

2023年视频演讲稿 大学课前演讲稿 件(实用6篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

视频演讲稿篇一

秋雨淅沥地下着，阴沉的天空，同样有着阴沉的心境。

四楼的阳台被乌黑的防盗网封得严严实实，站在里面的我像一只被囚禁的小鸟，看着楼下熙熙攘攘。飘落的雨滴透过冰冷的窗洒到我的脸上，一阵寒噤后便退回了房间。

我的邻居是一个老头，秃顶。喜欢一个人在阳台歇息，抽根旱烟，吐出一个个烟圈圈。尽管是单身，倒也乐得自在。

楼下是个仓库，整天啤酒运来运去。中国落后，所以确实还不是所谓的“机械操作”，瓶内的液体多少不均，酒瓶碰撞传出一个个不同的音符，便有一道优美的旋律，象雨天的灯光一样向四周传散开来。

楼上也是个和我一般大的学生只是与我不同的是，他自允为“时尚一族”而我则像个大龄青年。我喜欢安静，喜欢古典音乐，他则爱进出喧闹的ktv

我知道，我们两个是不同世界的人，我讨厌过分追求物质，我也知道，他的精神世界一无所有。

我渐渐开始疏远他，而他似乎也不喜欢我的刻板。

清晨，我拿上牛奶和几本书，他便背上挎包，从我身后冲过。

我从雨中走来，带来一丝伤感。自多年前的一幕，我已习惯了一个人生活，请轻轻的来，静静地走，一切都有条不紊地进行，身心的宁静已经替代了往日的嘈杂。唯一不变的，是我依然喜欢身处闹市。只是与往日不同，与其融如其中，我更乐意寻找一种自我的宁静，远离世事的感觉。

安乐，是众所追求的事物，古今中外多少人赞颂，几年来，我渐渐发现心中对安谧的渴望已经渐渐侵蚀了我的心里。

坐在阳台边，默默看着隔壁的老头，没有过多的情绪，心如止水便无所谓悲或喜。世界就像一台黑白电视机，没有颜色，也没有声音，只有一个个小丑般的人物在手舞足蹈。

我知道他也看见了我，没有动作，没有语言，他似乎对一切都漠不关心，一盏烟后，便转身径直向屋内走去。

但雨季依然是雨季，给人那样的空洞，使一切都传散得那样悠远。

每天都会是这样晴朗吗？那么，明天又会是怎样？

不知不觉中我竟然睡着了，太阳照在我的脸上，我睡得很香，也睡得很沉。

视频演讲稿篇二

大家好！

地震是自然界10大灾害之一，也是损失最为严重的灾难，带给社会和人们的是破坏和毁灭。

目前，人类对地震的预报，仍然是一道尚未攻克科学难题。

我国地震工作者经过30多年的不懈努力，在成功地预地震上，积累了丰富的宝贵经验。现在全国建有400多个台站，网点20__多个。防震减灾贯彻的是以“预防为主，防御与救助相结合”的方针，重点抓好防震减灾宣传工作。一旦地震发展，主要是保证震时和震后如何有条不紊地进行家庭的防震救灾。

那么，地震发生前有哪些预兆呢？

1、地下水异常。

由于地下岩层受到挤压或拉伸，使地下水位上升或下降；或者使地壳内部气体和某些物质随水溢出，而使地下水冒泡、发浑、变味等。记这样一个顺口溜更有利于我们发现地震：井水是个宝，前兆来得早，天雨水质浑，天旱井水冒，水位变化大，翻花冒气泡，有的变颜色，有的变味道。

2、动物异常。

震前一、二天，牛、马赶不进圈，乱蹦乱跳，嘶叫不止，烦躁不安，饮食减少；一些猪羊不吃食，烦躁不安，乱跑乱窜；狗狂叫不止；鸡不进窝，惊啼不止；鸭不下水；家兔乱蹦乱跳，惊恐不安；鸽子在震前数天惊飞，不回巢；蜜蜂一窝一窝地飞走；老鼠反应最灵敏，在震前一天至数天，老鼠突然跑光了，有的叼着小老鼠搬家；有些冬眠的蛇爬出洞外，上树；鱼惊慌乱跳游向岸边，翻白肚等。震前动物有预兆；老鼠搬家往外逃；鸡飞上树猪拱圈；鸭不下水狗狂叫；冬眠麻蛇早出洞；鱼儿惊慌水面跳。

地震前我们又该如何准备呢？

首先我们要掌握防震减灾知识，提高自我保护意识；其次我们要明确地震时的疏散路线和避震场所；清除楼道和门前的杂物；妥善处置室内易燃易爆物品；最后我们还应该关闭煤气，

切断电源，熄灭炉子火等；衣袋里装上家庭成员名单、工作单位、通讯号码等。

地震时我们该怎样求生呢？我们一定要牢记以下几点：

1、能撤离时，迅速有序地疏散到选定的安全地区，不要拥挤在楼梯和过道上。

2、来不及撤离，应就近避震，震后再迅速撤离到安全地方。例如：在家里可躲在床或桌下面或跨度较小的房间，如卫生间等。在教室里可躲在书桌下或墙角边。在车间里可躲在机床下或小房间。在影剧院，在饭店可躲在椅子下。

3、撤到室外或正在室外的人员要选择空旷地带避难。

4、避震时，要注意保护头部，如用枕头顶在头上，用脸盆顶在头上，用书包顶在头上，用双手护住头部。

我的演讲完毕，谢谢！

视频演讲稿篇三

俞敏洪的励志演讲对当代青年的思想信仰有着巨大的引导和激励作用。下面是为大家带来俞敏洪励志演讲稿件，希望大家喜欢。

我有一个比喻，每一条河流都有自己不同的生命曲线，每一条河流都有自己的梦想，那就是奔向大海，当我们遇到困难的时候，不管是冲过去还是绕过去，只要我们能过去就行，我希望大家能使自己的生命向梦想流过去，像长江黄河一样，能流到自己梦想的尽头，进入宽阔的海洋，使自己的事业变得开阔，但是并不是说你想流就能流过去的，其实这里面要

具备一种精神，这就是水的精神，我们的生命有的时候会是泥沙，尽管你也跟着水一样往前流，但是由于你个性的缺陷，面对困难的时候退步或者说胆怯，你可能慢慢的就想泥沙一样，沉淀下去了，一旦你沉淀下去了，也许上面的泥沙会不断的把你压住，最后你会暗无天日，所以我会建议大家，不管你现在的生命是怎么样的，一定要有水的精神，哪怕被污染了也能洗净自己，像水一样不断的继续自己的力量，不断的冲破障碍，当你发现时机不到的时候，把自己的厚度积累起来，当有一天时机来临的时候，你就能够奔腾入海成就自己的生命。

人的生活方式有两种：

人们不会因为你被踩了，而来怜悯你，因为人们本身就没有看到你。所以我们每一个人，都应该像树一样的成长，即使我们现在什么都不是，但是只要你有树的种子，即使你被踩到泥土中间，你依然能够吸收泥土的养分，自己成长起来。当你长成参天大树以后，遥远的地方，人们就能看到你；走近你，你能给人一片绿色。活着是美丽的风景，死了依然是栋梁之才，活着死了都有用。

这就是我们每一个同学做人的标准和成长标准。每一条河流都有自己不同的生命曲线，但是每一条河流都有自己的梦想，那就是奔向大海。我们的生命，有的时候会是泥沙，你可能慢慢地就会像泥沙一样，沉淀下去了。一旦你沉淀下去了，也许你不再会为了前进而努力了，但是你却永远也见不到阳光了。所以我建议大家，不管你现在的生命是怎么样的，一定要有水的精神。像水一样不断地积蓄自己的力量，不断冲破障碍。当你发现时机不到的时候，把自己的厚度给积累起来，当有一天时机来临的时候，你就能够奔腾入海，成就自己的生命。当你是地平线上的一颗小草的时候，你有什么理由要求别人在遥远的地方就看见你？即使走近你了，别人也可能不会看你，甚至会无意中一脚把你这棵草踩在脚下。当你想要别人注重的时候，你就必须变成地平线上的大树，人是

可以由草变成树的，因为人的心灵就是种子。假如你的心灵是草的种子，你就是一棵永远被人践踏的小草。假如你的心灵是一棵树的种子，就算被人踩到了泥土里，只要你的心灵一直是树的种子，你早晚有一天会成为参天大树。不管你是白杨还是松树，人们在遥远的地方都能看见在地平线上成长的你。当人们从你身边经过的时候，你能送他们一片绿色、一片阴凉，他们能在树下休息。因此做人的要求是你自己首先要成为地平线上的一棵大树。当你是草的时候，你没有理由让别人注重到你。而假如你变成了一颗大树，即使在很远的地方，别人也会看到你，并且欣赏你，远处看来你是一道风景，死后又是个栋梁。

生命是一条河流，要保持永远的流动。河流有两种成分，一种是泥沙，一种是水；希望所有的人不要把自己变成泥沙，变成泥沙，你的生命就会沉淀下去，生命就会永远停滞；假如你是水，就必然会流向大海。其实每条河流都有自己的梦想，就是流向大海，假如你变成泥沙，那么你就会从此沉淀下去，再也看不到阳光，再也看不到生命中最辉煌的时刻。

1、想要取得成功，最重要的是修炼自己 说到底不管时代怎么变迁，技术怎么变迁，移动互联带来的这种商业颠覆的模式，多少会改变某种商业的形态。每个人想要取得成功，最重要的还是修炼自己，把自己修炼成了，你就把企业或者把你做的事业给修炼成了。在中国的人群中间，我最佩服的就是企业家。理由非常简单，因为这些企业家每时每刻都在接受新思想、新思维、新挑战，并且勇于改变和改造自己。因为他们不仅仅在寻求变化，他们必须把自己的企业事业和个人放在变化前面来考虑。在变局产生之前，就必须布好局。另外，他们还必须具备非常敏锐的判断能力，要能够立得住，站得定，坐得稳，这个是很难的。七年以前，马云和王健林有一段对话。王健林当时要做万达影院，马云建议王健林别做影院，所有的电影一放在网上就能查到，中国盗版又那么猖獗。家庭影院兴起，家庭的屏幕和音响根本就不比电影院

的差，你做万达影院肯定死路一条。当时我记得王健林只说了一句话，说小马哥，你能想象两个年轻人谈恋爱，在家里看电影，父母坐在他们后面一起看的场景吗？其实这就是商业的判断。

2、颠覆不那么容易，一定要有颠覆性思维 不管是刚才的陈春花还是陈东升，还有站在这里的俞敏洪，都曾经被无数的人挑战和颠覆过。有人说要把泰康人寿颠覆掉，也有很多人说要把新东方颠覆掉。13年底到14年一年的时间，喊出颠覆新东方口号的公司大大小小的有40家左右，说得最厉害的一家是三个月就让新东方从地球上灭绝。我今天还像恐龙一样站在这，但是那家公司去了哪里，我不知道。要颠覆不是那么容易的，一定要有颠覆性的思维。说到底还是要修炼自己。其实修炼是从年轻的时候开始，从什么都没有的时候开始。我做了一个总结，一个人想要突破自己，要有酒神精神，这就是为什么每年我要喝醉60次的重要原因。在清醒的时候不敢调情的敢调情了，在清醒的时候不敢向陈东升提要求的，提要求了，这都是突破。四年前我们十几个企业家去呼伦贝尔草原旅行，路过一片特别漂亮的草原，但是山包下面围着一圈铁丝。我就想跑到山包上去看看整个草原的壮观景色，所有的企业家都想去，但是谁都不敢跨过这个铁丝网。最后还是我踩下了铁丝网往前走，最后还被另一个企业家一把抓回来，说铁丝网围着意味着是牧民自己的领地，进去的话说不定一枪被牧民给崩了。我就想牧民也是人，不能说看见人就一枪给崩了。所以我就爬到山顶上去了，结果发现蓝天白云，到处牛羊满山坡，景色极其壮美。结果大家看我在上面没事，一股脑全部爬上去了。其实这是我们自身的突破，也是一件小事。眼前这个铁丝网可能不是挡你，是挡牛羊，免得跑到别人家的领地上去，结果你把它看成挡住你的东西。我们内心有多少东西会挡住自己？太多了。

3、如果你不做，这个世界跟你无缘 再来讲一个故事，马云为什么做阿里巴巴做得这么大，新东方为什么做得这么小？原因是因为我们对自己的自信度不一样。我跟马云有很多相似

的经历，我们两个人都学外语的，都是高考考了三年，第三年我们都考上了。我考上北大的本科，他考上杭州师范学院的专科，大家马上就明白，这两个人不仅仅是长相的差别，而且还有智商上的差别。但马云比我厉害的地方是，他给自己定了一些非常高的标准，要从专科变成本科，要变成校学生会主席，要跟学校的美女校花谈一场恋爱，这三件标准在我进到北大看来，都是没法实现了，结果他在大学四年全部实现了。我在北大整整自卑了七年，没追过任何女孩子，没有参加过任何学术活动，只有一个理由，就是我觉得我做了也是失败，反而丢了自己的面子。我追女孩，女孩会拒绝；我去参加学生会竞选，根本竞选不过别人。我干脆不做，你也不知道我失败了。关键是如果你不做，这个世界跟你无缘。我身上有没有谈恋爱的能力呢？一定有，我追第一个女人就追成了。我有没有做事情的能力呢？有，我第一次创业就是新东方，就做成了。所以当你的能力被自己否定掉的时候，你在这个世界是做不出事情来的。马云尽管没有能力，但是不否定自己。因为不否定自己，所以就变得越来越有能力。你变得越来越有能力，你就会叠加自己的自信，觉得自己就能把事情做成。所以我常常说我非常庆幸我一次把新东方做成了，要是做不成的话，我没有勇气第二次创业。马云做阿里巴巴已经是他第五次创业，他依然相信自己就能把事情做成，结果阿里巴巴做成了。另外阿里巴巴比新东方晚了八年到美国去上市，但是市值比新东方高了上几十倍，新东方现在只有40亿美金，阿里巴巴2千亿美金。所以你只有克服自己，改变自己，才能改变别人。改变自己必须从思维的本质上来改变。当你要拥抱变化的时候，你的内心深处必须认为我就是那个人。当我把自己可以定位为中国民办教育产业的领路人的时候，我才发现自己找对了路子。你把自己定位定准了，你就会改变。马云很厉害，他从大学的时候给自己定位，既然我长得如此不起眼，我的精神必须要起眼，要变成中国任何一个行业的引领者。我跟马云同时开的外语培训班，第一期班13个人，三年以后变成了三千个学生。马云第一期班20个人，三年之后还是20个人。但是马云比我厉害在什么地方，阿里巴巴的十八罗汉，有接近十个人就来自他这个班里的学

生。用人能力和挖掘人的潜力的能力，在这一方面马云比谁都厉害。

4、抓住思维、抓住变革、抓住先机 我发现在这样一个跨界的时代，光努力是不管用的，必须要动用你的智慧。现在讲互联网+，还是o2o已经不管用了，讲颠覆也不管用了，因为颠覆是自然发生的，我们要做的是在被别人颠覆以前，就把自己的一些商业模式颠覆掉；在被别人打劫我们以前，把自己一部分先打劫掉。努力是不管用的，抓住思维、抓住变革、抓住先机才是管用的。真正是你敌人的人，根本就不在你敌人的名单上。现在做教育的人没有一个人是我害怕的，我害怕的是不知道从哪冒出来一个跟教育没有关系的人，弄一个想法就被教育给颠覆掉了。像我们已经做成一个产业的所谓企业家，有可能被颠覆掉，但是我们还要静下心来想哪些方面我们不要急于颠覆自己。在去年的时候，新东方就开会讨论，我们干脆把线下全部关掉，全部转到线上。后来我说这件事情还不能随便做，因为我认为教育尽管有些东西会被全部颠覆到线上去，比如说18岁以上的分散性人群的教育，但我认为教育从另外一个本质上来说，用企业的方式来做，更加能让学生健康成长。任何变化都要根据你对自己产业深入的了解，和对自己客户群体的深入了解来变革，而不能听别人一说，你就变了。如果当时王健林听了我们的话，万达影院就不做了，现在丢的是500亿人民币市值的公司。所以最终要理解生意的本质，你才能开始动手术，或者说你才能开始做生意。

亲爱的朋友们，亲爱的同学们，大家晚上好！

其实站在这么一个舞台上，我们很多同学都会羡慕，也会想，要是我去讲也许会讲的比他更好。但是他不管面对失败，还是最后的成功，却已经站在了舞台上，而你依然是个旁观者。这里边的核心元素，不是因为你能不能演讲，不是因为你有没有演讲才能，而是你不敢站在这个舞台上。

我们一生有多少事情，是因为我们不敢所以没有去做的？曾经有这么一个男孩，在大学整整四年，没有谈过一次恋爱，没有参加过一次学生会，班级的干部的竞选活动，那这个男孩是谁呢？他就是我。

那种把自己看的太高的人，我们会说他狂妄，但是一个自卑的人，一定比一个狂妄的人还要更加的糟糕，因为狂妄的人也许还能抓住他生活中本来不是他的机会，但是自卑的人永远会失去本来就应该是属于他的机会。因为自卑所以你就会害怕，你害怕失败，你怕别人的眼光，你会觉得周围的人全是抱着讽刺打击侮辱你的眼神在看你，因此你不敢去做。所以你用了一个本来不应该贬低自己的一个元素在贬低自己，使你失去了勇气的时候，这个世界上的所有的门，都被关上了。

当我从北大辞职出来以后，作为一个北大的快要变成教授的这样一个老师，马上换成穿着破军大衣，拎着浆糊桶，专门到北大里边去贴广告的时候，我刚开始内心充满了恐惧，我想这可都是我的学生啊！果不其然学生就过来，俞老师你在这儿贴广告啊？我说是，我从北大出去自己开个培训班，自己贴广告，学生说，俞老师别着急我来帮你贴。我突然发现原来学生他并没有用一种贬低的眼神在看着你，学生只是说俞老师我来帮你贴，我不光帮你贴，而且我还在看着，不让任何人给它盖上。

逐渐我就意识到了，这个世界上，只有你克服了恐惧和别人的眼光，你才能成长。也正是有了这样慢慢不断增加的勇气，我有了自己的事业，有了自己的生活，有了自己的未来。

回过头来再想一想，最近这几天正在全世界非常火爆的我的朋友之一马云，他就比我伟大很多。马云跟我有许多相似之处，当然不是长相上相似，大家都知道，这个长相上还是有差距的，他长得比较有特色。我们俩都高考考了三年，我考进了北大的本科，他考进的是杭州师范学院的专科。大家马上发现，从这个意义上来说，无论如何，我应该比他显得更

加的优秀，但是一个人的优秀并不是因为你考上了北大就优秀了，并不是因为你上了哈佛以后就优秀了，也并不会因为你长相显的更好看而优秀。一个人真正的优秀的特质，来自于内心想要变得更加优秀的那种强烈的渴望和对生命的追求的那种火热的激情。

马云身上这两条全部存在，如果说在我们那个时候，马云能成功，李彦宏能成功，马化腾能成功，俞敏洪能成功，我们这些人都是来自普通家庭。今天的你拥有的资源和信息比我们那个时候要更加丰富一百倍，你没有理由不成功。

当我们要勇气跨出第一步的时候，我么你首先要克服我们内心的恐惧，因为这个世界上，只有你往前走脚步，你自己能够听见。

所以我希望同学们能够认真地想一下，我内心自己现在拥有什么样的恐惧，我内心现在拥有什么样的害怕，我是不是太在意别人的眼光。因为所有这些东西，我的生命质量是不是受到影响，因为所有这些东西，所以我不敢迈出我生命的第一步，以至于我生命之路再也走不远。如果是这样的话，请同学们勇敢地对你们的恐惧和勇敢地对别人的眼神说一声“no because i am myself.”(不，因为我是我自己)。谢谢大家！

有一个故事说，能够到达金字塔顶端的只有两种动物，一是雄鹰，靠自己的天赋和翅膀飞了上去。另一种动物就是蜗牛，一点点爬上去的。我相信蜗牛绝对不会一帆风顺地爬上去，一定会掉下来、再爬、掉下来、再爬。但只要爬到金字塔顶端，蜗牛所看到的世界、收获的成就，跟雄鹰是一样的。

到今天为止，我一直认为自己是一只蜗牛，一直在爬。只要你在爬，就足以给自己留下令生命感动的日子。我常常说：如果我们不为自己留下一些让自己热泪盈眶的日子，那你的生命就白过了。今天，我想和大家分享的就是：人的进步是

一辈子的事情。

就我本人而言，我觉得只要有两样东西，我们就能成就自己的人生。第一样叫理想。我从小就有一种想法，希望穿越地平线走向远方，我把它叫做“穿越地平线的渴望”。我有个邻居，也是我终生的榜样，徐霞客——当然是500年前的邻居，我们都是江苏江阴的。我下定决心，如果徐霞客走遍了全国，我就要走遍世界。我现在正在实现这一梦想。所以，只要心中有理想、有志向，你终将走向成功。你所要做到的就是在这个过程中要有艰苦奋斗、忍受挫折和失败的能力，不断扩大自己的心胸。

第二样叫良心。什么叫良心呢？就是要做好事，对得起自己、对得起别人，要有和别人分享的态度，要有愿意为别人服务的精神。良心，会是你做的事情中体现出来，而且你所做的事情一定会对你的未来产生影响。我来讲两个小故事。

有一位企业家和我讲过他大学时的一个故事，他们班有一个同学，家庭比较富有，每周都会带6个苹果到学校来，他自己一天吃一个。尽管苹果是他的，但从此他给同学们都留下一个印象：太自私。后来这位企业家成功了，而那个吃苹果的同学希望加入到企业家的队伍里来。但企业家和同学们一商量，都说不能让他加盟，原因很简单，因为在大学时他就没有表现出分享精神。在大学时代的第一个要点，就是你得跟同学们分享你所拥有的东西，感情、思想、财富，哪怕是一个苹果也可以分成6瓣大家一起吃。这样做你将来能得到更多，你的付出永远不会是白白付出的。

我再来讲一下自己的故事。做学生时，我的成绩一直不怎么样，但我从小就热爱劳动，从小学一年级就一直打扫教室卫生。到了北大以后我养成了一个好的习惯，每天为宿舍打扫卫生，这一打扫就是4年。我每天都拎着宿舍的水壶去打水，把它当作一种体育锻炼。大家看我打水习惯了，最后还产生这样一种情况，有时候我忘了打水，同学就说：“俞敏洪怎

么还不去打水？”但我并不觉得打水是一件多么吃亏的事，同学互相帮助是理所当然的。

又过了10年，到了1995年年底的时候，新东方做到了一定规模，我想找一些合作者，就跑到了美国和加拿大去找我那些同学。我为了诱惑他们回来，还带了一大把美元，想让他们知道在中国也能赚钱——我想大概这样他们就会回来。后来他们回来了，但给了我一个十分意外的理由。他们说：“俞敏洪，我们回去是冲着你过去为我们打了4年水。我们知道，你有饭吃肯定不会给我们粥喝，所以我们一起回中国。”这才有了新东方的今天。

人的一生是奋斗的一生，但有的人一生过得很伟大，有的人一生过得很琐碎。如果我们有一个伟大的理想，有一颗善良的心，我们一定能把很多琐碎的日子堆砌起来，变成一个伟大的生命。但是如果你每天庸庸碌碌，没有理想，从此停止进步，那未来你一辈子的日子堆积起来将永远是一堆琐碎。所以，我希望，在座的同学们都能把自己每天平凡的日子堆砌成伟大的人生。

视频演讲稿篇四

大家好！

今天我演讲的题目是：“让青春闪光”。

21世纪是我们青春执笔，郑重描写的时代。“天空没有痕迹，我们用青春划过”。

青春是人生的黄金时期，是人生旅途中一道美丽的风景；青

春是奋发，青春是创造，青春是迈步进取，永往之前，青春是美丽的，它充满着力量，充满着期盼，充满着求知的渴望和竞争的豪情。

青春是迈步进取，勇往直前的时期。

闻名中外的桥梁专家茅以升，出身贫寒，101岁入小学，101岁上中学，101岁进大学，他学习刻苦认真，在图书馆收集整理资料近千万字，有整整200本的读书笔记，被保送去美国留学后，仅一年便获得了硕士学位，成为美国加里基理工学院第101个工学博士，当时才101岁的他，青春勃发，刻骨钻研，成就事业。可以说，他把青春的光辉燃放到了极致，把青春的潜力发挥到了顶点！三国名将周瑜，101岁就做了东吴大都督，青春年华，雄姿英发，统帅三军，担当大任；诸葛亮位居蜀汉丞相，也只有101岁；同志当黄埔军校政治部主任只有101岁，101岁时又领导了震惊中外的南昌起义，成了一代杰出的革命家、政治家、战略家和军事家。

青春是成才的黄金时期！

牛顿在101岁，发现万有引力；爱因斯坦101岁，创立相对论；华罗庚成为知名数学家仅101岁，诗人王勃写下千古不朽的名篇《滕王阁序》只有101岁，青春的智慧为他们竖起了永恒的丰碑！

我们都是和自己赛跑的人，为了更好的明天拼命努力，前方没有终点奋斗永不停息。

坐在池边亭下，泪流满面独酌的易安居士，用她的文字告诉我们，她永远铭记着她青春岁月所经历的点点滴滴，那是她在生命中所做出的选择，也是青春闪光的印证。海子用“面朝大海，春暖花开”告诉我们“从明天起”他将记住所有的人生之“水”，因为那是他用于“浇灌”他青春的“玉露”，三毛用她的文字永远地记住了撒哈拉里有她闪光青春的灵魂。

梵高用《向日葵》记住了他独特的艺术青春……由此可见，把握青春，利用青春，就能创造青春，就能让青春闪射出熠熠光芒！

青春岁月，春暖花开。我们踏上人生的旅程还不久，前方还会有无数的挫折需要我们去克服，有无数的难题需要我们去面对，风雨也好，艳阳也好，挫折也罢，让我们充分珍惜和利用青春年华，见证生命天空中一道道亮丽的彩虹。

青春不朽，青春万岁，让我们的青春一起闪光吧！

视频演讲稿篇五

青春一去不复返，事业一纵永无成，那么像这样励志青春的青春励志演讲稿都有哪些呢，赶紧跟小编一起来看看青春励志演讲稿吧。

青春是什么难道是携子之手，浪漫而温馨地漫步于桃红柳绿之中吗难道是把头发染成五颜六色，在大街上旁若无人地大跳千奇百怪的街舞吗难道是无休止地泡吧，疯狂地蹦迪吗有些人一直在成长的十字路口徘徊。但是，我要问：难道青春仅仅就只剩下这些了吗青春可以是远大的志向和崇高的理想；青春还可以是面对峰回路转，霹雳斩棘，举步探索的毅力。

青春不仅仅是一声声的赞美，它更是拥有使命并为之奋斗不息的源泉。因为生命的光环一个个被践踏的躯体赋予了新的灵魂；因为青春的绚丽，一个个飞舞的思绪会聚成一首悲壮的挽歌。

时光的老人又一次送来了五月，迎来了又一个“五四”青年节。在这阳光灿烂，安宁祥和的幸福生活之时，我不禁想起了那些曾为中华民族的民主，科学，独立而抛头颅洒热血的青年们，是他们，在民族遭受屈辱的时刻挺身而出，以力挽

狂澜之势救黎民于苦难。在斗争中，青年们敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血，他们以燃烧的激情和鲜血凝聚成精神的火炬，点燃了未来。这种青春是多么绚丽夺目呀，这种使命是多么震撼人心啊！

放眼看看吧，在我们社会主义现代化建设的征途中，涌现出许多新时代青年的楷模。从伟大的共产主义战士雷锋到以服务祖国需要为乐的王杰，从自学成才的张海迪到科技创新的秦文贵……他们在平凡的岗位上，用五四精神诠释了青春的使命！演绎了一幕幕惊天动地的话剧！谱写了一曲曲壮丽雄浑的青春赞歌！

作为新世纪的我们，要树立远大的理想，人的一生只能享受一次青春，当一个人年轻时就把自己的人生与人民的事业紧紧相连，他所创造的就是永恒的青春。我们要坚持勤奋学习，立志成才。二十一世纪，信息交流日益广泛，知识更新大大加快。形势逼人自强。催人奋进。我们要跟上时代步伐，更好的为现代化建设贡献力量就必须学习学习再学习，打下坚实的知识功底。在学习中，还要善于创新，善于实践，善于把所学的知识运用到改造主观世界客观世界活动中去，不断成才。同时我们应树立正确的世界观，人生观，价值观，努力培养良好的品德，提高综合素质，完善人格品质。做有益于祖国个人民的人。

国家的繁荣富强，人民的富裕安康，社会主义制度的巩固和发展需要几代人，十几代人甚至几十代人的努力。艰苦能磨炼人，创业能造人。青年一代的我们，只有做到艰苦奋斗，才能顺应时代发展的潮流，才能真正地做到把个人的前途和命运与国家，民族的前途和命运紧密相连，为祖国奉献青春，这是当代青年最嘹亮的口号，我真心地希望，这不仅仅是口号，更是我们青年一代的旗帜！

生命对每个人只有一次，而青春则是这仅有的一次生命中易逝的一段。我坚信：流星虽然短暂，但在它划过夜空的一刹

那，已经点燃了最美的青春。这让我们肩负起历史的使命，让身体里流淌的血液迸发出激情！让我们都做夜空下那颗闪亮的星星！

同学们：少年强则国强，少年独立则国之独立，振兴国家，匹夫有责，赶快行动起来吧！

青春是什么？青春是轻盈欢快的小溪，青春是健康跳动的脉搏，青春是美好生活的依托，青春是事业成功的希望。如果你是一滴水，你是否滋润了一方寸土？如果你是一缕阳光，你是否照亮了一份黑暗？如果你是一粒粮食，你是否哺育了有用的生命？不要轻看这一滴、一缕、一粒，正是这点点滴滴、丝丝缕缕、颗颗粒粒，灌溉的是良田万顷，照亮的是锦绣中华，哺育的是新的生命，而绽放的正是青春中最美丽的花朵！

工作者是美丽的，奉献者是快乐的。当我在报纸上看到了《马班上的邮递员》这篇文章后，心灵被深深地触动了。王顺友一个普普通通的乡邮员，一份平凡得不能再平凡的工作，却凭着他对生活的热爱和对事业的执着，用自己的脚一步步丈量着工作的艰辛和快乐，诠释着奉献者的给予与获得，展示了一个共产党员的伟大情怀和崇高境界。王顺友是一面镜子，在他身上，我们读懂了什么叫忠诚执着；什么叫乐观向上；什么叫爱岗敬业；什么叫无私奉献。

生命中最大的奖励并不是财富的积累，而是奉献带来精神上的满足！在我们的心目中，奉献就是抗洪英雄的奋不顾身，是抗非典医务工作者的置生死于度外，是教师们“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”的高尚情怀；奉献是李素丽的任劳任怨，是牛玉儒的一心为民，是王顺友的爱岗敬业。奉献就是一篇篇气势磅礴、可歌可泣的动人诗篇！

奉献既是一种高尚的情操，也是一种平凡的精神。更加蕴涵了我们青年一代在本职岗位上的恪尽职守和兢兢业业。

xx年我踏上了邮政工作的岗位，和那些刚走出校门，步入社会的许多学生一样，渴望实现人生价值，渴望人生的成功。我被分配到储蓄组，在那里明确了自己的奋斗方向，暗下决心，把三尺柜台作为展示个人风采的平台，作为展现邮政职工精神风貌的窗口。记得有一次，局领导安排我参加区局的练功比赛，比赛的项目是点钞，这是局领导对我的信任。但是这次练功比赛我没有取得名次。通过这次事我看到了自己的差距，也知道了无论做什么事都要付出努力。于是我除了利用上班时间练习点钞外，回到家后也加紧练习，就连看电视手里也拿着练功券。通过我的努力，在一次局内的练功比赛中我得了第一名，这让我又有了自信。不仅点钞要练好，各项业务技能都要过硬。

几年来，我一直都在认真揣摩如何做好前台服务，怎样在有限的工作时间内创造更大的效益。要做到服务让用户满意，微笑是表达情感的最好方法，我总是会用灿烂的微笑接待来这里办业务的每一位用户。我们提供的文明优质服务，是一种内心的深刻感受，而不是生硬的词语和格式化的程序，用户到我这里来办业务都有一种到家的感觉，优质的服务其实是心与心的交流，走进客户的心，才能获得客户的回报。

敬业是奉献的基础，乐业是奉献的前提，勤业是奉献的根本，而青春则是激情奉献的绚丽舞台！

作为年轻一代的邮政职工，我感到无比的自豪，因为在我的周围、在我们的行业中，一个个鲜活的事例和榜样激励和促进着我的成长，他们敬业爱岗，开拓创新，无私奉献，用自己的实际行动谱写着一曲曲动人的青春奉献之歌。为了邮件能够顺利的送达，他们牺牲了多少个节假日；为了支局有能很好的完成任务，他们白天揽收，晚上挑灯夜战；为了储蓄余额的增长，他们到企业走访，发展代发工资。正是因为有了他们无私的奉献，才有了邮政辉煌的成绩，才有了邮政蒸蒸日上、不断发展！即使用尽所有的加减乘除，也算不尽他们所做的奉献；即使吟遍所有的诗词歌赋，也颂不完他们的敬业之

歌!

朋友们，让我们擎起“青春”的火炬，吹响“激情”的号角，高举“奉献”的旗帜，在改革大潮中，劈波斩浪，勇往直前，共创邮政事业灿烂辉煌的明天!

青春是什么

有的人说青春是绚烂多彩的花季，是阴晦而缠绵的雨季，是青翠嫩绿融融的春，是浪漫而炽热的夏，有的人说青春是欢笑时泪水，是流泪时的微笑，是轻松的压抑，是沉重的放纵，还有的人说青春是一坛醇香的酒，是一束鲜艳的话……每个人对青春都有自己的诠释，每个人都有每个人的答案。正是为了尊长这种自迥异的答案与诠释，人们才匆匆走上一条条属于自己的道路，去探寻属于自己的谜底，破译青春的密码。

青春惊得起磨练却经不起消磨，经得起开发却经不起挥霍。保尔·柯察金曾经说过：“人最宝贵的是生命，生命对于每过忍耐只有一次，人的一生应当这样度过”，当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华的悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧，当他临死的时候，他能够说：“我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上最伟大的事业——人类的解放而斗争”。所以我们应该珍惜青春，乘着自己还年轻，尽自己所能，在青春的舞台上展现自己亮丽而独特的风采，让青春飞扬!就像无数的星星在生活的星空中发出自己耀眼的光芒。

在职教中心学习生活将近1年了，在这段时期内，我深刻地感受到——原来职高内的生活也能营造得如普高内一般紧凑，也有充分展现自我才能的机会。造物主给予每个恩一样的头脑和四肢，也给予我们同样的思维能力和行为能力，还公平地给予我们一天24个小时。那么我们为什么没不抓住机遇，尽情地展现自我呢其实我们可以在学习方面展现自己扎实的

基础和出的成绩，在实习期间展现自己过人的领悟力和娴熟的技巧，在每年举行的运动会上展现自己灵巧的动作和矫健的步伐，在歌咏比赛中展现自己轻脆的歌喉和精湛的舞台表演……或许，有些自卑的人会说：“我不行”。但是机遇是人生的翅膀，抓住它，就可以带你飞的很高很高。它偏爱于强者，因为强者做好了一切准备，它往往逃避弱者，因为它无法忍受弱者那呆滞的眼神。一位成功者说过：“百分之九十所谓失败者，其实不是被打败而是自己放弃了机遇和成功的希望”抓住机遇试一试，怎么就知道自己不行呢邓建军就是一个很好的例子，他和我们一样，在职高学习，由学校分配工作，可是他不甘于在小小的工作岗位上呆一辈子，抓住各种机遇，最终实现了自己的人生价值。

当然要想把自己最好的一面展现在大众面前，刚靠单纯的等待是机遇是远远不够的，而需要对自己有充分的自信心和大胆的创新精神。

自信心是个体对自己认识活动和实践活动的成果抱有成功把握的一种预先反映。事业有成的人都相信，居里夫人说：“我们应该对自己有信心，我们要相信，我们的天赋是用来做某件事情的，无论什么代价，都要把这件事做好。：这是自信心对于我们的的重要性。拿破仑也有一句名言：“应为我做每件事都很自信，所以帆我做过的事都取得了成功。”成功人士和失败者之间的差异是：成功人士往往的最积极的思考，最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者却恰恰相反，他们的人生是受过去种种失败与疑虑做引导和支配的。我们应有青春这一梦幻般的黄金季节，对自己充满信心，将自己的才能发挥得淋漓尽致。

创新则是以非习惯的方式思考问题的能力与别人相同的东西，却一头别出心裁，想出与别人内不同的东西。同样的水浒，普通人烧出的来是开水，而瓦特却烧出可蒸汽机。同样是手被草叶子割破，而鲁班却发明了锯，同样是看到苹果从树上掉下来，果民见了只感到心疼，而牛顿却由此发现了万有引

力定律。造成这种差别的根本原因是什么答案只有一个：就是瓦特，鲁班牛顿对每件事都从不同角度去观察去了解。我们也应该在青春这一超七蓬勃的日子里，激发自己的创新理念，发挥自己丰富的想象，让世界变得焕然一新。

青春是无价而短暂的，展现自我是上苍赠予我们最珍贵的礼物，我们应该最大限度地挖掘自己的才能，让青春尽情飞扬，让展现自己成为我们一生中最重要的课程。

谢谢大家，我的演讲完毕。

视频演讲稿篇六

尊敬的领导、亲爱的姐妹们：大家好！！

今天我演讲的题目是：从心做起，用心相待 细微服务

粉红的五月，护士的五月，护士节像美丽的姑娘姗姗而至，我为自己是一名护士引以为豪，更为自己是人民医院的护士感到自豪。在这里，姐妹们技压群芳的技术水平，兢兢业业的工作作风，一丝不苟的工作态度，和谐相处的工作环境，都令我感到如沐春风，她们都是我学习的榜样。在这里，经过医院大半年的培养，我逐渐读懂了“护士“的内涵，读懂了做一名护士应该：“从心做起，用心相待，细微服务”。

我是骨外一名极普通的护士，每天，我准时上下班，加药、打针、输液，忙得不可开交。但我心中一直只有一个理念，患者选择我们人民医院就医，是对我们医院最大的信任，我们不论是医生，还是护士，都应如履薄冰地履行好自己的职责，决不能辜负他们对我们的期望，我们有责任共同维护医院的声誉。在工作中，我们理应把患者放在第一位，把他们当成自己的亲人，全力营造轻松的服务氛围，让他们心情愉

悦，放心就诊。

作为一名护士，我们在平凡的工作中感受着人生百味，奉献自己的爱心。曾几何时，我们姐妹们放弃了万家团聚的日子，奋战在护理一线；曾几何时，我们的姐妹们舍弃了花前月下的浪漫，去照顾病人；曾几何时，我们姐妹们不顾亲人的期待和焦怨，守候着一个个身患疾苦的病人；曾几何时，我们姐妹们不怕脏和累，奋战在拯救生命的最前沿；曾几何时，我们姐妹们已全无生物钟的作息规律，在夜深人静的时候察观病人，在无数个漫漫长夜用自己的双腿丈量着病房。打针、发药、输液，我们在苦中呵护着生命；交-班、接-班，白天、黑夜，我们在累中把握着生命的轮回。护士的工作是平凡的，每天都重复着相同的内容，然而在这些看似平凡的重复劳作中，却孕育着我们的责任感和事业心！每当患者露出理解之情，不再因“一针未见血”而生气时，我们都会把这当成是对自己工作的最佳鼓励；每当患者流露着满意的笑容出院时，我们心里都会涌现出一种工作的成就感，所有的委屈，埋怨，疲劳都瞬间消失。

我不是诗人，不能用唯美的诗句讴歌我的职业；我不是学者，不能用深邃的思想考量我的价值；我不是歌手，不能用动听的歌喉歌咏我的岗位。我只是护士，我就是一名普通的护士，然而我要感谢我的职业，因为是它让我懂得了我们细微的服务，会赢取患者的的满意甚至会挽救患者的生命，我要感谢我的职业，因为是它让我知道如何平等、善良、真诚地对待每一个生命，是它让我明白活着就是一种美丽！

在各位领导的正确带领下，在我们全院工作人员的勤恳下，我们人民医院的事业正蒸蒸日上，辉煌正方兴未艾。我们作为护理人员应谦虚做人，踏实做事，从医院的每个角落做起，从对病人的每一个微笑每一句问候做起。我坚信，只要我们“从心做起，用心相待，细微服务”，我们的患者就会满意和信赖，我们的社会价值定会得到淋漓尽致的体现！

我的演讲完毕，谢谢大家！！

当无数人进入甜美的梦乡时，是谁还穿梭在各个病房之间；当人们举家团圆的欢庆时刻，是谁还默默地忙碌在工作岗位上？当可怕的病魔肆虐横行时，又是谁用瘦弱的身躯组成一道道钢铁长城？是她们，是那些默默付出，无私奉献的白衣天使！我自豪，我是她们中的一员！我是一名护士，还记得那是一个寒风凛冽的冬夜，一个小伙子被几个人抬着冲进来时，已经是面目全非、血肉模糊了，又是一起可怕的车祸。一场紧张的抢救随即开始。量血压、迅速建立静脉通道、气管插管与主治医师配合的有条不紊，我们整整忙碌了五个小时，高强度的工作已经让我们忘记了疲惫！可是小伙子还是离开了人世。容不得我们休息，家属的责怪声、漫骂声、哭喊声、打闹声一起涌来。是啊！又有谁忍心眼睁睁地看着一条鲜活的生命突然从眼前消失呢？没有安慰，不需要安慰，我们的心底不能有一丝涟漪，只能悄悄地独自将伤口抚平，再次投入到紧张而有序的工作中。是啊！护士的工作不允许我们在感伤中苦苦徘徊。

比大地更广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是心灵，作为一名护士，我们要拥有博大的胸怀，纵使受了委屈，我们的脸上依然是灿烂的微笑，我们知道：这微笑是阳光，能减轻病人的疼痛；这微笑是雨露，能滋润患者的心灵；这微笑是翅膀，承载了千万个家庭健康平安的希望！

我是一名护士，打针、输液、查房就这样开始了一天的生活。还记得有一次病房里住着一位老人，脾气非常暴躁，每天给他输液送药他都大发雷霆。对于这些，我没有丝毫抱怨，更没有不理不睬，而是主动嘘寒问暖，去病房与他拉家常，津津有味地听他讲陈年往事。每当我看到他久久地沉浸在回忆中时，就感觉自己的心和他更贴近了，我更理解他了，他也更配合我的工作。临出院时他紧紧拉着我的手说：“你就是我的好孙女”。这时所有的委屈、不快都一下子烟消云散

了。是啊！作为一名护士，要用春天的雨露去滋润患者久旱的心田，要用有力的双手搀扶患者走过心灵的沼泽，要积极与病人架立一座座心灵之桥，患者才能积极配合治疗，早日康复。

我是一名护士，可是儿子感冒发烧时，我却医学教|育网搜集整理不能象其他母亲一样守候在他身边，在丈夫劳累时，我不能及时送上一杯新沏的茶，在爸爸妈妈思念女儿时，我也只能说工作太忙。作为母亲，我何尝不想像其他母亲一样时刻陪伴着儿子，帮他驱除病痛；作为妻子，我何尝不想享受儿女情长；作为女儿，我又何尝不想对父母尽一份孝心？可是，为了病人，我只能选择扮演好一个角色。作为母亲、妻子、女儿，我欠家人的太多太多了，我不是一个好母亲、好妻子、还女儿，但我深知我是一名好护士，一名深受病人爱戴的好护士。

斗转星移，寒来暑往，如今我在护士的工作岗位上已耕耘了整整十四个年头。十四年，几千个日日夜夜，可在这寂静的夜晚我细细搜寻，却找不到走过的痕迹。是啊！护士这份工作太普通了，普通的许多人都忘记了这个职业，护士工作太琐碎了，琐碎的好象自己什么也没做。护士工作太辛苦了，辛苦的许多人都不愿从事这个职业。可是正是我们这些普通人，默默的奉献自己的一份关爱，一份汗水，一份真情，换来的却是千家万户的幸福和健康拥有者的安详。

诗人泰戈尔曾经说过：“天空中没有翅膀的痕迹，但我已飞过！”作为一名护士，我深信，丰碑无语，行胜于言。患者在你心中有多重，你在人民的心中就有多重！

各位领导、评委，护士姐妹们：

大家下午好！借此护士节，向高新区的全体护士姐妹们致以节日的祝贺！今天，我们演讲的题目是《我，是一名护士》。

爱，是清晨的一缕阳光，轻盈柔和；爱是午夜如水的月光，润物无声。

爱在左，情在右，是冰心老人对护士的无比赞美。而我和我的姐妹们却有幸成为一名守护生命的护士，践行着那亘古不变的誓言——救死扶伤，减轻病痛，让黑暗与病痛彼此消亡，让每一个生命充满灿烂阳光。

当我第一次穿上那身洁白的衣衫，戴上那顶美丽的燕尾帽时，我感到肩上的责任重大，我的心时时刻刻悬在胸前，像是有一根无形的弦绷紧在我的脑海。

业精神。紧张而又漫长的一夜，病人渐渐苏醒，家人脸上也呈现出了笑容。“谢谢你，护士！多亏你们救了俺娘！”说着，家属的眼里泛起了泪花。我知道，我们是生命的捍卫者；我知道，我们是人民信赖的白衣天使。我骄傲，我自豪，我是一名护士！

今生只想做一名护士，我愿意是平凡的，只是在平凡的岗位上，头戴纯白的燕尾帽，身穿纯白的护士服，把爱一点一滴地献给我亲爱的病人！

时光一如既往的向前，我是一名护士，同时又是母亲，六一儿童节到了，孩子仰着小脸天真地说：妈妈，带我去游乐园玩吧！孩子呀，妈妈多么不想让你失望，你的每一滴眼泪，我都在心底珍藏。可是我不得不说：宝贝，明年妈妈一定带你去更好玩的地方。只有我自己知道我又对孩子撒了一次谎。我摸一摸发酸的鼻梁，心里在想：那些病痛中的孩子正在把我们盼望。多少无奈，多少愧疚，只能悄悄地藏在心底，因为我是一名护士！

今生只想做一名护士，我愿意是辛劳的，只是辛劳的在病房的每个角落，用无比的爱心，投身于繁琐的工作里，把我多姿的青春，奉献！

时光一如既往的向前，我是一名护士，同时又是女儿。怎能忘记那一个个团圆节，一家人相聚在一起，我看看墙上的时钟一遍又一遍，妈妈，我知道你多想让我在家一起吃顿团圆饭。话到嘴边你却说：快去吧！别晚了接-班，路上慢点，注意安全。我走出好好远，不用回头我就知道，您肯定还在窗前向我走的方向遥望。我多想留下，可是我知道病床上还有许多的病人需要我们治疗，抢救生命，更加重要。因为，我是一名护士！

2

今生只想做一名护士，我愿意是守护者，我愿用我的生命，去守护生命，让希望之灯照亮那无边的黑夜，让光明幸福永驻每一个角落。

我骄傲，我自豪，我是一名护士！

谢谢大家！

3

天使爱，患者乐

尊敬的领导亲爱的同仁：

您们下午好！

我来自甘孜州州医院****。

有这样一个集体，他们一袭飘然白衣，一顶别致燕帽，一个胸牌某某护士，被人称之为白衣“天使”，而医学术语称为护理。天使是传说中西方天堂里的使者，是完美的象征，是人们对护士形象美和内在美的深情赞誉。当一个新的生命降生时，她们会细心呵护；当老人临近暮年，他们悉心照顾、

做好临终关怀；在您健康的时候，他们为您提供保健知识，为的是让您更健康；当您病了，他们会陪伴在您身边，直到您恢复健康。这个集体把为您的健康服务作为职业，恪守着职业道德，是您健康的守护天使。

第二次创业环境。

优质护理服务的理念并非夸夸其谈，或是纸上谈兵，或口上说说而已，其实她一直都体现在我们日常工作的一言一行中。

1. “一言”就是把握语言技巧，善于和患者沟通。

病人入院时对医院环境陌生，加之病痛的折磨，内心忐忑不安，往往难以配合护理工作。这时以热情而诚恳的语言接待病人，病人就会产生安全感、亲切感和信任感，无形之中增加了对护士的信任、对医院服务的信任，从而树立战胜疾病的信心和早日康复的希望。我们的护士在接盐水的空当看到走廊上的患者在功公务员之家能锻炼也不忘提醒：“大妈，小心点，地上很滑！”并且提醒家属在旁陪护。短短的几个字，却能让患者感受到自己属于这个环境，融入这个家庭。

2. “一行”体现在于护理操作的准确到位，是人性化的护理。

对病人多一点理解，少一点埋怨；多一些笑容，少一些冷漠。我们严格遵照一切为了病人，为了病人的一切，为了一切病人，时刻注意自己的行业形象，使每一位病人感到温暖和亲切。一切方便病人，一切服务于病人的方针，为病人提供更加优质、高效、便捷的护理服务。

护士是一个与爱相连的称谓，是一个远离死亡，点燃生命之光的名字。想到护士，人们自然就会将她与心地善良，拯救人类生命的白衣天使联系在一起。

实的、实际的想法，然而使命感和责任感使我最终战胜了自

己，因为，人活在这世上，要想人生更有意义，更有价值，总是需要有一点精神来支撑的。

作为一名护士，我们在平凡的工作中感受着人生百味，奉献自己的爱心。我们是健康的使者，驱除病魔，托起患者生活的希望。曾几何时，我们放弃了万家团聚的日子奋战在护理一线；曾几何时，我们舍弃了花前月下的浪漫去照顾病人；曾几何时，我们不怕脏和累，冲在拯救生命的第一线；曾几何时，我们已全无了生物钟的作息规律，在夜深人静的时候巡视于病房间。护士的工作是平凡的，每天都重复着相同的内容，通过一次次晨间护理，了解患者的睡眠、早餐进食等情况；通过帮助患者翻身，了解其皮肤状况，有没有褥疮产生；通过一次次为患者接取大、小便，观察其排泄物的情况等等。在这些看似平凡的重复劳作中孕育着我们的责任感和事业心！每当面对患者及家属的感激和称赞，都会当成是对自己工作的肯定，犹如园丁看到自己种栽的花草，生机勃勃而心情喜悦一样。

如果说走出象牙塔的那一刻，我的理想朦胧而又遥远，那么如今，已则变得切切实实，我无悔当初的选择，更庆幸没有让“天使”从我身边溜走。只要我在这个岗位一天，我将用心做，倾尽自己的热情服务一天，直至我慢慢老去。

- 1 在护理部主任的领导和科主任的业务指导下，按照护理质量标准，制定工作计划，并组织实施具体工作，认真履行护士长职责和义务。坚持“以病人为中心，以质量为核心，为患者提供优质、便捷、高效、文明服务”的服务理念，把好入院宣教与出院指导关，加大健康教育力度，做好出院访视工作。
- 2 不断加强医护，护患沟通，定期征求各方意见，及时采取整改措施扬长避短。更好地为病人提供优质亲情服务。
- 3 使科室人人都以主人翁精神参与管理。挖掘护士潜能，调

动科室人员工作的主观能动性，合理配置人力资源。

4 重点管理护理安全，杜绝护理纠纷和护理差错。开展法律意识教育，防范安全隐患。制定切实可行的岗位责任制。做到有章必循、责罚分明。严格遵守规章制度及操作规程，及时完成各种有效记录，把好护理环节质量和终末质量关。

5 培养经营意识，善于进行成本效益核算。创造科室效益的同时节约不必要的开支，降低医疗成本，保障科室走持续发展的道路。 6 科室做到年有目标，月有计划。鼓励护士每人每年完成1—2篇论文。定期业务学习和经验交流，培养护士科研意识。

到走过的痕迹。是啊！护士这份工作太普通了，普通的许多人都忘记了这个职业，护士工作太琐碎了，琐碎的好象自己什么也没做。护士工作太辛苦了，辛苦的许多人都不愿从事这个职业。可是正是我们这些普通人，默默的奉献自己的一份关爱，一份汗水，一份真情，换来的却是千家万户的幸福和健康拥有者的安详。

我要感谢我的职业，是它让我知道如何平等，善良，真诚地对待每一个生命，是它让我理解了活着就是一种美丽！我的职业使我比别人活的沉重，但我能用我的生命搀扶着另一个生命慢慢走过！在支付我的生命艰辛的同时，也收入着他人获得生命的喜悦。当我回头时，看到的是生命的律动与蓬勃。我庆幸，我能如此的贴近生命，去触摸，聆听，去感悟！作为一名护士，我将把我一生的爱奉献给我的病人们！因为，平凡就是幸福，奉献让我更美丽！

诗人泰戈尔曾经说过：“天空中沒有翅膀的痕迹，但我已飞过！”作为一名护士，我深信，丰碑无语，行胜于言。患者在你心中有多重，你在人民的心中就有多重！一名真正的好护士不仅是技术上的顶尖人才，而且是最有爱心、最有耐心的。这爱心和耐心是上帝赐给天使的翅膀，是天使带给病人的礼物。

亲人胜似亲人的温暖。

每当旭日唤醒黎明，上班的号角吹响生命的晨歌。一顶燕尾帽、一袭白战衣又开始了这项伟大而又神圣的使命：带着一份炽热的爱心，穿梭在那没有硝烟的战场上，拯救着那无助的呻吟与满脸的痛楚。当我们日复一日地辛劳迎来了一张又一治愈康复笑脸盎然的脸庞，那一刻，我们想到了什么？作为白衣战士，也许这便是我们无限的自豪与骄傲，因为我们的工作得到了肯定，我们的收获有了回报。

亲爱的白衣天使们，希望每天早上我们都能抛开生活中的一切烦恼，迈着轻快的步子走进病房，穿上我们洁白的护士服，戴上我们神圣的燕尾帽，然后用心对自己说：今天我要做一个快乐的弗雷德！光阴荏苒，斗转星移，回首着我们在护理岗位上度过的日日夜夜，所做的点点滴滴，这一刻，我们更加清晰地感觉到我们的理想插上了翅膀，青春焕发了活力，生活充满了希望。

此刻我最想说的一句话就是：我骄傲我是一名白衣天使。