让学生明白在生活中和学习中，只要付出，就会有收获的道理。

2、通过学习让学生回顾本学期的点点滴滴。

3、公布本学期的班级优秀名单。

(一)、让学生为期末考试定一个目标。

(二)、提供名人名言和典型事例。

(三)、说说不足之处。

通过三个阶段的学习，学生能严格评出自己心目中的合格班委，并能说出自己为什么选的原因，并且向他们学习，通过为自己定一个目标，能朝着自己的目标努力。

我的同桌班会演讲稿篇六

“珍惜你所拥有的一切。”——海伦凯勒。

人要学会珍惜。有时候看似极其平常的事情，如果不用心去感受，就会错过那份深情，那份温泉。

我还记得那一天，雨稀稀落落，很不舒服，天空没有一丝蓝色。我到校有点晚。即使我像集市一样交了作业，我也没有带伞。我拿着扫帚去打扫卫生已经很久了。要明白，我的定位是比较辛苦的，但是打扫校门，没有任何马虎的余地。不时有几片树叶飞下来，路人随意扔掉垃圾，甚至还有宠物狗呆过的异味痕迹。另外早读课时间提前，时间短。

我不敢再呆下去了，就匆匆下了楼，就等着踩在地上。我遇到了我的班主任，金老师——。突然想到老师会说我怎么这么晚才下来，但是老师什么也没说，我只是喊了一声“好老师。”老师的脚步声突然停止了。我还以为老师想骂我，没想到老师想让同学借伞给我。

我呆愣了一会儿，拒绝了老师的好意，转身再也没有回头。然而，在我到达学校门口之前，我的头脑极其复杂。我早就知道我们学校的老师在外面有一个很有名的名字，“最敬业”。现在我觉得这是对老师尽心尽力教育我们的肯定，但我不想贬低他们。刚刚发生的一切一遍又一遍的闪过，老师的眼睛闪着柔和的色彩。这是一个黑暗的日子，但它充满了梦幻般的色彩。没有责备，没有愤怒，没有讽刺，我觉得一切都是不可能的。心是什么感觉？随着温暖甜美的流水，它使劲摇晃着，像是有什么东西塌了，发出尖锐的声响，然后那个小小的身影渐渐高大起来，占据了一片广阔的田野。

我很庆幸我找到了这个若隐若现的温泉，触碰手掌的温暖早已融入血液，缓缓流淌。远处飘来的花香怎么会这么浓？原来是时间留住了我。让我知道，生命有太多太多的东西需要珍惜，我无法辜负！

我的同桌班会演讲稿篇七

不同的视角，不同的心境，不同的选择在你的生活中会有不同的感受。当事实不能满足你的要求而产生的压抑感会深深地镶在内心深处，郁积着某种程度的伤害与阴影会使情绪低落。这个时候需要冷静下来思考，我们究竟为谁而活？活着就该做自己的主人。

了解与熟悉一个人很难，很多时候连自己都无法理解，何况要充分地去了解别人，别奢望能有十全十美的人和事，放松心情面对任何你需要处理的事情，不要去害怕结果会如何。人最惧怕面对自己、赤裸裸地面对自己，许多孤单的感觉都是源于自尊心的缺乏。

在你给朋友打电话的前一秒钟不妨想一想对方在你心目中的地位，以及你在对方心目中尽可能所处的位置。一个电话没什么了不起，却能认知自己的所为是否正确，而导致的尴尬或开心直接影响着情绪，不至于让心理失衡。

当情绪低落，希望找一位善解人意而平时无话不谈的朋友，而对方正忙碌于工作，没等你开口对方告诉你他（她）正忙得要死一会再给你打过来，你要很识相地挂断，明知道这是托词，也许对方永远也不可能主动打过来。当你心情愉快，需要和朋友一起分享时，而遭到同样的推搪，千万别郁闷，这个时候，不妨冷静下来想想，你是他（她）什么人？如果他（她）的老婆（丈夫）或孩子给他（她）打电话，就是忙得喘不了气，有可能会一口回绝吗？对他（她）来说，亲人胜过朋友，朋友只是解闷发泄、分享快乐的对象，毫无利用价值，也没有任何利益关联，他（她）没有必要在繁忙时处处为你的心情着想。

“要穷，穷得像茶，苦中一缕清香。”“要傲，傲得像兰，高挂一脸秋霜。”，懂得尊重自己，然后更好地去尊重别人，千万不要给自己心理上增加任何负担，只有这样才能走出尴

尬，给自己阳光般的好心情。既维护了自尊心带来的失衡，摆脱困惑，更能看清人性的自私，以理解和宽容博得别人的尊重。

以韩剧中的一句话：“如果不想受到伤害就不要去爱。”来做为此文的开始，最合适不过了。往往不撞南墙不回头者居多，不经历风雨怎么能见彩虹做为借口而永往直前，直到尝尽酸甜苦辣后，感慨精典句的精典所在。

当你的梦中情人对你说：“忘了我吧。”你会意外地大笑、泪流满面？还是伤心欲绝地大喊大叫，或者咬牙切齿地痛恨对方的无情无义？或许你会无奈地选择离开，任何的一种情况都有可能出现，面对这样的结局，你想过放弃，放过自己成全对方吗？难——难就难在不舍，不甘心于付出的真情。爱是不需要回报的，但没有回报的爱是痛苦的。

如果是我，我会给对方一个微笑，然后说“谢谢。”谢谢对方的坦诚，爱，不是一个人的事，既然不爱了，就要及时、明白地告诉对方，这绝对不是阿q的精神胜利法，也许很难做到坦然，但必须要这样做。爱过了，注重的是过程，而不是结果，不管结果怎样，那种美好的感觉在走过的一路风景中，是无法让人忘怀的。梦其实就是自欺欺人，活在梦里不如走出梦境，挥一挥手不带走梦里的一丝柔情。唯有让时间来冲淡爱的痕迹，让牵手的感觉在记忆中升华。

爱上一个人比忘记一个人要容易的多。爱的悲哀在于对的时间里遇到错的人，或在错的时间里遇到了对的人。两个人的世界可以是朋友，可以是仇人，也可以形同陌路，从此相望于江湖。近在咫尺却感受不到心跳，忘记是医治伤痛的一剂良药，病去如抽丝，唯有时间才能让病根彻底去除。

女人是一所学校，男人最终还是要毕业，走出校门的那一刻，女人你是否想过怎样才能挽留住曾经给过你自豪的脚步，美丽让男人停下脚步，智慧让男人留下陪伴你一路同行。爱情

就是一场游戏，只是游戏结束迟早的问题。有些人玩一辈子游戏不曾停止过而有些人注定一生中要停停走走，结束开始，开始又结束。反复中遍体鳞伤，焦头烂额。一首歌词中唱道：男人是东西，女人可以随意地抛弃，爱情就是一场游戏。乱七八糟的词，回过头来想想，幽默中不无哲理。

爱情不是人生的全部，家却能给你一生的幸福。每个热爱生活的人都向往拥有一个家，家的温馨让所有疲惫不堪者找到心灵的归宿。永远只是一回首的距离，明天会是什么样，再说吧，我无所谓。对待生活中的任何事，包括爱情、亲情、友情都需要一颗平常心，缘来时珍惜，缘尽时感恩生活给予我们的不灭记忆。活着，就是在完成一个回忆，回忆曾经的美丽，在回忆中深悟人生的意义。快乐是一个人心中最灿烂的太阳，希望温暖的阳光每天都能在头顶上盘旋，爱自己的同时，爱身边你所爱的和你所恨的，当你回首往事的时候，依然会感受着发自内心的微笑。

我的同桌班会演讲稿篇八

尊敬的老师，在场的各位可爱的同学们，大家好！

今天我很荣幸给大家带来这个演讲。

或许有同胞们会说，我的大学生活需要规划吗？周一到周五就是不停地上课，下课，再上课，周末就是不停地睡觉，吃饭，再睡觉。每个星期都是不停地重复，重复再重复。再加上计划永远赶不上变化，难道还必须每天都不停地重新规划，重新规划，再重新规划？既然这样，大家认为对大学生活还有没有必要规划啊？我认为有的，不然我可以说：“我的演讲到此结束”了。

其实大学规划指的是什么呢？首先，我们要明白“规划”的含义，“规划”是指对未来整体性、长期性、基本性问题的思考、考量和设计未来整套行动方案！是比较全面的长远的发展

计划。所以，没错，计划永远赶不上变化，但变化又永远追不上规划喔！再具体地说，你很难听见有人说：我们国家的规划生育工作做得不错哦！这样子，所以，小弟我认为规划是一件比较泛的工作，而计划是一件比较烦的工作。你需要制定很多很多的小计划来完成一个大学生活规划。

那为什么要规划呢？又或者说为什么非得要对大学生活进行规划呢？在座有没有人打算在毕业之后考研的？这其实就是你对自己的毕业规划啦！没错，其实很多时候，在不知不觉间，我们已经对自己的生活有了规划，诸如考公务员啊，找个美女做女朋友啊等等。只是你没有像我这样肆无忌惮地站在这里说而已。所以，大学生活规划并不是什么非得去做啊这样子，而是你和我在潜意识中都已经不知不觉地选择了去做，去规划。

那说到小弟我自己了，对于小弟来说，就在过去的一个学期，我们的生活有了许多的改变，所以，在心理方面，我们要适应这些改变，无论是周围的生活环境，还是考试方式，上课模式，大学作息，身边的人等等，用一个学期去适应这些，我认为只有这样，对于接下来几年的路，才会更好走。

由于大学里没有像高中的那些高耸入云的作业，所以，我们会多了许多时间，由自己支配，这些时间通常都是，有电脑的，就通过我们伟大的校内网在qq上聊聊天啊，偷偷菜啊，没有电脑的就去课室自习啊，或者在其他人的电脑聊聊天啊，偷偷菜啊。当然了，我并不是说全部同学都这样。那我又怎样规划呢？我会参加学校的一些部门，队伍，当然，这必须是我感兴趣，而且是我认为值得去做的。毕竟，第一，这样可以锻炼多种多样的技能，第二，可以认识多一些朋友，第三，对于打发时间真的很有效的哦！

那时间允许的话去参与一下诸如什么文化节啊，我爱记歌词啊，那些活动和竞赛。所要学会怎样自娱自乐。

那还有些剩下的时间又怎样利用呢?兼职，锻炼，到图书馆逛逛，虽然，以上三样我连一样都没做，但我确实认为这是有必要写进我的规划里的，不然，时间一久，就会感觉生活不充实啊，抱怨什么大学好无聊啊，这样子，然后经常都会感觉不知道自己到底要做什么，或是做什么都提不起劲。为什么会这样啊，因为你的生活太空闲了，你缺乏一个由目标带来的动力。

所以，我要在我的大学生生活规划里订一个目标，一个可以给我动力的目标，四六级?不是。研究生?不是。大医院?不是。这些都没有足够的动力，这时候，我发现啊，原来这动力来自一场爱情!没错啊，打个比方，如果你女朋友喜欢你的歌声，你是不是会努力唱好你的歌?如果你男朋友喜欢你的清纯，你是不是会努力装清纯，当然，我认为我们广东医大部分都是不用装的。又如果你女朋友喜欢你的钱，你是不是会马上不要她呢?那如果你另一半很有远见啊，希望你以后事业有成，那这个时候，你们会是在街上购物呢?还是在课室学习呢?啊，从这里可以看出，我规划中的女朋友应该是一个有思想，有远见的女孩子，所以，记着，选择要慎重啊。不过，我很幸运，我有一群能给我很多动力的兄弟，所以，女朋友还是随缘吧!

规划了空余时间，规划了爱情，接下来我要规划一下日常生活。自从到了大学，真的很多同学都说自己花的钱都是建立在父母的痛苦之上，说自己不可以在这里浪费光阴，要挣钱养活自己。然后就每天吃很少，又找很多兼职，我觉得呢，有把握好那个度咯，我上学期就因为每顿都吃得太少，导致一学期瘦了10斤。所以，我以后要有一个营养均衡搭配的饮食，有水果，有牛奶，身体都垮了拿什么学习啊?至于穿着方面，说真的，我来湛江没有买过衣服，也不打算在这买，自己带来的够穿就行了，当然，你家住得很远，不方面的话，那当然要买啦，是吧。

那吃好饱穿暖之后，通常都会去享受一下，去享受一下马云

的这句话：“今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，但绝大部分是死在明天晚上，所以每个人不要放弃今天。”我可不想死在明天晚上啊，我们面前还有英语四六级要考，还有计算机考级，还要找个好的实习点，然后还有毕业考试和研究生考试，不考研不行啊，如今社会，大城市里的医院都不招本科生啦，是吧？那如果这些你都觉得很容易的话，你可以去试一下入党。所以，我们前面还有很多难关要攻克啊！