# 文明礼貌的演讲稿200字(九篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-09-19

*要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。文明礼貌的演讲...*

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

**文明礼貌的演讲稿200字篇一**

大家好!

家风是一盏明灯，伴我走向光明。家风是一个指南针，指引我人生的方向。在我的心里，家是菜园，我是一颗茁壮成长的菜苗，而陪了我十二年的家风更是阳光和雨露，历经春夏秋冬滋润着我的成长!

家风让我从懵懂无知走向逐渐懂事，陪我步入努力成功的道路。在模糊的记忆中，妈妈的“话匣子”教会我懂礼貌，尊老爱幼，诚实守信，助人为乐等等。

时间慢慢地流逝，事情一次又一次地发生。外面闪耀灿烂的阳光直直地射进了窗户，我们家的争议声又一次直逼耳际。“你说你多大了，连水都倒不好。瞧瞧，让你给我倒杯水，干嘛倒那么满，撒得到处都是。”

疲倦的妈妈一边擦着桌子上的水，一边打开了她那烦人的“话匣子”!“咚，咚，咚!”突然门口传来了一阵敲门的声音，妈妈立即打开了门，“哦，李主任来了!请进，请进!”妈妈的脸色立即乌云转晴。“程泓儒，快去倒茶!”妈妈命令道，她还赠了我一句：“客人来了都不问声好?”我瞟了一眼刚进门的客人，弱弱地喊了声“李伯伯好”，噘着嘴巴去倒茶，顺手放在离客厅较远的餐桌上，径自走开了。妈妈看见了，只好自己起身将茶水端到客人面前……二十多分钟过去了，李伯伯要走了，我默不作声，妈妈偷偷拍了我一下，我才想起要道声别，说声“再见”，连忙起身去挥挥手，可是李伯伯已走远……

还有一次，兴趣班下课我们开心地坐在回家的公交车上。不知什么时候一位白发苍苍的老爷爷走了上来。当时公交车的大人小孩坐得满满的，个个摩肩接踵，老爷爷只好扶着栏杆站在过道上不平稳地摇晃着。妈妈小声对我说：“程泓儒，快点把位置让给老爷爷坐。”我不情愿地抬头看看妈妈，委屈地起身让座。老爷爷笑眯眯地对我说：“小朋友，谢谢你，不用了。”听了这话，我的脸噌的一下红了，倔强地让老爷爷坐下，心里却为自己后来的行为有种说不出的喜悦。

妈妈的“话匣子”特别多，渐渐的我也从妈妈的“话匣子”里明白讲文明、懂礼貌、诚实守信……这些都是我们中华民族的传统美德，我们必须从生活中点点滴滴的小事做起。

在每个人的成长过程中，母亲是成长的领路人。正是她的教诲，让我们渐渐成长懂事;正是她的关爱，让我们的世界充满温暖。母爱无痕，却时时萦绕在我们身边，她那无处不在的“话匣子”也是如此。小作者通过记叙生活中平凡的两件事，写出了母亲在成长过程中给予的言传身教，道出了她的“话匣子”中所蕴含的哲理，这些为人处世的珍贵品质都是我们所必不可少的。文章的结尾也表达出对母亲的理解和爱，可谓用真诚的心，将真挚感人的亲情故事流泻笔端。

**文明礼貌的演讲稿200字篇二**

同学们：

大家好!我今天演讲的题目是《谈吐举止见文明礼貌》。

谈吐举止，简单说，就是人们相互交往中的语言与行为。

从一个人的言谈举止中，马上可以凭直觉判断出他的修养、素质，以及他性格特点中的某个侧面。语调深沉，条理分明，言语准确、有分寸，不难看出这是个精明能干、头脑清醒的人;言辞幽默，一语破的，足以察觉此人思想深刻，且有超人的智慧;步伐坚定，透出他十足的自信;东张西望，步履轻浮，脸上似笑非笑，一副玩世不恭之态;眼盯着地，小步地挪走，表露出他的自卑与懦弱……

谈吐举止可以说是人的外壳，它有美丑之分，雅俗之别。那么，什么样的谈吐举止才是美好而文雅的呢?我的回答是：真诚和自然。

一切美的言行皆出自“真”，美的谈吐首先应该是真诚的。违心、虚假的“礼貌用语”，并非礼貌;一个伪君子的彬彬有礼，只能让人感到不舒服，没有半点儿美可言。

中国台湾一位女诗人在一首诗中写道：“假如/你对我说过/一句一句/真诚的话/清早起来/我便会记得。”这位女诗人的心里有一片真诚宁静的天地，没有半点儿人情世故。一句两句真诚的话语比重复了千百次的客套话更让人难以忘记。

真诚的言语、行为，自然而然地流露出自然之态的美。白居易笔下的琵琶女，“千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面” , “低眉信手续续弹”。这完全符合琵琶女的身份，人们认为她很美，美得自然。清晨，东升的太阳给紫禁城抹上金色的光辉，一人扛着国旗，二人护卫，三名战士迈着庄重的正步走出城门，威武挺拔，晨光照在鲜红的国旗上，也洒在年轻的战士身上，这是庄严的美。刚刚学步的孩子，跌跌撞撞，从这幼稚的步子中透出无限的希望，这不也是一种美吗?

美是自然的，无须雕琢，举止的美无需模仿。生硬地模仿美的举止，倒会变成丑。对“东施效肇”的典故，人们不免付之一笑。但仍有人有意无意地重蹈着东施的覆辙。崇拜明星，可以算是对美的追求，本无可非议;可把自己的头发、衣服、鞋子甚至音调、表情都改成明星的样子，变成了一个模型，真的自己消失了，还哪里谈得上美呢!

让我们抛弃虚伪，抛弃造作吧!让我们多一些真诚和自然吧!

**文明礼貌的演讲稿200字篇三**

尊敬的领导、老师，亲爱的家长朋友们：大家下午好!

今天很荣幸能在这里和大家交流一下孩子的礼仪教育，礼仪是一个人道德修养的外在表现形式，是做人的基本要求。孔子曾说过：“不学礼，无以立。”就是说一个人要有所成就，就必须从学礼开始。可见，礼仪教育对孩子的成长有着十分重要的意义。培养孩子的文明礼貌，应该从小培养，幼儿时期文明礼貌培养的主要目的，并不是要求孩子具体要懂得多少礼仪知识和做到多少礼仪行为，而是培养他遵循文明礼貌的习惯。孩子文明礼貌习惯的养成，将会影响孩子的一生，而我们大多数家长在平时的生活中却都忽略了这个问题，等到遇到问题的时候才会想到没有教育好孩子，幼儿园正好为我们填补了这方面的空白，那么我们家长应该做的就是配合幼儿园，来把礼仪教育做的更好。以下是我的几点体会：

一：家长是孩子的模仿对象和榜样

孩子除了上幼儿园，每天与家长在一起的时间最多，家长的行为直接影响孩子的行为，因为现在的时期孩子的模仿性是最强的时期。例如：这几个周幼儿园发给孩子的就餐礼仪，生活礼仪等等，其实上面的每一条都是我们家长知道的，可是真正能做到的又有几次，所以趁着这次机会，我陪着孩子一块儿把每一项礼仪每天都边说边做，不但让她复习了礼仪知识，我们大人也真正的规范了自己的行为，这样就比我们家长自己不做专门让孩子自己做效果好很多。

二、对孩子不当言行应及时纠正

有时候孩子的言行欠妥，他本身并不知道，如不及时予以纠正，他下次还会如此。例如有一次我带孩子去一家店买东西，她着急出去玩儿，于是开门后也不管门怎么样了，手一松门“轰”的一声关上了，当时我就把孩子叫了回来，告诉他这样做很不礼貌，也容易把人家的店门给损坏了，告诉她以后应该开门后手扶门轻轻的关上，并让他对店员阿姨说了对不起。这样下次再开门他就会记住应该怎样关门。孩子每一个错误，家长都应该明确的指出来，这样孩子才知道自己错在那里，她也知道以后应该怎样做。比孩子犯了错误，你批评一顿，打骂一次有效的多。有时候不方便当场纠正的，应该在最短的时间内纠正，这样才能最有效的帮孩子纠正言行的不妥。

三、培养孩子文明礼貌的习惯不能急于求成

冰冻三尺，非一日之寒。培养一种习惯，不是一下子、一句话就能形成的，要慢慢的培养孩子文明礼貌的自觉性。在生活中一点一滴的培养他的习惯，习惯成自然。如果孩子做得好，应该及时表扬，我个人相信好孩子是夸出来的，家长应该以表扬为主、批评为辅，让孩子形成良性的循环。如果一次孩子做不好就又批评又打骂，那会使孩子产生恐惧和抵触心里，所以下次他还会犯错，或者他怕犯错而更加小心，却更错，这样就形成了恶性循环，对孩子的成长不利。

培养孩子良好的文明礼貌习惯，往小处说，目前能够使孩子交际能力更强、学习更顺利，往大处讲，将来能够减少他要做出一番事业时遇到的人为阻力。以上的孩子礼仪教育方面的认识未必正确，当作交流，欢迎指正。

**文明礼貌的演讲稿200字篇四**

老师们、同学们：上午好!今天，我的讲话题目是，告别陋习，拥抱文明。

我国是世界文明的发祥地之一,被誉为礼仪之邦，这曾令无数炎黄子孙为之骄傲、自豪。但是，如今许许多多的事例，令我们感到难堪。我举两个例子。

第一个例子：据报道，国外一些地方，如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。但其中的一些涉及文明礼貌的标语，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?因为有这些不文明行为的大多数是中国大陆的游客。

第二个例子：前年十一，乌鲁木齐一旅游景区出现80多名韩国游客集体捡垃圾的场面，其中包括30多名儿童。这些远道而来的客人自发地组织起来清理垃圾，短短20分钟，方圆近1公里的垃圾被清理得干干净净。在驱车将5个装满垃圾的纸箱送至垃圾站后，韩国游客才安心继续游玩。很显然，不文明行为给我国的国际形象带来了较多的负面影响。

走在校园里，随处可见到各种不文明的现象：有人将塑料袋随手扔在楼梯间、操场中，甚至校道上，以至校园中总显得不太干净，各个教学楼后甚至满地垃圾;有的人满口脏话，开口称老子，带脏字，不堪入耳，完全不象一个中学生;有的人在楼道里、宿舍内大呼小叫，追逐打闹，引来周围居民不少诧异的眼光;有的人躲在厕所里抽烟、打架，遇到矛盾总是讲狠，象街上的小混混、二流子;有人骑车横冲直撞，完全不遵守交通规则;还有男女生在公共场所行为举止过分亲呢，旁若无人，没有丝毫羞耻心;有人头发上花里胡哨，染黄发，还有女生烫发。这些行为已经给我校带来了极坏的影响。如果给我校的教学业绩打个分，我打100分，因为我校的任何一项指标都可以名列全省前茅;如果一定要给我们的文明程度打个分，能打多少分?我看只能打70分，及格了却还必须不断提高。

知耻而后勇。正因为出色，所以我们要更加严格要求自己。我们不仅要赢在学业上，而且要赢在文明程度上。我们该怎么做?

从今天开始，每个人要对自已和同学暗暗进行“三比三反对”，一比外貌，谁更端庄、清爽、衣着得体，反对留长发、染发、烫发;二比语言，“请、你好、谢谢、对不起”这些礼貌用语，谁用得更多，反对满口脏话;三比行为，谁更加讲礼貌、有修养、守纪律，反对举止粗俗。“三比”之后，我们就大致可以看出每个人的文明程度了。

文明，现在已经成为社会进步的标志，它是高贵、是修养、是礼仪、是风度。让追求卓越的我们，远离粗鄙，远离庸俗，拥抱文明。谢谢大家! 因为文明而美丽

同学们，当你每天在校园里的时候，你是否注意到自己的仪表呢?人们常说：仪表是心灵的写照。可见，人的仪表与其人格是密切相连的。几十年前，我国著名的教育家、天津南开大学校长张伯苓先生就曾在该校的一面大立镜上方悬挂一幅“镜箴”，告诫每个学生都要注意自己的仪表美。“镜箴”上写着：“面必净，发必理，衣必整，钮必扣，头容正，肩容平，胸容宽，背容直，气象勿做勿怠，颜色宜和宜静宜庄。”作为中学生，我们必须明白自己的仪表起码必须符合学校的气氛和学生的身份，保持大方、得体的仪表，是对老师、同学的一种尊重。俗话说：“站有站相，坐有坐相”，一个人的举止风度是指从他举手投足等身体各部位的直观动作，以及待人接物与人交往的行为中具体表现出来的。“站如松，行如风，坐如钟，卧如弓”是古人对人体姿态的形象概括，也是对人们举止的形象化要求。注意正确穿着之后，便要注意我们每天在学校的姿态。我们正处于青春年少、精力充沛的年龄，就像初升的太阳一样，应是生机勃勃而充满朝气的。从踏进校门开始，便是我们每天投入学习的开始，因此要保持情绪高昂、奋发进取的精神状态，而绝不能萎靡不振、垂头丧气。

礼仪，作为在人类历史发展中逐渐形成并积累下来的一种文化，始终以某种精神的约束力支配着每个人的行为。礼仪是人类文明进步的重要标志，是适应时代发展、促进个人进步和成功的重要途径。礼仪的重要性，在于它有助于培养积极的心态，养成高度的自制力和高超的领导才能，建立自信心，塑造迷人的个性，它让你看起来充满热情，富有合作精神，保持身心健康，这些都是成功的不可或缺的因素。

我们学习礼仪，首先要以学会尊重他人为起点，礼仪从话中来，话从心中来，只有从内心尊重人，才会有得体的礼仪言行。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，说的就是学习应先学做人，学做文明人。

今天，在庄严的国旗下，我们高一(16)班向全校同学发出倡议，倡议大家做到“四个五”： “五无”：地面无痰迹;室内无纸屑;桌凳无刻划;墙壁无脚印;出言无脏语。 “五节约”：节约一度电、一滴水、一粒米、一张纸、一分钱。 “五带”：把礼仪带进学校;把微笑带进校园;把孝敬带回家里;把谦让带入社会;把仁爱带给别人。 “五提倡”：说话轻声;走路慢行、待人礼貌、讲究卫生;团结进取。

让我们从自己做起，从现在做起!让文明不再是纯粹的理念，而是每个同学的自觉言行!让文明不再是外在强加的约束，而是内化的集体自律!

最后，我选了这样一句话送给大家，来结束我今天的讲话：人不是因为美丽才文明，而是因为文明而美丽!

**文明礼貌的演讲稿200字篇五**

大家好!

我今天演讲的题目是《文明礼仪在校园》。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。在这阳春三月，春意浓浓、生机勃勃，意味着我们该有一个崭新面貌。那么怎样才能使小学生礼仪洋溢在美丽的校园里呢?

我们学生要着装得体，符合学生身份，体现出新世纪学生篷勃向上的风采，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。

课堂礼仪对老师的教学影响很大，它直接关系着一个班的荣誉与凝聚力，体现这个班的班风班貌。校园礼仪就更重要了，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、见老师和客人要用普通话主动问好。我们还应该爱护花草树木和一切设施，不穿越绿化带，爱护清洁卫生，服从老师管理和接受值周学生的批评劝阻。受到老师的帮助，应主动诚恳地说谢谢。

同学之间也离不开礼仪，它就像润滑油，使粗糙的磨擦消迹，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。

文明的学生，一定是讲礼貌的人。礼貌用语在他嘴边，他懂得要想别人尊重自己，自己首先要尊重别人。 文明的学生，一定是有着良好卫生习惯的人。他会自觉维护校园环境，不会随便买零食吃，因为他懂得随便买零食既浪费又不利于健康，他更不会乱丢饮料杯、面巾纸、塑料袋、纸片，而且会动手捡拾纸片等，因为他懂得环境是大家的环境，把美好留给他人和自己。

文明的学生，一定是爱护公私财物的人。他爱学校的一草一木，不会践踏草坪，不会乱涂乱画，更不会踢门、浪费水电……而且会劝阻、制止破坏行为，及时报告。

文明的学生，一定是遵守纪律的人。他会将自己的物品摆放齐整，会自觉排队就餐，不会大声喧哗影响别人的学习，会遵守学校的规章制度。

文明的学生，一定是一个有爱心和责任感的人。他会尊敬师长和友爱同学，关爱身边的人和事，不会与同学吵架、搞不团结，他会懂得感恩，感恩父母长辈的养育，感恩老师的教导……

文明是行为的端正，习惯的改善，修养的提高，品质的提升。文明是告别作日的无知和粗俗，是自觉的控制。

校园因你、我的文明而文明。文明校园需要我们全体师生共同、长期的努力。

在3月这个文明礼貌月，全中国都弥漫着文明礼貌的芳香。而这些芳香正来自于各种花朵，你，便是他们中的一份子，相信自己，我们一定能行。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校园。

**文明礼貌的演讲稿200字篇六**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

刚过完国庆，就迎来了重阳节，重阳节是我国的“老人节”。这个节日是提醒每一个人都要：尊敬老人，爱护老人。提起老人，这让我想起过去许多的美好回忆!

小时候，我被外公外婆带到了他们的老家——肇庆。他们的老房子就在一个居民区里，我刚到那里非常不适应，没有电视，没有空调，就连我最喜欢的玩具都没有，这下可把我惹急了，哗哗哗的就对外公外婆耍赖皮气。我见他们把这不当回事，我这下发“大招”了，一爬起来，就对外婆又“打”又“骂”，这下好了，打“虎”不成，反而被“虎”吃了。外婆发火了，出了个“绝招”后，好不容易把我“安顿”好，然后慢慢地跟我讲起道理来。

外婆皱着眉头说：“做人，最主要是讲究一个“敬”字，如果一个人失去了这个‘敬’字，这个人终究不成大事，你刚刚是不是失去了这个‘敬’字?”“恩恩，这里啥都没有，那我怎么办呐?让我怎么玩嘛，哼!”我有点赌气地应着。外婆耐心地说：“玩具没有可以买，空调没有，但家里有风扇，况且这是冬天，你吹什么空调啊?电视没有就没有，小孩子看那么多电视干什么?你就是有那颗好奇心，不收不行!”“但是……”我的话没出口，就被外婆制止了。外婆又说：“礼貌，是排在第一位的，人处处都要讲礼貌，出门要说一声‘我走了’，就像弟子规里说的：出必告……”“反必面!”我紧跟着说道。外婆又说：“你看你，这就是不讲礼貌的表现，大人说话不能打断，这是对别人的尊重，如果打断了，别人会说：这个人真没家教。你愿意别人这样说你吗?”我说：“不愿意!”“就是嘛，锴锴，你要记住，出门在外，包括在家里都要把礼貌放在第一位!”

那天，外婆跟我讲了许多，我不知道记住还是没记住，总之，外婆是对我好，知道要对老人家有礼貌。

时隔那么久，我的小时侯的“根”没彻底拔掉，你看，我旧病复发了……

随着一丝“火花”我暴躁的脾气又开始复发了，外婆仍是说道：“锴锴，你还是没有听懂我以前对你说的话，哎!”随着一声“哎”，我彻底后悔了，因为，我知道我伤了外公外婆的心。

我从那时起，我决定改过自新，重新做回自己!

**文明礼貌的演讲稿200字篇七**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

阳春三月，万物复苏，桃红柳绿，所有的一切都充满了生机和活力。而我们更是活泼好动。可是，我们除了活泼好动之余，有没有思考过这样一个问题：今天你的言行举止，文明了吗?礼貌了没有?

中华民族自古以来就是文明礼仪之邦，经文明，懂礼貌，是我们中华民族优良的传统。在《说岳全传》上有这么一段：牛皋向一位老者问路。他在马上叫吼：“呔，老头儿，爷问你，小校场往哪儿去?”老人不但没有给他指路，反而生气地骂他是个“冒失鬼”。过了一会儿，岳飞也来到这儿。他先离蹬下马，然后上前施礼：“请问老丈，方才可曾见一个骑黑马的?他往哪条道上去了?”老人见岳飞很有礼貌，便耐心地给他指路。这无疑是“礼到人心暖，无礼讨人嫌”。朱师傅为周总理理发二十多年。有一次刮脸时，周总理咳嗽了一声，脸上被刮了一道小口子，朱师傅深感不安。周总理安慰他说：“这不能怪您，怪我咳嗽时没有及时向您打招还幸亏你刀子躲的快哩!”周总理的话语像温暖的春风一样抚慰着朱师傅不安的心，使朱师傅深受感动。可见，文雅、和气、宽容的语言，不但能沟通人们的心灵，而且反映出一个人高尚的的思想情操和文化修养

可是在我们学校还有一些不文明的现象。例如，我们总能目睹同学之间不该发生的冲突与“唇枪舌战”似的大骂;有的同学在雪白的墙上乱涂乱画;有的同学在崭新的课桌上乱涂乱画;有的同学甚至在崭新的课桌上刻字留念。

作为一名小学生，传承中华民族的美德是我们的使命。如果我们每个人都能见到老师时问一声好，见到同学时打一声招呼，同学们之间和睦相处，事事讲文明讲礼貌。那我们就能生活在在一个美好的世界里，别人也因我们的存在而感到快乐。

同学们，让我们与文明同行，与礼貌通行，让文明，礼貌伴随我们的一生。从自己做起，从现在做起，把文明、礼貌当作我们人

生中的一座里程碑。同学们，我们一起携起手来，让文明、礼貌绚丽之花，处处绽开，共建和谐美好的社会。

**文明礼貌的演讲稿200字篇八**

老师们，同学们：

大家好!今天我演讲的主题是《讲普通话，写规范字，做文明礼貌人》。

在我们身边，经常可以看到这样一幕：写作业不认真，写字歪三别扭;讲话南腔北调，以致于别人都听不出什么来;课上总是跟同桌嘀嘀咕咕，课下却喜欢打打闹闹……

亲爱的同学们，这一切地一切相信你也曾经亲眼目睹过吧!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……那么我们就能天天坚持下去，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，我采取了几个方法可供大家参考和使用：

1、从日常的点滴小事中，努力坚持做到最好。

2、不轻言放弃。其实很多时候我们即将成功，而自己却没有能够坚持下去，那前面所付出的汗水岂不是白费了吗?

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!

**文明礼貌的演讲稿200字篇九**

古人说，“不学礼，无以立”。就是说，你不学“礼”，就没法在社会中立身。那么，什么是礼仪呢?简单地说，礼仪就是律己、敬人的一种行为规范，是表现对他人尊重和理解的过程和手段。文明礼仪，不仅是个人素质、教养的体现，也是个人道德和社会公德的体现。更是城市的脸面，更是国家的脸面。所以，学习礼仪不仅可以内强个人素质、外塑单位更能够润滑和改善人际关系。

作为具有50xx年文明史的“礼仪之邦”，讲文明、用礼仪，也是弘扬民族文化、展示民族精神的重要途径。我们身在社会中，身份、角色在不停地变化之中。我们这一刻讨厌别人，下一刻往往成了别人讨厌的对象。这些无非都是“不拘小节”的行为所致。

当我们身为游客的时候，总是依着自己的兴致，随地吐痰、吐口香糖、踩踏草坪、在文物上乱写乱涂;当我们是市民的时候，又是对随地吐痰、乱写乱画的现象深恶痛绝。

当我们和同学相处的时候，总会埋怨同学的“不拘小节”，无论是工作上还是生活上的说话、借东西;而我们自己又往往懒得去理那些“小节”。

当我们乘坐公共汽车的时候，总是为能抢到座位而沾沾自喜，挤到、踩到别人的时候从不屑于说对不起;当我们被人挤到或踩到的时

候，总是对对方不说声抱歉的话而耿耿于怀甚至拳脚相加;当我们是老人的时候，站在晃晃悠悠的车上，总是渴望能有人为站立不住的自己让个座。

随着社会的发展和进步，人们的精神需求层次和自我认知价值的越来越高，就越来越希望得到理解、受到尊重。毫无疑问，在当前的形势下，礼仪已不是个别行业、个别社会层次的需求，而是全民所需。火车跑得快，全凭车头带。在家里，如果家长能够带好头;在学校，如果师长能够带好头;在单位，领导如果能够带好头;在窗口单位，窗口工作人员如果能够带好头……推而广之，要在全中国推广、普及文明礼仪，如果首都一千多万人民能够带好这个头;如果我们每个人都能从我做起，从现在做起……

毫不疑问，我们的文明礼仪推广和普及工作，就会更加容易。那么我们的精神文明建设，就会和物质文明建设一样，取得飞速发展。我们十三亿人民的精神面貌，必然会焕然一新，人们都会生活在友好、宽容、关爱、温馨的社会氛围中!

文明礼仪，强调的是“尊重为本”。想让别人尊敬你，首先就得尊敬人。那些陋习，图的是一时之快，丢的是自己的人格和尊严。一个连自己都不尊重的人，别人还会尊重你吗!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找