

高中物理时间和时刻讲课稿 高中生课前 演讲稿(模板5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

高中物理时间和时刻讲课稿篇一

你们好！

所以，请带着梦想飞，飞向那蔚蓝的天空，飞向那洁白的云朵，飞向那灼热的太阳，或许你会摔倒在地，付出鲜血代价，或许你会迷茫在天空中，但不久便会找到自我所要前行的方向，或许天空会被乌云所遮挡，一切灰暗，一切显暗，闪电时不时出现，一副即将倾盆大雨的形象，但你要坚信只要坚持梦想，一切便会拨云见日，一片晴空。

高中物理时间和时刻讲课稿篇二

百余年前的中国社会，满目沉痾痼疾，沉沦的已然堕落，不甘浑噩的尚在黑暗中摸索。我和我的同学们有着改变之心，带着书生意气，每每临江评论时事，各抒己见，尝试于不可能中找出可能，做出前人未成之业。今日我们纪念的五四运动，便是许多有识青年在国家进一步被欺凌之时的发声。青年们一马当先，振臂高呼，自此社会有更多的人苏醒，一条真正的救国之道渐渐显现。我们当时的青年，学习着新生的思想，改变着陈旧的社会，肩负几千年历史赋予的重任，希冀着我们的力量，能引着中国走向有希望的明天。

百年时光荏苒，五四风雷犹存，中国已然旧貌换新颜。我来到现代的这些日子，欣喜地发现，中国站起来了，富起来了，并且要渐渐强起来了！现代科技日新月异，大桥高铁跨海连山；现代经济发展迅猛，人们可以足不出户购买世界商品；那些曾轻视我们的国家，以汉语“醒来！”惊呼中国发展……我知道这些成就离不开你们现代青年的付出：从青年突击队到青年志愿者，从青年科学家到青年创客，你们的奔跑组成时代的足迹。我知道，当年我们梦寐以求的崭新中国已成为你们青年奋斗的出发点和目标，你们已然担当起青年责任，用己之所学扬起新时代的风帆，让请我代表我的同龄人向你们道一声谢谢，感谢你们实现我的梦！

你们责任在肩，请允许我以百年前同龄人的身份向你们提出一些人生目标的建议。我了解到你们的时代有人担忧精神“缺钙”，有人担忧精致利己主义。其实，这些现象有很多由于你们所处的环境改变，怎么利己等问题难免浮现。我想，青年之所以宝贵就因为其未来之广阔、能力之无穷。实现自我成功是人生一种意义，但是将自己的追求与你们的时代相连，就变成了双赢。当你迷茫、焦虑，甚至怀疑、颓丧时，请记住回头，看看我们这些同龄人，我们殷切的目光从你们身后历史长河中投出，与你们追梦的方向一致，落向更远、更好的未来。

陈独秀先生说“青春如初春，如朝阳，如百卉之萌动，如利刃之新发于硎。”时代的接力棒已经传至你们手中，愿你们永怀五四之精神，承载起历史赋予的使命，逐梦前行，圆梦时代！

谢谢大家。

高中物理时间和时刻讲课稿篇三

演讲稿是人们在工作和社会生活中经常使用的一种文体。它

可以用来交流思想、感情，表达主张、见解；也可以用来介绍自己的学习、工作情况和经验等等。下面小编给大家带来一篇高中生课前三分钟演讲稿范文，希望大家喜欢！

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

著名的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己；要改变自己。就得改变自己的观念。一切成就，都是从正确的观念开始的。一连串的失败，也都是从错误的观念开始的。要适应社会，适应环境，适应变化，就要学会改变自己。

柏拉图告诉弟子自己能够移山，弟子们纷纷请教方法，柏拉图笑道，说：“很简单，山若不过来，我就过去。”弟子们一片哗然。

这世界上根本就没有移山之术，唯一的一个移动山的方法就是：山不过来，我便过去。同样的道理，人不能改变环境，那么我们就改变自己。

一个黑人小孩在他父亲的葡萄酒厂看守橡木桶。每天早上，他用抹布将一个个木桶擦干净，然后一排排地整齐地放好。令他生气的是，往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。

于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑

到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。

是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界上的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话：当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。现在我在临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

1.高中生课前演讲稿

2.课前演讲稿

3.大学课前演讲稿

4.初中课前演讲稿

5.高中课前演讲稿

6.课前简短演讲稿

7.小学课前演讲稿

8.简短课前演讲稿

高中物理时间和时刻讲课稿篇四

这是我的妈妈，后来上了大学，大学同学给她送了一个外号，叫江湖夺命连环call。为什么？我想问问你们，你们多久会跟家里人联系一次，一天一次可以吗？你们能接受吗？你在摇头好吧，一天三次呢，那肯定不能。我妈妈曾经打破过一天打9个电话的记录。每个电话的内容就是：你在哪儿呢？你吃饭了吗？你回家了吗？记得穿秋裤。

这就是她，但是，尽管这样，我们的关系很和谐，从来没有过特殊的矛盾。所以我的朋友就会说：“小溪你看你多幸福，家里有屋又有田，生活乐无边。”对，说这话的是我的朋友小q。她从小跟她的爸爸就是武力对决，解决问题，一个女孩子哦，有一次巅峰对决的战果就是：她的鼻梁骨里面还留着当时的骨头渣子。我的另外一个朋友也会说：“小溪，你看你多好，妈妈每天还会给你送饭，都是皇家级别的待遇。”对，说这个话的是我的朋友小a。她跟她爸爸见面的次数：第一次还是短发，她第二次就已经长发及腰了。最让人觉得心酸的原因是，她爸爸送走她的时候还会特别客气地说句：“那个，慢走啊。”亲爸。

原因是因为，在我三岁半的时候，我的爸爸因为是肺癌还是胃癌，我已经记不清了，他就离开了，我就只能偷偷的把他的照片然后拿到厨房里偷偷地看，这个男人怎么回事，来了又走了，他人呢，是我做错了什么吗，你知不知道，你给我带来的这个缺失，是任我后天看多少书做多少努力都填补不了的。

我站在这，说一个我以前从来都不会在众人面前说的话题，揭开我内心的一个禁区给你们，并不是想告诉你们我有多惨，相反我一点也不惨，我只是想试图去揭开你们心灵上的那层纱，想告诉你们，任我们的亲人发生了什么他们做了什么，你依旧无法停止爱他的脚步，因为你发现，这种爱是本能，它超越生死。

其实生活有的时候，它特别用心良苦，如果它能的话，它一定会告诉你说：“嘿，宝贝儿，你知道吗？我给你的所有的磨难、折磨，都是想在告诉你，你可以变的更好，要知道伤害你的从来都不是事情本身，而是你对事情的看法。” 尽管这个帅帅的男人离开了，但是，他其实依旧在，因为我妈妈每天的九个电话当中有一半是在替他打的，就像我能够接受妈妈这种肆无忌惮的爱一样。我也要给她，她缺失的爸爸的爱。

朋友们，在这个世界上你要知道，也只有他们，是这个世界上唯一到现在还会对你说：“过道看着点儿车啊！”他也是这个世界上唯一一个还会对你时候：“记得吃饭喝水……”他也是这个世界上唯一觉得你穿秋裤漂亮的人。

这就是他们，岁月很长，然而我们能够跟他们相处的时间太短，请你们去理解他，最后我想去说觉察。光有爱还不够，因为你必须觉察到他的创伤，他的那份痛，他的隐忍，他的敏感；请你包容他，原谅他，就像现在一样我依旧感谢这个巨帅无比的男人，谢谢他来到我的生命里，谢谢他给我这份爱的力量，让我可以传递给更多的人。

最后我想跟你分享每一次看到妈妈给我送完饭，离开的背影，我就想到龙应台《目送》当中的那一句话：“所谓父子，母女一场，只不过意味着，你和他们的缘份就是今生今世不断地在目送他的背影渐行渐远。你站在小路的这一端，看着他逐渐消失在小路转弯的地方，他用背影默默的告诉你：不必追。”，但我从来都没有想过：爸爸没有妈妈了是一种什么样的感觉呢？我发现这个在我印象当中无比坚不可摧高大威猛的男人，突然间老了。

爸爸没有妈妈了，表达的不是悲伤，也不是软弱，而是依赖。父母其实是我们每个人最大的依赖，而当我们的父母失去了他们的父母，他们还能依赖谁呢？所以在那一刻我才意识到，父母比任何时候都需要我，而且他们后半辈子能依赖的只有我。

我得养他陪他，把我所有的爱都给他，就像他一直对我那样，我要让他知道，即使你没有妈妈了，你还有我。所以从那以后，我愿意适当地推掉一些工作、聚会，我挤时间多回家，我陪他们去旅行而不再是把钱交到旅行社，让别人带他们去吧。因为我明白了一点，赡养父母，绝对不是把钱给父母让他们独自去面对生活，而应该是我们参与他们的生活，我们陪伴他们享受生活。

所以，我每次回家，就会带我妈去享受一把。有一次我正给我妈吹头发，旁边一位阿姨说：“你女儿真孝顺。”我妈说：“大家都说女儿是小棉袄，我女儿羽绒服！”幸亏没说军大衣。那阿姨说：“我儿子也特孝顺，在美国，每年都回来带我们去旅游。”说着吧阿姨还把手机掏出来了，给我妈看照片，说你看我儿子多帅，一米八五大个，年薪也好几十万。

我当时有点觉得话锋不对，为什么呢？当一位阿姨向你的妈妈展示他儿子的照片，并且报上了身高体重年薪的时候，笑的都是相过亲的，你懂的。就在这个时候，阿姨说了一句让我们全场人都傻了的话，她说，可惜不在了，不在了。原来

就在去年，阿姨唯一的儿子在拉着他们老两口在旅行的高速公路上，车祸身亡。

在那一刻，我真的不知道说什么去安慰那位阿姨，我就想伸出手去抱抱她。可当我伸出手的那一刻，阿姨的眼泪就开始哗哗地往下流。我抱着她，我能感受到她那种身体的颤抖，我也能够感受到她是多么希望有个孩子能抱一抱她。也就是从那一刻我特别地害怕，我不是害怕父母离开我，我怕我会离开他们。而且经过这件事，我对于一句话的理解有了更深入的这样的感觉，叫做“身体发肤受之父母，不敢毁伤”，原来我只觉得这句话应该是我应该珍惜自己的身体，珍惜自己的生命，别让爸妈担心，对吧？但是现在我发现，不仅如此，我们对待别人，也要这样。

因为每一个人，都意味着一个家！

所以我现在每一次在跟父母的时候，我都会紧紧地抱抱他们，在他们脸上亲一下。可能像拥抱亲吻这种事，对于我们大多数中国父母来讲都一开始是拒绝的，但是请大家相信我，只要你坚持去做，你用力地把她搂过来，你狠狠地在她脸上亲一下，慢慢地她就会习惯。像我现在走的时候，我妈就自然地把脸送过来。这样他们就会知道，你在表达爱。

作为子女，我们要善于看穿父母的坚强，这件事越早越好，不要等到来不及了，也不要等到没有机会了，就像所有的父母都不愿意缺席子女的成长，我们也不应该缺席他们的衰老。

龙应台有一篇《目送》，她在结尾告诉我们，不必追。可是今天我想告诉大家，我们就得追，而且我们要从今天开始追！提早追！大步追！至亲至情，不应该是看着彼此渐行渐远的背影，而应该是你养我长大，我陪你变老。

高中物理时间和时刻讲课稿篇五

大家好！

朦胧间睁开双眼，脑中依稀影着那个还没有被忘掉的梦境，像是在明亮的玻璃上覆上了一层薄薄的雾气，大脑由模糊变成清晰的瞬间，才突然发现，悄无声息的，又过了一夜。

寝室的人大多都已起床，仅有几个贪恋被窝的人板着一张张不舍的脸，做着最终的生离死别。水房里传来哗哗的水声，洗漱完毕，一天的生活又步入单调，仿佛亘古不变的固定程序，教室，宿舍，食堂，三点像一个巨大的三角形，囚禁了我们本应当嚣张跋扈的本性，浓抹重彩的青春被涂成了简单的黑白电影。

我的童年生活平淡无奇，没有生活在大福大贵的显赫家庭，却依然欢乐的度过了十几个年头。但今后的日子还需要打拼，需要从此刻开始努力，好好学习……，一想到那里，头便涨的生疼，昏昏噩噩的将头存桌子抬起，光线透过教室的窗帘间的缝隙打在我的脸上，伴着走出教室的人群，一上午的时间便从我的昏睡中流逝的不留一点痕迹。

走在熙熙攘攘的人群中，看着一张张麻木不仁，毫无表情的脸，甚至觉得呼吸都有些困难。时光像一股巨大的洪流，我淹没其中。在豆蔻年华的悄然离逝间，留下了一道道清晰的，不可磨灭的划痕。

青春岁月里的点点滴滴，在生命的天空里拉出道道诡异的曲线，像是一个笨拙的孩子手拿蜡笔胡乱涂鸦于天地间。在欢乐的笑声中将一切的悲喜遗忘的无声无息。

静静的听着自我的心跳声，像是在青春道路上听着独自远去的脚步声。