

五分钟即兴演讲题目(精选7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

五分钟即兴演讲题目篇一

有人说，忘记感恩是人的天性。当我们偶然来到这个世界上，什么都还没来得及做的时候，我们就已经开始享受前人带给我们物质和精神上的一切成果了。这就提醒着我们每一个人，要怀有一颗感恩的心。

怀有一颗感恩的心，才更懂得尊重。尊重生命、尊重劳动、尊重创造。怀着感恩的心，一代伟人邓小平古稀之年说：“我是中国人民的儿子，我深深的爱着我的祖国和人民！”怀着感恩的心，诗人艾青他的诗中写到：“为什么我的眼中饱含泪水，因为我对这片土地爱得深沉。”听说过一个人向树道歉的故事吗？听说过所有正行驶的汽车为狗让路的故事吗？这些真实的故事，感动于人对生命的关爱，感动于人对生命的尊重。当我们每一天享受着清洁的环境时，我们要感谢那些保洁工作者；当我们迁入新居时，我们要感谢那些建筑工人；当我们出行，要感谢司机……懂得感谢，就会以平等的眼光看待每一个生命，重新看待我们身边的每个人，尊重每一份平凡普通的劳动，也更加尊重自己。

怀有一颗感恩的心，才更能体会到自己的职责。现代社会每个人都有自己的职责、自己的价值。当感动中国十大人物之一的徐本禹走上银幕时，人性的善良再一次被点燃，这个原本该走入研究生院的大学生，却义无反顾的从繁华的城市走进了大山。这一平凡的壮举刺痛了每一个人的眼睛，也点燃

了每一个人内心未燃的火种。而让他做出这一抉择的理由很简单：怀着一颗感恩的心。徐本禹用他感恩的心，为大山里的孩子铺就了一条爱的道路，点燃了贫穷和期望，完成了他的职责，实现了他的人生价值。

怀有一颗感恩的心，不是简单的忍耐与承受，更不是阿q，而是以一种宽宏的心态用心勇敢的应对人生。我相信，最温暖的日子来自寒冷，我更相信，最温暖其实是对寒冷的一种谅解，一种感恩中的感动。一个人要学会感恩，对生命怀有一颗感恩的心，心才能真正快乐。一个人没有了感恩，心就全部都是空的。“羊有跪乳之恩”，“鸦有反哺之恩”，“赠人玫瑰，手有余香”，“执子之手，与子偕老，”这些都因怀有一颗感恩的心，才芬芳馥郁，香泽万里。

所以我要感谢你，我生命中往来的路人，让我懂得淡来淡去才不牵累于心灵，感谢有你，来来去去，我都会珍惜；感谢你，我生命中所有的师长，让我懂得知识的宝贵，感谢有你，岁岁年年，我都会铭记；感谢你，我生命中至亲至密的朋友，快乐有你分享，悲伤有你倾听，感谢有你，忙忙碌碌，我都不会忘记；感谢你，我至真至爱的亲人，岁月途中，静静的看护着我，挡风遮雨，让我被爱的幸福中也学会了如何去爱他人，感谢有你，日日夜夜，我都留心里。

最后，让我们一齐再来静静地聆听这首《感恩的心》吧：感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己，感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样珍惜。

我这天的演讲到此结束，谢谢大家！

五分钟即兴演讲题目篇二

各位同事：大家好！

今天这个明朗的早晨，我们前厅后厨又一次聚在一起拉拉家

常，首先，非常感谢崔总给了我这样一个机会机会，让我加入我们这个大家庭，做自己想做的工作，做自己以前工作里没有做到、做好的部分，员工大会五分钟演讲稿。今天又有这样一个舞台将自己最近工作中感到进步的地方和大家分享。非常感谢！

说到开会，很多人心里就在想：又开会了……真烦！从事酒店管理一年以来，我也和大家一样，从小兵到现在，坐在下面听过，自己上来说过，大会小会看起来是很烦。但这是我们从事的行业性质决定的，“管理无大事，酒店无小事。”随便一个客人投诉，主管、经理、老总一级级的就去“灭火”了。一遇到这些事情，又是难免要开会。加上平常要开的班前会、班后会、部门内部会、员工大会…说起来就是一大堆。小的会不好开，大家太熟悉，七嘴八舌的说的跑题了没事。到了管理层还不知道什么是会议程序和秩序，不允许乱发言、扯皮、聊天。大的会也难开，下面坐的近的还有点认真、不好意思东张西望，坐后面的就有点坐姿不正、思想开小差去了。去年坐在这里开员工大会时，总有几个人要进进出出，好像特别忙，在重要会议中手机关闭或调整到静音很正常，会议不会开到天黑，你大可以等一会儿再回机；手机也是突然在哪个角落里响起来，什么铃声都有，部门负责人在入场前没有教导好员工要保持会场纪律吗？还有更厉害的，当场就睡着了。去年这个会议，从开始到结束也就2小时，能在这么严肃的会场上自由散漫、讲小话、打瞌睡、睡觉，那么你平时上班会怎么样，可想而知。

我个人关于开会的观点是：会议不在于是多还是少，在于是否必要；会议不在于是长是短，在于是否解决了问题；会议不在于是谁发言，在于会后是否执行到位。所以，结束这个会议的时候，希望大家回去都能好好反省自己，然后在工作上有根本改善，体现出我们饭店职业人的执行力。今天这个会就算没有白开了。

目前结合市场饭店业发展的动态来看，中国的饭店业的发展

趋势具体可以归纳为“十化”。即：网络化、主题化、亲情化、家居化、人性化、时尚化、经济化、简约化、精细化、绿色化。所谓的十化，就是这些年我们国内同行通过不断的考察、学习、摸索后思考出来的对未来发展趋势的预测和总结。

饭店业不光需要理论，更是一个讲求实用、需要经验的行业，光凭理论是很难一步登天的。现在高星级招聘大学生当员工，就是心情复杂，为什么？“招的没有跑的快。”从理论上说，高星级宾馆需要高素质的员工，这样才能提高整个宾馆的层次。而大学生往往眼高手低，觉得自己学了那么多理论，就是来做管理的，不是做小事的，光当员工肯定不行，至少要做领班、主管，基层干了一两个月，或者三个月、半年，就跑了，什么本领也没学好就又跳槽了。更可笑的是现在流行的新跳槽理论，人是靠跳槽加工资、升职位的，他不会反省一下，没有扎实的基本功、没有真才实料，能跳到什么地方去。“一室不扫，何以扫天下。”任何一个人进入饭店业，都必须从基层锻炼，在基层遇到的肯定是最难的事情，每个人都会遇到一些挫折，如何面对这些挫折，就是自己的心态问题，既要有长远的眼光，还要有脚踏实地、吃苦耐劳的精神。饭店业是一个很辛苦的行业，怕吃苦、怕劳动，就不要进宾馆；怕吃亏、怕付出，就做不好宾馆。

曾经有一位日本政坛的女部长，年轻时在一家五星级宾馆做客房服务员，她第一天上班的时候，师傅认真教她清扫客房卫生，最后，当着她的面，从清洗好的抽水马桶里兜起一小勺水喝下去，这件事给了她很大的震动。这里我们有一位经理曾经很自豪的说：“我看了天台其他的宾馆，人家卫生还没有我们好”。这就是对比的角度太低了，我们比，就要比最好的，外面豪华的大饭店比比皆是，国际联号的不要比了（他们这些饭店抽水马桶里的水都可以喝），我们差太远，我们比较台州地区其他好的四星、五星，我们的卫生是不是也有很大差距？对比要用好的榜样，我们才能进步。不要一比较就用小宾馆、小酒店来比，自降身价请每一个人仔细看

看我们自己做的工作，不要说去不去喝水之类的话，只问问自己，是不是从心里热爱这个职业？你心里没有感觉的工作，是根本做不好的。

宾馆的工作是琐碎的工作，枯燥的工作，有的岗位每天只靠重复这些动作、就是一两个流程。宾馆的工作是人服务于人的工作，我们不是服务于客人，就是为客人服务的人服务的。没有良好的心理素质和丰富的工作经验，我们就不能理解和更好的解决工作中遇到的各类事件。

面对客人和同事，我们要做到“把不公平当做磨练，把公平当做锻炼”，“把困难留给自己，把轻松留给别人”，五分钟演讲稿《员工大会五分钟演讲稿》。人总是成长在逆境中，成熟在恶劣的环境里。这里我们不是说要大家生活在集中营，宾馆工作需要良好的环境、良好的工作氛围。这个良好的环境和氛围，是靠我们大家共同努力形成的。良好的环境和氛围，不是靠一团和气、互相掩护、互相包庇。任何人，在没有监督、没有压力的环境里，都会变成丧失上进心，更有甚者会公私不分、神经麻木、利欲熏心。

同事之间需要良好的关系，更需要认识到我们的关系来自于工作，我们之间的争执也好、分歧也好、提醒也好、批评也好，都只是建立在如何更好的完成工作、完善工作上，没有任何针对个人的东西。而有一些人，往往气度有限、公私不分，心里想的就是这个人对我过不去。

调岗在宾馆管理中除了综合考虑一个员工是否适合本岗位的原因以外，实际上也是为员工的晋升做准备。在多个岗位上都有较好的表现，才能真正的承担起部门管理责任，光从一个岗位上来的管理人员，难免会有所欠缺。我们中的有些人自己不理解正常的岗位调动也就算了，还煽动其他不明真相的员工一起抵触改革。一听说自己调岗了就打离职报告，还有的人害怕自己被下岗，自己不出面，煽动其他人来起哄。遇到这种情况，你们之间有多少人是冷静分析过别人说的话

的？古人说：“来说是是非者，就是是非人。”

曾经工作过的一个酒店的董事长经常对我说这句话：“如果这个人做的不好，我不去告诉他，就是害了他，为什么呢？因为你不说，他根本不知道自己不好。”所以，如果我们都不去指出对方工作中的缺点、错误，就是害了这个人。最终受害的还有我们自己，“指鹿为马”的时代，除了用手指鹿的这个人会好过点以外，剩下的每一个人日子都是很难过的。谎言变成真理，真理只能去流浪。

宾馆的组成有两个方面，硬件方面和软件方面。硬件靠业主方投资，大家都知道装修最好的宾馆生意一定好。但光有硬件是不够的，还要靠大家努力。人，是宾馆最重要的资源。传统观念里我们是人事部，管着你们，现在的新思路叫人力资源开发部，为什么改？名称看起来差的不是很远，但是这一改，我们的工作方式就有了重大变革。我们要把管人改成塑造人，把留人变成留心。宾馆需要将军，更需要士兵。今后我们的工作就是开发人力资源市场，计划为基层员工规划更合理的职业生涯。希望每一个曾经在赤城宾馆工作的员工，都会感激得想起这里，在我们这里学到了知识，得到过帮助，认识了新同事。愉快的想起自己在这里成长的点点滴滴。可为什么？我们有的员工辞职，就是因为在这里工作的不开心呢？在人力资源调查报告中反映：一位员工的离职，60%以上的原因是因为受到上司不公正的对待、无故打击、得不到提拔、培养等，只有6%左右的原因是企业薪资福利不够。在这里，我代表人事部的工作人员说：不要只有进门和出门的时候才想起我们，欢迎大家平时多来人事部谈谈心。

我们在座的每一个人，都是宾馆正常运转中不可缺少的人。“岗位不分高低贵贱。”反过来看，我们更要珍惜自己的工作，我们能在这个岗位工作，就意味着其他人不能在这个岗位上工作，宾馆的编制是固定的，员工的需求再多也是有限的。所以我们要知道：“不要当你失去的时候才知道应该珍惜。”

请你好好想想，在每天的工作中，自己是不是在适合的时间（即八小时工作时间）、出现在适合的地方（即工作岗位/工作范围）、做了适合的事情（即我现在做的是不是我应该做的？/岗位职责）。如果是，那么你的工作已经基本合格了。还有，你每天来上班，有没有一点责任心？没有，那你这一天就是滥竽充数。有没有一点工作激情和热情？没有，那你这一天就是行尸走肉。如果你每天来上班就是打瞌睡、睡觉，那你活在这里还有什么意义？浪费自己的人生不要紧，浪费了企业发给你的工资也好说（因为大家都很仁慈，宽容到大家看见一个人在上班时间睡觉都不会批评的他无地自容），重要的是我还在这里工作，这个事情会影响到我上班的质量，影响到其他认真工作的员工的工作情绪，我们会被腐化，和你一样没有责任心、上进心。

没有了上进心，还能有什么发展？我不希望我的一辈子只到现在这步。

五分钟即兴演讲题目篇三

本站发布即兴五分钟演讲稿：童心需要爱的滋润，更多即兴五分钟演讲稿相关信息请访问本站演讲稿频道。

本站为大家收集整理了《即兴五分钟演讲稿：童心需要爱的滋润》供大家参考，希望对大家有所帮助！！！！

西方有这样一个寓言：智慧、成功和爱这三位天使来到人间，一位母亲想请天使“爱”到自己家里做客，可当“爱”走进家门的时候，“智慧”和“成功”也跟着走了进来，面对母亲的惊讶，两位天使回答说：“我们两个是跟着爱的，哪里有爱，哪里就有智慧和成功。”这个故事告诉了我们爱的重要性。

爱，是人类普遍具有的心理需要，而我们面对的是心灵极其

脆弱的儿童，他们的心灵就更需要爱的滋润，尤其是教师的爱，师爱在每个学生的心目中都具有不同寻常的心理分量，因为在他们眼中这不仅仅是一种喜爱，更是一种评价。所以，作为教育工作者，我们也应该选择爱，因为有爱才能有一切，才能有教育的智慧和成功。

回想自己的教育之路，也曾经有过一个与爱有关的事例，虽早已过去，却久久不能忘怀。那一年，我担任二年级的班主任，班上有个叫谢铭恩的男孩，是个出了名的“火药桶”，脾气很坏，经常和同学发生矛盾。有一次，他甚至在课室里和体育老师打了起来，一个才七岁多的孩子竟然敢对又高又壮的男老师拳打脚踢！

这说出去有人相信吗？当时，匆忙赶到课室的我简直不敢相信自己的眼睛，虽然我们很快就制住了他并把他带到了办公室，但他那一脸的愤恨和眼底的防备让我这个初出茅庐的新教师无计可施，问他什么他都不说，最后只能罚站了事。

这件事给我带来了很大的震撼，也给他带来了很坏的影响。同学的孤立，老师的批评，让他的脾气更加地坏，最后，有部分任课老师甚至要请我到课室把他带走才能保证课堂教学的正常进行。怎么办呢？当我试图联系他的父母时，才发现自己对他的了解实在太少。

原来他的父母已经离异了，母亲远走他乡，父亲也基本不回家，和他一起生活的就只有年迈的爷爷奶奶。我的心被触动了，突然对这个问题家庭里的问题孩子产生了一种怜惜的情绪，孩子何其无辜，怎能让他成为家庭破裂的牺牲品！

孩子始终是孩子，当他从我的眼中看到宽容和喜爱之后，他的表情渐渐缓和，防备渐渐放松，后来还主动帮我捶肩膀。在接下来的语文课中，他也表现得很乖巧，仿佛已经理解了老师的辛劳！这时，我的心里也有了一丝窃喜，想着温情疗法果然有效。

但，可惜的是，效果维持不了两天，他又闹事了。我想，他并不是不懂得善与恶，只是不能把正确的结论转化为正确的行为，所以，一味的宽容还不够，我还要让他信任我。信任是沟通的基石，你若得不到孩子的信任，又怎能让他相信你是真心帮助他的？又怎能跟孩子沟通？于是，我再次去他家家访。这次，我对他的劣迹只是草草带过，反而大力地赞扬他近期的一些微小进步。当奶奶满怀欣慰地摸摸他的头时，他看我的眼神里也多了一丝感动，还主动牵着我参观他的房间。

五分钟即兴演讲题目篇四

我热爱党的教育事业，三尺讲台，是我无悔的选择。我愿把自己的一生无私奉献给党的教育事业。下面是本站小编为大家整理的几篇教师五分钟演讲范文，希望能帮到你哟。

几年前，我报考了水电学校师资班，却从来没有想到自己会成为一位光荣的人民教师。但我并不后悔，因为我知道，一组普通的音符，倘若排列在同一音阶上，就谱写不出优美的曲调，只有处在五线谱的不同位置上，才能创造出动人心弦的乐曲。生活也是如此，倘若每一个人都只按自己的愿望向社会索取，那么生活的乐章只能是杂乱的，断续的，伟大的事业也只能是沙砾上的大厦，不摧自垮。

通过几年的教育实践，我真实地感受到——当老师，能使我的人生充实，精神愉悦，使我感到高尚。因为教师是太阳底下最光辉的职业，托起的是明天的希望。每当我看到自己与学生们一同成长，就有一种成就感。是的，我们甘为人梯，吃也清淡，穿也素雅，面对大千世界，我们心怀淡泊，像春蚕，像蜡烛，在平凡的工作岗位上，用青春和生命谱写无怨无悔的人生。虽然平凡，我们的脊梁却支撑着祖国的未来；虽然清贫，我们的双手却托举着明天的太阳。

有句话说的好，不是工作适应你，而是你去适应工作，尤其是在课改的关键时期，作为一名青年教师，我们更应该以饱满的热情，积极、主动地态度去学习，迎接挑战。在工作中，经常向其它教师请教，参加外出培训，以及个人有针对性地学习，力争使自己成为一名家长满意、学校放心、孩子喜欢的老师。

我时常为自己是一名教师而自豪，为全体教职工上下一心、团结奋进、求实创新的精神而喝彩，为学生奇思妙想、色彩缤纷的作品而叹服，更为鸭子口乡的教育事业而祝福。

一切为了学生，为了一切学生，为了学生的一切。虽然我们不指望能培养出多少“牛顿”和“爱迪生”，但也绝不能让“牛顿”和“爱迪生”在我们的手中埋没。是啊，起始于辛劳，收结于平淡，这就是我们教育工作者的人生写照。但是，我既然选择了这个职业，就会无怨无悔。这里有我的追求，这里有我的爱。让我们守候在那方“黑土地”，用三寸长的“白铧犁”耕耘岁月，让我们的青春在爱的奉献中闪光！

不知哪位学者曾经说过：“教师的职业是太阳底下最优越、最光荣的。”带着对这一理念的憧憬，我踏进了幼儿园。

可是，当我第一天走进教室，真正面对着一群灿烂的“小太阳”时，我的心里直犯嘀咕。做一个孩子王，和孩子交流，这就是我终身与之奋斗的事业吗？他们那么稚嫩，他们乳臭未干，他们呀呀学语，他们好动爱闹，他们喜怒无常，但他们是祖国的希望。

面对现实，我该做些什么，我又能做些什么呢？工作以来，我不只一次问过自己。曾经，我一味地追求怎样培养孩子，怎样掌握高科技知识技能，而有关孩子的品德教育，孩子的心理健康这些基本的常识我却忽略了。自从听了这样一个故事，我的教学观念转变了。故事发生在1987年1月，75位诺贝尔奖金获得者在巴黎集会上，有人问一位金奖获得者：“您在哪所

大学，哪个实验室学到了您认为最主要的东西？”出人意料，这位白发苍苍的学者回答说，是在幼儿园。“在幼儿园学到了什么呢？”学者回答：“把自己的东西分一半给小伙伴；不是自己的东西不能拿；做错了事情要敢于承认并表示歉意；午饭休息时不能吵闹；和小朋友在一起要团结、互助……从根本上说，我学到的最主要的东西就是这些。”真的很感谢这位学者，他给了我教学教程中一个深刻的教诲，我在强调发挥幼儿的创造性、竞争性时，并不能忽略培养幼儿从小发扬中华民族传统的人格要素——忍耐、宽容、团结。

说实在的，其实，我也只不过才21岁，还在做着学生时代没有做完的梦，还需要父母的呵护！可是，现实告诉我，我已选择了幼教这个光荣而又艰巨的职业，我已步入了这个神圣的殿堂，我已承担起这没有理由推卸的责任，我必须义无反顾地去做好那位学者给我的教诲。

虽然，在大人眼里我还只是个孩子，但我要有父母的责任感；虽然我还只是个学生，但我要有老师的激情。我要在人生的沙漠里播种绿洲；在生命的童山上播种花草；在社会的沃土中播种希望。

我知道前进的道路一定不会平坦，但我会沿着那陡峭的山路勇敢的攀登，在今后的旅途中刻苦学习、虚心请教、不断提高自身素质，把对朋友的无私帮助、对幼儿的关怀爱护、对事业的不断追求，挥洒地淋漓尽致。

小时候，曾有人问我：“你最崇拜的人是谁？”我毫不犹豫地回答：“是老师。”不错，在我幼小的心灵里，我就喜欢老师，最怕的也是老师，能得到老师的一个表扬，我就会高兴，激动好几天。当时我不听话，做错事情父母总会说：“我要告诉老师”，我心里就害怕极了。在党的教育下，我也成为了一名光荣的人民教师。

在教学生涯里，我不断地努力奋斗，对教师的含义也有更深

刻地认识。不错，教师是人类灵魂的工程师，每次站在讲台上，面对几十双渴求知识，纯洁的眼睛，我就会感到“老师”这两个字的份量。在这由知识、情感、理想、信念汇成的三尺讲台，是多么神圣。教师的一举一动将会影响这些纯洁孩子的一生。因此，我深深懂得，什么是为人师表，在教学工作中如何努力进取，不断学习，不断地用新的知识充实自己，让自身的知识与时俱进，不断地创新。只有这样，才能做一名合格的教师。正如一位名人说：“教学对教师本人，来说也是一种最高意义的自我教育。三尺讲台使教师照亮了别人，也升华人自己。”

甘愿吃苦，乐于奉献。这就形成了教师的精神，在讲台上，我们成了孩子们眼中的百科全书；成了孩子们心中的鲜红的太阳，能体会到最温暖的春风和情感，能体会到世上最真最纯的友爱。在每次的“教师节”的时候，我都会收到一些学生送来的贺卡，里面写着“老师好”就这么小小一句问候，或者学生的一个微笑，我就会感到很幸福、很快乐。这种甜美的感受，并不在于学生的物质回报，而在于教书育人本身所带来无穷的乐趣，以及桃李芬芳时的满足感和成就感。这，就是乐于奉献的教师精神。

站在讲台上，我就会产生一种无言的神圣与庄严。这样甘愿吃苦，乐于奉献，不断进取的教师精神，铸成了教师淡薄名利，超然物外的气度，为了党的教育事业而无私奉献的精神，这就是师德，师魂。

我热爱党的教育事业，三尺讲台，是我无悔的选择。我愿把自己的一生无私奉献给党的教育事业。

五分钟即兴演讲题目篇五

各位老师、同学们：

大家好！

今天很高兴有机会和大家在一起聊一聊当下倡导并受到人们广为关注的感恩教育。究竟什么是感恩教育呢？我们曾被哪些事情感动过？这次高二年级语文月考卷中有一篇文章，题目是“假如今天是我生命中的最后一天”，我觉得这个题目很好，于是在班级中作了一个调查：假如今天是我们生命中的最后一天，你会做哪些事情？台下发言较为踊跃：有的就说，我们要好好地吃一顿，有的说要好好地玩，还有的说什么都不做……各种答案五花八门。

这时候我想起以前看到过的一篇报导：一位母亲陪同儿子参加高考，儿子在教室里考试，母亲在外面守候。因为天气太热，气温过高，不久这位母亲便中暑倒在了地上，被路人送到了医院。在医院，母亲一直没有苏醒过来，令众多医生束手无策，最后还一个护士想到一个好点子，在母亲的耳边轻轻地说“高考结束了”。

话还没说完，母亲便坐立起来，大声地说“我得赶紧问问我儿子考得怎么样？！”在这个生死关头，母亲心里牵挂的仍是正在考试的儿子。这是一种多么伟大的母爱啊，她永远把儿子放在了第一位，因为关心儿子，而忽略了自己的一切，甚至是生命。我相信各位同学的家长在遇到这种情况的时候，也同样会为你们付出的，因为你是她的孩子。他们爱你，她们关心你胜过自己的生命。

你们为你们的父母做过什么呢？如果什么也没做过的话，那又有什么理由去指责你们的父母呢？对待自己的父母尚且如此，又怎么敢奢望你们会善待你们的老师和朋友呢？国家有难，又怎么敢指望你为他抛头颅洒热血呢？如果人人都是这么自私自利的话，社会哪里还会有温情呢？如果我们生活在这个失去温情的世界，那么我们活着又有什么意义呢？光靠喊口号是没有任何用处的，我们应该用我们实际的行动来关爱我们的父母！

同学们，我想说，假如今天是我生命中的最后一天，我们要做的第一件事情，就是报答养我育我的父母！为他们献出自己的一份爱心。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

五分钟即兴演讲题目篇六

尊敬的各位领导、各位评委，亲爱的同事们：

大家下午好！

我叫___，现在急诊科工作，担任急诊科副护士长。我竞聘的职位是内五科护士长。

首先在此，请允许我，感谢院领导给我们提供了这样一个公平竞选、可以自我提高、更好实现自己的事业和人生的机会。

我于20__年7月由__医专毕业到我院参加工作，先后在内三科□icu□内一科、内二科、长沟分院内科、急诊科等科室从事护理工作，得到了各方面的好评，同时也积累了大量的护理工作经验。特别是，20__年、20__年、20__年在院领导、科主任等领导的亲切关怀下自己积极参与了icu□内二科、长沟分院内科的组建工作，取得了宝贵的经验。参加工作以来，自己还先后被我院选派到__医院、__医院进行护理进修，使自己在重症监护、糖尿病人护理上专业知识、护理技能方面提高了很多。

在平时紧张工作的同时，自己利用业余时间还积极报考了专升本，20__年取得了护理学本科学历和学士学位，现正在攻读__医学院护理学在职硕士研究生。

各位领导、各位评委、同事们；如果我当选，我将不辜负领导和同志们的希望，倍加珍惜得之不易的机会，找准自己的位

置，把握好自己的角色，严谨以求，积极进取，乐于奉献，努力工作：

一、坚决服从护理部的领导，与科主任紧密合作，努力探索新路子，尽心尽责，大胆创新，带领全体护士姐妹把内五建成全院、乃至全区的模范科室。

二、努力自我加压，时刻警惕自己要具有较强的事业心、责任感，对工作积极主动，大胆创新，善于计划与组织，精心管理，厉行节约，勤俭持家，做好科室的经济核算，使科室护理等各项工作有条不紊、不断取得进步。

三、在日常工作中，时刻高标准严格要求自己，工作质量标准化，以身作则，光明磊落，做到严于律己、宽于待人，言传身教，起好模范带头作用，不断提高科室整体护理质量。

我相信，只要全医院员工上下一心，携手共进，__中医院一定会迎来更加光辉的明天。

谢谢大家！

五分钟即兴演讲题目篇七

今日寒窗苦读，必定有我。明日独占鳌头，舍我其谁！高考，我何惧之有！下面是本站小编为你整理的几篇高三五分钟演讲稿范文，希望能帮到你哟。

在不知不觉中，我们已把足迹甩给了过去的日子，也把前程邮寄给了未来的日子，为了接到预期的邮包，我们应撒开脚步，大踏步向前迈。

有人说我们像精卫一样填着题海，像愚公一样，一镐一镐地移着书山。也有人说我们的眼镜片在加厚，头发在减少。虽

然我们像辛勤的老农日出而作，而胜似老农日落不息，但是我们过得充实，我们青春无悔。我们忙碌，不仅仅是为了对未来的承诺，更为了对生活的责任。我们忙碌，是为了突破障碍，不断地超越自己。我们手中握着沉甸甸的笔，我们的肩上承载着深重的责任与使命！

我们的学习生涯注定就是沉甸甸的，因为我们不仅仅是为了自己，更是为了家长望子成龙的迫切，为了老师殷殷期望的教诲，为了将来沉甸甸的收获。所以我们要坚持，所以我们要奋斗！尼采说过：“一棵树，要长得更高，接受更多的光明，那么它的根就必须更深入黑暗。”我们就像一棵默默无闻的树一样坚忍而寂寞地成长。

有人说我们的学习就好像是一段悠长而又寂寥的雨巷，它带给我们的是潮湿的烦闷。但是我却认为这悠长的雨巷是考验我们的试金石。如果我们连这点寂寥都不能忍受，又何谈将来的高考？何谈将来的走向社会？甚而，我认为，我们不光要经过寂寥的雨巷，我们还要走过荆棘丛生的荒原，我们还要横穿渺无人烟的大漠……只有经历的磨练多了，我们才会被磨练出钢铁般的意志。我们才会在未来的路上披荆斩棘、奋勇前进。

我们的青春年华应该怎样度过？有人放浪形骸，挥霍青春，他们收获的定是未来的落寞。有人谨小慎微，固步自封，他们得到的必是将来的一事无成。我想我们应该不会甘于寂寞，我们的人生更不能一事无成，我们要高舞青春的旗帜，用我们的辛勤与汗水来缔造未来，为自己的人生交一份满意的答卷。

要点亮自己未来航道尽头的塔灯，让它为我们的目标燃烧！也许现在的成绩还在许多人之后，也许现在的基础还不甚扎实。这不要紧，把眼光放得远些，看到我们远处灼灼生辉的塔灯，就会明确目标，坚定信念，找准努力的方向，就会有成功的希望。也许有一天，我们会蓦然发现：原来，山其实并不高，

路其实并不远，学好其实也不难。

那些色彩缤纷的梦，我们不知重复了多少遍。万里飘雪的北国风光，许久之前我们心驰神往；烟迷柳垂的西子湖畔，在梦中我们早已漫步其间；恢宏磅礴的古都长安，我们誓言要登上它的斑驳城墙，放眼远望；黄浦江畔的璀璨明珠，早已闪耀在我们的内心。这些都是我们的梦想，在不远的将来，我们都要一一实现！但是青春的亮丽只会在奋斗中绽放，所以我们要让梦想植根于汗水浇灌的土壤。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，只有顽强奋斗的人才会在大浪淘沙中显出真我。让万里晴空因为我们而变得更澄澈，让年轻的我们在奋斗中完成涅槃！

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。”即使现在我们还有不足，只要有从头再来的行神如空、行气如虹的气魄，我们就可大踏步越过一道道难关！

老师们，同学们，大家下午好，

今天我发言的题目是：稳定心态、轻装前进、提高效率，向大学进军。

时间似流水，转眼间我们离高考只剩下一百天，今天我们聚集一堂，就是要共同宣誓，共同加油，争取每一位同学都取得高考的胜利。

人生有许多梦，唯有少年之梦最美。老年人的梦多是对往昔挥逝去的岁月的留恋，而青年人的梦则是对美好未来的希望。希望，是梦想，也是幻想。实现了，就是梦想成真，破灭了，就是幻想成空。人生紧要关头决定性的只有几步。今天我们开这个百日应考誓师大会，就是提醒大家，我们个人一生紧要关头到来了。

距离高考的时间越来越紧，学生们学习压力越来越大。决定命运的日期马上就要到了，在这样时候，说空话、说套话是不必要的。在这里，我想强调三个问题：

第一句话是轻装前进。在战斗即将打响的时候，部队要兼程到达指定位置，必须轻装前进。我们也一样。

要想轻装前进，首先要明确目标。我们唯一的目标就是考上大学。我们唯一的任务就是复习备考。这一点要明确。所谓轻装前进，关键是放下包袱，放下所有包袱。把主要心思转到学习中来，把一切与复习备考无关的事放下。把人与人复杂的个人关系、个人感情、私人恩怨放下。要适当地放弃，这还需要勇气。与高考无关的许多人、许多事，在一定的时期会有很大的价值，但高度当前，它们的价值要往后放，到了大学校园之后再继续。如果真的能置疑一个目标决定自己的百日生活，那么放弃也不件难事。

第二句话是稳定心态。首先要充满信心。大学扩招之后，众说纷纭，但一个重要的基本点是人人都关注的，那就是有志者有了发挥的天地，每个人都有大学可上。只要努力奋斗，认真学习了，皇天不负有心人，有付出必然有回报。你有具体可行的目标，只要自己付出了，就一定能够实现。心理上个人可以每天暗示一下自己：我能行，我一定行。我能学会，我能考好。我能稳定自己的心态，我能把握自己的命运。其次稳定心态还要做到学适时调节个人情绪。与人有矛盾怎么办？遇上困难怎么办？家庭变故怎么办？成绩波动怎么办？每一点小小的挫折，都可能导致个人终生的成败。心理上有问题，可以说是最大的问题。自己解决不了，可以请人帮助解决。要真正保持民族教育的稳定，还有一个劳逸结合的问题。善于搭配时间。不同的学科，不同的训练方式、不同类型的习题，有时需要在不同的时间去做，有时需要相互插花式搭配完成。我们讲抓紧时间，不是把一切时间都用来学习，该吃饭时要吃好饭，该喝水时要喝好水该休息时要注意休息，该锻炼身体时也不能忘记锻炼身体。百日冲刺，要把自己调节

到最佳状态。现在人看高考，是智力、体力与心态的总体较量，不仅仅在学习本身。所以劳逸结合的重要性不言而喻。

第三句话是提高效率。轻装前进本身就是为了提高效率，在此基础上，我们还要讲究一切与效率有关的问题。在最短的时间内尝到最多的知识，保持最好的心态，以最快的速度提高自己的成绩，百日增长一百分也是可能的。关键是要有效率意识，不能死学、盲目用功，而要巧学，根据个人特点制定复习备考计划。

第一是抓紧时间，见缝插针，利用一切可能利用的时间用于学习。我校开学之初，已经有一此学生提前到校，夜夜学习到十一二点，这里个好现象。用秒来计算时间，会发现其实百天时间还可以学习许多东西，还可以提高许多分数。如果把现在关键的时间浪费了，就把一生都耽搁了。要想不浪费时间，许多人的体验，那就是生活、学习有计划性，计划越细，遵守计划越严格，效率就越高。

第二是讲究方法。有些学生学习一直很认真，精神上压力很大，但成绩始终提不起来，这与方法有关，一定要树立方法意识，改善自己的学习，从提高效率上下功夫，有钢使到刀刃上，这一百天往往可以立竿见影。不一定盲目学习他人的所谓经验，关键是打到适合于自己的提高效率的学习方法。不要一条路直到黑，最后是一头撞在南墙上。必要时总结一些方法，多法并用，努力改变自己。山重水复疑无路，柳暗花明又一村。

同学们，大学离我们越来越近了，未来向我们呼唤，光明的前途属于我们，努力吧，我等待着大家的好消息！

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家晚上好！

我今天非常荣幸能作为学生代表站在这里发言。首先请允许我代表高三全体同学对提供给我们学习机会的xx学校，对辛勤教导我们的领导、老师由衷地说一声：谢谢！

今天我们在这里，郑重地面对高考赫然醒目的战书；今天我们在这里，吹起了一百天决战冲锋的号角。鲜红的终点从未如此真切地出现在前方，成功从来没有如此贴近我们年轻的生命。我们坚信，在这里，我们的梦想将张开腾飞的翅膀！

回望20xx的高考，我们满是失意，但一颗寻梦的心把我们带到了。现在，总攻的号角已经吹响，命运的车轮又一次驶到了人生奋战的前线。在未来的一百天里，我们将受太阳之光华，乘春风之快意，御天地之灵气，扬鞭策马，一往无前。是强者必可脱颖而出，是胜者必可力压群雄。

也许，有的同学开始迷惘，开始怀疑，因为在这个最关键的时候，我们开始后悔，后悔过去没有认真学习，浪费了太多时间；也有的同学面对一次次模拟考的失败，开始失去自信，在高考面前踟蹰。往者不可谏，来者犹可追。现在一切的迷惘，一切的犹豫都无济于事，都只能成为我们前行的绊脚石。拿破仑说：最困难之日，就是离成功不远之时。先贤留下的哲理告诉我们：否极泰来，苦尽甘来。越是接近成功，道路便越艰险。艰难困苦，玉汝于成。放下包袱，勇往直前，无畏拼搏。

无论如何，现在该是卧薪尝胆、破釜沉舟的时候了。

“四年磨剑，六月试锋”，在剩下的日子里，每天都是冲刺，每天都是挑战，每天都得搏击，每天都得奋斗！万人过独木桥，想要成为最后的强者，只有拼搏。我们要带着从容的微笑，咬紧牙头，迈出坚定的步伐，与时间赛跑，与自己抗争，勇于挑战自我，战胜自我，超越自我。

一百天，每一天都是新的一页，每一页都写满奋斗的历程。

一百天，给自己一个目标，让生命为它燃烧。

一百天，我们将用青春证明，没有比人更高的山，没有比脚更长的路。为了心中的梦想，为了20xx高考的辉煌，让我们携手并肩，向着心中的目标冲刺吧！

乱云飞渡，战士信念未移；驰骋疆场，方显英雄本色。足够的博大，让我们扬鞭策马，登高临远，足够的坚强，让我们穷且益坚，不坠青云之志。让我们不负学校重托，不负恩师厚望，不负青春梦想，顽强拼搏，乐战不怠，全力以赴，铸我辉煌。

请随我一起呐喊“今日寒窗苦读，必定有我。明日独占鳌头，舍我其谁！”

我的演讲到此结束，谢谢大家！