

女性赞歌演讲稿 女性励志演讲稿(模板7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。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

女性赞歌演讲稿篇一

大家好！

也许你曾抱怨过上帝是捉弄人的，他对你吝啬幸福，却让痛苦折磨着你，日日夜夜，疲惫不堪，换来的只是滚烫的泪珠。但苦尽甘来后，当你揭开那沉重的幕纱，你会看清，上帝是公平的，磨难也是一种财富。

曾经有人做了一个试验。他点清了一座山林中的红羊后，把山中的狼全部捕捉起来，让红羊没有敌人。照理说，红羊应该是悠闲自得、快乐地生活了，但事与愿违，红羊为了争夺一小片土地、甚至一棵青草而搏斗，由原来一支整齐的队伍变为一盘散沙。经过搏斗的红羊一只只疲惫不堪，过去那种矫健、奔跑如飞的红羊在这座山林中再未曾出现过，而且，红羊的数量也在逐渐减少。是什么原因呢？因为人们捕获了狼，红羊没有了给它们造成生命威胁的动物，而自相残杀直至消亡，失去了危机，同时也失去了生机。可见，在生态环境中，没有磨难就不会有生态平衡的系统。

人生如一块璞玉，这是上帝赐予你最大的财富，这块璞玉中有着酸甜苦辣，也许痛苦过后便是幸福，这是上帝给予你最大的机遇。只有自己努力来雕琢这块璞玉，才能使它成为完美无瑕的艺术品。

同学们，当你遇到挫折、困难时，不妨想想，上帝是公平的，有时磨难也是一种财富。

女性赞歌演讲稿篇二

滚滚长江东流去，奋进的天原雄风起……

放眼望：精细经营、先导先行、品牌企业辉煌灿烂；

侧耳听：平民创业、激情文化、与时俱进凯歌高奏；

在这片炽热的土地上，我要歌颂那些为了天原之崛起而不辞辛苦，忘我劳动的人们。她，就是成百上千值得歌颂的人中的一个，我们质检处处长——李萍。

李萍很普通。容貌、谈吐、服饰、甚至走路的姿势都那么普普通通。然而，她的事业和情操，却犹如一支美好的歌，有娓娓动听的旋律，有真切感人的力量，充满着昂扬奋发的时代格调。她以她朴实的言行向我们诉说了这样一个故事：天原雄风起，巾帼也风流。

1983年毕业于湖南大学分析专业的李萍，外表有着知识女性特有的儒雅，内心却充满着坚毅与刚强。二十年来，她战斗在平凡的质检线上，练就了果断、干练的工作作风。为了当好企业的眼睛，严把质量关，她是一个敢啃硬骨头、处处不让须眉的人。在iso9000质量体系认证工作中，她带领认证小组的成员没日没夜的拼搏，除了吃饭、睡觉，她几乎没有休息时间。查资料、编写工作手册、到各分厂指导工作，她处处挑大梁，事事亲力亲为。由于过度的劳累，整整一个月，她的声音都是沙哑的，同志们心疼地说：“李处长，抽点空去看看医生吧，身体要紧。”她却摇摇头，坚定地说：“我的身体没什么，我顶得住，当务之急是做好质量认证工作，这项工作得以实现了，公司的产品就等于拿到了进入国际市场的通行证。这是我们天原人梦寐以求的心愿啊！我们再苦、

再累也要按时保质保量完成任务。”多么朴实的语言，却字字铿锵，仿佛催人奋进的鼓点，不停地敲打质检处每一个员工的心上。大家都感到有一种不可压抑的激情和力量在推动着自己，齐心协力地去战胜困难，充当好天原的每一台发电机。

天原雄风起，巾帼也风流！

女性赞歌演讲稿篇三

大家好！

穿过秋天飘零的红叶，熬过冬天冰封的世界，我们在岁初的清晨翘首，轻嗅春天的气息。我们在春天放飞风筝，也放飞我们的梦想。春天是舒展灵魂的季节，所有的人都在播撒着绿色的期望，渴望收获金色的梦想！对人生而言，拥有梦想，就拥有了希望；拥有了希望，就拥有了一种力量。

也许你正在人生的旅途中赶路，沉沉黑夜，没有灯火，没有路人，但只要心中有梦想，你就能看清前面的路，你就能穿过黑夜走向黎明。

也许你正在人生的旅途中赶路，正是风雨交加，一路泥泞，但只要你有梦想，你就会发现，你在风雨中走过的每一步，都会留下深深的脚印。你会在风雨过后，迎来绚丽的彩虹。

也许你正在人生的旅途中赶路，满是愁肠苦结，双眼茫然，但你怀揣梦想，春天泥土的芬芳和花草的笑脸早已消融你心中的冰霜。

梦想是沙漠中的绿洲，梦想是高山流水，梦想永远是人生不断进取的阶梯。没有什么比希望更能改变我们处境的了。当我们身处低谷时，甚至当我们遭遇厄运，败下阵时，我们都不要忘记，一定要把希望放飞。因为希望会让我们走出失败

和痛苦，希望会告诉我们天下没有走不出去的荒原，没有越不过的高山，希望会给我们的人生插上飞翔的翅膀。

不知道春天在唐诗宋词里被抒写过多少次，只知道春天里除了生长绿草、鲜花，也生长梦想。在春天的每一个黎明，在布谷鸟的一声声啼叫中，我们缤纷的梦想也会在心中拥挤着破土而出，越长越高。让我们相约春天，放情山水，激扬文字，抒发豪放而雄浑的人生情怀；相约春天，让我们去完成未竟的事业，重新开始我们不同寻常的人生之旅；相约春天，让我们带着希望上路！有梦就有希望。把梦想的翅膀张开，希望之门就会在不远处为我们打开。

带着希望上路，梦想就会变成一股神奇的力量，不管前面的路有多长远，不管前面的山有多高，不管前面的河有多深，只要梦想在闪烁，你前行的脚步一定欢乐而轻快！

女性赞歌演讲稿篇四

大家好！我演讲的题目是：《不断提升自我，做时代新女性》，21世纪的新女性，不是传统意义上的贤妻良母，也不是男人眼中性格粗犷的女强人，她不是一个一成不变的角色，她流动在职业女性与贤妻良母之间。

新事业女性，能完美平衡事业与家庭的关系。在新时代环境下，“创业就是创生活”，新事业女性绝不会为事业放弃家庭，她们不仅有蓬勃的事业，更有美满的家庭。我们做为工作在政府基层的平凡女性，肩负着完成党委、政府安排的各项工作任务，还要照顾好家庭，上到老人生活起居，下至孩子入学教育，都需要我们一一过问。近两年“一创双优”活动开展以来，我们工作忙了，时间紧了，强度大了，工作和家庭事务相互交织，错综复杂。但我们在新形势面前，不畏艰辛，努力工作。展示了新时代女性良好的精神风貌！

新社交女性，能传递善美提升品位。会分享成就价值，懂的

从别人的分享中汲取营养，也会将自己的爱与别人分享。由于工作性质的原因，我们机关女性工作常常在村里，多年来我们进村入户，深入田间地头，广泛接触群众，了解他们的疾苦，倾听他们的呼声，我们深深知道，在我们广大农村，还有很多很多的农民，生活还很苦，处于贫困边缘，新时代的女性要积极传递善美，把爱洒满人间。

新知识女性。是懂生活的全能达人。有智慧、善选择、懂生活，在互联网社会纷繁的信息中，能做出合理判断和取舍，美容时尚、文化娱乐、健康饮食、创业理财、亲子关系等各类有用的生活资讯，快速掌握信为我所用。实现自我价值的迅速提升。

新学习女性随时为自己加油。都市女子拥有与男子相同压力，同等参与竞争，在竞争中避免淘汰的唯一办法是不断更新知识，补充自己。大家都知道，我们办公室选调生chx[]可堪称是学习女性的优秀典范，她热爱学习，追求进步，去年以优异的成绩考入河南省财政厅，为我们女性做出了表率。

女性绝对是因为可爱才美丽。可爱，可以通过智慧去实现。一名女性，一定要“活出自己的味道”。

让我们不断提升自我，做一名坚强、豁达、能干的新时代女性，做一朵永远绽放的“铿锵玫瑰”！

我的演讲完毕，谢谢大家！

女性赞歌演讲稿篇五

作业

中文系10级新闻班 赵蓉 1025848014

提纲：1. 简述运动的概念

2. 提出生命在于运动的口号 3. 介绍运动与身体健康的关系

6. 提出运动可使人身心愉悦，号召大家加入运动一族

你健康吗？你快乐吗？

——快快加入我们，做健康快乐的运动族吧

一. 什么是运动:运动是一种涉及体力和技巧的由一套规则或习惯所约束的活动，通常具有竞争性。运动是物质的固有性质和存在方式，是物质所固有的根本属性，没有不运动的物质，也没有离开物质的运动。运动具有守恒性，即运动既不能被创造又不能消灭，其具体形式则是多样的并且互相转化，在转化中运动总量不变。人在运动的过程当中，身体的结构会随着你的运动而变化，因此加强了自身的体质，所以运动是人类离不开的一种活动方式之一。今天我们讨论的是体育运动. 二. 有人说“生命在于运动”，因为要保持健康的身体，就离不开运动。生命在于运动，运动在于锻炼，锻炼贵在坚持，坚持就是胜利。大家相信这句话吗？不信，听我介绍一下专家学者有关运动的研究报告。

美国专家指出：全球每年约有300万人死于不运动

由卫生部、中国记协、可口可乐公司联合举办的“中国健康知识传播激励计划（吃动平衡、走向健康）”专家媒体研讨会18日在京举行。美国疾病预防控制中心运动与健康部主任迈克尔·普瑞特博士透露，根据调查显示，全球每年大约有300万人死于不运动。

普瑞特说，美国运动医学科学院正在推广“运动是良方”的概念，主要做法是把社区医生调动起来，把运动作为一剂处方开给社区大众，通过运动来提高某一个社区人群的健康水平。调查显示，在越低收入国家，因缺少运动而死亡的比率就更高。

他表示，通过调查发现，如果一个人每周运动多于7个小时，未来患心脑血管疾病的危险减少45%，患冠心病危险减少51%。同时发现，和正常体重的人相比，超重的人几乎增加33%患心衰的危险；如果肥胖，未来患心衰的危险几乎会增加一倍。如果一个人肥胖，但却参加体育锻炼，会比不运动的正常体重或者瘦人患冠心病的危险小。

北京大学公共卫生学院李可基教授表示，根据国家体育总局调查显示，我国经常参加体育锻炼的人占总人口的28.2%，35到49岁的成年人经常参加体育锻炼的人只有8%。他说：“近年来慢性病激增，主要就是不健康的饮食习惯和缺少运动造成的。其实，走路是很好的运动方式，每天走6000步，相当于每天半小时的中等强度运动。另外，对于张悟本那样的伪健康专家，媒体和大众一定要防范，不要听风就是雨；他说茄子能降血脂，那完全是感觉，说茄子吸油，但是茄子进了你的肚子也吸不了油。

三. 听了这些研究报告，相信大家都对运动与健康有了一定的认识吧，有人开始考虑平时做做运动了吧，这就对了，运动与身体健康有着密切的关系呢。

我们都知道生物的基本定律之一就是活动，不活动则导致疾病和死亡。活动之于运动系统，犹如食物之于消化系统，空气之于呼吸系统，水之于循环系统。身体的每一个器官都有特定的工作，其能力有赖乎培养发展。我们锻炼肌肉，肌肉就结实有力；我们锻炼手指，手指就灵活，可以写字、弹琴、拿筷子、打字、画画……什么都是这样：用则进，废则退。所以，为了能使我们的生活更加丰富多彩、绚烂多姿，我们要坚持锻炼身体，让好身体成为我们革命的本钱。

四. 好身体需要锻炼，而锻炼需要技巧，还需要坚持。

据研究，最佳保持健康的方法是天天运动，每天坚持一个小时。我们在平时要养成喜爱运动的良好习惯，这对我们的健康

大有裨益。谈到运动,我们的运动方式也很多,比如:跑步、散步、游泳、爬山、骑车、跳绳、跳皮筋等等。每周一节的体育课上我们要好好锻炼身体,平时的单独锻炼要靠自觉,我们可以选择自己喜欢的方式锻炼身体,晨练就是一种不错的选择哦,俗话说,“早起的鸟儿有虫吃”,晨练可以使你的一天精神焕发。运动可以消耗人体多余的能量。有选择的运动方式可预防和改变“豆芽菜”体型。如俯卧撑、仰卧起坐、单杠运动、双杠运动。持之以恒的运动,可以预防身体的“外强中干”。运动使身体全面接受良性刺激,人体机能常运不衰,免疫功能得到提高,使体质增强,同时可以预防疾病。现在,学校因病缺课的学生不在少数,可见他们中参加运动的时间太少了,亡羊补牢,犹为晚矣。科学锻炼才是防治感冒的良方。

1. 不宜立即休息。剧烈运动时人的心跳加快,肌肉、毛细血管扩张,血液流动加快,同时肌肉有节律性地收缩会挤压小静脉,促使血液很快地流回心脏。此时如立即停下来休息,肌肉的节律性收缩也会停止,原先流进肌肉的大量血液就不能通过肌肉收缩流回心脏,造成血压降低,出现脑部暂时性缺血,引发心慌气短、头晕眼花、面色苍白甚至休克昏倒等症状。所以,剧烈运动后要继续做一些小运动量的动作,呼吸和心跳基本正常后再停下来休息。

2. 不宜马上洗浴。剧烈运动后人体为保持体温的恒定,皮肤表面血管扩张,汗孔开大,排汗增多,以方便散热,此时如洗浴冷水浴会因突然刺激血管立即收缩,血液循环阻力加大,心肺负担加大,同时机体抵抗力降低,人就容易生病,而如洗热水澡则会继续增加皮肤内的血液流量,血液过多地流进肌肉和皮肤中,导致心脏和大脑供血不足,轻者头昏眼花,重者虚脱休克,还容易诱发其他慢性疾病。所以,剧烈运动后一定要休息一会再洗浴。

3. 不宜暴饮。剧烈运动后口渴时,有的人就暴饮开水或其他饮料,这会加重胃肠负担,使胃液受到稀释,既降低胃液的

杀菌作用，又妨碍对食物的消化。而喝水速度太快也会使血容量增加过快，突然加重心脏的负担，引起体内钾、钠等电解质发生一时性紊乱，甚至出现心力衰竭、心闷腹胀等，故运动后不可过量过快饮水，更不可饮喝冷饮，否则会影响体温的散发，引起感冒、腹痛或其他疾病。

4. 不宜大量吃糖。有的人在剧烈运动后觉得吃些甜食或糖水很舒服，就以为运动后多吃甜食有好处，其实运动后过多吃甜食会使体内的维生素b1大量被消耗，人就会感到倦怠、食欲不振等，影响体力的恢复。因此，剧烈运动后最好多吃一些含维生素b1的食品如蔬菜、•肝、蛋等，如你运动后爱吃甜食则更应多吃蔬菜等食品。

5. 不宜马上饮酒。剧烈运动后人的身体机能会处于高水平的状态，此时喝酒会使身体更快地吸收酒精成分而进入血液，对肝、胃等器官的危害就会比平时更甚。长期如此可引发脂肪肝、肝硬化、胃炎、胃溃疡、痴呆症等等疾病。运动后就是喝啤酒也不好，它会使血液中的尿酸急剧增加，使关节受到很大的刺激，引发炎症，造成痛风等。

6. 不宜马上吸烟。运动后吸烟因人体新陈代谢加快，体内各器官处于高水平工作状态，而使烟雾大量进入体内，还会因运动后的机体需要大量氧气又得不到满足而更易受一氧化碳、尼古丁等物质的危害，此时吸烟比平时对你的危害更大，同时氧气吸收不畅还影响机体运动后的恢复过程，人更易感到疲劳。

六. 如果我们坚持用正确的方法在正确的时间锻炼，那我们就受益颇多喽。

首先，锻炼身体在生理上的受益：

1. 体育锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长，增强心肺功能，改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能状况，有利

于人体的生长发育，提高抗病能力，增强有机体的适应能力。

2. 减低儿童在成年后患上心脏病，高血压，糖尿病等疾病的机会. 3. 体育锻炼是增强体质的最积极、有效的手段之一。

4. 可以减少你过早进入衰老期的危险。

5. 体育锻炼能改善神经系统的调节功能，提高神经系统对人体活动时错综复杂变化的判断能力，并及时做出协调、准确、迅速的反应；使人体适应内外环境的变化、保持肌体生命活动的正常进行。

其次，锻炼身体在心理上的好处：

3. 舒展身心，有助安眠及消除读书带来的压力

5. 体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养人的团结、协作及集体主义精神。

从明天起，做一个爱运动的人，跑步，游泳，锻炼身体，从明天起，关心身体和心灵的健康，我有一副好身板，面朝操场，春暖花开。

中文系10级新闻班

赵

蓉

0 2 5 8 4 8 0 1 4

女性赞歌演讲稿篇六

今天，我演讲的题目是《立志巾帼建功助推医院发展》，以

此共勉，希望领导和朋友们指正。

100年前，哥本哈根妇女代表会议的呐喊余音犹在，用民主和平等推动着全社会对于妇女的尊重；时光如梭，100年后，我们高举着先驱们的火把，用无可辩驳的成绩回应着历史的召唤。在我们即将迎来第100个国际劳动妇女节之际，我心潮澎湃，感慨万千。

女人是伟大的，因为没有母亲就没有人类，就没有社会。世界文豪高尔基赞言道：没有女人便没有英雄。他的经典名著《母亲》传遍了全世界。

沿着历史的印记向上追溯，巾帼女杰仿佛跃然眼前：遥想（已故女英雄的例子）。历史长河浩浩荡荡，看当今世界，巾帼不让须眉。

此时此刻，我也想起了占医院员工总数70%的我的前辈大姐和姊妹们，在医院60年发展的历史中，是你们，用无私的奉献奠定了医院发展的基石，是你们，用坚毅的目光给群众带去信心，带来希望。如今，历史把接力棒交到了我们手中，是我们，继续用柔弱的肩膀，坚韧地扛起了救死扶伤、造福人民的使命。

我没有忘记，那些深夜里行色匆匆的姐妹，身着白衣，步伐坚定，目光坚毅，因为，她们心里装着神圣的使命，牵着患者的健康；我没有忘记，那些无影灯下手术器械拍打在塑胶手套上的啪啪声，这声音，是对生命的撞击，对希望的守候；我没有忘记，那些回家之后疲惫的眼神，面对丈夫和孩子的期待，淡淡一笑的释然。

我的姐妹们，此时此刻，我们应该为自己的付出骄傲，我们应该为医院的发展鼓掌，我们应该为存在的价值自豪。

我不想用妇女能顶半边天来形容我们的社会地位，我不想用

更多华美的辞藻来堆砌属于我们的节日。为什么?因为我们努力了,我们做到了,我们理解了。当丈夫的抱怨化作默默的支持,当孩子的埋怨融作暖暖的关心,当公婆的不解融为家庭的和谐,当我们的皱纹换来医院的发展,我们的胸怀变得宽大起来,心境变得从容起来,那种油然而生的自信,让我们这群医院的姐妹摒弃了小女人的琐碎,更加成熟和美丽地工作和生活当下。

在座的大家都是全院的优秀女人,都是共同走过炎炎的夏,走过萧萧的秋,走过那漫漫寒冬,一起走到了花开的今天的女人们,青岛市胶州中心医院因有我们而精彩,医院事业因有我们而阔步向前。在全面实现医院发展目标的今天,大到爱院敬业,小到家庭和睦,都有我们的舞台。

姐妹们,巾帼不让须眉,让我们携手并进,共铸中心医院的美好明天!

最后祝医院全体姐妹们节日快乐,工作顺利,身体健康,阖家幸福

女性赞歌演讲稿篇七

伟大的女性

谁能告诉我在银河一粟的地球上,从古到今有多少伟大的女性?谁能告知我,我们965万平方公里的国土里,在冰封雪盖的西北高原,在一望无际的绿色平地,在繁华热闹的城市,在风雨飘摇的海岛,那里没有女性的足迹和笑音?谁再能告诉我,祖国日益繁荣和强大,各条战线欣欣向荣的景象,这里没有女性洒下的汗水和心血?你们可记住高尔基的这首:“我们该赞美她们-妇女,也就是母亲,整个世界都是她们乳汁所养育起来……没有母亲,既没有诗人,也就没有爱。”我,要赞美她-女性,伟大的女性。

世界上最优秀的人物，必定是将自己的生命开采得最充分的人。一位伟人说，一个人的价值不在于他得到了什么，而在于他奉献了什么。这并不是唱高调，挖掘自身能量的过程，也就是对社会作出贡献的过程。翻开历史的史册，从古希腊神话中的智慧女神雅典娜到中国古代的黄道婆；从曾两次获得诺贝尔奖金的居理夫人到新中国第一个女博士徐功巧，从十九世纪英国女诗人勃郎宁夫人到南宋的李清照、当今的冰心；从被誉为“国际妇女运动之母向暴风雨呐喊的勇士”的克拉拉·蔡特金到为新中国诞生而抛头颅洒热血的、；从拉丁美洲第一个靠自学获得知识并获得诺贝尔奖的智利著名的女诗人加夫里埃拉·米斯特拉尔到身患病魔却奋发攻书的“当代保尔”张海迪。这数不胜数、无穷无尽的女性，为争取妇女的解放而斗争，她们有的是为中国革命英勇献身的女革命家，有的是推动中国妇女运动的领袖，有的是在后方任劳任怨默默作出奉献的中国妇女，更重要是为了帮助中华民族彻底摆脱封建残余的神权、政权、族权的压迫，真正获得妇女解放。面对着她们，我会情不自禁讴歌，女性，伟大的女性。

众所周知，三八国际妇女节是为了纪念世界各国劳动妇女为争取和平民主、妇女解放而斗争的节日。192017年3月8日美国芝加哥女工为争取自由平等而举行规模巨大的罢工和示威游行，得到广大劳动妇女的热烈响应。192017年8月，在丹我们哥本哈根召开的第二次国际社会主义妇女代表会议上，领导会议的德国革命家蔡特金向大会建议，以每年3月8日为世界妇女的斗争日，得到一致拥护。我国妇女于1924年在广州召开第一次群众性的“三八”纪念大会。建国后，中央人民政府政务院于1949年12月规定3月8日妇女节。

不幸的是，今天我们看到的中国三八妇女节，在很大一部分中国妇女的眼中仅仅只是一个节假日而已，只是一个单位发奖品或奖金，成为妇女放假一天的节日(，浑然忘记三八妇女节的精神所在，忘记三八妇女节的内涵，以及妇女们为了自身的平等地位所要承担的责任。

中国妇女想要得到社会普遍的肯定和理解，首先妇女们必须要自我肯定，理解“半边天”的真正内涵，不断对社会做出贡献，只要社会的机制是健全的，妇女的贡献必然会得到回报。决策失误总是由认识失误造成的，所以关键是认识自己，任何事业的成功之路，都是从认识自己开始的。毛泽东主席曾经提倡：“中国的妇女是一种伟大的人力资源，必须要发掘这种资源，为了一个伟大的社会主义国家而奋斗……”其目的就是为了鼓励妇女走入社会，争取自由平等地位。