

合同变更原合同有效吗(大全8篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

敬业的演讲稿篇一

大家好！

今天我为大家演讲的题目是《铿锵玫瑰，绽放五彩光芒》

当时间穿过历史的长卷，翻开了第三个千年的时候，世界正以崭新的面貌呈现在人们的面前，新时代的女性更是演绎着人生的精彩。改革开放三十年来，中国女性走向了新的人生境界，原来成功者行列中惊鸿一瞥的女性形象现已是群星灿烂，这些数不胜数的伟大女性，在历史的长河中留下了她们响亮的名字，成千上万勤劳、智慧、勇敢的女性为社会创造了数以万计的就业岗位，为国家经济发展，社会和谐做出了积极的贡献，正是他们，如此众多的社会女性用她们辛勤的汗水，构建了这个社会和谐的基础；正是她们，这些文明的使者，塑造了这个社会现代女性美的形象，装点出这个五彩缤纷的世界，使这个世界美丽、富饶、文明、进步！

作为跨世纪的女性，我为能够在社会保障这项朝阳事业岗位上工作，感到无比的欣慰、幸运和自豪，因为在我的身边，在我们社会保险事业管理局，就有一支在平凡的工作岗位中创造出不平凡业绩的伟大女性队伍，她们用自尊、自信、自立、自强，在所钟爱着的社保事业上默默耕耘，无私的奉献着，演绎了一个个动人的故事，演绎出一段段人间的真情。

职工医保管理科的xxx□就是这样一位平凡却又伟大的女性，在她所从事社保工作的十年里，她走遍了我市17个乡镇办事处和20多家市直单位，她用心和爱为参保病人管好了她们的救命钱，倾心的为参保者打造了生命的绿洲。她的足迹留在了我市城乡16家定点医院的各个病房，在参保病人最需要的时候，把医疗保险政策送到了各个参保病人面前，并及时了解和解决参保病人在定点医院住院过程中遇到的各种问题，为医保工作的稳步推进奠定了坚实的基础。几年来，她还兼顾单位的宣传工作，特别是定期播出的电视专题栏目，这就需要她投入大量的时间和精力去写稿，去协助电视台拍摄和制作。一次正赶上月底，她除了要及时把当月的市外住院报销单审核完毕之外，还需要协同电视台完成周末将要播出的社保专题栏目，因为时间紧迫，下班后，她饭也没顾上吃，就匆匆忙忙的赶去电视台专题部的制作室里。时间一分一秒的过去了，一分钟…两分钟…一个小时…两个小时…她竟然忘记了还在上小学的女儿放学后在新华书店的读者俱乐部边写作业边等妈妈接她。这一忙就忙到了晚上9点多，因为突然停电，她才不得已停止了加班，外面不知道何时开始下起了雨，当晚天气骤然变化，风雨交加，这时她才忽然想起读者俱乐部的人给她来过电话，告诉他新华书店要下班了，让她的女儿在门口等她，想到这儿她不顾一切的冲出门外，一路奔跑，淹没在雨里，借着朦胧的路灯，她远远的看到女儿用背正紧紧的靠着墙，伸着脖子来回的张望，不停的哭着喊着，身体不停的发抖，当她心疼的去拉孩子的时候，女儿战战兢兢的说“你不是妈妈我不跟你走，我要等妈妈”，她这才一下子脱掉了身上的外衣披在女儿那冻得直发抖的身上叫了声女儿的名字，此时的女儿不顾一切的冲入母亲的怀里，哭着对妈妈说“妈妈、妈妈你不要我了吗？你不要女儿了吗？”这一声妈妈叫的她心都碎了。她愧疚的将自己的脸贴着女儿那冻得通红的小脸蛋上，母女俩的泪流在了一起。

其实，在我的身边像这样让我感动的人和事还有很多，付出与奉献让她们收获了感谢与感动，收获了尊重与敬佩。却换来了参保者脸上那满意的微笑和全社会的广泛赞誉。更换来

了单月3700多万，单日500多万的基金征缴奇迹。面对成绩和赞誉，他们在感到自豪的同时却对自己的父母、爱人、孩子心存愧疚，因为工作加班，父母常常是倚门期盼，却又一次次的失望，因为工作繁忙，爱人围起了围裙走进了厨房，当起了父亲也当起了母亲，因为工作，年幼的孩子经常抱怨得不到女儿的关心。但正是凭着对社会保障事业的执着追求，这些默默无闻的巾帼英雄，克服了常人难以克服的困难，把社会保障事业推上了一个又一个新的台阶！

朋友们，作为二十一世纪的女性，我们要尽情展现出新时代女性的靓丽风采，用我们的自尊、自信、自爱焕发出来的巨大动力去创造更加美好的明天！让铿锵玫瑰娇艳盛开，绽放五彩光芒！

谢谢大家！

敬业的演讲稿篇二

伟大的女性

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？你们可记住高尔基的这首：“我们该赞美她们-妇女，也就是母亲，整个世界都是她们乳汁所养育起来……没有母亲，既没有诗人，也就没有爱。”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、；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。1920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。1921年8月，在丹我们哥本哈根召开的第二次国际社会主义妇女代表会议上，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。

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，为了一个伟大的社会主义国家而奋斗……”其目的就是为了鼓励妇女走入社会，争取自由平等地位。

敬业的演讲稿篇三

- 1、任何时候，不要为一个负心的男人伤心，女子更要懂得，伤心，最终伤的是自己的心。如果那个男人是无情的，你更是伤不到他的心，所以，收拾悲伤，好好生活。
- 2、对你不喜欢的追求者的示好和关心要坚定的说不或拒绝。即使他说：这不关你的事。
- 3、当一个男人对你说：分手吧。请不要哭泣和流泪，你应该笑着对他说：等你说这话很久了。然后转身走掉。
- 4、不要和男人动手。第一，你动不过他；第二，和你动手的男人一定是个疯子。所以，不如不动。
- 5、每天打扮的优雅从容出门，给自己带上不同的笑容。
- 6、女子25岁后，要学会保养自己的皮肤。
- 7、如果可以不抽烟，别抽。如果可以不喝酒，别喝。
- 8、不要贪慕虚荣。虚荣是一剂毒药，而且会上瘾。
- 9、要穿高跟鞋，但是不要高的太过分。
- 11、睁开双眼选择你的未来伴侣，如果选错了，立即分开。不要凑合过日子，那样会害了两个人。

12、要相信自己，善待自己，让自己的生活精彩纷呈。不要误认为是要让某个人后悔，而是为了让自己的人生更精彩。

13、外出旅游。旅行中的心灵能更充实。

14、买适合自己的衣服、饰物。适合你的就是最好的，所以不必羡慕别人的行头。

15、不要接受你不喜欢的男子送的任何礼物。

16、如果一个男人开始怠慢你，请你离开他。不懂得疼惜你的男人不要为之不舍，更不必继续付出你的柔情和爱情。

17、宁缺毋滥。不要因为寂寞就随手抓一个男人，这对你和他都不公平，而且太缺乏责任感。

19、永远不要无休止的围着你喜欢的那个男人转，尽管你喜欢得他快要掏心掏肺的死掉了，也还是要学着给他空间，否则，你要小心缠得太紧会勒死他的。

敬业的演讲稿篇四

演讲稿是在一定的场合，面对一定的听众，演讲人围绕着主题讲话的文稿。在现实社会中，越来越多地方需要用到演讲稿，相信写演讲稿是一个让许多人都头痛的问题，以下是小编精心整理的运动与健康演讲稿，仅供参考，希望能够帮助到大家。

运动与健康演讲稿1

老师们，同学们，大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动，我健康，我快乐》

“运动是目的，理想是标准。”这是法国文学家雨果的一生追求；“只有运动，生活才会不断进步。”这是莎士比亚的信仰。的确，生命在于运动。只有运动才能把握我们短暂的少年；只有运动才能让生活变得更加富有情趣。

美国前总统布什每天早晨坚持跑步30分钟；俄罗斯的总理普京只要一有空，就要和柔道队高手比划比划；我国的原卫生部长高强每天早晨上班前，长跑30分钟。他曾经说过：说锻炼身体没有时间，完全是借口。

虽然20xx年的北京奥运会已经圆满结束了，但我们仍记得那运动场上的点点滴滴。我国运动员那顽强拼搏的精神，更高、更快、更强的理念时刻激励着我们前进。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来参加运动，锻炼自己的体魄，才能拥有一颗健康的心。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐，就让快乐的种子永远播撒在我们心中，开放出纯洁的花朵。运动传递健康，健康成就快乐！同学们，让我们用运动实现自己的梦想，用运动创造我们的人生，让“我运动，我健康，我快乐”陪伴我们走过难忘的小学生活。

我的发言完毕，谢谢大家！

运动与健康演讲稿2

在第一缕晨曦之下我们伴着激昂的国歌又迎来了崭新而意义非凡的一周，大家知道我们盼望已久的一年一度的春季趣味运动会即将召开了，它不仅体现了同学们积极的拼搏精神，更重要的是促进了我们对于运动的热爱，从而有利于自身的身体健康。

首先要提醒大家在训练时要注意安全，合理安排好作息时间，做到训练学习两不误。

- 1、训练时，要遵循体育老师讲的基本要领，掌握技巧，正确训练，确保个人和他人的安全。
- 2、同学之间相互学习，相互指导，不争夺体育器材。
- 3、啦啦队的同学也要注意，不要太靠近训练或比赛的同学，以免无意伤到自己。特别是掷实心球、跳高、跳远和短跑等项目。
- 4、运动会上，各运动员都要注意个人安全，以免摔跤扭伤的脚，摔坏了腿，跌破了胳膊。
- 5、在饮食上同样要注意保健，不乱吃乱喝，保持良好的精神状态。

其次，在运动前后还应掌握一些健康知识。

当我们在运动前热身时一定要注意热身时间并不是让你喝水、玩乐或做其他事情。当人的身体变热，血液循环加速时，肌肉才能在锻炼中达到更大的扩张界线，这也可以使你减少受伤的机会。所以说热身运动也是非常重要的。

同时在运动过程中不要进行自身所不能承受的锻炼，应按部就班，以一个渐进、并且能感觉到锻炼效果的方式，进行所有步骤。因为在健身后24到48小时内，你无法预知，肌肉运动过后会产生什么反应，对于我们而言可以选择跑步、打篮球、羽毛球、乒乓球等运动方式，它们都是有利于我们身体健康的。

当我们经过激烈运动后同样应该进行一些缓慢动作，借此缓慢有序地排散体热，让心跳回到每分钟120以下或更低些。这样不仅有助于身体健康，同时可调节自己的情绪等。

另外，提醒大家在运动会期间请爱护自己的凳子，进场和退

场时把凳子搬起来，不要放在地上拖动，也不要顶在头顶，以免对自己造成伤害。并请班主任利用班会时间对全体学生进行运动会时的健康和安全教育。

最后，预祝所有的运动员在本次运动会上取得满意的成绩。

运动与健康演讲稿3

尊敬的学校领导，老师，亲爱的同学们： 大家早上好！

记得电视上有一则广告语：妈妈最高兴的事就是看着宝宝大口大口吃饭。真是这样的，每天在家里，我的爸爸妈妈总是叮嘱我一日三餐要吃好，要吃饱。在学校，我们的老师总是像爸爸妈妈一样关心我们吃饱穿暖。身体好、体质棒就是我们学习的保障呢！

有人说：我们健康的'身体是锻炼出来的，好头脑是三思出来的，好习惯是养成出来的，好品德是自律出来的，好才艺是磨练出来的，好脚板是行走出来的。所以我们要敢于在生活中磨砺自己，让我们的生命因运动而精彩！

争当热爱祖国、理想远大的好少年，争当勤奋学习、追求上进的好少年，争当品德优良、团结友爱的好少年，争当体魄强健、活泼开朗的好少年。正如陶行知爷爷说：小孩们用心读书，用力体操，学做好人，就是爱国。从今天起，让我们比以前更认真，坚持做操，坚持跑步，坚持利用正确的体育锻炼方法强健我们的身体。让我们在老师的引领下练习飞翔的翅膀，终有一天，我们会勇敢地搏击蓝天！用我们今天奠定的基础拓展明天的舞台！

我再次对大家说：我运动，我健康！我成长，我快乐！

祝福老师、同学身体健康！心想事成！

运动与健康演讲稿4

尊敬的各位老师、亲的爱学们：

大家好！在这个充满希望的日子里，我们隆重举行我校阳光体育冬季长跑启动仪式，大力推进我校体育运动的蓬勃发展。

增强青少年体质，促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。学校体育是素质教育的重要组成部分，是促进青少年学生健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工程。“阳光体育运动”，目的就是要突出学校体育的地位，活跃学校文化氛围，采取切实有效措施，彰显学校体育工作特色，坚持把学校体育工作作为实施素质教育的突破口，把这项关系学生健康的大事、好事抓紧、抓好，落到实处。

本次活动，我校将以“我运动 我健康 我快乐”为主题，以全面实施《学生体质健康标准》、以冬季长跑为中心，积极参加体育锻炼，增强体质，培养集体主义观念和竞争合作意识，促进学校体育活动积极发展。生命在于运动，健康离不开运动，有了健康的体魄，才可能拥有未来的幸福和生活。同学们，为了我们的健康和美好的未来，让我们牢固树立“健康第一”的信念，积极投入到校园阳光体育运动中来，像奥运健儿那样，人人参与，人人争光，形成浓郁的校园运动氛围，成为校园的一道亮丽的风景线。体育是跃动的音符，体育是舞动的旋律，体育是运动的艺术。希望同学们能够走出教室、走向操场、走向阳光，多呼吸清新的空气，踊跃参加丰富多彩的体育运动，在运动中领略体育的魅力，感受体育的激情，体会运动的快乐。

我坚信，通过我们的共同努力，我校体育运动一定会开展的轰轰烈烈，同学们的身体健康必将得到大大改善，我校的体育工作也一定会迈上一个新台阶。我校将以班级为单位，年级组进行评价，根据每四次跑步情况，选出50%比例的跑步先进班集体，全校表彰。

同学们，让我们带着希望、带着愉快，敞开胸怀去拥抱充满活力的阳光冬季长跑运动。

最后，祝同学们天天锻炼，天天成长；祝我校“阳光体育冬季长跑”活动取得圆满成功！

唐xx xx□11□7

运动与健康演讲稿5

尊敬的各位领导、老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！

我是来自五年级二班的xx□今天我很荣幸代表班级做国旗下的讲话。我演讲的题目是：我运动、我健康、我快乐。

法国哲学家伏尔泰说过：“生命在于运动”，中国先哲也曾说过：“流水不腐，户枢不蠹，动也。”运动是生命最好的状态。运动使我们健康，只有拥有健康，我们才会更加快乐。在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们体会了团结的力量；在运动中，我们懂得了友谊的可贵。

身处校园的我们也随处可以感受到运动带来的快乐。这不，金秋时节，咱们xx小学一年一度的xx趣味运动会也即将到来。这可是大家最为期待的盛典。运动会上设置了各项有趣的比赛环节，比如xx小骑兵、袋鼠跳、心心相印、竞技短绳等。

短绳比赛中，你一定感受到了一分钟的速度与激情□xx小骑兵中，当你与同学们一起奔向终点线时，你一定感受到了来自团队的力量。当你与同学们一起为参赛选手加油助威时，你一定感动于他们勇于挑战自我的体育精神。

对于即将到来的xx趣味运动会，我要向大家倡导：秉承更快、

更高、更强的奥运精神，感受阳光体育的快乐！既要勇于拼搏，赛出自己最好的水平，又要展现体育风度，文明参赛，尊重裁判老师，尊重竞争对手。我们的欢呼和掌声，不仅要献给夺冠的选手，更要给予坚持到底的每一位选手。

我运动、我健康、我快乐！让我们一起运动吧！一起投入到多彩的校园体育活动中，在阳光下挥洒汗水，在磨砺中茁壮成长！

我的演讲到此结束。谢谢大家！

运动与健康演讲稿6

各位老师、同学们：

大家好，今天我讲话的题目是《运动与健康》。

- 1、各班利用今天班会时间对学生进行运动会安全教育，提高学生对其安全问题的认识。
- 2、在运动会比赛期间学生应服从管理，不得随意穿越跑道，不得在终点附近和投掷场地嬉戏、打闹、逗留，以免造成伤害。
- 3、各班应在划定区域内观看比赛，举止文明，并保持观看区的清洁卫生，不留下任何废弃物。
- 4、全体同学按时到位，不迟到、不早退，有特殊情况者由家长直接向班主任请假，在比赛过程中学生不得无故擅自离校，不得违反学校的校规校纪。
- 5、各班应组织后勤小组、卫生监督组以及啦啦队等，各组专人负责，任务清楚，人员落实，最大限度地让所有学生都参与到运动会中来。

6、比赛时注意防止意外伤害，在身体状况不允许的情况下，不应再坚持比赛。

7、运动员比赛时注意事项

(1)运动员临赛前不可吃得过饱或者过多饮水。

(2)比赛结束后，不要立即停下来休息，要坚持做好放松活动，例如慢跑等，使心脏逐渐恢复平静。

(3)剧烈运动以后，不要马上大量饮水、吃冷饮。避免引起胃痛和感冒。

(4)比赛中所穿的上衣、裤子口袋里不要装钥匙、小刀等坚硬、尖锐锋利的物品。不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物。患有近视眼的同学，如果参加比赛，尽量不要戴眼镜。如果必须戴眼镜，比赛时一定要小心谨慎。

(5)运动员参加比赛前必须做相应的好准备活动，尽量避免和减少运动损伤。

另外，提醒大家在运动会期间请爱护自己的凳子，进场和退场时把凳子搬起来，不要放在地上拖动，也不要顶在头顶，以免对自己造成伤害。并请班主任利用班会时间对全体学生进行运动会时的健康和安全教育。

最后，预祝所有的运动员在本次运动会上取得满意的成绩。

运动与健康演讲稿7

尊敬的宋校长、尊敬的各位家长、老师、可爱的宝宝们：

大家好！

欢迎大家来参加20xx年“我运动，我健康，我快乐”亲子运

运动会，希望所有的家长都能加入这个欢乐的世界，和孩子一起重温了童年的乐趣。

今天，爸爸妈妈要和宝宝们一起来运动，一起玩游戏，让我们一起见证孩子童年成长的足迹！希望通过这次活动带给孩子们一份最珍贵、最难忘的童年记忆！

值此五一国际劳动节来临之际，祝愿所有的家长事业有成，万事如意，祝愿孩子们开心、健康、聪明，祝愿我们的家人永远平安、幸福！最后，祝愿我们四小幼儿园的明天更加美好！

谢谢大家！

运动与健康演讲稿8

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家早上好！今天我演讲的题目是《我运动，我健康》。

运动让生命更加富有生机，让生命为之颤动！奥运会、残奥会的运动不是更加让人心动吗？那完美的动作，那惊人的速度，那柔软的身姿无时无刻不向我们阐述着运动的意义。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的身体，纠正自己的心态，才能拥有一颗健康的心。才能更好地立足于这个社会而实现我们的理想。我们应该努力从运动中吸取营养，从运动中看到闪光点，而不是从网吧中找到归宿。有时，运动也是一副良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力！我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生。

我们的大课间活动就是一次很好的运动，它有苦有乐，好玩、

有趣，锻炼了我们的身体，丰富了我们的课余生活，让我们更加快乐健康地成长，而且还培养了我们的合作精神。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。就让快乐的种子永远播撒在我们的心中，就让自己时时刻刻生活在运动之中！在运动中，我们体验成功的喜悦；在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们阐述了团结的内涵；在运动中，我们懂得了友谊的真谛。运动传递健康，健康成就快乐！让“我运动，我健康，我快乐，我成长”的口号伴随我们走过一生吧！同学们，在最后几天的时间里让我们加倍努力，使这次的大课间表演取得圆满成功吧。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

运动与健康演讲稿9

亲爱的老师，同学们：

仰望国旗在天空飘扬，我校运动会即将开幕，我们将在这片赛场上一展英姿，收获我们的运动水平；面对即将到来的赛事，我们应该以什么精神面貌去迎接呢？我想只有两个字——“拼搏”。

“三分天注定，七分靠打拼，爱拼才会赢”。拼搏是一种过程，历经拼搏便不会因结果的好坏，而欣喜若狂或心情沮丧；拼搏是一种资本，它助我们在运动中发挥自己的最大潜能，像海燕一样在惊涛骇浪中体会搏击长空的快感；拼搏是一种境界，它有的是冲击终点的挑战自我，是直面人生的引亢高歌。

让“拼搏”，为你响起成功的前奏。

运动会是一次大的集体活动，它不仅检验我校学生的运动水平、检验我们班级的凝聚力、还可以充分展示我校同学朝气蓬勃的精神风貌！在运动会中比的不仅是我们的运动水平，还比的是我们的体育精神、比的是我校全体师生对德、智、

体全面发展的教育方针的全面理解。

同学们在运动会上既能展示体育才华、组织能力，又能培养竞争意识、合作品质和拼搏精神。运动会这段时间，也是培养班级团队精神、增强凝聚力、建设良好班集体的最有利时机。

为了使本届运动会顺利进行，特向同学们提出三点要求：

一、注意安全，防止受伤。赛前做好准备活动，比赛中要高度集中注意力，赛后要注意休息调整，不参赛的同学要做好服务，当好志愿者，不可以随意在赛场上走动，以免发生意外伤害和影响比赛。

二、赛出风格、赛出水平。既要有拼搏精神，又要讲体育道德，文明参赛，文明观看。尊重裁判，尊重对手。如对裁判判决有疑义，应在赛后向竞赛仲裁组提出，并服从仲裁组的最后裁决，不得有过激的举动。

三、全体同学要遵守学校运动会管理规定，遵守竞赛规程，为班级争光，为运动会添彩。

同学们，体育是一种精神，它赋予我们勇敢、果断、激情，带给我们品质、健康、快乐。体育竞赛必定要分出胜负，非常残酷，我们要以积极的心态和正确的态度对待它。

让我们传承更快、更高、更强的奥运精神，感受阳光体育的快乐！祝同学们在比赛中取得好成绩，祝愿运动会圆满成功！超越自我，奋力拼搏，让呐喊声响彻校园的上空，让激情弥漫我们的校园，让比赛成绩载入我校历史的篇章。发扬体育精神，赛出我校风格！

最后，预祝本届运动会取得圆满成功！

运动与健康演讲稿10

尊敬的老师、同学们：

生命在于运动，没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！近20年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率居高不下，这种状况确实令人担忧。

冬天快来了，天气越来越冷了，而这个季节，却正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力；还能多接受阳光的照射，阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤和衣服上的病毒和病菌，还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育；还可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

同学们，如果说健康是财富、地位、荣誉都是跟在健康这个后面的零，有了健康的，后面的零才有意义。健康不代表一切，但失去健康就一定会失去一切，拥有健康才是人生最大的财富。可是在我们部分同学身上却表现出一些不尽人意的地方：跑步不认真，做操不到位，做操时手臂该伸直时不伸直，该侧身时不侧身，该弯腰时不弯腰，该跳跃时不跳跃，跑步时谈笑风生，队伍散乱。这样下来，不但起不到锻炼的目的，还养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。

在此要求我们做到以下四点：

第一、跑步时队伍整齐，眼睛向前看，双手应该积极摆动，不要插在口袋里；不要一边跑、一边讲话，因为很容易把跑步时带起的灰尘吸到嘴里。

第二、冬季锻炼要注意预防感冒，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。每天锻炼一小时，健康生活一辈子，祝愿同学们在参与校园运动会的浪潮中健康、快乐。

我的讲话完毕，谢谢大家！

运动与健康演讲稿11

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我讲话的主题是《我运动我健康》。

每天阳光都会跳进我的家，阳光像金子一般，是那么耀眼，那么明亮。

每当清晨，阳光温暖了我的全身，照亮了我的家人，我们就要起床锻炼身体。

动起来，汗水会换来精彩！

动起来，你会更加可爱！

动起来，别别让梦等待！

动起来，成功会向你敞开！

生命在于运动，没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！

参与运动，会赋予我们勇敢、果断的精神；

参与运动，会赋予我们更快、更高、更强的力量；

运动不但给我们带来了快乐，还给动物们带来了快乐。

你看，小鸟刚出生时，它每天早晨都会打开它那光秃秃的翅膀扇一扇，练习练习飞行，这样将来才能够飞得更高，飞得更远！

运动还给植物带来了快乐。你看，花草树木每天都要进行光和运动。花儿刚开时，它就打开它那五颜六色的花瓣，吸收空气中的水分和养分，这样，在百花大会时才能开得更加娇艳，更加灿烂。

运动就是一位魔术师，能给我们带来惊喜。

运动就是一位春的使者，能让我们心花怒放。

运动就是一位钢琴演奏家，能奏响我们心中的梦想。

敬业的演讲稿篇五

闲来无事看了电影《色戒》，记得先前听说过这部电影，无非是传言说主角汤唯如何暴露，电影如何被截取，至于故事内容至今尚未知道。然而近年汤唯似有走红之势，从《晚秋》到《北京爱上西雅图》。汤唯的形象深入人心。我喜欢这样的女人，清新但不幼稚，妩媚却不俗艳。《晚秋》的结局虽不圆满，漫长的等待似乎并不浪漫，但是结局女主人公在车站等爱的结局倒也远离俗套。

再看《北京爱上西雅图》，我不喜欢吴秀波那样的绝好男人，因为这种男人绝不会存在。这两部电影虽使汤唯再登荧幕，但个人认为少了《色戒》中汤唯的很多风采。

我曾经拜读过不少张爱玲的作品，写过满满的读书笔记，现

在回忆起来，那些类似《倾城之恋》，类似《金锁记》之类的故事已逐渐淡忘，反倒是萧红的《呼兰河传》，甚至是老舍的《猫》和《离婚》，至今还记忆犹新。可见我是一个庸俗的女人，注定看不懂张爱玲这样官宦人家的大小姐的文章。时光散漫，可以肆意的挥霍，却很少再有时间，在一个阳光明媚的下午，捧一本泛黄的旧书，读一些入心的文字，只是偶尔还有空闲，看看翻拍的电影，写写无知的语言。

作为赌注。王佳芝为了学习男女关系失去贞洁，但第二天却接到易先生离开香港的消息。于是整个世界破碎，三年中处于半失忆状态。三年后邝裕民再次找到王佳芝，此时的邝裕民受到过重庆的特训，易先生官位上升危害极大，于是杀特务的任务再次被提上日程。王佳芝再次被当作棋子色诱易先生，却在与易先生的交往中产生感情，在刺杀易的最后一刻，王佳芝说：“快走”。于是爱情输给了理性，六个年轻人的生命也因为王佳芝的一句“快走”而结束。

抛开民族大义，我认为王佳芝最终做了正确的抉择。邝裕民三年中深爱王佳芝却只字不提。我厌弃几种男人，一种是爱说“我会给你的”，一种是没有担当的，再就是刻板腐化的。这三种主人公邝裕民全部具有。虽说导演李安找了帅气的王力宏扮演邝裕民，但还是减少不了我对他的讨厌。首先邝裕民是一个没有担当的人，深爱三年，却从不表露，自己深爱的女人，自己却让一个只和妓女上过床的男人去夺去爱人的纯真，这是极其没有担当的表现。再者，在王佳芝压力山大，向他诉说时，邝裕民一直强调一句话：“我不会让你受到伤害”可是后来总部的任务越来越重，他却并没有坚定保护自己爱人的意念。人常说：“一句拿着，胜过一千句我会给你的”一个男人重要的不是誓言，而是你说过的誓言是否应验。第三，邝裕民在最后执行任务时依然认为爱国在第一位，全然没有考虑到自己深爱的人所受到的痛苦。

再看易先生，首先这是一个神秘的人，让你不知道他的深浅。每个女人都是一个解谜家，所以很多女人看各种心理测试看

各种星座预言。易先生是一个神秘的人，梁朝伟也是一个让别人望尘莫及的好演员。他会走进人的心灵深处，他会透析人的内心。我甚至怀疑在交往的过程中他不止一次怀疑过王佳芝，但是他的内心和他的眼神里充满了恐惧和渴望。恐惧未知的特务生涯，渴望心灵的慰藉。易先生的太太是一个典型的温顺的只爱打牌逛街的官太太，她了解易先生的生活习惯，懂得易先生的每个细微的改变，只是她走不进他的内心。易先生身边不乏美女，那样一个有着权利和金钱的人，他所缺少的绝不是声色犬马灯红酒绿的生活，而是心灵的归属。而王佳芝不动声色的走进了他的心灵，并且穿着高跟鞋在他的心里走来走去。易先生最终还是被俘获了，他爱上了他曾经怀疑多次的女人。。

一个女人爱上一个男人，最明显的表现就是惧怕等待和胡乱猜疑。你有没有过这种过往，你爱的人八点到站，你在火车站等到九点，那一小时就是一年，你会想像等他到站你会骂他打他折磨他，但在看到他的一瞬间，所有的恨与不安都化为疼惜和眷恋。电影中有这样一个镜头，王说：“你这几天去哪里了，易太太说你去了南京，我见不到你，我恨你。”

易先生：“我现在回来了，你现在还恨吗？”

王“不恨了”

两个原本应该刀锋相对的人最后似乎成为离不开的情侣。

电影的结尾，六个人，跪在废弃的煤矿前等待敌人的枪决，五双眼睛中四双射出来的是疑惑和不满，一双射出来的是后悔和不安。那不安与后悔便是爱情。王佳芝的眼中全是无悔和淡定。你无法判断谁的对错，因为在那个时代天下兴亡匹夫有责，那个时代不该有爱情。于是邝裕民似乎用背叛爱情的方式保卫着国家。王佳芝似乎用背叛国家的方式成全了爱情。再看易先生，床是空的，心又何尝不是空的。“这不是我的钻戒”但这钻戒的主人却是我的人。最终易先生决定连

同王佳芝一块枪决。那眼神里是疑惑，是不知所措，是绝望。世界上再不会有一个王佳芝，穿着高跟鞋在他的心里走来走去，世界上再不会有一个王佳芝，如此深的打动他的心灵。世界上也再不会有这样一种故事，叫做“在错的时间里，遇到了对的人”。

敬业的演讲稿篇六

在市场经济大潮中奋力拼搏，一个个自强不息、艰苦创业的女性，他们用辛勤和汗水绘出了一幅幅精美的画卷，为祖国经济和社会各项事业的发展做出了应有贡献。

记得曾记得有人说过这样一句话：如果男人是照亮大地的太阳，那么女人就是月亮。但是，让我们看看今天的女性，特别是我们社会主义的女职工们，我们以不输给男人的自尊、自强、自信、自立的不屈精神，向社会证明了，我们女人不再是那依附在太阳身边发光的月亮，我们有自己的理想，自己的追求，更有我们存在的价值！

回顾旧社会，在五千年的历史的长河中，我们女性曾经有过凄惨的历史，我们走过了掺和着血和泪的漫长道理，“三从四德”、“男尊女卑”这些封建的伦理道德思想，就如无形的镣铐、沉重的枷锁，窒息了女性的才华、扭曲了她们的心扉，压迫着女性的意志，几千年来，“弱者”一直就是女性的代名词。这是谁的错，女性真的弱吗？不，这是荒唐历史的产物！女性不是弱者！

马克思主义的妇女观认为：妇女在人类社会发展起着重要的作用，她们与男子具有同等的地位、同等的人格和尊严。中国革命的历史雄辩地证明了这一真理，资产阶级民主主义战士秋瑾“拚将十万头颅血，须把乾坤力挽回”；五四运动中，在向反动军阀政府请愿的队伍中，有我们女性不屈的身影；二万五千里长征漫漫的征途上，更刻下了我们女性坚强的名字：邓颖超、李贞、康克清。无数的女性先驱们为了中国的解放，

更为了我们妇女的自由平等，抛头颅洒热血，谱写了一曲曲壮丽的颂歌。

我们是新中国的女性，是最荣幸的女性，是最幸福的女性，是受党和政府重视的女性。党的十一届三中全会以来，女性的地位得到提高，妇女权益法的实施，我们女职工们解放思想，转变观念，以前所未有的创新精神，积极投身于改革开放和社会主义现代化建设的伟大实践，为促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巨大的贡献。就看看我们的身边吧，在我们的单位，有××名女工，有××颗火热奉献的心，我们用一双双纤细的手撑起了××创业拚搏的艰难历程。在我们当中，有全国巾帼建功女杰，有在全国操作比赛中获奖的操作能手，更有广大的在默默奉献的女性们，你还能说女性是弱者吗？不，我们是太阳，我们在发光发热，我们在织造人类五彩的世界。

姐妹们，虽然社会给予了我们肯定，党和国家给予了我们支持，但是我们也必须领悟到这样一个事实：我们女性要实现自己存在的价值，要活得有意义，那只有一点，靠奋斗。要自尊、自强、自信、自立。如果不自尊，我们人格地位无法保证；如果不自强，我们自己的价值无法实现；如果不自信，我们又怎能撑起半边天；如果不自立，我们又如何为社会做出卓越的贡献？姐妹们，让我们走出家庭生活的小圈子，离开男人的避风港，投身于改革开放的火热生活中去，在现代企业制度的建立中迎接挑战，为祖国的繁荣、富强献青春、献热血。

敬业的演讲稿篇七

女性职业装以套装为主，所以职场服装礼仪首先从套裙讲起。

(1) 面料选择

面料选择抓两个词：质地上乘、纯天然。上衣、裙子和背心

等必须同种面料。要用不起皱、不起毛、不起球的匀称平整柔软丰厚，悬垂挺括，手感较好的面料。

(2) 色彩

应当以冷色调为主，借以体现出着装者的典雅、端庄与稳重。还须使之与正在风行一时的各种流行色；保持一定距离，以示自己的传统与持重。一套套裙的全部色彩至少不要超过两种，不然就会显得杂乱无章。

(3) 尺寸

套裙在整体造型上的变化，主要表现在它的长短与宽窄两个方面。

套裙曾被要求上衣不宜过长，下裙不宜过短。通常套裙之中的上衣最短可以齐腰，而裙子最长则可以达到小腿的中部。裙子下摆恰好抵达着装者小腿肚子上的最丰满处，乃是最为标准、最为理想的裙长。

以宽窄肥瘦而论，套裙之中的上衣分为紧身式与松身式两种。一般认为，紧身式上衣显得较为传统，松身式上衣则看一心一意更加时髦一些。

上衣的袖长以恰恰盖住着装者手腕为好。上衣或裙子均不可过于肥大或包身。

(4) 穿着到位

在正式场合穿套裙时，上衣的衣扣必须全部系上。不要将其部分或全部解开，更不要当着别人的面随便将上衣脱下。

上衣的领子要完全翻好，有袋的盖子要拉出来盖住衣袋。不要将上衣披在身上，或者搭在身上。裙子要穿得端端正正，

上下对齐。

应将衬衫下摆掖入衬裙裙腰与套裙裙腰之间，切不可将其掖入衬裙裙腰之内。需要考虑年龄、体型、气质、职业等特点。年纪较大或较胖的女性可穿一般款式，颜色可略深些；肤色较深的人不适宜穿蓝、绿色或黑色。

国际上通常认为袜子是内衣的一部分，因此，绝不可露出袜边。为避免这种尴尬，女士们要么穿长到大腿的长筒袜，要么索性不穿袜，但就是不能穿那种半长不短的丝袜。

(5) 妆饰

套裙上不宜添加过多的点缀。一般而言，以贴布、绣花、花边、金线、彩条、扣链、亮片、珍珠、皮革等加点缀或装饰的套裙，穿在白领女士的身上都不好。

在穿套裙时，既不可以不化妆，也不可以化浓妆。

不允许佩戴与个人身份有关的珠宝首饰，也不允许佩戴有可能过度张扬自己的耳环、手镯、脚链等首饰。

(6) 搭配

衬衫应轻薄柔软，色彩与外套和谐。内衣的轮廓最好不要从外面显露出来。

衬裙应为白色或肉色，不宜有任何图案。裙腰不可高于套裙裙腰而暴露于外。

商界女士所穿的用以与套裙配套的鞋子，宜为皮鞋，并以棕色或黑色牛皮鞋为上品。

袜子不可随意乱穿。所穿的袜子，可以是尼龙丝袜或羊毛袜。千万不要将健美裤、九分裤等裤装当成袜子来穿。

穿着职业服装不仅是对服务对象的尊重，同时也使着装者有一种职业的自豪感、责任感，是敬业、乐业在服饰上的具体表现。规范穿着职业服装的要求是整齐、清洁、挺括、大方。

(1)整齐。服装必须合身，袖长至手腕，裤长至脚面，裙长过膝盖，尤其是内衣不能外露；衬衫的领围以插入一指大小为宜，裤裙的腰围以插入五指为宜。不挽袖，不卷裤，不漏扣，不掉扣；领带、领结、飘带与衬衫领口的吻合要紧凑且不系歪；如有工号牌或标志牌，要佩戴在左胸正上方，有的岗位还要戴好帽子与手套。

(2)清洁。衣裤无污垢、无油渍、无异味，领口与袖口处尤其要保持干净。

(3)挺括。衣裤不起皱，穿前要烫平，穿后要挂好，做到上衣平整、裤线笔挺。

(4)大方。款式简练、高雅，线条自然流畅，便于岗位接待服务。

敬业的演讲稿篇八

今天有幸参加本次会议并作发言，我有受宠若惊之感。今天本站小编向你推荐新时代女性座谈会演讲稿，希望你有所帮助。

尊敬的各位领导，亲爱的姐妹们：大家好！

我演讲的题目是：不断提升自我，做时代新女性。

21世纪的新女性，不是传统意义上的贤妻良母，也不是男人眼中性格粗犷的女强人，她不是一个一成不变的角色，她流动在职业女性与贤妻良母之间。

新事业女性，能完美平衡事业与家庭的关系。在新时代环境下，“创业就是创生活”，新事业女性绝不会为事业放弃家庭，她们不仅有蓬勃的事业，更有美满的家庭。我们做为工作在政府基层的平凡女性，肩负着完成党委、政府安排的各项工作任务，还要照顾好家庭，上到老人生活起居，下至孩子入学教育，都需要我们一一过问。近两年“一创双优”活动开展以来，我们工作忙了，时间紧了，强度大了，工作和家庭事务相互交织，错综复杂。但我们在新形势面前，不畏艰辛，努力工作。展示了新时代女性良好的精神风貌！

新社交女性，能传递善美提升品位。会分享成就价值，懂的从别人的分享中汲取营养，也会将自己的爱与别人分享。由于工作性质的原因，我们机关女性工作常常在村里，多年来我们进村入户，深入田间地头，广泛接触群众，了解他们的疾苦，倾听他们的呼声，我们深深知道，在我们广大农村，还有很多很多的农民，生活还很苦，处于贫困边缘。新时代的女性要积极传递善美，把爱洒满人间。

新知识女性。是懂生活的全能达人。有智慧、善选择、懂生活，在互联网社会纷繁的信息中，能做出合理判断和取舍，美容时尚、文化娱乐、健康饮食、创业理财、亲子关系等各类有用的生活资讯，快速掌握信为我所用。实现自我价值的迅速提升。

新学习女性随时为自己加油。都市女子拥有与男子相同压力，同等参与竞争，在竞争中避免淘汰的唯一办法是不断更新知识，补充自己。大家都知道，我们办公室选调生chx[]可堪称是学习女性的优秀典范，她热爱学习，追求进步，去年以优异的成绩考入河南省财政厅，为我们女性做出了表率。

女人绝对是因为可爱才美丽。可爱，可以通过智慧去实现。一名女性，一定要“活出自己的味道”。

让我们不断提升自我，做一名坚强、豁达、能干的新时代女

性，做一朵永远绽放的“铿锵玫瑰”！

尊敬的各位领导、各位评委，同志们：

大家好！

我是来自滨州职业学院的一名普通女教师，在这秋高气爽的日子里，为了迎接党的胜利召开，我很荣幸能够参加这次演讲比赛。

我今天演讲的题目是《提升境界，树立形象，做新时代的新女性》。

金秋十月，是一个丰硕的季节。的旗帜，已经将7300多万党员的心凝聚在一起，将56个民族的希望凝聚在一起，将亿万人民的热情与创造力凝聚在一起。

时光如水，我们的祖国，已走过63个春秋。

当历史的车轮隆隆作响，经过二十一世纪的第一个十年，行驶到了今天。让我们回眸展望，各位朋友，您有没有发现，女性已成为社会的主人，在机关单位，在农田草原，在矿山工厂，在领导岗位，在生产一线，到处是我们女同胞忙碌的身影，到处凝聚着我们的心血和汗水。

多么幸运，祖国的发展有女性的参与；多么自豪，我就是其中的一员！

男女平等，建功立业，巾帼不让须眉，女人能顶半边天！这样的口号让我热血沸腾，这样的词句让我充满激情！

也许有人提出反对意见，女人是水做的，是那么的脆弱。

连大文豪莎士比亚都曾说出这样的话：“弱者，你的名字是女人。”

但是，我们都听过水滴石穿的故事，水的以柔克刚，水的坚韧不拔，令人惊叹！

而女人不仅仅有水的柔美，也拥有水的力量。

回望历史，这样的女性数不胜数，花木兰、李清照、秋瑾、宋庆龄，她们看似柔弱的外表下都有这样的坚强；她们默默奉献，用智慧，证明了自身的价值，用行动诠释了人生的内涵。

那么，你还会说弱者的名字是女人么？

时光走到了今天，在这飞速发展的社会，我们的祖国，更为当代女性提供了施展才华的广阔舞台。王瑛、张海迪、任长霞，像她们一样优秀的女性在生活中处处可见，在经济建设过程中，有越来越多的优秀女性起到了重要的推动作用。

作为新时代的女性，自尊、自信、自立、自强的精神使我们站在发展的潮头，丝毫不逊于七尺男儿。自尊使我们更加高雅、自信使我们更加坚强、自立使我们更加自由、自强使我们更加奋发。

新的时代，给我们带来了机遇，但同时也带来了挑战。

新时代的女性要完善自我，实现自我价值，还要面对更多的困难。在我们滨州，看看我们的身边，有多少姐妹们在普普通通的岗位上，长期奔走于单位与家庭之间，背负着家庭和工作的双重压力，但从未有人轻言放弃，她们既像杨柳般看似柔弱却坚韧无比，又像劲竹般拱土而起，傲然挺立，她们在家庭和工作上都取得了不凡的成绩。

她们是生活的强者，她们是我的榜样。

回忆起20xx年，那是让我成长的一年。那一年，我的孩子刚刚出生，需要我的时刻照顾，我又接了一门新课，需要付出

更多的时间，突然之间，工作焦头烂额，有心无力，生活也一团糟，心中产生了烦躁和迷茫。

当我不知所措的时候，是我身边的同事，也是我的知心大姐告诉我，对待工作和生活，女人应该乐观、坚强。

当我平静心情对待生活时，我突然找到了强大的精神力量。我坚持着，在责任心的引领下努力做好每一件事，将自己全身心投入到工作和生活中，终于在同事帮助下我的工作有了进步，我度过了那段灰色的时期，我也成为了生活的胜利者。

或许在忙碌的工作中，姐妹们同我一样，牺牲了太多与家人、朋友在一起的时间，但曾经的困难正是将来进步的基础，曾经的辛苦正是将来成长的乐园！

身为一名平凡女子，我虽不能驰骋疆场，轰轰烈烈；但我可以立足岗位，兢兢业业。小草虽小，一样能铺成辽阔无垠的大草原。巾帼不让须眉，我们不是弱者，勤于学习、善于创造、甘于奉献，就是一代代妇女同胞们的青春使命，也应该是当代青年人的青春和风采。

我正在努力准备着，未来有用我之时，我便尽我所能，将积蓄的力量全部用上！

姐妹们，让我们用最美丽的笑容兼顾事业和家庭，用最蓬勃的青春描绘属于我们的湛蓝天空，用最纯粹的心灵和谐社会的风气，用最饱满的真情热爱我们的事业，提升素质，树立形象，展现当代中国新女性的风采。

最后，祝所有的女性朋友永远快乐、幸福。

谢谢大家！

尊敬的各位领导，姐妹们：

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，”紧妻良母”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，女性同男性一样获是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！

敬业的演讲稿篇九

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

中国妇女第一次纪念三八节，是在1924年。那年在中国共产党的领导下，广州的劳动妇女联合了各界被压迫妇女举行纪念会。那么，你有写过关于妇女节的演讲稿了吗？你是否在找正准备撰写“妇女节祝福女性的演讲稿”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！春回大地，万象更新，在这生机盎然的季节里，我们迎来了三八妇女节，在这里让我代表全体同学衷心地祝愿所

有女老师们节日快乐!祝愿天下的妇女们节日快乐!

3月8日是妇女节，是我们心中难以忘却的日子。这个节日，是我们对母亲的赞美和颂扬，是提醒我们时刻记住：感恩我们的母亲。

我们都曾在广告中看到一个小男孩为自己母亲洗脚的感人片断，可在现实生活中，又是否是每个儿女都能够做得到的呢?“滴水之恩当以涌泉相报”，我们或许有时会对一个陌生人的一点关怀念念不忘，却对母亲的大爱熟视无睹，嫌她唠叨，或因一些小事就大发雷霆……然而，母亲却永远在一旁默默地支持我们，耐心的开导教育我们，给予我们支持和鼓励。

母亲给予我们生命的体验，我们感激;母亲使我们茁壮成长，我们感激;母亲给予我们的教育和开导，使我们获取知识和力量，我们感激;在我们的生命里，总会有困难和曲折，是母亲给予我们关怀和帮助，我们更应感激。

母亲对我们有三重恩：生我之痛、养我之辛、育我之苦。是母亲给了我们生命，给了我们伟大的母爱。母亲是我们的启蒙老师，她教给了我们做人的道理，教给我们学会生活。是我们的母亲!她用勤劳的双手，温暖的怀抱、博爱的肩膀为我们撑起广阔的天空。

今天我们渐渐长大了，白发却悄悄爬上母亲的鬓角，我们学会了母亲教给我们的受人滴水之恩当涌泉为报，但却常常忽略了日渐衰老的母亲为我们付出的心血。“谁言寸草心，报得三春晖”。一个微笑，一句问候，一个卡片……微乎其微的一件小事，对于母亲却是最甜美的甘露。

在这个节日里，为了表达对母亲的感恩之心，我们倡议：同学们，拿起纸和笔，写一封信，用心去颂扬你的母亲、感谢你的母亲;为母亲制作一张温馨精致的贺卡，上面写满你对她

的思念;给母亲一束美丽的康乃馨，真诚地对她说声：“妈妈，我爱您，祝您节日快乐!”全体同学们，让我们积极行动起来，为母亲献上一份特殊的礼物，传达一份最美的祝福，以实际行动：家里的事帮着做，能做的事自己做，来报答我们伟大母亲的养育之恩!

最后，让我们共同祝愿天下所有的母亲三八节日快乐!祝福她们永远平安幸福，健康长寿!

我的演讲完毕，谢谢大家!

尊敬的女同胞们:

春意盎然的三月，你们将又一次迎来了自己的节日，三八妇女节活动致辞。在这里，我谨代表学校领导以及全校男同志向全体女同胞致以节日的祝贺!祝大家节日快乐，青春永驻，工作上成绩突出，生活中朋友多多，走在街上回头率高，天天都快乐，时时都开心。

朋友们，今天是国际妇女斗争的纪念日，是所有女性为之欢欣的日子，也是所有男性应该铭记的一天。1912年3月8日，美国芝加哥女工因要求男女平等权利而举行，次年8月在丹麦哥本哈根召开的国际第二次社会主义妇女大会上决定，为促进国际劳动妇女的团结和解放，以每年3月8日为妇女节。

冰心有句名言：世界上若没有女人，这世界至少要失去十分之五的“真”、十分之六的“善”、十分之七的“美”。学校因你们而美丽。

星星还是那个星星，月亮还是那个月亮，但学校的面貌却每年都在发生新的变化。这是全体员工共同努力的结果，更是全校女同志付出辛勤汗水的成就。作为女同志你们比男同志有着更多的角色。作为一位母亲、一位女儿，你们把自己的力量和爱心献给了家人;作为一名职工你们把自己的勤奋和智

慧献给了学校。你们是学校美丽的凤凰。

同志们，姐妹们，回首过去我们豪情满怀，展望未来，我们学校会更加美好。时代在前进，事业在发展。女同胞们在今后的工作中必将更加出色的发挥自身优势，为我们学校再添光彩。让我们团结协作、同心同德，以良好的职业道德、崇高的奉献精神，再续新的辉煌。

我还要提议，在座的各位男同胞，今天要以千分的体贴，万般的温情陪我们的女同胞唱歌、跳舞、欢笑。让我们共享春天的阳光，分享节日的快乐。

最后，祝女同胞们节日快乐，青春永驻，笑口常开，万事如意!谢谢。

尊敬的各位女教职工：

你们好!

又是冬雪消融的季节，又是春风骀荡的三月。值此三八国际劳动妇女节来临之际，我代表学校领导向辛勤工作在教学第一线及各工作岗位上的姐妹们致以节日的祝贺和问候!

过去的一年，我们泰安五中稳步发展、不断进步，取得了不俗的成绩，这些成绩的取得与我校25位姐妹的辛勤工作是分不开的。你们在各自平凡的岗位上发扬了“巾帼不让须眉”的精神，与男教师一起创造了并创造者五中的历史。你们在三尺讲台上兢兢业业，勤奋耕耘;你们肩负着工作和家庭的两付担子，无怨无悔，乐观开朗;你们对待教育教学工作精益求精，一丝不苟。你们不仅支撑着一个个的家庭，更支撑着一个需要不断发展不断创造的高中学校。作为一位女儿、一位妻子，一位母亲，你们把温暖和爱心献给了家人：你们不愧是好女儿、好妻子、好母亲。作为一名职工、一名教师，你们把智慧和热情献给了学校：你们是当之无愧的好教师，是

学校的半边天!你们虽没有坚实的臂膀，却肩挑着工作和家庭两副重担;你们虽没有强健的体魄却撑起了泰安五中的半壁江山;你们把汗水撒在了课堂，你们用知识装点了校园，你们用智慧放飞着学生的希望，你们用高尚的师德照亮了五中的明天。

回顾过去，学校因有你们而倍感欣慰;展望未来，我们因重任在肩而倍受激励。新的一年，将给学校带来良好的发展机遇。同时，我们也将接受更严峻的挑战。新的一年、新的起点、新的目标，需要新思维、新奋斗和新突破，希望教职工姐妹们适应时代的要求，努力加强学习，不断提高自身素质，继续发扬敬业、创业精神，为五中的发展和壮大贡献自己的智慧和力量。

三月的春风驱走了塞外的严寒，三月的春风描绘着五中的灿烂，三月的春风播撒着成功的种子，三月的春风把朴实无华的五中女教师装点成世界上最美丽的风景。让我再一次向尊敬的各位姐妹致以深深的敬意和祝福，祝福各位在紧张忙碌的工作中保重身体，祝愿大家在平凡的岗位上继续书写人生美丽的篇章!

祝愿大家节日愉快、工作顺利、家庭幸福!

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好!

春回大地，万象更新，在这生机盎然的季节里，我们又迎来了三八妇女节，在这里，让我衷心地向所有的女性，尤其是女老师们说一声：节日快乐!

众所周知，在封建社会的旧中国，重男轻女的风俗，男尊女卑的训谕，“三纲五常”、“三从四德”之类的封建纲常伦理，使广大中国女性不知蒙受了多少苦难，多少凌辱!她们被死死地压在社会的最底层，没有自由，没有权利，更没有地位。难道女性天生就是弱者吗?不，不是，新民主主义时期，

无数女性为了争取自由和平等，不惜抛头颅，洒热血，掀起了轰轰烈烈的反帝反封建的妇女解放运动，她们前仆后继，不怕牺牲，谱写了一曲曲可歌可泣、感天动地的篇章，激励着全中国的女性不断投身解放运动，最终实现了新中国的成立，实现了女性的自由平等，中国女性从此走入课堂、走进工厂、翱翔蓝天、纵横海洋…成为社会主义伟大事业的建设者，成为中华民族伟大复兴的重要力量。古今中外，无数杰出女性代表像永不凋谢的花朵争奇斗艳，像熠熠生辉的明珠光芒四射：花木兰替父从军，驰骋疆场，成千古佳话；邓亚萍雄踞世界乒坛冠军宝座，令世人瞩目；民主主义战士秋瑾“拚将十万头颅血，须把乾坤力挽回”；湘女成之凡三次竞选法国总统，被誉为“华夏女杰，翱翔在法兰西政坛上空的中国凤凰”。毋庸置疑，人类缺少了女性，生命就失去了活力，社会就缺少了生机。因此，我要在这里高呼：女性是伟大的，女性是非凡的！

同学们，在我们身边就有许多令人尊敬的女性，比如含辛茹苦把我们养大的母亲，孜孜不倦为我们授业解惑的老师，是她们给了我们爱，是她们使我们拥有了知识。那么在这个特殊的日子，我们应该如何表达对她们的感激之情呢？我建议同学们用开拓进取的精神、团结向上的学风、出类拔萃的成绩来回报她们，这才是对于她们来说的礼物、的欣慰。最后，我祝愿天下所有的女性：生命之花永远绚丽多姿，事业之树永远青翠茂盛。谢谢大家。

尊重的女士们、先生们，姐妹们：

你们好！

渴望已久的新世纪的第__个“三八”国际劳动妇女节，随同着春天的脚步已经来到了我们身边。3月8日是国际劳动妇女节，是世界劳动妇女为争夺和平、民主、妇女解放而战役的节日。今天，我们欢聚在温煦的东风里，团圆在自己的节日里。今天，我们__师范各科室结合在此举行庆“三八”妇女

座谈会，与各位妇女同道共同庆贺纪念三八国际劳动妇女节__周年。首先，请容许我代表团委向到会的各位姐妹们表示节日的良好祝愿！向在百忙中抽空加入庆祝运动的各位引导和先生们表示热闹的欢送！我们还要通过在座的姐妹们向全校辛勤工作在各个岗位的妇女姐妹和所有关怀和支撑__师范发展的女士们表示衷心的感谢！

姐妹们，友人们，诚然，我们学科不同，专业有别，然而，使学校更快发展的共同的欲望使我们的手牵得很紧，共同的祝愿使我们的的心靠得很近，独特的节日更使我们心手相连。今天，我们将用歌声笑语共同庆祝这个特殊的节日。

踩着历史的鼓点，我们迎来了新世纪的曙光。回想百年，沧桑巨变，半个世纪的浴血抗争，我们博得了民族的独破和解放。半个世纪的艰难创业，中华民族终于从中古走向现代，从愚蠢走向文化，从关闭走向开放，从贫困走向富饶。今天当咱们留念三八节的时候，我们由衷地觉得做一个中国女性的自豪和骄傲，由于在祖国的沧桑巨变中有女性的一半；在学校的繁华强盛中也有女性的一半。而今天，郓师女性正在为把学校在21世纪初叶建成古代化、专业化，富有潜力、环境精美、蓬勃向上的全省乃至全国的名校而辛苦耕耘着。

作为女性，你们有着共同的愿望，这就是祈盼幸福美好的人生，冀望同等、和平、发展的环境，谋求人类的发展与进步，这是我们永远不变的真挚祝福；作为女性，你们有着仁慈、宽容的心灵，对此，我们只有深厚的关爱和祝福。我们都乐意携起手来，用本人的汗水使世界更繁荣，生涯更美妙。姐妹们，朋友们，学校的发展，使我们有缘相聚；前进的事业，使我们心灵相通。尊敬的各国女专家、女学者、女硕士们们，你们学校的建设付出了辛勤的汗水，为学校的发展做出了有利的'奉献。学校的漂亮离不开你们的辛勤尽力，学校的强盛少不了你们所作的贡献。让我再一次代表所有男同胞，向你们表现深深的敬意。在新世纪的征程中，我们还将共同联袂，为学校的繁荣先进增加新的光荣。

最后，祝贺在座的各位妇女姐妹们节日快活，家庭幸福！祝愿大家在新的一年里获得更大的发展跟提高！

谢谢大家！

；

敬业的演讲稿篇十

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”-十万颗，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。