

2023年文明休息演讲稿(实用10篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？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。

文明休息演讲稿篇一

大家好！

文明小市民这几个字对大家来说肯定并不陌生，从文明公约开始，从身边点点滴滴的小事做起，从自我意识做起。

中国是一个有着五千年历史的文明古国，中华民族素来是一个谦恭礼让的文明礼仪之邦。文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。而文明，是衡量一个社会进步的重要标尺，也是一个人综合素质的反映。讲文明，是一种美德，更是一种责任。它系于小节，关系大众，体现在我们日常生活的一言一行中，只有每个人都自觉奉行生活文明的准则，整个社会的文明水准才会真正提高。讲文明，主要包括3个方面，1. 礼貌用语2. 乐于助人3. 思想高尚。所谓礼貌，就是人与人之间交往的时候，通过言谈举止体现出来的对他人的尊重，是一种良好的道德品质。一个有礼貌的人，不论是说话还是办事都会尊重他人，因此是很受人们欢迎和喜爱的。要学会讲礼貌，就得从学说文明用语开始。“你好”“谢谢”“对不起”“请原谅”等等，这些都是最基本的礼貌用语，我们在日常生活中都会经常用到。所谓乐于助人，就是要多帮助一些自己能帮助且该帮助的人，帮助过的人多了，快乐也就多了，心情自然也就好了，这也就是帮助了别人，快乐了自己，“爱心使人欢乐，自私使人痛苦”，

一个有爱心，乐于助人的人必将快乐一生。我们要学会讲文明，应该做的还有许许多多，希望同学们人人都能做一个讲文明的好学生，争当一个文明的小市民！

谢谢大我的演讲完毕！

文明休息演讲稿篇二

大家好！

还记得星期一升旗仪式老师讲的两个关于文明的事例吗？我们要学会通过事例进行思考，进行反思。那两个事例告诉我们，文明的一切都是由细节构成的，通过这些细节，我们看见了文明离我们国家还有一定的距离，因此我们每个同学都应该养成文明习惯，做文明学生。

记得有人说过：“人，一撇一捺，写起来容易做起来难。我们要经常性地思考，我在做什么，我做得怎样，我要成为怎样的人。”做怎样的人，一百个人会有一百种答案，但在每一个答案的背后都有一个基点，那就是做人首先要做一个文明的人。文明是什么？文明是路上相遇时的微笑，是同学有困难时的热情帮助，是平时与人相处时的亲切，是见到师长时的问早问好，是不小心撞到对方时的一声“对不起”，是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动，是看到有人随地吐痰时的主动制止……我们很多同学把文化知识的学习放在首位而常常忽略了社会公德、文明习惯的养成，而这恰恰从本质上体现一个人的思想品质。事实上，良好的行为习惯是保证我们良好学习的前提，也是树立健康人格的基础。如果我们养成了文明的行为习惯，学习环境就是良好的、有序的。如果我们不在此时抓好自身的道德素质建设，那我们纵然拥有了丰富的科学文化知识，于人于己于社会又有何用呢，所以，我们应该先成人，后成才，不要做一部单纯掌握一些知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财

富。文明是一种品质，文明是一种修养，文明是一种受人尊敬并被大家广泛推崇的行为。做文明之人，就要会用文明语，做文明事。再简单地讲就是要懂礼貌，明事理。看到同学们课下的不文明活动，听到同学们课下的不文明话语，我不禁陷入了沉思：我们中国素有“礼仪之邦”之称，礼貌待人是中华民族的传统美德。生活在幸福时代的我们，如果不能继承和发扬这种优良传统，就不能真正做一个快乐的人。“良言入耳三冬暖，恶语伤人六月寒”，这句俗语大家要记住。

同学们，文明礼貌是最容易做到的事，同时也是生活里最重要的事，它比最高的智慧、比一切的学问都重要。今天，让我们行动起来，在班里唱响：做文明之人，行文明之事。祝愿我们每个同学一步步地迈向文明！

文明休息演讲稿篇三

大家好！

当代的青少年有理想，有热忱，他们向社会追求懂得和信赖，盼望发挥自己的才干。然而在这变更跟迅猛发展的时期，真正在摸索中取得成功的青年，究竟是少数的。为什么很多青年还在幻想与事实的十字路口上潦倒彷徨，掉队为生涯的弱者？一个很主要的起因是不能准确地意识礼仪与形象的重要。

浑圆绮丽的幻想，诚然充斥了鲜活的引诱，但创造出色的进程，更会滋润你卑躬屈膝的发明情怀。一个商人靠着本人坚韧的毅力而获得的成绩，他的胜利与礼节、形象牢牢地融会在一起，形成了人生最幸福最壮美最起伏跌宕的动听乐章。

在座的各位同学，你们是否还记得俄国巨大的文学家、哲学家赫尔岑曾经说过：“生活中最重要的是有礼仪，它比最高智慧比所有学识都重要。”正确认识形象的重要是失掉成功的基石，想想那些事业上的成功者，哪个不自己的“辉煌形象”？世界球王贝利，开端踢球时，有一次上台自我先容，

因为衣服穿着搭配不得体，人家骂他“私货色搞不出什么花样，连最基础的形象也处置不好”，这句话给了他很大打击。但他绝不泄气，一边耐劳练习，一边美化自己的形象，即便走在街上看到镜子也要把衣装收拾一番。工夫不负有心人，他终于成了驰骋五大洲的世界超级球星，成为人们崇敬的足球好汉。可见礼仪和形象是成功不可缺乏的前提，是通向成功的阶梯。

同学们，剧烈的社会竞争不容许我们停留于孤芳自赏之中，让咱们“学好礼仪，丑化形象”，尽力用双臂构建自己的人生大厦。

文明休息演讲稿篇四

大家好!我今天演讲的题目是：《人人创建文明城市》。

大家肯定听说过臭氧层空洞、酸雨、大气变暖、气候异常，物种灭绝、水土流失、草原荒漠化、大气污染、水源变质、能源危机、有毒废弃物等等的字眼吧?我们不知道将来又会听到什么新型的字眼呀!也许会听到太空人在说：噢，地球不再是一个蔚蓝色的星球了!。

生在汶水畔，长在汶水旁的我，从小就喜欢和小伙伴们在河里嬉戏玩耍。渴了，喝上几口汶河水;困了，躺在河边树林的沙滩上酣然大睡。儿时，那清清的水、蓝蓝的天、绿油油的树林、软软的沙滩就是我们美丽的城市。但现在我们却看不到、摸不着，只剩美好的回忆了。十几年来，钢城经济飞速发展，人们的经济水平显著提高，我们切实看到了一座座村庄换新颜;一条条马路平又宽;一辆辆汽车穿梭忙;一个个工厂忙生产。但与此同时，我们同样看到了高高耸立的烟囱整天冒着浓烟，生活区的居民不敢开窗户，不敢在户外晾晒衣服;漫天的浮沉到处乱窜，人们出行不得不戴上很不舒服的口罩;生产和生活污水污染了河流，夺走了鱼儿们赖以生存的城市;地上垃圾乱跑，树上彩旗飘飘，就连鸟儿欢快的歌声，现在

听起来也显得有点凄惨。生态环境的日益破坏使我们的城市遭到了严重的威胁，天空湛蓝如镜，大地绿草如茵，已经快要不复存在了。

不会忘记，08年新春时节南方遭遇的一场持续低温的雪灾冻灾，交通瘫痪，电网损毁，农作物受冻，严重影响了人民群众的生活和生产，没有了节日里应该有的欢乐心情。据有关气象部门报道，大气环流异常和拉尼娜事件是造成这次灾害的主要原因，而人类对自然界的无情的破坏又是大气环流异常和拉尼娜事件发生的根本原因。这是大自然对人类的一次报复。

当然还有飓风、海啸等等。这些都是大自然对我们一次又一次的报复，而我们却又执迷不悟的继续破坏生态环境，这种状况实在令人担忧。一个又一个触目惊心的事例告诉我们，爱护我们的绿色城市已经刻不容缓。不久前，联合国环境规划署公布20xx年世界环境日的主题为“地球需要你：团结起来应对气候变化”。可见，气候变化已经成为了一个典型的全球的环境问题，尤其是在地球环境日益恶化的今天，节约资源、治污减排、保护环境不再只是政府和公益机构努力倡导的理念，已经逐渐成为企业、个人乃至全社会共同关注的问题。

所以让我们所有的人都以虔诚的声音呼唤生命的绿色：少一点向大自然索取，少一点向大自然排放，要坚持可持续发展战略，合理开发利用大自然赋予我们的`财富，保护我们赖以生存的共同城市——地球。

为了让大地山青水秀，为了让城市绿树蓝天，我们不能仅仅是呼吁，更应该从我做起，从现在做起，用实际行动来保护我们的绿色城市。

朋友们，行动起来吧！一起来爱护我们的地球！爱护我们的城市！让头顶的天空湛蓝如镜，让脚下的大地绿草如茵，让身边

的湖水清澈明净，让眼前的阳光灿烂如金。

我的演讲完了，谢谢！

文明休息演讲稿篇五

是呀，生活中的那些浅薄之人，只会气势汹汹盛气凌人。而一个真正有道德的人却懂得感恩，懂得谦恭卑让，古有诸葛亮“静以修身，俭以养德”的恬淡；有范仲淹“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的忧患；也有孟子“舍生取义，杀身成仁”的豪迈。他们无不用自己的行为向我们阐述文明的内涵与真谛。

文明是什么？文明是“得道多助，失道寡助”的真诚，文明是“己所不欲，勿施于人”的睿智，文明是“君子成人之美，不成人之恶”的宽和，文明是中国这个礼仪之邦的特色，文明是华夏儿女脉搏里跳动的血液，文明是你我心间最宝贵的精神财富。所以社会需要文明，中国需要文明，世界需要文明。文明是人与人之间一条隐型的线，你拉的越紧，人与人之间的关系就越紧密；文明是一扇窗户，打开它，让阳光透进来人与人之间就多了一份温暖；文明是一座桥梁，架起它，人与人之间就多了几分信赖。

在我们感慨文明之际，不经意却发现，随着经济的潮流，人们的物欲意、金钱观，在一点点淹没那宝贵的文明。于是有了随地吐痰之说，有了满口脏话之论，在优越的物质生活条件下生长起来的独生子女，在文明礼仪方面也存在着诸多的不文明言行：对家人冷漠自私，一切以自我为中心，不与父母沟通，不理解家长的辛苦，不珍惜家长的钱财，不分担家庭的劳动，一味索取不知奉献；对老师毫不尊重，说一些时髦的脏话，传一些奇特的衣服，留着时尚的发型，不认真学习，在校内大声喧哗，乱扔垃圾。其实，要想成为一名“讲文明”的时代青年并不是一件很困难的事情。只要我们从身边做起，从小事做起，就能养成良好的行为习惯。

让我们一起来倾听濮存昕的那段话：我相信，每个人的心灵就像是一扇窗，窗户打开光亮就会进来，我相信“文明就在我们身边”，离我们很近很近，近的触手可及。有时，多一份手势对别人来说，就是多一分体谅；有时，多一点耐心的等待，对别人来说就是一种关爱，有时，多一点点分享，对别人来说就是多一份温暖。

我相信，我们每个人迈出一小步，就会使社会迈出一大步。所以我发现，文明是一种力量。就好像奥运火炬传递一样，在每一个人手中传递，也能够汇聚所有人的热情，我相信你，相信在场的你，更多的来发现，来释放自己文明的热情。

春秋时期，吴国的公子季扎到徐国访问，与徐君志趣相投成为好友，徐君羡慕季扎腰间宝剑，季扎答应相赠，但因肩负着出使的任务不能解剑，便在心中许诺：以后再送他。当他完成任务返回时，徐君已逝。季扎将宝剑放在徐君墓前而去，这是一种诚信，这是一种文明。中华民族对诚信十分重视，“言必信，行必果”就是他的真实写照。

诚信的土壤是文明，可见文明一词早在几千年前就烙印在人们的心底。

文明休息演讲稿篇六

从幼儿园开始，老师，家长就开始教我们这样一首儿歌：讲文明，懂礼貌，做个乖宝宝。如今，我们都成为五年级的小学生了，可我们真正做到讲文明懂礼貌了吗？现在，让我来告诉你该如何让文明礼貌伴我们而行吧！

首先，要孝敬自己亲爱的爸爸妈妈。爸爸妈妈，为我们花了多少心血，才让我们抚养到现在那么大。你可看到爸爸妈妈头发上的缕缕银丝？所以，孝敬父母，是做人的基本道德。在生活中，为父母做些力所能及的家务，在爸爸妈妈下班时递

去一杯暖暖的茶水，说一声辛苦了。

其次，要和其他人和谐相处，比如，你不小心撞到别人了，说声对不起；别人不小心碰到了你的东西，你就要说声没关系；见到老师要说声：老师好，当然，见到认识的人也要打招呼，问好。当别人有难时，要伸出援助之手！

第三，我们要懂得谦让。我们中华民族共和国，

历来就有“礼仪之邦”的美誉。自古就有许多谦让的故事，孔融让梨更为经典，我们一定要向孔融一样懂得谦让，继承祖先的光荣传统！

第四，我们要诚实守信，答应别人的事，就一定要做到，不能欺骗别人，说的就得做到。

文明休息演讲稿篇七

大家下午好。

我演讲的题目是《做一个文明儒雅的教师》

你曾经遭遇过尴尬吗？面对过刁难吗？此时的你是如何为自己解围的呢？不同的人有不同的办法。我这儿也有一个与尴尬有关的故事。

在这里，王教授巧妙地用“两壶水”来比喻中国与英国男女婚恋上的差异，生动、贴切，睿智，把英国贵妇人盲目自大的气势削去大半。这就是一种文明儒雅的表现。

文明儒雅，不仅仅是讲文明知礼仪，更要讲究人的综合素质。

文明儒雅的教师是智慧幽默的。他既不会唬着脸大声嚷嚷，也不会阴阳怪气，讽刺别人。他总会用睿智的话语，平静的

语气去化解尴尬的局面。

文明儒雅的教师是充满爱心的。这是成为“好老师”的重要条件。苏霍姆林斯基说：一个好老师，首先意味着他是一个什么样的人。他爱孩子，他觉得和孩子交往时一种乐趣，相信每一个孩子都能成为一个好人，善于和他们交朋友，关心孩子的快乐和悲伤，了解孩子的心灵，时刻不忘，自己也曾经是一个孩子。

文明儒雅的教师是尊重信任学生的。如果一个教师失去了文明儒雅的姿态，可能会有一些粗暴粗鲁的行为，这不仅有损教育者的形象，也会违反相关的法律法规，甚至造成不可挽回的后果。

文明儒雅的教师，应该有广阔的胸怀与宽容的心态，渊博的知识与丰富的阅历，不懈的追求与创新的意识，不凡的谈吐与超脱的气质。

如果我们能做到这些，那么我们就能成为文明儒雅的教师。

祝愿我们都能成为文明儒雅的人，既有美好的形象，更有一颗美丽的心灵。

文明休息演讲稿篇八

其实做一个文明天使并不难。只要弯腰，举手，仔细看，动动嘴，你就成了“文明天使”。

弯腰捡起身边的罐头；举手把包扔在身边；仔细看，把垃圾放在旁边；动动嘴，把这些和你没提过的小常识告诉周围的人。

学校通知我们要做“文明小天使”的作业。我很开心，因为我可以有我积累的一点常识。我兴奋地跑出房子，开始了这

个任务。

我没走两步就住在塑料袋里跑了一天。我弯腰捡起来，仔细看了看，抬手把它们分类。如果我一直走，塑料袋会满天飞。我弯下腰，小心翼翼地把它们捡起来，抬手把它们分成不同的类别。向前看，“啊，这是什么？”原来是泡泡糖。我又动了动嘴，叫了保洁叔叔阿姨来打扫。终于干净了。我要继续走下去！

这次，我什么都没带。我只是坐在椅子上，看着垃圾桶。半个小时后，我失望地走开了，因为我没有抓到一个没有分类就扔垃圾的人。

事实上，通过这次活动，我也学到了一些知识，并把它们变成了儿歌：

塑料袋满天飞，弯腰捡起来。

泡泡糖和口香糖躺在地上睡懒觉。

叔叔阿姨来打扫卫生。

垃圾桶有脾气，分门别类很重要！

文明的语言也需要，

你好，谢谢，不客气，

再见，慢慢走，对不起，

不好意思，玩得开心点，没关系。

文明天使来了！

文明休息演讲稿篇九

大家好！

“吱……”，一声又长又尖的刹车声特别刺耳，在路上留下了深深的拖痕。车的司机和电瓶车的司机都在原地集合等了一会儿，脸上全是惊愕。几分钟后，他们仍然处于震惊之中。这一幕在原本顺畅的车流中显得尤为不同。虽然没有发生重大事故，但我想他们肯定还是后悔双方在互相争夺，抢路口！

看着这一排排高楼大厦，我曾经想：为什么我们的道路越来越宽，我们的交通工具越来越先进，我们的城市越来越现代化，我们每天都能从电视、报纸、广播里听到和听到那场血腥的交通事故？这些危险的故事告诉我，如果人们不改掉这种不文明的交通习惯，每一条生命都会悄悄地从我们身边溜走。

“不要急，不要抢路，文明每一步，平安每一天！”只有每天带着文明上路，才能和和平携手回家。为了家人和自己生命的安全，为了文明交通，从我做起！

文明休息演讲稿篇十

在一个国家中个人是主体。那么，对于个人来说什么最重要呢？我想首先应当是具备文明素质，仅有当每一个人都具备了文明素质，这个国家的整体素质才能提高。

以前，曾看到这样一则报道，说的是新加坡，新加坡是一个通用英语的国家，这个国家的公共场所的各种标语大多是用英语书写。但其中的一些文明文明的标语，如“不准随地吐痰”、“禁止吸烟”、“不准进入草坪”等却用中文书写。为什么呢？人家回答：“因为有这些不文明行为的大多数是中国大陆的游客。”为此，到新加坡考察的一位中学校长语重心长地说：“不文明行为也是国耻。”不知大家是否记得，

中央电视台以往报道，国庆节后的天安门广场，随处可见口香糖残迹，40万平方米的天安门广场上竟有60万块口香糖残渣，有的不到一平方米的地面上，竟有9块口香糖污迹，密密麻麻的斑痕与天安门广场的神圣和庄严构成了强烈反差。

以上的两个事例证明，文明其实是由细节构成的，反思我们的所作所为可见文明离我们还有一段距离。在我们身边，在一部分同学身上，还存在着一些不文明的行为。例如，在我们的学校内、楼梯上总能见到与我们美丽的学校极不和谐的纸屑，教室里、走廊上食品袋随处可见，甚至有的同学认为：反正有值日的同学和清洁工打扫，扔了又何妨；再例如有的同学在教学楼走廊上追逐打闹，走路推推搡搡习以为常；还有部分同学相互之间讲脏话、粗话，随意攀爬树枝，甚至还有个别同学故意损坏学校的公共财物。我们很多同学把文化知识的学习放在首位，而常常忽略了社会公德的培养，文明习惯的养成，而这恰恰从本质上展现出一个人的思想品质。事实上，良好的行为习惯，是保证我们顺利学习的前提，也是树立健康人格的基础。在学校没有良好的行为习惯的同学就可能目无纪律，不讲卫生，扰乱班级的学习环境。相反，如果我们养成了文明的行为习惯，学习环境就必须是良好的、有序的。

我们明白：一个学校的学生具有良好的文明行为习惯，才能构建出优良的学习环境，创设出优良的学习气氛。此刻，我们正处于人生中最关键的成长时期，我们在这个时期的所作所为，将潜移默化的影响到我们自身的心理素质，而文明的行为就在帮忙我们提高自身的心理素质，同时也完善了自身的道德品质，如果我们不在此时抓好自身道德素质的培养，那我们即使拥有了丰富的科学文化知识，于人于己于社会又有何用呢？所以，我们首先应当做一个堂堂正正的人，一个懂文明、有文明的谦谦君子，然后才是成才，不能做一部单纯掌握知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财富。

记得一位名人曾说：德行的实现是由行为构成的，而不是由文字。无数事例证明，走向事业辉煌、开创成功人生的关键，是高尚的情操。代表民族未来的我们，需要学习和继承的东西有很多很多，然而最基本的问题是：我们究竟要以什么样的精神风貌，什么样的思想品质和什么样的道德水准去接过人类文明的接力棒。

南开大学校长在镜子上写了一句箴言：“面必争，发必理，衣必整，钮必结，头容正，肩容平，胸容宽，背容直，气象勿傲勿怠，颜色宜和宜静宜装。”作为一个中学生，我们必须明白自我的仪表起码必须贴合学校的气氛和学生的身份，坚持大方、得体的仪表，是对教师同学的一种尊重。

要养成良好的文明习惯，做文明中学生。那么请我们每一个人管住我们的口，不说粗话、不随地吐痰；管住我们的手，不乱扔垃圾、不打架斗殴；管住我们的脚，不践踏草坪。我相信，经过我们全体师生共同努力，一定会营造出一个文明完美的学校。试想假如全国每一个学校都共同创立文明学校，那么我们民族的整体素质将大大提高，国家的综合实力将会大大加强，祖国的未来必须是繁荣昌盛、灿烂辉煌！

文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。没有了文明，就没有了基本的道德底线。千学万学学做真人，说的就是学习要先学做人，学做文明人，学做社会人，清洁环境，文明学校，从我做起，从每一件小事做起，让文明礼仪之花在学校处处盛开。

礼仪是无处不在的，它不仅仅能够表现出一个人的道德修养，还能够增进人与人之间的友谊，它的作用太多太多了。在这生机勃勃，充满活动的春天，意味着我们该有一个崭新面貌。那么怎样才能使礼仪洋溢在美丽的学校里呢？首先，我们要着装得体，贴合学生身份，同时还要体现出新世纪学生蓬勃向上的风采，因为这些能够让人一看便明白你的修养。升旗仪式，最为庄严。这凝聚了文明与热血的国旗，在礼仪的包围

中更显得鲜艳。此时此刻，国旗下的我们要严肃认真、精神饱满、高唱国歌，不负于“礼仪之邦”这个美誉。课堂礼仪对教师的教学影响很大，它直接关系到一个班的荣誉与凝聚力，体现这个班的班风班貌。

学校礼仪就更重要了，下课后的休息时间，不随地吐痰、乱扔纸屑、不拿粉笔头玩、上下楼梯一律右行、见教师和客人要用普通话主动问好。我们还应当爱护花草树木和一切设施，不穿越绿化带，爱护清洁卫生，服从教师管理和理解值周学生的批评劝阻。受到教师的帮忙，应主动诚恳地说多谢。同学之间也离不开礼仪，它就像润滑油，使粗糙的磨擦消逝，如果有矛盾，多进行自我反省。互相理解、宽容待人。培养较强的协作精神，这样使班级更团结、友谊更深厚。在这个文明文明月，全中国都弥漫着文明文明的芳香。而这些芳香正来自于各种花朵，你，便是他们中的一份子，相信自我，我们必须能行。我们将挑起传承礼仪的使命，无负于未来，无负于这教育我们的美丽学校。改掉陋习，争做文明学生。从此刻做起，从我做起！

我的演讲完毕，多谢大家！