

# 竞赛平面图 国家宪法日宪法知识竞赛演讲稿(精选10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 竞赛平面图篇一

早上好，我是\_\_，严副校长上周谈了今年我们国家的两个首设日，其中一个是国家宪法日，他谈的比较简短。我今天在这里再和大家一起说说“国家宪法日”。

中国共产党的-通过了《关于全面推进依法治国若干重大问题的决定》，将每年12月4日定为国家宪法日，这是我们政治生活中的大事。中央号召要在全社会普遍开展宪法宣传教育，引导各级组织和全体公民牢固树立宪法认识，增强宪法观念，维护宪法尊严，保障宪法实施。教育部随后发出了全国各学校也要深入开展宪法学习宣传教育活动的通知。

关于首个“国家宪法日”，党中央主席强调：宪法是国家的根本法，是治国安邦的总章程，具有最高的法律地位、法律权威和法律效力。坚持依法治国首先要坚持依宪治国，坚持依法执政首先要坚持依宪执政。任何组织或者个人，都不得有超越宪法和法律的特权。一切违反宪法和法律的行为，都必须予以追究。

“奉法者强则国强，奉法者弱则国弱”。而我们目前的现状是：保证宪法实施的监督机制和具体制度还不健全，有法不依、执法不严、违法不究现象时有发生；一些公职人员滥用职权、失职渎职、执法犯法甚至徇私枉法，严重损害国家法制权威。法治是人类文雅前进的重要成果，一个国家只有形

成体现法治精神、顺应时代潮流的法治体系，人民才能有尊严的生活，国家民族才能振兴。

也许有同学会认为：宪法是成年人的事，离我们还远着呢！其实不然，宪法与我们每个人的生活息息相关，因为我们都生活在这片土地上。宪法规定公民的基本权利和义务，宪法保障每个公民的人权，比如，它就规定，所有的青少年享有受教育的权利。

我看过一个案件，陈同学和齐同学都为初三的学生，中考时，陈同学冒用齐同学的姓名，以他优秀的成绩上了好的高中，并最终进入了银行工作，而齐同学却因为落选，最后只得碌碌终生。案件到了最高法院，判决最终给予陈同学以严厉的处罚。这让我们认识到，宪法维护公民的姓名权不受侵犯的重要性，每个公民都应该依宪法来保护自己。

还有几年前“我爸是李刚”的事件。官二代开车撞了人，竟然搬出做局长的老爸，在他在心中，他老爸的权力比法还大，这是完全错误的。最终，这个公子哥周到了法律应有的惩罚，连他的父亲李刚也因为腐败问题而受到调查。

宪法赋予公民的权利远不止这些。作为中学生，我们首先要掌握与自己生活密切相关的一些最基本的法律常识，具备守法、用法、护法的前提条件；其次，要遵纪守法，养成良好的行为规范和道德修养。我们要善于用宪法和法律武器来维护自己的合法权益，进而维护他人的权益，维护国家的利益。我们维护好了个人和集体的权益，就是维护宪法的尊严！

12月4日是国家的宪法日，并非只是说这一天才要想起宪法、尊重宪法。其实，每天都是我们自己的宪法日！法的精神深入我们每个人的心中，法的行为体现在日常生活中，我们的社会才会变得更加有序和谐。

我的讲话结束了，谢谢大家。

## 竞赛平面图篇二

大家好，期中考试刚刚过去，经过这一段时间的学习，相信同学们已经查漏补缺，认识到了自己的不足。转眼间，还剩下一个多月的学习时间，初一生活就将向我们挥手告别。我们要利用这一个多月的时间，把初一画上一个完美的句号，为今后更加繁重的学习任务打下坚实的基础。

对于绝大多数同学来说，英语始终是心头大患。我与大家经历相同，从4年级便被扣上了这顶帽子，每一次考试，英语总是给我拖后腿，但在一次次摸索中，我也在不断进步，总结了一些经验。正所谓“方向不对，努力白费”，正确的学习方法会使我们的学习效率大大提高，从而达到事半功倍的目的。下面是我总结的一些学习英语的经验，希望可以供同学们参考。

第一，做好课堂笔记，顾名思义，课堂笔记便是利用课堂时间将老师所讲的重点、难点、疑点记下，千万不可以“手懒”，对于知识零碎的英语来说更是如此，好记性不如烂笔头。然后是回顾笔记，回顾笔记才是做笔记的重点，建议大家，周末时专门抽出时间回顾一下当周所做的笔记，这样能有效地缓解紧张的心理，可以让你在下一周的学习中得心应手。举个我自己的例子吧，记得有一次英语抽测，我抱着侥幸的心理，没有做好复习工作，所以考试前就开始临时抱佛脚，结果到了最后，根本没有时间复习完，考试时慌慌张张，考得一塌糊涂。所以说，做好笔记对于学生来说十分重要。

第二，整理回顾错题，对于很多同学来说，都能做到整理错题，但重点是我们不仅仅要整理，更要回顾与反思。所谓“好马不吃回头草”对我们学生万万不可适用，要想成功挤过中考这座独木桥，就必须回顾自己的错题，也防止再出现类似的失误。再举个例子吧，我开始和很多同学一样只是纠一下错，之后就不管了，但是有一次考试，我真记得做过某一题，就是忘了怎么做，结果不仅没做出题，心情也糟糕

透顶，考试结果可想而知惨不忍睹，后来我学着经常回顾错题本，慢慢地积累，厚积薄发，考试也不再出现类似的失误。

第三，要利用零碎的时间。英语是一门需要长期积累的科目，知识点很多，一定要好好利用互联网、学习机和其他移动方便的设备，更不用说书籍和杂志这样的传统学习资源！你完全可以在课间、排队、午休等时间记几个单词，要养成“天天英语”的习惯，每天按老师的要求作一篇完形阅读，坚持天天听英语。其实学英语的过程更像是一朵云的形成，是水汽的一点点积累；而不像砌一面墙那样，把砖堆上去就好。

以上就是我的一点学习英语的经验，希望同学们能取之精华。最后告诉大家，心动不如行动。希望同学们要为之付出努力，且要持之以恒，临渊羡鱼不如退而结网，祝愿你们努力拼搏，实现自己心中的梦想！

谢谢大家！

## 竞赛平面图篇三

发了专心学习，务实工作的斗志。我想这些都是通过此次知识竞赛收获的宝贵精神财富。

同志们，

“业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随。”工作是一项对党性修养、个人品德和业务水平要求很高的工作。如果我们不能顺应时代发展的要求，坚定宗旨意识、涵养个人品格、强化专业知识，就不能适应新时代xx单位事业发展要求，就会被社会淘汰。今天举办的知识竞赛，既是学儒强警工作的一个环节，也是我们打造文化xx单位、创建学习型团队的一项举措。才由学得，德由学进，业由学成。希望大家以此为新起点，积极参加xx单位组织的各项活动，养成自学、好学的良好习惯，既做到“温故知新”，更能“学新知新”，持之以

恒地学习，与时俱进的学习，避免知识老化、思想僵化、能力退化，不断适应新形势，增长新才干，掌握新方法，解决新问题，完成新使命。不断将文化理念融入具体工作，以更加全面完备的知识、更加厚德淳朴的为人，更加务实严谨的作风和更加求实进取的状态，严格履行岗位职责，确保xx单位的安全稳定，以优异成绩喜迎党的胜利召开。

最后，中秋佳节即将来临，借此机会祝大家合家欢乐。

## 竞赛平面图篇四

各位领导、各位评委、各位青年朋友们：大家好！

我叫\_\_，很高兴能够和大家一起探讨追求卓越，奉献青春，这个话题，今天我要演讲的题目是《甘于奉献，点燃烈火青春》。

青春，是我们一生中最美丽的季节，她孕育着早春的生机，展现着盛夏的热烈，暗藏着金秋的硕果，昭示着寒冬的希望，充满诗意而不缺乏拼搏的激情，时尚浪漫而又饱含着奋斗的艰辛。当一个人的青春融汇到一个时代、一份事业中，这样的青春就不会远去，而这份事业也必将在岁月的历练中折射出耀眼的光芒。

说到这里，我想起了这样一句话：“有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着。”生命的意义在于活着，那么活着的意义又是什么呢？当然不是为了活着而活着，答案只有两个字，奉献！我们可以设想一下，不付出、不创造、不追求，这样的青春必然在似水年华中渐渐老去，回首过往，没有痕迹，没有追忆，人生四处弥漫着叹息。我想，这绝对不是我们存在的意义。古往今来，有无数能人志士在自己的青春年华就已经成就了不朽的人生，在这里我来不及一一列举。可是，有一个人的名字我却不能不提，他是我们永远的学习榜样，一个最平凡最无私也是最伟大的人。大家知道他是谁吗？

这个传奇人物就是雷锋，他告诫我们说：“青春啊，永远是美好的，可是真正的青春，只属于那些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人！”我想在座的每一位包括我自己都可以成为这样的人。

说实话，三年前，我刚来工作的时候也有过失落和茫然，感觉现实不尽如人意，感觉离曾经的梦想总是有一些距离，一度陷入困惑之中。可是，青春的我是一把刚铸好的刀，不容得你有片刻的等待和迟疑。我决不能眼睁睁看着这把刀慢慢氧化，失去光泽，随即斑驳、锈蚀、风化，最后成为一块废铁。我告诉自己，“只要你是金子，就能放光，只要你斗志昂扬的面对生活、面对工作，你就会有所获得。”路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。青春是学习的季节，青春是奋斗的岁月，不要停止我们前进的步伐，因为青春的路正长。有空的时候静下心来好好看看书，回头想想自己走过的路，为自己的人生做好一个规划，把自己的理想铭刻在心中，做一个甘于寂寞，敢于创新、干劲十足的年青人。

青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。如果你的心灵很年青，你就会常常保持许多梦想，在浓云密布的日子里，依然会抓住瞬间闪过的金色阳光。我们虽出生于不同的年代，工作在不同的岗位，但我们拥有一个共同的家，在这里，我们信守同样的企业精神，写下同样的奉献承诺，拥有同样的壮美青春。这是一次演讲，更是一次告白。当我满带着青春的气息，怀揣着沉甸甸的梦想与信念站在这里的那刻，我的内心是如此的坦荡与激昂，那种难以形容的兴奋与紧张，我真诚的邀请你们一同分享。

国家的繁荣富强，人民的富裕安康，社会主义制度的巩固和发展需要几代人，十几代人甚至几十代人的努力。艰苦能磨炼人，创业能造人。青年一代的我们，只有做到艰苦奋斗，才能顺应时代发展的潮流，才能真正地做到把个人的前途和命运与国家，民族的前途和命运紧密相连，为祖国奉献青春，这是当代青年最嘹亮的口号，我真心地希望，这不仅仅是口

号，更是我们青年一代的旗帜！

生命对每个人只有一次，而青春则是这仅有的一次生命中易逝的一段。我坚信：流星虽然短暂，但在它划过夜空的一刹那，已经点燃了最美的青春。这让我们肩负起历史的使命，让身体里流淌的血液迸发出激情！让我们都做夜空下那颗闪亮的星星！

同学们：少年强则国强，少年独立则国之独立，振兴国家，匹夫有责，赶快行动起来吧！

## 竞赛平面图篇五

这天我讲话的题目是《构建校园安全教育体系，提高自救自护潜力》。

刚刚过去的11月9日(上周五)是全国第十七个“119消防日”，今年“119消防日”宣传活动的主题是“生命至上，平安和谐”。

每到冬季，风干物燥，火灾多发。为增加全民的消防安全意识，使“119”更加深入人心，公安部于1992年发起，将每年的11月9日定为全国消防日，而11月9日的月日数恰好与火警电话号码119相同，既是对消防工作的警示，也是对火警电话的宣传了。

提到消防，同学们自然会想到令人毛骨悚然的火灾二字。是的，火，带给人们光明，赋予人们温暖。但是火也吞噬了无数生命，留下了累累伤痕。我们不会忘记□20xx年11月24日凌晨，俄罗斯莫斯科人民友谊大学学生宿舍发生火灾，近200名学生受伤，41名学生死亡，其中，中国留学生受伤46人，死亡11人。这场大火用血淋淋的数字和惨痛的代价，给我们敲响了安全防范的警钟，警醒我们火灾是威胁日常学习、生活安全的重要因素。身处人员密集的校园的我们，应在脑海中

长期鸣响“119”警铃，提高防火意识和技能。期望大家能做到“三懂”、“三会”。“三懂”即懂得火灾的危险性，增强消防意识；懂得火灾构成的原理，不玩火；懂得火灾预防，用心开展消防宣传。“三会”即学会火灾报警方法，学会使用灭火器扑救小火，学会火灾自护自救的方法。要时刻牢记消防安全，学习消防知识，消除火灾隐患，防微杜渐，防范未然。

与消防安全同等重要的是我们校园安全。校园安全与我们每个师生密切相关。它关系到我们学生能否健康成长，能否顺利完成学业；它关系到我们老师能否在一个宁静、安全的环境中教书育人，为国家培养和造就各种人才。因此，校园安全是我们做好学校各项工作的基础和前提，也是学校教育的首要任务之一。

据了解，我国每年大约有1.6万名中小學生非正常死亡，平均每一天有40多人，也就是说每一天将有一个班的学生在“消失”。校园安全涉及到青少年生活和学习方面的安全隐患有20种之多，其中包括交通事故、食物中毒、火灾火险、溺水、体育运动损伤等等，这些都时刻在威胁着青少年学生的健康成长。有专家指出，透过安全教育，提高我们中小学生的自我保护潜力，80%的意外伤害事故是能够避免的。而导致杯具发生的一个重要原因，就是我们的青少年欠缺安全防卫知识，自我保护潜力差，因此对少年儿童进行安全教育的形势相当紧迫。

我想每一个人都不能也不就应忘记安全与生命是紧紧联系在一齐的。关注安全就是关注生命，关注安全就是关注我们自己！

安全是师生幸福生活的保证，安全是学校健康发展的前提；安全不仅仅关系师生本人、关系学校、关系家庭，安全同时也关系到我们整个社会、整个国家和整个民族。



为了进一步做好我校的安全教育工作，现提出以下几点要求，期望全校师生都能认真做好。

第一、我们全校师生都要有高度的安全意识，充分认识到安全工作的重要性和紧迫性。若发现有安全隐患，要及时向学校汇报，防患于未然。

第二、要注意心理安全。同学之间要互相体谅和互相理解，多看看别人的长处，尊重同学的不同个性；同时自己也要以平和的心态来处理自己应对的困难。

第三、体育课、实验课必须要听从老师的要求，严格按照要求来做，不得擅自行动。如有身体不适要提前老师，便于老师另作安排。上体育课和课外活动前要充分做好准备活动，运动时不要剧烈碰撞，以免撞伤或摔伤。

第四、课间活动要注意安全，课间游戏不在教学楼内玩，上下楼梯往右走，避免同学之间的磕磕碰碰。

第五、要注意食品卫生安全。不要到无牌小店去购买食品。

第六、要注意教室的安全。放学离校要关好门窗，关掉所有电源。

第七、要注意交通安全。上下学必须要严格遵守交通规则。

第八、学会自我保护，在校外不受外界和陌生人的诱惑，不到游戏机房和网吧活动，不到施工场地玩耍；一人在家，拒绝与陌生人搭话、给陌生人开门。

我们要建立“平安校园”，保校园宁静，让孩子平安。期望全校师生都能把安全作为学习、工作和生活的第一准则，都能学习和掌握一些必要的安全知识，了解一些在紧急状态下的急救、自救方法，衷心的期望我们的每一位学生都能在健康

的环境下茁壮成长。

同学们，我们热爱生活，我们在校园中演绎活力，憧憬明天；我们珍爱生命，我们在生活中处处留意，拒绝伤害。让安全的意识常驻我们心间，让生命的绚烂闪耀我们四周！

## 竞赛平面图篇六

相信在座的同学们和无数的同龄人一样，在高考的华容道上，我们摩拳擦掌、披荆斩棘、过五关斩六将、无不豪情、无不壮志、无不快哉，在经历过车轮之战后，我们迈步踏进了为之奋斗的大学，压力的解脱尽如同漫天的繁星闪闪，虽然璀璨却令人目不暇接不知所措——迷茫、困惑、压抑、无聊、空虚这些毫无生机的字眼犹如幽魂一样缠绕于我们周身。这使我们不得不发问：我们的青春难道真的无处安放？我们的青春到底为谁张扬？我们难道真的允许青春悄然滑过指尖或用腐朽的残忍来埋葬我们的青春？不！不是这样的！我们的青春飞扬！我们的青春在路上！

一个真正意义上的大学生，必须拥有使命感。像马丁路德金怀抱解放美国黑人的梦想而奋斗，像周恩来同志年少就立志为中华之崛起而读书，像比尔盖茨为了世界上每张桌上都有一台计算机而拼搏。

我，作为一名普通的大学生，我个人的未来同样是我更为关注的，是成功是辉煌是平庸是随便，我自然渴望成功不甘平庸，但究竟要走到哪一步，虽然未知，但我知道无论怎么走都得从第一步走起。这是最根本的一步，从这步走起，还要一步一步的积累，一步一步的奋斗。“不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江海”，不经历风雨，就见不到彩虹。

青春的美丽，不是街市流行的名牌时装；青春的旋律，不是吉他弹奏的缠绵忧伤；青春的潇洒，不是身体摇摆的忸怩作态；青春的浪漫，不是车轮郊游的旋转飞扬。青春是一种态度、

是一种精神，青春是一种勇往直前的冲劲、是为了理想而拼搏的不懈激情——如果你是一只雄鹰，你就应该向往蓝天，期盼飞翔；如果你是一艘轮船，你就应该依恋大海，渴望远航；如果你正年轻，那么，就请拒绝沉默，亮出青春的风采！

也许有人会说：我平凡得很，无一技之长，不会唱不会跳不会吟诗作画，注定青春就如水般平淡。可我要说，世上只不过一个天才贝多芬，只不过一个神童莫扎特，能登上金字塔的不仅仅有雄鹰，还有那勤奋的蜗牛。虽然我们不能人人都像雄鹰一样一飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。

请相信，青春，永不言败。

请相信，青春失败了第100次，我们爬起来第101次。

请相信，衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。

请相信，我们的青春飞扬！我们的青春在路上！

相信自己，我们一定能行。

谢谢大家，我的演讲完毕！

## 竞赛平面图篇七

大家早上好！

校园，是我们成长的摇篮，学习的乐土，可是危险也时时刻刻地隐伏在每一个角落。因此，我们需要铭记，安全无小事，细节不可忽视，只有防患于未然才是正道！

第一、要有高度的安全意识。对本班教室里的各种教学设施、用电设备等定期进行专门检查，若发现隐患，及时汇报。

第二、要注意交通安全。一定要严格遵守交通规则，主动避让机动车辆，不在路上追跑打闹。

第三、注意饮食安全。在学校食堂就餐，不在街头流动摊点购买食品，不购买“三无”食品，防止误食不卫生食品，造成食物中毒。

第四、在各项运动中要注意运动安全。上体育课和课外活动前要作好准备活动，运动时要注意不要剧烈地碰撞，以免撞伤或摔伤。

第五、上下楼的安全。课间不要追打吵闹，不要在楼内游戏喧哗。课间操时，上下楼梯要有序慢行、不要拥挤。同时要养成良好的习惯，上下楼梯要靠右行。

第六、我们自己在做事时也要有安全意识。因为青少年时期容易冲动，易感情用事，因此，在同学间遇到矛盾时，一定要冷静、理智，切忌用拳头代替说理，给自己和同学带来不良的后果。

同学们，只要你平时养成良好的文明习惯，就能形成一种积极向上的健康文明行为，希望全体同学从规范做起，从文明做起，让我们一起来创建我们的平安校园，祝愿我们每天平平安安到校，高高兴兴回家。

谢谢大家！

## 竞赛平面图篇八

6月份是自治区党委确定的安全宣传月。公司利用宣传月的契机，举办了一系列的安全知识宣传教育活动，这次安全知识竞赛活动就是其中的一项。公司对安全工作历来十分重视，去年底我代表公司和总公司xxx总经理签订了安全责任状，担

负起公司安全工作的总责任。

2月23日又与公司副总及部门主管层层分解签订了安全责任状。使安全工作责任明确，职责落实。在资金极其困难的情况下，我们更换了所有的陈旧不合格消防设施，使消防安全有了物质基础。上个月又组织员工进行了安全专题培训。就在本月举办的员工综合知识答题中，安全知识也是重要的内容之一。这一切，都体现了公司对安全工作的重视，体现了公司贯彻“安全第一，预防为主”方针的决心，体现了公司以人为本的企业文化理念。大家都知道，安全是人类生存的最基本条件之一，没有了安全，何谈生产，何谈效益，何谈幸福的生活。

这些年来，我们国家的安全生产形势不容乐观，从新闻媒体的报道中的大批安全事故中，我们不难看出，大部分的事故原因都是责任不落实、麻痹造成的。小小的违章、忽视都可能造成惨痛的后果。希望通过安全月的一系列活动，使我们的员工了解安全知识，增长安全防范意识，在工作和生活中懂得如何保护自己。使大家都能高高兴兴的上班，平平安安的回家。我们不仅仅在安全月上讲安全，还要把安全生产的思想贯穿于公司每一个员工的工作中，常抓不懈，要使员工时刻牢记安全规范，真正从一点一滴的细小处做到“安全第一，预防为主”，使安全的警钟长鸣。

最后，祝各参赛队取得好的成绩！

## 竞赛平面图篇九

寒风料峭，冬意浓浓。圣诞老人还没来得及把他的长袜收起，我们的耳畔又传来了元旦的脚步声声。迎着朝阳的光辉，我们再一次凝望冉冉升起的国旗；踏着岁月的脚步，我们又一次走到憧憬希望的起点。整理刚刚走过的20xx年，祈盼20xx年的到来。在此，我谨代表xxx班全体同学老师和同学们送上诚挚的新年祝福。

1月1日又称元旦，“元”是开始，第一之意；“旦”是早晨，一天之意。“元旦”就是一年的开始，一年的第一天。从字面上看，“旦”字下面的一横代表着波涛澎湃的海面，一轮红日正从海上喷薄而出放射着灿烂辉煌的光芒，这个象形字生动地反映了旭日东升的形象。把“元旦”合在一起，就是要人们以蓬勃的. 朝气和奋发的斗志来迎接崭新的一年。

同学们, 时光老人的脚步在悄悄挪移, 我们不是都有光阴似箭、日月如梭的感觉吗? 东晋诗人陶渊明曾有过这样的感叹: “盛年不重来, 一日难再晨, 及时当勉励, 岁月不待人”。我们也不乏这种紧迫感。我们是青少年, 青少年是生命中的春天, 是早晨九点钟的太阳。我们是跨世纪的一代, 成学业于本世纪, 成事业于新纪元, 我们将成为时代洪流中搏击风浪的勇士。生逢此时, 荣幸又艰巨。读书, 是一切成大事者的必由之路, 是一切创造的基础。认真读书是时代的要求。我们要用勤奋和汗水夯实学业大厦的地基, 用拼搏向时光索取价值, 用双手为鲜艳的五星红旗添彩。只有这样, 才无愧于华夏子孙, 才能肩负起承前启后, 继往开来的历史使命。

亲爱的同学们, 当你沉浸于欢乐之中时, 请不要忘记即将到来的期末考试, 更不要忘了新的一年应该有新的目标, 新的人生起点。20xx年的那张白纸正等着你的绘画, 不要让画纸上留有你悔恨的一笔。

“雄关漫道真如铁, 而今迈步从头越”, 亲爱的同学们, 20xx, 是一个新的开始, 是一个新的未来。让我们一起来不断追求卓越, 超越自我; 让我们每个人今天都比昨天过得更有意义; 让我们每天进步快乐不只是一点点!

让我们迎着新年的朝霞, 迈着自信而矫健的步伐, 去实现属于我们恒大人的光荣和梦想吧!

我的发言完了

谢谢大家！

## 竞赛平面图篇十

大家早上好！

首先，感谢贵公司给我这个机会，使我能以一名竞争者的身份在这里演讲，今天本人竞争的岗位是平面设计师，我相信这一目标是非常切合实际的，因为我觉得这个职位非常适合我，我也相信我有这个能力胜任，下面我将全面系统的介绍我自己了。

我叫张丛海，来自湖北恩施，是一个农村来的孩子，从小生活在农村，所以有许多农村人民的特点，我不怕吃苦，不怕累，做事认真、谨慎、有勇敢无畏的精神，从小吃了许多苦，所以知道事事的艰辛，明白了许多道理，能有今天这样的幸福时光，我感到非常的高兴，所以我会珍惜这个机会努力工作，做一个有益于社会的人，我要为实现自己的人生价值而努力奋斗。

在专业技能方面，本人接受过正规的it教育，具有较高的电脑功底，特别是在平面设计方面，有很深的研究，能够根据贵公司的需求，进行设计制作，能熟练掌握多种电脑软件，能够高效率的完成工作。

在性格特长方面，我是性格开朗，思维活跃，极富创造力的人，易于沟通，具有较好的口才和语言组织能力，有团队意识，能够积极的面对生活，能正确的看待自己的成功与失败。

以上都是本人的简单的自我介绍，话说的在多也是无用的，能够做到才是最重要的，我觉得最重要的是能力，我相信贵公司能够接纳我，就一定会发现我存在的价值，我也相信这个职位我是最佳的人选！