

最新我的演讲稿(精选8篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

我的演讲稿篇一

性别：不详

爱好：干扰别人，搞破坏

外貌：体态轻盈，爱穿黑衣，长耳朵短尾。

原因：于两天前畏罪逃跑

事件一：干扰我学习

“啊，啊啾！”某年某月某一天，我正认真地做着作业，突然鼻子一阵瘙痒，鼻涕忙不迭地跑了出来，原来是感冒先生散步的时候不小心溜达到了鼻上；害我辛辛苦苦做了半天的作业被喷上了唾沫星子，就这么英勇牺牲！

事件二：干扰我睡眠

晚上，我舒舒服服地躺在暖暖的被窝里，打着回笼觉的主题刚要进入睡眠状态，突然喉咙一阵干涩，再一阵的痒痛；我被迫坐起身，原来是感冒先生那里停水了，跑到我的喉咙上喝了个干净；害我起身喝了一大杯水才成功引起了水龙头的水源。

事件三：干扰我思考

一次，我出神地望着远方美丽的风景，一阵寒风突然刮过，我的大脑突然痛了起来，我拉起感冒先生一问，原来是感冒先生的房间被大风刮了一个大窟窿，跑来找棉被的时候踩到青苔滑倒，才引起了我的莫名头痛。

我的演讲稿篇二

我八岁的时候，去九山游泳馆学游泳了。但是学了十几天，竟然得了重感冒。

接着的几天，病情反而越来越糟了。妈妈就带我到温州二医去看了，原来是细菌感染，病情比较严重。

我感冒好后，阿姨说：“这个池水这么脏，班里有那么多人感冒了，应该叫他们赔呀！”妈妈说：“算了吧，不要他们赔了，太麻烦了。”后来，我一直不敢游泳。

今年，我一提到游泳，妈妈就说：“不要去游泳啦，再感染就不得了了。”

等到前几天妈妈去了成都，我好不容易偷偷去楠溪江游了一次，但是，好久没下水了，我几乎都不会游泳了。

我的演讲稿篇三

之前气温开始下降的时候，我还穿着短袖在外面闲逛，终于感冒了。

本以为吃点药就好了，没什么的，可是没想到因为晚上吃咸了，一口气一进嗓子里就开始咳嗽不停，一喘气的时候嗓子还有吱吱声，感觉空气不够用，真的特希望早点过去今天吧。好不容易睡着了，好在睡着的时候没有太大的感觉。

早上的时候还好了一些，不怎么咳嗽，呼吸的时候嗓子也没有声音了，家人也都以为好了，可没想到，到了晚上又是和昨天一样，咳嗽的满头是汗。我心心念念的盼着能够早点睡着。

第三天了，妈妈要去办事，我也跟着妈妈一起，忙了一天，回来的时候也就快天黑了，不过这一天还行，吃了妈妈新买的药，妈妈也说我好多了，到了晚上，我开始不断的咳嗽，越来越厉害。

早上还没起床的时候就听到妈妈在和爸爸说话，让我去打针，我心里是不想去的，我已经两年没打针了，今天就要破纪录了，一想到那个针头就发愁，可是我也不想晚上还这样咳嗽了。

还是去打针了，三天的针，对我这么不愿意打针的人来说，这时间太漫长了。虽然是输液，还是挺疼的，药也特别凉，现在气温也冷，只感觉冰冷的药流进手里，手也有些发凉。

打了一针之后，没有什么感觉，不过晚上不咳嗽了，这就挺好，不枉费针头扎我的手。

我的演讲稿篇四

于省长的太太病了，需要中药调理。这药，医生开得也奇：五万块钱的灰烬作引子，七百年的海龟做汤，一千年的人参做丸子。五万块钱好说，七百年的海龟，一千年的人参哪儿找去？于省长夜里翻来覆去抠实着。

于省长底下的市长和县长更睡不着，各个在客厅里踱步思考着。

夜深了，小区草坪上的小虫儿唱着像验钞机一样的曲儿，于省长听着这人世间绝妙的曲子安然地睡着了。

第二天，县长躬在市长身后笑嘻嘻的送来了七百年海龟一千年的人参，于省长看到这两件宝贝连夸市长忠臣，在旁的县长也陪着笑脸，之后缄默了。于省长乐呵呵地留市长和县长吃饭，饭桌上的大鲑，香猪，鲨鱼肥的流油，市长砸着嘴品味着和于省长谈天说地，县长仍躬着身子笑眯眯地坐着。吃完饭，市长慢慢品完一杯茶，留下一份桃木盒子，悠悠向省长告辞。随后市长县长一起离开了省长的家，只是一个笑着，一个哭着。

于省长的太太吃了药仍不见好，于省长直骂市长是饭桶。市长回去便不再邀功，干脆不理了。县长听说了，一个劲儿说省长是明君。当天联络人情便躬身子往总理那儿跑，总理秘书压根儿不把县长当回事儿，还错把他当推销员县长掌使出浑身解数好说歹说才见到总理私人医生。

县长带着总理私人医生拜访于省长的家。私人医生鼓捣了一会儿，看了看省长长，又望了望县长，说无能为力。这下急坏了省长，莫不是什么大病吧，省长心想。县长灰溜溜的回家去了。

新的一天，于省长忧虑地在公园中散步，邂逅了一位志愿者医生，医生听说了于太太的病情，决定伸出援助之手。

“医生怎么样？”于省长期急切地问

“没什么，我马上给您太太开几服药。”

“那什么病啊？”

“感冒。”

我的演讲稿篇五

昨晚我没有好好地盖被子，今早起来，喉咙特别疼，特别是喝水的时候。下午有点鼻塞，到了晚上，温度计告诉我，我感冒了。

想起来，我已经半年没有感冒了。往好的方面想，这是身体在杀菌哩，哈哈。

我看我应该几天不能吃我爱吃的油炸食品了。

我的演讲稿篇六

冬天穿过春天的田野，夏天的密林，秋天的麦浪还是如约与我们相见。你听，外面呼啸的北风，你看，地上凝结的冰霜。那是秋天的葬礼。

多日的严寒一下子便击垮了我原本便弱不禁风的身子，感冒找上了我的麻烦。每每咳嗽总会觉着喉咙一阵刺痛，像含着刀子似的不舒服。吞咽口水便会撕扯着喉咙里的发炎伤口，火辣辣地疼。四肢也像是瘫痪了似的，丧失了任何的行动能力，整日只能如同槁木死灰，枯坐到黄昏。

父亲见我如此颓废，便劝我多出去走走，多晒晒太阳。这本是一个再寻常不过的建议，可在当时的在我看来，这竟成了一种愚昧，我像个未长大的孩子连带着身体的不适向他发泄着自己的脾气：“大冷天，有必要？”说时，紧皱眉头，一脸的不情愿，不屑地嘲笑着父亲的无知。父亲似乎也并不想多说什么，无奈地叹了一口气，转身离开，只留下一个落寞的背影。

低温久久不肯离去，感冒也一天天加重。伴随着发烧，最难受的时候几近昏迷，迷迷糊糊丧失知觉。依稀听见外面走动的脚步声，进来的还是父亲，正是那个被我定义成“无知”的父亲。还是什么都没有说，手里端着一碗刚刚熬好的药放

在了桌子上，动作是何其的小心仔细。恍惚之间，父亲转身准备离开了，还是那个落寞的背影，只不过这次看上去竟有了不同于往日的那份苍老，拖着多日疲惫的身子，走得有些不稳，每一步都是要摔倒似的，走两步后一手捂嘴强忍着咳嗽，另一手还扶着墙壁。这段不太长的房门到楼梯口的距离，他似乎走了大半辈子，用尽了他一整个青春。

“爸……”本想说些什么，可还是咽了下去，眼泪却没能这样忍住还是流了下来，回想起那天对父亲的嘲弄，心中确实有太多的悔恨。

总会有人能够无限包容你的任性，就像总有人能陪你颠沛流离一样。

我的演讲稿篇七

初一了，似乎累了。操场上矫健的'身影已不属于我了，埋在作业堆里。生活没有一点生机。慢慢的。它带着忧伤的心情躺在了床上，不是起不来，而是不想起来。

我感冒了，该死的感冒，但拒绝吃药，拒绝治疗……

因为我的生活还在想以前的快乐。

想着想着，就想到了现在，现在的负担；以前的快乐；现在的痛；以前的爱。以后一切一切都那么遥远。

感冒了，我的生活节奏也慢了下来，一切都是慢的，包括思维——该死的感冒。

还记得那一首歌——成长是一扇树叶的门，童年有一群亲爱的人；……那些离逝的风，那些永远的誓言一遍一遍……脑海浮现出童年的天真，童年的欢笑，童年的美丽，童年的骄傲…那骄傲，多闪耀。

这次感冒，让我回忆起许多以前的事。

我的演讲稿篇八

风寒感冒是风寒之邪外袭、肺气失宣所致。

而风热感冒是风热之邪犯表、肺气失和所致。

风寒感冒症状是：恶寒重、发热轻、无汗、头痛身痛、鼻塞流清涕、咳嗽吐稀白痰、口不渴或渴喜热饮、苔薄白。

而风热感冒症状为：发热重、微恶风、头胀痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰粘或黄、鼻塞黄涕、口渴喜饮、舌尖边红、苔薄白微黄。

风寒感冒的治法应以辛温解表为主。常选用麻黄、荆芥、防风、苏叶等解表散寒药。服中成药可选用感冒清热冲剂、正柴胡饮冲剂、感冒软胶囊、川芎茶调散、通宣理肺丸等等。服药后可喝些热粥或热汤，微微出汗，以助药力驱散风寒。

而风热感冒的法应以辛凉解表为主。常选用菊花、薄荷、桑叶等。服成药可选用银翘解毒丸(片)、桑菊感冒片、板蓝根冲剂等。如若发热较重、咽喉肿痛明显，可以与双黄连口服液(冲剂)、清热解毒口服液一起服用。这些药具有较好的清热解毒作用。患风热感冒是要多喝水、饮食注意清淡。