

# 2023年梦想和健康演讲(大全6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 梦想和健康演讲篇一

你们好！

在百花盛开的五月，我们又一次迎来了属于我们自己的节日“5.12国际护士节”。这天，当我们团聚在那里的时候，我的内心涌动着一股无言的欣喜，因为我也有幸站在了白衣天使的队伍中，成了时刻与生命通行的人了。

时光荏苒，斗转星移，转眼间我踏入护理工作已经两年多了。类风湿科是我从象牙塔走向临床工作的第一站。我在那里学到了很多，不管是技术上的还是心理意识上的。类风湿属于自身免疫性疾病，被人称为“治不好的肿瘤，死不了的癌症”我们每一天应对的是始终站在生死边缘的人，是饱受疾病折磨与摧残的人。每当看到他们那一个个痛苦而又无奈的表情，我的内心充满了自责，感到自己是那样的渺小与无能为力。心有余而力不足！所以当时我就想，我虽治不好他们的病，但是我必须要尽心竭力帮忙他们减轻痛苦。于是我对自已提出了更高的要求：静脉穿刺，抽血尽可能的做到一针见血，肌肉注射尽量做到无痛注射，但是当注射器针头刺入肌肉的时候又怎会不疼呢？于是我就开始琢磨，比如进针的手法，转移病人的注意力等等。在主任及护士长的带领下，我们又开始了心理护理，多与病人交流，让他们不在寂寞，不在压抑。

一年的时间过的好快□20xx年8月22日我又被调到了产房工作。

产房是一个危险科室，也是一个技术性科室，工作极富有挑战性。我们应对的是即将要成为母亲的人，我们务必严密观察产程，确保新生儿顺利安全的到来。工作的特殊性要求我们务必具有很强的责任心。因为你手上我的是两个人的生命，容不得半点疏忽。由于分娩的时间无法自行控制，遇上个二胎的，一扭头的时间或许就有可能漏产。说的一点都不夸张，所以经常弄的我们心理很紧张。另外也很危险，因为我们经常接触血液，稍不留意就有可能感染传染病。尽管我们的工作很脏很累，但是当我们听到新生儿来到世上那第一声有力的啼哭，我们会很欣慰，我们的工作 是迎接新生命的到来，是拉开人生帷幕的人。

在平凡中我们奉献，在奉献中我们更有义务将护理工作提升一个更高的起点。

很早以前，就有人提出了“三分治疗，七分护理”，这很鲜明的指出了护理工作的重要性。南丁格尔说过，“护理工作是一门艺术，护士要有一颗同情的心和一双愿意工作的手”。我们就应努力学习塑造新形象的护士。转变观念，善于学习，不断完善自己，充实自己，实践护理模式的转变，不能再像以前那样单纯的执行医嘱，头痛医头，脚痛医脚，而是就应能动的执行医嘱，将病人看作一个整体的人来进行护理，让病人得到更全面、更整体、更系统化的服务。我们必须尽尽自己最大的潜力和爱心帮忙他们减轻痛苦，为他们支撑起无力的生命。

医院的搬迁，为我们带来了更大更好的发展前景，我作为一名新时代的年轻护士，我必须会顺应时代护理发展的要求，顺应医院发展的需要，坚持不懈地学习，为我们伟大的护理事业努力奋斗！

最后，祝大家节日快乐，祝我们邢台县医院有更加辉煌的明天！

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 梦想和健康演讲篇二

早上好！

我今天演讲的题目是“抵制xxx□健康成长”。

“xxx”□一个骇人听闻的词语，我们每个人听到这个词语时，脑海中浮现出的会是怎样的一幅画面呢？扭曲的灵魂、悚人的x方式等等。这一切其实都在告诉我们：抵制xxx□健康成长。

我曾经看过“反对xxx”的宣传，那摆在人们眼前的一张照片上□xxx练习者的所作所为令人触目惊心：因为练习邪功而走火入魔，在砍死了自己的亲人之后，从十几层楼跳下身亡；在xx的错误引导下，点燃汽油桶，使周遭数十条人命付之一炬；因为无法忍受因练功而带来的折磨，连续向自己身上砍了几十刀……这些例子在很多xxx练习者身上屡见不鲜，这一切都在告诉人们xxx的真实面目——xxx□

xxx的本质并非仅仅是一些不正当的宣传，而是x□反科学□x□x□它的的特征是：教主崇拜、精神控制、编造邪说、聚敛钱财、秘密结社、危害社会。社会上有一部分民众经常受到xxx组织的蛊惑而相信并加入其中，做出了害人害己的事情。对于青少年而言，我们正处于成长阶段，心理、思想还不是十分成熟，极容易受到外界的影响，而xxx的组织者往往就利用这一点对青少年进行蛊惑、拉拢和教唆，往往使我们的人生轨道发生偏差，误入歧途。

“一失足成千古恨”，所以我们一定要清醒地认识xxx的本质，坚决抵制xxx□对各种非法宣传品，不接、不听、不看；对xxx的电话、手机短讯、网上信息，不信、不传；发现xxx组织活动，及时向老师、学校和公安部门反映；当发现有人上当受骗

骗时，要及早提醒帮助。积极参加学校的思想教育和校园文化建设活动，牢固树立正确的人生观和价值观，从思想上筑起防御xxx的坚固防线。崇尚科学，努力学习和掌握科学知识，培养科学精神和科学思想，提高对事物的明辨是非，区分真伪的能力。

让我们一起抵制xxx□健康成长！谢谢大家！

## 梦想和健康演讲篇三

尊敬的领导、亲爱的姐妹们：大家好！

您见过连绵起伏深远的山吗？您看过汹涌澎湃宽广的海吗？今天，我演讲的题目就是：护士的心——就是那深远的山，宽广的海！

自从南丁格尔那盏小马灯照亮无数伤残战士生命的那一克起，便有无数巾帼志士受到那生命光辉的感召，纷纷放弃优越的生活来到各个需要帮助的人们身边，承担起守护健康守护生命的神圣使命。她们用勤劳的双手和博大的爱心，将人类的至真、至善、至美发挥到了极至，一如春风吹遍世界的每个角落。

我们的职业是被人尊称的“白衣天使”，也许只有同行们才清楚这天使背后的苦和累。工作对我们的要求是苛刻的。白大褂一穿，什么情绪和烦恼都得抛得远远的。在医院消毒水的气味中，我们走过了清纯的少女时代；从血淋淋的伤口边我们走过了炙热的青春年华；在白色的氛围中送走了无数个宁静的夜晚；在爱人的期待和孩子的埋怨中把自己奉献给了一个个伤痛病人。众所周知我们的工作辛苦，没有固顶的节假日；没有固顶休息时间。工作琐碎，责任重大。有的护士还需要跟麻风患者、精神病患者、传染病患者打交道。我们默默无闻的付出了很多。然而我们却经常遇到委屈和误解。

但我们无怨无悔。因为我们深知服务对象是一个个需要人帮助和同情、在病痛中苦苦挣扎的病人。

“医生的嘴护士的腿”，不说别的，就是一个晚上，上急诊班的夜班护士全部走下来的就有四五十里路。腿都跑肿了。也许您不相信，但是请您看看护士姐妹们小腿上那盘曲的静脉曲张，您就明白了。在急诊科曾有一件这样真实的事情：下午快下班了，几声长笛送来了十几名乘坐小公共汽车出车祸的外伤病人。白班的护士都主动地留了下来，有条不紊地进行着抢救。直到晚上十点才回家。当饿着肚子拖着疲惫身体的小王问：“护士长，我们忙乎了一大顿却遭来一顿臭骂，那个醉汉还差点打着您！”护士长却大度地说：“那对小夫妻新婚燕儿，丈夫看到心爱的妻子伤得那么重，心里太焦急，加上又喝了酒。咱们就不要和他计较了。”象五一这样的长假，大家都留恋在如画的山水和浓浓的亲情中时，我们的急诊科却经常发生着这样的事情。

记得有一件事情我终生都难忘。当时，我为一名气管切开的患者做处置时。他气管套管里不时喷出的血溅了我一身一脸，空气中弥漫着臭味和血腥味。我真有点支撑不住的感觉，可是我忽然间看到，不能开口说话的病人做了一个动作，一个我终生都难忘的动作——病人费力地合拢手指做成作揖状，眼睛紧盯着我，满是无声的感激。那一刻，我被病人感动了，被我的工作感动了，感到这点委屈真的不算什么！

俗话说“三分治疗七分护理”，护理工作在整个医疗过程中占有举足轻重的地位。曾经有一个小脑萎缩的病人，病人原来是一位英语老师，但他连续说三个字都不行。这样的病人单纯依靠医疗手段是不行的。我们就着重从心理因素是与他沟通，病人果然取得了较好的疗效。出院后为感谢我寄来了书法作品。我裱好后，拍成照片给他寄回去。让他真心感到护士对他康复的良好祝愿。一直到现在，病人都跟我保持联系，逢年过节都不忘给我寄一张贺卡。

您知道在英镑的背面印有女王伊丽莎白二世和南丁格尔的肖像吗？“燃烧自己照亮别人”，南丁格尔是英雄，是我们护士的骄傲。每一位真正的护士都是天使。我们的职业是这个社会不可缺少的职业，但又不是一种简单的职业。在我们每个人的一生中谁都无法拒绝天使，从您出生到您的生命完结，几乎每个人的生命都和护士有关。当生命悄悄来到每个人的身边，与病魔抗争和搏斗是，与生命同行的是护士。我们是普通的女性，在家里是女儿、妻子、母亲，我们又不是普通的女性，是这个城市时刻与生命同行的人。我们是护士，从开始喊护士小姐到阿姨到已是祖母级别的主任护师，我们坦然接受的称呼是“护士！”。

踏着春天的脚步，“5，12”护士节又来了。我的心情格外激动，我将继续与病人的生命同行，让病人因我的处置而减少痛苦，因我的健康指导而有所收获，因我的安慰而树立信心。我找到了自己的价值，我体会到了平凡中的伟大，选择了护士这一行，我无怨无悔！

各位亲爱的朋友，请看一看那连绵起伏深远的山，看一看那汹涌澎湃宽广的海，那就是我，是我们，是护士，是白衣天使的心！

## 梦想和健康演讲篇四

让清纯的童心在柔情中放飞随着时代的进步，成人及儿童的心理问题被越来越多的人所关注。

正直花样年华的孩子们，他们的季节多雨而又阳光，对于孩子们，未来是一张纸，它是一幅怎样的画面，重要的是孩子的心灵：如果它是红的，那孩子的未来是一轮红日；如果它是蓝的，那么孩子的未来将如大海般浩瀚；如果它阴霾无光，那么我们无法期待后面的故事会愈加精彩。

于是，《心理健康教育》作为一门随时代而产生的与素质教育接轨的学科，走进了孩子的心间，以它独特的教育核心，合理的人性化导向，完善的思想精华，向世人展示着它独有的教育魅力。

它让我们的学生在心灵的互动和人性化的教育光环中学会快乐，懂得尊重，体验责任，心存感激……体味着教育的完美与和谐。

一段时间的介入和解读，让我深深感悟到：《心理健康教育》承载着全民族未来整体素质的提升和期冀，伟承着教育文明的史诗，是信念与智慧、微笑与沉思、理解与尊重并存的教育，它用和煦与光明，用欣赏与关爱让孩子们清纯的童心在柔情中放飞。

肖川在《教育的底蕴》中说到：完美的教育一定是能使学生感到人性之美，人伦之美，感受科学之美，智慧之美，感受人类心灵的博大与深邃，感受人类所创造的文化灿烂辉煌，唤起学生对未来和生活的热烈憧憬和乐观光明、正直的期盼。

能使学生生以新的眼光审视生活，洞察人生。

多么完美的教育理论！在这完美的教育理念的引领下，《心理健康教育》在浅显与深刻间，在紧张与闲适间，在彷徨下从容间，召示了平凡而不平庸，大胆而不大意，敢说而不空说，多思而不乱思，谦让而不迁就，虚心而不虚荣的教育宗旨，在柔情中与孩子同行。

物欲横流的社会，家长们急功近利的期盼，让孩子们萎缩了尊严的底线，学生了沉默和接受，而“全面的丰收”到致了“全面的平庸”的应试教育又让孩子们为了高分牺牲了自己的自由和谐。

在充盈了激烈竞争的烟尘中，孩子们已不知道生活中的不完

美才让人更谦卑、同情和珍惜，忘却了对自己的拥有心存感恩。

学会快乐，会让我们的学生在浮躁的尘世中寻一方净土，找回沉静，载负着愉悦，感受世间的美好；学会尊重，会让我们的孩子在尊严和责任中无愧与美丽的价值；学会感恩，会让我们的孩子在善良和真诚中稳健前行。

试想，我们的孩子在快乐中学习，学习悦纳自己，悦纳别人；在尊重中成长，懂得尊严、责任与正直；在理解中进步，学会宽容、仁义和柔情；在感恩中前行，珍视自然，敬畏生命，甘于奉献，我们的孩子在今后的重任中焉能不步履从容？孩子们的未来焉能不充满善良和真诚？我们有理由相信，《心理健康教育》会用真诚为孩子们的心灵注入温暖。

用激情燃起孩子们对生活的渴望，用倾听为孩子们的心智插上翅膀。

用柔情让孩子们清纯的童心在美丽的云端飞翔！

## 梦想和健康演讲篇五

早上好！今天我演讲的题目是《假如没有“非典”》，关于健康的演讲稿：假如没有“非典”。

众所周知，2003年，中国曾遭受着千年不遇的“非典型性肺炎”这一疫情的巨大考验。这是“一场硬战”；这是一场人与病毒之间没有硝烟的战争，这是一场需要打赢且必须打赢的战争。

“非典”究竟是一种什么病呢？传染性非典型性肺炎是一种主要通过近距离空气飞沫和密切接触传播的严重急性呼吸综合征，国际上简称“sars”有关“非典”的症状及预防知识，学校已多次深入学习，这里我就不一一赘述了。今天，我真



正想说的是“假如没有非典”的这一话题。

假如没有“非典”，我们也许不清楚自己的生活习惯可能有多么糟糕，演讲稿大全《关于健康的演讲稿：假如没有“非典”》。在预防“非典”专家们的提醒下，我们才明白：我们痴迷空调，习惯呆在空气不流通的屋子里是多么的不好；我们不愿洗手，甚至不会洗手，我们通宵上网，专注游戏；我们胡吃海喝，用零食代替正餐；甚至哪里人多，就往哪里扎堆凑热闹。

假如没有“非典”，我们也许没有意识到锻炼身体的重要性。我们懒份，四肢不勤，能坐着绝不站着，能乘电梯绝不爬楼梯，能蒙头大睡绝不起床做操跑步。动不动就感冒发烧，找老师请假；动不动就喊“亚健康”，找领导批条。

假如没有“非典”，我们更不清楚保护环境的重要性。我们曾大量地位用塑料制品，随意地丢弃垃圾，工业废水四处横流，滚滚浓烟直冲云，，全球气候逐渐变暖，生态环境日益恶化。

于是，“非典”来了！

我们有党和政府的英明决断、统一部署，我们有医务人员的舍生忘死、赴汤蹈火，我们有强大的国家作后盾，我们有13亿人民的全力支持，我们完全有理由相信，只要我们百折不挠、同舟共济、坚定信念、积极预防，是一定可以闯过难关的，最终的胜利一定是属于我们的！

最后，我想让大家跟我一起喊一句口号“我健康，我快乐！”，我数一二三开始，大家就喊出来，连喊三遍。

我的演讲完了，谢谢大家。（何彦）

欢迎来到演讲稿本站。

## 梦想和健康演讲篇六

大家下午好！我是xx外科的护士xxx□在这春暖花开的五月，喜悦的心情伴随着前进的步伐迎来了我们护士的节日——5·12国际护士节。作为优秀护士代表，我感到十分荣幸，请允许我代表全院护士向关心支持护理工作的各位领导表示最诚挚的感谢，向护士姐妹们致以最真诚的祝福。祝大家节日快乐。

不管在众声喧哗的白昼，还是万家灯火的夜晚，当我穿梭在形形色色的病人间，反反复复做着琐碎的护理工作时；当我为病人精心护理却有时遭到误解，我时刻提醒自己：我是一名护士！我心中一直有这种理念，患者选择我们\*\*医院就医，是对我们\*\*医院的最大信任，我们有责任来共同维护\*\*医院的声誉。“三分治疗，七分护理。”在人的一生当中有谁不需要护士的细致关心和悉心照顾呢？“护理工作是一门精细的世术。“护士要有一颗同情的心，要有一双愿意工作的手。”工作16年，多少次在抢救病人弄得满身血污，多少次半夜接到抢救的电话飞奔到病房。苦过、累过，也抱怨过护士的艰辛，但当看到病人康复出院的那一刻，我就体会到了作为一名护士的价值。

20xx年我科率先在全院开展优质护理服务。在院领导，护理部，科主任和护士长的指导下，我切实的履行组长的职责。对病人全天的治疗、护理工作进行检查，做好各种基础护理工作，强化健康教育。从“优质护理服务”活动开展以来，我们的工作比以前加大了。面对新挑战，我严格要求自己，不断加强业务学习，同时积极引导本组护士转变观念，努力提高自身技能水平，以适应优质护理的需要。一年来我组护理了很多危重病人，在我们的悉心护理下全部痊愈出院□20xx年2月，我科室收治了一例膀胱破裂失血性休克的病人，患者入院时全身是泥土和血，我守候在她的身旁，为她打开通静脉通路，心电监护，吸氧，留置导尿等护理工作，

然后又用热毛巾为她擦拭全身，全然不顾她身上的血腥味道。当我把病人的身体全部擦净以后，我又为她换上了干净的病服，并焦急地等着病人地醒来，那一天我一直守候在病人的床边，直到病人的生命体征平稳。最后在我的精心护理下，她的病情逐渐好转，从死亡边缘走了回来。我终于松了一口气，这些天的努力总算没有白费！

作为一名在基层工作的护士，我是中国医疗事业的广袤土地上的一颗普通的种子，并不奢望能够长成一棵参天大树；只是在想，当我长大后便能为急行的人们提供一片纳凉的乐土了。当病人们带着笑容走出医院时，我的目的就达到了。我想做一个撒播“爱”的种子，简单却执著。

一年来，我两次被护理部指派参加特护工作，这是医院和领导对我的信任，我无条件服从安排，始终兢兢业业、尽心尽力，不敢有一丝懈怠。我把每一次的特护当成一次向其他科室、其他同事学习的机会，自己在工作的同时也得到了进步和提高。在此我感谢各级领导给我的机会，在今后的的工作中，我将一如既往，恪尽职守，不断完善自我，加强自身学习，取长补短，实践着护理模式由个案护理，小组护理到功能制护理，责任制护理。这每一个新的工作方式都是在原有护理工作方式的继承，都是为了让病人得到更全面，更整体，更系统化的服务。

\*\*\*医院，事业正蒸蒸日上，辉煌正方兴未艾。我们当护士的更应谦虚做人，诚恳做事，从\*\*医院的每个角落做起，争做优秀护士。我坚信，只要我们“从心做起，用心相待，细微服务”，让我们的病患者满意，我们的社会价值定会得到淋漓尽致的展现，\*\*医院的明天必定是灿烂而辉煌的！

我的发言完毕，谢谢大家！