

# 文明用语班会教案设计 班会演讲稿(优质10篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 文明用语班会教案设计篇一

同学们，我说一个英语单词，看看大家知不知道它的中文含义□thanksgiving day□对，是感恩节，大家知道，在美国，把每年11月的最后一个星期四定为感恩节，在这一天，具有不同信仰和不同背景的人们，会按照习俗前往教堂做感恩祈祷，感谢上苍一年里对自己的己的恩赐和惠顾。我们中国也有着的传统，像“滴水之恩，涌泉相报”“谁言寸草心，报得三春晖”都是很好的写照，但严峻的现实是，如今的孩子从小被父母无微不至地呵护，从不知父母生活的艰辛劳累，不知父母的希望和期待。他们总埋怨父母的唠叨，怨恨父母对自己的不理解，但从来不会从父母的角度，去为父母想想，去体谅他们生活的忙碌与劳累。

我们举行这次以“感恩”为主题的班会，希望同学们以此为契机，学会感恩，诚信守纪，巧学善思，来回报父母、回报老师、回报社会。

没错，他们就是我们的父母。也许由于学习繁忙，你，无暇在平时时刻记挂着他们。那么，就请在今天，紧紧抓住心中泛起的每一丝感动。让我们带着这感动，进入“感恩”主题的第一站——感恩父母。

我，感谢我的父母，赐予我生命，不求任何回报地爱着我；感谢我的老师，传授予我知识，教给我做人的道理；感谢我

的朋友，在我困难、委屈和迷茫的时候给我温暖；感谢所有进入我生命中的人，因为是你一点点装饰了我的人生；感谢这个世界上所有值得我感激的人，正是他们，让我生活在一个洋溢着爱的家园。

拥有一颗感恩的心，感恩你生命中的拥有，感恩你身边的每一个人，感恩，你所有的所有。

我们每一个人都获得过别人的帮助和支持，应该时刻感谢这些帮助你的人，感谢上天的眷顾。一个人的成长，要感谢父母的恩惠，感谢国家的恩惠，感谢师长的恩惠，感谢大众的恩惠。没有父母养育，没有师长教诲，没有国家爱护，没有大众助益，我们何能存于天地之间？所以，感恩不但是美德，感恩还是一个人之所以为人的基本条件！

同学们，你们一定还记得20xx年5月12日，就在母亲节的第二天，四川汶川发生的那场地震。有许多的父母在这失去了生命。其中一对母子被埋在废墟下整整5天。当救援人员发现他们的时候，压在废墟下的这位母亲，双膝跪地，用自己的身躯庇护着孩子，用自己的乳房喂养着孩子。几个月大的孩子安然无恙，而这位母亲却永远的离开了人间。这位母亲留下一条手机信息：亲爱的宝贝，如果你能活着，一定要记住我爱你！署名，妈妈。这就是一个普通的母亲在生命的最后一刻把生的希望、把她全部的爱留在了她的孩子！

有一个词语最亲切

有一声呼唤最动听

有一个人最要感谢

她就是——妈妈

妈妈的皱纹深了，她把美丽的青春给了我

妈妈的腰弯了，她把挺直的脊梁给了我

妈妈的眼花了，她把明亮的双眸给了我

面对妈妈深沉的感情

聆听妈妈殷切的心愿

我们应该学会感恩，应该学会感激

但很多时候，我们习惯这种关爱，并且认为是理所当然

渐渐忘记了感动，忘了说声谢谢

妈妈的爱像一杯浓茶，需要我们细细品味

父爱就是一片海，给了我们一个幸福的港湾

如果母亲的真情，点燃了我们心中的希望

那么父亲的厚爱，将是鼓起我们远航的风帆

父母的爱说不完、道不尽

所有的恩情我们铭记于心。

多少次带着幸福的感觉进入梦乡

多少回含着感动的泪花畅想未来

我们滋润着人间的真情成长

常怀感恩之心的人是最幸福的

常怀感激之情的生活是最甜美的

感激的话千言万语，汇成一句“谢谢”。

感恩的方式其实实有许多，只要怀有一颗感恩的心，你就会随时回报于别人。常怀感恩之心，能让我们更好地体验爱，常怀感恩之心，会让我们的生活更加充实愉快，会使我们的生命充满温暖，会使我们的灵魂得到升华。一个和谐的家庭、和谐的集体、和谐的社会，既要多些感恩之心，更需要每个人自觉的付出自己的爱心。

焉得谖草，言树之背(出自《诗经》卫风《伯兮》)。养育之恩，无以回报。父母的健康就是我们最大的心愿。

## 文明用语班会教案设计篇二

大家好!我是二年级二班的赵培源、徐鼎新。今天，我们为大家演讲的题目是《校园是我家，卫生靠大家》。

清晨，当我们轻轻推开教室的窗户，阵阵香气扑面而来。这是春风送来的花草芬芳，这是夏天送来的泥土清香。呼吸着这清新的空气，我们精神振奋，快乐无比，充满了对校园、对班级的喜爱之情。但如果这时，一个食品袋落在整洁的校园，班级的地上落上纸屑，我们的心情又会怎样?如果学校300多名学生，一人扔一张纸，校园中美丽的环境就会被纸屑压得喘不过气来。你也许会说，不就是一点垃圾而已吗?有那么严重吗?我说：有!有的同学会把用完的塑料瓶、塑料袋扔进厕所的下水道里，眼不见心不烦。它不仅就会像一堵墙一样把排水口堵的密不透风，而且给工人叔叔带来很大的麻烦。

同学们，一同加入“弯弯腰”活动中吧，随手捡起每一片纸屑，擦净每一扇窗户，用我们的双手，用我们的行动，共同创建和三小绿色的校园。

同学们，行动起来吧!从我做起，从现在做起，用我们的双手，

为校园披上绿装，让校园的花儿更红，草儿更绿，树儿更茂密。时刻牢记：校园是我家，卫生靠大家！

谢谢大家！

## 文明用语班会教案设计篇三

我国自古以来便以文明礼仪著称于世界之林，享有“四大文明古国”和“文明礼仪之邦”的美称。当时世界各国纷纷遣派使者从千里迢迢的大洋彼岸前来求教，也有翻山越岭只为一睹中国文明风采为快的学者不辞劳苦，历尽磨难而来。如文明于世的古时世界文化经济中心大唐，在当时颇负盛名。在那里不仅是都市繁华，最引人注目的也许要数那尊师重道、互谦互让、孝悌至上等优良礼仪范围。其盛名远播，以致隔江相望的日本曾经派万人船队前来求取文明真谛，德高望重的鉴真大师东渡日本传播我国绚丽多彩的不朽文明。这一切的一切都令大千世界的众多子民刮目相看也！

正是有了指引人性的礼仪，大家才会懂得互谦互让、尊老爱幼、孝敬父母的优良精神，才会有“百善孝为先”的二十四礼仪类名留史册，百世流芳，原来与飞禽走兽无异的人类才会成为万物之主宰，才会形成这维持人群关系稳态不乱的健康发展秩序，才把渺小的人类放大为今天的高级动物。是的，文明远处不在，礼仪源远流长，古时如此，现在更如此！

当今世界无论在哪一国都日趋意识到文明礼仪的重要性，甚至这还成为评价一个国家综合国力的重要指标之一。对国家而言是如此，对个人亦是如此！毋庸置疑，文明礼仪同样也是衡量个人素质不可轻视的必要指标。在当今职场之上，个人能力固然重要，但最重要的还是要会做人，否则，倘若你智商再高，谋略再深，而你背信弃义，专损人利己，不择手段，不为公司或集体着想，试问，公司要你何用？在教书育人方面，最公认的一套教育体制不再更强调“才”，而是“人文教育”，即先成人再成才！

文明礼仪已是当今世界的不可逆转的风尚潮流，是否具备良好的文明礼仪，同样也决定了你是否能更好地立诸于世，只有顺应潮流，才能不致重蹈历史的悲剧，才能少走弯路，才能更好地迈开人类文明进程的步伐！

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，那我们纵然拥有了高深的科学文化知识，对人对己对社会又有何用？12月15日我班举行了“文明礼仪伴我行”的主题班会。此次活动的目的是培养同学们做文明人，做文明事，增强少先队员的责任感和自豪感。通过这次活动的展示和表决，学生们都有了责任感和荣誉感，让我们知道了做文明人应该：语言文明，礼貌待人，不说脏话讲普通话，用文明语等等。

通过这次班会让我们学到了：

顺手捡起的是一片纸，纯洁的是自己的精神！

有意擦去一块污渍，净化的是自己的灵魂……

更让我们懂得了：文明也许是一张纸的厚度，也许是一点耐心的等待，也许是一句善良的问候，更也许只是一个微笑。一言一行总关情，在不经意间，我们传播着热情，尊重，关爱和友谊，这就是文明。这点点滴滴的赞美和欣赏，如甘霖似雨露，滋润着我们的心田，陶冶着我们的情操，提升着我们的道德素质，促使我们茁壮成长！

想必每个人的父母和老师都曾经告诉过你们，人活在世上最重要的一点就是学会做人。做人就是做一个讲文明的人。人要是不讲文明，再富也会变成穷人，再聪明也会被人鄙视。有些人以为做一个讲文明的人很难，其实只要你去做了，就会发现其实很简单。

通过班会课，更进一步加强了同学们对文明礼仪的认识。千

学万学学做真人，说的就是学习应先学做人，学做文明人，学做社会人， 清洁环境，文明校园，从我做起，从每一件小事做起，让文明礼仪之花在校园处处盛开!!

## 文明用语班会教案设计篇四

(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。

## 文明用语班会教案设计篇五

大家好！

打开中华五千年的文明史册，展现在我眼帘的是一幅历史长卷。那古老而绵长的沧桑岁月让我们有无限的感慨。厚重的历史承载着无数的成败之歌。今天我们跨越几千年透过无数的风花岁月，我们看到了一个强大的，富饶的，无比美丽的祖国。盘古开天，鸿蒙初辟；女娲炼五彩石，制造人类；三皇五帝，贤德无比。中国古代神话充满了浓厚的浪漫主义色彩，吸引我们去猜，去想，去回味。

悠悠华夏，地大物博。有多少有道明君仁人志士流传千古，有多少昏庸帝王奸臣赋予遗臭万年。汉武堂风流谁数，李广苏武气节可鉴；商纣隋炀几多奢侈暴虐，秦桧和珅媚上欺下坏事做尽。那充满无限悲哀和伤痛的中国近代史，将永远成为中国人民心中的一道疤，永远是中国人心中的伤痛，永远是人们可照的一面明镜，永远是中国人民凄惨的血泪史。我们不要忘记鸦片战争，大量的白银外流，大多数人成为烟鬼；我们不要忘记豪华的圆明园付之一炬，奇珍异宝劫掠一空，世上再无此建筑瑰宝；我们不要忘记一个个不平等的条约，国土沦丧，中国人民成为亡国奴；我们不要忘记历史留给我们的教训。祖国有太多的荣耀和不幸，让我们去为之骄傲和伤怀；祖国有太多的物产和资源，让我们去为之开采和珍惜；祖国有太多沧桑巨变，让我们俯仰屏息。祖国啊！我亲爱的祖国。

饱经沧桑而您容颜未老，历数成败而您永远豪迈。今天我要为你喝彩，28枚宣告了你的独立，改革开放搞活了你的经济。再看今天日新月异的你穿着节日的盛装，微笑着牵着中国台湾和我们一同庆祝祖国的58华诞。祖国啊！我亲爱的祖国。希望您在我们的喝彩声中永远焕发熠熠神彩，希望您在我们的喝彩声中款款走向世界更高更远的大舞台，希望您在我们的

喝彩声中飞翔美丽的画卷!祖国，我为你喝彩!!!我的祖国有960万平方公里，地大物博，美丽富饶。南有西双版纳的热带雨林，北有大兴安岭的原始森林。而且古迹非常多，如北京的长城故宫，西安的秦始皇兵马俑。长江黄河两条母亲河，哺育我们中华儿女世世代代繁衍生息。祖国在您有危险时，我们中华儿女挺身而出，为您的尊严而捐躯!今天，在您生日到来之际，我们为您欢呼，我们为您庆祝!祖国有许多美丽的地方吸引着我，特别吸引我的是宝岛海南。今年暑假我随爸爸去海南观光、旅游，哪里有五子山、万泉河，山山水水处处生机盎然，一年四季生产各种各样的热带水果，让人流连忘返。当地的海水非常清澈，生态环境保护的非常好，五光十色的海底令人眼花缭乱，美丽可爱的热带鱼，就像婀娜多姿的少女，在我们身边游来游去。

当我捧着椰子吸椰汁时，那种沁人心脾得感觉使我难以忘怀。我爱海南，更爱祖国的山山水水。五十六个星座五十六只花，五十六个兄弟姐妹是一家。我十六种语言汇成一句话，我爱中华——是啊!祖国我们离不开你。在祖国生日的到来之际。一个抗日战士——我的外公带我来到了九华烈士陵园。漫步走进烈士陵园，外公给我讲述了当年日本鬼子侵略中国所犯下的滔天大罪。叫我铭记这段屈辱的历史。好好学习，发愤图强，为中国崛起而奋斗。同时也让我懂得了一个道理：当祖国贫穷的时候，他的人民就挨饿受冻，当祖国弱小的时候，他的人民就快乐幸福，当做过强大的时候，他的人民就昂首挺胸，祖国母亲!我爱您!或者：中国，一个拥有上下五千年悠久历史的热血国家。中国，一个浓缩千年沧桑的文明古国。中国一个地大物博的勤劳国家……对于中国，每一个华人都对她有着无数感言。“黄皮肤，黑眼睛，黑头发”是您给予了我们奔腾的热脉，美好的形象，长城、黄河、长江是您为我们创造了这无比宝贵的财富。中国，我为你喝彩!因为老百姓是如此爱戴你。开国元老与我们的祖先们抛头颅，洒热血才留下了今天。今日的幸福生活，是他们一点汗，一滴血用勤劳的双手创造出来。真是“前人栽树，后人乘凉”。愿大家在享受美好的同时，能体会出他们的辛劳。

中国，我为你喝彩!是您，使我们中国人团结一致，坚持向上。才使“非典”这一恶魔赶出国界。人们的生活重又回到了幸福、走上了正常的轨道。“非典”这一爆发，也许是上帝故意安排的，是命中注定来考验我们中国的。结果我们胜利了。正所谓“真金不怕火炼”在我国人民万众一心的努力下，“非典”终于被我们击退了，打败了。

中国，我为你喝彩!20xx年的奥运会□20xx年的世博会……这胜利依旧属于中国，我们期待着这一天的到来，我们热忱欢迎世界各地的人世来中国。

中国，我为你喝彩!愿你走向辉煌，走向胜利。让我们几十年后相约在这儿，再一次一睹中国的风采吧!只要我们共同努力，勇敢迈出一大步，让中国走在世界之道上，成为最璀璨的一颗——东方明珠。

## 文明用语班会教案设计篇六

大家好!

有一个人，她没有秀丽的面庞;有一个人，她对你期望很高;有一个人，她是你旅途的灯;有一个人，她为你倾尽所有!母爱是光，也是家!

晨曦，我们沐浴着康乃馨的芬芳，享受着因风带来的种种清凉。在我们的生命历程中，多多少少都会有遇到迷茫的时候，当我们在黑暗中摸索，向前，摔倒，爬起，在向前。支持着我们的是来自于家的勇气。当我们在旅途中迷失方向时，总会有一束灯光引领着我们向前。感谢那个在我旅途中为我倾尽所有的点灯人。

伴随着一声婴儿的啼哭，一个新的生命降临来到这个世界，紧接着是母亲的痛苦呻吟。每个新生命的降临都是做母亲的一次生死对抗，行走鬼门关，黑暗，痛苦。

“出门带伞。”是母亲们常叮嘱的一句话，常含母亲的关心和爱。“面朝黄土背朝天”，有母亲为我们的生活流下的汗水。

当我们身陷“囹圄”，为走出困境而使得伤痕累累时，是母亲，在那个温暖的家中，为我们“煎汤熬药”。洗净一身疲乏，引以入眠。在无尽的黑暗的世界里，她守护着你，疼惜着你，是你在万千世界上一盏明亮而昏黄的灯。

有一个人，她为你付出了自己的青春年华，失去了俊美的样貌。她为你哭，因你而笑。因为你的降临，她放弃了自己高远的人生计划，变成了一个再普通不过的人。她无怨无悔，她坚信你会替她完成她的梦想。

是母亲，为我搭起生命的桥；是母亲，为我搭起通往成功和幸福的桥。母爱是无私的，更是无言的！

感恩母亲，为我洗净岁月的风尘；感恩母亲，为我固执的坚守家园！

## 文明用语班会教案设计篇七

为增强学生的安全意识，能懂会用一些基本常用到的校内外的安全知识，达到积极预防危险的发生并提高学生基本自我保护的能力，仓库路学校各班级于9月3日下午第一节课召开以为“珍爱生命，安全第一”主题的班会。经过热烈的讨论，同学们统一了思想，提高了认识，共同达成了以下关于安全的共识。

一、交通安全：遵守“交通规则”，禁骑自行车上学，不乘坐无牌证车辆，横穿公路一看，二慢，三通过，不抢道，不骑英雄车，不搭肩骑车，不猛拐弯，不攀爬机动车辆。

二、财产安全：不的带贵重物品到学校，注意保管好自己的

零花钱和必需品，防止他盗，如发现盗窃行为或线索及时班主任举报。

三、游泳安全：不私自下溪，河，池塘，水库等水域游泳，洗澡或游玩，不在水边戏水，划船，捕鱼等。

四、消防安全：不接触易燃易爆物品，不玩火，不得在野外使用明火，不准上山野炊，寄宿生宿舍禁用蜡烛。不损坏消防设施。

五、饮食卫生安全：不随便吃零食，野果，不买“三无”产品。不吃过期和霉烂变质食品，防止食物中毒。

六、用电安全：不准随便接触电源和带电电器，不得在教室触摸电源，不在雷雨时躲避于树下，电线杆下或其他容易引发雷电击伤的地方。

七、校内活动安全：不翻越围墙，不攀爬树木或建筑物，不在教室，走廊嬉闹或进行不安全的戏闹（互相追逐，奔跑，动手动脚），不开不文明或过激玩笑。不往楼下投掷杂物。

八、运动安全：体育课和课外活动，应注意场地，运动设施，器械是否安全，注意安全保护，体弱或有疾病的同学，应向老师请假说明，不要做住剧烈运动。

九、劳动安全：参加劳动，遵守劳动纪律，注意安全防范，清洗门窗，注意安全保护。

十、校外活动安全：未经家长同意，不得私自外出，外宿和远游，防止绑架，拐骗和走失，不到危险地域游玩。要特别注意节假日安全。

仓库路学校开展的这次安全教育主题班会，提高了全校师生的安全意识，对日常学习生活起到了很好的警示作用，对减少学校的安全事故起到了积极的作用。

让安全系着你、我、他；愿我们的生活每天都充满阳光和鲜花；愿平安永远着伴随我们大家！

## 文明用语班会教案设计篇八

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！

## 文明用语班会教案设计篇九

大家好！

非常高兴我们又相聚在这美好的早晨。

孔子说“不学礼无以立”。礼仪是律己、敬人的一种行为。礼仪是无处不在的，它可以表现出一个人的道德修养，它可以增进人与人之间的友谊，它的作用太多太多了。那么怎样才能使小学生礼仪洋溢在美丽的校园里呢？我们小学生要着装得体，符合学生身份，体现出新世纪学生蓬勃向上的风采，因为仪表、仪容、仪态可以让人一看便知道你的修养。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。我们要礼貌待人、不打架、不骂人、不随地乱扔垃圾、做一个诚实、守纪、文明、节约、卫生的好少年。同学们让我们从现在做起！让文明礼仪不再是纯粹的理念，而是每个学生的自觉言行！让文明礼仪不再是外在强加的约束，而是自我内化的一种快乐！

希望同学们学习文明礼仪，实践文明礼仪，倡导文明礼仪。做一个仪表花一样端庄、言行花一样优雅、心灵花一样美丽的花样少年！我相信，通过大家共同的努力，一定能营造更加和谐文明的人文环境，一定能沐浴文明礼仪所带来的温暖。

## 文明用语班会教案设计篇十

大家好！今天我演讲的主题是《讲普通话，写规范字，做文明人》。

亲爱的同学们，这一切地一切相信你曾经亲眼目睹过吧！你的感受是什么呢？是支持，还是反对？聪明的你一定会选择“反对”吧！如果你也参与过这些事情，那么你们有没有想过别人的感受？其实这只会让你的道德和文化素养渐渐在降低，别人也会因此而不欣赏你、看重你，反而对你多了一份异常的眼光。

其实说好普通话、写好规范字，这对于我们来说并不难，只是需要我们用一颗真心去对待它，认真一些，坚持一下就可以了。其实最重要的，还是前面所说的要有坚强的毅力。如果我们每天都能坚持一个小时，以后再慢慢地坚持到两个小时，三个小时……那么我们就天天坚持下去，然后成为一种习惯，一直伴随到老。这样的话，我们的品德将会是高尚的，别人也会羡慕我们，并成为他们前进的动力。

同学们，就让我们从现在做起，从自我做起，讲好普通话，写好规范字，做个文明人，成为一名21世纪的优秀中学生吧！

为此，我采取了几个方法供大家参考和使用：

- 1、从日常的点滴小事中，努力坚持做到最好。
- 3、好的方法可以继续发扬，不好的就要加以改正。
- 4、请别人进行监督。可以请家长、老师、同学等等。因为一些同学的自制力确实不怎么样，很有必要通过监督的方式提高自己的自制力。

亲爱的同学们，听了上面的内容，你一定会感到很奇怪吧？你也许会说，这能行吗？“不试不知道，一试吓一跳”。如果你真的不相信，那你就试试看吧？我等着你们的好消息哦！

谢谢大家！