

宪法监督论文(模板7篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

适合女生的演讲稿分钟篇一

大家好！

百花盛开的五月，迎来了我们自己的节日。此时此刻，我的内心涌动着一股无言的欣喜，在这里，我将同姐妹们一起唱响天使的赞歌。今天，我演讲的题目是：“爱岗敬业，生命因我而精彩”。

护士的工作是平凡的，但它同时又是神圣的，因为它是健康的使者，是生的希望。“三分治疗，七分护理”——姐妹们，我们的奉献是何等重要！作为一名白衣天使，面对患者渴求的目光，我们义无反顾；面对工作的一惯平凡，我们从容不迫；面对肩负的神圣职责，我们兢兢业业；面对时代的召唤，我们一往无前。

朋友们！你知道天使称号的背后有多少人在无私的奉献。曾几何时，我们的英雄们放弃了万家团聚的日子奋战在“非典”第一线；曾几何时，我们的天使们全无了生物钟的作息规律，奋战在抗击“甲流感”的第一线；曾几何时，我们的白衣战士们不怕脏和累，冲锋在地震灾区、拯救生命的第一线。“燃烧自己照亮别人”——南丁格尔精神在华夏大地发扬光大永恒。我是一名护士，我看到了护士的价值，体会到了平凡中的伟大，选择了这一行，我无怨无悔！如果说，无私奉献精神是白衣天使永恒的追求，那么，爱与奉献就是我不悔的选择！

我是护士，我知道，身上肩负的责任有多神圣。我知道，我的爱能减轻病人的疼痛；我知道，我的微笑，能滋润患者的心灵；我知道，我的真诚，会承载千万个家庭健康平安的希望！我要感谢我的职业，是它让我懂得了如何珍爱生命；我要感谢我的职业，是它让我理解了什么是平凡中的伟大；我要感谢我的职业，是它让我明白了奉献才会让我更加美丽。

我将永远忠实于护士事业；

我将尽全力为患者提供最佳的服务；

我将遵守诺言保护他人的隐私权；

我将成为医生忠实的助手；

我将不断地提高自己的业务水平与技能并灵活运用！

不管何时、何地，我将热情主动的为需要我护理的人服务！

我将为全人类的健康与幸福而努力奋斗！

适合女生的演讲稿分钟篇二

大家好。

让我们把文明带进校园吧。一校是我们的家，这个家的洁净需要我们每个人共同努力来创造，这个家的美丽需要我们每个人共同来维护。请飘扬在风中的纸屑和校园告别吧，请沉睡在地上的痰迹和马路告别吧，请陈列在墙上的涂痕和教室告别吧，让我们用细心的呵护唤起一校的整洁和美丽。在吮吸清新的空气时，在汲取知识的花露时，把“脏话”清除进回收站，把礼貌拷贝进脑海里，让“请、谢谢、对不起”响遍整个校园，用甜美的问候唤出老师和同学们的笑脸。我们学生文明了，校园也就文明了。

昨天的习惯，已经造就了今日的我们；今日的习惯将决定明天的我们。让我们从现在做起，做文明的小使者，文明传递，心心相传，用自己的行动，来塑造更清新的天空，让文明的画卷，布满整个校园。

谢谢。

适合女生的演讲稿分钟篇三

我是信息08的欢欢。很高兴能有平台让我与更强者共舞，现在，我庄严地宣布：“我竞选的目标是学生会女生部部长。”我也郑重地，我将尽自己的努力使自己的工作得到大家的认可。我自信在同学们的帮助下，我能胜任这项工作，正由于这种内驱力，当我走向这个讲台的时候，我感到信心百倍。我自信，不是认为自己强，而是相信自己会变强。

女生部是为广大女生的共同利益而创立的，是一个为女生服务的部门。我已经在女生部工作了近一年的时间，通过参加开展女声月系列活动，形象素质大赛，以及文字录入大赛等活动，我学会了怎样待人接物、怎样学会忍耐，怎样解决一些矛盾，怎样协调好女生部各成员之间的关系，怎样处理好女生部与其它部门之间的关系，怎样动员一切可以团结的力量，怎样处理好学习与工作之间的矛盾。另外为了学习借鉴其他部门的工作经验，我还多次参加其他部门的活动并且取得了不错的成绩，例如文艺部举办的主持人大赛获得了一等奖，记者团的人间四月天诗歌朗诵比赛三等奖，学习部的讲课比赛优秀奖等，也很荣幸代表学员参加校级演讲比赛获二等奖，插花比赛优秀奖，校园英语剧比赛三等奖等等，通过这些活动秀出我们女生的风采，展示我们女生的才能！在学生会工作期间，还主持过其他部门一些大型活动，例如：深入实践科学发展观知识竞赛，花儿为什么这样红主题活动，形象素质大赛，颤音琴行杯校园歌手大赛，我型我秀校园t台风采大赛等等，多次带领礼仪队参加大型活动颁奖，临近期末我也组织举办了“我型我秀校园t台风采大赛”，通过参加举办

一些活动，锻炼了我的心理素质，培养了自身能力，对各种活动的特点也有了更深的了解，我从中汲取了更部门的工作经验，通过参赛心得，更能理解举办什么样的活动更能吸引同学参加。这一切证明：我有能力胜任女生部部长一职，并且有能力把女生部发扬光大！

假如我当上了女生部部长，我会严格要求自己并要进一步完善自己，提高自己各方面的素质，不论在学习、工作，还是生活上，我都要起到模范表率作用，要经得起领导，老师和广大同学的监督、考验，进一步提高自己的工作热情，以饱满的热情和积极的心态去对待每一件事情；要进一步提高责任心，在工作中大胆创新，锐意进取，虚心地向别人学习；要进一步的广纳贤言，做到有错就改，有好的意见就接受，同时坚持自己的原则。

第二，我要进一步完善女生部管理体制。有活动时，将工作具体分配到个人，培养干事的能力，定期对部门内的成员进行考核，指出他在工作中的优点和缺点，以朋友的身份与他商讨解决方案并制定出下阶段的计划。经常与他们谈心，彼此交流对生活、工作的看法，为把学生会工作做好而努力。我还将常常找其他部门的成员了解一些情况，为作出正确的策略提供可靠的保证。还要协调好各部门之间的关系，团结一切可团结的力量，扩大学生会的影响及权威。

第三，我将继承品牌活动，加强与各学院女工部的联系，汲取她们的工作经验，同时也会与其他学院部长商议举办活动，例如我们的t台赛，就可以从各学院选拔优秀选手进行评比。这样也会扩大我们学院的影响力。再就是要努力和其他部门联合办活动，增强内部交流沟通。我们的礼仪队，我也会考虑采取选拔赛的形式，为了提高他们的素质，也会请大学生礼仪方面的老师对她们进行培训，以更好的为我们院其他部门大型活动提供礼仪服务。力争在学习中继承在继承中创新，把传统活动办优。

在即将到来的迎新工作中我也要认真负责的挑选人才，为女生部挑选出一批有能力有热情的骨干精英！

如果大家给我这个机会，我将自始至终地遵循“一切为大家”的原则。在就职期间，我将在有限的条件下，尽力让我们每个人都能在这里找到自己的位置，我们的课余生活绝对能够丰富多彩！我们将与风华正茂的同学们在一起，指点江山，发出我们青春的呼喊！我们将努力使女生部成为学校领导与学生之间的一座沟通心灵的桥梁，成为师生之间的纽带，向所有人证明新的女生部不是徒有虚名的摆设，而是有所作为的名副其实的存在！

适合女生的演讲稿分钟篇四

大家好！

我是xxxx班的班长xxx□我今天要竞选的职务是：女生部部长。

女生部顾名思义是为女生提供服务和帮助的综合部门，同时丰富女生们的校园生活，加强我院女生与男生之间的交流。在我的心中每一位女生都是一名公主，我想当我们院女生的那把魔法杖，我想让我们院的女生们变得更加强大、更加自信、更加美丽。

大一我当了一年的班长，得到了很多很多的锻炼。因此想要在大二进入学生会，换个环境、换个职务让自己得到更多的锻炼，让更多的人了解我肯定我的能力。我认为我最大的竞争优势就是自信，自信能让一个人时时充满干劲、自信能让一个团队永葆生机永不衰竭。同时我有很强的责任心和上进心，我做事考虑周全。

了解我的人都知道我有一种很强的感染力，能感染我身边的每一个人。作为一名班长我有很强的管理分配工作能力，我认为班长只是一个掌握班级主方向的人，作为一名领导者就

要学会权力下放，要敢于放手让部下干事，我认为这是作为一个部长所必须要有的能力。下面我简单的介绍一下我的工作计划：作为一个外进人员我认为我首先要和我的副部长沟通交流，达成工作共识，我相信只有领头人物沟通好了才能更好的带动一个部门的发展。其次做好下学期初的招新工作，认真的与我的干事沟通，培训他们独立完成工作，并定期向我们的分管主席和胡杨老师汇报部门的工作进程。再次，要争取承办开展一系列的女生节活动。

如我在工作纲要中提到的那样，与体育部一起承办3+2篮球比赛，羽毛球比赛、踢毽子比赛等。这样既可以让更多的女生参与到体育活动中摆脱一直站在拉拉队行列中的局势，也可以增进男女生这间的感情，促进一个班的和谐和凝聚力的发展。

希望是自信的动力，自信是成功的源泉。我坚信通过今天的洗礼，明天的我必将受益匪浅，我坚信青春的舞台由我主宰会更加美丽更加精彩。我真诚的希望我能够进入女生部担任部长一职，我必将付出我百倍的努力完成我今日的承诺，一年之后不会让你们后悔选了今天的我，我将用我的行动与实力向大家证明你们选择的正确性！我知道作为一名新进人员我势必会遇到很多的困难与挫折，但我会以我饱满的热情和认真的态度化解一切的困难。我有万分的决心和信心，自己能带领女生部越走越辉煌！

最后，我希望女生部能在本届的部长管理、协作下越做越好！

谢谢大家。

适合女生的演讲稿分钟篇五

大家好！

我是来自xxx□首先能够站在这个讲台上，参加本次换届大选，

我感到荣幸之至，怀着无比激动的心情，我将竞选女生部部长这一职务。

转眼间在女生部已经工作了一年了，我深深地明白女生部作为一个服务女生的`团体，它是一个提高我工作能力的地方，在此过程中，我不断告诫自己，任何困难，任何挫折，一定要坚持到底，不断提高自己对工作的胜任能力。

在班上我担任的是组织委员，成功地策划并组织了各种活动，所以我还是具备一定在管理和组织能力的，而且还很荣幸地获得了“优秀班干部”的荣誉称号。作为一名女生，我更加懂得女生的心理，了解他们的想法，更知道她们需要什么，喜爱什么，所以我坚信我完全可以胜任女生部部长这一职务。

说到这里，我想提提我们部今年的新干事，在刚刚结束的“3+2”篮球赛上，他们积极热情，做事勤恳踏实，我为他们感到欣慰，更为他们感到骄傲，我认为一个团队最需具备的是一颗凝聚的心，这样一个团结的队伍才会有出色的工作。我崇尚的团队管理理念是“制度+情感”，首先，我觉得团队建设的关键是要将团队建设成一个富有生命力的团队，这样的团队应该有一定的自觉性，也就是需要自觉地遵守一定的制度；其次，一个人的力量是有限的，一个团队的力量是无上限的，我认为，一个团体只有团结才能将其优势发挥到极致，所以，我会将女生部打造成一个极具温馨感的家。我不是在说空话，我会用我的能力和热情去实现我的诺言。

当然在工作中，我也出现过错误，但我敢于面对，我决不允许自己在同样的地方跌倒两次，其实我对女生部的工作设想了很多。我院是个小院，但是我院在安农大的学术领域方面却有着举足轻重的地位，所以我们要在其他方面也努力提高地位。

我院经常举行一些活动，有校领导、企业领导出席时缺乏专业的礼仪队，每次都是靠一些业余的学生会成员，所以我想

让女生部从此负责起培养和管理学院的礼仪队，我们可以从礼仪协会邀请专业人士为我院礼仪队做培训，同时礼仪队会定期上课辅导相关知识，只要学院或学生会有活动需要礼仪队，可以找队长商量具体的工作，然后下达工作到队员。让我院在各种活动中，不管在风度还是热情度方面都能远远超越他院，成为我院一道亮丽的风景线。

同时，我们也会举办各种讲座、活动为女生朋友们介绍更多的礼仪、举止等方面的知识，让我院女生更具魅力，在众人面前超凡脱俗，让动科院女生的高贵气质撑起我院的半边天。

此刻这一切都是设想，我不敢在此保证我以后的工作将如何完美地完成，与其在这说得天花乱坠，倒不如全心全意地投入到实际工作中去，把该做的事做好，把该完成的任务完成。说到这里，我想起了结束不久的体育舞蹈大赛和迎新晚会，那段时间几乎所有的工作都堆在了一起，班级的事、学生会的事、体育舞蹈大赛还有迎新晚会，所有的事让我整天忙得顾不上吃饭，当时，我曾疲惫地想抓狂，但是我一次次地安定自己，该来的总是要来的，倒不如今天好好准备，好好规划和思考，怎样让明天过得更顺利，所以面对这一切困难，我都坦然面对，也让自己的能力得到进一步的提升，在此我要感谢一直在背后支持我的室友们和朋友们，谢谢你们的支持。说这么多并非我只是想让大家知道一点，只要是我想做的事，再难再苦再累我都会尽力让她完美落幕，而这一切都源自我的执着和坚持。

作为一个部长，它不仅仅是一种荣誉更是一种责任，一种对成员的责任，一种对学生会的责任，一种对学院的责任，更是对自己的责任。但我坚信，我的能力和热情，能够扛起这个重担，因为我有支持我的同学和朋友，所以我希望老师们也能够相信我，给我一个机会，我会让女生部的明天更加丰富多彩多姿，让我院女生的生活更加灿烂夺目，让动科院的半边天永远高擎，当然如果老师和同学们认为我的能力还不够，我也会毫无保留的为学院奉献我的智慧，因为我们都是动科

人。

适合女生的演讲稿分钟篇六

作为女生，要始终相信努力奋斗的意义，因为那是本质问题。我之所以这么努力，是不想在年华老去之后鄙视我自己，是因为我始终看得见自己。本站小编为大家整理了一些适合女生的演讲稿，希望能帮到你。

各位来宾，亲爱的姐妹们：

大家晚上好！

在栀子花飘香的季节，非常荣幸能和海棠魅力女人养生馆一同举办一次这样的活动，让我们有机会一起来探讨美丽，探讨健康，让自己成为幸福一生的魅力女人，当人们都在关注我们飞的高不高时，只有自己知道我们飞的累不累。魅力其实就是吸引力，是综合的吸引力。它和美丽不一样，很多时候美丽由很多新鲜的因素构成，而魅力是后天能力发掘、培养、塑造出的一份力量。不管男人还是女人，能够拥有足够的魅力，无形间会增大能量，放大生命力。

海棠魅力女人养生馆老总蔡绍华是一位非常善良又有爱心的女士□20xx年来，她一直致力于这份美丽的事业，把如何为社会打造更多魅力女人为己任。有一份坚定的信念，一份认真负责的使命，让她一直坚持到今天.，她工作认真负责，诚信经营，不断的向成功人士学习，不断的提升自己，走在行业最时尚的前沿，还帮助了很多想放弃事业的朋友。今天，她毫无任何回报的请大家参加这样的学习，就是让大家更加自信，更加健康。

今天我们很荣幸地请到了中华养生精气神健康专家张越女士，张女士在养生学方面有很深的造诣。我相信我们大家今天都会有很好的启示。

人生最重要的事情是照顾好自己的人生，养生最大的意义不是活多久，而是质量问题，身为现代女性，我们既要在职场上巾帼不让须眉，象男人一样去战斗，又要撑起家里的半边天，承担妻子、母亲和女儿等多重身份的责任，我希望天下所有的女性都能活出自我，活出风采。

最后祝姐妹们青春永驻！预祝本次活动圆满成功！谢谢！

120xx年前，在丹麦王子哈姆莱特的家乡哥本哈根，有一位女革命家叫蔡特金的，根据19xx年3月8日，美国芝加哥市的女工为了反对资产阶级压迫、剥削、和歧视，争取自由平等举行的罢工威运动，在第二次国际社会主义者妇女代表大会上宣布，每年的3月8日归定为国际妇女节。从此，我们就有了为争取和平、争取妇女儿童的权利、争取妇女解放而斗争的伟大节日---三八国际妇女节。挖掘自身能量的过程，也就是对社会作出贡献的过程。翻开历史的史册，从古希腊神话中的智慧女神雅典娜到中国古代的黄道婆；从曾两次获得诺贝尔奖金的居理夫人到新中国第一个女博士徐功巧；从十九世纪英国女诗人勃郎宁夫人、到南宋的李清照。这数不胜数、无穷无尽的女性，为争取妇女的解放而斗争，她们有的是为中国革命英勇献身的女革命家，有的是推动中国妇女运动的领袖，有的是在后方任劳任怨默默作出奉献的中国妇女，更重要是为了帮助中华民族彻底摆脱封建残余的神权、政权、族权的压迫，真正获得妇女解放。面对着她们，我会情不自禁地赞叹，女性，伟大的女性。

用望远镜看看伟人，再用显微镜看看自己，我们才能扬长避短、发挥优势，更好地找到自己的价值取向。

男人说到女人短处，无外乎是唠叨、埋怨和嫉妒，其中尤以嫉妒为甚。都说嫉妒是女人的联体物，嫉妒使女人的世界祸起萧墙，嫉妒使不易经营起来的好心情、好心态、和谐氛围损失殆尽。殊不知嫉妒也是一种内趋力、原动力。姐妹们，我想，我们要把这种内趋力、原动力转换成好胜、共进、追

求完美的进取心、竞争力，那样，情形就会大有改观，痼疾将成为转机，嫉妒就会成为奋进的绝对值，女人的联体物就会成为施展才华的独门绝技，心情、心绪、心境就会象鼓满的风帆，救死扶伤、治病救人的营生才能在这样的心态下不断做强、做大。

随着物质文明质量的不断提升，人们越来越把关注点投向生活质量。然而，在医院里做事的人都知道，生活质量的指标之一就是精神层面的和谐心态，有什么不如有个好心态。我是这样考虑的，好心情、好心境、好心态不是被人给你事先预设好的，而是需要你和别人共同努力创设的。你要心情好，首先要考虑别人心情好，要象爱护眼睛一样珍惜姐妹们抬头不见低头见的日常情感。给别人机会，也是给自己机会；看别人顺眼，别人才看自己顺眼。理解和尊重会穿透隔膜握手，使喷火的眼睛变成秋天的菠菜。这样，一个部门、一个科室、一个单位、及至一个家庭才会有一个温馨和谐的氛围，小环境里每人都才会有个好心情好、好心态，这才是完善健康心理渴望的阳光和空气。

作为一名护士，我体验过患者面对病痛的无奈，我目睹过无数悲欢离合的场景，我感受过患者信任的目光，也遭遇过“秀才遇见兵，有理讲不清”的尴尬场面……但，我无悔！

在我选择职业之初，母亲就对我说：“孩子，去当护士吧，那是一个崇高的职业。”我听从了母亲的话语，满怀着对护士的崇敬和向往走进了护士学校。

在护士学校，老师对我们说，你们选择了护士专业，也就选择了奉献。

若我当初没真正弄明白这“奉献”二字的深刻含义的话，那么，从我第一次走进病房，白色的燕尾帽一戴，白大褂一穿，我这才真正发现，这“天使”称号的背后有多少医疗战线的兄弟姐妹在无私的奉献着！

--打针、发药、铺床、输液。在苦中感受着呵护生命的快乐。

--交班、接班、白天、黑夜。在累中把握着生命轮回的航舵。

在医院特有的气味中，我走过了清纯的少女时代；在白色蒙蒙的氛围中，我用一颗真诚的心丈量了无数个夜晚的漫长；在亲人的期待和焦怨声中，我把自己奉献给了一个个身患疾苦的病人；……。工作琐碎责任大，如白荷花像默默无闻地奉献着。再过20、30年，当我们不再年轻，当我们青春妙龄越离越远，皱纹爬上我们的脸颊，青丝变成了缕缕白发时，我们再回过头来看看自己人生选择了护士这一神圣的职业时，我们会为今天的工作无怨无悔。

生活不是方程式，只要输入参数和条件就能求解，它需要非智力因素的情感投入，才能排除无关变量的干扰，才能使日子一天天充实起来。女人是情感的能源，我们势所必然地肩负着照耀天下百家每一个家庭角落的重任。不但要立足相夫教子、烧火做饭，悬壶济世、照料患者，还要放眼齐家治国平天下。诚然，我没有李清照书写《如梦令·声声慢》的才华、没有居里夫人发现铀235的才干；没有当代保尔张海迪的磐石意力、没有仁长霞荡气回肠的高蹈情怀，我只是普通、再普通的一块煤，可心里却时时刻刻地蕴藏着一团为民服务的熊熊烈火！名贵的梧桐是树，山野里的红枫也是树，我愿做尽染层林的红枫，在辽西山谷中燃烧。各种星辰的排列，才能组成美丽的夜空，小星无名暗自闪，护士长的岗位，无名浅淡，平凡普通，从状况上看就是病房里的穿梭，把琐碎的脚步印在无尽的走廊上，可那却是我彰显品位的桌面，发光发热、追求完美的平台！

姐妹们，好心情就有好身体，平凡淡定就是幸福，奉献会使我们更加美丽！

谢谢！

各位来宾，各位女士，想成为最有魅力的朋友吗？

你们好！大家会鼓掌吗？

大家知道手掌的掌怎么写的吗？对啦，是一个“高尚”的“尚”下边加一个手字，我们可以理解为：给予别人掌声呢。是一种高尚的行为：在这里我再告诉你们一个小常识，对你们有一定帮助，每天击掌十分钟，会延长寿命1秒钟，你们不要笑，这可不是天方夜谭，是有科学根据的，因为我们的手掌掌心部位包含的与我们身体内部器官相应的反射点。如心、肝、脾、肺等。那么在我们用力击掌的时候呢，我们就会刺激这些反射点，加速身体内部器官的功能运作，从而达到健身、活血、延年益寿的功效。那么你们想不想身体健康呢？那就不要吝惜你们的掌声，来啊，让我听一下你们的热烈的掌声。

外面健康与魅力的概念欧美等很多发达的国家对女人健康多魅力的概念定义为：当一位女性具有四种情况才称之为完美女人，极品女人：哪四种呢？身、心、性、灵四者的和谐与统一即：身体状况，心理建设，性格与性生活。灵魂和感悟。有人把女人分为四等：一等女人，家里称霸；二等女人：在家吵架；三等女人：家中挨打；四等女人：煤气自杀。

我们经常谈论张曼玉，林青霞，玛丽莲·梦露，索菲娅·罗兰。我们被她们的魅力所倾倒，我们在想啊想，什么时候我们也能像她们那样光彩夺目，魅力四射呢？其实你没有想到你的魅力吗？当你第一次接到第一束鲜花的时候，当你第一次披上婚纱的时候，当你第一次成为女人时候，当你第一次做妈妈的时候，你征服了你老公，你征服了全世界，你能说你沒有魅力吗？魅力是你自己内心的体会与感悟。

确实漂亮不等于魅力。

人对年龄的变化十分敏感。尤其是女性，一进入30岁，常常

会有种无可奈何，花落去的伤感。当往日的丰润，窈窕消失，松弛的皮肤和道道的皱纹构成新的年轮时候，这些妇士昨天的自信，勇气，激情也会烟消云散，荡然无存。

漂亮可以让人爱一时，魅力女人可以让人爱一世。到底什么才是真爱，夫妻靠什么才能维系住感情。越来越多的家庭在面临情感危机。提问：中国女人都在做一件什么事？勾引别人的丈夫？为什么？在外：每个女人每天都化着漂亮的妆，穿着美丽合体的衣服，挎着时尚的包，穿着靓丽的鞋，洒着淡淡的香水。当她走过你身边的时候让你忍不住深吸几口气。这么漂亮的女人让别的男人流口水。让别的女人红眼病，她们走出家门去上班、逛街。

在家：回家以后穿着破旧的衣服，毫无美感的拖鞋，头发乱糟糟的，面色腊黄晦暗毫无光泽，整个人的形象就是标准的黄脸婆。老公回来晚了，又主动找碴：“你看看你美国头、法国腰、印度鼻子、香港脚、人不人，鬼不鬼，只有一个脑袋两条腿。”晚上睡觉的时候，脱了破旧的睡衣，身还是穿着破旧的内衣，由于内衣的不合体导致了脂肪严重流失，身材严重变形，男人的变心缘自女人变形。男人仅留的那一点点激情也荡然无存。

丈夫的心态：在家里面对的黄脸婆，在外面每天面那么多美丽女人会做怎样的比较。外面的女人温柔，体贴善解人意。三十多岁的男人在很多少女眼中成熟，事业有成，有社会经验这些都成了吸引少女的优势。男人在家里得不到温情和激情，那么他能不变心吗？做女人容易吗？广东人有一句俗语“好就女人，唔好就累人”一语道破做女人的不容易和艰辛！其实女人很脆弱，只需要一个坚实的肩膀，一个关怀的眼神，一句问候的话，一个避风的港湾就够了。我们走过人生第二关，成家生子面对着社会的竞争压力和女人亚健康，还要照顾老公和孩子。面对的邻居没完没了闲言碎语。是楼梯过道里散着异味的垃圾，是办公室里勾心斗角，是凡人不能超越的各种缺陷。

为了家庭、孩子女人们付出牺牲再大，我们也在所不惜。可是我们得到了什么回报。最可怕的是尴尬的婚姻，老公不再像以前那样温柔体贴，关怀入微。老公不理解，把我们当作黄脸婆，他们会说我们赶不上潮流，跟不上形势；他们会说你这么这么市侩，这么庸俗，没品味。所以我们想一想我们平时为了老公，为孩子，为家庭劳累，有多少人能够善待过自己。如果你不尊重你自己，没有人会尊重你，如果你不善待自己，没有人会善待你。如果你不能显示你的魅力，就相衬你的平庸俗气。只有善待自己的女人，别人才会善待你，不会善待自己就无法展现你自己，把握你自己。所以，我们逛街买衣服、做美容、奔事业、练健美、这种做的目的是为了对一个男人的爱。

在爱上了之前，是为了寻找这么一个男子。在爱上了之后，是为了更好地爱这个男子。大家说是不是？让我们勇敢面对挫折、痛苦、疾病与衰老。是的，我不怕衰老！对着镜子里有皱纹的脸，我不怕别人怎么说，既然衰老是自然规律，我干嘛自寻烦恼，我改变不了规律，但我可以经常保养。它，我可以使我的笑容更自信，我不一定很漂亮很有品味。我深深懂得幸福家庭的经营之道。我知道对于女人来说，拥有理解别人的能力其实是最重要的。在家里丈夫欣赏，而在孩子那里，我不仅仅是一个母亲，还是一个很好的朋友。聪明的女人是一个都懂得在家在外都施展魅力的聪明女人。中国女人一直认为结婚就已找到了长期饭票。中国人一结婚就认为走进了爱情坟墓。在座的各位有没有看过《围城》，城里的人想冲出来，城外的人想冲进去。其实结婚是一个新的开始，并且要学会情感储蓄。任何人都有自己的感情帐户。

结婚前：

a]约会前打扮自己“女为悦己者容”每次约会女孩子都会使尽各种解数把自己打扮得漂漂亮亮。有时会望着柜子的衣服挑选扔了一地衣服。

b□互相原谅恋爱时看到的都是对方的优点，以把他的蛮横不讲理大男子主义当成一种优点。

c□制造浪漫花了两个月为他打了一件毛衣，只为了在生日那天让他穿上暖暖的毛衣，渡过寒冷的冬天。他会在寒冷的冬天用棉衣捂着糖炒板栗在寒风呼啸的街头等你下班，只因为你喜欢吃热的板栗。

婚后：

a□再也不打扮，要打扮也是打扮给别人看。觉得都已经结婚了在没有必要再打扮了，什么都无所谓了。在家素面朝天，在晚宴上风情万种判若两人。

b□不注意修养不再是前那个柔情似水的女子，现在每说的一句话就像一枚钉子。婚前都是往帐户存钱，对方对你的喜欢多1分就在储蓄。婚后双方的争吵，在向银行取钱，当你银行的钱不够，就透支，宣布破产。也就意味着婚姻走向死亡。银行钱多就代表富裕。

我有个朋友，她和他老公是同学从小一起长大两小无猜，青梅竹马。一直恩恩爱爱没见他们红过脸吵过嘴。婚后七年，有一天她打电话过来跟我说：他老公最近不对劲，在外面找了女人了。请她原谅，她也明白老公是一时糊涂，但心理总觉得不舒服，觉得老公脏、恶心。我跟她说，现在想想你与他之间还有什么，她说恩情、爱情都没有了，但他毕竟是孩子他爸，还一丝亲情。我说如果你还想维持这个家的话，你就应该调整。她问怎么调整？我说，他与你现在像左手摸右手，没有感觉，所以你可以去做个发型，买件新衣，半个月不让他碰你。她说这我能做到，但过不了心理那关。我又说，如果找女人是你儿子，你愿意原谅他吗？她想了一会：“会”。我说那么你就不能想他只不过你的大儿子罢了！只要你愿意，每一个女性都能成为魅力女性，只要你能亮出你自己，不断地调整自己的状态，愉悦自己的身心，你就是一个健康女人，

魅力女人，时尚女人，品味女人，完美女人，极品女人。

各位老师各位评委，来自五湖四海的朋友们，大家晚上好。

非常高兴能与魅力女人pk赛，我是esc品牌的经理卜媚。我出生于人杰地灵的广西玉林市，求职于绿城南宁。在我二十多年的奋斗人生里，我当过管理者，做过创业，最后成为美容行业的一员。我爱好写作喜欢音乐更加喜欢交朋友，我希望我的演讲能给大家带来一些快乐和难忘的记忆，也希望在今天这个特别夜晚缩短你我的距离。(朋友们，还在犹豫什么？伸出你的左右手给我以热烈的掌声)

(谢谢朋友们的掌声)

魅力是什么呢？辞典中的标准解释是：“很吸引人的力量”。我认为，魅力是一种复合的美，是一种通过后天的努力与修炼达成的美，它不仅不会随年岁的改变而消失，反而会在岁月的打磨之中日臻香醇久远，散发出与生命同在的永恒气息。惟有魅力，而不是漂亮和美丽，才是长久的，是每一个女人可以争取并获得的。

1，魅力女人是有风度的。风度之美，贵在自然。“清水出芙蓉，天然去雕饰”是中国传统的审美观点。

2，魅力女人是有品位的。有品位的女人真诚坦然，举止从容，性情淡定；有品位的女人内心高贵，温婉体贴，独立而自信。

3，魅力女人是有创造力的。有创造力的女人拥有属于自己的天地，拥有丰富和多彩的情趣，拥有善于发现美的眼睛和丰富敏感的心灵，在繁华的世界中，远离庸俗、无聊、平庸。

4，魅力女人是有思想的。有独立的人格和个性的女人，在喧嚣的人群中，用坦诚、爽朗、沉默来表达自己的内心。

5，魅力女人是有责任感的。面对五彩缤纷的物欲世界，她能关怀大局，抵御诱惑，坚定地追逐事业，同时是一个好女儿、好妻子、好母亲。

6，魅力女人是有爱心的。以她博大的爱心对家人、对同事、对朋友、对自己，她的美是丰厚而从容的。

今天我给大家带来一个有关任何女性朋友都曾经有过的一个经历——《女人的衣柜》。

小云是个漂亮的女孩子，天生爱漂亮的衣服。这天她要出门去参加一个宴会，她打开她的衣柜——那是一个堆满了各式各样的衣服的柜子。可是她换了一件又一件衣服，都没有感觉哪件是合适的。其实去年的宴会也是这些衣服，当时穿上衣柜里的任何一件套装，都是那么的耀眼非凡。可是同样的衣柜同样的衣服，在今年却如此的不同。为了找件合适的服装要费那么多周折。面对满柜的服装，小云真的不知道穿哪一件好。痛苦啊，于是上街购衣，买回一堆，第二天又有活动，继续没衣服穿。周而复始，乐此不疲。原来这个女孩子天生跟衣服有仇。

说到这里，可能大家都要哑然失笑。是呀，这个女人缺少的不是衣服，缺少的一副面对大家的自信。她以为自己缺少魅力，她以为自己可以用满柜华丽的服装来掩饰内心的虚荣心。（朋友们，认可我的观点吗？认可的，请伸出宝贵的双手给我掌声）

（感谢大家的支持）

如果衣着能带给女人美丽的外表，那是什么能带给女人真正的魅力呢

有这样一个女人，她是一个出身贫微、相貌平平的家庭女教师，她长相平常、一无所有，她的服饰“还没有使女穿戴的

一半那么漂亮“。然而，就是这样一个女人，她吸引住财智双全的男主人公罗切斯特，并叫他爱得那样刻骨铭心。她就是英国女作家夏洛蒂·勃朗特的作品《简·爱》中的女主人公简·爱。这是描写一个平凡女子不平凡的生活经历的小说，是一段曲折离奇而又缠绵动人的爱情故事。《简·爱》这本著作问世以来，世界各国到底有多少人在这个相貌平平、过早饱尝人生辛酸、但终未失去与生活搏斗的勇气的女子身上找寻自己的影子，其人数无法统计。但是，毫无疑问，简·爱用她的人生真实的经历演绎了一个魅力女子的完美形象。

简·爱是一个灰姑娘，也是一位自重、自尊、自强、自立的女性。她身处苦海，却并没有迷失自我纯真的本性。她不漂亮，但善良、朴实、纯洁、高尚，没有丝毫的矫揉造作和伪善之辞。

简·爱之所以光彩夺目，是因为她的不同寻常的气质，是她的聪慧的头脑，她高尚的品性，她丰富的感情世界，她的自信自尊，她的人格魅力。她是一个真正的魅力女人。

关于简·爱的故事我不想再作说明，多余的言语也许会使这个魅力女人黯然失色。也许这个世界有太多的女子和简·爱一样的平常，我也是其中之一。我曾经是一个很普通的单位职员。没有显赫的家庭背景，没有明星般气质非凡的面容，没有名校的通行证，更没有一个出生豪门的贵族公子与我联姻来改变我的平凡命运。不甘平淡的我就这样在这个小小的岗位终其一生吗？不！人生，就象是一手扑克牌，能否打出一个漂亮的结局，完全由自己决定！我就是这样打出了我人生的第一副牌。当我接触美容，跟随潮流，闯进美容行业时，我就明白自己已经站在了时代的前延，改写我人生篇章的时刻从现在开始。我深信，我的人生辉煌绝不会让我的名字一一逊色三分。我相信自己，自信的人生是美丽的，自信是一个魅力女人必不可少的条件之一。（你们说是吗？）

(感谢大家的支持)

第一、要真正自信、自尊。每一个女人，不管你有多少岁，如果你自信从容，你将赢得世界。

第二、要真正做到身心健康，尤其是心态上的健康。

第三、必须是一个智慧女人。一个魅力女人除了美貌，还要有灵魂，否则便沦为花瓶。

第四、要学会让爱情来滋润自己。爱情使女人感受到浪漫的幸福，让女人更加妩媚多情。

第五、要做个独立的女人。独立是一种很高的境界，它需要高素质的心态和全新的价值观。

第六、要让自己有独特的气质。一个女人全身洋溢出来的气质、言语之间流露出来的修养，能使她们显得与众不同。

女人朋友们，让我们永远记住这个特别的夜晚，让我们为我们所有的魅力女性以及即将成为魅力女性的朋友们喝彩吧。(我的演讲到此结束，感谢评委感谢老师感谢所有关心支持我的朋友们，谢谢大家)

适合女生的演讲稿分钟篇七

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们，大家下午好!今天，十分荣幸站在这里参加本届竞选。我是xxx[]来自10级视传1班，现任学习部副部长，今天要竞选的是女生部部长一职。

我之所以踏上竞选的这个舞台，来参选女生部部长这个职务，是因为我想继续在学生会工作和付出，并且带领下一届同学积极完成学生会的任务，更好地为大家服务;同时学生会可以

给我更广阔的视野，使我有更多的机会锻炼自己，与大家相互学习，共同进步。

进入大学以来，我曾担任过社团部干事、学习部副部长，并且一直担任我们班的生活委员。学生会是一个丰富多彩的大家庭，在其工作的两年多时间里，我一直尽职尽责的完成自己的任务，积极筹办和参与各种活动，如兄弟联谊会、棋盘大赛、参加元旦晚会演出等，作为老师和学生们的纽带协调综合办公室各种工作，作为副部期间负责设计楼教室卫生的检查。学生会的工作锻炼了我的组织和协调能力，将有助于我今后的学习和工作。我是一个团队协作能力强且具有责任感的女生，平时工作细心又不失果敢，认真负责又不会拖沓，相信和我一起工作过的同学会深有体会。过去的工作经验和能力的积累，使我觉得自己有能力肩负这一重任，调解好老师和同学们之间的关系，组织好我部各项活动，丰富同学们的的生活，相信在领导和老师以及各位同学的支持下我会很好的完成各项工作。

如果我当选女生部部长，我将会全力以赴于女生部的工作中去。这是我今日的承诺，行动能证明一切。如若当选，定会用实际行动证明自己的能力，实现今日的诺言。在此也诚心希望在坐各位对我今后的工作进行监督。

最后衷心希望各位投我一票，支持我、鼓励我。我的演讲完毕，谢谢大家！

学生会女生部部长竞聘演讲稿，尽在酷猫写作本站。