

护理专业个人描述 护理专业面试自我介绍一分钟(优质5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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。

演讲稿时间篇一

大家早上好！今天，我演讲的题目是：珍惜时间，做海岳的骄儿

两千年前，一位哲人立于河边，面对奔流不息的河水，想起逝去的时光，发出了无尽的感叹：逝者如斯夫！

从莎士比亚的“放弃时间的人，时间也放弃他”，到爱因斯坦的“成功等于艰苦的劳动加正确的方法加少说空话”。这些都在劝勉世人珍惜时间。

吃饭的时候，日子从饭碗里过去；

默默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽着的手边过去，天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐地从我身上跨过，从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。

当你趁老师不注意打个小盹时，时间就从迷糊中溜走了；

当你肆无忌惮地同别的同学说笑时，时间就从说笑中溜走了。可是，你收获了什么呢？除了无尽的遗憾，你什么也没有得到。

时光的流逝令人难以估计：树枯了，有再青的机会；

花谢了，有再开的时候；

燕子去了，有再回来的时刻。然而，高中在人生中仅此一次，“未来”在忧郁地接近；

“现在”如飞箭般消失；

“过去”已经永远停止。

包教包培，为的是让你拉近同老师的距离，竭尽所能地解决学习上的难题；

听课制度，为的是让老师打造精品课堂，殚精竭虑地向你输送知识。

既然如此，大家为何不能放手一搏，换得受益终生呢？所以，同学们，让我们携一缕岁月的时光，系一丝珍惜年华的丝带，踏上奋斗的道路，一起珍惜生命中这最珍贵的东西——时间吧！

愚蠢的人，用天来计算时间；

平庸的人，用小时来计算时间；

智慧的人，用秒来计算时间。人的一天是86400秒，这些时间，绝不会提前预支，也不会留给以后，会每天到24时准时清零。希望大家秒秒必争，活出人生的洒脱！

愿大家：今天，你以海岳为荣；

明天，海岳以你为傲！

谢谢大家！

演讲稿时间篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天，我为大家演讲的题目是《珍惜时间》。

上次来学校的路上我看见一棵柿子树。现在是冬天了，这棵柿子树的叶子变成了金黄色，风一吹叶子就脱落了。记得在春天的时候，它是那么的健壮，树枝上长满了翠绿色的叶子，一副生机勃勃的样子。很多小孩子在它下面嬉戏，但是现在，它却像一位老人一样老态龙钟。我想，树和人有很多相似的地方，他们都有年轻的时候也有衰老的时候，并且从年轻到衰老只是一眨眼的功夫，真是光阴似箭。我深深的感到：我们要珍惜时间。

有人把时间比作金钱，这说出了它的珍贵，却无法突出它的价值！或许有人反驳：人一生劳碌，无非就是为了金钱，从而得以生存，是以时间换取金钱为代价的。可是人生在世，难道就只为了生存吗？还在于活得鲜明，活得有价值！金钱失去，可以由时间换回，然而，却从来没有人能用金钱买到时间。

有人把时间比作智慧，为了说明它是用金钱买不来的，还需经过努力，拼搏、思索、创造……但是，即便费了这番心思，仍旧无法从魔掌中夺回时间！花开堪折只须折，莫待无花空折枝。只有善于用时者，才能取得胜利！

在时间的注视下，有人在努力，有人在消磨；有人迎向进取，有人自甘堕落；有人将年华虚度，有人勤恳奋发……有人满腔热血，毕生充实；也有人白发早生，无为而终。时间喜欢有志气，敢于和它竞争的人；痛恨任人摆布，随波逐流，抱着今朝有酒今朝醉的心态，不思进取的懦夫！

同学们，在我们的一生中，青少年时期的时间特别宝贵。这个阶段生命力最旺盛，精力最充沛，记忆力最强。我们要充分利用这一大好时机，认真学习各科知识，去迎接明天的挑战。（祝福语llysc□cn□

莫等闲，白了少年头。珍惜时间吧，同学们，这样，我们的生命便不会随着日月的更替而衰老，我们将成为时间的主人，我们将青春永驻！

谢谢大家！我的演讲完毕！

演讲稿时间篇三

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《珍惜时间，努力学习》。

世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被忽视而又最令人后悔的是什么？那就是时间。

时间老人是公平，慷慨的，每人每天都是24小时。可时间老人却总是不公和吝啬的：只给勤奋、刻苦的同学带去智慧，力量和喜悦；却给懒惰、散漫的同学留下遗憾、悔恨和痛苦。亲爱的同学，让我们和时间赛跑，珍惜拥有的分分秒秒，让时间老人放慢他匆匆的脚步！人的一生只有三天：昨天，今天和明天。昨天已留给记忆，明天将交给梦想，你所能把握的，就只有今天！让我们好好珍惜今天这美好时光吧！辛勤的耕耘吧！我忠心地预祝同学们在这次期中考试中取得令人满意的成绩！

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲稿时间篇四

亲爱的朋友们，你们认为时间管理重要吗？重要，大多数人

都会这么说。

管理时间与管理我们的优先事项密切相关，但有些人认为它们是一回事。他们说：“我从来没想到有时间管理这种东西。时间就是时间。怎么能管得住？你管理的是你的优先事项，而不是你的时间。”

亲爱的朋友们，你们怎么看？真的有时间管理这样的学科吗？

最近在看一本书，我们杰格系统七月份推荐的《时间原理》这本书。这个问题也困扰了这本书的作者曼西教授很多年。后来他终于得出结论，时间管理的知识是存在的。

那么，如果我今天的题目不能给你一个确切的答案，那么《时间原理》这本书应该能让你理清管理时间和管理重点的区别。

因为时间量是固定的，一天只有24小时，这个客观事实要求人们管理好自己的时间。

例如，码头上有很多货物要装入货车。如果卡车的空间有足球场那么大，一切都好办了。我们只需要把货物扔进卡车并完成它。可惜我们的卡车空间没那么大。我们必须有序地把货物放进卡车，这样我们才能勉强包装所有的货物。卡车的空间很有限，不允许浪费，否则货物装不进去。因为卡车的空间是确定的，所以我们必须小心管理。

某种意义上，时间管理是这样的。我们都有一个“盒子”，这就是我们的时代。它的固定大小是——24小时。我们不能拉伸它，它的大小完全不受我们控制。我们可以控制在这个盒子里放什么。我们可以决定什么是重要的，什么不是。如果我们愿意看重金钱，鄙视运动，那是我们自己的事；如果我们愿意重视家庭，鄙视电视，当然可以。我们必须选择在盒子里放什么，这完全由我们决定。

举个例子，就好像我们有一个装满东西的仓库，但是只有24小时的箱子，所以我们要选择对我们来说最重要最喜欢的东西，这样箱子才能放得下。

我们可能很看重家庭，但是如果我们不把它放在这个24小时的盒子里，就意味着我们没有很好地管理好我们的时间。只有把家庭放在盒子里，才说明是我们在乎的。我们可能真的想拥有一个健康的身体，但是如果我们不把运动放在盒子里，我们就不会把运动当成我们生活的重心。如果我们真的把体育放在第一位，就一定要把它放在一个盒子里。如果我们想赚更多的钱，为自己和家人提供更好的生活条件，就必须在盒子里放一些能让我们赚更多钱的东西。如果我们很看重一件事，但是不把它放在盒子里，我们的重点就会混乱，我们就不能有效地管理自己的时间。

好的，盒子里必须放什么？

我们不能把我们想做的一切都放在一个盒子里。所以，首先要问的最基本的问题是：有什么东西是我们必须放进盒子里的吗？我们应该确保把这些东西放在盒子里，并放在合适的位置。如果我们在盒子里放太多东西，一些东西可能会被压碎。所以，我们在选择必须放在盒子里的东西时要非常小心。

什么东西不应该放在盒子里？

虽然我们必须在盒子里放一些有趣的东西，但问题是我们不能放太多这些东西。放多了会挤出更重要的事情，比如打高尔夫，看电视，打游戏、钓鱼、看体育比赛、睡懒觉，这些都没有问题，但我们一定不能让这些事情占用太多地方，否则，那些对我们以及我们所爱的人的生活带来长远影响的重要事情，就有可能被挤得无处可待了。

而什么东西是可以作为备选事项的呢？

我们不想让自己的箱子里每天满满的都是必须要做的事情；当然，我们也不想留下空白，浪费宝贵的时间。那么，我们该怎么做呢？我们可以准备几件事情作为备选，如果箱子里还有地方，就把它们放进去；如果没有地方，把它们留在箱子外面也无妨。这些事情就是备选事项。比如说，我一般每天都会给自己留出一个小时左右的时间自由支配。通常，我会用这一个小时做些伸展活动、听听音乐等等。这样，我可以放松一下，身体也不会太僵硬。

因为我们无法确切的知道做某件事情到底要花费多少时间，所以，我们应该多准备几个备选事项，这就需要我们知道哪些事情相对更重要一些。对于必须放进箱子里以及不能放进箱子里的那些事情，我们不必给它们排次序，但是对于备选项，我们应该知道它们的相对重要性。

如果两件事情都必须放进箱子里，那么哪一个更重要一些，影响并不大；家庭或者事业哪个更重要呢？这个问题其实挺愚蠢的。我们只要确保陪伴家人和工作赚钱这两件事情都放进箱子里就好了。如果哪一样被放在了箱子外面，我们的人生可要出岔子了。

对于不能放进箱子里的那些事情来说也是如此。

但是对于两个备选项，就有必要搞清楚哪一个更重要一些了，因为很有可能这两个备选项当中，我们只能挑一个放进箱子里。当我们有时间去做备选项中的事情的时候，我们必须要考虑该去做哪一件事情，能做最重要的事情当然最好了。

说到这里，还有一种情况我们也必须警惕。举同样例子——卡车。卡车都应经装满了，但是码头上还有10%的货物没有装完。这时候有的卡车司机会采取一种极端的手段，他会开着一辆叉车，用托盘去撞击卡车上的货物，这样连续撞击记下，一大块地方就腾出来了。

我看到很多人在进行实践管理的时候，也采取了这样的做法。他们拼命的赶时间，希望能够往箱子里再多加一件东西，难怪有些东西会被挤破了。如果我们企图把箱子塞得太满，就会把东西挤坏。我们必须尊重时间的客观性，不能什么都往箱子里放。如果我们能够确保自己最看重的东西都在箱子里面，那么我们的重点就没有搞错——这就是我们管理时间的秘诀。

演讲稿时间篇五

亲爱的同学们：

大家好！

今天，我想说说珍惜时间的问题，时间是最宝贵的东西，俗话说得好：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴！”人生最题就是如何让一寸光阴等于一寸生命。

这些是小事情，但是时间就在这一点一滴中浪费了。

我想：时间就是生命。”因此，鲁迅最讨厌那些“成天东家跑跑，西家坐坐，说长道短”的人。鲁迅因为珍惜时间而取得了成功，成为一代大文豪！

可见，珍惜时间多么重要。同学们，光阴似箭，日月如梭啊！我真切地希望我们每个人都珍惜时间，成为时间的主人，当我们长大后收获的不是“少壮不努力，老大徒伤悲”的遗憾！而是我成为祖国栋梁之材的骄傲与自豪！

谢谢大家！

演讲稿时间篇六

十二年过去了，我们都变了。摒弃了昨日的无知，我们变得

更充实了。我们找到了自己的人生方向。

梦想已悄悄睁开了朦胧的双眸，请张开我们钢铁般的翅膀，带着十二年的梦想，向前飞吧：向着太阳升起的地方，飞向那更美丽更宽广的天空！

也许十二年的确是一段长路，坎坎坷坷，我们也有过伤有过泪。可是，走到今日，十二年还是悄悄地快过去了，十二年终究还剩下最宝贵的100天了。

100天，意味着什么？这是我们用来完成青春绚丽画卷的100天。在这关键的100天，我们必须把所有的精力投入到学习的巩固中去，做好最后的冲刺，为生命再加一把热火。100天意味着梦想就要成为现实，等待了多少岁月的胜利即将来到我们的面前。再过100天，我们就要接受祖国的选拔，成为国家栋梁，步入辉煌的人生殿堂，迎接我们的将是美丽的鲜花、热烈的掌声和真情的祝福。相信吧，我们都是佼佼者，我们都是最优秀的侗乡儿女。胜利将属于我们！

有多少人在羡慕我们，因为明天我们的人生将变得更灿烂。

我们知道，作为学兄学姐，我们都是最优秀的，我们珍惜时间，因为时间就是胜利，只有把握住时间，我们才能更好地把握住知识。我们必须养成认真、谨慎的态度，积极探索，培养刻苦钻研的精神。我们要有所超越，有所成就。我们也相信，该做好的我们一定做好，该把握的我们一定把握。为了明天的胜利，我们一定在这关键的一年时间里做好最充分的准备。当高考那一天降临的时候，我们会沉稳而欣慰地对它说——你终于来了！

在我们的手中，其实都握着一把利剑，这是用知识、汗水和时间铸成的，有了这把利剑，我们就不用怕什么了。就让我们一同飞舞这把利剑，劈霜露，斩荆棘，开出一条通往成功之路。让我们共同祝福，祝福我们的未来更加美好。

最后，让我们携起手来，一同去迎接胜利吧！

演讲稿时间篇七

同学们，你们看，碧绿的大海里，鱼儿在自由自在地遨游；你们听，蔚蓝的天空下，鸟儿在欢快地鸣唱……哦！这个世界最生机盎然的就是生命！正是这一条条鲜活的生命啊，让我们的整个地球也鲜活起来。

我一向喜欢那一首歌：《在我生命中的每一天》，歌中唱道：“看时光飞逝我祈祷明天

……每当那熟悉的旋律响起，我就感到生命的可贵。

每一天清晨，当朝霞映红了我的双颊，当树上的小鸟叫醒了我的梦想，我明白新的一天又开始了。我感激我的爸爸、妈妈——是他们给予了我宝贵的生命，是他们让我感受这美丽的地球。我还要感激我的爷爷、奶奶，他们的慈爱像阳光一样照亮了我心灵的每一个角落！

是啊，生命就像一朵花，生命之花是绚烂的，也是脆弱的，稍不珍惜就会枯萎，凋零。

同学们，让我们吸取生活中教训，珍爱生命中的每一天。看时光飞逝，我祈祷明天，愿我们每个小小的梦想，都能够慢慢地实现！从此刻开始，从我们做起：不要因贪玩，而是去了宝贵的生命，健康成长，让生命之花永远绽放！

演讲稿时间篇八

尊敬的各位领导、老师，同学们：

大家早上好！我是来自高一（5）班的~~~。我今天演讲的题目是——珍惜时间，不再等待。

“让生命去等待”，为什么要去等待呢？是守株待兔，还是孤注一掷？很显然，这是一句很无厘头的话，它的存在没有任何意义，更谈不上哲理，也谈不上个性。当然，你可以选择把它当成个性来玩玩而已，千万别信以为真，当做人生的心跳。因为它只是一个莫名其妙的词语的组合，尽管人们可以用丰富的想象力去填补它，但它的中心意义无非落在等待二字上。

所以，现在我想问，我们有什么理由去等待？有什么理由去等待呢？尤其是对于在当今信息大爆炸时代成长起来的青少年们，当今的社会，竞争如此的激烈，每一分钟都是非常难能可贵的，等待了一分钟就意味着失去了一分钟，失去一分钟就意味着要失去很多东西，比如知识，财富，机会等等一切的东西。失去以后，当你回首要再去追回，那成为了不可能了，因为时间一去不复返。

记得以前看过这样一句话，“有智吃智，无智吃力，无力无智，饿得笔直”。这名话很幽默，却说出了智慧对人生的重要，因为在社会的任何一个地方，任何一个时代，都没有任何先天的和后天的才能，可以无需任何努力而得到。因为生活永远是一架保持平衡的天平，一边是付出一边是收获，有了付出才会有收获。没有付出，肯定就不会有收获！

“业精于勤而荒于嬉”，作为思中的学生，我们必须时刻铭记校训：任重道远，立志成才！

同学们，切莫等待，因为等待会让你失去斗志，让你失去机遇。我们不如将等待的时间，用在奋斗上，用在努力上，别让生命去等待！生活是要靠我们的双手去创造的，成绩是要靠我们自己努力出来的！同学们，让我们一起珍惜时间，让我们一起去努力、去拼搏吧！

最后，期末考试快临近了，希望大家努力复习，考出优异的成绩，考出思中学生的风采。同时，让我们一起祝贺那些在高考中取得好成绩的学长、学姐们。他们是思中的骄傲，是

我们学习的榜样。

我的讲话完毕，谢谢大家！

演讲稿时间篇九

大家好！

时间，他是人们生命中的匆匆过客，往往在我们不知不觉中，他便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在他逝去后，才渐渐发觉，留给自己的时间已经所剩无几。也正是如此，才有了古人一声叹息：少壮不努力，老大徒伤悲。

时间是最平凡的，也是最珍贵的。金钱买不到它，地位留不住它。“时间是构成一个人生命的材料。”每个人的生命是有限的，同样，属于一个热闹的时间也是有限的，它一分一秒，稍纵即逝。

事实告诉我们，只要我们愿意，时间是可以支配的。就像鲁迅先生说的一样：时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。

而能否把握时间，做时间的主人往往决定着一个人一生的命运。陶渊明说过：盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。人生短短数十秋，想要在如此短的时间内，取得成功，登上人生的顶峰，谈何容易。也正因为如此，珍惜时间就显得异常得重要。每个成功人士的背后往往有一段珍惜时间的故事。

奥地利著名作家莫扎特，连理发时也在考虑乐曲创作，常常情不自禁地停止理发，记下他构思出的新乐曲。他说：“谁和我一样用功，就会和我一样成功。”

时间是悄无声息的，人世间没有人不走过风风雨雨，大大小

小的困难的事。但在途中要和困难作斗争和时间赛跑。用最短的时间把一件事做好，这样不是又节省了时间又高兴又兴奋，多么好！而在困难中为了更好更快的做好它一定要认真思考用最短的时间完成它。

无论时间有多么的紧张，只要我们愿意，他会源源不断的到来。

把握时间，就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分，每一秒。不要成为时间的奴隶，做时间的主人。到那时，让这个匆匆过客，永伴你我左右。

演讲稿时间篇十

各位老师、各位同学：

大家好，我是来自信管104的刘思秋，我今天演讲的题目是活出自我“天下风云出我辈，一入江湖岁月催。”短短人生二十载，在学校中就渡过十五年，那曾经就是我们的江湖。前些日子几个同学聚在一起，谈到了对自己在不同学期时的不同感受。一个同学说：“初中时期是青春期初级阶段，做事追求完美也就不乏天真；高中时期是青春期的顶盛时期，一切美好事物的开始都是在这个阶段；而大学却是将一切美好事物扼杀的阶段。在上大学之前，我们每个人都对大学充满了憧憬，怀着这份美好，进入大学后，很多人都会迷糊一阵子，充分享受突如其来的自由和新奇感。但是在一天天上课，自习后，这种激情慢慢的消退，就开始进入迷茫阶段，虽然每天都有事可做，事实上心里却很迷茫。大学生活是多姿多彩的，但也需要我们去把握和深人体会，更需要我们去管理我们的大学时间。只有对我们的时间进行管理，我们才能活得精彩，活出自我。

时间管理，说起来很容易，可是做起来难。因为大家都不懂什么叫时间管理，甚至简单的以为是做计划，其实做计划只

是时间管理的一步，而我认为进行时间管理并不一定要顶计划，关键是要找准目标，并在日常生活中学会选择。

找准目标。大学我们一定要先找准自己的目标，只有这样我们才会有生活的动力，

我们可以把自己的目标想象成一个大象，把目标具体化，大象有四条腿，一个身子，一个头，一条尾巴。然后，再根据具体目标制定计划，可是大家要明白，我们制定计划，只是为了让我们的目标更好的实现，并不是把我们自己捆在一个框框里，毕竟计划赶不上变化嘛。我们可以计划大一完成四条腿，大二做成一个身子，大三做好头，大四完成一条尾巴，计划的过程中必须对将来作一些初步的预测，分析哪些事情可能会发生，哪些事情可能会变化。在作出准确的预测后，制定出行动方案。一旦未来发生变化，就能从容对付。

学会选择。在大学生生活中我们要学会选择，选择在对的时间做该做的事，在该做事情时不做，去做其他的事，就是“从老鼠身上挤奶”。想想去从老鼠身上挤奶，即便你花费最大的努力也只能得到很少的成果，即使是从只母老鼠身上挤奶也一样。逃避去做正确的事情，而去做其他的事情，即便是忙得不可开交，看起来也是拚命地工作，但还是等于浪费时间。就心理学来说，这种现象被称为“逃避反应”，就算是一件最平凡、最乏味的事，当它可以阻挠我们去做自己不想做的事时，也会看起来有趣。在大学生生活中，还有一些琐碎的、不必做的事，而这些是就好比蚂蚁，大家应该都听过大象与蚂蚁的故事吧，小小的蚂蚁却可以咬死大象，如果我们平时不去注意，不去选择一些事该做，一些事不该做，那些琐碎的事就会拿我们的目标摧毁。我们做每件事都要有其意义，做每件事都要让自己快乐、充实。

大家都知道时间人的生命是有限的，所以我们要把把每天都变成最有意义的一天，把握每时每刻，只要我们拥有现在，那么我们就是富有的。因为我们每天都拥有86400秒的时间可

以支配。如果不合理利用，时间就会像风一样冲我们身边溜走，给日子留下一片苍白。当你懂得珍惜，懂得管理时间，知道让每一秒的时间都应该给生活涂上一抹色彩，哪呢你的人生就自然绚丽起来了，对待时间的方式可以决定我们的命运，我们的手中，我这的肯能是失败的种子，也可能是成功的无线潜能，答案需要我们自己选择-----成功从我们管理时间开始。