

# 保障健康演讲稿三分钟(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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 以医美为话题的演讲篇一

尊敬的同学们：

大家好！

只要有群众报警，消防战士都会及时赶到，保证了人民安全和财产安全。有时大火会威胁到人民的安全，消防战士便不顾自己的安危，冒险冲进危险区。消防战士不仅仅是救火。一些交通事故和人们遇到危险需要援助的时候，消防战士都会挺身而出，帮助人们度过难关。

记得那年的冬天，衡阳的一幢很高的居民楼着火了，而楼房里有很多人被困。消防部队得到消息，马上派出20多辆消防车赶往出事地点。消防车赶到的时候，楼上还有10多个人，其中有一个妇女和一个一个月大的婴儿。可火势越来越大。

这个故事深深地感动了我。消防队员那勇往直前的形象永远地留在我心中。我下决心，一定要做消防战士，来保护人们的安全，为人民服务！

长大后我就成了你……

谢谢大家！

## 以医美为话题的演讲篇二

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在当今社会生活中，需要使用演讲稿的场合越来越多，那么一般演讲稿是怎么写的呢？以下是小编为大家收集的关于美的国旗下演讲稿，欢迎阅读与收藏。

尊敬的.各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《美无处不在》。

罗丹曾经说过这样一句话：“生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”确实如此，只要我们用心去体会，在我们的校园中就有许多的美。

一走进校门，同学们就自觉成队，有秩序地走进教室，这就是一种美；快乐大课间，同学们一听到音乐就踏着步子，精神抖擞地来到操场做操，这也是一种美；观察动植物时，同学们或专注地观察或热烈地讨论，这还是一种美……这种体现同学们品德美、心灵美的事无处不在。

前天下雨。放学时，我发现我们班有的同学没打伞，我只有把伞，正愁着不知如何是好时，我发现那些有伞的同学们都就近把没伞的同学拉到了自己的伞下，共同撑起了一把伞，而且两两对齐，那路队走得那么齐、那么直。走到教育眼镜店那里，有三个没带伞的同学没有找到家长，我把他们三个拽到我的伞下，伞小人多，大家的衣服都湿了半边，这时王源看见了，对我们说：“你们打着我的伞，我躺在我妈妈雨衣下就好。给！”说着，就把伞让给了王晨宇。回来的路上，王晨宇被家长接走，他又把伞传给了娄建飞。做为老师的我，被同学们的这份关爱深深地感动着，你们不仅仅传

递了雨伞，还传递了同学间那弥足珍贵的友谊和关爱！这份美在那绵绵的雨中格外耀眼！老师还记得那次刘慧敏把宋鹤因为练舞蹈而没来得及吃的小柿子小心地带回来让她吃，还记得娄建飞在放学时看到楼梯上的纸屑忙弯腰捡起，还记得你们分吃一个蛋糕时争先恐后地先让给老师吃，并把最小的留给自己……这一个个镜头，无不显示出同学们的心灵之美，品德之美。

同学们，关心别人收获一份快乐，被别人关心收获一份幸福！在生活中你一定也做过这种关爱别人的事！用你那双慧眼去发现这些美吧，你一定会被感动，进而也来创造美。那样，我们的校园就会更美！

## 以医美为话题的演讲篇三

### 本文目录

1. 2018美的演讲稿
2. 师德师风演讲稿：用青春谱写最美的人生乐章
3. 医务工作者演讲稿：奉献是首最美的歌
4. 比赛演讲稿：最美的发现

大家好！我是来自\*班的，今天我演讲的题目是《最美的眼神》。

在我小的时候，父母都很忙，没有时间来陪我，因此我总没有安全感。在我成为一名真正的小学生时，胆小怕事依然困惑着我。我记得妈妈总是着急地说我懦弱，可那时的我根本就不知道什么是懦弱。在学校里，我没有朋友，下了课也只有我一个人坐在座位上看书；课堂上，我总是安静的听老师讲课，从来都不敢大胆的举手发言，我曾多少次暗下决心要改变自己，可是每当机会来临时，我总是缺少勇气与自信，

我知道我可以，可我就是没有胆量把手高高地举起来。

老师好像发现了这一点，在一节课上老师叫起我回答问题。我从座位上站起来，像做了错事一样，低着头，我的脸红得发烫，心也跳得很快，双手冰凉冰凉的，腿也微微发颤，我一个也说不出来，可眼泪却快要流出来了。老师并没有批评我，而是给予我鼓励的眼神，让我坐了下来。

课后，老师经常鼓励我，告诉我一定要有自信，要相信自己能够做好，上课要积极的举手回答问题，试试就能成，争争就能赢。老师的眼神中流露出了鼓励和肯定，我看着老师的眼神，突然觉得那眼神真的好美好美，我也会认真地看着老师的眼睛，点点头。

从那以后，每当我遇到困难和挫折的时候，那个美丽的眼神总是在鼓励着我。从小学到初中，我对自己充满了自信，我相信我能行，那个眼神给了我力量，给了我前进的动力，让我有勇气面对一切，让我有勇气站在这里。

而现在我也终于明白了，那最美的眼神，就是当初在我遇到困难时，老师鼓励我的眼神，也只有心中有爱，无私奉献，不求回报的人才有这样美丽的眼神，而那个人，就是老师。

每一条小路都有它的起点；每一条江河都有它的源泉；每一座大厦都有它的根基；每一个人，都曾有恩师相伴！感动你我那真情，是老师的传道、授业，是老师的教诲、叮咛；是老师的批评、怒斥，是老师的呵护、引领。

教师一生默默奉献，不求回报，换来的是知识的传承和道德的延续！

您用语言播种，用粉笔耕耘，用辛劳浇灌，用心血滋润。

感恩老师，不需要华丽的词语，因为全社会对老师的感谢是

无法用语言和文来表达的。

谢谢老师！

2018美的演讲稿（2） | 返回目录

尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

古人云：“乐者，德之华也。”音乐自古就被视为德之光华，在传统礼乐文化体系中占有举足轻重的地位。我国历史悠久的民族音乐，更是在塑造民族性格中发挥了巨大作用。因此，我爱音乐，不仅爱它动人的旋律，深邃的意境，也爱其蕴含的哲理和启迪灵魂、美化生活、教化天下的艺术功能。同样，我爱教师，是因为“师者，所以传道、授业、解惑也。”一名优秀的教师，不仅要学问精通，还必须是道德的楷模。所谓“学高为师，身正为范”、“学为人师、行为世范”，这不仅是对教师道德价值由衷的赞美，更是深厚的期望。我爱教师，不仅爱其职业的光环，崇高的地位，更爱其神圣的使命，肩上的责任。我愿意奉献，用知识和心血去浇灌初绽的花朵；我一定坚持，用责任和使命去培养民族的脊梁。

我就细心观察每位学生，因材施教，大胆改变那种高谈阔论的所谓大师教学的范式，和学生们建立起平等、友好的师生关系。让学生们喜欢上我，喜欢上视唱练耳这门学科。在课间与学生的聊天中，从无数个童心未泯、青春活跃的眼神中，我感受到他们对知识的渴求、成才的渴望和对未来的幻想，也感受到了他们对我的信任和友好，感受到了做教师的幸福与快乐。

在我任教的班上有个男生，平时上课时闷声不吭，检查回课时经常无法完成，我开始生气，埋怨他，别的同学都能理解的内容为什么他不能消化，最后我着实的对他感到失望，好一段时间不再有心思对他进行检查指导。也许是他发觉了老师对他的冷漠而自觉勤奋起来，也许是他突然间顿悟了，在

之后的一次回课中，我惊奇的发现他破天荒地把一条视唱旋律唱得那么标准，我欣喜地给了他打了一个最高分，并且当着全班同学表扬了他。课后他对我说：“老师，那天你表扬我，我一晚上没睡着。”望着他那认真的样子，我心里真不是个滋味，原来我曾经那么吝啬我对他的表扬，在不经意间竟伤到他年轻气盛的心。我懊恼自己对于师长这一身份的不尽职，我悔恨自己差点儿放弃了这么个优秀的学生。打那以后，我就经常鼓励他，给他讲许多音乐家勤学苦练的故事，而每次他都象打了气的皮球一样活蹦乱跳。上课时认真级击拍、用心练唱，还经常向我提出问题。看着他由一名后进生逐渐成长为一名优秀学生，我心里不知有多高兴，那份成就感无以言表。这使我深深地体会到教师的言行对于学生的影响该是多么重要啊！花朵需要阳光的哺育，孩子需要母亲的呵护，学生更需要得到教师的信任和尊重。

在我身边有许多平凡而又敬业的教师，他们没有显赫的地位，也没有可观的收入，却兢兢业业一心扑在教育事业上，平日里我注意观察他们的言行，奉他们为楷模。

在13级定向生班里，有位叫吴凤娥的班主任。她温暖的笑容给了我深刻而又美好的印象，我想一个总是这么带着温馨笑容的人，一定拥有一个温馨的家。由于学院对定向生实行军事化管理，在对学生的要求严格的同时，也意味着班主任的工作会更加辛苦。特别是每天晚上查寝或者班级活动，通常要忙到深夜11点多钟。有时连我这个小年轻都会抱怨怎么大学老师还这么辛苦，可是娥姐却永远是微笑着说没关系，老师嘛。那时我便更加确信娥姐一定有一个温馨的家在支撑着她。当她辛苦了一天回家推开门时，孩子便会高兴地拍手迎上门来叫着“妈妈回来啦，妈妈回来啦”；丈夫则会从沙发上起身亲切的说“水热了，快洗洗早点休息，站一天该累了”。这样的画面让我无比的羡慕，娥姐一定是一个幸福的女人！可是一次偶然的机会让我了解到现实生活中的她并非我所想象的那样。娥姐的确拥有一个温暖的家，可是这个家却远在凤凰乡下，当她辛苦了一天回到自己狭小的休息室，并没有

孩子欢腾的笑声，没有丈夫温柔的问候，只有空荡荡的房间和孤独的身影。可心中装满了学生的娥姐，总是把自己的苦和累深深的压在心底，全身心的投入到教育教学之中，把自己对家的眷念留给了班级；把对孩子和亲人的爱都献给了学生，用她那温暖的笑陪伴他们度过无数个春夏秋冬。

虽然我是一名年轻的音乐教师，但也深深懂得音乐在陶冶学生情操方面所具有的美学力量，因而在他们取得成绩时，用音乐渲染他们成功的喜悦；在他们失意时，用音乐帮助他们找回迷失的自我；在他们遇到艰难时，用音乐激发他们奋发向上的斗志；而当他们处于寂寞时，用音乐抚慰他们孤独彷徨的心！

谢谢大家！

2018美的演讲稿（3） | 返回目录

尊敬的各位领导、各位评委，朋友们：

大家好！

我是xx县卫生系统的一名普通的医务工作者。我演讲的题目是《奉献是首最美的歌》。

界将变成美好的明天。我想这样深远的意境，这样高尚的主题，值得我们永远传唱。

每个人都在纷繁世界中扮演者不同的角色，发挥着不同的作用，有的如泰山，有的如尘埃，有的是大树，有的是小草；有的是太阳，有的是星星……。但在xx县卫生系统这个大家庭中，我只是一株小草。我知道，我的工作普普通通，但他却维系着千家万户的幸福和安康，我懂得，我的工作简简单单，可他会拂去患者心头的寒冷，带给他们爱的温暖。

记得一个烈日炎炎的夏日，我们科收住了一个80多岁腰椎骨折的老太太，由于长期卧床，运动量少，已连续几天未解大便，在各种通便处理无效时，她情绪异常烦躁，家属焦急万分，主治医师在查房时发现了这一情况，他认为老太太的排便不畅是由于大便干结造成，就二话没说，戴上手套，硬是用手一点一点，为老太太扣出了干结的大便。老人家激动地拉住医生的手，热泪盈眶地说，你比我的儿女还要体贴入微啊！

是的，救死扶伤是我们的天职，排忧解难是我们义不容辞的责任。当我看到老奶奶喜笑颜开的那瞬间，我也笑了。我真正体会到了医务工作者的价值，也体会到了医务工作的神圣，也正是这平凡的工作，带给我们幸福的喜悦。

也许，为了这平凡，为了这喜悦，为了这幸福，我们曾愧对于家人，愧对于孩子。也许我们不是一个好儿女，也不是一个好妻子，更不是一个好母亲，但我们可以自信地说，我们一定是最美的天使。

初春，我被任命为急诊本文来自，转载请保留此标记。科护士长。在这之前，父亲因为身体不适让我带他去大医院检查。但我因为自己刚担任护士长，对科室管理和业务工作都还不太熟悉，就一直推脱父亲说再等一段时间，等一段时间我一定陪您去检查。大概过了一个月的时间，我终于带着父亲去西京医院就诊，但检查的结果却如晴天霹雳一下子击的我喘不过气来，父亲得了胆囊癌并已经肝转移。望着手中的诊断结果，自责、愧疚让我不能自己，我失声痛哭，我悔恨自己当初为什么不早点带父亲去看病，我害怕如何面对我的父亲和家人。当时我就下定决心，回家第一件事就是去请长假，陪父亲治病，在父亲剩余的时间里陪在他身边，进女儿最后的孝心。但当我准备请假时，看着科室收住的危重病人，由于科室人手不足同事们个个憔悴的脸庞，我又犹豫了，我默默地选择了放弃。我知道，这里的患者更需要我。



之后的又一个夜晚，我正在值夜班，弟弟打来电话，父亲双下肢忽然不能活动，作为医务工作者，我明白，那是癌症转移引起的下肢静脉栓塞，必须立即转院。但就在这时候，科室忽然来了一个口服农药中毒患者，也必须立即洗胃、吸氧、抢救，我能选择吗，我没有半点迟疑，立即投身到抢救工作中去。弟弟的电话一个接一个，他哭着骂我没人性，难道病人比爸爸更重要吗？我没有理会，硬是将手机关了。病人脱离了危险，父亲却忍着癌症的疼痛等了我一个晚上。是啊，一边是病重必须转院的父亲，一边是生命垂危的病人，是父亲重要还是病人更重要，父亲的疼，疼在我心，病人的急，也急在我心啊！作为医务工作者，不是要急病人所急，忧病人所忧的吗，作为一名医务工作者，我义不容辞地选择了病人。

现在，父亲已经去世了，但我带着对他深深的爱，对他深深的愧疚始终坚守在临床第一线。我要把这种爱，把这种平凡，把这种坚持一如既往的奉献给我的事业，奉献给那些更需要我们的人。

长路奉献给远方，玫瑰奉献给爱情，而我，决心把自己的青春、才智奉献给卫生事业，奉献给这篇土地，扎根，奉献，必将成为我们每一个医务工作者的理想和信念。

2018美的演讲稿（4） | 返回目录

提起教师，大家很自然地会想到许多赞美她的比喻：园丁、春雨、蜡烛、人梯、……是啊！古往今来，伟人、学者、战将、豪杰，哪一个不是出自教师的熏陶；理论、学说、发明、创造，哪一件不包含着教师的辛劳？他们身在三尺讲台，心怀莘莘学子，为人们启迪蒙昧的心扉，拓开智慧的泉流；人民教师身居斗室却毫无怨言，生活俭朴却诲人不倦。

五年前的我就是带着这样一份崇敬，走进了教师的队伍，踏进了二实小，当我穿过眼前的光环，走进它的内核时，才渐渐地

理解了它的内涵：教师也是平凡的，普通的：就如一颗小小的铺路石、社会中的沧海一粟，大多数的老师，都只是默默地在自己的岗位上，燃尽自身全部的光和热，再悄悄地退下了，没有惊人的事迹，没有辉煌的成就，犹如一块黑板，曾经写满了神奇，最后擦去的都是功和利。

二实小五十八年的风雨沧桑，让一届又一届莘莘学子从这里振翅高飞，铸就了胶州教育史上一个又一个的辉煌，而这离不开一批又一批二实人的默默付出，是他们用自己的行动履行着“敬业爱岗、循循善诱、言传身教、教学相长”的职责！今天，我所要讲述的就是这其中的一员——一年过五旬的杨秀霞老师。

在每次开家长会时，家长们都会相互传看着一本既普通但又珍贵的工作笔记，说它普通，是因为只是一本不起眼的笔记本，说它珍贵是因为杨老师总会在上面记录着她每天布置的语文作业及学生的完成情况：谁书写认真？谁作文写得棒？谁写错了哪几个词？谁补完作业了？……（等等）这些看似琐碎的点滴小事，可真正能坚持不懈的做下去却也并非是件容易的事。就这么一本本子，杨老师每天都至少用上四五次，有时一本不够，就会有第二本，第三本、第四本……原先薄薄的本子会变得异常的厚重，新学期刚刚过去了3（五）天，杨老师桌上的工作笔记也已经一如继往的记满了十几页，无论是过去已经写满的，还是现在正在写的，这里面记录的不仅仅是每天的语文作业、学生作业的完成情况，更记录着杨老师那无怨无悔的付出、那一丝不苟的责任啊！

早晨，杨老师会来的很早，因为她害怕学生会浪费了大好的晨读时间。她走进教室，领着学生晨读，来回提醒着几个滥竽充数的学生，并抽时间检查着学生的作业情况。

课堂上，每到重点的地方，杨老师总会一遍又一遍的强调。容易记错的地方，杨老师会在黑板上不厌其烦的板演，提醒每一个学生注意每一个细节，所以班上的学生们学得好，记

得牢。

课间里，杨老师总会把一本作业本远远的拿在左手里，因为她的眼睛花了，再加上孩子的又写的小，所以只能这样，等看仔细后打上批语，一本又一本……在办公室里，杨老师批作业，尤其是批作文的速度是慢的，但就在我们放松的时候，杨老师如挑山工一般，执著地走着她的折线，也正因为如此，她从没有耽误过一个学生一次作业的批改。

如果说杨老师对作业的批改是认真的，那么对于学生，尤其是后进生的付出更是让我由衷的敬佩。

学生们做错了，杨老师很少会狂风暴雨，有的只是和风细雨，用杨老师的话说：“毕竟还是些小孩子。”于是，在杨老师的和风细雨的谈话中，在杨老师一个个有趣但却极有教育意义的故事中，孩子们体会到杨老师的良苦用心，棵棵小苗正在茁壮的成长。

记得那年，杨老师新接了一个四年级，班里有个学生的作文是一塌糊涂，流水帐似的作文，也是词不达意，他自己也对写好作文失去了信心，怎么办？放弃他？可以！只要把其它学生的成绩每人提高几分，也不会使自己班的学习成绩下降。帮他补？谈何容易！但为了学生的将来，再苦再累，杨老师也心甘情愿。课堂上引导他清楚地回答简单问题，课后手把手的教着他，从一句话、一个片断，从十几个、到几十个写起，日复一日，天长日久，这名学生的作文水平终于提高了，而且经常被选为范文在课堂上交流，就这样那发自内心的自豪的微笑洋溢在孩子的脸上。

正如一首诗歌所说的：教师的爱是滴滴甘露，即使枯萎的心灵也能苏醒；教师的爱是融融春风，即使冰冷的感情也会消融。

杨老师付出了太多太多，借用家长的话来说“如果你再学习不好，真对不起杨老师啊”。

请让我在这里，代表所有的学生，向杨老师，向所有像杨老师这样无私奉献的老师真诚的说声：谢谢！

“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。”作为一名人民教师。我们要像杨老师这样爱我们的职业，爱我们的学生，在自己平凡的岗位上兢兢业业，尽心尽责，以心换心，以爱博爱，倾我所有，去换取明天的桃李芬芳。

别为了让家长认识你，别为了让老师认识你，最美的发现在孩子们的眼睛里。当我望着孩子百双渴求的眼睛，就像置身于灿烂的星空之中，在这片闪烁的星光里，我将找到清澈如山泉的真、善、美。老师们，为了太阳底下最光辉的事业，让我们携手并肩，不回顾，不彷徨，风雨兼程，勇往直前吧！

## 以医美为话题的演讲篇四

真诚的、发自内心的赞美可以搞好你的人际关系，使你在事业的道路上畅通无阻。赞美从一定意义上讲，是一种有效的感情投资。当然，有付出就会有回报。对领导的赞美，能使领导心情愉悦，对你越发重视；对同事的赞美，能够联络感情，增强团队精神，在合作中更加愉快；对下属的赞美，能使你赢得下属的敬重，激发下属的工作热情和创造精神，从而更好地协助自己在事业上的发展；对自己生意伙伴的赞美则会赢得更多的合作机会，从而获取更多的利润。如果你是一个商人，学会赞美你的顾客，则会拥有更高的顾客回头率。一位精明的售衣商往往会说：“太太真是好眼光，这是我们这里新潮的款式，穿在太太身上，太太一定会更加漂亮。”几句话，这位太太肯定眉开眼笑，马上开包拿钱。美国的商界奇才鲍罗齐就曾说过：“赞美你的顾客比赞美你的商品更重要，因为让你的顾客高兴你就成功了一半。”

赞美对于你的家人、朋友同样重要，俗话说：“家和万事兴。”家庭和睦，则万事兴旺。作为父母，适当地赞美自己的孩

子，可以使孩子更具有自尊心和自信心，可以沟通家长与孩子的感情。另外，朋友之间适当的赞美也是必不可少的。朋友对于我们每一个人都是非常重要的，有人说：“没有朋友的生活等于死亡。”而朋友之间相互赞美是朋友产生的前提之一，因为既然成为朋友，就一定有双方相互欣赏的一面。学会真诚的赞美才能符合时代的要求，同时它也是衡量现代人素质的一个标准，也是衡量一个人交际水平的标准。

学会真诚的赞美是性情修养的需要，有助于使自己达到更高的人生境界。同时，赞美别人既是压力又是动力，因为压力而产生动力。因为你赞美别人就意味着你肯定了他人的优点与成绩，相对应的是，你逐渐意识到自己的缺点与不足。人只有不断地发现自己的缺点与不足，才能更好地完善自己，取得更大的进步。如某一个班上有两个同学同名同姓，其中一个成绩特别好，而另一个同学则成绩平平，一天，成绩一般的那个同学对成绩好的那个同学说：“我俩姓名一个样儿，而你的成绩却每次都高我一大截，我真是打心眼儿里佩服你。”不过，后来这个成绩一般的同学变压力为动力，最终还考上了一所重点大学。

学会赞美别人，可以给你带来远见卓识，可以让你拥有宽广的胸怀，这些是一个人走向成功必备的性格和修养。同时学会赞美别人，可以使你获得真挚的友情，可以有很好的人际关系。俗话说，朋友多了路好走，此路不通还可以走彼路。赞美人还可以使自己产生压力感和紧迫感，从而成为进步的动力。如果你学会了赞美别人，你就拥有了开启成功之门的钥匙。美国第40任总统里根，出生于美国的平民家庭，先后从事过多项职业，20世纪60年代中期开始弃商从政，1980年当选为美国总统，被认为是美国历史上最杰出的总统之一。里根在78岁生日时对记者说：“在我14岁的时候，我的母亲对我说，千万别忘了发现别人的长处，多说别人的好话。从此以后，我牢记这句话，甚至在梦里也不忘赞美别人。可以说是我的母亲塑造了我的一生。”里根总统的话再次证明了一点：学会赞美他人是你成功的阶梯。

## 以医美为话题的演讲篇五

1. 无论在叶落处，还是在花飞时；无论在繁华处，还是在苍茫时，我们都要于红尘路上播种微笑诗行，这样，我们就可以在希望的原野上，在期待的天地里，在未来的空间中，放飞我们无限的精彩。

2. 不要轻视别人，也不要轻视自己，或许每个人最难征服的对手就是自己，仁者无敌，忍者无敌。

3. 如果我们能努力做到“穷则独善其身，达则兼济天下”，心地纯净、心怀感恩，活出美好自我，秀出独我风采，那么，在清浅的岁月里，若苦酒入杯，我们也能喝到云淡风轻；若残琴在手，我们也能弹出天籁之音。

4. 当我们的生活能做到不责怪、不抱怨，一路上能踏一径南山的悠然，寻一份陶公采菊的闲情，如此的话，生活里的乐趣、情趣、雅趣就一定会主动向我们投怀送抱、不离不弃。

5. 人生，是一场马拉松，是一次长途的跋涉，它需要的是毅力和坚持。

6. 再长的路，只要我们抬腿落步、始于足下，一步、一步终能走完。

7. 即使人生有再多的不如意，我们也要勇敢地接纳，用微笑和智慧化腐朽为神奇，化钢铁为绕指柔。

8. 若心能海纳百川，自可有容乃大。

9. 我们要做命运的主人，我们要让生命的管弦奏出悦耳动听的乐章，我们要在一朵莲开的清幽里，用洒脱的心态，看红尘的峰回路转，品生命的千滋百味。

10. 世上，没有哪朵花可以永开不败，没有哪张脸可以永不老去，但，只要我们向善、行善，于红尘路上播种微笑诗行，那么，舞一段寂寞便是清欢，唱一首婉约便是悠然，吟一阕断章便是从容，任寒风劲吹我们依然向阳，任繁华散尽我们依旧豁达。

11. 红尘喧嚣，世事纷扰，必要的时候，我们不妨学学阿q的自嘲，不妨学学板桥的糊涂，无论在梦里梦外，我们都要领悟“君子贤而能容罢，知而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂”的涵义，尽力看得开、想得明、放得下，让自己拥有理解之心、宽容之心、释然之心和道德之心。

12. 人生悲喜，就看我们如何落步。

13. 让我们把微笑的诗行播种在红尘陌上，轻撷一朵花开的嫣然，与温暖相约，轻轻摇动岁月的风铃，在流年的剪影中盈盈浅笑，等待与时光继续一场美丽的邂逅。

14. 遥望窗前的那一片绿色，我发现，一抹幽雅正于柳岸枝头悠然绽放。

15. 低眉、依栏，心中的淡淡欢喜随着窗前滑过的清风，一路远去。

16. 风雨人生，山一程，水一程，走过平川，穿过风沙，踏过荆棘，回首，看自己一路上留下的深深浅浅之脚印，忽然间明白：原来，人生因坎坷而多味，生命因波折而丰盈，红尘因变幻而绚烂。

17. 无论我们走在哪一程，只要心存善念、心有大爱、面带笑容、坚强执着，就一定能不畏迷雾冰封，不怕风挡雨阻、不惧浪遏轻舟，只要生命之桨不停划动，我们就能一路劈波斩浪、拨云见日，把一切的经历和风景都婉约成诗，随风飘送，我们的人生之舟，定会一往无前，终达幸福的彼岸。

18. 人世间，每个人都是独一无二的角色，从我们呱呱落地的时候，上天就注定我们每个人都是天下无双，谁都无可替代。

19. 在人生的画卷中，正因为每个人的涂抹和落款不尽相同，所以，呈现出的画面才多姿多彩，韵味无穷。

20. 心有琴弦，则雅意一生；心有明镜；则睿智一生；心无束缚，则悠然一生；心有温暖，则幸福一生。

21. 所以，人啊，请别妄自菲薄，无论你身在何处、身临何境、身向何方，都请不要自卑自哀、自怨自叹、裹足不前、寡欢一生。

22. 天无绝人之路，纵然人生迷雾重重，纵然道路坎坷崎岖，纵然前路山重水复，只要我们冷静达观，意志坚定，坦然面对，迎难而上，最后，我们一定可以柳暗花明又一村，一定可以站在胜利的驿站聆听风中传来的锦瑟绝唱，以快乐的心情，品如棋人生，观岁月静好。

23. 纵观四方，我们应该能够清醒地意识到成功一般不是一蹴而就的。

24. 假如我们可以找出自己的闪光点，扬长避短，以勤补拙，精益求精，不断完善自我，超越自我，让自己内心强大，让平凡逐渐变得不平凡，那么，我们定将得到生活亲切的注视、生命真情的亲吻，幸福深情的拥抱。

## 以医美为话题的演讲篇六

“赞美”是对别人的肯定，这不需要自己付出什么，却可以让需要的人得到无穷力量。下面是本站小编为你整理的几篇赞美的力量演讲稿，希望能帮到你哟。



尊敬的xx□

赞美之于人心，如阳光之于万物。生活中，人人需要赞美，人人喜欢赞美。爱听赞美，是一种正常的心理需要。是争取上进，寻求理解，渴求支持与鼓励的表现。赞美是教育最有效的方式之一。

我爱我的学生，他们单纯可爱，真诚善良，蓬勃向上，渴求知识，多好！我喜欢我的工作环境，以校园为室，以数学为伍，纯净简单，多好！

但是，师爱是教育的源泉，却不是教育的全部。我明白，要想成功的进行数学课堂教学，就应该与学生建立亲密的感情，设法使学生爱数学、乐于学数学。这需要教师表达爱，让学生真切地感受爱。然而，以前的我并不擅长表达自己的爱，有时甚至是用错误的方式表达了自己的爱。曾几何时，我不会赞美学生，只会严格地要求学生，对于错误采用惩罚的方式纠正，过分地注重学生的学业成绩等。学生体会不到我对他的关爱，甚至有时会误解。

我在课堂教学的实践中，刻苦学习教育理论和方法。经历了模仿，尝试，揉合，到形成了自己的教学风格。“鹅卵石的完美，不是棒槌的击打，而是水的载歌载舞。”年岁渐长，我体会到了这句话的含义，身为数学教师，我们更应该利用所任学科的特点，赏识那些后进或处于困境的学生，赏识那些有缺陷的孩子，帮助他们克服自卑，树立自信，让每个学生都能在数学所独有的教育中得到熏陶。我想，只要我们用心去爱学生、赏识学生，相信每个学生都是很棒的。

事实上，当孩子们在犯错误的时候，他们迫切想得到的是理解和帮助，而绝不是粗暴的批评和惩罚。学生看起来最不值得爱的时候，恰恰是学生最需要爱的时候。人非圣贤，孰能无过，更何况我们面对的是一群孩子。

这个学期我教初一年级数学，一名女孩总是怯于张嘴，很多孩子也总是讥笑她，因为她在班里学习很差，每次考试总是班里倒数几名。正因为如此，她的性格也变得特别胆小。在一次数学课中，偶然间她回答对了。抓住这个闪光点，我及时地表扬她并对她说：“你的理解力很好，如果再努力一下，就能有很大进步。”听了我的称赞，她仿佛注入了一支兴奋剂，脸红红的，全身洋溢着一种难以言表的幸福。偶尔感动，只能冲动；只有不断地感动，才能内化为行动。在以后数学教学演讲稿课中，我便时常为她创造展示自己的机会，给她以适当的真诚的赞美，再后来，我帮助她树立自信心，让她充分发挥自己的积极性，渐渐地我发现她的性格不仅变得开朗、大方，在学习上也有了很大的进步。现在她特别自信，也特别有成就感。

不是好孩子需要赏识，而是赏识使孩子变得越来越好。不是坏孩子需要抱怨，而是抱怨使孩子变得越来越坏。我班有一个男生，以前在我的课堂上表现非常不好：经常说与课堂无关的话；不跟着做课堂练习；上课经常做小动作……无疑，他是令我最头疼的孩子。对待他，我曾经严厉地批评过，苦口婆心地劝导过，组织其他学生帮助过，请家长配合管教过，可都收效甚微。可自从我有意识的经常赞美他，赏识他后，他确实改变了，变得令老师同学刮目相看了。作业认真地做，上课积极举手回答问题了，仿佛换了个人似的。对于自己的变化，他在给我的信中写道：“以前，我觉得自己浑身是缺点，家长、老师、同学们都不喜欢我，排挤我，看不起我。所以我故意表现的爱捣乱，是为了引起大家的关注。是老师让我知道自己并没有被遗忘，当得到赞美、肯定的那一刻，感觉真是太爽了。所以我要努力争当一名优秀的学生。”真没想到，老师真诚的赞美，竟然改变了一个学生对他人、对自己的看法，使他下决心改掉缺点。赞美真的有这样巨大而神奇的力量。

教师对待学生的态度，决定了学生的命运。好老师不让最“差”的孩子自卑！哪怕孩子1000次跌倒，也要坚信他们

能1001次站起来。高尔基说：“爱孩子，连母鸡都会。所不同的是教育，它是人类的专利。”每个学生最初都是一张空白的试卷，我们每一笔书写，都是未来的答案。

爱学生就是要及时发现他们身上的闪光点，给他们以赞美。赞美就像润滑剂，可以调节相互间的关系；赞美又像协奏曲，那和谐悦耳的声音让人如痴如醉；赞美像战鼓给人以鼓舞，是催人向上的最好动力，有效的赞美有时会改变一个人生活的道路。

谢谢大家！

尊敬的xx□

有一种力量，它至柔，也至强，它能让人信心百倍，一往无前；也能让浪子回头，真金难换。古今中外，因这种力量受益匪浅者不胜枚举。生活中，它是人际关系的润滑剂，它就是赞美。

赞美，使人自信。有个女孩，性格内向，是个不引人注目的“灰姑娘”，久而久之，她变得自卑自闭，终日低着头在校园内穿行。一次圣诞节，卧病的妈妈给了她一枚硬币，一再鼓励她去礼品店买一件小礼物。走进礼品店，她发现了一款漂亮的发卡，平日不在意外表的她犹豫一番后买了一只，戴在头上，店员看见了笑着赞美她：“小姑娘，你戴上发卡好看极了。”女孩一时间竟愣住了，几秒的停顿后，她语不成句地道了谢，匆忙跑出了礼品店。第二天上学，她第一次抬起了头：为了让所有人看到她的发卡。第一次，她主动跟别人打了招呼；第一次，她上课发了言；第一次，她主动参加了班级的活动…老师同学惊喜异常，一次次赞美她，说她如何漂亮，女孩深信是发卡带给了她这一切。一周后，这个变得乐观开朗的女孩回到了礼品店，感谢店员卖给她的“有魔力”的发卡，然而当她推开门时，店员先笑了：“我知道你一定会回来的，你出门时发卡掉在了门口，我一直替你保管

着呢。”女孩惊呆了…其实，带给她这一切的，只是一句简单的赞美。

赞美，比训诫更有力量。在美洲一个古老的印第安部落中，沿袭着这样一个传统：一旦有人犯了大错，整个村落的人都会聚集起来，把犯错者围在当中，没有责骂，更没有毒打，村里的人会从晚辈到长辈，依次上前赞美他，赞美他的优点，他的贡献。等到全村人用赞美“教训”过他之后，即使是无恶不作之徒，也会从心底涌出忏悔的泪水。从古到今，为了惩治犯人，人类想出了无数刑罚：或苦役，或酷刑，可社会却从未因此而真正实现和谐安定。“尚未开化”的印第安部落，居然用赞美的方式解决这一难题，不能不说是对我们高度工业文明的人类群体的一种嘲讽。

朋友，请别吝惜你的赞美，只有分享它，人生才会因此而熠熠生辉。

谢谢大家！

尊敬的xx□

屠格涅夫在一次外出游玩时，捡到一本杂志，随手翻了翻，被《童年》这篇文章所吸引。屠格涅夫发现小作者很有文学天赋，可以帮助他挖掘潜力，成就文学大家。屠格涅夫决定要找到他，鼓励他不断创作，几经周折后终于找到了他的姑妈。告诉来意后，姑妈激动不已，急忙写信给侄子：屠格涅夫说你《童年》写得好，叫你坚持写下去……。本已无心继续写作的侄子，看到姑妈的来信后，想到大名鼎鼎的天皇级作家屠格涅夫喜欢自己的作品，便抛开一切杂念，又投入到文学创作中。当年的这位小作者，就是后来的国际著名作家列夫·托尔斯泰。

读了这个故事，相信大家对“赞美”都有了新的认识了吧。它的力量可以让一个放弃追求的小作者，重新鼓起勇气，在

文学的海洋中努力畅游，直至到达辉煌的彼岸。

其实，我们身边也不乏这样的事情。我班万宇祥同学，以前学习基础较薄弱，每次考试总是考不好，渐渐地对学习失去了信心和兴趣。这学期里，老师改变方式，采用鼓励法对他进行教育和帮助。只要他一有进步，老师就会在同学们面前表扬，在家长会上表扬，在校讯通的手机短信上表扬……。在一次次赞赏的动力下，现在他增添了学习信心，又重新树立了学习目标，一步一个脚印前进着，并取得了长足的进步。赞美的力量真神奇。

记住，“赞美”是对别人的肯定，这不需要自己付出什么，却可以让需要的人得到无穷力量。当别人处在十字路口时，我们应主动伸出援助之手；当别人需要时赞美，我们应毫不吝啬地大力给予。正所谓：送人玫瑰，手指留香。

谢谢大家！

## 以医美为话题的演讲篇七

各位教师，各位家长：

大家好！

愈是艰难险阻，愈显担当作为。2020年的春节，注定不一样寻常。在突如其来的新型冠状病毒感染的肺炎疫情面前，我们身边有很多人选择“逆行”，他们不惧风险，毅然坚守在防控第一线；他们迎难而上，用实际行动践行使命担当；他们坚强的背影构成岭城一道美丽的风景线，他们用血肉之躯守护岭城人民生命安全。他们，就是抗击疫情中的最美“逆行者”。

应对严峻的疫情防控形势，广大医护人员冲在一线，身着白

衣就是使命，护佑群众健康是坚定不移的信念。厚厚的防护服下已经看不清他们的模样，他们步履匆匆、日夜兼程。

疫情就是命令，防控就是职责。应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情来袭，城管执法人员进取行动起来，走进临街商铺，发放健康科普小知识手册和宣传材料，全面加强疫情防控宣传；经过“城管+商户”微信群转发防疫相关知识，构成良好舆论氛围。

手持夹火钳捡拾地面上的垃圾、在公共场所喷洒消毒剂……连日来，市环卫处严格落实道路清扫保洁制度，加强城市生活垃圾运输管理，实现日产日清，生活垃圾运输车辆密闭运输，城市公共卫生间定时消毒，杜绝二次污染产生。

在全民抗击疫情的关键时刻，岭城交警、民警、辅警坚守一线，以战时状态进取投入疫情防控工作，把疫情防控作为近期首要任务。他们不辞辛劳，工作在查控疫情一线，倾情守护家园，努力为全市人民营造一个安全祥和的环境。

新型冠状病毒感染的肺炎疫情牵动着岭城群众的心。连日来，一些热心居民进取响应上级部署要求，主动做好配合，为打赢疫情阻击战倾尽绵薄之力。北方明珠小区居民66岁的闻玉良老人，用喷雾器在小区廊道里喷洒消毒液，为居民营造相对安全的卫生环境。让我们为这位老人点赞！

## 以医美为话题的演讲篇八

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

青春如花，娇艳美好；青春如火，热烈奔放；青春如星，光芒耀眼。青春是一个永不言败的季节，是一个常盛不衰的话题。处于美好花季的我们究竟怎样做，才不会使花样年华付

之东流。

努力学习，“知识是人类进步的阶梯。”我们只有努力学习，掌握更多的科学文化知识，不断丰富自己，充实自己的精神世界，才能在飞速发展的社会中立身。我们要心怀创新精神，细心观察生活中的一点点，通过表象寻其本质。敢于创新，我们才能回报这个养育自己的社会，为社会做出贡献提升自己的生命价值，让青春更美丽。

提升思想道德素质。“不学礼，无从立。”中国自古以来就是礼仪之邦，作为祖国的希望，我们又怎能不注意自身言谈举止呢？作为祖国未来的栋梁，我们又怎能不阅古卷，学礼仪？在公共场合，不喧哗吵闹、衣着得体、举止端出、言谈礼貌。我们的形象时时刻刻都影射出中国的魅力。尊老爱幼、礼让他人，我们的社会才能更加安定有序，保护环境，注意卫生，我们的生存环境才能更加干净整洁。遵守法律，注意言行，我们的青春才会更美。

增强责任意识与信誉意识。垃圾漫天、污水排放、诈骗信息……种种影响环境，危害社会秩序的行为都来源于公民的责任意识与信誉意识较弱。作为中学生的我们，应当提高自己的责任意识与信誉意识。主动保护公共设施、国家财产、按时完成作业，商店购物应尊重商家的合法权益。常怀责任心，我们的社会才能更美好，我们的生命才能更有价值，我们的青春会更美好。

花样年华如流星似流水；飘飘即逝，了无痕。我们只有正确把握青春，为社会，为国家的进步贡献出自己的力量，我们的青春才不会变得像大梦三生般虚幻缥缈。

在奋斗与努力中度过的青春最美。