# 推荐演讲比赛技巧及注意事项范本

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2025-06-24

*推荐演讲比赛技巧及注意事项范本一大家好!今天我演讲的题目是《最初的梦想》。最初的梦想就握在自己手上，最想要去的地方就别在半路返航。如果梦想不曾坠落悬崖，千钧一发，又怎么会懂得，执着的人，有双梦的翅膀。不顾一切疯狂追寻过，失落过，也妥协过，但...*

**推荐演讲比赛技巧及注意事项范本一**

大家好!今天我演讲的题目是《最初的梦想》。

最初的梦想就握在自己手上，最想要去的地方就别在半路返航。

如果梦想不曾坠落悬崖，千钧一发，又怎么会懂得，执着的人，有双梦的翅膀。不顾一切疯狂追寻过，失落过，也妥协过，但都不能湮灭梦想兑现时的片刻欢喜。在梦想与现实交锋的那一瞬间，我看到了它们的差距。而这只是一个梦想的差距，需要太多的勇气，太多的才气，太多的热情，才能点燃青春的高潮。

是成为笑傲天穹的精灵，还是成为陆地上平庸的小丑，这一切都由你自己决定。当奥运健儿站在最高领奖台上，当国歌奏响、五星红旗缓缓升起的那个瞬间，我们看到是自豪、骄傲。可这自豪的背后又有多少不为人知的艰辛与汗水，要实现梦想就必须为之奋斗。

战国时期的政治家苏秦。年轻时，学问不深，曾到好多地方做事，都不受重视。家人也瞧不起他。这对他的刺激很大。所以，他下决心发奋读书。常常读书到深夜，很疲倦，他便想出了一个方法，一打瞌睡，就用锥子往自己的大腿上刺一下。这样，猛然间感到疼痛，使自己清醒起来，再坚持读书。才有了“苏秦刺骨”的佳话。

几千年前年轻的苏秦都懂得克制，更何况现在的我们呢?青春的日子请好好把握，不要等到梦里都麻木的一天，才懂得懊悔，更不要等到青春散尽的一天，才懂得珍惜。

让我们去回想我们最初的梦想，燃起我们的激情，洒一路汗水，饮一路风尘，咀嚼一路艰辛。让青春在红旗下继续燃烧，我们是搏击长空的鹰，是辽阔无垠的海，我们是有梦想，有作为的少年，我们乘风破浪，披荆砍棘，只为最初的梦，只为最炫目的光!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**推荐演讲比赛技巧及注意事项范本二**

(一)评委：

1.评委必须公正严明，做倒好坏分明

2.评委要认真评判，不可错评

3.评委要讨论评出各个奖项的获奖者

评分制度：(10分)

1.朗诵演讲内容：

2 感情是否充沛：

3 语音语调适中;

4 台风：

5 仪表仪态：

6 应变能力

(二) 参赛者：

1.参赛者必须服从主持人与评委的判定

2.参赛者必须遵守比赛规则

3.参赛者若对评委主持人不满时，不得当场顶撞，可在比赛结束后，向主办方提出申请，请求解决

4.参赛者若无理取闹，有意打乱比赛进程，根据情况评委讨论后对其给予警告或取消参赛资格

一二九演讲比赛策划书(四)[\_TAG\_h2]推荐演讲比赛技巧及注意事项范本三

尊敬的领导，亲爱的同事们：

护理工作是再平凡不过的工作，然而任何伟大的事业都包含于平凡的过程之中。下面是一篇国际护士节演讲稿范文，演讲题目为从心做起，真诚相待，具体内容请查看全文。

从心做起，听似简单，其实不简单，如何才能够从心出发把工作做得更好呢?好，即完美，完美的工作就要求我们全心投入，真诚相待。

记得在我的孩提时代有着这样的记忆：因为生病，心急如焚的父母把我送进了医院，本来就对医院有恐惧感，刚一进医院大门，就一直哭嚷着要回家，医生还说需要打针，于是在爸爸妈妈软硬兼施的诱逼下，来到了打针的地方，就见有位阿姨穿立脚点白大褂，戴着白口罩，头上还戴着一顶白色的帽子，全身上下都是白色，一手举着针，一手拿着棉签，面无表情地来到了我的面前，我越发害怕，吓得一直往后退，虽然被父母强行按住身体，但还是不停地扭动，就这样，折腾了老半天，那阿姨急了，大嚷道：\"你再动，再动就给你多打几针!\"还边责令母亲将我按得动弹不得，现在想来，如果当时那个护士不是那么隐，而是微笑症鼓励我，也许我就不会那么害怕了吧!

随着时光的推移，我慢慢地长大了，面对人生选择时竟然也戏剧化地做了一名护士，成了人们眼中的\"白衣天使\"，当我成为儿科护士的第一天起，我就告诉自己说：既然我也是一名儿科护士，就一定要用我的微笑来面对生病的孩子，改变我孩提时脑海中那咱面无表情，看上去让人生畏的护士形象。前不久，有一位6~7岁的小男孩的一句话让我更坚信我这样做是对的。第一次给这个小男孩做治疗的时候，我就像平时一样面带微笑一样走进病房，他就总是盯着我看，到了第二年，他哭吵着奶奶要找我给他打针，听他奶奶说本来有护士准备给他打针的，可他硬是不肯，握着小拳头不让人碰，偏要找我，于是我就去了，他看到我之后竟然不器了，只是乖乖地伸出两只小手由我挑选，我很诧异，为什么这个小男孩会有这样的举动，但当时没有问，只是在思考，接下来几天的治疗都由我为他进行的，可由于工作忙，打完了他的针，我便忙着我自己班上的事儿去了，好久没看到我，他就说打针的部位很痛，要奶奶找我去看他，我去了之后，边微笑着轻轻抚摸，边细声问道：还痛吗?他眨眨眼望着我说：不痛，其实一点都不痛。到了他出院的时候，我就问他，为什么每次打针都找我，而他说了句让我非常感动的话，阿姨，因为我想看见你对我笑。

\"三分治疗，七分护理。\"于是我越来越能够感觉出护理工作的重要必。曾经有人说过。\"拉开人生帷幕的人是护士，拉上人生帷幕的人也是护士。\"是啊，在人的一生当中有谁会不需要护士的细致关心和悉心照顾呢?\"护理工作是一门精细的世术。\"护士要有一颗

同情的心，要有一双愿意工作的手。\"新形象的护士是会用她们的爱心，耐心，细心和责任心解除病人的病痛，用无私的奉献支撑起无力的生命，重新扬起生的风帆，让痛苦的脸上重绽笑颜，让一个个家庭都重现欢声笑语~\"神话中天使的美丽在于她的圣洁与善良，而白衣天使的美丽在于温馨与微笑。\"进入新的世纪，特别是在加入wto以后，我们的各项工作都面临着新的环境，新的机遇和新的挑战。我想要塑造新时代护士的新形象就应该从心开始，从心做起!

人们常说：\"眼睛是人类心灵的窗户\"，人类情绪中的喜怒误用东都可以从眼神中表现出来，而人们更希望看到的是医务工作者炽热的眼神和那张被蒙在白色口罩后面真诚的笑脸，要塑造一个城市的新形象，离不开各行各业的形象建设，更离不开一个个行业的新变化，卫生部门作为\"窗口\"行业影响和反映了一个地方的新形象，要塑造医务人员新形象，离不开医生护士的共同努力，必须要以敏锐的洞察力和灵敏的观察力，弃旧图新，锐意进取，并要有顽强的意志和坚忍不拔的毅力，脚踏实地，奋力拼搏，不断地完善自己，充实自己，解放思想，转变观念，善于学习，借鉴，取长补短，实践着护理模式由个案护理，小组护理到功能制护理，责任制护理及现在的系统化整体护理，不再是像以前那么单纯的头痛医头，脚痛医脚，而是将病当作一个整体的人来进行护理。这每一个新的工作方式都是在原有护理工作方式的继承，者是为了让病人得到更全面，更整体，更系统化的服务!

**推荐演讲比赛技巧及注意事项范本四**

尊敬的各位领导、亲爱的同事们：

大家早上好!我是来自制酒六车间的李星，今天，我演讲的题目是感恩于心，立信于行。

悠悠中华，五千年文明史，留给我们宝贵的精神财富。生活中，我们常讲，“滴水之恩当以涌泉相报”，“车无辕不行，人无信不立”，“一言既出，驷马难追”。实际上，这就是说我们人，要懂得感恩，要有诚信。

成功学家安东尼指出：“成功的第一步就是先存一颗感激的心，时时对自己的现状心存感激，同时也要对别人为你所做的一切怀有敬意和感激之情。如果你接受别人的恩惠，不管是礼物、忠告或帮忙，而你也应该抽出时间，向对方表达谢意。因为，只有对社会对环境及周围的人心存感激，才会幸福愉快，才能主动帮助需要帮助的人，才能在遇到困难时得到更多的帮助，从而谱写美好的人生之路。”安东尼的话告诉我们，人要懂得感恩。

下面，我为大家讲一个故事，一位山林农夫出于爱心，救了一只受重伤的小蟒蛇，并把它带回家精心照料，他们在一起生活了很长时间，小蟒蛇渐渐地通了人性，有一天，农夫被困在了着了大火的房子里，小蟒蛇为了报答他的救命之恩，纵身窜入火海，用尾巴缠住农夫，把他甩了出来，而小蟒蛇却在房屋倒塌的那一瞬间，永远地被埋在了火海中。小蟒蛇用它的生命报答了曾经给予它生命的农夫，动物尚有如此感恩之心，那我们人又当如何呢?

其实，在社会中，有很多人是值得我们去感谢的。感激抚养你的人，因为他们使你不断成长。感激帮助你的人，因为他们使你度过难关。感激鼓励你的人，因为他们给你力量。感激教育你的人，因为他们开化你的蒙昧。感激藐视你的人，因为他觉醒了你的自尊;感激遗弃你的人，因为他教会了你该独立。凡事要学会感激。

当我们懂得感激时，我们便能够生活在一个感恩的世界里，我们就会没有怨，没有恨，只有尊重、平等、和谐。贡献于社会，做有用的人。只有先拥有感激的心才会有回报的行动。其实很多时候，感恩也并不在于回报什么，而是在自己与社会、他人之间创造一种互相影响的友善的氛围。老师和同学在帮助我们时，并不是希望我们以后能回报他们什么，他们只想将心中的那份关爱传递给我们，也希望我们能将这份爱继续传递给别人。

感恩，就是一种心态，一种品质，一种艺术。

人在社会中，除了懂感恩之外，诚信是必不可少的，诚信，是我们中华民族的优良传统，一百多年前的一名政治家在总结自己人生经验时，谆谆告诫自己的子孙说：“夫待人立事之本，诚信也。”因为诚信，蔺相如折服了廉颇将军，成就了“将相和”的千古佳话;因为诚信，北门侯生“北向自刎”，促成了信陵君“窃符救赵”的历史传奇;更因为人的诚信，八年艰苦的抗战，谱写了世界军事史上的壮丽诗篇。诚信，培养出周恩来的鞠躬尽瘁、焦裕禄的不辞劳苦、孔繁森的一心为公。

当今社会经济飞速发展，人们的生活水平日益提高，渐渐地忘记了诚信，假钞、假酒、假药等到处泛滥，各种骗术层出不穷，还有什么“无商不奸，无奸不商”，“人不为已，天诛地灭”的谬论，一些人干出了尔虞我诈，矫揉造作，欺世盗名之举，让大家对人的诚信产生了怀疑。但我们看到，最后能赢得胜利、取得成功的却是实实在在的那些人，为一时利益、被利欲熏心干出黑心勾当的终将被社会所遗弃。

诚信，不仅仅要遵守一张合同，屡行一份承诺，更重要的是在践行中重视人的感受，尊重人，关心人。如果片面的强调契约式，形式化的诚信，而忽略了人文关怀，那么诚信掩盖下的只是一个个缺乏思考，缺乏感情的机器。诗人说，诚信是三月的春风，五月的花海;商人说，诚信是百年的字号，千年的招牌;爷爷说，诚心是一本厚厚的日记，是一张不容背弃的人生契约;我说，诚信是小孩拉钩后的百年不变，千年不悔。诚信就是人生的航标。

朋友们，社会在变化，人的思想也随着变化，但很多东西是不能够变的，那就是要懂得感恩，要有诚信。用一颗感恩和诚信的心，去看待社会，去看待周围的一切，你将会发现自己是多么快乐，放开你的胸怀，让霏霏细雨洗刷你心灵的污染。用感恩的心做人，用诚信态度做事，扬起感恩和诚信的风帆，驶向人生的彼岸，从现在做起，从点点滴滴做起，把感恩、诚信放在心中，我相信，生活必然会变得更温暖，生命会更有价值，世界更美好。让我们谨记感恩于心，立信于行。我的演讲完了，谢谢大家!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！