

2023年医院护理部年终工作总结报告(实用5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

时间演讲稿篇一

大家好！

在时间的长河中，我们只顾一味地前行，当沉下心来，静静的回忆曾经，才会真正感悟时间的真谛。

母亲的床下，有一个樟木箱子，那个箱子中便承载了我儿时的记忆。才记得，母亲将箱子打开，箱内整齐地码放着我儿时的书籍，最显眼的，是一本破烂的新华字典。当我翻开它时，一股时间的味道便扑面而来。字典明显少了很多页。那些飞走的纸回去哪里了？是变成纸飞机，拿去折纸元宝，又或是被我拿去作画了，但最后终还是变成甜蜜，永远融进了我儿时的记忆之中。

当我翻到一半，忽然有一种糖纸掉了下来，这是小时候很流行的一种糖，每次都是我再三央求母亲才买的。但是它为什么会在这里，是夜晚在家预习中随手夹进去的，还是这是一款很珍贵的限量版，还是哪一个好朋友送给我的，时光荏苒，我真的记不得了，但它留给我的记忆，我始终忘却不掉。

犹记得，儿时天天缠着让母亲为我买糖，而母亲两三句将我打发走。一次我又向母亲要钱，母亲与我不知为何发生了口角，于是追着我打，我深知只要我跑出了院子，母亲便不会

追出来。可谁想母亲那一次真追了出来，可见她已经十分生气了。当我奋力跑到了路口处，回头看母亲，却发现母亲已不见了踪影，仔细一寻，便发现母亲瘫坐在地上。我忙上去扶她，母亲却一把抱住我说：“咱现在就去买。”我的虚荣，不知道曾多伤母亲的心。

或许，这就是那天的糖纸吧，它的甜融化在我们母子二人心中，是母亲亲手夹进去的。这种甜，不会因时间而消逝，它是母亲用心留下来的，尽管时间将她无情地摧残，但她对那段时光，对我的爱，就深藏在这糖纸中，藏进时间的长河中。

望着这张早已泛黄的糖纸，正如望着母亲愈发黯然的面孔，愈发无神的双眸，也正如望着流逝的时间。在这糖纸中，我感悟到了时间。

时间演讲稿篇二

大家好！

时间是构成生命的材料。我们浪费时间就等于是浪费生命。我们的生命是有限的，当我们走到生命的尽头，我们的时间就用完了。所以我们一定要珍惜时间。

俗话说，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。可见，时间的可贵，爱迪生为了找出最适合做灯丝的材料，他足足做了一千多个实验。在他的一生中，平均每三天就有一个实验成果。以前，我乘车时，看见一位女孩在看书。她看得是多么认真，多么专心致志，毫不受周围人的影响。最后，她竟然乘过了站。我们要珍惜每一分，每一秒。不要把一秒钟，看得太短。正是由千千万万个一秒组成了我们的生命。我们在学校里上学，有许多个课间，如果我们珍惜起来，就能做许多事。但是，如果你去玩，那么你也未能尽兴。

由于时间的宝贵，生命的短暂，又有许多人有了及时行乐的

念头。他们抓紧时间去玩，这种念头是不对的，他们这样做是在浪费时间，浪费生命。

但是，珍惜时间并不是意味着要不吃饭，不睡觉拼命地工作。也不是让工人加班，出租车司机开夜车。这样做会伤害我们的身体健康。我们是在做这样一定要做的事以外，抓紧每一分，每一秒，多做些有意义的事。

凡此种种都说明，我们要珍惜时间。对我们青少年来说，更应该珍惜时间，多学习科学文化知识，多做有意义的事，长大为建设祖国出力，到老了才能说不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。让我们都珍惜时间吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

时间演讲稿篇三

大家好！

有人说：人的一生有三天：昨天，今天，明天。我认为，人的一生是由无数的今天构成。因为不会珍惜今天的人，既不会感怀昨天，也不会憧憬明天。对于处在学习关键阶段的我们来说，更应该抓住今天勤奋努力。爱因斯坦曾经说过：在天才和勤奋之间我毫不迟疑的选择勤奋；卡来尔更激励我们：天才就是无止境的刻苦勤奋的能力。是的，勤奋属于珍惜时间，爱惜光阴的人；属于脚踏实地，一丝不苟的人；属于坚持不懈，持之以恒的人；属于勇于探索，勇于创新的人。正是因为勤奋，爱迪生才有一千多种伟大的科学发明；爱因斯坦才得以创立震惊世界的相对论；还是因为勤奋，中国古人才给我们留下悬梁刺股、凿壁偷光、囊萤映雪的千古美谈。

同学们，我们应该具有像爱迪生、爱因斯坦那样的勤奋努力、不懈追求的精神。因为只有这样，我们才能实现自己的目标，也会在追逐梦想的舞台上一显身手。若是浅尝辄止畏惧退缩，

又或怨天尤人一蹶不振，再或吝啬付出，厌学弃学，又怎能学懂知识，掌握知识，更何谈在生活中运用知识，富国强国呢？一分耕耘一分收获。耕耘时，农夫们辛勤地劳作着，盼望着一年的好收成。他们时刻照看着每一棵幼苗，为它浇水施肥，为它除草去虫，收获时自然成果丰硕。这不正是我们学习的生动写照吗？每一个知识点就象小小的幼苗，都要我们付出艰辛的学习才能完全消化掌握。一个个小小的知识点构成了我们强大的知识体系。拥有坚实的基础和雄厚知识储备，这就是我们收获的资本。在学习的道路上我们只有勤奋踏实的将一点一滴的知识掌握，才能最终走向成功。

同学们，月底就要迎来期末考试了，我们更应该惜时如金，认真利用现在的每分每秒，勤奋努力，为今后的学习打下坚实的基础。聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，哀叹昨天，挥霍今天，梦幻明天。一个有价值的人生应该是：无怨无悔的昨天，丰硕盈实的今天，充满希望的明天！同学们！让我们共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒，不断勤奋地努力学习吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

时间演讲稿篇四

大家好！

这天，我想说说珍惜时间的问题，时间是最宝贵的东西，俗话说得好：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴！”人生最题就是如何让一寸光阴等于一寸生命。

但在现实生活中，浪费时间表随处可见，比如：上课时，不认真听讲，让教师总管纪律，导致教师不能完成当天的教学资料，既浪费了自我的时间，也浪费了教师和同学的时间；中午在家，一边写作业还边看电视，玩些游戏，干一些不就应该干的事；有的同学迷恋电脑游戏，适当玩电脑游戏有益于

我们的智力，但迷恋电脑却会虚耗了超多宝贵的时间……也许大家都认为这些是小事情，可是时间就在这一点一滴中浪费了。

这天，我想告诉大家一个真实的故事。鲁迅大家都明白，但你们明白鲁迅成功的秘诀吗？鲁迅成功的秘诀就是珍惜时间。鲁迅十二岁在绍兴城读私塾的时候，父亲正患着重病，两个弟弟年纪尚幼，鲁迅不仅仅经常上当铺，跑药店，还得帮忙母亲做家务；为了不影响学业，他务必作好精确的时间安排。此后，鲁迅几乎每一天都在挤时间。他说过：“时间，就像海绵里的水，只要你挤，总是有的。”鲁迅兴趣十分广泛，所以时间对他来说，实在十分重要，他每一天都要工作到深夜才肯罢休。在鲁迅的眼中，时间就如同生命。他曾说：“美国人说，时间就是金钱。但我想：时间就是生命。”所以，鲁迅最厌恶那些“成天东家跑跑，西家坐坐，说长道短”的人。鲁迅正因珍惜时间而取得了成功，成为一代大文豪！

可见，珍惜时间多么重要。同学们，光阴似箭，日月如梭啊！我真切地期望我们每个人都珍惜时间，成为时间的主人，当我们长大后收获的不是“少壮不发奋，老大徒伤悲”的遗憾！而是我成为祖国栋梁之材的骄傲与自豪！

多谢大家！

时间演讲稿篇五

大家早上好！

我今天国旗下演讲的题目是《珍惜时间》。

小时候老师有个谜语：“什么是最快最慢，最长最短，最平凡最珍贵，最容易被忽略最珍惜的东西？”年轻的我们瞪大

了眼睛，不知道该如何回答。

老师一句话没说，转身在黑板上用大写字母写下：“时间”。从那以后，“时间”这个词就深深地刻在了我的心里，如此深刻，不可磨灭。

“一寸光阴一寸金，一寸光阴难买。”几点了？农夫说：“时间就是食物”。工人们说：“时间就是财富”。士兵说：“时间就是胜利”。

我们说：“时间是进步，时间是荣誉，时间是力量。”任何工作都要及时完成，任何智慧都要及时展现，任何生命都要及时诞生，任何财富都要及时创造……珍惜时间，珍惜生命！

时间是公平的，可伸缩的。如果我们用分钟来衡量时间，我们花的时间会比那些用小时来衡量时间的人多59倍！同学们，珍惜时间，你就会赢得一切。

让我们从现在开始珍惜每一分钟，从今天开始，不要浪费别人的每一分钟，做一个守时守信的人！

我的发言到此结束，谢谢！

时间演讲稿篇六

时间，对于我们来说，代表了什么？有人说，时间是金钱，是宝贵的；也有人说，时间只不过是用来浪费的。我想，浪费也好，珍惜也罢，不管怎样，时间都会流去。

我没有对时间有太过的在意，但时光的流逝却时时令我无奈。面对时间，我也不知道该用什么态度去对待。在学习上，我喜欢去珍惜时间，去珍惜那一分一秒；而在无聊的周末，我却不知不觉的让时间流逝。我不知道这样做对不对，我只是不想整天都去忙碌。因为我知道，我也会有觉得累的时候，但

我却还是有，那丝丝的不甘心。

不甘心什么？无奈什么？在我思考这些问题的期间，时间也在无情的离去。这使我感到疑惑，我们到底该去珍惜那一分一秒，还是别去在意那么多。我们会花很多时间去学习，也会有片刻的时间去玩耍。当然对于大部分同学来说，玩耍的时间自然要比去学习来的快乐。也自然，对于大人来说学习比玩耍来得重要。这些都是人世间不变的规律。

或许很少人思考过，我们该怎么去对待时间；因为时间是没有生命的，它也不会开口问我们，你用什么态度去对待我。也有很多人觉得，人生过得开心，幸福就好，不需要去在意什么时间，但又是为什么，我们总会感叹时间的匆匆。

玩耍时我们得到的是快乐，吃东西时我们得到了支撑身体活动的能量，睡觉时我们补充了睡眠，不管干什么我们总会得到一些东西，哪怕只是看一部无聊的电影，你也可以知道关于这个电影所讲述的所有；这或许对你的学习没有帮助，但跟朋友聊天时你却因此多了一个话题。如果按这个说法，或许根本不存在什么浪费时间这一说辞。但这也只是我的个人观点。

时间，到底是什么？我们又该怎么去对它？

时间演讲稿篇七

大家好！

上次来学校的路上我看见一棵柿子树。现在是冬天了，这棵柿子树的叶子变成了金黄色，风一吹叶子就脱落了。记得在春天的时候，它是那么的健壮，树枝上长满了翠绿色的叶子，一副生机勃勃的样子。很多小孩子在它下面嬉戏，但是现在，它却像一位老人一样老态龙钟。我想，树和人有很多相似的地方，他们都有年轻的时候也有衰老的时候，并且从年轻到

衰老只是一眨眼的功夫，真是光阴似箭。我深深的感到：我们要珍惜时间。

有人把时间比作金钱，这说出了它的珍贵，却无法突出它的价值！或许有人反驳：人一生劳碌，无非就是为了金钱，从而得以生存，是以时间换取金钱为代价的。可是人生在世，难道就只为了生存吗？还在于活得鲜明，活得有价值！金钱失去，可以由时间换回，然而，却从来没有人能用金钱买到时间。

有人把时间比作智慧，为了说明它是用金钱买不来的，还需经过努力，拼搏、思索、创造……但是，即便费了这番心思，仍旧无法从魔掌中夺回时间！“花开堪折只须折，莫待无花空折枝。”只有善于用时者，才能取得胜利！

在时间的注视下，有人在努力，有人在消磨；有人迎向进取，有人自甘堕落；有人将年华虚度，有人勤恳奋发……有人满腔热血，毕生充实；也有人白发早生，无为而终。时间喜欢有志气，敢于和它竞争的人；痛恨任人摆布，随波逐流，抱着今朝有酒今朝醉的心态，不思进取的懦夫！

同学们，在我们的一生中，青少年时期的时间特别宝贵。这个阶段生命力最旺盛，精力最充沛，记忆力最强。我们要充分利用这一大好时机，认真学习各科知识，去迎接明天的挑战。

“莫等闲，白了少年头。”珍惜时间吧，同学们，这样，我们的生命便不会随着日月的更替而衰老，我们将成为时间的主人，我们将青春永驻！

谢谢大家！我的演讲完毕！

时间演讲稿篇八

大家好！天我要演讲的题目是《学会珍惜时间》

高尔基说过：“时间是最公平合理的，它从不多给谁一分。勤劳者能叫时间留下串串果实，懒惰者时间留给他们一头白发，两手空空。”我们不能让时间停留，但可以每时每刻做些有意义的事。对一个人来说，时间就是生命，时间有限，当失去它时，生命也走到了尽头。人活着是要实现价值的，为什么有些人生命的价值大、有些人生命的价值小呢？仔细看一看吧，他们的一生都做了什么。有些人的一生在不断完成那些有意义的事，那么他的价值在学习工作中就体现出来了，只有做的事越多，做的越好，生命的价值就越大；反之，一个人不断地浪费时间，他的生命价值就会少得可怜。

你热爱生命吗？那么就请珍惜时间，因为时间是组成生命的材料。

我的演讲完了，谢谢大家！