

# 课前演讲稿(通用9篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。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最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 课前演讲稿篇一

早上好!

今天国旗下讲话的题目是《端午节，我们的传统节日》

同学们，你们能列举出我国的传统节日吗?

也许，你们早已习惯了圣诞节的狂欢，习惯了在“母亲节”送给妈妈小礼物，习惯了在“父亲节”向爸爸表达感激之情。其实，一年365天，还有许多印有“中国”标签的节日，如春节、端午节、中秋节等。这些传统节日折射着古老的中国文化，象征着丰富的华夏文明，闪耀着龙的传人无穷的智慧。

农历五月初五是今年的端午节。端午节是我国传统的节日的代表。它的历史可追溯到春秋战国时期，至今已有两千多年。端午还被称为端阳、重午、女儿节、龙日等。民间纪念端午节的风俗很丰富，较普遍的庆祝形式有赛龙舟、吃粽子、挂艾草等等。每一项端午习俗背后都蕴涵着深厚的文化内涵留存着独特的文化记忆。

传统节日是一个民族的身份证和文化标签。然后，当我们的生活被高科技元素充斥时，人们也多多少少冷落了传统节日，丢失了对文化传统的记忆。

同学们，一年一度的端午节就要到了。你们想用什么方式纪

念这个绵延两千年的传统佳节呢?让我们从今年端午节开始,重新拾起对中国传统节日的关注,赋予中国传统文化更多的新元素,用自己的力量,拯救传统节日习俗,发展传统节日习俗,创新传统节日习俗,让中国文化逐渐被世界上更多的人接受和认识,毕竟,民族的就是世界的!

## 课前演讲稿篇二

大家好!

今天我演讲的题目是《改变不了环境,就改变自己》。

著名的文学家托尔斯泰曾经说过:“世界上只有两种人:一种是观望者,一种是行动者。大多数人想改变这个世界,但没人想改变自己。”想要改变现状,就要改变自己;要改变自己。就得改变自己的观念。一切成就,都是从正确的观念开始的。一连串的失败,也都是从错误的观念开始的。要适应社会,适应环境,适应变化,就要学会改变自己。

柏拉图告诉弟子自己能够移山,弟子们纷纷请教方法,柏拉图笑道,说:“很简单,山若不过来,我就过去。”弟子们一片哗然。

这世界上根本就没有移山之术,唯一的一个移动山的方法就是:山不过来,我便过去。同样的道理,人不能改变环境,那么我们就改变自己。

一个黑人小孩在他父亲的葡萄酒厂看守橡木桶。每天早上,他用抹布将一个个木桶擦干净,然后一排排地整齐地放好。令他生气的是,往往一夜之间,风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。

于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想,想了半天终于想出了一个办法,他从井边挑来一桶又一桶的清水,然后把它

们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。

是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界上的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话：当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。现在我在临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

## 课前演讲稿篇三

大家好!今天我演讲的题目是《青春》。

青春，是我的资本，快乐是我的标志，勇往直前是我一生不悔的誓言，我相信，只要不放弃，一切皆有可能。

我的舞台我自己建造，要让全世界看到!我的剧本我自己写好，相信自己永远是主角!我的魅力我自己知道，定会出乎每个人意料!我的青春我自己照耀，每个明天，让我用青春和爱真心拥抱。(我)喜欢刺激，因为年轻让个性张扬;我喜欢冒险，因为年轻让血液沸腾;我敢于挑战，因为年轻让勇者无畏;我敢于超越，因为年轻让思维创新。张开手，让年轻无极限!穿越在不同的领域和空间，挑战一切，生命因此有了不同的体验;不害怕改变，不停地向前，前面未知的区域是我冒险的起点。享受每一分钟，我看见世界的明天奇迹出现!年轻无极限，我一直相信：只要坚持，明天就会更好;只要坚持，我的青春就一定会绚丽多彩!

青春是最丰厚的财富，青春是最特别的魔术，青春是最美丽的记忆，青春是最无限的潜力。我因为享有年轻而满足;我因为拥有青春而骄傲。我珍惜每一分钟，学习、改变、追求、创造。我知道一切都不容易，所以我努力握紧手中掌握未来的丝线。我要对得起自己的青春，对得起自己的宣言，走下去，走向更加美好的明天。我年轻我快乐，我年轻我张扬，我年轻我拼搏，我年轻我期待。我们要大胆相信自己的实力，只要你能付出努力就一定可以做到，除非你自己放弃自己，所以我要大声说，我一定要做出成绩，我一定要别人刮目相看!

谢谢大家。我的演讲结束。

## 课前演讲稿篇四

大家好！

“啦啦啦，啦啦啦”，听着这悠扬悦耳的歌声，我的心情也在压抑的多云天气中渐渐好起来。

我从小就是个音乐迷。原因大概有两个吧，一是：我的妈妈是一位音乐老师，我受她的遗传也爱好音乐。二是：我从小就认为音乐是一种调节心情的办法了，所以就爱上了音乐。音乐的好处有很多，比如：调节心情，使人快乐等。总之我爱好音乐是有千千万万的原因。我爱唱，爱听，无论是现代歌曲，还是老歌，无论是摇滚还是优雅我都听得津津有味，美滋滋的享受着“音乐人生”。说起我爱音乐，还不仅让我想起一件事呢！

那天，我正在带着耳机入神的听着音乐，一边和唱着，一边听着。淘气的妹妹在我身后准备恶作剧，可我那么入神的听着音乐那里还顾得上她呀！可是，这一个不小心就让我得了大病。妹妹拿着水瓢，里面装满了水，她本想吓吓我，以为我会察觉到。可我全部的身心都投入到了每一首音乐中，就没有感觉到这一切。我本想去倒一杯白开水，来润润嗓子，可哪里想到，就在我转身的那一瞬间，我刚好碰到妹妹的胳膊，妹妹也没拿住手中的水瓢。就这样，还没等我缓过神来，那一瓢水就劈头盖脸的洒了下来，只感觉到全身凉飕飕的。哎，就因为这件事，我大病了一场，在家里躺了好几天。可等我的病痊愈了，也照样我行我素，继续做我的音乐迷！我永远是一位雷打不动的音乐迷，希望哪一位我的知音，也和我一样是音乐迷，就和我一起来聊一聊音乐吧！

谢谢。

## 课前演讲稿篇五

大家好!我今天演讲的题目是：学习贵在坚持。

仰观宇宙之大，纵论古今名人，凡是功成卓绝之人，他们都有一个成功的秘诀，那就是坚持!

坚持是取得成功的必备素质。它犹如一条红线，贯穿了始终，是长久不变的意志表现。“骐骥一跃，不能十步;弩马十驾，功在不舍。锲而舍之，朽木不折;锲而不舍，金石可镂!”这句话充分说明了一个人如果有恒心，一些困难的事情便可以做到;没有恒心，再简单的事也做不成。

总览古今中外，大凡有成就的人，无不具有坚持的精神。

《史记》这部鸿篇巨著被世人称之为“史家之绝唱，无韵之离骚”，可你知道，它是司马迁耗费了17年的时间，不顾宫刑的折磨，呕心沥血的杰作。更有李白铁杵成针，屈原洞中苦读，匡衡凿壁偷光，他们的精神印证了“贵有恒，何必三更五更睡，最无益，只怕一日曝十日寒”的真理。

他们用行动告诉我们，只要有滴水穿石的精神，持之以恒，成功不会遥远。英国首相丘吉尔在面对德国法西斯的疯狂进攻时，就曾对他的国民说过：“不要屈服，永远不可屈服。”这不但是一句振奋人心的豪言壮语，也是他最重要的人生总结，体现了他坚持到底的精神。大家都熟悉愚公移山的故事，愚公之所以能够感动天帝，移走太行、王屋二山。正是因为他具有锲而不舍的精神。可见，成功离不开坚持。

学习也一样，学习不是一朝一夕的事情，学习中感到枯燥在所难免，很多人都因半途而废，而最终一无所获或收益甚少。不少同学知道学习很重要，但是学习累了，作业多了，就失去学习的兴趣，就变得懒惰。究其根本，就是缺乏持之以恒的精神。学习需要恒心，需要持之以恒。在任何条件下，都向着自己的奋斗目标坚持不懈地努力，永不退缩。如果在学

习中总是知难而退，半途而废，那么就永远不会取得好成绩。在学习中，我们要坚持把每一课学好，坚持克服每一个困难，坚持地朝自己定下的目标前进，总有一天可以把铁杵磨成针，把金石打磨穿。学习很苦，却又不苦，只要有坚持不懈地决心，那些学习中的困难也不过是脚下一粒石子，如果遇到困难就放，那困难就是眼前的高山。

蜗牛坚持着爬上金字塔顶得到了雄鹰的世界；乌龟坚持获得了兔子的荣誉；愚公坚持而让山移。只有坚持，才能开启成功的大门，我们要学有所成，就要坚持学习。同学们，学习中就要有毅力，有恒心，相信“锲而不舍，金石可镂。”让我们站在此刻的起点上，坚持到底，永不言弃。珍惜初中剩下的时光，用今天的刻苦，铸就明日的辉煌！

## 课前演讲稿篇六

前几天看了一期《天下女人》，是关于刘嘉玲的访谈录。作为一位著名艺人，必然要面临比我们普通人沉重得多的压力。谈到如何释放压力，嘉玲说她一般会选择两种方式，一是精心打扮自己，穿上靓丽的衣服使自己心情好转，二是到大自然中去，亲近自然，舒展心情。

每个人都会有这样那样的压力，也都需要适合自己的释压方式。如果还不懂得什么样的方式才能给自己降压，就一定要用心去发现、去尝试。

就我的经验看，释放压力最好的方式就是转移注意力。记得一位朋友在开导我的时候曾作过这样一个比喻：我们看待问题和压力就像看一张白纸上的一个小黑点，如果我们的眼睛死死地盯住这个黑点，就会觉得这个黑点怎么那么黑呀，于是心里满满的都是这个黑点，而如果我们把目光放宽了，放眼整张白纸，这才发现，原来，那个黑点在整张大白纸上原来才那么不起眼的一丁点而已，白纸还是很白的呀！

原来很多时候，我们之所以那么纠结于一个问题，产生某一方面的压力，久久难以释怀，只是因为过于关注它，把所有的注意力都集中在它身上，越是这样，便越觉得它仿佛占满了我们的心房，成了生活的全部，于是，就越觉得压抑和沉重。

感觉到压力或者情绪低落的时候，我通常的做法是，找一些能吸引自己注意力的事情来做。比如：放下手中的工作，去看一些情节跌宕、引人入胜的小说；或者，穿上舒服的休闲服和平底鞋，出去逛逛街，给自己买一件漂亮的衣服或者喜欢的首饰；又或者，想想有什么自己喜欢吃但很久没吃到的美食，然后揣着钱包狠狠地去吃一顿；如果实在抑郁得很，也可以找一两个好朋友，去ktv吼一嗓子，把所有的怨气都吼出去。

总之，只要是舒服的，自己喜欢的，能转移自己注意力的事情，都可以去做。

当时间一点点过去，到了某个时刻，也许你就会发现自己的烦闷的心情已经舒缓了许多，而那些让你烦闷的事情，也或许已经有了新的转机。

## 课前演讲稿篇七

昨天才突然意识到今天是自己上台演讲，急忙让朋友帮忙查资料，虽然家里电脑最终还是出了些问题，没能看到资料，不过还是要说声谢谢！

于是突发奇想，干脆这次语文课前演讲就没有一个标准的题目，想到哪里说到哪里。

晚上看新闻——“众志成城，抗震救灾”。看到电视里的报道，房屋倒塌、道路被毁，惨不忍睹……在这次地震中，伤亡最惨重的就是学校了。我记得当时看的是四川台吧，解放

军战士从倒塌的教学楼的废墟中把那个年仅十一岁的小女孩儿挖出的那一幕，真的震撼人心。看到她遍体鳞伤的被抬出来的时候，真的心疼！

或许因为女生想的比较多吧，我真的想过，如果这场地震发生在我身上，怎么办？刘畅曾经计算过，如果按现在二十岁，平均年龄80岁计算，我们还只能再活3个这么大，这还是在您身体健康，不出意外的情况下。也曾经和朋友讨论过如果一个人消失了要怎么把她找回来，当然，这里的“消失”仅仅是指搬家、转学等等，现在想来，至少，我们还能知道她在世界的某一个角落活着，某种程度上讲，这已足矣了。

最后，还是想呼吁大家，学校组织了这次救灾的捐款活动，请大家伸出援手，帮帮这些在死亡边缘走过一回的人们，告诉他们：我们永远在你们身边，相信，明天会更好！

## 课前演讲稿篇八

大家好！

我今天演讲的题目是《从我做起，拒绝垃圾食品》。

春节刚过，压岁钱就掉到学生口袋里了，肯定是装得鼓鼓的。

买什么？相信很多同学都会选择买菜。俗话说，人都有吃的心。但是，让我们害怕的是，现在大家都喜欢吃的“食物”前面，往往有一个属性“垃圾”！一起就是——垃圾食品！

你一定要说“我不吃垃圾？”别急，和我一起回忆一下这一幕吧：学校不在学校的时候，我们总会发现学校外面的小店和小摊挤满了人。各种糖果、油炸食品和各种膨化食品在学生中很受欢迎。

如果你说你放学后不在现场，想想你有没有缠着你爸爸去麦

当劳肯德基，有没有让你妈妈买各种饮料拒绝白开水，有没有津津有味地嚼方便面。请看世界卫生组织公布的垃圾食品家族十大主要成员：油炸食品、腌制食品、加工肉类食品、饼干食品、汽水可乐食品、方便食品、罐头食品、冷冻甜食、烧烤食品。嗯，我相信这里的学生都招了。

可惜以上食物都是学生的最爱。大家只知道这些食物好吃，却不知道很多食物含有致癌物质，有的还会破坏维生素。汽水和可乐含有磷酸和碳酸，会带走人体内大量的钙、所以垃圾食品同样危害着我们的健康，它让许多孩子想要停止。

更别提学校周围的“三无”垃圾食品了。先说事实。——据悉，这些无生产许可证、无生产厂家、无生产日期的“三无”食品，环境恶劣、条件恶劣：地上散落着成堆的半成品、一桶桶的废油、一罐罐的彩色颜料、一袋袋来历不明的添加剂，导致一群苍蝇四处乱飞。更恶心的是，为了让小食品更有活力，工人直接用脚踩辣条。

同学们，垃圾食品会给我们带来多么大的危害啊！你还敢吃吗？尤其是小学生，正处于生长发育的黄金期，需要丰富的营养，比如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等等。为了我们自己的健康，为了更好地学习，快乐地成长，为了不让老师和家长担心我们，我再次呼吁——让我们一起行动，杜绝垃圾食品，倡导健康的饮食方式！

谢谢大家！

## 课前演讲稿篇九

早上好！

水是大地的气脉，它滋润着崇山峻岭，灌溉着良田；水是一切生命的源泉，它养育着飞禽走兽，哺育着花草树木；水是人类的摇篮，在人类文明的发展，因为水环境的变化，

导致一个国家一个民族盛衰变迁的例证不胜枚举。源远流长的中华文明，也正是依存长江、黄河等母亲河的支撑，而发展下来的。

长期以来，人们普遍都认为水是“取之不尽，用之不竭”的。其实我们地球虽被称之为“水球”，但其淡水储量却是少之又少！水资源并不是“取之不尽，用之不竭”的，水将成为21世纪威胁世界和平影响社会发展的障碍。

所以在全球的水资源危机日益严重的情况下，节约用水便成为每个公民应尽的职责。尤其在中国，水资源的人均占有量并不丰富，淡水资源不到世界人均水量的1/4；地区分布并不均匀，年内变化莫测，年际差别非常之大，每年受旱农田32亿亩，约有5000万人和3000万头牲畜面临水荒。再加上污染，使水资源更加紧缺，所以人们更应该节约用水。如果大家能够从我做起，从现在做起，从身边做起，牢固树立节约意识，从节约一滴水、一粒米、一度电、一张纸入手，把节约落到实处。如果这样，对学校来说，那将是一笔可观的财富，对于我们这个13亿人口的大国来说，那就是一个惊人的数字。

节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更应该成为一种习惯和风气。建设节约型社会需要全社会的共同参与和共同行动，找回失去的节约意识，从身边的点点滴滴开始，持之以恒，在建设节约型社会中，将节约这个“传\*”进一步发扬光大！

只要大家都注意节约用水，水荒才会远离我们，我们的生活才会安定、和谐；环境才会优美、舒适。同学们明白这个道理后，一定要自己身体力行才行！什么叫爱国、爱校、爱家，不是天天喊在嘴上，而是要落实在行动中。如在家中、在学校节约用水这就是爱国、爱校、爱家的具体表现。

作为当代的中学生，我们应该弘扬中华之美德，节约身边之滴水。

莫让人类的眼泪成为地球上最后一滴水！