

# 2023年演讲沙龙的收获和感受 五四精神 演讲稿可下载(通用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 演讲沙龙的收获和感受篇一

大家早上好！

大家好！今天是五月四日是五四运动\_周年纪念日。

1919年4月底，中国人民眼巴巴企望的巴黎和会并未带来预想中的“公理”，郁积已久的亡国之忧、救国之情骤然化作海啸山鸣的五四运动，青年知识分子和青年学生成为洪流中的先锋。

这是我们第一次打破一切的干涉压制的政治活动。从对外来说，全国一致的不许签字对日本让步的和约，并引起美国国会的不批准和约，以至于最后日本不能不将青岛与胶济路退还于我们。对内呢，全国学生有了一致的联合，青年学子们打破了一切官厅教职员的尊严，文字上与思想上都得到了解放，而文学革命思想革命的潮流，也排山倒海的跟着来了。

在五四运动中，爱国主义是最深厚的精神底蕴。\_年前“外争国权，内惩国贼”的怒吼已然淡去，但“振兴中华”的青春壮歌却一脉相传，回响不绝。

90年来，“爱国、进步、科学、民主”，薪火相传，历久弥新，将五四铸成一枚徽章，戴在所有挺立时代潮头的中国青

年胸前。

我们纪念五四运动，目的在于弘扬五四精神，肩负历史使命，就是要树立理想，立志报国；要勤奋学习，勇于实践；要在实践中锻炼品格，磨练意志，在学习文化知识的同时学习做人；要守时守信，做文明的公民；既有理想，又要着眼于现实，从身边事、力所能及的事做起；要勇于奉献，尽管在知识经济时代，我们不再需要为追求光明和自由而抛头颅，洒热血，但“我为人人”的奉献精神，仍应得到弘扬。

中国经过几十年来的艰苦建设，已取得了“乘长风，破万里浪”的迅猛发展，但我们不要忘记，我们仍然是个发展中的国家，还有许许多多地方有待完善和发展，要想国家富强，就必须努力，而希望就寄予在我们这一代人身上。抚今追昔，我们更应该发扬光大“五四”精神，深刻反省“五四”历程。继往开来，依然任重道远。这应该是当代青年学子的使命。正如那句话所说的那样：“革命尚未成功，同志仍需努力！”让我们一起努力！为建设祖国贡献自己的一份力量！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 演讲沙龙的收获和感受篇二

大家好！

前几次的推手沙龙学习让我学到了很多，在此向老师们表示衷心感谢！今天我同两位师兄，应邀在这里同大家交流体会，不到之处请大家补充，不当之处请大家包涵！

我们这里是太极推手沙龙，不知道大家考虑过没有？到底是什么是推手？

我们都知道，太极拳练习（在其他基础练习除外的前提下）有两个范畴，一个是套路练习，另外一个就是推手练习。

有一句老话，我们认为是打拳的根本原则，那就是打拳如走路。基于此，我们可以试着对套路和推手做个定义。

套路练习是在假设的障碍中走路练习时需要眼前无人似有人，推手练习则是在实际的障碍中走路练习时需要眼前有人似无人。

推手练习需要眼前有人似无人，也就是去寻找无障碍的感觉，以调整自己适应障碍的能力，从而提高自己的推手水平。

因此两个人在练习的时候，一个是在提供障碍，一个是在障碍中完善自己。完善的内容包括，无限包容的状态，锐意进取的心态，全方位变通的技术以及承受一切的形态。基于这种练习方法，相互变换角色，则两个人的水平将不断提高。

其实推手就像磨刀一样，推手的双方一方是刀，一方是磨刀石，在进退转换的过程中不断更新着自己。

我们不难从这里面得到启发，磨刀和用刀是完全不同的两个状态，磨刀的对象是磨刀石，需要用平静感恩的心态对待。感恩是因为对方的帮助自己才能得到更新。没有输赢感，只有自我完善的意识，因此，我们应该确实确实将推手归到练习的范畴。

我们常常把推手比作生活，它的根本内容是包容，承受，变通和稳定。

包容心和进取心同时存在，承受力和离心力同时存在，变通性和中定性同时存在，稳定美和舒展美同时存在。真诚是一切交流的根本，缺少真诚将最终失去一切。

太极拳经典里有一句话是这么说，仔细留心向推求，屈伸开合听自由在被推的时候，常常问问自己自由吗？自由是我们通过锻炼后的最终追求。

生活如此，推手亦如此。

吴式太极拳师傅瞿兴华老师，总结了四句话来诠释他对推手的理解，我在这里同各位老师分享。这四句话是：来者不拒，去者不留，真诚相待，来去自由。

我们通过推手练习，自己将渐渐地得到完善和更新，逐步将自己塑造成为一个真正的不碍事、不惹事、能容事、不怕事的人。

谢谢大家！

20xx年7月1日

## 演讲沙龙的收获和感受篇三

大家好！

秋天是金色的季节，也是收获的季节。今天我们齐聚一堂，我的心情是那样的激动、高兴。我演讲的题目是《在奉献中成长，让青春飞扬》。

有人说我们是圣洁的天使。美丽的白衣、柔弱的外表，却有着“燃烧自己，照亮别人”的坚韧信念。像春风，拂去人们的疾苦；用热血，温暖寒冷的心腹；用爱的丝线，缝合病人身心的创伤……曾经也有人说过，“拉开人生帷幕的人是护士，拉上人生帷幕的人也是护士。”是啊，在人的一生当中有谁会不需要护士的细致关心和悉心照顾呢？\_年的工作经历练就了我坚实的护理技艺，也培养了我尊重生命、热爱生活的好习惯。今天竞聘护士长，就是我热爱工作、渴望把自己更多的智慧和力量献给护理事业。

竞聘护士长，我具有以下优势：

## 一、具有扎实的业务经验

多年的岗位磨练，不仅练就了我娴熟的业务技能，也磨练了我的责任心、进取心。这些都得益于我平时细心的病情观察和护理实践。在工作中，我一直要求用“四心”服务来为病患护理。即要用“爱心、耐心、细心、责任心”，来保证服务质量和服务规范，从病患和亲属的需要出发，关注他们的身心健康，时刻做到微笑服务、细心服务。

## 二、具有较强的亲和力

工作多年来，目睹了太多病患对病魔的恐惧和无助，也见证了太多因我们共同努力而康复的感人事例。因此，我深知患者及其家属对我们的期待。多年的工作实践，让我学会了如何与病患沟通，抚平他们恐惧的心灵，待他们如亲人一般。同时，我还善于与其它科室、部门沟通协作，也善于用良好的服务态度和沟通技巧来说服患者，配合我们护理工作。遇到病人或家属的不理解、不配合，我都始终毫无怨言，我都会想方设法做通他们的思想工作，配合我们的治疗。

## 三、甘于奉献，工作作风优良

不记得有多少个日日夜夜，黑白颠倒，穿梭于不同的病房之间。在我匆匆的脚步下，是我多年来对工作的执着，对工作的坚守。由于工作忙，我常常无暇照顾家里，孩子托给家人照顾。自己则和同事们一道，无怨无悔地坚守在岗位上。我觉得能和大家一起在科室这个大家庭里面同心同德、齐心协力干事业，把护理事业推向新的台阶是一件光荣的任务。

如果这次竞聘成功，走上护士长的工作岗位，我一定有信心也有能力做一名称职的护士长，为我院的发展、为护理事业作出更大的贡献。

### 1、坚定信念，不断提升个人素质

我将在院长、主管副院长的正确领导和科长的直接领导下，坚持“以病人为中心”，把病人是否满意作为衡量服务质量的尺度，努力提高自身的服务能力和水平。

## 2、率先垂范，确保护理工作上水平

我将切实履行岗位职责，努力学习和了解国内外护理学科的动态，率先垂范，带头组织护士学习新业务、新知识，努力提高每位护士的服务意识和业务水平，从而提高护理质量。

同时，坚持以病人为中心，严格管控，做好详实的护理记录，定期开展工作检查，查找不足，及时整改，确保工作水平上台阶。另外，还可以积极创新思路，制定出具有本科室特色的病人满意问卷调查表。从病人住院到出院前以记名形式填写。根据调查结果，每月评出护士及护理单元，并对护士长工作进行评议。这样，不断激励和鞭策我们护理人员共同进步。

## 3、摆正位置、团结一心，共同开创护理工作新局面

我将正确摆正自己的位置，正确处理好与上下级的关系，专注于科室和谐氛围的营造，团队精神的凝聚，对上认真执行领导的工作指示和要求，对下加强沟通协调、联系员工，团结大家一起做好护理工作。同时，精准把握好工作岗位的角色定位，做到管理无巨细，参谋不决断，助手不揽权，不越权，不越位，不缺位，工作要到位。

各位评委、各位领导、同志们，今天我的演讲，很普通、很平常，没有豪言壮语，不动人、不精彩，但我向大家展示了自己一颗赤诚的心，表明了自己的态度和意志，愿把自己的聪明和才智、辛勤和汗水融进实际工作中，献给我所热爱的医疗护理事业，决不辜负大家对我的厚望。最后，我向在座的各位评委、各位领导、同志们表个态：无论我这次竞聘成功与否，我都将始终如一。因为既然我选择了神圣的护理事

业，今生便无怨无悔。我坚信：“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。

我的演讲完了，谢谢大家！

## 演讲沙龙的收获和感受篇四

大家好！首先，非常感谢领导给我这次公平竞争的机会，参与这次的竞聘，是为了更好的锻炼自己，提高自己。激发自己的能量来实现自己的人生价值以及为医院的发展贡献出自己的力量。

我今年\_\_岁，系本院外科的一名主管护士，自\_\_年分配到本院以来，一直从事外科的临床护理工作。十多年来，通过院领导的培养和同仁们的帮助，现对外科临床常见病，多发病以及各种疑难病、急危重病病人的抢救、治疗和护理，积累了非常丰富的经验，已成为外科的一名护理的骨干。

我性格开朗、随和，上进心强，自参加工作以来，自觉服从领导，遵守院纪院规，团结同志，工作任劳任怨，并刻苦钻研业务，积极参加院科组织的各种政治和业务活动；在临床中我用理论指导实践，再用实践来检验理论，从中我找到了学习的乐趣，也提高了我的服务理念和对专业的兴趣。在外科的这些年，我先后发表论文数篇，也曾多次被医院评为优秀护士。

在工作中我认真负责，不计较个人得失，总是保持良好的心态，以病患为先，团结同事，把工作进行的有条不紊。服务态度优良，曾担任主班，负责护士工作，作为护士长的得力助手，协助病房管理，把科室的工作作为首要重要的事，参与疑难、重症患者监护，主管实习生带教，在此同时，也培养了自己协调能力，人际沟通能力，能保持和维护医护，护护，护患之间的良好关系。

参加这次竞聘，我愿在求真务实中认识自己，在改革竞争中完善自我。我深知护士长的工作看似平凡，但却重要。主要体现在以下三个方面：一是为院领导当好参谋，二是为护理姐妹们当好主管，三是为一线员工当好后盾。具体说就是摆正位置，当好配角；胸怀全局，当好参谋；服从领导，当好助手。我也深知，护士长工作非常辛苦，但是我相信我能行，在护士生涯中，我可以这样说就是保持着高度的工作热情去把工作做到，压力对我来说就是动力。

如果此次我竞聘成功，我的工作思路是：以“三个服从”要求自己，以“三个一点”找准工作切入点，以“三个适度”为原则与人相处。“三个服从”即个性服从党性，感情服从原则，主观服从客观。做到服务不欠位，主动不越位，服从不偏位，融洽不空位。

不管今天竞聘成功还是失败，我都会脚踏实地地干，和我的姐妹们一起，因为我知道，在各位领导和老师面前，我还是一个才疏学浅的学生，我会更加清醒地看到自身存在的差距，促使我在以后的工作当中，兢兢业业，发奋图强，努力学习，勤奋工作，以绵薄之力来回报领导、老师和同事们。最后以一首自编的对联来结束我的演讲，上联是“胜固可喜，宠辱不惊看花开”，下联是“败亦无悔，去留无意随云卷”，横批是“与时俱进”。

谢谢大家！

## 演讲沙龙的收获和感受篇五

大家下午好。非常感谢领导给我这个机会参加今天的主管护师竞聘。

感谢各位院领导打照了护士竞聘述职报告这个公平竞争的平台，也感谢领导们一如既往的支持和帮助，让我有勇气站在这竞聘的讲台上，这将是跨越人生历程的又一个崭新的目



标。

竞聘护士长，我认为自己具有以下优势：

首先，连续七年的临床护理工作让我在业务技术上成长并成熟，十年管理岗位的历练，尤其是近三年民营医院全科护士长工作的经历，让我对于各种专科疾病的护理技术又有了明显的提高与发展，并积累了较多的护理管理与应对突发事件的经验，这将是今后做好护士长工作最有力的支撑。

其次，参加工作以来，在各级领导的正确领导和同事们的大力帮助下，我始终严格要求自己，努力提高自身综合素质，兢兢业业，尽职尽责，熟练掌握了手术室的各项操作技术。我一直在履行着手术室护士的职责，并且负责组织本科室各级护理人员的业务学习，督促所属人员从事执行无菌技术操作护士岗位竞聘演讲稿规程，对精密仪器的维护和保养。认真执行手术室工作制度，在抢救中，不断提高经验水平。手术中不断适应各个手术医生的喜好和习惯，尽量让每一位进入手术室的医生都有一个满意的心情。

如果能够竞聘为护士长，我要做好以下几方面的工作：

### 一、做一个有效的管理者

在护理部的统一安排部署下，结合科室的实际，有计划地开展各项工作，合理安排自己的时间，即重业务，又不轻管理，并经常审视自己的工作效率。作为一名管理者，即要懂得放权，又要兼顾指导，用护士之所长，多鼓励沟通，少批评和指手画脚，使科室同事形成团结协助的氛围，充分发挥科室的团队效能。

### 二、做一个有威信的管理者

突出的业务能力是护士长树立威信的基础，在今后的工作中，

我将坚持不懈的学习业务知识，不断掌握新知识，新技术，努力做到以技服人。在日常工作中，严格自律，要求护士做到的自己首先要做到。当遇到突发事件时，敢于挺身而出手术室护士演讲稿，冷静分析，沉着处理。在工作中时刻注意调整自己的心态，以积极向上的态度面对工作。并及时有效的解决护士思想上，工作上的难题，使科室形成积极、乐观、主动的工作氛围。

### 三、做一个善于沟通的管理者

要求自身并带动科护士加强人文素质的学习及培养，不断提高沟通的技巧，从患者的需求出发，进行个性化服务，诚恳的倾听患者的意见和批评，努力构建和谐护患关系。同时加强与医生的沟通与交流，多商量，多协作。密切配合医生做好临床诊疗工作。

在此次竞聘中，如果我能聘上，我会更加努力的工作学习，我相信我自己有能力也有信心干好主管护师该做的工作，把手术室的工作做到更好。如果聘不上，我将依然保持正确的心态，反思自己的不足，秉承自己的一贯作风，努力学习，勤奋工作，踏实做事。