

关于斋戒的演讲 演讲与口才心得体会(大全8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

关于斋戒的演讲篇一

第一节：多看、多听、多问

演讲是借助有声语言和态势语言的艺术手段，面对听众的讲话，是一人讲、众人“听”、众人“看”的实践活动。一个人要想口若悬河、滔滔不绝地面对听众讲话，就必须首先做到“多看”、“多听”、“多问”。

多看的含义主要表现在以下三个方面：

第一，多看一些演讲与口才方面的书籍和文章。演讲具有很强的科学性和艺术性，因此，演讲者必须认真系统的看一些与演讲相关的书籍如：演讲学、演讲美学、修辞学、逻辑学、心理学、语言学、交际学、伦理学、教育学等，全面掌握演讲知识和规律，打下扎实的理论基础后，再由理论到实践，用理论指导实践。这样就能使自己的演讲与口才水平在实际运用中得到较快的提高。

目前，国内和国外的演讲理论、演讲实践和演讲技巧的书籍越来越多，数不胜数；演讲与口才的杂志和报刊也纷纷面世，而且深受欢迎。如邵守义老师主编的《演讲与口才》杂志，自1983年来创刊以来，越办越火红，发刊量早已突破一百万，被广大读者誉为“说辩的良师，交际的指南，公关的益友，人才的摇篮。”曾荣获全国优秀期刊奖，是全国百种重点期刊之一。

第二、多看别人演讲，多看一些名人的演讲录像，多看一些电视谈话节目和电视论辩赛。这样就能增强对演讲的感性认识，提高对演讲态势语言技巧运用的理解，并从中感悟出演讲的要蒂和精义。

看演讲，特别是看演讲高手风度潇洒，动作优雅，举止得体，表情丰富的演讲，是一种美的享受，艺术的熏陶。在古希腊时代，人们都以看名人演讲为荣。在国外，人们参加演讲活动都要穿上正规礼仪服装，衣冠整齐，怀着十分虔诚和崇拜的心情注视着演讲者，他们把看名人演讲，作为一种文化层次高、社会地位高的标志之一。

第三、“多看”的含义还表现在要求演讲者要认真仔细地观察社会，观察生活，观察人与人之间微妙的关系和变化，观察与演讲内容相关的事物。要善于用自己的眼睛看表面，看本质，看点，看面，看深，看细，看过去，看现在，看未来。对客观世界的方方面面切不可心不在焉，听而不闻，视而不见，而是要用眼睛做摄像机把生活中的各种各样的现象和素材拍摄下来，经过大脑的分析，整理后在储存在脑海里或记录在本子上。

演讲活动是一种高级交际活动，也是一项复杂的智力活动。演讲者往往身负严肃的政治使命或教化使命，经常面对着生疏的变换着的听众，只有符合社会需要，符合听众的心理特征和交际需求的演讲，才有可能获得成功。因此，演讲者在台上演讲时，还要多看听众，多用眼睛和听众进行交流，观察听众的表情和反映，以便及时调整演讲思路和演讲内容。

演讲者要把话讲给别人听，要使自己的演讲动听，其前提之一，就是演讲者自己首先要多听。

一是多听别人演讲，多听别人说话，以提高有声语言的表达能力。资产阶级革命家、美国第16任总统林肯，是闻名于世的大演讲家。他的成功就在于他从青少年时代就开始了演

讲口才的刻苦练习，并做到了多看、多听。他年青时当过农民、伐木人、店员、邮电员以及土地测量员等等。为了成为一名律师，他常常徒步30英里，到一个法院去听律师们的辩护词，看他们如何辩论，如何做手势。他一边倾听那些政治家、演说家的声若洪钟、慷慨激昂的演说，一边模仿他们。他听了那些云游四方的福音传教士挥舞手臂，声震长空的布道，回来后也学他们的样子，对着树林和玉米地反复练习演讲。演讲的成功使林肯终于成为一名雄辩的律师并最终踏入政界。

二是多听电台、电视台播音员、节日主持人播音、讲话，提高自己普通话的标准程度和音色、音质、音量的水准，以达到演讲语言流畅悦耳、优美动听的目的。

三是多听自己的讲话练习或录音(像)。正如罗马哲人塞涅卡说的那样：“在向别人说些什么之前，首先要把它说给自己听听。”初学演讲者在正式上台讲话之前，应该反复地练习讲几遍，可以对亲朋好友讲，可以找个偏僻无人的地方讲，也可以对着镜子或录音(像)机讲。每讲一遍，自己都要留心的听，仔细地找出语言上的毛病，或请内行人挑刺指出弱点和不足，并认真加以改正。如果每次演讲、发言之前都能坚持试讲、试听几遍，长此以往，其口语表达能力则会不断提高。

四是学会“听”话的艺术。要学会说话，首先就应该学会“听”话。“听君一席话，胜读十年书。”会“听”话的人既能很好地领会，理解别人说话的意思，又能仔细地欣赏、揣摩别人说话的技巧，更能从别人的言谈中听出言下之意和弦外之音，同时，还要做到察颜观色。

有一个年轻人，去拜访苏格拉底，向他求教演讲术，苏格拉底刚开口没说几句话，这位年青人不但不认真听，反而打断老师的话，自己滔滔不绝讲了许多话，以显示自己的才能。苏格拉底说：“我可以教你演讲，但必须收双倍的学费”。年轻人问：“为什么要双倍呢？”苏格拉底说“要教你两门课，除

演讲外，还要上一门课：怎样闭住嘴听别人说话。”

演讲是一门学问，有许多客观规律和成功的经验。但不少人都有这样一个误解，认为说话是天生的，一个人两三岁就会咿咿呀呀说话了，好像也没有花多大功夫，自然而然就会了。因此，很多人对说话的艺术和技巧都不大在意，更谈不上用心去求教，去学习，去研究了。有的人虽然觉得说话、演讲有东西可学，但又只限于看看书或听听录音，而不好意思开口向别人请教，结果只是事倍功半。

柏拉图说过：“不知道自己的无知，乃是双倍的无知”。英国诗人雪莱说过：“我们学得越多，就越发现自己无知”。我国古代教育家孔子也说过：“知之为知之，不知为不知，是知也。”一个人要想提高自己的演讲水平和口才，就必须放下架子，丢掉面子，向有经验的演讲者和对口才有研究的专家虚心求教，不懂就问，不耻下问，这样就能使自己的演讲与口才能力发生质的变化，收到事半功倍的效果。

由于广播，电视深入千家万户，录像、录音设备的普及应用，几乎所有大型的较为重要的会议和活动都会有新闻工作者录像、录音，制作后多次向广大听众和观众播放。现代人的说话，已经不是一说而过了，而是会音像齐全的永久保留。所以每一个人特别领导干部对自己的发言、报告、演讲一定要加以重视，高度负责。在国外，尤其是发达的国家不管是国家首脑还是一般人员，他们在发表重要讲话和演讲之前，都要向演讲口才专家咨询求教，并接受专家的辅导和指点。在西方国家所有的演讲口才咨询服务公司，家家业务繁忙，生意兴隆。可喜的是，在我国现在也有不少领导干部开始接受演讲与口才的辅导和咨询了。

第二节：多写、多思、多学

对于初学演讲和语言即兴表达能力不是很强的人来说，多写是一种提高口才能力的有效途径。多写的要求主要有两个方

面：

二是多写一些学习演讲与口才的心得体会，把自己对演讲口才的认识、感受用文字写下来，并上升到理论的高度。同时，把自己工作中，生活中所见，所闻，所思的闪光语言，写在本子上，记录下来，以便日后查阅使用，这就是我们常说的：好记忆不如烂笔头。

孔子说：“学而不思则罔，思而不学则殆。”韩愈也认为：“业精于勤，荒于嬉，行成于思，毁于随。”不论是台上演讲，还是平常生活中的说话，都是一个语言思维、逻辑思维的过程，它是把大脑中的想法即无声语言，转化为有声语言的过程。人们思考问题和思想交流的过程中必须凭借语言的帮助，思考的内容和交流的思想要通过有声语言的表达才能体现出来。否则，谁也不知道你在想问题，谁也不明白你思考的是什么问题。

言为心声，正常情况下，一个人心里怎么想，嘴巴就会怎么说。嘴上说的，就是刚才想的；刚才想的，就是下面要说的。想与说，思维和表达，相互之间交流传递，循环往复。有声语言这种区别于书面语言表达的、想说就说、随想随说的特点，就决定了说话者即要才思敏捷、思维灵活，又要深思熟虑、三思而“言”、“君子敏于行而纳于言”。这是多思的要求之一。

多思的要求之二，要经常冷静思考，反复分析，为什么有的人讲话非常受欢迎，有哲理，有深度，有广度，使人感动万分，受益匪浅；为什么有的人说话枯燥无味、漫无边际、毫无新意，甚至令人反感。多思者，就能从中悟出道理，获得经验和教训。

多思的要求之三，说话之前要在脑海里认真构思一下，这就是我们常说的打“腹稿”。在不同的情况下，要考虑好不同的说话内容，“到哪个山就唱哪个山的歌”。对不同的对象、不

同的时间、不同的地方说话时，要认真思考应该怎么说，那些能说，那些不能说，多琢磨，多推敲，力求做到“语不惊人誓不休”。“说一次之前想两次，你就会说得好一倍。”这是名人演讲的经验之谈。

多思的要求之四，要“一日三省吾身”。每天都要对自己所说的话进行反思，对那些比较得体，成功的讲话要总结归纳、举一反三；对有些失误、不妥的话，甚至得罪人、起反作用的话语，要分析原因，闭门思过，加以改正，尽量避免在今后的说话中言多必失、祸从口出的现象发生。

“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”古今中外一切著名的演讲家，都是以学识渊博和阅历丰富为基础的。因此，任何一个想成为演讲家的人，想拥有出众口才的人，就必须在“多学”上下功夫。

1、多学知识。

英国哲学家、政治家培根说：“知识就是力量。”前苏联的伟大作家高尔基曾说过：“用知识武装起来的人是不可战胜的。一个人知道得越多，他就越有力量。”欧洲文艺复兴时期著名的意大利美术家、哲学家达·芬奇说过：“对一件东西的爱好是由知识产生的，知识愈准确，爱好也就越强烈。要达到准确，就须对所爱好的事物全体及组成的每一个部分都有透彻准确的知识。”所以说，多学知识，是提高口才和演讲水平的前提。因为知识是口才的基础，没有知识就肯定没有口才。

“积之愈厚，发之愈佳”。一名优秀的演讲者，一个口才出色的人，必须要有广博的知识，丰富的联想，演讲起来，才能上下几千年，纵横数万里，山南海北，古今中外，旁征博引，融会贯通、谈吐自如。一个机智风趣的演讲家还必须具有随机应变，对答如流的能力，演讲起来才能谈笑风生，妙语联珠，巧问妙答，左右逢源。而要做到这一点，没有渊博的知识积累是无法实现的。

“不积跬步，无以致千里；不积小流，无以成江海。”要想给别人一杯水，自己就应有一桶水，半桶水都不行。那些学识浅薄，胸无点墨、孤陋寡闻，不学无术的人，是根本说不上有口才的；说起话来，不是信口雌黄，就是洋相百出、错误连篇。所以，演讲者要多学、广学、博学。上知天文、下知地理，古今中外的、天南海北的、三教九流的、政治的、经济的、军事的、体育的、科学技术的、工业的、农业的、文学艺术的、医疗卫生等等，都要无所不知，无所不晓。

2、多学演讲技巧

一个人敢说话、会说话，还不等于有口才，正如一个人会骑自行车还不是艺术一样，只有杂技演员娴熟的骑车表演才称得上艺术。演讲上是一种综合艺术，要真正掌握这种艺术，并非易事，它包括很多方面的技巧，诸如声音的字正腔圆、吐字归音，形体的动作、面部表情和仪表礼节，控场、应变的方法，即兴说话的诀窍，论辩的艺术，对话的妙法等等。这些都需要我们从理论到实践，对演讲的技巧进行系统的学习和运用。

古希腊著名的演讲家德摩斯梯尼，之所以能登上古希腊演讲艺术的顶峰，成为当时的“十大演讲家”之首，就在于他热衷于演讲艺术，并主动地求教于演讲学者和专家，自觉地进行极为艰苦的演讲基本功与演讲技巧的学习和训练。

3、多学做人

演讲是一种思想性、政治性较强的现实活动；演讲是真理的呐喊，演讲是心灵的共鸣，演讲是人格的展现。因此，演讲者必须具有较高的政治素质，良好的道德品质，高尚的思想情操和无穷的人格魅力。只有这样演讲者才能说服人、感染人、打动人、鼓舞人，从而促使人们去行动。

“言之于口，不若行之于身。”语言是灵魂的镜子，是行动的

影子。一个人的行动和为人是最好的语言。我们每个人都知
道，把语言化为行动，比把行为化为语言困难多。所以，一
个人要想成为合格的演讲家，成为受人欢迎的演讲家，就必
须多学做人，树立起良好的形象，展现出人格的魅力。

第三节多记

这里的“多记”是指把知识储存起来，记在脑子里。记忆，是
演讲者储存材料、发挥联想、出口成章的前提条件。优秀的
演讲家往往都有惊人的记忆力。著名作家王蒙曾说：“作家没
有记忆力就是白痴。”这个说法对于演讲者来说，有过之而无
不及。

记忆是感知和经验过的事物在头脑中的反映。记忆包括识记、
保持、回忆(再认、重观、复做)等过程。人的大脑约有150亿
个神经细胞，每天能记录生活中大约8600万条信息。据估计，
人的一生中能凭记忆力储存1000万亿信息单位。其功能相当
一台10的14次方的电子计算机，相当于美国国会图书馆藏书
总量的50倍，即5亿册书的信息量。这种信息贮存能力是目前
世界上容量最大的计算机也望尘莫及的。

记忆大体可分为三类：机械记忆，意义记忆和情绪记忆。这
三种不同的记忆在演讲中有着不同的用途。

记忆力是一种可增可减的大脑功能。它与人的肌体的各种器
官的功能一样，用则进，少用则退、不用则废。记忆力可以
通过合理使用和训练不断提高，也可以放弃使用和锻炼而逐
渐衰退。演讲需要记忆力，离开了记忆或照本宣科，则会影
响演讲效果。因为演讲者必须熟记演讲内容才有可能随时随
地当众表达。所以说，学习演讲能够训练一个人的记忆力，
而增强了记忆力又能使演讲水平不断提高，这是一个良性循
环的过程和结果。

人的智能结构，通常包括观察力、记忆力、想象力、思维力

以及创造力。对演讲艺术而言这五种能力都是缺一不可的，但其中的记忆力对演讲者特别优秀的演讲者来说是至关重要的。一个演讲者要口若悬河、出口成章、言之有物，就必须要有知识的储备和高超记忆力。我国当代著名的演讲家、年愈古稀的景克宁教授演讲时从不先写好讲稿，但任何一场演讲，他都从不马虎，总是经过深思熟虑地打好“腹稿”，把所要讲的内容全部贮存在脑子里。所以他每次上讲台，都从不拿讲稿乃至片纸只字，而且从不坐下讲，总是挺身立在麦克风前，情绪饱满，神态自若地侃侃而谈，一气就讲二、三小时。古今中外，旁征博引，佳句妙词，脱口而出，他的大脑就像一本百科全书，令人叫绝。这样娴熟的表达离开记忆，尤其是离开渊博的学识和敏捷的思维为基础的理解记忆，那是不可想象的。

关于斋戒的演讲篇二

很早就有一个梦想，能够站在讲台上向无数的听众诉说自己的心声，表达自己的观点，与所有人的内心产生共鸣。这是一个梦想，也是自己一直努力的方向。于是在大学第一次选修课的时候，我又想这个梦想他进了一步，我选择了由哈利群老师主讲的演讲与口才。希望能通过系统的训练与正规的知识培训，增强自己的信心与能力。

第一次上哈老师的课就被其演讲的风趣与务实的作风所折服，兴趣也由之而来。老师的“十个回回儿九个哈”的自我介绍更是风趣幽默，至今仍记忆犹新。于是，在这种氛围中，这学期的演讲与口才课就开始了。

职业生涯规划：

虽然说课程的主题是演讲与口才，但前两次课的主题却与职业生涯规划有关。虽说现在才大一，但借这个机会系统地了解一下也肯定不是坏事，毕竟刚刚踏入大学校门不到一年，很多事情都很陌生，职业规划必然也是其中之一。老师讲了

很多东西，有些东西很有新意，听起来有些如梦初醒的感觉。不过更多的还是对现在的情况有了一些了解。虽说学校的就业率很好，但感觉对个人而言也许就是心理的安慰罢了。毕竟就业或是考研靠这个是没用的，还得看自己的能力了，准确地说是各种能力。就拿就业来说，单不说学科成绩如何，就说英语和实践经验就让现在的我头疼。特别是口语，看了很多家大型公司的实习生项目，英语不行免谈。还比如出国留学，好的学校gpa要求都是很高的多数都要3.7，像我现在的gpa才刚到3.0就有点悬了。貌似现在什么都不行，对了，正因为不行，就要过早的知晓并且提高自己。听着老师讲这讲那，真感觉自己就是一名大四的即将毕业的学生，随时等待人生的召唤。说实话要真是大四，那可真的两眼一摸瞎了。不过回过神来，还在大一呢，瞬间感觉时空变换，不禁感慨，早下手为强。

现在专业已经确定了，算是完成了当初定下的目标，但随之而来的就是确定自己的方向。毫无疑问，哈老师的课给了我很多选择，让我在纷杂的社会竞争中看见更多的道路。

演讲与口才的训练：

课程最重要的环节估计就是上台演讲，经过了每节课系统的知识讲解与事例分析，感觉自己对于演讲有更实际的认识，对演讲的渴望也有所加强。但惭愧的是，一直都没有那个胆量上台作一次真正的面向二百多人的演讲。只是像多数人一样坐在下面做看客，看着上面的同学发表着自己的观点。总会感到一种不安和羡慕，羡慕的是他们的口才，不安的是自己这种状态的未来。每次有这种感觉的时候，都有试图改变的冲动。这一次终于来了。

当了几节课的听众，也该上去说一说了吧。毕竟自己自认为还不是那种上台就成败吃的人。早晚都要站在这个舞台上，为什么不能早一点呢。正好这天老师要求每一个人必须完成一次即兴演讲，才能算选修课通过的依据。这更坚定了我的

决心。

最后演讲以评述形式进行，题目是一个关于腐败的问题，正好平时对这方面比较关注，

还是有自信的。准备上台之前，心还是怦怦的跳，真怕在台上忘词啊！不过等到了台上的时候，紧张的心情奇迹般的静了下来。没有当初的担忧，一切进行得很顺利，准确的表达了自己的观点，到了即将接近尾声的时候，开始有一种享受这种感觉的冲动。先前的畏惧也消失得无影无踪。

收获：

本学期的课程还剩一次了，回顾这半个学期来的学习，学到了很多，演讲的知识、待人处事的礼仪以及对职业的认识。但我想这堂课最有价值的收获，就是信心的建立与获得了积极的态度。通过演讲的训练，建立的个人的自信心，同时更锻炼了思维能力。这也许是书本上不能学到的，但却使人的一生中最重要的。这种能力，这种积极的态度。是演讲与口才带给我最重要的最宝贵的财富。最后，感谢哈利群老师，感谢演讲与口才。

关于斋戒的演讲篇三

大家好！

请党放心，强国有我，

青春立志，誓言铿锵。

今年是20__年，也是党成立的一百周年，在这光荣的时刻里，我们心中除了自豪，更多的是为祖国这一路上的成长感到骄傲。我们作为新一代的青少年，是祖国的希望，祖国未来的接班人。

热爱祖国更是我们青少年应有的责任，而爱国的形式有千万种，譬如：岳飞驰骋沙场，精忠报国，是一种爱国；鲁迅在民族遭受苦难之时，高声呐喊，是一种爱国；在灾难面前，国人纷纷伸出援助之手，亦是一种爱国的姿态。

爱国不分尊卑，只要你有一颗赤子之心，到处都是爱国的体现，爱国主义是永恒的话题。通过这次抗击疫情，再次激发了全民爱国热情。国难当头团结一心，齐心协力共度难关，困难面前不屈不挠，这就是中华民族的精神。

我们这些青少年是祖国的未来和希望，将来是要成为祖国未来建设者的接班人的，所以现在正是我们这些青少年去努力读书，去拼搏奋斗的时候，让祖国在未来可以越来越繁荣，越来越昌盛。现在的我们，首先要热爱祖国，要有一颗爱国之心，祖国是每个爱国之人的灵魂，祖国是每一个身为中国人共同的家，祖国是我们中华儿女的母亲，试问如果没有祖国，哪会有现在的我们？所以，我们要热爱祖国，热爱学习，将来为祖国贡献一份自己的力量。

谢谢大家！

关于斋戒的演讲篇四

作为一名新员工，很荣幸参加了由黑龙江地区经理部举行的“致敬青春，放飞梦想”为主题的演讲比赛，对于我而言它是一次历练，一个机会，对项目、对地区、对公司而言，它既丰富了职工业余生活，使职工精神文明建设得到提高，也使职工对青春、梦想有了更深的理解。

能够代表项目去参加这次比赛是项目对我的信任，为了集体荣誉去付出、去努力、去拼搏、我愿意！我的心情也是十分的复杂的，这不仅是我的第一次演讲，也是参加工作以来第一次去面对公司领导、那么多的观众去表达自己、展现自己，担心自己做的不好，担心自己不能给集体争光，一切不乐观、

不自信的想法随之而来。“没有谁天生就是演讲的，一回生二回熟，不要怕，相信自己、没事”王经理的这句话不断在激励着自己。是啊！要摆好心态、要加紧去练习、去思考怎样才能更好的把比赛做好才对。在项目上也进行了几次预演，项目上的同事们为我提出了宝贵的意见和建议。由于时间比较仓促，早上早早起来背稿子，晚上加班练习，虽然很辛苦，但是当我想到能和黑龙江地区各个项目的精英同台竞技、一比高下，又觉得是一件乐事。的确，这些对手都是各有千秋，能和他们由陌生变为熟悉也是这次比赛最大的收获。

每一位选手在舞台上都饱含青春向上的活力，举止动作挥洒自如，更用着慷慨激昂的措辞吸引着台下各位观众的眼球。在比赛中，自己不仅是一名选手，也是一名听众，更是一名学习者，去查找自己的不足、去聆听他们的心声、去学习他们的演讲技巧。每一位选手都带动着观众的情绪，他们的语言不停地感染着台下观众的内心深处，引起共鸣，引发思考，我不停地在思考着自己，曾经努力过、失败过，坚持过、放弃过，我很清楚的知道的路应该怎么做，尽管前面的路布满荆棘，尽管前路漫漫，要努力的还有很多、很多，但是我相信只要我不放弃，一切都是皆有可能。

比赛的过程紧张而不乏秩序，不同项目的选手各展风采，挥豪才情，竞争激烈。评委打分严谨细致，客观公正。场下的观众讲文明，守礼仪，在选手们在讲台上演讲时认真而充满兴致地聆听，在选手们紧张忘稿时给予真诚鼓励的掌声。评委老师与观众们依旧认真倾听，在演讲结束后热烈鼓掌。相对于自选题目演讲来说，中间即兴演讲的部分更加活跃，从抽到题目到开始演讲，准备时间很短，而选手们却能随机应变，思维活跃，充分展现了青年员工的创造力。即兴演讲准备时间的文学常识让我感到了我身边的同事们还是有着深厚的文化底蕴的。演讲中间还有选手带着大家演唱一曲《我要飞得更高》，让大家内心激情澎湃。

比赛结束了，我平时的努力得到了回报，一个让自己还算满

意的名次，演讲结束后，么部长、王书记给我们进行了点评，总结了 we 演讲的优点和不足，让我知道了以后该怎么做得更好。这次比赛也得到了很好的效果，不仅给参赛者搭建了一个平台让他们去尽情的展现自我，还使广大青年员工对青春和梦想有了更加深刻的理解。

关于斋戒的演讲篇五

流泪，小时候，那一阵阵啼哭的声音，早已消失在长大的我们的身上。现在的眼泪，却不像是小时候那般幼稚、天真，而是带着几分忧愁、思绪。

星期三，有一位青年演讲家来我们学校做演讲，当我忙完事后，静悄悄地走到我们班的后面坐了下来，发现大家早已泣不成声，泪流满面，于是我就在想：这个青年演讲家怎么会有这么大的能力让大家潸然泪下呢？于是我静静地坐着，慢慢听着演讲。

青年演讲家说：老师最伟大的精神就是甘为人师，愿为学生奉献自己。很多学生认为学校就是监狱，大家在学校里，或待了一年、两年、三年，就觉得这是一种煎熬，可是谁想过，老师在这被这“监狱”判上了无期徒刑啊！一届一届的学生，无情的走了，却还有几个人想到，在学校里依然在辛苦奉献，教导着自己的学弟学妹们。老师们多需要有学生去体谅，去了解他们啊！听到这里，我不禁潸然泪下。大家纷纷上去拥抱了陪我们一年、两年甚至三年的班主任！老师的脸上，似乎布满了皱纹，岁月的冲刷，生命的考验，这是一个多么伟大的职业啊！

以前的我们，为什么都没有发现，没有体验到呢？老师纵然伟大，当然还有我们的爸爸妈妈，养育我们一辈子的人。

这是一个真实的故事：一位年轻人一气之下，离家出走了，再也没有和父母联系，在参加夏令营后，准备回家看望一下

自己的爸爸。当他即将敲门的那一刹那，他后悔了：“爸爸还会来给我开门吗？爸爸还会原谅我吗？”经过一番心理斗争后，他终于鼓起勇气，敲了敲家里的门，没想到开门的还是他的爸爸，可是他的爸爸脸上已经布满了深深的皱纹，头发已被岁月染白了，那个年轻人看到爸爸那苍老的样子，不禁潸然泪下。那天晚上，他和爸爸睡在一起，和爸爸说了一晚上的话，他觉得这是一生中最幸福的事，慢慢进入了梦乡。等到了第二天，他睁开了朦胧的睡眼，发现爸爸已不再床上，听邻居说爸爸已被送到了医院。当他到医院时，父亲已经离开了人世。他爸爸患了癌症晚期，由于昨天晚上的和儿子聊了一整晚，扛不住了……那个年轻人跪在了手术室的门口，大声喊道：爸爸，儿对不起你啊！多少年了，我没有回过家看你一眼，也没有打电话回来，儿子真的.很不孝啊！！

这是多么感人的演讲，多么感人的故事啊！我早已泣不成声。是啊，这就是“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”，今天的眼泪，就是那成长的眼泪，自己是否做了什么对不起爸爸妈妈、老师的事情？那就从现在开始，不要再执迷不悟了，懂的流下成熟的眼泪，好好对待身边的亲人、老师，甚至一切吧！

关于斋戒的演讲篇六

今天我们在海口昌茂花园学校共同欣赏了著名教育改革家魏书生老师的专题讲座，题目是《如何当好班主任》，这是班主任不可不听的讲座，他告诉我们当好班主任的奥妙，听魏书生的报告、读魏书生的文章，如同聆听一位智者的心灵独白，举手投足、字里行间无不感受到他质朴的人格魅力与务实的工作作风，如品香茗、如嚼菜根。具体心得体会如下：

首先，魏书生教育思想的总体框架是：

一个核心——育人，以及由此生成的素质观、人才观、质量观、教育观、教学观、教师观和学生观。

二个原则——民主与科学，以及由此而折射出的教育、教学和管理规律。

三个统一——社会本位与以人为本的统一，传统教育与现代教育的统一，主体思想与发展思想的统一，以及由此整合而反映时代精神、强调以人为本、促进主体发展、借鉴与创新相结合的现代教育思想。

四个关系——人和社会的关系，人和工作的关系，人和他人的关系，人和自我的关系，以及由此扩展开来的富于哲理的思考。无论任何人，要改变客观世界，都首先要从主观上改变自己、超越自我，方能达到“天人合一”的境界。

五个支柱——以培养自学能力为宗旨的学科教学论，以培养自我教育能力为宗旨的班级工作论，以学会学习为宗旨的学习方法论，以养、教结合为宗旨的家庭教育论，以规则与威信相结合为学校管理论，以及由此派生的一系列相关的丰富多彩的独到理论和具体方法。

其次，对魏书生的语言的评价：魏书生老师是位极具人格魅力的人，他有一句话是这样说的：你看别人都是天使，你就生活在天堂中；你看别人都是魔鬼，你就生活在地狱中。他从来都是站着演讲的，不管演讲时间是半天还是一天；他的面容一直是平和亲切的，就像在跟你面对面谈心；他从不讲多么高深的大道理，也不用什么华丽的词语，只是谈一些身边的与生活、工作、学习有关的小事情，幽默有趣，有时还带着一点点自私的念头，却很有一番见地，让人有听君一席话，胜读十年书之感。于是，你迫切地想了解他，接近他，为他身上的那种难以言说的魅力所吸引。没有豪言壮语，没有空洞说教，从容中蕴含巨大的凝聚力与感染力，拉近了人与人之间的距离，把普通人的的人生观、价值观与时代的脉搏紧密联系起来，是心与心的交流，也是一首爱国敬业的颂歌。魏书生是个实实在在的人。

第三,魏书生对教师职业的迷恋,源于教师是最有利于培养真诚、善良、美好的职业。带着这份朴素的情感,他放弃许多机会、经过多次申请,终于成为一名教师、一名终身教师,以至在担任众多的行政及兼职工作时都不曾离开三尺讲台。教育的理想主义,体现在教育教学中,是那些闪烁人性光辉的举措:对待犯错误的学生,唱歌、写说明书、做好事、写心理病历,坚持每天做100次仰卧起座、俯卧撑,“一分钟竞赛”、“学会使用‘边角余料’”等等行为习惯的养成,对教育、对教学、对学生,魏书生有着真真实实的情感。

第四,魏书生对学生爱的教育.自爱爱人的魏书生,魏书生爱自己,爱家人,爱他人,尤其是爱学生。魏书生爱学生,尤其是爱那些差生。魏书生认为差生最不容易。每天课听不懂,还要硬着头皮听,不懂装懂,装模作样,天天如此,日日如此,年年如此,这需要多大的毅力呀,因此给他们一些关爱,帮助他们进步也应是教师义不容辞的责任。魏书生对于犯了错误的学生,不是简单地加以训斥了事,而是通过让学生写心理病历和说明书的方式来提高学生的自我教育、自我管理、自我约束能力。

第五,魏书生的语文教学方法。对于语文教学本身,魏书生根据自己的经验,采取了出奇制胜的策略。一般常人教语文或研究语文 教学往往从“同处”着眼,从如何趋同方面着手,未教或未研究之前,总习惯于先定下一个方针、一个框来,然后按力索骥,依样画葫芦。这样的教学与研究,一般不会产生多大的“轰动效应”。魏书生不同。他和常人 一下子拉开了较大的距离。他常常让别人对他产生一种扑朔迷离、时隐时显之感。他的教学总是从“异”处着眼,从“立异”上着手。比如以下策略和做法:

(1)一般人都是一课一课地教,而魏书生是“一学期的教材”“只有30多节课就讲完了”。

(2)一般人都是对学生的作业精批细改,至多只不过是研究如

何改法，比如是少作多改还是多作少改等，从来就没有想到“不改”。而魏书生则是“1979年以来，我没批改过一本作业，没批改过一本作文”。

(3)一般人都是注重于对学生的考评与测试的。依常理，测试是十分必要的；不单是应试，即使是抓素质，也无法离开或摒弃考试。“考考考，教师的法宝”已成共同认识。而魏书生居然“反其道而行之”，他说：“除统考外，我没有搞过测验、考试。”

(4)一般人都是遵循课程标准，十分注重课时的，教师不上课堂，怎么说都不对，这是普遍认识。而魏书生居然不管这一套，他彻底地放手让学生自己去学了。他说过：“十年来，每年还是要有四个月以上时间外出开会。”除节假日不算，这四个月多少还要占去较多的课堂教学时间。对于一般教师来说，这简直不可思议。

(5)一般人教课都是遵循“循序渐进”的原则，引导学生逐步由浅入深，由易到难。而魏书生也是一反常理，让学生“自学整册教材”。效果是怎样的呢？居然是新学期一开学就可以安排学生进行“期末考试”。照常规来看，这实在让人感到太越轨了。

魏书生就是这样，他有哲学家的头脑，改革家的胆量，科学家的严谨；有儒家的礼让，有释家的胸怀，道家的超脱；有社会活动家的阅历，演讲家的口才……这一切，成就了他作为一代教育家独有的魅力和风范，以一颗平常心快乐地生活、工作、学习着。

关于斋戒的演讲篇七

人们曾用这些词语形容老师：蜡烛、泥土、春蚕、园丁。这些语言既表达了人们对教师的尊敬，也表达了他们对教师的希望。教师是奉献者，教师是耕耘者，桃李满天下的时候，

教师是收获者。他们收获的不仅仅是学生的成长，更有社会的进步。所以说，教师的角色是多么的重要。

韩愈说：师者，所以传道、授业、解惑也。教师与学生之间是传导与接受的关系，当学生从家长手里交托到教师手里时，教师的角色发生了转变，但是谁能说不是学生改变了教师呢？学生们永远年轻的思维与灵魂赋予了教师们生生不息的求知态度，学生们活跃丰富的头脑传达给教师灵活知性的教学理念，学生们的态度和表现决定着教师的教学准则与方法。这样，教师与学生的角色互换了，我们是共为一体的关系。我中有你，你中有我。

而社会发展到今天，科学技术飞速进步，社会急剧变革，计算机及信息技术在教学中的应用，师生之间已经不完全是单纯的传递和接受关系了，学生可以从其他渠道获取知识，有时候甚至在某些方面比教师知道的还多，教师和学生的关系也不那么单一了，教师的角色多元化了。在现代，教师不仅是教学过程的设计者，还是学生学习的引导者和促进者，是教学工作和学生学习生活的组织者和管理者，更是一位教学的反思者和研究者。在这诸多的角色体系中，不管是那一个角色没有演好，都将面临职业生涯的挑战。而这么多的环节之中，最重要的和贯穿始终的就是师德师风的培养和表现。

是谁说教师是人类灵魂的工程师？是谁说教师是太阳底下最光辉的职业？这最应该由我们自己说。教师的职业道德从哪里规范？应该从我们自己身上规范。

关于斋戒的演讲篇八

在20xx年五月13日在肇庆的波海公园举行游美丽绿道树自强不息建幸福广东”——肇庆、珠海、江门三地万名残疾人畅游美丽绿道启动仪式。我参加了这次活动的志愿者工作。那是风和日丽的日子，虽然下了点雨，但也不能阻挡我们服务的热情。

接着我后来主要负责的工作是陪同一位残疾小朋友畅游绿道。我喜爱他们!因为他们身上有着正常小孩子所没有的可爱之处!

他们坐在轮椅上兴奋着，那一张张的笑脸，那样的无邪，没有忧虑，没有烦恼…。开心自在。虽然他们治理不正常人，但又怎样。他们一样活得比我们某些正常人更精彩更快乐更豁达孩子们总是那么的可爱!坐在轮椅上，看的是那样的认真，那样的入神。玩的时候，有时那样的忘乎所有，自由自在……!似乎世界上没有其它，只有我们的存在，我觉得，我好似也变成了小孩子，跪倒地板上，真的和小孩子们玩到了一快，快乐到了一快，心灵沟通到了一块。听到孩子们那动人而天真的笑声，我的内心开心极了!感觉，此时，我就是世界上唯一的，最幸福的人。

面对相机的镜头，他们做出各种各样的pose□灿烂的笑容照亮我们每一个人那枯燥的心灵，我感受着他们喜悦的气氛中，洗礼了我在现实中已丢失童真的心灵。我是幸福的，所以我应该每天都积极面对现实每一件不愉快的事，要淡定冷静地处理。相信明天会更好!

在此，我还有一个心愿，希望以后能够多多的参加这种活动，走向街头，深入社区，用自己微薄的力量，为社会奉献自己的一片爱心，为需要帮助的人们作出自己仅有的贡献!为他们送去爱心，送去温暖，为构建和谐社会做出自己应有的贡献!

只要人人都献出一点爱，世界将变得不再冷淡，人们将会不再“孤独”下去。愿我们的爱，能早日唤醒人们沉睡的心灵。

这仅仅是作为志愿者为人们服务的开始，也是我学习进步的开始。今后会有更多的志愿者活动，当然我也会积极的加入。通过参加的这些活动让我知道只要你付出就有回报，对方的一句“谢谢”，一个笑脸，一个眼神，一个动作，足以体现出我们志愿者的价值所在。当今后人们问起的时候，我会很

骄傲的告诉他，我是一名志愿者。我参与、我奉献、我快乐！