

最新演讲稿免费(精选10篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

演讲稿免费篇一

大家好！

自律就是严于律己，自己约束自己。从大的方面说，它是一个群体的思想品质的体现；从小的方面来说，它是对一个人意志力的考验。

明朝的徐溥在求学时期，为了不断检点自己的言行，在书桌上放了两个瓶子。每当自己做了一件好事，就在一个瓶子里放一粒黄豆，做了坏事或说了脏话，就在另一个瓶子里放上黑豆，开始时，黑豆颇多，黄豆寥寥无几，他便深刻反省，过了一段时间，黑豆黄豆各占一半，他再接再厉，律己更严，久而久之，瓶中黄豆日增，黑豆的增长屈指可数。徐溥就凭着这样持久的自我约束，不断完善自我，终于成为一代名臣。

由此可见，自律是成功的基石。怎样才能做到自律呢？首先，自律要明辨是非，要知道什么是对的，什么是错的。比如能不能在自习课上控制自己讲话的欲望，能不能在老师讲课时认真听讲，能不能在升旗时始终保持严肃的态度，这些都需要自律。其次，自律要有顽强意志力的陪伴，没有顽强意志力的支撑，自律只是一纸空文。平时有的同学上课经常迟到，每次他都信誓旦旦的说下次一定不再迟到了，可是下次迟到的照样还是他，这就是缺乏自制力的表现。也许你认为自己的力量很小，但如果你拥有坚毅的自制力，锲而不舍，就没

有不可征服的高峰。再次，自律要从小事做起。如果让小的陋习任其发展，不加以控制，那么它就会像滚雪球一样越滚越大，最终造成严重后果。最后，自律要经常反思。只有经常反省自己的过失，才会不断积累经验，更加严格要求自己。

同学们，自律是晶莹的露珠，能折射出人的精神光芒；自律是炽热的岩浆，能喷发出无穷的潜能；自律是凝重的砝码，真实地称量出人生的价值；自律是成功的基石，为我们铺好通向理想的光明大道。让我们拿起自律这个法宝，努力充实自己，陶冶情操，力争在学业上有所成就。

演讲稿免费篇二

大家好！

非常感谢院领导给本人这个机会参加今天的护士长竞聘。

本人叫___，来自__。本人今年_岁，__大学自学护理本科学历，现任主管护师。1994年，本人从益阳卫校毕业后，来到了向往已久的医院，成为一名戴燕尾帽的白衣天使。至今，本人已在一线护理岗位上工作了14年。十多年来，本人的感受就是，从事一个有“天使”称号的工作，一定要对得起病人，对得起病人家属，对得起“天使”这个美丽的称号。所以，本人无论是在内科、急诊科、肿瘤科、手术室、巡回医疗车，还是在现在的老干科，每一天，本人都始终带着大家已经熟悉的微笑，并努力以精湛的技术和高度的责任心为病人提供优质服务。因此，本人也相继获得了医院授予的优秀干部、工会积极份子、优秀护师等光荣称号。

各位领导，各位同事：14年的一线工作经验，使本人对护理事业产生了深厚的感情，也逐渐积累了一些护理工作的经验，总结了一些护理管理的体会。如果能得到领导和同事们的信任，走上护士长的工作岗位，本人有信心做一名称职的护士长，为医院的发展、为护理事业做出更大的贡献。

一、把护理安全放在工作的首位，防范和减少护理差错。

本人认为应从三方面抓好护理安全：一是抓好对患者病情的掌握。只有充分了解患者病情，护理起来才会有有的放矢，产生较好的护理效果；二是抓好对病情的观察。指导和要求护士认真细致观察患者的病情变化，及时采取相应的干预措施；三是做好同患者的沟通，取得患者的信任，使患者流露出真实的想法，及时发现安全隐患，采取有针对性的护理措施，有效地预防意外事件，保证患者安全。

二、营造和谐融洽的护患关系、医护关系。

本人深知，作为护士长，在护患关系、医护关系中起着不可替代的重要作用。要营造和谐融洽的护患关系、医护关系，本人认为，首先，要定时召开护患座谈会，征求病人的意见和建议，及时向科领导和医生反馈，争取得到支持，使科室服务设施和休养条件更适合病人的需求；其次，理解、配合各位医生的工作，做到真诚相待，相互支持与合作；第三，讲究交流方法，化解护患矛盾。本人将主动诚恳地做深入细致的思想工作，作好沟通协调，解决病人的具体问题，理解护士因工作疲劳产生的怨气，不讲损害护士自尊心的话，为病人和护士创造和谐轻松的环境。对护士既严格要求，又同她们加强感情交流，结成知心朋友，让护士与自己在一起时感到轻松、愉快、自然，培养大家的集体荣誉感，融洽集体感情，构建一支和谐的团队。

三、抓好患者的健康教育，提高患者的满意度。

健康教育是人性化护理管理的重要内容。护士的角色不仅是照顾者和管理者，更重要的是教育者。本人将在病房管理工作中，重点抓好对患者的健康教育，组织护士根据不同病人的心理、社会文化背景开展形式多样的健康教育活动，努力给病人以心理社会支持，解答困扰他们的心理问题，使病人明白自身患病的心理原因，增强战胜疾病、重返社会的信

心，使患者通过住院不仅治好疾病，还学到了许多健康知识，从而提高对护士的满意度，体现人性化的管理理念。

四、以身作则，率先垂范，增强科室凝聚力。

常言说：“喊破嗓子不如做出样子”。可以说，护士长的自身形象直接影响着护理的工作效率、工作质量以及科室的凝聚力。因此，本人将时刻牢记自己肩负的重任，努力在敬业精神、业务技术能力、人际关系等方面，成为护士们的楷模。在具体工作中，做到言行一致，要求护士不做的，自己坚决不做，要求护士要做到的，自己首先做好。在日常工作中，有事多同护士商量，踏实工作，爱医院、爱自己的专业、爱自己一同工作的全体护士。今天能参与竞争护士长岗位，与她们给本人支持和鼓励是分不开的。

五、持续优化护理人员的业务素质 and 护理理念，共创一支一流的护理队伍。

护理人员的素质是决定护理质量高低的关键。我们医院有很多很优秀的护士，她们在各项护理工作中做的都很好，输液能做到一针见血，护理危重病人、观察病情都有很强的责任心。但业无止境，本人认为在以后的工作中，坚持不懈地抓好对全病房护士的业务学习仍是工作的重点。通过集体学习、组织护理查房、进行操作演练等，有计划地进行基础护理知识、护理理论、基本护理技能的学习和训练，不断提高全病房护理人员整体素质，做到护理工作程序化，技术操作标准化，减少护士工作中的随机性和盲目性，做好对重点病人的护理，指导护士制定个性化的护理计划，在临床实践中提高护士观察病情、心理护理、护理文件书写以及急救护理等各项护理工作的质量。

做好护理工作还有个很重要的方面：护理理念。好的护理理念，不是“要本人服务”，而是“本人要服务”。可以说，这是和三基理论、护理质控、技术操作等同等重要的护理素

质。可以想象，当“天使”进入病房向病人讲解护理知识时，脸部表情却是非常严肃，没有笑容，甚至不好意思同病人说声“早上好”时，是一个怎样的场景。所以本人认为，持续保持和提高护士的礼仪与素养是很重要的，努力创造医院的护理，是当前护理工作重要内容之一。本人看到一篇报道，讲述北京协和医院的护士，凡是到过北京协和医院的患者，没有看病就好了三分。患者看见协和医院的护士就有一种宾至如归的感觉，还有患者这样形容：“即使在繁华的王府井大街，你也能辨认出谁是协和医院的护士。她们的风度和举止就是与众不同”。这就是护理的品牌。现代的医疗护理服务中，面对广大的护理服务对象，良好的护士礼仪及素养无意是一剂疗效甚佳的良药，对提高医疗护理质量将起着举足轻重的作用。本人相信，有领导的重视与大家的支持，通过我们的努力，一定能创出__市中心医院优质护理的品牌，以独特的市场优势，让我们的服务对象也能这样评价我们，就是在繁华的商贸广场，也能辨认出谁是__市中心医院的护士，因为她们们的风度和举止就是与众不同。

冰心老人说：“爱在左，同情在右，走在生命两旁，随时撒种，随时开花，将这一径长途，点缀得花香弥漫，使穿杖拂叶的行人，踏着荆棘，不觉得痛苦，有泪可落，却不悲凉。”那么，再让真诚作伴，用我们的爱心为病人撑起一片希望的蓝天吧！！

衷心希望大家能给本人一支持，给本人一分鼓励。无论是否竞争得上护士长，本人都愿意和大家一起奉献自己的能力和热情，共同为中心医院的发展竭尽全力！

谢谢大家。

演讲稿免费篇三

每一次想起雷锋，就想起这一段话。有多少人在回首往事的时候，为自己碌碌无为而悔恨，为曾经虚度年华而悲哀。有

多少人能像雷锋一样，永远的那么富有爱心，永远的那么真诚善良，永远像一颗小小的螺丝钉。今日的世界由于经济的高速发展表现出更为开阔的空间，然而，我们曾经火热的心灵却开始变得冷漠，有些本不该变的东西也在变：亲情冷了，同居一楼，邻里相见不相识；友谊馊了，与人方便与己方便，成了互相利用的通行证。曾经，我们几十年来所景仰、崇拜和学习的榜样已经被越来越多的人认为是傻子。

然而，无论时空如何变化，那些决定人类向前发展的基本要素没有变，那些人类任何时候都在追求的美好事物没有变。尽管在我们的身边，雷锋精神被越来越多的人所淡忘，然而，在世界的更多地方，雷锋被不同肤色的人们所景仰，所学习。雷锋精神以超越时空的力量成为人类最宝贵的精神财富。

一个美国商人如此说道：雷锋精神是人类应该有的，应把雷锋精神弘扬到全世界。要学习雷锋对待事业的态度，学习雷锋刻苦学习的钉子精神，学习雷锋关心人、爱护人、支持人、理解人的品质。

西方人和我们一样，给予雷锋最高的表彰：“雷锋精神与上帝共存。”

四十多年了，雷锋的名字曾经是激励我们几代人成长的路标，四十多年了，古老而年轻的中国正在蓬勃的发展，然而，雷锋的名字却随着我们生活的美好而渐渐远离了我们。有人置疑，有人嘲笑，有人批判，然而，无论我们经历多少变化和困惑，他的名字应该永远刻在我们的心头，他的精神应该是我们工作和生活中永远的指南。因为，一个人要获得成功与幸福，不能缺少雷锋精神，一个公司要想成功，不能缺少雷锋式的好员工。

无论我们从事什么工作，都不能缺少雷锋精神。再平凡的岗位都可以做出不平凡的贡献，只要你的人生观是正确的，你

的工作就会有不尽的原动力。取得成功最重要的不是我们的能力大小，而是一个人的道德品质。任何时候，雷锋身上助人为乐、爱岗敬业、积极进取、勤俭节约的品质都是我们不断学习的要素。雷锋精神是不受时空限定的，无论现代科技怎样发达，无论人们的生存方式怎样改变，雷锋对世界和他人真诚的爱心永远是人间渴求的那种温暖，像阳光一样成为人类永恒的需要。

在工作上，我们需要雷锋精神，我们应该像雷锋那样爱岗敬业、刻苦钻研、勤俭节约，把工作当成自己的职责，做一个有利于公司，有利于团队的人。只有这样，公司才能得到发展，我们自己的能力才能得以更大的发挥。

在生活中，我们需要雷锋精神，只有我们自己发扬助人为乐的精神，与人为善，我们才能得到别人的帮助和尊敬，才能在互动的真诚中感到真正的快乐。一个时刻只看到自己利益的人是很难体会到生活中的快乐的，真正的快乐只有一种，那就是为他人而付出，这样做你将获得生命最高的荣誉。

一个公司要发展，也不能缺少雷锋精神。今天，一切的成功都必须通过合作来实现，如果我们没有为他人服务的思想，没有助人为乐的精神，只看到自己的利益，是难以获得成功的。一个企业，如果所有的员工都只做自己分内的事情，不团结互助，这样的企业是没有竞争力的。所有的企业都在努力寻找雷锋式的员工，因为这样的员工不仅会把自己分内的事情做的最好，还会额外做许多。他们面对任何困难都不会寻找借口，而会自动自发、尽职尽责的完成任务。通常，企业的领导会给这样的人委以重任。如果你想在公司里获得成功，就必须成为这样的人。

同样，一个国家，一个政府，任何时候都不能缺少雷锋精神。只有发扬雷锋全心全意为人民服务的精神，政府才能真正赢得民心。几乎整个人类文明的发展都依赖于这种人的努力，他们时刻想的不是自己的利益，而是所有民众的利益。每一

个国家都在寻找自己的“雷锋”，每一支军队都在寻找自己的“雷锋”。雷锋精神所能影响的远不止一个人，一个企业，一个国家。今日，雷锋精神已经成为全人类努力学习和实践的精神，每一个民族和国家都在寻找和培养更多的雷锋，因为我们整个人类文明的发展都将因为有更多这样的人而变的更加美好。

人谈到一个叫“罗文”的士兵如何敬业、服从、努力把信送给加西亚的时候，在人们费劲心计号召员工努力学习“罗文”精神的时候，大多数的人似乎忘记了我们身边一个更好的榜样，这是“雷锋”的悲哀，更是我们的悲哀。应该来说，“雷锋”要比“罗文”伟大的多，也要实在的多。因为，我们需要的不是一种奴隶式的付出，更应该是一种对世界和他人的爱，为社会服务，实现自己的人生价值。这些年来，对很多人来说，感兴趣的不是我们自己是否在学雷锋，而是外国人在学雷锋，感兴趣的是西点军校是否有雷锋塑像，而不是我们的身边有多少雷锋。但是，不管怎样，英雄是不应该被遗忘的，雷锋精神是不应该被遗忘的。

一个没有英雄的民族，是一个悲哀的民族；然而一个有英雄却不知尊重、不知珍惜的民族，则是一个可怜的民族。雷锋是我们这片古老的土地孕育的一位平民英雄。雷锋从来不会离开我们，而我们却曾经几度远离了雷锋。

是的，几十年来，我们的生活发生了翻天覆地的变化，我们再也不要穿带补丁的衣服了，再也不要忍受饥饿了，再也不要像雷锋那样经历那么多苦难了。但是，我们不应该忘记他。任何时候，他还应该是我们的榜样，什么时候我们都需要雷锋精神。我们应该理解他、尊敬他。无论我们的生活多么丰富多彩，我们永远也不能缺乏雷锋身上那种对他人和世界的关怀与爱。

雷锋应该永远属于中国，雷锋精神应该是我们每个中国人应该有的精神，无论你从事哪个行业，哪种工作。因为只有这

样我们才有能力超越自己、超越他人。

演讲稿免费篇四

我们的学校是一所优秀的学校，之所以取得这样的成绩，正是依赖于前辈教师们崇高的事业心、神圣的责任感和无私的奉献精神。如今，新的世纪在呼唤，党和人民在呼唤，我们——肩负着历史重任的新一代青年教师一定会用自己的实际行动，立足本职，去迎接果实压满枝头的秋天。今天我演讲的题目是“我和春天在一起”。

当你去郊游、去远足，当你被大自然的温馨和明媚拥抱时，你是否在一瞬间生起一缕联想：我们和学生在一起，不就是和春天在一起吗？我们的岗位在学生身旁，我们的职责是守望这些学生的心灵，呵护他们成长，带领他们前行。学生们的心，是稚嫩的、纯净的。作为学生们的引导者，我们必须贴近他们、了解他们，自己的心也要像学生一样清纯、端正。任凭世事变迁，年华流转，长葆生机勃勃，神采奕奕。和学生在一起，也就是和理想在一起。当我看到他们朝气蓬勃地充实、长大，加入建设者、创造者的行列，推动时代车轮飞速向前，怎能不对生活、对事业充满信心、充满希望呢？让我们带着春天般的心情走进课堂，让每日重复的讲课变成清泉，变成小诗，用快乐塑造学生们的快乐。世界其实是从我们手中放飞的，而学生们亮晶晶的眸子里映射的也永远是你的影子。山里的学生有了老师，第一次听到了知识的声音；城里的孩子们有了老师，一扫往日的娇气，勤劳朴素蓬勃踏实在心中。

好幸福啊！我与春天同行，我要带着阳光般灿烂的笑容走进课堂，走进春天，去播种期待，播种灵感，播种真情！去塑造明天的主人，托起未来的世纪。生活的目的，不在于显耀和享受，而在于精神上的充实和事业上的成功。我既然选择了教师这条路，就要坚定不移地走下去。教师人是平凡的，但事

业却是伟大的，因为他们所从事的事业是默默的奉献和无私的牺牲。我为能从事这样的事业而自豪！时代在前进，社会在发展，改革在深入，教育要振兴。作为一名平凡的教育工作者，我一定会竭尽全力把书教好！教师最美的发现永远是在学生们的眼睛里。当我望着学生们那渴望知识的眼睛，就像置身于灿烂的星空之中，在这片闪烁的星光里，我将找到清澈如山泉的真、善、美。

年轻的朋友们，为了太阳底下最光辉的事业，让我们携手并肩，不回顾，不彷徨，风雨兼程，勇往直前吧！

最近我在网上看到一幅照片，是孔子和他的学生们的一组塑像。师者手持书卷，神情庄肃，目光深 而平和；弟子则有列布四周，或诵习、或沉思、或舌辩、或聆听，上有飞云朗日，下有青松古石。我的心中突然涌出一种 然莫御的感动，多么和谐的师生图，多么真切的师生情啊！夫子的德、才、勤、容真可谓万代之师也。中国5000多年悠悠历史长河中，不缺雄才伟略的君主，不缺流芳百世的贤臣，不少品行高洁的隐士，但影响至今，将精神渗透到这些炎黄子孙血液中、骨子里的却是一生身无长物、颠沛流离的夫子。这足使后代为师者共与荣，使我们这些在“师途”中行进的人对“师”的真谛有了更多的感悟。

夫子是高悬晴空的皓月，是润泽田野的清源。但我宁愿将他看作一座山，不可逾越，却可攀援。夫子之德，德配天地；夫子之才，古烁今，子自难奢望。但夫子“韦编三绝”、“三月不知肉味”，虽非常人可以做到，但绝非不可企及。师道在勤，“世上无难事，只要肯登攀”。

师道在勤。只有勤学、勤思、勤省，才能在知道少一点的人面前知道多一点，在迷茫的人面前沉稳一点；在如海的知识面前谦虚一点，在强于自己的学生面前从容一点；才能在浅薄面前深刻一点，在浮器面前淡泊一点，在物质不富有时精神丰富一点。

他们桌子上的教育杂志、厚厚的教案、描写教学论文的稿纸。而今，新的世纪在呼唤，党和人民在呼唤，肩负着历史重任的我们一定会用自己的实际行动，立足本职，迎接果实压满枝头的秋天。

春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。老师是春蚕，播种春天的希望。老师是红烛，映红孩子的脸庞。三尺讲台，成就了多少国家栋梁。一尺教鞭，结出了多少拔头桃李。

老师们，让我们带着阳光般灿烂的笑容走进课堂，去播种期待，播种灵感，播种真情！去塑造明天的主人，托起未来的世纪。为了太阳底下最光辉的事业，让我们携手并肩，不回顾，不彷徨，风雨兼程，勇往直前吧！

经过近多半年来对教师这个职业的感悟，我认为作为一名好老师应该有一颗爱心，金子般的爱心，对所有的学生都应该表现出对他的爱。不管他贫富与贵贱，学习是否好与坏！校长曾经说过，要把学生当作自己的孩子，因为年龄关系，我把我的学生当作我最亲的弟弟，妹妹，在邯郸，他们就是我的亲人，和他们在一起，我能感受到身处异地的快乐，我把我全部的热情都倾注在了那些孩子身上，也因此得到了孩子们的认可。

作为年轻老师，因为知识积累不够，教学经验不够丰富，要想让学生喜欢自己所带的课，就必须先让学生喜欢自己，抓住学生的心理。利用年轻的优势，提高自己的业务水平！作为老师，还应有很好的耐心和极大的热情，有很多老师说：“教师的职业是一种良心活”，我感同身受，因为只有当自己的行为不受到良心的谴责时，你才会感受到作为一名老师的幸福！生病了，学生会会在办公桌上放下治疗的药，过节了，学生会拿出自己精心制作的卡片祝你节日快乐，还会说上一句让你一生都难以忘记的：“老师，您辛苦了！”，嗓子干了，学生会为你端上一杯水。。。。。。当感受到这一切时，你会感到作为老师的伟大，会有一种莫名的感动！

另外，作为老师，还应该适时的鼓励学生。学习好的激励他们向更高的目标奋进，学习一般的鞭策他们，让他们不要灰心，告诉他们这个世界上没有人办不到的事情，只有人不想干的事情。只要想学好，通过努力，肯定会学好的!适时的找心理自卑的学生谈心，鼓舞他们的士气，让他们树立远大的理想，也许就是因为老师的一句不经意的话，一个眼神，一种表情将会影响到一个孩子的一生!所以，对于学生，应该有博大的爱，无私的爱，更应该去宽容他们，理解他们!

之所以选择教师这个行业，源于我本身对学生的爱!虽然我将来不会有令人羡慕的财富和权利，不会有显赫一时的声名和荣誉，也不会有悠闲自在的舒适和安逸。但我还是坚定的选择了它，因为我知道，所有的职业都是在改造世界，而唯独我所从事的职业是在创造世界，我所收获的是任何数字都无法计算的生命价值和幸福成果。生活的目的，不在于显耀和享受，而在于精神上的充实和事业上的成功。没有战士谁也当不了将军;没有水手，谁也当不了船长;没有教师，就没有我们人类文明的今天!

我愿做园丁，培育祖国一代又一代幼苗;我愿做蜡烛，燃烧自己，照亮别人;我愿做人梯，让孩子们踩着我的身躯登上成功的巅峰!甘为人师，乐于奉献!本着一中“教书育人”的思想，我坚信，我会成为一名最好的老师，成为最伟大的塑造人类灵魂的工程师!

共3页，当前第3页123

演讲稿免费篇五

讲话稿是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明，完整地发表自己的见解和主张。下面是小编收集整理的最全面的春节题目演讲稿300字，大家一起来看看吧。

史上最全面的春节题目演讲稿300字1

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

天边炸出一朵朵炫丽的烟花，伴随着阵阵噼里啪啦的鞭炮声，年的脚步近了。

年味是一张圆桌旁熟悉的那些脸，一口咬下去满嘴的油，还有那入耳无比淳朴的乡音，这是年夜饭的味道。自小在农村长大，我记忆中的年每年都差不多，那些传统的风俗有的渐渐被埋在时间长河里，留下的都成了精髓。过年自然少不了年夜饭，我们这边大都早上或中午吃年夜饭，除夕前的几天，爷爷奶奶就忙着准备年夜饭了。大鱼大肉必须要有，白菜竹笋等各种下火锅的小菜点缀着清新的颜色，家里人口很多，大圆桌边的亲人们有的几年才回来一次，透过饭菜热腾腾的蒸汽，我看到了年味，那是团圆的味道。

年味是草堆里草的芳香，藏着欢声笑语，藏着单纯可爱，还藏着年少的欢喜。家里兄弟姐妹很多，每到过年的时候，捉迷藏成了必不可少的娱乐，再喊上邻居家的男孩女孩们，挑出一个人当鬼，一大群小朋友兴奋地尖叫一声，迅速逃窜，不一会儿周围了无声息。调皮的邻家男孩总是喜欢用甩炮炸躲在草堆后的我们，被甩炮的声音吓得一震的我们大叫着你无赖，随后便传来他得意的笑声，透过这笑声，我看到了年味，那是童年的味道。

一年又一年，一年复一年，人未老，年味未变。

谢谢大家！

史上最全面的春节题目演讲稿300字2

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户曈曈日，总把新桃换旧符”这首诗描写的就是春节时的景象。春节，俗称过年，是农历新年的第一天，中华民族最隆重的传统佳节，自虞舜时期起，至今已有4000多年的历史了。

春节这天也正是一年中最最为热闹的日子了，随处可见拿着烟花棒追逐嬉戏的孩童；素不相识的人碰见了也会相视一笑互诉一声新年好；大街小巷张灯结彩，家家户户门上都贴了对联，就连河边的每棵树上都挂满了红灯笼，仿佛整个城市都融入了过年其乐融融的氛围。

在家中，外婆和妈妈在厨房忙前忙后准备着除夕的晚餐，而男人们则负责把院子里的每一棵小树挂上灯笼。等到开饭，到时候，全家人坐在一起，一边吃着餐桌上丰富的晚餐，一边讲述着过去一年里的趣事，晚辈们便向长辈敬酒，送上彼此最真挚的新年祝福。同时窗外烟花爆竹的声音此起彼伏，站在阳台上看，一道道五彩斑斓的火花划破漆黑的夜空，是转瞬即逝的，也是接连不断的。放眼望去，整座城市灯火通明，是灯的世界，灯的海洋；似仙女散花，似璀璨星光。

曾经的我常常问大人年味到底是什么，但是现在的我觉得对于年味的诠释是多种多样的，但我最喜欢的是全家团圆一起热热闹闹的吃年夜饭，大街小巷张灯结彩，人们欢乐开怀展笑颜，口口相传新年好。

谢谢大家！

史上最全面的春节题目演讲稿300字3

大家好！

新年到，包饺子，贴春联，放鞭炮——浓浓的年味弥漫在空气中，融化在人们心田里，荡漾在每个人的笑脸里，我喜欢这浓浓的年味。

大年三十之前要除旧迎新大扫除，也称“打扬尘”。这类清洁是平时不做的，但等到要过年时，就要把房间彻彻底底的打扫一遍。这时就要全家一起出动了，扫地的扫地，擦东西的擦东西，各有其职。

农历的最后一天是除夕也就是大年三十，这一天，全家人都早早地起了床，因为除了家里要收拾干净，我们也要在新年来临之前好好洗干净，是要洗去旧的一年的霉运和不顺利，以崭新的姿态迎接新的一年。弄好后就要吃团年饭了，湖南人过年，除夕一定会吃鸡、鸭、鱼、肉、猪肘子等，而且得是大鱼大肉，不同的菜象征着不同的寓意，丰盛的菜肴摆满一桌，这段时间会听到各处都有鞭炮声，就说明哪一家已经开始吃团年饭了，吃饭的时间是不定的，但12点之前必须开始吃饭。团年饭开吃前，要先请家里的祖先先用餐，念叨保佑和祈福的话，这时候家里人是不能坐在桌子用餐的。吃团年饭是家家户户最热闹的时候，全家团聚，围坐桌旁，一起吃饭，心头的充实感难以言喻，我们既享受满桌佳肴，也享受那快乐的气氛，互相干杯说祝福语。吃团年饭不能着急，要慢慢吃。

全家人团聚一起吃团年饭，互相说祝福语，一起放烟花，也许，这就是年味，浓浓的年味。

谢谢大家！

史上最全面的春节题目演讲稿300字4

大家好！

在我眼中，春节是一个热闹团圆的日子。每年春节前夕，即

使是离家再远的游子也要赶在除夕之前回家，与家人团聚，共庆佳节。辛劳了一年的人们扛着大包小包奔向机场、火车站，他们的脸上都挂着无法掩饰的笑容，从他们匆匆的脚步中，我感受到了家对于他们的巨大吸引力和他们对于家的无限眷恋之情。我仿佛看到了除夕之夜，家家户户围坐在一起举杯庆祝、同看“春晚”、吃饺守岁的热闹场面，欢声笑语洋溢着快乐的节日气氛。

在我眼中，春节也是一个喜庆祥和的日子。放眼望去，大街小巷，彩旗飘飘，红灯高挂；家家户户的门上都贴着“福”字、春联或者年画，祈求着来年的幸福生活。人们身着节日的盛装，手里拎着各种各样的礼品，走亲访友去拜年，互相传递着美好的新春祝福。

在我眼中，春节还是一个让孩子们充分享受快乐的日子。每到春节，孩子们都会穿上父母为自己买的新衣，都会得到长辈们给的压岁钱，他们可以在除夕夜和大人一起守岁，可以提着花花绿绿的灯笼去放爆竹和烟花，可以吃到各种美味的佳肴，还可以由大人带着去逛各种有特色的庙会。当夜晚来临，美丽的烟花绽放在天空中的时候，它们和孩子们的笑脸相映成趣，构成了一幅幅和谐的节日图景。

在我眼中，春节更是一个辞旧迎新的日子。人们纷纷赶在年前打扫干净房屋，种上水仙花，好让它们在春节期间盛开。“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”人们用声声的爆竹驱散一年的烦恼和晦气。听妈妈说，有的地方还有“扔鞋避邪”的习俗呢！当人们告别即将过去的一年，以崭新的面貌、愉悦的心情憧憬未来，勾画明天，迎接新的一年到来时，新的生活已经在向他们招手，人们个个精神抖擞，信心百倍地去开创属于他们的崭新的未来。

啊，春节，你让人们嗅到了春的气息，听到了春的脚步。在我眼中，你就是春天的使者，带领人们走进美好的生活！

谢谢大家!

史上最全面的春节题目演讲稿300字5

大家好!

春节，是农历的岁首，另一名称叫过年，是中国最盛大、最热闹、最重要的一个古老传统节日，也是中国人所独有的节日。

相传中国古时候有一种叫“年”的怪兽，头长触角，凶猛异常。“年”长年深居海底，每到除夕才爬上岸，吞食牲畜伤害人命。因此，每到除夕这天，村村寨寨的人们扶老携幼逃往深山，以躲避“年”兽的伤害。这年除夕，人们正扶老携幼上山避难，从村外来了个乞讨的老人，乡亲们有的封窗锁门，有的收拾行装，有的牵牛赶羊，到处人喊马嘶，一片匆忙恐慌景象。谁还有心关照这位乞讨的老人。只有村东头一位老婆婆给了老人些食物，并劝他快上山躲避“年”兽，那老人笑道：婆婆若让我在家呆一夜，我一定把“年”兽撵走。老婆婆惊目细看，见他鹤发童颜、精神矍铄，气宇不凡。可她仍然继续劝说，乞讨老人笑而不语。婆婆无奈，只好撇下家，上山避难去了。半夜时分，“年”兽闯进村。它发现村里气氛与往年不同：村东头老婆婆家，门贴大红纸，屋内烛火通明。“年”兽浑身一抖，怪叫了一声。“年”朝婆婆家怒视片刻，随即狂叫着扑过去。将近门口时，院内突然传来“砰砰啪啪”的炸响声，“年”浑身战栗，再不敢往前凑了。原来，“年”最怕红色、火光和炸响。这时，婆婆的家门大开，只见院内一位身披红袍的老人在哈哈大笑。“年”大惊失色，狼狈逃蹿了。第二天是正月初一，避难回来的人们见村里安然无恙十分惊奇。这时，老婆婆才恍然大悟，赶忙向乡亲们述说了乞讨老人的许诺。乡亲们一齐拥向老婆婆家，只见婆婆家门上贴着红纸，院里一堆未燃尽的竹子仍在“啪啪”炸响，屋内几根红蜡烛还发着余光。欣喜若狂的乡亲们为庆贺吉祥的来临，纷纷换新衣戴新帽，到亲友家道

喜问好。这件事很快在周围村里传开了，人们都知道了驱赶“年”兽的办法。从此每年除夕，家家贴红对联、燃放爆竹；户户烛火通明、守更待岁。初一大早，还要走亲串友道喜问好。这风俗越传越广，成了中国民间最隆重的传统节日。

自西汉以来，春节的习俗一直延续到今天。传统意义上的春节一般是从腊月二十三祭灶揭开序幕的。“腊月二十四，掸尘”，因“尘”与“陈”谐音，新春扫尘有“除陈布新”的涵义，其用意是要把一切穷运、晦气统统扫出门。这一习俗寄托着人们破旧立新的愿望和辞旧迎新的祈求。腊月二十五接玉皇，旧俗认为灶神上天，天帝玉皇于农历十二月二十五日亲自下界，查察人间善恶，并定来年祸福，所以家家祭之以祈福，称为“接玉皇”。腊月二十七、二十八洗浴，传统民俗中在这两天要集中地洗澡、洗衣，除去一年的晦气，准备迎接来年的新春。腊月三十除夕贴门神、贴春联、守岁、爆竹、吃年夜饭、给压岁钱、祭祖。除夕的意思是“月穷岁尽”，是农历全年最后的一个晚上。守岁从吃年夜饭开始，这顿年夜饭要慢慢地吃，从掌灯时分入席，有的人家一直要吃到深夜。既有对如水逝去的岁月含惜别留恋之情，又有对来临的新年寄以美好希望之意。

春节里的一项重要活动，是到新朋好友家和邻那里祝贺新春，旧称拜年。新年的初一，人们都早早起来，穿上最漂亮的衣服，打扮得整整齐齐，出门去走亲访友，相互拜年，恭祝来年大吉大利。小时候特喜欢过年，年三十晚上兴奋得睡不着觉，床上放着新衣服，就盼着大年初一早点到，可以穿上新衣服。穿新衣、拿压岁钱、无忧无虑的玩这便是我儿时心中的春节。小时候过了很多个开心的新年，在我的心里，也有很多美好的回忆。

慢慢的长大了，我对春节的认识也变了。长大后我心中的春节是一个热闹团圆的日子。离家再远的游子也要赶在除夕之前回家，与家人团聚，共庆佳节。辛劳了一年的人们扛着大包小包奔向机场、火车站，他们的脸上都挂着无法掩饰的笑

容，从他们匆匆的脚步中，我感受到了家对于他们的巨大吸引力和他们对于家的无限眷恋之情。我心中的春节也是一个喜庆祥和的日子。放眼望去，大街小巷，彩旗飘飘，红灯高挂。家家户户的门上都贴着“福”字、春联或者年画，祈求着来年的幸福生活。人们身着节日的盛装，手里拎着各种各样的礼品，走亲访友去拜年，互相传递着美好的新春祝福。在我心中，春节更是一个辞旧迎新的日子。

谢谢大家！

史上最全面的春节题目演讲稿300字6

尊敬的各位领导、家长、老师们、同学们：

大家上午好！

今天是腊月十六，再过几天就是春节，在此提前给大家拜年，祝愿大家身体健康、新春快乐！

春节，是农历的岁首，春节的另一名称叫过年，是中国最盛大、最热闹、最重要的一个古老传统节日，也是中国人所独有的节日。是中华文明最集中的表现。自西汉以来，春节的习俗一直延续到今天。春节一般指除夕和正月初一。但在民间，传统意义上的春节是指从腊月初八的腊祭或腊月二十三或二十四的祭灶，一直到正月十五，其中以除夕和正月初一为高潮。

春节是亲朋相聚、走亲访友的好时节，老师们可以暂时放下繁重的工作，放松身心，调整一下自己疲惫的身体。但也提醒老师们养成良好的生活习惯。按时睡觉、起床，少喝酒多运动，千万不能酒后驾车，对家人负责，为社会做出表率。

希望同学们制定出详尽的寒假计划，合理安排学习和娱乐时间。既要玩好，又能学好。同学和亲戚聚会不能幼稚地模仿

大人饮酒、抽烟，接待客人或者外出串门一定要多用诸如：请、谢谢、再见等礼貌用语，展示出育才学子良好的精神风貌。

我们可以与家长通过一起探寻年俗文化、写春联、剪窗花、制作中国结和灯笼等方式喜迎新春。我们要争做文明风尚的传播者，度过一个文明、环保、幸福的新春佳节！

最后，祝愿大家身体健康、春节愉快、阖家幸福、万事如意！

谢谢大家！

史上最全面的春节题目演讲稿300字7

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

“轰轰轰轰轰轰”，随着我们放的爆竹声，辞旧迎新，旧的一年在爆竹声中去了，新的一年慢慢在向我们走来。

过年时候的气氛还真的可以用“千门万户曈曈日，总把新桃换旧符”这一句诗句来形容呢。家门口不仅要贴福字，还贴着窗花。我还知道，福字还要反着贴，这表示“福到了”，在外面贴福要正着贴。

每年过年的时候，街道两旁的路灯上都挂着灯笼，相传过年还有一个故事，从前有一个吃人的怪物，他的名字叫做年，每到过年时就会来吃人，为了赶走年兽，人们绞尽脑汁，终于想出来办法，年兽怕火光，怕响，于是就用烟花爆竹来攻击年，把年赶走，所以每当年兽来临的时候，人们就会放烟花爆竹，来驱散邪气。

每当过年的时候，在远方的亲人就会赶回来和家人团聚，我

们家过年可有意思了，每个人在拆礼物的时候，都会先猜礼物是什么，结果都猜错了，到了发红包的时候，一般都是年龄的先发，所以首先是我的爷爷奶奶发红包，再到爸爸妈妈来发红包，我双手接过再说一声：谢谢。就转身离开。开始放烟花了，爸爸去点，轰轰轰轰轰轰。烟花的亮和响不得让我们眯上眼睛、捂着耳朵。妈妈和我看着天空上灿烂的烟花，我和妈妈许下了新年的愿望。

关于年的故事，真是丰富多彩，说也说不尽。

谢谢大家！

史上最全面的春节题目演讲稿300字8

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

拧一拧浸在时光里的记忆，晾一晾，还能依稀闻到年的味道。

城市里纵横的马路，因少了拥挤的车流稍显宽阔，两旁是紧闭的小店，偶尔有几家没打烊的，星星点点地装点着。而此时家中则是另一副景致。热气腾腾的火锅和众星拱月般围绕着它的精致菜肴，亲人们谈笑着。对我来说，年味，少不了的是团聚的红火和家乡的菜肴。

无论时光如何变迁，每当提起年，总有一股暖意从心底涌出；每当说起年味，心中飘散的永远是家乡的味道，浮现出的是儿时单纯无忧的慢时光。仿佛时间只是冲淡了年味里的激情与传统。

新年子时，屋外，依旧此起彼伏的烟花爆竹声。屋内，我安静地窝在被窝里，思量着何时可以入睡。

谢谢大家!

史上最全面的春节题目演讲稿300字9

大家好!

一年之中，是什么节日让家人团聚在一起?是什么时候我们可以领红包、放鞭炮?没错，就是过年!今年的除夕夜，我拥有一顿幸福的年夜饭。

夜幕低垂，家家户户飘散饭菜的香味，我家也不例外。一栋简单古朴的房子，洋溢幸福的香味，口水早已成了一条河，我待在客厅盼呀盼，终于盼到奶奶那一声“吃饭啰!”。我立即跳下椅子，以迅雷不及掩耳的速度冲向餐厅，看到满桌的山珍海味，有吴郭鱼、乌鱼子、腊肠、萝卜糕、空心菜、白萝卜汤……等许多奶奶的招牌菜，数得我眼花撩乱呢!大饱口服的同时，爸爸也告诉我这些菜蕴含的意义，像是吴郭鱼代表“年年有余”、萝卜糕象征“步步高升”、白萝卜汤则是“好彩头”，都是对新年的希望。在欢笑声中，我们吃得不亦乐乎，感觉幸福无比。

填饱五脏庙后，爷爷提议去津港赏花灯，全家一致同意。来到津港，看见挤得水泄不通的人群，可能连一只蚂蚁都进不去，爷爷厚实而温暖的大手紧牵着我，深怕我走丢。我们沿着河畔散步，一路欣赏河面上漂浮的花灯，在黑夜的衬托下，花灯柔和的光芒更显得耀眼，大家都被华丽的灯景所吸引，看得目不转睛。紧接着，我们顺道去参观当地的老戏院，爷爷立即变身为小老师，向我们介绍旧电影播放的流程与方式，让我体会以前人民的生活。最后，我们去吃有名的盐水意面、水煎包等小吃当宵夜，拍着快被撑破的肚皮，酒足饭饱的启程回家了。

回到熟悉温暖的家，已是晚间九点半，除夕夜的重头戏，莫过于守岁了。虽然瞌睡虫悄悄找上了我，我却奋力与周公对

抗。窗外满天星斗，一颗颗的小星星仿佛在对我眨眼睛，这是在无光害的乡下才能见到的美景。拿了一把小椅子坐在外头，一面感受晚风拂来的凉爽，一面享受片刻的宁静，好久没有这么放松了……“来！领红包了！”一阵呼喊声把我唤回现实，现在我们小孩子最期待的领红包时间，望着手上厚厚的红包，一股暖流流过心扉，这些钱都是长辈给我们的祝福，希望我们能平平安安过一年，能拥有这么多的祝福与爱，真是世界上最幸福的事！

过年的时候，大家团聚在一起，不论是吃团圆饭、赏花灯，亦是领红包，都是平凡中的幸福。今年的除夕夜，一顿“幸福”的年夜饭，是我深刻的回忆，永难忘怀！

谢谢大家！

史上最全面的春节题目演讲稿300字10

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

盼啊！盼啊，眼看春节就快到了，想到这，我不由得笑了起来，在春节前，人们个个喜气洋洋，个个精神饱满。逛街的人络绎不绝，有的在买年画，有的在买年货，有的坐着火箱围着火炉看电视，还有的人在打麻将打扑克，等等不一而足。

反正街上五彩缤纷，各种各样的人都有，各种各样的货物都齐全，琳琅满目，人们恐怕想买什么都难选择！

人们杀猪宰羊，忙碌地准备着春节大吃大喝一番。

春节到了，小朋友们便早早起床，来到爸爸妈妈的房间，开始了传统的拜年仪式了。小朋友们对父母说着一些吉祥话儿，爸妈就拿出压岁钱，让小孩子们高高兴兴。大家都希望今年

能够吉祥如意，招财进宝。

一些亲朋好友欢聚一堂，品尝着美酒佳肴，谈着一些开心的话儿。而高兴的则是我们，可以大把大把地赚取压岁钱，然后就欢天喜地跑到街上去买很多好玩的东西，如小汽车、四驱车、玩具枪、足球等，而我们只要嘴巴甜一点，多说些祝福的话儿，那可就大赚一笔了！

人们一直玩到深夜，嘴里啃着美味水果，手里燃放鞭炮烟花。大人小孩们载歌载舞，忘情地玩个痛快！

谢谢大家！

；

演讲稿免费篇六

大家好！

我叫，我应聘的岗位是医院护士。上星期刚刚跨过我的第三个本命年。十五年前，我也是如此这般通过笔试、面试、最终以全县第一名的成绩跨入医院的大门，从那时起，我就与护士结下了不解之缘。护士长实行公平，公正，公开地竞争上岗，这是我院深化人事制度改革的重要举措，也是加强干部队伍建设有益尝试。感谢院党委给予我们施展才华的机会。我愿在这次竞选活动中接受组织的考验和挑选，把这次挑战当做我人生旅程中一个进步的阶梯。

我于xx年走上护理工作岗位，在急诊科勤勤恳恳工作，一干就是7个年头。在这7年中，我从一个懵懂无知的护士成长为急诊科的一名优秀的护理骨干，其间离不开科主任、护士长的帮助和教育，也离不开护理姐妹们的关心与支持。急诊科是医院的前沿阵地。门诊输液病人多，急诊病人病情急，重，病人的法律意识普遍增强。这使我深深的感受到护理人员要

有很高的综合素质。本着“一切以病人为中心，展现中医人的优良风貌”为宗旨，我苦练内功，积极学习业务知识，不仅练就了过硬的静脉穿刺技术，经常被患儿家长点名打针，并熟练掌握了急诊急救技术，参与科室的重大抢救工作，并能随叫随到。在管理方面，我还是护士长的得力助手，能主动帮助护士长协调科室的繁琐事物，能为科室的工作出谋划策，深得护士长及护理姐妹的信任。一份耕耘一份收获。在xx年院团委举办的医院管理年知识比赛中荣获第一，年度考核多次被评为优秀，并被评为—xx年度“十佳护士”光荣称号。这些成绩将不断鞭策我在护理工作的大路上走稳作十分重要。她既是护理工作的管理者，又是护理工作的执行者，既是指挥员，又是战斗员。她的职责就是带领全科护士圆满的完成院领导交付的各项任务。以优质的服务赢得广大患者的满意。我也深知护士长工作十分辛苦。她们像蜡一样燃烧自己，照亮别人。像竹一样，掏空自己，甘为人梯。正是她们爱岗敬业，无私奉献的精神时刻影响着我，也促使我努力向她们学习，向她们靠拢。参与这次竞聘，我愿在求真务实中认识自己，在积极进取中不断追求，在拼搏奉献中实现价值，在市场竞争中完善自己。

如果我竞聘成功，我将从以下几方面开展工作：

1. 认真履行工作职责。在院党委的正确领导和护理部的指导下，积极配合科主任搞好科室的管理工作，当好科主任的得力助手，使科室的工作有条不紊的进行。团结全体护理人员，充分发挥集体优势和团结协作的力量，树立以患者为中心，急患者之所急，想患者之所想，营造整洁、美观、舒适、和谐的就医环境。让患者感受到温馨和热情。充分享受到真诚、优质的医疗服务。

走好每一步，并努力向更高台阶迈进。

2. 注重学习，强化责任。以自己勤思敏学的行动带动科室团队学习，并客观评价和充分发掘每位护士的

工作潜能，发挥她们各自的比较优势，使她们怀着愉悦的心情投入工作。督促核心制度的落实，组织全科护士开展相关法律法规的学习，加强医护配合，积极主动的处理好医护关系、医患关系，推行规范化工作，精细化服务的理念，用热情、真诚、周到的服务体贴患者、关心患者、感染患者，沟通、化解医患矛盾，切实防止医患纠纷的发生。让患者感受到舒心和安心。让同志欢心、顺心、让领导放心、省心。

3. 增收节支，积极创新。从我做起，视院如家，以院为家，以实际行动感染和带动全科医护人员增强增收节支意识，并正确引导病人养成节约用水用电的良好习惯。杜绝超支浪费。积极探索服务理念的新思路，在服务措施上要与时俱进。为患者提供“宾馆式”的医疗服务，不但要让患者得到最优质的护理，还要让患者从护士的外貌体态，言谈举止和医院的整体形象上感觉医院如家，提升医院的整体综合形象。

护士长实行公平，公正，公开地竞争上岗，这是我院深化人事制度改革的重要举措，也是加强干部队伍建设的有益尝试。感谢院党委给予我们施展才华的机会。我愿在这次竞选活动中接受组织的考验和挑选，把这次挑战当做我人生旅程中一个进步的阶梯。

我于xx年走上护理工作岗位，在急诊科勤勤恳恳工作，一干就是7个年头。在这7年中，我从一个懵懂无知的护士成长为急诊科的一名优秀的护理骨干，其间离不开科主任、护士长的帮助和教育，也离不开护理姐妹们的关心与支持。急诊科是医院的前沿阵地。门诊输液病人多，急诊病人病情急，重，病人的法律意识普遍增强。这使我深深的感受到护理人员要有很高的综合素质。本着“一切以病人为中心，展现中医人的优良风貌”为宗旨，我苦练内功，积极学习业务知识，不仅练就了过硬的静脉穿刺技术，经常被患儿家长点名打针，并熟练掌握了急诊急救技术，参与科室的重大抢救工作，并能随叫随到。在管理方面，我还是护士长的得力助手，能主动帮助护士长协调科室的繁琐事物，能为科室的工作出谋划

策，深得护士长及护理姐妹的信任。一份耕耘一份收获。在xx年院团委举办的医院管理年知识比赛中荣获第一，年度考核多次被评为优秀，并被评为—xx年度“十佳护士”光荣称号。这些成绩将不断鞭策我在护理工作的大路上走稳走好每一步，并努力向更高台阶迈进。

我知道护士长工作十分重要。她既是护理工作的管理者，又是护理工作的执行者，既是指挥员，又是战斗员。她的职责就是带领全科护士圆满的完成院领导交付的各项任务。以优质的服务赢得广大患者的满意。我也深知护士长工作十分辛苦。她们像蜡一样燃烧自己，照亮别人。像竹一样，掏空自己，甘为人梯。正是她们爱岗敬业，无私奉献的精神时刻影响着我，也促使我努力向她们学习，向她们靠拢。参与这次竞聘，我愿在求真务实中认识自己，在积极进取中不断追求，在拼搏奉献中实现价值，在市场竞争中完善自己。

如果我竞聘成功，我将从以下几方面开展工作：

1. 认真履行工作职责。在院党委的正确领导和护理部的指导下，积极配合科主任搞好科室的管理工作，当好科主任的得力助手，使科室的工作有条不紊的进行。团结全体护理人员，充分发挥集体优势和团结协作的力量，树立以患者为中心，急患者之所急，想患者之所想，营造整洁、美观、舒适、和谐的就医环境。让患者感受到温馨和热情。充分享受到真诚、优质的医疗服务。

2. 注重学习，强化责任。以自己勤思敏学的行动带动科室团队学习，并客观评价和充分发掘每位护士的工作潜能，发挥她们各自的比较优势，使她们怀着愉悦的心情投入工作。督促核心制度的落实，组织全科护士开展相关法律法规的学习，加强医护配合，积极主动的处理好医护关系、医患关系，推行规范化工作，精细化服务的理念，用热情、真诚、周到的服务体贴患者、关心患者、感染患者，沟通、化解医患矛盾，切实防止医患纠纷的发生。让患者感受到舒心和安心。让同

志欢心、顺心、让领导放心、省心。

3. 增收节支，积极创新。从我做起，视院如家，以院为家，以实际行动感染和带动全科医护人员增强增收节支意识，并正确引导病人养成节约用水用电的良好习惯。杜绝超支浪费。积极探索服务理念的新思路，在服务措施上要与时俱进。为患者提供“宾馆式”的医疗服务，不但要让患者得到最优质的护理，还要让患者从护士的外貌体态，言谈举止和医院的整体形象上感觉医院如家，提升医院的整体综合形象。

以上是我的竞聘演讲，谢谢大家！

演讲稿免费篇七

同学们，从今天开始，高考冲刺的战役正式打响。高考，是人生征途中最激动人心的驿站之一，它对翻开我们生命中崭新的一页有着不可估量的作用。他可能会让你的人生如诗如歌，可能会让你的梦想绚丽如虹；可能会让你拥有更大的施展雄心壮志的舞台，可能会让你登上一座座风光无限的山峰。

一千个日日夜夜，你们牢记着“我心一片磁针石，不指高考不罢休”的志向，攀登书山，畅游题海。书山上留下你们奋笔疾书的背影，题海中展示着你们顽强拼搏的豪气。我们青春无限，我们壮志满怀。“十年砺剑百日策马闯雄关，一朝试锋六月扬眉传佳音”，我坚信，同学们经过百日拼搏，一定能超越自我，实现理想，以优异的成绩向母校献上一份厚礼！在这木棉花怒放枝头，杜鹃花堆锦叠秀的季节，迎来了一年一度的高考百日冲刺。决战的号角声已经吹响，我们全体高三老师的心与同学们一起在跳动。尽管我们这一届的基础比不上往届的学生，尽管我们的实力与其他学校还有差距，但只要我们努力拼搏，就能取得成功。三分天注定，七分靠打拼，爱拼就会赢！在龟兔赛跑中，乌龟所以取得最后的胜利，是在于它的锲而不舍。鲁迅说过：“不耻最后。即使慢，驰而不息，定能达到他所向的目标。”九百多天我们从风雨中走来

了，在这最后的冲刺中我们决不能气馁，让我们用我们的勤奋来迎接命运的撞击，擦亮一中的牌子！

大学梦，是人生梦的起点，没有经历过大学的人生是有缺憾的，大学是真正塑造我们思维的一个非常重要时期。我们要抢占人生的制高点，创造无悔无怨的人生！高三是人生征途中的重要一站，千万不要把太多的精力和时间消耗在一时的享乐当中，当你竭尽自己的最大努力去为实现自己的梦想而奋斗，你将收获超出你预期的成果；当辉煌的落日即将沉沦，当你眼中金色的光亮即将消失时，你的梦没有实现，这才是你最刻骨铭心的痛！

在这最后一百天里，我们高三全体老师众志成城，奋力耕耘，竭尽全力，“甘将心血化时雨，润出桃花一片红”。我们相信通过师生共同努力，以我们的智慧驾驭战场，定能决胜于千里之外。

看，“落叶开花飞火凤，参天擎日舞巨龙”；听，战鼓声声催，骏马不停蹄。蛇辞旧岁，大地处处歌胜利；马奋新程，一中年年创辉煌！

今天我们面临着人生的伟大挑战：这是一场肉体与灵魂的挑战，这是一场坚韧与顽强的挑战，除了迎难而上我们别无选择！

让我们以积极的态度解决问题，以勇敢的态度战胜畏惧，以激情的态度快乐学习，以平静的态度挑战忧虑，以自信的态度改变现状，以期待的态度憧憬未来！

让我们肯定自己，超越自己，创造自己，让我们心中伴着信念，矢志不渝，带着希望而迈向辉煌！

高三是人生履历中最为亮丽的一道风景线，人生没有大学校园的记忆是不完美的，没有高三生活的回忆是有缺憾的。

高三是享受拼搏、奋斗人生的最佳时光。花季少年，初生牛犊，指点江山，激扬文字，敢与天公试比高。年轻是我们的资本，成功是我们的追求，奋斗不止是我们的宣言，愈挫愈勇是我们的气魄。

高三是拼搏的一年。人们常说：此时不搏何时搏；就是说，拼搏要抓住时机。幸福在于拼搏，享受在于拼搏。拼什么？拼效率，有了效率才会有成功；拼心态，愉悦的心态激活大脑的思维；拼意志，顽强的毅力不畏惧任何失败；拼潜力，人们往往会被自己巨大的潜力惊得目瞪口呆。

奋斗人生，知难而进，明确选择，共创辉煌

我们一同踏上了高三的征程，这条曲折坎坷的路，有辛苦，有挫折。于是我们不禁有这样的感慨“寒窗十二载，数日决高下。”可是，因为我们有一颗年青的心，因为我们风华正茂，所以也应该无所畏惧，勇攀高峰，指点江山，主宰沉浮。高三，高三，这座太高的山，荆棘丛生，狂风肆虐的山。但在我们身上，那一股不怕苦，不服输的拼劲儿，驱动着我们向理想的颠峰挑战。

高三的我们，因自信而倍加可爱，因坚强而与众不同。只要相信“金鳞岂是池中物，一遇风云便化龙。”任凭困难如何咆哮，必定是我升华的能量；任凭希望如何渺茫，我们始终屹立不倒。无需叹息，也没有必要迷惘。同学们，坚定自己的信念。人生能有几回搏，此时不搏何时搏，无论结果如何，只需为自己赢得一次真正的问心无愧。

把艰辛磨砺成利剑，驰骋于这竞争的时代，当希望之帆在心中升起之时，命运之船也即将起航，让我们一起风雨兼程，乘风破浪。

无论我们的过去多么惨淡，无论我们的过去多么辉煌，我们都将在高三这一起跑线上飞翔。

我们不怕目标的高远，只怕没有勇气和热情。成功，其实并不遥远，就在脚下；高考，其实并不恐怖，关键是我们如何拼搏，如何进取。

选择泥泞的道路，才能留下脚印；不经历风雨，怎能见彩虹；不遇挫折，怎能品尝得到成功的硕果。

如果可以，对着暴风雨，我们高声怒吼：请来得更猛烈些吧！怕你的，就不是读高三的人，我们要做的不只是一心一意地学，而是全心全意地投入。

无论今天还是明天，即使到了最后，只要尚未成功，我们仍旧努力拼搏。仰望我们光明的未来，我们永不退缩，永不言败。

在高考这个残酷的现实面前，我们必须意识到，这就是竞争，这就是我们必须面对的命运。我们只有秉着坚定不移的人生信念，牢牢把握住自己人生的主动权，积极地迎战高考，未来才会属于我们，2019年的辉煌才会属于我们。

这是一个充满机遇和挑战的时代，这是一个王者争霸的时代，而高考这个社会的罗马斗兽场，就是我们竞争的舞台；更贴切地说，高考就是为王者设计的舞台。

不愿做失败者的同学们，为着我们的梦想，为着我们的希望，奋斗吧，高飞吧！想念自己会是命运的主宰！未来是属于我们的。

在学习和生活中，我们每个人都有各自不同的位置，高考给予了我们一个很好的机会，去实现各自的梦想和价值，但要靠我们去拼搏、努力。

踏上高三的我们，要把自己放在正确的位置，在一次次的考试中确定自己的目标，在平时的学习中坚定自己的信念。

面对几个月后的高考，虽然一路上有许多荆棘，但我们要不畏艰险，勇往直前；将高考作为唯一的目标，向高考宣战。

在激烈的竞争和残酷的现实面前，我们将迎难而上，以拼搏向上的精神时刻准备着，准备着！像水手一样：一个盼望出发，一个盼望到达；像雄鹰一样：展翅高飞，搏击长空！

我们将时刻准备着扬帆起航，航行于百舸争流的人生长河！以十足的信心和团结的步伐迎接明年的高考，踏上未来属于我们自己的征程！

光阴似箭，日月如梭。一转眼，我们跨入了高三，以往对高三的模糊印象，似乎渐渐熟悉了。

时间走了，压力来了。童年过了，高三来了。高三是一块肥沃的未曾开垦的土地，它需要用知识和汗水来播种，上面充满激情和喜悦，“三更灯火五更鸣，正是男儿立志时”，才是我们的高三。

路是被脚踏出来的，历史是被人写出来的。只要你努力了，高三的历史上总会有花儿的开放，不放弃，人人都有惊人的潜力，要相信自己，要肯定自己的意义。

在高三这个大炼炉中，生命就如铁砧，愈被敲打，就愈能发出耀眼的火花。苏东坡说：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”王勃亦道：“穷且益坚，不坠青云之志。”我们不缺什么，只缺相信自己，坚信自己的志向，用行动证明自己，我们像一张弓，弓弦拉得越紧，生命之箭射得越远。

试想一下，我们十二年寒窗为的是什么呢？是高考场上胜人一筹的战术，是录取通知书上的名牌大学，是与社会共同进步的企盼。

高考的压力固然很重，但没有压力的生活就像没有风的帆——会空虚；没压力的青春就像没有春光的花——会枯萎；没有压力的生命就像没有日光的极地——黯然失色。所以我们要勇敢地面对压力，压力就是我们前进的动力，压力就是我们前进的道路上的铺路石，就是我们笑傲考场的筹码。

只要我们咽得下寻梦的苦涩的泪水和汗水，只要有摔倒后再爬起来的坚强和倔强，只要有胜不骄、败不馁的心态和意志，那么在暴风雨过后的美丽的彩虹必将是属于我们的。

高三，我们是播种希望与收获喜悦的时节，是我们人生的一个转折点，也是我们踏上人生新征程的前奏。

以前，我们印象中的高三，总是阴云密布，暗无天日，对高三的学习生活既憧憬，又恐惧。现在，当自己真正成为高三的学生，面临着即将到来的高考，突然发现，高三，并不可怕，不过是人生一段别样的体验，是一枚夹杂着甘甜与苦涩的青果，需要我们用汗水与勤劳来浇灌。

每个人都有不同的理想，每个人所具备的实力也不一样。但是，现在我们站在相同的起跑线上，面临着相同的挑战，不用在乎别人跑得多快，你只要和自己赛跑，做自己的对手，朝着自己的终点冲刺，就能在高考赢得属于你的战役，赢得你自己。

无需太多华丽的乐章，无需太多绚丽的和弦，让我们在意气昂扬的进行曲中整装待发，你只需隐忍的精神，坚韧的毅力，以及不畏困难与失败的信心和勇气，以平和的心态认真学好每一天，过好每一天。

历经一次高考磨练的我们将用心把握仅剩下的三十六万四千三百二十分钟，用青春书写灿烂，用汗水诠释辉煌！

我们未曾忘记，看到成绩的瞬间，一切骄傲的梦想，都离我们而去。

我们不能忘记，看到红榜上一个个熟悉的名字，却没有自己。

我们不敢忘记，站台上的同学即将踌躇满志地离去，却留下孤独的自己。

我们的誓言不会改变，我们的风采依旧飞扬，我们是今日的誓师者，必将是明年的成功人。超越梦想，不是梦想——我坚信，来年的六月定为我们奏响胜利的赞歌。

演讲稿免费篇八

一：做好沟通协调工作，成为院领导与科室之间以及各科室之间，医、护、患三者之间、沟通的一座坚固有力的桥梁！

在贯彻医院领导的相关政策时，积极调动护理人员的积极性，制定有效的奖惩制度，以制度管人，而不是人管人，鼓励式管理，培养每个护理人员的主人翁精神；加强科室之间的协调与合作，对于先进的护理方法，护理理念，加强学习与交流；加强与患者及家属的交流，营造和谐的护患关系，尽量做到患者满意、家属放心、护士舒心。当然，我也知道交流与沟通是我相对薄弱的地方，但是，我会不断的学习，提高自己，完善自己，我相信，勤能补拙。

二：建立学习型的团队，做好知识技能的更新。

医学在不断的进行更新，我将随时关注护理学的发展，制定及落实护理人员培养计划，在护理部的支持下采取请进来，送出去的方式对科室护理人员进行培养，如吸引smz专家的指导，对科室优秀护理人员，送出进修学习，然后，以点带面，以组长带动组员的方式对护理人员进行培训，工作突出者，在绩效中有所体现，努力提高每位护士的业务水平及参

与意识，从而提高护理质量，适应现代护理发展需要。

三：合理排班，注重人力搭配，保证护理工作质量。

熟悉科室每位护理人员的技术水平，强弱搭配，人尽其才，才尽其用，不养闲人，以发挥每个人员的最大能动性。对科室的工作了然于胸，做到日有安排，周有计划，月有重点。

四：做好护理安全的管理，积极防范差错事故的发生。

加强培训，让每位护士熟悉每项操作规程，应急预案，在提高每个护理人员的业务水平的同时，开展法律知识教育，不断强化安全意识，提高其责任心。

五：做好科室的增收节支管理，取得经济效益及社会效益的双重发展。

科室是一个小家，护士长就是一个管家婆。我将树立“科兴我荣、科衰我羞”的理念，把精力投入到科室中来。以病员及家属的需求作为我们的目标，尽量给予个性化、人性化的服务，努力提高病员的满意度，促使质和量都呈一个持续发展。

以上五点是我竞聘思路，希望能得到各位领导的指导及帮助。也许，我的演讲没有优美的语言，也没有华丽的词藻，但我有一颗实实在在干好工作的心，我相信，只要给我一个机会，我就会尽百分百的努力，去做一名合格的护士长。

我的演讲完毕，谢谢各位领导！

演讲稿免费篇九

大家好！

今年是我们共产主义青年团建团100周年，作为一名青年，我一直在为自己的梦想而努力。作为一个中国人，我更坚信，我的梦想应该与祖国的梦想结合起来，才能体现人生的价值，我的青春与祖国同在，才能无怨无悔。

作为80后的我，曾经憧憬过很多美好的梦想，如今，我从事了一份平凡而光荣的工作——教师。而我的梦想就是做一名有社会担当的教师。青春美好却也短暂，个人的梦想尽管很渺小，但如果是祖国需要的，那千百万青年的梦想汇在一起，就能成为“中国梦”实现的最有利的保障。

小到一个人，大到一个国家，他的真正强大，不仅是经济的腾飞，也还需是精神的强大，民族灵魂的强大。而首先是教育强大了，孩子们的灵魂才不会蒙上灰尘，他们未来的人生之路才会纯净。教师，就要做孩子们实现自己梦想的一盏指路灯，一块铺路石。我要尽我的努力和智慧，教育引导孩子们健康快乐的成长，为祖国培育花朵，孕育希望。

这个梦想，凝聚了几代中国人的夙愿，是每一个中华儿女的共同期盼。这个梦想，更非一朝一夕所能实现。她需要一代又一代中国人统一思想，振奋精神，共同为之努力。

谢谢大家！

演讲稿免费篇十

大家好，今天，我演讲的题目是：《纪念五四运动，弘扬五四精神》。

1919年第一次世界大战结束后，包括中国在内的27个战胜国在法国巴黎召开和平会议，共同讨论战后世界权力重新划分的问题。当时的中国人对这次会议寄望非常高，因为自1840年鸦片战争以来，半个多世纪了，中国每次对外战争都是以失败、和战胜国签一份丧权辱国的和约而告终，而这次世界

各国都公认我们是战胜国啊，中国总算要迎来一次翻盘的机会了。可令国人万万没想到的是，他们眼巴巴企盼的巴黎和会并没有带来预想中的公理，西方列强不仅拒绝中国提出的一切正义要求，而且还背信弃义，将一战前德国强占山东的特权交给了日本，中国和其他战败国一样都是他们案板上的肥肉。

当中国外交失败的消息传回国内时，中国人民再也无法沉默了，积压在心中的怒火像火山一样爆发，而点燃这个火山的就是广大的爱国青年。1919年5月4日：北京13所大专院校的3000多名学生从北大红楼出发，齐集天安门前示威，“外争主权，内除国贼”、“拒绝合约签字”、“国亡了，同胞们起来”的口号声，是此起彼伏。气急败坏的北洋政府急忙出动大批军警进行镇压，逮捕学生30多人，不过学生们没有被吓倒，第二天，他们发动了更大规模的示威游行，很多学生还带上了行李、生活用具，表示随时准备坐牢。他们高呼：“中国的土地可以征服而不可以断送！中国的人民可以杀戮而不可以低头。”学生们的爱国运动很快就席卷了全国，学生罢工，工人罢工，商人罢市。中外反动势力震惊了。最终北洋政府不得不妥协，答应拒绝在巴黎和约上签字，这是中国自1840年来第一次面对不平等条约时，大声地说不！

虽然这已经是多年前的一件事了，但每每重温这段历史，中国青年仍然会为之热血沸腾。因为它象征了一股精神，一股中国青年强烈的爱国精神。在过去战争年代，一代又一代的中国青年正是凭借着这股精神而勇赴国难，慷慨赴死的。而今天和平年代的我们，又该如何去弘扬这股五四精神呢？做好自己的本职工作，不做有损国家利益的事情，而在国家需要时能挺身而出，相信新时代下国家更需要我们以这样的行动来实践自己对祖国强烈的爱。

少年智则国智，少年强则国强，少年雄于地球，则国雄于地球。同学们，不要退缩，勇敢地去担负时代赋予我们的责任和挑战吧，那样，我们也定能和五四青年一样创造出自己的

青春辉煌。

我讲话完了，谢谢大家！