

# 2023年新疆历史教学必备知识与基本素养专题讲座心得体会(大全5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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。

## 节俭演讲稿篇一

大家早上好!热烈欢迎大家踊跃参加20xx年肇庆市市直单位中小學生暑期夏令營活动，感谢大家对本次活动的大力支持，谢谢!我是端州区家庭教育进社区活动讲师团成员之一的何佩姿。非常荣幸被邀请到活动现场与大家交流与分享。

今天，我想跟大家分享一下“节俭养德”这个主题。“勤俭节约”是中华民族世代相传的传统美德和精神财富。其实，这个生活习惯从小就应该培养。从小做起，从小事做起。节约一滴水，节约一粒粮，节约一滴水，节约一度电，节约一张纸，节约一升油，倡导绿色生活。

节俭真的能提升个人的道德修养吗?先从我家的日常生活说起吧!如何节约一滴水呢?在我家的卫生间里，放着两大两小的水桶，平时洗衣服剩下的水，都装在大水桶里，留着冲厕所，拖地板用;每次淘米剩下的水，放一两天，发酵过后用来浇花，花会开得特别美丽;夏天，空调几乎每天都在用，从落水管道流出来的水，四处流淌，给身边人也带来不便，我家的小水桶都在发挥着它的作用。一天下来，能接上一桶水了。再说我们家的马桶，那可是我的骄傲。为什么这样说呢?因为我运用了聪明的才智把马桶水箱由五公升容量改装成四公升了。怎么个改装法?告诉大家吧!我把两个一升容量的可乐塑料瓶装满水，把它们放进马桶水箱内，可乐瓶的体积能把马桶水

箱蓄水的容量减少，节约了用水。

在工业园上班的叔叔阿姨们每到用电高峰期都不得不轮流上班，解决电能紧缺问题。严重影响了企业的生产运作，降低了效益。如果我们平时在日常生活中养成了随手关灯，人离电断的良好习惯，那么电能的分配就能得到缓解。

同学们，请问在生活上你们有没有因为父母做的饭菜不合自己的口味而拒绝那道菜？有没有因为崇洋攀比买了一件又一件的名牌服装？有没有因为书包有点掉线或沾上了一点点污渍而嚷着叫爸爸妈妈重新买一个新书包？有没有因为自己的丢三邋四弄丢了铅笔，今天在抽屉里找不到橡皮擦，明天在操场不知道哪个角落里弄丢了校服而要父母买新的学习用品补上。太多太多的浪费了，好了好了，够了够了，同学们，停手吧！你们可曾知道，当你们在餐桌上咬着鸡腿，吃着美味的海鲜，品尝着一道道香喷喷的美食的同时，贫困山区的孩子们根本吃不上肉，你们相信吗？当你们爸爸妈妈在轻松扭开煤气炉灶烧火煮饭菜的时候，贫困山区的孩子们还要自个儿背着箩筐上山砍柴，顶着一脸灰生火烧饭菜，你们相信吗？当你们在炎炎夏日花费十元钱品尝着一个布满缤纷水果，淋上巧克力酱的诱人冰镇雪糕时，你们花费的竟然是贫困山区孩子们一个星期仅仅七元五角的生活费，你们又会相信吗？同学们，你们愿意从今天起积攒每一分零花钱都用到有意义的方方面面吗？珍惜你们现在拥有的一切，让你们的童年过得更加充实，更加有意义，更值得怀念！

市文明办一直在倡导文明餐桌行动，倡导“光盘”，拒绝“剩宴”，养成节约粮食，科学饮食的习惯。据我所知，香港人对粮食是绝对尊重的，每一顿饭下来，他们的碗里的米饭总是会吃得精光，一颗饭粒都不会粘在碗里。那是因为这个良好的生活习惯早已在他们幼儿时期养成了。当然，他们接受过相对应的良好教育。

曾记得我的一位香港朋友在一次晚宴中偷偷地跟我说了一句

话，他说：“要让别人不怀疑你是大陆人，饭后碗里不能留下米饭颗粒。”好一句语重深长的温馨提示啊！但在我心里却是百感交集。我在想：难道中国的教育真的没把好幼儿早教的交？难道国人都在孩童时期都养成了不好的生活习惯吗？我认为，不要介意别人看不起你，那是因为你根本没有任何看点。我们要努力掘起，奋发向上，努力学习，不断完善自我。让节俭的精神传统不断延续，植根在我们的精神血液里。走出家门，要成为家人的骄傲，走出社会，要成为人民的骄傲，走出世界，要成为国家的骄傲。同学们，为了你的个人修养，为了祖国的振兴，请相信，节俭能养德！

## 节俭演讲稿篇二

大家好！

今天我演讲的题目“勤俭是美德节约是责任”。勤俭节约是我们中华民族的美德，是五千年文明古国的优良传统。从厉行节约的晏婴到“一钱大守”刘宠，从一代名相魏征到民主革命家孙中山，都为我们留下一份份忧苦万民、勤劳天下的珍贵遗产。老一辈无产阶级革命家鞠躬尽瘁、艰苦朴素的光辉事迹，更是彪炳千秋。中华民族正是具有这种精神，才能生生不息、不断繁衍、兴旺发达。勤俭节约还是我们国家的建国方针，正是这一方针，才使我们年轻的共和国医治了几十年战争的创伤，甩掉一穷二白的帽子，屹立于世界民族之林。

但是近几年来，随着经济的发展，人们生活水平的提高，有些人出现一种比阔斗富的不良现象，把勤俭的美德当作“过时”的观念加以否定，以致出现以铺张浪费为荣，艰苦朴素为耻的歪理。浪费的现象普遍存在，在我们的学校里也屡见不鲜，例如：水龙头中的长流水，教室、办公室中人去灯不熄，教室外的垃圾桶里还可以用的书本、文具、还没有吃或者没有吃完的水果、点心、牛奶，扔掉的一次性的碗筷、塑料袋等等。勤俭节约真是一种过时的观念而应该丢弃吗？答案

是否定的。

我们知道，改革开放后，国家的经济在不断提高，但是，我国尚未达到中等发达国家的水平，还有相当一部分地区是比较贫穷落后的。在城市里，还有许多下岗工人靠社会救济金生活，在农村，还有许多孩子因交不起学费而失学。在西部山区，还有许多人为解决温饱问题而奔波。我们国家还没有富裕到可以比阔斗富的时候，勤俭节约的美德不能丢。作为新时代的我们更应该时刻牢记勤俭是美德，节约是责任这句话。

培养节约好风尚人人行动是保障夏季空调26度节电效果很显著

灯泡换成节能灯用电能省近八成随手关灯莫忘记小处节电有效益

少乘电梯爬楼梯既省电力又健体家用电器仔细挑节电省钱都重要

家电不用要断电省电一成看得见多乘公交和步行既省能源又便捷

购车要买小排量节油实惠还时尚注意关好水龙头宝贵淡水不滴漏

洗菜洗脸多用盆一水多用是窍门纸张应该两面用物尽其用见行动

物品少用一次性节省资源利环境就餐剩余应打包珍惜粮食显实效

垃圾分类不乱扔便于利用好再生过度包装要反对绿色消费益社会

## 勤俭节约记心头行为公约共遵守

同学们，让我们养成勤俭的美德吧，我们就会拥有终生享用不尽的宝贵财富。同学们，让我们尽到节约这份责任，牢记这份责任吧！为了自己、为了学校、为了社会、更为了国家，让节约永远的伴随在我们的左右吧！

### 节俭演讲稿篇三

今天，我想跟大家分享一下“节俭养德”这个主题。“勤俭节约”是中华民族世代相传的传统美德和精神财富。其实，这个生活习惯从小就应该培养。从小做起，从小事做起。节约一滴水，节约一粒粮，节约一滴水，节约一度电，节约一张纸，节约一升油，倡导绿色生活。

节俭真的能提升个人的道德修养吗？先从我家的日常生活说起吧！如何节约一滴水呢？在我家的卫生间里，放着两大两小的水桶，平时洗衣服剩下的水，都装在大水桶里，留着冲厕所，拖地板用；每次淘米剩下的水，放一两天，发酵过后用来浇花，花会开得特别美丽；夏天，空调几乎每天都在用，从落水管道流出来的水，四处流淌，给身边人也带来不便，我家的小水桶都在发挥着它的作用。一天下来，能接上一桶水了。再说说我们家的‘马桶，那可是我的骄傲。为什么这样说呢？因为我运用了聪明的才智把马桶水箱由五公升容量改装成四公升了。怎么个改装法？告诉大家吧！我把两个一升容量的可乐塑料瓶装满水，把它们放进马桶水箱内，可乐瓶的体积能把马桶水箱蓄水的容量减少，节约了用水。

在工业园上班的叔叔阿姨们每到用电高峰期都不得不轮流上班，解决电能紧缺问题。严重影响了企业的生产运作，降低了效益。如果我们平时在日常生活中养成了随手关灯，人离电断的良好习惯，那么电能的分配就能得到缓解。

同学们，请问在生活上你们有没有因为父母做的饭菜不合自

己的口味而拒绝那道菜?有没有因为崇洋攀比买了一件又一件的名牌服装?有没有因为书包有点掉线或沾上了一点点污渍而嚷着叫爸爸妈妈重新买一个新书包?有没有因为自己的丢三邋四弄丢了铅笔，今天在抽屉里找不到橡皮擦，明天在操场不知道哪个角落里弄丢了校服而要父母买新的学习用品补上。太多太多的浪费了，好了好了，够了够了，同学们，停手吧!你们可曾知道，当你们在餐桌上咬着鸡腿，吃着美味的海鲜，品尝着一道道香喷喷的美食的同时，贫困山区的孩子们根本吃不上肉，你们相信吗?当你们爸爸妈妈在轻松扭开煤气炉灶烧火煮饭菜的时候，贫困山区的孩子们还要自个儿背着箩筐上山砍柴，顶着一脸灰生火烧饭菜，你们相信吗?当你们在炎炎夏日花费十元钱品尝着一个布满缤纷水果，淋上巧克力酱的诱人冰镇雪糕时，你们花费的竟然是贫困山区孩子们一个星期仅仅七元五角的生活费，你们又会相信吗?同学们，你们愿意从今天起积攒每一分零花钱都用到有意义的方方面面吗?珍惜你们现在拥有的一切，让你们的童年过得更加充实，更加有意义，更值得怀念!

市文明办一直在倡导文明餐桌行动，倡导“光盘”，拒绝“剩宴”，养成节约粮食，科学饮食的习惯。据我所知，香港人对粮食是绝对尊重的，每一顿饭下来，他们的饭碗里的米饭总是会吃得精光，一颗饭粒都不会粘在碗里。那是因为这个良好的生活习惯早已在他们幼儿时期养成了。当然，他们接受过相对应的良好教育。

## 节俭演讲稿篇四

亲爱的老师、同学们：

大家好!

同学们，侈者，恶之大也。奢侈生，而祸无穷也。

杜工部诗云：“朱门酒肉臭，路有冻死骨。”君可见，朱门

内夜夜笙歌，谈笑风生，锦衣玉食，歌舞未曾断绝；朱门外却饿殍遍野，形销骨立，缺衣少食，食物不曾果腹。安史之乱，祸根早种。君可见，当年石崇与国舅王恺斗富，石崇以蜡作柴，王恺以蜜洗锅，他们竞相用紫丝、织锦作步障，珍器重宝摔成灰亦不甚惜。石崇最终因财多招致杀身之祸，奢靡之风弥漫的晋朝也衰亡下去。君可见，而今有人倾尽家财，就为了阿玛尼、香奈儿，为了那些别人口中镀金了的牌子。一时的满足、瞬间的快感换来的却是长期的拮据。历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。奢侈之恶果，小至个人则财富不积；大至家国，则会招致人心的涣散、国家的危亡。

同学们，俭者，德之共也。勤俭为习，则德行相生也。

明朝两袖清风之臣于谦在节俭中磨砺自己的毅力，锻造出清明公正、宁折不屈的品格，于是在大明危在旦夕之日，群臣人心惶惶之时，他能凭一己之力挺身而出，痛斥奸臣，安民心，退敌军，主持朝政，稳固社稷，挽狂澜于既倒，扶大厦于将倾。他勤以修身，俭以养德，安邦定国，终成名臣。你看韩红、马旭等人，他们本可安享富贵，但他们选择缊袍敝衣，选择在节俭之中坚守，坐拥财富，却丝毫不取，只想用自己挣来的钱贡献社会。他们在勤俭中磨砺而出的信念和意志，更值得我们敬仰。

同学们，勤俭节约，国之美行也。反侈倡俭则国力盛也。

蒋勋曾说：“物质不是不好，不好的是没有与之抗衡的力量。”钱财并不随生而来，亦不随死而去，钱财的多寡不说明任何问题，生活奢豪与否也不能决定人的品性。但如果我少穿一件名牌，能助贫困的孩子走出大山；我的一些薄财能庇天下寒士俱欢颜；我的勤俭节约能换来祖国的繁荣昌盛，我亦愿意珍惜粒粒辛苦。

浮华转瞬即凋零。与其追求价以千计、万计的物品之上的虚声，我愿意多一份勤俭节约，为社会添一点和谐幸福。

我的发言到此结束，谢谢大家！

## 节俭演讲稿篇五

大家好！我发言的题目是《厉行节约，从我做起》。

记得很小的时候，我们学的第一首唐诗就是：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，古人言“尽览前贤国与家，成由勤俭败由奢”“艰难困苦，玉汝于成”“居安思危，戒奢以俭”。节俭，这一中华民族的传统美德，在今天的社会里，更显得意义深长。

我们从小就被教育，节约要从小处着手，从一粒米、一滴水做起，然而，节约终究不只是小事，它在当今社会已经成了“可贵”的品质。，有些时候，节约成了小气，被人笑话；更有些时候，节俭却被当成贫穷的表现。我想，我们需要在全社会改变那种所谓的虚荣消费心理和浪费观念，需要重新认识老祖宗留下的千年传统和良好美德。

勤俭节约是我们的传统，许多老一辈无产阶级革命家都是我们学习的榜样：敬爱的周总理的睡衣穿了几十年，破了就补，补了又补，直到烂了，没法再补，就把整个背部换掉也不肯买件新的；无产阶级战士雷锋，脸盆用得油漆都落光了也舍不得丢掉。他们为什么要这样做呢？那便是为了替国家省下建设的资金！

有的同学会说，那时国家底子薄，所以需要勤俭，现在人们富裕了，应该享受一下了。这种想法是错误的！的确，改革开放以来，我国的社会主义建设事业取得了辉煌的成就，人们的物质生活比解放前好多了，但与发达的国家相比，还有较大的差距。我们的国家还不富裕，仍然需要发扬勤俭节约的优良传统。

由此，我也想到了我们的节约意识反差巨大。回想我们在学



习和生活中，是否注意节约每一滴水、每一度电、每一张纸?……看看餐厅里的剩饭剩菜，看看楼道里的长明灯，听听厕所里的水生哗哗，许多纸张只写了几个字就扔进废纸篓……现实往往是，我们在不经意中就造成了诸多浪费。其实稍加注意，我们可以做得更好，但往往我们却忽视了这些细节。我想，在家里我们肯定能做到随手关灯、关水，为什么在学校、在公共场合我们却忽略了这些细节?关键是我们没有将自身真正溶入到生活中，没有将节约养成良好的习惯，并形成观念。

节约，是对家庭幸福的盘算，更是一份社会义务的担当。节约是一种远见，一种态度，一种智慧。小到一个人，一个家庭，大到一个国家，整个人类，要想生存，要想发展，都离不开“勤俭节约”这四个字。一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的;一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的社会是难以长治久安的;一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的民族是难以自立自强的。

所以今天，我们应该大声倡议：让我们积极行动起来，牢固树立节约意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为生活方式”，坚持从自己做起，从每一天做起，节约每一滴水、每一度电、每一粒粮，从一点一滴小事做起，只有时时处处、点点滴滴都节约，我们才能节约资源，也只有时时处处从我做起，这样我们的地球家园才会永远美丽富饶!厉行节约，从我做起!

我的发言完毕，谢谢大家!

## 节俭演讲稿篇六

大家早上好!我今天国旗下演讲的主题是《珍惜粮食杜绝浪费》。

“居安思危，戒奢以俭”，历史和现实都告诉我们：勤俭节

约是中华民族的传统美德；勤俭办校是学校发展的内在动力；节约资源是全社会的共同责任。我校硬件设施日趋完善，现代化的办学条件和办公设施一应俱全，学校给我们提供了优越的学习环境，旨在能更好的提高教育教学质量。但是在我们身边不难发现存在许多浪费的现象：如食堂的泔水桶总能浮出混杂的剩菜剩饭，饮水机旁的垃圾桶塞满了没吃完的外卖，甚至连很少人食用的古龙也无法避免浪费的现象，学校还存在着浪费的现象。

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”每一粒粮食，从种到收，加上中间的加工环节，到吃到我们嘴里，需要多少人的辛勤劳动。节约粮食是一种美德，也是对劳动的尊重。

一滴水可以折射太阳的光辉，一粒米也可以折射出一个人、一个国家、一个民族对待节俭的态度。“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”勤俭节约是中华民族的传统美德。

- 1、自觉树立节粮光荣的观念，养成节约粮食的习惯。
- 2、在食堂购买饭菜时，自觉排队，不插队，不拥挤。
- 3、按自己食量适量点餐，吃完所有饭菜，不浪费。
- 4、不偏食，不挑食，营养均衡身体好。
- 5、就餐时保持桌面地板卫生，餐后主动送还餐具。
- 6、注意就餐时语言和举止文明，不喧哗打闹。
- 7、对周围浪费粮食的行为及时进行劝导制止。
- 8、自觉服从食堂文明就餐劝导志愿者的劝导。