# 关于中学生日常言行举止规范的演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-24

*关于中学生日常言行举止规范的演讲稿（精选5篇）关于中学生日常言行举止规范的演讲稿 篇1　　老师们，同学们：　　大家早上好!　　我是七年级一班孙正之同学，今天我演讲的题目是养成良好的学习习惯----成功非你莫属!你们知道中国科技大学少年班吗?*

关于中学生日常言行举止规范的演讲稿（精选5篇）

**关于中学生日常言行举止规范的演讲稿 篇1**

　　老师们，同学们：

　　大家早上好!

　　我是七年级一班孙正之同学，今天我演讲的题目是养成良好的学习习惯----成功非你莫属!你们知道中国科技大学少年班吗?那里的一位同学周峰在谈到自己成绩优异的原因时，周峰认为自己成功的秘诀就是从小养成了良好的学习习惯。周峰的学习自觉性特别强，从不需要别人提醒，更不需要别人强制，学习时，他总是全神贯注，从不走神，即使稍有走神，也能立即作出调整。科学归纳法的奠基人培根在谈到习惯时也深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，同学们从小就应该培养一种良好的学习习惯，那应该培养哪些良好的学习习惯呢?下面就为大家介绍几种良好的学习习惯，作为我和同学们努力的方向。

　　一、一心爱学的习惯

　　科学家巴斯德说：“机遇只偏爱有准备的头脑”，一心爱学的头脑便是有准备的头脑。同样是水壶，普通人烧出的是开水，而瓦特却烧出了蒸汽机;同样是手被草叶子拉破了，普通人只会想到埋怨草的无情和自己的粗心，而鲁班却想到了发明锯;造成这种差别的根本原因是什么?答案只有一个：就是因为瓦特、鲁班、平时一心爱学，所以，这些自然界的微弱刺激便激起了他们灵感的火花。

　　二、专心致志的学习习惯

　　专心致志的学习习惯，是我们必须养成的起码的学习习惯。同学们一定都听说过《小猫钓鱼》的故事吧。与这个故事的寓意相同的还有中国古代“一手画圆，一手画方”的说法。这些故事都是要告诉我们学习时不可一心二用。一般人不可能同时高质量地做好两项或两项以上的事情，如果硬要同时做，必然使每件事的质量都有所降低。所以，一心二用不利于提高学习效率，学习就应该专心致志。

　　三、认真思考的学习习惯

　　认真思考的学习习惯，有利于提高学习质量，有利于培养人的能力，尤其是有利于增强人的发现、发明和创造能力。孔子说：“学而不思则罔，思而不学则殆。” 科学家爱因斯坦，在整个科学生涯中，正是凭这种“善于思考”的精神，才提出了划时代的“光量子”概念，创立了相对论。

　　四、讲究学习卫生的习惯

　　养成讲究学习卫生习惯，重点应克服以下几种不良习惯：(1)克服有劳无逸的习惯。学习时应该注意劳逸结合，及时消除大脑和眼肌的疲劳，提高总体学习效率。(2)克服躺着看书的习惯。躺着看书、看电视，容易引起眼睛疲劳，严重时就会造成视力损伤，而且还可能因为条件反射，引起习惯性失眠。(3)克服闭目思考或躺在床上思考的习惯。

　　良好学习习惯的养成不可能一蹴而就，需要我们长期努力，坚持不懈。最后我用一句话作为结束语：“养习惯、一生益、同学们、要牢记;春争日，夏争时、养习惯、不宜迟。”　争做文明学生，共建文明。

　　我的讲话完毕，谢谢大家

**关于中学生日常言行举止规范的演讲稿 篇2**

　　老师们，同学们：

　　大家好!

　　自古以来，人才至上，人品至本，欲成大事，要拘小节，只有在实际生活中积小善，才能成大德。哲学家威廉·詹姆斯说：“播下一种行为，收获一种习惯;播下一种习惯，收获一种性格;播下一种性格，收获一种人生。”如果把良好的行为习惯看成是一种精神储蓄的话，那么人在其整个一生中都在享受着行为习惯所产生的利息。

　　有这样的故事：20世纪60年代，苏联宇航员加林，乘坐“东方”号宇宙飞船进入太空遨游了108分钟，成为世界上第一位进入太空的宇航员。当时几十个宇航员在培训，为什么加林能脱颖而出呢?原来，在确定人选前一个星期，主设计师罗廖夫发现，在进入飞船参观前，只有加林一个人把鞋脱下来，只穿袜子进入座舱。就是这个细节，一下子赢得了罗廖夫的好感，感动了他。罗廖夫说：“我只有把飞船交给一个如此爱惜它的人，我才放心。”所以加林的成功，得益于他良好的习惯。有人开玩笑说：成功从脱鞋开始。实际上这个故事告诉我们：好的习惯能够给人带来更多成功的机会，坏的习惯往往使你在不知不觉之中走向失败。

　　走在着整洁美丽的校园，坐在宽敞明亮的教室，也许你并不在意自己偶然说出的一句脏话，也许你不留心踩在脚下的花草，也许你已经习惯自己旁若无人的喧叫……可是，这时你已经成为美好校园环境的破坏者。学校是一个育人的摇篮，是一方纯净的沃土，校园的文明直接折射出社会的文明，而每个同学的言行举止也正反映出一个人的文明素养程度。然而，在校园中出现的一些不文明不道德现象值得我们重新进行思考。

　　为了进一步规范言谈举止，提升思想境界，培养良好的学习与生活习惯，适应终身发展的需要，成为有大家之气、大家风范的精英学生，为将来报效祖国，服务人民，幸福人生奠定坚实的基础。作为海中学子，最基本的就是应该遵守《中学生守则》《中学生行为规范细则》，从自身的仪表仪容、言谈举止、生活起居、学习行为、与人交往等方面来进一步养成良好的习惯。大教育家夸美纽斯曾说：“德行的实现是由行为，不是由文字或者口号。”好习惯不是说出来的，而是从实践中体现出来的。勿以恶小而为之，勿以善小而不为。我希望大家能从现在做起，从学习、生活、交往的每一个细节做起，比如：穿着朴素，发型大方;不使用手机、MP3，不进入营业性网吧、茶厅、歌厅。骑自行车进出校门，要下车推行，按照指定位置停放并上锁;不在校外摊点吃东西;在食堂就餐时，安静就餐，不大声说话;打喷嚏或咳嗽时要用手捂住嘴巴;见到老师轻声问候“老师好。”进出教室、办公室轻轻推门，随手关门;上下楼梯轻上缓下，靠右行走;排队集会静齐快，列队整齐有精神;能弯腰捡起你能捡的垃圾。自觉爱护公共设施;课间不在走廊上、教室里追逐打闹。许许多多的细节，不胜枚举。3月5日是学雷锋日，其实我上面所讲的也是雷锋精神的新时代表现。我相信，只要我们的同学心中装着他人，时时注意文明，就一定会展示出绅士风度和淑女风范。

　　中学生是国家和社会主义现代化建设的预备队，在你们的身上寄托着国家和民族的希望。但从生理和心理特点看，你们正处在向成年人过渡期间，各方面还不成熟，也是情感最激烈、最充满冲动、幻想而最容易动摇的时期。生理学家和心理学家把青春期称之为“人生的第二次诞生”。这个时期的青少年不大了解自己所作所为的深切后果，血气方刚，说干就干，容易意气用事，这或许会干出许多惊天动地的壮烈义举，也或许会导致违法犯罪铸成终身憾事。学校里，同学间总会有些矛盾和摩擦，同学们要互相关心和尊重，友爱相处，团结合作。如遇意见相左、出现矛盾的情况，一定要有法制观念，要冷静处事，决不可意气用事，更不可挥拳相向，伤及自身或他人。

　　同学们，我们海中有着严肃的校纪和优良的校风，你们作为海中的学生，更应该严格要求自己，无愧于阳光，无愧于社会!就让我们从现在开始，播下好习惯，收获绚丽人生吧!我相信，通过我们的共同努力，一定会营造出一个宁静、有序、有着良好学习环境的美丽校园。

**关于中学生日常言行举止规范的演讲稿 篇3**

　　尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

　　早上好!

　　我们小学在学校领导的正确领导下，克服种种困难，经过全校师生的不懈努力，我们已经拥有了一个幽静而温馨的学习环境，营造了一个良好的文化氛围，创设了一个健康的成长空间。在晨光下，在微风里，在实小的殿堂中，同学们正在茁壮成长。

　　可是就在这块美丽的校园中，也会出现一些不和谐的音符，偶尔也有一些令人不满意的现象出现。如：清扫刚结束后的校园，就有我们同学扔下未喝完的牛奶袋，饮料罐，冰糕纸;在整洁的校园里，有我们同学丢的纸屑，塑料袋;在书声琅琅的课堂上，有的同学却精神萎靡不振;在课间总有那么少数同学在高声喧哗，追逐打闹。还有少数同学受一些不良习惯的影响，讲粗话，脏话，争吵，打架，搞不团结。

　　以上这种种现象虽只是发生在极少数的个别同学的身上，但却破坏了学校为我们提供的优美和谐的育人环境，与我们当今社会所倡导的文明主流不相符。一个社会的文明程度取决于人的素质，一个城市的文明程度取决于市民的素质，一个学校的文明程度取决于我们每位同学。同学们，你们是否想过我们的文明与否，不仅代表着我们个人的形象，也代表着学校的形象。因此，从现在起，我们应坚决摒弃掉我们身上种种不文明的行为，养成良好行为习惯，做一个自尊、自爱、整洁、朴素大方的学生;做一个真诚友爱、礼貌待人、品德高尚的学生;做一个勤奋学习、积极向上的学生;做一个文明、健康向上的21世纪的“四有”新人。

　　同学们让我们携起手来，共建一个文明、美丽的校园，让我们实小的每一名学生都成为一个文明之人，让文明之花开遍校园的每个角落。同时也让我们用我们的文明行为影响自己的家庭，影响自己生活的社区，影响自己周围的街道，为我们淄川创建文明城市尽自己的微薄之力。谢谢大家!

**关于中学生日常言行举止规范的演讲稿 篇4**

　　20世纪最伟大的心灵导师，美国人戴尔·卡耐基曾经说过：一个人的成功 = 85%的人际关系 + 15%的专业技能。由此可见良好的人际关系是决定一个人是否成功的关键因素。所以我们在日常交往中应该注重培养自己的人际交往能力，这样我们才能在激烈的社会竞争中立稳脚步，从而得到很好的发展。

　　一 培养良好的人际关系的必要性。

　　良好的人际交往能力以及良好的人际关系是人们生存和发展的必要条件。大学生作为一个特殊群体，面对激烈的竞争和日益强大的社会心理压力，如何认识和正确处理大学生人际交往中存在的问题具有及其重要的意义，人际交往障碍会给大学生的学习、生活、情绪、健康等各个方面带来一系列不良影响;通过对大学生在人际交往和沟通中存在的问题以及原因分析，说明了大学生如何保持和提高良好人际关系交往和沟通能力。同时形成一种团结友爱、朝气蓬勃的人际交往环境，也将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。 社会生活中的每一个生活都生活在人际关系网中，每个人的成长和发展都依存于人际交往。人际关系的好坏往往是一个人心理健康水平、社会适应能力的综合体现。现代社会是一个开放的社会，开放的社会需要开放的社会交往。对于正在学习、成长中的大学生来说，人际交往是生活的基本内容之一。同学之间、师生之间、老乡之间、室友之间、个人与班级以及和学校之间等错综复杂的社会交往，构成了大学生人际交往的网络系统。培养良好的人际效能力，不仅是大学生活的需要，更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人，就像陆地上的船是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。

　　社会不是孤立的、抽象的，而是由具体的人及其相互之间的交往编织起来的。对于大学生来说，能与周围的同学、老师交往、在沟通中融洽相处，这就为自己减少烦恼，心身愉快，集中精力学习，顺利完成学业创造了一个良好的学习和生活氛围。在这种氛围中更有利于我们全身心的投入到各种环境，适应学习生活的需要。等我们毕业之后出社会工作了，我们要处理来自上级，同事，下级之间的关系。协调而亲密的人际关系有利于身体健康，良好的人际交往与沟通能力有利于培育大学生健康的心理，使你获得幸福感。

　　二 如何培养良好的人际关系

　　良好的人际关系式靠良好的沟通 和 善良的人格 组成的。在与人交往的过程中，一个具有良好的沟通技巧的人将拥有很好的人际关系，一个善良的人能够很好的和别人相处。

　　(一)培养自己的沟通技巧

　　沟通的基本类型：

　　口头沟通(效果快、即时性、 难以把握)

　　书面沟通(信息准确、速度快、使用量小)

　　非语言沟通(行为举止，占比重大，管理中的使用盲点)

　　通过沟通发展认同感消灭人际冲突：人际冲突产生的原因大多出于一个人说话不注意，俗话说：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。这就说明，人与人交往中，健康文雅朴实，优美动听的语言，起到促进团结，激励人奋进，改善人与人之间关系的积极作用。粗野污秽的语言室令人讨厌的，他会破坏团结，败坏社会风气，腐蚀人们灵魂。也就是说，在现实生活中，我们常会碰到这类情况：一句诚实，有礼貌的语言，可以止息一场不愉快的争吵：一句粗野污秽的话，可导致一场轩然大波。由此可知，人际沟通是人际冲突产生的主要原因，然而也是培养良好的人际关系的重要途径。

　　在与别人共同是注意表达自己，让别人充分的了解你。常言道：与君一席话，胜读十年书。谈话是沟通信息，获得间接经验的好形势，也是表达感情，增进友谊的重要手段，善于表达，要求表达的内容要清楚明确，表达的方式要恰当，幽默和风趣。自我表露可以深入下去的交谈必然是双向的。因而自我表露是另一项应该掌握的技能，即自信地袒露关于自己的信息——怎样想，有什么感受，对他人的自发信息如何反应等。

　　(二) 学会倾听他人见解。

　　倾听的目的一方面是給对方创作表达的机会，另一方面是是自己能更好地了解对方，以便进一步与其交往和沟通。学会提高倾听的艺术，首先要静听他人的谈话，不要贸然打断对方的话题，也不要时时插话，影响他人的谈话思路，或弄不清谈话的是指就断然下结论。其次，要鼓励对方讲下去，可以用简单的赞同、复述、评论接话等方法引导他人讲下去。应该知道鼓励他人谈论他们自己、他们的感受、他们的成就，是赢得友谊的有力品质。

　　(三) 让别人相信你。

　　先对别人感兴趣，赢得信任;倾听他人述说，表示重视何不从友善开始，保重他人面子;从对方立场看问题，善解人意;把自己观点变成对方的，寻找共识;不与人争论，但要力保自己的观点 ;

　　三.培养善良的人格

　　一个善良，品质好、能力强的人或具有某些特长的人更容易受到人们的喜爱。人们欣赏他的品格、才能，因而愿意与之接近，成为朋友。所以，若想要增强人际吸引力，更友好、更融洽地与他人相处，就应充分健全自己的品格，施展自己的才华，表现自己的特长，使自

　　己的品格、能力、才华不断提高。使自己成为人们喜欢的真诚、热情、友好的人，而不是令人讨厌虚伪、自私、冷酷的人。

　　人格是金。人格的光辉是任何邪恶、任何势利都无法使其泯灭的。 当然，自卑并不就是对人格的贬低，但自尊却一定是对人格的提升。自尊也并不排斥自卑。一个有着深刻自尊的人，往往在血液也含有着或含有过深刻的自卑，只不过有人善于把这种自卑化解为一份自尊的动力罢了。自卑总是在心里与别人比较，越比越觉得自己的渺小，越比越容易失去自己。自尊却不然。自尊并不要求你胜人一筹，自尊只希望你做得比自己认为可能达到的更好。自尊，是一个人灵魂中的伟大杠杆。“要穷，穷得像茶，苦中一缕清香。”这是自尊。“要傲，傲得像兰，高挂一脸秋霜。”这是自尊。 自尊与虚荣不同。自尊是对自己负责，追求的是踏实。虚荣是为自己化妆，追求的是浮华。自尊与清高临界。一个人身上如果没有些清高，那他也许很 难始终保持住自尊;但一个人如果太清高了，清高到居高临下俯视人生的程度，那么他不是导致虚无便是变得“假圣人”般的虚伪。 因此说，人不可有傲气，但不可无傲骨。 良好的人格将起到促进人际关系的作用。

　　作为一个大学生，我们的人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强，更具社会性。个体开始独立地步入了准社会群体的交际圈。大学生们开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力。而且，交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是他们心理正常发展、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。在这一过程中，有相当数量的人会产生各种问题。认知、情绪及人格因素，都影响着人际关系的建立。一旦在这一过程中受挫，就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题。

　　通过半年的学习，是我充分的认识到人际关系的重要性，也使我学到了很多处理人际关系的良方。我会在以后的生活中不断的学习，不断的提高自己，是自己的人际关系处理的非常恰当，从而使自己不断的完善。

**关于中学生日常言行举止规范的演讲稿 篇5**

　　摘要：人际关系是人与人之间由于交往而产生的一种心理关系，它主要表现人与人之间在交际过程中关系的深度、亲密性、融洽性和协调性等心理方面联系的程度。在不同的群体中，在不同的职业、年龄、性别的人们之间，交往的特点不尽相同。在这里我要谈的是中学生间的人际关系。

　　关键词：人际关系 价值观 个性修养 个性缺陷

　　从事多年心理健康教育的我感到中学生在正确处理人际关系的能力较差，或考虑问题过多地从自己的利益和角度出发;或自视清高、孤独离群;或是非淡漠，交友不慎等等。究其原因：一是现在的中学生大多是独生子女，从小多与长者相处，缺少伙伴，受到的迁就溺爱多些;二是因为家庭、学校对培养这方面能力重视不够，学校现行教材中缺少这方面知识的系统内容。《中学生日常行为规范》中有关正确处理人际关系的要求也不够详尽。因此，在大力实施素质教育过程中，任课老师、尤其是班主任应重视学生间的人际关系，创造一个和谐、温暖的集体，这样可以使学生时时感受到春天般的温暖。

　　在培养过程中，我觉得让学生明确处理好人际关系意义重大。建立正常的人际关系是社会文明进步的重要表现，处理好人际关系也体现着人的知识和修养，人际关系状况关系着个人的成长和成才。正确处理好学生间的人际关系，主要有以下三方面的功能：

　　培养好学生的人际关系就显得十分重要，在教育教学过程中，应教给学生正确处理人际关系的基本原则和方法，对学生进行优化人际关系的策略指导，以形成正确的良好的人际关系。以下是我关于如何培养中学生健康的人际关系的几点看法。

　　1、不能处处以自我为中心

　　在生活上以自我为中心，对于集体生活没有充分的思想准备，沿袭着在家中当“小皇帝”、“小公主”的习惯，觉得周围的人让着自己是应该的;在学习上以自我为中心，因为自己是班上的尖子，就觉得自己在学习上占有较大的优势，看不起一般的同学，不愿与他人共同探讨、相互学习，总认为自己是最好的;在社会活动、集体活动中以自我为中心，听不进别人的建议和想法，总希望别人依照自己的“吩咐”去做。这样的交往方式最易导致孤立、不受欢迎的局面，给自己、他人带来不必要的烦恼，给集体带来不必要的损失。以自我为中心的人应该学习伟人的谦虚美德，从他人身上汲取养分。

　　2、尊重别人的价值观

　　人是复杂的，各人的价值取向也会各不相同，所以很难、也没有必要千人一律。尊重对方的价值观是交友中很重要的一个方面。学会理解他人，在人际交往中一定要提醒自己不要做让人反感的人。

　　3、友谊需要经常维护，要真诚

　　维护友谊，不等于迁就对方、附和对方。靠一团和气来调和矛盾，虽然表面上不伤情感，但实际上拉大了彼此的心理距离。交朋友必须坚持原则，有时不妨做诤友，给予他人真心的批评与建议，建立真正互帮互助的、和谐的人际关系。

　　4、站在对方的角度来考虑，努力理解对方的苦心

　　当观点不一致时，应想办法心平气和地向别人讲明你的想法，增进相互理解，使彼此间的感情融洽。切记不可粗鲁、顶撞，那样会伤害朋友的自尊心。凡事多从他人角度着想，自己有错时应主动承认、道歉，对同学的缺点也要给予宽容。平时多参加集体活动，多和同学交往。

　　5、交往的方式要及时作调整

　　我国著名心理学家丁瓒教授说：“人类的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应。” 进入了一个崭新的学习和生活环境，同时也意味着进入了一种新的人际关系之中。对中学生来说，对新的人际关系的适应要远比对学习和生活环境的适应困难。 有的同学还像上小学那样，只跟自己喜欢的人交往，对自己看不惯的人根本不理。也有的同学还是动不动就“我不爱理他”，在交往中显得十分幼稚。这些较为情绪化的交往方式很容易造成交往障碍，增加自己的心理压力。所以，中学生要调整自己的交往方式，和不同的人多接触，多看别人的优点，这样才能有更多的好朋友

　　6、加强个性修养

　　要有良好的人际关系，就要有良好的个性品质，因为个性缺陷往往是导致人际交往心理障碍的背景因素。在学校教育中，应加强学生的个性品质修养。一般说来，具有豁达大度、宽宏大量、谦和热情、正直诚实等优良个性的人，人际关系较为融洽;而心肠狭隘、猜忌多疑、虚伪滑头的人，就不容易搞好人际关系。

　　因此处理人际关系既是一种能力，也是一种技术，它可以通过学习和训练来培养和提高。如增加交往频率。在紧张的学习之余，不妨主动地找同学谈谈心，讨论某些问题，交换一些意见，从中加深情感联系。崐平时真诚关心同学，当别的同学有求于自己时，只要是正当的要求，就要尽己所能，满足对方的要求;当看到别的同学有困难时，要主动去帮助。此外，学会宽容待人，谦恭礼让，惜时守信等等，也是正确处理好人际关系的一种技能。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找