

机关发言稿开场白(通用6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

机关发言稿开场白篇一

在中国传统礼仪和世界通用礼仪中，餐饮礼仪的地位十分重要，内容相当丰富，需要认真对待，正确把握。

择座礼仪

男女共同进餐，至餐厅正门时，男士应礼让女士先人。餐厅若无人引领，男士应在前开道，寻找餐位，或请服务员安排，并照顾女士先入座。随后进入餐厅，男士戴帽的应脱下帽子，女士要脱大衣、外套的，男士应先帮女士脱下，然后自己再脱。若是一位单身男士独自来就餐，其座位选择应尽量避免挨着独坐一张桌子的陌生女士。无空位时，应按序等候。不要做出任何等急了暗示，不要盯着进餐人的动作，踩其椅子，离人太近，和同伴大声交谈或喋喋不休。当然，作为正在就餐的人也应体谅候餐者，吃完马上腾位。座位可由男士选择，但也应征求女士的意见，通常应将最方便的座位留给女士。要考虑男左女右的关系，如有若干女士，应尽可能安排他们的男伴坐在其左边。女士入座时，男士应替女士拉椅，待女士入座后，方可坐下。在较正规的场合，如果女士中途临时离开，在其返回时，男士还应恭敬地站起来，替她拉椅。

点菜礼仪

量人为出。力求做到不超支，不铺张浪费。要做到这一点，

一是树立勤俭节约的思想，慎点高档菜。二是点菜时懂得搭配之道，适度而不过量。三是切勿乱请客，不把“大吃大喝”作为社交应酬的主题。

相互体谅。社交聚餐时，做东的一方和吃请的一方在点菜时都应善解人意，体谅对方。做东方有两种办法可行：一是整点，即点套餐或包桌，这样做费用固定，菜肴档次与数量相对固定，省时省事。二是零点，即现场临时点菜，好处是自由度大，可更合口味。吃请方要“客随主便”，充分尊重做东者的意见，慎提具体要求，不为难对方。做东者不论以何种办法点菜，都应征求被请方特别是主宾意见，不可只凭个人喜好行事。

考虑周到。点菜的时间不宜很长，讨论再三。应考虑以下几种情况：一是应点本地特色的菜肴。二是应点该餐馆的看家菜。三是兼顾来宾的饮食禁忌。主要有宗教禁忌、地方禁忌、职业禁忌等。如对方驾车前来，或有驾驶员同桌进餐，或在工作期间，或有职业要求，就不要劝对方饮酒。四是个人禁忌。有些人往往在饮食上会有一些特殊要求，如不吃动物内脏、不吃海鲜、不吃辣椒等等，要互相尊重。

席间礼仪

文明使用餐具。在等待就餐时不能用筷子敲打任何餐具。吃中餐使用筷子，给别人夹菜时使用公筷，不要在菜肴上搅动，不要用筷子穿刺菜肴，或用筷子指点别人。中途离席时，可把餐巾放在椅子上，筷子放在桌子上。席间餐巾可以用来擦嘴，但不应用其擦手、擦脸、擦餐具、擦眼镜等。

讲究用餐小节。一个人的吃相更能显示出是否具有良好的修养和风度。就餐时不要狼吞虎咽，每次进口的食物不可过多过大。口中有食物，勿张口说话。如急需说话，也要等食物咽下后再回话。不要老盯着菜肴，也不要再在公用的菜盘里挑挑拣拣或专挑自己爱吃的菜。不当众清嗓子、鼻涕、吐痰、

咳嗽、打嗝，打喷嚏。尽可能不吸烟，吸烟者不要隔着盘子弹烟灰。席间敬酒不能强人所难，既不让别人失态，也不能自己失态。

注重交谈礼节。聚餐不只是为了吃，更是一种重要的交往途径，有些共识往往是餐桌上达成的，有些情绪也是吃饭时调动起来的。就餐期间，应当注意交谈，不应静食不语。有人曾说“礼仪有一条不可破坏的规矩，你必须在席上对你的邻座谈话。”当然，并非什么都可。首先，交谈的内容应愉快、健康、有趣。其次，交谈的对象要尽量广泛，从始自终只与一两位老朋友交谈，似乎对其他宾客毫无兴趣是失礼的。第三，交谈的音量要适中，餐桌上高音大嗓地说话是不文雅的，但也不要太小，近似耳语给人以说悄悄话的感觉。与人交谈时，不要嘴里一边嚼食物一边高谈阔论，或唾沫四溅地说笑，不要边说话边挥舞筷子、刀叉等。

适时文明结账。东家付账前应先礼貌性地问大家是否吃好，是否还需再添加食物。付账时最好避开别人。朋友们共同进餐，如无人做东，则应事先商量好，免得结账时你争我抢。如是“aa制”，最好由其中一人将款收齐，一起结账。但应注意，吃完了一定要将嘴擦干净后再付款。

餐毕礼仪

餐毕是否离开餐厅，应视情况而定。一般应由女士或主人提示，如是几位女士聚餐，应由其中年长的或有身份的女士示意。起立时，男士应先为女士拉椅子。女士应先向服务员道谢，男士紧跟着道谢。离位时，可向仍在临桌就餐的熟悉客人打招呼。穿外衣时，不要动作过大，弄得尘土飞扬。出餐厅前，要礼貌答谢餐厅服务人员。

机关发言稿开场白篇二

老年朋友们：

你们好!在我国传统节日重阳节来临之际，在此我代表公司党委向全司广大离退休干部致以节日的祝贺和亲切的问候。

老年朋友们，你们是企业的功臣，电力公司几十年来的发展壮大历史，是你们挥汗如雨、廉洁奉公、兢兢业业、无私奉献艰苦创业的历史，是你们的辛勤耕耘，电力公司才会有如此辉煌，如此壮大的今天。

老干部，老同志是企业的宝贵财富。“吃水不忘挖井人”，对于你们的历史功绩，我们坚决不能忘记，也不应该忘记，今天你们虽然退出了工作岗位，但你们为了党的电力事业艰苦奋斗的献身精神，共产党人的优良品质和作风，丰富的知识和工作经验，崇高的威望和广泛的影响仍然在我们的工作中起着重要的作用，是取之不尽，用之不竭的精神财富。

在今天这个会上，我将与在座的各位共同探讨三个方面的问题，一个是对当前政治、经济形式的分析；二是老年人保健健身知识，三是恳切希望老年朋友们为公司的改革发展出点子，讲得不好的地方，请大家提出宝贵意见。

一、国际国内形势分析

总的来讲，国际安全形势总体是缓和局势，从军事方面看，尤其是9·11事件和伊拉克战争结束后，世界各国开始重新审视自身所有的军事战略，全球军事力量部署新一轮调整，美国提升军力应对威胁，军费预算达到3500亿美元，在美国《核态势报告》披露后，出台了新的核战略，其核心内容是降低核门槛，放弃相互确保摧毁战略，使核武器成为美国未来战争中可以使用的选择之一，美国还列出了中国、俄罗斯等7个可能的核打击对象，并宣称要作好准备在中国台湾海峡等热点地区使用核武器，美国军事改革的政策是：全面提升美国军队能力，应对多种不确定的威胁；俄罗斯将奉行“现实控制”军事战略，其实质就是加强核控制。普京首先将保留“首先使用核武器的权利”作为条文颁布，正式提出“核

控制”战略实施先发制人的核打击原则，一是加快生产和部署有很强突防和摧毁能力的“白杨—m”洲际弹道导弹，装备总数将在20xx年超过100枚，而在这一时期美国反导系统对这种导弹的拦截能力只有7—10枚，这样可能确保对美国有足够的核威慑能力。日本也正在急不可耐地向军事大国跑步前进，日本的军事实力早就超出自身防卫的需要，堪称亚洲之最，今年10月日本准备向伊拉克派遣一支约千人的部队，为美英军队提供燃料、武器、弹药等物质运输支持，同时日本准备与美国联合修建一个“爱国者”导弹防御系统，打算从美国全面引进导弹防御系统，正在加紧制造空中加油机、侦察卫星和轻型航空母舰，目前，日本自卫队具有明显的进攻性质，日本拥有的武器将具有全球攻防能力。另外联盟也正在筹备成立欧洲军备，印度正在积极进行军事战略调整，全面加强国防建设。当然局部冲突不断也是影响国际安全的一个重要因素，以色列和巴勒斯坦的磨擦一直不断，严重影响着中东和平进程，美国针对朝鲜的核威胁论，也有一触即发的火药味，还有中国台湾问题，我国政府承诺收回中国台湾不放弃使用武力，不管分子怎样闹分裂，收回中国台湾是迟早的事情，也是炎黄子孙的夙愿。

世界经济形式经济全球化，和平与发展仍是主题，政治形式多极化曲折发展，世界大战不可能打起来，世界经济缓慢复苏。从国内来看，虽然上半年非典流行，但由于党中央、国务院的高度重视，全国各族人民众志成城，万众一心，打了一场漂亮的非典歼灭战，国内经济增长水平仍在7%以上。社会安定，人心稳定，国家主要是集中力量发展经济□xx大报告也指出了发展是执政兴国的第一要务，只有经济搞上去了，人民物质生活水平提高了，我们的国家才能强盛。

干杯！

机关发言稿开场白篇三

尊敬的老师、同学们：

大家早上好！今天的讲话题目是《爱老敬老》！

今天是中国的一个传统节日——重阳节。九九重阳，因为与“久久”同音，九在数字中又是数，有长久长寿的含意，况且秋季也是一年中收获的黄金季节，重阳佳节，寓意深远。

1989年，我国把重阳节定为“老人节”，此后每年农历九月初九又成为尊老、敬老、爱老、助老的日子。

中央电视台《_》栏目在前年重阳节作了一个非常有意义的调查：请问，你是否知道父母的生日？在10个小时内，有1840人投票，其中回答“知道”的有1274票占69.24%；“都不知道”的有338票占18.37%；“知道父母中一位”的有228票占12.39%。说实话，看了这些数据，实在是有些刺眼，实在令人担忧。

中国已经步入老龄社会，进一步倡导尊老敬老的传统文化尤其显得必要。有数据表明：中国60岁以上老年人人口已经超过了1.3亿，占全国人口的10%以上。到本世纪中叶，中国老年人口将达4亿，占全国人口的1/4。

“花无重开日，人无再少年。”总有一天我们也会成为老人。作为__三小的学生，我们应该发扬尊老、爱老的优良传统。在重阳节这天，向爷爷、奶奶、外公、外婆致以节日的问候，感谢他们为自己所做的一切；在平时，帮助他们做些力所能及的家务活，关心照顾他们，多陪他们聊聊天，从每一件小事做起，做他们的乖孙子。同时向社会的爷爷、奶奶伸出关爱、帮扶之手。

当然，尊老敬老绝不是重阳节一天的事，应该是在日常生活中，帮助老人解决生活的困难，多给老人一些心理慰藉。因此，我提议，每一位少先队员都要用实际行动向老人们献上我们的一份心意，为自己的爷爷奶奶或者邻居老人做些力所

能及的事，比如帮他们洗衣、洗碗、扫地、叠被，多为他们着想，少让他们做那些本来应该是我们自己做的事，把好吃的让给他们，把有趣的事告诉他们，对邻居长辈有礼貌，外出礼让老人。

“岁岁重阳，今又重阳。”希望我们所有的人都从现在做起，都能尊老、爱老。在天高云淡、秋风飒爽的季节，让我们共同祝愿天下所有的老人都能幸福、安康。

机关发言稿开场白篇四

同学们：

大家早上好！今天我的讲话题目是“继承中华传统美德弘扬尊老爱幼新风”。

不少同学都知道，今年的10月7日是农历九月初九，它是我们中华民族又一个传统佳节——重阳节。农历九月九日，什么叫重阳？因为古老的《易经》中把“六”定为阴数，把“九”定为阳数，九月九日，日月并阳，两九相重，故而叫重阳，也叫重九。又因为“九九”与“久久”同音，九在数字中又是最大数，有长久长寿的含意，况且秋季也是一年收获的黄金季节，因此重阳佳节，寓意深远，所以古人认为这是个值得庆贺的吉利日子。

关于重阳节的故事很多。据说重阳节从汉朝初就有了。那时在皇宫中，每年九月九日，都要佩茱萸，食蓬饵、饮菊花酒，以求长寿。汉高祖刘邦的爱妃戚夫人被吕后馋害后，宫女贾某也被逐出皇宫，贾姓宫女又将此习俗传入到民间。

到了东汉，民间在该日又有登高的习俗，所以重阳节又叫“登高节”。以后到了唐朝，文人墨客们写了很多登高诗，其中大多数是写重阳节的习俗。如王维的《九月九日忆山东兄弟》等；而杜甫的七律《登高》，则是写重阳登高的名篇。当然，

古人的登高没有划一的规定，一般是登高山、登高塔，同时还有吃“重阳糕”（一种九层糕）、赏菊饮菊花酒的习俗。清代以后，赏菊之俗尤为昌盛，时间也不限于九月九日，但仍然是重阳节前后最为繁盛。

重阳节插茱萸的风俗在唐代已经很普遍。“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥想兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”因为古人认为在重阳节这一天插茱萸可以避难消灾；或佩带于臂，或作香袋把茱萸放在里面佩带，还有插在头上的。这些习俗在晋代葛洪《西经杂记》的中就有记载。

清代，北京重阳节的习俗是把菊花枝叶贴在门窗上，“解除凶秽，以招吉祥。”。

在改革开放的今天，重阳节这个传统的节日被赋予了新的含义。我国把每年农历的九月九日定为老人节，从而将传统与现代巧妙地结合，成为尊老、敬老、爱老、助老的老年人的节日。

同学们，我们是炎黄子孙，我们中华民族五千年的文明史中含有尊老、敬老、爱老、助老的传统美德。“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，讲的就是这层意思：尊敬、爱护自己家的老人和小孩，同时也要象对待自家人那样去尊敬、爱护别的老人和小孩。最近，从新闻媒体讨论的话题中也可看出一二。如“该不该给老人让座？”“怎样做一个可爱的上海人？”这些活动的核心就是要努力建设和塑造一个具有高度文明、能与国际接轨的国际大都市的形象，而尊老、敬老、爱老、助老就是其中的一项内容。作为生活在这座大城市的我们，更有义务为树立良好的城市形象而作出努力。客观地说，经过改革开放和精神文明建设，良好的社会风气已经逐渐形成，一些不良的行为受到大家的谴责。反省我们自己，在日常生活中我们的学生在尊老、敬老、爱老、助老又做得怎样？我不想对你们的过去予以评价。但是，在重阳节即将到来之际，我们全体同学是否想到，该如何为我们家的老人或

者社会上的老人做点什么呢?希望大家考虑一下。当然，学校政教处也有安排，要求各班的班主任在节后作个统计，看看我们的立达学生在老人节里为社会、老年人都做了些什么。

我今天的国旗下讲话就到这里。谢谢大家!

机关发言稿开场白篇五

老年朋友们：你们好!在我国传统节日重阳节来临之际，在此我代表公司党委向全司广大离退休干部致以节日的祝贺和亲切的问候。老年朋友们，你们是企业的功臣，电力公司几十年来的发展壮大历史，是你们挥汗如雨、廉洁奉公、兢兢业业、无私奉献艰苦创业的历史，是你们的辛勤耕耘，电力公司才会有如此辉煌，如此壮大的今天。老干部，老同志是企业的宝贵财富。“吃水不忘挖井人”，对于你们的历史功绩，我们坚决不能忘记，也不应该忘记，今天你们虽然退出了工作岗位，但你们为了党的电力事业艰苦奋斗的献身精神，共产党人的优良品质和作风，丰富的知识和工作经验，崇高的威望和广泛的影响仍然在我们的工作中起着重要的作用，是取之不尽，用之不竭的精神财富。

在今天这个会上，我将与在座的各位共同探讨三个方面的问题，一个是对当前政治、经济形式的分析;二是老年人保养健身知识，三是恳切希望老年朋友们为公司的改革发展出点子，讲得不好的地方，请大家提出宝贵意见。

一、国际国内形势分析 总的来讲，国际安全形势总体是缓和局势，从军事方面看，尤其是9·11事件和伊拉克战争结束后，世界各国开始重新审视自身所有的军事战略，全球军事力量部署新一轮调整，美国提升军力应对威胁，军费预算达到3500亿美元，在美国《核态势报告》披露后，出台了新的核战略，其核心内容是降低核门槛，放弃相互确保摧毁战略，使核武器成为美国未来战争中可以使用的选择之一，美国还列出了中国、俄罗斯等7个可能的核打击对象，并宣称要作好

准备在中国台湾海峡等热点地区使用核武器，美国军事改革的政策是：全面提升美国军队能力，应对多种不确定的威胁；俄罗斯将奉行“现实控制”军事战略，其实质就是加强核控制。

普京首先将保留“首先使用核武器的权利”作为条文颁布，正式提出“核控制”战略实施先发制人的核打击原则，一是加快生产和部署有很强突防和摧毁能力的“白杨—m”洲际弹道导弹，装备总数将在20xx年超过100枚，而在这一时期美国反导系统对这种导弹的拦截能力只有7—10枚，这样可能确保对美国有足够的核威慑能力。

日本也正在急不可耐地向军事大国跑步前进，日本的军事实力早就超出自身防卫的需要，堪称亚洲之最，今年10月日本准备向伊拉克派遣一支约千人的部队，为美英军队提供燃料、武器、弹药等物质运输支持，同时日本准备与美国联合修建一个“爱国者”导弹防御系统，打算从美国全面引进导弹防御系统，正在加紧制造空中加油机、侦察卫星和轻型航空母舰，目前，日本自卫队具有明显的进攻性质，日本拥有的武器将具有全球攻防能力。另外联盟也正在筹备成立欧洲军备，印度正在积极进行军事战略调整，全面加强国防建设。

当然局部冲突不断也是影响国际安全的一个重要因素，以色列和巴勒斯坦的磨擦一直不断，严重影响着中东和平进程，美国针对朝鲜的核威胁论，也有一触即发的火药味，还有中国台湾问题，我国政府承诺收回中国台湾不放弃使用武力，不管分子怎样闹分裂，收回中国台湾是迟早的事情，也是炎黄子孙的夙愿。世界经济形式经济全球化，和平与发展仍是主题，政治形式多极化曲折发展，世界大战不可能打起来，世界经济缓慢复苏。从国内来看，虽然上半年非典流行，但由于党中央、国务院的高度重视，全国各族人民众志成城，万众一心，打了一场漂亮的非典歼灭战，国内经济增长水平仍在7%以上。社会安定，人心稳定，国家主要是集中力量发展经济□xx大报告也指出了发展是执政兴国的第一要务，只有

经济搞上去了，人民物质生活水平提高了，我们的国家才能强盛。

本世纪我国将全面实现小康，作为关系到国计民生的电力企业，我们在建设小康的征途中占据着举足轻重的地位。从总的趋势来看，在今后一段时间内，国家对国有资产、国有企业管理将逐步进行改革，大家都知道国务院已经出台了《国有企业暂行管理条例》，对国有资产管理，国有企业改革作出了明确的规定，这说明国企改革是一定进行的，改革是为了建立现代企业制度，目的在于促进企业发展。就我们电力企业而言，我们的想法是只要保证同志们的工资正常发放，有饭吃，有衣穿，有钱用就行了。改革难，难改革，要是真的把有的同志改下岗了，我们也不忍心，到底要怎样把这碗饭吃好，我希望在座的老同志、老前辈们出谋划策，多出点点子，希望大家对我们的工作多提宝贵的建议和意见。

大家都晓得，从大环境来看，今年不改，明年不改，三五年后国家对电力企业这一块同样要实行改革，基于这种状况，我们也正在努力摸索适合公司发展的一些好方法、好路子。现在公司的情况是人多负担重，线长面广，整个全县的经济环境也不容乐观，厂矿企业国有的仅存公司和自来水厂两家，烟厂被长沙烟厂兼并的过程大家是非常清楚的，游行上访事件接连发生，在社会上造成了很大的影响，所以即使要改革，我们都要保持稳定大局，否则我们宁愿不改革，这一点请各们要理解、支持，接下来我与大家谈谈老年保健知识。

二、科学生活，科学保健 人类进入21世纪，社会经济得到快速发展，人们生活水平大大改善，但有的人由于养成长期不良的饮食习惯、生活习惯和不良的心理状态，缺乏健康知识，导致疾病的发生，严重影响着我们的正常生活，特别是今年上半年非典的出现，给人们敲响了警钟，人们越来越注重生活的质量，关心健康，爱护生命，已成为当今世界人们的共同话题。

如何把握健康，促进健康是一门科学，现在社会安定，生活水平提高了，各位老年朋友，辛辛苦苦搞了一辈子革命工作，也应该好好的享一下清福了，我在这里与大家一起探讨保健养身的知识，主要是希望在座的各位老同志都能健康长寿，我想只要大家科学饮食科学健身，调整心态，我的这个愿望是能够实现的。美国有个叫霍罗卡门的老人今年已经209岁了，经历了12个王朝，罗马尼亚的老太太今年104岁，92岁还生了个胖娃娃。正如北京医科大学保健专家、美国医学会会员齐国力教授所说重视保健活百把岁是没有问题的，这个目标并不难实现。因为人的寿命应该是100—175岁，为什么达不到，最主要原因不懂得健身。

齐国力教授从“平衡饮食”、“有氧运动”、“心理状态”三个方面给我们提供了一些科学的保健养生方法。一是平衡饮食。所谓饮食，有饮和食两大类，先讲饮的问题，国际上定出了6种保健品，第一绿茶，第二红葡萄酒，第三豆浆，第四酸奶，第五骨头汤，第六蘑菇汤(菌子汤)，为什么提菌子汤?因为菌子汤能提高免疫功能，可以提高免疫力，那骨头汤起么子作用呢?骨头汤里含琬胶，琬胶是延年益寿的，酸奶的作用是维持细菌平衡的它能够使有益的细菌生长，有害的细菌消灭，为什么要喝绿茶，因为绿茶里含有茶坨酚，而茶坨酚是抗癌的。

日本人生活习惯比较好，在防癌普查时发现40多岁以上的人体内没有一个癌细胞，为什么有人得癌症，有人不得，就是跟喝绿茶有关系，如果每天喝4杯绿茶，癌细胞就不分裂，即使已有癌细胞分裂也要推迟9年以上，再一个喝绿茶能够坚固牙齿。

另外，绿茶本身会有茶甘宁，茶甘宁是提高血管韧性的，使脑血管不容易破裂，所以喝绿茶能防止脑、心血管病症，另外好的保健饮料就是红葡萄酒，因为红葡萄酒含逆转醇这种物质，它是抗衰老的，所以老年人常喝红葡萄酒能延年益寿，它还是抗氧化剂，常喝红葡萄酒的人不会得心脏病。再说饮

食的第二个问题，“食”的问题，从谷、豆、菜三个方面讲，齐国力教授把老包谷排在第一位，讲包谷是“黄金作物”，美国医学会作了一个普查，发现原始美国人，印第安人没有一个高血压，没得一个有动脉硬化，主要就是吃包谷的作用，现在生活水平提高了，不需要天天吃包谷饭，早晨只要吃一碗包谷稀饭就可以预防高血压，动脉硬化。

再一个就是黄豆，因为黄豆是营养之花，含有5种抗癌物质，特别是含的钒黄酮，它能预防治疗乳腺癌、直肠癌，但这种物质在黄豆中才有，所以喝点豆浆，吃点豆腐脑，对身体绝对有好处。第三个方面是菜，首先要提的是胡萝卜，经常食用胡萝卜有三大好处，第一不容易感冒；第二美容；第三抗癌，而且明目。其次是南瓜，经常吃南瓜刺激维生素，产生胰岛素，不得糖尿病，还有经常吃苦瓜也不得糖尿病。还有经常食用西红柿会预防子宫癌、卵巢癌、胰腺癌、膀胱癌、前列腺癌，但是西红柿吃生的不起一点作用，一定要炒着吃，西红柿炒鸡蛋营养价值最好。再一个就是黑木耳，黑木耳能够预防心肌梗塞，治疗心脏病，大家可以经常吃。

二是关于运动的问题。有一个很原则的经验，千万不要早上锻炼，建议大家傍晚锻炼，国际卫生组织规定，饭后45分钟再运动，而且老年人的运动散步就可以了。早睡早起身体好，不能一概而论，晚上吸了一肚子二氧化碳，早上锻炼血压高，体温高，肾上腺素比傍晚高4倍，有心脏病的人很容易出问题。齐国力教授建议夏天早睡早起，冬天不要早上锻炼，改为晚上锻炼。关于睡觉的问题，建议睡前洗个热水澡，这样才能休息好。三是关于心理状态的问题。“笑一笑，十年少”，心理状态很重要，心宽才体胖，这个大家都晓得。

心理学家提出了5个避免生气的方法。一是躲避，二是转移，三是释放，四是升华，五是控制，这是最主要的一个方法，就是你怎么骂我不怕，这一点很重要，邓小平同志做得最好，三起三落不要求平反，有一次非洲总统问小平同志有什么好经验，他就讲一句“忍耐”，忍一时风平浪静，退一步海阔

天空。笑在国际上已经成为一个健康的标准。三、发挥余热为企献策 从政治上关心，生活上照顾好老干部是公司党委坚定不移的政策原则之一，这是对中华民族传统美德的继承和发扬，也是我们过去和今后工作的必须常抓不懈的。

老同志的生活过得好不好，是对我们社会主义制度优不优越的检验；尊不尊重老同志是对我们社会道德风尚发扬得好不好的检验；关不关心老同志是对我们工作作风和素质好不好的检验，我们要用三个检验统一我们对离退休老干工作的认识，在全社会形成尊重老同志和重视老干工作的良好氛围。过来，我们定期向各位老同志通报工作情况，传达有关文件精神，组织参加一些重要的会议和政治活动、娱乐活动，主要是为老同志的学习和活动创造良好条件，给老同志创造老有所学，老有所为的环境，让老同志晚年生活更加丰富多彩。

同时，借此机会，我对老年朋友们提四点希望，一是希望在座的各位老年朋友积极加工会组织开展的各项文化活动，老年党员要积极参加党的组织生活，支持企业党建工作，自觉履行党员义务，按时缴纳党费；二是恳切希望大家关心和教育下一代的健康成长、成才，对青年一代加强教育，严格要求青年，特别是教育、引导、鼓励自己的子女遵纪守法，爱岗敬业，为企业的蓬勃发展争做贡献；三是恳切希望在座的各位，心系企业，一如既往的关心企业发展，对于我们的工作提出合理的宝贵建议和意见；四是希望老年朋友们关心国家大事，加强政治理论学习，自觉维护企业利益，做行风工作的评议员；打击非法安装，当好反窃电工作的联络监督员，一如既往地关心企业的发展，发挥传、帮、带的作用，使我们的企业后继有人。

“长江后浪推前浪”，我们的电力事业需要一代又一代人的不懈努力，干部的新老交替是一个永无终结的过程，我们一定要肩负起这项重要任务，做好老干部工作，使我们的事业薪火相传，长盛不衰。最后祝各位老同志健康长寿，万事如意，合家欢乐！

机关发言稿开场白篇六

要发挥出领导干部特别是民族干部的率先垂范作用，敢于发声亮剑，形成强大合力，向暴恐分子宣战！本站小编在此整理了20xx年机关干部发声亮剑表态发言稿，希望大家在阅读过程中有所收获！

党的以来，以同志为核心的党中央高度重视新疆工作，明确了社会稳定和长治久安这一新疆工作总目标。当前，新疆仍处于“三期叠加”特殊历史时期，在反恐维稳形势异常严峻的情况下，自治区党委审时度势、周密部署，连续打出一整套标本兼治、综合施策的反恐维稳“组合拳”，狠狠打击了敌人的嚣张气焰，挤压了“三股势力”生存空间。自治区党委适时组织召开反恐维稳誓师大会，彰显了自治区党委坚决维护新疆安定团结、和谐稳定大局，筑牢反恐维稳铜墙铁壁的坚定信心。

近期，暴恐分子在持续严打严防、高压震慑下穷途末路、狗急跳墙，制造袭击伤害案件，给各族人民群众生命财产安全造成严重危害，再一次暴露其穷凶极恶、丧心病狂、灭绝人性的丑恶嘴脸和反人类、反社会、反文明的凶残本性。作为基层党政，主要任务就是：进一步筑牢责任意识，认真贯彻落实自治区党委反恐维稳系列“组合拳”，坚决克服松懈麻痹思想，抓实督实做实“学转促”专项活动，打击“作风不实”这个最大敌人，确保各项维稳措施落地生根，实现没有盲区、没有缝隙、没有空白点，让暴恐分子无机可乘，让各族群众安居乐业，让以同志为核心的党中央放心，让自治区党委、地委放心。

“祖国利益不容侵犯，边疆稳定不容破坏！我们能充分感受到老百姓对社会稳定的渴望，老百姓的所思所盼正是我们行动的方向。我们一定全力以赴做好维稳工作，打好反恐维稳主动仗。”作为少数民族党员干部，我们更应该坚定信心，站

稳立场，主动靠前，争做排头兵、领头雁，始终做到政治坚定、主动担当、转变作风、提升能力，带领各族群众共同抵御极端思想和暴恐分子的渗透破坏，团结一致建设平安和谐富裕美丽新生活。

一是坚定政治立场，对党绝对忠诚。切实把思想统一到以同志为核心的党中央治疆方略上来，时刻保持清醒头脑、高度警觉，立场坚定、政治敏锐，旗帜鲜明、态度坚决，坚持对以同志为核心的党中央绝对忠诚，把反恐维稳作为压倒一切的硬任务，树牢长期作战、常态化维稳意识，坚决克服麻痹松懈、盲目乐观思想，严密防范、枕戈待旦，绝不给敌对势力和分裂分子任何可乘之机。

二是坚持主动担当，落实维稳措施。树牢政治定力，坚定坚决落实好自治区党委维护社会稳定系列“组合拳”，不动摇、不懈怠、不犹豫、不棚架，主动靠前、下沉基层，指导基层落实好严打暴恐、重点要素管控、社会面防控、依法治理、发动群众、强基固本等各项维稳措施，查薄弱、堵漏洞、补短板，做到守土有责、守土负责、守土尽责，筑牢维护稳定的坚强防线和铜墙铁壁。

三是持续提升能力，正确引领群众。积极发挥带头表率作用，带头落实好包村驻村、包户入户具体要求，坚决把群众工作做好做细做实，有效铲除危安暴恐活动土壤；积极发挥自身特殊优势，用心用力用情依靠群众、发动群众、团结群众，敢于发声、敢于亮剑、敢于斗争，带头揭批宗教极端思想、带头揭批“双泛”思想，积极引导各族群众擦亮眼睛、明辨是非、提高反恐意识，影响和带动各族群众自觉抵御宗教极端思想的渗透和破坏，主动参与到打击暴恐、抵制极端、维护稳定的具体实践中，引领全社会形成群策群力、群防群治的维稳格局。

四是着力转变作风，夯实坚强保障。坚持把整饬不良作风作为落实总目标的关键举措，抓实督实做实“学转促”专项活

动，用“最讲认真”的精神、“最有担当”的行动，带头转变工作作风，坚决整治“四风”、“四气”和“两面人”、“两面派”。高位推动做好全面取消农村义务工和“五统一”做法、全民健康体检、学前双语教育、推进精准脱贫及九项惠民工程，切实把党中央的关怀与温暖送到千家万户，把各族群众紧紧团结在党和政府周围，坚定坚决地听党话、感党恩、跟党走，实现“一年稳住、两年巩固、三年常态”的目标。

光明前进一分，黑暗便后退一分。我们坚信，有以同志为核心的党中央亲切关怀和坚强领导，有自治区党委的正确决策部署，有各族群众团结一心的坚强后盾，有人民民主专政的强大铁拳，我们一定以铁的手腕给予暴恐分子毁灭性打击，除恶务尽、斩草除根、决战决胜，一定以实际行动夺取反恐维稳斗争的全面胜利。

按照巩留县委文件精神、人口计生委要求，巩留县吉尔格朗乡党委政府高度重视，积极组织开展以加强民族团结为专题的演讲比赛。由巩留县吉尔格朗乡宣传、统战、综治、妇联，计生站等部门协调配合，于8月12日上午在吉尔格朗乡政府五楼会议室开展了“民族团结 从我做起”主题演讲比赛的决赛。

此次演讲比赛，参赛选手由吉尔格朗乡各村推选出的6名村级选手、机关1名、派出所1名、卫生院1名共计9名人员组成。比赛会场出席的村民和机关干部近50余人。

比赛中，参赛选手以身边的故事和所见所闻为素材，用平实朴素或轻松愉快的语言感染在座听众。各族干部群众以各自视角和语言亮观点、摆事实、讲道理，深刻认识加强民族团结的重要意义，崇尚现代文明的必要性。

此次演讲比赛，参赛选手通过自身的感受和经历深入反思和阐述了维护民族团结不仅是有利于增强民族凝聚力，而且有利于巩固平等团结互助和谐的民族关系。只有各族人民齐心

协力，同心同德，才能把我们的家乡建设得更加美好。

参赛选手居玛古丽·俄拉恩别克说：“我是一个普通老百姓，只是希望我们各族人民齐心协力，珍惜国家的好政策，共同把我们的吉尔格朗乡建设得更美好，让我们的生活越过越好。”

派出所的阿德江·吾麻尔接受采访时说：“我今天的演讲主要内容是，面对邪恶势力我们一定要充满正气，不屈服，不向恶势力低头，我们的职业存在一定的危险性，我真心希望我的同事以及各行各业的工作人员生活平安，共享现代文明成果。”喀拉吐木苏克村的村民王新春作为观众表达了观后感，他说：“每一位选手演讲的内容和风格各有特色，通过真实的例子阐述道理，展示了不同工作经历的警示和自我真实感受，希望下一次我也能参加比赛。”

最终，吉尔格朗乡卫生院杜娟获得比赛第一名，演讲的题目是《争当践行者，高歌唱响民族团结曲》。她说：“我的演讲主要是表达民族团结的重要性，尤其是在新疆这片多民族聚居的大地上，各族人民更应该团结一心，用实际行动全力维护社会稳定和长治久安。”

此次演讲比赛收效显著，实现了引导各族群众转变思想观念，尊重民俗习惯与崇尚现代文明，营造了全民法制意识、宗教意识和维护社会稳定意识。

“在反恐维稳这场战役面前，每一个文学艺术家的发声亮剑对暴恐分子都是一种震慑！”2月27日举行的自治区反恐维稳誓师大会在我区文化界引发强烈反响，大家表示，意识形态领域是没有硝烟的战场，每一个文化工作者都要时刻保持清醒的头脑，努力承担起在反恐维稳工作中的责任与担当，带头发声亮剑，弘扬民族团结大爱，以文化人润物无声，为实现总目标凝聚强大精神动力。

3月6日，新疆作家协会干部哈那提古丽·木哈什说：“新疆是我们的美丽家园，每个人都有责任和义务守护好我们的家园。作为一名文化工作者，要在实际工作当中体现使命担当，把好文学期刊的舆论引导关，让积极向上、充满正能量的作品走入读者视野。”

自治区举行的反恐维稳誓师大会，让吐鲁番市文联副主席、作协主席吾买尔江·斯地克对文化工作者承担的责任使命有了更深的理解：“民族团结是各族人民的生命线，实现总目标，一定要贯穿好这条“生命线”。”已经出版过十几部作品的他，深知优秀作品拥有的“润物无声”的强大力量。去年在长沙挂职时，他专门写了一篇文章《心灵的和谐比什么都重要》，讲述了几位在内地的维吾尔族青年用善举和爱心展现新疆人良好形象的故事，反响热烈。“今后，我们要从文艺作品入手，扎根人民，扎根基层，挖掘更多民族团结的感人故事，在潜移默化中弘扬正能量，引领时代风尚，真正让民族团结根植于每个人心中。”他说。

自治区文化馆理论信息调研部干部达吾提江·沙木沙克说：“宗教极端思想就是危害社会的“毒瘤”，维护新疆和谐安宁是大家的共同责任。作为一名文化工作者，今后我们要进一步提高意识形态领域反分裂斗争能力，坚定理想信念，用智慧和胆识狠狠打击暴恐分子。”

“自治区反恐维稳誓师大会上，维稳战士们的宣誓响彻天际，振奋人心，我们各民族就应像石榴籽一样紧紧抱在一起，坚决筑牢反恐维稳铜墙铁壁。”新疆杂技团团团长艾尼瓦尔·麦麦提说，“这些年，新疆不仅诞生了一代代杂技表演艺术家，而且创新性地将民族音乐、舞蹈等元素融入杂技表演，享誉国内外，这都是社会稳定才能取得的突出成就。”

最近，新疆知名文化学者刘书环出差去内地时，总是主动向大江南北的朋友们介绍新疆社会稳定、民族团结的大好局面。他说：“一小撮暴恐分子妄想破坏新疆的安定团结，无异于

螳臂当车。我们文化界人士对维护社会稳定有着不可推卸的责任，应立足岗位，用通俗易懂的方式，向各族群众宣传党的政策方针，让大家真心感恩党、听党话、跟党走。”

新疆二道桥文化旅游集团首席文化顾问郭东升说：“自治区反恐维稳誓师大会让各族群众拍手称快。现在，我们常通过麦西热甫俱乐部举行各民族联欢联谊活动，动员企业、社会和民间的力量推动“民族团结一家亲”活动深入开展。我相信，我们广大文化界人士携起手来，多传递正能量，一定能带动更多人，为实现总目标团结奋进。