

# 最新预付款支付合同(精选10篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。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？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 青春之路班会演讲稿篇一

一、帮助学生了解青春期心理发展的特点，明确异性交往的需要青春期心理发展的自然规律。

二、引导学生树立前党的异性交往的原则和方法，并用以知道自己的异性交往行为。

### 多媒体演示文稿

1、通过薄伽丘《十日谈》中的一则故事，引入话题“青春期需要异性交往”。

小结：青春期是童年走向成年的过渡（10、12岁——16、17岁）是青少年社会的重要时期，要经历躯体和身体的心理上的急剧变化。

2、影响生长的物质主要是人的脑垂体前叶的五种激素（即五种荷尔蒙），其中的两种——促黄体酮生长激素[lh]和促滤泡成熟激素[fsh]产生性腺，他们可使男女产生雄性激素和雌性激素主题班会教案。而激素产生的效应显而易见——异性相吸。

心理学上的异性效应：某中学组织同学外出野餐。第一天，老师让女男同学分席而食，结果是男生个个狼吞虎咽，女生

则嬉笑吵闹，同样杯盘狼藉。第二天，老师让同学男女合席而食，则出现了另一番风情：男生个个彬彬有礼，你谦我让，大有君子风度；女生则个个细嚼慢咽，温文尔雅，大有淑女风韵。

小结：男、女同学表现出想与异性交往的行为是一种自然而然正常的现象，适当的异性交往是必要的，大可不必遮遮掩掩，犹抱琵琶半遮面。

### “收到一封烫手的信”

情景一：一男同学收到信，在同伴中炫耀。

情景二：一女同学收到信（写信的男生她看不起），在教室中当场把信撕了。

情景三：一女同学收到信以后，对写信人不做任何答复。

讨论：如果你收到这样一封信，你将会怎么办？

小结：异性交往的原则。

在公开场合的交往，女同学应端庄、坦荡，不使对方产生误解、非分之想；男同学应庄重、沉稳，尊重对方。

如果我也收到一封烫手的信，我们应遵循的'原则是，态度要明确（不能含糊其辞，或不可置否，引起对方的误解、猜测）方式要委婉（不能伤害他人的自尊心）。

1、有的同学异性面前表现得很内向，感觉无话可说，没有共同话题，而在同性朋友面前感到很放得开。有的同学想参与异性同学的话题讨论，却没有勇气。

讨论并小结：青春期性意识发展有不同阶段，每阶段的心理表现是不同的（疏远异性期、向往年长异性期、渴望接近异

性期等)。有的同学就处于疏远异性期，建议增强性别魅力，男性要表现出男子汉的气质：胸怀博大，情感深沉，性格开朗，情绪乐观，风度潇洒，坚毅刚强，有进取心，责任心和幽默感；女性要表现出女性特有的魅力：活泼开朗，举止大方，温文尔雅，仪表端庄，亲切善良，富于同情心。这种性别的特殊魅力，会赢得异性好感，会使交往自然而协调。

2、什么时候开始谈恋爱最合适？

3、有时路上碰巧与认识的异性相遇，却不知该如何打招呼，只得干脆视而不见。

讨论并小结：排除异性交往的不自然感。异性交往要像同性交往一样，敞开心扉，坦诚相待，该说的话就说，该做的事就做，只要心里塌实、坦然，纯洁的友谊最终会经得起时间和事实的考验。

讨论并小结：起哄同学大多并无恶意，但他们的行为恰恰透露出内心对异性交往的向往的好奇，只是这种向往和好奇通过不太恰当的方式表现而已。不必太在意，只要遵循异性交往的原则，纯洁的友谊会得到大家的认可。

这不仅可以消除神秘感。而且可以使男女同学对异性的好奇心和向往转变为在日常生活和学习中的相互关心、帮助和体贴，从而提高他们对性道德价值的认识，建立起健康向上的异性友谊。

青春期的异性交往历来是个敏感的话题，教师、家长、学生都不约而同、小心翼翼地回避这个话题，一旦发现男、女同学之间交往增多，老师和家长虽不至于视之为洪水猛兽，但神经紧张是免不了的。

做了十多年班主任，面对16、17岁，正处于青春期的学生，我也是常常处于茫然和困窘之中。一味地说教、阻止显然是

苍白的，从生理上讲，16、17岁正是激素分泌的最旺期，对异性的渴求和想往正如正负电子相吸一样，是谁也阻止不了的。与其遮遮掩掩，犹抱琵琶半遮面，不如大大方方地面对。因此，我虽然心里不免战战兢兢，还是毅然选择“青春期异性交往”，作为心理主题班会的主题，题名为“男生女生”从班会的筹备到正式举行，学生们的表现应该是出乎我的意料的。他们没有我想象中的那么拘谨，相反都能落落大方，坦然面对这个话题。无论是心理剧表演，还是自由讨论发言，他们都很真实，坦诚。在进入“我的异性交往困惑”这个环节时，甚至有学生大胆提出“什么时候开始谈恋爱最合适？”这还真是个说不清道不明的问题，对此我未作正面回答，而是用生动形象的比喻启发学生，让他们领悟其中的道理。

一节课的容量毕竟有限，学生们的交流发言无法展开，这是个遗憾，但这次直面类似“早恋”这样的话题却是一个突破，一个新的起点。班会后，我和学生们仿佛都长长地吁了一口气。唉，原来我们以前都太过于紧张了，只要把握好异性交往的方式、尺度，消除人为造成的神秘感，那么异性友谊不但有助于个性的全面发展，还有助于培养青少年健康的性心理。

## 青春之路班会演讲稿篇二

依稀记得，接触大学这个词源于家人的希冀，“孩子啊，要好好学习，考上大学”。大学，一个简单的词语，就以这样平凡的方式进入我懵懂的心灵，却以不平凡的方式熔铸我青春的年华。

寒窗十二载，只为象牙梦。为了这个目标我们执着向前，那时的我们笃定坚韧，以青春的绚烂大胆书写自己的梦想，为了圆梦，不断付出。还记得课本上密密麻麻的批注，还记得书桌上厚厚一摞的卷子，还记得无数次考试无数次排名，疲惫不堪的我们也会在课间时分轰然睡去，也会做着美好的白

日梦渴望六月的考试超常发挥，也会在无数次的希望之后被无情的现实锤炼得坚不可摧。梦醒时分，只能比昨天更拼命的努力挣扎，埋进书本，埋进试卷。当年的雄心壮志变为具体细化的几列名单，在那个最美的青春年华，仿佛一切的一切在大学这两个字面前都变得黯然失色。

彼时的我们，拼了命的想要逃离，逃离一成不变的生活，逃离老师的枯燥讲解，逃离父母的啰嗦唠叨。大学仿佛是明亮的曙光，照亮了逃离奔走的路，一切的逃离仿佛在这两个字面前都能得以实现。

早就听说，大学是自由的园地，爱情的殿堂，学术交流的聚集地，大师云集的象牙塔。于是，为了青春的华丽，为了那心中的大学梦，我们不断追逐。高考倒计时，日子一天天的临近，最终交上了自己的答卷，十二载青春努力奋斗的答卷。那些想逃离的日子，那些倒计时的岁月，只要无愧于自己的青春年华，拥有过，已是完美。

如今，梦想成真，年幼时父母在心中埋下的梦想的种子终于开花结果，大学梦圆，花开不败。

其实并非如此。刚进入大学的我们，有着讲不完的电话，写不尽的短信。但是，慢慢融入这里，渐渐发现此处别样的美好。

大学之美，美于有形。图书馆的玻璃幕墙，白鹭湖面的波光粼粼，教学长廊的亚洲第一，南国植物的形态各异。大学之美，更美于无形。天南海北的同学齐聚一堂，社团活动的丰富多彩，学术的交融，思维的碰撞，大师的智慧，老师的倾心相授。

但大学之美又不仅仅在于这些，更重要的是这里开阔了我们的眼界，广博了我们的知识，锤炼了我们的意志，锻就了我们的能力。人生青春短暂，华美年华不应虚度，或潜心于专

业研究，或醉心于茫茫书海，或奔走于社团活动，或投身于竞技比赛，强健体魄，健全心智，勇敢挑战，超越自我。

大学之梦圆，青春之路继续向前，我回头向曾将那个青涩的小姑娘挥手说再见，依依不舍却又义无反顾地投入华园的怀抱。

在这个日渐熟悉的校园里，我相信美好的明天将在这里展开，我相信伸手就能触碰到希望，我相信，相信我的大学生活将是我青春中最耀眼的星辰。

在这里，重新织一场华美斑斓的青春之梦。

新的征程又将开始，而我，愿与你同行。

## 青春之路班会演讲稿篇三

### 【篇一】

#### 一、开幕辞：

a□老师们，同学们，(合)大家好!时间对于每个人都是公平的。一年365天(最多366天)，一天24小时，一小时60分钟，一分钟60秒，对每个人都一样。但由于人们对待时间的态度不同，因此就有不同的结果。

b□是啊。珍惜时间的人“留下串串果实”，不仅延长了生命，而且使生命富有意义;浪费时间的人却“两手空空，一事无成”，只有徒伤悲，空叹息。时间有一个特点，就是一去不复返。即使是最伟大的科学家，使用最先进的科技手段，也

不能把时间挽回。

a□因此，科学家富兰克林把时间比作生命；我国现代伟大的文学家鲁迅把浪费别人时间比作“谋财害命”，把浪费自己的时间比作“慢性\*”。由此可见时间的珍贵。

b□是的。面对逝去不返的时间，我们所能做的，只有珍惜眼前的每一分每一秒，努力学习，不断收获，让我们的青春无悔。现在我宣布：初一十班“勤奋学习，让青春无悔”主题班会现在开始！

## 二、历史名人苦读：

a□从中国古代到近代几千年文明历，多少仁人志士，因为勤奋学习而成才，并留下许多千古佳话。下面，请郑恩泽和李静同学给我们讲两则古人勤奋学习的故事。

屈原小时候不顾长辈的反对，不论刮风下雨，天寒地冻，躲到山洞里偷读《诗经》。经过整整三年，他熟读了《诗经》305篇，从这些民歌民谣中吸收了丰富的营养，最终开创了离骚体，并写成了的《离骚》这一千古绝唱。

b:同学们听过“头悬梁锥刺骨”吧？东汉时候，有个人名叫孙敬，是的政治家。他年轻时勤奋好学，经常关起门，独自一人不停地读书。每天从早到晚读书，常常是废寝忘食。读书时间长，劳累了，还不休息。时间久了，疲倦得直打瞌睡。他怕影响自己的读书学习，就想出了一个特别的办法。古时候，男子的头发很长。他就找一根绳子，一头牢牢的绑在房梁上。当他读书疲劳时打盹了，头一低，绳子就会牵住头发，这样会把头皮扯痛了，马上就清醒了，再继续读书学习。这就时孙敬悬梁的故事。

战国时期，有一个人名叫苏秦，也是出名的政治家。在年轻时，由于学问不多不深，曾到好多地方做事，都不受重视。

回家后，家人对他也很冷淡，瞧不起他。这对他的刺激很大。所以，他下定决心，发奋读书。他常常读书到深夜，很疲倦，常打盹，直想睡觉。他也想出了一个方法，准备一把锥子，一打瞌睡，就用锥子往自己的大腿上刺一下。这样，猛然间感到疼痛，使自己清醒起来，再坚持读书。这就是苏秦“刺股”的故事。

a:大家都知道鲁迅吧?鲁迅的成功，有一个重要的秘诀，就是珍惜时间鲁迅十二岁在绍兴城读私塾的时候，父亲正患着重病，两个弟弟年纪尚幼，鲁迅不仅经常上当铺，跑药店，还得帮助母亲做家务，为了不影响学业，他必须作好精确的时间安排。此后，鲁迅几乎每天都在挤时间，他说过：“时间，就像海绵里的水，只要你挤，总是有的”鲁迅读书的兴趣十分广泛，又喜欢写作，他对于民间艺术，特别是传说、绘画，也深切爱好;正因为他广泛涉猎，多方面学习，所以时间对他来说，实在非常重要他一生多病，工作条件和生活环境都不好，但他每天都要工作到深夜才肯罢休。

b:听完这两则故事，大家有什么感想呢?

### 三、学法交流:

b□智慧源于勤奋,伟大出自平凡,获得优异成绩的同学是怎样奋斗才取得如此优异的成绩的呢?接下来让我们听听许琳琳同学讲她的学习经验吧。

a□许琳琳同学给我们分享了她的学习方法，那么怎样才能提高学习效率呢?我们又该怎么做呢?相信同学们还有自己的切实，请四人小组进行讨论，看看谁说的最多，最有道理，一会儿将请每组派代表发言。

b:各组的发言非常精彩，方法也各有千秋，真心希望同学们能根据自己的实际选择适合自己的方法切实提高自己学习效率，使自己的成绩有一个质的飞跃!



a:一分耕耘一分收获，在耕耘的时候，我们就应该付出辛勤的劳动，上学期十班同学努力学习，很多同学在学业上取得了优异的成绩。下面有请宋老师宣布上学期收获丰硕成果的同学名单并为他们颁奖。

#### 四、颁奖词：

这是一个令人难忘的时刻，也是一个激动人心的时刻，受到表彰奖励的优秀学生。你们以品学兼优、发奋有为的实际行动为我班全体学生树立了一面光辉旗帜，在自己求学路上写下了光彩夺目的一页，让我们以热烈的掌声表示对他们的祝贺。

#### 五、获奖感言

b□王彤旭同学，在她的不懈努力下，取得了学年前十名的好成绩。下面有请王彤旭同学发表一下她的获奖感言。

a:朱峰和管显达同学，在上个学期学习进步幅度非常大，分别进步了102名和41名，均取得了非常喜人的好成绩。下面有请朱峰和管显达同学发表一下他们的获奖感言。

他们取得了这么大的进步，这是和他们的勤奋学习分不开的。

””

#### 六、宣读励志名言□

b□关于勤奋学习的励志名言有很多，下面就让我们一起宣读一些励志名言吧。

合：三分天才七分学。笨鸟先飞早入林。

天才在于学习，知识在于积累。

钟不敲不响，人不学不灵。

不吃苦中苦，难为人上人。

世上无难事，只怕有心人

有了知识不去用，等于耕耘不播种。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。

七、结语：

a:如果把勤奋比作鸟的羽翼的话，那么勤奋就是左翼，而右翼就是“潜心”。同学们，让我们一起把心沉下来，少一点贪玩，少一点浮躁，把心思放到学习中来，把聪明才智用到刻苦钻研上来，给自己一个安宁的学习环境和心理空间，营造一种脚踏实地的勤奋向上的氛围，让双翼共振，那时你必能展翅高飞。

b□同学们，朋友们，青春是一笔不耐花销的财富，请你千万不要徘徊，不要迷茫，也不要随意的挥霍、虚度。时光匆匆如流水，岁月如流不复回。不要拿青春去赌明天，须牢记：上帝永不抛掷色子，就让我们珍惜青春，珍视自己，在青春的岁月里扬起你理想的风帆，驶向你辉煌的明天!拼搏吧，用火一样的热忱去拼搏，全身心的投入，尽情的打拼，使青春的火焰更高、让青春的花儿更艳。

a:最后，让我们一同齐唱歌曲《我相信》。

现在我宣布：初一十班“勤奋学习，无悔青春”主题班会至此结束!

## 【篇二】

一：开场白

二：提问同学

1、进入青春期的烦恼

2、与同龄人的交流

3、青春期与爱情。

三：诗朗诵

四：小品剧

五：提问

六：游戏

谢谢大家的回答，春天是耕耘的季节，如果在青春的时节过早的品尝秋天才能收获的果实，那么秋天就只能面对枯枝和落叶了，随着时间的流逝，男生和女生也逐渐迈开了青春的步伐，儿时的童言无忌，幼年的两小无猜，都封存在了童年的记忆中。然而，男生和女生永远是青春不老的话题，青春的旅途中，我们更需要的是男生和女生的默契配合和相互的帮助，接下来，让我们通过一个游戏，重拾童年那些美好的记忆，让我们的青春更加光彩！

七：唱歌

在刚刚的游戏中，我们看到了选手们齐心协力，默契配合完成了比赛，在学习和生活中，又何尝不是如此呢。俗话说“男女搭配，干活不累。”青春的旅行也不是单独的苦行，正常的交往，将让我们的青春更加闪亮！我们的青春列车正在

飞速的行驶着，终有一天，它会驶入自己的终点站，青春的价值，是在那些前进的脚步中才得到了的实现。是，爱情的光芒会在适当的时候照射进我们的生活，而现在的我们正是一个个阳光的少年，让我们珍惜时间，努力进取，去追寻我们人生的梦想。我们的未来从来就不只是梦!让我们共唱这首《我的未来不是梦》，为我们的今天和明天喝彩!

八：结束语

追逐青春的梦想，我们在路上，实现明天的理想，我们也在路上，让我们共同携起手，把青春的航船开向更遥远的地方，下面我宣布，今天的主题班会到此结束。谢谢大家的参与。

【篇三】

a□尊敬的老师，

b□亲爱的同学，

a□大家下午好!

b□欢迎来到我们初二1班，参加我们的主题班会。

a□机遇在前，你是否愿意迎难而上，挑战浪尖?

b□期末将至，你是否愿意付出努力，大步向前?

合：现在我宣布：“挥洒青春，拥抱梦想”主题班会现在开始!

a□伴随着这首激动人心的《我的未来不是梦》拉开了我们“挥洒青春，拥抱梦想”主题班会的序幕。

b□ppt

a□下面有请罗南焱为我们带来一则小故事。

a□让我们伴随这些大学带给我们的直观印象，走向她们，走向成功。

a□ppt

b□我们班的同学真厉害，知道的还真不少。

a□ppt(短片欣赏)

b□梦想，我们也有。下面我们来看看，二十年后的我们是怎么样的吧；

b□请欣赏小品《放飞梦想》(表演者：谭建斌等同学)：

a□ppt(别让别人偷了你的梦)

b□既然选择了远方，就应该风雨兼程。请全体起立，跟我宣誓。

b□班会无限好，只是近铃声。

a□天下没有不散之筵席。

b□现在有请我们的王老师为本次班会作总结，掌声欢迎。

班主任总结：

首先很感谢张越、张小琴和为这次主题班会的准备付出了辛勤劳动同学们!看你们自信的表情，听你们充满豪情的语言，我相信，你们的理想一定能实现。千里之行，始于足下，心动不如行动，如何信誓旦旦，都不如脚踏实地的干一件事情。为着我们多年后相聚时的美好，同学们，加油吧!

ab□同学们，让我们带着自己的梦想，一起来唱响今天班会的主题曲《水手□a:下面请我们拿出自己的梦想，放飞吧！

## 青春之路班会演讲稿篇四

二、题目：爱惜粮食，节约粮食。

三、活动目的：通过主题班会，使学生了解世界粮食问题的现状，粮食的来之不易以及粮食的可贵，进而养成爱惜粮食节约粮食的好习惯。

### 四、活动准备

- 1、确定男女主持人各一名。
- 2、确定诗歌朗诵以及讲故事的同学。
- 3、学生调查粮食浪费的情况。
- 4、学生收集珍惜粮食方面的诗歌以及故事。

### 五、活动过程

主持：亲爱的同学们，你们好！“珍惜粮食，节约粮食”主题班会现在开始。

主持：同学们，现在我们的生活水平提高了，生活条件也变好了，我们每天不愁没有饭吃，美味可口的饭菜再也不那么吸引我们了。

女：这使我们养成了浪费粮食的坏习惯。

主持：所以，经过讨论之后，我们决定在全班开展“珍惜粮食，节约粮食”的活动。

主持：我们先前已经让一部分同学做了许多关于浪费粮食的调查，现在就请调查小组的代表跟我们汇报一下调查情况吧，大家鼓掌欢迎。

组员2：我们中国有13亿人口，虽然生活变好了，但是仍有38的人在温饱线上徘徊。有部分人从市场上购买的食品中，大约有27当作垃圾丢弃，其中仍可食用却遭丢弃的占18，平均每人要丢弃他所购买的食品的四分之一。某慈善机构做了一项调查显示，只要回收到5被丢弃的食品，就可以养活大约400万饥民，数量之大，实在惊人！

组员3：世界各国每年在生产和消费过程中损耗和浪费的粮食达13亿吨，相当于全球粮食产量的13啊！

组员4：但是，如果我们可以把节约的粮食捐给非洲或者朝鲜那些饥肠辘辘的人们，那么我们就可以救下那10亿多人的生命，小孩子们也不会活活地被饿死啊！

.....

主持：同学们听听这些惊人的数据吧！

主持：如果每位同学都能做到节约粮食，珍惜粮食，我们也可以伸出我们的友爱之手，去帮助那些饥饿的人们！

主持：下面请王菲菲同学为我们讲一个故事吧！

组员5：话说朱元璋皇帝的故乡凤阳，现在还流传着四菜一汤的歌谣：『皇帝请客，四菜一汤，萝卜韭菜，着实甜香；小葱豆腐，意义深长，一清二白，贪官心慌。』朱元璋给皇后过生日时，只用红萝卜、韭菜，青菜两碗，小葱豆腐汤，宴请众官员。而且约法三章：今后不论谁摆宴席，只许四菜一汤，谁若违反，严惩不贷。

主持：听了朱元璋的故事，你有什么感想呢？谁来谈一谈？

同学1：朱元璋是个节约的人，就算是皇帝，他也不奢华浪费。

同学2：朱元璋不是小气，他这是为了节约粮食的表现。

同学3：就算我们现在生活条件变好了，但是也不应该浪费粮食的。

主持：下面再请朱佳同学为我们讲一个故事吧！

组员6：故事说在很久很久以前，一个大财主家的儿媳妇，看到自家家财万贯，金银珠宝等应有尽有，怎么用也用不完，而每日每餐饭菜做很多，吃不完就倒泔水缸里，久而久之，被灶神爷告到了玉皇大帝那里。玉帝一听非常吃惊，就下令天兵天将在第二天的午时三刻，下凡到这财主家做实地调查，如果情况属实，一定严惩不贷。仁慈的观音菩萨听到这个消息，想给这家人一个改过的机会，当晚就托梦给这财主家的儿媳妇，要她把倒在泔水缸里的饭菜捞起来吃干净，不然她和她的家要遭灭顶之灾。这儿媳妇睡到半夜一下子惊醒了，醒来清楚记得观音菩萨说话时的表情和所说的话。想起平常生活中自己奢侈的行为，她立即起床把泔水缸里的饭菜捞得一粒米都不剩，把这些饭菜用清水一次一次淘洗干净，然后在锅里烘干，用油炒了让全家人连夜吃掉。次日午时三刻，刚才还是晴朗的天气忽然变得风雨大作电闪雷鸣。忽然，三声振聋发聩的雷鸣电闪在这家的屋顶炸响，天兵天将来到她家厨房，在泔水缸里连续捞了三次，也没有捞着一粒米，只好回天庭向玉皇大帝复命。有了这一次的教训，从此这家人勤俭持家，不敢再浪费一粒粮食。

主持：这个神话故事可真不错呀！我们更加深刻地体会到了浪费粮食是可耻的，也是坏的行为习惯。

主持：那么，我们如何才能养成节约粮食的好习惯呢？请同学



们来分享一下你们的做法吧。

同学4：吃饭时吃多少盛多少，不扔掉剩饭菜；

同学5：在餐馆用餐时点菜要适量，吃不完的打包回家；

同学6：在饭堂吃饭时，要把饭菜全部吃干净；

同学7：一日三餐，不暴饮暴食；

同学8：不偏食，不挑食；

同学9：看到浪费现象勇敢地起来制止，尽力减少浪费。

主持：我们班上懂得珍惜粮食的同学可真多呀！

主持：现在有请宋可欣同学为我们带来的诗歌朗诵《观刈麦》。

朗诵诗歌：观刈麦

田家少闲月，五月人倍忙。夜来南风起，小麦覆陇黄。妇姑荷箬食，童稚携壶浆。相随饷田去，丁壮在南冈。足蒸暑土气，背灼炎天光。力尽不知热，但惜夏日长。复有贫妇人，抱子在其旁。右手秉遗穗，左臂悬敝筐。听其相顾言，闻者为悲伤。家田输税尽，拾此充饥肠。今我何功德，曾不事农桑。吏禄三百石，岁晏有余粮。念此私自愧，尽日不能忘。

主持：说起这节约粮食的诗句还真不少，还有许多的同学收集了这些诗句了，下面我们就来分享一下吧。

同学10：锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。

同学11：春种一粒粟，秋收万颗籽。四海无闲田，农夫犹饿

死。

同学12：一天省下一两粮，十年要用仓来装。

同学13：一星半星，聚两成斤。

同学14：取之有度，用之有节，则常足。

同学15：一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。

主持：同学们，希望我们以后都能节约这来之不易的粮食，珍惜农民伯伯的艰辛，不要浪费这盘中餐。争做一个爱惜粮食，节约粮食的好学生好孩子。

主持：现在请班主任给我们讲话。

班主任总结。

主持：谢谢班主任的勉励。在以后的生活中，我们更要做到珍惜粮食，现在请同学们一起朗读《悯农》：锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。

## 青春之路班会演讲稿篇五

一切朝气与希望都赋予青春力量，青春在手有恃无恐，让我们有了拼搏、追求、实现梦想的资本。那么你想知道班会里关于青春的话题要说些什么吗？以下是本站小编为大家整理推荐青春主题班会演讲稿，希望你喜欢。

我从青春的年华里打马走过，一步一步，细心的谱写我的青春的变奏曲，待回首时，再去细细品味着那属于我的青春的旋律——有唯美，有成长，有青涩，有伤痛，也许，就是因为这份杂味的情感，才让我这么深深的追忆着我未完待续的青春吧！我相信每个人都有过对青春的理解与感悟，曾经

都带着自己的小骄傲，小清高走上青春的道路，也有着自己骄傲的青春宣言。可，末了，总会在现实面前被打击得体无完肤，于是有过不服，有过伤感。可还是会一次又一次的站起来，继续着自己的青春之路，也许有点小伤痛吧，但，经过青春的洗礼的人都知道，其实，“痛，是青春必须走的一步”。我相信，有那么一些时候，这种关于青春的伤痛有何尝不会带给我们一些对生活的理解与感悟呢？于是我们可以那么笃信的认为：“痛，是源于上帝的爱”。吧！

我想，走过青春的人都知道，我们曾经都是那个年少轻狂的孩子，那么不懈的看待这一切，有幼稚，有不懂，可都有种世界在我心中的狂妄。经历了青春，方知，我们的渺小，我们的幼稚与不成熟，以及我们的年少，那时候，我们才会那么深刻的体会到我们还是孩子吧！于是我们会自信的走上这条叫做青春的这条道路，一路，用自己的激情与信念跋涉着，即使有阻碍，也会用自己的毅力与信念走着，一路收获，一路成长、！因为我们始终执着的坚持者自己那些骄傲的梦想，那些关于未来的憧憬，以及对于生活中下一秒的期待吧！也是阿！年少的我们总会有着不竭的激情与向往，于是我们可以那么勇敢而又自信的走下去，走下去……不管未来到底是什么样子，我们始终相信，坚持过，努力过，经历过，就是最大的收获了!!!也是对青春最好的回馈！

我们都是理想与期望中长大的孩子，我们曾经都那么执著的相信很多东西，可只有走过青春，才会明白一些东西，理解一些东西，收获一些东西，……所以才会对生活有着一步一步的了解，所以退去了自己的年少轻狂开始学会用一颗成熟的心去看待这个缤纷的世界，去收获自己关于生活，关于未来，关于自我的理解，才会更理智的去看待很多生活中的东西，也许只是些微不足道的琐碎，于是，不再那么年轻气盛，不懈一顾了。也许，当我们偶尔不经意的回首时，我们会那么深刻而又清晰的成长与小成熟吧！

我的青春我做主，我始终带着自己对生活热忱的爱与期待，

努力而又自信的走着自己那些关于青春的每一步，每一步，每一步都会有着对生活的感悟与收获，也许小到微不足道吧！但我也幸福的相信这是我的青春，我的滋味！

她会那么执着的走下去，也许走到最后才会回首去看看到底错在哪里吧！

我的青春我做主，我会带着自己的信念与期待，迎着生活的朝阳，自信，努力而又坚强的走下去，走下去，不管未来十什么样子，我始终相信，我的青春，我来过，主宰过，努力过，就是最有价值的！！

青春是一个梦，梦里有阳光也有彩虹；希望是一个梦，梦里有鸟语也有花香。一株嫩芽，可以唤醒一滩荒原，一点希望，可以振奋一片广阔的蓝天；一颗明星，能够感受执着的坚强。

风儿吹响了床边的风铃，叮当敲醒了我们年轻的梦。或许上帝忘了给我翅膀，但是我学会了用梦想飞翔。我把梦想写在蝴蝶的翅膀上，期盼着有一天能和它一起飞翔；我把梦想画在青春的年华中，渴望着有一天迎来青春的怒放。

如果，把人生比做深邃的夜空，那么青春时光必将成为一颗耀眼的流星划破天际，虽然短暂，但却异常光辉，最终留下了一道美丽的弧线。

初中生活已经离我而去，昔日的成功与失败，都将成为历史。而我将要站在一个新的起点，开启我盼望已久的高中生涯。

有时我会想，三年后的一天，我们都会站在考场，为自己的未来奋力一搏。到那时，回首望去，竟是十余年的艰辛与汗水的挥洒，是否有无限感慨油然而生。

高中，一个新的开始，这里充满了竞争与拼搏，也到处洋溢着青春与欢笑。即将踏上征程的我们，不仅需要坚持不懈的

努力，更重要的是要有属于自己的信心与力量。

有一天，我仰望星空，猛然发现，心并不远梦并不远，只要你踮起脚尖。这一天，我不再彷徨也不再腼腆，张开双臂和梦一起，飞得更高看得更远。

用你的心灵，感悟陌上花开；用你的激情，燃烧青春岁月。虽然成功的道路还很漫长，但我相信，只要勇往直前，奋发向上，青春的辉煌永远为我点亮，梦想的翅膀必将展翅翱翔。

三年后，我要走向胜利的远方，我要让这世界为我激荡！

尊敬的老师，亲爱的同学们，

大家好！我演讲的题目是放逐梦想，绽放青春！

时光太远，流年不接，静静地我们把青春摇入九月。在青春的纬度里。我是一只候鸟。盘旋在自己的纬度里，却做着另一个纬度的梦——我要放逐年华，绽放青春！

放逐年华，绽放青春不是对灵魂的亵渎。恰恰相反，那是对自己的尊重。青春不是一个具有很好延展性的东西，一旦你勒紧了青春的绳索，当你察觉到不妥而立即放松它的时候，你会发现，你已经永远失去了原来那个完美的青春，留下的只是一个有着淡淡泪痕的青春和一个永远无法挽回的遗憾。青春无言，难道我就这样傻傻地沉默着，并在这沉默中平白无故地消耗掉我所有的青春吗？不，于是，我已然选择在沉默中爆发！青春应是鲜活的，充满激情的。我们的生命，需要一次次青春岁月的搏击，才能真正成长。这样的花样年华，怎能过于胆怯？怎能不满怀勇气大胆去闯？我的青春，需要激情；我的青春；应当绽放！

我们生活在一个靓丽的季节，一个充满青春活力的时代。我们要去追回与你同行、释放自己青春的能量。青，是绿色，

是生命的颜色;春，是季节，是成长的季节。青春就是出生在成长季节的那片生命的绿色，是阳光下那片灿烂的笑容。青春是美好的，也是短暂的。它也许是你人生的一处一站。不过请记住：即使它像一颗流星，我们也要努力让它成为一次辉煌的闪现。不惧艰难困险，敢于拼搏，志比云天！

放逐年华，我们不做时间的过客，匆匆走过的那段束缚的年华，于我们的成长没有任何意义，唯有真正握在手中的自由，才让我们成长，让我们变得更强，飞的更高！

绽放青春，我们有勇气迎接明天的阳光或暴风雨，有勇气走或平坦或坎坷的路，有勇气展望未来，有勇气面对现实—不论它是什么。我们的青春是火，点燃在现在和未来的交错处永不谢幕！

放逐年华，我们将学会自信。当自卑一次又一次左右着我们时，我们勇敢的拿起自己生命的调色笔，大胆的在生命的调色板上调出万紫千红得色彩。青春树上那朵自信花绽放了，它懂得了自信，懂得了抛弃自卑，懂得了挑战生活，挑战未来！

青春，花开的季节，我们拥有了坚强，拥有了自信，拥有了理想，岁月如潮水，奔涌不息，如梦似烟的往事，播撒着它的芬芳。我们已踏过儿时温馨的时代，正编织着青春快乐的梦想，青春的我们，请以自强不息的奋斗精神去开拓，去进取，去创新吧！光辉得人生之路等待着我们去踩平，鲜花，掌声，笑脸装扮的成功，等待着我们去争取！年轻的朋友们，青春不说累，相信吧！青春的年华因我们的奋斗而更加精彩！

## 青春之路班会演讲稿篇六

### 1、了解祖国\_年来的变化

- 2、了解我国人民生活的富足和国力的强盛
- 3、为祖国感到自豪，热爱我们的祖国。
- 4、感激先人为我们所做的贡献， 激发学习热情。

二、主持人：许\_

三、活动人物： 七年四班全体学生

四、班会程序：

- 1、齐唱国歌。
- 2、讲国庆的由来。

10月1日是我国的国庆节，为什么把这一天定为国庆节呢？中国人民经过一百多年的英勇奋战，在中国共产党的领导下，取得了人民革命的伟大胜利。在1949年10月1日宣告中华人民共和国成立，这是中国历一个最伟大的转变。1949年9月的政协一届一次会议上决定把10月1日定为国庆节。

- 3、讲革命烈士、英雄人物的故事。
- 4、谈谈自己的爱国表现。

(1)做一名中学生，应当以读书为准，只有读好书才能有机会报效国家。为国家做出自己的“爱国梦”。

(2)了解许许多多有关爱国而牺牲的人。我们不是为了要“牺牲”而是要努力学习为祖国做出强大祖国的事情。

(3)每个星期一升旗仪式的态度，庄严、严肃、守纪律。

(4)学好知识，发明创造。

(5)学习雷锋，为身边的人做出贡献，这也是爱国的表现。

(6)不做有损国家利益的事情。凡事都要认真、仔细，认真思考该不该。

5、每个小组出一个节目。

6、合唱

有一首歌叫《大中国》，它能代表我们的心声，我们为我们伟大的祖国自豪，我们为他骄傲。我们一起来唱：我们都有一个家，名字叫中国…，预备… 唱！

7、班主任总结

是的，中国这些年发生了翻天覆地的变化，这些变化是我们的祖辈、父辈几十年辛勤奋斗的结果，今天我们过上了幸福的生活，我们当知它来之不易，我们要热爱我们的祖国，为我们祖国自豪，我们更应该珍惜今天的生活，珍惜时间，好好学习，为祖国更加繁荣昌盛而做出不懈的努力。

## 青春之路班会演讲稿篇七

男：尊敬的老师们

女：亲爱的同学们

合：大家好！

男：听，你的耳边有一种无声的语言，那是世纪的召唤，他没有语调，可你一定听得见。

女：看，你的眼前有一幅绚丽的画面，那是辉煌的未来，他又激越的鼓音，但你一定看得见。



合：因为我年轻，所以我奋斗。因为我年轻，所以我拼搏！

男：我们拥有美好的未来。

女：我们拥有崇高的愿望。

男：我们拥有火一样的青春。

女：我们拥有奉献的渴望

合：只要矢志不渝

男：就能赢得光辉的未来！

女：就能攀登理想的巅峰！

男：因为年轻我们一无所有，因为年轻我们无所不有！

女：所以我们今天要召开的主题班会是-----

合：设计人生 “ 把握青春！

（打出字幕）

正文一：

男：青春是多姿多彩的

女：青春是多种多样的

男：心怀梦想，志存高远，人生之梦需要实实在在的“规划”才能“追寻”。好的人生离不开好的规划，成功人生离不开成功的规划及在正确规划指导下的持续奋斗。

女：（打断男主持人）诶、停停停。你这是在这干嘛呢？咱

们可是要主持节目的啊！ 男：这你就不知道了吧？我这是在激励自己呢！

女：激励自己？

男：对！我有一个远大的理想，所以我一直在激励自己努力追寻啊。

女：哦，这样啊。（恍然大悟状）

男：诶、（女主持人的名字），别光说我了，你有没有自己的梦想啊？

女：规划？

男：对啊，人生规划！

男：好啊，走着！

（随即找几名同学问一问他们的理想）

男，没错，我以后也不能瞎想了，我这就回去制定一个人生规划去。

女：诶，真拿你没办法??同学们，下面请欣赏由同学为大家带来的演讲《 》。

男：感谢 同学的演讲。

女：凡事预则立，不预则废。人生亦是如此。我们的人生要有我们自己掌控，我们的青春要有我们自己做主！

男：下面请欣赏我们班的 大才子为大家带来的相声《 》

女：诶呀妈呀，你们太有才了，一会给我签个名呗。（做崇拜

状、)

男：好了好了啊你hold住啊。

女：好吧好吧，下面请欣赏由同学为大家带来的诗朗诵《》。

男：青春的风铃吹开了我们紧锁的心扉，

女：青春的彩笛吹动了我们沸腾的梦想

男：青春的音符带动我们奔向充满希望的青春

女：我们正处在这样一个美好的季节，这正是我们播种希望的时候。

男：珍惜它，把握它，让它在我们手中放出夺目的光彩。

合：下面请大家一起进入本次主题班会的第二阶段-----  
-把握青春！（打出字幕）

第一小节：

男：一寸光阴，一寸金，寸金难买寸光阴。

女：呦呦呦，你怎么又来了？这次又是怎么回事啊？

男：诶、这你不懂？你out啦！

女：我是新一代out women!（做奥特曼经典动作）有意见？  
有意见保留。男：好吧好吧，我给你解释下吧。我的意思是说我们正处在朝气蓬勃的黄金时期，所以要把握现在，珍惜时间啊。

女：嗷！早说嘛！你一提这个我就想起来了，我们班的另外

几位才子还为大家准备了一个小品呢！ 男：那我们这就去看一看吧！

第二小节：

女：完啦完啦！我又hold不住了！诶，你说他们咋都那么有才呢？

男：诶、早就告诉过你啊！我们班啊可是人才的聚集地啊！比如你身边不就站了一个才子么？（得意状）

女：才子？谁啊？我怎么没看见啊？（女假装寻找中，男用手指着自己。）哦，你说的是你啊。

男：那你以为呢？

女：既然你说自己是才子，那好我来考考你啊。

男：好啊，考就考□who怕who啊？

女：在岁月的长河里，谁能说自己没有五彩斑斓的梦？不管怎样，这个梦，至少在自己看来是美丽的，而我们的理想只能在行动中实现。没有行动的理想只能是一个梦！那就请你举几个例子来证明这一点吧！

男：let me see??□做思考者的模样）哦！我想到了！司马光惜光如金！陈正之以勤补拙！还有?范仲淹食粥苦读！

女：恩、不错不错！果然有两把刷子！

男：那当然！（得意状）

男：it is a good idea□讲的好还有礼品送哦！

（随即找几名同学讲讲这些故事，比如少壮不努力老大徒伤悲，囊萤映雪，悬梁刺股，并且赠送些小礼品）

第三小节：

女：一句生动的. 语言可以改变人的一生。在生活中有不少好学的青少年从名言中吸取前进的力量。

男：黑格尔曾经说过：“青春是生命中最美好的一段时间。”我们拥有青春，就应该珍惜每一分每一秒。让我们的青春绽放出璀璨的色彩！

女：下面就请我们的才子才女们为大家带来才艺展示。

男：诶呀诶呀，这一个个都这么有才，我可不敢再说自己是才子啦！

女：算你有自知之明！

男：咱们言归正传啊，为了是同学们更加理解设计人生把握青春的含义，我们的班主任老师为大家准备了一个励志视频，下面我们大家一起去看一看吧！

女：请看大屏幕（播放视频）

正文三

女：视频看完了，不知道同学们心里有没有有什么新的自我定位。本次主题班会也已经接近尾声了，下面有请我们曹老师对本次主题班会进行总结。

尾声

女：菁菁校园，莘莘学子绚丽的梦；

男：唰唰的粉笔声，挥洒着老师辛勤的汗水；

女：这里一步一个脚印；

男：和着时代的进行曲；

合：共同谱写着青春的交响乐。

女：主题班会到此结束，愿同学们在今后的日子里

男：珍惜时间

女：珍惜青春

男：为追梦

青春主题班会串词

合：尊敬的各位老师，各位嘉宾，亲爱的同学们！大家下午好！（鞠躬）

a□我是主持人□a

b□我是b□

a□伴随着岁月的流逝，追随着成长的足迹。在这金秋收获的日子里，我们初二八班：《奋斗青春，收获成长》主题班会掀开了序幕。

合：初二八班“奋斗青春，收获成长”主题班会现在开始。

b□听，你的耳边有一种无声的语言，那是世纪的召唤，他没有语调，可你一定听得见□ a□看，你的眼前有一幅绚丽的画面，那是辉煌的未来，他又激越的鼓音，你一定看得见。

b□同学们，虽然我们很年轻，可是我们拥有美好的未来。

a□我们拥有崇高的愿望。

b□我们拥有火一样的青春

a□我们有汲取知识的渴望

合：只要矢志不渝

b□就能赢得光辉的未来

a□就能攀登理想的峰巅。

b□青春是人生最美的东西，然而时光易逝，转瞬间变成了美好的回忆，下面请韩老师为我们回顾初一的成长历程。大家掌声有请！

a□刚才韩老师的回顾似乎又让我们回到了初一年级，那里有收获、有喜悦、有遗憾。无论您多么留恋，她已从你身边悄然而逝。我们升入了初二年级，这是一个全新的开始。

b□可不是嘛，随着初二的来临我们又接触了新的知识。我们的学习计划、学习方法应该有所改进了。下面请学生代表：郭旭东□b□李佩津来谈一谈他们对新学期的计划和安排吧！

a□青春年少应当发愤图强，人生中最美好的时光不应让他随风飘走。我们应该把握住这生命的盛夏旺季，为我们无悔的青春交上一份完美的答卷。

b□青春的风铃吹开了我们紧锁的心扉，青春的彩笛吹动了我们沸腾的梦想，青春的音符带动我们奔向充满希望的青春。我们正处在这样一个美好的季节，这正是我们播种希望的时

候。珍惜它，把握它，让它在我们手中放出夺目的光彩。

## 青春之路班会演讲稿篇八

### 《品味青春》

青春风，轻拂过每个人的面颊，不同的人用不同的笔绘画着他们不同的生命！

青春是一幅五彩的画卷。它以绿色为背景，以希望为线条，以拼搏为颜料，以勤奋为蜡笔，尽情构造出一幅充满活力，充满幸福，充满甜蜜的画卷。

青春是一支动听的歌谣。它包含了儿时的天真与浪漫，包含了花季的明朗与欢快，也包含了雨季的淡淡忧伤与丝丝怀念。

青春是一首别样的诗歌。满载着人生的酸甜苦辣，满载着生活的喜怒哀乐，满载着每一次辛勤的跋涉与每一次收获的喜悦！

青春的音符焕发出优美的旋律，飘荡在这如画，如歌，如诗的季节里，散发出迷人的幽香！青春需要奋斗，因为青春是短暂的！没有谁能抓住时光的飘带。要是谁在青春之季付诸了行动，挥洒了汗水，那么他将收获人生的丰美与甘甜！

男生：我所欣赏的女生特质是

我不欣赏的女生特质是

女生：我所欣赏的男生特质是

我不欣赏的男生特质是

人的一生分成几个生长阶段，从婴儿到幼儿、儿童、青少年、



中年、老年。

青春期时一个人生长发育全过程的一个阶段，即有儿童发育到成人的过渡时期，是一个生理、心理发育到成人的过度时期，是一个生理、心理迅速发育和日趋成熟的时期，也是决定人一生体格、体质、性格和智力水平的关键时期。

性的萌发期，11~14岁，

性的成熟期，14~18岁，

(1) 身体外型剧变，即身高迅速增长，体重明显增加。

(2) 身体机能渐趋健全，即神经系统伴随脑的发育而不断健全脑的功能，心脏发展非常迅速，至18岁时，心脏重量等于成人的90%，肺活量显著增长，身体对疾病的抵抗能力增强，一般很少生病。

(3) 男女性征的差异更加显著，即性发育包括性腺、生殖器官、第二性征的发育和功能的具备。

1、思维的独立性和批判性显著发展。

进入青春期，由于脑和神经系统的发育与成熟，青少年由儿童时期具体的形象思维向抽象的逻辑思维发展，思维的独立性和批判性有了显著发展，从而在学习能力方面有明显的提高，成为发展智力的黄金时期。

2、情绪发展多变。

青春期情绪内容广泛，既有对现实生活、学习中的各种情绪体验，又有对未来的憧憬。但是，这些情绪容易波动，带有明显的极端性。典型的表现是：或激动兴奋，或烦躁不安。而且出现了心境性的情绪特点。

### 3、自我意识形成和迅速发展。

所谓自我意识，就是人对于自己以及自己和周围事物关系的一种认识，期中包括自我了解，自我体验，自我评价，自我控制等形式。

### 4、性意识萌发

#### 1、青春期交往问题

#### 2、中学生“早恋”的危害性

#### 3、预防青少年健康的大地

#### 4、学生心理障碍和不良品德产生