

最新真情实干演讲稿三分钟(精选10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？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

真情实干演讲稿三分钟篇一

大家好！

从懂事到现在，我一直没有给自己的爸爸妈妈认真地说一句：“爸爸妈妈，我爱你们！”总感觉自己都这么大了，懂事了，说那些话太矫情。当看到“父恩比山高，母恩比海深。”这句话的时候，心里被震动了！

从小爸爸妈妈就为了能够让我过上好的生活，能够上好的学校，能在同学面前不自卑，他们在我读小学的时候就背井离乡，到广州去打工。

随着自己的渐渐懂事，我要求的东西也越来越多，虽然家庭条件慢慢变好，父母也守在家中，爸爸做一些生意，妈妈在家为我们做饭。只要每天中午一放学回到家里总是会闻到饭菜香喷喷的味道。每当零花钱用完的时候，只要开口想爸爸要钱，爸爸总是会从包里掏出几百块钱给我。

有时候，我想在爸爸妈妈生日的时候对他们说一声：“生日快乐！我爱你！”但是总以为成熟的自己又觉得这会不会太矫情，自己都这么大了，说出小时候说的话会不好意思。可是我忘记了，儿女无论多大，在父母眼中，都是孩子！感恩父母本来就是理所应当，不存在什么矫揉造作和虚伪，因为爱是公平的，相互的！

真情实干演讲稿三分钟篇二

今天班会主题是：感恩与我同行。面对未来，老师还是要把几句话当做礼物送给大家。

第一句话就是，请你永远笑对人生，不断超越自己。同学们，你们很快将面临许多挑战 and 选择，无论面对什么，你们要扪心自问的，不仅是“我将做什么”，更是“我将成为什么样的人。”我们无法左右自身的美丑，但却可以定义自身的快乐；我们无法衡量生命的长度，但是我们可以决定生命的质量。努力并不必然导致成功，沉默也并不总是高尚的美德。

《圣经》中有一个有关神迹的故事，说的是一个人出海遇到风暴，漂流到了孤岛，历尽艰辛建立了一幢小木屋，却不小心将其毁之一炬。正当他抱怨上帝不公，对人生失去希望的时候，有一艘船路过孤岛，拯救了他，因为船员将木屋燃烧升起的浓烟看成了求救信号。这个故事验证了上帝关上门的同时会为你打开一扇窗。但我无意在此宣扬上帝的伟大，只想告诉大家，当你们遭遇命运的考验的时候，请记住————你的命运掌握在自己的手中，你要坚强你要坦然，你要让微笑永远挂在你的脸上，不断超越自己。

第二句话是，请你心怀感恩，肩挑责任。拥有聪明头脑和万贯金钱并不代表绝对的成功。高智商和大笔的金钱，可能是文明社会的引擎，也可能是野蛮社会的洪水。孔子的学生这样评价他的老师：夫子之道，忠恕而已。就是说圣人其实很平凡，只有两个字——忠，做好自己；恕，想到别人。所以老师希望你们是冷静的思想者，而不是狂热的膜拜者；我希望你们成为热情的行动者，而不是冷漠的旁观者；我希望你们在享受成功的快乐时，会记得那些帮助你走到今天的人；我希望你们在异乡的星巴克品茗咖啡的同时，会怀念故乡绿茶的味道；也希望你们在追求美丽和奢华的同时，去反思你身处的社会中那些看得见和看不见的苦难——如果这个时代失去了偶像，那么请你将自己的能力和责任挂起钩来；如果这个社会缺乏良知，那么请你撑起这面旗帜，并且义无反顾。

同学们，再过两年半，你们的舟中之书就会翻完，彼时，有些词语也许要永远成为了过去式，但亲爱的同学们，请记住，今天也是你们青春之书的扉页，也是你们事业之书的扉页，而它们都已经悄然打开。一切的现在都孕育着未来，那么请你们把今日的这一切放在你的肩上。无论是痛苦，还是欢乐！消除浮躁，搁下担忧，心无旁骛，勇往直前！

我祝福你们，亲爱的七班同学们！我也相信你们，因为你们一定会成为我们在座所有关心你们的人的骄傲！谢谢大家，谢谢！

真情实干演讲稿三分钟篇三

大家好！

寒风呼啸，我肚子疼的不得了，一位扫地的老人路过，关心的问，“小朋友你没事吧？”，“肚子疼。”“喝些热水吧，会好一点的，”“谢谢。”我对老人充满感激，热水暖暖的，也温暖我的心。

有些陌生人的爱就像把火，温暖了我的心。

某天，我感冒了，去周医生那儿看了一下，37度周医生说，“中午不能在学校里了，要叫家长接回家去吃些药，好好休息吧，”然后我吃完饭之前向老师请半天假，老师连忙关心我有没有事，回去一定要吃药。还为我打电话。

老师的爱就是一盏灯，照亮我的前方。

家人的爱就如那袋精神食粮，给我奋进的力量。

生活中这样的镜头还有许多，我们每天接受着关爱，不但要去珍惜关爱，还要去给别人传递这些关爱。

真情实干演讲稿三分钟篇四

早上好!

昨天是我国的传统节日端午节。五月五，是端阳，门插艾，香满堂。吃粽子，撒白糖，赛龙舟，喜洋洋。

第一，端午节是纪念诗人屈原的节日。因为爱国诗人屈原见国破人亡，五月初五投汨(mi)罗江。屈原沉江后，古人将竹筒装米投入江中，万舟齐放、呐喊鼓乐吓退蛟龙，以此表示对屈原的崇敬和怀念。第二，端午节是卫生节。端午前后正是春夏交替之时，天气炎热，多雨潮湿，蚊虫滋生，是传染病的高发时节。为了避免疾病的发生，古人在端午节时插艾叶用以驱蚊蝇、虫蚁，净化空气。

第三，端午节是体育节。因为人们在这天要在水上赛龙舟。龙舟竞渡是一项很有气势、极具合作精神的竞技活动。端午竞渡能对强身健体、民众团结起到很好的促进作用。

第四，端午节是美食节。早在晋代，粽子就被正式定为端午节食品。人们浸糯米、洗粽叶、包粽子，其花色品种更为繁多。从形状看有四角形、锥形、菱形。从馅料看，北方多包小枣;南方则有豆沙、鲜肉、火腿、蛋黄等多种馅料，可谓粽叶飘香粽子可口。

同学们，中国的传统节日文化内涵丰厚，希望我们能怀着敬爱之心和珍爱之情成为古老文明与传统文化的继承者和传播者。

1、同学们不要去江、河、塘、湖畔或工地积水坑等水边玩耍、洗手、洗脚、游泳。

2、同学们外出游泳，一定要有会游泳的家长陪同，万一发生溺水事故，便于抢救，学校绝对禁止学生私自组织外出游泳，

以免发生意外。

3、游泳时要有自护意识，在身体过饱、过饥和过于疲劳都不要下水游泳；

4、游泳时要有自救常识和能力，若发生了抽筋现象，应一边自救，一边大声呼救，以免发生意外。游泳时不要互相打闹、嬉戏；不了解水深及水底情况时，不要跳水；患有心脏病及其他慢性病的人，不能参加游泳，以免发生意外。

5、不逞强好胜，有的人自觉水性好，好表现，喜欢长时间潜水或在深水区做各种动作。

谢谢大家！

真情实干演讲稿三分钟篇五

七一演讲稿 用真情挥洒人生 尊敬的各位领导、同志们：

我演讲的题目是：用真情挥洒人生。 我是沂南人。沂南人善良、勤劳、淳朴、热情！我爱我的家乡，我爱家乡的人民，我在沂南质监岗位上为家乡奉献我的青春，所以我更加自豪！ 我选择了质监工作，便用最纯的真情去奉献。我选择了为家乡做奉献，便注定用我的一生去挥洒我的真情！ 众所周知，我们质监人忠于职守、勇于负责、严格把关，哪里最艰苦，哪里就有我们共产党员的身影。人们不会忘记：无私捐助老区贫困儿童23万元的邱良炳；廉洁勤政，两袖清风，30年如一日带领干部职工走出一条创新之路的林学敏；冒着生命危险为企业排除甲醛系统安全阀故障的李国才。在质监一线还有许许多多同志和他们一样，用一片对党、对事业的赤诚真情默默无闻地书写着闪光的人生。 在沂南县局的一线，有这样一位同事，她是一位女性，长期战斗在稽查岗位上，有力地打击制假售假分子，无论酷暑炎炎，还是寒风刺骨，她，付出了比男同志还要大

还要多的代价。孩子对妈妈说：人家的妈妈都陪孩子一起做作业，而你，却总是在我睡着之后还不回家，妈妈，你不爱我吗？有哪个妈妈不爱自己的孩子呢？母亲愧疚的泪水无声地流下面庞，孩子啊，你不知道，妈妈多么爱你！但妈妈同时还爱着所有所有的孩子！妈妈不愿意看到婴儿喝了假劣的奶粉长成大头娃娃，妈妈不愿意看到儿童吃了伪劣的饼干，影响了他们的成长，玷污了他们的心灵！ 我还有这

样一位同事，50岁的老职工了，还奋斗在安全监察科一线的岗位上。他秉公执法、不徇私情，他傲视来自不法分子的诱惑，他冷对匿名电话的威胁。今年春节，正当全家人沉浸在幸福的团聚之中，刺耳的电话铃突然打破了祥和的气氛。不是拜年的电话，而是充满着血腥的威胁：再敢查板厂的锅炉，小心你全家人的脑袋！妻子哭着说尊敬的各位领导、同志们：

我演讲的题目是：用真情挥洒人生。 我是沂南人。沂南人善良、勤劳、淳朴、热情！我爱我的家乡，我爱家乡的人民，我在沂南质监岗位上为家乡奉献我的青春，所以我更加自豪！ 我选择了质监工作，使用最纯的

真情去奉献。我选择了为家乡做奉献，便注定用我的一生去挥洒我的真情！ 众所周知，我们质监人忠于职守、

勇于负责、严格把关，哪里最艰苦，哪里就有我们共产党员的身影。人们不会忘记：无私捐助老区贫困儿童23万元的邱良炳；廉洁勤政，两袖清风，30年如一日带领干部职工走出一条创新之路的林学敏；冒着生命危险为企业排除甲醛系统安全阀故障的李国才。在质监一线还有许许多多同志和他们一样，用一片对党、对事业的赤诚真情默默无闻地书写着闪光的人生。

在沂南县局的一线，有这样一位同事，她是一位女性，长期战斗在稽查岗位上，有力地打击制假售假分子，无论酷暑炎炎，还是寒风刺骨，她，付出了比男同志还要大还要多的代价。孩子对妈妈说：人家的妈妈都陪孩子一起做作业，而你，却总是在我睡着之后还不回家，妈妈，你不爱我吗？有哪个妈妈不爱自己的孩子呢？母亲愧疚的泪水无声地流下面庞，孩子啊，你不知道，妈妈多么爱你！但妈妈同时还爱着所有所有的孩子！妈妈不愿意看到婴儿喝了假劣的奶粉长成大头娃娃，妈妈不愿意看到儿童吃了伪劣的饼干，

影响了他们的成长，玷污了他们的心灵！ 我还有这样一位同事，50岁的老职工了，还奋斗在安全监察科一线的岗位上。他秉公执法、不徇私情，他傲视来自不法分子的诱惑，他冷对匿名电话的威胁。今年春节，正当全家人沉浸在幸福的团聚之中，刺耳的电话铃突然打破了祥和的气氛。不是拜年的电话，而是充满着血腥的威胁：再敢查板厂的锅炉，小心你全家人的脑袋！妻子哭着说：你干的哪门子工作啊？爱工作就不要再要家！是啊！他能说什么呢？老伴跟了自己多年，没能享多少福却要跟着担惊受怕。可他，不能啊！不能退缩。他爱正义，他有正气，他的眼里容不得违法啊！春节刚过，他就毅然来到了那家工厂，严格按程序按规定进行了处理。计量测试所是咱们质监局重要的部门之一，这里工作的同志们心里都装着“一杆秤”：一杆维护人民群众利益的秤。

“五一”黄金周之前，为了保证节日市场不出现“缺斤少两”的不法现象，沂南县计量测试所定量包装室的3名同志，他们跑遍全县17个乡镇539个门头，面对很多老板的不解和冷漠，他们耐心讲解《定量包装商品监督管理办法》等一系列法律法规，顾不得喝上一口热水，一天下来，舌头都累得打不过弯。当陪伴着家人感受在温馨和幸福里的人们轻松地度过了7天黄金周的时候，有谁会想到，我们的3名同志没能休息一天，他们不约而同地都哑了嗓子。一名同志哑嗓子很正常，可3名同志同时哑了嗓子啊！为什么？那是因为在他们的心中，老百姓的利益胜过了我们自己的利益！

“为什么我的眼里常含泪水，因为我对这片土地爱得深沉。”每一次读到艾青的这句诗，我都禁不住想：诗人的情感世界里有着怎样的感动，而这些感动又是怎样化作澎湃的激情？我不停地思索，终于找到了答案：正是对质监工作的热爱，让我们沉淀出对这份职业炽热的激情。为什么沂南县局的干部职工们脸上常挂着汗水，而他们的眼中却常含微笑？那是因为他们对沂蒙老区这片土地爱得深沉；他们对自己所崇尚的这份平凡而伟大的事业爱得深沉！当 they 从每一次秉公执法和凛然正气中看到了自己的分量，同时又在责任的砝码上不断地加重，幸福感也不禁油然而生。 默默无闻，爱岗敬业，无私奉献，无怨无悔，这就是我们沂南县局全体

干部职工的真实写照。局党组领导班子率先垂范、以身作则，全局上下拧成一股绳，团结拼搏，争创一流。我生活在沂南县局这个青春洋溢、拼搏进取的群体！我愿意用我的生命诠释我对这份职业奉献的真谛！我既然走上了质检的岗位，便注定要用一生去挥洒我的真情！

谢谢大家！：你干的哪门子工作啊？爱工作就不要再要家！是啊！他能说什么呢？老伴跟了自己多年，没能享多少福却要跟着担惊受怕。可他，不能啊！不能退缩。他爱正义，他有正气，他的眼里容不得违法啊！春节刚过，他就毅然来到了那家工厂，严格按程序按规定进行了处理。计量测试所是咱们质监局重要的部门之一，这里工作的同志们心里都装着“一杆秤”：一杆维护人民群众利益的秤。

“五一”黄金周之前，为了保证节日市场不出现“缺斤少两”的不法现象，沂南县计量测试所定量包装室的3名同志，他们跑遍全县17个乡镇539个门头，面对很多老板的不解和冷漠，他们耐心讲解《定量包装商品监督管理办法》等一系列法律法规，顾不得喝上一口热水，一天下来，舌头都累得打不过弯。当陪伴着家人感受在温馨和幸福里的人们轻松地度过了7天黄金周的时候，有谁会想到，我们的3名同志没能休息一天，他们不约而同地都哑了嗓子。一名同志哑嗓子很正常，可3名同志同时哑了嗓子啊！为什么？那是因为在他们的心中，老百姓的利益胜过了我们自己的利益！

“为什么我的眼里常含泪水，因为我对这片土地爱得深沉。”每一次读到艾青的这句诗，我都禁不住想：诗人的情感世界里有着怎样的感动，而这些感动又是怎样化作澎湃的激情？我不停地思索，终于找到了答案：正是对质检工作的热爱，让我们沉淀出对这份职业炽热的激情。为什么沂南县局的干部职工们脸上常挂着汗水，而他们的眼中却常含微笑？那是因为他们对沂蒙老区这片土地爱得深沉；他们对自己所崇尚的这份平凡而伟大的事业爱得深沉！当他们从每一次秉公执法和凛然正气中看到了自己的分量，同时又在责任的砝码上不断地加重，幸福感也不禁油然而生。

默默无闻，爱岗敬业，无私奉献，无怨无悔，这就是我们沂南县局全体干部职工的真实写照。局党组领导班子率先垂范、以身作则，全局上下拧成一股绳，团结拼搏，争

创一流。我生活在沂南县局这个青春洋溢、拼搏进取的群体！我愿意用我的生命诠释我对这份职业奉献的真谛！我既然走上了质监的岗位，便注定要用一生去挥洒我的真情！

谢谢大家！

真情实干演讲稿三分钟篇六

上午好！我今天演讲的题目是《真情让我一生守候》！

中国历来是一个重情重义的国度：它会在亲情的广度中膜拜，在爱情的纯度中沉醉，在友情的深度中思考。可以想象，真情，在这个人情浓郁的地域中是何等的重要。真情是什么 真情，应该是一种可以使我们泪流满面的力量！

时光的脚步匆匆，才掬起为师者如火的信念，便梦见校园中如花的笑靥。转眼间在为人师的路上我已走过了十三个春夏秋冬。十三个春秋的风云流转，满含着我的真情送走了一届又一届学生，恋恋不舍中又与新生们系下了难解的师生情。十三年来，学生们一点一滴地变化着，成长着，而我也与他们一起，磕磕绊绊一路走来，边学边做，一同成长。

的确，教师工作的辛苦与疲惫或许没有做过教师的人是难以理解的，我们不用去说什么备课上课批改作业等等等等，你只要这么去想一下：一个班级，六七十人，而每一个人都是一个世界，都是一本难读的书，就这份沟通与管理就够我们受的了。而且还要起早贪黑。——除了教师，有谁早上六点钟就上班？又有谁晚上十点后才回家？在物欲横流的社会现实面前，我们只能用廉价商品来装点自己的美丽，我们也曾梦想拥有豪华轿车，堂皇居室，名牌时装，我们也曾为购房拮据而苦恼，也曾为灯红酒绿而不平。然而，当我们看到孩子们渴求知识的双眸，当我们看到自己的真心付出换来学生们真情的回报，谁还能够逃避，谁还能够怨天尤人，醉心于自己的私欲 我深深地体会到，当我把微笑带到课堂，学生就给

了我更多的激情和灵感;当我用宽容对待他们的错误,他们就给了我更多的惊喜和期待;当我用亲切的话语与他们交谈,他们在学习上就有了更多的兴趣和渴望;当我用对不起来弥补我的过错,他们就投以我更多的信赖和敬意。多一分真情多一分爱,多一分宽容,多一分愉快,我知道了,我懂了,真情的付出,要以真心为基石,真实为向导,真诚为动力。

所以,真情是艰辛的,而正因此它也变得神圣。总有一种力量使我们泪流满面,总有一种力量使我们激情澎湃,那就是真情。

是真情让我一生守候,守候在这片贫瘠而富有的土地上,守候在这片不是城里却胜似城里的月光下。

最后我就用《城里的月光》片段结束我今日的演讲:城里的月光,把梦照亮。

谢谢大家,我的演讲完毕

真情实干演讲稿三分钟篇七

大家好!

我们的身边,总有人用一片真心,温暖、感动着我们,给我们带来温暖。

寒假,妈妈给我报名了美术补习班,每天下午一节,一共四天,每天三个小时。画画看起来是好玩似的,但让你坐在一个地方三个小时不动,并且对着几个水果罐子画三个小时,还是非常耗费体力的。而教素描这门课程,也不是一觉轻松的事情。更别说我们老师在叫我的同时,还有几个年龄很小的学生。他们上课时总是不安分,很是让老师头痛。

这天下午,我一如既往还是去上课,教室里并不安静,我也

有点心烦意乱，心一急，画便画不好。反复修改都不如意，只好求助于老师。老师正应对着不安分的学生，听到我的叫唤，立刻便过来帮助我。

老师耐心地指点我画的不对的地方，一边一边拿着笔在纸上比划，一边嘴里详细地讲解着应该怎么画。一边年纪小的学生为了鸡毛蒜皮的小事大声叫唤着老师。老师耐心地安抚他们，让他们等一下，再继续跟我讲怎么画。

年幼的学生的吵闹声让我都有些烦躁，更别说还要尽力让他们安静下来的老师了。但是老师还是耐着性子为我讲解，教我怎么画，而不是不耐烦地，随便讲讲。

五点，到了下课的时间，但是我还没有画完。老师看了看我的画，告诉我他们五点半才锁门，如果愿意的话，我可以画到那个时候再离开。这时候其他学生都回去了，画室里十分安静。我感激地看着老师，点了点头。

没有其他学生，老师就站在我后面，静静地看着我画，提一些建议，指出我的错误。老师上午也有课，而且不比下午轻松，晚上还有别的校区的课。为了配合学生的时间，中午吃饭休息的时间很少，有时我们去上课的时候，还会看到刚刚起床的老师。现在本来是老师的休息时间，但老师却让我留下，无偿为我补课。

老师的声音很轻，显得很疲惫，老师的眼睛下面的黑眼圈也很深，显然，很久没有好好休息了。老师是可以在这个时候休息一些，但是因为老师还要继续工作。我的心里暖暖的。

人间处处有真情，老师就像太阳一样默默照耀、温暖着我。他虽然很累，却一点都不在乎的样子。这不一样的真情，使我温暖而感动。

真情实干演讲稿三分钟篇八

大家好！

今天，我演讲的主题是：让奉献撑起生命的蓝天！

我以生命发誓：我将把我的一生献给全人类的健康。阳光下，夜莺站在他面前，穿着白大褂，戴着燕尾帽，一张温柔的脸，热切的眼睛，庄严的誓言！场面催人奋进，激动人心的场面历历在目，经常出现在我眼前。

大家都说奶妈是白衣天使，轻如蝴蝶，温柔如羽毛，洁白如云！转瞬间，昔日少女的梦想终于定格成夜莺美丽的白色形象。没有豪言壮语，没有波澜壮阔的惊人之举，只有默默无闻的工作，在平凡的岗位上用汗水和心血创造了一个又一个人生奇迹！只是因为我们是夜莺的后代，所以才秉承着夜莺的执着。当奉献成为我们生活的主旋律时，我们付出的不仅仅是我们所拥有的知识，我们所拥有的技术，更是我们的真情和爱！

护理工作繁琐、繁琐、辛苦、繁重。我们不仅是护士，更是守护生命的战士。在这个没有硝烟的战场上，单纯和平凡的演绎是无数的精彩，这是这些平凡人承受了多少生命的重托！面对生活的挣扎，对无奈的憧憬，对康复的期待，我们用温柔的话语，纯洁的心灵，高尚的情操去抚慰病友的心灵，帮助他们穿越心灵的沼泽。无论是非典、冰雪、地震，我们需要的地方都会很忙。

微笑就像一缕清风，可以吹散患者心中的惆怅和不安，让我们与患者架起沟通的桥梁。

在国家大力推动优质服务发展的今天，如何才能做得更好？说实话，病人也很满意。我记得病人长期化疗的时候，因为血管很细，穿刺很困难，化疗药物的特殊性让我不允许自己

穿刺失败。我仔细找了一下，五分钟过去了，我选了一个比较确定的血管，一针见血，穿刺成功。我长长地舒了一口气，病人的脸上露出了满意的笑容。之后他去给病人输液的时候，总是说：‘看到你来，我就很放心了。这里的护士水平都很高！听到这样的赞美，我谦虚地笑了。其实这是我们在护理工作中的职责。我只是加了耐心和关心。然而，正是这些耐心和关怀给患者带来了安心！

平凡是真的。护理五年，我学到了很多，也成熟了很多，对自己的人生方向更有把握了。我热爱护理工作，希望打造一条服务优质、笑容甜美的健康走廊。责任胜于能力，态度决定成败。姐妹们，让我们用平凡的奉献撑起人生的蓝天！

我的演讲结束了，谢谢！

真情实干演讲稿三分钟篇九

大家好！

古往今来，无数文人墨客把女性赞誉为爱的使者、美的化身，对此，我也曾对未来有过无数绚丽的设想，希望能够在自己的人生道路上，干出一番轰轰烈烈的事业。20xx年我通过公务员考试，分配到了农业局农产品质量监督检测中心，质检中心的工作繁重、重复；枯燥而单调，还容易被人们忽视。对此，我有过迷茫、困惑，可是经过两年多的工作历练，我逐渐被身边那些平凡的女同事所感动，并爱上了自己从事的这项工作。

她们用认真负责的工作态度、严谨务实的工作作风诠释了新时代女性积极进取、开拓创新、勇于超越、创先争优的精神风貌，充分展现了新时期女性风采，在平凡的岗位上做出了不平凡的业绩。

她们之中，有舍小家、顾大家，无私奉献、与时俱进的王玉

副局长；有立足本职、执着追求、对农民怀有深厚感情的董大队长；有勤奋钻研、努力创新，工作兢兢业业、任劳任怨的李明主任，更有一批默默无闻、不计名利的女性，她们在农技战线上，用自己辛勤的汗水，播撒着希望的种子，为黄河口农业撑起了一片湛蓝的天空。

农业局副局长王局，在大学学的是林果专业，调到农业局后，她不仅自己刻苦学习业务，还虚心向同事们请教，使自己能够在较短的时间里，成为一名专业精通的业务局长，工作中急为农民所急、想为农民所想。作为一名年近中年的女性，上有年老多病的父母，下有正上中学的孩子，但她从未因自己的家事耽误过一天工作。

王副局长分管的业务站股每次年终考核都在市里名列前茅，由于成绩突出，她多次受到上级嘉奖，在20xx年还荣获了我市“巾帼十杰”称号。

农业执法大队长董队，大学毕业后由繁华的城市来到偏远的山区，在担任农经站站长期间，为了宣传土地政策，为了处理土地纠纷，她踏遍了黄河口的每一个角落，她不禁专业知识娴熟，还对农民怀有深厚的感情，被群众亲切的称为“农民的专家”。

曾经有一位农民，因为土地权属问题与村委会产生纠纷，曾多次到省市上访，为了使农民的利益不受侵害，董同志曾数次到镇政府、村委会调查了解实情，反复向当事人宣传土地承包政策，经过宣传调节，妥善处理了这一土地纠纷，化解了农户之间的矛盾，保护了农民的利益，维护了社会稳定！她经常对同事们说的一句话就是：我们的眼里没有难办的上访户，只有我们工作不到位的地方。

农产品质检中心主任李主任，农大毕业后一直在局实验室工作，工作中十几年如一日，兢兢业业、勤勤恳恳，为了提高工作效率和精确度，既严格操作规程，又大胆创新实验方法。

对自己所从事的工作，她始终保持一颗公平、公正之心，对待金钱和名利，她从不为之所动。面对有些企业为了获得自己的利益而做出的许诺，她总是严词拒绝。

不论是星期天还是节假日，只要工作需要，无论蔬菜基地、农资市场、实验室内，总能看到她和同事们辛勤执着的剪影。一分耕耘一分收获，她所带领的实验室工作人员，对待工作既科学、严谨又扎实泼辣，深受领导和同事们的好评。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，这些巾帼女性在人生的旅途中，挥洒着自己的满腔豪情、奉献着自己的青春智慧、抒写着自己无悔的人生，她们怀着对黄河口人民的深情，把青春和汗水热洒这方沃土，用辛勤的步履，在黄河口的大地上留下了闪光的足迹！

看——碧波万顷的良田、精彩纷呈的特色种植、新房耸立的村庄、收获希望的农民，昔日的盐碱滩正在发生着日新月异的变化，农业正以崭新的姿态出现在世人的眼前！

我要把握这大好时机，与我的战友携手并肩，用最美丽的微笑面对自己的事业和家人，用最蓬勃的青春描绘属于我们的湛蓝天空，用最纯粹的心灵敦化和谐的社会风气，用最饱满的真情热爱我们的事业，用最强烈的奉献精神谱写当代中国女性的风采！

我的演讲完毕，谢谢大家！

真情实干演讲稿三分钟篇十

大家好。今天我在此演讲的主题是爱岗敬业。自从年我踏上了这个工作岗位，我便一直在努力敦促自己贯彻爱岗敬业的精神。同时，在中心我也得到了领导与同志们热心帮助。现在，我在各方面都取得了很大的进步，同时随着工作时间的增加，我对爱岗敬业也进一步加深了认识。

爱岗敬业不仅是停留在不迟到不早退，更体现在对自身工作的一腔热忱。我认为只是做到按时上下班、遵守中心的各项规章制度是不够的，政治和业务方面的学习同样需要注重。因此，平时我认真学习有关文件精神，对于驾校组织的各项活动也是做到积极参加。通过学习我对于自己的工作也加强了责任感。

有时也会因为繁忙的工作感到疲惫，我就感到自己的一切辛苦都是值得的。爱岗敬业不只是枪林弹雨中的辉煌，不只是在紧急危难时的高扬，在我的概念中，它更应该是一种默默的奉献，一种高尚的理念，一种强劲的精神力量。是的，我的工作平凡的，但是，这平凡的工作关系着我深深热爱着我的岗位。是的，我的工作繁重的，但是，这繁重的工作却也激起了我更强烈的责任心，对工作负责，就是对自己负责！方面取得了很大的成绩，这与每一个负责的同志认真的工作态度是分不开的。

诚然，我知道自己还有许多做的不足的地方，对于领导要求的一些工作力度还跟不上。但是我会更加努力的工作，克服一切困难，爱岗敬业，完成上级领导交给我的任务。

爱岗敬业是平凡的奉献精神，因为它是每个人都可以做到的，而且应该具备的；爱岗敬业又是伟大的奉献精神，因为伟大出自平凡，没有平凡的爱岗敬业，就没有伟大的奉献。无数个平凡铸就了伟大，我相信，只要努力的工作，再平凡的岗位也可以实现我的自身价值。只要这种爱岗敬业的精神存在，我们的事业也一定会蒸蒸日上，走向更美好的未来！谢谢大家。