

护理的演讲稿三分钟(精选10篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

护理的演讲稿三分钟篇一

大家好！

在成长的历程中，有的人将“人生能有几回搏，此时不搏待何时”作为座右铭，也有的人把“一分耕耘，一分收获”写在自己的本子里。而我将最喜欢的校园警句是“理想的书籍是智慧的钥匙”，落实在行动上，只有多读书，才能跨进智慧的殿堂。

高尔基说：“我扑在书上，就像饥饿的人扑在面包上。”刘向说：“书犹药也，善读书可以治愚。”而我要说：“书是我的良师益友，成长不可无书。”是啊，因为与好书为友，就是与真理相伴，就是与真善美同行，这样才能使我们博取众长，启迪智慧，遨游于知识的海洋。书拉近了时间的距离，缩短了地域的间隔；书，使我们畅游千山万水，鸟瞰古今中外；书伴我们踏上理想的征途，引领我们在人生路上孜孜以求。人生因为有了书的陪伴，而充满阳光，充满希望。

书是人类思想的精华，生活因书籍而丰富，生命因生活而精彩，书籍因生命而闪光。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。”于是我有了重新奋斗的勇气；当我与朋友惜别时，是书告诉我“海内存知己，天涯若比邻”，于是我擦干了眼泪；当我想放下手中的书放纵生活时，是书，是书告诉我“天下兴亡，匹夫有责”，于是我认清了自己的使命，努力奋斗……正是因为有书，我才学会了坚强不屈，学

会了思索未来，懂得了新世纪的我们应该积极向上，勇于承担历史使命，因为我们是祖国的未来，我们是民族的希望，我们是明天的太阳。

读书之法，在于循序渐进，在书中你可以欣赏陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适自然；聆听王维“明月松间照，清泉石上流”的明快清朗；喜诵李白“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的激情飞跃的诗篇。读鲁迅的书，就要读出他手拿笔杆，肩挑大梁，一身正气；读莎士比亚的书，就要读出一代艺术巨匠的智慧；读高尔基的书，就要读出他对革命的无限热爱。读书，读的不光是书，读过的更是时间，是空间。

读书，是穿越时间，与历史对话，是跨越空间，与宇宙交流。

你目睹荆轲刺杀秦始皇的滔滔热血在蒸发，体会诸葛亮壮志未酬身先死的遗憾，聆听成吉思汗逐鹿中原的狂叫呐喊。

朋友，在如歌的青春岁月里，读书吧！它好比一缕轻风，骀荡着你的心海，使你的天空四季常春；它好比一轮骄阳，照耀着你的心灵，使你的世界光明永存；它好比一阵细雨，滋润着你的心田，使你的人生永不枯竭。它不仅洗净我们心灵的尘埃，提升我们的高度，更会在你的心中亮起一盏永不熄灭的明灯，在生活的大海里高扬理想的风帆。

谢谢大家。

护理的演讲稿三分钟篇二

大家好！

您见过连绵起伏深远的山吗？您看过汹涌澎湃宽广的海吗？今天，我演讲的题目就是：护士的心——就是那深远的山，宽广的海！

自从南丁格尔那盏小马灯照亮无数伤残战士生命的那一克起，便有无数的巾帼志士受到那生命光辉的感召，纷纷放弃优越的生活来到各个需要帮助的人们身边，承担起守护健康守护生命的神圣使命。她们用勤劳的双手和博大的爱心，将人类的至真、至善、至美发挥到了极致，一如春风吹遍世界的每一个角落。

我们的职业是被人尊称的“白衣天使”，也许只有同行们才清楚这天使背后的苦和累。工作对我们的要求是苛刻的。白大褂一穿，什么情绪和烦恼都得抛得远远的。在医院消毒水的气味中，我们走过了清纯的少女时代；从血淋淋的伤口边我们走过了炙热的青春年华；在白色的氛围中送走了无数个宁静的夜晚；在爱人的期待和孩子的埋怨中把自己奉献给了一个个伤痛病人。

众所周知我们的工作辛苦，没有固顶的节假日；没有固顶休息时间。工作琐碎，责任重大。有的护士还需要跟麻风患者、精神病患者、传染病患者打交道。我们默默无闻的付出了很多。然而我们却经常遇到委屈和误解。但我们无怨无悔。因为我们深知服务对象是一个个需要人帮助和同情、在病痛中苦苦挣扎的病人。

“医生的嘴护士的腿”，不说别的，就是一个晚上，上急诊班的夜班护士全部走下来的就有四五十里路。腿都跑肿了。也许您不相信，但是请您看看护士姐妹们小腿上那盘曲的静脉曲张，您就明白了。在急诊科曾有一件这样真实的事情：下午快下班了，几声长笛送来了十几名乘坐小公共汽车出车祸的外伤病人。

白班的护士都主动地留了下来，有条不紊地进行着抢救。直到晚上十点才回家。当饿着肚子拖着疲惫身体的小王问：“护士长，我们忙乎了一大顿却遭来一顿臭骂，那个醉汉还差点打着您！”护士长却大度地说：“那对小夫妻新婚燕儿，丈夫看到心爱的妻子伤得那么重，心里太焦急，加上又

喝了酒。咱们就不要和他计较了。”象五一这样的长假，大家都留恋在如画的山水和浓浓的亲情中时，我们的急诊科却经常发生着这样的事情。

记得有一件事情我终生都难忘。当时，我为一名气管切开的患者做处置时。他气管套管里不时喷出的血溅了我一身一脸，空气中弥漫着臭味和血腥味。我真有点支撑不住的感觉，可是我忽然间看到，不能开口说话的病人做了一个动作，一个我终生都难忘的动作——病人费力地合拢手指做成作揖状，眼睛紧盯着我，满是无声的感激。那一刻，我被病人感动了，被我的工作感动了，感到这点委屈真的不算什么！

您知道在英镑的背面印有女王伊丽莎白二世和南丁格尔的肖像吗？“燃烧自己照亮别人”，南丁格尔是英雄，是我们护士的骄傲。每一位真正的护士都是天使。我们的职业是这个社会不可缺少的职业，但又不是一种简单的职业。在我们每个人的一生中谁都无法拒绝天使，从您出生到您的生命完结，几乎每个人的生命都和护士有关。当生命悄悄来到每个人的身边，与病魔抗争和搏斗是，与生命同行的是护士。我们是普通的女性，在家里是女儿、妻子、母亲，我们又不是普通的女性，是这个城市时刻与生命同行的人。我们是护士，从开始喊护士小姐到阿姨到已是祖母级别的主任护师，我们坦然接受的称呼是“护士！”。

踏着春天的脚步，“5，12”护士节又来了。我的心情格外激动，我将继续与病人的生命同行，让病人因我的处置而减少痛苦，因我的健康指导而有所收获，因我的安慰而树立信心。我找到了自己的价值，我体会到了平凡中的伟大，选择了护士这一行，我无怨无悔！

护理的演讲稿三分钟篇三

大家好！

我喜欢读书，通过读书，我还可以积累和摘抄一些好词好句，用在作文里，这能让我提高作文水平。

读书可以让我增长见识。有很多我不知道、不了解的事情，我都可以从书中了解到，这让我开阔了视野，了解了这个世界上的人情世故。一有空闲，我就捧起书来读，经常读得津津有味，如醉如痴，爸爸夸我知道得越来越多，也越来越懂事了。

读书还让我学会了学习的方法和技巧。以前，我因为学习方法不对，尽管我很用功，花了很多时间来学习，但学习成绩一直不太理想。妈妈就给我买了些如《58个好习惯》、《如何培养好的学习方法》、《小学生学习秘诀》等书，我每天晚上都要读上一两页，逐渐学会了一些好的学习方法和技巧，我的成绩也有了很大的提高。

有的时候，我的心情也会随着书中主人公的心情变化而变化着。有一次，我在看一本叫做《只有爱不能分开》的书，看着看着我就流下了两行热泪。书里讲的是：有一个叫桐叶的女孩，她在绘画方面很有天赋，但是她的母亲却奇怪地一再反对她学绘画。班里新来了一个美术老师，对桐叶百般照顾，这使母亲又焦急又无奈。直到有一天，桐叶得知老师竟是遗弃她的亲生母亲，这次回来是想带她一起走。桐叶从小没有父亲，又面对着两个母亲的抉择，她最终选择了养母，因为是养母给了她无尽的爱，尽管养母依然贫穷，甚至多病，但桐叶都不会离开她。有的时候，书中主人公得了奖，我也跟着高兴，仿佛自己也得了奖一样。

著名作家高尔基说：“书是人类进步的阶梯”，这句话真是太有道理了，因为读书让我们每一个人得到进步，也让人类不断进步。

我喜欢读书，我爱读书，书将陪伴我的成长，书将陪伴我的一生。

护理的演讲稿三分钟篇四

大家好！

您见过连绵起伏深远的山吗？您看过汹涌澎湃宽广的海吗？今天，我演讲的题目就是：护士的心——就是那深远的山，宽广的海！

自从南丁格尔那盏小马灯照亮无数伤残战士生命的那一克起，便有无数巾帼志士受到那生命光辉的感召，纷纷放弃优越的生活来到各个需要帮助的人们身边，承担起守护健康守护生命的神圣使命。她们用勤劳的双手和博大的爱心，将人类的至真、至善、至美发挥到了极至，一如春风吹遍世界的每个角落。

我们的职业是被人尊称的“白衣天使”，也许只有同行们才清楚这天使背后的苦和累。工作对我们的要求是苛刻的。白大褂一穿，什么情绪和烦恼都得抛得远远的。在医院消毒水的气味中，我们走过了清纯的少女时代；从血淋淋的伤口边我们走过了炙热的青春年华；在白色的氛围中送走了无数个宁静的夜晚；在爱人的期待和孩子的埋怨中把自己奉献给了一个个伤痛病人。

众所周知我们的工作辛苦，没有固顶的节假日；没有固顶休息时间。工作琐碎，责任重大。有的护士还需要跟麻风患者、精神病患者、传染病患者打交道。我们默默无闻的付出了很多。然而我们却经常遇到委屈和误解。但我们无怨无悔。因为我们深知服务对象是一个个需要人帮助和同情、在病痛中苦苦挣扎的病人。

“医生的嘴护士的腿”，不说别的，就是一个晚上，上急诊班的夜班护士全部走下来的就有四五十里路。腿都跑肿了。也许您不相信，但是请您看看护士姐妹们小腿上那盘曲的静脉曲张，您就明白了。在急诊科曾有一件这样真实的事情：

下午快下班了，几声长笛送来了十几名乘坐小公共汽车出车祸的外伤病人。

白班的护士都主动地留了下来，有条不紊地进行着抢救。直到晚上十点才回家。当饿着肚子拖着疲惫身体的小王问：“护士长，我们忙乎了一大顿却遭来一顿臭骂，那个醉汉还差点打着您！”护士长却大度地说：“那对小夫妻新婚燕儿，丈夫看到心爱的妻子伤得那么重，心里太焦急，加上又喝了酒。咱们就不要和他计较了。”象五一这样的长假，大家都留恋在如画的山水和浓浓的亲情中时，我们的急诊科却经常发生着这样的事情。

记得有一件事情我终生都难忘。当时，我为一名气管切开的患者做处置时。他气管套管里不时喷出的血溅了我一身一脸，空气中弥漫着臭味和血腥味。我真有点支撑不住的感觉，可是我忽然间看到，不能开口说话的病人做了一个动作，一个我终生都难忘的动作——病人费力地合拢手指做成作揖状，眼睛紧盯着我，满是无声的感激。那一刻，我被病人感动了，被我的工作感动了，感到这点委屈真的不算什么！

您知道在英镑的背面印有女王伊丽莎白二世和南丁格尔的肖像吗？“燃烧自己照亮别人”，南丁格尔是英雄，是我们护士的骄傲。每一位真正的护士都是天使。我们的职业是这个社会不可缺少的职业，但又不是一种简单的职业。在我们每个人的一生中谁都无法拒绝天使，从您出生到您的生命完结，几乎每个人的生命都和护士有关。当生命悄悄来到每个人的身边，与病魔抗争和搏斗是，与生命同行的是护士。我们是普通的女性，在家里是女儿、妻子、母亲，我们又不是普通的女性，是这个城市时刻与生命同行的人。我们是护士，从开始喊护士小姐到阿姨到已是祖母级别的主任护师，我们坦然接受的称呼是“护士！”。

踏着春天的脚步，“5，12”护士节又来了。我的心情格外激动，我将继续与病人的生命同行，让病人因我的处置而减少

痛苦，因我的健康指导而有所收获，因我的安慰而树立信心。我找到了自己的价值，我体会到了平凡中的伟大，选择了护士这一行，我无怨无悔！

护理的演讲稿三分钟篇五

演讲稿是常见的文体，一个好的演讲能激发人的斗志，有着特别大的能量。下面我整理了学习经验分享演讲稿，供你阅读参考。

学习经验分享演讲稿1 通过这次半期考试，我挑出了几个考的比较好的学科，总结了学习这几科的学习经验。

一、数学：

数学对于很多同学来讲是个很困难的学科，尤其是我们这学期学的函数。其实我开始学函数的时候也是焦头烂额的，甚至连一道简单的题都要想半天。其实，学函数最重要的就是画图。可以这么说，图不是万能的，但是没有图是万万不能的。这就是我们经常说的数形结合。至于更难一点的题，比如用待定系数法解题，正比例和反比例相结合一类的，那就要跟着题的思路来，一句一句的读懂题，题上说的成正比例，就写个正比例，未知数就用字母，反正这一类的题到最后都要用代入法，消元之后就只剩下计算了。

二、物理：

物理和数学一样，都是很抽象的东西，要把抽象变得形象，那么就还是离不开图。只不过物理画图不一定要画在纸上，你如果觉得你的想象力较强，你完全可以把图画在你的脑中。因为这些图不用标数据，只要明白了原理，根据原理找到对应公式就行了。但在这之前，你得把所有的公式概念记住。

三、英语：

熟练单词和句型是学好英语的重点。如果只顾着把单词掌握好，那么在造句子时，虽然单词都会，可不熟悉句型也无济于事。所以，两者并用，才能事半功倍。至于英语课文，不用死记硬背。我个人觉得，背不了课文没关系，读熟才最重要。能记得其中比较具有代表性的句子就行。听磁带朗读可以增强语感。听英文歌曲，可以提高学习英语的兴趣。

书山有路勤为径。总而言之，学习最重要的还是勤奋。数学和物理要勤做题，英语和语文要勤看书，多记。背诵科目就更更要多背了。最后，祝大家在下一次考试中能够取得理想的成绩。

大家好!我是初一(1)班的xxx□今天很荣幸能够在这里与大家交流我关于学习的一些浅见。

作为学生，学习是要居于首要地位的。它直接决定着我们的未来，因而不容忽视。已经进入初一的我们正面临着诸多这类问题，下面我想就此谈一下我自己的心得。

首先学习要有明确的目的、目标。无论做什么事都要有明确的目的，学习尤其如此。再比如说，我的目标就是努力做好每一件事，认真上好每一节课，绝不松懈怠慢，到期终考试时争取班级前三甲，在年级中也要有一个较好的位置。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。

其次，要想自己不断进步，必须有端正的学习态度。以前我对学习的态度很轻率，上完课就草草丢掉课本了事，做作业也只是忙于应付。但是随着学习任务的日益繁重和学习难度

的不断加深，我渐渐感到这种态度使自己根本无法走上学习的正轨。正所谓“态度决定高度”，态度直接影响着我们的学习效果。因此以谨慎、踏实、谦虚的态度来面对学业也是很有必要的。

1、客观认识自身不足，制定合理的阶段目标。目标可大可小。如“今天早自习背完某节课的知识点”或“本周复习某一章内容”。同时给自己施加一定的压力以完成目标。

2、合理安排学习时间，劳逸结合。而我的学习时间安排是这样的：在早晨不要睡懒觉，而洗漱完毕后，可适当地背一些英语单词或语文课文，但不要背太多。在学校里，每节课下，可适当地休息或与同学玩耍一下，记得要时刻保持充沛的精力去上好下一堂课。所以不必苛求自己日日挑灯夜战，适当的休息与放松是有必要的，要保证自己身体与精神状态的良好。

3、灵活处理知识，不要仅仅依赖于死记硬背。学习得太死板对我们毫无益处，死记硬背对于有些科目是行不通的，记忆要建立在理解的基础上。4、在实际中，注意变通和调整，勤于发现自身不足。多向别人请教。当然，作为补充，课外知识的积累也是必不可少的。语文方面，广博的阅读积累对我们大有裨益。所以读书也不能被我们荒废。英语方面，听、说、读、写同样重要。我建议大家可以多读些英语书籍报刊，或者看一些英文原声电影等等。把学习和自己的兴趣结合起来。

5、最重要的就是要及时做好笔记与作业。好记性不如烂比头。记笔记是一种良好的听课习惯，好笔记不是全记，不是漏记，不能只听不记，更不能只记不听。可以记在课本上、教学内容附近，这样记录的内容不易丢失，又易和教学内容相联系，既实用，又利于今后复习。布置作业的目的是巩固学习的知识。多数学生为了完成任务，不复习就急于做作业，这不利于知识的巩固。做作业前首先阅读一遍课本内容，和老师讲

课的内容对照一下，看一看是否一致。这样做等于及时地复习了一遍，然后再做作业，既快速又能保证作业质量，达到最佳的学习效果。而早读，晚读和晚自习的学习也很重要。住宿生每天都会教室里安静的写作业或看书，但走读生就不一样了。比如有些同学潦草地写完作业后就立马奔向电视或电脑，有的干脆不写，这种学习习惯是不好的，所以大家要学会约束自己，应该同住宿生一样上好每一节晚读课。

最后，需要我們做到的就是正确对待考试。面对考试，既不要给自己太大的压力，也不要太过功利化。考试前有条理地积极备考，考试后则要善于寻找问题，总结经验，再接再厉。总之，我确信，努力与收获永远是成正比的。

学习经验分享演讲稿3 大家好!我是初三(1)班的李红。

谈到学习，或许有些同学会万分感慨，感慨看破红尘也不过如此的无奈，或许有些同学会激一情澎湃，几乎每时每刻做到“手中不离书，脑中不离题”，不知幸运与否，这都达到了学习的最高境界啊!但是，作为21世纪的现代青年，处处讲究的是科学，科学的方法，科学的时间，正如权哥所言，三好三好，所谓的三好学生就是要吃好、睡好、坐好，够简单吧?但是，并非每天管好自己的吃喝拉撒就万事大吉，学生学生，前提当然是要学，所以，“学习”这个辞藻就诞生了。

言归正传，以下是我为大家也是为自己总结出来的学习建议与学习经验。一、杜绝偏科。

偏科是学习中的最大禁忌，更何况如今到了初三，“此城危急存亡之秋也”，辛辛苦苦夺回来的分数却要被其它科目拉平得一无所有，这是个悲剧。所以我建议出现偏科情况的同学应该及早把精力投入不大理想的科目当中，到了中考前这个关头，逼也要逼自己去尝试与接受，或许也能道出别有一番的滋味，也试着学得激一情澎湃，如果因为一句“没兴趣”就搁在一边让它们自由泛滥，结果还是个悲剧。学习这

一过程，就是要尽量减少悲剧的发生。

二、注重笔记。

认真利用好课堂上的45分钟，好过课后花无数的时间去弥补，而笔记正是课堂上的精髓，因此，如何做好笔记也是关键的一点。例如英语，上英语课我会做到手中不离笔，黑板上的笔记固然需要认真记下，但是，我也会注重老师讲课时的一些不被注意到的细节，细节决定成败，认真听老师说的每一句话，里面也蕴含了很多知识，做到老师边讲我边记，因此我的笔记本总会比别人厚一些。不管文科理科，只有积累得越多，运用起来才能得心应手，因此，注重笔记，注重细节。

三、学会冷静。

初三，最后拼搏的一年，决定命运的一年，面对困惑，面对疲惫，面对暂时的失败，我们一定要做到冷静冷静再冷静，禁止浮躁，禁止埋怨。在我们身边就有很多例子，如：做试卷做着做着无端端把试卷卷成一团——只因遇到不懂的题目；考试做题时因为一小题卡住却放弃了后面的大题，最后也许会丢了西瓜连芝麻也捡不上；小考大考时因某科考砸了而导致后面的科目全完蛋了，还是一个悲剧啊！无数的事实证明，冷静，很重要！特别是理科方面的问题，心急吃不了热豆腐，一急躁大脑必定短路，学会调节自己的心情与情绪，沉着、冷静、从容。

初中的学习，首先要做到最基本的三点：课前预习、课堂听讲、课后复习。课前预习可以说是为后面两项做个铺垫，做好了预习工作，课堂上的内容就容易理解多了；而在课堂上要认真听讲，才能获得更多知识，还要记录好笔记，以便复习；在课后则要复习之前教过的知识、内容，把学到的东西加以巩固。

在文科方面要多读，多背，多写。多去看，去读一些文章，扩大自己知识面，从中获得一些写作技巧，培养自己的写作

能力，还要多去进行尝试性的写作。在理科方面，有许许多多的公式定理，这些都要牢记好，另外还要多做题，训练自己运用公式定理的能力。

此外，我认为，学习就应该有疑问，敢于提出质疑，这才会有进步。当然了，不是有了疑问就能进步了，总不能把疑问直接扔一边不管了，既然有了疑问，就应把它解决了，或向他人请教。解决了一个又一个的疑问，意味自己也就进了一个又一个的步子。

正所谓学问学问，要学要问。最后，我们还要懂得学以致用，不要把学的这些荒废了，不然学习还有什么意义。学习要有干劲，有兴趣地去学。

希望每个人都能找到适合自己的学习方法，在初中的战场上，我们是对手，也是战友，共同在竞争中进步。

学习经验分享演讲稿5 尊敬的老师们，亲爱的同学们：大家好！良好的学习取决于个人的自觉和努力，当然还有老师同学们的帮助。古人曾说过：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”只有勤奋，才能补缺补漏，在遇到困难时，更不要畏首畏尾，应该挑战难题，突破自己的思维。

在中学这个阶段，我认为课堂学习是很重要的环节。例如，上课认真听讲、把老师所说的重点难点记清楚、对知识真正的理解透彻，而不是仅仅停留在上课时听清楚等。

拥有一个好的学习方法也是一个关键。当把知识真正的理解好之后，更需要有相应的练习来巩固。俗话说：“熟能生巧。”一道一道习题的累积，哪怕一天只会做一题。

有很多人总是学不好语文、英语这几个科目，我觉得学不好的原因并不是难，而是懒。语文这类文科的知识本身繁杂，要记清楚，并灵活运用，实在不是一件容易的事。但是，如

果平时认真积累，勤读，勤练，相信就不会觉得难了。通常早读时大声朗读，是很好的记忆阶段。

总之，自觉是很重要的一个部分。当一个人自觉对待学习的时候，是“我要读书，我想读书”，而并非是“要我读书”。踏踏实实，一步一步慢慢来，不要急于求成，学习就会更进一步。

护理的演讲稿三分钟篇六

读过美国著名作家欧·亨利小说《最后一片叶子》的人，想必还记得这句话：“当最后一片叶子落下时，生命就都结束了，我也得离开这个世界而去了。”

酷爱生活的女画家约翰西，患了肺炎濒临大限时，“害怕在她轻轻抓着这个世界的手越来越乏力的时候，她会真的像一片轻轻的、纤弱的叶子那样，随深秋的寒风飘逝而去”。

初读这篇小说时，少年不识愁滋味，对主人公那仿佛病态的痴语我并不以为然，而正是在人类对绿色顶礼膜拜，绿色食品，绿色能源、绿色电脑、绿色冰箱，绿色建筑被人们广为崇尚的今天，重读小说《最后一片叶子》，才感悟到，这分明是一个寓言故事，约翰西的心语，分明是谷世之言，大籁希声。

就在欧·亨利自己的国家美利坚合众国的土地上，不是就有过深刻的历史教训吗？著名总统罗斯福对梅花鹿可谓情有独钟，从这点小小的总统私人利益出发，他便下令对北利亚桑纳州一片茂密的大森林进行大规模扫荡，大批鹿的天敌狮子、狼等食肉动物被捕杀殆尽。四千多只鹿于是生物爆炸一般，呈几何级数迅猛增长，十几万只伸特长脖子的可爱精灵们，吃光了树上的叶子，仿佛只在转眼间，著名的大森林就从地球上消失了，最后剩下的，只有凡头病鹿。鲁迅先生说过，悲剧是把美好的东西毁灭给人看。

在我省南部，有一个美丽的地方，她向来就被人们称为镶嵌在我们这个植物王国皇冠上的一颗绿宝石。她的美丽，当然是绿色赋予的。可是，就在这绿宝石之上，有家红砖厂的大烟囱，不分昼夜地喷吐着氟化物和二氧化硫严重超标的浓烟，致使亩的天然橡胶林受害，三万零五百株橡胶树为之枯死，胶民们虽然怨气沸腾，却眼睁睁地奈何不了它，无独有偶，在同一纬度的广西某地，也上演过惊人相似的一幕，如果说那一幕还有点不同的话，就是红砖厂的废气除了使大面积胶林枯死外，还造成多亩芒果只开花不结果，出现果荒。我们知道，天然橡胶是目前地球上极为少有的自然资源，仅生长在赤道附近，我们也知道，芒果是公认的“水果之王”，那么何以会出现上面那样的情况呢？因为红泥巴变成砖块，只需要几天的时间，远比橡胶芒果来钱要快！

绿色是和平和生命的象征。在很小的时候，我的心便融进了一个绿色的海洋。穿了十几年国防绿的我，在老山战区那片阳光充足，绿色位浓的亚热带丛林中，度过了人生位美好的一段年华。就是在那样一个空气、阳光、风雨充足的天然大氧吧里，我步入了而立之年。此生最难忘的，能维系我生命的，大概就只有那特殊的一片绿色了。而事实上，那片我魂牵梦萦的土地至今还不富裕，一些地方生产力水平低下，社会发育程度不高，边民的农事，至今还离不开刀耕火种，纵火烧荒。我曾目睹过两个边民合伙买一盒火柴平分的事，开始想当然地以为他们太穷，买不起一盒囫圇的火柴，后来才发现，在他们的生活里，四季灶膛火不断，一根火柴烧一年，大树小树变成灰。我能给他们的，就是一个毫无用处的忠告：可别把咱的林子都烧光了呀。

我的一个同事的办公桌上，摆着个木制的水杯，是什么木呢？红豆杉。昆明植物研究所的专家们，从世界珍稀植物红豆杉树皮里，提出了炖度达以上的抗癌新药紫杉醇，可没料到的是随后发生的事，竟会令这些专家们痛心疾首，老泪纵横，滇东北相当数量的红豆杉被人剥光了树皮，砍光了枝叶，连树根也被拔走。因为一个商业秘密被公开，克紫杉醇在国际

上可卖到万美元，那些人还相信一个神话，红豆杉做成的水杯、容忍，甚至根雕可以防癌。

在昆明世博会期间，谈论这样沉重的话题，或许不大会时宜。知我者谓我心忧，不知我者谓我何求？我们知道，当今世界性的十大环境问题，即气候变暖、臭氧层破坏、生物多样性减少、酸雨蔓延、森林锐减、土地荒漠化，大气污染等，这其中就有项是因绿色植被遇破坏直接导致的。楼房越盖越高，生活越来越好，绿色却越来越少，越来越远，有感于此，我曾写下过这样的诗句：烟囱长成了森林/钢筋和混凝土切断了视线/我的瞳孔里就再没有了绿色/那天空的湛蓝呢/那海水的碧绿呢/那河流的清亮呢/那空气的爽朗呢。

绿色锐减，吞噬绿色的，正是人类自己，是人类发展模式那种对自然资源的掠夺性、破坏性开采。人类对绿色的无尽索取仍在威胁着生态平衡，破坏着生态的结构。据(一个保守的数)统计，全世界每年有万公顷森林横遭盲目砍伐，这是个昆明市的面积啊。这已经造成了全球性的“温室效应”，与之相连，全世界每年有近万个物种濒临灭绝，有近万公顷的农田蒙受沙漠化之灾，就连海底也日趋沙漠化，就不必再说那令我们痛心的去年在华夏大地发生长江、松嫩大灾了吧，也不必说我省的泥石流，山体滑坡了吧。如此盲目的行动如果得不到有效的制止和改变，势必爆发可怕的生态危机，而一旦它的爆发起出了人类制的极限，其后果不堪想象。那时，我们都会明白，最后一片落叶将带走人类的命运，也决不是危言耸听。

我们欣喜地看到，可持续发展战略

聪明的作家欧·亨利是因其“欧·亨利式的结尾”著称于世的，那最后一片不凋的叶子，带来的是一个危亡病人的新生。我想，我们也会创造出另一个欧·亨利式的结尾，迎来人类新生的。坐以待毙，从来就不是人类的选择，人类既已觉臣，就会在危机面前积极行动起来，把握历史机遇，化压力为动

力，保卫绿色，保护我们共有的家圈。

面对现实，我们迎接挑战，展望未来，我们充满信心。

护理的演讲稿三分钟篇七

敬爱的老师、亲爱的同学们，大家上午好！

我是九（17）班的学生辛乾宇，今天能站在这里谈谈自己的体会，我倍感荣幸。首先请允许我代表全体同学真诚的道一声：老师，你们辛苦了，谢谢你们。紧张的期中考试已淡出同学们的记忆，可我们不能忘了期中考试后的反思，因为通过反思，大家才可以发现平时学习上的不足与缺陷。考试就像捕鱼，每一次考试你都会发现鱼网上的漏洞，经过一次次的修补，一次次的捕捞，在中考的时候，你的知识与能力编成的鱼网一定已经是牢不可破了。这次期中考试，我们每一位同学都经受了失败、痛苦和成功的洗礼，得到了磨炼、反省和升华自我的机会，这正是我们最大的收获。

态度决定一切。有这样一句话：“当你冷眼旁观时，生命是一只蓝色的蛹；当你热情相拥时，生命是一只金色的蝶。”学习也是这样，当你把学习当作自己成长发展的需要时，才能体验到学习的快乐；当你把学习当作是一种负担时，学习就是一种痛苦。谁愿在一片郁闷和痛苦中学习呢？所以说，我们首先要调整心态，以愉快的心情投入到紧张的学习生活中，并善于从学习的过程中体验获取知识的快乐，体验克服困难的快乐，体验取得成功的快乐。

当然，方法也很重要。学习方法得当就会事半功倍，下面我分享一下自己学习中的方法和感受。

第一，课前要预习。通过预习，初步理解下堂课要上的内容，把看不懂的作上记号，这样为上课效率最大化打下基础。

第二，集中注意力听课。在课堂上要跟着老师的思路做笔记，这样不仅能记下老师课上讲的知识点，而且通过这些动态的记录，也能让你的注意力集中起来。上课听讲一定要跟着老师的思路走。有些同学可能觉得有些知识自己已经懂了就不想再听了，其实这是影响听课效果的，因为老师的讲解包括了解题思路和答题步骤，这些对考试都非常有帮助，你可能这道题会，但换了形式就不会了，或者是会做，但答题步骤不全，认真听老师讲解才能掌握这些知识。

第三，不会的问题要及时解决。上课有听不懂的地方很正常，老师课堂上留的练习不会做也很正常，但是如果这些不会做的题你不去解决它，那就不正常了，在课堂上不会的问题标记下来后，利用课间休息的时间去找老师，把这些问题解决掉。知识是一点一点积累的，如果你今天丢一点，明天丢一点，到你想补救的时候就已经晚了。

第四，课后复习。把当天学的内容在做作业前复习一遍，这样做作业时效率就高了；另外，给每科准备一个错题本也很重要，先把错题抄在上面，隔几天做一次，并在每道题旁标注需注意的地方，这样就等于减少犯错的机率，这样你复习时也更有针对性，更轻松。

还有，要多看书本；注意基础；重视课本的阅读、理解；要多思考，着重理解。学而不思则罔。思考是学习的灵魂，在学习中应注意不要轻易放过任何问题，自己动手动脑去寻找问题的正确答案，这样做有利于思考能力的提高；学而时习之。学习要多重复，每次重复应有不同的角度、不同的重点、不同的目的，这样每次重复才会有不同的感觉和体会，一次比一次获得更深的认识，知识的学习与能力的提高就是在这种不断的重复中得到提升的，所谓温故而知新也。

以上所有的这些仅供大家参考。适合自己的方法才是最好的方法，相信同学们可以找到属于自己的最高效的学习方法。

同学们，让我们共同努力迎接更美好的明天吧！谢谢大家！

护理的演讲稿三分钟篇八

各位同事

下午好

各位同事,我认为销售能够改变命运。在三四年前,我是一个毫无经验,毫无社会背景的人,面对寻找工作和个人能力提升没有任何方法。那个时候只想找到一份工作,找到一份能够养活自己的工作,因为我从四川达州过来,一直在哥他们哪儿住着,压力很大,毕竟在外比不上农村,吃住都要钱的,我在哪儿也会增加他们的开支。因此,我渴望能够找到一份工作,一份稳定的工作,从而来减轻他们的负担。但由于能力问题,没有经验,任何工作都很难寻找,现在回想起来,我寻找过的单位和简历,不少于200家。那个时候,我对电脑感兴趣,我想从事有计算机方面的工作,由于没有任何经验,没有一家单位对我感兴趣。因此,我只有放弃自己的爱好,放弃自己那份曾经的执着,抱着随便找工作的态度找了一份长达12小时的工厂工作。由于企业经营不稳定和我个人定位不准确的因素,我换了无数份对自己毫无兴趣的工作。从此人变得极为麻木,对生命也就不太负责起来。我想,这应该是可怕的,现在回忆起来,应该非常可怕。

在无意中,我在书店闲逛,看到了一本书是林伟贤的[money&you],当时只是随便翻了几页,后来就非常对这本书感兴趣,买回家一口气花了两天时间看完了。这本书受益颇深,建议各位有空去看看。这本书让我学会了系统思考问题的能力,如何看清自己,如何定位自己的一些思路,同时书中的一些名词,让我很感兴趣,感觉很好,知识有所长进。后来我就去想改变自己,经过无数思考,我最终还是打算从事销售方面的工作。

怀着这样的定位,找了无数相关方面销售的工作,行业有很多,最终很难,因为没有经验。最终,在好心人的引见下,我销售的第一份工作就是推销员,推销牛奶,这家公司选择我的原因就是感觉我机灵。引见到这个公司的人是郑姐,现在还能够想起这个人的名字。那个时候是鲜奶,专门每天去外面推销鲜牛奶(就是每天要送到别人家的)。现在我都能够想起这家鲜奶的名称,厦门心鲜乳业有限公司,我当时工作地点是在泉州安海镇。面对工作的来之不易,我倍加珍惜这份工作,很想在这里能够干出一番天地,干出自己曾经理想中的一切。就这样,我对这份工作不抱有任何怀疑和猜测,只有努力干。我还记得,当时我们进这个鲜奶配送站的有好几个人,具体是哪些人我忘记了。按照惯例,进去就要讲一些相应关于牛奶的专业知识,然后第一天下午就去跑楼层,跑小区、跑住户,楼层一家家推销。那个时候按照现在的叫法,就是所谓的扫楼,最终通过我的5个小时的努力,谈了10多个单(毛单),我以为回去经理会骂我,最后经理统计我的单最多,他们都是0单,最后我被冠上了一个“业务能力很强的业务员”的头衔。由于这份工作的待遇是包吃住,所以我认真对待这份工作。一直干了好像3个多月。

我只所以要离开,是因为我在不断学习,学习了一些销售方面的系统化知识。包括销售团队组建、业绩考核、销售人员薪资等。最让我觉得兴奋的是,我在所有知识中彻底分清了“营销”与“销售”的概念,“管理市场”与“开拓市场”的概念。最终我选择了一家it公司,由于时间关系,我就不一一细说我找工作的一幕幕.....现在回忆起来,我目前感觉从事销售工作一直以来,让我最自豪的就是能够在世界五百强的公司可口可乐上班,从事快消的营销工作,的确兴奋,来之不易。最终我离开可口可乐,感觉是它的待遇不怎么合理,不是我想要的,所以我选择离开了。我记得在应聘可口可乐“业代”(业务代表)这一职位时,我们当时应聘的人有50多个,最后是我与一位稍黑的男孩被录取了,我感觉很自豪。证明我还是有一些能力的,不是没有能力,因为在哪些人当中,无论是论学历和资历,我都不如他们强,最后我能够应聘成功,在我的职业生涯中,可以骄

傲一下,哈哈。

在面对可口可乐面试官问我:“如果今天你没有被我们录取,你怎么办呢?”,我平静地回答:“可口可乐是世界五百强公司,能够在这家公司任职,是我的梦想。今天能够来到世界五百强的公司可口可乐,这其实就是一种成功,一直自豪。没有关系,我没有应聘成功,只能证明我还有些条件不具备,达不到你们的要求,没无其它”。面试官对我这一问题,非常满意,我想这应该是我能够应聘可口可乐成功的原因吧!

同事们,当我去选择从事销售工作时,我的家里人反对,他们觉得这一行没有什么可图,其实我不这样认为。回到现在,我通过不断努力,不断学习我现在是一位全方位的销售人才,同时又是一名部门经理人,策划人。曾经的我通过不断学习,从事了广告策划一职的工作,我想这是对我今天打下了一些很好的基础。现在回头看看我哥他们与我来比较,我比他们强n倍,他们面对烈日,整天靠体力赚钱,而我可以在办公室吹吹空调,动动脑子靠脑力来赚钱。这就是选择,因此我面对曾经的选择,我不后悔,很庆幸自己能够从事销售,能够做好销售,而且还能够做了这么多年。这一切都是基于我愿意学习,愿意奋斗。我想还有些原因就是客户所说的,我对工作是很有责任心的,有激情的。任何时候,我都没有放弃,客户也非常喜欢我这种勤奋,执着的精神,有很多公司都想让我去他们公司,以我这种激情,随便能够组织一支非常有力的团队,帮助他公司迅速来开拓市场,客户如是说。至于客户他们说的是否是真实的,我们暂时不看,但至少让我从中总结了,也充分证明了一个人只要不放弃,不抛弃,坚持自己的梦想去做,我想一定能够成功,一定能够把销售做好,业绩做好。

同事们,销售我想能够改变命运,我通过4年的销售工作经历发现,销售可以让人勤奋、提升我们受挫能力,同时销售还能够让我们学会尊重、沟通、和理解,还有就是不断能够换位思考,如果我们是客户,会选择这样的服务公司和销售代表吗?销售不仅能够历练人的毅力,还能够让我们不断学习,因为现在是

信息时代, 知识经济时代, 人家在聊的东西, 你居然不知道, 我想这是最大的失败。我们销售代表经常在说, 这市场难做, 项目不好, 其实我认为没有不好的项目, 只有不好的销售代表, 不适合或者说轻易放弃的销售代表, 我想一定人如果没有定性, 没有执着去坚持, 而且期望又高, 我想再怎么都做都失败。

时间不多了, 我只想以在《赢在中国》栏目播出时姚明的那句话来结束今天的 演讲 —— “努力不一定成功, 但放弃一定失败”。希望我们每一个都要敢于挑战自己, 挑战团队, 挑战市场, 全力拼搏。记住, 任何时候不要放弃不要抛弃, 坚持着自己的梦想, 全力去做, 我想我们每一个人都能够在维博网络这个公司里实现自己的价值。

大家好! 非常高兴能和大家有缘聚在一起, 首先要对各位优秀的朋友抽出宝贵的时间参加这个聚会表示真诚的感谢!! 愿我们能度过一段愉快的时光!

有人长期走入赚钱的误区, 一提到钱就想到开工厂, 做生意. 这

有人面对一个来之不易的良好机会总是拿不定把握, 于是去问他人, 问了10个肯定有9个说不能做, 于是就放弃了. 其实机会来源于新生事物, 而新生事物之所以新就是因为90%以上的人还不知道、不认识、等90%的人知道了就不再是新生事物. 但再过一段时间, 这10个人都点头时, 我想这个市场就已经开始饱和了!

世界已进入了一个新时代, 财富的概念已经发生了深刻的变化. 财富不再以占有土地、矿产、工厂、劳力等游行资金的多少来衡量. 而是以掌握信息、知识、智慧等无形资源的多少来衡量了. 再不改变观念, 用传统思维来指导你的行为. 你就要被社会无情的淘汰! 富人之所以富, 是因为他们敢于在大多数人还在犹豫不决的时候就作出了实际行动. 他们先行了一步, 便抢得了商机, 占领了市场. 在别人还不了解的时候, 你开始行动, 你便抢得了商机, 占领了市场制高点. 早一天加入, 你就早一天

获得成功!

现代直销是一个被广泛讨论但是却常被误解的主题。有些人把现代直销和传统直销混淆，有些人把现代直销和“老鼠会”“金字塔”相提并论。在营销的文献中也几乎被忽略了，例如在一本1993年美国很畅销的零售管理教科书中，甚至没有提到直销，在世界各商业词典中也没有现代直销的定义。

定义是对于一种事物的本质特征或一个概念的内涵和外延的确切而简要的说明，现代直销的本质是什么?人类最早的商品配销方式为什么又会以崭新的面貌重返社会经济舞台?这是由生产力，社会经济的发展所决定的，是由社会财富存在形式的变化所决定的。在作坊社会经济中，社会财富主要存放在土地中，也就是说谁拥有土地，谁就拥有财富，在机器工业化社会经济中，社会财富主要存放在机器,矿产中，因此，谁拥有机器,矿产等资源，谁就拥有社会财富，而在现代大市场经济中，社会财富却主要存放在流动中间环节中，因此，谁掌握了商品流通的中间环节，谁就掌握了社会财富。在市场经济中，生产者不掌握流通中间环节，并且越来越被边缘化，因此生产者求变成为必然. 只有了解了这些才能掌握现代直销的本质，也才能对现代直销进行准确的定义。

1.直销个人分享演讲稿

2.直销自我分享真实感言

3.直销演讲稿

4.直销事业演讲稿

5.直销会场演讲稿

6.直销产品演讲稿

7.直销演讲稿大全

8.直销励志演讲稿

护理的演讲稿三分钟篇九

大家好！

我演讲的题目是《带着希望上路》。

能站在这里与大家分享读书心得。我感到非常荣幸！在此，感谢这次活动，给了我一次自我锻炼的机会。

“学然后知不足，教然后知困，研然后知美”海纳百川，才有了大海的浩瀚无边。一个真正优秀的教师，就应该是一个不断进取的学者。

要想给学生一杯水，自己必须有源源不断的活水。

新知识新学科迎面而来，只有学习，才能丰富自己，才不会落后，才不会被时代淘汰。新的教育环境，刻不容缓的教育改革——————我们没有时间去重复，去等待，去观望，而是要不断学习，超越自己。

宽容地对待学生，意味着教育思想更加深刻，教育手段更加成熟；宽容地对待学生，就是科学地看待教育过程。

未来将属于两种人：有思想的人和爱劳动的人。思想是根基，是教育这棵参天大树的芽胚。

教育本身就意味着：一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂，甚至更多的灵魂。

教师没有了思想，就不能称其为教育者。

“观念改变，行动改变；行动改变，命运改变”。用思想去健全学生的人格，用思想去陶冶学生的情操，用思想去激活学生的心灵。

“一分严格之水，要加九分感情之蜜，才能酿成甘霖。”

教育植根于爱。只有爱才是最好的教师，它远远超过责任感。

教育无小事，事事都育人。教育人和种花木一样，要用爱去浇灌，去呵护，去培养。

或许鼓励没有鲜花那样娇艳，也没有太阳那样耀眼。但它可以是—滴甘露，使鲜花绽放；可以是一支蜡烛，驱走—方寒冷。

没有一个孩子不想做好孩子，野性难驯的马儿，只要合适地加以训练，也可以成为骏马。给孩子鼓励吧，给孩子创造成功的机会，让每个孩子都有梦想，让每一个学生都抬起头来走路，抬起头来做人。在爱的天空下，让学生们张开隐形的翅膀自由飞翔，让他们在向每一个今天告别时，无愧于明天的朝阳！

我会在挥洒汗水的辛勤付出中，带着希望上路，怀着憧憬登程，不管风雨，不管泥泞，去展现人生最灿烂的风景，去成就明天更璀璨的辉煌！

护理的演讲稿三分钟篇十

你们好！我是六年（2）班的陈麒安。此刻，站在国旗下，我想要和大家分享我的喜悦：我的被著名作家安武林先生编入他的书中了。

莎士比亚曾经说过：“书是全世界的营养品。”不错，书不仅可以给予我们知识，还可以作为我们的精神食粮。我酷爱读书，也酷爱写作。我看起书来，就像饥饿的人扑在面包上；我写起来，有灵感时，便如行云流水一般，让笔尖倾泻出涓涓细流，尽情流露真情实感。对我来说，读书与写作，都是一种享受。我喜欢用心品书，体会每个字的韵味，到字里行间寻找生命的意义。

记得那是一个偶然的的机会，看到一个作家征稿的启事，酷爱写作的我当然不能错过这个机会，我抱着试一试的想法。那天正好是星期五，我放下手头的‘作业’。我做了三个深呼吸，把紧张、兴奋的心情调整好，便开始认真地思考，似乎这世界与我没有任何关系。经过反复思考，终于在九点半开始了写作，我写是：《耻辱的力量》——读《弱者刘常》有感。随着时间的推移，四周一片寂静，只听见自己的呼吸声，整个广州城在这沉寂中慢慢地睡了，我依然奋笔疾书。妈妈去睡了，爸爸去睡了，但我的决心始终没有动摇。直到十一点半，我才停下手中的笔，带着一天的劳累和写完的欣慰沉沉入睡了。

投稿三个月后，我居然收到了著名作家安武林先生的入选通知和样书，我感到十分激动与惊讶，但是我深知：一分耕耘一分收获，没有耕耘哪有收获？我能拥有今天的收获，离不开我曾经付出的汗水和努力，更离不开老师们对我的辛勤教导和栽培，在此，我表示衷心的感谢。在幼儿园时，我就开始尝试写作，尝试抒发自己的情感，那时，我还不会写字，就口述作文，由爸爸记录。后来，随着年龄的增长，识字量也增加了不少，自己才慢慢地写作，至今已写了530多篇日记、作文。我在长期的写作中渐渐感受到写作的乐趣，并开始自觉写作。在我这几年的学习、写作中，我的作文先后多次发表及获奖，这足以证明，我曾经付出的汗水和努力是值得的！