# 2024年上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲(十八篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-06-11

*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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。上课演讲稿一分钟 课间...*

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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇一**

有一个小故事，说小兔子，小松鼠和一群小动物一起学游泳，小兔子，小松鼠却怎么也学不会，十分难过。思想家仙鹤说：“生存需要的本领不只一种呀!兔子学不了游泳就学打洞!松鼠学不了游泳就学爬树嘛。”这个小寓言就隐藏着人生的道理。正像仙鹤所说，人生的发展方向，生存本领并不只有一种，何必一条路走到黑呢?只有适合自己的路，才是最好的路。

只有适合自己的路，才是最好的路。只有客观认识自己，对自己有正确的把握与定位，才能选择适合自己的路。古罗马诗人奥维德说过：“认识自己，找准自己的位置，是生命焕发光彩的前提。”

着名演员蒋雯丽就为自己选择了一条正确辉煌的人生之路。她从小就是个活泼爱动的女孩子，而且尤其喜欢体操，可因为体质不行，在市体操队练了五年，也没能转为正式体操队员。后来，她又想成为一名作家，可是由于受文学基础和生活环境所限，她一直找不到什么好的写作题材，自然也就没什么成就。但她经过对自己的客观认识后，毅然走上了演员之路，并发挥出了自己的特长，成为了闪耀的明星。她曾经练体操和作家的梦想，不就像那小兔子的游泳经历么?也许做一件事不成功，并不是没有付出主观的努力，只不过是因为那不是适合自己的路而已!而后来她走上了表演之路，就像是小兔子学会了“打洞”，那是适合她的，也就必然给她带来了成功。

诚然，有人说坚持到底就一定会成功。但这是建立在你选对了路的基础之上的。如果你一开始就选择了不适合自己的道路，那岂不是与成功与梦想恰恰南辕北辙么?你再有毅力，再有精神，就像赶车去楚地的人再有盘缠，再有干粮，再有骏马，也只能眼睁睁的看着自己离成功越走越远。

有一个农村的年轻人，热衷写作，曾写了一篇文章寄给陈忠实点评。那是一篇平庸的文章，陈忠实却出于友好和礼貌鼓励了年轻人。年轻人从此受到陈忠实的鼓舞，放弃农耕，用全部的热忱投入写作，却一生平庸，默默无名，穷困潦倒。陈忠实后来听说了这件事，不觉扼腕叹息。难道说年轻人没有付出努力吗?不是的，他是没有认清自己，没有选择一条适合自己的路啊，才导致了他一生的颓败。正如小兔子无论怎样努力都无法学会游泳一样，兔子是注定无法游泳的，但它可以打洞，可以有其他的生存本领。何必为了不会游泳而垂头丧气呢?那不过是因为那条路不适合自己而已!

古人言：“三百六十行，行行出状元。”生活中有多少实例证明，只有适合自己的路，才是最好的路。比尔盖茨中途退出哈佛大学，创立微软，张朝阳自主建立搜狐网，鲁迅弃医从文，成为中国人精神的脊梁，他们都选择了适合自己的路。试想他们如果只沿着自己从前的路走下去，会有今天的微软，搜狐，人民的战士吗?一只会打洞的兔子就是一只优秀的兔子，不管它会不会游泳。

华兹华斯曾说过：“适合自己的生活才是美好而诗意的。”同样，只有适合自己的路才是充满阳光与风景的。当然，这条路也会有崎岖坎坷，但不要怕，因为我们已经为自己选择了一条正确的适合自己的路。那么就勇敢的拼搏，并享受这条路上的风景吧，让自己活出一个精彩灿烂的人生历程!

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇二**

当我们在现实社会挺胸抬头走进新世纪时，殊不知，我们的内心会更加的虚伪。有时候，低头是一种能力，更是一种境界，它不是自卑，也不是怯弱，它是清醒中的嬗变。有时，低一下头，或许我们的人生路会更宽广，人生会变的更加精彩。

被称为美国人之父的富兰克林，年轻时曾去拜访一位德高望重的老前辈。那时他年轻气盛，挺胸抬头迈着大步，一进门，他的头就狠狠地撞在门框上，疼得他一边不住地用手揉搓，一边看着比他的身子矮去一大截的门。出来迎接他的前辈看到他这副样子，笑笑说：“很痛吧!可是，这将是你今天访问我的最大收获。一个人要想平安无事地活在世上，就必须时刻记住：该低头时就低头。这也是我要教你的事情。”富兰克林把这次拜访得到的教导看成是一生最大的收获，并把它列为一生的生活准则之一。富兰克林从这一准则中受益终生，后来，他功勋卓越，成为一代伟人，他在他的一次谈话中说：“这一启发了我的大忙。”

话外语：做人要有骨气，不可有傲气，但做事不可能总是仰着高贵的头。从故事中启发可见，要想进入一扇门，必须让自己的头比门槛更低，要想登上成功的顶峰，就必须低头弯腰做好准备，低姿势进入，是一种境界，更能表现出一个人的修养，我们今天的低头，更是为了明日的出头做准备。如果富兰克林没有拜访老前辈，没有领悟到这个道理，更不会有今天声名显赫的富兰克林了。

20xx年春天，武汉大学新闻系07级本科生刘志毅与另外几名学生一起成为南方周末的实习生。作为实习记者，稿件水平将是他们毕业后能顺利进入这家媒体工作最有力通行证。大家心中都憋着把劲儿，每天马不作停蹄地出去采坊。唯有他，固守着一堆旧报纸在那里翻啊翻，并不停做着笔记，原来进入《南方周末》实习后，他突然发现，平时他引以为傲的文字与思考在众多老师面前突然变得是那么浅薄与无力。但他知道他在积蓄力量，等待时机。正在这时富士康连索发生员工坠楼事件。他敏锐地感觉到这里面将有料可挖，选题会上他提出了作为“卧底”暗访富士康的想法。面对着成熟的思路与那一叠厚厚的有关富士康的研究资料，没人能拒绝这个年轻人大胆的计划。于是，在其他他实习生风风光光地采访各位名人的同时，他成了富士康一名灰头土脸的搬运工。不久，一系列在全国影响深刻的报道《潜伏富士康28天手记》登在了《南方周末》的头版头条，21岁的刘志毅也随之名声大噪，被评为20xx年“十大风云学子”之一。

然而，富士康的花环不久将会退去，刘志毅再一次处于低头的状态，这背后将是他力量的又一次厚积薄发，让自己发挥“不鸣则已一鸣惊人”的作用。每一条河流都有自己不同的生命曲线，但是每一条河流都有自己的梦想——那就是奔向大海。我们的生命，有的时候会是泥沙。你可能慢慢地就会像泥沙一样，沉淀下去了。一旦你沉淀下去了，也许你不用再为了前进而努力了，但是你却永远见不到阳光了。所以我建议大家，不管你现在的生命是怎么样的，一定要有水的精神——像水一样不断地积蓄自己的力量，不断地冲破障碍。

当你发现时机不到的时候，把自己的厚度给积累起来，当有一天时机来临的时候，你就能够奔腾入海，成就自己的生命。在生活中，工作中，我们习惯了高瞻远瞩，这样会使我们有方向，有目标。但是，久而久之就会有眼高手低的漏洞。在物质富裕的今天，很多人不会低头，出头自然很难，我们要学会把自己的能量积聚起来，这样，不仅能学会低头，还更能出头。

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇三**

——有感于人民币汇率调整引发的争论

要想让灵魂无纷忧，最好的办法是用美德去占据它，美德既然充盈人心，邪念又从何隙而入呢?人总想让自己强韧，不想让自己受外物的侵扰太深，正因为如果，人们都挺佩服那些不为外物所动的人。古希腊把他们的太阳神置于蓝色的山项，“俯瞰众生扰攘，眉宇间常作香甜梦，不露一丝被扰动的神色”。

人总要有执着处，有自己的精神世界。而这个世界空间是有限的，这样考虑的多了，那样考虑的就会少了;善念多了，恶念少了;信念多了，消磨少了;追求多了，无聊少了。这里面似乎有种奇妙的平衡。想让自己不受尘嚣扰攘，很好办，只要让自己的脑袋为另一种更吸引人的东西充满就行了。而一旦人被充实了，就像塑料袋内充满了水一样，怎么打也打不出痕迹来。于是，人的精神也就变得异常强韧。

这种强韧是极难征服的。譬如说攻城夺寨，这是草莽匹夫也可做得到的，但要控制人的头脑，非长时间的努力不可。中国历史上不乏外族统治者，却几乎没有哪一个民族能征服儒家文明。汉文化在千百年来已经充填了无数知识分子的头脑，“扬州十日”也好，抗日时日本的“奴化教育”也好，都不曾撼动华夏文明的根基。无可夺何之下，异族人也就被汉人同化了。这是中华文化延续千载的奥秘之一。

佛家说，我修养的境界是空：“本来无一物，何处染尘埃。”然而，和尚们也是让自己的脑子被佛理充满罢了，既然还有“佛”又怎能算是空?空虚使人受伤，这是显然的。世间许多伤感来源于人内心的虚弱，自卑感也来了，失望也来了，以至于浑浑噩噩伤心痛苦麻木堕落，而一旦人补上了空，灵魂变得充实了，伤心事也就难以扰动他了。美国小说家福克纳早年混迹情场，情人死了，他放浪形骸，后经安德森指点，他迷上了写作这一行，生活从此有滋有味。打开心录之窗，放些阳光进来，让世界美好充填心灵的空间，岂非人生乐事?神福克纳的经历，或许能说明这一点。

当然，充实不是排外。塞满脑的如果是些鸡零狗碎的东西，强韧也就失去了根基。我们所追求的，只是自身的完善。毕竟，空白的人生太易受伤，老是对付纷扰又让人太累。还是把目光定格在一种事物上吧，携一颗充实的心灵，任凭风吹浪打，也能闲庭信步。

[名师推荐理由]

世界不是唯美的，所以我们才会有泪水;世界不是全恶的，所以我们才会有微笑。我们用泪水诠释蹉跎，用微笑迎接成就。我们构造着一个大同世界，或许并不完美，或许充满缺憾，但我们终究离不开这赖以生存的母体。人是改造者，是改造世界的上帝。不管是孔子的“人之初，性本善?，还是荀子的”人之初，性本恶”，世界的命运在人类手中，人类的命运也在人类手中。人口爆炸，环境污染，粮食问题……总之，世界因人而改变了。世界可以创造人，也一定可以毁灭人。

我们有责任、有义务去善待世人，善待世界。虽然，付出并不代表着回报，但每个人的一份付出加起来就是一个清明的世界。有一句话是这样说：要想除掉旷野里的杂蜡，方法只有一种，那就是在上面种庄稼;同样，要想让灵魂洁净，惟一的方法就是用美占据它。我们将它扩展到世界的范畴里，就变成了：要想让世界清明宁静，惟一的方法就是用爱去占据灵性的空间，让丑恶无处容身。

作者从“文化”这个角度立论，由古述今，从中到外，从“执着”到“充实”，层层递进，论辩力强。这样一篇高中生的作文，应当说思路都是比较开阔的，是一难的好文章。

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇四**

奔跑，似乎只是一种锻炼，和金钱没有任何关系，而就有一个身无分文、从大兴安岭腹地跑出来的男孩，用奔跑“跑”完大学，跑出名堂，赚取人生中的第一桶金。

他叫何家南，一个贫困家庭出来的大学生，交完学费后，几乎没有生活费，依靠自身一双善于奔跑的腿，在学校帮同学代理服务，收取一定服务费，他用奔跑的速度、良好的信用，不仅出色地完成了学业，还被一家大商场选中，做起了校园总代理。就是这个男孩，朴实、勤快，为了给顾客打一壶热水赚取1元代理费，而像风一样奔跑的大男孩，他获得了成功。可见，他的成功离不开三个因素：

第一，这个男孩非常聪明。他没有忍饥挨饿，向困难折腰，这样不仅会搞垮身体，也会对学业成绩造成一定的影响，他善于观察，善于思考，发现校园的“蜗居”一族越来越多，靠自己的双腿帮他们代理服务来赚钱，自食其力。

第二，这个男孩懂得利用自己的特长。男孩从小生活在大兴安岭腹地，坑洼不平的山道给了他一双“快脚”。他在考虑怎么赚钱时就想到了自己的优势，所以能把工作干得又快又好，由此可见，选好自己要走的路也是非常重要的。

第三，这个男孩很肯吃苦，很勤劳。虽然选对了自己要走的路，但要把它走好是很困难的，需要付出无数的汗水和辛劳。他每一次的奔跑，每一次的代理也许只有一、二元钱，但日积月累后就成了这个男孩成功的基础。

我们现在的孩子条件都比他优越，很少有人像他一样贫困。但我们要学习他的聪明、勤劳，他的善于观察，善于发挥自己的特长!我想，将来我们也会有所成就。

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇五**

我和陈明是好朋友。一天，我们把在手工小组做的小木船拿出来玩，陈明一不小心把我的摔坏了。争执中，陈明又把它踩坏了，我非常生气，一把夺过他的小木船用尽全身吃奶的力气，把他的小木船狠狠的朝地下砸去，“啪——”教室里顿时响出清脆的声音，全班的目光齐刷刷地盯向我和陈明。

教室里开始沉默了。

只见陈明望着那些烂不成形的小木船。眼眶开始湿润，但他用眼珠子灵活的打转，想竭力不让眼泪落下。最后他绝望的跑出教室。

我不由得从鼻子里不屑哼着：“就知道装!我是不会同情你的。”脑海里浮现出许多坏到极点的想法：把一只灰不溜瞅的老鼠塞在他的书包里，把他的书包用脚狠狠的踩;在他的背上贴上一张写着：我是猪的便利贴;或在他的水壶力吐黏黏的唾沫。

其实，这些恶毒的想法，我可以做到的，但是这几天我并不打算做。只是觉得心里缺少什么东西似的，是辣辣的、酸酸的。总是在做作业时遇到不会的题就想起了陈明;在打篮球时缺乏技巧时想起了陈明;在我需要削笔刀时想起了陈明……

陈明，陈明，怎么都是陈明啊?……或许，我真的太过分了。

友谊的反面不是很，宽容是一种气度。也许我应该做点事。

通过我的打听、寻找，终于找到了那天我摔烂陈明的小木船碎片。

第二天。

我端着略有污迹、许多双面胶粘合又带有滑稽感的小木船，来到了教室。哪知，陈明也端着小木船向我走来。我们低着头沉默了。

过了一会儿：

“对不起……我……呵呵……”

“对不起……我……呵呵……”

我们俩哈哈乱笑一气。

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇六**

大家好!

每个人都有自己的愿望，有的人希望将来当工程师，有的希望当科学家，而我很小时候就有一个愿望，就是长大后当一名优秀的教师。

我喜欢当教师有几个原因，外在原因是觉得教师这个职业很神圣，我觉得做教师的价值在于把自己的知识传授给学生，用自己的人格魅力影响学生，实现自己的社会价值。其次当教师有许多业余时间，可以做自己想做的事情，比如，每年有两个假期，寒假与暑假，每周有两天休息日，我可以利用这些时间来学习，回顾或总结。并且父母都希望我将来能有一份稳定的工作，那样就不必再为生活奔波。

其实，我喜欢当教师的的原因是受我的一位初中老师的影响。他是那种外表其貌不扬，但是很有人格魅力的那种人。不仅仅在学习上帮助我们，而且在其他方面也是处处为学生考虑，处处维护自己的学生。从那时起我就暗暗地对自己说，我长大后也要当一名这样的教师，当一个全心全意为了学生的教师。

现在我已经是一名研究生一年级的学生了，为了实现我当教师的心愿，我在学习上更加努力，并且报名参加了普通话考试，进一步，我将报考教师资格考试。我想，这是我一生中做出的最明智的选择。

我希望以后能够从事教师这个职业，达成我从小以来的理想，作一名人类灵魂的工程师!我一定要实现自己的愿望。谢谢大家!

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇七**

老师们，同学们，你们好!

祖国是哺育我们的母亲，是所有是生命的摇篮，我们应该因为自己是一个中国人而感到骄傲。因此，我们要时常对自己说：“我是中国人，我为此而感到骄傲!”我坚信只有心系祖国，才会健康成长!

我们要想心系祖国就一定要确立一个远大的志向，树立和培育正确的理想信念，对自己的未来充满希望。我们要珍惜和抓紧童年的每一秒，抓紧锻炼身体培养高尚道德，掌握丰富知识，为祖国建设振兴中华时刻做好准备。

其次，我们要从身边的点点滴滴做起，养成良好的生活习惯。当一面鲜艳的五星红旗伴随着国歌缓缓升起时，我们都必须停下脚步，一边注视着国旗行队礼。平常生活中要爱护红领巾，应该为自己是少先队的一员而感到骄傲。

同学们，爱国是一种坚定的民族精神，更是一种振兴中华的责任感。我们青少年要用这种强大的精神力量去描绘祖国未来的宏图，将一片丹心献给祖国。

谢谢大家!

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇八**

似乎每个人都想把悲伤的记忆，从记忆库里按下backspace键，把它删掉。

但是，有多少人能这样做呢?几乎没人能这样做，除了一个名叫丢丢的女孩，她有一种叫“选择性记忆”的病，能把自己想忘记的努力忘记、拼命地忘掉。对呀，我也很想像她一样把不想要的回忆统统都扔掉。

在玩具拍卖会上，在矢车菊二十七号拍卖成功时，丢丢的心情可以说是，从珠穆朗玛峰峰顶，跌倒谷底。那个对她来说，又爱又恨的矢车菊二十七号，就要落到别人手里了，她当然不愿意，因为，那本来就是她的。

丢丢有一个像爸爸一样粗心的妈妈，像妈妈一样细心的爸爸。

在她某一年的生日里，她妈妈和她到商场去买礼物，母女俩都看中了又有趣，有精致的矢车菊二十七号，正当要付钱时，才发现钱包丢了，明明要到手的礼物又没了，于是，就空手回到了家。

丢丢很伤心，拼命地哭，大声地哭。我想：我不也一样吗?次次父母做事情不顺我的心时，我就跟他们唱对角戏。

她那个细心的爸爸，就冒着大风大雨，去给她买。在回家的路上，被东西砸到了脑袋，到医院去检查，没什么大碍，就是失明了。丢丢又伤心，有内疚。是自己害得爸爸失去光明的。我也有内疚的时候：小时候，我喜欢转圈圈，有一次，我不小心弄到弟弟的眼睛了，我心里既难过，有内疚。

大家听到丢丢的故事以后，都很感动，决定无限期帮丢丢保管。

其实，不只有丢丢的爸爸会这样做，很多父母都会这样做。

我的妈妈曾经也这样做过：那是一个下雨天，妈妈怕我那5岁的弟弟滑倒，于是，就背着他，让我帮她们打雨伞。“嗖”，我感觉有一阵风从我身边滑过，我赶紧扭头去看，只见到惊人的一幕：弟弟从妈妈的背上滑到右肩上，妈妈立刻用迅雷不及掩耳之势，用右手接住了弟弟的头，接着，她整个人就趴到了地上，弟弟压在她的身上。

我赶紧把她们扶起来。妈妈的脸上露出了狰狞的表情、看起来十分痛苦，好像要哭了。我从来没有见过妈妈这样，看到她这样，我心里又难过，又害怕。伤心的泪水从眼眶里涌了出来。妈妈都这样痛苦了，她还在不停地问弟弟哪里疼，似乎在询问中，她能够忘记手上的痛苦。

妈妈是脱臼了，但，她有一颗最最最善良，最最最慈爱的心，这一切，足以令人感动!

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇九**

炎炎的夏日，蝉疯狂的鸣叫着，向爱人倾诉着自己的爱恋。湖中，荷叶飘香，荷花展开自己妖娆的躯体，无限的\_。阳光洒在湖水上，湖水折射着光彩，不断地散出一道道梦幻的光泽。湖边，树下，女子遥遥的望着对面的男孩，目光如水，散出朦朦雾气，眼帘微起，如那湖中红莲，摇椅着丝丝魅惑，上下两半嘴唇不断相交，分离，有着一种明艳。男孩，望着女子有些紧张，有些不知所措，退却般的后撤了一步，但女孩紧的跟上，终于开口道：“我爱你。”男孩一怔，漫天的蝉鸣似乎完全消失了，女孩的话，如针头落地，清晰可闻。男孩沉默了。“我们在一起吧!”女孩像是鼓起勇气，满脸通红的道。又是许久的沉默，当蝉鸣再次充满男孩耳朵时，男孩又是一怔，望着女子，心头的那一根莫名的一跳，然后不能控制的点了下头。

蝉鸣更加的激烈了，他们像男孩女孩一样，正在追赶自己的爱情。直到秋风吹过，满树的蝉告别生命，整个世界一下子没有了声音。

晃眼，一年飞过，寂寞的世界又开始起伏，无数幼虫缓缓从地底钻出，接着破裂，一个新的个体从久皮中褪出，无数成虫飞上枝头，开始抓狂似地鸣呼!他们是上一代的爱之结晶!是死去个体短短几个月生命的精华，当他们飞出的那一刻，爱情随之荡漾。有几人知道，不顾疲惫的彻夜啼鸣是为了追求爱人!他们的执着，与热恋又有谁可以比肩?

依旧是湖边，依旧是树下，蝉大声啼鸣，似乎在祝愿树下的男女，是上一代见证了他们的爱情，它们想要为父亲与母亲继续延续，因为男孩女孩也是自己父母爱情的见证者!

“哎呀，你怎么这么烦?你走!”女孩一甩长发，把后脑留给男孩，带着不耐烦的说道。太阳依旧如火如荼，荷叶依旧淡香萦绕，连荷花都不曾改变自己的妖娆，依旧妩媚的面对追求者。女孩的眼神带着随意与冰冷，连温度似乎都下降了不少。“还看什么?以后别烦我了!”女孩回了一下头，说道，随后快步离去，鞋子与地面碰撞着发出脆响。男孩，不似往日般不知所措，他的眼睛中竟是悲哀与不舍，“我爱你!”他嘶吼着!漫天蝉鸣似乎被惊的消散了，只有男孩的话在回荡。但留给男孩的只有女孩清冷的背影，她，连脚步都未停顿一下。

蝉再次响起，但是却满是悲意，倒想是不甘的哭声。但是很快的它们又恢复了活力，因为它们有自己的爱情，忠贞不渝!

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇十**

亲爱的老师，同学们：

大家好，今天我要演讲的题目是《走复兴路圆中国梦》。

五千年的历史，仍没有结束!

五千年的文化，仍继续传承!

五千年的文明，仍没有改变!

梦，是一束永恒的光，梦就像一片绿洲，带给我们希望，给予我们前进的动力。我们，是炎黄子孙，是龙的传人，我们共同托起了一个梦——那是中国梦，中国梦是民族的梦，是中华名国(改为“民族”)的复兴梦，是中华子孙的强国梦。历史的脚步无一刻停滞，中国历史一直在前进着。沿着足迹，便可看见5020xx年来中国各具色彩的梦。梦想是黑暗中的明灯，指引我道路不迷茫;梦想是沙漠中的绿洲，给予我希望不放弃;梦想是沮丧时的拥抱，鼓励我坚持不气馁……梦想之于我们每个人，是一束永恒追求的光，让我们放飞个人梦想，为世界、为祖国填(应为“添”)彩。“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球!”现在我们的生长气是我中国少年特有的气势，也是我中华民族特有的气势。苦难赋予我们了勇气和担当，让我们肩负着中国梦走向未来。走向成功!梦想是旗帜、更是引领;是激励，更是目标。圆梦的途中难免受到坎坷但我们要一一克服作为学生，我们当前要做的就是好好学习，多学知识，不断丰满自己的羽翼，充实自己的大脑，学习更多的本领，掌握更多的技能，长大了实现我们的梦想。到那时，我们的家乡将是一个得天独厚、要地天成的家，一个人才汇聚、科教兴业的家，一个敢为人先、厚积薄发的家，一个配套完善、文明和谐的家，中国梦是凝聚各族人民智慧与力量的强磁场，而我们是围绕这强磁场不懈奋斗的其中一员，渺小却不弱小。我们的一个个梦想也将凝聚成更璀璨的“中国梦”!东方的巨龙将会再次怒吼。中国将会成为人类史上的一颗璀璨的明珠。

为了梦想不断地努力吧。为了梦想不断地历练吧。为了梦想不断地前进吧。振兴中华圆我中国梦!

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇十一**

亲爱的老师同学们大家好：

我是三年三班的张昕瑶。今天我演讲的题目是《美，在我们身边》。

有人认为美是无限的风光，是画家的风景画，是音乐家谱写的乐章。可是这样的美是抽象的美，而实实在在的美——永远在你我心中!

其实，美是画家的画笔，是音乐家的小小音符，是组成壮观美景的一个部分，乃至一棵小草。有时，美，就是这样微不足道，可是它带给你的却是无比的享受。所以——美在我们的身边。

朋友，不要再长途跋涉的寻找美的真谛，也不要冥思苦想美的真正含义，美是很实在的东西。试着向募捐的人、让座的人说声谢谢吧——是他们给你以美的享受;试着向你的亲人、朋友说声谢谢吧——是他们给你以美的感觉!试着看看鱼儿在水里舞蹈，听听知了用自己特有的嗓音唱出优美动听的歌曲——是他们给你以美的滋养!

其实，美就在我们身边。只是我们不善于观察，如果你细心品味，就会发现，在我们自己身上也存在美，那就是自信之美。

是的，美，就在我们身边;美，无处不在。

我的演讲完了，谢谢大家!

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇十二**

尊敬的老师、亲爱的大哥哥大姐姐们：

你们好!

我演讲的题目是《做一个文明的白小学生》

春姑娘又悄悄的来到人间，花草树木都张开了笑脸，大地又重新披上漂亮的绿衣裳。和煦的春风吹拂着我们美丽的校园。

春天的白小校园是整洁的、文明的。您看，在我们的共同呵护下，校园里的杜鹃花扬起了可爱的笑脸;您看，操场上的垃圾少了，因为同学们都把垃圾扔到了垃圾桶里面;您听，那一句句“老师您好，同学你早”就像春天的太阳，让我们的心也变得温暖。

看吧，你们看吧，文明之花已经开放在每个白小同学的心里!

小时候，我什么也不懂，总以为自己是家里的小皇帝，家里每个人都得听我的，我想怎么样就怎么样。可是，当我到了白云小学之后，才知道自己的认识是错误的。正在我不知道该怎么做的时候，老师和同学们伸出了援助之手。于是，过年的时候，我打扫得干干净净的房间赢得了爷爷奶奶的夸奖;妇女节的时候，我的精彩朗诵迎来了爸爸妈妈的掌声;植树节的时候，我积极地争当“护绿小使者”，更赢得了老师和同学们的认可。

在文明环境的熏陶下，我一天天变了，变得喜欢读书了，变得言语文明了，知道尊老爱幼了，懂得保护环境了!上课，我认真听讲，积极发言;下课，我轻声慢步，紧靠右行;在学校，我争做文明的学生;在家里，我争做礼貌的孩子。

同学们，行动起来吧!让我们都来做一个文明的白小学生。让我们全校上下，携起手来，让文明之花开遍白小校园的每个角落!

谢谢大家!

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇十三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

追求，让我们的生活更加丰富;追求，让我们做到了更出色的自己;追求，让我们实现了生命的价值;追求让我们获得了无与伦比的快乐……

那追求是什么呢?我想《三傻大闹宝莱坞》给了我们最好的解释。

我们辛苦考上大学，来到大学，混混日子，只为一张纸。学到多少知识，真的只有天知地知你知了。如果没有那张纸，也许找工作就成问题，没有好的工作，一切梦想都会变成泡影。——这是我们的追求。

而兰彻呢?他极其优秀，以第一名的成绩毕业。但是谁也没想到他是冒名替人读书，他是真正来学知识而不是只为了一张纸，毕业后，他回归原来的生活，虽读了四年大学，毕业证书上却是别人的名字。——这是他的追求。

追求——让我们的生活更加丰富。综合实践是学生锻炼能力，投身社会的最好途径，在这其中，追求更是起着不可或缺的作用。实践中的第一次采访，我还历历在目。我从小就是一个有自信的孩子，但不论怎样，这是一件我从来没有做过的事，难免有些害怕，“你好，请问你们能接受我们的采访吗?”我向一对情侣，发出了请求，他们看都没有看我一眼，“没空!”我无比失落，但我不灰心又向一个哥哥发出同样的请求，这次他答应了，我很开心，我的自信又一次属于了我，一连串的问题，他总是用和蔼的声音回答我。我成功了，第一次采访——那时我8岁。

追求——让我们做到了更出色的自己。学校里我和我的同伴们追求着知识，每一次新课总会有知识的纰漏，而我每有一道题模棱两可，就会刨根问底，不问个明白决不罢休，日复一日，我知识的储量已是突飞猛进，也许我跟他人比较还有好一段距离，但是我已经做到了最出色的自己。

追求——让我们实现了生命的价值。

追求——让我们获得了无与伦比的快乐。这一路上，追求的结果有好有坏，但是那一份快乐将化作永恒的脚印!

兰彻依然当着他的科学家，依然在追求着自己的目标!

而我的追求之路，还很漫长，路途漫漫无尽头，我相信在这条路上，我将一直奔跑，尽管，永远走不到尽头!

追求卓越，成功就会在不经意间追上你。追求改变了兰彻，改变了你，改变了我，改变了他，改变了世界。

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇十四**

大家好!

奏响雄壮的国歌，扬起鲜红的国旗，我们又一次为这个时刻而感到骄傲和自豪。

时光飞逝，岁月荏苒，我们已由昔日幼稚的孩童成长为今天的翩翩少年。回顾往昔，我们无怨无悔，展望明天，我们信心十足。走进了高三，我们的生活不再如以前一般轻松;走进了高三，我们的日子也多了一比疲惫。但是面对明年的七月，我们仍将披荆暂棘，奋然前行。

雄鹰在风雨中练就坚实的翅膀，梅花在严寒中绽放扑鼻的芬芳。在今天这个充满竞争的时代，我们不会畏畏缩缩，瞻前顾后，我们将在竞争中学会生存，在逆境中谱写人生的乐章。正如一位哲人所说：对于凌驾于命运之上的人，信心是命运的主宰!

用我们的智慧和勇气扬起理想的风帆，用我们的青春和生命奏响时代的强音!当我们抛弃了迷茫，把握了航向;当我们勤字当头，不懈地摇桨，命运的闸门会向我们敞开，诱人的时刻终将到来!未来不是梦，今天，在我们手中!

以激情为旗，用青春作注，拼一个无悔的人生!

谢谢大家!

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇十五**

绝招一：排比的运用

排比是一种写作修辞手法，也是一种普遍应用的演讲技巧。排比是用句法结构相同的段落、句子或词组，把两个或多个事物加以比较，借以突出它们的共同点和不同点。很多时候，排比的段落或句子是以一种递进的方式排列，营造出一种雷霆万钧的气势，同时琅琅上口，富有乐感。

绝招二：用词准确

寻找恰当的词是没有绝对的法则的，但通常最简单的词、最具体、最能生动地引起感官反应的词语是最佳选择。尽量少用形容词和各种限定词，着重实意动词和名词的使用。平时多查阅字典，一本好的分类词典会对你有很大帮助的。

绝招三：亲切感使用第一人称

\"i\"而不是\"one\"，使用简单生动的主动语态，而不是复杂乏味的波动结构，这样好像是演讲者自己直接和观众说话，拉近演讲技巧培训了双方的距离，促进双方的相互交流。

绝招四：应对意外

一般来说，演讲时可能遇到三种倒霉事：1、结巴。不用掩饰，否则会更加失态。相反，停顿一下，笑一笑，把这个句子再说一次，再继续说下去。2、技术故障，如话筒出了问题等。等待人员修理，或者冷静发言。3、事实错误，如把珍珠港事件说成是1941年9月7日。在合适的地方停下来改正错误，不要急躁而导致精力分散，出现更多错误。

绝招五：巧妙引用

明智地使用引语能给你的演讲增色不少，扩大权威性，增强说明力。在引用名家的话语或文章时，要注意遵循四条原则：1、引用材料尽量简短、选择与演讲主题相关的部分;2、使引用的材料有机地成为演讲的一部分;3、不要重复引用，除非特别强调;4、引用准确，不要断章取义。

绝招六：语调的抑扬顿挫

演讲时的语调的起伏不仅能使演讲更生动，而且还能传达演讲者丰富的感情信息。试想如果总是用一种平板的语调，不仅演讲者本身显得无精打采，听众也会很快产生疲倦厌烦的心理。一般来说，升调传达着激昂的情绪，如兴奋、愤怒、谴责、疑问;降调则表达灰暗的情绪英语即兴演讲技巧，如悔恨、伤心、失望和郁闷等。本篇演讲就是善于运用语调的变化的优秀范例，抑扬顿挫折，张弛结合，尤其是后半部分，通过语调的激越高亢以及反复的手段，将演讲推至最高潮。

绝招七：脉络清晰

在交流过程中产生误会的可有性是很大的，因此，有一个清晰的确良结构和流畅的阐述是成功演讲的必要因素之一。除了开头尾阐明主题之外，还要有一二三个分论点来进一步展开阐述。牢记演讲的结构，必要的话，可以在开头就阐明演说的脉络，并在演讲中不断提示听众，还可以相应地使用各种图表和设备以加深听众的印象。

绝招八：俚语的使用

俚语可以让演讲生动活泼，也可以使演讲陈旧过时。如果不太熟悉最新的俚语，会让演讲者本身显得与时代脱节。慎用俚语。如果使用一个效果不错又形象生动的俚语来表达你想表达的内容，效果会好很多。但要注意千万不要使用带种族色彩和淫秽的俚语。

绝招九：使用身体语言

身体语言包括人的面部表情、手足动作、作立姿势等。这种无声的语言不仅会传递信息，而且会影响到交流的各方。演讲时，表情要自然英语即兴演讲技巧，面带微笑，不要紧张得面部肌肉都僵硬子;眼睛要直视听众，与他们作眼神的交流;在演讲时适当地加入一些姿势，以强调你的讲话但不要过分夸张。

绝招十：正确发音

发音正确、清晰、连贯、优美是吸引听众的最有力的法宝。英语和美语有许多地方口音，这是不值得模仿的。发音不准会引起误解，影响演说的效果。尤其要注意区别以下几个音：。其次，要注意在正确的位置连读。

绝招十一：幽默的运用

幽默不仅是生活的调味品，也是调节演讲气氛的好佐料。但幽默并不是在任何时候任何场合都可能随便用的，如果用得不恰当，反而会收到适得其反的效果。演讲时，可以说一说与主题或观点有关的趣闻趣事，或者与自己有关的一些滑稽小故事，千万别仅仅为了逗乐听众而说一些离题千里的笑话，或者含沙射影，让听众觉得有一种被侮辱的感觉。

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇十六**

丝丝雨滴飘洒在天空，交织、飞舞、旋转，踩在明净的小路上，撑起紫色小伞，望着树枝上那翠绿的柳叶发呆。树木生命的开始源于那垂髻的嫩叶，而作为一个人呢?其实，并不是要先做人，而是要从学会做人开始。

东汉末年，三国鼎立，刘备为了请孔明出山帮助自己治理天下大业，曾三次到他的茅庐中拜请，还亲自下马步行于门前，耐心的站在门前等候，看不出有半点失礼。刘备虽为一国之主，却举止文雅，谈吐自如。孔明曾说过：“先帝不以臣卑鄙，猥自枉屈，三顾臣于草庐之中。”学会做人，学会尊重!

美丽荡存于整个世界。美丽的世界，美丽的山水，美丽的情意。情融于景，情浓于景。生命虽短暂，但有的人却能把它散发出无限的光彩。生命时刻把握在我们的手中，每一分，每一秒，都是如此重要。其实，生命没有终点，即使肉体消磨于世间，但他的灵魂却用伫立于天地。学会做人，懂得珍惜!

诚实的力量空前巨大，守信的魅力影响甚远。细心的你或许能发现，每个字的上面都有一个小点。其实，每个人如果多做那么一点点，我们的生活将会变得多么美好，是它展现了公平，来衡量了做人的准则。待人用心比心，，对己刻严自守，用自己的实际行动感动上苍，感染与人间。学会做人，遵守诚信!

做人就是要怀揣着善良，拥有一颗充满爱的心，无论是对朋友、对父母，还是一些素不相识的人，都应有怜悯之心。伸出援助之手，善良源于爱，源于对别人的帮助。人与人之间都应存在于善良，真心的去帮助别人。学会做人，源于善良!

无私的爱，无尽的温暖。在收获爱的同时，我们是否也要奉献自己呢?一个人的力量虽渺小，蕴含着的确是沉重的爱。他们用爱演绎着无私，书写着人类的奇迹。学会做人，奉献无私!

人生的目的是什么?是感恩。父母之恩，师生之恩，朋友之恩，天下之恩。数不胜数。为了那些曾经为我们付出的人们。感恩的心，点燃世界;感恩的心，拥抱未来。学会做人，明白感恩!

在成长的道路上，我们迎风飞翔。做人虽容易，做好却很难。做人，应从最基本的事物做起，做人从学会做人开始!

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇十七**

大家好!我演讲的题目是《人生要奋斗》。

人生要奋斗，因为只有奋斗，成功的鲜花才会绽开笑脸;只有奋斗，事业的大门才会向你敞开;只有奋斗，你才会为生活的强者，成为命运的主人。

人生要奋斗。虽然奋斗的道路是漫长的、是坎坷的、是长满荆棘的，但是，只要确信自己的道路是正确的，就应该勇往直前，决不回头，就应该努力奋斗，决不退缩。在这条难走的道路上，只有不断跋涉，困难的坚壁才能凿开，成功的道路才会开通。

人要奋斗。在奋斗精神面前，死神、苦难都失去了它们的\"威力\"。没有什么困难和逆境能够阻挡奋斗者前进!因为，成功的信念永远在他们心中闪现着，攀登人生高峰的目标永远激励着他们不懈努力，不懈奋斗!

人生要奋斗。在奋斗的大路上踏尽崎岖又锲而不舍的人必将能达到成功的彼岸。奋斗的旗帜只有在困苦中才能升起来，只有经过奋斗，昨天的梦想才可能成为今天的现实。

人生要奋斗，朋友们，让我们架起奋斗的桥梁，共同奔向成功的彼岸。让我们张开奋斗的翅膀，共同飞向灿烂的明天!

谢谢大家!

**上课演讲稿一分钟 课间一分钟演讲篇十八**

曾在杂志上看过一个这样的图片：一个碗，外面包上了树叶。饭碗是人们吃饭的必不可少的工具，是人们赖以生存的物质生活的基本载体。呼吁人们要绿色饮食，绿色消费。

看到这个广告，我不禁开始反思。现在的科技日新月异，生活水平不断提高。现代人们在享受着科技带来的快乐时，暮然回首，其实地球早已千疮百孔。“白绿蓝”已被“黑灰”取代;河流中清澈见底的水不见了，流淌的却是花花绿绿的废水;童年里蔚蓝的天空也消失得无影无踪……曾经的种种美好记忆，全部埋没在成堆的白色垃圾里，埋没在到处弥漫的汽车尾气里。

人们仿佛看到了这一点，也常常听到身边的人们抱怨现在的环境如何不好，有关部门也开始提倡绿色消费，可又有几人做到了呢?每次抱怨完之后，都驾上私家车到乡村享受生活;在超市购物时，不用环保购物袋或篮子，而去买塑料袋，这不算绿色消费。绿色，代表生命、健康、活力，是一个生机盎然、充满希望的颜色。绿色消费是指消费者对绿色产品的需求、购买和消费活动，是一种具有生态意识的、高层次的理性消费行为。而无休止的抱怨也解决不了问题，我们现在应该做的，就是开始行动!

绿色消费的重点是：绿色生活，环保购物。

我们去商店或市场购物，几乎每样东西都会带一个塑料袋。回到家后，这些袋子往往被扔进垃圾桶。塑料袋虽然离开了我们的家，但它依然存在于世界上，上百年不能溶解。所以，我们提倡用篮子或布袋购物买菜，环保实用。

我们的衣服主要材料是合成纤维。合成纤维的原料是石油。在制造过程中，会污染环境，还很难降解，会给环境造成压力。所以，我们尽量选择“绿色服装”既舒适柔软，又保护环境。

人们为了方便，卫生，会选择一次性商品。这些商品出厂后，在人们手上稍作停留，就成了垃圾。所以，尽量多买可以长久使用的商品。比如，用布做的毛巾或餐巾代替纸巾。

绿色消费的例子还有很多：购买简洁的日光灯;购买水流小的淋浴喷头……

绿色消费是一种权益，它保证后代人的生存与当代人的安全与健康;绿色消费是一种义务，它提醒我们环保是每个消费者的责任;绿色消费是一种良知，它表达了我们对地球母亲的孝爱之心。

绿色消费我已经开始，绿色消费我还在继续。我希望能做一个“绿巨人”，我更希望每个人都是“绿巨人”。用我们微薄的力量，从身边小事做起，真正做到绿色生活，环保购物。让地球恢复那一片明亮的绿!

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