

# 2023年控制自己的情绪演讲稿(汇总5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 控制自己的情绪演讲稿篇一

面对激烈的社会,不竞争我们将裹足不前，竞争上岗很有必要。下面就由本站小编为大家分享疾病控制科长竞争上岗演讲稿，欢迎欣赏。

首先，我衷心感谢组织和各位领导给了我竞聘疾病控制科科长职位的机会，衷心感谢同志们鼓励和支持我参与竞争，接受挑选。

下面，我将一个真实的自我向大家推介：

我出生于20xx年9月，现年47岁，大专文化，中共党员。工作经历主要分为两个阶段。

第一阶段是从20xx年10月至20xx年6月，在湘潭县工作近二十年，曾先后担任过县卫生局干事.业务股长.副局长(分管政工人事与农村卫生).县中医院院长兼书记.县计划生育委员会副主任(分管技术服务)等职务，由于本人工作踏实肯干，工作业绩突出，曾15次被评为县先进工作者.系统优秀党员.获县人民政府记大功等表彰奖励。

第二阶段是20xx年6月至今，经局领导和政工人事部门考察，将我调入市卫生系统工作，先是在市口腔医院任党支部书记兼副院长，主管党务和分管财务工作，因工作作风比较深入，善于做群众耐心细致的政治思想工作，获得口腔医院绝大多数

数干部职工的科长竞聘演讲稿范文好评与欢迎[]20xx年1月，我被调入局机关工作，有幸与在座的各位同志共事。担任防疫妇幼科科长6年多来，年年圆满完成了岗位工作任务，所担负的业务管理工作项目，如救灾防病、霍乱防治、计划免疫、地方病防治、卫生监督、整顿治理市场经济秩序、食品打假等，年年都要接受省卫生厅及至国家卫生部的多次检查考核，每次都取得了省内同项目工作前5名的好成绩，本人也8次被省厅评为先进个人，4次年度考核被局评为“优岗”等级，两次被评为系统优秀党员等。以上工作成绩与个人荣誉的取得，渗透了组织领导对我的精心培养和教导，渗透了同志们对我的热情帮助与支持，离开了组织领导和同志们，我个人只会一事无成。在这里，让我借此机会，向在座的各位领导和同志们，再次表示衷心的感谢！

我知道，要当好疾病控制科科长，要适应卫生改革不断发展的形势，是有一定的难度，但作为一个在卫生系统工作了二十多年的科级干部，只有迎难而上，接受挑战，经受考验，才能不断激发自己的潜能，去实现人生的最大价值。

俗话说：尺有所短，寸有所长。总结自己的长处，我认为主要有6点：

- 1、思想纯洁，作风正派，对党忠诚；
- 2、工作热情高，责任心强，具有敬业精神；
- 3、具有一定的政策水平；
- 4、具有一定的组织、协调和管理能力；
- 5、廉洁奉公，遵纪守法；
- 6、团结同志，坦诚待人。

当然，要说我如何比别人强，怎样比别人有优势，那不现实。审视自己的不足，对照疾病控制科科长岗位的工作要求，我认为自己在今后工作中要从以下6个方面进行努力。

## 一、增强学习紧迫感

疾病控制科的工作，政策法规性强，业务技术性强，加之当今社会已进入信息化时代，如不加强学习，就难以适应工作岗位的要求，被时代所淘汰。因此，我将时刻保持一种危机感，一定要静下心来学习，努力提高自己的思想政治素质和工作水平。向书本文件学习，打牢理论基础；向领导和同志们学习，掌握工作诀窍；向实践学习，不断增长才干。

## 二、增强工作责任心

疾病控制科的工作牵涉面广，政治敏感性强，要负责拟定全市传染病、地方病、慢性非传染性疾病及公共卫生相关疾病的防治规划与措施，监督管理传染病、地方病、职业病，组织实施计划免疫工作，组织调度全市卫生技术力量开展救灾防病、对重大突发疫情、病情实施紧急处置等。稍有不慎，就可能造成重大影响。因此，对每一项工作，思想上要高度重视，行动上要迅速敏捷，办理时要认真细致，事后要及时跟踪反馈，检查督导，确保工作落到实处。

## 三、加强工作规范性

疾病控制科对内是局机关的一个业务科室，对外则代表局行使行政执法职能。贯彻实施上级有关卫生法规和政策、技术规范 and 标准；负责卫生行政复议和对卫生行政执法的监督；负责管理食品、职业、环境、放射、学校等五大卫生；监督实施食品、化妆品的质量管理规范；负责健康相关产品检验机构、公共卫生监测、检验机构的认定和审核报批工作；负责职业卫生安全监察工作；负责对全市卫生执法监督工作指导协调等，每一项工作都应该照章而行，规范运作，绝对来不得半点虚假或投

机取巧。

#### 四、增强服务意识

科长竞争上岗演讲稿：疾病控制科的工作大多面向社会. 面向群众. 面向基层，与各级疾病控制. 卫生监督机构，既存在组织指导关系，又存在协调服务关系，因此应增强服务意识，多深入基层一线，多倾听群众意见，并尽力帮助他们解决一些实际问题，在疾病控制. 卫生监督系统，努力营造出政通人和. 百事俱兴的可喜局面。

#### 五、增强工作主动性

疾病控制科接受上级指令性任务多，处理突发事件多，日常事务多，工作容易处于被动忙乱状态，因此要着力培训自己抓住重点. 主动出击的能力，多作调查研究，全面分析判断，做到工作早规划. 早安排，克服盲目性，掌握主动权。

#### 六、增强团结与和谐

团结就是力量，我将更加严于律己，宽以待人，与科室同志一道努力营造人和事顺的良好氛围。

各位领导. 各位同事，我衷心希望大家能给我一个进步和发展的机会。然而，竞争上岗，必有胜负，到时是：万家灯火谈竞争，几家欢乐几家愁。但古人云：“不可以一时之得意而自夸其能，不可以一时之失意而坠其志”，无论胜负与否，我将以此自勉，一如既往地搞好工作，象螺丝钉一样，拧在哪里，就在哪里发挥作用；象萤火虫一样，飞到哪里，就在哪里闪闪发亮！

我的演讲完毕，谢谢大家。

尊敬的各位领导、各位评委、各位同事：

大家下午好!我叫×××，××岁，中共党员，硕士研究生学历，中级职称。首先，我衷心地感谢领导为我们提供的公平、公正、公开竞争的机会。我会以自己的实力参见这次竞选。

我始终立足平凡的岗位，踏实奋进，曾多次被评为先进工作者、优秀共产党员及考核优秀个人。所有的荣誉是单位各级领导对我平凡工作的认可，借此我衷心地表示感谢，并一定会再接再厉。此次竞岗，我具备以下基础条件：

## 一、工作能力强

我曾在医院从事××20xx年，积累了丰富的临床工作经验，三年的研究生求学生涯使我的理论知识进一步升华，科研能力有了质的飞跃。××年我来到疾控中心，凭着对业务的浓厚兴趣、自身的扎实功底，尤其重要的是领导支持，我目前的工作进行地游刃有余。

三年多来，我负责开展了5项新工作：1、手足口病毒检测，目前共检测××余人份；2、流感病毒检测，共检测××人次；3、××检测，共检测××余人份；4、细胞培养及流感病毒分离工作；5、乙肝病毒载量检测。其中，流感病毒分离工作在全省率先开展，目前该项工作在全省地市级实验室遥遥领先，我市分离出的阳性毒株占全省的将近一半，阳性率远远高于省疾控，受到上级部门的赞赏和表扬。流感、手足口□cd4细胞等检测项目参加国家和省级的年度pt能力验证，成绩优秀。

## 二、钻研能力强

工作中，我不断学习掌握新的技术手段，洞察最新科研动向，三年时间以第一作者发表高质量论文4篇。其中1篇英文发表在国际sci杂志××，另有3篇发表在国家级核心期刊和一级学报。

### 三、有高度的责任感

20xx年甲型h1n1流感暴发，手足口病疫情形势也极为严峻。我始终怀着高度的责任感，以大局为重，从不提个人困难和要求，及时发现我市第一例h1n1流感病例，并及时出具每一例重症病例报告和所有的监测报告；同时认真做好手足口病检测工作，从不会因为任何原因而马马虎虎、凑合完成。

### 四、有较强的沟通和协调能力

科室内，我团结每一位同志，与大家愉快合作；同时与外科室也建立了良好的工作关系，各项工作都在和谐的环境中完成。

如果有幸竞聘成功，我觉得不仅是对我的激励，更多的是一种责任与要求， 以下是我对质控科和检验科的工作思路：

1、加强质量控制、考核和评价，每年制定管理评审、内部审核各一次，发现问题，及时改正。

2、加大实施人才战略力度，培养出专科领域具有省、市领先水平、有一定知名度的专家。利用好现有的先进设备和专业型人才，构建科室科研平台。 3、在做好各项工作的同时，重点抓重大传染病病原检测工作，特别要注重检测质量和生物安全。保证为社会做好服务的同时，杜绝一切医疗纠纷和生物安全事件，树立单位形象，保护职工利益。

“得之坦然，失之淡然”。无论结果如何，我都会以一颗平常心来面对，一如既往地做好本职工作。谢谢大家！

尊敬的各位领导：

大家好！

首先，感谢厅党组给我这一次展示自己的机会！今天，我参加

竞选的是疾病控制副科长职位。下面，我从三个方面简要向各位领导和同志们汇报。

## 一、工作经历

我叫杨，今年三十六岁，中国民主促进会会员。年毕业于医学院预防医学系，获公共卫生学学士学位，最初在基层防疫站工作；年调入省流行病防治研究所，同年借调到省地病办；年参加公务员录用考试，正式调入省卫生厅地病办工作至今。在省卫生厅工作十二年中，两次被全国地病办评为地方病统计工作先进个人并受到表彰。年—一年参与全国地方病统计计算机系统软件的研制，并获厅级科技成果三等奖。年，参加省委第二批村建工作队到宁蒗县锻炼半年，工作结束时，受到了中共丽江地委村建领导小组的表彰。免费公文网，全国公务员共同天地年跟随厅领导参加了在北京举行的第xx届国际麻风病防治大会，被评为全国麻风病防治先进个人，在这次大会上受到了卫生部的表彰。今年年初又被评为“八五”至“ ”期间全省传染并地方病防治先进个人，受到省卫生厅和省人事厅的表彰。参加了《云南省血吸虫病防治史志》一书的撰写工作。有多篇论文被国家级和省级医学杂志刊用。

## 二、参加竞岗的主要条件

(一)本人坚持四项基本原则，拥护中国共产党，热爱祖国，遵纪守法，我认为一个人应当正直坦诚，刚正不阿，光明磊落，不人去亦去，坚持真理和原则。

(二)有大学五年扎实的预防医学知识和两年的卫生管理经验，并具备本岗位所需的专业知识和卫生管理知识。在从事地方病防治管理工作的十二年里，得益于省地病办苏发昌、李学忠、武佑兴等三位主任的直接领导和支持，以及周围同志的热心帮助，使我在各方面进步很大，有能力胜任工作；其次我热爱疾病控制事业，熟悉我省主要传染并地方病流行的历史及现状，熟悉与传染并地方病防治相关的政策法规和专业知

识，熟悉全省卫生防疫机构建设和发展以及全省传染并地方病防治管理现状，多次参与过疫区处理，经常深入条件艰苦、交通不便的病区调查了解情况，并能就防治对策及防治效果评价等提出独到的见解。

(三)我年轻，身体健康，工作热情高，有较强的文字写作和语言表达能力。

### 三、上任后的工作设想

一是摆正自己的位置，做好份内的工作，当好处长的参谋和助手，工作主动但不越权、越位。

二是与全处同志一道尽快熟悉新的工作。按照厅“三定”方案，即将成立的疾病控制处将由现在的疾控处、地病办、爱卫会和国际贷款项目办联合组成，其职能将更多，工作内容更广泛，难度也更大。由于是新组建的处室，人员来自各个方面，对各不相同的工作内容和工作性质需要一个相互熟悉的过程。因此，必须根据省委、省政府赋予疾病控制处的职能以及所担负的工作任务，在较短的时间内，理顺工作思路，做好人员分工，建立新的规章制度和工作秩序，使疾控处工作尽快走入正轨。

三是做好卫生防疫工作。我省仍然是传染并地方病流行较严重的地区之一，卫生防疫保障任务十分艰巨而繁重。中央制定的西部大开发战略对我省来说是一次难得的历史机遇，对疾病控制工作也面临严峻的挑战。按照省政府领导在全省卫生工作会议上提出的意见，紧紧围绕建设绿色经济强省，民族文化大省，把云南建设成为通向东南亚、南亚的国际大通道这三大战略目标以及继续深入贯彻落实中共中央、国务院关于卫生改革与发展和省委、省政府的《实施意见》，按照厅党组提出的“重点疾并重点防治，重点地区、重点预防，重点人群、重点保护”的原则，以鼠疫、霍乱、结核、疟疾等疾病防治为重点，抓好疾病监测、人才培养、机构建设，



抓好爱国卫生运动和项目管理工 作，建立健全暴发疫情和突发事件应急处理机制，提高快速反应能力。

四是与全处同志一道，努力营造一种轻松和睦、健康向上的工作氛围，无论是领导还是一般工作人员，在一起共事是彼此的缘分，出现分歧也在所难免，大家都应有全局观念，以大局为重，以事业为重，加强团结，求同存异，认真履行职责，勇于承担责任，只有形成合力，才能共同担当起全省疾病控制管理的重任。

五是加强自身的政治理论和业务知识学习，及时学习和掌握党和国家的卫生政策，不断提高自己的政治思想素质和工作水平，努力完成厅党组交办的一切任务。勤政廉洁，不贪不拿，务实高效，不断进取，谦虚谨慎，踏实做人。

我的志愿如果能够实现，相信自己有信心、有能力做好工作，再次感谢厅党组给我这样一次与大家交流学习的机会。无论成败与否，我无怨无悔。请同志们投信任我的一票！

谢谢大家！

## 控制自己的情绪演讲稿篇二

1，同学们，大家好，今天我和晨丹将以宝洁公司为例为大家讲述跨国公司的人力资源管理。

2，宝洁公司的一位前董事长说过这样一句话…

那么，何为识人，何为选人，又何为育人呢？让我用一个通俗易懂的例子来为大家说明这几点吧。

一大群马中，有好马，也有害群之马。有千里马，更有弩马。要怎么分辨出那匹马好那匹又不好呢？有千里马而无伯乐，就很可

能错把弩马当千里马了. 这就体现出识人的重要性了. 那么, 什么又是选人呢? 一群马中, 不可能匹匹都是千里马, 也不是所有的骑士都能骑上千里马. 那么, 从马群中选出好马来牵走, 就像企业从招聘会中选中好的员工一样.

而什么又是育人呢? 不是每一匹马拉出来都能跑的很好, 也不是每一匹马天生就能驮包袱载骑士. 对马的培育就显得至关重要的, 而企业对员工的培训也同样如此.

用人, 就好像我们用马一样. 一匹马, 驮了唐僧那就是白龙马, 而拉去拉磨盘那它会变成一头驴子, 而且还没有一头真正的驴子磨的好. 一个合适的员工放在合适的位置上就能实现企业和员工的双赢, 而放在不恰当的位置上, 那这个员工也会变成一头不会拉磨盘的驴子.

最后, 是留人. 无论是白龙马还是拉磨盘的马, 吃不饱休息不好都是会

闹革命的. 员工也一样. 想留下好的员工, 高薪水等好的物质条件固然不可缺少, 但人的物质需求只是低级需求, 这些员工更想要得到的满足的提高自己的能力, 更好的实现自我价值. 所以, 想要留下好员工, 更需要企业为员工提供好的发展前景, 机会等等.

3, 枯燥的文字并不足以说明这些事实, 下面让我们以丰满的事例来说明这些吧

大家对这个标志熟悉吗, 不熟悉的话让昂我们看看这些产品吧, 他们都是宝洁公司的下属品牌。

宝洁公司(Procter&Gamble)于1837年由威廉·普罗克(Procter)和詹姆斯·甘波尔(Gamble)创立于美国俄亥俄州辛辛那提市, 经过150年的发展成为世界上规模最大、历史最悠久的日用消费品公司。宝洁公司2001年全年销售额达400亿

美元，在世界500强企业中名列前茅。公司全球雇员超过10万人，在北美、拉美、欧洲、亚洲的80多个国家设有工厂及分公司，所经营的包括美容美发、妇幼保健、食品与饮料、纸品、家居护理、洗涤、医药等300多个品牌的产品畅销160多个国家和地区。

主要致力于开发产品，打开市场。

宝洁首创美国最早的利润分享制度；在加拿大设立第一个美国境外工厂和第一个分析实验室；并购买了菲律宾制造公司，在远东地区建立第一个运作机构，向国际化大公司发展。

在这一时期，宝洁公司开始向洗衣粉、帮宝适、织物柔顺剂、洗发露、个人健康用品系列以及生活用品等领域发展。

- 1980至今

在这一时期，宝洁推行其全球化战略，已经成为全美最大的跨国公司之一。“财富杂志”全球五百强企业排名榜上被列入全球最大五十家企业的行列。

美容时尚

olaysk-ii潘婷飘柔海飞丝沙宣 伊卡璐舒肤佳健康

吉列护舒宝佳洁士帮宝适

汰渍碧浪

展呢？

5，宝洁中国在短短20余年时间中创造了如此优秀的成绩，不仅仅是因为宝洁公司雄厚的资金技术支持，同样也因为他们面对中国场所专门研究的营销策略。

6, 让我们来看看多少我们熟知的明星代言过宝洁的产品.

7宝洁公司对于人力资源管理相当重视,而对于中国这个世界上最大的海外市场,宝洁中国更加明白人力资源管理尤其是本土化的重要性.8,宝洁公司通过波士顿矩阵将不同的品牌划分为不同的类别,采取不同的营销策略.

明星类可能转化为奶牛瘦狗类产品,要保证向奶牛类产品发展.

奶牛类:能够为企业大量的现金流,但是未来必然向瘦狗类转化.应该采取维持战略.

瘦狗类赚不了多少钱,采取收割或放弃战略.

9,宝洁中国优秀成绩更离不开宝洁公司优秀的人力资源管理.宝洁中国开明的本土化人力资源管理结合宝洁公司富有特色的人力资源管理模式,为宝洁中国的发展提供了广泛优秀的人才,奠定了坚实的基础。

10,宝洁中国结合中国社会和市场特点,施行了宝洁公司在中国特有的志愿者模式,扩大了社会影响。

宝洁中国特有的并不只是志愿者模式,而是全面推行的人力资源管理本土化。

## 控制自己的情绪演讲稿篇三

首先,感谢公司董事会以及公司同仁们给予我这样一个展示自我的机会和舞台。我想说:面对这次的机遇与挑战,我对自己充满信心、对公司的未来充满信心。

我叫xxx是xxxx的一名学生,所学的专业是“电子商务”,我是一名团员,在班上担任副班长的职务,有较强的组织能力和沟通能力。能使“xxx”这个大家庭拥有先进的企业理念。

下面我说一下我对“xxxx”公司的管理要求以及管理的重点：

服务意识似乎是一个老话题了，但它确实是油品销售企业生存和发展的根本。只有热情、周到的服务才能吸引住顾客，况且服务质量提升空间的无限性，是企业发展的潜力所在。我认为不仅基层加油站要有服务意识，机关工作人员更需要服务理念，要有为顾客服务的思想，也要为公司全体员工服务的意识。

对售前/售后的服务要做到尽善尽美，遵从服务到家的理念。

产品的运作需要所有环节参与人员的共同参与，共同努力才能完成。也就是说一个员工的劳动成果中凝聚了其他员工的劳动成果。因此，团结协作的团队精神是企业致胜的法宝，也是企业长足发展不可或缺的企业文化。

首先是基本的计算机应用系统的熟练操作。其次一些业务性软件 要完全掌握，例如□word□excl□popint等软件必须操作熟练。

创优良的企业品牌、树良好的企业形象；实行多元化经营，拓宽企业经营渠道。

## 控制自己的情绪演讲稿篇四

我今天演讲的题目是：让一线无忧□20xx年2月份我入司到泰康人寿保险股份有限公司xx分公司业务处理中心至今，一直从事客户服务工作。只因入司时间短，需要掌握的专业知识多。为了配合其他其他岗位工作的顺利进行，我不断的学习、不断的积累，慢慢从中学习到很多的基础业务知识，同时也提升自己面对突发疑难问题的处理手段，丰富了自己对业务处理的综合水平。提高自身素质，牢固树立优质服务的意识和高尚的职业道德，提高工作效率，以便提高业务处理技能，完善客户服务工作。我一丝不苟、认真、仔细，不让自己的

工作出现任何的差错。同时，对于其它相关环节岗位的职能和工作，也要加强基础知识的掌握和认识。在面对于客户对于缴费以外的业务咨询，准确、专业的为客户排忧解难，做一名综合即专业的客服人员。在做好基础业务知识的锻炼下，培养自己爱岗敬业的涵养。

干好一个工作，只有自己首先热爱这个岗位，才能充分发挥自己能力，为客户做好每一件事。每天以微笑的心情、以专业和真诚，服务于客户。我热情、我大方、我周到，让客户高兴而来，满意而归。做到不断改进，完善服务，为树立公司优质文明服务建立良好的形象。遵守公司规定，加强自我的管理意识，严格要求自己，以更好的工作状态，让领导满意。使自己成为一名合格的业务管理人员！

作为泰康人寿郑州本部的一名内勤员工，肩负在我们身上最大的使命就是一切工作以业务发展为导向，公司的荣誉为前提，不影响业务代表的利益全心全意的作好自己的本职工作。

首先从自身来讲，我们要提高自我的学习动力，提升自己的专业技能，快速全面获取信息和知识，符合时代的发展要求更新观念的能力，及符合实际有利于推动发展的创新思维能力。只有我们不断的学习创新，提升自己的综合素质，我们才能把我们的专业发挥在实处，用我们所拥有的专业知识为客户和业务代表服务，同时也能提高我们的工作效率。和我自身的岗位相结合，投保规则、投保单填写的不断更新及险种的责任，保单的审核受理核保出单，问题件的处理的流程，及时的上早会宣导，都是我在工作中所要学习和不断反思的工作范围。通过自己的努力，尽可能的使保单的问题件将至最低，减少问题初审差错率及受理差错，提高保单的出单时效，在工作中，全心全意的为营销，为业务一线服务，尽到自己的义务，为一线伙伴作好后勤工作，让他们无忧无虑的在业务一线上冲锋陷阵，无后顾之忧。

再次，我们应该具有高度的执行力，对个人而言，执行力是”

流程、技能和意愿”的统一。想好了，说好了，答应了我们就一定要主动的用行动来执行，并且要做到快和准，并且做到“心中有大，眼里有小，手头做细，敢于承担责任”。“快”就是要求我们迅速的行动，迅速的执行，及时的了解客户和业务伙伴的需求，及时的拿出办法去满意客户和业务代表的需求；“准”就是我们要做正确的事，正确的做事，拿出的办法一定要有效。工作有缓急之分，但是所有我们要做的工作都是重要的，业务代表，客户及我们在一起共同工作的伙伴所交代的事情我们都要做到认真对待，不随意推给他人，尽自己最大努力完成，如果我们不能够完成的也一定要放在心上询问他人，这样不尽可以丰富我们业务其他领域的专业知识，而且对于客户来说，也可以尽显我们专业的服务水准，收到他人的好评。

最后，就像我们的员工宣言所讲，我的薪水来自于客户和业务代表，我要用对待家人的态度，用发自内心的真诚和体察入微的服务对待客户和业务代表。我的岗位、荣誉和尊严来自于公司，我要像关心自己的家庭一样关心集体，并积极成为学习型组织的一员。我所处的这个时代充满了变化、竞争和挑战，我随时落伍和被淘汰，我必须学习、自省、创新，决心捍卫团队荣誉和泰康品牌，用自己的城市劳动创造价值，回馈社会，为民族保险业的发展和人民的幸福安康风险力量，和泰康人寿共同成长！做到真正让一线无忧！

## 控制自己的情绪演讲稿篇五

引言：

1、大体积砼裂缝产生的原因分析：砼裂缝按产生的原因可分为两类：一是结构裂缝，由为部荷载引起，包括常规结构计算中的主应力以及其他结构次应力造成的受力裂缝.二是材料裂缝，由非受力结构变形引起的例如温度、湿度、收缩、膨胀、不均匀沉降等因素引起，这种裂缝的形成是一个渐进的过程与环境的变化，约束的信息状态息息相关。

在小港口大桥的施工中，我们发现按照裂缝产生的时间可分为硬化前裂缝、硬化过程裂缝、完全硬化后裂缝。

1.1硬化前裂缝下沉收缩缝，在砼浇注后的1至2小时内，当砼尚未凝固期间，沿钢筋的走向砼表面产生的裂缝，这是由于砼浇注后收缩引起的。在钢筋的上方与其周围的收缩差而发生的裂缝，这时砼尚未凝固，在其表面又发现细微张裂，这往往是水分从砼表面蒸发而产生。其影响的因素很多，拌和物的用水量、水泥的用量、振捣情况、大气温度及其它一些因素，在夏季高温天气下尤为明显，这时候就要加强浇水养护，保持湿润。

1.2温度应力造成的裂缝水泥水化过程中的水化热造成表面和内部的温差，砼中心温度很高而表面温度低，出现温度梯度，在施工过程中防止大体积砼裂缝的产生是我们主要的控制环节。

1.3干缩裂缝干燥收缩裂缝，此种裂缝由表面逐步扩展到内部，由于湿度梯度，造成砼表面收缩大内部收缩小，致使表面受到拉应力，当拉应力大于砼的抗拉强度（轴拉、弯拉）时砼表面便出现裂缝。

1.4钢筋锈蚀裂缝主要是钢筋受到腐蚀造成的裂缝，在施工中一定要确保钢筋的保护层厚度，这是避免此种裂缝产生的唯一措施。

## 2、防治措施：

针对以上砼裂缝产生的原因，结合我们的工程特点，我们主要采取了以下的防治措施，重点是防止砼的温度裂缝和收缩裂缝。

2.1严格控制原材料质量由于拌和站严格控制砼原材料的质量和技术标准，选用低水化热水泥，优选掺合料，粗细骨料含



泥量尽量减少，细致分析砼集料的配合比，控制水灰比，减小坍落度，合理掺加减水剂。具体如下：

2.1.1用降低水泥用量的方法来降低砼的绝对升温值，这样可以使砼浇筑后的里外温差和降温速度控制的难度降低，强度等级在c20~c35的范围内选用水泥不超过380kg/m<sup>3</sup>□

2.1.2水泥应优先选用水化热低的矿渣水泥配置大体积砼。所用的水泥应进行水化热的测定。水泥水化热测定按国家标准《水泥水化热试验方法（直接法）》测定，配置砼所用水泥7天的水化热不大于250kj/kg□

外加剂主要指减水剂和缓凝剂，砼中掺入水泥重量的0.25%木钙减水剂，不仅使砼工作性能有明显改善，同时又减少10%的拌和用水，节约10%左右的水泥，从而降低了水化热。一般泵送砼为了延缓凝结时间则要加缓凝剂，反之凝结时间过早将影响砼浇筑面的黏结，易出现层间缝隙，抗裂和整体性下降。

2.2合理安排砼的浇筑环境夏季砼浇筑安排在1天中温度最低时（一般安排在夜间），最大限度的降低砼入模温度，加强砼的振捣，使用二次振捣技术，利用平板振动器振捣，提高砼的密实度。

2.3控制砼入模温度该工程墩台施工时我们采取了一定的措施控制砼入模温度，有效控制了水化热的释放速度。具体措施为：一是冷水浇砂、石子，二是砼输送管道距离要短，注意尽量减少拐角，在管路支架上设套管，减少由管路输送增加摩擦而产生热值，浇筑温度控制在27℃以内，使实际入模温度略低于大气温度1-3℃，从而推迟水化热峰值出现，时间2天左右。

2.4严格温度监控在砼浇筑前后采用jdc-2建筑电子测温仪测量砼内部温度，检测砼表面温度与结构中心温度，以便采取相应措施，保证砼施工质量，控制砼内外温差。测温时在砼温

度上升阶段每两小时测一次。温度下降阶段每4小时测一次，同时测大气温度。所有测温点均编号，进行砼内部不同深度和表面温度的测量。实际测温时砼中心温度高为71℃，砼表面温度为49℃，大气温度32℃。

2.5合理的振捣方法为保证砼密实度，采用行列式或梅花式进行振捣。在每次浇筑时（桥台、承台）设4台振捣棒，一台在浇注点，两台在振捣流淌部分，一台在后面补振，振距为500mm振捣上层砼时，振捣棒应插入下层砼至少50mm使上下层结合成一体，振捣时间在20s~30s待出现反浆后，砼不在下沉为准，防止漏振和过振。振捣密实后，用抹子和长木挂平，压实2至3遍。

2.6保温保湿养护作好养护工作，采用蓄水方式进行，并在砼表面覆盖一层塑料布，一层麻袋片，同时根据温差情况及时对砼表面覆盖厚度进行增减，砼内外温差及砼表面温差与大气温差均不得超过25℃，当发现内外温差达到25℃时，应立刻增加覆盖，当温差降到20℃以下时可拆除部分覆盖，以加速降温，如此反复，因注意速率不大于2℃/h该工程已完成8个月，至今尚未发生裂缝。

### 3、施工总结

3.1建立健全管理网络，加强科学施工，施工前编制可行的施工方案，明确分工，各负其责。

3.2大体积砼施工测温是必不可少的一项工作，加强砼表面保湿、保温来减少内外温差不超过规范的25℃是控制裂缝的有效措施。

3.3对于砼的裂缝控制与防止，和设计施工砼拌和站密切配合，只要设计增加构造措施，坚持小规格小间距配筋，避免应力集中，施工时在浇筑、振捣、养护等环节做好，拌和站从配合比、用水量、骨料、水泥等方面入手进行控制，砼的裂缝

在一定程度上得到避免。