

# 2023年护士一分钟演讲稿 一分钟演讲稿(优质6篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 护士一分钟演讲稿篇一

大家好！我演讲的题目是《我爱读书》。

高尔基说过：“书记是人类进步的阶梯。”我非常喜爱读书，经常一看起来就停不下来了。有一次，我早早地来到了图书馆，挑中一本书就拿起来看，一页、两页。我像一位侦探，如饥似渴的读着，每个细节都不放过。两个多小时过去了，我仍沉浸在书的世界里。直至太阳落山了，工作人员的催促声才把我的心灵唤回来。我已经看了三个多小时了！我匆匆办理了借书手续，赶快回家，路上，我边走边看，不知疲倦。我对书的热爱，也给我带来了许多好处。因此，我的水平也一直不错。

作文课上，我在埋头写作，笔一刻也没有停过，头一刻也没有抬过，灵感源源不断地涌出来……而有些人却在抓耳挠腮，不时的东张西望，又看看作文书，半天还是写不出一个字。这就验证了“读书破万卷，下笔如有神”这句话。

我坚信，读书给我带来的好处一定会使我终生受益！我离不开书，就像鱼儿离不开大海的怀抱一样，就像鸟儿对自由的渴望一样，就像婴儿眷恋母亲温暖的怀抱一样。

现在，读书已经成为我生活中的一部分，我爱读书！

谢谢大家！

## 护士一分钟演讲稿篇二

大家早上好！

那么，让我们再来看看别人是怎么做的。著名的管理学讲师余世维先生讲过这样一段经历：那是在德国，他去拜访一位朋友，主人是一位普通的德国妇女，问他是否需要喝水，他回答说“来一杯”，然而他没有喝掉，女主人很不开心，说了这样一句话“一杯水虽然不值什么钱，但它是我们日耳曼民族的资源”。

同样是一杯水，但是对待的态度却不同，处理的方式也不同。这说明什么？我想，至少说明一点：那就是这名普通的德国人，她的资源意识比我们强！这一细节也足以暴露出我们这个民族节约意识的严重不足关于节约的演讲稿关于节约的演讲稿。

俭，还是磨练意志，提高品格的重要手段。人为什么会有坚强意志，为什么会有崇高品格，毫无疑问，从逆境中磨炼关于节约的演讲稿演讲稿。而俭正是在很大程度上创造了逆境，换句话说，也就是俭创造了人才。匡衡凿壁偷光，家贫而志坚，终成国之器；刘禹锡以俭律身，虽两袖清风，却写下千古流传的《陋室铭》。历史上像这样的例子还有很多很多。

时至今日，物质文明和精神文明都已高度发达。但是，发扬勤俭节约、艰苦朴素的作风依旧是我们的重任。中国地大物博，具有丰富的物产资源，但是庞大的人口基数给它加上了一个巨大的分母。也就是说我们拥有的多，但分配到每一个人却很少关于节约的演讲稿关于节约的演讲稿。所以，在这种形式下讲求勤俭节约和艰苦朴素是十分必要的，它既符合我国的国情，也符合我校的校情。我们知道热爱祖国、

关心学校应该从点点滴滴做起，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”所以我们每节俭一点，就是为学校发展出了一份力，为我国综合国力的提高尽了一份心。

要做到节俭，其实并不难。只要我们在现实生活中稍稍注意，就会发现，很多举手之劳就能节约资源，减少浪费。比如每天少用一双一次性筷子，意味着成千上万亩森林可以免遭砍伐；每天少用一个塑料袋，可以节省大量的石油消耗关于节约的演讲稿演讲稿。随手关灯、关电器，把白炽灯换成节能灯，把空调温度上调1度，据专家测算，如果我们大家都这样做，那么全中国每年可以节约450亿度电，相当于三峡工程半年的发电量！

同学们，心动不如行动！从今天开始，从现在开始，赶快行动起来吧，放学时请记着关灯、关空调；电脑关机时，请记得关显示器，打印资料时，请尽量双面打印；买饭时吃多少，买多少，尽量减少浪费，让我们有能力把爱心传递到世界上每一个需要的角落。

我相信只要我们携起手来，共同努力，从小事做起，从身边的事情做起，那么我们一定能再次拥有采菊东篱下，悠然见南山的诗意生活。

最后请问一句：同学，今天你节约了吗？

## 护士一分钟演讲稿篇三

敬爱的老师，亲爱的同学们：大家好！

同学们，当你走在干净整洁的道路上时，你是否会想起辛勤劳作的清洁工阿姨呢？当你舒舒服服的坐在公共汽车里时，你会想到忙忙碌碌的司机叔叔吗？当你在餐厅里享受美味的时候，你会想到正在厨房了汗流浹背的厨师叔叔吗？他们正在为社会默默的做着贡献。这些看似很微不足道的贡献，却是我们不

可缺少的。我这天演讲的题目就是：学会感恩。

感恩是人最朴实、最真诚的一种情感，也是一种高尚的价值观和人生观的体现。我们就应学会感恩，去感谢那些为社会做出贡献的人们，给他人一份温暖，给他人一份快乐。能够给别人带来快乐的人，同样也是很伟大的，大家就会更加喜欢你，尊重你。给别人带来痛苦的人，是遭人唾弃和厌恶的，没人会愿意接近他，跟他做朋友。

有同学会问：“那我们该如何感恩别人呢”其实很简单。比如，你去面包房买早餐，对卖早餐的叔叔阿姨说一声“谢谢”，一个温柔的微笑，就能给别人带来快乐与成就感，从而感恩别人。再比如，走在路上、吃着零食的时候，把包装袋随手扔进垃圾桶，就是对清洁工们的一种感恩。这是很容易做到的小事，却能给别人带来快乐，是一件多么有好处的事情！

同学们，感谢别人，从小事做起。让我们一齐行动起来吧！

## 护士一分钟演讲稿篇四

大家好！我是三年级七班的黄子谕。今天，我代表三年级的同学说说秋游的收获。

秋天，是一个美丽的、收获的季节。上周一，我校全体师生一起去百万葵园秋游。当我们来到五彩缤纷，让人心旷神怡的百万葵园时，可爱的小动物，艳丽的花朵深深地吸引着们的心。

在这次秋游的过程中，我也感受到了同学们的一些变化。比如：有的同学学会了分享，每组同学都津津有味地吃着彼此的食物；有的同学学会了爱护环境，吃完午饭后自觉把自己所在大范围打扫干净；还有的同学不仅自理能力强，还学会了照顾他人。就像吴悠同学，为几位同学找回了遗失的衣服和水杯……同学们的这些变化，让我感觉到大家都长大了、

懂事了！

不过，我们还有一些不足。如：我就遇到了一点小麻烦。我带的食物的汁儿漏出来了，满书包都被“污染”了。当时，我惊慌失措不知如何是好。后来，幸亏老师帮助了我。从这件事，我觉得自己的应变能力还要提高。

最后，我要感谢辛勤培育我们的老师们、爸爸妈妈们，有了您们，才有了我们的不断成长和进步！

我的发言完了，谢谢大家！

## 护士一分钟演讲稿篇五

大家好！

这天，很荣幸能参加这次隆重的竞选，感谢大家给了我这次宝贵的机会，我竞选的是xxxx□

拿破仑说过：“不想当元帅的士兵不是一个好士兵。”这天，我作为同学们推荐的候选人，我想说：我不仅仅想做元帅，而且期望成为一名出色成功的能为大家谋利益的元帅——xx委员。我自信在同学们的帮忙下，能够胜任这项工作，正是由于这种内驱力，当我走向这个讲台的时候，跨步格外高远！

假如我竞选上了xx委员，首先要致力于自身素质的进一步完善。对于我自身来说，首先要提高对工作的热情度，使自我始终以一种用心的心态应对各种工作。其次，要提高职责心，认真负责搞好每一项工作，举个例子来说，咱们班级的某些干部，几乎每一天都参与值日，很让我感动。他们这种强烈的职责心，使我钦佩不已，因此我也要发奋做到他们那样。

此外，还要进一步提高处理领悟和工作的矛盾，发奋做到工作领悟两不误。

假如我当选此届xx委员，我要召开一次会议，归纳同学们留下的宝贵经验，将其优良传统继续发扬下去，同时也要找出他们存在的不足，发奋改正，例如在同学的思想培训方面，我将在学校领导的帮忙下，发奋提高大家的素质，加强他们对班级的认识，有时刻找他们多谈心、多交流，把全体成员带动起来心连心，共同撑起一面崭新的天空。

是金子就要闪光，敢说敢做不正是各位评委期盼的新一届xx委员的精神风貌吗？请各位评委坚信我、支持我，为我投上你们宝贵的一票！

多谢大家！

## 护士一分钟演讲稿篇六

大家好！

自古以来，书就是人类的好朋友。早至孔夫子，以书为伴，满腹经纶，流芳百世；上至伟人毛泽东，博览群书，雄才伟略，振兴中华。读书似乎是一件苦事，不然，为什么有人头悬梁，锥刺股读书似乎又是一件快乐的事，否则，为什么会有人囊萤映雪、凿壁借光我对好书，似乎有一份特殊的感情，觉得它是我最亲密的朋友。

我爱读书，既不是为了“黄金屋”，也不希望有“颜如玉”，只想从读书中体会到无穷的乐趣。让你感受世界如此之大，自然如此奥妙，生活如此多彩，仿佛所有的知识画卷都在你脑海中一一展现。

我爱读书，生活因读书而精彩。当我灰心丧气时，是书教我“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”；当我与朋友惜别时，是书让我知道“海内存知己，天涯若比邻”；当我想放纵自己时，是书让我懂得“天下兴亡，匹夫有责”。是书告诉我李白有“天生我材必有用，千金散尽还复来！”的傲骨；

书让我感受“明月松间照，清泉石上流”的闲适恬淡；跟着杜甫，听他讲述“国破山河在，城春草木深”的忧国忧民，体会辛弃疾的“可怜白发生”的壮志难愁，怜惜李清照“人比黄花瘦”的多愁善感。

我的演讲完毕，谢谢大家！