

# 2023年交流演讲稿 交流会演讲稿(汇总10篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。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。

## 交流演讲稿篇一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！很高兴能够参加此次经验交流会，与大家一起分享读书的乐趣！

当今时代，人们的生活被各种琐事充斥着，人们不能够静下心来去阅读，甚至感慨阅读没有意义，在这样的时代背景下，阅读对于很多人来说，都变得十分陌生，尤其是当代大学生。当代大学生只知道看自己的教材，很少有人会去阅读，去思考。作为新时代的大学生，我们需要通过阅读来接触到一些不同的观点，思考这些观点哪一个更合理，锻炼自己的思维能力，这样遇到事情时就能够自主地去思考，去解决；我们需要通过阅读来提升自身的修养，与周围的人和自然和谐相处；我们需要通过阅读来净化自己的心灵，让自己的身心在这个浮躁的世界中得到一丝的安宁。

我今天要与大家分享的书是美国著名的社会学家、心理学家，20世纪最伟大的心灵导师——戴尔·卡耐基的著作《人性的弱点》。20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了对美好生活的愿望，而卡耐基独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世和智能开发于一体的教育方式，对人性进行了深刻的探讨和分析。他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，

帮助他们重新找到了自己人生的方向。 大家都说进入大学就等于是进入了一个小型的社会，大学也是进入社会的一个过渡段。在大学里我们需要不断地锻炼自己的能力，扩大自己的交际范围等等。然而我们到底该如何去做呢？很多人都处于迷茫中。而《人性的弱点》就像一面镜子，帮助我们认识自我，了解自我，从而完善自我，驾驭自我，成为一个善于经营自己生活的人。正如作者所言：“如果你想从本书中获益就必须具备一项不可或缺的条件，否则再多的方法也帮不了你的忙。这个神奇的条件就是：迫切改变自己和学习的意愿。一旦你具备此条件，不需要其他建议，就能从本书中获最大利益，并享受快乐的人生。”

在卡耐基看来，一个人的成功很大程度上决定于他的人际关系和处事方式，我们更应在细节处注重礼节和人际交往。同时，他教会我们处事最重要的原则就是两个字：真诚。真诚的对待别人，你就会是拥有最多朋友和最好人际关系的人。正如在平常的社联工作中，只有真诚地与他人交流，尽量去了解别人，而不要去抱怨别人，设身处地地为他人着想，才能达到事半功倍的效果。

《人性的弱点》告诉我们：要发自内心的微笑，行动胜于言行。做一个微笑者，微笑会让人明白：“我喜欢你，你使我快乐，我高兴见到你。”微笑一下，只需要牵动三条肌肉，这又何乐而不为呢？微笑一下，可以缩短人与人的距离；微笑一下，可以缩小空间的范围；微笑一下，可以消除心灵之间的隔阂。在社联的大家庭中，微笑让我们感到更加温暖，感到更加温馨。是微笑拉近彼此间的距离，让我们不要再吝啬自己的微笑，把微笑送给别人，同时自己也收获温暖。

为了能够更好地学习和生活，我们要认清人性中存在的弱点，当我们办事的时候针对这些弱点下手，就会事半功倍。了解的他人身上的弱点，就可以使我们每一个人在日常的交往中顺利进展；了解了自身的弱点，可以使自己扬长避短，凸现自己的优势，从而建立美好的人生。在日常工作中，只有明白

自己的弱点，并尽量改正，不断完善自己，才能获得他人的认可，才能在学习生活中获得满足感。

对别人的意见表示尊重，不管是对是错。在生活中，只有时时处处都懂得尊重他人，才能得到别人应有的尊重。人生在世，谁也不可能像一座孤岛，在大海中独踞，都要与他人相处，希望做一个受人尊重和欢迎的人。要实现这一想法，首先就应该学会真诚地尊重他人。有人说，尊重与被尊重是一枚硬币的两面。这正应了中国的一句古话：“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之。”《人性的弱点》让我们明白在人际交往中需要注意的细节，告诉我们做人要平和、真诚，要学会尊重与自我反省，告诫我们沟通的成功在于尽量避免争辩、责骂与抱怨，最常见的情况是在争辩中取得了胜利却失去了成功的机会。国际著名演说家、励志作家和基督教领袖罗伯特·舒勒曾说：“卡耐基从上个世纪初就开始讲授他的成人训练课程，开创了美国的成人教育运动。他的成功哲学与处世技巧对当今时代的年轻人来说，仍是一个永恒的人生课题。”

“读美文如饮醇酒。酒，越酿越纯；文，愈久愈香。”世纪老人冰心曾说过“读书好，好读书，读好书”。让阅读成为一种习惯，从阅读中找寻生活的真谛，从阅读中发现生活的乐趣，学会阅读，善于阅读，不要让阅读仅仅是阅读，要学会思考，发现书中那些对我们生活有益的东西，并认真体会，让它们成为我们的一部分，去改变我们的生活，让我们的生活充满乐趣。祝愿在座的老师同学们在阅读中获得心灵的启迪，体悟生活的乐趣。

谢谢大家!!!

## 交流演讲稿篇二

尊敬的各位家长、老师、同学：

大家好!

我是初一(2)班的于玉，今天，我很荣幸站在这里发言。

牛顿说：“无论做什么事情，只要肯努力奋斗，是没有不成功的。”我想：“写这句话适用于每个人，只不过需要毅力去追求成功。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自寒苦来。”这句话是我的座右铭，它，一直让我严格要求自己。所以，我觉得给自己找一个对自己有意义的座右铭非常重要。

有了激励自己的座右铭，下面就是用适合自己的学习方法去学习。现在实行“团队合作”学习模式，基础知识就是完全靠自学完成。在课前如果没有预习好及记住基础知识，上课时就会听得一头雾水。其次，就是在上课时认真听讲，跑神儿是一个巨大的敌人。到底为什么会跑神呢?我想归根结底就是没有集中注意力。根据我的经验来看，如果你对这方面没有兴趣，就会无法集中注意力。所以，要培养对各科的兴趣。一些同学说对这种课堂不适应，我要告诉大家的是“当你无法改变环境时，就要去改变自己”。

还有一点我也觉得非常重要，那就是在一次考试过后，及时分析一次考试结果，做出计划及时调整自己。这一点上次我也说过。因为考试就反映自己的学习情况，考试过后的总结是非常重要的，也算是个查漏补缺吧!

在团队中，要积极发言，发表自己的见解，为自己的团队工程增砖添瓦。对于组长来说，应及时协调好组员的参与分工，及时发现和解决组中的问题，使自己的团队有良好的学习风气，让每个人都更好的学习。

在未来的学习中，希望大家能脚踏实地，从容不迫;多一份沉稳，少一分浮躁;多一份勤奋，少一分懒散，一十足的信心，

百倍的努力和万分热情去攀登只是高峰，实现自己的理想。

看过“学习经验交流会演讲稿”的人还看了：

## 2. 学习经验交流会发言稿

### 交流演讲稿篇三

各位领导，老师，同学们：

大家好，我是081班计算机信息管理专业的，下面就由我来说说我的学习经验。

我的学习经验简要概括为六个字：心态 方法 毅力

无论做什么事情，心态最重要，大多数能决定其成败。每个人都希望自己的学习能够好一点，看到成绩好的同学时就想多希望那个同学就是自己。有这种想法是好的，但是我们不仅仅要有这种想法，还要努力奋斗。只要努力奋斗，我们每个人都可以变得很优秀。每个人都有潜在的能量，只是很容易：被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨。看到比自己优秀的人并不可怕，可怕的是看到比自己优秀的人比自己还要努力。

很多时候，我们习惯于在电脑旁边一呆就是一天，一个星期更有甚者是一个月一年；习惯于在虚幻的网游里面厮杀；习惯于在大街上行尸走肉般游荡；习惯于在言情小说里面沉迷。于是我们的时间开始变得迷离，迷离到我们无法挽留；迷离到我们开始变得麻木；迷离到我们渐渐的变得空虚。再渐渐地，一切看起来都是那么地充满惰性。有了惰性就慢慢的失去了信念，就会觉得自己很累，这人啊要是累了就很容易受伤，而要是没有了信念就是死路一条，这是就是现实！

最近有个词很热，就是“杯具”，茶杯的杯，餐具的具。相

信每个人都知道什么意思。允许我在这里说句废话：人生就好像一个茶几，上面放满了各种各样的茶具，如果一不小心就很容易成为上面的杯具。挂科对我们有些人来说那是家常便饭的事，这并不说明我们不行，是我们的努力还不够。失败了就是失败了，不要为自己找失败的借口和理由，千万千万不要这样做，那是在找证据证明你自己不够优秀或是没有能力。也不要后悔，后悔伤身又伤神，那不是比损失还要大的损失吗？失败带给我们的不仅仅是无可奈何和抱怨，还有那一次次失败之后重整旗鼓的勇气和越挫越勇的气概！

同学们，饭可十日不食，酒可一生不饮，但是学习不可一时松懈啊！我希望每个同学以后在填写简历的时候都能在自我评价这一栏上面写下这么一条：不断的学习和进步，是我给自己在大学时代的任务和目标！

每一条路走过之后都会留下一个故事！每个人在自己走过的路上都会留下自己的故事。同样的，学习跟走路一样，在学习的过程中每个人都会有各自不同的方法的经验和方法。我的方法是：

### 第一：计划好一切学习任务

我有一个习惯，那就是做事情之前总要先计划着分几步去做？就拿读大学来说吧！我的计划就是大一大二主要是学习和校内的一切活动（像运动会，各种球赛还有这样的学习经验交流会）都尽量去参加；大三大四主要是学习和社会实践（包括社会公益活动 and 做兼职等之类的事情），很多人会说，读大学会后悔四年，不读大学会后悔一辈子。呵呵……我大学不但不会后悔而且我这辈子都不会后悔。既然我要把一生最好时光放在这里我就会尽我一切的努力让大学这几年过得充实，有意义，更让自己能有在这片大好河山立足的能力！计划很重要！一个企业投资之前都要先做好计划，学习更不能例外！更进一步说是在培养我们计划人生的能力！

## 第二：要有明确的目的、目标

无论做什么事都要有明确的目的，学习尤其如此。目的越明确，学习积极性就越高；目标越宏伟，为实现目标所付出的努力就越多，学习意志就越坚强。目标有大目标，小目标，有远期的，也有近期的，小到一节课，大到一生的志向都属于此范畴。小目标要从属于大目标，近期目标要为远期目标做铺垫。确定学习目标要根据一个人的具体情况而定，不能太低，也不能太高。太低不利于意志的培养，太高不仅不利于目标的实现，学习积极性也会受到打击。

## 第三：掌握科学的记忆方法

## 第四：抓好学习环节的关键

学习可分为四个主要环节：预习、听课、复习。这个相当于废话，因为谁都懂，但是每个环节都有其特点，也有其关键。就拿预习来说吧，预习要养成习惯，习惯很重要，既然是习惯决不能三天打鱼两天晒网，要有计划的预习，根据实际情况而定，可以在学习日挤时间，也可以在周末，还可以在节假日。预习要找难点，找难点的目的是就是要攻破它。这不仅证明一个人的能力，同时也能培养一个人的能力，更会磨练一个人的意志。听课就不用说了，肯定是认真听课记重点了。至于复习嘛，我的方法就是要有规律，第一步是先看课本一到两遍，再写练习(包括自考通和往年的试题)，第三步就是增强记忆和理解！第四个环节是要学以致用！

## 第五：充分利用资源

同学们，在我们周围有很多能帮助我们学习的资源，就看我们会不会利用？课本和试题固然重要，但是周围的同学老师还有图书馆都是很好的资源。我们不要期盼着能从别人身上得到什么便宜，而是期盼着能从别人身上学到些什么？同时，我们也要有帮助别人的能力！

## 第六：明智分析问题

遇到不懂的问题应该怎么分析呢？我四月份刚考完《马克思主义基本原理概论》，那就偷用一下里面的“感性”与“理性”两个词吧！说偷好像不文雅，鲁迅不是说了吗？读书人的事怎么可以说偷呢？那就借用吧！在理性与感性上面，成熟的标志是把理性与感性分开来。我们可以用感性去看问题，但是，必须用理性去解决问题。但要做到这一点貌似真的很难啊！但有时候，不管努力的结果怎么样？只要在努力的过程中忘记自己的感情，即使得到的结果没有如你所愿，但是你还是赢了，你赢了自己，赢了结局！这一点在生活中同样适用！

“知识”这东西很昂贵啊！在中国乃至全世界貌似都不会有统一零售价，所以用钱是买不来现成的（能用钱买的就不那么珍贵了），而且这东西它永远不会贬值，只有不断地付出和努力之后才会感觉自己拥有！同学们，纸上谈兵是没有用的，只有脚踏实地，坚持不懈的努力才能让它一步步成为现实！这就是我前面所说的毅力！

同学们，有什么能让我们停止进步吗？

我来告诉大家：“没有！”区考很难吗？不难，容易得很！见过难的没有？20xx年高考，语文考的居然就是老师说不会考的“5.12大地震”，里面的数学题目难得可以用“变态”来形容，理综考的是平时老师说不会考的那些比较偏难的课外思考题目，很多人考出来都哭了，这个我也经历过！

困难不可怕，可怕的是我们害怕困难不敢去面对！

我们应该相信一句话：没有不可能的事情！！真的没有，只要去做，现在我们是学生，十年后呢二十年后呢好好想想。我们可以选择坚持，也可以选择放弃，没有对错。这个世界上本来就没有对错，只是增加了我们主观的意愿和世俗的眼光后，才有了对错之分。



内省不疚，何惧何忧？见理即明，委心变故；

中水舟运，不陷河伯，霹雳破柱，读书自若。

同学们，能做的到吗？说实话，这32个字我也不完全做得到，相信也没几个能做到。但是有一句话是这么说的：我不是王子，但我一直在努力!!!

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 交流演讲稿篇四

大家好！我是来自\*班的。今天真的很高兴能够站在这里与大家交流学习经验，分享学习心得。

不知不觉，我的大学时光已过去两年多了，高年级的我真是不由得感慨时光过的是如此之快。可以说这两年多经历了很多也思考了很多。大学时期可以说是人生最珍贵美好的阶段，大学时期被称为青年对社会的“延缓偿付期”，这不仅是指一种社会的延缓，更是一种心理上的延缓。处在“延缓偿付期”的我们应该好好把握利用这一段宝贵时间，不断学习、探索、总结、反思，储备足够的知识，必要的经验，使自己更加成熟，更有能力有信心去面对我们即将踏入的社会。

而作为学生中的我们依靠什么途径来使自己成长起来呢？其实很简单，那就是依靠学习。在这里，我想要声明的是，学习不仅指学习课本上的知识，还包括方方面面面对我们对我们今后发展有用的东西。

今天，在这里，我不准备说什么关于学习方法的条条框框和大道理，我只就个人在学习中的经验给大家分享几个关键词，它们是“心态”，“思考”和“计划”。

首先，我要说的是“心态”，可以说好的心态是学好必不可

少的要素，没有好的心态就难以学好，即使学好了也难以考好。可以毫不夸张地说，心态决定一切！良好的心态不仅可以帮你端正学习动机，还会使你在失败时不至于一蹶不振，成功时不至于沾沾自喜。它将会是你前进的巨大动力与勇气。谈到心态，我首先给大家讲一个真实的故事。美国有一个著名的走钢丝表演家叫瓦伦达，他在几十米的高空中走了几十年，创下了杂技生涯的一个又一个奇迹。

他是这样总结自己的成功经验的，他说：“我走钢索时，不想目的地，只想着走好脚下的每一步。”然而天有不测风云，瓦伦达在一次重大的表演中不幸失足身亡。事后，他的妻子回顾这段痛苦经历时说：“我预感这次很可能要出事，因为他上场前总不停地说，这次太重要了，不能失败，绝对不能失败，而以前每次成功的表演，他只想着走钢索这件事，而不去考虑这件事可能带来的一切。”后来，人们就把这种不专心做某事，而过度关注这件事的意义，患得患失的心态叫做“瓦伦达心态”。这个故事告诉了我们什么呢？答案很简单，即三个字，“平常心”，在学习中只有保持平常心才能学到真正有用的东西，才能够学好。学习就只是单纯的学，学习只是因为自己的兴趣，是想学，而不是为了攀比，为了拿奖学金。学习就是纯粹的学习，不带任何功利性，不应该患得患失。你要明白，学习的真正目的，只是为了完善自己。

说完“平常心”，再说说关于心态很重要的一点，那就是自信心。在我看来，有了克服困难的信心，就能最大限度的发挥自己的潜能，取得意想不到的成绩。这里，再给大家讲个小故事。1796年的一天，德国哥廷根大学一个19岁的青年吃完晚饭，开始做导师布置给他的每天例行数学题。正常情况下，青年总是两个小时完成这项特殊的作业。像往常一样，前两个题目在两个小时内顺利完成了。第三道题写在一张小纸条上，是要求只用圆规和一把没有刻度的直尺做出正17边形。青年没有在意，像做前两道题一样开始做起来。然而，做着做着，青年感到越来越吃力。困难激起了青年的斗志：我一定要把它做出来！他拿起圆规和直尺，在纸上画着，努力

的思考着。当窗外露出一丝曙光时，青年长舒了一口气，他终于做出了这道难题。作业交给导师后，导师当即惊呆了。他用颤抖的声音对青年说：“这真是你自己做出来的？你知不知道，你解开了一道有两千多年历史的数学悬案啊，阿基米德没有解出来，牛顿也没有解出来，你竟然一个晚上就解出来了，你真是天才！我最近正在研究这道难题，昨天给你布置题目时，不小心把写有这个题目的小纸条夹在了给你的题目里。”

多年以后，这个青年回忆起这一幕时，总是说：“如果有人告诉我，这是一道有两千多年历史的数学难题，我是不可能在一个晚上解决它。”这个青年就是数学王子高斯。这个故事告诉我们，很多时候，本不是困难本身有多么难以攻克，而是，我们被困难这个噱头所吓到，丧失了必胜的信心。很多时候，我们不是学不好，只是缺乏学习的信心。说到信心，让我想起了我初中化学老师说过的一句让我至今仍记忆犹新的话。他是这样说的，“你们当中的好多人都是背着书包在上学，当有一天你们把书包垫在脚下，你就会体会到一个新的高度，你就会体会到学习的真谛。”过了这么多年，我越发觉得这话说的有道理，他的言外之意就是告诉我们放下包袱，不再受学习的奴役，而是做学习的主人，以强大的自信心来驾驭知识，让学习为我所用，充分发挥自己的主观能动性，勇敢的去探索，最大限度的发挥自己的潜能。

其次，我要说的是“思考”。学习不应该死学，而是应该思考着去学，要学会学习。平时，要观察知识之间的相关性、相似处、不同处，分析对比，提高学习效率，不做无用功。要多反思多琢磨，做到举一反三，不搞题海战术。要聪明的学习，大学吧，不要求你做到课前预习，课后复习，但上课的时间你一定要把握好。课堂上老师长篇大论甚至不惜花费一节课的时间来讲一个知识点，那么你就要注意了，这很可能是他在期末考试中要考的。对于一些老师反复讲解，甚至反复提问的问题，你可要当心了，因为他可是考试眼中的重点，其对你的重要性自然不言而喻了。对于这些东西你一定

要彻底弄会。而老师一带而过的知识，你只需大致了解即可。学会思考着去学习，还要求我们把握科学规律，并运用于自身的学习中。

最后，我要说的一个关键词就是“目标”。可以说大一是迷茫期，那怎样快速度过迷茫期呢？最好的方法就是设立目标了。你要想想你将来是工作还是考研呢？此时此刻的你应该有个大致的规划，要尽早的树立你的长远目标。同时，还要着手于现阶段的具体目标，开始准备，一点一滴的积累，促成你最终目标的实现。现在想起来，我的大一还真是迷茫遗憾啊，所以大家要吸取我的教训啊，什么计算机证，各种资格证啊，等等你感兴趣的，你现在就完全可以着手准备并把它拿下，不要非拖到大二大三，因为那时你还有那时的任务。

说了这么多，只是我个人感悟与想法，仅供大家参考。最后祝愿大家有一个充实愉快的大学生活，谢谢大家！

## 交流演讲稿篇五

尊敬的学校领导、老师，辛勤的各位叔叔、阿姨：

大家下午好！

今天是个特殊的日子，我站在这个台上，代表三(2)班的全体同学发言，并不是因为我有好的学习经验，而是想借此机会给叔叔、阿姨、爸爸、妈妈说句心里话。

各位叔叔、阿姨，您一定对自己的孩子寄托着很大的希望吧！老师也同您们一样，希望学生有出息。我们的成长离不开老师的辛勤培育，更离不开您们的精心爱护和配合，如果一旦失去了这些，我们的健康成长就会受到阻碍，我们就会走很多的弯路。为此，我真心希望您们能够大力配合学校，让我们得到真正的、有效的教育。请让我在此向各位家长说件事：由于我的学习习惯差，自控力不强，所以我在此代表全班的

学生向爸爸妈妈们提几点建议：

- 1、经常过问我们在校的学习情况。
- 2、教育我们要有端正的学习态度。
- 3、根据我们的学习情况，提醒我们上课认真听讲。
- 4 支持我们的课外阅读需求，并建议我们购买好书，读好书，使我们养成爱读书的好习惯。
- 5、经常和我们交流，谈心，掌握我们的心理状况。

我们有许多缺点，但我们也有很多优点：聪明、善良、活泼、有个性，人才不乏。我们有负责的老师，有家长的配合，有关心我们的学校。

因此，我们也会有好的成绩。如今，在老师的带领下，我们的学习有了很大的进步，但是，这还远远不够，我们还应该“百尺竿头，更进一步”。我相信，老师的辛勤培育下，家长的配合下，我们一定会成为优秀的人才！

我很感激学校的领导和我的老师，我更感激我的爸爸妈妈，感谢他们对我无时无刻的关爱，在此，让我代表我班全体同学对在座的爸爸妈妈们说一声：您们辛苦了!!! (敬礼)

爸爸妈妈们请您放心，我们一定会以优异的成绩来回报学校、老师、以及您们对我们的期望。

谢谢大家！

## 交流演讲稿篇六

各位领导、老师：

这天能与各位老师共同探讨和研究班主任工作，我十分高兴，借此机会，与大家探讨一下学生行为习惯的养成。良好的习惯，无论对个人还是对整个社会都具有无比重要的好处，个性是对个人来讲，一种好习惯能使你终身收益。小学生，个性是一年级的小朋友刚刚从幼儿园步入小学，在行为习惯上存在很大的可塑性，许多好习惯都尚未养成，他们就像一张白纸，等待着教育者在上面勾勒出丰富的资料。所以一年级是学生各种行为习惯养成的关键期。只有在良好的行为习惯的保证下，学生才能学会认知、学会合作、学会做一个合格的小学生，最终成为一个全面发展的人。

一年级小学生要养成的习惯涉及到方方面面。比如：在公共场所不乱扔果皮纸屑，不乱倒垃圾脏物，不在墙壁、桌面乱刻乱画。持续地面、黑板、桌凳、窗台的洁净。养成爱清洁的好习惯，勤洗澡、勤换衣、勤理发、勤剪指甲，早晚刷牙。保护眼睛；洗刷拖把时要用水桶或水盆之后……如此多的“该”与“不该”无一不需要老师的引导和教育，这些往往使刚入学的小学生顾此失彼、应接不暇。老师反复强调不要乱扔纸屑、不要随地吐痰，要讲卫生爱清洁，要保护环境的卫生。但是，仍然有一些学生就是改不了。这是由于小学生自我控制潜力差。尤其是对刚进学校一年级的学生来说，什么叫卫生，根本就不懂。为此，教师要了解小学生的特点，对他们进行经常性的、耐心的教育和培养。

但是光靠平时的讲还是不够的，关键在于让学生产生自觉性。人们常说，学生身上有着老师和家长的影子，这是因为小学生具有很强的模仿潜力。教师的形象及言谈举止都直接影响到学生，要求学生做到的，教师自己首先要做到。所以在平时我比较注意以身示范，在生活中对学生进行不断地教育。如学生个人卫生里有一条：“勤洗手、剪指甲”。平时我不但要求学生做到，我自己也首先做到勤洗手、剪指甲。又比如：当地上有纸时，我会赶紧捡起，当下楼梯时，我总是靠右边走，吃饭之前我总是先洗手……这一切，学生会看在眼里，记在心上，慢慢地学生都会照着我的样貌去做。地上有

纸屑时，会有学生去打扫干净，而且他们还学会起立、坐下时轻轻的。明白了怎样做才是不打扰别人。我在做这些事时，是发自内心，不是做给学生看，因为只有从最细微、最切近的事入手，才能用行为指导学生，才能对学生良好习惯构成感染力和示范性，久而久之，学生就会感到爱护环境的重要。有时老师一个眼神，学生就会立刻意识到错误并很快改正。

评价是促使学生良好行为习惯养成的重要手段。及时对小学生养成教育进行评价是我们做好养成教育工作的有效途径，它能促进学生产生强烈的荣誉感，从而促进学生自我控制潜力的增强，提高学生的自觉性和意志力，做到知行统一。因此，我们要在养成教育的评价中树立典型，以奖励为主，平时经常在生活中细心观察学生的表现，对出现的好人好事要及时进行表扬，并要求全体同学向这位同学学习，使学生学有榜样，起到了带动整体的作用。还能够定期评选出“行为小标兵”，让他们起到榜样的作用。同时，对那些有不良卫生行为的同学要及时进行教育，使他们认识到不良的卫生行为不但造成环境污染，而且给健康带来不良的影响。比如：班内有学生经常喜欢咬铅笔、咬指甲等现象，不管是在什么时候发现我都会及时的要求他们改正。

良好习惯的养成并不是两三天的事情，所以，要时时讲、天天讲，做到百讲不厌。加强学生卫生观念教育，培养学生有良好的卫生意识。

学生良好行为习惯的养成，单靠学校教育是远远不够的，因为家庭和社会也是小学生学习、生活的重要场所，对小学生健康成长起着重要作用。学校要主动与家庭密切配合，以促进学生良好行为习惯的养成。父母是孩子的第一任教师，父母的一言一行都对孩子起着潜移默化的作用。要求孩子遵规守矩，家长首先要给孩子树立一个良好的榜样，并注意尽量避免消极言行对孩子的不良影响。而在培养过程中父母的检查和督促是十分重要的，必要时可能还要采取一些强制措施。毕竟孩子的自我控制潜力还很差，没有父母的督责，培养良

好习惯就是一句空话。

总之，一年级是学生良好习惯养成的重要时期，他关系到学生今后的成长，关系到学生在做人、求知的过程中，由他律向自律的过渡，更关系到我们今后为社会输送的劳动者的基本素质。因此，在一年级健康教育课程中，抓好学生良好行为习惯养成是奠基工程，我们要常抓不懈。

## 交流演讲稿篇七

同学们：你们好！

随着时光的飞逝，眨眼间半个学期过去了，我很荣幸能站在那里来探讨我自我的学习经验及方案。

我认为首先，应当端正学习态度。我相信在座的同学智商都是差不多的，既然智商都差不多，为什么有的同学能够掌握许多知识，考得很好，而有一些同学却不能做到呢？也许答案有很多，但归根究底还是学习态度的问题，只要学习态度变好了，就能够更好地掌握知识，考出更好的成绩。

其次，我期望同学们能够激发自我的学习兴趣。兴趣就是最好的教师。当我们有了浓厚的兴趣，从“要我学”变成“我要学”之后，其作用必定是巨大的。并且，学习必须要有目的、计划。拿破仑说过：“不想当将军的士兵不是好士兵。”同样，学习也是这个道理，如果没有一个目标，就会在学习中迷茫；如果没有一个计划，学习就会懈怠。我认为首先应结合自我的实际定好一个目标。然后制定每一天的学习时间表，并且在每一次月考过后，根据自我成绩的变化加以适当的调整。如果执行不了，就请家长来帮忙监督。当然，最终的结果必须是能自我约束。

在学习中反思是学习系统中最为重要的策略。学习的好坏，方法对不对，怎样提高效率常常是经过反思来实现的。所以，



会不会学习，就表现为会不会反思。现代学习理论中，在学习中反思中相当重要的地位。有的同学费尽心力学了，成绩不好，主要是因为不会及时反思，从而不能实现学习调整。能够这样说，学习反思伴随着整个学习过程，它既是学习资料，也是学习策略。按计划进行学习过程、学习效率和质量的反思，既能加快学习进程，又能提高学习质量。学习水平下降往往是因为在这方面做的不够。

学习最重要的就是课堂，就是上课这四十分钟。首先我们的大多数知识都是有课堂上获得的，并且我们在学校里的大部分时间也都是在上课。所以我认为抓住课堂是学习的根本，而我认为抓住课堂就是上课注意力高度集中，细听讲、多思考、勤练习，跟着教师的思路走。

还有就是课后复习。复习，就是一个查漏补缺的过程，一个知识全面化，系统化的过程。我们要充分利用复习的时间把课本的知识掌握牢固，做到成竹在胸。再则，就是要处理好平时与考试的关系。平时复习，必须要有周密的学习计划，七门功课时间安排合理，注意七门齐头并进，平衡发展。周密计划能够充分利用空余时间学习，合理安排时间休息，做到劳逸结合，既使人感到充实又能不觉得疲惫，既有规律又有效率。

总而言之，学习需要循序渐进，找到适合自我的一套包括预习、上课、复习的学习方案，使我们的成绩更上一层楼！

## 交流演讲稿篇八

今天，我给大家讲讲自学方法。众所周知，爱玩是每个同学的天性，但既要学好又要玩好，关键在于高效。

### 1. 通

就是通畅，贯通，通俗地讲就是通读，把握知识主体和大概

内容。发下来一本书，先要看内容介绍、目录和课题，做到心中有数。

## 2. 点

就是对于重点、难点、疑点予以重视。文科学习需要用一颗细致的心去学(这句是学我的话)，对于各个细节都不容放过。经过一通一点，应该对知识有了大体了解，再配合上课认真听讲，大概能记住九成左右。

## 3. 变

就是做练习。注意培养想象力和发散思维，一题多解或多题一解。经常进行归纳、整理相似的题，题见得和做得多了，自然就有”一览众山小“的感觉了。

## 4. 速读

高二相对高三来说时间还很充裕，是很好的看书时机。速读不是走马观花，而是从浩如烟海的书中找出属于自己的精华，像海绵一样吸收掉。要经常有意识地训练自己看书的速度，眼睛不要一行行地扫视，而是竖着向下移，逐渐扩大视野，我不能一目十行，但基本可以做到一目三四行，抓关键字提高阅读速度和信息量。

## 5. 自信

其实我这个人不太自信，每次英语考试选择题，有几次都是因为自己不自信，而把本来做对的选择改错了，发下试卷来常懊悔不已。

每当遇到困难时，想想最快乐的事，你就会立刻变得斗志昂扬。

最后，祝同学们考试都取得好成绩！

谢谢大家！

## 交流演讲稿篇九

随着时间似流水般的逝去，我们迎来了第一场大型考试——期中测试。在紧张与认真过后，我们总结了这两个月以来学习的成果。

首先，我想提醒大家的是：不要被分数中昏了头脑。不管你的成绩是好是坏，都要坚持平衡的心态。成绩不错，不要得意忘形，再仔细回望那些错题，要告诉自我：高手如林，那些题目是不应当错的，下次我要考得更好！而对自我成绩不满意的，也千万不要气馁，告诉自我失败是成功之母，我要从错误中找到经验，吸取教训，谨防下次再错。总之一句话：态度决定一切！

其次，是要掌握复习方法。众所皆知，学习三部曲便是课前仔细的预习，课上认真的学习，以及课后耐心的复习。仔细、认真想必大家都懂其含义，也都能在教师的指导和督促下完成。而耐心是什么含义呢？很多同学从小就没有养成复习的习惯，就比如我，到初中以来就因为没有经常复习而吃了不少苦头。复习是十分重要的，能够让我们“温故而知新”。有些同学认为复习异常枯燥、乏味、又没有显著效果，于是，就厌恶复习了。这就是没有耐心的表现，也说明他没有抓住重住重点和核心复习，只是漫无目的的读读背背，自然没有什么作用了。其实，我们能够经过日常的笔记录和习题进行巩固学习的知识，也能够多找些课外习题来做，这样，就不怕学过便忘了。

我们在成为中学生的同时，也新增了许多科目。它们虽然没有大科分数重，却也相当重要。有些同学偏科，觉得尺需要把语、数、英三科成绩坚持好就行了，实际上，小科也能够

为我们带来更广泛的知识，提高我们的阅历。有些同学觉得小科很难记住，其实不然，我们需要和适用的，是理解记忆法。把资料嚼熟了，把意思理解透了，就能轻简便松背下来啦！

最终，我想告诉大家的是：合理安排作息时间。时间是公平的，它给勤奋的人留下智慧，那么给懒惰的人呢？留下的仅有懊悔。常常看到一些同学，放着大把的时间不用，偏偏做些与学习无关的事，最终后悔已晚；经常看到一些同学，把教师布置的任务，一向拖到最终期限，然后在那儿忙碌等等。这些就是懒惰，是不正确的，是不利于学习、发展的。最基本的，是要当天的事情当天完成，再利用空余时间做其它事，学起来就会简便。

这就是我的一点提议，期望各位同学能从中获得共鸣。最终，祝大家学习提高，天天向上！

## 交流演讲稿篇十

大家好！

期中考试结束了，同学们是收获了一份辛勤耕耘的果实，还是频频感叹“早知今日，何必当初”呢？然而，许多事情都是一样的，要想到达事半功倍的效果，那就要讲究方法。我总结了一下我所了解的一些有关学习的方法，虽谈不上什么经验，但也是一个本人的一些见解。

我在语文方面学得比较得心应手，所以我今日就拿它来做个例子。对于语文，我主要注意两个方面，一是古诗文，二是作文。

古诗文重点在于阅读，所谓“书读百遍，其义自现”。我认为读诗文不在其本身，而要体会它的意境，这样才能很好地表达出作者的写作目的和他的情感。

在作文方面，有时候，有的同学一提笔就想：我必须要写得很好，可是，结果往往事与愿违。其实，在我看来，写作文要一气呵成！把自我融入其中，你不要想自我要用多么多么好的修辞，用多么多么优美的语言，其实这样更难表得出你的真情实感。我总觉得，不要把作文看作是在完成任务，而是把它看作是在抒发一种感情，是在对纸叙述自我心中想说的话，顺其自然地写下去，这样你就不会有太多地顾忌，并且你写完后会发现原先自我也是能够当作家的。

我想，别的科目应当也跟学语文一样，不要单单把它当成一种任务去完成，而是要把融入其中，投入的去做才好。学好一个科目不仅仅要讲究方法，兴趣也是十分重要的。每个科目都有每个科目的适用性，有的是叫你一种思考方式，有的则是教你一些常识或者一种技能，比如数学，有些人肯定会想，以后工作用得到吗？肯定用不到，难道会有老板拿一道数学题让你去解？它只是教你如何去思考一个问题，如何去解决问题而已。

在考前，复习是我们必要做的一件事。许多同学平时没有认真学，总是靠考前的一段时间来临时抱佛脚，混个眼熟，考试的时候就有个印象。其实这是一个很不好的习惯，一旦养成了，后果就不堪设想。看过地基没打好的高楼吗？学习也是一样的，如果那样下去，早晚有一天会像伪劣工程一样倒塌掉，到时候挽救就来不及了。可是考前的复习也是不可少的，它能够巩固你的知识，也能够弥补你的过失，从而使你更有信心地去应对考试。

考场上的表现能够决定你的一切。我就亲眼看过一个重点高中的重点班的班长，就因为高考发挥失常，最终也只落得一个大专。考试时最重要的是坚持一个良好的心态。能够全神贯注的投入到解题中去，而不要想考试的最终成绩会是怎样样。考前注意休息好，宁可复习少一点时间，也保证考试时有充沛的精力。考试时先易后难，要能够狠心跳过难题，不要有心理负担，要立刻投入到后面的解题中去，不要想太多，

不会就放过，别担心，因为既然是难题，那就肯定大家都难，怕什么！只要能够这样想，我想一切都能够把握在你的手中。

其实，说了这么多，归根究底还是在于我们自我，就是必须要自信，不要自卑，这次考不好了，并不必须是件坏事，也许你能够从中更深的了解自我的缺点，并且能够得到更好地解决办法，也也许能够作为你下一次考好的一个动力。最终，我用李白的一句诗来结束今日的讲话：长风破浪会有时，直挂云帆济沧海！