# 最新善良一分钟演讲(16篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-07-31

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。善良一分钟演讲篇一大家...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**善良一分钟演讲篇一**

大家好!

善良是种子，在沉寂的黑暗中萌发生命的希望;善良是太阳，在严酷的寒冷中散发人性的温暖。善良是光，是热，如同火炬般鼓舞人心。

在都市混凝土的冷漠光辉中，善良又有几许存在的印记呢?

几天前，我在报纸上看到这样一则消息，一名女子在路上丢失了一只价格昂贵的手机，遍寻无果后，只好向警察求助。警察对她说：“你在这等着，我帮你找。”几个小时过去了，就在这名女子快要绝望之际，警察竟然拿着她的手机回来了。原来他挨家挨户地问了附近所有的住户，最终打听到了手机的消息。

有人说为人解忧是警察应尽的责任与义务，我却不这么认为。没有正式的立案，没有上级的命令，是什么敦促这名警察如此千方百计呢?只为信守一个空口无凭的承诺?这名警察其实完全可以将这件事束之高阁，他却没有这么做，这是为什么呢?

于是我又联想到最近的“最美妈妈”事件，一个母亲冒着折臂的危险，用双手接住十楼坠下的与其毫无血缘关系的女童，这件事震撼了全国。事情发生的一刹那，她作为一个平凡的百姓，没有丝毫犹豫，伸出双臂，将生的希望给了那名女童。

我着实被这样一个真实的宛若童话的故事感动，一种力量击穿了久居城市的心灵上覆盖的层层阴霾与冷漠，令人忍不住潸然泪下。这是善良的力量，无论那名警察还是那名“最美妈妈”，他们都具备这样的力量。善良的面前，平凡和陌生都不是阻碍。善良的魅力，在于它有生根发芽的能力：两个真实的事例让我清楚地感受到，如今社会中，善良还是存在的，它生活在每一个普通人的心中。

善良的魅力，使平凡的人格变得伟大而崇高。

**善良一分钟演讲篇二**

敬爱的老师，亲爱的同学：

善良，使人感到温暖!

善良，折射出人性的美丽!

善良，是人们在交往中必备的品质!

帮忙老爷爷倒垃圾是善良;别人遇到危险而救之是善良;爱护动物是善良……

生活中处处有善良!

闹钟的秒针伴着欢快的曲调滴滴答答不停得转着，早晨到了，妈妈见我还在呼呼大睡，十分气愤，一把把我从床上拎了起来，我全然把与妈妈晨练的事抛到九霄云外去了!

我心中暗暗幻想，一会儿是先做作业，还是先开电视，不知不觉到了锻炼的主要目的地了，人明显多了起来。有健步走的;有慢跑的;有打羽毛球的;有老爷爷拿着播放小曲儿的收音机，哼着小调悠闲着走的……

跟着妈妈的快步伐，不锻炼的我一会儿就不行了，停下来休息了一会儿，让我体验到人性善良的时刻悄然来到。

一位中年男子引起了我的注意，他挺着装满油腻的大肚子，手紧握，做着跑步的动作，口中，一呼一吸，节奏整齐。额头露出黄豆大的汗珠……从我身边跑过，只感觉有太大气场，让我不敢移动，目光追随着他的步伐而去。

太阳慢慢升起来，温度也高了许多，胖中年男子也挺不住了，大概急于瘦下来多跑了几圈，最终体力不支倒在地上，他的头发濡湿了，横七竖八地散乱着，他闭着眼，红彤彤的脸上淌着亮晶晶的汗水，让人敬而远之。出乎意料的是，大家都围了上去，只见一个上穿白t恤，下穿黑运动裤，戴着眼镜的人大喊：“我是医生，请大家让一让!”人们腾出地，他忙上前，摸了摸中年男子的额头，着急的说：“谁有扇子?不要围这么紧，露出一点地方，给他点新鲜空气……”

我也凑了过去，只见一位老奶奶拿着跳舞用的扇子给中年男子扇着，围观的人群中有人打了120急救。青年医生不停得按着中年男子的胸部帮忙他呼吸等着急救车的到来!

最终急救车把中年男子送到了医院，不明白他怎样样了，我能够想象出他醒过来感激青年医生的情景……

如果中年男子晕倒后没人过问，他是否有生命危险，当然!但人性的善良救了他!

经过此事件后，也让我懂得人性的善良。

善良的魅力将照着每一个人前进!

**善良一分钟演讲篇三**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好!

善良，是每个人应有的品质。做一个善良的人，才是一个好人，一个受人尊敬和喜爱的人。

一个善良的人，一定会善待自己。善待自己，是对自我的一种提升，是对爱你的人的一种安慰，虐待自己是一种丑恶而不是一种发泄。如托尔斯泰所说：“生活中的善越多，生活本身的情趣也越多，二者水乳融，相辅相成。”

让自己的生活里多充满一些善，让自己多一点情趣，适当地放松一下自己，才能让别人也感受到善，比尔盖茨在取得巨大成功之后开始隐退，专心做慈善，休闲放松，安度晚年，而他的影响力却依旧在不断增大。懂得适当休息，懂得善待自己，把生活当做一种乐趣的人，才能坚守善良。若生活中处处充满了枯燥与乏味的内容，则就做不到这一点。

一个善良的人，一定会善待他人。关心别人是善良的根本所在。只有关心，关注他人的人，才会根据他人的情况施出自己的爱心或帮助，善待别人。正如卢梭所说：“慈善的行为比金钱更能解除别人的痛苦。”可见慈善的重要性。罗斯福年轻时，曾在家乡一个大农场里工作。农场主是个刻薄又吝啬的人，平时工作屡屡对罗斯福吹毛求疵。

一次，农场主竟因罗斯福的一点小错将工资全部扣发。二十年后罗斯福成了总统，农场主面临破产，借不到钱，无奈来找他，而罗斯福思索一番终是借了钱给他。关心他人，从始至终，不会因为某些不尽人意的事物而改变。不放高姿态，不冷眼旁观，都是关心他人的表现，即使很小的事情。

一个善良的人，一定会善待社会，我们每个人都是社会中的个体，组成社会的部分，善待社会中的弱势群体，不仅为自己积德行善，更为大家的生活创造了希望。谁都愿意生活在一个充满爱与关怀的和谐社会里，不要去嘲笑那些需要帮助的人，他们就生活在我们的身边，有位著名作家层想施舍给一个衣衫褴褛的卖笔小贩一元钱，结果走了几步又觉得不妥，回来拿了一支笔再走。

若是直接给小贩钱，则是在侮辱小贩的人格尊严，必定会使其难受——而慈善是不会让人难受的。因此拿走了他的笔，就当是为他做了一次生意。这，便是善待社会。

只有坚守善良的人，生而为人，才不会遗憾。愿每一位朋友都能做一个善良的人。

**善良一分钟演讲篇四**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

冰雪静静地躺在地上，一股春分吹过，它融化了，融化成了水消失在湿暖中。我一直坚信，我的善良像春风般可以感化他人，却未曾想到，那一次温暖的笑容把我融化了。

在我的心中，总认为她是最严厉的，虽说严师出高徒，可她的严厉让我无法亲近。那一次温暖的微笑以善良的魅力改变了我的心灵。

恼人的上课铃声照常响了，是物理课，她依旧从后门发出大的响起开了门，然后使劲磕住门。“嗒嗒”的高跟鞋声尾随着她的脚走向讲台，但与以往不同，随着鞋声传来德尔还有吸溜鼻涕的感冒的声音掠过耳畔。这节是物理总结课，所以她在黑板上张牙舞爪地比划着，嘴也像缝纫机般摆动着，我却丝毫没有留意她讲的内容，只是想着是否应该给她一包苦甘颗粒，我的心纠结着，踌躇不止，手都哆嗦着。最终我还是下了决心，给她吧。我消磨着时光，表上的指针像蜗牛般向前缓缓蠕动，我又遐想着我给她药时我的表情如何。

还是挨到了下课，铃声像甘泉一样响起，我迫不及待地从包里掏出一包药，看清“苦甘颗粒”，不知是同情的力量，还是希望感化她的眼里的力量鼓着我把药给了她，我只是以为她只是一句“谢谢”，哪知，我错了，她双手接过我手中的一包药，仔细地看清药名，马上抬起头，用她矮小的身躯中最大的力量冲我笑了出来，她的头发不知是因烫染射我眼中辉耀的金褐色，眼睛了散发出的目光充满着感动和感谢，更多的是善良，像一团火燃烧了我的心，打开了我的心之窗;鼻尖上也反射出乍眼的光亮，使我体会到善良的魅力之高尚，笑容中还露出两排雪白的牙齿，本来就很洁白的牙齿显得更加高尚;有点黝黑的脸颊被阳光晃得格外温暖。这个笑容散发着伟大的光芒，她说了句谢谢，顷刻，我的心好似要被融化了，她的笑让我惊诧，让我不知所措，我的心被她善良的魅力融化了，脸上开始变红，让我久久不能平静。

善良的魅力的光芒原来也能融化我这本来就已经很火热的心，我被这人世间的善良感动了，原来善良的魅力能如此动人，令人温暖，善良的大爱在人间。

春风再一次拂过我的脸庞，我感受到了善良的魅力，活在人世间，真好!

**善良一分钟演讲篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

善良的人会把别人的幸福当作他自己的幸福。他把鲜花奉献给他人，把荆棘留给自己，这，就是善良的魅力。

一个善良的人，不会因为别人衣着破旧，散发出难闻的汗臭，就冷眼相看，也不会因为别人是个干脏活的人就心存鄙视，恶语相加。相反，他会根据自己的能力，适时表现出自己的友善，施以援手。他怀着巨大的悲悯，用一颗包容一切苦难的心，看待所有的世人。因为在这个世界上，有时并不单纯需要金钱!

事实上，每个人都会遇到不如意的事情，都渴望得到帮助、理解、同情与爱护，而心地善良的人，决不会吝啬给予这些。他觉得能为别人做点什么是他的快乐，而他给予别人的同时，自己也在享受，享受着奉献的幸福。善良的人本身就象一个会发光发热的太阳，无论走到哪里，都能把光明和温暖带到哪里。他在燃烧自己的同时，也用爱的光芒照耀着他人。

一个善良的人不会只盯着别人的缺点。他能从细微之处发现别人的优点和长处，并不失时机的给予鼓励和赞美。因为他相信任何的鼓励和赞美比讥笑和斥责更有利于树立一个人的自尊和自信。他会细致入微的体贴别人的难处，并诚恳的乐于为别人分忧。因此他更赢得别人的尊重。或许，有人说：善良不一定都是好事，不一定都有魅力，不一定都会令人感动。

善良的人都通常有一颗炽热的心，以让他们的温暖从心中散发出来。善良的人都是十分可爱，因此在他们生活的环境当中受人欢迎。我曾经见过一个热心帮人的善良大叔，已经73岁了，还用他仅有的一点退休金帮助贫困学生，大叔脸上布满皱纹、满头白发，可是人们都说他还很年轻、很有魅力。

正因为善良，所以才有了魅力。

**善良一分钟演讲篇六**

各位领导、各位评委、各位工友们：

大家下午好!

今天很高兴能够和大家一起探讨奉献青春这个话题，青春需要实现人生价值，而创业是实现人生价值的最佳途径;所以我们可以得出一个结论--青春需要创业。创业难，难创业;作为我们青年应该如何去创业呢?

“让青春烈火燃烧永恒，让生命闪电划过天空，用所有热情换回时间，让年轻的梦没有终点”!这句话一直用它激励自己的学习、工作和生活。我认为，青春就应该燃烧，发出亮光才有价值!人的一生可能燃烧也可能腐朽，既然这样，我不愿腐朽，也不能腐朽，我愿意燃烧起来!在座的朋友们!你们愿意吗?

说到这里，我想起了这样一句话：“有的人活着，他已经死了;有的人死了，他还活着。”生命的意义在于活着，那么活着的意义又是什么呢?当然不是为了活着而活着，答案只有两个字，奉献!我们可以设想一下，不付出、不创造、不追求，这样的青春必然在似水年华中渐渐老去，回首过往，没有痕迹，没有追忆，人生四处弥漫着叹息。我想，这绝对不是我们存在的意义。古往今来，有无数能人志士在自己的青春年华就已经成就了不朽的人生，在这里我来不及一一列举。

说实话，×年前，我刚来工作的时候也有过失落和茫然，因为工作环境恶劣，空气中到处弥漫着灰尘，感觉现实不尽如人意，感觉离曾经的梦想总是有一些距离，一度陷入困惑之中。可是，青春的我是一把刚刚铸好的刀，不容得你有片刻的等待和迟疑。我决不能眼睁睁看着这把刀慢慢氧化，失去光泽，随即斑驳、锈蚀、风化。

**善良一分钟演讲篇七**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

宽容是一种美德!我们每一个人都应该有这种美德!

每当我看到宽容二字，我都会想起一个故事。一位拎着蛋糕的女士在商店里摔倒了，蛋糕弄脏了地板，女士十分惊慌，连忙向商店老板道歉，可老板却笑了笑说：“真不好意思，我代表地板向您道歉，地板它太爱吃蛋糕了!”这时女士笑了，她被老板的宽容感动了，于是她决定投桃报李，买下了好多商品才离开。从这个故事中，我感到了宽容的力量，如果老板是斤斤计较的人，那会是怎样一副画面?所以请大家相信宽容的力量，它会化解一切矛盾，让我们更加快乐!

还有一件事发生在我身上，又一次让我感受到宽容的力量。

那是一个周末，一个朋友借我的耳机玩了玩，还回来时我发现耳机坏了，于是，我火冒三丈，对他大声吼叫，要他赔我的耳机，可他却死不承认，还说是我自己弄坏的。我们大吵一架，不欢而散。我回家跟妈妈讲了这件事，准备找几个人去“修理修理”他。这时，妈妈摇了摇头说：“朗朗，你不能这样，老师不是教你们要宽容吗?假如你是他，你会怎么做?不过是一点小事，不要弄得朋友都不开心。”我听了妈妈的话，打消了修理他的念头。这时，门铃响了，我一开门，没想到竟然是我的朋友，他一见面就说：“对不起!耳机是我弄坏的，我看你很凶的样子，就没敢承认，回家想了想，是我不对，特来道歉，我会买一个赔给你，你会原谅我吗?”“我也不对，不应该冲你大吼大叫，我们还是好朋友!”听了我的回答，他高兴地跳了起来。就这样，宽容帮我保住了一份友谊。

这就是宽容的力量，它让人们化干戈为玉帛，让人们拥有更多的朋友，让我们永远快乐!永远温暖!

**善良一分钟演讲篇八**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好!

46亿年前。有一颗蔚蓝色的星球诞生在浩瀚的宇宙中，她是那样秀丽。那就是我们的母亲——地球。

46亿年后的这天，也虽风华正茂，但却不在意气风发，因为他最小的孩子——人类，令她很悲哀。

在当今世界上人类正以急快的速度来毁灭我们自己的家园。因为森林被破坏，大气污染，水土流失，使地球上每一天都有100个物种不见，按这样的速度到20\_\_年地球上将会有100万种生物在地球上不见。这是多么可怕的一组数据阿!到那时，亚洲象和东北虎会永久成为历史的遗迹。环境问题不仅仅是某个国家或某个区域的问题，目前已经发展成全球性的问题了。

环境污染问题日益严重，废气、废水甚至固体废弃物都能够从一国转移到另一国。有些环境问题甚至影响着全人类的生存与发展。例如，亚马孙河流域热带雨林的破坏，会对全球的气候产生影响;大气中co2浓度的升高和臭氧层的破坏，更是威胁着全人类。

由此可见，如果人们再不重视我们身边的环境，地球将完全转成另外一个样貌。人类阿!你就应醒悟了，不要在伤害我们自己的“母亲”，不要再让最亲的“人”为你悲哀，为你哭泣。

可喜的是环保问题已被世界各国引起高度重视。世界各国也相继建立起了自然保护区，生态园，使各种动物、植物也有了自己的“乐园”。各国也制定了相应的环保政策，治理污染企业，禁止排放废气、废水、废渣。退耕还林、恢复湿地，从而保护生态平衡、减少大气污染，还世界一片碧水蓝天。

世界各地的人们都在为环保作贡献，在我的家乡石嘴山当然也不例外。在石嘴山市城区的东面，有一个秀丽湖泊叫做星海湖，那里风景怡人，鸟语花香。而在身旁则耸立着格外奇特，引人注目的山——中华奇石山。那里的石头形状各异，千姿百态，数不胜数。谁可曾想到那里以前是怎样的一片地方?在几年前，那秀丽的湖水竟是令人发呕的“臭水坑”，而那奇石山竟是一座粉煤灰山，象只大黑熊趴在哪里。只要一刮风，那里就变得黑雾蒙蒙、遮天蔽日。是勤劳勇敢的石嘴山人创造了人间奇迹，将这昔日的“臭水坑”转成了人间仙境，转成了这天这桃红柳绿的景象。山水怡人，湖光山色、霞光异彩……

有人说：“当地球上留下最后一只老虎，最后一只鳄鱼，最后一只熊徒劳、哀鸣地寻找配偶时，人们会看到自己的结局。”只要全世界人们共同努力、保护环境，做到人与自然和谐相处，这一天也许永久不会到来。

环境保护从我身边做起!

**善良一分钟演讲篇九**

交谈的基本原则是尊敬对方和自我谦让，具体要注意以下几个方面：

(一)态度诚恳亲切说话时的态度是决定谈话成功与否的重要因素，因为谈话双方在谈话时始终都相互观察对方的表情、神态，反应极为敏感，所以谈话中一定给对方一个认真和蔼、诚恳的感觉。

(二)措辞谦逊文雅措辞的谦逊文雅体现在两方面：对他人应多用敬语、敬辞，对自己则应多用谦语、谦辞。谦语和敬语是一个问题的两个方面，前者对内，后者对外，内谦外敬，礼仪自行。

(三)语音、语调平稳柔和一般而言，语音语调以柔言谈吐为宜。我们知道语言美是心灵美的语言表现。有善心才有善言。因此要掌握柔言谈吐，首先应加强个人的思想修养和性格锻炼，同时还要注意在遣词用句、语气语调上的一些特殊要求。比如应注意使用谦辞和敬语，忌用粗鲁污秽的词语;在句式上，应少用“否定句”，多用“肯定句”;在用词上，要注意感情色彩，多用褒义词、中性词，少用贬义词;在语气语调上，要亲切柔和，诚恳友善，不要以教训人的口吻谈话或摆出盛气凌人的架势。在交谈中，要眼神交汇，带着真诚的微笑，微笑将增加感染力。

(四)谈话要掌握分寸在人际交往中，哪些话该说，哪些话不该说，哪些话应怎样去说才更符合人际交往的目的，这是交谈礼仪应注意的问题。一般说，善意的、诚恳的、赞许的、礼貌的、谦让的话应该说，且应该多说。恶意的、虚伪的、贬斥的、无礼的、强迫的话语不应该说，因为这样的话语只会造成冲突，破坏关系，伤及感情。有些话虽然出自好意，但措辞用语不当，方式方法不妥，好话也可能引出坏的效果。所以语言交际必须对说的话进行有效的控制，掌握说话的分寸，才能获得好的效果。

(五)交谈注意忌讳在一般交谈时要坚持“六不问”原则。年龄、婚姻、住址、收入、经历、信仰，属于个人隐私的问题，在与人交谈中，不要好奇询问，也不要问及对方的残疾和需要保密的问题。在谈话内容上，一般不要涉及疾病、死亡、灾祸等不愉快的事情;不谈论荒诞离奇、耸人听闻、黄色淫秽的事情。与人交谈，还要注意亲疏有度，“交浅”不可“言深”，这也是一种交际艺术。

**善良一分钟演讲篇十**

昨晚，我做了一个美梦，梦见自己三十年后重回果园小学，发现母校发生了翻天覆地的变化。学校面积变大了，校园环境变美了，教学设施变好了。

校园南北是两片大果园。果园里种了许多高大的果树，有桃树、李树、梨树、杏树、苹果树、枇杷树、樱桃树等等，母校成了名副其实的“果园”小学。我惊叹这种奇妙创意，也难怪这里“桃李满天下”了。

校园东西是两个大花坛。花坛里面种满了各种各样的花，有梅花、迎春花、朱顶红、菊花、太阳花等等，母校成了一个“大花园”。我要感谢辛勤的“园丁们”，他们竟然把校园装扮得如此美丽。

校园的中间位置就是现代化的教学楼群了。呵，座座高楼好气派!全变成智能化、人性化了。教学楼外部墙壁除大窗户外，全部安装了太阳能板。更神奇的是，教学楼每层都设计了空中花园。花园里铺满了青绿而柔软的草坪，安装了各种各样的健身器材。

走进宽敞明亮教室，眼前的一切简直让我瞠目结舌——教室里仅坐着三十多名学生，智能化的讲台、黑板和课桌椅，冬暖夏凉的室内环境。哪像以前，一个狭小的教室里摆放着八十多张课桌椅，学生挨挨挤挤地坐在教室里听课，冬天冷得像冰窖，夏天热得像蒸笼。我不由地感叹，现在的读书环境真好，孩子们真幸福。

更让人惊叹的是教学方式的突飞猛进。上课时，老师和学生使用的是清一色的高智能电脑。学生们只要轻轻按一个课桌上的电纽开关，就会从课桌下面升起一台智能电脑，并自动和老师的电脑与智能黑板连接起来。老师与学生的课堂互动也全部通过电脑语音系统完成，老师再不用嘶哑着嗓子高声讲课，学生们再不用使劲竖起耳朵听课、睁大眼睛看黑板，担心听漏什么、看错什么。下课时，再将关闭按钮一按，电脑会自动关闭降到课桌里面。

学校的课间十分钟被人性化地调至十五分钟，大家可以到空中花园里呼吸呼吸新鲜空气、眺望眺望远方、活动活动筋骨、锻炼锻炼身体。而在以前，学生们只能在楼道里打打闹闹作短暂休息，连到操场活动活动也来不及。另外，学生上学、放学有了校车安全接送，老师们和家长们因此少了许多担心……

这时，闹钟响了，我无奈地回到了现实。可我坚信，未来的母校一定会更加美丽。

**善良一分钟演讲篇十一**

尊敬的各位领导，朋友们：

我们从小就被教育，节约要从小处着手，从一粒米、一滴水做起，然而，节约终究并不只是小事，现在的社会有时候变得很陌生，节约反而成了小气被人笑话，节俭被当成贫穷的表现。我们需要在全社会改变那种所谓的虚荣消费心理和浪费观念，需要重新认识老祖宗留下的千年传统和良好美德。

俭朴，勤奋是我们中华民族的美德。俭、勤这两个字看似寻常，却不能等闲视之。它是我们作为一名电力工作者不可缺少的美德，是成才的一种激素。因为只有具备这种美德，才能忘怀得失，不慕荣利;只有具备这种美德的人，才能胸怀大志，处困境而不沮丧，受窘厄而泰然如常;只有具备这种美德，才能摒弃奢欲，以事业为重，有所成就，有所作为。

当国家电网公司的“三节约”活动理念迅速渗透到公司系统各个角落时，当厉行节约将成为我们的一种境界、一种习惯、和一种文明的生活方式时，我们有理由相信眼前这个曾经“大手大脚惯了”的显些浮华浮躁的社会正在踏实务实起来。如果说，这境界、这习惯、这文明的生活方式的培养，是从“节约一分钱，节约一张纸，节约一寸导线……”的多个节衣缩食的“一”开始的，那么，它体现的却是我们电力人对人与自然关系的新认识，对严竣的资源和能源形势的危机感，对人类社会可持续发展的责任感。

由此，我也想到了我们的节约意识却反差很大。回想我们在工作和生活中，是否注意节约每一滴水、每一度电、每一张纸……往往是我们在不经意中就造成了诸多浪费。许多纸张只写了几个字就扔进废纸篓;白天亮着的电灯;卫生间水龙头哗哗流水……其实稍加注意，我们可以做得更好，但往往我们却忽视了这些细节。我想，在家里我们肯定能做到随手关灯、关水;朋友间联系，若没有重要的事情，我们肯定会选择发短信而不是打电话……，为什么在单位里却忽略了这些细节?关健是我们没有将自身真正溶入到企业中，没有将节约养成一种良好的习惯，并形成一种观念。

三分钟演讲稿

“三节约”是国网公司倡导的一种勤俭精神，也是对广大干部员工的基本要求。作为公司的一名员工，我们应该大力发扬勤俭节约的精神，在平时的工作中，严格执行各项节约制度，努力培养自己的节约意识，通过开展学习“三节约”活动理念，我们应该拨起算盘珠子，小至“一分钱、一张纸、一寸导线”，大至一台实验仪器、一座试验室的建设维护，精打细算地过日子、科学节约地保安全。

**善良一分钟演讲篇十二**

尊敬的老师、同学们：

大家好!

首先，我想问大家，您爱读书吗?相信多数人都会给出肯定的答案。因为，我也爱读书。书籍——这一座智慧的殿堂，这一片思想的森林，这一片文明的沃野，包罗万象，藏珍蕴奇，怎能不使人心醉神迷，留连忘返?无论是朝霞灿烂的早晨，还是炊烟袅袅的黄昏;无论是月光如水的良宵，还是风雨大作的暗夜，打开书，我就忘记了一切悲伤与孤寂，心头充满了愉悦与宁静。从而，缀饮知识的琼浆慢慢成长。

是的，是读书，让我由一个懵然无知的孩子，变成一个对世界有初步了解、开始懂得思考的中学生。读童话，我走入一个纯净美丽的世界。当看到小人鱼为了所爱的王子，毅然放弃了三百年的生命，化为海中的泡沫时，我忍不住潸然泪下。那天，我一整个下午在小溪边徘徊，看着澄澈的流水，想着小人鱼的善良与美丽，一种难言的忧伤与真诚的感动，占据了我幼小的心灵。而当看到童话中的主人公凭着勇敢与智慧战胜邪恶时，我又为之高兴不已，拍手称快，就这样，我开始懂得了真、善、美。

有人说“优秀的书籍就像一盏神灯，它照亮人们最遥远、最黯淡的生活道路。”的确，读传记，读翩翩风度、铮铮铁骨;读诗歌，看蒹葭苍苍、杨柳依依;读哲学，解心灵之惑、悟苍穹之远……我的世界因此而辽阔，我的生活因此而充实。

不过，最令我难忘的还是史书。翻开近代史，书中有南湖红船迎着迷茫烟雨艰难地起航，有抗日战士直冲云天的热血，有马蹄声碎、喇叭声咽的悲怆，有苍山如海、残阳如血的气象，也有千里跃进万马奔腾的豪壮，书中更有一曲曲直冲霄汉、光照九州的正气歌!一段段历史，一页页记载着苦难与辉煌的文字里，我看到了先辈前贤们虽九死犹未悔的艰难探索，我看到了人们对公平、自由与正义的不懈追求!我看到寻求幸福的道路百转千回荆棘密布，我更看到人们披荆斩棘跋山涉水一往无前的勇敢!这一切，都让我明白肩上的责任，让我看清前方的路，更使我明白，该怎样煅造一个洁白而美丽的灵魂!

各位朋友们，同学们，我想对你们说，享受阅读吧，这会让你享受到阳光的明媚，空气的清新，享受到心灵的愉悦和生命的奇妙!享受阅读吧!让思想的火炬飞越乱云飞渡，雨脚如麻的岁月，穿行在漫漫长夜亘古荒原，在坎坷中前行，在低谷中攀升，照亮你前行的长路。享受阅读吧!乘着书的翅膀，掠过千山万水，走近自然，期盼幸福，收藏阳光!

让我们都来打开书，打开神奇的世界，打开无穷无尽的希望。让文明之火薪火相传，让智慧之声响彻美丽人间!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**善良一分钟演讲篇十三**

乐观面对生活，是我们每一个人都应该有的生活态度，因为生活中我们常常会遇到不如意的事。有一个故事一直激励着我乐观面对生活。

从前，有一对父子，父亲是一个未曾读过书的人。

有一次，他的儿子教他写。这位父亲由于没读过书，就认真地学起来。学着学着，他看看儿子的，又看看自己的，叹了口气说：“唉，算了儿子，你别教我了，反正我也学不会，你叫我有什么用呢，那不是浪费时间吗?”

儿子很惊讶，并很疑惑父亲为什么会这样说，于是问道：\"爸爸，你为什么要这样说，我们不是要乐观面对生活吗?而且学写又不是浪费时间，而是利用时间呀!\"

“是吗?那我们为什么要乐观面对生活呢，如果我们乐观面对生活，这样又有什么用呢?”父亲问道。父亲节演讲稿：乐观面对生活的父亲

“当然有用了，如果我们乐观面对生活，不要轻易叹气，这样我们的生活才会丰富多彩呀!”儿子回答道。

“真的是这样吗?”父亲问。

“爸爸，难道我还会骗您吗?”儿子说。

“原来是这样!”父亲恍然大悟，“对!我们就应该乐观面对生活，乐观面对每一天!”父亲说。

从此，父亲变得乐观起来，也让他身边的人变得乐观起来。父亲节演讲稿：乐观面对生活的父亲

**善良一分钟演讲篇十四**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

谦虚是一种美德，是一种难能可贵的品德。

自古以来，我国人民就有谦虚的美德，人们有许多这方面的格言警句启迪后人。如“谦受益，满招损”，“谦虚使人进步，骄傲使人落后”，“虚心竹有低头叶，傲骨梅无仰面花”，“百尺竿头，还要更进一步！”

事实上也是如此，没有一个人能够有骄傲的资本，因为任何一个人，即使他在某一方面的造诣很深，也不能够说他已经彻底精通，彻底研究全了。“生命有限，知识无穷”，任何一门学问都是无穷无尽的海洋，都是无边无际的天空。所以，谁也不能够认为自己已经达到了境界而停步不前、而趾高气扬。如果是那样的话，则必将很快被同行赶上、很快被后人超过。

爱因斯坦是二十世纪世界上最伟大的科学家之一，他的相对论以及他在物理学界的其它方面研究成果，留给我们的是一笔取之不尽、用之不完的财富。然而，就是像他这样，他还是在有生之年中不断地在学习、研究，活到老，学到老。

有人去问爱因斯坦，说：“您老可谓是物理学界的空前绝后了，何必还要孜孜不倦地学习呢？何不舒舒服服地休息呢？”爱因斯坦并没有立即回答他这个问题。而是找来一支笔、一张纸，在纸上画上一个大圆和一个小圆，对那位年轻人说：“在目前情况下，在物理学这个领域里可能是我比你懂得略多一些。正如你所知的是这个小圆，我所知的是这个大圆，然而整个物理学知识是无边无际的。对于小圆，它的周长小，即与未知领域的接触面小，他感受到自己的未知少；而大圆与外界接触的这一周长大，所以更感到自己的未知东西多，会更加努力地去探索。”

我们每个人都要养成一个“虚怀若谷”的胸怀，都要有一种“谦虚谨慎、戒骄戒躁”的精神。用我们的有限的生命时间去探求更多的知识空间吧！

**善良一分钟演讲篇十五**

各位老师、各位同学：

大家好!

前不久，我读了一则童话故事，它是英国作家王尔德写的《巨人的花园》。故事讲的是一个巨人看到孩子们在自己的花园里玩耍，很生气，他在花园周围筑起了高墙，将孩子们拒于墙外。从此以后，园里花不开，鸟不语，一片荒凉，春夏秋都不肯光临，只有冬天永远留在这里。一天，孩子们从墙洞爬进来，春天也就跟着孩子们来了，园里立刻变得生机勃勃。当他把孩子们再次赶出花园之后，花园又被冰雪覆盖了。后来，在小男孩的启发下，巨人醒悟了，随即拆除了围墙，花园成了孩子们的乐园，巨人生活在漂亮的花园和孩子们中间，感到无比地幸福……

王尔德的这个快乐故事，让我的心久久不能平静，那个巨人，他两次的自私与冷酷给花园带来了冰雪寒冬，让孩子们失去欢乐的同时，他自己也同样孤单寂寞，更享受不到花园里明媚的景色!我们常说：“赠人玫瑰，手有余香”。其实，快乐也一样，给别人快乐，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什么，却能让这个世界充满温情。相反，有了快乐，一个人独乐，最终也不会快乐。

与别人一起分享快乐是一种美德，因为快乐能够传染。其实很多时候，与别人分享快乐，既是给了别人一个机会，也是给了自己一个机会;既给了别人一个好心情，自己也留下了一份好心情。既然这样，那么请打开你的心灵，真诚地与别人分享吧——自己是一团火，就要想法把别人点亮;自己是一盆水，就要想法把别人洗净;自己是一粒米，就要想法长出更大的稻穗;自己是一弯月，就要想法给夜行人送去清辉……与人共享快乐，你也会更加快乐!

谢谢大家!

**善良一分钟演讲篇十六**

尊敬的老师，同学们：

大家好!

我今天将要给大家演讲《网络——把锋利的双刃剑》。

众所周知，随着时代的时步，科技的更新，更多的新事物涌入我们的世界，其中也包括了互联网。自90年代后期互联网进入我国以来，网络就如同雨后春笋般，发展迅速，如今已遍布城乡。作为一种新的传媒手段，互联网在经济建设和人们的各项活动中起着不可忽视的作用，同时也为青春少年的学习.交流以及娱乐提供了更为广阔的天地。但是对于为成年人来说，网络则是一把锋利的“双刃剑”，一朵带刺的玫瑰，很多青少年正是因为过度沉迷于网络，沉迷于网吧，缺乏自我保护意识和对危险的预防能力，对其学业.健康和思想都造成了巨大的危害。

由此可见，网络可以造就人才，也可以把人才引向无底深渊，以下是我总结的三点上网的危害：

一.网络对青少年的人生观.世界观和价值观形成的构成潜在威胁。

二.网络使许多青少年沉溺于虚拟的世界脱离现实，也使一些青少年荒废学业。很多人把游戏称作“电子海络因”是不无道理的。

三.互联网中的不良信息和网络犯罪对青少年的身心健康和安全构成危害和威胁。

许多学生因此耽误了自己的学习.废弃了美好的前程。据一项调查显示，上网学生超过80%是在打游戏，15%左右是在交友聊天，真正查询资料用于学习的人数少之又少。

沉迷于网络的学生，别说是上课学习，就连吃饭睡觉也能省就省，一天到晚迷迷糊糊，欲罢不能，可换来的是什么呢?在此，我呼吁那些还于网络游戏，沉侵在虚幻甜蜜中的同学，当你替身意意正酣的时候，你可曾想到焦急的父母在正在等待你回家的消息?当你陶醉于刀光剑影的时候，你可曾想辛苦的老师为你耕耘的身影?当你于新识的网友高谈阔论的时候，你可曾想到同学间真挚的话语才是真正的友情?当你沉溺在那些略带灰色的网络文学中的时候，你可曾想到现实世界正在渐渐离你远去?同学们，快从虚幻的世界解脱出来吧，一样最宝贵的东西——时间，正从你点击鼠标，轻巧键盘的手指尖悄悄溜走，无法挽回。同学们，一个人的青春能有几年?莫待白了少年头，空悲切。古往今来，哪位成功的伟人不是惜时如金?对于学生，时间一秒就是一道题，一分就是一页书。

在我们的身边其实有很多网上不文明的现象，在我们学校的贴吧上你可以看到许多不文明用语的现象。这些庸俗的字眼为什么会出现在我们中学生的口中和键盘的敲击下呢?也许和我们的生活环境有关，但更多的是我们中学生在网上浏览了不利于未成年人身心发展的文子以及图片......

那么我们应该怎样杜绝和减少这样的现象呢?首先我们要学会正确使用网络这把“双刃剑”，让它发挥正确的作用，不要让它伤了自己。

年少的我们憧憬着美好的未来，而未来就掌握在自己手中。千万不要让网络这张大网网住自己了手脚，\*了心灵。记住句话“网络是把双刃剑，美丽却拥有着毒性。”我们要把自己，做一个正确使用网络的聪明人。

我的演讲就到这儿了，谢谢大家!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找