

# 反对邪教的心得体会(优秀5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 责任演讲稿三分钟演讲篇一

“再见了小时候，懵懂的我；现在的梦，已经成熟……”我边哼唱着南拳妈妈的《再见小时候》，边理着我最近有些杂乱的思绪。

记得小时候，天真可爱的我一直觉得爱就只是爸爸妈妈爷爷奶奶；长大一点儿，懵懵懂懂的我总是以为爱仅限于情侣，是我们小孩子遥不可及的；而现在，已经步入初中的我终于懂了，爱其实是无处不在的。

“喂，借我支碳素笔！”“不借！”“哼，以后我的东西也不借给你了！”“切，谁稀罕啊？”“这可是你说的，你要是向我借了我跟你没完！”……这是小学是我和同桌因一支笔而发生的争执。记得当时我打赢了这场“战争”，得意极了，但是现在想起这件事来，心中却有些不舒服，总觉得我欠了同桌一句“对不起”。我想，或许这种感觉就叫关爱吧。我问老妈，这是爱吗？老妈说，对，你不愧是上初中了，懂得了同学之间的爱！

9月10日教师节那晚，我坐在窗前与我的老师聊天，偶然间从老师口中听到了这样一句叹息：“唉，做老师真累啊，都是为了学生们好，可他们还不领情！”是啊，多少学生总是抱怨作业多、放学晚、惯得严啊，可是我们又何曾想过老师的初衷呢？这个时候，老师的温柔和严厉，老师的快乐和痛苦，老

师的幽默和拘谨，都被我抛在脑后，留下的只有那句深情的“老师，我爱您！”啊，原来这就是爱！我问老爸，这是爱吗？老爸说，对，你不愧是上初中了，明白了师生之间的爱！

老爸最近工作繁忙，再加上他的腿前几天手里受了一点儿小伤，总是腿痛。有一天，我听到他说腿痛，我便上前去像模像样地帮他按摩。老爸说：“不用了，你快去写作业吧，你不是说今天作业很多吗？去写吧。”不知为什么，一个谎言竟从我口中吐出：“呃……哦，刚刚是骗你的，我是为了给自己一点压力然后产生动力嘛！没事，在按摩一会儿。”老爸突然皱了皱眉，问我：“诶，最近怎么对我和你妈这么好啊？难道你也要开始肉肉麻麻地说‘爱我’啦？”“是呀。”……说话间，我又在这个家庭里找到了爱。我问奶奶，这是爱吗？奶奶说，对，你不愧是上初中了，知道了家人之间的爱！

课余时间，我总是兴致勃勃地去找爷爷学习软笔书法。爷爷看这我认真的样子，问我：“你爱写软笔书法吗？”我回答：“爱！”咦？难道这也是爱？我问爷爷，这是爱吗？爷爷说，对，你呀，不愧是上初中了，体会到了对生活的热爱！

## 责任演讲稿三分钟演讲篇二

大家好！

每当一个新年过去的时候，我们总会对自己说，又长大了一岁。

我们是否曾经问自己，长大是什么？

每当我看到本应青春阳光的脸上，因为这些所谓的长大而增添了垂垂老气，或者多了一份令人讨厌的圆滑世故，或者多了一份屡战屡败的无奈的时候，我都觉得，真正的成长不是这样。

我想对你说：

青春还应该另外一种长大的方式。

这长大不仅仅与时间有关，更与心胸有关，与智慧有关，与激情有关！

真正的成长增加的不仅仅是年龄，更增加了成熟的理智和对责任的担当；

的确，成长有的时候很残酷，奇迹不会属于每一个人，但是追求奇迹的青春却可以属于每一个人，伴随那份追求的畅快与无悔是每个人都拥有。

所以，

无论多么复杂的局面，请让我们努力保留一份简单的心情。有一份与分数无关的单纯，有一份与升学无关的畅快，就这样简单的拼搏，简单地生活。青春的精彩，可我认为，简单简单的心情最快乐。

无论多忙多累，请让我们的心灵始终醒着；把一份关注给社会，把一片热情给生活，送一份真诚给同学，留一个微笑给自己。

### **责任演讲稿三分钟演讲篇三**

这几天突然在书橱里翻到高中的一叠作文，饶有兴致地看了一遍，发现一个很有趣的事，那就是有两篇文章写的话题都同样是“理解与尊重”，可内容实在是…我无法形容，特将两篇文章全部打出，供大家对比，不知道有没有人看得出我当时各是什么心态。

理解的价值，尊重的意义

没有理解，花开又怎能绚丽多彩，失去关注，它又何需尽展华姿；

没有理解，小苗又怎会顽强向上，此长彼消，它又何苦徒劳拼搏；

没有理解，学生又怎肯忍苦负重，人生百年，他们何不逍遥玩乐。

但是，花儿依然用它柔美的面庞向人们展示世间的瑰丽，小苗依旧顽强地拨开土石向人们诉说拼搏的精魂，学生也仍然默默地奋斗为了那一日辉煌，一世英杰。

是理解赋予了他们生机，有了理解，我们对他们肃然起敬。理解别人，你才会尊重别人；理解别人，你才会受到别人的尊敬。

王安石理解苏轼“秋花不比春花落，说于诗人细细吟”年轻狂放，出于对他个人意见的尊重，王安石没有立即批判他，而是将他流放让他亲身体验，待苏轼亲眼目睹了“吹落黄花遍地金”后对王安石的敬意也油然而生。

白居易理解刘禹锡因正直进言而被贬，写诗表达对他的尊敬，刘禹锡感激他的馈赠，用“病树前头万木春”作了最好的回敬。

清代贤才纪晓岚理解百姓疾苦，他终生奔波，为民请命，最终赢得了全国人民的敬爱。

从他们身上，我们看到了人生的意义，理解他人，尊敬他人，也必将得到他人的尊敬。

苏格拉底是大智的理解，他的尊重让妻子摆脱尴尬。

巴尔扎克是同情的理解，他的尊重让乞丐由衷感激。

温莎公爵是宽容的理解，他的尊重让外宾免于为难。

理解狂风暴雨，我们方能健步前行；

理解惊涛骇浪，我们方能扬帆起航；

理解重云迷雾，我们方能自由翱翔。

克服一切困难走向成功，全世界将对我们肃然起敬。

## 责任演讲稿三分钟演讲篇四

大千世界五彩缤纷，人的性格也多种多样，每天，同学们都会与父母、同学、老师、家人甚至是陌生人发生一定的联系，如何与他人相处呢？这可是我们日常生活中的一件重要的事情，要学会与他人相处，必须要善待他人。

善待他人包含的内容很多，其中有学会理解、尊重、宽容、关心、帮助他人等。今天重点讨论一下理解，宽容他人，其它的平时老师讲得很多，这就不讲了。

### 1、理解是爱。

每个人都有自己的情感世界，都希望得到别人的理解，也希望理解别人，假如你真诚地理解别人，会意外地发现你得到的理解要比过去多得多，而只希望别人理解自己，而不会理解别人的人，永远不会如愿以偿。因为理解是爱，爱是真诚而且是相互的。

但是，日常生活中，不理解的现象比比皆是，理解的分量是厚重的，孩子理解父母真心的爱，能给家庭带来无限的温馨和享不尽的天伦之乐，同学之间能相互理解，会给集体带来

勃勃生机，增强集体的凝聚力，师生之间相互理解，就不存在代沟，可见理解是一个座桥梁，是填平人与人之间鸿沟的石土。因而，在人际交往中，应学会理解，才能做到善待他人。这里，我给大家讲两个真实的故事。

第一个：有个母亲惦记着儿子的生日，一下班，马上买了蛋糕就往家里赶，半路上，知行车碰了石头，蛋糕甩了，人也摔伤了。儿子见不到蛋糕，大哭大闹，怪母亲在同学们面前丢他的脸。母亲也哭了，为什么呢？大家想想。

第二个：有个中学生看到妈妈变老了，身体也差了，想到是为自己的成长付出的代价。她想在即将到来的“三八”节送一份礼物给妈妈。送什么呢？无意中，她翻开相册，看到妈妈年轻时美丽的动人的形象，她哭了，她悄悄地把相片拿去放大，又镶上一个漂亮的镜框，“三八”那天，她把镜框放在家里最显眼的地方。妈妈回来一看就哭了，女儿扑进妈妈的怀抱，感到妈妈的泪是甜的。

两个妈妈都哭了，但个中的泪水那个是酸的，那个是甜的，同学们心中早已清楚，第二个故事道出了理解的真谛所在。

法国作家雨果曾经说过：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。人际交往；待人处事，如果没有宽容，就没有友情，没有了宽容就失去了善。宽容是一种美德，一种修养，也是衡量一个人层次高低的标准。

3、大家都知道我国古代有个伟大的教育家叫孔子。他有一个得意门生叫颜回。

就像我们所说：“退一步海阔天空“一样，宽容使事情变得简单，而苛刻会把事情变得复杂。我们学校有个同学叫周昭林，他是一个心胸宽广的人，很多同学都喜欢跟他交往。记得初一时，有一次他被同学欺负。但没有还手，那同学还继

续打他，实在没办法，他只好说：“你再打我就告诉老师去。”边走边说，还未走到走廊的一半又折了回来，脸上还像平常一样挂着笑容。以他的个子。力气，还手不费吹灰之力，他却没有这样做，而是用“告诉老师“来吓唬那位同学，这是一种宽容，同时也是一个男孩子应该具备的气度。他的宽容避免了一声拳脚之战。

其实，生活中，人与人之间难免会有碰撞。摩擦，只是看你如何去处理。年轻人争强好斗心较重。常为一点小事争得脸红脖子粗，自己做错事，不着重检查自己，而是一劲地找别人的不是，缺乏的就是一种理解和宽容。青少年渴望得到别人的理解. 宽容他人，培养豁达的情怀。多点自我批评，多点自我牺牲的精神，如果是“老子天下第一“会使自己变得自私，狭隘。

总之，人是需要尊重. 理解. 宽容. 关心和帮助的。在日常生活里，一志“谢谢“，一句问候，一句道歉，一个微笑，都将给你和他人的心中带温暖，带来希望，使生活充满友爱充满阳光，学会善待你的父母、兄弟姐妹、你的长辈、你的老师、你的同学吧，你的人际关系定会更加和谐。

## 责任演讲稿三分钟演讲篇五

大家好！

被人理解是快乐的，但是，人与人之间是相互的，我曾经就被我的同学理解和帮助过，让我感动不已，至今难忘。

升入初中进入寄宿生活，宿舍就成了我们的第二个“家”。在我们宿舍，六个小伙伴们有喜有乐，有怒有哀，几乎每天都有一场宿舍大剧在上演。“霸道”的我因为身高的优势加上超凡脱俗的幽默搞怪能力迅速成为了本宿舍的“中心人物”，平时得到了宿友们的许多理解，下面请让我来给大家讲一个发生在我们宿舍的真实故事。

那天乌云密布，阳光暗淡，知了无力地在树上鸣叫。我已经预感到了有一些不好的事要发生。意外被老师“留堂”到6点的我匆匆地吃完了晚饭，筋疲力尽地回到了宿舍。只见左右的洗手间都紧闭着门，里面传来了“哗哗哗”的水声，“看来他们在洗澡啊。”平时洗澡都是占先的我无奈地耸耸肩，心里有一些不快。

正在百无聊赖之际，我突然感觉到阵阵剧痛，原来是肚子要“造反”了，宿舍冲凉房已被占，隔壁宿舍也是一样。听宿友们说，他们才刚刚进的冲凉房，距离出来还有一段时间。人有“三急”，这可真要命！本来就担心时间不足的我更加地焦急，肚子这时候却不失时机的闹腾得更厉害了。“今天真倒霉，我招谁惹谁了？这可怎么办啦！”，“谁在里面啦，救急啊，我要拉肚子！”我焦急地捶打着厕所的门，希望我的哀嚎能换来开门，可里面还是无人应答。“怎么办？，我快要憋不住了，要是出丑了的话我就“臭名远播”了，苍天啊，您为什么要这样对我啊！我我我……”正当我急不可耐，几乎绝望的时候。奇迹真的出现了，厕所的门开了！头上还泛着肥皂泡的他男神一样微笑着对我说“你的心情我能理解，听到你‘鬼哭狼嚎’，我以最快的速度将身上的泡沫冲掉了，让给你，我待你不薄吧！”我既惊讶又高兴，饱含欣慰和感激的我竟一时间站在原地说不出话来。这时，他说道，“你不是要去解决问题吗，去呀，站着干嘛？”我感激地握住他的手，“谢谢啦，我的大哥！”，我旋即闪电般地冲进了厕所。

事后，我问他，“你自己洗澡都没弄完，为何对我这么好？”“人与人之间要相互理解，例如今天你拉肚子，我能理解你，所以把厕所让给你，如果下次我遇到困难，比如说忘带饭卡，你也会理解我帮助我的，是吗？相互理解才能相互帮助嘛！这样才能增加我们的友谊，多一份友谊，也就多一份力量！”他笑着回答。

从那天开始，我也深刻意识到自己每天抢先占领浴室是非常自私的行为，只不过因为宿友们的理解和宽容，大家没有向

我抱怨。所以，自那以后我真正地学会了理解和谦让，主动礼让，大家按照顺序使用浴室。我们宿舍的笑声更多了，宿友们的关系更融洽了。所以，人与人之间要相互理解，这样，对自己，对他人，都非常重要。让我们互相理解，携手并进，让我们的世界更美好！

## 责任演讲稿三分钟演讲篇六

叮……，随着这个铃声，我们走出了考场，“啊！好难啊！我根本不会。”同学甲说着。

过了一个礼拜天，试卷下来了，考试名次下来了，这是我的心里已经知道回家又是一阵吵架了。

“你看看你，考的什么呀！20名，你们一共才几个，复习麼不好好复习。”一阵马上在空中回荡，而我随手一甩门，直接就走进了房间，对于这些，已经是习惯了，父母就是这样，他们怎么知道我不努力？怎么知道我没复习？他们从来就不管我！我没考好又怎么？考好不就行了？这是的我一个人躲在房间静静地哭泣。

经过好几次的分数下降，名次下降，爸爸说：“妮妮，星期六我们去海边，你好好的想一想这几次是为什么会这样的。”我懒洋洋的吐出两个字：随便。

哪一个父母不望子成龙，望女成凤的？父母的教训使我们更加的懂事，父母的关心使我们健康的成长，父母的一切都是为我们好，我们应该理解他们，理解他们是成长中的必修课。

## 责任演讲稿三分钟演讲篇七

大家好！

在我们成长的道路上，总会与朋友或同学发生争吵，这是我

们应该从内心反省一下自己的行为，要想做到完美，应该站在对方的前提下考虑问题，驱除心中的杂草，必可以获得一大片庄稼。

“不要待在我们寝室了，我们讨厌你，快走，快走。”昔日在寝室中最要好的伙伴对我们吼道。为什么？为什么？你们凭什么这么对我，明明就是你们错了，为什么要来怪我！

过了几日，我以为这场“战争”已经风平浪静了，可是我万万没有想到这只是故事的开端。原来，他们正在写一封意见书准备给老师，那上面写着我的“罪行”，可是当我真正看到这封意见书时，我才发现这上面的一些缺点并非全是不存在的。我满腔愤怒的找到了室友：“你们就这么恨我吗？明明没有的事情你们为什么要写上去，给我一个理由！”“没有理由，本来就是。”开口的正是那位平时最要好的朋友。说完，他们转身扬长而去，这是，老师也正从这里经过，对我说了一句：“想想自己”。

窗外，嘀嗒嘀嗒的小雨打在玻璃上，犹如时间的齿轮在转动，每一滴雨都像是一把利刃无情的打在我心上，阴沉的天伴随着雷电，只有几只躲雨的寒鸦正在鸣叫。我想：大家都不理解我，他们说的，我可以改呀，可是他们为什么要一次又一次地伤害我，要好的朋友也离我而去，我不明白……孤寂悲伤占据了我的心，心中的怨恨犹如杂草一样生根、发芽。

走在回寝的路上，接受着心灵的洗礼，半途，忽然遇到两个男孩，只见一个男孩正在向另一个男孩道歉：“是我玩游戏犯规了，我不应该投机取巧，在游戏没开始时我就开始抓人了，对不起！”冰凉的雨落在我的身上，把我从无尽怨恨中唤醒了，是啊，也许是我没有做好，没有去理解对方，将错误都归结于他人了吧。我加快了脚步，刹那间，那冰冷的雨水仿佛都变得有些温暖。

我走进寝室，看见室友的脸并没有我想象的那么冷漠，我大

声说了句：“对不起，我应该先反省自己！”室友听到这句话，露出了久违的笑容，仿佛时间又回到了原点，回到了梦的开始，那个充满阳光的季节。

心中的杂草被宽容和理解感化，要想被别人理解，必须先理解别人，等待我们的除了茂盛的庄稼还有收获的喜悦。

## 责任演讲稿三分钟演讲篇八

大家好！

这个世界，需要人与人相互关爱，需要大家相互理解，无论什么事都要有一颗宽阔的心去释怀。

争吵是不可以解决问题的。那一年，我8岁，爸爸妈妈总是为一些小事而争吵得不可开交，都不愿冷静下来听听对方解释。

那天晚上，爸爸回来得很晚，一回来就搭在床上，忽然，爸爸问妈妈：“你把姑妈的钥匙拿哪去了。”妈妈一脸茫然：“谁拿钥匙了，不是你在保管吗？”“什么，我在保管，我放在家里，难道你就不能收起来吗？什么事都要我亲自做吗？”爸爸急得跳了起来，妈妈也不甘示弱：“我告诉你，你不管什么事都只会怪其它人，你的东西为什么自己不保管好，关我什么事，你不要在这里无理取闹……”爸爸妈妈为了这件事吵了一晚上，我在一边只能傻傻地站在一旁。

第二天，早饭吃得很不愉快，气氛很凝重，大家都没说一句话，爸妈之间的冷战便在此刻开始了。

我不明白，爸爸妈妈为什么一定要吵，都不题解对方。他们仍然像以前一样，常常为一些小事吵得天翻地覆。每次，我叫他们别吵了，都只会说，小孩子懂什么，大人的事不要管。后来，我因为用冷水，得了感冒，白天，爸爸妈妈都不在家，

我只得忍到晚上，我的感冒越来越严重。

早上，一大早爸爸妈妈就送我去输液，他们这一天无论做什么事都没有像以前一样，只会吵，他们开始学会试着商量，有几次，我以为他们又要吵起来了，结果，他们竟然都没有吵，开始相互理解了。

是啊，如果我们多一些理解，学会宽容，这个社会多美好啊！