

最新五分钟主持的演讲稿 紧张的五分钟(精选10篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。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。

五分钟主持的演讲稿篇一

一年一度的体育节又热火朝天地开始了，有足球，篮球，乒乓球，棋类和田径等项目，我从一年级就开始学篮球和乒乓球，所以对这两个项目一直跃跃欲试。

这次篮球赛真刺激，虽然我们比分上输了，但是我们控球的时间明显占优；虽然我只上场了短短五分钟，但这紧张的五分钟足以让我好好总结，我暗下决心，以后的篮球课都要好好练习，明年的篮球赛再战！

五分钟主持的演讲稿篇二

大家好！今天，我能够站在这里，参加竞聘农村商业银行支行副行长职位，深感荣幸和激动。莎士比亚曾经说过，自信是迈向成功的第一步。作为一名对银行事业充满热爱、无比忠诚的“银行人”，我勇敢地站在了这里，接受各位领导和评委的遴选，心中充满了一种崇高的使命感和责任感。

我叫，现任(职位或在工作)，今年?岁，大学国际金融专业(函授毕业)，大专学历。党校金融保险专业(函授毕业)，

本科学历。90年参加农村信用社工作，先后在基层支行做过记帐员、综合柜员、信贷员、信贷组长□xx年调入总部计划信贷科工作，负责信贷调查，1104报表□xx年至今在总部风险管理部工作，信贷审查，1104报表多次荣获市行“先进工作者”称号□xx年通过了全国首批《中国银行业从业人员资格认证》考试。

参加竞聘农村商业银行支行副行长这个职位，我具备以下优势：

第一，经验丰富，处事灵活。我自年进入银行系统以来，先后从事过、(岗位具体名称)等岗位，多年的银行工作经历，使我对农村银行的业务流程、工作方法、服务对象非常熟悉，积累了大量有用的经验。

第二，理论扎实，功底深厚。在实际工作中，我不仅坚持学习金融、经济、股改等方面的理论知识，运用理论解决实践中的问题；还注重调查研究，把实践经验上升到理论高度，不断探索银行的改革动向和管理方法。

第三，政治可靠，清正廉洁。我在政治上一向要求进步，自觉抵制各种腐朽思想的侵蚀，做到了思想上纯粹、作风上正派、行为上廉洁，坦坦荡荡做人，认认真真做事。

各位领导、各位评委：如果我竞聘成功，我将在行长的领导下，放开手脚，竭尽所能，从四个方面入手，为我行事业的快速发展做出的贡献。

一是更新思路，规范管理。理论指导实践，制度规范言行。正确的发展战略和合理的制度体系，可以有效地避免管理上的混乱和工作上的失衡。

二是知人善任，弹性管理。管理之要，在于用人。我将致力于建立一个优秀的员工队伍，继续深化用人机制改革，坚持

绩效考核，坚持人尽其用，坚持能上能下的人事工作导向，不断加强人力资源管理，不断提高员工队伍的整体素质和创业能力。

三是以身作则，人本管理。其身正，不令自行；其身不正，虽令不申。我将实行人本管理，以身作则，严于律己，自觉遵守各项规章制度，自律、自强、自警、自醒，用人格魅力感召和团结员工，使他们“士为知己者死”，发挥的潜能和力量。

四是从谏如流，开放管理。在新的岗位上，我还将充分尊重行长的意见，善于聆听董事会的指示，积极吸纳下属的建言，采取开放式、*式管理，为同心同德谋发展、群策群力抓业绩搭建优良平台。

各位领导参与这次竞聘。我也深深知道，任何竞争都会有两种结局，如果我能够成功，我将以全部的*投入新的岗位，再造人生新起点、再创事业新巅峰；如果不能成功，我也将以平常心态来面对，更加努力地做好本职工作，勤奋学习，不断进取。

五分钟主持的演讲稿篇三

大家好！

同学们，我们都学过这样一首诗——“天苍苍野茫茫，风吹草见牛羊”，这首诗很自然就地把我们带入了美丽的自然风光的遐想之中。充满如此的活力、美丽和谐，与大自然的每一棵植物和树木接触，心中总会有一丝温暖和善良。是的，美丽的大自然带来美丽的心境，“明月松间照，清泉石上流”，让我们感到宁静；“大漠孤烟直，长河落日圆”，让我们触摸到壮丽；让我们听听这些音符，让我们亲近悠闲。

从前，我们有这样一片纯净的天空，我们经历了那么多美丽

和感动;在大自然的怀抱里，我们的心情是如此的平静和快乐。

从前，沙丘吞噬了大片肥沃的农田，洪水摧毁了可爱的家园。曾几何时，人类为私欲滥杀无辜，人类的朋友被残忍地涂炭。从前，没有人的洗手池，水龙头是寂寞的眼泪，从前，没有人的课堂，灯光是难以合上眼睛。大自然的报复让人类经历了沙尘暴、土壤侵蚀、洪水、火灾和嘈杂。

天空中烟囱林立，浓烟滚滚，河里漂着死鱼，污水汹涌;地上到处都是垃圾和成堆的碎片，人为破坏环境无异于自掘坟墓。如果没有自然，就不会有人类。洪水和沙尘暴是大自然的警告。

同学们，我们爱地球，爱大自然，爱我们的家。我们爱她青山绿水，爱她碧草蓝天，让我们行动起来，为节能环保做一些小事情。我们可以照顾好我们周围的一切，我们可以保护小动物，我们可以关掉水龙头，我们可以关掉无用的灯，我们也可以号召我们周围的每个人努力工作来保护环境。

同学们，为了让大地美丽，为了让家乡绿树红花，让我们携起手来，肩并肩，一起加入环保的行列。今天我们播下一颗绿色的种子，明天我们将收获一片蓝天和绿地。同学们，让我们行动起来吧!从我做起，从现在做起，保护我们的家园，让绿色遍布世界各地。

我的演讲到此结束。谢谢大家!

五分钟主持的演讲稿篇四

各位领导，大家好。

翻阅中华五千年长卷，在浩如烟海的历史长河里，千百年来人们呼唤着一个共同的目标，那就是公平和正义!

法律历来被视为维护和促进公平正义的艺术和工具，遵纪守法就是维护社会公平正义，违法犯罪则是对公平正义的践踏。所以我校一直把预防青少年违法犯罪作为开展普法教育的重点。多年来我校未发生一起未成年人治安刑事案件。

教育公平是社会公平在教育领域的延伸和体现。为了让每一个学生尤其是弱势群体的子女们都能够公平地享受教育的权利，我校全面实施关爱工程，为“留守学生”、“学困生”、“贫困生”的健康成长创造良好的环境。我们以“对所有学生负责，不让一人掉队”的原则，成立了帮困小组，利用课余和节假日帮助学困生解决学习中的问题，至今已转化了近200名学困生，使他们顺利考上高一级学校再深造。

“天下兴亡，匹夫有责”，维护社会公平与正义，需要全社会的努力。在我们渴望得到一个公平正义的环境的同时，也应该承担起维护公平正义的社会责任。我们正是从身边的平常事做起，身体力行，自觉遵守各项制度和规则，善待他人，同情和帮助弱者。我们相信只有人人都这样做，我们共同期盼的公平正义之春才会到来。

我们x中学所做的努力，只是全社会维护公平正义的一个缩影。我们深信：今日我们以行动在学生心中播洒下公平与正义的幼苗，明天这幼苗必将成为支撑社会公平与正义的栋梁。

谢谢。

五分钟主持的演讲稿篇五

你们好!我是*号，今天我演讲的题目是：《飞吧，我的青春我的梦》

青春是人生最美好的时光，梦想是生命中最耀眼的阳光，为了梦想而奋斗的青春是最美好的风景。拥有梦想，让我们的青春因为有梦想而更加澄清。

不要说，你没有梦想。梦想是潜藏在你心底的种子，它一定会为寻找阳光而萌芽滋长，伸出地面来。梦想是人间天籁，可以在蹉跎之时点亮心灯；在前进道路上，梦想就是方向标，指明前进的路。

中华民族，历来就是一个勇敢追逐梦想的民族。历朝历代的仁人志士，怀抱伟大梦想，不断奋斗，创造了数千年的辉煌历史，创造了博大精深的灿烂文明。为了实现祖国富强的伟大梦想，无数炎黄子孙，前仆后继，奋斗不息。他们的心里都孕育着一个梦想，一个国家富强的梦，一个民族重新崛起的梦。少年智则国智，少年强则国强，少年有梦则民族有望，少年追梦则国家昌盛。

在人生的里程里，梦想是什么？是苟全性命于乱世，不求闻达于诸侯；是苟利国家生死以，岂因祸福避趋之；还是为中华之崛起而读书……我觉得梦想没有高低贵贱之分，它不一定要听起来要多么宏伟，多么高尚，只要是你真正想实现的那个目标，只要是正确的，就可以叫做梦想。

小时候，我是戴着红领巾的少先队员，那时我的想法是做一个好孩子；初中和高中时，我是戴着团徽的共青团员，那时我的想法是做升入好高中，然后进入好大学；大学里，我是一个积极分子，现在我的想法是做一个高级程序员，去计算机领域发挥自己的知识和才能，做成更好的东西，为大家带来更多便利和欢乐。

青春如梦，岁月如歌，时不消逝，何能复得？它需要我们用心灵和智慧去诠释，它更需要我们用勇气和自信去充实。同学们，让我们振动梦想的翅膀，迎着起飞吧！

谢谢！

五分钟主持的演讲稿篇六

大家好！

以前特喜欢的天气是阴天和雨天，因为这样的天气很安静，适合在家里睡懒觉，适合一个人在书房翻阅几本书。舒服自在。冬来暑往，春华秋实。四季都美好独特，我喜欢的季节是春天和秋天，因为这两个天气属性差不多，它衔接着酷暑和寒冬，它们是温和的。还有春天和秋天的主角都是平时当配角的叶子。

记忆里许多美好画面都停留在春天和秋天，春天可以出去踏春，所以对春天有着独特情感。春天的美好被漫长的冬天所积攒的太多太多的期望所放大，春雨、新芽、花骨朵，阳光和暖风……春天让一切变得与众不同。春，万物之始，蕴藏着生命的力量。

以前在大人的眼里，我是一个怪小孩，不爱说话，却拼了命也不肯穿我妈给我买的大红色高领毛衣，每每到了寒冷的天气，就会经常为了这件事和我妈吵嘴，结果是，我被逼着穿上我妈认为好看又暖和的大红色毛衣，皱着眉头抹着眼泪气冲冲摔门而出去上学。所以那时候我就对春天有了莫名的期盼，也是那时候不喜欢冬天的，冬天太过寂寞清冷，虽然温暖的炉子和橘色的火光多少能在寒冷冬天李有点慰藉，但是光想到干冷的天气刺骨的寒风就足以消灭这点慰藉，再想着我妈逼我买的红色毛衣，就更加讨厌了。

还有一种讨厌是夏天的太阳，我为了躲避太阳，经常低着头走路，有时候撞到树，有时候碰到人。我不是一个热情的人，并不喜欢炎热的夏天。

我的性格就像是灰的画面没有节奏感，就像是没有生命迹象的心电图。过于平和就会变得冷淡，太冷淡会感到孤单。这种感觉就像是褪去夏天热情的秋天一样，像一杯无味的温开

水，对于自己则刚刚好，对于别人则乏味。

我喜欢秋天的雾和露水，朦朦胧胧的。白落梅曾经说过“永远有人问，为什么美好的总在昨天。那是因为，我们不知不觉爱上一个词，叫怀念。”秋天是适合怀念的季节，好像是这样。我就会在秋天涌上许多欢快的记忆，小时候放学后总结伴同行，在马路边和同学嘻嘻哈哈，黄昏下的夕阳也很美，丢掉书包坐在草地上可以在里面说一下娱乐八卦和喜欢的偶像剧，总等到晚风变凉才回家。

秋天像一颗结满记忆的果实，阳光温暖不刺眼，喜欢安静的季节。秋高气爽，秋天空气开始变得稀薄，不像夏天一样稠密。躺着看剩下枯枝天空变得辽阔，欢声笑语也能在空气中回荡。那时的秋天就像一本翻阅不完的故事书，每一页都藏着小惊喜，每一页都无忧无虑。

五分钟主持的演讲稿篇七

保护环境是人类应尽的职责，我们不能随地乱扔垃圾。人们喝完的饮料瓶子不能乱扔，还要正确投入进可回收的垃圾桶。吃完东西的包装袋，应当投进不可回收的垃圾桶。

一次性筷子虽然用了一次就扔掉，非常的方便，可是有没有谁想过十双一次性筷子就相当于一棵小树呀！以此类推人们一年要砍伐多少棵小树。

我们日常生活中的白纸、餐巾纸都是要一棵棵大树倒下做成的。

大树既是我们的“森树水库”，因为森林的树冠就像一把把绿色的大伞，可以挡住一部分雨水，不让它们直接冲刷地面。树干上的苔藓和树下的枯枝败叶也可以吸收一部分雨水。森林里土壤的蓄水能力就更大了，剩下的雨水渗进土壤，大都能够被储存起来。森林也是一个巨大的空调器。夏天林子里

枝林茂密，挡住了强烈的太阳光，自然就比站在太阳底下凉快许多，冬天，由于树木遮挡，林子里的热量不容易消散，所以也就比外面暖和些。

每天不管什么时候，总能看见车来车往的在马路上奔驰。汽车也随着越来越多，城市污染也就严重了。

我们现在随意的破坏地球，将来痛苦的还不是我们吗？善待地球也就是善待我们自己。拯救地球了就是拯救未来。让我们行动起来为欠的家园而努力、奋斗！

五分钟主持的演讲稿篇八

大家好！

青春的正能量是什么？鲜花因为有了阳光才能怒放，雄鹰因为有了天空才能翱翔。阳光和天空就是他们的正能量。

有的人说青春是绚烂多彩的花季，是阴晦而缠绵的雨季，是青翠嫩绿融融的春，是浪漫而炽热的夏，有的人说青春是欢笑时泪水，是流泪时的微笑，是简单的压抑，是沉重的放纵，还有的人说青春是一坛醇香的酒，是一束鲜艳的花……每个人对青春都有自我的诠释，每个人都有每个人的答案。

青春惊得起磨练却经不起消磨，经得起开发却经不起挥霍。人最宝贵的是生命，人的一生应当这样度过，当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华的悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧，当他临死的时候，他能够说：我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上最伟大的事业——人类的解放而斗争。所以我们就应珍惜青春，尽自我所能，在青春的舞台上展现自我亮丽而独特的风采，让青春飞扬！就像无数的星星在生活的星空中发出自我耀眼的光芒。

我们正值青春年华，每个人都在追寻属于自己的成功。前进

的道路会充满坎坷与荆棘，但只要有青春正能量，只要朝着远方的目标不懈地跋涉，只要我们用一颗真诚的心对待生活，对待工作，对待社会，我们的青春就会在铁路事业中书写绚丽篇章。

谢谢大家！

五分钟主持的演讲稿篇九

大家下午好！

都说09年是一个寒冬，不光是经济冷，天气更冷，刚发生在海地的大地震又让我们再次看见生命脆弱的一面，但是我看今天我们这里确是格外的温暖，房务口的兄弟姐妹们能共同坐在一起分享09年的收获与成长，展望来年的美好愿景，真是一次难得的机会。

今天站在这里我最想说是感谢台下的各位同事们，因为在这一年中我们岗位住客率高，人手不足，大家能齐心协力，互帮互助，顺利圆满地完成各项接待任务。8月份，柯林公司的加盟，通过这几个月来的配合，卫生和服务质量得到一致的好评，在这里也要感谢他们。在日常工作中能注重与班组员工沟通，通过各种团队活动的开展，使得我们的工作氛围越来越融洽，团队凝聚力得到了提升。全员销售意识强，超额完成月饼销售指标，房餐收达25万。

在09年我们的服务质量得到稳步提升，宾客问卷得分呈现明显上升趋势，在总经理密函和网评中也经常看见我们的优秀服务案例。9.8的接待工作也得到了众多宾客的好评和赞誉，收到的密函和表扬信达63封。甚至还有宾客向我们询问谁是客房掌门人，能够带领如此出色的团队。“会议管家”的设立，是今年的一个新亮点，管家们起早摸黑，竭尽全力的为客人服务，在接待中做好沟通协调，完成会议接待的同时自身也得到了锻炼和提升。岗位的个性化服务已成为一种常态

化的工作，一杯水，一张写着有温馨话语的留言条虽然简单，但是却能代表我们的一片真心和热情。

在09年我们同样还存在很多的遗憾，暗访成绩虽有达标，但是还存在很多不足，比如服务意识方面，我们的对客礼节礼貌，规范化操作，流程的执行，以及对商务客人的关注还很欠缺，这也给我们敲响了警钟，这与酒店的专业，职业，敬业的目标还有一定的差距。管理者的检查和控制的标准还要加强，现场督导能力有待提高。

俗话说“不进则退”，在新的一年里我们将会以酒店20__年的大纲为要求，全面培训和提升自己，适应宾馆的不断发展，为宾客提供满意加惊喜的服务。不久8号楼就要改造装修了，让我们一起期盼它的一个全新模样，也一起期盼酒店的美好明天！

最后在这里祝大家新年快乐，家庭幸福！

谢谢大家！

五分钟主持的演讲稿篇十

大家好！

在这新的一年，我们又一次相聚在美丽的育才小学，我作为学生代表，感到万分荣幸。

俗话说：“一年之计在于春。”那么，新学期无疑是师生的春天，是学习的春天。春天是耕耘的季节，更是播种的季节。耕耘和播种都需要付出艰辛和努力。而只有在春天辛勤地耕耘，秋天才会结出累累硕果。

爱是教育的前提，爱是教师的天职。作为教师，我们早已做好准备，我们愿倾我们所有，全力以赴。因为选择了这个职

业，就注定我们的梦想荣誉都与你们连在了一起，你们是幸福的，我们就是快乐的，你们是进步的，我们就是欣慰的，你们是成功的，我们才是优秀的。

借此机会，对同学们提出几点希望：初四年级的同学们，你们是八中新的希望，社会、学校、家长对你们寄以很高的期望，希望你们不负众望，从我做起，从现在做起，争分夺秒，刻苦学习，勇于拼搏，运用恰当的学习方法，认真地把握好初四的每一天，从各个方面为低年级的学弟学妹做出表率，为母校争光添彩；初三、初二年级的同学们你们肩负着承上启下的重任，希望你们再接再厉，努力拼搏，为初四的学习打好坚实的基础，争取在各项常规工作中做好榜样，一年更比一年好！初一新生们，你们是八中的新鲜血液，希望你们尽快适应新的环境，在平时努力做到：学会做人，学会做事，学会生活，学会学习，学会合作。

时间匆匆，流年似水。同学们，请惜取现在的点点滴滴，惜取你珍贵的少年时，在书山上辛勤地跋涉，在学海里快乐地行舟！要品格高尚，积极进取；要胸怀大志，勤奋刻苦；要放飞理想，脚踏实地；要开拓创新，精益求精！希望你们逐渐形成坚韧不拔的学习品质，掌握科学有效的学习方法，养成良好的学习习惯，具备扎实丰厚的文化素养。

人生非坦途。同学们应该有充分的心理准备，学习中一定会有很多困难。所以，拿出你“天生我才必有用”的信心，拿出你“吹尽黄沙始到金”的毅力，拿出你“直挂云帆济沧海”的勇气，去迎接人生风雨的洗礼，毕竟只有经历风雨，我们才可能见到美丽的彩虹。

生活中不可能永远阳光灿烂，必然会有风雨阴霾！同学们，所有的八中老师将随你们乘风破浪，为你们保驾护航，担负起教书育人的神圣使命！

大浪淘沙，方显英雄本色；暴雨冲过，更见青松巍峨！我相

信，经过学习的磨砺你们会更加成熟、稳重而自信。同学们，莫等闲，白了少年头！

回顾过去，成绩斐然，我们豪情满怀；但我们的目标永远在前方，更美好的明天期待着我们去创造！学校坚持打质量品牌的教育思想已经正式启动了，全体八中人只要精诚团结、统一认识、奋发有为，就没有我们达不到的目标！

最后，让我们共同传承“人本诚信和谐发展”的八中精神，携手共创临淄八中更加灿烂辉煌的明天！

最后祝愿各位领导、同仁身体健康，工作顺利，祝愿同学们日有所进，学有所成，快乐地学习、快乐地生活，早日实现自己的理想和抱负！

谢谢大家！