

# 肥胖的演讲稿三分钟(优质5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。那么演讲稿怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 肥胖的演讲稿三分钟篇一

首先我要感谢各位领导能够给我提供这样一个展示自我的机会，其次要感谢同志们对我的信任和支持。如果我当选会计科长，我要从以下几方面入手，来全面提升我单位的财会工作水平。

一、严格执行《会计法》，不断完善会计制度《会计法》是会计人员开展会计业务的法律依据，会计制度是保证会计工作高质高效运行的前提条件，单位性质不同，会计制度也会有所不同。会计人员除了要严格执行《会计法》外，还要遵守本单位的会计制度。上任后，我要认真研究现有的会计制度，找到缺点和漏洞，并结合我单位的实际，不断加以完善，为会计工作提供良好的制度保障。

### 二、合理分工，健全内部监督机制

从事会计工作的人一定都知道“会计回避”的意义所在，但“会计回避”做到了并不代表会计分工的合理，合理的会计分工不仅要“回避”，还要实现监督的职能。上任后，我要对会计科的人员进行分工调整，并健全内部监督机制，保证我单位的会计工作合法合理地运行。

### 三、加强会计电算化工作，提高工作效率

众所周知，现在的时代是信息时代，不会使用电脑就等于“文盲”。虽然我单位的会计电算化工作起步比较早，但

大家对财会软件的应用还不够熟练，财务软件还有很大的开发空间。上任后，我要对我们目前使用的财务软件实行二次开发，充分发挥财务软件方便、准确、快捷的特点，不断提高工作效率。

#### 四、定期开展业务培训，提高会计人员业务素质

会计法规和会计制度日新月异、不断更新，所以会计是一个必须终身学习的职业，从我们当会计的那一天开始，我们就承担了学习的义务和责任。上任后，我要时刻关注国内外会计制度的变迁，了解会计学科的前沿知识，定期组织会计人员开展各种形式的业务培训，让会计人员不断汲取新知识，不断提高自身的业务素质。

#### 五、树立服务意识，简化报销手续

目前国外的一些理论学者已经把会计行业定位为服务行业，会计所提供的会计核算和会计监督就是一种服务。上任后，我要在会计科内搞一次会计职业道德大讨论，通过大讨论使大家牢固树立服务意识。在此基础上，我还要结合会计制度的完善，在不违反原则的前提下，简化报销手续。

#### 六、科学整理会计数据，给领导提供及时准确的会计信息

有人说：“会计就是看钱、记账的管家，只要不把钱看丢，不把账记错就是好会计”。其实不然，我认为会计所从事的工作不仅是核算工作，更重要的是管理工作，他担负着为领导提供决策依据的重任。我上任后，要在每月提供基础报表的基础上，依据财务管理的有关原则，科学整理会计数据，给领导提供及时准确的会计信息，做好领导决策的参谋和助手。

#### 七、主动与上级财政部门沟通，努力争取上级财政补助

自从国家实行事业单位“收支两条线”管理后，我单位的收入完全依靠上级财政拨款，所有行政事业性收费均要如数上缴财政，而财政按进度拨款在一定程度上影响了一些季节性业务和临时业务的开展。上任后，我要加强与上级财政部门沟通，尽可能地争取财政能够根据我单位的实际情况灵活机动拨款，并努力争取上级财政部门的资金扶持。

## 八、合理编制财务预算，削减不必要的支出

在全国轰轰烈烈创建节约型社会的大前提下，“增收节支”成为每个企事业单位必须面对的重要课题。作为事业单位，财务预算就成为我们节约开支的突破口。上任后，我要根据业务需要，合理编制财务预算，尽量削减不必要的开支，真正做到“花小钱，办大事”。

以上就是我对我们单位财会工作的几点设想。如果我能够有幸当选会计科长，我将全力以赴投入到工作中去，实现我的设想，全面提升我单位的财会工作水平，以回报领导和同志们对我的信任；如果我落选，说明我离大家心目中的会计科长还有一定差距，我会一如既往地努力工作，不断学习，不断完善自我。

## 肥胖的演讲稿三分钟篇二

大家好！我们中学生要学会情绪调节，做情绪的主人。

### 一、情绪调节的目标

#### (1) 喜怒有常。

喜怒有常，这是我们调节和控制情绪的目标之一。

“喜怒有常”就是要符合常情，合乎常理。该高兴时就表现出高兴，当喜则喜；该生气时就生气，当怒则怒。即情绪表现

得当。情绪能在适当的时间、场合表现出来，这才是人之常情。处世冷淡，对任何事情都无动于衷，则不符合“喜怒有常”。喜怒不行于色的人并非是很修养的人，相反，是心理不成熟的一种表现。要想成为心理健康的人，应使自己的情绪变化符合一定的原因，要根据特定的情景做出相应的反应。（举例：蔺相如“当怒则怒”。）“喜怒有常”是人对生活的一种体验。人就是在各种情绪反应中体验五彩缤纷的人生。

根据“喜怒有常”的目标，我们应该当喜则喜，当怒则怒，但是，情绪表达时，也不能任其发展。

## (2) 喜怒有度。

喜怒有度，这是我们调节情绪的又一个目标。

“喜怒有度”即指情绪的表达要控制在一定的程度和范围内。不能想怎么喜就怎么喜，想怎么怒就怎么怒，要有节制。“喜怒有度”还包含着情绪反应程度要和引起情绪的刺激相适应。如果一个很微小的刺激却引起了强烈的情绪反应，那么这种情绪反应则是不适度的，也不符合“喜怒有度”的目标。

要想做到“喜怒有度”，我们应该记住：喜不能得意忘形；怒不可暴跳如雷；哀不能悲痛欲绝；惧不能惊慌失措。这应成为个人情绪修养的重要目标。否则，自己的身心健康就会受到情绪的影响。

在我国历史上、小说中的不少典故，像楚国大将伍子胥过昭关，一夜急白了头；《三国演义》中周瑜怒不可遏，吐血而亡；《岳飞传》中牛皋高兴而死，都是情绪过度的表现。

“喜怒有常”、“喜怒有度”二者看起来似乎有矛盾，既要“有常”又要“有度”。其实，二者是统一的。调节情绪时，我们要注意两个目标的统一，不能孤立地追求某一个目

标。

## 二、情绪调节方法

当我们有了不良的情绪时，我们应该怎样调节呢？

### (1) 转移注意力。

转移注意力就是把注意力从引起不良情绪的事情转移到其他事情上，这样就可以使人从消极情绪中解脱出来，从而激发积极、愉快的情绪反应。

### (2) 动——进行剧烈的运动。

当一个人情绪低落时，往往不爱动，越不动注意力就越不易转移，情绪就越低落，容易形成恶性循环。因此可以通过跑步、急走等剧烈活动改变不良情绪。

### (3) 学会控制情绪。

## 肥胖的演讲稿三分钟篇三

大家好！

美国前陆军部长斯坦顿来到林肯那里，气呼呼地说一位少将用侮辱的话指责他偏袒一些人。林肯建议斯坦顿，写一封内容尖刻的信回敬那家伙。

从上面这则故事可以看出，林肯是一个很能控制情绪的人。林肯作为美国总统，并不是每个人都会拥戴他，而他也会有许多树敌，但他并没与那些人争锋相对，他能够控制自己的情绪，并能容忍他们，所以林肯才能成为美国历史上重要的人物之一。

1、适度宣泄。一个人总不能压抑着自己，所以要在合理的范围内适度的宣泄，譬如说，当你心情压抑的时候，你可以躲到无人的地方，大声说出你心中的烦闷，让风带走那些烦恼。

2、自我安慰。这是大部分遇到挫折或痛苦的人会采用的方法，不断的在心里慢慢开导自己，劝自己“塞翁失马，焉知非福”之类这些。

3、交往调节。指的是一旦遇到困难，可以找自己信得过的朋友倾诉烦恼，在他的劝解下逐渐走出悲观的情绪。

其实，自我控制情绪的方法还有很多种，我这里就不一一介绍了，如果大家有兴趣的话可以自己去网上找找，相信大家也能学到许多。谢谢！

## 肥胖的演讲稿三分钟篇四

面对激烈的社会,不竞争我们将裹足不前,竞争上岗很有必要。下面就由本站小编为大家分享疾病控制科长竞争上岗演讲稿,欢迎欣赏。

首先,我衷心感谢组织和各位领导给了我竞聘疾病控制科科长职位的机会,衷心感谢同志们鼓励和支持我参与竞争,接受挑选。

下面,我将一个真实的自我向大家推介:

我出生于20xx年9月,现年47岁,大专文化,中共党员。工作经历主要分为两个阶段。

第一阶段是从20xx年10月至20xx年6月,在湘潭县工作近二十年,曾先后担任过县卫生局干事.业务股长.副局长(分管政工人事与农村卫生).县中医院院长兼书记.县计划生育委员会副主任(分管技术服务)等职务,由于本人工作踏实肯干,工

作业绩突出，曾15次被评为县先进工作者.系统优秀党员.获县人民政府记大功等表彰奖励。

第二阶段是20xx年6月至今，经局领导和政工人事部门考察，将我调入市卫生系统工作，先是在市口腔医院任党支部书记兼副院长，主管党务和分管财务工作，因工作作风比较深入，善于做群众耐心细致的政治思想工作，获得口腔医院绝大多数干部职工的科长竞聘演讲稿范文好评与欢迎[]20xx年1月，我被调入局机关工作，有幸与在座的各位同志共事。担任防疫妇幼科科长6年多来，年年圆满完成了岗位工作任务，所担负的业务管理工作项目，如救灾防病、霍乱防治、计划免疫、地方病防治、卫生监督、整顿治理市场经济秩序、食品打假等，年年都要接受省卫生厅及至国家卫生部的多次检查考核，每次都取得了省内同项目工作前5名的好成绩，本人也8次被省厅评为先进个人，4次年度考核被局评为“优岗”等级，两次被评为系统优秀党员等。以上工作成绩与个人荣誉的取得，渗透了组织领导对我的精心培养和教导，渗透了同志们对我的热情帮助与支持，离开了组织领导和同志们，我个人只会一事无成。在这里，让我借此机会，向在座的各位领导和同志们，再次表示衷心的感谢！

我知道，要当好疾病控制科科长，要适应卫生改革不断发展的形势，是有一定的难度，但作为一个在卫生系统工作了二十多年的科级干部，只有迎难而上，接受挑战，经受考验，才能不断激发自己的潜能，去实现人生的最大价值。

俗话说：尺有所短，寸有所长。总结自己的长处，我认为主要有6点：

- 1、思想纯洁，作风正派，对党忠诚；
- 2、工作热情高，责任心强，具有敬业精神；
- 3、具有一定的政策水平；

- 4、具有一定的组织.协调和管理能力;
- 5、廉洁奉公,遵纪守法;
- 6、团结同志,坦诚待人。

当然,要说我如何比别人强,怎样比别人有优势,那不现实。审视自己的不足,对照疾病控制科科长岗位的工作要求,我认为自己在今后工作中要从以下6个方面进行努力。

### 一、增强学习紧迫感

疾病控制科的工作,政策法规性强,业务技术性强,加之当今社会已进入信息化时代,如不加强学习,就难以适应工作岗位的要求,被时代所淘汰。因此,我将时刻保持一种危机感,一定要静下心来学习,努力提高自己的思想政治素质和工作水平。向书本文件学习,打牢理论基础;向领导和同志们学习,掌握工作诀窍;向实践学习,不断增长才干。

### 二、增强工作责任心

疾病控制科的工作牵涉面广,政治敏感性强,要负责拟定全市传染病.地方病.慢性非传染性疾病及公共卫生相关疾病的防治规划与措施,监督管理传染病.地方病.职业病,组织实施计划免疫工作,组织调度全市卫生技术力量开展救灾防病.对重大突发疫情.病情实施紧急处置等。稍有不慎,就可能造成重大影响。因此,对每一项工作,思想上要高度重视,行动上要迅速敏捷,办理时要认真细致,事后要及时跟踪反馈,检查督导,确保工作落到实处。

### 三、加强工作规范性

疾病控制科对内是局机关的一个业务科室,对外则代表局行使行政执法职能。贯彻实施上级有关卫生法规和政策.技术规

范和标准;负责卫生行政复议和对卫生行政执法的监督;负责管理食品.职业.环境.放射.学校等五大卫生;监督实施食品.化妆品的质量管理规范;负责健康相关产品检验机构.公共卫生监测.检验机构的认定和审核报批工作;负责职业卫生安全监察工作;负责对全市卫生执法监督工作指导协调等,每一项工作都应该照章而行,规范运作,绝对来不得半点虚假或投机取巧。

#### 四、增强服务意识

科长竞争上岗演讲稿:疾病控制科的工作大多面向社会.面向群众.面向基层,与各级疾病控制.卫生监督机构,既存在组织指导关系,又存在协调服务关系,因此应增强服务意识,多深入基层一线,多倾听群众意见,并尽力帮助他们解决一些实际问题,在疾病控制.卫生监督系统,努力营造出政通人和.百事俱兴的可喜局面。

#### 五、增强工作主动性

疾病控制科接受上级指令性任务多,处理突发事件多,日常事务多,工作容易处于被动忙乱状态,因此要着力培训自己抓住重点.主动出击的能力,多作调查研究,全面分析判断,做到工作早规划.早安排,克服盲目性,掌握主动权。

#### 六、增强团结与和谐

团结就是力量,我将更加严于律己,宽以待人,与科室同志一道努力营造人和事顺的良好氛围。

各位领导.各位同事,我衷心希望大家能给我一个进步和发展的机会。然而,竞争上岗,必有胜负,到时是:万家灯火谈竞争,几家欢乐几家愁。但古人云:“不可以一时之得意而自夸其能,不可以一时之失意而坠其志”,无论胜负与否,我将以此自勉,一如既往地搞好工作,象螺丝钉一样,拧在

哪里，就在哪里发挥作用；象萤火虫一样，飞到哪里，就在哪里闪闪发亮！

我的演讲完毕，谢谢大家。

尊敬的各位领导、各位评委、各位同事：

大家下午好！我叫×××，××岁，中共党员，硕士研究生学历，中级职称。首先，我衷心地感谢领导为我们提供的公平、公正、公开竞争的机会。我会以自己的实力参见这次竞选。

## 一、工作能力强

我曾在医院从事××20xx年，积累了丰富的临床工作经验，三年的研究生求学生涯使我的理论知识进一步升华，科研能力有了质的飞跃。××年我来到疾控中心，凭着对业务的浓厚兴趣、自身的扎实功底，尤其重要的是领导支持，我目前的工作进行地游刃有余。

三年多来，我负责开展了5项新工作：1、手足口病毒检测，目前共检测××余人份；2、流感病毒检测，共检测××人次；3、××检测，共检测××余人份；4、细胞培养及流感病毒分离工作；5、乙肝病毒载量检测。其中，流感病毒分离工作在全省率先开展，目前该项工作在全省地市级实验室遥遥领先，我市分离出的阳性毒株占全省的将近一半，阳性率远远高于省疾控，受到上级部门的赞赏和表扬。流感、手足口□cd4细胞等检测项目参加国家和省级的年度pt能力验证，成绩优秀。

## 二、钻研能力强

工作中，我不断学习掌握新的技术手段，洞察最新科研动向，三年时间以第一作者发表高质量论文4篇。其中1篇英文发表在国际sci杂志××，另有3篇发表在国家级核心期刊和一级学

报。

### 三、有高度的责任感

20xx年甲型h1n1流感暴发，手足口病疫情形势也极为严峻。我始终怀着高度的责任感，以大局为重，从不提个人困难和要求，及时发现我市第一例h1n1流感病例，并及时出具每一例重症病例报告和所有的监测报告；同时认真做好手足口病检测工作，从不会因为任何原因而马马虎虎、凑合完成。

### 四、有较强的沟通和协调能力

科室内，我团结每一位同志，与大家愉快合作；同时与外科室也建立了良好的工作关系，各项工作都在和谐的环境中完成。

1、加强质量控制、考核和评价，每年制定管理评审、内部审核各一次，发现问题，及时改正。

2、加大实施人才战略力度，培养出专科领域具有省、市领先水平、有一定知名度的专家。利用好现有的先进设备和专业型人才，构建科室科研平台。 3、在做好各项工作的同时，重点抓重大传染病病原检测工作，特别要注重检测质量和生物安全。保证为社会做好服务的同时，杜绝一切医疗纠纷和生物安全事件，树立单位形象，保护职工利益。

“得之坦然，失之淡然”。无论结果如何，我都会以一颗平常心来面对，一如既往地做好本职工作。谢谢大家！

尊敬的各位领导：

大家好！

首先，感谢厅党组给我这一次展示自己的机会！今天，我参加竞选的是疾病控制副科长职位。下面，我从三个方面简要向

各位领导和同志们汇报。

## 一、工作经历

我叫杨，今年三十六岁，中国民主促进会会员。年毕业于医学院预防医学系，获公共卫生学学士学位，最初在基层防疫站工作；年调入省流行病防治研究所，同年借调到省地病办；年参加公务员录用考试，正式调入省卫生厅地病办工作至今。在省卫生厅工作十二年中，两次被全国地病办评为地方病统计工作先进个人并受到表彰。年—一年参与全国地方病统计计算机系统软件的研制，并获厅级科技成果三等奖。年，参加省委第二批村建工作队到宁蒗县锻炼半年，工作结束时，受到了中共丽江地委村建领导小组的表彰。免费公文网，全国公务员共同天地年跟随厅领导参加了在北京举行的第xx届国际麻风病防治大会，被评为全国麻风病防治先进个人，在这次大会上受到了卫生部的表彰。今年年初又被评为“八五”至“ ”期间全省传染并地方病防治先进个人，受到省卫生厅和省人事厅的表彰。参加了《云南省血吸虫病防治史志》一书的撰写工作。有多篇论文被国家级和省级医学杂志刊用。

## 二、参加竞岗的主要条件

(一)本人坚持四项基本原则，拥护中国共产党，热爱祖国，遵纪守法，我认为一个人应当正直坦诚，刚正不阿，光明磊落，不人去亦去，坚持真理和原则。

(二)有大学五年扎实的预防医学知识和两年的卫生管理经验，并具备本岗位所需的专业知识和卫生管理知识。在从事地方病防治管理工作的十二年里，得益于省地病办苏发昌、李学忠、武佑兴等三位主任的直接领导和支持，以及周围同志的热心帮助，使我在各方面进步很大，有能力胜任工作；其次我热爱疾病控制事业，熟悉我省主要传染并地方病流行的历史及现状，熟悉与传染并地方病防治相关的政策法规和专业知

病防治管理现状，多次参与过疫区处理，经常深入条件艰苦、交通不便的病区调查了解情况，并能就防治对策及防治效果评价等提出独到的见解。

(三)我年轻，身体健康，工作热情高，有较强的文字写作和语言表达能力。

### 三、上任后的工作设想

一是摆正自己的位置，做好份内的工作，当好处长的参谋和助手，工作主动但不越权、越位。

二是与全处同志一道尽快熟悉新的工作。按照厅“三定”方案，即将成立的疾病控制处将由现在的疾控处、地病办、爱卫会和国际贷款项目办联合组成，其职能将更多，工作内容更广泛，难度也更大。由于是新组建的处室，人员来自各个方面，对各不相同的工作内容和工作性质需要一个相互熟悉的过程。因此，必须根据省委、省政府赋予疾病控制处的职能以及所担负的工作任务，在较短的时间内，理顺工作思路，做好人员分工，建立新的规章制度和工作秩序，使疾控处工作尽快走入正轨。

三是做好卫生防疫工作。我省仍然是传染并地方病流行较严重的地区之一，卫生防疫保障任务十分艰巨而繁重。中央制定的西部大开发战略对我省来说是一次难得的历史机遇，对疾病控制工作也面临严峻的挑战。按照省政府领导在全省卫生工作会议上提出的意见，紧紧围绕建设绿色经济强省，民族文化大省，把云南建设成为通向东南亚、南亚的国际大通道这三大战略目标以及继续深入贯彻落实中共中央、国务院关于卫生改革与发展和省委、省政府的《实施意见》，按照厅党组提出的“重点疾并重点防治，重点地区、重点预防，重点人群、重点保护”的原则，以鼠疫、霍乱、结核、疟疾等疾病防治为重点，抓好疾病监测、人才培养、机构建设，抓好爱国卫生运动和项目管理工工作，建立健全暴发疫情和突

发事件应急处理机制，提高快速反应能力。

四是与全处同志一道，努力营造一种轻松和睦、健康向上的工作氛围，无论是领导还是一般工作人员，在一起共事是彼此的缘分，出现分歧也在所难免，大家都应有全局观念，以大局为重，以事业为重，加强团结，求同存异，认真履行职责，勇于承担责任，只有形成合力，才能共同担当起全省疾病控制管理的重任。

五是加强自身的政治理论和业务知识学习，及时学习和掌握党和国家的卫生政策，不断提高自己的政治思想素质和工作水平，努力完成厅党组交办的一切任务。勤政廉洁，不贪不拿，务实高效，不断进取，谦虚谨慎，踏实做人。

我的志愿如果能够实现，相信自己有信心、有能力做好工作，再次感谢厅党组给我这样一次与大家交流学习的机会。无论成败与否，我无怨无悔。请同志们投信任我的一票！

谢谢大家！

## 肥胖的演讲稿三分钟篇五

大家好！

我是xx年级xx班的xxx[]今天能够站在这里，感到十分的荣幸，心情十分的激动。下面针对“自我管理、自我教育、自主学习”谈谈我的看法。

告别了小学那无拘无束的生活，来到了某某学校这个充满阳光、温馨和谐的大家庭，在这里我理解了怎样自我管理、自我教育、自主学习。某校长教导我们：“所谓自我管理，说白了就是自己管理自己，凡是不能让老师督促着做，老师只不过是我们前进道路上的一盏指路明灯，关键要靠自己辨别

方向，路就在自己脚下，要看我们怎样走、怎样选择。”所以，我们要自己的事自己做，相信自己是命运的主宰。

我们还要学会自我教育，像我们这个年龄，初步具有了辨别是非的能力，知道哪些该做，哪些不该做，要时刻约束自己，不做违反校规校纪的事，更不要做不到德的事。勿以恶小而为之，勿以善小而不为。

如何培养我们自主学习的能力呢？首先要培养我们的学习兴趣。历代为人说过：“兴趣是最好的老师”。一位出色的老师能让我们对他所教的学科感兴趣，既需要他具有渊博的知识、风趣的语言、丰富的表情；更需要我们对学习充满兴趣、对知识充满渴望，心灵上感激老师，从而喜欢这门学科，就会积极主动的去学习知识。其次，要有明确的学习目标。自主学习并不是让我们放任自流的学习。在学习中，老师安排的任务，我们要自己研究、去探讨，不懂得东西要主动去问，培养我们循序渐进提高成绩的能力。

光阴似箭，日月如梭，我们要珍惜来之不易的学习机会，我们要在这个温馨和谐的大家庭里尊敬老师、爱护家园、团结互助、自我管理、自主学习，让成功之花在自主的土壤里盛开，让成功的清泉在自主的泉眼里喷涌，让成功的山鹰在自主的蓝天中翱翔，让我们拥有自主，拥抱成功吧！

我的演讲完了，谢谢大家