

# 最新心得体会青少年(优秀8篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？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。

## 竞聘演讲稿和篇一

各位评委，同事们，大家好！

很感谢公司领导给我提供这次展示的机会，我叫xxx来自河南省x市，时光飞逝，岁月如梭，我来同t四个月了，在这四个月中我深深体会到了，能力的含义，一个人得能力不仅仅是在他的办事能力，和执行力，还有他的为人处世和不为世俗所染，真正做到“出淤泥而不染，浊清莲而不妖”，这才体现出你的价值。

《千千阙歌》唱响大江南北也同样开遍每个角落，契柯之箭，已经拉开，新店的相继开业让我们看到t的美誉驰名，作为一名储备干部出身，每个岗位我都亲身体会过，而我从中也受益匪浅，虽然我从学校一步跨到企业，刚开始想法是那么的稚嫩，富有很好的想象力，经过几个月的磨练，我不再像以前一样，有渴望的眼神去望着别人给我次机会。机会随时都有我做的就是做好现在每一件事，工作中我要求自己别人不会的我也得会，别人会的我更要会，为我以后做更好的铺垫。

在工作中我时刻保持一个积极进取的心，主动出击，有问题就问，不要怕错，错了才会记得清楚，每天都要不亦物喜，不亦己悲，工作中要知道，只知为知之，不知为不知，知智也。我们在工作中不用悬梁刺骨，但我们窝心藏胆，我们随时做好准备，随时都有上战场，不要对自己没信心，吾日三省吾身，为人谋而不忠乎，与朋友交而不信乎。

我的优势，我认为我有较强的责任心，我有很好的领导力，我有很好的沟通能力，正如付先生所说，能耐就是能忍能耐，我忍了别人不能忍的，得到也是别人所得不到的，这就是上天对每个人都是公平的，我没有选择我的出生的家庭的，但我可以选择我的未来，我存在的缺点就是我是个为人做事太正直，在这四个月中我一直是虚心学习，争取有一天风风光光回家乡，让我的父母不再捡垃圾，让他们能够过上好日子，在我心中我从来都不认为我一个女孩会比男孩差，无论是工作还是学习我都不比任何人差，我认为我唯一差的就是一次机会。

今天我来竞聘的是现场主任，我对现场主任的理解很简单，它就是一个上通下达的作用，什么管理好现场，什么带领好员工，什么合理安排人，什么带头作用，什么维护公共设施，这些在我眼里看来都是主任应该做的，大家认为应该说出来，而我认为做出来会比说出来更好。

大江东去，浪淘尽，数风流人物还看今朝。如果这次竞聘成功，我会认真落实，我作为员工时，要做的问题，对待工作认真负责，今天的工作今天完成，不能推到明天或则留给别人去做，不止是这样要求我乏，还有我的的部下，我们要想把服务行业做好，我认为只有一条，你要发自内心的喜欢这个行业，你从心里的去服务客人，你发自内心的去真诚的服务客人，我自己一个人单独解决几起客诉，我对待客人是真心的去为他服务，他的问题辛苦我一个人而不损失公司利益，我解决了，由此我的得出只要你真心喜欢这个行业，你就能做好。

我是做好一定会成功的心理准备，但是不排除山外有山人外有人，如果这次竞聘失败，我不会气馁，我会蓄积力量，我会卷土重来，我相信今天站在这个舞台上的失败不算失败，是上天有给我一次再去到最低层学习的机会，虽然我的业务知识很扎实，但是天将降大任与施人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，省乎乱取乎乱其所为，我始

终记得天生我才必有用，我时刻告诉自己长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。

谢谢大家，我的演讲完毕！

## 竞聘演讲稿和篇二

大家好！

河南暴雨灾情牵动了无数人的心……那些雨中逆行的身影，在努力守护着我们的城市！让我们在这无情的暴雨中，感受到爱的力量。

暴雨预报是世界性难题，即使是发达国家，24小时的暴雨准确率也仅达到了22%左右。

根据权威媒体报道，河南本次暴雨的小时降水量、单日降水量，均已突破自1951年郑州建站以来60年的历史记录。

心系河南，驰援，作为普通人的`我们能做些什么呢？

这一条，需要专业的心理咨询师，但我们普通人，也可以用电话、短信的方式，宽慰目前在河南的亲朋好友。

发生这样的重大自然灾害，个体很容易出现短时间的心理障碍，也可能导致长期的心理创伤，需要专业的心理咨询师提供帮助。

还有那些进入灾区进行抢险的武警、记者、医护人员等，他们面对灾难，也会有各种情绪反应，也需要心理援助。

有研究发现，来自家人和朋友的支持，对于处理创伤的能力有非常积极的影响。所以，虽然我们不是专业人士，也可以通过听对方诉说、提供云陪伴的方式，给他们带去坚定而温

暖的支持。

即使洪水褪去，也有很多问题需要解决，尤其是居民生存的难题。经历过暴雨的洗礼，很多房屋受损严重，车辆报废。需要大量的人力、财力。河南是劳动力输出大省，对于本次救灾转移和安顿来说，存在不小的压力。

所以，我们可以提供物质上的援助，帮助他们重建美好的家园。我们可能没办法像明星那样伸手就是几十万、几百万的捐款，但也能尽自己的绵薄之力，为河南人民带去一丝丝温暖。

为了个人财产安全，建议向正规平台捐款，也可以清楚了解款项的去向。如果你不知道捐款给谁，可以联系你的河南朋友，询问他们有什么困难，并提供相应的帮助。

购置河南的经济作物。

河南洪水灾难过去后，可能大部分人要面临收入锐减的难题，尤其是靠种地吃饭的农民。

河南是农业大省，现在已经是7月下旬，小麦基本已经收割完毕，只剩下秋天收获的花生、玉米、大豆等，节能会面临被洪水冲毁的风险。

所以，这次洪水以后，作为普通消费者的你，可以在购买农副产品时，优先考虑河南的商品，帮助他们更快恢复经济。

如果你是企业家，也可以联系河南的企业，提供物质、物流、人才等方面的援助，共同发展。

也许你一生平坦，没亲身经历过比较严重的灾难，但现在是我们的河南家人受难，如同我们自己。就像当年的汶川地震一样团结起来吧。河南加油，一切会更好，虽然我们不在河

南，但我们依然心系河南，因为那里有你们，每一位河南人，都是我们的家人！

谢谢大家！

## 竞聘演讲稿和篇三

大家好！

17日以来，河南出现持续性强降水天气，多地出现暴雨、大暴雨，部分地区出现特大暴雨。

从7月17日开始，河南出现明显的降水过程，全省大部出现暴雨大暴雨，强降水主要集中在西部、北部和中部地区，郑州、焦作、新乡、洛阳、南阳、平顶山、济源、安阳、鹤壁、许昌地区出现特大暴雨。

暴雨导致洪水，这些自救及救助方法要牢记！

洪水来袭，要科学处理，以保证人民生命安全为第一责任，处于危房危险地带的人要迅速转移。实在来不及转移的，向高处，如结实的房屋顶上转移，等候救援人员营救。

为防洪水涌入屋内，可用沙袋堵住门槛。

袋可以用麻袋、草袋、布袋、尼龙袋将里面塞满沙子、泥土、碎石。如预料洪水还会上涨，那底层窗槛之外也要堆上沙袋。

在家中准备适量的食物，饮用水和保暖衣物等，以防挨饿受渴。

如水位不断上涨，就必须自制木筏逃生。床板、箱子及柜、门板等，都可用来制做木筏。如找不到捆绑绳子，可用床单、被单等撕开来代替。

在离家前，还要把煤气阀，电源总开关等关掉。时间允许，要将贵重物品用毛毯裹好，收藏在楼上柜子里。出门时把房门关好锁好，以免家产随水漂流掉。如果没有时间，那么只能放弃财物，不能因财而丧生。

在爬上木筏之前，一定要试试木筏能否漂浮，以免沉没。尽量能带一些食物及能发信号的用具，如哨子、手电筒、旗帜、鲜艳的床单。如可能，要带上能作划浆的东西。

在离开房屋漂浮之前，要吃些含较多热量的食物，如巧克力、糖、甜糕点等，并喝些热饮料，以增强体力。

谢谢大家！

## 竞聘演讲稿和篇四

大家好！

这几天，河南罕见持续的强降雨，让全国上下揪起了心。

这次暴雨创了历史记录，尤其郑州更是暴雨的核心区域。据报道，7月17日8时至21日6时，郑州普降大暴雨、特大暴雨，平均降水量达452.6毫米！局部区域一天的降雨量，甚至比郑州全年平均降雨总量还多。

1. 畅通水道防堵塞。暴雨持续过程中，应确保各种水道畅通，应防止垃圾、杂物堵塞水道，造成积水。
2. 修好屋顶防漏雨。暴雨来临前，城乡居民，应仔细检查房屋，尤其是注意及时抢修房顶，预防雨水淋坏家具或无处藏身；预防雨水冲灌使房屋垮塌、倾斜。
3. 关闭电源防伤人。暴雨来势凶猛，一旦家中进水，应当立即切断家用电器的电源，防止积水带电伤人。

4. 减少外出防意外。暴雨多发季节，注意随时收听收看天气预报预警信息，合理安排生产活动和出行计划，尽量减少外出。

5. 远离山体防不测。山区大暴雨有时会引发泥石流、滑坡等地质灾害，附近村民或行人尽量远离危险山体，谨防危情发生。

谢谢大家！

## 竞聘演讲稿和篇五

液化石油气是一种广泛应用于工业生产和居民日常生活的燃料，液化石油气从储罐中泄漏出来很容易与空气形成爆炸混合物。若在短时间内大量泄漏，可以在现场很大范围内形成液化气蒸气云，遇明火、静电或处置不慎打出火星，就会导致爆炸事故的发生。随着液化石油气使用范围的不断扩大和用量的不断加大，近年来较大的液化石油气泄漏、爆炸事故时有发生，对人民生命财产造成了极大的威胁。

液化石油气主要由丙烷、丙烯、丁烷、丁烯等烃类介质组成，还含有少量 $H_2S$ 、 $CO$ 、 $CO_2$ 等杂质，由石油加工过程产生的低碳分子烃类气体(裂解气)压缩而成。

外观与性状：无色气体或黄棕色油状液体，有特殊臭味；闪点 $-74^{\circ}C$ ；沸点从 $-0.5^{\circ}C$ 到 $-42^{\circ}C$ ，引燃温度 $426\sim 537^{\circ}C$ ；爆炸下限 $[\%(v/v)]2.5$ 爆炸上限 $[\%(v/v)]9.65$ 相对于空气的密度：1.5~2.0，不溶于水。

禁配物，强氧化剂、卤素。

危险性类别：第2.1类易燃气体

## 1. 燃爆性质

极度易燃，

受热、遇明火或火花可引起燃烧；

与空气能形成爆炸性混合物；

蒸气比空气重，可沿地面扩散，蒸气扩散后遇火源着火回燃；

包装容器受热后可发生爆炸，破裂的钢瓶具有喷射危险。

## 2. 健康危害

不完全燃烧可导致一氧化碳中毒；

直接接触液体或其射流可引起冻伤。

## 3. 环境危害

对环境有危害，对大气可造成污染，残液还可对土壤、水体造成污染。

无关人员应立即撤离泄漏区至少100米；

疏散无关人员并建立警戒区，必要时应实施交通管制。

佩戴正压自给式呼吸器；

穿防静电隔热服。

大泄漏：考虑至少隔离800米(以泄漏源为中心，半径800米的隔离区)。

火灾：火场内如有储罐、槽车或罐车，隔离1600米(以泄漏源



为中心，半径1600米的隔离区)。

## 1. 中毒处置

皮肤接触：若有冻伤，就医治疗。

吸入：迅速脱离现场至空气新鲜处，保持呼吸道通畅。如呼吸困难，给输氧如呼吸停止，立即进行人工呼吸，并及时就医。

## 2. 泄漏处置

(1) 报警(119, 120等)，并视泄漏量情况及时报告政府有关部门。

(2) 建立警戒区。立即根据地形、气象等，在距离泄漏点至少800米范围内实行全面戒严。划出警戒线，设立明显标志，以各种方式和手段通知警戒区内和周边人员迅速撤离，禁止一切车辆和无关人员进入警戒区。

(3) 消除所有火种。立即在警戒区内停电、停火，灭绝一切可能引发火灾和爆炸的火种。进入危险区前用水枪将地面喷湿，以防止摩擦、撞击产生火花，作业时设备应确保接地。

(4) 控制泄漏源。在保证安全的情况下堵漏或翻转容器，避免液体漏出。如管道破裂，可用木楔子、堵漏器堵漏或卡箍法堵漏，随后用高标号速冻水泥覆盖法暂时封堵。

(5) 导流泄压。若各流程管线完好，可通过出液管线、排污管线，将液态烃导入紧急事故罐，或采用注水升浮法，将液化石油气界位抬高到泄漏部位以上。

(6) 罐体掩护。从安全距离，利用带架水枪以开花的形式和固定式喷雾水枪对准罐壁和泄漏点喷射，以降低温度和可燃气

体的浓度。

(7)控制蒸气云。如可能，可以用锅炉车或蒸汽带对准泄漏点送气，用来冲散可燃气体；用中倍数泡沫或干粉覆盖泄漏的液相，减少液化气蒸发，用喷雾水(或强制通风)转移蒸气云飘逸的方向，使其在安全地方扩散掉。

(8)救援组织。调集医院救护队、警察、武警等现场待命。

(9)现场监测。随时用可燃气体检测仪监视检测警戒区内的气体浓度，人员随时做好撤离准备。

注意事项：禁止用水直接冲击泄漏物或泄漏源，防止泄漏物向下水道、通风系统和密闭性空间扩散；隔离警戒区直至液化石油气浓度达到爆炸下限25%以下方可撤除。

### 3. 燃烧爆炸处置

#### 灭火剂选择

小火：干粉、二氧化碳灭火器：

大火：水幕、雾状水。

(1)报警(119, 120等)，并视现场情况及时报告政府有关部门。

(2)建立警戒区。立即根据地形、气象等，在距离泄漏点至少1600米范围内实行全面戒严。划出警戒线，设立明显标志，以各种方式和手段通知警戒区内和周边人员迅速撤离，禁止一切车辆和无关人员进入警戒区。

(3)关阀断料，制止泄漏。

关阀断气：若阀门未烧坏，可穿避火服，带着管钳，在水枪的掩护下，接近装置，关上阀门，断绝气源。

导流泄压若各流程管线完好，可通过出液管线、排污管线，将液态烃导入紧急事故罐，减少着火罐储量。

注水升浮：若泄漏发生在罐的底部或下部，利用已有或临时安装的管线向罐内注水，利用水与液化石油气的比重差，将液化石油气浮到裂口以上，使水从破裂口流出，再进行堵漏。为防止液化气从顶部安全阀排出，可以采取先倒液、再注水修复或边导液边注水。

(4) 积极冷却，稳定燃烧，防止爆炸。组织足够的力量，将火势控制在一定范围内，用射流水冷却着火及邻近罐壁，并保护毗邻建筑物免受火势威胁控制火势不再扩大蔓延。在未切断泄漏源的情况下，严禁熄灭已稳定燃烧的火焰。

干粉抑制法：待温度降下之后，向稳定燃烧的火焰喷干粉，覆盖火焰，终止燃烧，达到灭火目的。

(5) 救援组织。调集医院救护队、警察、武警等现场待命。

(6) 现场监测。随时用可燃气体检测仪监视检测警戒区内的气体浓度。

注意事项：尽可能远距离灭火或使用遥控水枪或水炮扑救；切勿对泄漏口或安全阀直接喷水，防止产生冰冻；安全阀发出声响或储罐变色，立即撤离；切勿在卧式储罐两端停留。