# 讲卫生从我做起演讲稿

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-12-01

*讲卫生从我做起演讲稿（精选13篇）讲卫生从我做起演讲稿 篇1 尊敬的老师、亲爱的同学们： 大家好! 我是xx班的，很高兴能站在这里发言。今天我演讲的主题是“讲究卫生，从我做起”。 您想在一个绿树成荫、鸟语花香的地方生活吗?您想在一个姹紫嫣红...*

讲卫生从我做起演讲稿（精选13篇）

讲卫生从我做起演讲稿 篇1

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!

我是xx班的，很高兴能站在这里发言。今天我演讲的主题是“讲究卫生，从我做起”。

您想在一个绿树成荫、鸟语花香的地方生活吗?您想在一个姹紫嫣红、四季如春的环境中学习吗?您想在一个环境优美、充满生机的校园里成才、工作吗?答案当然是肯定的。

当我们在绿树成荫的的校园中漫步时，一定会感到心旷神怡;当我们坐在洁净的教室中读书时，哪能不全神贯注?当我们在优雅的环境中学习、工作时，心情定会倍感舒畅。优美的环境让我们更加懂得珍惜，学会爱护;优美的环境，让我们知书达礼，更加文明;优美的环境让我们学习进步，道德高尚;优美的环境让我们学会谦让、学会做人。在优美的校园环境中，我们沐浴着阳光，吸取着营养，增长着知识。

校园环境卫生的好坏直接影响到老师和同学们的工作、学习和生活，也影响着社会各界对我们学校的看法。如今在我们的校园里，还有散落着同学们随意乱扔的瓜子壳、果皮、纸屑、塑料瓶、零食袋等。每当风一吹起，这些垃圾就在我们的校园里“翩翩起舞”，所有这一切，都跟我们的文明校园极不相称。“学校是我家，清洁靠大家”，我相信，没有哪一位老师、同学希望在一个垃圾遍地，尘土飞扬的环境中学习、生活、工作。爱美、审美、创造美是我们人类的天赋。老师们，同学们，为了营造校园良好的学习、生活与工作环境，所以，我代表xx班全体同学面向全体老师和同学发出如下倡议：

1、请不要乱扔垃圾，并提醒乱扔垃圾的人。

2、以爱护校园环境为己任，自觉维护校园的清洁卫生。

3、看到地上有纸屑、塑料袋等杂物，主动捡起来，及时顺手清理到垃圾桶内;树立人过地洁之风尚，做一个文明的人。

4、不再把食物带进教室内，同时主动清理抽屉里的垃圾;做一个讲卫生的人。

5、养成勤俭节约的美德，减少浪费，就是减少垃圾;做一个节约的人。

为创建文明和谐的校园，让我们每位同学立即行动起来吧!自觉增强保护校园环境的意识，做保护校园环境卫生的“绿色卫士”，做文明的小学生!为了学习、生活在一个优美的校园环境中，让我们全校师生共同努力吧!

我的发言完毕，谢谢大家!护理演讲稿关于生命的演讲稿关于生活的演讲稿

讲卫生从我做起演讲稿 篇2

尊敬的领导、各位评委： 下午好!我叫某某某，现任某某市卫生监督所横河分所副所长。我今天来竞聘某某市卫生监督所横河分所所长职位。非常感谢局、所党组织、各级领导、各位评委给了我这么个展示自我、参与竞争的机会。我十分珍惜这样一个难得的机会。我将客观地说明我自己所具备的应聘能力，全面地论述我对于做好某某市卫生监督所横河分所所长工作的总体思路和具体措施，并且，将心悦诚服地接受各位领导和评委的评判。我是20\_\_年参加工作的，后来进浙江大学医学院深造攻读公共卫生硕士学位，现毕业在即。参加工作以来，先后在食品卫生科、办公室、公共场所科、法制科工作，20\_\_年8月，受组织指派，担任某某市卫生监督所横河分所副所长。几年来，我的工作得到了在座的许多领导、评委的亲切关怀和悉心帮助。我不敢辜负领导们的殷切期望，勤勤恳恳，不断进取，在思想上和工作能力上都有了不少的进步。因此我今天充满信心走上这竞聘讲台。我觉得，我竞聘某某市卫生监督所分所所长，有如下几个优势和条件：

(一)我有较丰富的综合业务知识，较强的综合执法能力。越是基层的工作，涉及的面越广，基层卫生监督工作也是如此。我是学食品出身的，白认对食品卫生安全检测比较精通，参加工作后，又攻读了公共卫生专业，熟悉掌握了相应的预防医学知识。另外，几年来，经过多个岗位的历练，也使我接触到了较为全面地业务知识，尤其在法制稽查科一年多工作经历，更使我受益匪浅，使我在综合业务知识水平有了质的提高。

(二)有较强的组织协调能力。记得我刚担任某某市卫生监督所横河分所副所长时，工作中觉得很迷茫，具体工作一大堆，无从着手，人生地不熟，各部门、各条线联系不上，而偏偏又同时遇到经费短缺、车辆没到位，办公设备不足的困难，如何组织、联系和协调，简直让我一筹莫展。好在我没有气馁，总是相信有志者事竟成，一步一脚印，在所领导的英明领导下，在各兄弟分所大力支持下，在本分所诸志平、邵聪波二名卫生监督员的积极配合下，我终于熬过来了。如今我上己理顺各部门、各条线的关系，内外管理上逐步完善，科室人员业务等素质稳步提高，工作效率有较高提升。

(三)有较强的公仆意识和自律能力。自认是个老实人，常说老实话，常做老实事，脚踏实地，虽称不上任劳任怨、无私奉献，但也尽心尽职，总是人真负责地做好本职工作，几年来，我差不多每次拿得加班工资总是最多的。

(四)我还年轻，年轻就是财富，就是资本，虽然我还有不少缺点，虽然我还不能做的最好，但是我还年轻，总是希望自己做的出色，总是相信自己能做的更好。以上四点情况，是我竞聘某某市卫生监督所横河分所所长的优势条件，假如我有幸竞聘上岗，这些优势条件将有助于我很快熟悉某某市卫生监督所横河分所所长工作，并进入某某市卫生监督所横河分所所长的角色。某某市卫生监督所横河分所所长是某某市卫生监督最基层的部门，它的工作关系着当地百姓的健康安全。我深知，某某市卫生监督所横河分所所长的工作不是轻而易举能做好的，必须全力以赴，理清思路，找准工作的切入点和着力点。

如果我有幸担某某市卫生监督所横河分所所长职务，将全力以赴地开展各项工作。在突出重点方面，我将创建国家卫生城市为重点，以食品卫生、医疗卫生、职业卫生等社会热点难点作为突破口，切实高效的开展各项卫生监督工作，在跟进措施方面，我将精心组织，综合协调，统筹安排各项工作。在创新理念方面，我将结合地方产业特色，开展新颖、特色工作。在勤奋务实方面，我将尽心尽职，脚踏实地地开展各项工作。尊敬的领导、各位评委，诚恳待人，为人正派是我为人态度!勤奋务实，开拓创新是我的工作态度!如果组织上委以我某某市卫生监督所横河分所所长的重任，我将不辜负大家的期望，充分发挥我的聪明才智，以昂扬的工作热情和高度的工作责任心，加倍努力地工作，使某某市卫生监督所横河分所的工作在各方面都有新的起色，新的突破，上升到一个新的台阶。

讲卫生从我做起演讲稿 篇3

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!

同学们，如果有人问你：你讲卫生吗?你一定会自豪地说：当然啦!那你在日常生活中又是怎样做的呢?我说如果你能做到：管住我的口，不随地吐痰;管住我的手，不乱扔垃圾;管住我的脚，不践踏花草。就是一个好公民的真实写照!我们是社会的小公民又能做些什么呢?我认为，应该从自身做起，从小事做起!

俗话说：美化家园，人人有责!学校是我们共同的家园，社会也是我们生活的大家庭。但令人遗憾的是，不和谐音符也时常出来捣乱。在上学路上，有的同学边走边吃水果，果皮成了他形影不离的踪迹;有的同学把餐巾纸、包装袋随地乱扔，饮料瓶四处乱滚，犹如天女散花;有的同学几天不洗澡，脏衣服几天不换，袜子的气味可以招来苍蝇开会;有的同学课间不洗手就拿着带来的食品吃;有的同学课间就跑到操场上玩泥土;有的同学的课桌抽屉里装满了纸屑包装袋，有的同学清晨上学时，是个干净漂亮的孩子，可傍晚放学时确成了一个蓬头垢面，衣着不整的邋遢孩子。

我希望同学们都要对照自己，看一看做得怎样?比一比谁讲卫生，谁最整洁。当你每天准备出门上学时，请照照镜子;瞧瞧脸蛋;剪剪指甲;梳梳头发。让污垢从小脸蛋上销声匿迹，让细菌从指甲缝中落荒而逃，让稻草式的发型和你说拜拜!

我们都向往美好的生活，但是如果没有一个良好的卫生习惯，还怎么优化卫生环境?人们所到之处，只要那里的卫生搞的好人们都会赞美那里的人们和那个地方，那里的卫生搞的不好，人们就会批评。一个城市、一个单位也一样。只要你的卫生搞的好，人们就会表扬和赞美你，人们走到哪里就会把你宣传到哪里，表扬到哪里。看那里的人多文明，多么的干净，要是能在这工作多好。给人们一种好感和向往感。要是你的卫生搞的不好，就会给人一种离心感，人们一会也不愿多待，人们就会说要是住在这里就会少活好多年。卫生是一个城市，一个单位的窗口，看他的卫生就能看出这个城市、这个单位的文明程度和向上精神，就能看出那里的人的精神面貌和工作干劲。

讲卫生要从我做起。要人人重视公共卫生，爱护公共卫生，保护公共设施。从小事做起从一滴一点做起，小到一根小木棒、一讲卫生从我做起片纸屑、一个包装袋，一块果皮断，都不能顺手丢、顺手扔、顺手抛，把它放到该放的地方去。要是人人都能做到的话，我们的校园就会变成一个美丽、可爱、顺心、完美的工作、学习、生活场所。

同学们，葱茏的校园里，积淀着我们继往开来的财富，平凡的生活中，闪烁着我们传承文明的光辉。让我们心系未来，着眼身边，立足校园，从我做起，从小事做起，从身边做起，从现在做起，保持环境清洁，让我们的学校变得更美!

讲卫生从我做起演讲稿 篇4

春天是万物生长的季节，，因此细菌、病毒也不例外，它们也在加速生长繁殖，由于气候变化无常，呼冷呼热，春天就成了疾病多发的季节。但是同学们也不要过于担心害怕，只要我们平时做到以下几点，就可以很好的预防疾病。

1、多参加体育锻炼就可以很好的预防，身体强壮了病毒就无机可乘。

2、我们的教室、家里要经常开窗户通风，以保持空气清新，流通。

3、平时要少去人多拥挤的地方，尤其是通风不畅的公共场院所。

4、我们要注意个人卫生，勤洗手，勤剪指甲。

5、不能偏食，多吃蔬菜，水果，多喝水。

6、根据气候变化增减衣物，避免着凉。

7、保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因为疲劳会使我们的免疫力下降。

讲卫生从我做起演讲稿 篇5

五月，是进入夏季的开始，四周的氛围显得闷热不堪，加上梅雨季节时常不分昼夜狂下豪大雷雨释放热能的天气交杂之下，环境不仅燥热且湿黏，心情也是高低起伏，随之浮躁不定，但能适时的调适，也能保持稳重的心境。

燥热的气候，容易滋生蚊蝇，导致环境与食物的不卫生，肠病毒传染病传播途径持续扩展，更如雨后春笋一般的蔓延，面对这样的传染病，除了与被传染的病人保持 适当的距离与加以防备隔离措施之外，个人的卫生习惯更是要注重。在学校，每逢如厕完毕和吃午饭前，抹肥皂将双手用清水确实反覆搓揉，摆脱肮脏的病霉，是注重个人卫生的习惯之一;在家中，放学回家首要的事情是先勤加盥洗，再用盐水漱口，有效保持口腔清洁和保健。总之，不论到哪里，都要保持个人卫生，回家要盥洗和盥漱，换穿干净的衣物，才能防患未然受不必要的病毒折磨。

成为一个讲究卫生的的小学生。

讲卫生从我做起演讲稿 篇6

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好!

我叫某某，来自初三(6)班，我非常感谢大家给了我这个上台演讲的机会，言归正传，我今天的演讲主题是：“讲文明讲卫生，从我做起”。

本来这个主题根本就用不着说的，因为讲文明讲卫生是我们身为一名学生应该有的本质，但是我近期发现学校内的大家根本没有这方面的意识，扪心自问一下，这两点你们都做到了吗?好像只有极少数非常自律的同学做到了吧，我不知道为什么这两点对你们来说那么难，最让我想不通的是，为什么这样的人不会遭到大家的谴责的批评，反正是视而不见，或者是跟着一起效仿，我不知道你们吧老师教的东西都扔哪去了，是不是都已经还给老师了，我也不知道你们把初中生行为规范守则在心里放在你什么位置，可能在有些人眼里它根本就是不存在的，你们就那么不想成为一名人见人爱，被家长被老师赞扬，被同学们喜欢的对象吗?

首先让我们来聊聊文明，你们觉得文明是什么?在学校里讲文明是一件非常简单的事情，不会随地吐痰、不会乱扔垃圾、不会乱说脏话、不会损害学校的一草一木、不会打架斗殴、不会欺压同学等等，有些人是不是在心里想着：“完了，我全有做过。”我不知道你们的爸爸妈妈是怎么教你们的，反正我的家教就是十分的严格，要是我做出了不文明的行为，不准我吃饭，面壁思过，就这样才让我知道的讲文明的意义，现在有的同学一言不合就骂人，关键是他骂人还带上别人的父母，实在是可恶至极，正所谓打人不打脸，骂人不骂爹娘，这点道理都不懂吗?你这样挑衅别人，最后结果是什么，两个人在学校打架斗殴，你得到什么好处了吗?

再来让我们谈谈讲卫生，你们觉得自己足够讲卫生吗?学校是人口密集的地方，如果我们不讲卫生，极其容易为细菌的滋生创造有利的环境，导致病毒性感冒的发生，一个传染两，一下子整个班都会感冒，这样的事情你们真的一点也不担心，不要问我怎么知道的。

1、教室里的垃圾桶都要溢出来，都没人愿意抬着去学校的垃圾场倒一下，大家都不想走那么远，就因为天气太冷了。

2、女生寝室我不知道，现在冬天，很多男生在寝室能做到一周不洗澡，也就期间换两身衣服，然后周末回到家再洗澡，这么同学，我是真的佩服你们啊，你都不知道自己身上都有味道了吗?

3、留长指甲，这件事我必须说一下，我不知道从什么时候开始，我们学校开始流行留长指甲了，有的只留一个大拇指，有的全留着，指甲缝里黑不溜秋的也不知道是什么东西，你们不觉得恶心吗?

同学们，我们真的应该做出改变了。

让我们用心去带动自己身边的人讲文明讲卫生，让我们用热情来传递讲文明讲卫生的理念，让我们用行动去肩负去讲文明讲卫生的重任。讲文明讲卫生时候我们每个学子义不容辞的责任，从我做起，让我们行动起来吧。

我的演讲就此结束，谢谢大家!

讲卫生从我做起演讲稿 篇7

校园是我们学习的场所，校园环境卫生的好坏直接影响到老师和同学们的工作、学习和生活，然而我们的校园里常常出现一些不好的现象。例如：刚打扫的校园或教室地面上、走廊上我们就会见到一些废纸及食品袋;学生用笔随意在墙壁上、课桌上或厕所墙面上写话;还有些同学在课间跑到花坛里追逐打闹;甚至课间或放学后同学之间闹矛盾，说脏话等等，这些都是很不文明的行为。

我想，我们每个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。在此，希望同学们做到以下几点：

01

牢记学校的校训、校风、学风，注重个人修养。严格遵守社会公德，遵守校纪校规。讲文明、讲礼貌、讲卫生;说文明话，办文明事，做文明人，以实际行动来践行一个合格小学生的良好形象。

02

讲究文明礼仪，处处礼貌待人。尊敬师长，孝敬长辈，团结同学，事事能谦让，处处讲诚信;遵守并维护公共秩序，待人接物讲礼仪;校内校外一个样，不讲脏话、粗话，使用文明语言，养成良好的文明行为习惯。

03

争做文明人。树立“以讲卫生为荣，不讲卫生为耻”的新风尚。不乱扔垃圾、不乱贴乱画，不攀折花草树木，不践踏草坪，不大声喧哗，不损坏公物，能随手拣拾身边的废弃物品;上学放学路上遵守交通规则，不玩耍，不乱穿马路。

04

特别是夏季来临，要讲究个人卫生，自觉做到勤洗手、勤洗澡、勤剪指甲、勤换衣;每周认真整理和清洗自己的书包，养成良好的生活习惯。

同学们，让我们从今天开始，管住我们的口，不说脏话;管住我们的手，不乱扔垃圾，不乱涂乱画,不折断学校的花草树木;管住我们的脚，不践踏花草，不损坏公物。讲究卫生，让文明之花开遍整个校园，让好习惯之风吹遍校园的每个角落!

讲卫生从我做起演讲稿 篇8

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!

作为学生，我们最感恩的就是学校了。学校为我们的成长提供了一个大舞台：宽敞明亮的教室，崭新的桌椅以及多媒体设施，这为我们提供了一个富有文化的学习环境。

明亮干净的图书阅览室为我们提供了一个知识的海洋游泳馆;平坦美丽的大操场为我们提供了一个锻炼身体的好地方，电脑室为我们打开信息时代的大门，舞蹈室让我们展示自己优美的身姿，还有多功能室等等，这些美丽的地方塑造我们美好的素质品德。

但也有一些不和谐的音符存在着美丽的校园中。在图书馆的阅览室里，有的同学在读完书后，不知道要把书放回原处，更有甚者，撕书、偷拿书的现象;当操场向我们敞开它无私的怀抱时，一些不和谐的场景刺痛了我们：各种五彩纸屑，五颜六色的糖果纸，散落在瓜子壳的每个角落，口香糖等等乱认垃圾的现象，让操场成为垃圾场。

同学们，请把手放在胸前，问自己，你们感恩学校了吗?用自己良好的行为习惯感恩学校，还是现哪些不和谐的制造者?

在我看来，对学校最好的感恩方式是保护学校的公共设施，改掉那些坏习惯!当你用手把书整理好，你会看到一双赞许的眼睛在鼓励你!

当你弯腰捡地上的垃圾时，你会发现不远处有更多的人像你一样弯腰拾起一片美丽。

同学们，让我们携起手来，用自己良好的行为习惯来感恩学校，让感恩的果实在同学的手中传递，让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们的生活处处开满文明之花，祝愿我们自己一步步地迈向文明!

同学们，行动起来吧!从我做起，从现在做起，用我们的双手，为校园披上绿装，让校园的花儿更红，草儿更绿，树儿更茂密。时刻牢记：校园是我家，卫生靠大家!

讲卫生从我做起演讲稿 篇9

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好!

我今天站在这里是要竞选卫生监督员。我要当卫生监督员是因为：

一是我想锻炼自己的组织能力，能合理安排值日生的工作台;二是我一直想为班集体服务，却找不到机会，我认为这是一个很好的机会。

我当卫生监督员有这样的优势：

一是我的人缘好，安排值日生保洁教室和包干区时，他们会听我的安排;二是我的成绩好，写作业比较快，有时间做好卫生监督员的工作;三是我做事还比较仔细，发现一点垃圾就能手脚麻利地清理掉。

如果我当上了卫生监督员，我会带动值日生把教室和包干区打扫得一尘不染;会阻止那些攀高爬低和用铅笔在墙壁上画画的同学;如果看到有同学随地乱扔纸屑，我会亲切地说：“别再这样做了。”然后把纸屑扔进垃圾桶，争取把流动红旗留在我们班。、

如果我没有选上，也不会气馁，会争取下一次能被选上。

各位老师和同学，如果你们认为我能胜任卫生监督员的职位，就投我一票吧。

谢谢大家!

第一小学三(9)班 王楚晗

讲卫生从我做起演讲稿 篇10

尊敬的各位领导，同志们：

大家好，我叫黄某某，感谢卫生院给我这次竞争上岗的机会，我竞聘的岗位是病区护士，我于7月毕业于北海市合浦卫生学校护理专业，毕业后一直从事临床护理工作至今。

本人参加工作三年来，坚持党的路线、方针和政策，遵守医院的各项规章制度，服从安排，积极参加医院组织的活动，热爱本职工作，本着以病人为中心的临床服务理念，发扬救死扶伤的精神，踏踏实实做好医疗护理工作，认真完成工作任务，关心体贴患者，态度热情，本人于9月通过了执业护士考试，取得了执业护士证书。1月通过了母婴保健技术考试，获得了母婴保健技术合格证。我能严格要求自己，自觉遵守院里和科室的各项规章制度，团结同事，虚心学习，未发生任何医疗事故和差错，无迟到，早退，旷工的违反工作制度现象。严格执行无菌操作，查对制度和交接班制度，严格按照医疗护理技术操作常规，做好每一次的治疗和护理。

当然工作中仍有不足之处，如工作不够细心，不够主动等，在今后工作中一定努力提高自己的水平，换位思考别人的难处，端正态度，希望通过自己的努力得到广泛的好评和认可。

今后，我要努力做到以下几点：1.认真履行护士职责的义务，坚持以服务为核心，改善服务态度，一切以患者为中心。2.要与时俱进，加强自身的学习，不断提高自身理论知识和技术水平。3.在工作中以热情，诚恳，宽容，树立好榜样，保持一个平衡的心态。4.加强安全成产，把安全放在首位。5.在工作能力，思想素质方面得到进步，更好地为患者服务。

我的演讲完毕，谢谢大家!

讲卫生从我做起演讲稿 篇11

尊敬的老师，亲爱的同学们:你们好!

我叫某某某，来自于优秀的15班，现任卫生委员，很荣幸能够站在这里参加学生会的竞选。今天我面临一个非常有挑战性的任务，那就是向在座的各位老师、代表成功的推销我自己。

我今天要竞选的部门是卫生部，尽管压力很大，但我坚信人生只有在不断挑战自我、战胜自我、超越自我中才能实现自我的价值，今天我站在这个舞台，证明自己有足够的勇气接受这个挑战。我相信在老师、同学的帮助下，在自己的不懈努力下，我完全能够胜任这项工作，也正是由于这种内驱力，当我走向这个讲台的时候，我感到信心百倍。

在班级里，我通过竞选成功当选为卫生委员，我非常感谢老师、同学能够给我这样一个锻炼自我、服务班级的机会。

在学生会的工作中，我会积极参与学生会工作，加入学生会，是一种荣誉，更是一种责任。我知道这条路上有许多挑战，但我自信我有能力担起这副担子，因为我有毅力，我有求真务实的态度。如果我有幸当选，我将以良好的精神状态，大胆地管理学生会事务，使学生会工作更加多姿多彩，真正做好本届学生会的工作!

有一句广为流传的谚语是这样说的：是金子总会发光的，但我想说是：这个世界上不仅仅需要金子，同样需要挖金子的人，今天，在座的各位就是挖金子的人。

最后，真诚的希望各位投我一票，记住我，来自高一15班的某某某。

谢谢!

讲卫生从我做起演讲稿 篇12

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!

今天的天气可真不错啊，太阳光照在脸上十分的温暖，既然天气这么好，那么我们也不能闲着没事做，所以就让我来给大家说一说和文明卫生有关的话题吧。首先，我先来一个自我介绍，我是来自某某班的一名学生，当咱们班听到学校要组织讲文明讲卫生的演讲活动后，大家都在挑选着合适的人选，而我，就是经过大家共同的选举才有了这次站在讲台上的机会，所以我可得为自己的班级争口气，所以接下来要是我在演讲的时候有什么表现不好的地方，请大家多多谅解一下，这可是我第一次在这么多人的面前演讲呢。

这次演讲的主题是“讲文明讲卫生，从我做起”。文明、卫生这两个词相信大家都没少听过，无论是老师在平日的讲课啊又或者是街上、电视上的宣传，都无时无刻不在告诉我们讲文明讲卫生的重要性，我们人类之所以能与其它物种区分开来，就是因为我们有着自己的文明，有着不一样的生活体系，所以我们不再像野蛮的动物一样，我们可以区分什么是好，什么是坏。在生活中，为了能让人与人的相处更和谐一点，我们都讲究文明礼貌，也唯有讲文明懂礼貌的人才会赢得我们的信任与偏爱，那些不讲文明的人就会被孤立开来，在社会中是这样，在学校里同样如此，要是我们身边的哪位同学每天都是说着脏话，一点礼貌都不具备的话，那他肯定不会受到老师和同学们的欢迎。

除了要讲文明外，卫生也是我们这些学生所应该关注的重点问题，在平日里我们可能不太会关注环境问题，也比较少听到外界讨论环境的问题，但是大家可知道现在的地球已经受到了严重污染了么，大片的森林树木被砍伐，河流中飘满了污秽物 这一切离我们并不算远，甚至可能就在你的身边就发生过类似的事情，虽然我们没有太多的能力去撼动别人的利益，但我们可以从小事情做起啊，例如不乱丢垃圾、不破坏绿化等等，别看这些事情都很小，但要是每个人都能做到且做好，那么我们的整体社会环境将提升许多个档次，所以同学们都赶快行动起来吧，只要人人都以自己为表率，做好这些小事情并把这种精神传递给更多的人，那么你就是一名不择不扣的小英雄!

谢谢大家!

讲卫生从我做起演讲稿 篇13

各位领导、各位评委;大家好：

在决定参加这次职务竞聘之前，我也曾度德量力，思虑再三，因为中国儒家的处世哲学就是不与世人争，今天，我之所以参加这次中层领导岗位竟聘活动，是因为一方面，表明我对推行中层领导岗位竞聘上岗机制的拥护和信任;另一方面;通过这次演讲，锻炼提高自己的能力、充分展现自己的才华，并借此机会和大家交流，同时，准备让人评价优劣长短，接受领导和大家对我的挑选。我相信，通过这次职务竞聘，必将使我所下一步的竞聘上岗机制呈现一个良好的开端。

首先，简单介绍一下自己的经历。(简介要简明，突出优势)

竞聘本科副科长这个职位，我认为自己具有以下几个方面的有利条件。我的第一个有利条件是：

一、我具有正直的人品、良好的修养以及完善的工作作风。

做为中层领导，必须先做好人。一个领导无能，最多是件次品，而一个品德不好的领导，则是危险品。

我在为人方面，胸怀坦荡，公道正派，善解人意，与人为善，不善搞小动作，这么多年来没有和任何人当面红过脸，从不背后搞过人。始终认为： 沉默是金，忍让是银，帮人是德，吃亏是福。

在个人修养方面，认为一个人的高尚情操和修养不是凭空与生俱来的，而是经过不断修练学习培养而来的。所以，平时我只要有空在不影响工作的前提下，常常读下书、习下字画，从不轻易让一日闲过虚走。特别是进入二十一世纪之后，这世界变化又快又大，精神与物质常常处于碰撞之中，需要慎思，明辨和笃行，需要不断学习和反省，这就是所谓的厚德载物。。总之，我努力使自己成为一个有高尚情操有修养的人，

在工作作风方面，能吃苦耐劳，认真负责，行胜于言。别人不愿做的事我愿做，要求别人做到的事，自己首先做到。我从来就不会揽功诿过，假公济私，争名夺利 。领导布置的工作总是尽力去做，从不无故推诿 没说一名怨言 (举例非典时等等 )

我第二个有利条件是：

我具有较全面的组织、协调工作的素质和能力。识大体，顾大局，处理问题较为周全，工作认真负责。具有团结同志，正确处理与领导和其他同志的关系的素养;做工作，办事情，能够做到思路清晰，行止有度，头绪分明，恰到好处。(举例说明)

我第三个有利条件是：

具有熟悉科具体业务和具有一定的食品卫生专业知识。十几年来从 到 从 到 都工作过，业务和人员都比较熟悉，而且都能轻松的应对自如。我在(专业对口吗?写一下)

第四个有利条件是：

具有较好文字综合能力。(说明一下 )

诚然，金无足赤，人无完人，在肯定我的有利条件的同时，本人也非常清醒地认识到自己存在一些不足之处：

与领导、大家交心、交流思想不够。有时工作缺乏主动性，谨慎有余，泼辣不够。不过我有信心，在以后为工作实践中在同志们的帮助下不断克服自身的不足。

对于我所竞聘的职务岗位的认识和上岗后的设想。

一、首先，作为副职，必须了解正职的主要工作思路和目标，我理想概括为24个字 搞好服务，稳定大局、内强素质，外树形象，开拓发展，自强不息 。

具体为以下几点：

1、全面可靠地保障省人防办通信的畅通无阻，为机关搞好服务。通信站的天职是服务，本质是服务，体现的价值也是服务。目前重点任务就是抓好话务、电台、环境卫生，指挥所指挥大厅和窗口服务质量和水平。

2、不断开拓通信站的生存空间和发展空间， 发展是硬道理 通信站只有发展了，所做的贡献大了，才能更本稿件版权属于第一范文网好体现通信站的生存价值和个人价值，同时才能更好解决目前站里事少人多的局面。副科长目前的网站建设以及向地下指挥所要项目等都是为此目的而做的努力。

3、利用一切手段、渠道、机会加大培训力度、提升人才培养层次，全面提高全体人同的综合素质，以适应不断更新的通信手段和通信站发展中所需的人才。

4、拓宽各种渠道，采取多种形式，调动各方面的积极性，增加收入，以满足站里工作以及全站人员不断增长的物质文化需要。

5、建立和规范一系列规章制度，通过对财务、文档统计、房屋租赁、考勤、执勤、设备维护、采购等一系列规章制度的建立和规范，使工作规范有序，做事有章可循。

6、协助科长建立和完善各种竞争、淘汰聘用等用人机制建立和健全各种管理制度。尺有所短、寸有所长，充分发挥各人的特长，从而使我本科人人有岗位、人人有事做，机构健全，岗人相宜，定位准确。

作为副手，一切都有要以科长的工作思路和目标为中心开展做好自己的工作。

二、摆正位置，做好配角、当好参谋。

副职的主要职责，对科里的全面工作，要尽其所有，收集各种信

息供科长参考，向科长提供各种建议和主张，帮助科长顺利作出决策，其次，要有统筹兼顾的思想，当好本科的协调人，使做出的决策能符合大多数人的意愿。当科长注意外务活动时，自己要坚守内部事务，当科长转向内部事务时，自己则承担对处的交涉，弥补科长所不能的面面俱到，当科长因工作需要回避责任时，自己则要站出来承担恶名，自觉维护科长手的形象。

总而言之，要做到尽职不越权，帮忙不添乱，补台不拆台。

三、天时不如地利，地利不如人和，家和万事兴。只有团结，工作才能形成合力。平时工作难免有产生误解、矛盾和磕磕拌拌的事。所以要协助副科长拓宽和疏通民主渠道，遇事和大家商量，虚心真诚地听取群众意见，兼听则明，偏听则暗，做好领导和群众，群众和群众之间的协调人，多和大家交心，交朋友，一碗水端平，努力营造一个相互信任、相互帮助、相互理解的人际关系，和谐的工作环境，一个 即有民主，又有高度集中，又有个人心情舒畅 的工作氛围。

四、上岗后要以服务为目的，不以争取为目的，我始终认为当领导就意味着要吃苦在前，享乐在后，只有奉献，不能索取，不能有任何私心杂念，要想群众之所想，急群众之所急，公正廉明，经常和群众换位，想想群众的感受，事关群众个人切身利益问题上，多为群众争取，尽量让给群众。同时用自己的人格魅力，做好表率作用.孔子在《论语》中就有 其身正，不令而行;其身不正，虽令不从。 这句话就是告诫领导者必须培养正气，以身示范。

我的座右铭就是： 律已足以服人，量宽足以得人，身先足以率人 。“成德践履，达则兼济天下，穷则独善其身。”

最后，我决心，如果领导和大家选择我担当本科的副科长岗位，我将十分珍惜这个机会，用心、用情、用良心干好工作。反之，不能上岗，我将一如既往在以后的岗位上尽心、尽力、尽职。总之，无论我竟聘结果如何，我都始终会 老老实实做人，扎扎实实做事。 “言必信，行必果。”

各位领导、各位评委，请相信我，投我一票!我将是一位合格的处长。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！