

最新谨慎交友的演讲稿(模板5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

谨慎交友的演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

(一)交往对象的变化少年期由于自我意识和独立性的发展，交往对象的重点开始向同龄伙伴转移、感情的重心也逐渐偏向关系密切的朋友。因为与同龄伙伴交往的平等关系能提供父母所不能提供的心理稳定感、认同感和发挥自身能动性的机会和场所，通过朋友之间分享共同的情感、矛盾、忧虑和困难，在相互帮助和尊重中满足了自我发展的需要。初中是学生结交知心朋友的高峰期，到了高中阶段，青少年几乎达到了一个结交同性朋友的猛增期。

(二)交往方式的变化青少年由于自我意识的增强、身心方面的矛盾的.出现造成心理上的不安和焦躁。他们需要一个能倾吐烦恼、交流思想、表露自我并能保守秘密的地方。小学时团伙式的交往已满足不了这种要求，因而他们交友的形式开始注重个人内在素质的特征，交往内容也逐渐从活动的外在层面向内在认识和体验方面发展。他们选择朋友的标准主要包括以下几个方面：

(1)有共同的志趣和追求，

(2)有共同的苦闷和烦恼，

(3)性格相近，

(4)在许多方面能相互理解等，这一阶段朋友之间的关系十分密切，所建立起的友谊相对稳定和持久。

(三)择友特征的阶段性变化青少年对朋友的选择是以其对交友意义的新认识为基础。少年期朋友的选择主要以活动为中心，只要愉快相处就是朋友，朋友之间要绝对忠诚、坦白、保守秘密，遵守无形的伙伴关系准则，齐心斥责对朋友的叛变等。高中时期的青少年友谊要比少年时稳定和深刻的多，他们在择友时更注重内在的品质和情趣，即强调对方的气质、性格、能力和兴趣爱好等。由于此时青少年的判断力、自我调节能力都得到了相对的提高，因而能够做到求大同、存小异，朋友间的一些非原则问题不会影响友谊的继续。由于青少年志趣爱好不断的拓展，内心的丰富使高中生的交往领域比少年广泛的多，他们更倾向于选择不同的朋友来满足自己不同的需要。

青少年的人际交往与人际关系……人际交往的特点伴随着性的成熟，身体发育的急剧变化，自我意识的形成，认知能力的发展，人际交往上也日益显示出与童年完全不同的特点，并在人际关系上建立了新的模式。

谨慎交友的演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我演讲的题目是《网络安全在我心》！

过去我们常常强调注重日常户外安全以及精神身心安全，但如今随着科学技术的不断发展，网络安全着实成为我们应该注重的一大问题，它并不仅仅局限于隐私泄密，信息不论真伪都可能得到大范围的传播，这着实是一件可怕的事情。很多社交网络上所谓揭露其实往往是一面之词，这种事情的可怕之处就在于事件的黑暗面往往会被放大，事件最终走向也会受到舆论指向的影响，若是信息本身片面不实则危害更甚。

对此问题国家也出台了相关法律，明确了网络造谣的法律认定与入罪标准，这也从侧面反映出网络造谣的危害程度之恶劣。网络社会也是法治社会，只要行为越过了法律所允许的边界，就必会受到法律制裁。作为网络空间的一份子，我们一定要对那些违规违法者给以谴责，绝不纵容。

为使网络更有意义和价值，我们中学生作为网络应用的一大人群，必须注意网络安全的问题，做到提高警惕，不泄露自己与他人的私人信息，合理应用网络资源，做到则其善者而从之。

谢谢大家！

谨慎交友的演讲稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

人际交往是日常生活中必要的事，就连哑巴也懂得用手语与人交流，但是，现在的城市人在社会交际时已有些不知所措。

所以，通过心理课，我了解到，要想懂得交往，就必须创造交往的空间，并积极地与人互动。积极的人际交往会让我们的身心健康发展，在各方面都会有帮助：可以倾诉自己这段时间所受的‘苦’；可以分享自己的所见，所听，所感；可以解决自己不懂的问题等。

看，人际交往能给予我们如此多的好处，为什么人们又会对它如此无奈呢？这正是因为，人们不懂得给人际交往创造适当的空间与时间。在生活中容易出现分歧、争吵、误会，这个时候，人与人之间的沟通起到很大的作用，你可以为自己与对方创造一个空间与时间，将自己的想法说出来，让对方理解。这样既不用受旁人的冷眼，使气氛变得古怪，又不用害怕心里话被第三个人听到，对方也知道自己的心思，这样不是很好吗？所以，这时间和空间是必要的。

通过心理课，我还知道如何积极地与人交往、互动。在与人际交往时，动作要自然大方，要使用文明用语，不要哗众取宠，保持适当的距离等等。

人际交往，正确的人际交往会为我们的成长道路增添一行美丽的风景！增添了一点一滴美好！

谨慎交友的演讲稿篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

石油大王洛克菲勒说：“假如人际沟通能力也是同糖或咖啡一样的商品的话，我愿意付出比太阳底下任何东西都珍贵的价格购买这种能力。”由此可见沟通的重要性。

相信各位都知道“阿猫阿狗，水火不容”的道理。其实就是猫，狗的理解误区。据说，狗狗的收卷，摇摆尾巴等一系列的示好的动作，在猫族看来，纯属恶意挑衅。反过来，猫猫喜欢踮起脚尖围绕人腿的示好，在狗族看来，居然是蓄意滋事。本身都是“良民”的动物，都成了“不乖的暴露”。

一个人能够与他人正确、及时地沟通，才能建立起和谐的人际关系，而且是坚固的、长久的。人与人的交流、沟通如果产生偏差，就不能将自己真实的意愿告诉给对方，会引起误解，尴尬或者闹笑话。据说曾经有这么一个故事：有一人请了甲、乙、丙、丁四个人吃饭，临近吃饭的时间了，丁迟迟未来。这个人着急了，一句话就顺口而出：“该来的怎么还不来？”甲听到这话，不高兴了：“看来我是不该来的？”于是就告辞了这个人很后悔自己说错了话，连忙对乙、丙解释说：“不该走的怎么走了？”乙心想：“原来该走的是我。”于是也走了。这时候，丙埋怨道“你真不会说话，把客人都气走了。”那人辩解说：“我说的又不是他们。”丙一听，心想：“这里只剩我一个人了，原来是说我啊！”也生气地走了”。你看，仅仅是一个表意不明，竟导致自己失去

友情，被陷于孤立的尴尬境地。

当今的世界变化无常，国际沟通更是至关重要。国际间的交往日益频繁，交流的范围也不断加大，领导们的谈判也就自然而然的成为了国际活动中最重要的润滑剂。又因为谈判人员在水土、文化等差异的限制，使双方在谈判的计谋上大相径庭，因此谈判的人既要具有丰富的文化知识，也要能够体谅对方的为难处，和重视各国不同的风俗、文化的影响。所以沃尔玛公司总裁沃尔顿会说：“如果你必须将沃尔玛管理体制浓缩成一种思想，那就能就是沟通。因为它是我们成功的真正关键之一。

谨慎交友的演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

人的一生都离不开人际交往，都生活在一定的人际关系中。随着社会的发展、科技的进步、现代化生活方式的变革与普及，人际交往在社会生活中占有更加重要的位置，例如日益发达的通讯技术使未曾谋面的人进行交往成为可能，于是人际交往、人际关系已经成为决定人们在多大程度上对社会作出贡献、增加知识技能以及满足自己的物质精神生活需要的决定性条件之一。所以对人际交往进行深入细致的研究是社会发展和现实生活向我们学生工作者提出的新课题。

交往是人类社会实践活动开展的必然产物，而人际交往是提高社会适应能力和人格发展成熟的重要途径和手段。良好的人际关系对大学生心理健康有着重要的意义。人际交往是指人们为了满足某种需要相互间进行的交流或联系。沟通是人际交往的基本过程，没有信息的沟通不能称之为人际交往。沟通中的信息基本类型有情感信息和社会信息，信息的载体为语言和非语言的两类形式，所以可以概括地说：人际交往行为是人与人之间进行心理和行为沟通的一种人类最基本的社会活动，是人们通过运用语言符号系统或者非语言系统进行

接触、表达、沟通、交流、情感抒发，使其在心理和行为上相互影响、相互作用，从而建立相应人际关系的过程。

人际交往行为包括对人际关系的认知、适应、协调和处理。对人际关系的认知是个体建立人际关系的前提，是对别人思想、情感、需要和动机的感受能力，反映个体对人际关系状况的了解，是人际知觉的结果，是理性条件；人际关系的适应指个体适应自己与他人人际关系变化捉着不断根据变化了的人际环境调整自己的思想、情感和行为方式；人际关系的协调和处理指个体通过自己的行为有意识、又目的地影响人际关系变化与发展方向。以上三个方面因素相互联系、不可割裂，是个有机整体。其中，人际关系的认知是建立良好人际关系的前提，人际适应是建立良好人际关系的基础，人际协调和处理是建立良好人际关系的关键。

（一）人际交往行为的功能

1. 对个体存在和发展的功能

（1）人际交往是个体生存的基础。荀子讲：“人生不能无群。”人的一生的成长、发展、成功和幸福，是与他人的交往与关系相联系的，任何人脱离社会都不可能生存下去，亚里士多德曾说：“能独自生活的人，不是野兽，就是上帝。”人的一生是在别人的搀扶下走完人生旅程的。人的生存注定离不开与社会接触、交往，人们只有通过活动和交往，才能满足自己生存和发展的多样性的需要。每个个体都个体渴望从他人那里得到友谊、爱和接纳，避免陷入孤独和恐惧中。马斯洛的需要层次论认为人具有生理需要、安全需要、归属和爱的需要尊重需要和自我实现需要。每一种需要的满足都离不开人与人之间的交往和互动。可见，人际交往是生存的基础。

（2）人际交往促进个体身心健康。舒茨的《人际行为三维理论》，认为人际交往的三种基本需求倾向是包容、情感和控

制。人际交往的包容需求——交往的根基。包容的需求是指每个个体都希望与他人建立并维持一种满意的相互关系的需要。人际交往的情感需求——人际交往的能量。人际交往的情感需求是指每个个体都渴望与他人建立并维持亲密情绪联系的需要。人际交往的控制需求——控制与被控制。在人际交往中，人们还具有控制、支配、指挥和领导的欲望或服从、模仿和受人支配的需求。

如果以上的需要得到了满足，就会产生积极的情感体验，因此人际交往可以满足个体的安全感、归属感，提高自尊心，增强力量感，有利于人的身心健康。反之，会严重影响身心健康，产生不良的情绪反应，诸如焦虑、不安、恐惧、孤独、愤怒、敌对等，还会导致神经衰弱、抑郁症、恐慌症、等众多疾病。世界卫生组织提出了身心健康的八大标准：食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快、良好的个性、良好的处事能力、良好的人际关系。所以人际交往是促进人身心健康的重要途径。

（3）自我认知功能自我认知，是对自己存在的觉察，即对自己的生理状况、心理特征以及自己与周围关系的认识。一个人对自己的认知一是在很大程度上取决于他周围的人对他所作的评价，尤其是来自群体、集体及自己所重视的人的评价。当然，他人的意见也并非完全正确，人们在作自我评价过程中，须持一种分析的态度，不能充耳不闻，也不能偏听偏信。人们对自己的认知的另一种重要途径是在通过与他人的相互比较中形成。他人是认识自己的一面镜子，每个人都能在与他人交往中认知自己，这里有着心理与性格的辉映、比较。只有努力拓展交往视野和范围，才可能深入而全面地认识自我，从中看到自己真正的价值，避免夜郎自大和妄自菲薄两种极端。

（4）获取知识信息的功能

人们通过人际交往，获取大量的信息、知识、思想，对每个

人的生活、学习、工作和自我发展都是至关重要的。“独学而无友，则孤陋寡闻”。因此人际交往能够通过交流，沟通信息，增长知识，开阔视野，启迪智慧。荀子说“学莫便乎近其人。”（《荀子劝学篇》）为学之道，没有比接近良师益友更便捷的了。

（5）社会化功能

人一生下来就开始投入社会生活，但人的一生有一个逐渐适应社会的过程，也就是通过学习和实践发展自己的社会性过程。社会化程度的高低，是衡量一个人成熟程度的重要尺度。人是社会性动物，不能离开他人而孤立地生活，个体社会化在很大程度上是在人际交往中实现的。个体在与他人交往中，通过与他人建立各种各样的关系，逐渐发展和形成个性，通过不断地社会化过程来实现自身的价值。马克思指出：“一个人的发展取决于和他直接或间接进行交往的其他一切人的发展”

2. 对群体存在和发展的功能

首先，人际交往能够增强群体的凝聚力。人们之间的交流合作、相互配合能够促进成员之间的彼此尊重、互相补台、互相谅解，有助于建立良好的人际关系，增加群体的凝聚力，提高群体的工作效率。其次，人际交往能够促进社会和谐。良好的工作和生活环境是人们追求的目标，人际关系的和谐是社会和谐的基础。和谐的人际关系有利于形成群体的合力，增强群体的凝聚力，优化社会环境，营造积极健康向上的社会氛围。

（二）对大学生个体成长与发展的意义

1. 有助于建立良好的人际关系有什么样的交往就有什么样的

人际关系，而人际关系的程度又影响和制约这人际交往的深度和广度，决定交往的内容和性质。人际交往的时间越

长、空间越大，得到支持与帮助的机会就越多，因此成功的人际交往才能建立良好的人际关系。任何一个群体，为了实现群体成员的共同目标，就必须在共同的价值标准和行为规范约束下，通过社会群体各成员不断接触，相互加深了解，才会逐渐和他人之间产生共同的公约和规则，也才能保证共同目标的实现。大学生在未来无论从事什么样的工作，都必须学会协调各方面的关系，为自己营造一个良好的人际环境。如果一个人经常受人际关系的困扰，很难顺利地完成各项工作。

2. 培养良好的个性形成独特的人格魅力人际间的互动是一个认识社会、体验人生、完善自我的重要途径，在这一过程中，每个人都在慢慢地积累与成长，不断充实、成熟，不断成长。个性的成熟的人大都同别人有着融洽的关系，如果一个人长期缺乏与别人的积极交往，无法建立和保持稳定的良好的人际关系，那么这个人往往有明显的性格缺陷。有研究者发现，作为一种社会支持力量，良好的人际关系可减少心理紧张所造成的心理伤害，其原因是他人的社会支持能够提高个体的自尊心和自信心，帮助人们通过交往体验积极情绪，抑制焦虑和抑郁情绪。健康的个性总是伴随着健康的人际交往。因为人们在进行交往不仅获得信息交流，而且实现心理上的沟通，情感上的交流。在和别人的交往互动中，个体的自我认识和自我完善水平不断提高，从他人对自己的评价和态度中，从与他人的关系中，从与别人的比较中认识自我，塑造良好的个性。同时，人正是在各种社会影响的关系中意识到在交往中所受到的影响，并对这种影响有其特点的应答活动，在这种不断的应答活动中，逐渐理解和掌握一定的社会道德规范、社会价值观念，学会评价自己和他人，并以此为准则调整自己的认识和行为方式，表现出来某种倾向，逐渐形成与众不同的人格魅力。

3. 成功的人际交往是事业成功的前提

4. 成功的人际交往是个人生活幸福的保证

幸福是人生的主题，追求幸福是每个人毕生努力奋斗的最大动因。成功的交往让人身心愉快，增强幸福体验。同时还能使人更有安全感，也更乐观、开朗、自信。工作中的人际关系状况是职业幸福感的重要影响因素之一。如果能与领导、同事、下属和客户保持良好的人际关系，在工作中就能有领导为其指明方向，赏识其才干并为其提供施展才华的机会，其意图能得到同事全力支持和鼎力相助，其决策能被下属充分贯彻实施，同时还能得到客户的信赖。这样和谐的人际环境不仅会让个体在工作中左右逢源、如鱼得水，工作卓有成效，同时也让个体充满信心。