

女性演讲稿件 女性三八妇女节演讲稿(优质9篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。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下面是小编为大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

女性演讲稿件篇一

谁能告诉我在银河一粟的地球上，从古到今有多少伟大的女性？谁能告知我，我们965万平方公里的国土里，在冰封雪盖的西北高原，在一望无际的绿色平地，在繁华热闹的城市，在风雨飘摇的海岛，那里没有女性的足迹和笑音？谁再能告诉我，祖国日益繁荣和强大，各条战线欣欣向荣的景象，这里没有女性洒下的汗水和心血？我，要赞美她—女性，伟大的女性。

世界上最优秀的人物，必定是将自己的生命开采得最充分的人。

一位伟人说，一个人的价值不在于他得到了什么，而在于他奉献了什么。

这并不是唱高调，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、当今的冰心；从被誉为“国际妇女运动之母向暴风雨呐喊的勇士”的克拉拉·蔡特金到为新中国诞生而抛头颅

洒热血的杨开慧、刘胡兰；从拉丁美洲第一个靠自学获得知识并获得诺贝尔奖的智利著名的女诗人加夫里埃拉·米斯特拉尔到身患病魔却奋发攻书的“当代保尔”张海迪。

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，我会情不自禁讴歌，女性，伟大的女性。

众所周知，三八国际妇女节是为了纪念世界各国劳动妇女为争取和平民主、妇女解放而斗争的节日。

1909年3月8日美国芝加哥女工为争取自由平等而举行规模巨大的罢工和示威游行，得到广大劳动妇女的热烈响应。

1910年8月，在丹我们哥本哈根召开的第二次国际***妇女代表会议上，领导会议的德国革命家蔡特金向大会建议，以每年3月8日为世界妇女的斗争日，得到一致拥护。

我国妇女于1924年在广州召开第一次群众性的“三八”纪念大会。

建国后，中央人民政府政务院于1949年12月规定3月8日妇女节。

在又一个“三八”节来临之际，我想起了中国近代著名的民主女革命家秋瑾。

1907年7月，光复会成员徐锡麟发动了安庆起义，秋瑾在浙江响应徐锡麟起义，不幸起义失败，秋瑾被捕，在绍兴轩亭口被杀害的前一刻，她凝重仰望天空，说了一句：“秋风秋雨愁煞人！”后英勇就义。

这是何等忧国忧民的伟大情怀，她将个人生死置之度外，临死之前担忧的是国家的前途和未来。

正是有了秋瑾这样爱国的`女英雄，致使多少中国妇女对革命的意义有了新的理解，激励着多少中国革命志士前仆后继毅然踏上中国民主革命的道路。

遗憾的是，自古以来，虽然中国妇女对社会都有不可抹杀的贡献，但由于封建社会强加在妇女身上的枷锁，使得妇女的贡献往往不是被抹杀，就是被男士们所掩盖而取代。

君不见，中国历代帝皇的贪腐无能导致皇朝的灭亡，最终结果都是归罪于女性祸害即所谓的红颜祸水。

连有沉鱼落雁、醉月羞花之美誉的中国四大美人也摆脱不了成为政治牺牲品的悲惨命运。

中国妇女如何争取妇女解放和为自身对社会贡献作出真实的批注，以及得到目前还是以男性为主的社会普遍肯定？不幸的是，今天我们看到的中国三八妇女节，在很大一部分中国妇女的眼中仅仅只是一个节假日而已，只是一个单位发奖品或奖金，成为妇女放假一天的节日（，浑然忘记三八妇女节的精神所在，忘记三八妇女节的内涵，以及妇女们为了自身的平等地位所要承担的责任。

中国妇女想要得到社会普遍的肯定和理解，首先妇女们必须要自我肯定，理解“半边天”的真正内涵，不断对社会做出贡献，只要社会的机制是健全的，妇女的贡献必然会得到回报。

决策失误总是由认识失误造成的，所以关键是认识自己，任何事业的成功之路，都是从认识自己开始的。

毛泽东主席曾经提倡：“中国的妇女是一种伟大的人力资源，

必须要发掘这种资源，为了一个伟大的***国家而奋斗……”其目的就是为了鼓励妇女走入社会，争取自由平等地位。

时代在变化，人的观念也要与时俱进，新世纪的宏伟大业，为广大妇女提供了施展才华的广阔舞台，新时代的广大妇女要进一步树立“自尊、自信、自立、自强”精神，在新形势和新任务面前，坚持解放思想、实事求是，以与时俱进的思想观念和奋发有为的精神状态，勇于创新，开拓进取，在经济和社会发展中大显身手，在实现自身价值的同时创造出无愧于时代的新业绩。

我们作为女性感到骄傲和自豪，在我们的前后，在我们的周围竟有这么多伟大的女性。

姐妹们，你是否想到要加入这伟大的行列呢？伟大的女性，要付出巨大的牺牲，你是否愿将你的毕生精力投到这伟大的事业中去呢？姐妹们，愿你奋发，愿后来的人在伟大的行列中看到你的踪影，更愿她们对你说：我赞美你——伟大的女性！

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们

大家，早上好！

三月，是一个繁花似锦的季节，是一个播种美好希望的季节，是一个孕育丰硕果实季节。

明天，我们将迎来“三八”国际劳动妇女节。

在这个节日来临之际，首先，我们把心中最美的祝福献给辛勤教育我们的女老师，献给悉心教育我们的母亲，也献给创造了和正在创造人类历史的千千万万伟大女性！

“巾帼不让须眉”。

自古以来，就有为建立民族友好关系、“一去紫台连朔漠，独留青冢向黄昏”的王昭君；有替父从军“万里赴戎机，关山度若飞”的花木兰。

又有“生当作人杰，死亦为鬼雄”的女中才俊李清照，有“一腔热血怨澎湃，洒去犹能化碧涛”的革命者秋瑾。

更有无数女性为了我国的发展默默奉献着。

我们敬爱的女教师们在工作岗位上兢兢业业，辛勤耕耘，一年年春夏秋冬，一天天日出日落，老师的目光无时不在关注着我们，老师的话语无时不在温暖着我们的心扉。

学校的每一步发展，同学们的每一点进步，无不凝结着老师的心血和汗水。

我们更不要忘记养育我们、为我们日夜辛勤操劳的母亲，人们常说，母爱是最伟大的。

慈母手中线，游子身上衣。

报答他们！难道真的就这么简单！想想吧，同学们，我们扪心自问，面对为我们付出心血和汗水的老师和母亲，我们怎么来回报她们？谁言寸草心，报得三春晖。

站在庄严的国旗下，你想对辛辛苦苦抚养你长大的妈妈和辛勤教育你们的女老师们说些什么和做些什么呢？你可以自制一份礼物，或写一篇歌颂母亲的文章，或为她们唱首歌，为她们做一件你想做的事，她们的脸上一定会露出甜甜的笑容，夸你是个懂事的好孩子。

最后，祝我们最亲爱的女教师们节日快乐！谢谢大家！

女性演讲稿件篇二

大家好！

在这万物复苏，万象更新的美好季节，我们也迎来了全世界女性朋友们最美好的节日——三八妇女节，今天站在这里首先向各位姐妹们致以节日的最真挚的问候，祝福你们节日快乐，每天都快乐！

在人类社会历史上，尤其是中国漫长的封建社会，女性从未认识到知识的意义，当时社会对女性的唯一要求是“德”而不是“识”，女性的社会角色和家庭角色是合二为一的，即“贤妻、良母”，女性的职业即“繁衍后代”，“女子无才便是德”，便是当时社会对女性要求的概括。

新中国成立后，随着社会结构和经济体制的变化，女性从理论上得到了与男性同等政治权利，女性得以走入社会，扮演着与男性同样“半边天”社会角色。但由于经济发展水平的局限，以及几千年文化的沉淀，“贤妻良母”仍是受人推崇的妇性楷模，在此条件下，角色的分离和冲突不可避免地悲剧性地发生在现代女性的身上。因为社会对女性提出了双重要求：“女强人”和“贤妻良母”，于是女性们不得不一方面在社会扮演着职业女性的社会角色与男性对等，另一方面又承担着“不计报酬”的家务劳动的重负而与男性继续维持着不平等。

而信息社会属于智力、知识经济社会，对女性最大的要求是知识。信息社会传播技术使得任何一个角落都能感受到各种信息，传统地域的界限被彻底打破，人们拥有了一个跨时空的新型的活动空间——网络空间。人们无须出差，无须走出四方就可在“足不出户”的情况下获取信息。在这种情况下，男性对信息的垄断被打破，女性同男性一样获得了共享信息资源的机遇和条件。从这个意义上说，信息社会促进了男女两性的社会平等，促进了女性的进一步解放。

在信息社会中，高度文明的高智这化的条件须我们付出艰苦的体力劳动，只需掌握大量的知识和驾驭现代化用具的能力。为此，女性先天的生理劣势在信息社会中已经大大减小。由于家务劳动自动化，部分家务劳动社会化，工作方式家庭化、分散化等特征，女性就业将会在一个比较宽松和广阔的天地间进行。女性不必纯粹是为了照顾家庭而无奈地选择离家近的工作，也不必为了维持生计而不得选择一些自己不太喜欢但能赚钱的工作。由于网络空间的存在，女性可以在家中按动键盘寻找适合自己职业，而且选择范围全球中。

另外，在信息社会，传统的第一、第二产业的比重将越来越小，而以服务为主的第三产业和第四产业——电子信息业将得到充分的发展。女性善解人意、细腻周到的特点不但与第三产业的职业要求相符合，而且让男性望尘莫及。可以预言，信息社会中女性将是第三产业的主力军。在第四产业中，以电脑操作以及电子信息业为基础的文秘、公关行业都将成为女性的天地。

同时，权利领域是否有女性参与以及以何种方式参与不仅是衡量女性社会地位的重要标志，也是男女两性社会地位的重要，也是男女两性社会协调发展的需要。正因为如此，1995年联合国常任理事会确认了女性要在决策层中占30%的指标，联合国也确定了自己工作目标。20xx年联合国专业职务中女性的从政现状看，除了少数国家外，世界上大部分国家都还没有达到这个目标。信息社会是一个需要民主和创造的社会，女性从政现象将会有重大的突破。其原因之一是，信息社会中，女性广泛参与社会活动，已成为了劳动的主力军，因此参政、从政的比例将大大提高。这就必然提高女性的政治地位。

所以说，信息社会是一个女性解放、女性自由的社会，尤其是信息社会所提供的物质条件和高智能的工作手段，使男性和女性在社会职业上的劳作趋于等同，女性得支最大限度地社会中展示才华，原有家庭那种”男主外，女主内”的观

念将被彻底抛弃，”女强人”连同”贤妻良母”的女性形象都会成为历史名词被人们所忘记，知识成了社会对女性的惟一要求。

我们今天真情拥抱的21世纪将是知识经济社会、信息社会，信息社会的社会环境将向着有利于女性成才的方向发展。可以预言，信息社会最大的受益者是女性，未来的世纪将是妇女成才的高峰时期，我们应抓住这一良好的成才契机，迅速踏上成才之路。

高尔基说过：人的知识越广，人的本身也越完善。因此，走进信息时代的女性一定要认清时代的要求，不断增强自我意识，努力学习，增强自己的知识修养，勇敢地承担起历史的重任并迎接信息社会的挑战。我们相信，走入新世纪的妇女姐妹们一定会也一定能做一个走入信息时代的新女性，以自己的知识和才华证明自己价值，显示出中国新女性的风采和魅力。

谢谢大家！

女性演讲稿件篇三

俗话说：爱美之心，人皆有之。而对美情有独钟的女性更就是一而再地用自身来展示美，她们追求现代的`服装、发式、装饰，追求现代的装璜，以至于生活方式。以此来显示她们独立的气质、开放的性格。而透过衣饰外表最应当具备的就是什么呢？那就就是人的素质的现代化，人的思想的、思维的、智慧的现代化。那就要学习、进取、自我完善！只有这样，才能迎接时代的挑战，才能接受时代优胜劣汰的选择。

作为20世纪末的女性，我们感到幸运、欣慰和自豪的就是：本世纪初我们的前辈——以秋瑾、宋庆龄等为代表的女性先驱者们，为妇女的自身解放曾进行了可歌可泣的斗争，她们毅然走上街头，大声疾呼、大力倡导“戒缠足、办女学、参

与社会劳动”，推崇“男女平权”，抵制“男尊女卑”、“女子无才”的封建思想。应当说，今天，她们的宿愿已经实现了！我们也真切感到了多方面的男女平等的权利，这确实就是“前人栽树，后人乘凉”。

然而，在深刻地审视我们自身以后，我们觉得我们更应当就是后人的栽树者，我们有责任肩负起实现妇女进一步解放的重任。那就是：完善自我，参与竞争，接受挑战，实现妇女不仅仅表现在法律条文上的平等，而就是实际意义上的平等。

毋庸置疑，妇女就是伟大的。这已得到了社会的公认：妇女就是整个社会的重要组成部分，在人类自身生产中付出了极大的代价，创造了巨大的社会价值。没有母亲，就没有人类，就没有社会。在现实生活中，妇女就是家庭的重要维系者，而家庭的稳定和文明程度不仅影响着社会的安定和发展，而且也与企业的兴衰息息相关。人们也都知道“军功章有你的一半也有我的一半”，“在一个成功的男人背后站着一位坚强的女性”。

那么，仅仅被社会认识、同情、认可就够了吗？不！在同情、认可、认识以后，我们需要的就是更深层次的理解和支持！需要参政、议政、平等的权利！我们需要充分、有效地利用舆论武器与法律武器来维护我们自身的合法权益，更好地反映自己的要求和愿望。而对于妇女参政者，就要有知识、有水平、有能力，那就需要努力学习、不断进取、完善自我、增长才干！

稍一留意，你不难发现：一些在智力上不逊于男性的女性，在社会上找到自己的位置以后，自强不息，努力拼搏，顽强竞争，获得了丰碑式的人格、价值、尊严，令人肃然起敬。那些女科学家、女企业家、女能人，像修瑞娟、韦钰、马家军女将、泳坛女杰……而更多的女性就是诚实劳动的平凡女性，她们自尊、自立、自信、自强，在自己的岗位上默默工

作、任劳任怨、朝气蓬勃。我们欣喜地发现，我们厂就有不少女工在本岗上自学进修，获得了专业知识和技术，除胜任自己的工作外，积累储备必要的知识，完善自我，随时等待机遇的来临。

不容忽视的就是，我们这个世界就是由男性和女性组成的，没有男性的参与将不可能有好的效果。固然，女性需要提高素质，而男性的素质提高也就是一个重要的方面。然而，提高素质不就是多读几年书就可以达到的，它涉及意识形态的各个领域，所以，我认为：提高人的素质将就是世界今后永恒的主题。因为，一个对女性有偏见的社会就是不会向她们提供一个平等竞争的机会的！

女性只有平等地参与学习、接受教育，平等地参与发展、接受竞争；也就就是在在一个良好的外部环境下不断完善自我、提高素质，才能不断地提高整个妇女的科学文化水平和管理能力，才能推动整个社会的进步。

姐妹们，朋友们！第四次世界妇女大会即将在北京举行，这将对我国女性地位的进一步提高，获得进一步的平等发展具有积极的现实意义。

摆在我们面前的就是两种选择：一就是完善自我、努力拼搏、自强不息、接受挑战；或者依赖他人、寻求安逸、不思进取。而后者绝不就是我们现代女性所要选择的。

朋友们，你们说就是吗？

女性演讲稿件篇四

有人说女人是世界之诗，是世界的颜色，我想说女人是一朵花，千千万万个美丽可爱的女人把世界装扮得多彩多姿。在历史的长河中出现过很多伟大的女性，但是今天我要给大家讲述一位平凡女性的故事。

她叫金柏贵，1938年，出生于一个贫困的农民家庭，父亲去世很早，为了能够读书，她从上学第一天开始，就天天上山砍柴，背到街上去卖。经过努力刻苦学习考上了有名的一中，由于生活费用不够，每天放学后，她饿着肚子，瞒着大家去码头挑沙，常常累得直不起腰。

25岁那年，她不顾全家反对，拒绝所有亲朋好友的媒妁之言，嫁给了相爱5年的校友丁咏棋老师，婚后在汀祖小学当了一名老师。

39岁是她生命之中最难熬的一年。那年三月，她的爱人查出患肺癌晚期，年迈的公公急得当晚吐血，不到两个月离开了人世；接着丈夫也含着眼泪撒下她们孤儿寡母，撒手西去。然而，在她还没来得及从悲痛中回过神时，腊月二十八，一个千家万户亲人团聚，准备欢度春节的日子，十二岁的女儿突然食道出血不止，无法挽救。一年之内三位亲人相继离世，接二连三的打击让她快要疯了，她真想一死了之。可是年迈的婆婆怎么办？年幼孩子怎么办？还有那一群可爱的学生们怎么办？坚强不是面对悲伤不流一滴泪，而是擦干眼泪后，微笑着面对以后的生活。爱是一种责任，她得鼓足勇气好好活下去。

45岁那年她又送走了相依为命的婆婆。田地分包到户后，她没日没夜的干着。学校里她年年被评为优秀教师，田地里的庄稼从没落下一茬。让她欣慰的是几个孩子很争气，现在都已成家立业。一个女人，难能可贵的是能够清楚的知道自己有什么，需要放弃什么，要坚持什么。58岁她退休回家后，看到很多年轻的父母外出务工，孩子在家无人照看，就萌发开办幼儿园的念头。当时，在农村这可是一件新鲜事。大家议论纷纷，有人说命硬是克星，是扫把星，把孩子交给她不好。无论别人说什么，她总是笑着。她知道自己离不开教育事业，这是她的梦想，她要放手去做自己喜欢的事情。

第一年，幼儿园来了5个学生。她没有灰心，坚持了下来。第

二年来了十几个，就这样，十八年过去了，幼儿园从一个班变成了8个班，孩子最多时有二三百个。这些年来，她也曾有过想要放弃幼儿园的念头。十年前有一次为了帮助家长寻找丢失的孩子，奔波了一天夜操劳过度，最后中风住进了医院。儿女们都很担心她的身体，求她把幼儿园关了，在家安享晚年，可是到最后她还是坚持了下来。

女性朋友们，或许我们一路走来总有泪水和汗水相伴。人生的路总是坎坎坷坷，让我们像金柏贵老人一样，坚持自己的梦想，用自己的爱心和良心，以一种对生命的热爱和对国家、对社会、对家庭的责任心在生活中践行，让我们无愧此生！让我们都做一个平凡而伟大的美丽女人吧！

女性演讲稿件篇五

大家好！

一直以来，人们对天空中的太阳，而女性晚上的月亮，月亮是唯一的光芒从太阳的光。但是今天，在第二十一世纪的今天我说：不！女人不是月亮，尤其是我们的新时代女性，自尊，自强，自负，独立和不屈的精力，向社会说我们女人不太阳照射到月球上，我们有我们自己的理想，有自己的寻求，更是我们存在的价值！

说女人是月亮，那是因为在历史的长河中，我们女性所走过的是掺和着血和泪的历史，“三从四德”、“男尊女卑”这些封建的伦理道德，像无形的镣铐、沉重的枷锁，窒息了女性的才干、扭曲了她们的灵魂，“弱者”成了女性的代名词。不，这不是女性的毛病，这是荒谬历史的产物！

马克思的女性观：妇女在人类社会历史发展中起着重要的作用，他们已经和男人平等的地位，平等的人格和尊严。中国革命的历史已经雄辩地证明了这个真理。资产阶级民主战士秋瑾”-十万颅，必须把乾坤；五月四日活动，向反动军阀政

府请愿的队伍，我们有女性不屈不挠的形象；二万五千个漫长的旅程，更多时候我们女强名称：邓颖超，李真，康克清。无数妇女先锋中国解放，也为我们的妇女的自由和平等，抛头颅洒热血，写一一后，另一个壮观。

我们作为新中国的女性，是最荣幸的女性，党和政府历来十分器重妇女的地位和作用，历来十分关心妇女的成长和进步，妇女权益法的实行，有力地增进了我国妇女地位的进步，党的十一届三中全会以来，我们女职工解放思想，转变观念，以前所未有的创新精力，积极投身于改革开放和社会主义现代化建设的巨大实践，为增进社会主义经济建设，为加强社会主义精神文明建设做出了宏大的贡献。在我们的苧麻纺织厂这个号称女儿国的天地里，有2400名女工，同样有2400颗火热奉献的心，她们用一双双纤细的手撑起了苧麻厂创业拚搏的艰巨过程。她们中有全国巾帼建功女杰，有在全国的纺织操作比赛中获奖的操作能手，更有宽大的在默默奉献的女性们，你能说她们是月亮吗，不，她们是太阳，她们在发光发热，她们在织造人类五彩的世界。

女性演讲稿件篇六

大家好！

军训是新生入学的第一课，是一堂综合素质的提高课。这次军训，得到了训练营部队的大力支持，他们派出了以一些优秀的教官，每天都准时精神抖擞地出现在我们同学的面前。他们展现了新时代军人的风采，也用自己的行动无声的教育着每一位同学。这一次的军训有着更特殊的意义，通过军训，我们进一步强化了国防意识，增强了爱国热情。军训就像一条鞭子，时刻鞭策着我们前进；军训又像一把尺子，时刻规范着我们的行为；军训更像一盆火炬，时刻照耀着我们的前方。军训，让同学们普遍增强了体质，磨练了意志，培养了团结协作的精神，形成了良好的纪律观念，增进了师生之间的了解和情感的沟通，为较快地形成一种积极向上的良好班风和

班级凝聚力奠定了基础。

这次军训得到了学校的高度重视，学校制订了严密的活动方案，组织有序，分工合理；学校领导经常到场关心指导工作；提供了矿泉水，让中途休息的同学随时有水喝；医务室全天开放，随时做好医疗服务保障。全体班主任全程跟班，兢兢业业，一丝不苟，全身心投入，与同学们同甘共苦。这些，都是本次军训顺利开展并取得成功的有力保证。

十天的军训虽然结束了，但留给我们的是永远美好的回忆，是严格的组织纪律性和不怕苦不怕累的作风，是坚强的意志和不断追求、勇往直前的精神，是强烈的爱国心和报效祖国的理想。经过十天的训练，我们相信，这十天必将在我们人生的里程中留下难以磨灭的记忆，挥之不去，我们一定会把在军训中形成的良好习惯，学习到的好思想、好作风，继续发扬下去，贯彻到我们的整个人生。

我会珍惜这次军训的经历，铭记所学到的知识和做人的道理，用心去感受军人的爱国之情，并见之于行，在今后的学习实践中，互相帮助、团结友爱，关心集体。并把在军训期间养成的良好品德和作风带到我们今后的学习中去，高标准，严要求的规范自己的言行，遵守学校的各项规章制度，踏踏实实地学会学习、学会做人，刻苦锻炼，遵纪守法，自强不息，自立有为，培养创造性学习能力，力争在新的起跑线上步伐整齐，一同前进，做一个“讲文明、讲纪律、讲诚信、争三好”的合格的大学生。

同学们，军训时间虽短，可是军人的作风，军人的意志和军人的品格是我们永远也学不完的，我们一定会珍惜这十天的宝贵时间，虚心向教官们学习，苦练基本功，磨炼自己的意志，塑造自己优良的品格，为今后的学习和生活打下良好的思想基础。军训，是磨炼意志的练兵场，是充满挑战的大擂台，让我们做好一切准备，为圆满完成本届军训工作而付出我们所有的努力。在下面的军训生活中，可以锻炼我们的意

志，让我们更加坚强，同学们，人生之路非坎坷，所以我须以坚强的意志来踏平这通往幸福之路。所以，我会和同学们一起努力，互相帮助，互相关心，做一个全面发展的艺术人才！

女性演讲稿件篇七

金色的九月，金色的阳光，在这金色的季节里，我们高高兴兴地迎来了新一届的教师节。

辛勤的老师，伴随我走过了4年的风风雨雨，让我从“叽拉叽拉”学语到了读字，让我明白做人的道理和，畅游书中的海洋。六尺讲台上，总是可以看到他们熟悉的身影，他们在这六尺讲台上流过无数滴汗水，粉笔总是在黑板上叽叽喳喳日复一日，年复一年地写个不停，写过无数个春夏秋冬，写下了渊博的知识，他们留在了我的心中，他们将自己所有的学识毫不保留地交给了求知的学生们，他们就像火红蜡烛一样，燃尽了自己，照亮了无数个学生。

在我幼小纯洁的心灵中，有这样一位好老师，她永远都像冬日里的暖阳，温暖着我的心。她就是我的班主任。她和蔼可亲，给了我们母亲一般的爱；她知识渊博，幽默风趣；她工作严谨，教学经验也非常丰富。她是我心中最敬佩、最美丽的老师——廖老师。

什么？我写得好？还是作文写得好？在这之前，可是没有一个人发现过我的作文潜力呀！可也正是廖老师这微不足道的一句话，让我爱上了写作，每天写一篇作文是必须的，每一次，老师也会给我4颗星（最满就是4颗星），几句鼓励的评语。我每一次也会很期待的交日记的那一天。

老师的嘴巴给了我无限的关怀，老师的微笑给了我无穷的力量，老师的双手给了我飞翔的翅膀……老师给了我很多很多，不仅提高了我的写作水平，还使我懂得许多做人的道理。此

时我更深刻地感受到那块黑板写下的是真理，擦去的是功利；那支粉笔画出的是彩虹，洒下的是泪滴的真正内涵。

一个个辛勤的园丁，一根根燃烧着的蜡烛犹如一团团火焰照耀着一张张灿烂的笑脸。老师，我的好老师，感谢您明亮的烛光，感谢您辛勤的浇灌，感谢您耀眼的阳光射入我的心灵。值此教师节来临之际，让我真诚地祝福一声：老师，教师节快乐！

女性演讲稿件篇八

作业

中文系10级新闻班 赵蓉 1025848014

提纲：1. 简述运动的概念

2. 提出生命在于运动的口号 3. 介绍运动与身体健康的关系

6. 提出运动可使人身心愉悦，号召大家加入运动一族

你健康吗？你快乐吗？

——快快加入我们，做健康快乐的运动族吧

一. 什么是运动:运动是一种涉及体力和技巧的由一套规则或习惯所约束的活动，通常具有竞争性。运动是物质的固有性质和存在方式，是物质所固有的根本属性，没有不运动的物质，也没有离开物质的运动。运动具有守恒性，即运动既不能被创造又不能消灭，其具体形式则是多样的并且互相转化，在转化中运动总量不变。人在运动的过程当中，身体的结构会随着你的运动而变化，因此加强了自身的体质，所以运动是人类离不开的一种活动方式之一。今天我们讨论的是体育运动. 二. 有人说“生命在于运动”，因为要保持健康的

身体，就离不开运动。生命在于运动，运动在于锻炼，锻炼贵在坚持，坚持就是胜利。大家相信这句话吗？不信，听我介绍一下专家学者有关运动的研究报告。

美国专家指出：全球每年约有300万人死于不运动

由卫生部、中国记协、可口可乐公司联合举办的“中国健康知识传播激励计划（吃动平衡、走向健康）”专家媒体研讨会18日在京举行。美国疾病预防控制中心运动与健康部主任迈克尔·普瑞特博士透露，根据调查显示，全球每年大约有300万人死于不运动。

普瑞特说，美国运动医学科学院正在推广“运动是良方”的概念，主要做法是把社区医生调动起来，把运动作为一剂处方开给社区大众，通过运动来提高某一个社区人群的健康水平。调查显示，在越低收入国家，因缺少运动而死亡的比率就更高。

他表示，通过调查发现，如果一个人每周运动多于7个小时，未来患心脑血管疾病的危险减少45%，患冠心病危险减少51%。同时发现，和正常体重的人相比，超重的人几乎增加33%患心衰的危险；如果肥胖，未来患心衰的危险几乎会增加一倍。如果一个人肥胖，但却参加体育锻炼，会比不运动的正常体重或者瘦人患冠心病的危险小。

北京大学公共卫生学院李可基教授表示，根据国家体育总局调查显示，我国经常参加体育锻炼的人占总人口的28.2%，35到49岁的成年人经常参加体育锻炼的人只有8%。他说：“近年来慢性病激增，主要就是不健康的饮食习惯和缺少运动造成的。其实，走路是很好的运动方式，每天走6000步，相当于每天半小时的中等强度运动。另外，对于张悟本那样的伪健康专家，媒体和大众一定要防范，不要听风就是雨；他说茄子能降血脂，那完全是感觉，说茄子吸油，但是茄子进了你的肚子也吸不了油。

三. 听了这些研究报告, 相信大家都对运动与健康有了一定的认识吧, 有人开始考虑平时做做运动了吧, 这就对了, 运动与身体健康有着密切的关系呢。

我们都知道生物的基本定律之一就是活动, 不活动则导致疾病和死亡。活动之于运动系统, 犹如食物之于消化系统, 空气之于呼吸系统, 水之于循环系统。身体的每一个器官都有特定的工作, 其能力有赖乎培养发展。我们锻炼肌肉, 肌肉就结实有力; 我们锻炼手指, 手指就灵活, 可以写字、弹琴、拿筷子、打字、画画……什么都是这样: 用则进, 废则退。所以, 为了能使我们的生活更加丰富多彩、绚烂多姿, 我们要坚持锻炼身体, 让好身体成为我们革命的本钱。

四. 好身体需要锻炼, 而锻炼需要技巧, 还需要坚持。

据研究, 最佳保持健康的方法是天天运动, 每天坚持一个小时。我们在平时要养成喜爱运动的良好习惯, 这对我们的健康大有裨益。谈到运动, 我们的运动方式也很多, 比如: 跑步、散步、游泳、爬山、骑车、跳绳、跳皮筋等等。每周一节的体育课上我们要好好锻炼身体, 平时的单独锻炼要靠自觉, 我们可以选择自己喜欢的方式锻炼身体, 晨练就是一种不错的选择哦, 俗话说, “早起的鸟儿有虫吃”, 晨练可以使你的一天精神焕发。运动可以消耗人体多余的能量。有选择的运动方式可预防和改变“豆芽菜”体型。如俯卧撑、仰卧起坐、单杠运动、双杠运动。持之以恒的运动, 可以预防身体的“外强中干”。运动使身体全面接受良性刺激, 人体机能常运不衰, 免疫功能得到提高, 使体质增强, 同时可以预防疾病。现在, 学校因病缺课的学生不在少数, 可见他们中参加运动的时间太少了, 亡羊补牢, 犹为晚矣。科学锻炼才是防治感冒的良方。

1. 不宜立即休息。剧烈运动时人的心跳加快, 肌肉、毛细血管扩张, 血液流动加快, 同时肌肉有节律性地收缩会挤压小静脉, 促使血液很快地流回心脏。此时如立即停下来休息,

肌肉的节律性收缩也会停止，原先流进肌肉的大量血液就不能通过肌肉收缩流回心脏，造成血压降低，出现脑部暂时性缺血，引发心慌气短、头晕眼花、面色苍白甚至休克昏倒等症状。所以，剧烈运动后要继续做一些小运动量的动作，呼吸和心跳基本正常后再停下来休息。

2. 不宜马上洗浴。剧烈运动后人体为保持体温的恒定，皮肤表面血管扩张，汗孔开大，排汗增多，以方便散热，此时如洗浴冷水浴会因突然刺激血管立即收缩，血液循环阻力加大，心肺负担加大，同时机体抵抗力降低，人就容易生病，而如洗热水澡则会继续增加皮肤内的血液流量，血液过多地流进肌肉和皮肤中，导致心脏和大脑供血不足，轻者头昏眼花，重者虚脱休克，还容易诱发其他慢性疾病。所以，剧烈运动后一定要休息一会再洗浴。

3. 不宜暴饮。剧烈运动后口渴时，有的人就暴饮开水或其他饮料，这会加重胃肠负担，使胃液受到稀释，既降低胃液的杀菌作用，又妨碍对食物的消化。而喝水速度太快也会使血容量增加过快，突然加重心脏的负担，引起体内钾、钠等电解质发生一时性紊乱，甚至出现心力衰竭、心闷腹胀等，故运动后不可过量过快饮水，更不可饮喝冷饮，否则会影响体温的散发，引起感冒、腹痛或其他疾病。

4. 不宜大量吃糖。有的人在剧烈运动后觉得吃些甜食或糖水很舒服，就以为运动后多吃甜食有好处，其实运动后过多吃甜食会使体内的维生素b1大量被消耗，人就会感到倦怠、食欲不振等，影响体力的恢复。因此，剧烈运动后最好多吃一些含维生素b1的食品如蔬菜、•肝、蛋等，如你运动后爱吃甜食则更应多吃蔬菜等食品。

5. 不宜马上饮酒。剧烈运动后人的身体机能会处于高水平的状态，此时喝酒会使身体更快地吸收酒精成分而进入血液，对肝、胃等器官的危害就会比平时更甚。长期如此可引发脂肪肝、肝硬化、胃炎、胃溃疡、痴呆症等等疾病。运动后就

是喝啤酒也不好，它会使血液中的尿酸急剧增加，使关节受到很大的刺激，引发炎症，造成痛风等。

6. 不宜马上吸烟。运动后吸烟因人体新陈代谢加快，体内各器官处于高水平工作状态，而使烟雾大量进入体内，还会因运动后的机体需要大量氧气又得不到满足而更易受一氧化碳、尼古丁等物质的危害，此时吸烟比平时对你的危害更大，同时氧气吸收不畅还影响机体运动后的恢复过程，人更易感到疲劳。

六. 如果我们坚持用正确的方法在正确的时间锻炼，那我们就受益颇多喽。

首先，锻炼身体在生理上的受益：

1. 体育锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长，增强心肺功能，改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能状况，有利于人体的生长发育，提高抗病能力，增强有机体的适应能力。
2. 减低儿童在成年后患上心脏病，高血压，糖尿病等疾病的机会.
3. 体育锻炼是增强体质的最积极、有效的手段之一。
4. 可以减少你过早进入衰老期的危险。
5. 体育锻炼能改善神经系统的调节功能，提高神经系统对人体活动时错综复杂变化的判断能力，并及时做出协调、准确、迅速的反应；使人体适应内外环境的变化、保持肌体生命活动的正常进行。

其次，锻炼身体在心理上的好处：

3. 舒展身心，有助安眠及消除读书带来的压力
5. 体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养人的团结、协

作及集体主义精神。

从明天起，做一个爱运动的人，跑步，游泳，锻炼身体，从明天起，关心身体和心灵的健康，我有一副好身板，面朝操场，春暖花开。

中文系10级新闻班

赵

蓉

025848014

女性演讲稿件篇九

尊敬的各位领导和老师，大家早上好。

今天我站在这个讲台上和大家一起畅谈我们的价值观，感到非常的荣幸，我演讲的题目是：爱岗爱生，师德为先。

有人问：你是教育工作者吗？我回答：不，我是老师。

有人问：你是人类灵魂的工程师！我回答：不，我是老师。

有人问：你的工作是天底下最光辉的职业吗？我回答：不，我只是个老师。

是的，当老师我已经整整三十余年了。从青春年少到白头满发，恍如弹指一挥间。往事不堪回首，回顾这三十余年的教坛生涯，可谓是踏平坎坷成大道。一九七七年，弱冠之龄的我怀着对教师职业的神秘向往，考入了民办教师队伍。那时的工资每天八角。同龄之辈嫌我收入少，不但给我买衣服，送东西，还劝我随他们去挣钱。我没有动摇，因为教师这份

职业占据我的心。不到三年，民办教师进行清理，许多比我年长的民办老师都被清退了，而只有三年教龄的我却留下了，我知道不是因为我的工作有多么出色，而是领导看到我对教师这一职业的爱。是的，我爱教师这个职业。

一九八五年，而立之年的我考入了师范学院进行学习，因在学校的优异表现，在校就参加了中国共产党。四十不惑时，我考上了大专，进行文化知识的深造以适应教学。三十四年的教师生涯，我担任了三十三年的班主任工作，今年五十八了还担任三年级的班主任，语数包班还承担其他课的教学，看到其他学校同龄人教学任务轻松了点，村里的同龄人更是含饴弄孙，享受晚年的休闲生活了。但我不埋怨领导，还是认认真真做工作，因为我爱教师这个职业。

做好教师这一职业很容易，就两个词，一个是爱，一个是责任。

20xx年暑期，一位家长跑到我家里，想让他的孩子上学，我很惊讶，现在的孩子上学还用说吗？交谈后才知道，他的孩子下肢残疾，大小便失禁，生活不能自理。看着家长焦急而伤心的脸，还有什么好说的。接收吧，同时接收的是一份责任。孩子平时体弱多病，长期在外就医，从来没有上过学，跟随我教的四年级就读，确实有蜀道之难，但我只有一个念头，像这样的孩子更要上学，识字，长大了说不定能完成正常人的工作。因此暑假期间我就给孩子送去了教材和音像资料，让他尽早享受读书的快乐。正式学习期间，我更是多加关照。为了减轻家长接收的负担，增加学习辅导的时间，我主动提出让孩子住校。我怕孩子住校又忘了起床和小便，就把手机放到孩子的床头，定时在12点叫醒孩子起床。这些小事，举不胜举。孩子也在老师和同学的帮助下慢慢进步了。当她的手抄报获奖，由同学扶着上台领奖时，本以为同学们看到她一瘸一拐的样子就会嘲笑他，没想到此时掌声越来越响，我的眼圈也被欣慰的泪水湿润了。

记得教师节来临时，我收到一张贺卡，上面画着一颗爱心，爱心下面写着一行字：“老师您像妈妈一样关心我，祝您节日快乐！”。我犹新记得有一次上语文课，有人叫我妈妈，同学们都笑了，我也笑了，但我知道这就是爱，选择老师这份职业，我此生无憾。

爱一个好學生不难，难的是爱所有的學生，特别是对特殊學生的爱才是对教师的考验。认真一天不难，难的是长期不懈的坚持。教师是会有职业倦怠的。魏书生只有一个，金字塔顶只能容下一只麻雀的脚印。那不一定是我，生命原本平淡，平凡才是人生的第一意义，但认真想想，凭良心说，教师这个职业真的不错，有假期，有双休，收入稳定，医保、公积金、至少我认为这是一个蒸蒸日上的朝阳事业。

在人类前进的历史进程中，每一代人都是从前一代手中接过接力棒，跑完一棒递给后一代。这就是人生。接好棒、跑好棒。需要的不是迅猛的速度，充沛的体力，而是高度的责任感。我要握紧棒，跑好人生的最后一棒，让夕阳更红，让花儿更美。