

# 最新二十大教育演讲比赛方案(汇总5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。那么方案应该怎么制定才合适呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 二十大教育演讲比赛方案篇一

### 一、活动目的：

为了迎接首届镇江市“书香校园”评估验收，展示青年教师的青春风采，丰富校园文化生活，推动校园文化建设，浓厚学习氛围，特举办本次《我的教育心》读书心得演讲比赛活动。

### 二、活动时间：

即日起至11月上旬

### 三、参赛对象：

35周岁以下青年教师（具体名单见《青年教师教学基本功竞赛方案》）

### 四、活动安排：

1. 参赛教师于10月30日前将《我的教育心》读书心得打印纸质稿上交教科室，另再发送电子稿至zz□学校将于11月初进行读书心得的评选打分。
2. 每位青年教师都必须参加11月上旬的演讲比赛。本次演讲大赛得分（50分）将与读书心得（50分）的得分累计，最终得分按照一定比例折算计入教学基本功竞赛的总成绩。

## 五、评分标准：

1. 稿件要求：结合《我的教育心》这本书谈谈读书收获，或结合自己的教学实际畅谈教育心得，也可结合身边的优秀教师感人事迹，撰写心得体会。严禁网上下载抄袭。打印格式：标题宋体小二加粗，正文仿宋四号，行距固定值22磅，标题下一行注上学校和姓名□a4纸打印。

2. 演讲评分标准：时间控制在5分钟以内，计算分值时，去掉一个最高分，去掉一个最低分，最后累加平均分即为选手的最高得分。

(1) 表达：普通话标准，声音洪亮，口齿清晰，语速适当，语言流畅，富有激情。讲究技巧，动作配合恰当。

(2) 内容：演讲主题鲜明、深刻，格调积极向上，内容紧扣主题，富有真情实感。

(3) 形象：衣着整洁，仪态端庄大方，举止自然、得体，有朝气蓬勃的精神风貌。

(4) 效果：有感染力，能打动师生。

## 六、评委：

(见《青年教师教学基本功竞赛方案》)

## 二十大教育演讲比赛方案篇二

每一个人都是一个独特的个体，就像“世上没有两片完全不同的叶子，也没有两片完全相同的叶子。”我们都有着自己独特的经历，截取那些人生片段，并且把它们串联起来，便成了一个人独特的故事。那些故事将会成为你追忆的焦点，尤其是你老的时候。同时影响着你现在的情绪和行为。

我曾看过中国最大、世界第二大网络公司淘宝网的创始人，阿里巴巴集团董事局主席马云，他在《赢在中国》节目的精彩演讲，他说他的英语是在杭州西湖拉着老外自学的，每天疯狂的学习知识，他经历过四次创业，第三次创立了国富通，当时创了中国很多个第一、14个月利润287万等等，当时因为跟老板的理念不对毅然退出，决定回杭州重新创业。起初马云是从杭州带来了5个朋友一起来到北京办了这家公司，他离开时对这5个人说：“我准备回家去，如果你们留在北京工资也不错，也可以去雅虎，一两个月拿一两万块钱都可以，但是如果你们愿意跟我回家创业，我给你们的待遇蛮简单，500块钱的工资，在我们家上班，所有的人在我家小区边上租一个房子在一起，日日夜夜干10个月，如果失败咱们再重新找工作。我给你们三天的考虑时间，反正我是要决定回家了。。他们走出我这个办公室3分钟就回来说马云，我们一起创业、一起回家，这里面就有淘宝现在的总经理孙彤宇。这是多么简单的话，多么铿锵的话啊!这就是朋友，这就是马云敢于再创业的自信。

还有一个更有趣的故事，大家知道前任阿里巴巴cfo(就是首席财务官)吗?他就是蔡崇信。前两个月跟马云一样退到后台去了。马云刚创立阿里巴巴时，蔡崇信从美国回来要求要加入马云的公司，这让马云简直是不敢相信，也不敢要他，因为蔡崇信可是美国耶鲁大学经济学学士和法律学院法学博士，而且当时他在华尔街一家风投公司做副总经理年薪可是500万之多，竟然来马云一个小小的公司，马云跟他讲了一个礼拜，不要来，不值得。第七天的时候，蔡崇信的妻子见了马云，对马云说：“马云，我知道他疯了，但我不支持他的话，他会恨我一辈子的。”就这样，蔡崇信就很戏剧性的加入了阿里巴巴。在环球企业网曾评论说：“如果马云没有这些人组成的团队，那么就不会有现在的阿里巴巴集团，更没有淘宝网和支付宝。”

通过马云的创业经历表明，我觉得成功需要有远见的卓识和丰富的知识，还要有自信的土壤，更要有朋友的支持与帮助。

这就需要我们自身不断的投资自己，丰富自己的知识和视野，以便增加我们自信的筹码，而不是不断增加我们的狂妄；要想有朋友的支持与帮助，就要我们善于交往，善于积累自己的人脉，在提高我们智商的同时不断的提高我们的情商。如果马云自身没有远见的卓识和丰富知识，自身的魅力和自信没能感染到他身边的朋友，得不到他们的信任，能有这么多人才的归附吗？答案是否定的。这就是我们说的“打铁还须自身硬”的道理是一样的。大学就像自助餐厅，我们交了钱进去吃自助大餐，都会想方设法吃个够本，我们是要吃最好的，还是只吃肉或只吃水果青菜，亦或是什么都不吃，这全由你自己决定，时间过了、出来了、饱与不饱就不能回头了。所以我们在这也尽可能的投资自己、充实自己、增强自信、学会交往吧，别白白浪费了这张自助餐票。千万不要晚上想想千条路，早上起来走原路，闹钟一关又睡了。

最后以华人首富李嘉诚名言结尾吧，他说：“你想过普通的生活，就会遇到普通的挫折。你想过上最好的生活，就一定会遇上最强的伤害。这世界很公平，你想要最好，就一定会给你最痛。能闯过去，你就是赢家。所谓成功，并不是看你有多聪明，也不是要你出卖自己，而是看你能否笑着渡过难关。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 二十大教育演讲比赛方案篇三

曾经有两个孪生兄弟，老大叫悲伤，老二叫做乐观。悲观的孩子总是愁容满面，杞人忧天；乐观的孩子整天都是乐呵呵的。对于两个孩子如此异常的状况，家人很希望能够改变一下，于是赠与了悲观孩子一大堆的玩具，给乐观的孩子送了马粪。第二天，家人意外的发现，悲观的孩子依然紧锁眉头，玩具碰都没有碰过，因为他害怕把玩具弄坏了，而乐观的孩子却在马粪堆里玩得不亦乐乎：“这里一定藏了什么宝贝？”这就是悲观和乐观两种迥然不同对待生活的态度。悲观和乐观心

理有时候是由于人们心理暗示的作用，而引发的各种情绪反应。

悲伤和情绪低落对健康是很不利的，可是有时却无法摆脱这些不利因素的影响。现在介绍以下种方法，它可以暂助你摆脱这种状况。

1、运动运动能使你忘却悲伤，恢复信心。运动促使人全身肌肉紧张；使血液中的内分泌激素改变；减少大脑皮层疲劳；减轻大脑和心脏在代谢方面的过度负担；提高植物神经系统的能力。

2、营养科学家都相信维生素和氨基酸对人的心理健康很有帮助。他们发现脾气暴躁且怪僻、悲观的人在大幅度改善营养以后，他大脑中用来维持正常情绪的去甲肾上腺素这种化学成分会大大增加，从而在很大程度上帮助他克服情绪低落，避免这些不利因素对大脑和心脏的影响。

3、变换角度想问题情绪不好实质上都是由于思维方法不对所致。比如，在街上离你不远处看见一个朋友，他没有跟你说话或打招呼，你就以为是他不再理你了。如果你反过来想，“他可能没有看见我”，“他可能正埋头想自己的事情”，就不至于影响自己的情绪了。克服情绪低落的具体办法是，每天注意自己情绪的变化，可以把一些问题记下来，把自己不好的情绪起因尽量写第一部分是正确的，第一部分引起悲伤的原因绝大部分可能是由于自己主观臆断造成的。

4、扩大社会交往有人说，“朋友是最好的药”，这一点不假。研究表明，一个人得到别人的帮助后一般也愿意帮助别人，互相帮助是一种高尚的品德，也是最使人快乐的事。长期和好朋友们在一起，使人愉快甚至可以使人长寿。

笑一笑十年少，笑容是缓解悲观的最简单方式。请试着面带微笑对待所有人，那样你会获得更大的快乐。

## 二十大教育演讲比赛方案篇四

各位领导、老师、同学们：

早上好！今天我讲话的题目是《创心理特色校，健康心理，快乐人生》。

首先，我们要正确认识自己，接纳自己，探索自己更多的可能性。

我们都是独一无二的个体，有着自己独特的个性，不必过多给自己添框设限，很多同学觉得自己就是这样的，很难改变，无意识地也给自己贴了标签，其实，每一个阶段的你都有不一样的特点与成长，每个人都有自己无限的可能，我们可以不断探索自己，持续不断看到自己的特点与闪光点，进而不断探索未来的可能性。来，跟着老师做一个探索的尝试，如果你正在完成或者曾经有件事情让你觉得自己很有成就感，不妨跟着老师问问自己以下几个问题：对于这件让你感到有成就感的事情，你是如何做到这件事的呢？有没有哪个细节让你印象特别深刻？期间遇到什么困难了吗？你又是如何克服的？最让你引以为豪的是是什么？身边的人是怎么评价你的？当你把刚才老师说的的问题一一梳理后，你会发现，原来我有这样或者那样的优势，而这些优势如何更好地运用到自己的学习和生活也是一非常重要的命题。

因此，同学们，从现在起，多去体验，多去尝试，不自卑，不自负，将自己的优势发挥到极致，不断地反思、调整、再尝试，你会发现你将遇见更美好的自己。

除了正确认识自我以外，我们还要正确与人交往，建立和谐的人际关系。

和谐的人际关系会给予我们一个很好的支持环境，我们会更愿意在这个环境中学习或生活。谈到人际关系，离不开沟通，

人与人的沟通是双向的，首先，我们要学会倾听，倾听别人的感受，尊重每个人的看法，这是我们与人建立良好关系的前提；其次，我们要学会表达自己，诚实地表达自己的情绪和愿望。表达自己的感受，是为了让别人了解自己，表达自己的愿望，是让别人知道如何与你相处。最后，我们还可以多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，助人会让你感觉自己备有价值，而价值感会让你感到快乐。

同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注自己，关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康和谐的校园，共创心理特色校。祝愿大家都有一个健康的心理，阳光的心态，快乐幸福的人生！

我的讲话完毕。谢谢大家！

## 二十大教育演讲比赛方案篇五

老师们，同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是在阳光下生活。

说起心理健康，我想大家或多或少都会有所了解，但很多人对这个概念还不是很明确，那么我想请问一下在座的各位老师和同学，什么是心理健康？可能有的人会说，心理健康就是心理没病呗。这个回答不能算错，但也不是很全面，我在这里借用世界卫生组织发布的心理健康的定义：所谓的心理健康就是指在身体、智能以及情感上，在与他人的心理将康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。

心理健康就是身体、智力、情绪十分的协调，能适应环境。也就是说，当你到一个陌生的地方，能很快适应新的环境，新的生活，自我调节能力很强。

我举个例子，曾经有一个女大学生马上就要出国留学，对许多人来讲这是一件很高兴的事情，可是她呢，随着出国日期的临近，出现持续焦虑不安、失眠以及其他一些情绪上的反常，为什么会这样呢？经过咨询师了解，原来是这位女同学害怕到了异国他乡在陌生的环境中自己无法生存所以导致心理失衡，通过这个例子可以看出这个女生的身体与情绪调解能力的不足。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。

希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结互助，面对困难我们要提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

营造优美的校园环境。学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育和影响，因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。校园中亭阁假山、名人雕像、书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给转自学生美的享受和理性的思考。生物园里生机盎然，校园里繁花点点，绿草茵茵，学生在曲径廊亭中看书，这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

做一个心理健康的人，要自信。玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较。一味的比较最容易动摇我们的心



态，改变我们的初衷，而比较的结果，使人不是自卑，就是自傲，总之是流于平庸。一个人一旦没有了自信，就会脱离正常的生活轨道。做一个心理健康的人，会欣赏，会积极进取。让我们做一名心理健康的大学生。