

我理解的文明演讲稿三分钟(实用5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

我理解的文明演讲稿三分钟篇一

从历史文献的有关论述中，我们体会到，建设和谐社会与和谐世界，是一项多层次、全方位的系统工程，需要层层推进、全面展开。中国传统文化不仅描绘了和谐社会、大同世界的理想目标，而且昭示了实现这一目标的基本途径，即以和谐观为指导，正确处理人与自然的关系、人与人的关系以及人自身的身心内外关系。

注重普遍联系的整体思维是中国人思维方式的特点。中国传统文化认为，人是大自然的一部分，人与自然万物应和谐相处，亲密无间。主张“天人合一”，强调天与人的和谐一致是中国古代哲学的基调。正因为人与自然万物浑然一体，人就应当亲近自然，认识自然，在遵循自然规律的基础上改造自然，为人类造福，而决不可任意摧残自然，毫无节制地向自然界粗暴索取，人为破坏大自然的和谐状态。唯其如此，人类的生存环境才能不被破坏，自然生态才能保持平衡，社会才能可持续发展。

构建和谐社会、和谐世界的中心环节是正确处理人与人的关系。中国先哲认为，在天时、地利、人和三要素中，人和最关键、最重要。人和才能增强社会凝聚力和战斗力。人和贯穿于家庭关系、社会关系、国家关系等不同层次中。家庭是社会的细胞，家庭和睦是社会安定的基础。中国古代十分重视“齐家”，提倡父慈子孝、兄友弟恭、夫妻恩爱。因

此，“孝悌和亲”成为中国传统道德的核心理念；“家和万事成”、“家和万事兴”，成为中国人耳熟能详的传世格言。推而广之，对朋友、对他人也要讲求和谐、和睦，再推而广之，国与国之间更要以和为贵，反对以大欺小、以强凌人。当今中国推行以邻为伴、以邻为善、求同存异、和平共处的外交政策，坚持走和平发展的道路，提倡建设持久和平、共同繁荣的和谐世界，强调国与国之间和则两利，斗则俱损，正是中国传统文化精髓合乎规律的继承和发扬。

以注重伦理文化为特点的中华文明，特别重视个人的修身养性。而修身养性的重要内容和理想境界就是身处困境而能保持心态的平和，使身心内外达到和谐状态，即宋明理学家所宣扬的“孔颜乐处”。孔子说：“贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉，回也！”（《论语·雍也》）“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”（《论语·述而》）孔子称赞贤弟子颜回能够安贫乐道，而他自己更是身体力行。后来，儒家以孔颜为榜样，特别注重内心和谐愉悦的精神享受。宋明理学明确指出孔颜乐处是一种精神境界，其集中表现就是通过自我道德修养达到身心内外无所窒碍的和谐状态。

上述种种表明，追求和谐是中华文明的核心价值。这一“传统观念”作为一种宝贵的思想资源，经过批判继承，并与新的时代精神相融合，对于当代和后代人努力构建和谐社会与和谐世界，将会日益发挥重要的指导作用。这一点正在被广大的中国人民所认识，也正在被越来越多的世界人民所认识。两位巴西学者说得好：“由于很多人认为孔子是通过伦理体系来致力于社会和谐的人类历史上最早的人本主义哲学家之一，在新世界的建设中，儒学无疑要起很大的作用。这一说法于1988年在巴黎得到了一群诺贝尔奖获得者的支持，瑞典的阿尔文博士声明：“人类如果要在21世纪继续生存下去，就必须回到2500年前的孔子那里去汲取智慧。”

1, 关于和谐概念的解说, 不正确的一项是 (3分) ()

a,和谐概念的确立源远流长, 在先秦的儒家学说和道家学说中, 已有了和谐观念的萌芽, 并对其给与高度的评价。

b,和谐概念的内涵十分丰富, 外延也很广泛, 从个人举止到国家行为, 从产品交换到文学艺术, 从思维方式到生活方式, 无不追求和谐。

c□中国的传统文化不仅描绘了和谐社会, 大同世界的理想目标, 而且昭示了实现这一目标的基本途径。

d□追求和谐这一传统观念经过批判继承, 并与新的时代精神相融合, 对以当代人和后代人构建和谐社会和和谐世界, 将日益发挥重要的作用。

2, 下列各项, 不属于“人和贯穿于家庭关系、社会关系、国家关系等不同层次中”的具体表现的一项是 (3分) ()

a,对朋友、对他人也要讲求和谐、和睦, , 社会各个成员各个阶层之间应该要彼此尊重, 友好相处, 共同发展。

b□家庭和睦是社会安定的基础。中国古代十分重视“齐家”, 提倡父慈子孝、兄友弟恭、夫妻恩爱。

c□构建和谐社会、和谐世界的中心环节是正确处理人与人的关系。中国先哲认为, 在天时、地利、人和三要素中, 人和最关键、最重要。人和才能增强社会凝聚力和战斗力。

d□国与国之间更要以和为贵, 反对以大欺小、以强凌人。如今的中国提倡建设持久和平、共同繁荣的和谐世界, 正是中国传统文化精髓合乎规律的继承和发扬。

3, 下俩表述不符合原文意思的一项是 (3分) ()

a□中国饮食讲求五味调和, 音乐讲求和谐之美, 买卖讲求公平, 这都是和谐观念在生活中的各个方面的表现。

b,“孝悌和亲”成为中国传统道德观念的核心, “家和万事成”、“家和万事兴”等传世格言都表明和谐观念在中国早已深入人心。

c□主张“天人合一”, 强调天与人和谐一致是中国古代哲学的基调, 人就应当亲近自然, 认识自然, 按照人类需要基础上改造自然, 为人类造福。

d□孔子称赞贤弟子颜回能够安贫乐道, 是因为颜回身处深处困难而能保持心态的平衡, 使身心达到和谐状态。

参考答案:

1a

2c

3c

我理解的文明演讲稿三分钟篇二

阅读下面文字, 完成8—10题。(9分)

最近, 有位心理专家对500名患有不同程度心理疾病的人作了一个跟踪调查, 发现85%以上的人, 从心理失衡、行为偏激, 到心理恢复、奉献社会的过程, 很大程度上取决于自我和谐的调节能力。

构建社会主义和谐社会, 是全社会的共同责任。对每个人来说, 不仅要与自然融和, 与社会群体“和合”, 与单个行为人和睦, 而且要与自己的思想与行为和谐。人是社会的细胞,

没有每个人的自我和谐，就不会有社会的和谐肌体。

我国传统文化的一大特色在于注重和谐，强调自然与社会的各组成部分之间协调地相互联系在一起。“和”者，和睦也，有和衷共济之意，包括了和谐、和睦、和平、和善、祥和、中和等含义，蕴含着和以处众、内和外顺等深刻的人生理念。“谐”者，相合也，强调顺和、协调，力避抵触、冲突。和谐以共生共长，不同以相辅相成。和而不同，是社会事物和社会关系发展的一条重要规律，也是人们处世行事应该遵循的准则。

构建和谐社会，就其层次而言有三个层面即自我和谐、人际和谐、与自然和谐。其中最重要的是自我和谐。构建和谐社会的所有活动都需要通过人的感知来起作用。从心理学观点来看，对自我的认识与看法跟实际表现越一致，或者其基本需要的满足层次越协调，自我也就越和谐。这种和谐的指向是指每个社会成员对自己，包括精神追求、需要层次、思维方式、个性特点和行为方式等，能够保持一种和谐、和顺的状态。

现实生活中有一些人对自我和谐却并不在意，甚至做得比较糟糕。有的对社会现象不见阳光，只看阴影，对任何事物横挑鼻子竖挑眼，牢骚满腹，自己把自己搞得心不平气不顺。还有的工作与休息、事业与生活、单位与家庭之间的关系处理得很不协调，甚至顾此失彼。如果每个人的心里充满了这样那样的冲突与不满，心理或生理就会失衡。这种现象如果发生在一般人身上，影响和伤害的是本人、家庭和周围的同志，如果出现在领导干部身上，就会影响其工作和决策，造成的危害就大了。

自我和谐也是一种境界，一种情操，一种态度。实现自我和谐的过程，是一个人不断提高思想觉悟、加强道德修养的过程，不断改造世界观、人生观、价值观的过程。实现了这个过程，一个人就可能成为一个高尚的人、纯粹的人、有道德

的人、脱离了低级趣味的人和有益于人民的人。

8. 下列说法符合原文意思的一项是

a□调查表明，自我和谐调节能力强的人，心理恢复快并能克服偏激行为且乐于奉献社会。

b□现实中的人自我不和谐的根本原因是基本需要得不到满足，看社会只见阴影不见阳光。

c□有了感知作用，一个人就能保持和谐、和顺的状态，从而实现人与自然和社会的和谐。

d□一个内心充满各种冲突与不满而心理或生理失衡的人，就会对社会和谐造成不利影响。

9. 下列各项中，最适合作为本文标题的一项是

a□自我和谐与社会稳定

b□自我和谐与和谐社会

c□自我和谐与处世行事

d□自我和谐与人生境界

10. 根据文意，就怎样实现自我和谐提出你的见解。（3分）

参考答案：

8□d□a“心理恢复快”“乐于奉献社会”：无中生有□b根本原因是对自我的认识与看法跟实际表现不一致，或者其基本需要的满足层次不协调：避重就轻□c“感知的作用”不能形成后面的结果：强加因果。）

9□b□注意第二段关键句“人是社会的细胞，没有每个人的自我和谐，就不会有社会的和谐肌体”。)

10. (1) 遵循和而不同的处世行事准则，做到和以处众、内和外顺。(2) 正确认识自己，摆正自己的位置，保持一种和谐、和顺的状态。(3) 加强道德修养，树立正确的世界观、人生观、价值观，增强超越自我的勇气和能力。(言之成理即可。例如：全面认识和理解他人与社会，自觉抵制诱惑，平衡自己的心态；完善自己的知识结构，拓宽视野，开阔心胸，以宽容之心待人处事；敢于尝试不同的生活感受，体验不同的人生经历，提升心理承受能力。)

我理解的文明演讲稿三分钟篇三

谁也无法描绘出光阴的面目，但世界上能处处听到光阴的脚步。

当旭日驱散夜的残幕时，当夕阳被朦胧的地平线吞噬时，光阴不慌不忙地走着，光明和黑暗都无法改变光阴行进的节奏。

当蓓蕾在春风中粲然绽开湿润的花瓣时，当婴儿在产房里以响亮的哭声向人世报到时，光阴还是沉着而又默然地走，叹息也不能使光阴停步。

光阴从你的手指缝里流过去。从你的脚底下滑过去。从你的视野和你的思想里飞过去……

光阴是一把神奇而又无情的雕刻刀，在天地之间创造着种种奇迹。光阴能把巨石分裂成尘土，把幼苗雕成大树，把荒漠变成城市和园林，当然，光阴也能使繁华之都衰败成荒凉的废墟，使锃亮的金属爬满绿锈，失去光泽。老人额头的皱纹是光阴刻出来的，少女脸上的红晕也是光阴描绘出来的。生命的繁衍和世界的运动正是由光阴精心指挥的。

光阴按时撕下一张又一张日历，把将来变成现在，把现在变成过去把过去变成越来越遥远的历史。

光阴慷慨，你不必乞求，属于你的，光阴总是如数奉献。

光阴公正，不管你权重如山，腰缠万贯，还是一介布衣，两袖清风，光阴都一视同仁没有人能将光阴占为己有，哪怕你一掷千金，光阴也决不因此施舍一分一秒。

你珍重光阴，光阴便在你的身后出绿荫，结出沉甸甸的果实。

你漠视光阴，光阴就化成轻烟，消散得无影无踪。

有时，短暂的一瞬会成为永恒，这是因为光阴把脚印深深地留在人们的心里。

有时，漫长的岁月会成为一瞬，这是因为浓雾和风沙湮没了光阴的脚印。

1、短文中的“光阴”指的是_____，从_____找到的。全文采用了_____的修辞手法。

2、请用四个词概括“光阴”的特点：_____。

3、读了这篇短文，联系课文《匆匆》，你有什么感想?请用几句话写下来。

4、为什么说“生命的繁衍和世界的运动正是由光阴精心指挥着”?

5、本文中的“光阴”有何特点?请分条概括。(写出三条即可)

6、文章中对比手法的运用很成功，试找出一处加以赏析。

7、下列对原文的理解和赏析不正确的两项是

- a.这是一篇短小精悍的诗化散文，作者以清丽飘逸的笔触，表达了对时间的哲理性思考，告诫人们应该珍惜时间。
- b.文中作者以“光阴”指代时间，使时间成为一个具有神秘力量的人物，从而使难以触摸的事物变得生动可感。
- c.本文最值得称道的是修辞手法的娴熟运用，使文章有了诗一般的美感。
- d.作者在本文中运用了大量的第二人称代词“你”，而没有运用第一人称“我们”，表明作者是个珍惜时间的人。
- e.本文紧扣“时光”，以时间为序，先写“蓓蕾”，次写“枯黄的树叶”，最后写了自己对光阴的思考与感悟。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

我理解的文明演讲稿三分钟篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

在校园里有些学生在楼道里跑跳嬉戏，打闹喧哗，虽经学生会和老师多次提醒也未见成效。其实，类似的情况之前就曾多次发生过，比如去饭堂时跑步、自习课随意讨论问题、宿舍内乱吼乱叫等，尽管学校常规已作了明文规定，班主任也一再要求，但总是收效不明显，或是经提醒有好转，过一段时间又恢复原态。这是为什么呢？究其根源，我认为，主要在于同学们没有真正从内心认识到文明素养的重要性。的确，在我们的周围，在我们生活的大环境里，随地吐痰、出口脏话、擅闯红灯等不文明的行为屡见不鲜；在我们的人际交往中，懂得使用表示敬意的雅语和举止的人已经日渐稀少。但是作为我们国华的学生，将来要成为社会的精英人才，我们就不能随波逐流，因此今天有必要重提文明礼仪这个话题。

什么是文明礼仪？简单地说就是律己、敬人的一种行为规范，是表现对他人尊重和理解的过程和手段。行为礼仪是外在的表现，而思想修养才是真正的内核，它不仅反应个人素质教养，也能体现个人道德和社会公德。中华民族素来是文明礼仪之邦，温文儒雅，谦恭礼让，是华夏儿女代代相传的美德；举手投足、音容笑貌，无不体现一个人的气质与素养。孔融让梨、程门立雪、三顾茅庐、张良拜师的故事我们耳熟能详。在现在的社会中，随着科技文化的发展，国家经济的腾飞，我们更加要讲文明懂礼貌。提高文明素养，是时代的要求，更是我们自身全面发展的需要。

文明礼仪的内容涵盖着社会生活的各个方面。乘车让座是文明礼仪，遵守排队秩序是文明礼仪，爱护公共财产是文明礼仪。文明礼仪贯穿在我们日常生活的点滴小事之中。曾看过这样一篇报道，有位记者访问一个获得诺贝尔奖的科学家，“教授，您人生最重要的东西是在哪儿学到的呢？”科学家回答道：“在幼儿园。在那里，我学到了令我终身受益的东西，比如说，有好东西要与朋友分享，谦让，吃饭前要洗手……”我们完善自己的文明修养也一样，并非一定要有什么

么了不起的’举措，而是要从身边吃饭洗手这些小事做起，与人交流注视对方，上课发言清晰洪亮、开关门时轻声慢步、仪态表情落落大方等等。总之，应时刻注意自己的言行举止，让文明礼仪贯穿于我们的一举一动之中！

古人云：“不学礼，无以立”。就是说，你不学“礼”，就没法在社会中立身。而随着经济的全球化和对外交流的广泛化，我们要想立于世界之林，就必须提高我们民族的文明素养。《北京晨报》曾报道说，有一个200多人的中国旅游团去泰国，飞机上三次用中文广播，呼吁中国乘客不要把飞机上的耳机、毛毯和餐具带下飞机。令人尴尬的是，下飞机时还是有中国游客把餐具偷偷藏起来，最后被发现不得不交给乘务员。“中国人走到哪里都是‘未见其人，先闻其声’。”在国外，有许多公共场所都特别用汉语赫然写着“请勿大声喧哗！”等字样，用以提醒中国游客。中国公民在境外的?种植晃拿鞅硇郑?刮颐钦飧?“文明古国”、“礼仪之邦”民族形象大受损害。相反，我们周边的国家及地区在这方面却做得比我们好，去年暑假，我有幸去日本参观学习，一下飞机，就受到微笑与鞠躬的礼遇，让我立即感到了不同国度的文明氛围。在乘坐新干线的时候，也颇有感触，只见列车上的乘警在车厢内巡查时鞠一个躬，后退一步，又鞠一个躬，后退一步，这样反复直至退出那节车厢为止，神情十分严肃谦恭，丝毫不像中国的警察那样居高临下、盛气凌人。不仅日本，我们周边的韩国、台湾等国家和地区也非常注重文明礼仪，而这些礼仪有许多就是从中国大陆传承过去的，今天，作为文明礼仪的发源地的中国人，难道我们不应为此感到汗颜吗？中国要走向世界，就必须重视国民的素质修养，塑造中华民族礼仪之邦的美好形象。

“国家荣辱，匹夫有责”，做为二十一世纪的青少年，我们有责任做中华文明的传承者，用“谦谦君子”“大家闺秀”的标准要求自己，宏扬礼仪之邦的优良传统，从我做起，从小事做起，用我们的行动去感染身边的人，用我们的真诚去打动他人的心。寒假即将来临，同学们就将踏上回家的旅程，

希望你们一路留下的不仅是欢声笑语，更有我们国华学子的文明素养和儒雅风度。谢谢！

我理解的文明演讲稿三分钟篇五

老师们、同学们：

大家好！

首先，在这之前，让我们了解下什么是文明礼仪。

文明是什么？文明是路上相遇时的微笑，是同学有难时的热情帮助，是平时与人相处时的亲切，是见到师长时的问早问好，是不小心撞到对方时的一声“对不起”，是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动，是看到有人随地吐痰时的主动制止……文明是一种品质，文明是一种修养，文明是一种受人尊敬并被大家广泛推崇的行为。做文明之人，就要会用文明语，做文明事。“良言入耳三冬暖，恶语伤人六月寒”。

中国素有“礼仪之邦”之称，有礼，即有礼貌，明事理。礼貌待人是中华民族的传统美德。生活在幸福时代的我们，如果不能继承和发扬这种优良传统，就不能真正做一个快乐的人。

荀子云：“不学礼无以立，人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”继承传统、倡导文明、讲究礼仪、树立新风是义不容辞的责任，更是社会主义精神文明建设的需要，是和谐社会建设的需要。

这几年的变化非常之大，城市环境乍一看美如画。但在整个县城的公共场所总能见到有些刺眼的文明礼貌的标语，如“不准随地吐痰”、“禁止吸烟”、“不准进入草坪”等。为什么有这么多不准呢？我们心里明白，因为这些方面做到不到位。我家住在现代城，这是我们县环境卫生管理的小区之

一，但我每天一大早上学的路上，总能见到那些物业工人不停地清扫，每每俯下身清理楼梯口大道边上口香糖等的残渣污迹，这些密密麻麻的斑痕与素有人在画中游的现代城美景形成了强烈反差。