

最新质检人员半年工作总结(实用10篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。优质的演讲稿该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

师德师风演讲稿篇一

没有权力的纷争，没有金钱的诱惑，没有惊天动地的业绩，没有震撼人心的气魄。我是一名普普通通的人民教师，但我拥有太阳底下最光辉的事业。

我喜欢“教师”这个光荣而崇高的称号！古往今来，伟人、学者、战将、豪杰，哪一个不是出自老师的培养？理论、发明、学说、创造，哪一件不饱含老师的辛劳！新的记录，是从老师的眼前起步；宏伟蓝图，先在老师的心中描绘。功劳册上没有我们的名字，“捧着一颗心来，不带半根草去”，是人民教师真实的写照。像一缕和煦的春风，无私地滋润万物；像一颗铺路的石子，为一代新人的崛起铺筑起飞的跑道；像大树的根，一点一滴吸取知识的营养，却输送给嫩枝新蕾；像一颗炽热的火种，把青春的火焰奉献给堆薪，让他们潜藏的智慧熊熊燃烧……严寒酷暑，挡不住我们匆忙的脚步；月沉星移，还要把教案仔细推敲。我们用自己的理想、品德、知识和智慧，把一代新人的完美形象塑造。在探求的漫长征途上，我们留下一串串脚印，为青少年修筑了一条通向理想的金桥！

岁月流逝，难忘儿时的教师梦；梦想成真，满腔热情似火烧。三尺讲台，浓缩了我的人生；七年的教学生涯，使我更加感受到教师的责任，认识到教师的重要。也曾为学生的调皮、捣蛋而生气，离别时却又是那样的依依不舍；也曾被孩子们真诚的祝福所感动，眼里充满含泪的笑。“几滴汗水，几分收获”，当我把区优秀少儿工作者、市级教学能手、省优秀科

技辅导员和全国读书活动优秀园丁的证书捧在手中，我再一次为自己选择了这一崇高的职业而感到无比自豪！

我们的事业离不开孩子们。少年儿童是花朵，是小树，是小溪，是春苗。他们象征着中华民族的未来，他们将成为明天的栋梁之才，他们将代表祖国无量的前程，21世纪要由他们亲手迎来！

你为小苗浇上泉水

为了鲜花早日盛开

待到满园飘起芳香

花儿会记住你的关怀

为了祖国的明天，为了崭新的未来，为了崇高的事业，为了共同的期待，让我们奉献出自己全部的爱吧，在春天播下我们心中绿色的憧憬，就一定会迎来一个金灿灿的秋天，硕果累累等我们采摘！

师德风采演讲稿篇二

尊敬的各位领导、亲爱的朋友们，大家好！

我演讲的题目是“改革开放绘蓝图，春风春雨吟诗篇！”

作为一代青年人，我一直坚信改革是春风，开放是春雨，改革开放是百折不挠向上的生机，是沉郁历史之下并发出的新芽。

历史将永远铭记，公元1978年，一股伟大春风在中华大地吹起，在建设中国特色社会主义这股思想春雨飒飒的号召下，我们这一代人前赴后继地踏上了一条崭新的征程。这段征程

有一个响亮并深具意义，且前所未有的名字——改革开放的道路。

弹指间，改革开放已走过了风风雨雨的四十年。这是中华儿女们挽起胳膊，撸起袖子，在波澜壮阔的时代浪潮中奋力搏击的整整四十年。整整四十年啊，多少人在慢慢变老，在细数中发现皱纹又多了一条。

今天，我们抹去汗水，擦干眼泪，一起坐坐吧，坐下来回首我们祖先的往事。

今天，我们热烈拥抱，开怀畅饮，一起聚聚吧，聚拢来回首我们父辈的往事。

我们祖先的往事，闭关锁国是主流、贫穷积弱是主流、彷徨虚妄是主流。

我们父辈的往事，打开枷锁是主流、解放思想是主流，寻找新生活是主流。

新的主流终于如期来到了我们身上，并赋予了我们新的责任新的内涵。我们的往事始于伟大的1978年。那一年我们的翅膀一字排开，展翅高飞。那一年我们的主流思想是中西交融，互为促进，赢得生机。那一年，我们挺起腰板相信开拓、相信创新、相信艰苦奋斗，我们把坐享其成不劳而获的邪念抛弃于十万八千里之外，凝心极力往前走！

这四十年里，我们的农村添新貌、城市展活力，深海可驰骋，苍穹任遨游，还有我们的胆大包天的探测器竟跑到月宫把嫦娥仙子亲吻了一次。这一切都是我们祖先不可思议的怪事，是我们把它变得平常了。我们的祖先一定会睁大眼睛看着他们的后人，竖起大拇指说，你们真了不起。

这四十年里，我们用实践证明了一个伟大的道理，思想一定

要开放一些，步子一定要迈得大一些。我们坚定不移坚持实践，为真理奋斗了不平凡的四十年。

我们的往事就发生在这四十年里，每一个故事都精彩，每一个人都传奇。今天，我们站在山顶看中国，万物争春。今天，我们扬帆于波涛，百舸争流。今天，我们安静一会儿，一首《春天的故事》在耳边响起，凝结了多少行热泪，多少个喜极而泣。

春天啊！改革开放的春天，春风拂大地，春雨生新芽。

朋友们，饮水不忘掘井人，我们要向改革开放的第一拨前进者至于崇高的敬意。朋友们，居安当思危，我们要以第一批改革开放者为镜子，时刻正好自己的衣冠。不在盛世繁华中懈怠自己，是责任。不再灯红酒绿中迷失自己，是担当。回望历史，步履承重。展望未来，道路遥远。即使我们老了，住上拐棍了，也要搬把椅子坐在门前给我们的下一代唠叨唠叨这四十年千锤百炼，披荆斩棘的故事，讲述我们在火热中逝去的青春年华，要无比深情的讲述我们的拼搏岁月，要语调平静得像头顶的蓝天一样蔚蓝而辽阔。

我的演讲完毕，谢谢大家！

师德风采演讲稿篇三

大家好！

今天我给大家的题目是《追昔抚今继往开来为食品药品监管事业又好又快发展再立新功》。

青山峻雄，沧江横流。

七年的时间其实很短，短得像一首隽永的乐曲；

七年的时间其实很长，长得像一篇精美的华章。

自从**市食品药品监督管理局诞生的那天起，就肩负起保障**×××万平方公里上×××多万各族群众的饮食用药安全的历史使命。

七年来，**食品药品安全监管工作在各级政府的关心和支持下，通过全系统广大干部职工艰苦创业，取得了长足的进步：队伍不断壮大、制度不断完善、基础设施得到夯实、食品药品产业快速发展、农村药品“两网”建设成效显著、药品市场进一步开放、市场秩序明显好转、食品安全保障体系得以健全、食品安全综合监督和药品监管体制基本形成。

七年来，在前进的路上，我们经历了困难和挑战。“非典”、“齐二药”、“欣弗”、毒奶事件、“刺五加”，经受了*****×××人集体食物中毒事件的洗礼。

是考验、是压力、是困难、是挑战。全系统干部职工同舟共济、沉着冷静；化压力为动力、变挑战为机遇。平稳地渡过了一个又一个难关；取得了一个又一个战役的胜利。

追昔抚今，继往开来。

**人按照“巩固、创新、提升、规范”八字要求。不断巩固提升队伍的整体素质、各方面的能力；不断创新工作思路、规范办事程序。树立科学监管理念、践行科学监管体系，紧紧围绕“五个食药监”建设的工作目标，深入开展“七个年”建设活动，按照“五抓三提高”的工作思路，抓好“四个统筹”，全面做好“新”“实”“强”三篇文章。

***，曾经有过最多的一年食物中毒死亡人数达×××人的记录。这是惨痛的教训，这是生命的代价。

食药监人没有在困难和压力面前却步。在全省创造性地提出

开展：“食品安全月活动”。宣传时间长达一个月。不是单独行动，而是整体联动；不是一支独秀，而是遍地开花。

成立专兼职兼备的乡镇食品药品安全监管站又是***的一大创造。全市×××个乡镇，全部成立食品药品安全管理站，招聘专职食品安全协管员×××名，聘请兼职药品协管员、信息员×××名。药品监督网覆盖率达×××，药品供应网建设覆盖率达×××；在全省范围内率先出台关于加强乡镇食品药品安全监管工作的文件；严格落实已经制定的《****市农村自办宴席食品安全管理办法》；创造性地开展“风险抵押”。深入服务企业单位；牵线搭桥产业发展。

放眼****食药监人：有为有位的责任意识、大局意识明显增强；“跳出药监看药监、抓好大药监”的意识不断提高。“*药产业的地位有多高、食药监地位 有多高”的观点全面树立。

路——在我们的脚下延伸。

当我们站在新的起点，重温七年里所走过的路：无声，却是铿锵有力；无语，却是掷地有声。心中，满满的是收获。

面对未来，困难与努力同在，机遇与挑战并存。

诚然：我们还有许多的缺憾和不满足。

然而，正是因为这种追求完美而形成的不满足感，激励着我们只争朝夕，激励着我们勇往直前！促使我们善抓机遇、鼓足干劲、全面发展，为食品监管事业又好又快发展再立新功。

师德师风演讲稿篇四

大家好！我演讲的题目是《沐改革开放春风创凤凰涅槃奇迹》。

时光如梭、岁月如歌。回眸改革开放三十年的历史，让每一个浸润其中的人无不心潮起伏，感慨万千。从1978年改革开放的春风沐浴中华大地，到2008年北京奥运会百年梦想的实现。三十年的时光荏苒，三十年的沧桑巨变，三十年的光辉历程，铸就了中华民族崭新的姿态！

当改革开放三十年的画卷徐徐展开，我们看到了在渤海湾温暖怀抱下的那颗耀眼的明珠。她毗邻京津，四通八达。北有燕山山脉横亘大地，长城隘口庇佑疆土；南有碧海银滩蕴含宝藏，港口经济飞速发展。这就是我们的家乡——唐山。

春风沐浴神州，凤凰涅槃腾飞。1976年的大地震使唐山这座百年工业老城变成一片废墟。三十年的改革开放，使她重又站立起来，经济发展令人侧目。2005年唐山市国民生产总值突破2000亿元，经济发展居河北省首位，进入全国城市50强，创造了世界上区域经济发展的一个奇迹。

既要金山银山也要碧水蓝天。走进唐山城南的南湖公园，这里绿草如茵，碧波荡漾，鲜花绽放，如画的风光可与江南媲美。南湖公园是唐山人改变命运、改变环境的例证，也是唐山人与自然和谐共处的典范之作。2004年，联合国因此授予唐山迪拜国际改善居住环境最佳范例奖，认为这是一个后工业生态恢复的范例。联合国人居荣誉奖、国家园林城市等荣誉接踵而至。人在绿色里、情在自然中，唐山努力成为人与自然和谐相处的人居宝地。

如今，唐山市又把发展的理念转移到了科学发展的轨道上，从传统的黑色产业（煤炭钢铁等）向蓝色产业（海洋经济）、绿色产业（生态经济）转移，显示出未来发展的无穷潜力。

历经十年重建、十年振兴、十年快速发展，一座功能完备、环境优美、充满生机活力的新型城市重新屹立在冀东大地。三十年，弹指一挥间，昔日的废墟已幻化为如今的高楼林立、峰阁云厦；昨天的泪光里闪烁的是今秋莺歌燕舞、举杯同庆

的喜悦；往昔的峥嵘岁月铸就的是今朝凤凰涅槃冲云霄，风景这边独好！

然而，新时期的唐山人并不会满足现状、止步于前。十七大精神又像扬帆起航的春风，吹响了时代的号角，指引着新唐山建设的前进方向。当前，唐山正处于经济社会加速转型和全面小康建设的新阶段，市领导立足实情、着眼未来，定位新唐山，谋求大发展。唐山市委提出了依托大港、走向海洋，跨越发展的基本方略，明确了实现更好更快发展和构建和谐唐山的两大任务和六项战略重点，弘扬感恩、博爱、开放、超越的新唐山人文精神，努力把新唐山建设成为文化名城、经济强城、宜居靓城、滨海新城，朝着把新唐山建成科学发展示范区，建成人民群众的幸福之都的宏伟目标迈进。

师德风采演讲稿篇五

大家好！

普罗旺斯是你执著的愿望，我却以为它只是火种的故乡。薰衣草遍地散发着它们的芬芳，似有人在追逐阳光，那或是梵高。阿尔勒其实并不大，一个半小时就可以走遍这座法国著名城市。它有它的历史，也有它的文化，我惊叹，世界如此之小，奇妙似乎刚好。后来，你问怎样，我说很好。

生命之中，依然历经着平常而又非凡的青春。这教会了我们多少爱，骗取了多少情，忘记了多少人，懂得了多少事，多多少少中，我们也记不得多少。

时光很好，遇见你刚刚好，请原谅不知名的烦恼，说很好。似欢笑，又蕴含了多少阴谋味道。波光映月，涟漪中多了几分别样的荡漾，是否有人在徜徉这如静的波浪，似乎又很好。

青春哪有什么初衷，非要说朋友金钱也无可厚非。习惯奔跑的人也会停下，因为他意思到背后的追逐；忙于学习的神们

也会哭笑，因为青春如此，不该这样；不会停下脚步的，也有漫步的，或许青春才是他们真正意义上的起跑线。渐行渐远，回头的路还能看到多远。生命如此傲娇，青春这样狂放，也许，我们是该疯狂一场。

生命如此，青春亦是这样，哭泣与笑，都是为了成长。也该弄个善始善终，疯狂也要记着奔跑。

愿，青春如始；望，生命如衷。怀念就该少些，珍惜现在，将来它也会成为过去的美好。年轻的人们总会收到句衷告，亦或如此：坐享其成，一事无成；晓之以情，动之以理；青春如始，生命如衷！

谢谢大家！

师德师风演讲稿篇六

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场所发表的讲话文稿。演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段，演讲的内容和形式。下面是由本站pq小编推荐的改革强军演讲稿，欢迎大家阅读。

说起改革一词，与中国军队还真是很有渊源呢。早在公元前32019年，赵武灵王在强邻环伺的情况下，提出“胡服骑射”的主张来加强军队战斗力，赵国也从此走上了强盛的道路。据说因胡人服饰多为皮革所制，这才有了“改革”这一说。

纵观世界历史，每一次军事领域的重大变革，往往是国家和军队发展壮大分水岭。火枪火炮的广泛运用，终结了大刀长矛主宰战场的历史，也终结了无数国家安享太平的美梦；飞机坦克的问世，夺取了火枪火炮的战争主导地位，也助推了

一批新兴强国的崛起。随着信息技术的飞速发展，现代战争已进入发现即摧毁的“秒杀”时代，谁不改革谁就得当loser□

咱们人民军队80多年来发展壮大的历史，就是一部改革创新的历史。南昌起义后不久，就进行三湾改编、召开古田会议，成功地把以农民为主要成分的军队建成了新型无产阶级人民军队。新中国成立后历次重大调整改革，精兵简政强素质，技能升级造装备，成长为一支具有现代化作战能力的强大军队。军队强大了，国家发展就有了保证，种花家也从“被开除球籍”的危险边缘，成为“世界经济的新引擎”，改革开放和复兴之路的现实方位被标示得格外清晰。

站在新的历史起点上，党中央、和主席从实现中华民族伟大复兴的中国梦的战略高度，作出深化国防和军队改革的重大部署，矛头直指多年积累的体制性障碍、结构性矛盾和政策性问题。这是一次整体性、革命性变革，在中国军事发展史上具有里程碑意义。构建军委管总、战区主战、军种主建的格局，实现领导掌握部队和高效指挥部队的有机统一。组建新的军委纪委、军委政法委，调整组建军委审计署，抓住治权这个关键，从根本上将权力的笼子编密扎紧，铲除陈腐现象滋生蔓延的土壤。精简机关和非战斗机构人员，调整改善军种比例，优化军种力量结构，推动部队编成向充实、合成、多能、灵活方向发展，让能打胜仗的“铁骨钢拳”更加精锐有力。全方位推进人才发展体制改革和政策创新，更好地激发“人”的创造活力、增强“财”的使用效益，强化“法”的规范引领，发挥“创新”的驱动发展作用，让政策制度“经络血脉”更具生机活力。着眼富国和强军相统一，努力形成全要素、多领域、高效益的军民融合深度发展格局，让国防潜力的“强大根基”更加坚实巩固。

说了这么多变，您是不是有些目不暇接？别急，还有个重要的事：改革不是改向，变革绝非变色。这次改革从总体设计到具体举措，都始终坚持了党对军队绝对领导的根本原则和制度，使我军的特有政治优势得到巩固加强，确保枪杆子牢牢

掌握在忠于党的可靠的人手中。人民军队经过此次淬火成钢，体制机制将更加合理，作战能力将大幅跃升，整体面貌将焕然一新。

强军梦支撑中国梦，改革的红利属于全国人民，惠及国家民族，益于世界和平。改革的任务虽然艰巨繁重，只要同心协力来奋斗，军队改革必将稳步前进，中华民族必定实现伟大复兴！

我们是驻“古田会议”遗址所在地的部队，新世纪之初站在这块土地上，回顾我们党所走过的xx年光辉历程，部队官兵在坚持党对军队的绝对领导上，始终坚持我军永远不变的军魂，自觉地在思想上、政治上、行动上同党中央保持高度一致，一切行动听从党中央、指挥，这已成为全体官兵的自觉行动。但也要看到，当前个别官兵由于受“军队非党化”、“军队非政治化”和“军队国家化”等错误观点的影响，在坚持党对军队绝对领导这一原则问题上，仍存有一些模糊认识，亟待予以澄清。为此，应组织部队官兵结合纪念建军xx周年的学习，在以下几个方面进一步提高认识。

我军是中国共产党缔造和领导的新型人民军队，始终是执行党的政治任务的武装集团。坚持党对军队的绝对领导，是我军永远不变的军魂。从“古田会议”铸就了我军这一军魂始，我军就在党的绝对领导下一再以雄辩的事实向世人证明了这一真理。1929年6月，由于红四军党内人1929年12月28日至29日，红四军第九次代表大会，即著名的古田会议，在闽西上杭县古田村曙光小学胜利召开。大会传达了中央“九月来信”，重新选举毛泽东为前委书记，一致讨论通过了毛泽东主持起草的《古田会议决议》，批判了认为军事和政治是对立的单纯军事观点，明确规定了红军的宗旨、性质和任务，指出“中国的红军是一个执行革命的政治任务的武装集团”，重申并发展了1927年9月“三湾改编”时所确立的党对军队绝对领导的原则，规定了一切工作经党的讨论和决议后再执行，提出支部建在连上、班排设立党小组、营团设立党委，要求

加强思想领导，对党员作正确路线的教育等。古田会议从思想上确立党的观念、组织上确立党的领导制度两个方面，奠定了党对军队绝对领导的基础。在这之后二十年，从古田到遵义，到延安，再到西柏坡，最终到北京，正是因为始终坚持了党对军队的绝对领导，我军才能不断发展壮大，有效地抵制各种非无产阶级思想的侵蚀，才能有正确的政治路线和军事路线作指导，从而战胜重重困难，最终夺取了推翻三座大山、建立新中国的伟大胜利。回顾建党80年的光辉历史，我军之所以能够经受住各种考验，不断发展壮大，最根本的是靠党的坚强领导。

现在，时代环境发生了很大变化。和平与发展是时代的主题，发展中的社会主义中国，经济建设始终是中心。但是，军队作为执行党的政治任务的工具这一性质丝毫没有改变。指出：“一支强大的军队，一个巩固的国防，始终是改革开放和现代化建设的坚强后盾，是国家政权巩固、社会稳定、经济发展、人民安宁的可靠保障。”纵观世界，天下并不太平，分裂势力日益猖獗，国内外敌对势力亡我心不死，千方百计相互勾结，利用人权、民主、宗教、民族和领土等问题，采取政治、经济、军事、文化等手段，竭力对我推行“西化”、“分化”战略，妄图颠覆我国的社会主义制度。他们加紧对我军进行渗透活动，并大肆宣扬所谓“军队非党化”、“军队非政治化”等谬论，企图挑拨和分裂军队同党的关系，使我军摆脱党的领导，不讲政治，在尖锐、复杂的政治斗争中迷失正确方向，以彻底改变我军的无产阶级性质。我们一定要始终保持清醒的政治头脑，认清其反动实质和目的，牢固树立党对军队绝对领导的观念，坚持党对军队绝对领导的一系列根本制度，并在新形势下有所发展，永远做执行党的政治任务的可靠工具。

而“军队国家化”的谬论，完全割裂了阶级、政党、国家、军队及人民之间的本质联系，用虚伪的“军队国家化”，造成军队超脱任何党派、代表“全民”利益的假象，掩盖其资产阶级军队的阶级实质。事实上，西方所谓民主国家，无论

哪个政党上台，其领袖都身兼武装部队最高负责人，首先要抓军队以维护巩固其统治，都掩盖不住其不代表人民、只代表垄断资产阶级的本质。他们极力鼓吹在中国也要搞“军队国家化”，其用心：一是为了取消中国共产党对军队的绝对领导，改变我军的根本性质；二是从改变我军根本性质入手，进而改变我国无产阶级专政的性质，企图通过取消党对军队的绝对领导，使党失去自己的武装力量，失去与敌对势力斗争的坚强工具，进而使人民民主专政失去坚强支柱；三是为了改变我国的经济基础，全面推行资本主义经济制度，彻底背离中国最广大人民的根本利益。如果听任这种情况出现，革命前辈和无数先烈流血牺牲所换来的胜利果实就会毁于一旦，祖国的富强和民族的振兴就会化为泡影，人民群众的安居乐业就会得而复失，人民军队的性质就会发生质的变化，这不能不引起我们的高度警觉。

我国进入改革开放和社会主义现代化新的历史时期以来，取得了辉煌的历史性成就。随着社会主义市场经济日益完善，改革开放不断深化，已进入到解决深层次矛盾问题的战略决胜阶段。改革是我国的第二次革命，深化改革，加快发展，集中力量把经济建设搞上去，这是我们国家和民族的根本利益所在。全军官兵坚定地拥护和支持改革，表现出高度的自觉性。然而，改革是一个长期的复杂的历史过程，始终充满了矛盾、困难甚至风险。市场经济自身的负面效应，与种种腐朽思想文化交织在一起，对官兵思想道德具有很大的侵蚀作用。我军担负着保卫国家领土主权、社会稳定，维护祖国统一大业，为国家的改革开放和现代化建设提供强有力安全保证的历史重任，要实现“打得赢”、“不变质”的重大使命，我军官兵要从根本上坚定对改革的信念，正确对待改革中利益关系的调整，积极为推进改革贡献力量，就必须加强军队的思想政治建设，始终以党的目标为目标，以党的任务为任务，用正确的思想和党的路线、纲领教育部队官兵，坚持“党指挥枪”的原则，使我军永远置身于党的绝对领导之下。决不能以市场经济要遵循价值规律和商品交换原则为由，助长人际交往中的功利化、庸俗化倾向，削弱以至取消党对军

队的绝对领导;更不能曲解改革开放而放弃我军长期坚持的政治优势, 放松军队的思想政治建设。

党对军队绝对领导的制度, 是经过长期革命和建设实践检验的具有中国特色的唯一正确的政治制度。历史事实证明, 在中国走西方国家的民主议会制道路是行不通的。前苏联和东欧一些国家放弃党对军队的领导, 盲目走西方民主制道路而导致亡党国亡军的教训, 一定要认真记取。我们坚信, 在以为核心的党中央、正确领导下, 我军一定能够发扬光大永远不变的军魂, 不断夺取新的更大的胜利。

师德风采演讲稿篇七

节约, 一个熟知又年轻的命题, 我们的祖祖辈辈在历史的长河里, 一直秉承这一美德, 如今, 我们青春的轨迹将依旧沿着历史的路前行。

作为新时代的中学生, 特别是作为三湘名校师大附中的学生, 我们更应当承袭这样的美德, 做节约的先锋。朝气蓬勃的我们张扬青春的活力, 当节约隐匿于我们的一言一行中, 人也将变得优雅高洁。印度作家泰戈尔言: “鸟翼系上了黄金, 这鸟永远不再在天上翱翔。”放下我们浮华的攀比心, 那么我们的羽翎将是轻盈的, 那么我们将是宝蓝天际里自由飞翔的鸟群, 青春风采将残留于明净的天空。

我的讲话完了, 谢谢。

师德风采演讲稿篇八

大家上午好!

我是来自高一(22)班的王xx[]今天我演讲的题目是《规范仪容仪表, 展现青春风采》。

中国素有“礼仪之邦”的美称，中国的读书人历来有“文质彬彬，而后君主”的古训，可见中国人对自己的仪容仪表是十分看重的。因此，作为一名中学生更应规范自己的仪容仪表，大家要做到：穿戴整洁，朴素大方，不穿奇装异服，不追求名贵服饰；不佩戴各种饰物，不留长指甲；发型要符合学生身份，自然、简便、整洁，不烫发，不染发，展示青少年朝气蓬勃的精神状态。

当然，仪容仪表仅仅是外在表现，真正的礼貌是发自内心的。我们应该用一颗真诚善良的心去对待周围的一切，养成自尊、自爱、自律的品德，尊重他人。“言为心声、行为心表”，具备了美好的心灵，文明的言行举止自然应运而生。留情花似锦，脚下留情草如茵。弯下腰捡起的是碎纸，擦去的是污渍，说话用的是文明之语，这一切纯洁了自己的精神，净化了自己的灵魂，改变了自己的陋习，这就是文明的独特之处。

同学们，从踏入xx一中校门的那一刻起，我们就承担起了要为xx一中这个大家庭挣得荣誉的责任。我们要认真践行《校规细则》，个人的仪容仪表不仅仅关系个人的形象，也代表着学校的形象。所以，我们要规范个人的仪容仪表，树立文明形象，让我们从自我做起，从现在做起，用良好的仪容仪表，尽情展示xx一中学生的青春与朝气。

我的演讲到此结束，谢谢大家！