

最新健康的重要性 沟通的重要性演讲稿(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健康的重要性篇一

聆听擦腮而过的瑟瑟寒风，细细冥想，我们人类经历了无数次与大自然的沟通，一幅连绵雄伟的人类史画才得以绘成。试想，没有沟通这座桥，我们怎能完成从猿到人的进化，从古到今的超越呢？是的，沟通很重要，没有沟通，就没有儿女对母亲的承诺；没有沟通，就没有情侣死亡前不泯的'誓言，没有沟通，就没有党员对祖国的无私奉献。抬头看吧，有了沟通，才有日月的替换；放眼远眺吧，有了沟通，才有青山和绿水的交融；侧耳倾听吧，有了沟通，才有东莺和西雀的和应。

由于共性，个体间的普遍联系，我们每个人的经验对他人就具有普遍的参考作用。我们应该多读书学习，多与人交流，取长补短。

我们应该不断学习、学习、再学习，所谓活到老，学到老。知识就是力量。我们应该学习古今中外一切文化，取其精华、去其糟粕、为我所用。这也是人脑计算机网络系统的应用。看别人写的书就是与古人、先哲、现代人进行思维的交流，网上聊天就是和当代实实在在的人交流。多个人脑计算机系统的功能各异，互相交流、求同存异、取长补短，才能共同提高，并有加速提高的趋势。看书或网上聊天时，什么都必须经过自己的大脑，真善美的东西，适合自己身心两方面发

展的东西就吸收；假恶丑的东西，不适合自己的身心两方面发展的东西就抛弃。但不要简单的抛弃，要把它当作教训处理，从而转换为好的东西一起被自己的大脑吸收，所谓引以为戒。

存在就是合理。古今中外，所有存在的东西都有其自身的合理性，都是宇宙总规律或客观规律作用的产物，都可以找到其中的种种玄机，为我所用，提高自己的能力。学习不再是个人的事，而是一个群体的事，大家的事，就可以充分利于神经网络、人脑网络计算机系统的优势，迅速激活每个参与者大脑的种种潜力，人体潜能。借助这个巨大的群体生物场，我们每个人都会受益无穷。

交流时必须注意，必须有严于律己、宽以待人的精神。有意见可以保留，关键在于是否能放下执着心，求同存异，才能共同提高。

提高自己的关键要运用否定之否定规律。

对自己要求要严格，要有上进心，要像高等数学中无穷大一样，目标要无限高、无限远，并且要有勇争第一、勇夺奥运会冠军的勇气和魄力。这样才能不断否定自己，不断提高自己。

对他人要宽宏大量，要虚心，要像高等数学中无穷小一样，把自己当一个白痴看待，把自己当作一个三岁小孩看待，直到感到自己似乎一无所有。这样才能尽可能的学习他人的长处、优点，也可以不断否定自己，不断提高自己。

人生如逆水行舟，不进则退。

总之，我们大家都应该多读书、多与他人交流、严于律己、宽以待人，走双赢的道路。

谢谢大家！

健康的重要性篇二

书是知识的宝库，是知识的海洋。从小时候，我就非常爱读书。

8岁那年，《格林童话》被当成我的生日礼物。我对它爱不释手，吃饭时也搂住看，妈妈见我这样，就把书放在了书架上，还说：“明天再看吧！”我失望极了，吃过饭，我还一直惦念着书中人物的命运。忽然，我眼睛一亮，哈哈，有主意了。

准备睡觉了，我一反常态，早早钻进被窝就“睡”。我焦急的等啊等，一看外面的灯不亮了，就立刻打开手电筒，从书架上拿下书，钻到被窝里看了起来。不知不觉，我睡着了，梦见妈妈给我买了好多书，我津津有味地看着，书中的人物像小精灵一样和我一起玩游戏。忽然，我被妈妈惊讶的话惊醒了，迷迷糊糊地看到妈妈站在床前，皱着眉说：“你怎么在被窝里看书呀！”说完，妈妈无奈地摇了摇头，我却理直气壮地说：“你不叫我在外面看，我还不能在被窝里看呀！”这时，站在门口的爸爸哈哈大笑起来。

书是我一个形影不离的好朋友，我喜欢买书，更爱读书。

健康的重要性篇三

一提到镜子，人们自然会想起1400多年前，唐太宗李世民的一句话，“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以见兴替。”这句话一语道出了镜子的真正价值。

在如今这个物欲繁盛的时代，我们每个人更需要有一面镜子，既让人看清自己、也让人明白社会。把个人放在它面前，能照出行为的正斜、品格的高下；把社会放在它的面前，能照出公德的存废、世俗的清浊。

这是发生在2600多年前的事，尽管它跨越了漫漫的历史长河，

但它却如同一面清亮的铜镜，折射出古人淡泊名利、廉洁奉公的优秀品德。

几千年的文明传承，廉洁奉公已铸成我们民族的一种精神，这种精神，始终在不同的时代中熠熠生辉。即便是在封建社会那混浊的官场中，依然有许多出淤泥而不染、严于律己、奉公守法的清官廉吏：包拯、海瑞、于成龙……他们恪守“不贪为宝”的人生信条，抵挡住各种诱惑，清清白白做人，明明白白做官，他们的浩然正气，影响着一代又一代的后人。

古人说得好：“吏不畏吾严，而畏吾廉。”如果利用手中的权利行一己之便，贪一己之利，那么终将会落得身败名裂，倾家荡产，甚至家破人亡的下场。

健康的重要性篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好！

没有计算机英语做基础，是学不好计算机的！

英语学习的重要性众人明了，举国上下、男女老小都在学习英语！英语学习的目的是为了服务我们的生活、工作，但现在社会中的英语学习性质打上了形式主义的烙印，偏离了学习根本目的，也浸染了中国科举考试制度陋习烙印，要不得！学习了20xx年英语的大学毕业生对计算机中的专业英语陌生，怪不怪？不怪！因为中国的教育是从科考制度的历史中走过来的。

在某计算机社会培训学校，竟然还有人花大价钱宣扬“没有计算机英语，也可以学好计算机”的谬论：说这样的话的人应该很懂计算机的，他自己计算机专业英语很好，他的这种愚弄人的言论是带有鲜明商业目的的欺诈宣传行为，大家一定警惕！

没有计算机英语，你看的懂dos下的全英文命令吗？

安装操作系统，没有计算机英语知识[bios你就没办法；

没有计算机英语知识，说去“从事计算机科学与技术研究”，那是一种搞笑！世界上最先进的科学技术知识，80%以上用英语记叙、传播的，计算机领域最先进的技术、理论都是用英语发表、记载的。

中国的计算机技术应用、理论与世界先进水平相比，有较大差距情有可原，但与发展中国家印度相比的距离产生的主要原因之一是：英语是印度官方语言之一，印度人在英语上占有了优越条件。我国政府、社会认识到了这样的客观现实状况，所以有了现在全社会加紧学习英语的局面。

如果你要学好计算机，就必须学习实在的计算机英语！

(一) 培养正确的语法习惯。

(二) 训练用英语思考的能力。

(三) 进行实际的会话练习。

练好基本功是学好英语的必要条件，没有扎实的英语基础，就谈不上继续学习，更谈不上有所成就。要想基本功扎实，必须全神贯注地认真听讲，上好每一节课，提高课堂效率，脚踏实地、一步一个脚印地，在大一、大二，同学们会开始英语课程，一是为了考过英语四六级，但更重的是英语已经渗透了渗透了各行各业，学习英语是必需的，计算机学院的学生更是有必要学好英语。

单词的学习是英语学习的基础：大家必须做到以下

一是持之以恒：每天坚持记忆一定量的词汇，过几天再回头

复习一次，这样周期循环，反复记忆，需要注意的是，一旦开始，就要坚持下来，千万不能半途而废，切不可三天打鱼，两天晒网。

三就是要背文章。我觉得背是为了让你更加熟悉句型，比如说和别人交谈的时候如果你有一句背得很熟的话。就可以脱口而出，不用思考，这就是背的好处，要多背范文，比如英语四六级的范文可以供你参考，这样有利于你早日考过英语四六级。

同学们，大学生生活刚刚开始，千万不要在无拘无束的大学生活迷失自己，同学应该知道，在软件程序开发的代码基本上英语写出来的，这样就决定了英语对计算机专业同学的重要性，大一是不能参加四六级考试的，但是作为大二的同学，你们有充分的时间去上自习，去做自己想做的事情，但是我知道大家的军训正在进行，大家会很苦、很累，但是大家一定要坚持下来，要知道：不经历风雨怎能见彩虹，军训过去之后，你们就会知道这短短的二十天会成为你人生中美好的回忆，同样也会成为你人生中宝贵的财富。

无论学习哪一门科学知识，都不会是一件轻而易举的事情，都必须有所付出，不劳而获不是没有，只是概率太低，就像你买彩票中得3.6亿元的大奖一样，你是不会成为那一位幸运者的，他比遭雷劈的概率还要低。对于学习，特别是英语学习，侥幸心理要不得，知识只有装在自己大脑里才会真正的属于自己，谁都抢不去！好好学习吧！合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下，大学才刚刚开始，你还有时间好好学习，要懂得把握，不要毕业后才悔不当初！

祝愿在座的每一位大二的学弟学妹们都有一个精彩的大学生活，都会有一个美好的未来！

谢谢大家！

健康的重要性篇五

早上好!

我是二一班的xx□今天我我国旗下讲话的主题是《守时守信，严于律己》。

“言必信，行必果。”这则诚实守信的名言，告诉大家说话一定要守信用，做事一定要善始善终。那在我们的身边就有许多这样的学生，在家父母交代的家务活完成了，是辛苦的爸妈露出甜蜜的笑容：在学校遵守中小学生守则，按时上学不迟到，上课认真听讲，完成作业成绩优秀，受到学校家长的称赞：和同学做朋友，约定好的事情不失约，是同学心中最好的良友……大家还记得杨雪姐姐吗?她边上学边照顾生病的妈妈，学习成绩很优秀。她为我们xx市xx区第三学校赢得了矿山人民口碑，是守时守信成为了我们的骄傲与自豪。

“勿以恶小而为之”这个道理告诉我们再小的坏习惯也不要去做，我们要时刻严格自律自己的言行，成为一名阳光少年，让守时守信，严于律己成为大家人生的格言吧，让我们xx市xx区第三学校的每一个学生，在这条阳光大道上，以积极向上，平安健康的心态迈开大步向前进。

谢谢大家!