

# 2023年良好家风助我成长演讲稿(通用5篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 良好家风助我成长演讲稿篇一

各位同学、老师大家好：

今天我国旗下讲话的题目是《关爱眼睛》。

我们每天都与书本打交道，若不讲究用眼卫生，就很容易视力不良。每学期的第三周定为“防近周”，就是希望通过“防近周”开展一系列活动，引起大家去关注、去保护自己的眼睛，教育局每年也将对全市中小学生体质健康状况进行年度抽测，并将抽测结果纳入《中小办学水平评估方案》，视力就是其中的一项指标。由此可见，我们学生的视力问题，越来越受到大家的重视。让我们每个人从现在做起、从我做起，养成良好的用眼习惯。因此，我建议大家平时要注意以下几点：

1. 读书写字姿势要端正，连续看书、写字半小时左右要休息片刻，或向远处眺望一会。
2. 看书与写字时，光线应适度，不宜过强或过暗，光线应从左前方射来，以免手的阴影妨碍视线。改正不合理的用眼习惯，如趴在桌上、歪头看书或写字，躺在床上看书，吃饭时看书，这些不良习惯都会使眼睛过度疲劳，降低视力的敏锐度。

3. 写字时，眼距书本一尺，胸距桌前缘一拳，手食指距笔尖一寸。

4. 避免眼睛疲劳的最佳方法是适当休息，切忌连续用眼。每隔1小时至少让眼睛休息1次。

5. 养成多眨眼的习惯。通常情况下，一般人每分钟眨眼少于5次会使眼睛干燥。不用脏手揉眼睛，不要看字迹太小或模糊的书报，写字不要写得太小。

6. 纠正偏食、挑食的不良习惯，多吃一些蔬菜和粗粮，这些食物对视力有益。

7. 平日里要加强体育锻炼，如跑步、做广播操、打球、踢毽子等。此外，眼保健操也是预防近视眼、自我保健的好方法，可以在读书写字的间隙做眼保健操，以起到解除眼疲劳的作用。

## 良好家风助我成长演讲稿篇二

我坐在街道的一条走廊上，在路灯的照耀下，身影显得更加落寞。夜色笼罩了一切，抬头望着漆黑的夜空，斜眼瞥见街道上的行人已寥寥无几，才发觉夜色已晚，于是拖着疲乏的身躯缓缓走向家里。

到了家门口，望着门铃旁的卡通图画，悲惨地发现即使是再搞笑的东西也无法让我心境愉快，呆愣之时也不忘瞅瞅门缝，却发现门半掩着，视线稍微向里扩展，此时的客厅空无一人，于是我敏捷地钻过去，待准备了往里冲的姿势时，一声熟悉的咳嗽声从不远处传来，在这个空旷的客厅愈显刺耳，我的双腿已麻木地不能动弹，于是绝望地等待父亲的惩戒，可沉默片刻，父亲只是说了句：“还不快吃饭，菜快凉了。”父亲自顾自地说着，显然已忘记了之前我和他的争论。

我坐在饭桌上，全然不理睬父亲的唠叨，快速地消灭食物，

父亲便疲惫地说了一句：“不早了，快去睡吧！明天还有课。”

我不得不遵从父亲的指示，头也不回地走进了卧室，当我在准备关门的时候，一声咳嗽声传来，我转过身瞄了瞄父亲，父亲正在扫地，身躯也因之前的咳嗽不断地颤抖着，仿佛一片摇摇欲坠的落叶，我忽然理解，父亲教育我，是为了让我明白一些为人处世的道理，这是爱的体现，而我却让这种爱埋在怨恨之中。想到这，眼泪不争气地涌入眼眶。

细看，父亲的白发已一改往昔的躲躲藏藏，遍布在发梢各处，堂而皇之，渐成气候，回忆牵回十年前，那时父亲欣然坐下，要我给他拔白头发，拔到一根就给我一角钱，我只拔到两根，只得到两角钱。随着时间的流逝，我已不再是一个小孩子，父亲也已不如从前一般年轻，我不敢奢望时光能倒退个几十年，只是真诚地期望时间能在这一刻停留，让我还能这么静静地望着父亲！同时也期望，父亲不要太操劳，不要太担心我，以至于让白发代黑发。

生活中，爱无时无刻不在我们身边，这些爱包括同学之间的友谊，陌生人之间的相互帮忙，亲人之间的相互关心……比比皆是，可是我们应当把握住它们，才不会让它们从我们的指缝间掠过。

世间万物皆有爱，若无爱，怎能有今日的我们，爱是一种微妙的东西，不能表达，不能说明，关键在于意会！

### 良好家风助我成长演讲稿篇三

“有什么比生命更重要呢”姚明的这句铿锵的话语如霹雳般惊醒了多少漠视生命的人。作为拥有高达7600万美元身价的他，毅然地加入中华骨髓库捐献造血干细胞志愿者的行列，留给我们深深的思考。

正如奥斯特洛夫斯基所言：“生命仅有一次。”我们还有资格漠视生命吗？是的，生命是完美的，我们都应珍惜生命，敬畏生命，敢于直面人生，从而活出生命的价值。

珍爱和敬畏生命的人，会被历史永远地铭记。

还记得那个枪林弹雨，战火不断的19世纪的欧洲吗？还记得那位亲赴前线，竭力挽救战士生命的“提灯女郎”吗？她不正是那位荣获诺贝尔和平奖的令人敬佩的南丁格尔吗？她虽然出身名门，却能看清护士地位低下的现状，能感受到黎民百姓的疾苦。在1854年在克里米亚爆发的英俄战争中，她自愿当一名护士，每晚都提着灯在4公里的巡珍藏上换个察看病情，每一天经常工作20个小时以上。这一切的一切，都源于她那颗普度众生，珍爱生命的慈悲之心，她深深地领悟到了生命的真谛，认识到生命的价值，并用她的一生来践行她挽救他人生命的宗旨。

在当代的中国，也不乏有这样值得千千万万人民尊敬的英雄。作为军人的李剑英，在一次突发的飞机事故中，本可跳伞脱险，却为了多少无辜百姓的生命，与飞机一同划过了生命中最美也是最终的曲线，魂归长天。他把生命的天平向人民倾斜。既然飞机无法转弯，他只能让自我的生命改变航向。他珍爱生命，敬畏生命，甚至牺牲自我的生命来挽救他人生命也在所不惜。这方为生命的最高境界，而他的精神也会被后人代代传颂，书写历史最璀璨的华页。

相反，漠视和残杀生命的人，会遭历史永远的唾弃。在二战震惊世人的残酷的犹太人屠杀中，多少条犹太人无辜的生命在希特勒沾满血腥的手下断送，还有那丧生了30多万同胞的南京大屠杀，永远地见证了丧尽天良的日军残暴的罪行，任谁也无法抹去，请如这种.种丧失人性，践踏生命的不可饶恕的罪人，会遭历史所唾弃，遗臭万年。

回首此刻，在高举和平与发展旗帜的世界里，我们作为青少

年，更应以进取的行动来珍爱我们的生命，珍爱他人的生命，时刻保有一份对生命的敬畏和尊重。

生命仅有一次。难道我们不应在这有限的时间里活出生命无限的价值吗

## 良好家风助我成长演讲稿篇四

父亲常挂在嘴边的一句话是：“无论什么时候，都能睡个安稳觉。”

父亲是一名有着40年党龄的共产党员。1980年，父亲调到临近的公社当书记，我们姐弟三人还小，母亲身体不好。我四五岁的光景，母亲有时候早上起不来，不能给我们做早饭吃，我便要当信使，去离家里五公里远的公社所在地接父亲回来。每次走到公社，父亲都已经起床了，不是拿着扫帚忙着打扫公社院子的卫生，便是在伏案写着什么。接回父亲，我们便能吃上一顿热腾腾的饭菜。母亲身体没有好转的时候，父亲还会在深夜赶回来，照顾我们一家人。在我们姐弟三人上了初中后，对于做饭和简单的农活，都能独立的完成。父亲的工作也做了调整，调到镇上派出所工作了。

对于父亲忘我的工作，记得最深的是1992年的暑假，在一个黄昏，我们父子二人背着苞谷走在回家的路上时，突然，父亲像是发现了什么，他将背上的背篋放在地上，寻着小路上、草丛中稀稀落落的谷粒，开始寻找着蛛丝马迹。我跟着父亲一起，寻过一段路后，父亲闪发出敏锐的眼神，瞪亮了眼睛，对我说：这些谷粒与一件爬货车盗窃粮食的案件有关系！当天夜里，父亲不顾辛劳，到邻村开始走访。凭着平日里的仔细观察和对乡邻的了解，通过大量调查取证，在第3天，一件涉及2500斤公粮被盗的案件宣告破案。

如果说父亲的勤劳在无声中教会了我打理生计的本领，那些不徇私情的处世态度便给了我一面镜子。上世纪80年代，看

着镇上工作的很多境况差不多的叔叔伯伯，将家里的人弄进了单位当起了临时工。我就很纳闷：父亲是公社书记，给母亲找一个工作做，应该是很简单的事，怎么就不见父亲有动静呢？父亲在农忙时节，时常回家来帮助家里忙生产。看着父亲春耕秋收时磨破的手掌，看到父亲肩上被扁担压出的瘀血，我忍不住问过父亲这事。父亲说：“你母亲没有文化，在家务农是最适合的！小孩子不懂，就不要多问。”

我家里最为困难的时候，是姐弟3人上高中后。当时正值经商大潮在大江南北涌动之时，我家却因为读书而开始负债。每当我们提及外出打工或者是开店做生意的事，父母亲都会说一句话：“你们读书没钱，是我们当大人的事；但你们成绩不好，那是你们对自己不负责任！”

1993年夏天，我无意中了解到，父亲工作的镇上，镇政府正在修建门面出售给个人，还有一套住房可以买到。我开始埋怨父亲，为什么不买一间门面，让母亲去开个小店，我们也可以搬到镇上去住。但父亲的话语依然生硬：“不占政府的便宜，不拿公家的东西。这是作为党员，最起码的应该做到的事！”

我工作第一天，父亲告诉我，其实他也有“发财”的机会的。那是在1994年的一个春天的清晨，一辆载着六辆皇冠轿车的汽车路过父亲工作的小镇。父亲的职业敏感告诉他，这辆外地牌照的汽车一定有问题，他叫上同事，将汽车拦下，以例行检查的名义扣押了车辆，车里的人下车后，在父亲的办公室，汽车司机递给父亲装满了钱的大信封。父亲拒绝了司机的信封，将一件涉及重大的案件破获，引起了当地的轰动。父亲谈到这件事时，并没有露出喜悦的神情，而是神色凝重地对我说：“一定要管住自己！”

我们家的家风就在父亲“一辈子都能睡个安稳觉”这样的话里，在父亲一生的勤廉中。

## 良好家风助我成长演讲稿篇五

父亲出生在上个世纪四十年代，读过私塾，后来上到初中毕业，就因家境没有再继续读下去。那个年代农村读书人本不多，父亲回到村里，乡里安排到学校做民办教师，但是村里却要父亲回村做会计。按父亲的本意，自然是到学校做教师更好——父亲对教师有一种骨子里的尊重，如同那个时代人们对文化、对知识的极度渴慕。但是村里老书记一句话打消了父亲的念头：“伢子呀，你能写会算，回村里做会计，我才放心啊！”

于是父亲回到村里做了会计。直到现在，家里还存有着很多那时用圆珠笔和尺子画出来的账册，工分、收成、开支，一笔一笔，日记月算。父亲说，做人要本分，那些年在村里，每笔账、每笔开支都是村里人的血汗，把这些记清楚就是最大的事情。

父亲喜欢写毛笔字，笔法圆润雅正。家里藏有一方古旧的砚台，据父亲说是从私塾退学时，先生专门送给这位钟爱弟子的，一起送的还有一套乡间少见的线装本《康熙字典》。临别，先生对父亲教诲说：“忠厚传家久，诗书继世长。”这虽只是一句古训，但忠厚本分却成了父亲一生的座右铭。

那时左右乡里红白之事，都会请父亲过去写对联，剪喜字、纸花，安排礼仪、席面，无论多忙，父亲都从没说一个不字。春节前，方圆几个村子都送红纸来请父亲写对联，光是墨汁父亲就要贴不少钱。父亲往往要从腊月开始写到大年当天才能写完，直到把所有取对联的乡邻送走，家中的墨香和喧闹才慢慢散去。

父亲病逝前拉着我说：“我一生唯求本分二字。读书时认认真真，不给先生添乱；做会计时老老实实，不留一滴污点。做人做事，一定不要忘了上有天下有地，中间还有众人看。”我明白他的意思，他是怕我为名利所惑，要我本分做人，守

住做事底线，无论做什么都要能立于天地之间！

父亲离开已两年多了，每当我在工作和生活中心浮气躁时，脑海里总会浮现他的告诫，如一盏明灯指引前行。