

效率就是竞争力演讲稿 提高学习效率演讲稿(优秀10篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

效率就是竞争力演讲稿篇一

大家早上好！我是来自高一1班的狄雨欣，很荣幸今天由我来作本周的国旗下讲话。我演讲的主题是“提高学习效率，调整学习心态”。

好的学习方法是拥有一个好成绩的基础，而在我看来，学习方法中最重要的一部分便是提高学习效率。这里提到的学习效率又可分为课内与课外两个部分。

课内学习效率的提高关键在于课堂上的听课效率。科学研究发现，一个人能保持专心的时间最长也不过20分钟。课堂上的40分钟，当然不可能分分秒秒都聚精会神，一字不落地记下老师的话。唯有跟着老师的思路走，善于抓住本堂课的重点加以理解与掌握，才是提高课堂效率的最佳办法。同时，我也不赞成“专课不专用”这一做法。语文课上研习数学题，数学课上又做英语作业，这样的做法无异于割肉补疮，拆东墙补西墙。长久下去甚至会引起严重的恶性循环，很难弥补回来。

而课外学习效率的提高，则可以通过制定计划、管理好时间来达成。对于寄宿制学校学生的我们来说，课外的时间本来就十分紧张，倘若还不能良好地分配、管理时间，就会导致一系列的问题，诸如完不成作业、浪费时间、做事急躁等等。因此，通过制定学习计划管理好课余时间就显得尤为重要了。

这样的学习计划应当每天都制定，按轻重缓急安排好学习任务，作为你一天学习的导向；同时，也不必非要将它写在纸上，因为它只是作一个导向管理的作用。“磨刀不误砍柴工”，每天花两到三分钟制定这样一个计划，就可以帮助你合理的安排好学习，省下许多以前曾被白白浪费了的时间。也有许多同学时常会觉得时间不够用，想要做的事情在宝贵的时间面前显得如此庞大。鲁迅先生曾说过，“时间就像海绵里的水，要挤，总还是有的。”只要你善于发现，一些细小、琐碎的时间也可以派上很大的用处。

学习方法因人而异，这里我所讲的仅供参考，每个人也都会在不断学习、探索的过程中找到最适合自己的学习方法。而拥有一个良好的学习心态却是每一个人都需要的。

每天，我们有超过12个小时都坐在熟悉的教室里，面对着不同的学科与堆积成山的作业；我们听从老师的教导，却很少倾听我们自己内心的声音。许多人努力学习只为了进入一个顶尖的大学。但要知道，学习的意义远不止于此。学习给予我们的是一个完整的知识储备，它更是我们对于未来的准备，让我们更好地朝着自己的目标前行。由此看来，考试的成绩便不是那么的重要了，重要的是你学到了什么，掌握了什么，又思考了什么。

然而毕竟，身处这个竞争的时代，我们中的大多数人不可能置考试成绩于不顾，“不以物喜，不以己悲”仿佛也只是古之仁人才能做到的。面对成绩的起起伏伏，我们应当做的，便是及时地调整好自己的心态，戒骄戒躁，使自己处于相对稳定的学习状态。每一次都能尽自己最大的努力，那便没有遗憾；每一次都能超越自己，那便是成功。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”愿大家在追求真理的道路上永不退缩，提高效率，调整好心态，积极地面对每一次挑战！

我的演讲完了，谢谢大家。

效率就是竞争力演讲稿篇二

一、每天保证8小时睡眠。

晚上不要熬夜，定时睡觉。夏天中午坚持午睡。充足的睡眠、饱满的精神是提高效率的基本要求。

二、学习时要全神贯注，一心一意。

玩的时候痛快玩，学的时候认真学。一天到晚埋头苦读，不是什么好办法。学习到一定程度就得休息、补充能量。学习之余，一定要注意休息。但学习时，一定要全身心地投入，手和脑并用。上课时要把老师讲的重点做个笔记。不做笔记是不行的，人人都会遗忘，有了笔记，复习时才有基础。

三、坚持体育锻炼。

四、学习要积极主动。

只有当我们积极主动地学习，才能感受到其中的乐趣，才能对学习越发有兴趣。有了兴趣，效率就会在不知不觉中得到提高。有的同学基础不好，学习过程中老是有不懂的问题，又羞于向人请教，结果是郁郁寡欢，心不在焉，从何谈起提高学习效率。这时，唯一的方法是，向人请教，不懂的地方一定要弄懂，一点一滴地积累，才能进步。才能逐步地提高效率。所以我们无论何时何地，做任何事情，都要有一种自信心，就有了一种必胜的信念，就能很快就摆脱失败的阴影。相反，一个人如果失掉了自信，那他就很容易陷入自卑当中，学习成绩就很难有进步了。

五、保持愉快的心情，和同学融洽相处。

每天有个好心情，做事干净利落，学习积极投入，效率自然高。我想，每个人都曾经有过这样的体会，如果某一天，自己的精神饱满而且心情特别的好，那样在听老师上课时就会感到很轻松，学的也很快，其实这正是我们的学习效率高的时候。另一方面，我们要把个人和集体结合起来，和同学保持互助关系，团结进取，遇到做不来的题目问问同学，也能提高学习效率。

六、注意整理。

学习过程中，我们要把各科课本、作业和资料有规律地放在一起。等到要用的时候，一看便知道放在哪儿。然而有的学生要找某本书时，东找西翻，不见踪影，时间就在忙碌而焦急的寻找中逝去。我认为，没有条理的学生不会学得很好。

提高学习效率并非一朝一夕之事，需要长期的探索和积累。总之，“世上无难事，只怕有心人。”相信同学们做到以上六点，学习成绩肯定会大有进步的。

效率就是竞争力演讲稿篇三

早上好！今天我国旗下讲话的主题是《养成注重学习效率的习惯》。

什么叫习惯呢？首先请大家听一个故事：在印度和泰国随处可见这样荒谬的场景：一根小小的柱子，一截细细的链子，拴得住一头千斤重的大象。那些驯象人，在大象还年幼的时候，就用一条铁链将它绑在水泥柱或钢柱上，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。小象渐渐地习惯了不挣扎，直到长成了大象，可以轻而易举地挣脱链子时，也不挣扎。小象是被链子绑住，而大象则是被习惯绑住。可见，“习惯”是指长期重复地做，并逐渐养成的一种自觉行为。

有研究表明，对于绝大多数学生来说，学习的好坏，80%与非智力因素相关，其中习惯占有重要位置。古今中外在学术上有所建树的人，都具有良好的学习习惯。智力超群的科技大学少年班的学生，在谈到自己成绩优异的原因时，都强调自己有良好的学习习惯。其中，13岁进入科技大学的少年大学生周峰，认为自己成功的秘诀就是从小养成了良好的学习习惯。周峰认识汉字，记忆英语单词，都是每天10个，即使走亲访友时也从不间断。就这样，一年下来，便记住了3000多个汉字和3000多个英语单词。周峰该学习的时候就一心一意学习，该玩儿的时候就轻轻松松地玩儿，自觉性极强，从不需要别人提醒，更不需要别人强制。他听英语广播学英语，一到点便准时打开收音机。这是他定时的学习习惯。周峰学习时总是全神贯注，思想从不开小差，精神略有溜号，便立即作出调整。这是他专心致志的学习习惯。

英国有位名人叫培根，一生取得了很大成就。他在谈到习惯时深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”那应该培养哪些良好的学习习惯呢？下面就为大家介绍四种良好的学习习惯，作为我们大家努力的方向。

1. 一心向学的习惯：科学家巴斯德说：“机遇只偏爱有准备的头脑”，一心向学的头脑便是有准备的头脑。同样是水壶，普通人烧出的是开水，而瓦特却烧出了蒸汽机；同样是手被草叶子拉破了，普通人只会想到埋怨草的无情和自己的粗心，而鲁班却想到了发明锯子；同样是看到苹果从树上掉下来，果农见了只感到心疼，而牛顿却由此发现了万有引力定律。造成这种差别的根本原因是什么？答案只有一个：就是因为瓦特、鲁班、牛顿平时一心向学，所以，这些自然界的微弱刺激便激起了他们灵感的火花。

2. 专心致志的学习习惯：同学们一定都听说过《小猫钓鱼》的故事吧。与这个故事的寓意相同的还有中国古代“一手画

圆，一手画方”的说法。这些故事都是要告诉我们学习时不可一心二用。一般人不可能同时高质量地做好两项或两项以上的事情，如果硬要同时做，必然使每件事的质量都有所降低。所以，一心二用不利于提高学习效率，学习就应该专心致志。

3. 定时定量的学习习惯：什么是定时定量的学习习惯呢？就是要求我们必须严格执行学习计划。这是实现目标、克敌制胜的法宝。一般说来，目标比较容易确定，计划也比较容易制定，难的是定时定量地完成学习计划。但是只要你能根据奋斗目标制定出科学的计划，并且定时定量地完成计划，就一定能无往而不胜。

4. 认真思考的学习习惯：认真思考的学习习惯，有利于提高学习质量，有利于培养人的能力，尤其是有利于增强人的发现、发明和创造能力。孔子说：“学而不思则罔，思而不学则殆。”科学家爱因斯坦，在整个科学生涯中，正是凭这种“善于思考”的精神，才提出了划时代的“光量子”概念，创立了相对论。

我的讲话完了，谢谢大家。

效率就是竞争力演讲稿篇四

大家好！我是来自九年级二班的孙晓云，今天很荣幸站在这里，感谢老师给予我的这次机会。

成绩的取得不是朝夕之功，“冰冻三尺”并非一日之寒。俗话说“台上一分钟，台下十年功。”可见，优异的成绩需要我们不断的努力。

首先，是我对学习的认识。我认为求知和进取是人生最大的乐趣，学习是为了更好的求知。因此，面对日益繁重的学业，

不应有抱怨，而是以一种快乐尊重的态度去对待学习。我们的身份是学生，肩负着一项责任，承担着一份使命。

第二，提高学习效率。要在学习中找到乐趣，忌把学习当苦役，倡对知识的追求，对智慧的启迪；忌死记硬背，倡理解记忆，科学记忆；忌解题模式化，倡思维灵活性，活学活用。

第三，正视挫折，应对挫折。在学习中，挫折是不可避免的。此时，我们不应该放弃，而是要独立，认真地思考。因为只有经过自己的努力所收获的才更容易记牢。当有实在解决不了的问题应找同学帮助或请教老师，并做好记录以加深记忆方便以后的复习。不能不懂装懂，孔子曾说过：知之为知之，不知为不知，是知也。

第四，培养学习兴趣。要对每一门课产生兴趣，提高学习积极性。并不是不愿意学哪门课就可以用消极的态度对待，喜欢哪门课就专心于哪门课。这样的选择是不可取的，现在讲求全面发展。对待每一门课都应采取积极的态度，培养兴趣，展现自我。

第五，要有良好的学习习惯。良好的学习习惯是提升成绩的一大关键。养成先预习，后听课，先复习，后作业，先独立思考，后请教别人的学习习惯。努力把握课堂四十五分钟，体现我的课堂我展示，我的人生我把握的学习模式。

第六，就是要对自己的学习有明确的目标，不仅要有远大的目标，还要有小的目标。所谓小的目标，就是对自己各科阶段性的要求，不断设定目标，超越自我，追求新的自我。

今天，站在这里向大家介绍学习的经验，对我来说既是一种鼓励，又是一次挑战。今后，我会继续保持一颗上进心，戒骄戒躁，争取取得更优异的成绩。

最后，祝愿各位老师身体健康，工作顺利。祝愿各位同学学

习进步，祝愿初三的同学在即将到来的中考取得好的成绩。愿我们能一起展开理想的翅膀，振翅高飞！

谢谢大家！

效率就是竞争力演讲稿篇五

大家好！

你对自己的梦想绝望吗？也许，你很喜欢，也很努力，但是你坚持了吗？有没有畏难情绪？想要成功，就不能一帆风顺。在通往成功的路上，不可避免的会有烦恼挡住你的去路。那个时候，一定有人鼓励你，安慰你。如果你没有朋友和家人的支持，你可能不会成功。机会来了，一定要为了梦想好好把握。只要坚持梦想，一定会找到属于自己的舞台！

热爱它，然后实现它！无论遇到什么困难，都要为之努力！因为这是你的梦想！在成功的路上，我们经常因为恐惧而无法实现梦想。记住，时刻提醒自己，不要害怕！告诉自己你能行！踩着你所有的烦恼没什么大不了的！很多人都有很好的天赋，但我们也要告诫自己，后天要加倍努力，永远不要放松对自己的要求！只要你坚持，奇迹就会发生。

一切都有一个过程。玩起来很容易，但是想要达到一定的境界，肯定会走一条很难的路。不可能每个人都去那里。只有少数人能咬牙扛。如果你扛过去，你会看到天空，从人群中脱颖而出！这些人就是强者！告诉自己，只要有梦想，就要朝着梦想努力。不管遇到什么困难，你都会成功的扛过去！你会得到你想要的结果！

效率就是竞争力演讲稿篇六

开场：

女1：尊敬的各位老师

女2：各位同学

合：大家下午好

合：正式开始！

【一】

【二】

【三】

【四】

【六】

【七】

【八】

女2：短短的话语，浓浓的情意，蕴含着老师对我们多深的爱呀，彼此结下的师生情，就像深千尺的桃花潭，永远温暖着我们彼此的心窝。（二选一：还记得你教的第一个字，还记得我背的一首诗，你是打开我心灵的第一把钥匙！）请欣赏高二幼三为我们带来的《谢谢老师》表演者，请高二幼一《扇子舞》做好准备。

【九】

【十】

女2：印度是一个古老而神秘的东方民族，印度舞更是以它优美而神秘的韵味吸引着我们的眼光，现在请高一幼三带来的

《印度舞》表演者，请高二幼四《蒙族舞》做好准备。

【十二】

【十三】

结束语：

女1：短暂的时间匆匆而过

女2：依依不舍的心情不愿离去

女1：我们乘着绚丽舞姿，铺开七彩的画卷

女2：我们昂首迎向未来，书写豪迈的誓言

女1：今天我们欢歌笑语 女2：今天我们畅想未来 女1：让我们记住今天 女2：让我们期待—— 合：明天更美好！

女1：炫舞青春舞蹈大赛，到此结束！ 篇二：舞蹈大赛主持词

舞蹈大赛主持词-女：各位老师，各位同学们：

女：舞蹈如同音乐，是人类超越语言的特殊符号。人类的演化进程，蕴藏肢体和灵魂的解放，正是这种力量，催化了人类肢体和谐运动的最高境界——舞蹈的诞生。男：人类的花样年华，由此舞动出更多奇迹。人类需要奇迹，如同芭蕾舞者脚尖踮起的那一刻，世界浓缩成一个点，撑起最优美的曲线。这就是奇迹，人类精神感动升华的奇迹。女：我们的艺术节就位同学搭建了一个让我们尽情舞动的平台，在这里，大家可以毫无顾忌，尽情舞动青春，挥洒风采！

男：担任这次舞蹈大赛的评委有：

男：我们将以现场打分形势对参赛节目进行评比，评出一等

奖两名、二等奖三名、三等奖五名。

女：跳跃的音符，演奏着青春的活力。

男：动感的舞姿，展示着青春的魅力

合：校园舞蹈大赛现在开始

结束语

舞蹈大赛主持词

男：尊敬的各位领导、老师

女：亲爱的同学们

合：大家晚上好

男：感恩，是一种良知也是一种动力；

女：感恩，是一种心态也是一种美德；

女：总有一些记忆刻在岁月的深处；

男：总有一些经典藏在悠远的心底；

男：语言有许多种，口头的语言，肢体的语言还有心灵的语言；

女：舞蹈也有许多种，古典舞，民间舞，芭蕾舞还有现代舞；

男：说到街舞，我相信大家肯定会用最大声的欢呼和最激烈的掌声来表示欢迎，你们说是不是？（话筒对向观众）

特征与街舞风格完美融合，他的的舞蹈整整影响了三代人

（70年代. 80年代. 90年代），他不愧为舞坛歌坛的天王巨星。

7：09二班《闪闪惹人爱》；

男：掌声有请！

第二届“金力源”杯交谊舞大赛主持词

一、开场语：

a□尊敬的各位领导、各位来宾 b□亲爱的观众朋友们

合：大家新年好！

a□温暖和煦的春风催开了枝头的花蕾，如一张张笑绽放在我们的心中。

b□喜庆祥和的新年在我们的期盼中悄然而至，将温馨的祝福送到千家万户。

a□在这无限美好的日子里，旬阳县第二届“金力源”杯交谊舞大赛在此隆重举行。

感谢她们热情洋溢的表演。一首好歌，是一首诗，洋溢着浪漫的情怀；一首好歌，是一幅画，蕴含着不尽的情思；一首好歌，是永远的陈酿，散发着醉人的芳香；一首好，是亲切的叙说，记录着心灵的感动。

女1：秋风飒爽，伴着岁月的步伐，渐行渐远

女2：银装素裹，合着时代的节拍，姗姗而来。

女1：今天，是舞蹈让我们相聚在一起

【二】

【三】

【四】

【五】

【六】

【七】

【八】

女2：短短的话语，浓浓的情意，蕴含着老师对我们多深的爱呀，彼此结下的师生情，就像深千尺的桃花潭，永远温暖着我们彼此的心窝。(二选一：还记得你教的第一个字，还记得我背的一首诗，你是打开我心灵的第一把钥匙!)请欣赏高二幼三为我们带来的《谢谢老师》表演者，请高二幼一《扇子舞》做好准备。

【九】

【十】

女2：印度是一个古老而神秘的东方民族，印度舞更是以它优美而神秘的韵味吸引着我们的眼光，现在请高一幼三带来的《印度舞》表演者，请高二幼四《蒙族舞》做好准备。

【十一】

【十二】

【十三】

结束语：

女1：短暂时光匆匆而过

女2：依依不舍的心情不愿离去

女1：今天我们欢歌笑语

女2：今天我们畅想未来

女1：让我们记住今天

女2：让我们期待——

男：你喜欢吃葡萄吧？女：当然了。

男：差距！这就是我们的差距！女：什么差距？男：相比起大饱口福的葡萄，我更愿意欣赏能大饱眼福的关于葡萄的舞蹈。

女：你说的是下面要表演的独舞《吐鲁番的葡萄》？男：对。看完了你就知道什么是美了。

第一轮自由舞会

男：我看到了台下太多太多的同学由于想跟着节奏舒展自己的腰枝而不小心踩到别人了。惨叫是一声接着一声啊。

男：我手里现在握着大把大把的礼品没人可以送啊！你用一句话告诉同学们如何赢得这些精美的礼品吧~ 女：今天晚会不送礼，送礼只通过做游戏送。

四族小学

尊敬的各位家长，各位父老乡亲，亲爱的同学们： 合：大家上午好！

女：弹去五月的风尘，迎来六月的时光。听，校园里的歌舞声，荡起一片欢乐的海洋。

男：当鲜红的太阳跃上地平线时我们又迎来了新的一天今天我们要迎来一个快乐而有意义的节日。是我们大家的节日，我们要尽情的欢畅，我们要为它增添光彩。

女：带着六月的鲜花，披着六月的阳光。孩子们在舞蹈，孩子们在欢唱。男：今天是个特殊的日子。

女：今天是个快乐的日子。

男：今天是属于孩子的日子。因为??今天是六一国际儿童节，

女：在这里，我谨代表四族小学的全体教师祝同学们节日快乐！下面，我宣布，四族小学庆“六一”文艺汇演现在开始。

1. 舞蹈《舞动青春》

“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，未来的路还很长，只有学会创新，学会开拓才会取得进步。我们一定要铭记大家的鼓励和鞭策，以爱心、恒心、信心托起自己，一起去争当四好少年吧！下面请欣赏一二班带来的歌曲《争做四个好少年》。演唱者：潘琳、康利、郭璨。10. 舞蹈：《姥姥门前看大戏》。

送去五月的芬芳，迎来六月的阳光！

我们的心儿像怒放的花朵，荡起一片欢乐的海洋！

奶奶说：六月是孩子们的节日！

爷爷说：六月里充满了欢声笑语！

爸爸妈妈说：六月的儿童欢天喜地！

未来对于我们可能还有点远，但是我们现在所学的，所懂的，

都是为了我们拥有一个更好的未来做准备。那么用热烈的掌声欢迎由一二班同学们带来的舞蹈《未来与希望》。表演者：包佩林、郭璨等。

效率就是竞争力演讲稿篇七

你们好

人最宝贵的是生命，而一个人生命中最宝贵的就是青春。青春易逝，而我们该如何去把握和珍惜属于我们自己的青春呢。

青春是如此的短暂，不再回头的，不仅仅只是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的星群和月亮，还有我们的青春在流逝着。所以我们的青春不要在为落叶伤感，为春雨掉泪中度过；而应用智慧和勇气扬起理想的风帆，用青春和生命奏响时代的强音。

四年，我们有幸拥有着这大学四年，但多少人的四年已一去不返；更还有多少人在为能拥有这四年而埋头于题海和各种各样的模拟考试中呢、当初我们从他们这种状况中走出来，走进许多人梦寐以求的大学。

“我们错看了世界，却反过来说世界欺骗了我们。

我相信，年轻没有什么不能够，心有多大，未来就有多大。人生短短几十载，不要给自己留有什么遗憾！

只有启程，才会到达理想和目的地，只有拼搏，才会获得辉煌的成功，只有播种，才会有收获。青春，就应是奋斗的。

想问大家一句很纯朴的话，你们爱国吗？

(我们有必要回顾一下历史，)不明白大家有没有看过这样一部电影，(建党伟业)。那些曾为中华民族的民主，科学，独

立而抛头颅洒热血的青年们，是他们，在民族遭受屈辱的时刻挺身而出，以力挽狂澜之势救黎民于苦难。在斗争中，青年们以燃烧的激情和鲜血凝聚成精神的火炬，点燃了未来。这种青春是多么绚丽夺目，这种使命是多么震撼人心啊！

然而，在当代的中国，我们不得不正视一些现状，大学生既被社会过高的期盼，也过高地期盼着社会，只因为一些青年大学生不能正确地评估自己，作为不思进取的借口。于是，以前也想要有所作为，却不明白从何做起，跟着感觉走了。

我的一些话并非说教，我们都一样，期望以此和大家相互激励，相互促进。路是脚踏出来的，历史是人写出来的。人的每一步行动都在书写自己的历史。

青春不仅仅需要激情，同时也需要一颗求实进取的心！

青年，如云霞，光彩熠熠，似白杨，生机勃勃，是李大钊先生眼中的“人生之春、人生之华”。

作为青年中的一员，应以激情为旗，用青春作注，拼一个无悔的人生！

我的演讲完毕，多谢大家！

效率就是竞争力演讲稿篇八

大家好！

青春，就像花与火，是我们生命交响曲的前奏。即使遇到更多的困难和波折，对我们来说也是一次有益的经历。因为它能给我们宝贵的经验。青春盛开，蕴含着人生最大的创造力。但是需要发展；青春是美好的，它体现了生命中最动人的活力，但它需要释放；青春短暂。它有生命中最快的旋律，但需要把握。青春是我们的。这是我们一生中最美好的时光，但需要

珍惜。

青春应该珍惜。它给了我们继续前进的动力。青春应该珍惜。它给了我们希望，让我们更加努力。如果你有青春，那么你就有前进的动力；如果你有青春，那么你就有最快的旋律；如果你有青春，你会有最好的时光。

应该抓住青春。青春很短暂，不仅需要我们去珍惜，更需要我们去把握。李大钊曾说：“青春的字典里没有‘困难’二字，青春也没有‘障碍’二字；我们只知道如何跃进，如何飞翔，如何通过创造环境来征服历史。而且我还想说：“青春这个词没有‘退缩’的意思，青春这个词也没有‘放弃’的意思。青春这个词应该有“把握”这个词。“青春是美好的。如果你挥霍了，那就是犯罪。青春是我们人生的黄金阶段。如果抓不住，那就可惜了。

青春要算。数青春，飞青春。有时候，青春会有一根粗绳子，但我们应该毫不犹豫地解开绑在我们青春上的绳子，这样我们的青春才会得到释放。只有数着我们的青春，我们的生活才能丰富多彩。

你看！向我们展开翅膀的青春，如果我们愿意，随时可以和我们一起飞翔。

听着！青春，它在呼唤我们，只要我们准备好了，它随时可以带我们骑马。

你看！青春，它打开了热情的怀抱，我们应该投入青春的怀抱，抓住这一刻。

每个人都渴望青春，憧憬未来。让我们从现在开始珍惜我们的青春。来啊！让我们把握青春，数青春，为燃烧的青春喝彩。

效率就是竞争力演讲稿篇九

二〇一一年对我来说是转折的一年，更是学习、锻炼，提高业务素质的一年。在这一年的学习、监管工作中，始终按照上级部门的方针指示、各级会议精神要求，坚持理论联系实际，认真学习，开展煤矿安全监管工作，致力于理论知识的积累掌握和业务水平的提高，服从县煤炭工业局和分队的安排和领导，遵纪守法，努力工作。在领导和同志们的关心、帮助和指导下加强自身学习和对所驻煤矿实施监管，工作、学习及思想方面都有了很大进步。

一、在县局第六分队领导的安排下，在上半年三月份，与安监员房海翔、张磊一起到山西灵石银源华煤矿驻矿监管。监管过程中，严格按照《煤矿安全规程》、《县局驻矿安监员日常监管办法》以及县局、分队下发文件、会议精神对所驻煤矿实施安全监管工作。对矿方从井上下人员配备，管理机构设置，设备设施投入，采、掘、机、运、通等相关领域的情况进行认真认识了解。在上级的领导和要求下，按照工作职责对所驻煤矿进行定期不定期的安全监管检查，督促煤矿企业严格按照上级部门和相关规定的要求从事煤矿井上下安全生产工作，有效确保煤矿所涉人员的生命财产安全。工作生活中时时以县局驻矿安监员的要求约束自己，绝不做出辱单位和个人形象的事情。

二、为了提高自身业务素质和工作能力，更好地适应工作的需要，不断学习、掌握更全面的安全监管知识和工作方式方法的改进。学习和温习《煤矿安全规程》为主的相关煤矿安全法律法规、各级会议精神、相关文件，为下步更好地开展工作做准备。借在煤矿监督检查的机会，向煤矿安全技术负责人等专业技术人员学习和请教；积极参与上级部门和煤矿组织的煤矿安全教育培训，逐步充实自己的知识。在这可贵的实地工作中，结合理论和工作实际，从中体味到了工人的艰辛，生命的珍贵，安全工作的重要性和必要性。更加深刻地认识到作为一个安监员所肩负的神圣职责，并必须为此付

出努力。

三、作为一名安监员，尽管已有了近两年的工作经验，但对这份特殊的工作而言尚存在诸多不足，欠缺的知识还很多。虽然在工作中不断学习，可在实际运用中仍显捉襟见肘。专业知识不够全面，业务水平有待进一步提高，工作上也还不能得心应手。需在今后的监管工作中大胆放开手脚，端正态度，坚守原则，不怕吃苦，实事求是，从实际出发，具体分析解决问题。结合工作实际，不断学习和进步，在工作中历练自己，从而逐步成熟起来，力求把今后的工作做得更有成效，更加完善。

四、据自身存在的不足，不断总结经验和认识问题，加强学习，努力提升专业水平，逐渐增强处理和解决问题的能力。通过各种合理有效的途径，使以后的工作顺利开展，加强监管力度，坚持原则，认真贯彻落实上级的指示和各级会议精神，使自己成为一名尽职尽责、称职优秀的安监员。下步工作中继续严格按照县局要求坚持驻矿，勤下井，经常到生产作业现场进行检查，督促隐患整改。监督煤矿贯彻落实国家、省、市、县、局、队各级有关安全生产的法律、法规、政策、制度。努力学习，为煤矿提出更好的建议，使其合法开展安全生产建设工作，真正做到服务监管。不懈努力，力争在的工作做得更加完善，使国家和人民的生命财产少受损失，努力为我县的煤矿产业安全发展献一份绵薄之力。

事物总是在不断变化的，一切皆在坎坷中前进和发展，一切都因信念、勤奋、毅力、认真和决心而发生质的变化。我将努力提高自己的，使自己时刻准备着适应这个不断向前发展的社会，为这份难得的工作，也为自己的信念而不懈奋斗。

驻矿员：马映魁

2012年1月4日

效率就是竞争力演讲稿篇十

上午好！

今天我国旗下讲话的题目是《追寻青春理想，展现青春活力》。

当代青年犹如浩瀚星空中的繁星点点，如此绚烂夺目，璀璨耀眼，追求着自己的理想，丰富着自己的人生内涵。作为其中的一份子，我们理应如此。

我校的学生社团是追求自我理想，展现青年活力的带头人。一直以来，乐山一中的学生社团以其高度自主的创新能力，灵活有趣的活动方式，积极向上的立社目标，切实可行的社团路线，活跃在校园的每一个角落，吸引了广大同学的热情参与，散发着独有的光芒与能量。学生社团无疑已成为同学们自主培养与提高综合素质的重要渠道和环境平台。社团成员在课内认真学习书本知识，提高文化素养；在课外积极投身于社团活动，促进自身的全面发展。

星期一与星期二下午的社团活动时间，模拟联合国社团□diy工坊、太极社、清明梦社、汉社、沫若文学社的同学们将在艺术楼的音乐教室与美术教室集中开展社团文化讲座。

星期四下午的社团活动时间，将在音乐池举行优秀社团的节目表演，并举行盛大的社团游行展示活动。

星期五下午的社团活动时间，我们各社团将在全校范围内开展本次社团文化节的高潮——社团游园活动。

届时，希望同学们也真诚的欢迎各位老师踊跃加入到本次活动中来，切莫“只读圣贤书，而不闻窗外事”，在活动中寻找自己的理想，彰显青年活力，增强青年力量，为社团文化、青年文化这座摩天大厦添砖加瓦。各社团在本次活动中也应

严格按照规则办事，不能因为活动而打扰自己正常的学习与生活时间，同时要进一步规范我校学生社团的发展，推动社团的健康发展，更好地服务于广大的同学，促进校园文化的繁荣，推动校园精神文明建设。

最后，祝本届社团文化节圆满成功。

我的讲话完毕，谢谢大家！