

最新商业写字楼租房合同 写字楼租房合同 (优秀5篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

科普小达人演讲稿篇一

敬的领导、朋友们：

下午好！

曾经我也是一名重病号，在那时我明白生我养我的父母无能为力，血肉相亲的姊妹爱莫能助。在病痛面前，我们把这生命的希望，慎重交于你们——医生、护士。不管你们曾亲眼目睹过多少生死离别，不管你们对病痛多么的司空见惯。我作为一个重病号，一个在生命线上挣扎的重病号只想说一句话：让你们的爱心、责任心再次托起生命的希望！

今天我演讲的题目是：用爱珍惜生命！

而我一个重疾的病人却只能透过窗户欣赏着与病房截然不同的风景。

人食五谷，熟能无病，我能吹牛一口气跑完5000米，我能海侃一仰头喝尽开口笑，但我却不能保证我不生病、不受伤！当病魔缠身的时候，我的救护神不是观音，也不是上帝，而是值得信赖，值得托付的医院。

我静静的躺在床上，轻轻的闭上眼睛，忍受着病痛像一条无助的小舟在茫然的与疾病努力的做着抗争，病毒如一个又一个的巨浪袭击而来，小舟摇晃着，颠覆着，我的心里被巨大的恐惧所包围着。当我从急救车上被抬下时，我看到了宽敞明亮、整洁优雅的就诊环境，看到了医生，护士们忙碌的声音，体会到了不是亲人胜似亲人的浓情；通过医生耐心全面的询问，细心如微的检查和安慰，易懂而又不乏专业的讲解，让备受病痛折磨的我重新找回了健康的信心。

我感受了“一切为了病人”的爱心，医生们热情周到的服务，细致的叮嘱，精湛熟练的技术让我有一种被尊重、被重视、被关怀的感觉。

当石榴花蜕变成涩涩的石榴时，我站在七色阳光下怀着一颗永远感恩的心叩谢为我精心治疗的医师、用心呵护的天使们！

生活对每一个人来说都是一次艰难的航行，但是我们又怎么知道病痛会不会再次加身？所以我们需要关爱，造物主为了自己无限的爱塑造了人，不论你相不相信这种说法，我们都无法否认一个事实：生命是一个奇迹，一个爱的奇迹！爱的火焰，有时如一支烛光，摇曳在风雨中，明明灭灭，它最终渴望着、期待着医务人员凭着一份爱心拨亮它，让它重新放射出璀璨的光芒。

让我们用爱珍惜生命！用心再唱一曲曲生命的颂歌！

谢谢大家！

科普小达人演讲稿篇二

大家好。

近年来随着生活条件的提高，健康作为一个重要话题在媒体的曝光率日渐增高，围绕着健康的节目、书籍也是名目繁多，

各类养生方法也是五花八门，有宣称喝绿豆汤包治百病、有宣称水果酵素具有减肥、养颜、排毒、增强免疫等多种功能的，总之各种专家是八仙过海各显神通，为什么人们对养生那么趋之若鹜哪为什么人们对养生的话题的免疫力如此低下，一言蔽之，对健康的追求。

那么什么是健康健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利。健康是人生的第一财富。

要的责任心，有人去生产区域不戴安全帽，有的安全帽拿在手上，还有的简简单单的将安全帽往头上一扣就匆匆忙忙去了现场，有的进行高空作业不系安全带，有人无视警告为了省事在粉尘较大的场所不做任何防护，有人“艺高人胆大”冒险作业，等等情况在我们身边时有发生，如何去做一个“健康”人，在今后的工作和生活中如何为我们的健康做主，是在座的每个人应该思考的问题。

遵守操作规程，按照要求佩戴防护用品不是懦弱，也不是怕某个人的表现，更不是怂，而是确确实实的为了健康，为了安全，在工作中我们不需要违规的英雄，不需要胆略过人的个人主义，更不需要舍我其谁的献身主义精神，在生产中我们需要的是遵规守矩，需要的是按部就班，正如安全誓词所提到的认真遵守操作规程，严格执行工艺纪律。

同时希望每个员工从我做起，坚决做到不伤害自己，不伤害他人，不被他人所伤害，保护他人不受伤害，这是我们的责任，同时也是我们的义务，我希望我们中的每个人都可以挺起胸膛大声喊出我的健康我做主！

谢谢！

科普小达人演讲稿篇三

在这充满喜悦和丰收的季节，以“创新放飞梦想科技引领未”为主题的xx年全国科普日活动正式拉开帷幕。在此，我谨代表市委、市政府向辛勤工作在全市各条战线的科技工作者和科普工作者表示诚挚地问候和崇高的敬意！向所有关心和支持我市科普事业发展的社会各界人士表示衷心的感谢！

近年，全市广大科技和科普工作者始终聚焦煤城脱困转型、全面振兴的艰巨任务，辛勤工作、勇于奉献、敢于担当、善作为，在各个领域均取得了卓有成效的成绩。“联乡、帮村、扶户”科技服务、科普示范创建、科技下乡，“一站、一栏、一员”建设、“科普之冬”等一系列活动，为广大群众提供了强有力的科技支撑，有效提升了全民科学素质，助推了“大众创业、万众创新”，为转型发展注入了强大动力。

科技是第一生产力，引领着未发展的走向。普及科学技术既是激励科技创新、建设创新型城市的内在要求，更是营造创新环境、培育创新人才的基础工程。今年全国科普日活动提出“创新放飞梦想科技引领未”，就是要深入宣传“五大发展理念”，形成全社会共同参与和推动科普工作的良好格局，动员全社会创新创造创业，促进全民科技素质跨越提升，为实现全面建成小康社会和创新驱动发展战略奠定坚实的群众基础和人才基础。

市委、市政府一直高度重视科普工作，并将其作为实现转型发展的基础性工作抓。全市各级部门要充分认识开展科普日活动的重要意义，严格按照中央、省市的统一部署和要求，以强烈的责任感和使命感，不断创新教育方法和宣传形式、加大科学技术知识的普及力度，让各领域“专家、行家”层出不穷，努力形成崇尚科学、鼓励创新、运用科技的良好社会氛围。

同志们，科学技术普及是一项功在当代、利在千秋的伟大事业。每个人都是责任主体和执行主体，我们一定要身体力行去践行科技引领未发展的创新精神，努力为提高全市广大人民群众科学化素质、双鸭城市转型发展做出新的更大的贡献！

科普小达人演讲稿篇四

大家好，我是来自桓台县起凤小学的周晓军，今天我宣讲的题目是《不同场合的避震自救》。

如果地震发生时，我们正处于室内，一般有12秒左右的时间供我们做出抉择：是跑还是躲？1979年在江苏溧阳6.0级地震中，有80%的重伤员和90%的死者是进入或离开建筑物时被砸或被压所致。所以，地震时处于室内的我们应该“躲”。往哪里躲呢？美国国际搜救队与土耳其政府模拟地震实验得出：房屋倒塌时，在室内形成的三角空间是人们避震相对安全的地点，因此，我们应该躲在桌子床铺旁、坚固的家具旁、暖气片旁等易形成三角空间的地方。

如果地震发生时，我们正处于教室里呢？首先应该保持冷静，千万不要跳楼，也不要到楼梯口拥挤；应该听从老师的指挥，迅速抱头、闭眼，就近躲在各自课桌边角处；其次，待地震过后，有秩序的撤离到外面的空地上，不要返回教室取东西或救人。

如果地震发生时，我们在在百货商场、电影院、地下街等公共场所，最可怕的反而不是地震，而是因地震引起的混乱，因此在公共场所遇到地震时，一定不要互相拥挤以免造成伤亡。此时，应避开商品陈列厨，屈身靠墙或蹲在大柱子或大商品旁边，等待地震平息。

如果地震发生时，我们正好在室外。首先不要返回室内取东西或救人，其次我们应该避开高大建筑物，（如：楼房、过街桥、立交桥、高烟囱、水塔等；）避开危险物、悬挂物，（如；

变压器、电线杆、路灯、广告牌、吊车等;)避开其他危险场所,(如:女儿墙、高门脸、狭窄的街道、危房等。),避开山脚、陡崖,以防滚石和滑坡;避开河、湖、海边,以防河岸坍塌落水,或出现海啸等。选择开阔的空间蹲下抱头进行避震。

各位朋友们,如果地震降临,无论何时何地,我们都应该保持冷静,寻找安全的避震空间避震自救。

天灾无情,世事难料!但只要我们掌握了不同场合的避震方法,这场人类与自然的战争,我们必胜!

科普小达人演讲稿篇五

大家好!

我是冯艾兰。今天十分荣幸能站在这演讲。今天,我演讲的题目是《保护眼睛,保护我们的心灵之窗》。

眼睛是人类感观中最重要的器官,对于人们的工作、学习和生活有着重要的作用。大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。它能够让我们读书认字,了解的世界。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线,再将这些视觉、形象转变成神经信号,传送给大脑。

1992年9月25日,天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一首次向全国倡议,在国内设立爱眼日,并在天津召开了全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应,决定每年5月5日为全国爱眼日。1993年5月5日,天津首次举办爱眼日宣传活动。受此影响,从1994年开始,北京、上海、广州等国内大中城市相继在5月5日举办义诊咨询活动,同时宣传爱眼日的意义。1996年,国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知,将爱眼日活动列为国家节日之一,并重新确定每年6月6

日为全国爱眼日。

眼睛，是心灵的窗口。生活在这个大千世界里，是眼睛让我们看到生活的美好，世界的美丽；是眼睛帮助我们驱走黑暗的孤独，让我们看见阳光的明媚；是眼睛帮助我们分辨是非，看清黑白，让我们做一个正直的人。因此，拥有一双明亮的眼睛对于我们每个人来说非常重要，平时的学习生活中尽量减少对它的损害。

保护视力应该注意：不在强烈的或太暗的光线下看书、写字。读写姿势要坐端正，眼与书之间要保持30厘米以上的距离。不躺着看书。乘车走路时不看书。读写时间不宜过长。每隔50分钟左右要放松休息一下，或是做做眼保健操，或是到窗前眺望远方。不可弯腰驼背，靠得很近或趴着做功课，这样引起疲劳，造成近视。经常眺望远方放松可以防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

期末即将来临，同学们应更加保护自己的眼睛。学习固然重要，但身体更加重要。保护自己的眼睛，保护我们的心灵之窗。同学们让我们一起行动起来吧。