

撤销仲裁申请书 撤销仲裁裁决执行申请书 (通用5篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

文学演讲稿三分钟篇一

尊敬的老师、亲爱的同学们：大家早上好！

今天，我演讲的题目是《铭记感恩》

秋天，候鸟南飞，我总在想：候鸟啊！你是否忘记了出生的那片树林和那片已落在巢中的羽毛。可来年的春，那一只只南飞的鸟又出现在枝头，呼朋引伴，欢呼雀跃！

这时，我想到了感恩，难道鸟儿的回归不是对树林的感恩吗？是的，“山感恩地，方成其高峻，海感恩溪，方成其博大，天感恩鸟，方成其壮阔”。感恩，是对别人的帮助表示感谢，但感恩并不止于此，当一个人经常说感恩的时候，他的生活便少了一份抱怨，多了一份珍惜，当一个社会经常说感恩的时候，他的世界便少了一份纷争，多了一份和谐。

想过，我们也渐渐老去的父母呢？

他们却是起早贪黑，辛苦工作。他们却是节衣缩食，勤俭生活。他们可能为了5毛钱或1元钱讨价还价。但对我们却绝对是大方的。有时甚至羞于提“穷”，决不提“苦”。因为我们是父母最大的希望，最大的安慰，我们是父母心中

的’“宝”。

朋友们啊！可怜天下父母心。

父母的一生可能是平凡的，平凡得似乎无从谈起。父母的一生可能是普通的，普通得就像一颗颗随处可见的沙粒。父母的一生可能是清贫，唯一的财富就是我们。

有一则广告至今令我记忆犹新，广告是这样说的：小时候爸爸是家里的顶梁柱，高大魁梧的爸爸遮风挡雨，温柔贤惠的妈妈相夫教子。渐渐我长大了，少不更事的我总想着挣脱爸爸的束缚，屡次顶撞唠叨的妈妈。长大的我渐渐体会到生活的艰辛，发现爸爸的背早已驼得不成样子，妈妈的身体也已臃肿。是时候尽一份做子女的责任，悉心呵护器这个家。

一撇一捺，方其成人，因为有父亲的关爱与母亲的支持才支撑起我们成长的天空，为我们创造未来。朋友们！今不感恩，更待何时。

人世间，所有的东西都会随着时间的流逝而消失，甚至毁灭。但唯有它，是永恒的，时间过得越久，它留下的印迹就会越深，它就是母爱。人世间普普通通，人人皆可拥有的母爱！

谁言寸草心，报得三春晖。从人类历史开始的那一天起，母爱也就成了亘古不变的话题；从我们呱呱坠地的那一刻，母亲的生活中就增添了许多负担，但那负担于她而言，却比蜜还甜。跟随着母亲年轻的脚步，我们慢慢长大，从懵懂的孩童，走向青春年华，最终融入社会，去欣赏这个世界的美丽。但母亲的脚步却不再年轻了，岁月的流逝，流走了她的青春，苍老了她的容颜，面对母亲刻满岁月之痕的脸颊，我的心颤动了，可是，我却不知道该如何去感恩母亲对我一生的付出！

母爱是一种无私的付出，母爱是一生的奉献！曾经，我以为

长大后，好好孝顺母亲，给母亲最好的生活，这就可以去报答母亲养育我几十年的恩情，然而，我错了，母亲每天的忙碌，只想在她有生之年，为我多做一些，这就是我的母亲，这也是广大母亲共同的想法。我愿用我的一生去疼爱你，我愿用我的实力去向您证明，您对我的爱，没有白白付出。

文学演讲稿三分钟篇二

今年是进入教师这个职业的第七个年头了，虽然觉得自己对事业的付出很多，对那些可爱的孩子付出自己的心血，虽然总在说并且听着别人说教师是太阳底下最光辉的形象，可是我却觉得教师这个职业尚且还达不到那么光芒四射。但是，头几天我观看了中央电视台“寻找最美乡村教师”颁奖典礼晚会，我才真正的感觉到教师是太阳底下最光辉的形象，而对于乡村教师而言，这种光辉更加闪亮，更弥足珍贵！

观看颁奖晚会的过程中，虽然感动的情绪早已预知，但在观看的过程中，我还是难以抑制激动的心情，泪满衣衫。“最美乡村教师”无私奉献的精神深深地感动了我，鼓舞了我。

这十位教师给我带来的不仅仅是感动，而是心灵的震撼，他们每个人都有一个不同凡响的故事，他们都克服了常人难以想象的困难，为了大山里的孩子，他们甘愿献出自己的青春，放弃城市优越的条件，选择走进大山，走近乡村，帮助那些孩子完成学业。每一个故事都是那么感人，孩子们的天真纯朴，学校环境的艰苦，办学条件的简陋，教师对学生的关爱，用生命对学生的呵护等等都让我感动到流泪。颁奖环节，主办方精心为每一位最美乡村教师请来不同的颁奖人，他们有的是自己的学生，有的是自己的兄弟。一句“老师您好”，触动了人们心中最柔软的部分，眼泪无法控制。教师这个职业的光明与崇高，在这一刻被历史记住，在这一刻，我更加坚定了我的信念。我也情不自禁的伸出了双手为他们鼓掌。。

其中，最让我感动的是“马背上的校长”徐德光，他从18岁便与大山呆在一起，花了整整一年时间用双手砍出一条五公里长的山路。正如白岩松所说，在这大山里，路不是人多了走出来的，而是徐老师用双手砍出来的。由于山林茂密，每隔一段时间，他就又要把路两边修整一次。他砍出的何止是路，何止是一条大山便道，而是一条让山村孩子走出大山，奔向知识乐园的阳光大道。路虽不宽，路虽不平整，雨天充满泥泞，但却让孩子们在上面走着舒心，让家长们放心，让他的心灵得到慰藉。他的白龙马与他为伴，帮助他托起孩子们的书本、学校的一砖一瓦，帮助他接送风雨泥泞中艰难行走的孩子。为了孩子，他断了两根肋骨，白龙马失去了左眼。泥泞的山路，风雨飘摇，马儿托着孩子，他紧紧拽住缰绳，马儿使尽全身力气，四足使劲，爬行山间丛林，拽住缰绳的双手，一刻也没有松动，揪紧的心，在雨水泥泞的搅拌中更加坚韧。看着白龙马布满血丝的眼睛，模糊的视线，看着徐德光校长抚摸着白龙马时慈祥的目光，白龙马也仿佛通了人性，受到了徐德光校长的感染，成为了乡村孩子们的天使。

“教师到底应该是什么”这也是我工作七年来一直思考的问题，在观看了央视的寻找最美乡村老师颁奖典礼后，我更加明白了教师的光辉，体会到教师的光明与崇高不是一句比喻几句赞誉就能概括，教师的伟大，刻画在心底，是要用心去发现，去感受。

同为教师的我，和最美乡村教师相比是多么的幸福。整齐明亮的教室，宽阔的操场，美丽的校园，到学校几分钟的路还要着电动车。。。和这些最美乡村教师相比，我是如此的幸福，可是我平时所做的一切却相差甚远。今后自己要多加努力，学习上多指导学生，生活中多关心学生，成为学生的良师益友。今天看了那么多在贫困的地方坚持在教学岗位上的同行们，一种敬佩的感情油然而生。此时，怎么又理由不去认真的工作，这样才配得上和这些最美乡村教师共同拥有“教师”这个光荣的称号。

文学演讲稿三分钟篇三

人让车，让出一片温情，让出一片秩序；车让人，让出一片安全，让出一片理解。在这个世界上，只有人与车互相谦让，才能尽可能地避免交通事故的发生，减少死亡的人数，珍爱宝贵的生命。

现在城市交通繁忙了，像这样悲惨的交通事故历历在目。2017年，我省沁源中学学生早操时发生20余人死伤交通事故。2017年，我省阳城八甲口中学4名学生被一辆半挂车撞上，造成3死1伤。据统计，太原市平均每10天就有1名学生在交通事故中丧生。

步在夕阳西下的田野上、小河边，低声吟唱“采菊东篱下，悠然见南山”。让我们把“交通安全”这4个字在心里永远扎下根。让全世界人民都自觉遵守交通规则，让交通事故不再发生，让我们的生活充满鲜花，充满阳光。

交通安全便是你最好最好的朋友，它将永远保护着你，带给你幸福。让我们争做文明守法的好少年吧！

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家好！

今天，我演讲的题目是：构建和谐交通，确保平安出行。

当提到“出行”这个词语的时候，你的脑海中首先联想到的另一个词语是什么？交通？便利？快捷？还是别的什么？其实，还有一个更为重要的词语大家应该想到：那就是平安。交通，是我们每个人每天都在参与的事情，它与我们每个人的关系都密不可分；因此，交通安全也就成为我们每个人行在路上时时刻刻需要关注的事情。

说起平安出行，大家常常想到的是公安交-警部门。其实，不仅仅是他们，我们交通人为了大家的安全出行同样也在做着各种各样的工作。

位交通参与者的安全，我们的路政执法人员早出晚归，风餐露宿，从车辆运输的源头抓起，坚决打击和制止那些超载超限的车辆驶上我们的各条交通线。

城区，是我们城市中最为繁华的区域，也是居民人口相对集中的地方。有时候，一个城区就是一座城市的缩影。可是，我想问：朋友，当您夜晚在家中准备安睡的时候，您的居民楼下停了一辆装载易燃、易爆或者有毒物品的车辆，您还能安睡如初么？这些对危险化学品运输的管理，也是我们道路交通运输管理部门的一项重要日常工作。运输车辆是否合乎标准，运输器具是否安全规范，运输路线是否规划合理，这些都是我们的运管人员为人民群众的安定生活所筑起的一道道安全的防线。

其实，我们交通行业和大家日常生活联系最为密切的当属汽车站。我们的日常出行、走亲访友、旅游踏青几乎都离不开它。因此，我们交通人也把这里当作是维护好广大群众平安出行的“桥头堡”。“同志，您好，请把您的包放到仪器上检查一下。”“同志，这班车已经坐满了，请您乘坐下一班。”“同志，请您按照次序排队乘车。”三品检查、拒绝超载、安全驾驶，还有那目前最先进的长途客运车辆卫星定位追踪。一桩桩，一件件，无不饱含着我们交通人为了大家的平安出行所做出的不懈努力，为了构建和谐交通所付出的辛勤汗水。

《交通安全演讲稿件》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

俗语有云“安全生产，重于泰山”。安全，其实是我们各行各业每天正常运转的基本准则。没有了安全，生产就无从谈起；没有了安全，生命将失去保障；没有了安全，社会将乱

作一团。我们交通人所要做的就是维护好百姓的交通安全，确保大家的出行平安。

朋友，你看，那沿盘山公路蜿蜒而上的防撞护栏，那翘首挺立的交通标志，那弯弯曲曲的道路标线，每时每刻不在诉说着我们交通人的心愿。那就是：构建一个和谐交通，愿大家永远出行平安。

谢谢大家，我的演讲完了。

衣、食、住、行，是人们生活中最基本的内容，其中的“行”，要涉及交通问题。由于我们中学生自控能力差，时间和空间观念较模糊，遇意外情况易惊惶失措，加上缺乏交通安全意识。缺乏交通安全知识。缺乏交通安全责任感。存在麻痹思想。存在侥幸心理，于是在我们学生中发生了一幕幕惨剧。

交通事故的发生不仅在政治上造成严重影响，经济上也造成巨大损失，还给人们造成巨大的精神痛苦，因此，人们称交通事故为“交通战争”，称汽车为“滚动的杀人武器”。交通事故上升，在全国近2亿中小学生中，近年来包括交通事故在内的各种伤亡事故中，非正常死亡率高达万分之一！孩子们以风华正茂的生命为代价，向人们敲响了交通安全的警钟！加强中小学生学习交通安全教育刻不容缓，势在必行。

“高高兴兴上学去，平平安安回家”是每个学校老师和学生家长对学生的一个共同心愿。人们说，交通事故猛于虎。可是老虎再凶，也只能一口吃掉一个人，而交通事故则会一口吞噬几个甚至几十个人的生命。我们每一个同学在学好科学文化知识的同时，更应该学习如何保护自己。现在我向大家介绍一组数字：去年，世界交通事故死亡人数达50万人，其中中小学生占了10万多。而我国交通事故死亡人数则无法谦虚地排在了世界第一。我国每年交通事故死亡人数都在10万多人，平均每天死亡达“300”人，这真是一个比战争还要无

情，还残酷的数字。就在2017年的11月14日早上6点，山西沁源县二中900多个学生在公路上晨跑时，一辆大货车向学生横冲直撞过来，造成21名师生死亡，18人受伤。当时公路上躺满了遇难学生的尸体。这一连串触目惊心的数字背后，这一起起惨烈的事故背后，有多少家庭失去了亲人，有多少欢乐变成了悲剧，有多少幸福化为乌有。在每一起交通事故背后，是一个个家庭失去了顶梁柱，是一个个白发人送走了黑发人，是一个个孩子与父母阴阳两隔。

在一般情况下，汽车在行驶中，如遇到危险情况，驾驶员踩刹车减速或停车就可能避免交通事故。但是，遇到紧急突然情况，如行人或骑车人在车辆临近时横穿马路，尽管驾驶员采取紧急刹车的措施，也难免发生撞车、撞人的事。同学们，你们都知道惯性的原理，驾驶员从发现危险到采取紧急刹车到汽车完全停止，需要两个过程，即“制动停车过程”和“制动停车距离”。这就如同你在奔跑中突然停下来，还受惯性的作用，不由自主地向前冲击几乎一样。汽车行驶速度越快，惯性力越大，制动停车距离越长。因此，汽车不是一刹车就能停止的。检测结果表明，当汽车以每小时40公里的速度行驶行进时，从司机发现情况急刹车到制动有效，车会向前继续行驶18.82米远，才能停住，而在雨、雪天气，由于路面较滑，会向前继续行驶达24米。

出。对于这种情况，汽车驾驶员也无可奈何。如果出现类似的交通事故，横穿马路的人往往要负责主要责任。

当汽车转弯时，汽车的方向灯一闪一闪时，它告诫人们，汽车要转弯时所占用的空间宽度大于车辆本身的宽度，这是因为汽车在转弯时，前后轮不会在同一条弧线上，而是有一定的距离差距的。这个差别就叫“内轮差”。由于这种“内轮差”，使汽车转弯时，前轮可能通过道路的某一物体，而后轮却不能通过。懂得了汽车转弯时的基本原理后，我们在道路上碰见转弯的车辆时，不能靠车辆太近，不要以为汽车的车头可以过去，就没有事情了。其实，如果你离转弯的汽车太近，

就很可能被车尾撞倒，液压离转弯的车辆横距一公尺以外。

首先，我们都来反省一下我们自己或身边同学的交通行为，是否曾经有过不遵守交通规则的行为，是否曾因自己不安全的交通行为而给自己带来过一些伤害。同学们，你们当中很多人每天好几趟往返于学校和家庭之间，途中又大多要走马路，不管步行也好，骑自行车也好，总要避让来往的车辆。但是，你们当中有些人交通安全意识不强或缺乏交通安全常识。想想看，当你们走在马路上时，是不是有同学追追打打？是不是有同学边走边看书？是不是有同学随意横穿公路？是不是还有同学骑自行车时喜欢显示自己的本领，意双手离把或单手骑车？在交通日益繁忙，生活节奏日益加快的今天，遵守交通规则，才为我们前进的路，上了护栏。如果人人都遵守交通规则，珍视生命，才能保证社会的和谐与安定。我们应该深深的懂得：美好的时光是需要生命去享受的，拥有健康的生命是拥有一切的前提。

同学们，美好的人生从安全开始，只有保证了健康和安全，才能创造美好的未来，大家一定要培养文明交通意识，养成自觉遵守交通法规的良好习惯。只要大家始终把交通安全牢记在心，落实到行动，我相信，我们完全可以远离交通事故。

文学演讲稿三分钟篇四

各位领导，各位评委，各位嘉宾，以及亲爱的朋友们大家好！

六月是全国上下轰轰烈烈学习安全的主题月，人人参与，共同学习安全知识。就此，政府及企业单位也开展了形式多样，丰富多彩的安全宣传活动，目的是为了增加大家的安全素养，提高全员的安全防护技能。

我们每个人的一生，从学着走路的那一瞬间，母亲就提醒我

们走路要小心，走慢点，不要摔倒。一想到安全就会想起母亲这亲切而又熟悉的声音，从这一刻起，我们的脑海和内心就深深地种下了“安全”的种子，根深蒂固的陪伴着我的成长。现在长大了，每次离家，不管是上学，还是工作，母亲还是千叮咛，万嘱咐，“坐车上下要小心，祝你一路顺风，”这朴实无华的语言是对我们生命安全的真诚呵护。

大学毕业后，进入到化工厂上班，从一进门的那一刻起，看到化工厂的正门外面标识着“甲级防火防爆单位”的词语，心里就明白，化工企业是高危企业，安全是企业的命根子。我们新来的员工要进行安全培训，记得当时培训的内容有三违，三不伤害，动火六大禁令等，在厂房外面看到梯子上挂着“禁止攀爬”安全警示牌，在检修设备的时候，设备上也挂着“正在检修，请勿靠近”的醒目标识，初春高楼的冰柱子未化，道路边拉着警戒线，上面写着“禁止通行”字眼，这一个个引人注目的安全标语为我们大家提供了安全信号，让我们大家要自觉遵守，珍惜自己的生命。所以安全这个字眼看上去简单，它在我们大家生活和耳边是接触频率极为高的字眼，在我们的内心占据了重要的位置，它时刻贯穿着我们工作和生命的主线，它对我们每个人都有不平凡的意义，因为只有安全，生命才会美丽，事业才会辉煌。

当然大家最近刚看过的新闻联播□xx有限公司发生的特大火灾，这一事故对企业造成巨大的损失，遇难xx个人，这血淋淋的事故画面，让人深感痛心，有多少鲜活而美丽的生命结束了，对于自己生命的结束，给家人带来极大的创伤，给子女的内心笼罩了一片阴影，太揪心了，惨不忍睹，让多少幸福的家庭支离破碎。发生事故的原因主要是液氨泄露，消防设施设计不到位，员工缺乏安全培训，对于这起事故的认识也能让大家汲取教训。让我们要重视平时的安全培训，这样才能预防事故。我们不要口边每天用华丽的词语去形容安全有多重要，而是在思想行动责任上要高度的重视。

愿我们大家一起努力，争当安全员，为安全加油，互相团结，

共度安全月，让安全走进我们的生命，走进我们的企业。为创造平安的天业奠定坚实的安全基础。

谢谢各位领导和嘉宾的耐心倾听。

安全对于每个人来说都不陌生，而对一个化工企业来说，它包含的意义尤为深刻。我们都知道：化工生产中，所使用的原料多属于易燃、易爆、有腐蚀性的物质。稍有管理不当，就会发生火灾、爆炸、中毒和烧伤等事故，给企业带来重大的损失。同时，化工生产离不开高温、高压设备，如果设计不规范，质量不合格或操作失误，都将发生灾难性的事故。种种原因决定化工是一个高危行业，安全生产就是企业的'效益，就是家庭的幸福。

哪一个人不愿笑语常在？哪一个家庭不愿幸福美满？那一个企业不愿兴旺发达？若每一个人都能时时刻刻把安全放在心中，形成一种习惯，那生命的保障就会不断加强，家人的幸福就会不断延伸。

安全，对于职工意味着机器设备的正常运转，更意味着千家万户的幸福与安康！安全工作没有终点，只有起点。你听，责任重于泰山的谆谆教诲声犹震耳！你看，从车间到科室，所有的人员正在自己的岗位上以认真负责的态度，扎扎实实地工作着——安全是火，点燃了生命之灯！安全是灯，照亮了生命之路！安全是路，引导着生命走向新的辉煌！

文学演讲稿三分钟篇五

这是时间的磨练，这是毅力的考验。虽然前途茫茫，但只要努力，总会胜利到达成功的彼岸。运动员们，不要因为前途茫茫而灰心丧气，不要因为成绩不理想而放下自己。茫茫中，胜利永远属于你。

你没有忘记，把闪亮的青春飞扬，你没有忘记，把身姿驰向胜利的方向，风一样的驰骋，风一样的纵横，不要轻言放下，因为我们已为青春宣誓——风行天下！

【致运动员】

你是跑道上划过的流星，燃烧自己，洒下光辉，也许你并没有看到成功像你挥手，但你已奋斗拼搏过，相信自己，力量就在心中。

风雨中洒脱你的激情，阳光下释放你的希冀，没有你过去的过去，只有把握此刻，没有你明天的明天，只有眼前的路。逝去的已经逝去，要明白，这天的才是真正的你，用你的真实，你的所有，挥洒出心中的期望。

【致1500米运动员】

一滴滴汗水，飘在绿茵场上，伴随着矫健的步伐，奏出期望的乐章。一种信念，放在蔚蓝的天空，伴随着你那深沉的眼光，画出美丽的弧线。人生能有几回搏千百上眼睛注视了你，为了期望，为了胜利，跑出青春的梦想。

【圆圆的期望——致铅球运动员】

沉甸甸的铅球，寄托着你的期望，奋力一抛的瞬间，一道闪亮的弧线划破美丽的长空，期望向前，再向前！

【致全体裁判老师】

虽然你们眼前没有眩目的鲜花，虽然耳旁没有为你们喝彩的掌声，但你们却无怨无悔，为了师生的快乐而默默奉献，全体裁判老师们，向你道一声，辛苦了！谢谢！

【为了最后一刻】

为了最后一刻，你不知洒了多少汗水，为了最后一刻，你不知牺牲了多少业余时间，为了最后一刻，你放下了自己热衷的乒乓球，为了我们共同期盼的最后一刻，你付出无数努力，你是我们的自豪与骄傲。

阳光总在风雨后，你听过吗阳光总在风雨后，请相信有彩虹。也许，你并没有取得预想中的成绩；也许，你此刻正在无声哭泣。抬起双眸吧。你会看到，在你眼前的，是满满的期盼与鼓励！

文学演讲稿三分钟篇六

现今，有一个很热点的词，上至达官贵人下至黎民百姓，都在召唤着，并努力追寻着。如果能摘获它，那真是件别人艳羡、自己欣喜的事。然而，自我认识我们致立学校的赵秀娟老师以来，感觉这词本就存在于她的举手投足之间，似乎专为她而造。这词就是——与时俱进！

一般而言，女人有了一定的资历，就想安逸，能按部就班地走完余下的职业生涯也不枉过失，可年过五十的赵老师却是依旧善于学习、努力进取，她的一言一行丝毫不逊于年轻人，有些方面甚至还遥遥领先。

她爱唱歌，怀旧的、通俗的、流行的，她拈手就来，张口就唱，ktv房内我们常常自叹弗如；她喜欢跳舞，无论“快三”还是“慢四”，无论“恰恰”还是“伦巴”，连陌生的舞者都会热情相邀，因为她依旧“轻舞飞扬”；她崇尚现代通讯，时不时会把温馨的短信、精美的电子贺卡或载满深情的emil发给同事、朋友、兄弟姐妹；她爱玩数码相机，于是，为实践课提供图片，为学校收集资料；她热衷学习网络操作，悄悄地把平时收集、珍藏的建校五年来工会工作中的点点滴滴制成精彩纷呈的多媒体光盘，不仅让朝夕相处的同事们啧啧称赞，也让前来检查、联谊的领导、同行及外行朋友叹为观止。

如果把拥有先进的理念和同步的言行，并取得相应的实效，诠释为“与时俱进”的本意，那赵老师的外表则丰富了这词的内涵。

女人爱美，都希望拥有窈窕的身姿。赵老师比较丰盈，可她从不刻意减肥，因为她的“胖”为她平添几多妩媚、柔婉和雍容华贵之气韵。有时我会想，她是否自唐朝的深宫闺院款款而来？可她分明很现代啊，你看：短短的卷发染成栗壳色，新潮的服饰端庄又得体，青春的气息呼之欲出！三十几岁的我和略施粉黛的她站一起，一定有人会把我们的年龄错位呢。

她的细腻，她的慈爱，她的热情也同时拓展着“与时俱进”的外延。除了工会，她还兼顾着政教、《人体与卫生》的教学等工作，工会工作的繁琐众所周知，师生们的各种保险、理赔要她出面；逢年过节时的大小活动她要帮着设计张罗……眼看越来越多的学生进入青春期，需要相关的指点和帮助，她忙里偷闲多次组织图文并茂、浅显易懂的讲座，把普校才试点引入的性教育抢先带进了智残教育领域；别看她犹如优雅的仕女，可每当学生突然发病或尿湿尿脏，只要她闻息，必然冲在最前面，尽管每次的换洗也会让她恶心得想吐；她尽可能地关爱着自己认养的孩子，节假日里带着吃的用的去看望不说，有空闲时还会把孩子带到家里，让其享受一下“少爷”滋味；她也关注其他孩子，今年初，一学生患先天性心脏病过世，按常理，保险公司可以不作理赔，可恻隐之心使她不顾劳累地跑了七、八次的保险公司，好说歹说、以情动人，终于为那个一贫如洗又失去孩子的家庭争取到了七千多元的安心费，捧着一大叠人民币，孩子父亲不停地说着发自肺腑的两个字：“谢谢”；对同事，她也从不吝啬她的热情，谁有了头疼脑热，她不忘温言软语去安慰；谁生病住院了，她会端上时令的美味佳肴去探望，让你感受致立特有的亲情。

她常说：我可以没有通天的云梯，但不能没有拥抱月亮的手臂；满足于曾经拥有，又如何去雕刻经典的版本？是啊，我们没有理由怀疑她的人生版本不经典，因为她的每一天都时尚

着，俱进着！

文学演讲稿三分钟篇七

老师是蜡烛，默默燃烧，为学生照亮前方的道路；老师是甘露，静静滴落，为学生滋润干渴的心灵；老师是路标，长久伫守，为学生指引未来的方向；老师是最美的，她为了我们不惜一切。

每一位老师都是这样的，每当老师的嗓子哑了，或者病了，但老师从未说过“让我休息吧”，除非病得特别厉害。老师们宁愿自己受苦受累，晕倒在教室里，也不愿意让我们拖一节课。不是吗？所以老师很美，特别是带病上课的老师。

那是很普通的一天，有所不同的是那天是个很冷的一天。我急匆匆地吃完早餐，便出门了。

出门后，我才领教了这天气的厉害：寒冷的风呼呼地吹着，还夹杂着一些树叶，铺天盖地的怒号着，如一头发疯的野兽，让人胆战心惊。我真后悔没听妈妈的话，穿了一件薄外套就出门了。可如果现在回去穿棉袄的话，妈妈肯定又笑我。算了，我狠狠心，赌着起上学去了。

很快就上课了，我却根本没心思认真听老师讲课，真是的，这鬼天气，怎么那么冷。我一个劲的哈气，可连半点用都没有。我感觉手都快成冰棍儿了。

下课后，我拿着作业本到邵老师的办公室批作业。“报告！”大概是太冷了吧，我感觉我的声音都在发抖。我走过去，见邵老师正在批昨天的作文，我便把作业本递了过去。邵老师正要接过去，无意中碰到了我的手，惊讶地说：“呀，你的手怎么这么凉啊！”我心中忽然有种怪怪的感觉，这句话，似乎是妈妈常对我说的一句话。说着，邵老师把自己的一件毛披肩脱了下来：“来，穿上，着凉了就不好了。”说着就要

给我穿上。我受宠若惊，连连说：“不不，不用，我不冷！”我也真不争气，偏偏在这时候打了个响亮的喷嚏，邵老师笑着说：“看看，我说会着凉吧！来，穿上！”我不好推辞，只好任由邵老师帮我穿上。

挺大的一件毛绒披肩，穿在我身上显得太大了，邵老师的这份心意也显得太大了。

又上课了，邵老师只穿着一件毛衣站在讲台上讲着课。邵老师本来就瘦瘦小小的，现在显得更瘦小了，仿佛一阵风吹来，就会把她刮跑似的。有那么几秒钟，我觉得邵老师似乎打了一个寒颤。我的眼睛蒙上了一层细细的泪水。

下课后，我立马把毛绒披肩脱下来，递给邵老师。邵老师一脸不高兴：“干什么？穿上！”“可是，您会感冒的啊！”邵老师是真的生气了，用命令的口吻说：“穿上！就算我感冒了，我也乐意！”我鼻子一酸，我看见，这时的邵老师固执得像个孩子。老师怒气冲冲地走了，“啊——嚏！”这回，是邵老师打的喷嚏。老师走远了，我却还在出神地凝望。“多美的老师啊！”我突然冒出了这样一句话。

文学演讲稿三分钟篇八

对于西藏，最不好描述的，就是她的阳光。说她灿烂，但怎样的程度才算是灿烂？说她明媚？但怎样的亮度才算是明媚？是的，灿烂和明媚这样的词，过分通俗，实在一般，用这样的词汇去描述西藏的阳光，显然是愧对了那轮充满了雄性风采的太阳。在被西藏的阳光晒得发红时，晒得发黑时，照射得完全睁不开眼睛时，我才觉得这阳光是那么刚烈，那么威猛。她是一种光的倾泻，光的奔腾，光的瀑布，从九天之上，狂野地飞泻而下，将一个辽阔的青藏高原，照射得山是山，水是水，树是树，草是草，一点不黏糊，丝毫不朦胧，没有暗角，惟有亮堂、清晰、分明，使人宁静，也叫人疯狂。

在西藏的阳光下，我就想喊，想吼，或者是胡乱狂叫，而且声音是越大越好，最好是在峡谷间撞出金属般回声，最好是经久不息，让这歇斯底里的狂叫声，梭子一样在密密麻麻的光线中穿来穿去，织一条光与声的哈达，献给这个世界屋脊和她的民族。就想大声唱歌，让飞出胸膛的歌声被这阳光晒亮，晒红，晒得像一匹野性十足的枣红马，在山野间奔驰，在旷野里扬鬃，给西藏高原留下一串心灵之马激越的蹄音。

在如此明丽的阳光下，谈恋爱，与心爱的人儿在一起，总有一种彼此拥抱着滚过整整一面山坡的冲动。是的，在西藏，没有搂抱着恋人滚过几次山坡，这哪里够得上热烈，称得上爱情？因此，藏民族的爱，阳光一样强烈，阳光一样亮堂，阳光一样炽热。在这样的爱中，什么山盟海誓，什么卿卿我我，就显得文弱，变得萎靡，惟有阳光一样热烈与灿烂的爱，才配这高原，才会有高原人的风采。

在刚烈而威猛的阳光里，就是再萎靡、再猥琐的灵魂，也会被晒得强健与粗犷。所以，那些藏族汉子，全都那么健壮，像松，像塔，像大山，与他站在一起，立即感到矮小、单薄、寒碜，就暗暗怨恨自己为什么不是藏族人。而那些藏族姑娘，全都那么健美，她们脸蛋上的高原红，像霞，像火，像太阳，冲着你一笑，立即感到无限的温暖，不尽的热情。面对着粗犷而又厚实的藏族人，就觉得西藏的阳光是一把刻刀，一定要刻出这样一个人种，才足以匹配西藏，才足以立足高原；就觉得西藏的阳光是补品，惟有祖祖辈辈都被她补着，才有这样的血统，才有如此的强健；就觉得西藏的太阳是一个巨大的喷头，喷出那么多阳光雨，把偌大一个西藏高原，洗得明净，洗得透亮，让人一看，就透着心窝地舒畅。

在西藏的阳光里，那些山，钢蓝；那些树，翠绿；她的空气，没有浮尘，吸上一口，淤积在肺腑深处的浊气，立即被荡尽。她的河流，那么清澈，那么明净，每一朵浪花都晶莹得脱俗，每一层波浪都透明得纯真，那些旋涡，回旋着的似乎不是水，而全是明净、清澈、鲜亮等等这样一些词汇。在这样的环境

里，藏民族的房子，就显得尤其艳丽和华贵。那些房屋，几乎所有的窗户都是大红色的，被阳光一照，那一个个红色的窗户就像是一个个相框，站在房子外看，它里面镶嵌着藏族姑娘甜美的笑脸；站在房子里看，它里面镶嵌着雪域高原的风光。在这个相框里，牛羊在远处的山坡上吃草，河流在它们的身边静静地流淌，那些翠绿得淌汁的树叶，在微风中悠然地轻摇着，像在舞蹈，像在歌谣，又像在述说。而那远处的人家，就成了这个相框里的风景之一，依然是红红的窗户，红红的房檐，红红的廊柱。因此感到，这边山坡的藏家与那边山坡的藏家，就彼此成为风景，你看这边的房子是那么艳美，我看那边的房子还是那么艳美。在如此艳美的相框里，藏族人，就世代繁衍与生息，直到永远。

最使人感到神圣的，是阳光下的寺庙。那些寺庙，或是在山凹里，或是在山坡间，或是在山顶上，无论在哪里，全都是那么庄严、肃穆、宁静而圣洁，而且十分透亮与醒目。在晨曦中，当整个高原还是一片黛青色，而寺庙就已经非常明亮了，它洁白的墙、朱红的窗、五彩缤纷的檐，似有圣光，又像有神韵，以一种“万绿丛中一点红”般的灿然，吸引着心灵，呼唤着灵魂。而在黄昏中，从云霞里射出的夕光，奇就奇在正好照射在寺庙上。这时候，寺庙的四周，沉静下来了，幽暗下去了，呈现出一片宁静的墨蓝。在无边的墨蓝中，惟有寺庙，光辉得像在燃烧，明亮得像在雄浑地唱着一曲不朽的圣歌。望着此刻的寺庙，就觉得它与阳光融为一体了，或者，是太阳派来的使者，是神灵献给西藏的灵魂，否则，它就没有这么耀眼，没有这么光亮，就不会如此地灵光四射，辉耀苍茫。在这一刻，我终于明白，那一代又一代的朝圣者，为什么要跋涉千山万水来朝拜心中的圣地，因为这明净、这透亮、这辉煌，是天堂里才能有的，走向天堂，其实就是走向明净与辉煌。

在太阳完全沉下去后，天空中依然还有余光，这时候，站在远处了望，那山崖上寺庙的剪影、经幡的剪影，是暗红色的，像远梦，像圣歌，像凝固的钟声，又像圣者的背影，或者像

天堂的幻影。望着寺庙和经幡的剪影，心头的浮躁就被抹去，血管中的欲望就彻底沉寂，剩下来的，只有神圣与庄严，满满当地装满心灵。这样的时刻，不愿离去，只想坐在剪影的对面，遥遥相望，静静地想，深深地去感受、去领悟、去发现……西藏的阳光勾勒出的寺庙与经幡的剪影，雄浑、苍茫、悠远、厚重而又深邃，潜心读上一个黄昏，就足以影响漫长的一生。

如果说阳光是因为有物体的折射才变得有意义，那么，西藏的阳光如此地光亮，是不是因为她的山、水、人本来就明净得如镜子，所以才使得这里的阳光无比地灿烂与辉煌？如果就是这样，那么，朝拜山，朝拜水，朝拜神，其本义就是在朝拜太阳。

文学演讲稿三分钟篇九

竞选演讲作为演讲的一种表现形式，其重要性也是不容忽视的，从中人们可以获知竞选对手的立场、态度乃至性格特点。下面是本站小编为你整理的几篇争取班干部演讲稿件，希望能帮到你哟。

各位领导、同学：大家好！首先感谢同学们给予我这次展示自己的机会！班干部实行公平、公正、公开的竞争上岗，我一是坚决拥护、二是积极参与。本着锻炼自己，为大家服务的宗旨我站在了这里，希望能得到大家的支持。；我叫，现年x岁，今天，我竞争的职位是团委书记。理由有三点：第一点，我认为这有利于提高自己的综合素质，全面发展自己。我觉得越是新的工作新的环境越富有吸引力和挑战性，越是能够学到新知识，开拓新视野，挖掘新潜力。挑战与机遇同在，压力与动力并存，这次竞争新的岗位，目的在于锻炼自己，提高自身综合素质，从而在今后更好的为人民服务。第二点，我认为自己具备担当该职务所必须的政治素养和个人品质。首先，我有较强的敬业精神，工作认真负责，勤勤恳恳。其二，我兴趣广泛，思想活跃，接受新事物能力较强，工作中

注意发挥主观能动性，具备一种勇于接受挑战的信念。锐意进取精神的十足，这将有利于开拓工作新局面。第三，我办事稳妥，处世严谨，信奉“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”工作中遇到难以解决的问题，懂得及时征求他人意见，相信集体的力量，而不会盲目的独断专行。；第三点，我认为自己具备担当该职所必须的知识和能力。首先，我认为自己具有较好的理解判断能力。几次上台演说的机会，使我懂得了一些与人交谈、演讲演说的语言艺术。不断增强了自己的语言表达能力。其三，我信奉诚实、正派的做人宗旨，善于将心比心，善于联络感情，能够与人团结共处，具有良好的组织协调能力。赢得他们的拥护。综上所述，我自认为已具备了担任团委书记的条件，如有幸竞聘成功，我将迅速找准自己的位置，在学校和上级团委的领导下，坚持结合实际，不断开拓创新，与时俱进，把工作做细致，做全面，保证工作落到实处。如果我应选上这个职位，我将会一如既往的勤奋学习、努力工作。最后我只想说一句，那就是：给我一次机会，我将还您一个满意！谢谢大家！！请你们公正地将票投给最适合的人选，尽管我也很希望那个幸运儿是我！谢谢了！

今天，很荣幸走上讲台，和那么多乐意为班级做贡献的同学一道，竞选班干部职务。我想，我将用旺盛的精力、清醒的头脑来做好班干部工作，来发挥我的长处帮助同学和x班集体共同努力进步我从小学到现在班干部一年没拉下，但我一身干净，没有“官相官态”，“官腔官气”；少的是畏首畏尾的私虑，多的是敢做敢为的闯劲。我想我该当个实干家，不需要那些美丽的词汇来修饰。工作锻炼了我，生活造就了我。戴尔卡耐基说过“不要怕推销自己，只要你认为自己有才华，你就应该认为自己有资格提任这个或那个职务”。我相信，凭着我新锐不俗的“官念”，凭着我的勇气和才干，凭着我与大家同舟共济的深厚友情，这次竞选演讲给我带来的必定是下次的就职演说。我会在任何时候，任何情况下，都首先是“想同学们之所想，急同学们之所急。”我决不信奉“无过就是功”的信条，恰恰相反，我认为一个班干部“无功就是过”。因为本人平时与大家相处融洽，人际关系较好，这样

在客观上就减少了工作的阻力。我将与风华正茂的同学们在一起，指点江山，发出我们青春的呼喊。当师生之间发生矛盾时，我一定明辨是非，敢于坚持原则。特别是当教师的说法或做法不尽正确时，我将敢于积极为同学们谋求正当的权益如果同学们对我不信任，随时可以提出“不信任案”，对我进行弹劾。你们放心，弹劾我不会像弹劾克林顿那样麻烦，我更不会死赖不走。既然是花，我就要开放；既然是树，我就要长成栋梁；既然是石头，我就要去铺出大路；既然是班干部，我就要成为一名出色的领航员！流星的光辉来自天体的摩擦，珍珠的璀璨来自贝壳的眼泪，而一个班级的优秀来自班干部的领导和全体同学的共同努力。我自信在同学们的帮助下，我能胜任这项工作，正由于这种内驱力，当我走向这个讲台的时候，我感到信心百倍。你们拿着选票的手还会犹豫吗？谢谢大家的信任！

各位同学：大家好！首先感谢同学们给予我这次展示自己的机会！班干部实行公平、公正、公开的竞争上岗，我一是坚决拥护、二是积极参与。本着锻炼自己，为大家服务的宗旨我站在了这里，希望能得到大家的支持。；我叫，现年x岁，今天，我竞争的职位是。理由有三点：第一点，我认为这有利于提高自己的综合素质，全面发展自己。我觉得越是新的工作新的环境越富有吸引力和挑战性，越是能够学到新知识，开拓新视野，挖掘新潜力。挑战与机遇同在，压力与动力并存，这次竞争新的岗位，目的在于锻炼自己，提高自身综合素质，从而在今后更好的为同学们服务。第二点，我认为自己具备担当该职务所必须的政治素养和个人品质。首先，我有较强的敬业精神，工作认真负责，勤勤恳恳。其二，我兴趣广泛，思想活跃，接受新事物能力较强，工作中注意发挥主观能动性，具备一种勇于接受挑战的信念。锐意进取精神的十足，这将有利于开拓工作新局面。第三，我办事稳妥，处世严谨，信奉“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”工作中遇到难以解决的问题，懂得及时征求他人意见，相信集体的力量，而不会盲目的独断专行。；第三点，我认为自己具备担当该职所必须的知识和能力。首先，我认为自己具有较好的的理

解判断能力。几次上台演说的机会，使我懂得了一些与人交谈、演讲演说的语言艺术。不断增强了自己的语言表达能力。其三，我信奉诚实、正派的做人宗旨，善于将心比心，善于联络感情，能够与人团结共处，具有良好的组织协调能力。赢得他们的拥护。综上所述，我自认为已具备了担任条件，如有幸竞聘成功，我将迅速找准自己的位置，在老师的领导下，坚持结合实际，不断开拓创新，与时俱进，把工作做细致，做全面。如果我应选上这个职位，我将会一如既往的勤奋学习、努力工作。最后我只想说一句话，那就是：给我一次机会，我将还您一个满意！谢谢大家！！新学期开始了，班上要选班干部。我是一个热爱班级，关心集体的小女生。我自己非常想当班干部，当班干部可以严格要求自己以身作则，起好带头作用，使自己更加有自信心。我想当的职位很多，我最想当的是体育班长。因为我喜欢这份工作。以前也干过，也非常熟练。工作起来更是轻车熟路没有距离感，会做的更加好。请同学们投我一票吧，我不会让你们失望的。

文学演讲稿三分钟篇十

尊敬的领导、亲爱的姐妹们：大家好！！

今天我演讲的题目是：从心做起，用心相待 细微服务

粉红的五月，护士的五月，护士节像美丽的姑娘姗姗而至，我为自己是一名护士引以为豪，更为自己是人民医院的护士感到自豪。在这里，姐妹们技压群芳的技术水平，兢兢业业的工作作风，一丝不苟的工作态度，和谐相处的工作环境，都令我感到如沐春风，她们都是我学习的榜样。在这里，经过医院大半年的培养，我逐渐读懂了“护士”的内涵，读懂了做一名护士应该：“从心做起，用心相待，细微服务”。

我是骨外一名极普通的护士，每天，我准时上下班，加药、

打针、输液，忙得不可开交。但我心中一直只有一个理念，患者选择我们人民医院就医，是对我们医院最大的信任，我们不论是医生，还是护士，都应如履薄冰地履行好自己的职责，决不能辜负他们对我们的期望，我们有责任共同维护医院的声誉。在工作中，我们理应把患者放在第一位，把他们当成自己的亲人，全力营造轻松的服务氛围，让他们心情愉悦，放心就诊。

作为一名护士，我们在平凡的工作中感受着人生百味，奉献自己的爱心。曾几何时，我们姐妹们放弃了万家团聚的日子，奋战在护理一线；曾几何时，我们的姐妹们舍弃了花前月下的浪漫，去照顾病人；曾几何时，我们姐妹们不顾亲人的期待和焦怨，守候着一个个身患疾苦的病人；曾几何时，我们姐妹们不怕脏和累，奋战在拯救生命的最前沿；曾几何时，我们姐妹们已全无生物钟的作息规律，在夜深人静的时候察观病人，在无数个漫漫长夜用自己的双腿丈量着病房。打针、发药、输液，我们在苦中呵护着生命；交-班、接-班，白天、黑夜，我们在累中把握着生命的轮回。护士的工作是平凡的，每天都重复着相同的内容，然而在这些看似平凡的重复劳作中，却孕育着我们的责任感和事业心！每当患者露出理解之情，不再因“一针未见血”而生气时，我们都会把这当成是对自己工作的最佳鼓励；每当患者流露着满意的笑容出院时，我们心里都会涌现出一种工作的成就感，所有的委屈，埋怨，疲劳都瞬间消失。

我不是诗人，不能用唯美的诗句讴歌我的职业；我不是学者，不能用深邃的思想考量我的价值；我不是歌手，不能用动听的歌喉歌咏我的岗位。我只是护士，我就是一名普通的护士，然而我要感谢我的职业，因为是它让我懂得了我们细微的服务，会赢取患者的满意甚至会挽救患者的生命，我要感谢我的职业，因为是它让我知道如何平等、善良、真诚地对待每一个生命，是它让我明白活着就是一种美丽！

在各位领导的正确带领下，在我们全院工作人员的勤恳下，

我们人民医院的事业正蒸蒸日上，辉煌正方兴未艾。我们作为护理人员应谦虚做人，踏实做事，从医院的每个角落做起，从对病人的每一个微笑每一句问候做起。我坚信，只要我们“从心做起，用心相待，细微服务”，我们的患者就会满意和信赖，我们的社会价值定会得到淋漓尽致的体现！

我的演讲完毕，谢谢大家！！

当无数人进入甜美的梦乡时，是谁还穿梭在各个病房之间；当人们举家团圆的欢庆时刻，是谁还默默地忙碌在工作岗位上？当可怕的病魔肆虐横行时，又是谁用瘦弱的身躯组成一道道钢铁长城？是她们，是那些默默付出，无私奉献的白衣天使！我自豪，我是她们中的一员！我是一名护士，还记得那是一个寒风凛冽的冬夜，一个小伙子被几个人抬着冲进来时，已经是面目全非、血肉模糊了，又是一起可怕的车祸。一场紧张的抢救随即开始。量血压、迅速建立静脉通道、气管插管与主治医生配合的有条不紊，我们整整忙碌了五个小时，高强度的工作已经让我们忘记了疲惫！可是小伙子还是离开了人世。容不得我们休息，家属的责怪声、漫骂声、哭喊声、打闹声一起涌来。是啊！又有谁忍心眼睁睁地看着一条鲜活的生命突然从眼前消失呢？没有安慰，不需要安慰，我们的心底不能有一丝涟漪，只能悄悄地独自将伤口抚平，再次投入到紧张而有序的工作中。是啊！护士的工作不允许我们在感伤中苦苦徘徊。

比大地更广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是心灵，作为一名护士，我们要拥有博大的胸怀，纵使受了委屈，我们的脸上依然是灿烂的微笑，我们知道：这微笑是阳光，能减轻病人的疼痛；这微笑是雨露，能滋润患者的心灵；这微笑是翅膀，承载了千万个家庭健康平安的希望！

我是一名护士，打针、输液、查房就这样开始了一天的生活。还记得有一次病房里住着一位老人，脾气非常暴躁，每天给

他输液送药他都大发雷霆。对于这些，我没有丝毫抱怨，更没有不理不睬，而是主动嘘寒问暖，去病房与他拉家常，津津有味地听他讲陈年往事。每当我看到他久久地沉浸在回忆中时，就感觉自己的心和他更贴近了，我更理解他了，他也更配合我的工作了。临出院时他紧紧拉着我的手说：“你就是我的好孙女”。这时所有的委屈、不快都一下子烟消云散了。是啊！作为一名护士，要用春天的雨露去滋润患者久旱的心田，要用有力的双手搀扶患者走过心灵的沼泽，要积极与病人架立一座座心灵之桥，患者才能积极配合治疗，早日康复。

我是一名护士，可是儿子感冒发烧时，我却医学教|育网搜集整理不能象其他母亲一样守候在他身边，在丈夫劳累时，我不能及时送上一杯新沏的茶，在爸爸妈妈思念女儿时，我也只能说工作太忙。作为母亲，我何尝不想像其他母亲一样时刻陪伴着儿子，帮他驱除病痛；作为妻子，我何尝不想享受儿女情长；作为女儿，我又何尝不想对父母尽一份孝心？可是，为了病人，我只能选择扮演好一个角色。作为母亲、妻子、女儿，我欠家人的太多太多了，我不是一个好母亲、好妻子、还女儿，但我深知我是一名好护士，一名深受病人爱戴的好护士。

斗转星移，寒来暑往，如今我在护士的工作岗位上已耕耘了整整十四个年头。十四年，几千个日日夜夜，可在这寂静的夜晚我细细搜寻，却找不到走过的痕迹。是啊！护士这份工作太普通了，普通的许多人都忘记了这个职业，护士工作太琐碎了，琐碎的好象自己什么也没做。护士工作太辛苦了，辛苦的许多人都不愿从事这个职业。可是正是我们这些普通人，默默的奉献自己的一份关爱，一份汗水，一份真情，换来的却是千家万户的幸福和健康拥有者的安详。

诗人泰戈尔曾经说过：“天空中没有翅膀的痕迹，但我已飞过！”作为一名护士，我深信，丰碑无语，行胜于言。患者在你心中有多重，你在人民的心中就有多重！

各位领导、评委，护士姐妹们：

大家下午好！借此护士节，向高新区的全体护士姐妹们致以节日的祝贺！今天，我们演讲的题目是《我，是一名护士》。

爱，是清晨的一缕阳光，轻盈柔和；爱是午夜如水的月光，润物无声。

爱在左，情在右，是冰心老人对护士的无比赞美。而我和我的姐妹们却有幸成为一名守护生命的护士，践行着那亘古不变的誓言——救死扶伤，减轻病痛，让黑暗与病痛彼此消亡，让每一个生命充满灿烂阳光。

当我第一次穿上那身洁白的衣衫，戴上那顶美丽的燕尾帽时，我感到肩上的责任重大，我的心时时刻刻悬在胸前，像是有一根无形的弦绷紧在我的脑海。

业精神。紧张而又漫长的一夜，病人渐渐苏醒，家人脸上也呈现出了笑容。“谢谢你，护士！多亏你们救了俺娘！”说着，家属的眼里泛起了泪花。我知道，我们是生命的捍卫者；我知道，我们是人民信赖的白衣天使。我骄傲，我自豪，我是一名护士！

今生只想做一名护士，我愿意是平凡的，只是在平凡的岗位上，头戴纯白的燕尾帽，身穿纯白的护士服，把爱一点一滴地献给我亲爱的病人！

时光一如既往的向前，我是一名护士，同时又是母亲，六一儿童节到了，孩子仰着小脸天真地说：妈妈，带我去游乐园玩吧！孩子呀，妈妈多么不想让你失望，你的每一滴眼泪，我都在心底珍藏。可是我不得不说：宝贝，明年妈妈一定带你去更好玩的地方。只有我自己知道我又对孩子撒了一次谎。我摸一摸发酸的鼻梁，心里在想：那些病痛中的孩子正在把我们盼望。多少无奈，多少愧疚，只能悄悄地藏在心底，因

为**我是一名护士！**

今生只想做一名护士，我愿意是辛劳的，只是辛劳的在病房的每个角落，用无比的爱心，投身于繁琐的工作里，把我多姿的青春，奉献！

时光一如既往的向前，我是一名护士，同时又是女儿。怎能忘记那一个个团圆节，一家人相聚在一起，我看看墙上的时钟一遍又一遍，妈妈，我知道你多想让我在家一起吃顿团圆饭。话到嘴边你却说：快去吧！别晚了接-班，路上慢点，注意安全。我走出好好远，不用回头我就知道，您肯定还在窗前向我走的方向遥望。我多想留下，可是我知道病床上还有许多的病人需要我们治疗，抢救生命，更加重要。因为，我是一名护士！

2

今生只想做一名护士，我愿意是守护者，我愿用我的生命，去守护生命，让希望之灯照亮那无边的黑夜，让光明幸福永驻每一个角落。

我骄傲，我自豪，我是一名护士！

谢谢大家！

3

天使爱，患者乐

尊敬的领导亲爱的同仁：

您们下午好！

我来自甘孜州州医院****。

有这样一个集体，他们一袭飘然白衣，一顶别致燕帽，一个胸牌某某护士，被人称之为白衣“天使”，而医学术语称为护理。天使是传说中西方天堂里的使者，是完美的象征，是人们对护士形象美和内在美的深情赞誉。当一个新的生命降生时，她们会细心呵护；当老人临近暮年，他们悉心照顾、做好临终关怀；在您健康的时候，他们为您提供保健知识，为的是让您更健康；当您病了，他们会陪伴在您身边，直到您恢复健康。这个集体把为您的健康服务作为职业，恪守着职业道德，是您健康的守护天使。

第二次创业环境。

优质护理服务的理念并非夸夸其谈，或是纸上谈兵，或口上说说而已，其实她一直都体现在我们日常工作的一言一行中。

1. “一言”就是把握语言技巧，善于和患者沟通。

病人入院时对医院环境陌生，加之病痛的折磨，内心忐忑不安，往往难以配合护理工作。这时以热情而诚恳的语言接待病人，病人就会产生安全感、亲切感和信任感，无形之中增加了对护士的信任、对医院服务的信任，从而树立战胜疾病的信心和早日康复的希望。我们的护士在接盐水的空当看到走廊上的患者在功公务员之家能锻炼也不忘提醒：“大妈，小心点，地上很滑！”并且提醒家属在旁陪护。短短的几个字，却能让患者感受到自己属于这个环境，融入这个家庭。

2. “一行”体现在于护理操作的准确到位，是人性化的护理。

对病人多一点理解，少一点埋怨；多一些笑容，少一些冷漠。我们严格遵照一切为了病人，为了病人的一切，为了一切病人，时刻注意自己的行业形象，使每一位病人感到温暖和亲切。一切方便病人，一切服务于病人的方针，为病人提供更加优质、高效、便捷的护理服务。

护士是一个与爱相连的称谓，是一个远离死亡，点燃生命之光的名字。想到护士，人们自然就会将她与心地善良，拯救人类生命的白衣天使联系在一起。

实的、实际的想法，然而使命感和责任感使我最终战胜了自己，因为，人活在这世上，要想人生更有意义，更有价值，总是需要有一点精神来支撑的。

作为一名护士，我们在平凡的工作中感受着人生百味，奉献自己的爱心。我们是健康的使者，驱除病魔，托起患者生活的希望。曾几何时，我们放弃了万家团聚的日子奋战在护理一线；曾几何时，我们舍弃了花前月下的浪漫去照顾病人；曾几何时，我们不怕脏和累，冲在拯救生命的第一线；曾几何时，我们已全无了生物钟的作息规律，在夜深人静的时候巡视于病房间。护士的工作是平凡的，每天都重复着相同的内容，通过一次次晨间护理，了解患者的睡眠、早餐进食等情况；通过帮助患者翻身，了解其皮肤状况，有没有褥疮产生；通过一次次为患者接取大、小便，观察其排泄物的情况等等。在这些看似平凡的重复劳作中孕育着我们的责任感和事业心！每当面对患者及家属的感激和称赞，都会当成是对自己工作的肯定，犹如园丁看到自己栽种的花草，生机勃勃而心情喜悦一样。

如果说走出象牙塔的那一刻，我的理想朦胧而又遥远，那么如今，已则变得切切实实，我无悔当初的选择，更庆幸没有让“天使”从我身边溜走。只要我在这个岗位一天，我将用心做，倾尽自己的热情服务一天，直至我慢慢老去。

1 在护理部主任的领导和科主任的业务指导下，按照护理质量标准，制定工作计划，并组织实施具体工作，认真履行护士长职责和义务。坚持“以病人为中心，以质量为核心，为患者提供优质、便捷、高效、文明服务”的服务理念，把好入院宣教与出院指导关，加大健康教育力度，做好出院访视工作。

2 不断加强医护，护患沟通，定期征求各方意见，及时采取整改措施扬长避短。更好地为病人提供优质亲情服务。

3 使科室人人都以主人翁精神参与管理。挖掘护士潜能，调动科室人员工作的主观能动性，合理配置人力资源。

4 重点管理护理安全，杜绝护理纠纷和护理差错。开展法律意识教育，防范安全隐患。制定切实可行的岗位责任制。做到有章必循、责罚分明。严格遵守规章制度及操作规程，及时完成各种有效记录，把好护理环节质量和终末质量关。

5 培养经营意识，善于进行成本效益核算。创造科室效益的同时节约不必要的开支，降低医疗成本，保障科室走持续发展的道路。 6 科室做到年有目标，月有计划。鼓励护士每人每年完成1—2篇论文。定期业务学习和经验交流，培养护士科研意识。

到走过的痕迹。是啊！护士这份工作太普通了，普通的许多人都忘记了这个职业，护士工作太琐碎了，琐碎的好象自己什么也没做。护士工作太辛苦了，辛苦的许多人都不愿从事这个职业。可是正是我们这些普通人，默默的奉献自己的一份关爱，一份汗水，一份真情，换来的却是千家万户的幸福和健康拥有者的安详。

我要感谢我的职业，是它让我知道如何平等，善良，真诚地对待每一个生命，是它让我理解了活着就是一种美丽！我的职业使我比别人活的沉重，但我能用我的生命搀扶着另一个生命慢慢走过！在支付我的生命艰辛的同时，也收入着他人获得生命的喜悦。当我回头时，看到的是生命的律动与蓬勃。我庆幸，我能如此的贴近生命，去触摸，聆听，去感悟！作为一名护士，我将把我一生的爱奉献给我的病人们！因为，平凡就是幸福，奉献让我更美丽！

诗人泰戈尔曾经说过：“天空中没有翅膀的痕迹，但我已飞过！”

“作为一名护士，我深信，丰碑无语，行胜于言。患者在你心中有多重，你在人民的心中就有多重！一名真正的好护士不仅是技术上的顶尖人才，而且是最有爱心、最有耐心的。这爱心和耐心是上帝赐给天使的翅膀，是天使带给病人的礼物。

亲人胜似亲人的温暖。

每当旭日唤醒黎明，上班的号角吹响生命的晨歌。一顶燕尾帽、一袭白战衣又开始了这项伟大而又神圣的使命：带着一份炽热的爱心，穿梭在那没有硝烟的战场上，拯救着那无助的呻吟与满脸的痛楚。当我们日复一日地辛劳迎来了一张又一治愈康复笑脸盎然的脸庞，那一刻，我们想到了什么？作为白衣战士，也许这便是我们无限的自豪与骄傲，因为我们的工作得到了肯定，我们的收获有了回报。

亲爱的白衣天使们，希望每天早上我们都能抛开生活中的一切烦恼，迈着轻快的步子走进病房，穿上我们洁白的护士服，戴上我们神圣的燕尾帽，然后用心对自己说：今天我要做一个快乐的弗雷德！光阴荏苒，斗转星移，回首着我们在护理岗位上度过的日日夜夜，所做的点点滴滴，这一刻，我们更加清晰地感觉到我们的理想插上了翅膀，青春焕发了活力，生活充满了希望。

此刻我最想说的一句话就是：我骄傲我是一名白衣天使。