# 最新课前的演讲稿书籍有哪些(模板10篇)

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2025-01-16

*演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀演...*

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

**课前的演讲稿书籍有哪些篇一**

前几天看了一期《天下女人》，是关于刘嘉玲的访谈录。作为一位著名艺人，必然要面临必我们普通人沉重得多的压力。谈到如何释放压力，嘉玲说她一般会选择两种方式，一是精心打扮自己，穿上靓丽的衣服使自己心情好转，二是到大自然中去，亲近自然，舒展心情。

每个人都会有这样那样的压力，也都需要适合自己的释压方式。如果还不懂得什么样的方式才能给自己降压，就一定要用心去发现、去尝试。

就我的经验看，释放压力最好的方式就是转移注意力。记得一位朋友在开导我的时候曾作过这样一个比喻：我们看待问题和压力就像看一张白纸上的一个小黑点，如果我们的眼睛死死地盯住这个黑点，就会觉得这个黑点怎么那么黑呀，于是心里满满的都是这个黑点，而如果我们把目光放宽了，放眼整张白纸，这才发现，原来，那个黑点在整张大白纸上原来才那么不起眼的一丁点而已，白纸还是很白的呀！

原来很多时候，我们之所以那么纠结于一个问题，产生某一方面的压力，久久难以释怀，只是因为我们过于关注它，把所有的注意力都集中在它身上，越是这样，便越觉得它仿佛占满了我们的心房，成了生活的全部，于是，就越觉得压抑和沉重。

感觉到压力或者情绪低落的时候，我通常的做法是，找一些能吸引自己注意力的事情来做。比如：放下手中的工作，去看一些情节跌宕、引人入胜的小说；或者，穿上舒服的休闲服和平底鞋，出去逛逛街，给自己买一件漂亮的衣服或者喜欢的首饰；又或者，想想有什么自己喜欢吃但很久没吃到的美食，然后揣着钱包狠狠地去吃一顿；如果实在抑郁得很，也可以找一两个好朋友，去ktv吼一嗓子，把所有的怨气都吼出去。

总之，只要是舒服的，自己喜欢的，能转移自己注意力的事情，都可以去做。

当时间一点点过去，到了某个时刻，也许你就会发现自己的烦闷的心情已经舒缓了许多，而那些让你烦闷的事情，也或许已经有了新的转机。

**课前的演讲稿书籍有哪些篇二**

老师们，同学们：

早上好!

今天国旗下讲话的如题目是《端午节，我们的传统节日》

同学们，你们能列举出我国的传统节日吗?

也许，你们早已习惯了圣诞节的狂欢，习惯了在“母亲节”送给妈妈小礼物，习惯了在“父亲节”向爸爸表达感激之情。其实，一年365天，还有许多印有“中国”标签的节日，如春节、端午节、中秋节等。这些传统节日折射着古老的中国文化，象征着丰富的华夏文明，闪耀着龙的传人无穷的智慧。

农历五月初五是今年的端午节。端午节是我国传统的节日的代表。它的历史可追溯到春秋战国时期，至今已有两千多年。端午还被称为端阳、重午、女儿节、龙日等。民间纪念端午节的风俗很丰富，较普遍的庆祝形式有赛龙舟、吃粽子、挂艾草等等。每一项端午习俗背后都蕴涵着深厚的文化内涵留存着独特的文化记忆。

传统节日是一个民族的身份证和文化标签。然后，当我们的生活被高科技元素充斥时，人们也多多少少冷落了传统节日，丢失了对文化传统的记忆。

同学们，一年一度的端午节就要到了。你们想用什么方式纪念这个绵延两千年的传统佳节呢?让我们从今年端午节开始，重新拾起对中国传统节日的关注，赋予中国传统文化更多的新元素，用自己的力量，拯救传统节日习俗，发展传统节日习俗，创新传统节日习俗，让中国文化逐渐被世界上更多的人接受和认识，毕竟，民族的就是世界的!

**课前的演讲稿书籍有哪些篇三**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是“做一个无畏的勇士，守一方童话的城池”。

前一阵有一个哲理性问题登上了热搜榜，不知道大家有没有被问住过，就是，“你相信光吗？”之所以说是有哲理性的，是因为这其实不仅限于动画片中的角色或者说童话里的世界。作为一个被我弟弟一对一解说过多次奥特曼家族的新时代青年，我很赞同这样一个回答：“世界这么大，总会有人不相信某些真理。但是大家都知道喝水可以解渴，吃饭可以解饿。而我们的使命，就是将光的信仰散播到世界各处。”

在我看来，所谓相信光，就是相信你所相信的，相信你自己。相信这个世界上总有光辉，相信我们的身边总有童话，相信没有什么能够阻挡少年不羁的力量。而我们每个人都可以做自己世界的英雄，同时，拯救他人。

我想说，做一个无畏的勇士吧，恐惧什么的，都是过眼云烟。埃莉诺·罗斯福曾说过：“你停下来直面恐惧的每一次都将获得力量、勇气和自信。你能够对自己说：‘我不再害怕这个恐惧。接下来是什么我都有能力面对。’你必须做那些自认为无法做到的事情。”诚如斯言，当我们直面自己内心的恐惧时，恐惧便会消失。那是选择和大多数人一样安逸地生活在恐惧的周围，还是将自己暴露在所有让自己害怕的事情面前，然后勇敢跨过去，建立自己真正想要的生活呢？当我们面对恐惧时，才有战胜它的机会。其实，我们所害怕的，就是成长的希望所在。

做一个无畏的勇士吧，哪怕只身前行，也仿佛带着一万雄兵。我们常把不孤独理解为有人陪伴。但他人在侧耳难以交流的孤独，远甚于单枪匹马、仗剑天涯的孤独。真正走出荒芜的自我，要从自我的岛上蜿蜒出藤蔓，或是从水底的沟壑延展，让岛与外界相连。激活心底的自我，让真正的自我即使只身前行，也仿佛带着一万雄兵。

做一个无畏的勇士吧，“穷则独善其身，达则兼济天下”。当我们自己足够强大时，便有能力有义务去做让世界更美好的事情，小则互相帮助，大则见义勇为，更甚之，站在能所触及的最高远的山巅为身后的人指路。

做一个无畏的勇士，守一方童话的城池，就像那句“愿你走出半生，归来仍是少年。”一样。希望我们每一个人，都能有属于自己的一方天地，为之带着一腔孤勇一往无前地走下去。

我的演讲完毕，谢谢大家。

**课前的演讲稿书籍有哪些篇四**

地沟油实际上是一个泛指的概念，是人们在生活中对于各类劣质油的通称。 地沟油可分为三类：

二是劣质猪肉、猪内脏、猪皮加工以及提炼后产出的油；

三是用于油炸食品的油使用次数超过规定后，再被重复使用或往其中添加一些新油后重新使用的油。

实际上平均掏一桶油就能挣上七八十元。一个人通常每天能掏4桶，回收提炼之后，就算只按食用油市场价格的一半出售，每月也能赚1万多元，相当于高级白领的收入。有人告诉学生们，在这一行，就是打杂的小工，每月也有2500元工资。

于是，掏地沟油就成了暴利行业。有人垄断了某些餐馆的餐厨垃圾，每天派专人收购。一座城市通常会被划分为好几片势力范围。

何东平的学生、调查小组组长江山说，但凡有餐饮业的地方就有回收地沟油的。反过来，因为价格低廉，这些地沟油最终又回流到餐饮业，从街边小铺到五星级饭店，无一得免。 医学研究成果显示，长期摄入地沟油会对人体造成明显伤害，如发育障碍、易患肠炎，并有肝、心和肾肿大以及脂肪肝等病变。而地沟油中的主要危害物之一黄曲霉素是一种强烈的致癌物质，其毒性是砒霜的100倍。

**课前的演讲稿书籍有哪些篇五**

老鹰为什么能在天空中翱翔？那是因为它年轻的时候无数次尝试让自己羽翼丰满；仙人掌为什么能在沙漠里站住脚？那是因为它被风沙摧残，还在顽强地生长挣扎；为什么梅花可以微笑迎雪，香气飘散？那是因为它在霜冻中，仍然不放弃生活的希望。是的，生活因为奋斗而精彩！

“剑锋来自削尖，梅花香来自苦寒。”不吃苦怎么能成功？没有奋斗，怎么可能辉煌？奋斗是一种力量，是一种精神，是通往成功的阶梯。人为了生存而竞争，为了梦想而奋斗。奋斗很精彩！今天的成功离不开过去的奋斗。

伟大的作家史铁生，在轮椅上创造了生命的奇迹。在轮椅上，他忘记了痛苦，忘记了上帝的不公。用那双有力的手，他推着轮椅向目标走去。即使梦想之路遥远，史铁生也从未放弃。他选择了奋斗。后来，他成了当代文坛一个闪亮的明显！

霍金身体残疾，工作勤奋，最终成为一代物理学家；失明的海伦凯勒永不放弃，顽强拼搏，成为当代著名作家。多次被炒鱿鱼的林书豪没有改变初衷，坚持不懈，最终成为篮球巨星。

生活因为奋斗而精彩，因为奋斗而充实，因为奋斗而激情四射！是奋斗，是不懈的追求，点燃了我们生命的火炬，让明的黎明与我们同行，给我们力量去创造属于自己的世界！

**课前的演讲稿书籍有哪些篇六**

大家好！

我是五年级七班的学习委员。作为学生，主要任务就是学习，我很高兴能与大家分享我对提高学习效率的想法。

我认为学习首先要制定一个学习目标，有了目标才能主动学习，为梦想打拼！这样不仅仅能培养孩子的进取性，还能培养孩子的耐心。

上课认真学习，进取回答问题也是十分重要的。一节课四十分钟，仅有充分的利用起来，才能提高效率，不浪费宝贵的时间。把这四十分钟牢牢的把握住，也不是件容易事，得努力才行。

假期里认真复习和预习新知也是不可缺少的。把学过去的知识复习几遍，在脑海中的记忆也增加了不少，这样，对以后的的学习就会有很大的帮忙;进取预习新知也很重要，等到学的时候，便一点就通了。

同学们，这只是我的个人想法，为了完美的明天，加油吧！

**课前的演讲稿书籍有哪些篇七**

世界上有很多爱，但只有一个是无私的，伟大的，只有给，不要求退货，就是——母爱。

母爱像天空一样无边无际，像大海一样浩瀚，沐浴在爱的.阳光中，充满了无声的爱。因为母爱，我们快乐幸福。

我看过这样一份真实的报道，去年在报纸上发表了一篇文章。一个家庭正坐在进入山区观光旅游的缆车上，母亲抱着她的孩子不到一岁。突然，坠毁的缆车出了车祸，倒在了山脚下。就在我即将倒地的那一刻，我母亲匆忙将她的孩子抱在怀里！当获救人员到达时，母亲已经死亡，但她的双臂举起手臂，僵硬地伸向天空，手牵着她的孩子。孩子安静地睡在妈妈的手上，她的笑容挂在她可爱的小脸上！在生与死的那一刻，妈妈想到了自己的孩子！

多么令人难忘的心理之旅！这位母亲深深爱着骨髓，融入血液，影响着每一根神经。真诚的母亲的爱在空中传播，令人心碎。母爱的深度，母爱的酒精，母爱的厚度，以及母爱的长寿，使所有其他的情感低劣。

很多年前，我们开了一家毛衣加工店。我记得我必须庆祝新年，商店里的生意非常繁忙。我让妈妈为我编织一件毛衣。由于她的日程繁忙，我母亲被推迟了。我不懂事，我觉得我妈妈不爱我，我和妈妈吵架。我不能说我母亲是个老巫婆！我很生气，妈妈哭了。那天晚上，妈妈没有回家睡觉，我以为她生我的气。第二天早上，当我醒来时，我注意到床前有一件全新的毛衣。事实证明，我妈妈整晚都没有睡觉，我们一夜之间为我编织这件毛衣！看着妈妈的红眼睛，因为熬夜而疲惫的脸，我突然哭了起来。

“音乐母亲的手，流浪的衣服……”每当我读这首诗时，我母亲疲惫的脸就会出现在我面前，我忍不住心里感到痛苦！

“谁是傲慢的，并报告给三春会“”这种沉重的母爱，我会永远铭记在心里。

妈妈，生命来自你，与你的不知疲倦的形象交织在一起，充满了艰辛，风，霜，雪和雨。请让我为你按摩疲惫的肩膀，晚饭后洗碗，为你洗衣服，让你轻松；让我为你伸出眉毛，脱掉你的鬓一边的白发，让你的笑容在我心中永远绽放；让我点亮你的手，享受你的春天！

母亲深爱着母爱，为母爱在我们每个人的心中欢呼！

**课前的演讲稿书籍有哪些篇八**

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家下午好！

我是来xxx五月新郑，大地飞歌，在这个柳絮飞舞、阳光明媚的日子。我们欢聚在这里，共同分享读书的快乐，我很高兴，今天，我为大家分享的作文的题目《什么是真正的美丽》。

人在追求成功的同时，往往追求美丽，什么是真正的美丽呢？一篇《跨越百年的美丽》让我懂得了什么是真正的美丽。

这篇文章主要写了：居里夫人和她的丈夫皮埃尔弄到了一吨可能含镭的矿渣，然后在化验室里一锅一锅地进行提炼，经过三年零九个月，他们终于在成吨的矿渣找到0.1克镭，而居里夫人的丈夫皮埃尔不幸早逝，居里夫人美丽的容貌也在渐渐的隐退，而且，居里夫人一生也得到了10项奖金、16种奖章、107个名誉头衔，特别是获得了两次诺贝尔奖，居里夫人看这些财势如粪土，是唯一一个没有被盛名宠坏的人。

从这篇文章中体会到：什么样的美丽才能永恒？居里夫人的事迹告诉我们，永恒的美可能是俏丽的容颜，可能是成功的光环，也可能是心灵和人格。居里夫人曾说过：“我们要有恒心，尤其要有自信心。”在居里夫人生活的掠影中，永恒的美对居里夫人来说，是对科学梦想的追求和不懈努力，更是在荣誉面前的淡定和从容，这是科学精神和人格魅力的完美结合，就像一朵永不凋谢的花，开在我们每个人的心里，散发着永久的芳香。

居里夫人，犹如一座美丽的灯塔，照亮了我的人生之路。到我们走进知识的.殿堂，生活的海洋。

阅读，就如同踏上了人生的旅程；阅读，就如同走进时空的隧道；阅读；为我们开启智慧的天窗；阅读；让我们沐浴心灵的雨露和阳光；阅读；引我们步入生活的殿堂，知识的海洋。在阅读中，在书香中，我体会到了：一则小故事蕴含着深刻的道理；一段小经理浓缩着生命的真谛；一段平凡的对话印证伟大的心灵；一组生活的特写造就瞬间的永恒。阅读是一种享受、一种情怀、一种幸福、一种智慧，更是一种快乐。我的演讲到此结束，希望大家多提宝贵意见，谢谢大家！

**课前的演讲稿书籍有哪些篇九**

尊敬的各位教师，亲爱的同学们：

大家好!

我演讲的\'题目是《生命的硬度》

茫茫大漠，一棵树站不起来，展现出来的是一座丰碑的形象。

巍巍青山，千万棵树站起来，连成的是一条长城的宏伟。

悠悠河岸，所有的树站起来，缀成的是一条蛟龙的雄风。

我们象征着太多，又演绎着太多。但我相信，我的形象，绝不是手若柔荑，肤如凝脂的林黛玉，也绝不是蓬头垢面、衣衫褴褛的现代苏乞儿。我们象征着期望、朝气。所以我们展此刻别人面前的就应当是衣无褶、脸无垢、礼貌谦和的举手投足间散发着一股英气，朝气和活力的现代新青年的形象，一个融入了大自然的精灵的化身。

有人曾说，生命有一种硬度，气节和尊严是撑起生命硬度的骨骼。宁为玉碎，不为瓦全、仰不愧于天，俯不怍于地，这是历来中国的传统美德。李白的安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜这一大气凛然的诗句又是否会让那些毫无自尊的人汗颜丧失了自尊的人是一个没出息的人，而我们作为时代的先锋，要是永远在黑暗中沉溺呢，还是要做一个顶天立地的好男儿，一朵绽放在风雨中的铿锵玫瑰。答案，不言而喻。大漠再荒凉也有丰碑的矗立，青山再孤高，也有长城的环绕，河水再平静，也有蛟龙的横卧。而时代再怎样变，我们的形象，我们的雄风依然如故。因为我们自尊，因为我们自信，因为我们有着鲜活的生命。而正因如此，河岸才悠悠，大漠才广袤，青山才长青，生命的硬度才长存。

**课前的演讲稿书籍有哪些篇十**

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

王尔德的这个快乐故事，让我的心久久不能平静，那个伟人，他两次的自私与冷酷给花园带来了冰雪冷冬，让孩子们失往欢乐的同时，他自己也一样孤单孤单，更享受不到花园里明媚的风景！我们常说：赠人玫瑰，手有余香。实在，快乐也一样，给他人快乐，自己也快乐。

我还记得这样几句名言：把你的痛苦与人分享，你的痛苦将会减少一半；把你的快乐与人分享，你的快乐将增加一倍。是啊，分享快乐不会使自己损失甚么，却能让这个世界布满温情。相反，有了快乐，一个人独乐，终究也不会快乐。

与他人一起分享快乐是一种美德，由于快乐能够传染。实在很多时候，与他人分享快乐，既是给了他人一个机会，也是给了自己一个机会；既给了他人一个好心情，自己也留下了一份好心情。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn