

# 2023年疫情下的人演讲稿三分钟 防控疫情的演讲稿心得体会(优质6篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 疫情下的人演讲稿三分钟篇一

尊敬的领导、各位嘉宾、亲爱的同学们，大家好！今天，我非常荣幸能够在这里向大家分享我对于防控疫情的心得体会。疫情的来袭让每一个人都感到惶恐，但是我们不能在恐惧中止步不前，我们必须采取有效的措施来阻止疫情的传播，保护自己和他人的安全。接下来，我将与大家分享我在防控疫情中所领悟的一些经验和教训。

### 第二段：加强健康意识

首先，要加强健康意识。我们要认识到疫情的危害性，并采取相应的措施保护自己的健康。我们应该保持良好的卫生习惯，勤洗手、戴口罩、保持社交距离等等。除此之外，我们还要加强身体锻炼，增强身体抵抗力，健康的身体是预防疫情的第一道防线。

### 第三段：落实“四个重点”

其次，要落实“四个重点”。这四个重点是：重点人群、重点地区、重点场所、重点环节。我们要在这四个方面加强防控措施，首先要管好入口，这是把疫情防控做好最基本的手段。除此之外，针对疫情的情况我们也要有及时的反应，第一时间建立防控体系。

#### 第四段：培养社会责任感

第三点，要培养社会责任感。在这次疫情面前，每个人都应该有一颗良心。我们应该在家中自我隔离，并在必要的时候打卡，同时也要向需要帮助的人伸出援手，为社会做出贡献。只有我们积极参与，才能够共同抗击疫情，保全自己和他人的安全。

#### 第五段：总结

最后，防控疫情是我们每一个人的责任，需要我们团结一致、齐心协力。我们应该相信科学技术，遵守民政部门的要求，积极参与防控工作，共同努力打赢这场疫情防控战。最后，让我们鼓起勇气，定下决心，坚决阻止疫情的传播，守护我们的安全和健康。谢谢大家。

## 疫情下的人演讲稿三分钟篇二

如今，我国的疫情防控工作取得了阶段性的胜利，但由于目前国外的疫情迅速蔓延，形式严峻，所以，我们依然要做好个人防护，防止疫情死灰复燃。

那么如何才能做好个人防护呢？

首先，同学们要了解新型冠状病毒会出现哪些临床症状。一般症状包括发热、乏力、干咳、逐渐出现呼吸困难等，少数伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状，部分患者起病症状轻微、可无发热、无肺炎表现，其称之为无症状感染者。因此，如同学们出现上述症状，或曾与疫区人员、境外人员有接触史，应立即告诉家长和班主任进行处理，做到不隐瞒，不谎报。

其次，在疫情当前，同学们在日常生活中也应该要做到以下几点：

## 1. 正确佩戴口罩

戴口罩是阻断呼吸道分泌物传播的有效手段，选择医用外科口罩能很好地预防呼吸道疾病。一次性医用口罩佩戴时，要将拆面完全展开，将嘴、鼻、下颌完全包住，然后夹紧鼻夹，使口罩与面部完全贴合，同学们注意，在口罩使用完后，不能随意扔掉，要注意妥善处理，否则容易滋生细菌。

## 2. 避免食源性感染

同学们要做到不贪嘴，拒吃野味，牢记病从口入的教训，不吃过期变质食品，平时多注意食品的生产日期和保质期，在规定时间内食用。打开食品包装时注意食品有无腐败、变质，如果发现食品味道不对，应立即停止食用。

## 3. 勤洗手

保持良好的呼吸道卫生习惯，双手接触呼吸道分泌物后，如打喷嚏后、餐前便后、外出回家、接触垃圾、抚摸动物后应立即洗手，使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾擦手。

## 4. 减少串门

为了保护自己也为了保护他人，同学们应该尽量减少到人群密集的场所活动，避免接触呼吸道感染患者。如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，应居家隔离休息，持续发热不退或症状加重时及早就医。

## 5. 增强体质和免疫力

同学们应该保持健康的生活方式，加强体育锻炼，注意休息，避免过度劳累，多吃蔬菜水果，多喝水，增加机体免疫力。

## 6. 保持环境清洁和通风

我们在防控疫情的同时，每个人都要调节好自己的心理状态。在前方，有很多无名英雄在攻克难关，那么在后方，我希望在阳光洒满大地的季节，每一个同学的心灵也同样充满着无限明媚的阳光。我们一起共同努力，打赢这场抗“疫”胜仗，我期待返校后与你们在校园相遇，听到你们发自肺腑的那声“老师好”！

谢谢大家！

## 疫情下的人演讲稿三分钟篇三

尊敬的评委，各位观众，大家好！我是XXX□今天，我想与大家分享一下我在疫情期间的体会和心得。

### 第一段：疫情背景

自2020年起，新型冠状病毒肆虐全球，疫情期间，我们经历许多挑战和变化。作为一名普通的大学生，我也深刻感受到了这一时期的困难和不易。

在疫情期间，我们经历了一段时间的隔离和限制，这对我来说是一次极大的挑战。然而，我并没有被困难打倒。相反，我和我的室友一起，积极应对疫情，努力保持身体健康和心理稳定。我们坚信：任何困难都是临时的，只要我们团结一心，就一定能够度过难关。

### 第三段：家庭的力量

在这一时期中，无论是我个人还是我的家庭，都受到了很大的影响。然而，我也看到了亲人们坚韧不拔的精神，这对我产生了很大的启示。家庭的力量是无穷的，只要我们团结一心，就能够克服任何困难。我也从中领悟到，我们应该珍惜

家庭和亲人，与他们相互扶持，共同度过难关。

#### 第四段：感恩身边的人

在这段时间里，我也遇到了许多身边的人，他们的出现让我深感感恩。他们是：一位热心的志愿者，一位关心我的朋友，一位无私奉献的医务人员……他们为了这个国家，为了这个社会，付出了自己的努力和汗水。正因为有了他们的支持和帮助，才让我在这个特殊时期中能够充满勇气和信心。

#### 第五段：未来的展望

疫情已逐渐得到控制，我们也逐渐重回正常的生活轨道。然而，这仅仅是一个开始，我们需要不断努力才能让这个世界变得更好。在未来，我会继续保持乐观、积极的态度，相信自己 and 团队的力量，并通过实际行动为这个社会做出自己的贡献。

以上就是我在疫情期间的体会和心得。最后，我希望大家能够保持乐观、坚强，相信自己 and 团队的力量，共同追求和平、健康和幸福的未来。谢谢大家！

## 疫情下的人演讲稿三分钟篇四

大家好！

众志成城，抗击疫情。

虎年的钟声敲响，一场无硝烟的战争开始了，人们大都沉醉于快乐的新年中，然而新型冠状病毒的出现，打破了在外游子回家团聚的愿望，就在前几个星期前，人们都还是按照往年一样准备着回家过年，可谁知新型冠状病毒的蔓延速度如此迅速，刚开始许多人并不重视直到后来疫情严重，人们才渐渐的明白这次的新型冠状病毒来势汹汹，但春运依旧进行

着，这也加速了这次新型冠状病毒传播如此之快，从刚开始的27例到现在的14423例。

随着疫情的发展，人们也意识到了这次疫情的严重性，很快，以武汉为首，封城封村向外扩散开来。这个行动隔离了病毒，但它却隔离不了爱。除夕之夜，原本是家人围炉团聚、促膝守岁的美好时光。然而，在这个特殊的时刻，广东、重庆、西安、江西、北京等地的医院医护人员纷纷写下请战书，奔赴武汉前线，志愿与这场无硝烟的战争抗争到底。

从84岁高龄的钟南山院士亲赴武汉，到15名医务人员确诊被病毒感染，再到梁武东医生的牺牲…医护工作者们不计报酬、无论生死，在人民与病毒之间砌起高墙，在没有硝烟的战场上冲锋陷阵，“他们是白衣天使，更是每个人心目中的英雄…国家所需、百姓安危为重，个人生死、物质得失为轻。在医护工作者身上，我看到他们高风亮节！

我不是武汉人，可我是中国人！一直来我日日关注疫情，心系武汉，因为我们有同一个母亲——中国！我每日祈祷，和我们祖国千千万万的子女一样，祈祷我们早日战胜这场没有硝烟的战争。全国上下各方人士齐心协力，众志成城，携手共渡难关。我坚信：武汉必胜！中国必胜！

## 疫情下的人演讲稿三分钟篇五

大家好！我今天来给大家分享一下我的疫情自己的心得体会。

第一段，疫情给我们带来的困难和挑战。

全球疫情爆发以来，我们的生活被彻底打乱，工作、教育、娱乐等方面都受到很大影响。面对疫情的传播，社会各界都采取了各种应对措施，政府采取了封锁、隔离、限制人员流动等措施，各行各业也出现了不小的困难和挑战。

第二段，疫情带给我们的启示和机会。

疫情虽然带来了巨大的困难和挑战，却也启示我们要更加珍惜生命，关注健康，加强人与人之间的联系和协作。它还为我们提供了机会，推动我们用新的方式和方法生活、教育和工作，加速数字化转型和智慧化升级。在这个过程中，我们磨练了抗压能力和创新能力。

作为一名普通人，我也经历了在家工作、学习和生活的过程。在疫情中，我深刻地体验到了孤独和焦虑，但同时也学会了更多的自我疗愈和生活技能。我也看到了很多热心的志愿者和医护人员，他们在疫情面前毫不退缩，冒着风险救治患者，为我们保驾护航，让我十分佩服和感激。

第四段，我从疫情中得到的启发和提升。

疫情让我更加重视健康，学会了呵护自己和身边的人。它也让我更加珍惜时间，学会了如何合理规划我的工作和生活。在疫情中，我还发现了学习的重要性，通过学习不断提升自己的技能和知识，准备迎接将来的挑战。

第五段，我们应该怎样面对疫情和未来。

疫情已经给我们带来了许多教训和启示，我们应该看到未来的机遇和挑战，有信心和勇气去迎接它们。我们要学会适应变化，拥抱变化，用智慧和创新去引领未来发展。我们更应该呼吁各界人士团结一心、齐心协力，为防控疫情和促进经济发展做出我们的贡献。

以上就是我的疫情自己的心得体会，谢谢大家！

## 疫情下的人演讲稿三分钟篇六

大家早上好！

时间过得飞快，月考才刚刚过去，转眼又到了有一个检验我们学习状况的时刻。在这次月考中，我取得了不错的成绩，下面我向大家讲一讲我的学习方法。

一日之计在于晨，早上是记忆力最好的时候，是学习的大好时光，所以每天早上到校后，我就拿出当天早读课程的书和笔记认真的阅读。中午吃完饭后，我会抓紧每分每秒，在教室里复习、写作业，充分利用好在校时间。放学回到家，我先写完家庭作业，睡觉之前，我也会利用半个小时的时间来阅读笔记和课本，做到及时复习和巩固。

1、要重视考前的复习。孔子说“温故而知新”，这句话的意思是温习已学的知识，并且由其中获得新的领悟，告诉了我们学习要重视复习，这样才会取得良好的成绩。复习中一定要讲究良学的学习方法，好的学习方法可以达到事半功倍的效果。

2、要珍惜时间，提高效率。时间对每一位同学来说都是一样的，我们只有珍惜分分秒秒，并提高效率，我们的成绩才能更好。希望大家能利用好在校时间，高效率的学习。

3。养成良好的学习习惯。上课要专心听讲，积极思考，积极发言，积极提问，认真做好每一门学科的笔记，课后要按时完成作业，不拖拉。不懂得知识要及时向老师、同学请教。还要养成良好的书写习惯，不管作业多少，时间长短，不管是那一门功课，都要把字写整齐，保持书面干净。

最后一点，也是最重要的一点，就是我们经常说的一句话“要保持平常的心态”，正确看待考试。考试前一定要放平心态，将考试看成平常的一份练习，不要紧张。考试的时候，认真审题，仔细答题，发挥自己最好的水平。遇到容易的题千万不可忘乎所以，一定要细心谨慎。遇到难题不要惊慌，你难别人也难，所以要认真思考。



同学们，学习没有捷径，只有勤奋刻苦，善于思考，才能取得进步。我衷心希望同学们勤奋学习，认真复习，能在老师的指导下，把前一阶段所学的知识认真整理、归类，并全面系统地进行复习，争取做到熟能生巧、融会贯通。同时希望每一个同学都能以认真、严肃、负责的态度对待期中考试。最后预祝同学们在期中考试中发挥出自己的最佳状态，考取优异的好成绩。向家长、老师交出一份满意的答卷。

我的讲话完了，谢谢大家！