

交流发言稿 交流会演讲稿(优秀5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

交流发言稿篇一

大家好!我是桑倩，10级市场营销专业的学生。首先感谢系里提供给我这个与你们交流大学学习生活的机会，也非常荣幸能够代表即将离校的所有运管系学姐学长们在这边发言。一个多月前，我和大家一样怀着万分喜悦的心情参加了20xx级新生开学典礼，站在院长奖学金领奖台上的情景还恍如昨日，没想到，今天能再次站在讲台上，跟大家见面。

总结这两年来学习生活，最大的感触就是充实。

还清晰的记得，两年前一个人拖着行李箱来南京。离开家的时候，爸爸对我的要求就是做好两件事：一是努力学习，提高自己的成绩；二是处理好人际关系，尤其是同学之间的关系，因为大学生生活中和同学相处的时间是最多的。

作为学生，我认为大学生的首要任务还是学习，如果说中学的学习是为了考上一个好大学，那么大学的学习就是为了找个好工作。在这个学校里，每个人都应该充分利用三年不到的时间给自己好好充电，为未来找个好工作增加砝码。我们知道，衡量一个人的优良差次，不能只看学习方面，我很欣赏那些利用课余时间创业或者兼职的同学，还有很多准备专转本、专升本以及自考的同学，你们都很独立，也很上进。我相信付出不一定会有回报，但是不付出一定没有回报，或许有些时候结果并不那么理想，但是在做许多事情时，过程

往往比结果更重要。

在课外，我经常和同学一起爬山、看风景，南京的绝大多数地方都已经被我走过，尤其是学校前面的方山，相信大家并不陌生，军训拉练的时候已经见识过了，迄今为止，我已经去了八次，每一次都到了山顶。每个人都可以选择自己喜欢的休闲方式，要懂得在林林种种的环境下自我调节。

一、另外，我也通过参加运动会、趣味运动会等活动来为系部争光，以此丰富自己的大学生活。在大一时，我也和你们大多数同学一样，不是班干，或者说只是学生会里一个小小的干事，但我很认真地把自己融入到集体中去，寻找到那种强烈的归属感，我会为我是103052班的一份子而骄傲，会为我是运管系一微粒而自豪。作为集体的一员，重要的不是角色，而是奉献，还有一颗充满热情的心。

我相信这就是团队的力量。在这些活动中，我进一步领会了责任的意义、团结的重要，以及坚持的可贵。也希望大家利用课余时间，选择一个自己喜欢的社团，培养一个特长，展示自己的才能，给自己的大学生活增添一道风景。

生活并不尽如人意，肩上有担子，心中有目标，路上有坎坷，生活无时无刻不在考验着我们这些羽翼未丰的孩子。从高考结束，每到假期，我都会利用寒暑假时间打工，做过服务生、话务员、促销员，各种类型的发单员，还做过英语培训机构的市场推广，利用休息时间到电子厂做普工，还和同学一起开网上超市。每一个工作持续的时间都很长，但是我从来没有因此旷过一次课。我只想，我走遍了南京的很多地方，我在这些工作中成长，我喜欢这种自食其力的感觉，也享受着紧凑生活给我带来的这一份心安。

大学，没有是与非，是对是错全由我们自己来权衡，在大学里没有人会阻止或强迫我们走哪条路。我们应该借着前人的经验，更好地走完大学的路！

如今我已大三，在剩下不多的时间里，我会更加珍惜与同学之间的那份宝贵的感情。在过去两年的时光里，我们拥有许多难忘的经历，有过军训时飒爽英姿的记忆，有过运动会比赛后胜利的喜悦，有过班级集体秋游的欢笑，有过因一个良好班风学风的形成而感到欣慰，更有过同学间相互关心，真诚帮助的赞赏与感动，这些都将成为大学时光最美好的回忆。

当你们听了我的发言后，会有怎样的想法呢？你们可以看到，我所做的一切只是一位普通的大学生该做的，我也只是众多较好学生中的一分子罢了。我有时候也会想为什么站在领奖台上的不是我？在座的各位，两年后站在这里的也许会是你们其中的任意一位。只要相信自己，肯努力，我们每个人都是出色的，都可以通过自己的努力来获得相应的回报。

在此，我有几点小小的建议想留给在座的各位：

二、试着为自己做份三年规划，然后分解成诸多个小目标并认真地实施；

四、积极参加学校活动，因为你不知道哪一场比赛会给你带来意想不到的惊喜，你也不会知道在哪个不经意的比赛中你会发现自已也可以做得那么好。

当我说到这里时，不免有些羡慕你们，虽然对自己走过的路不后悔，但你们有更多的时间规划自己，锻炼自己，发展自己，因为你们一切都还刚刚开始。

最后，我用我最喜欢的一段话送给大家，作为我的结束语：“你永远不会知道，明天的你将会站在哪里。”如今我已站在即将步入社会的起跑线上，当我再次凝望那座白白的象牙塔时，我想告诫所有初入校门的学弟学妹们：请珍重大学的每一刻时光，珍重大学的每一次拼搏和辉煌！谢谢！

交流发言稿篇二

各位学弟学妹：

大家好，很荣幸能够被邀来跟大家做这个交流会。在这里我就个人的考研经验及个人的一些对考研想法跟大家说一下，希望能跟你们带来帮助。既然大家今天来到这里，说明都有考研的打算，只是还在犹豫迷茫。我个人建议大家考研。现在一个本科生去外面想找个理想工作真的很不容易。

找到的一般也都是做销售之类的，一天到晚要在外面跑，很辛苦。而对于考研的同学，如果你努力了，考上了理想的学校，这个时候你就不要用即将步入社会却又找不到合适的工作而发愁。研究生是个很好的平台，你可以锻炼自己学会很多东西，为你步入社会打下坚实的基础。即便那时离开学校，不论在学习方面还是经验方面你都比本科生有很大的优势。所以，不要再犹豫迷茫，安下心来，踏踏实实的好好准备考研，时间已经不多了。决定考研了，首先要选择学校，选择专业。

一般学校要考虑三个方面。一是学校怎么样，二是该校你所选专业怎么样。三是学校的地理位置。一般情况，一个拥有好专业的好学校对你以后发展有很大的益处。比方说接触更权威的老师。有更多的出国留学机会。而好的地方，比方说沿海城市，都会有很多机遇。环境造就一个人就是这个意思。就像我们数学专业，有一级学科的学校不多，有北大，复旦，浙大，南大，中山，三大等等。这些可以从网上查的到。不过选学校不要太高。有些学校的题目确实有难度，就是老师也不一定可以解决。所以一定要根据自己的情况，或像老师咨询下再决定学校。另外还有一些学校有排外现象。歧视我们这种二类院校。所以即便通过初试。复试的时候也很容易被淘汰。这些都是一些需要注意的情况。我今天考取的中山大学的信息与计算科学专业。

就我个人体会，这个学校还是很公平的，大家可以考虑明年报考，如果有需要帮助的，我也可以尽微薄之力。对于英语差的同学，现在就要努力了，英语跟政治不同，不是你一朝一夕就可以搞定的，所以从现在开始，每天都开始做些英语阅读，背些英语单词以及比较好的英语句子。刚开始的时间不要追求量大，要精读，争取把每次每句每个句子结构都弄懂。后期离考研还有一个月左右的时间，一定要开始提高做题速度，要定时做整套试题，整体速度一定要提高。这个很重要，我这次考试，英语之所以不是很理想，就是因为，整体速度没有把握好，导致时间不够用。所以大家在这方面一定要引以为鉴。另外，政治，没有必要报班。那个很浪费时间，也得不到什么特别的提高。自己到时候考纲出来后认真的去背，去理解就好，因为现在题目一般出的比较灵活。没有原本原样的答案可以背的到，所以靠你平时的积累。再说最后一方面，考研不仅考你的实力还有你的意志力，所以，一定要坚持到最后。相信风雨过后就是彩虹。

当然，也不能太过疲劳。不要还没有到战场，身体就垮掉了。平时的时候找一个适合自己的放松发泄方式，男生可以打打球，看看比赛什么的，女生可以逛逛街，跟同学聊聊天啊，总之只要自己开心就好。心情好了，才可以高效率的去学习。我要说的就暂且这么多，如果还有什么可以帮助的，欢迎大家来找我。

预祝大家考研顺利！

交流发言稿篇三

首先感谢学哥学姐的精彩演讲，下面请允许我以新生代表的身份为大家发言。

往事如观流水，来者如昂高山，匆匆的我们已经在这个秋风送爽，硕果飘香的季节里，不经意间的踏进了沈阳大学这个生机勃勃的校园，开始了我们人生中新一轮的挑战。曾记否，

三年前有着稚气脸庞的我们曾经志存高远，实现人生跨越；四个月前，大学成了我们拼搏的力量源泉，我们共同经历了黑色六月，体会着梦飞的时刻。而今，我们站在人生新驿站——沈阳大学这一崭新的舞台上，大学生活徐徐拉开帷幕，我们开始放飞新的希望，开始接受全新思想的洗礼。

初入沈大校园，我不禁有些茫然：我这只刚飞离家庭温暖巢穴的小鸟可以飞翔在那湛蓝广阔的天空吗？但是面对严厉不失亲切的教官，和蔼可亲的导员，踌躇满志的学长学姐们，我释然了……因为我知道，虽然我们远离家乡，但是我们并不孤单，我们拥有最诚挚的关爱，最永久的友情，我们相信一定可以在这里灌溉自己，为日后实现美丽的人生打下坚实的基础。

一、尽快适应新的大学生活，树立远大的奋斗目标。

二、共同营造团结友爱的沈大氛围，厚德载物，至诚至勤，同心同德，互爱互敬，同舟共济，共同铸就美好的明天。

三、努力提高自己的实践能力，努力培养自己的综合素质，力争在学生会、社团、社区等各种学生活动中提升自己。学术方面则要熟练掌握、精通专业知识，做适应社会发展的复合型实用人才。

四、严于律己，树立规范意识。我们会从小事做起，从现在做起，遵守学校学院的各项规章制度，培养高尚的思想品德，共同营造一个文明优雅的沈大家园。

幼小的百灵鸟并不因为嘶哑的声音而放弃歌唱，沙漠的仙人掌并不因为恶劣的环境而放弃生命中唯一一次绽放。90后的我们站在新的起跑线上又怎能落后？让我们告别昨日的迷惘，应承金秋的丰硕，用青春诠释我们曾经的誓言，用汗水锻造我们明日的辉煌。

最后我想说：今天我们以沈阳大学为荣，明天沈阳大学定以我们为荣！

再次感谢老师，感谢学哥学姐们……谢谢大家！

交流发言稿篇四

大家过年好！在这里给大家拜个晚年，祝大家在新的一年里工作顺利，身体健康！

感谢学校领导给我这次交流的机会。要我谈班级管理经验，这其实是一个挺难的题目。

要说经验，我想在座的各位老师，每一个都有自己的一套班级管理经验。今天我就权当抛砖引玉，把我自己平时的做法拿出来，和大家交流，也听听大家的建议，以便做更好的改善。

班级的常规管理工作几乎涵盖了学生日常学习、生活、活动的全部内容。对于班主任来说，它是一项既烦琐又富有艺术的工作。虽然班级常规管理有一定的规律可循，但由于所涉及的对象并非一成不变，班主任只有充分发挥自己的主观能动性，创造性地管理好班级，才能帮助学生营造良好的教学秩序和学习氛围，形成积极向上、凝聚力强的班集体。那么，如何做好并努力使班级常规管理工作高效呢？我觉得可以从以下几个方面着手。

车尔尼雪夫斯基说：“教师把学生塑造成什么人，自己就应当是这种人”。也就是说，教师要用自己的模范行为为学生树立榜样。因为他的言行举止对学生起着潜移默化的作用。班主任不仅是班级的领导者、组织者和管理者，更是学生求知、解惑的引路人。作为一班之首的班主任，他的世界观、人生观，他的行为乃至对某一现象的看法、态度，都会不同程度地影响着所带的学生。希望学生成为积极向上、勇于创

新、不怕困难、对人以诚相待、富有同情心和责任感、尽力做好每件事，有一定心理承受力的全面发展的有用人才，班主任首先就要努力使自己成为这样的人。在别人问我高中三年哪一年最累时，我总是认为高一的班主任是最累的。因为每一届高一新生入学时，他们对高中的学习、生活还颇感陌生，要想保证学生在高考中取得好的成绩，必须从高一抓起，尤其要从规范学生的各种习惯，包括行为习惯、思维习惯、学习习惯入手来打好基础。所以，每次带高一，为了尽快使每位学生养成良好的学习、生活习惯，我每天早早到校，督促晨扫、进教室陪读，中午、晚上自习，我也会拿起备课本和学生们一起进入学习状态，每周一次的大扫除，也无例外。行动是无声的语言，不用任何鼓动与激励，就能把学生的学习、劳动积极性充分调动起来，使他们都能按照学校要求，自觉地完成各项任务。事实证明：只要班主任能做到正人先正己，时时处处做学生的表率，就能使学生信服你、尊敬你，在学习生活中养成严谨的作风，塑造良好的学生形象。否则，纵使你说的天花乱坠，也不会得到学生由衷的爱戴。

人们常说，师爱是最神圣、最伟大的，其神圣之处就在于它有很强原则性和崇高的使命感。正如马卡连柯所说：“如果没有要求，那就不可能有教育。”在我每接手一个班时，我都会不厌其烦地向学生讲解《中学生守则》、《中学生日常行为规范》以及学校的有关规章制度，围绕《中学生日常规范》，和学生一起制订《班级常规管理考核条例》，确立学生日常行为月考核制度和各类星级评比制度。这一系列条例和制度的有效执行，不仅对学生平时的一言一行起到了约束作用，也为班集体常规管理的顺利开展奠定了基础，对学生进行奖励和批评提供了理论依据。通过一个阶段的努力，班级秩序井井有条，每一个学生都能将《条例》要求，自觉落实到日常班级工作和活动中去，形成一种习惯。

（1）要具备洞察个体心理特征的能力。

一个群体是由一个个个体组成的，每个个体的心理个性都有

具有发展的特点，这个个体在某一时间或某一时期的言行是心理活动的反映。班主任要善于抓住这一特点分析，观察每个个体的心理特征。

(2) 要具备洞察整个班组心理现象的能力。

一个班集体从入学到毕业阶段，可能会出现整个班组心理波动现象，这种心理波动现象开始一般不表现出来，并不是说长时间不表现出来。一旦出现整个班组心理波动现象，后果就十分严重，如学生厌学，班级工作懒散，同学之间闹矛盾等，导致班风、学风骤然下降，导致班级难以正常学习、工作，生活，给班主任工作带来困难，不能达到教育教学目的。

我们只有在找到学生的问题，才能做到对症下药。

不管是学生，还是我们老师，都不是完美的，日常之中难免会出现这样、那样的问题。但出现问题并不要紧，关键是出现问题之后，能否正确对待。我的观点是正视问题、解决问题、不回避自身问题。如果为了班级考核分数而掩盖自身问题，不愿别人指出自己的问题，这样只会让问题越来越严重，将来学生犯的错误会更严重。

刚才上面说到要善于观察学生，去发现问题。发现问题之后，要认真对待，不回避问题。再接下来就是要善于做学生思想工作，因为这关系到一部分心理、思想复杂的学生能否健康成长，也关系到班级的稳定。所以，班主任除了在行动上做到勤、细、实外，还要善于做学生的思想工作。因为学生正处于可塑性较强的时期，稍不留意，学生可能就会接受一种新的思想，而这种思想可能对学生成长的危害是较大的。所以，思想工作要常抓不懈。因此，善于发现学生缺点错误，针对学生的心理特征持之以恒地、诲人不倦地教育学生，对班级工作能够起到非常好的促进作用。

虽然班级的各项条例和制度是在民主协商的基础上制订出来

的，真正执行起来还是有一定难度。这是由于处在青春期的学生，他们的自制力还不是很强，抵制不良现象的能力有限，难免会犯这样或那样的错。这就需要班主任在耐心说服教育，提高学生辨别是非能力的同时，想方设法增强班级凝聚力和向心力，对于学生行为、认识上的某些偏差，要及时帮助他们究其病因，督其改正。我给学生灌输的理念是：正视问题，解决问题，不回避自己的问题，关键是要改正自己的问题。在学生常规出现扣分时，我常采用的方法是：先让学生剖析导致过失的原因，谈一下此刻的心理感受以及避免过失重演的措施，再请违规学生及时按要求进行整改，而不是动辄训斥，写说明、做检讨。当然，对于个别屡教屡犯的学生，一定的教育手段还是有必要的，但前提还是要俯下身去，耐心倾听，给学生辩解机会。因为只有这样，才能使学生心悦诚服地接受批评，尽量少犯同样的错误，才能让学生在不知不觉中感受到你的用心，用实际行动捍卫班级荣誉。

（1）要勤问，是班主任工作的核心。

班主任要想进一步掌握学生的不同情况，只有经常向学生问问学习、生活、锻炼方面的问题。班主任要勤问不只是局限于学生还要经常征求各科老师的意见，而且在家访时，问一问家长对自己对学校工作有什么要求。班主任勤问，不仅可避免犯主观武断的毛病，还能增进师生的情感，及时化解师生间的矛盾，使学生认识到班主任与学生平等相处赤诚相待，促使学生感到班主任平易近人，是他们的知心朋友，从而消除师生间的心理鸿沟，使学生在一种和谐友好的气氛中接受教育，促进班级管理工作的顺利开展。

（2）要勤听，是做好班主任工作的重点。

要做好班级管理工作，班主任就要有能听八方的耳朵，不仅要听取来自科任老师，领导和家长的意见、建议和愿望，还要勤听于学生的意见，不仅要听一听优秀生，班干部的意见，更要听取学习差等生和常犯错误学生的意见。信息才能及时

反馈，才能使班级管理工作更深入，更富有实效性。

(3) 要勤说，是做好班主任工作的关键。

说服教育，是做好学生思想工作的主要方法之一。要想做好班主任这项工作，要学会“婆婆嘴”，为了建立良好的班风，要坚持正面教育，以表扬为主，经常对学生进行思想品德教育，前途理想教育、法制教育、纪律教育。全靠用口头语言灌输给学生，所以班主任一定要勤动嘴，这样才能向学生灌输正确的人生观，才能使明白什么是应当做的，什么是不应当做的才能做到令行禁止。

(4) 要勤寻，是做好班主任工作的渠道。

后进生一般都有思想包袱，自卑感较重，因此，班主任要善于发现后进生思想、学习、行为和个性等方面的变化，多寻他们的“闪光点”。他们表现出的微小进步，要及时表扬鼓励，最大限度地调动和发挥他们的积极性、主动性，增强信心，看到希望，另一方面也要勤寻分析后进生身上的薄弱环节是什么，从而采取良好的方法去帮助，去辅导。

(5) 要勤跑，是做好班主任工作的保证。

班主任除经常和学生在一起参加各项活动，用自己的言行影响教育学生，与学生打成一片，接触到学生的真实思想，了解到学生的喜、怒、哀、乐，从而多想到学生的难处，引导学生看到自己脑子里的方方面面。因此，班主任要勤于跟班。一天中的早晚自习，课间操，眼保健操，课间活动，课外活动等时间，都要经常跑腿跟班看看。勤于家访，要勤开联系会，勤沟通任课教师思想，要做好班级工作和全面提高学生的各科学习成绩。

(6) 要勤做，是做好班主任工作的基础。

班主任除了做好教育教学和日常工作外，要为学生做些好事，一切为了学生。如在打扫卫生时班主任亲自动手与学生一起做，既能以身作则，又能促进了师生间的感情。另一方面班主任要做好班主任日志和思想教育方案，真实详尽地记录学生成长的脚印，要记下班主任工作辛勤劳作的过程，为今后工作积累宝贵的经验和材料。

其实，我说上面所说的，在座的很多班主任都已经做到了。只要干过几年的班主任，一般都能根据班级的实际情况提出相应的要求。但是，如果提出要求，却不能落实，那一切都是零。所以，每当我对学生提出新的要求时，我第二天或接下来的一段时间，我会着重于落实。例如，我要求学生三餐后什么时间到，我会一连一周甚至一个月会在学生到位之前到教室，专门检查到位问题，例如，我从毕业做班主任到现在，只要中午没事，我一般都会会在11点45到50左右就到教室了。长此以往，养成一个习惯，学生会班主任布置的每一件事都会认真完成。

有人说：班主任是世界上最小的主任。也有人说：班主任是学校里最苦的岗位。在班主任工作中，我感触颇深，有几分劳累，几许收获。班级常规管理工作虽然繁琐，但只要班主任真心地付出，充分发挥自身的榜样示范作用，将严格要求和热爱学生贯穿于教育活动的始终，就能使班级工作一呼百应，就能实现班级管理的高效率。

我认为做班主任老师是不乏味的、是充实的。一个好的集体，没有每个老师辛勤工作，没有领导的支持，没有同事的合作，没有家长和社会的密切配合，班主任就是再有本事，也难以发挥作用，所以我在班主任这个岗位上的一点一滴，也就是只做了班主任该做的工作。

交流发言稿篇五

不知不觉，在x人民医院已经学习了三个月，我的进修学习也

已经结束。非常感谢医院护理部及科室的领导、同事给我的帮助，经院护理部安排入科室学习，在有经验的带教老师悉心教导帮助下，我学到了平时工作中没有遇到过的宝贵知识和临床操作。医院管理规范、病房整洁、护士勤快、团结协作、护理服务到位，使我受益匪浅。

2. 在学习上严格要求自己, 不断更新知识, 提高技术水平, 临床与实践相结合, 在工作中不断充实和完善自我。

3. 在当前医患关系十分紧张的情况下, 我们不仅要严格遵守技术规范, 还要崇尚学习, 增强法律观念, 强化法律意识, 提高服务质量, 提高人文素质, 避免医疗纠纷。

4. 要有团队协作精神, 团结就是力量!

除了上述之外, 在这次的培训学习, 让我感触最为深刻的是分床责任制的实行, 全面提高了护理质量, 使科室在危重病人多、基础护理任务繁重的情况下, 基础护理工作得到有效落实。责任护士是病人的‘责任人’, 不仅要熟悉自己所负责病人的病情、治疗要点、饮食和营养状况等情况, 还要对患儿家属开展健康教育、康复指导等服务。责任护士分管固定的病床, 管床护士对所负责的患者提供基础护理、病情观察、用药、治疗、沟通, 通过巡视, 预见患者的需求, 主动提供服务。有效地减少护士来回走动的频率, 不仅节省了时间, 也使服务更有针对性。在输液高峰期, 不在是夹杂着铃声和呼喊声的那种喧嚣嘈杂, 取而代之的是安静有序。在做基础护理的同时能更细致地观察病情, 同时也提高了护士的责任心。护士对患儿的了解增加了, 患儿家属如需帮助或有问题直接和自己的责任护士沟通, 护患之间, 少了隔阂, 多了一份亲切。我觉得这点很值得我们护士在工作过程中借鉴。

最后我要感谢在学习工作中给予我帮助与指导的各级领导和护理同行们, 大家待我如同自己姐妹一样, 让我丝毫感受不到出门在外的陌生感。感谢医院的领导给了我这个宝贵的学

习机会，使我有了诸多的体验和感受，也许这样的学习机会不会给自己的工作带来翻天覆地的变化，但对生活、对工作我有了更多的思索，希望它可以渗透进我的思想，为我的人生赋予新意。