

一分钟演讲悠悠粽香(大全8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

一分钟演讲悠悠粽香篇一

大家好，我是某某某，今天我要和大家分享我的端午节演讲心得体会。在这个难忘的节日里，我深切地感受到了端午节的文化内涵和团结传统，让我对传统文化有了更深的理解和认识。

第二段：理解传统文化的重要性

传统文化是一个国家和民族的根本，它是我们历史的看家本领，是我们民族精神的灵魂。在这次的端午节演讲比赛中，我重新认识到了我们民族独特的传统文化是多么宝贵，它承载着我们的思想、情感和价值观。只有通过传承和弘扬传统文化，我们才能让我们的国家更加强大，我们的民族更加自信。

第三段：感受团结的力量

端午节是一个充满团结的节日，在这一天，家人和亲友会聚在一起欢度节日，互相交流、互相祝福。在演讲比赛中，我感受到了团结的力量，大家互相鼓励、互相支持，为每个人的演讲加油鼓劲。这让我明白了团结的重要性，只有团结一心，才能共同进步，取得更大的成就。

第四段：传承端午节的精神

端午节是纪念屈原的节日，屈原是中国古代伟大的爱国诗人。

他为国家忧患，舍弃一切奢华的生活，用自己的一生和热血，去警醒人们，痛斥奸臣，呼吁国君重视百姓。他的精神是我们后代继承的宝贵财富，我们要像他一样，关注国家大事，关心社会民生，传承端午节的精神，让这份热血在我们的身上继续燃烧。

第五段：总结和展望

通过这次端午节演讲比赛，我深刻地认识到了传统文化的重要性，感受到了团结的力量，领悟到了端午节的精神。我将铭记演讲的经历和感受，不断学习和弘扬传统文化，积极参与社会活动，为国家和社会的繁荣进步贡献自己的力量。相信在不久的将来，我们的国家将变得更加强盛，我们的民族将充满自信和活力。

以上就是我对端午节演讲的心得体会，在这里我要感谢我的老师和同学们对我的支持和鼓励。谢谢大家！

一分钟演讲悠悠粽香篇二

大自然创造了人类，给人类提供了一个又一个创造历史的机会。而大自然的丰富多彩，是人类生活丰富多彩的源泉。古往今来，社会的进步，人们认识的飞跃，都来自于丰富多彩的现实生活，我向往着丰富多彩的生活。

随着年龄的增长，我在幼稚的时候逐渐变得多愁善感。生活和学习的压力让我无暇顾及多彩的世界，生活的规律似乎让我的大脑变得“愚蠢”而且单身。在迎接新的挑战时，虽然充满自信，但也常常感到无助。因此，我渴望思想的自由，心灵的火花，生命的丰富。于是，我离开了关闭了一整天的小屋，在一个明媚的春天的早晨离开了。我走上了自然之路，我相信自然是多彩的，充满活力的骑着自行车，奔向初升的太阳。远处的红日，就像一个新生命试图脱离地平线。我加快了骑自行车的速度，想帮它一把。但是好像再怎么努力也

没办法。无尽仍是无边，红日信老求爬。哦，原来眼邮的平整度不是真的，地球是圆的。太阳呢？它从来不依赖别人的帮助，而是靠自己的努力创造一天。

想着，一阵温柔的抚摸打断了对对方对红日的思念。那是什么？是风。被风吹动的感觉真好。我心里暗暗吃惊。我加快了车速。为了更恰当的感受风的打击。然而，风走了，消失了。我舍不得离开它，就使劲蹬着车去追风。达到体力极限后，终于慢了下来。我实现了我的目标。原来风不是大自然赐予的礼物，而是辛苦得来的宠儿。我理解。

不经意间，我已经到了山上，大自然的绿色把我从沉思中拉了出来。很美很清新！他们一个接一个地叹息，一个接一个地来。我被奇怪的绿色陶醉了。我爬了一座不太高的小山。虽然这座山和高山相比真的不值一提，但我还是很难在城市里爬山。山路弯曲延伸到远处。好几次想放弃，但是随之而来的思考让我对峰顶充满了向往。短暂休息后，我满怀热情地努力攀登。最后，我爬到了山顶。佩岳的成功冲淡了我腿脚的酸痛。我大喊一声，周围的山都热情地回应我。望出去，红色的太阳升到了山谷里，对我微笑。山顶的微风吹干了我的汗水和疲惫，我很舒服。这是努力的结果，也是努力的甜蜜。

在家里，我仿佛受到了大自然的洗礼，充满了自信和勇气。在大自然中，我体会到了丰富多彩，大自然的无穷魅力，大自然给人类的礼物，生命的丰富多彩。但我还是向往富裕，因为只有富裕才能拓展人的智慧和勇气。

在大学一分钟的演讲中，

一分钟演讲悠悠粽香篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好！

有这样一个故事：很久以前，有个小和尚，想学会理发来帮寺庙的和尚剃发。于是他就开始用冬瓜练习，只是每次打水洗冬瓜时总要顺手把剃刀插到冬瓜上。没多久就学会了如何剃发，当他第一次帮人剃发，去打水洗头时，“顺手”把剃刀插了上去。结果可想而知，小和尚成了杀人犯。

究竟是什么给小和尚的一片好心带来害人害己的结果呢？答案很简单。就是因为他用冬瓜作练习时养成了把剃刀插向冬瓜的习惯，尽管为自己的师兄剃发时心里想着这是人不是冬瓜，但手却不听使唤，习惯性地把刀插了上去，因此，是那个小小的坏习惯害了他。

虽然这个故事有几分夸张，我们也不可能会是一个为别人理发的小和尚。可是同学们，你们有没有类似的坏习惯呢？比如：随地吐痰、随意骂人、说脏话、随手乱扔乱撂、经常大声喧哗、在楼道里追逐打闹、自习课上说话等，如果有，它们迟早会给你带来或大或小的麻烦。这个故事再一次告诫我们：坏的习惯一旦养成，即使是很小的，也不容易改掉，最终会给自己和他人带来危害。

同学们，良好的习惯是成功的一半，养成良好的习惯，从现在开始，从自我开始吧！

谢谢大家！

一分钟演讲悠悠粽香篇四

亲爱的老师同学们：

大家好！

理想是人生的太阳，没有阳光的普照、生命的作用，地球就

会变成石头。对人类来说，没有理想就等于没有灵魂。

俄国的文学家列夫·托尔斯泰说过：“理想是指路明灯。没有理想，就没有坚定的方向；没有方向，就没有生活。”张闻天说过：生活的理想，就是为了理想的生活。

英国心理学家和教育学家佛来明曾说过：“人一旦失去理想，失去了精神上的追求，人类就变得无知，社会也将会变得漆黑一团。”因为理想是信念、信仰、道德、责任、风尚、习惯所形成的一种意识，它直接支配着一个人实践活动的方向和效果。

正如我国著名的诗人流沙河说的那样：

理想是石，敲出星星之火；

理想是火，点燃熄灭的灯；

理想是灯，照亮夜行的路；

理想是路，引你走到黎明。

世界上总有人抛弃了理想，

理想却从来不抛弃任何人。

平凡的人因有理想而伟大；

一分钟演讲悠悠粽香篇五

大家好，我演讲的题目是：要学会控制负面情绪。

假设，你就是电视上被人用枪顶着的人。那一刻，你会有怎样的情绪？肯定是恐惧。在众多的情绪中，恐惧最不受我们

欢迎。我们经常说：“希望人生从此免于恐惧。”其实，恐惧也并不是一无是处，它会让我们学会躲避，学会反败为胜，关键在于你能否控制情绪。

除了恐惧，我们也会产生悲伤。悲伤让人情绪低落，甚至了无生趣。我们经常说：“希望人生从此免于悲伤。”其实，悲伤也有好处。它可以使我们学会更深刻地体会与思考。

心理学上曾有一个著名的实验：同一件事情问不同的两个人群。一群人刚经历了快乐，一群人刚经历了悲伤。结果，前者回答任性，杂乱无章。后者却能冷静地思考，做出最正确的回答。所以，情绪无所谓正面与负面，只要你能控制它，就能为自己所用。

可是，日常生活中，我们很难成为情绪的主人，反而常常被它控制。怒火燃烧时，失去理智；悲伤欲绝时，深陷抑郁。我们要冷静下来，学会控制情绪，控制了情绪，才可能拥有完美的人生。

同学们，我们正处于青春期，情绪容易躁动，要学会控制情绪。这样在学习的道路上，才能走向巅峰！

一分钟演讲悠悠粽香篇六

老师们、同学们：

你们好！

大家从一年级开始都跟本人友好相处五年了，大家对本人非常熟悉也很了解。

五年中在老师的教育下，在同学们的帮助下，在本人自己的努力下，本人各方面得了很快的发展。昨天本人把五年的成绩单拿出来看了一下，每年的成绩都在提高，特别是从四年

级以来提高行最快。

本人曾记得在一、二、三年级时二十以内的加减法都计算不准确，在班上总是中等偏下，如今已是中等偏上啦！有时还在前10名内。

在学校，本人的作业从不拖拉，而且认真正确地做好各种作业，及时订正。上课认真听讲。所以去年期末考试得个优秀的成绩。

在身体上面，你可别看本人矮小，但是本人的身体素质尚可。自从进入学校以后，身体一天天向上发展，很少感冒，每年体育成绩都在优秀或者良好。

本人自从进入小学以来，对班级非常热爱，本人代表学校参加二00四年全市少年模型比赛并且获得三等奖。在学校艺术节贺卡比赛中获得三等奖。

本人虽然取得了一点点成绩，但与同学们比还是差得很远，今后再从“0”开始，继续努力，力争在各方面更提高一步。

谢谢！

一分钟演讲悠悠粽香篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

自古以来，书就是人类的好朋友。早至孔夫子，以书为伴，满腹经纶，流芳百世；上至伟人毛泽东，博览群书，雄才伟略，振兴中华。读书似乎是一件苦事，不然，为什么有人头悬梁，锥刺股读书似乎又是一件快乐的事，否则，为什么会有人囊萤映雪、凿壁借光我对好书，似乎有一份特殊的感情，

觉得它是我最亲密的朋友。

我爱读书，既不是为了“黄金屋”，也不希望有“颜如玉”，只想从读书中体会到无穷的乐趣。让你感受世界如此之大，自然如此奥妙，生活如此多彩，仿佛所有的知识画卷都在你脑海中一一展现。

我爱读书，生活因读书而精彩。当我灰心丧气时，是书教我“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”；当我与朋友惜别时，是书让我知道“海内存知己，天涯若比邻”；当我想放纵自己时，是书让我懂得“天下兴亡，匹夫有责”。是书告诉我李白有“天生我材必有用，千金散尽还复来！”的傲骨；书让我感受“明月松间照，清泉石上流”的闲适恬淡；跟着杜甫，听他讲述“国破山河在，城春草木深”的忧国忧民，体会辛弃疾的“可怜白发生”的壮志难愁，怜惜李清照“人比黄花瘦”的多愁善感。

我的演讲完毕，谢谢大家！

一分钟演讲悠悠粽香篇八

敬爱的老师们，同学们：

大家好！

这天我演讲的题目是《学习并领悟感恩》。

咱们这一代少年儿童，生长在愉悦的港湾，在父母的庇护下成长，很少有知道回报的。《感恩的心》这支歌，触动了我幼小的心灵。我学习并领悟了反思，懂得了感恩。

没有阳光就没有温暖，没有水源就没有性命，没有父母就没有咱们自我，没有老师就没有人类的进步。

因此我要感谢你，我生命中所有的老师，让我懂得知识的宝贵；感谢你，我生命中亲密的兄弟姐妹，愉悦有你分享，悲伤有你倾听；感谢你，我至情至爱的亲人，在岁月途中，静静的看护着我，挡风遮雨，让我在被爱的愉悦中也学习并领悟了如何去爱他人。

懂得感恩，你就会珍惜目前所拥有的一切，心存感恩，世界将会变得五彩斑斓！