

精神内耗表情包 弘扬雷锋精神的三分钟 演讲稿(实用5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。相信许多人会觉得范文很难写？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。

精神内耗表情包篇一

亲爱的同学们，敬爱的老师们：

大家好！

我们都知道雷锋，每次都说要学雷锋，可我们做到了吗？你真正做到了吗？

当雷锋听到有的同志说工作这样忙，实在没有时间学习时，他便根据自己的学习体会，在日记中写下了这样一段话：“有些人说工作忙、没有时间学习。我认为问题不在工作忙，而在于你愿不愿意学习，会不会挤时间。要学习的时间是有的，问题是我们善不善于挤，愿不愿意钻。一块好好的木板，上面一个眼也没有，但钉子为什么能够钉进去呢？这就是靠压力硬挤进去的，硬钻进去的。由此看来，钉子有两个好处：一个是挤劲，一个是钻劲，我们在学习上，也要提倡这种‘钉子’精神，善于挤和善于钻。”这就是人们广为称道的.雷锋刻苦学习的“钉子”精神。

我提倡我们应该学雷锋，做雷锋让自己成为一个有用的人。

像雷锋这般优秀的战士，是共产党的一份子，所以在此，我申请成为共青团员，像雷锋叔叔一样，为人民服务，为社会服务，成为21世纪的另一个雷锋。

精神内耗表情包篇二

“工匠精神”的理念就是从容独立、踏实务实；摒弃浮躁、宁静致远；精致精细，执着专一。本站小编为你整理了关于工匠精神的演讲稿三分钟，希望对你有帮助。

“工匠精神”是一种热爱工作的职业精神。和普通工人不一样的是，工匠的工作不单是为了谋生，而是为了从中获得快乐。这也是很少有工匠会去改变自己所从事职业的原因。这些工匠都能够耐得住清贫和寂寞，数十年如一日地追求着职业技能的极致化，靠着传承和钻研，凭着专注和坚守，去缔造了一个又一个的奇迹。中国航天科技集团一院火箭总装厂高级技师高凤林，他是发动机焊接的第一人，为此，很多企业试图用高薪聘请他，甚至有人开出几倍工资加两套北京住房的诱人条件。高凤林却不为所动，都一一拒绝。理由很简单，用高凤林的话说，就是每每看到自己生产的发动机把卫星送到太空，就有一种成功后的自豪感，这种自豪感用金钱买不到。

“工匠精神”是一种精益求精的工作态度。能够被称之为工匠，其手艺自然得到社会公认。但工匠对于自己制造的产品，却永远不会满足。在他们的心目中，制作出来的产品应该没有最好，只有更好。“工匠精神”的代表人物哈里森费时40余年，先后造了五台航海钟，最后一个钟，创造了航行了64天，只慢了5秒的记录，从而完美解决了航海经度定位问题。而我国的工匠们同样毫不逊色，他们中有人能在牛皮纸一样薄的钢板上焊接而不出现一丝漏点，有人能把密封精度控制到头发丝的五十分之一，还有人检测手感堪比x光那般精准，令人叹服。而这没有一丝不苟、精益求精的工作态度显然是无法做到的。

因此，“大国工匠”诠释出的“工匠精神”应该成为“中国制造”的内在支撑，这样才能让我们国家制造的产品释放出

更加夺目的光彩。

尊敬的各位领导：

第一、什么是工匠精神？工匠精神，无外乎三点要求：一丝不苟，精益求精，一以贯之。三个词，十二个字，数十年如一日，尽心尽力做一件没有尽头的事。这就是我认为的工匠精神。第二、工匠精神的发展 从古至今，中国从不缺少工匠精神。中国曾是世界上最大的原创之国、匠品出口国、匠人之国！不谦虚地讲，中国匠人造就了一部匠品辉煌史。今天的中国，不仅能在高尖端科技实现领先，华为、联想、海尔、格力等中国企业也在其领域内位于世界前沿。这些成就的取得，同样是现代中国人专注走心、追求极致工匠精神的体现。时下提到工匠精神，许多人都再说德国、日本。这正如两千多年前，世界痴迷于追逐中国制造的产品一样，人们对于匠品价值的认可从未改变。德国、日本的制造都经历过学习他国技术、仿造假冒、不断升级、直到实现自主创新的过程。

德国的工匠精神也就是近一百年多年的事儿。1871年，德国制造还处在假货和仿冒横行时代。当时英国人规定从德国进口的商品必须标注“德国制造”，以此区分劣质的德国货和优质的英国货。

知耻而后勇，德国从此开始了精工制造的征程。用了100多年时间，德国人持续不断地在各个行业，坚持和传承精益求精的工作作风，终于使德国制造成为世界上高品质的代名词。日本的工业制造是从学习欧美国家的技术、仿造开始的。1950年，日本还只能生产廉价而简单的商品。此后的20xx年，将传统的工匠精神传承于规模化制造，极大提升了日本制造的品质。1955年设立“人间国宝”制度，用以保护匠人和小型企业，并在全社会持续倡导工匠精神。

中国有20xx多年的工匠精神传承史，由于历史原因，中国的

工匠精神没有在近代全面的传承。近年来，经济的高速发展也使商业伦理问题突显，部分企业为了获取短期利益缺少商业道德，假冒伪劣、粗制滥造还时有发生。只要拥有为了把事情做好而把事情做好的愿望，每个人都是匠人。在岗位上坚守本分、不断进取、努力专研，支持民族工业发展、尊重每一位匠人都是在传承工匠精神。

第三、企业为什么需要工匠精神？

就目前的大环境下，个人和企业都面临巨大的生存挑战。截止20xx年，寿命超过220xx年的企业，日本有3146家，为全球最多，德国有837家，荷兰有222家，法国有196家。为什么这些长寿的企业扎堆出现在这些国家，是一种偶然吗？他们长寿的秘诀是什么呢？结果是他们都在传承着一种精神——工匠精神！说到工匠精神，我第一个总能想到瑞士手表。百达裴丽、朗格、劳力士、江诗丹顿这些顶级豪表，全都产自瑞士。一块手表价值千万，却有让人不得不服的理由：小小机械表壳里，能有744个零件，最小的细如毫发。一个顶级表匠全身心投入，一年只能制造出一块。这样的一丝不苟，让瑞士手表成功地从日用品变身奢侈品，百年不衰。很多人认为工匠是一种机械重复的工作者，其实工匠有着更深远的意思。他代表着一个时代的气质，坚定、踏实、精益求精。工匠不一定都能成为企业家。但大多数成功企业家身上都有这种工匠精神。工匠精神不是口号，它存应在于每一个人得身上和心中。长久以来，正是由于缺乏对精品的坚持、追求和积累，才让我们的个人成长之路崎岖坎坷，组织发展之途充满荆棘。这种缺乏也让持久创新变得异常艰难，更让基业常青成为凤毛麟角，所以，在资源日渐匮乏的后成长时代，重提工匠精神、重塑工匠精神，是生存、发展的必经之路。

第四，我想跟大家分享一下一位日本最有工匠精神的企业家稻和盛夫的经典自述，他说，“当你把一个产品完全当做自己的孩子，满怀爱意、细心观察时，必然就会获得如何解决问题、如何提高制成率的启示。”

最后，希望大家把博实扛在肩上，产品放在心中，一步一个脚印的走下去，祝福博实早日实现自己的企业愿景！

走进沙湾何世良工作室，记者目光立马被一幅砖雕作品所吸引。作品呈现了香蕉、荔枝、龙眼、洋桃等岭南佳果，构图疏密有致，密处叶果层叠，疏处大量留白，颇富中国画意蕴。最诱人处当属细节，香蕉的饱满、荔枝的粗糙、小鸟的顾盼，甚至蕉叶上的虫眼都栩栩如生，在青砖上表现如此精妙细节需要何等功力。感叹之余，不禁好奇，是什么让他对砖雕艺术如此痴迷。

何世良说，生于斯长于斯，自己从小就“流窜”在村中大大小小的祠堂中，放眼所见皆是在少年眼中充满神秘感的砖雕、木雕、灰雕，长期浸淫在岭南建筑艺术中，让他从小涵养了一种古典情怀、雕刻情结。从16岁初中毕业到今天，从木雕到砖雕，从家具到大型砖雕作品，从个人到团队协作，从默默无闻到行业翘楚，他一直在坚持，未离开过半步。

“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”兴趣是最好的老师，“好之”“乐之”，方能不改初衷，一以贯之。那些杰出工匠一辈子，甚至一个家族几代人都做一件事——如清代负责宫殿、皇陵修缮的“样式雷”家族，在200多年的时间里，传承8代，为大清帝国营造了数不清的经典建筑——正是有着这样一种信仰，一种耕耘不辍的愚公精神。

创新，一种品格“不敢越雷池一步并不是工匠精神”，何世良说，“如果师傅教会我雕荷花，我一辈子只会雕荷花，雕一朵牡丹都不行，那有什么用呢？一辈子都不能超越师傅，机械式传承意义不大。师傅教你的是技法，你用技法去创新，这才是徒弟的使命。”

何世良这种观念深深融进他的砖雕创新实践中，譬如砖雕工具改良创新，采用电动工具雕刻，速度提高一倍，提升了效率；譬如技法创新，在长50米、高9米的大型砖雕作品《百福

晖春壁》中，因此壁雕幅面积甚大，为增强立体感和克服平板之弊，他把雕刻深度大大增加，千方百计让雕刻物“凸”出来，成为砖雕技术上的一大突破。由于青砖质地松脆，容易崩折，故一般砖雕镂空较浅，此壁镂空度极大，深厚而面广，景物内部结构通空如蚁穴，把镂空技术提升至前所未有的高度。

工匠精神不是因循守旧、因陋就简，不是不能超越前辈，否则技艺就不会进步。当传统工艺遇上新工艺、新技术，传承与创新有机融合便成为一种必然，这或许可以称为新工匠精神吧？在“中国制造20xx”中，创新是勾勒蓝图的一条主线。其战略任务和重点，第一项就要提高国家制造业创新能力。这表明，创新是提升中国制造的基础，没有创新带来的活力和动力，中国制造只能原地踏步。

传承，一份责任

传统工匠讲究师徒之间口授心传，随着老一辈工匠离去，后辈一旦跟不上，这门手艺就有失传的危险。采访中，记者了解到，岭南砖雕作为岭南建筑文化的一朵奇葩，不仅面临着制作材料的枯竭，还有人才断层之虞，能够掌握在砖上进行雕刻技艺的人已经很少了。如再不重视，和许多老手艺一样，砖雕这种岭南所独有的民间艺术面临着消亡的危险。为了让传统工艺薪火相传，不让砖雕后继无人，何世良成立砖雕工作组。由于砖雕市场日益萎缩，愿意学艺传承者并不多，很少人能坚持下去。

不但砖雕，包括岭南风格特色建筑，也因受到现代建筑冲击，人才不足而日渐式微。何世良举了一个例子，某单位需要设计一个传统岭南戏台，但许多设计院都无法胜任此项任务，这个侧面足以窥见岭南风格特色建筑的尴尬现状。

让“工匠精神”渗透进各个行业中，培养出更多的大国工匠，不可能一蹴而就，需要一代人观念的更新，更需要国家战略、

国家意志，如提升职业教育地位、重视技能型人才培养、提高工匠福利待遇、重点扶持某些行业，使工匠安心在自己的领域里追求极致、精益求精，并将技术与精神一代代传承下去。

工匠精神有多重要？举个例子说明。坐过广州地铁的人都听过“车门即将关闭，谨防夹伤”这句提醒，可谁又知道，广州地铁二号线首次引进国外屏蔽门时，单维修一扇屏蔽门就得花8万元。9年后，经过广州工匠努力，维修价格已降至不足1万元。20xx年起，广州地铁工程师成功促使屏蔽门国产化。

一个优秀工匠可以带动一群人，一群工匠可以带动一个明星企业，一群明星企业可以提升一座城市的核心竞争力，工匠精神重要性可见一斑。“十三五”期间，广州将现代服务业和先进制造业双轮驱动，先进制造业增加值占规模以上工业增加值比重将由20xx年的54.2%提升到20xx年的70%。从这个战略高度，广州不仅需要讨论工匠精神，对工匠精神的再度诠释，还要进行工匠精神培育的全新实践，为广州打造先进制造业源源不断注入新动能。

不久前，广州市委、市政府正式发布《关于加快集聚产业领军人才的意见》及相关配套文件，突出“高精尖缺”导向，计划5年投入约35亿元，在重点产业领域内支持500名创新创业领军人才(含团队成员)，每年支持1000名产业高端人才。20xx名产业急需紧缺人才。政策先行、资金到位，广州将成为人才洼地。大量工匠注入，亦将为广州经济腾飞奠定坚实基础。

精神内耗表情包篇三

老师们、同学们：

有一位青年，他乘火车出差，在车上，他看到一位老人没有

座位，就主动将自己的座位让给了那位老人；他看到列车员很忙，就主动帮他们打扫车厢、拖地、擦玻璃；还给旅客倒水，帮妇女抱孩子，帮老人找座位。”

这个青年是谁呢？对了，他就是乐于助人、无私奉献的雷锋叔叔。

雷锋叔叔一生非常节俭，一双袜子补了又补，穿了又穿，可他却用自己每月仅有的6元津贴，为全班战友购买了许多书籍。他不仅自己认真学习，而且还经常帮助战友，共同提高。

雷锋叔叔的事迹多得数不胜数，作为新时代的学生，我们一定要学习雷锋精神。学习雷锋叔叔乐于助人、无私奉献的精神，学习雷锋叔叔全心全意为人民服务的精神。让我们携起手来，做新世纪的活雷锋，为建设和谐社会、和谐校园尽一份自己的力量吧！

精神内耗表情包篇四

尊敬的评委老师：

大家好！

我是xx中学参赛选手xx[]我今天演讲的题目是“做新雷锋，我的梦”。

又是一年长空鸣雁，又是一年芦花飞扬，又是一年风霜雨雪，又是一年桃李飘香。“桃李不言，下自成蹊”，他见证了一个平凡却又伟大的共产主义战士——雷锋。雷锋的点点滴滴，使他永远载入了中华民族的伟大史册，使他牢牢的印在了千千万万人的心中，成为我们永恒的榜样。

他，只有1米54，却成了几百万人民解放军的排头兵；他，不

足50公斤，却激起我们心灵深处浪花层层；他，只有22岁，却永远年轻。永远印在千千万万人的心中，他就是——雷锋。

“病人之病，忧人之忧。”助人为乐是他人格升华的标志，雷锋叔叔就是一根蜡烛，默默地燃烧了自己，照亮了别人。那闪闪的烛光让人赞赏；那闪闪的烛光催人奋进；那闪闪的烛光激励着一代代有志向的人，然而1962年8月15日，人民好儿子雷锋不幸殉职，但是雷锋的精神并没有消逝，新时代的雷锋接踵而至——人民教师张丽莉，2012年5月8日，一个让所有的人肝肠寸断、撕心裂肺的时刻。学生们像往常一样放学，突然，原本停在路旁的客车猛地向学生们冲过来。危急时刻，只见张丽莉向前一扑，将车前一名吓傻的学生用力推到一边，又用身体撞开了另外的一名同学，自己却被无情的`车轮扯到车下，残忍的车轮从张丽莉老师的双腿上的碾压过去，牛仔裤破裂了，肉都翻卷起来，路面满是鲜血，惨不忍睹。

同学们哭喊着“快救救老师、快救救老师、快救救老师……”张老师被送进了医院，时间一分一秒的过去，钟摆的敲击声敲在了时钟上，更深深的敲在了大家的心里。敬爱的老师，您是一只蜡烛，您的博大爱心放射着耀眼的光芒；您是幸福的使者，您那甜蜜的微笑将会化作一条淙淙的小溪，永远流淌在学生的心田……让我们人人学雷锋，人人做雷锋，把我们有限的生命，“投入到无限的为人民服务中去”，将雷锋精神永远传承下去。

让我们永远记着雷锋，让我们一起做一个新时代的雷锋！

“驿路梨花处处开，雷锋精神代代传。”斗转星移，移不走雷锋的魂灵；岁月流逝，逝不去我们的热忱。我相信，只要我们充满爱心和奉献精神，雷锋精神必将在我们身上延续！让我们行动起来，用自己的满腔热忱共唱一首雷锋的赞歌，让雷锋精神永驻我们的校园！

我的演讲完毕，谢谢大家！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

精神内耗表情包篇五

大家晚上好!!

人最宝贵的是生命，而一个人生命中最宝贵的就是青春。青春易逝，而我们该如何去把握和珍惜属于我们自己的青春呢。

青春是如此的短暂，不再回头的，不仅仅是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的星群和月亮，还有我们的青春在流逝着。所以我们的青春不要在为落叶伤感，为春雨掉泪中度过；而应用智慧和勇气扬起理想的风帆，用青春和生命奏响时代的强音。

保尔·柯察金曾经说过：“生命对于每个人只有一次，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而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。”

四年，我们有幸拥有着这大学四年，但多少人的四年已一去不返；更还有多少人在为能拥有这四年而埋头于题海和各种各样的模拟考试中呢、当初我们从他们这种状况中走出来，走

进许多人梦寐以求的大学。

“我们错看了世界，却反过来说世界欺骗了我们。

我相信，年轻没有什么不可以，心有多大，未来就有多大。
人生短短几十载，不要给自己留有什么遗憾！

热情换回时间，让年轻的梦没有终点！

有人说，能登上金字塔的生物只有两种：鹰和蜗牛。虽然我们不是人人都像雄鹰一样一飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。”

只有启程，才会到达理想和目的地，只有拼搏，才会获得辉煌的成功，只有播种，才会有收获。青春，应该是奋斗的。

想问大家一句很纯朴的话，你们爱国吗？

我们有必要回顾一下历史，不知道大家有没有看过这样一部电影，（建党伟业）。那些曾为中华民族的民主，科学，独立而抛头颅洒热血的青年们，是他们，在民族遭受屈辱的时刻挺身而出，以力挽狂澜之势救黎民于苦难。在斗争中，青年们以燃烧的激情和鲜血凝聚成精神的火炬，点燃了未来。这种青春是多么绚丽夺目，这种使命是多么震撼人心啊！

然而。。。在当代的中国，我们不得不正视一些现状，大学生既被社会过高的期待，也过高地期待着社会，只因为一些青年大学生不能正确地评估自己，作为不思进取的借口。于是，曾经也想要有所作为，却不知道从何做起，跟着感觉走了。。。。。

我的一些话并非说教，我们都一样，希望以此和大家相互激励，相互促进。路是脚踏出来的，历史是人写出来的。人的每一步行动都在书写自己的历史。

青春不仅仅需要激情，同时也需要一颗求实进取的心！

青年，如云霞，光彩熠熠，似白杨，生机勃勃，是李大钊先生眼中的“人生之春、人生之华”，是毛泽东主席口中“早晨八九点钟的太阳”。

作为青年中的一员，应以激情为旗，用青春作注，拼一个无悔的人生！