

# 2023年小班班级管理计划书主要目标和任务(通用5篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 演讲稿节约粮食篇一

作为一名电力员工，公司的一员，我们该怎么做呢？我们又能为企业节约什么呢？能，节约一分钱、节约一粒粮、节约一滴水、节约一度电、节约一张纸、节约一寸导线等等，事事讲节约、处处讲节约，只要我们做了，就能为企业节约很大的成本，就是对企业最大的贡献。

勤俭节约是中华民族的传统美德。小到一个人、一个家庭，大到一个企业、一个国家、整个人类，要想生存，要想发展，都离不开勤俭节约这四个字。节约，对于企业这个大家庭来说，尤为重要。

节约，要从我做起，从小事做起，从点滴做起，从现在做起。

日常工作中的点点滴滴，都蕴藏着巨大的节能潜力，那都是一些随手可行的事情。用餐时吃多少打多少，不浪费；大白天，把亮着的日光灯关了；用水后，顺手把水笼头拧紧了；文件的传送避免使用打印出来的，最好通过mis\qq等传输，这样方便改动，等完善好文件后再打印；打印时，用使用过的纸打印草稿，尽量双面打印；顺手把不用的电器电源关闭；饮水机、热水器不用每天都开着，在不用的情况下可以关闭；空调不用总开着，在不用的时候可以关闭，用的时候把温度设置在省

电的温度；下班记得关闭电脑显示器和打印机的电源；出门随手把室内的灯关上；卫生间的水龙头、马桶漏水要及时修理；无用的纸制文件、资料集中放在一处，将能用的空白面朝上，方便再利用；尽量自备水杯，避免使用一次性纸杯；避免使用一次性办公用品，如使用可更换笔芯的原子笔、钢笔；生产材料和工具，比如导线、金具等能二次利用的一定要回收。这些日常生活、工作中的举手之劳，积少成多、积水成河，不可小视。

公司在发展，规模越来越大，人员越来越多，如果我们每一个人都养成节约的良好习惯，那么公司的成本就会降低，效益就越来越高，我们员工的日子也就越过越好。

企业是我家，节约靠大家，节约，从我做起。

## 演讲稿节约粮食篇二

大家好！

今天我讲话的题目是《节约用电从我做起》。

电是发电机发出来的。每度电凝结着多少工人叔叔的辛勤劳动啊！尽管电力工业发展很快，发电量大幅度增长，还是赶不上时代的需要。那怎么来解决这处问题呢？重要的一个方面我们要大力节约用电。

谢谢大家！

## 演讲稿节约粮食篇三

大家好，我们三月份养成教育的主题是：“勤俭节约，从我做起，从小事做起”同学们，勤俭节约是我们祖国的优良传统，古代的人就说：“克勤利于邦，克俭利于家。”这不仅是我们祖国强盛的保证。也是一种精打细算的美德，也是我

们每个小学生身体力行的光荣责任。有这样一篇报道，江西省的一个小学，为了使学生口袋里的零花钱不乱花，办了一个“儿童储蓄所”。小朋友在储蓄所“开了户头”的学生竟达90%，全校1400余名学生，存款额高达4万多元。小银行成了大银行，而且这个“纪录”后来多次被刷新。我们小学生怎么有那么多钱？因为爸爸妈妈们总是想：“即使我们再苦点，也不能委屈孩子，一定让他吃好穿好，为孩子花钱最舍得了。”很明显，我们的父母为了我们能生活得更好，非常慷慨，可以倾其所有，付出一切！但是，我们如果却因为这样变得只知道索取，只知道乱花父母的辛苦钱，而不知道勤俭节约的话。中华民族勤俭节约这一传统美德很可能在你们这一代手上丧失。

现在全世界上都在提倡节约能源、节约用电、建立节约型社会，我们小学生更要从小养成勤俭节约的好习惯。

美国一些富裕家庭的孩子，常在校园里、社区里拾垃圾，把草坪和人行道上的破纸、冷饮罐收集起来。有的家庭经济并不困难，但一定要让才八、九岁的孩子去打工，帮别人家看幼小的孩童，帮助送报，帮助小区修剪绿化来挣取零花钱，他们一点儿也不觉得难为情，反而为自己能挣钱而感到自豪。这样做的目的是培养我们孩子自力更生、勤俭节约的习惯。

我们学校的同学也是非常节约的，比如说已经毕业的同学中，有一位男同学吧，他家里条件十分优越，而他却十分节约，一个铁皮铅笔盒整整用了6年，直到坏得不能用了为止，平时不乱花零用钱，校外的小店也从来不去，而且还督促自己的爸爸妈妈上超市买东西时要打个草稿，家里缺什么才什么。我们有些班级十分节约，学校提供的饮用水从来不浪费，饮水机旁边有序倒水，从来不洒，都是干干的，喝多少倒多少。很多同学们从来不在本子上撕纸，把凌乱的白纸片装订起来做草稿本、回家作业记录本，一张纸上的草稿列得密密麻麻，正反两面都用透了才扔进废纸回收箱。

同学们听完了这些故事有什么启发？我们要养成勤俭节约的好习惯，不破坏公共财物，不浪费水电，爱惜自己的学习用具，少喝一瓶饮料，少吃一袋零食，少打一次出租车等等就能使我们在岁月的长河中为其他人节省下来一些东西，你也省一点，我也省一点，我们就是在创造财富，今天的演讲比赛就是教育广大学生养成勤俭节约的良好习惯，这是我们的最终目的。最后，祝大家取得好成绩。

## 演讲稿节约粮食篇四

早上好！今天，我讲话的题目是《讲卫生，从小事做起》。请先听我讲一个有关废纸的故事吧。当第十二届亚运会在日本广岛结束的时候，六万人的会场上竟没有一张废纸。全世界报纸都登文惊叹：“可敬，可怕的日本民族！”就是因为没有一张废纸，就使全世界为之惊讶。所以说，大家捡起一张小小的废纸，其实就是我们爱国的开始。

我们学校虽然每天都有保洁工人清洁楼道的地砖；每天都有我们各班的值日生打扫包干区和教室卫生，但是要保持校园环境卫生仅仅依靠这些保洁工人和值日的同学来打扫是不够的，还需要我们全体同学共同自觉来维护。

当你正想随手扔出瓜皮果壳的时候，请你多走几步路，把它放入垃圾箱；当你走路看见地上飘着纸片的时候，请你弯弯腰，将它捡起来；当你正想随地吐痰时，请你想一想他人的健康，用纸将痰包起扔掉；当你倒垃圾，垃圾从垃圾桶里掉出来的时候，请你停一停脚步，将垃圾捡起来；当班级的窗台、墙砖脏了，请你顺使用抹布擦一擦；当你用完午餐桌面上留下了米粒，请你把它捡进你的餐盆带走……这些都是举手之劳的事，却能给校园带来美感。

我相信，如果我们每个人都做到的话，我们的蓝天依旧明亮，我们的绿草依旧光鲜，我们的校园依旧美丽！

同学们，让我们增强清洁卫生意识，从小事做起，从自我做起，用勤劳能干的双手共同营造优美、和谐的学习生活环境！

谢谢大家，我的讲话到此结束。

自律，即“自己约束自己”。从大的方面说，它是一个群体的思想品质的体现；从小的方面来说，它是对一个人意志力的考验。

普罗图斯说过：“能主宰自己灵魂的人，将永远被称为征服者的征服者。”罗·勃朗宁也说：“一个人一旦打响了征服自我的战斗，他便是值得称道的人。”这些都是名人眼中的自律。

也许现在的你还没有完全懂得自律的意义，但它却时时在我们身边，起着不可估量的作用。

美国有个心理学家曾做过这样一个实验，将一群小孩子实置在同一个房间，并放上糖果，告诉他们糖果只能等工作人员回来再吃，然后又用隐藏的摄像头观察他们，发现只有少部分孩子克服了糖果的诱惑，而大多数都吃下了糖果。以后工作人员跟踪调查，发现没吃糖的孩子成人后在事业上大多都很成功，而吃了糖的那部分孩子却少有成就，并且失业率很高。

自律曾造就了一个个光辉的形象，一代影星成龙在出国的时候，他父亲告诫他三点：“不许赌博，不许吸毒。”在金钱、地位、利益面前，成龙能够约束自己，抵制住诱惑，这为他日后成功奠定了坚实的基础。

由此可见，自律是成功的基石。

尤其在物质生活日益发达的今天，面对各种各样的诱惑，我们稍不注意，就会陷入泥潭之中，难以自拔。作为高中生更

是如此。羽翼未丰的我们做事前往往有欠考虑，对自己放任自流，最终酿成大错，悔之晚矣。

首先要明辨是非，要知道什么是对的，什么是错的，要从多方面来思考问题，不能被事物表象所迷惑，从而控制自己私念和欲望。比如能不能在自习课上控制自己讲话的欲望，能不能在排队打饭时抛弃插队的想法，能不能在升旗时始终保持严肃的态度，这些都需要自律。

其次，自律行为跟顽强的意志力是分不开的，没有顽强意志力的支撑，自律只是一纸空文，也许你有了自律的意识，但行为表现出的却与自律所要求的不相称。这时，就需要顽强的意志力作助推剂，将内心的意识变为行动。

再次，要从小事做起。自古以来，律己的人都是注重小节的，他们明白“千里之堤溃于蚁穴”的道理。如果让小的陋习任其发展，不加以控制，那么它就会像滚雪球一样越滚越大，最终造成严重后果。

最后，要经常反思。“君子博学而日参省乎己，则知明而无过矣。”只有经常反省自己的过失，才会不断积累经验，更加严格要求自己。

自律是一扇窗子，打开它，你拥有的不仅仅是窗外的风景，还有等待你的成功。

## 演讲稿节约粮食篇五

1、周恩来总理勤俭节约的故事，妇孺皆知，成为美谈。他一贯倡导勤俭建国、艰苦奋斗，要求“一切招待必须是国货必须节约朴素，切忌铺张华丽、有失革命精神和艰苦奋斗的作风”。周恩来总理的饮食清淡，每餐一荤一素，吃剩的饭菜，要留到下餐再吃，从不浪费一米，一片菜叶。国务院经常召开国务会议，会议过午还不能结束，食堂便做出工作餐。总

理规定工作餐标准是“四菜一汤”，饭后每人交钱交饭菜票，谁也不准例外。

2、毛泽东要求别人的自己首先做到。他一生粗茶淡饭，睡硬板床，穿粗布衣，生活极为简朴，一件睡衣竟然补了73次、穿了20年。经济困难时期，他自己主动减薪、降低生活标准，不吃鱼肉、水果。

3、英国女王伊丽莎白二世经常说的一句英国谚语是“节约便士，英镑自来”，每天深夜她都亲自熄灭白金汉宫小厅堂和走廊的灯，她坚持皇家用的牙膏要挤到一点不剩。

4、号称“车到山前必有路，有路必有丰田车”的日本丰田公司，在成本管理上从一点一滴做起，劳保手套破了要一只一只的换，办公纸用了正面还要用反面，厕所的水箱里放一块砖用来节水。

## 演讲稿节约粮食篇六

同学们，我们中华民族是个有着很多优良传统的民族，作为新世纪新时代的我们，应该继承这些美德并将其发扬光大。今天我来谈一谈勤俭节约这一美德。伟大领袖毛泽东曾告诫我们：浪费是极大的犯罪。节约很重要。在我们校园生活中，有不少不尽人意的现象。有不少孩子放着好好的饭菜不吃，拼命吃零食，其中有不少是垃圾食品；吃饭时，不少人把饭菜弄到桌上掉在地上；一些教室人去楼空，依然灯火通明；草稿纸上寥寥几笔，便把命运托付给了垃圾桶；水龙头的水哗哗的流着，却没人去关；有些同学甚至开始在吃穿上互相攀比。许多孩子十多岁了连个笤帚都那拿不好，地都扫不干净还直喊苦喊累；做作业想着法子偷懒，少写一个字都觉得很快乐；体育课都想着法子逃避运动感，更别提帮父母做些力所能及的活儿了。惰性已经在不少人身上深根发芽了，这些都不是我们愿意看到的。

现在我们的生活水平是提高了不少，我们的孩子出生就生活在蜜罐中，吃得好穿得好住得好，衣食无忧生活安逸。你们没有吃过苦很难让你们做到忆苦思甜，但是勤俭节约的传统我们不能丢，否则我们将会变成一群不懂创造只会享受，不懂珍惜只会浪费的罪人。首先让我们先学会勤奋。学习生活中主动去实践，学会多运动我们的四肢和大脑。

1、自己的事情自己做。当父母为你包揽一切的时候你更应该学会拒绝。有时过度的爱恰恰是毒药，从小学会独立自主，不做高分低能儿，更不做低分低能儿。

2、学会勤奋苦读。生活中勤奋的人都是不怕学习的。惰性往往会形成恶性循环。今天少做了一道题目，明天只会想着做得更少点，这样你只会变得越来越好吃懒做，将来可如何是好？难道一辈子啃父母的吗？难道做一个寄生虫吗？难道父母离去后你就行乞街头吗？从你们的爷爷奶奶爸爸妈妈身上多学习学习吧，让我们都动起来，身体动起来，双手动起来，大脑动起来，让好吃懒做远离我们，你们绝不是低能儿，绝不是脑残一代，绝不是寄生虫。

勤奋之余我们还要学会节俭。不是要你们穿上打补丁的衣服，啃食冷硬的馒头，条件好了，吃得有营养，穿得美观舒适点这些都是无可厚非的，但有些习惯我们必须养成。

一、节约用水刷牙洗脸时，水龙头压根就没想起先关掉，这流的仅仅是水吗？不，这还是水龙头的哭泣，怪你忘了把它关上，这更是地球母亲对这位粗心大意的同学的谴责，如果都像你这么不珍惜水资源，地球最后仅有的一滴水该是你后悔的泪水了吧。听水声滴答，要学着心疼。现在我国西南云南，四川等地发生了严重的旱情，很多江河干涸，大片农田里的庄稼得不到灌溉，人畜饮水困难，水对他们是多么宝贵啊。

二、节约用电我们都说，有了电真方便，是啊，电可以做很多的事情。我国每年因电力不足，很多工厂错峰用电。同学



们，就从随手关灯开始吧，不论在学校还是在家里，不用电了就赶紧关掉，做到人走灯灭。另外，也要注意用电安全。

三、节约粮食。从表面上看，浪费是它个人的消费行为，可从本质上看，它却从侧面反应了这个人的素质。把浪费当作一种享受的人，这样的人，我们说，他的素质肯定高不到哪里去。即使在发达国家，节约也被看作一种美德。何况我们中华民族一直提倡勤俭节约。

相信好些同学都亲眼目睹过你父母劳动时的场面，真正的是同学们，让我们从今天做起，从点滴做起，节约每一滴水，节约每一度电，节约一粒米，节约每张纸，节约每支笔。让勤俭节约在我们的校园蔚然成风吧。

## 演讲稿节约粮食篇七

尊敬的各位评委、老师、亲爱的同学们！

下午好！今天我演讲的题目是《勤俭节约是一种责任》。

同学们，10月31日是世界节俭日。从“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”到“勤俭持家久，诗书济世长”。无一不在证明着国家的富强、家庭的富裕，勤俭节约起着决定作用。勤俭节约，它是一种美德、一种传统。中华民族正是具有这种精神，才能生生不息，兴旺发达。今天我要说，勤俭节约不仅是一种美德，更是一种必不可少的责任。有人可能会说这未免太严重了吧，节约只是生活小事，有必要那么上纲上线吗？我以为：此言差矣！

勤俭节约不仅关系到金钱，而且也关系到生活中的每一件小事，一个人要理智地使用自己的时间和精力；要养成严谨细心的生活习惯，这就要勤俭节约。勤俭节约就是意味着科学地管理自己、管理自己的时间与金钱，意味着最明智地利用我们一生所拥有的资源。这更是一种责任。

勤俭节约是人生的导师。一个勤俭节约的人勤于思考，也善于制定计划。如果你养成了勤俭节约的美德，那么就意味着你具有了控制自己的能力，意味着你已开始主宰你自己，意味着你的品德修养正在逐步提高。换言之，这就表明了你有生活的目标，你已经是一个非同一般的人。

就社会而言，我们学生还只是单纯的消费群体。在校园内我们还会时常看到这样的人和事。食堂中随处可见的剩饭剩菜、那长开的水龙头、不灭的日光灯、那扔掉的衣服鞋袜等等。这些现象都是有悖于节约精神的，更是一种不负责任的表现。我想，作为学生，我们的本份就是学习，如果想学有所成，就决不能去一味的打扮自己，绝不能用父母的血汗钱奢侈享乐。我们毕竟还是学生啊！我们应该有着雪一般纯洁的心灵，怎能被这世俗之风污染呢？同学们，我们应该以勤俭节约作为自己的道德准则和人生追求。骄奢是一条绳索，一旦被它束缚，就难以迈步；骄奢是一个深渊，一旦掉了进去，就会难以自拔。古往今来，纨绔子弟少伟男，原因就在奢侈豪华腐蚀了意志，消磨了精力！

其实，勤俭节约并不需要多大的勇气才能做到，也不需要多高的智力或德行才能做到。它只需要我们懂得一些常识和拥有抵制自私享乐的力量就行了。它不需要强烈的决心，只需要有一点点自我克制。减少一次享乐和快乐逍遥，就能为社会增加一份财富，而自己的品德也会得到一次升华。朋友，让我们养成勤俭节约的习惯吧，我们就会拥有终生享用不尽的宝贵财富。朋友，让我们尽到这份责任，牢记这份责任吧！为了自己、为了社会、更为了国家，让节约永远的伴随在我们的左右吧！

## 演讲稿节约粮食篇八

我首先向大家讲述这样两组数据。

为此，当你把饭撒在地上时，可曾想起农民伯伯在田地里挥

汗如雨；当你随手丢弃未吃完的面包时，眼前可曾浮现贫困地区那一张张饥荒的脸；当你大摆宴席铺张浪费时，可曾想到大富豪——李嘉成一餐只有一菜一汤。

谁也不会忘记祖祖辈辈用汗水演绎了何处黄土不埋人的壮烈，我们也不会忘记，一路上经过的一片片高粱、麦田、绿得诱人，可爱！

可是，丰衣足食的我们是否就能够抛弃艰苦朴素的美德呢？表面上，浪费的只是那么点微不足道的粮食，实际上，我们愧对了亿万农民辛勤的汗水，作为时代骄子的我们，我们丧失的是中华民族的传统美德啊！

在此，我慎重提倡各位同学节约粮食，在出手那一刻想想，能吃八两不拿一斤。让我们一起努力，为中国这样一个农业大国，为我们美好的将来，从节约粮食做起。让“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的精神深入人心！

## 演讲稿节约粮食篇九

勤俭节约，从我做起

古人云：力览前贤国与家，成由勤俭败由奢。勤俭节约是中华民族的传统美德，也是现代文明的内在诉求。换句话说，勤俭是一种文明，一种抄守。一种品行，更是一种素养，它应当也必须被我们广泛传承。从小，我们就被教育节约要从小处着手，从一粒米，一滴水，一度电做起，但我们的行为却与节约意识反差很大，在不经意中就造成了诸多浪费。

我觉得，关键还是态度的问题。勤俭节约，不是口号，也不是运动，更不是强调一阵就销声匿迹话题，在它的背后往大了说是居安思危，未雨绸缪的远见，往小了说它反映的是我们对生活的觉悟和境界。所以，勤俭节约让我们从自身做起，

从身边小事做起，例如对废物进行再利用，随手关灯，关电器，珍惜粮食等，这对我们都是再小不过的事，然不积小流无以成江海，正是这点点滴滴，汇集起来便是十三亿正能量。

行动起来吧同学们把节俭当成自己的责任，把节约意识真真正正落实到生活学习中的每一个细节中去，勤俭节约，从我做起，从身边小事做起。