

最新护士进修汇报分钟演讲稿 五分钟演讲稿(优质10篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么你知道演讲稿如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

护士进修汇报分钟演讲稿篇一

尊敬的各位领导、各位评委、各位同事：

大家好！

“学习成就事业，知识创造未来”。在机关开展的学习活动中，我认真阅读和学习了《态度决定一切》这本书，体会很深。

在工作面前，态度决定一切。没有不重要的工作，只有不重视工作的人。不同的态度，成就不同的人生，有什么样的态度就会产生什么样的行为，从而决定不同的结果。

工作和生活需要热情和行动，需要努力，需要一种积极主动、自动自发的精神，这就要求我们以积极的态度对待工作对待他人对待生活。有积极的态度才能够担负起责任，才能够团结，才能够开拓创新，才能够应对各种复杂的问题。

态度决定选择，态度决定思路，态度决定一切。让我们从现在开始，以积极的态度来勇于超越自我，不断完善自我，丰富我们的人生吧！

我的演讲完了，谢谢大家。

护士进修汇报分钟演讲稿篇二

尊敬的各位领导、评委老师：

大家好！我是成人组27号选手，来自新城乡中心小学的张永梅。今天，我演讲的题目是《青山绿水孕育着勤劳的新城人民》。

“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔？心远地自偏。采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辨已忘言。”

每每读到陶渊明这让人神往乡村生活的诗歌时，都会让我想起，我所生活和工作的地方——新城，这个曾被文明遗忘的地方，而今，却发生着翻天覆地的变化。

人们都说农村的文明只能是一种奢望，过去的新城山路崎岖，交通闭塞，文明对生活在这里的人们来说很模糊，大家文明意识淡薄，总是乱扔垃圾、胡乱排放污水、乱摆摊点、随地吐痰，“脏、乱、差”随处可见。可自从实施了“创建全国县级文明城市”的政策后，新城各村的面貌焕然一新，在各级领导干部的带领下，我们全民参与，正如县委刘天波书记所说：“创建文明城市是一件喜事、也是一件大事，是建成小康社会和推进跨越式发展步伐的重大机遇，一定要认识到创建全国县级文明城市的重大意义。”因此，我们全乡抓住机遇，充分利用这次平台，树立“志在必得、决战决胜”的信心和勇气，将“勤劳奋进，不怕苦不怕累”的新城精神展现的淋漓尽致。

你看，拥有古老文化底蕴的新城，以崭新的面貌矗立于我们眼前，犹如一位风姿卓越而又有内涵的美妇——一条条宽敞的水泥道路舒展了她沧桑的皱纹；一面面雪白的墙壁从此告别了可恶的“黄褐斑”；整洁舒畅的背街小巷为她理好了秀发；一排排青青的杨柳在道路两旁随风摇曳，盛开的鲜花争奇斗艳，馥郁宜人；温馨干净的农家小院里，老人们面带笑容，在一起唠着家常；孩子们在宽敞的街道上嬉戏玩耍，农闲的人们伴随

着动感的音乐跳起了健身舞。眼前的这一切，都是随着创建文明城市的向导，从根本上提高了乡民素质，改善了生活质量。

古语说：“民强则国强”而民强之根本在教育。我，一名普通的人们教师，忠于党的教育事业，关心学生、热爱学生是我的本职工作。我们的办学理念就是“一笔一画写好字，一生一世做好人。”这句简单的话，蕴含着深刻的道理，必须从我们的言传身教中做起，我的一言一行代表着教师的形象，更影响着每个学生。当看到校园中遗落的纸屑，我会躬身捡起，当看到有损坏的公物，我会精心修好…文明就在我们身边，就伴随着我们的一言一行，人人向前一小步，文明一大步，小行体现大价值，正所谓巍巍高山始于积土，滔滔江河源于细流。

青山绿水孕育着勤劳的新城人民，同时也孕育出文明之花，踏着“差异化精准扶贫”和“支持新城乡经济发展”的这股热浪，我们会积极响应县委县政府的号召，将文明建设长期化、常态化。

文明是成功之花的蕊，是理想之舟的帆；

文明是快乐的源泉，文明是希望的起源！

让我们牵起文明城市之手，一起翱翔与蔚蓝的天穹吧！

护士进修汇报分钟演讲稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《扬起自信的风帆》。

自信是做人的根本，自信是展现自我风采的勇气，自信是成功的基础。缺乏自信的人是自卑的人，盲目自信的人是自大的人，只有自尊，自爱的人才是具有自信的人。

生活中缺乏自信的太多了，往往都以我不行为借口，这是不敢面对生活，不敢面对挫折和困难的一种借口，难道自信面对生活，困难和挫折真的很困难吗？答案是否定的，因为自信本质不是虚伪，不是回避，而是自然流露，他不需要华丽的外表去装扮，是内在美的一种状态，也是自尊，自爱，自强的一种象征，是展现魅力的体现，所以自信不是一种困难的事，而在于自己是否有勇气。

自信是人生的美的体现，它是真美，也是人间的大美，它是成功人士身上的一种气质，也是内在的素养。判断一个人，最根本看他有没有自信，因为自大，自卑是人生的缺陷，视成功的绊脚石，是步入深渊的陷阱。自信，也是一种民族和国家精神的体现，因为你的行为决定了你国家的文明，所以抬起你的头，不要畏惧，不要胆怯，要自尊，自爱，自强，更要有自信。

自信是一种气节，古往今来有多少名人之所以被后人称赞，是因为他们有民族气节，__在接济__国粮食时，宁可饿死也不要外国人的帮助，这种精神足以展现民族的自信，所以我们要发扬自信。

拥有自信，才能拥有美好的明天！扬起自信的风帆，便能拥有美好的未来

谢谢大家！

护士进修汇报分钟演讲稿篇四

大家好！

青春的正能量是什么?鲜花因为有了阳光才能怒放,雄鹰因为有了天空才能翱翔。阳光和天空就是他们的正能量。我们的正能量可以在伟人的著作中得到答案。《为人民服务》中说的:“在困难的时候,要看到成绩,要看到光明,要提高我们的勇气”。《纪念白求恩》中说的“对工作的极端的负责任,对同志对人民的极端的热忱”。《愚公移山》中说的:“下定决心,不怕牺牲,排除万难,去争取胜利”。

革命战争时代,多少有志青年为民族、为国家前仆后继,流血牺牲。1928年,28岁的共产党员夏明翰在牺牲前写下了“砍头不要紧,只要主义真。杀了夏明翰,还有后来人!”这一气壮山河的就义诗。而张思德却在平凡中见伟大,以自己年仅29岁的生命践行了一个共产党员的入党誓词。新中国成立后,以雷锋为代表的代代青年为了祖国的建设、为了人民的幸福、奉献着自己的青春,奉献着自己的一切。

改革开放以来,特别是近些年,随着经济的快速发展。一些不和谐的音符出现在了青年人中。一些人认为金钱是万能的。拜金主义、享乐主义充斥着他们的头脑。一些“官二代”、“富二代”自甘堕落、目无法纪、骄奢_逸。其结果是受到道德的谴责和法律的惩罚。人们很快就忘记了这些不和谐的音符。

朋友, 曾经的历史需要我们用正能量舍命报国、昂首站立;今日的现实却需要我们用正能量戒骄戒躁、脚踏实地。

党的__大报告中指出“广大青年要积极响应党的号召,在投身中国特色社会主义伟大事业中,让青春焕发出绚丽的光彩。”

铁路事业同样是实现“中国梦”的重要组成部分。铁路从过去的蒸汽机车到现在的动车高铁,从速度上的腾飞到服务理念的提升,铁路事业的发展一直与中国社会的发展息息相关。但平凡的铁路事业,没有鲜花,没有光环、没有掌声的相伴,

只有寒来暑往默默无闻的奉献。

呼和浩特站客运车间售票员孙奇同志的事迹大家一定不陌生，她先后从事过线路工、车站客运员和售票员，无论身处哪个岗位，始终要求自己把工作做到。打造了以自己名字命名的“孙奇党员示范售票口”。事业的追求和奋斗，可能使我们失去某些生活的幸福，但正是从事业的追求和奋斗中我们找到了更高层次的幸福源泉。

我们正值青春年华，每个人都在追寻属于自己的成功。前进的道路会充满坎坷与荆棘，但只要有青春正能量，只要朝着远方的目标不懈地跋涉，只要我们用一颗真诚的心对待生活，对待工作，对待社会，我们的青春就会在铁路事业中书写绚丽篇章。

谢谢大家！

护士进修汇报分钟演讲稿篇五

她从小生活在另一个国度，受到的是西方式教育。在国外，她曾听到过许多外国人对中国人的文明礼仪程度侃侃而谈，批判中国人在公共场所用餐时太吵闹，或者是随地乱扔垃圾，不习惯使用文明语言等等。这些评论深深地刺痛了她的心。虽然她生长在异国他乡，但是作为炎黄子孙，她无法忍受外国人如此地轻蔑中国人。这一切都激起了她的爱国之情。她想用实际行动来证明中国人的文明程度不低于任何其他国家的人。她要让那些外国人对中国人肃然起敬。

现在，她如愿回到了祖国，并且在首都北京的一所重点中学就读。如今的她再也不会因为外国人批判中国人说的那些话而感到气愤了，因为她觉得他们说的没错。先且不说街道上满地的垃圾，就连校园的操场上都随处可见丢弃的饮料瓶、塑料袋。有一天她回家比较晚，看见清洁工正在满操场地追着那些被风吹到半空中的饮料瓶，并且十分吃力地将它们扔

进垃圾桶中。这一幕深深地触动了她，使她开始了思考。她突然有了一个想法，想到应该用自己的行动来带动身边的人，从不乱扔废弃物这样的小事开始做起，使大家逐渐养成讲文明的习惯。

可是有一次，她也在无奈中把吃完雪糕的袋子扔到了路边的草坪中。那是很平常的一天，当她想将雪糕袋子扔到垃圾桶里时，她却发现她的视线内竟然没有一个垃圾桶！身有急事的她只好把废弃物扔到草坪中。这一无奈的举动使她感到十分尴尬与不安，但是在发现根本没有人注意她的行为时，她并没有感到欣慰，而是轻轻地叹了一口气。

就这样，她明白了自己身边的人并不是不想追求文明，而是周围的条件不能使他们文明。在没有垃圾桶的情况下，人们可能养成随地扔垃圾的坏习惯。但是久而久之，当路上到处都有垃圾桶的时候，这种习惯就已经改不过来了。她也明白了一个人如果想文明，不能光在行动中表现出来，更重要的是必须在心中牢记‘文明’二字。

在反复的考虑之后，她写了一封信给有关的环境部门，建议在公共场所多安置一些垃圾桶，以便过路人可以养成将废物投在垃圾桶中的习惯。信已经寄出去了，至今还没有答复。但是，她始终期待着，希望自己的小小的努力能够对提高人们的文明礼仪修养起到哪怕是一点点的作用，使外国人不会再轻视中国人的文明程度，使祖国再次成为世界的‘礼仪之邦’！

是呀，文明就是这么简单，只要你时时刻刻将它牢记在心中，把礼仪当成自己的一种责任，那么文明礼仪之花定然会在不久的将来在你心中绽放！

护士进修汇报分钟演讲稿篇六

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

谦虚是一种美德，是一种难能可贵的品德。

自古以来，我国人民就有谦虚的美德，人们有许多这方面的格言警句启迪后人。如“谦受益，满招损”，“谦虚使人进步，骄傲使人落后”，“虚心竹有低头叶，傲骨梅无仰面花”，“百尺竿头，还要更进一步！”

事实上也是如此，没有一个人能够有骄傲的资本，因为任何一个人，即使他在某一方面的造诣很深，也不能够说他已经彻底精通，彻底研究全了。“生命有限，知识无穷”，任何一门学问都是无穷无尽的海洋，都是无边无际的天空。所以，谁也不能够认为自己已经达到了境界而停步不前、而趾高气扬。如果是那样的话，则必将很快被同行赶上、很快被后人超过。

爱因斯坦是二十世纪世界上最伟大的科学家之一，他的相对论以及他在物理学界的其它方面研究成果，留给我们的是一笔取之不尽、用之不完财富。然而，就是像他这样，他还是在有生之年不断地在学习、研究，活到老，学到老。

有人去问爱因斯坦，说：“您老可谓是物理学界的空前绝后了，何必还要孜孜不倦地学习呢？何不舒舒服服地休息呢？”爱因斯坦并没有立即回答他这个问题。而是找来一支笔、一张纸，在纸上画上一个大圆和一个小圆，对那位年轻人说：“在目前情况下，在物理学这个领域里可能是我比你懂得略多一些。正如你所知的是这个小圆，我所知的是这个大圆，然而整个物理学知识是无边无际的。对于小圆，它的周长小，即与未知领域的接触面小，他感受到自己的未知少；而大圆与外界接触的这一周长大，所以更感到自己的未知东西多，会更加努力地去探索。”

我们每个人都要养成一个“虚怀若谷”的胸怀，都要有一

种“谦虚谨慎、戒骄戒躁”的精神。用我们的有限的生命时间去探求更多的知识空间吧！

护士进修汇报分钟演讲稿篇七

亲爱的朋友们：

微笑就像一缕阳光，可以融化人们心中的冰。微笑像喷泉，可以滋润人受伤的心；微笑就像微风，可以冷却我们炎热的身心。

微笑常常带给我们意想不到的奇迹。

有一天，小林在上班的路上不小心刮到了一辆车。那是辆兰博基尼，很贵，她不知所措。车停了，车主下了车。这是一个高大的中年男人，魁梧的身材让小林很害怕。一时间，她不知道说什么好，只是笑着看着他。大汉一怒之下走到小林面前，想狠狠教训小林一顿。突然，他发现小林在对他微笑，那笑容就像一缕阳光。一瞬间，他的不快消失了。微笑，让一场迫在眉睫的危机得到解决。

一个歹徒正要抢劫一个女人，但突然，他改变了主意。是那个女人的微笑改变了他。事情是这样的，那天，他正好拦住了那个拿着菜刀慢慢走的中年妇女。女人灵机一动，笑着说：“朋友，你真会开玩笑。你卖菜刀，对吗？我喜欢，我想要一个……”最后，女人真的“买”到了亮亮的菜刀。然而，歹徒被她简单的微笑所感动，他逐渐变得害羞，脸上带着杀气。他拿着女人的钱走了，他又选择了一条正确的道路。是那个女人的微笑改变了他。它救了那个女人，救赎了他。

有时候，我们觉得父母做的食物不好吃。我们瞪大眼睛生气。我们经常和父母吵架，顶嘴，但事后后悔。我们想向父母承认自己的错误，想和父母和好，但又张不开嘴。这时，我们可以微笑，对父母微笑，用微笑融化他们之间的内心隔膜。

如果在冲突发生之前，我们可以笑着说，父母做的饭不合你的口味。在学校，我们经常会和老师同学发生一些不想发生的矛盾。和人相处会产生矛盾。问题是，你将如何解决它们？解决矛盾在与人相处中很重要。化解矛盾的方法之一就是微笑，这是人与人相处时最真诚的问候。

微笑，拯救了许多面临绝境的人；微笑，化解很多不可调和的矛盾；微笑创造了一个又一个奇迹。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

护士进修汇报分钟演讲稿篇八

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！

护士进修汇报分钟演讲稿篇九

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我讲话的主题是“有始有终，定能成功”。古希腊著名哲学家苏格拉底曾经在中学当教师，有一天他对班里同学说，我们来做个甩手游戏吧。游戏很简单，就是把手使劲往前甩三百下，再往后甩三百下，但要求每天都这样做。同学们纷纷说这个游戏容易，保证能做好。一个星期以后，苏格拉底问同学们游戏完成得怎么样？同学们全都举起了手。一个月以后，当苏格拉底再做统计时，全班仍有百分之九十的同学在坚持做。一年以后，当苏格拉底在课堂上再次向大家了解情况时，只有一位同学举起手，他就是后来成为大哲学家的亚里士多德。亚里士多德在自己的学习和生活中，凭着这种持之以恒的精神，自觉锻炼自己的意志，终于在哲学领域取得了前所未有的成就，其哲学思想直到现在仍然放射着智慧的光芒。

同学们，这个甩手游戏从动作上看很简单，但每天坚持，却是一件不容易的事，需要持之以恒的精神。这个故事告诉我们，做事情要有始有终，绝不能半途而废，如果我们能养成这样的好习惯，就一定会取得好成绩。人们常说，在科学之路上没有平坦的大道，只有敢于在崎岖的小路上不断攀登的人，才能到达希望的顶点。让我们认准自己的努力目标，坚持不懈地努力，不断地鼓励自己，这样我们就会体验到成功

的喜悦和收获的快乐。

最后，我送给大家一句法国生物学家巴斯德的名言：“告诉你使我达到目标的奥秘吧，我惟一的力量就是我的坚持精神！”

护士进修汇报分钟演讲稿篇十

各位老师，同学们：

大家上午好！

生命的质量取决于你每天的心态，如果你能保证眼下心情好，你就能保证今天一天心情好，如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的靓丽的生活。

首先，学会为小事高兴。别人为你做了一点好事，赞美他；自己上课回答对了问题，欣赏自己；自己两天没找到的笔突然出现，也要好好的高兴一番。多多发现自己身上的闪光点，我们就会快乐起来。其次，学会优待身边的人。同学、老师见面一声亲切的问候，一个灿烂的笑容；狭路相逢时的一个闪身让别人先过，快乐了别人，高尚了自己；同学取得好成绩，我们要报以真诚的掌声；同学病了，送去阳光般的问候。

再次，积极主动和同学交流。我们有了快乐，及时和同学分享；有了不愉快，向同学倾诉；在宿舍把你的零食分给好友一份；这些都会使你有个良好的人际关系。

最后，学会换位思考。和同学闹矛盾的时候，要站在对方的角度看看自己有哪些过失；被老师批评时要站在老师的位置分析老师为什么批评我；做事遇到挫折时，要分析是不是自己努力不够；学会换位、理性地思考，我们就会心胸开朗，不会再怨天由人。

同学们，让我们保持阳光心态，一步一个脚印，脚踏实地努

力地学习；让我们保持阳光心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。让我们塑造阳光心态，拥有健康人生！

我的演讲到此结束，谢谢大家！