# 最新高中生青春演讲稿200字(18篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-08-01

*演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。高中生青春演讲...*

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**高中生青春演讲稿200字篇一**

大家好!

清晨温柔的阳光透过绿色的叶子洒向大地，年轮中曾经青涩的时光向未来讲述着美丽的传说。记得奥斯特洛夫斯基的《钢铁是怎样炼成的》这部名著中有这么一段话：“生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春。充满着力量，充满着期待的志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望和信心的青春。”的确如此，青春是人生最美好的季节，是人生最铿锵的篇章，是摧枯拉朽的豪情，是旭日东升力量。青春的我们意气风发，青春的我们敢为人先，青春的我们斗志昂扬。

青春的拼搏是人生一副洒满阳光的风景，是一道转瞬即逝的彩虹，是一首用热情奏响的乐章。所谓“高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”，说的就是青春。青春既是一个极具诱惑力的话题，又是一种感觉。于是，诗情画意的梦，天真纯洁的幻想、无忧无虑的日子，构成了一幅美丽的青春画卷。但蓦然回首，你发现在天蓝风轻的春光中，一切都像是透明的，从而感到一种超然的力量在心底爆发，时刻提醒着我们要永远向前。生命易老，时光飞逝，无论失败或是成功，青春的痕迹告诉我们永远努力奋斗。我们拥有青春，就如朝阳蓬勃向上;我们拥有青春，就如山溪不羁奔流;我们拥有青春，就如幼蚕破茧而出……

作为刚踏出校门不久的年轻人，我们双手握着梦想，怀揣着美好的明天，带着年轻人无比的朝气和敢为人先的激情，就这样开始了我们人生的旅途跋涉。不过很幸运，我们成为了热电公司的一分子，在这里我们成长了，将理论知识与实际工作得到了融会贯通，将个人的能力和特点在这个大舞台上得到了充分的展现;在这里我们更加深刻的了解了什么是大家庭，什么是团结协作，什么是自我奉献。来到这里，我们默默地为即墨的热电事业贡献着自己的一点点微薄之力，为即墨的广大老百姓在寒冷的冬天中送去一份温暖和关怀，让自己的一点点光和热去温暖每个人的心灵。也许我们年轻人的工作做的不是很好，也许我们在工作中有过过错和失误，也许在前进的道路中有许多的坎坷和阻挠，但是我们从不气馁，从不妥协，因为我们年轻，因为我们拥有青春，因为我们拥有远大的理想和报复。跌倒了可以再爬起来继续前进，在风雨雷电的洗礼中，只会让我们更加成熟，更加勇敢，更加努力拼搏，为以后能更好的为即墨的热电事业贡献自己的青春和人生而奋斗着。

“人过留名，雁过留声”，我们每一个年轻人都非常努力的在自己平凡的岗位上拼搏着，青春就是我们前进的脚印，汗水就是我们奋斗的希望，老百姓的微笑就是我们劳动的成果和工作的动力。作为热电部门的一份子，我们很骄傲，很自豪，但我们不高傲，不狂妄。我们知道自己的渺小和平凡，我们会继续将自己的青春、汗水和智慧在平凡的岗位上奉献着，挥洒着，创新着……至少让别人知道我们曾经在这里流过汗，出过力，作为新世纪的年轻人我们要让这短暂的青春化作永恒的记忆，让这寒冷了冬天也有一分暖意在心中，让即墨热电，情暖万家!

拥有拼搏的青春，就应该拥有春的幢憬、夏的蓬勃、秋的浪漫、冬的深刻。因为我们年轻，所以我们富有，因为我们年轻，所有我们不怕失败，因为我们年轻，所以我们用拼搏描绘明天。学习在暴风骤雨中奋力搏击的海燕吧……热电的广大年轻朋友们，让我们高举热电的旗帜，继承前人开创的伟大事业，借着改革开放的东风，尽情挥洒青春的激情吧!让我们的青春之火，在21世纪的挑战中闪光;让我们的赤诚之心，在自己的平凡的岗位上闪耀夺目的光彩!

巴金在自己的随想录中说过：“人不是点缀太平的，而是工作的，正因为有了荆棘，才需要我们在荆棘中开辟道路。”

一个人来到世界上，平平坦坦过完一生是毫无意义的。要建立自己的天地，让成为主宰自己的主人。这一切都不可以空想，要靠实际行动、勇气、智慧、毅力才能实现。可是这条路不好走。放眼望去它若隐若现，只有一条荆棘丛生、弯弯曲曲、坑坑洼洼的小路。为了自己的目标，为了磨练自己的意志，我们必须果断的选择这条路。从我们降生到世上那一刻起，注定要经历一翻彻骨寒。有人要逃避磨难，导致被小小的寒气所封杀。我走在这条路上，永不后悔。我赤着双脚。用双手扒着荆棘，荆棘的锋芒和我的肌肤一次次零距离接触，伤痛让我一次次动摇决心，但我固守阵地，决不动摇!强忍伤痛依然义无反顾的朝目的地前进。虽说伤痛时常让我疼痛难忍。我却从中总结了不少经验，伤痕弥合留下了不少疤痕，每一个伤疤都是一次挫折，都是一次经验的积累，都是一次成长的标志，所以我不悲伤，坚定的走下去。

只有在这样的道路上我才能充分挖掘自己的潜能。荆棘并不可怕，可怕的是没有信心、没有勇气走下去，半途而废。没有荆棘的道路，没有挑战的人生，没有意义;没有意义的人生，生不如死!荆棘的道路上成就有勇气、有自信、有智慧、有梦想的人!荆棘的道路上锤炼了人的意志，荆棘的道路上打磨了人的梦想。走在荆棘的道路上，用古人仁的经验告诫世人，成功的人必须有成功的路，成功路上必定坎坎坷坷、荆棘丛生，荆棘丛生必定能苦其心志。只要我们有坚定的信心和勇气，荆棘便不会阻碍我们通向成功。相反，荆棘是我们成功的垫脚石，磨难使我们越挫越勇。在荆棘丛中开辟道路!我要在荆棘中开辟道路!这就是我的人生，像滔滔江河一泻千里，奔腾向前，不论山高路远，将咆哮着、冲刷着、呼啸着、激越着，卷起千层波浪，无所畏惧不怕征途艰险冲向波澜壮阔的蔚蓝色大海。

精彩的人生就是这样，闪烁最耀眼的光芒，绽放最美丽的花朵，播撒爱的阳光雨露，彰显人性最完美的瑰丽风采，披荆斩棘、跨越高山、渡涉大河、迎着狂风暴雨去实现最辉煌壮丽的理想。有路，沿着路走，无路，也要开辟出一条光明的通道来，哪怕汗水浸透大地，哪怕血染江河湖海，哪怕道路曲折艰辛，哪怕前程有狼虫虎豹妖魔鬼怪，呼吸不止，奋进不息。

**高中生青春演讲稿200字篇二**

走过了血与火的洗礼：

经历了生与死的争夺，

军装铸造了他们生命的绿色，

烈火练就了他们无畏的性格

他们是消防一兵!首先请接受消防一兵的敬礼!

今天我要为你喝彩!

今天我要为你高歌!

各位领导、战友们:

这里是我消防一兵今天带来的演讲——

坚定信念铸警魂 壮志不移橙红梦

你是战士吗?是战士就有绿色的梦。

你是消防战士吗?是消防战士都有红色的梦。

党的\_\_大的号角犹如春风吹醒了东方的巨龙，如火焰点燃了亿万中国人的梦想。从此，每当想起或说到中国梦这个字眼，我仿佛感受到了亿万同胞梦想的力量，她是如此惊心动魄与无所不能。当然，每个人的中国梦都有不同的色彩，如果你要问我梦想的颜色，我要骄傲的告诉您，这就是最另人感到温暖与希望的橙红色。

火热的警营中，侠骨柔肠赋予你英雄的本色。

无悔的誓言里，铮铮铁骨彰显你的壮美碑额。

岁月的长河中，烽火与硝烟给了你军人的血统。

和平的年代里，烈焰与警铃给了你战士的姓名!我是消防一兵!我们以军人的名义，选择了牺牲，选择了烈火，因为这世界上总有些事危险重重又不得不做。我以仰慕的心情 尽情的歌颂尽情的喝彩因为在我心里总有些话充盈满溢我不能不说。只要火患不除，执着和忠诚就永远是他们降魔的利器。只要生命还在，浓烟和烈火永远是是他们无悔的选择。是啊，岁月的旗衔上那一片军绿永不褪色。是啊，生命的征途中那一抹荣耀永不消磨。但你无畏!但你洒脱!

在我的身边生活着一群忠诚可靠的消防卫士，一群赴汤蹈火的救援尖兵，一群心系群众的人民子弟，他们任寒风淫雨呼啸戏虐，不曾放慢前进的脚步，任烈火浓烟霸道逞凶，不曾低下无畏的头颅。他们常常火一半、水一半、干一半，湿一半，饭吃了一半、梦做了一半，在无数个日日夜夜中，从晨曦初露到星月当空，他们战斗并快乐着，深夜里的出警，黎明前的疲惫，烈火的炙烤，水枪的沉重都不能撼动他们心中对梦想与使命的坚守，用豪迈的青春践行消防部队的赤胆忠诚。

\_\_年\_\_大地震抢险救援中，那橙红色的身影成了群众的救星，一名消防战士在地上苦苦哀求，让我在救一个吧，这声音震撼着无数国人。

\_\_年8月2日，蒙牛乳业有限公司冰淇淋厂北冷库发生火灾，在搜救火灾被困人员时，冷库钢结构房顶突然坍塌，奋不顾身救人的郑飞、管志彦、叶晓辉三名战友英勇牺牲，他们在牺牲时仍保持紧握水枪的战斗姿势，这一刻永远铭刻与定格在人们心间。

黄沙百战穿金甲，一次次火情中你战功赫赫。

不破楼兰终不还，一回回无悔中任岁月斑驳。

练攀爬灭烈火你用付出演绎了消防官兵的本色。

战火海降火魔你用生命保卫了社会主义的建设。

你化身为水便有了雅鲁藏布的波澜壮阔，你化身为山便有了珠穆朗玛的挺拔巍峨。

\_\_年11月3日湖南衡阳大火中，二十名消防官兵英勇牺牲，时任公安部消防局局长陈家强少将在接受中央电视台记者采访时说：我代表13万消防官兵为他们感到骄傲和自豪，那一刻多少人凄然泪下。。。。。。

消防官兵的情怀是丰富的，火场的苦，思乡的甜，由你甘苦共享。

消防官兵的心灵是晶莹的，田间的草，瓦上的霜，天边一抹斜阳。

谁说英雄不懂情。你将豪情化成光，照耀我，照耀他，照耀苍生大地。

谁说英雄没有泪，你将泪水酿做酒，醉了江，醉了河，醉了天边明月。

我的心时常为他们颤动，是什么让他们的信念如此坚定，是什么让他们意志如此刚强，不惧死亡?郑飞用他年轻的生命给了我答案，衡阳支队20名消防烈士给了我答案，那就是时刻牢记人民的利益高于一切，时刻准备为了人民的利益献出自己的一切。于是，为了救助被烈火所困的群众，三个年轻的生命迸发出无比璀璨的光芒;为了疏散被火魔围困的群众，二十尊烈火金刚屹立人间。当烈火熊熊燃起，浓烟滚滚腾起的时候，消防勇士们只有一个字：“上!”

此刻，“坚定信念、筑牢警魂”主题教育活动还没有结束，我们的学习还在继续，我们的实践也不会停止，我们要用自己的一言一行努力实践全心全意为人民服务的诺言，以实际行动推进消防事业，用我们的忠诚与奉献谱写感人的赞歌，把我们的青春与激情献给祖国与人民。

最后，我想以一首诗结束今天的演讲，

我今犹连故乡水，

关山万里送行舟。

原将此生换平安，

不畏艰险誓封侯

**高中生青春演讲稿200字篇三**

各位领导，同行：

大家好!

“燃烧自我，照亮别人。”听到这句话，大家都明白是赞美教师的，然而，这也同样是近代护理创始人南丁格尔所倡导的崇高人道主义精神。而我们这些战斗在临床一线的护士正是本着这个精神才会被人们赞誉为白衣天使。优质化护理服务的实施便记录了我们这群美丽的天使为了做到“以病人为中心”而付出的汗水。

优质化护理服务要求我们：要满足病人基本生活的需要，要保证病人的安全，坚持病人躯体的舒适，协助平衡病人的心理，取得病人家庭和社会的协调和支持，用优质护理的质量来提升病人与社会的满意度。

“一心五有”就是我们神经外科开展优质化护理的服务理念。“一心五有”就是“以病人为中心”，在护理工作中做到“心中有病人，眼中有病人，耳边有病人，手中有病人，身边有病人”。让他们感受到在医院就像在自我家中一样温馨，我们就是他们的家人和朋友。

大家都明白神经外科病人的特点就是：危，急，重，具有突发性，不确定性。每一个家属都认为自我的亲人才是最重最需要照护的那一个。这就决定了我们神经外科的护士必须时刻坚持清醒，有条不紊，沉着冷静。把“一心五有”的理念运用到工作中，用我们的理念服务每一位患者。充分做到一切方便病人，一切服务于病人，想病人之所想，急病人之所急。

优质化护理服务在我们病区开展以来，推开外三科的大门我们看到的不再有在病房穿梭不停的病陪人，而是耐心在病床旁指导的职责护士;病床上，病床下，床旁柜，窗台上不再有乱堆乱放的物品，取而代之的是整洁的床单位，宽敞明亮空气清新的病房。在那里看到的是职责护士们不分职称，不分年龄，不分尊卑。低下头弯下腰亲自为病人整理床铺，修剪指甲，洗头，洗脸，洗脚，翻身擦背，口腔护理。她们的双手沾污了，换来的却是病人没有血污的脸庞，没有汗渍的背膀，没有异味的口腔。病房处处听到患者亲切的声音：“小周，小郑，小杨……”。

至今仍记忆犹新的是科室收住的一位八旬老人，脑出血术后，儿女都在外地无暇分身，陪护他的仅有他同样已七十六岁高龄的老伴，姐妹们便主动承担起全面照料老人生活的职责，嘘寒问暖，无微不至。我们的职责护士夜班护士轮班照顾他，为他洗脸洗脚，每两小时翻身拍背，做皮肤护理，喂饭喂药，消毒伤口，倾倒引流液，协助他做功能锻炼等等。老人的生活基本需求得到了很好的满足。等到老人病情好转，清醒过来后，拉着姐妹们的手说：“你们真是比我的孩子还要孝顺，这真是我几辈子修来的福气啊!”听到这句话时姐妹们都十分感动，因为我们意识到自我的辛劳和汗水换来的东西是无价的。

“衣沾不足惜，但使愿无违”，虽然厚实的口罩掩住了我们秀丽的面庞，宽大的工作服遮住了我们纤细的腰身，多少团聚的日子，我们伴随着病人度过，我们如花的青春随着无数个不眠之夜匆匆流逝，然而只要我们看到病人躺在舒适整洁的病床上，因为身体和心灵得到了充分的照护而露出了满意的笑容时，我们的愿望就实现了，我们所付出的一切都变得值得了!

青春无价，在工作岗位上青春匆匆流逝。

青春无悔，因为青春和岗位让我们得以实现自我的价值。

南丁格尔已逝，南丁格尔的精神却长留在每位护理人员的心中，我们将谨守南丁格尔誓言，为护理事业奉献我们的每一滴热血!

**高中生青春演讲稿200字篇四**

大家好！

这个春节，一场突如其来的疫情防控阻击战，在中华大地骤然打响。新型冠状病毒感染的肺炎肆虐，严重威胁广大人民群众的生命健康安全，武汉的疫情牵动着我们每一个人的心。这是一场没有硝烟的战争，无论是医护人员，还是基层工作者，以及所有的党员干部，在疫情爆发的那一刻，他们就拿起了“武器”奔赴“战场一线”，因为有了他们，我们坚信这场战争的胜利属于我们。

武汉封城后的24小时，有这么一群人朝着武汉去了，他们就是医护人员。那天有一幕深深的触动着我们的内心——年过八旬的钟南山院士乘坐高铁前往武汉，当疫情爆发后，钟南山第一时间就奔赴疫情一线，他用行动诠释着什么是“若有战，召必回”。此外还有一个接一个，一群又一群还不等召唤就自愿请命前往疫情第一战场的医生和护士们。他们也是血肉之躯，病毒不会因为他们是医生和护士而“网开一面”“绕道而走”，如果要问他们一句为什么要去，他们最多的回答就是“这是我们的职责和使命”。

疫情爆发正值新春佳节，也是农村聚会聚餐，举行坝坝宴的高峰期。由于缺乏专业的医护人员、防护知识以及信息渠道，农村被作为疫情战的“最后一公里”，在这里，广大的基层工作人员就是战争的“冲锋手”“排雷手”。大年初一，一则通知唤回了本应在家团聚的基层工作人员，各乡镇、各村、各社区的基层干部带头排查、带头走访、带头宣传，他们用大喇叭为村民播送疫情，让那些心存侥幸、打算外出走亲访友、聚会聚餐的群众留在了家里，让打算举办婚丧嫁娶的群众取消了宴席，他们打下了最难打的防控战之一，用自身的安危换来了广大人民群众的健康年。

疫情就是命令，防控就是责任。疫情自发生以来，在没有硝烟的战场上，一名名共产党员挺身而出，一个个战斗堡垒巍然矗立，鲜红的党旗在疫情防控一线高高飘扬。广大党员干部深刻发挥了先锋模范作用，他们自行接力，做出庄重承诺，带头不聚餐、不参与各种聚会、不去公共娱乐场所，坚决抑制谣言传播；他们不忘初心、挺身而出，牢记人民利益高于一切，马不停歇奔赴各处，切实担负起战疫情的职责；他们全力以赴、尽锐出战，始终和群众并肩作战，带头奉献，积极投身防控疫情第一线。

岁月静好，是因为有人在为我们负重前行，感谢那些在疫情中为我们奔赴前行的人，是他们用肩膀为我们承担了下榻的重量。在疫情面前，我们没有一个人能置身事外，对于广大人民群众能做的就是“宅”在家，这是对自己负责，对他人负责，更是对社会、对国家的支持。中华儿女从不畏惧任何困难，从不会退缩，我们坚信这场战争我们肯定能赢，也必须要赢。

岁月静好，是因为有人在为我们负重前行，感谢那些在疫情中为我们奔赴前行的人，是他们用肩膀为我们承担了下榻的重量。在疫情面前，我们没有一个人能置身事外，对于广大人民群众能做的就是“宅”在家，这是对自己负责，对他人负责，更是对社会、对国家的支持。中华儿女从不畏惧任何困难，从不会退缩，我们坚信这场战争我们肯定能赢，也必须要赢。

岁月静好，是因为有人在为我们负重前行，感谢那些在疫情中为我们奔赴前行的人，是他们用肩膀为我们承担了下榻的重量。在疫情面前，我们没有一个人能置身事外，对于广大人民群众能做的就是“宅”在家，这是对自己负责，对他人负责，更是对社会、对国家的支持。中华儿女从不畏惧任何困难，从不会退缩，我们坚信这场战争我们肯定能赢，也必须要赢。

**高中生青春演讲稿200字篇五**

主持人1：尊敬的各位领导、老师，

主持人2：亲爱的同学们：

(合)：大家下午好!

主持人1：今天，我们将共同回味那不朽的民族传统，

主持人2：今天，我们将高举明礼诚信的旗帜携手同行。

主持人1：明礼是立身之道，

主持人2：诚信是做人之本，

主持人1：自古以来 ，明礼诚信就是中华民族的光荣传统。

主持人2：中国素以礼仪之邦、文明古国著称于世;明礼，是绵延千年的行为准则!

主持人1：人无信不立，国无信必危;诚信，是一切价值的根基!

主持人2：为进一步弘扬明礼诚信的光荣传统，营造健康向上、明礼诚信的校园文明之风，校团委和语文组联合举办本次以“明礼诚信，做文明学生”为主题的演讲比赛。

主持人1：担任今天“明礼诚信，做文明学生”演讲比赛的评委有雷校长、朱校长、 ，欢迎他们的到来。

主持人2：为了演讲比赛公平合理，比赛采用100分制，最终得分按参赛选手现场表现由评委即时打分。具体评分标准如下：

主持人1：本次比赛每班选派3至4名参赛选手，两名参赛选手平均得分即为班级得分，根据班级得分情况奖励前三名。

主持人2：下面我宣布红墩界九年制学校“明礼诚信，做文明中学生”主题演讲比赛现在开始。让我们用热烈的掌声，预祝参赛选手在今天的比赛中取得优异的成绩。首先请听由同学为我们带来的演讲，他演讲的题目是《 》。请 班的 做准备。

主持人1：下面请听 同学的演讲，请 做准备。

主持人2：下面请听 同学的演讲《 》。请 班的 做准备。

主持人：下面有请朱校长为本次“明礼诚信，做文明中学生”主题演讲比赛作精彩点评。

主持人：让我们再次以热烈的掌声感谢朱校长的精彩点评。下面有请雷校长公布本次朗诵会的比赛结果并颁奖。

结束语

主持人1：明礼让我们的校园变得和谐而有序。

主持人2：诚信让我们的校园彰显真诚与责任

主持人1：携“明礼”同行，我们的生命之旅会更加美丽。

主持人2：与“诚信”为伴，我们的人生之路会愈加光彩。

主持人1：愿我们每个人心中，都拥有一道“明礼”的亮色!

主持人2：愿我们每个人心中，都坚守一处“诚信”的圣地

(合)愿“明礼诚信”之花在我们的校园处处绽放。

主持人1：\_\_县第二中学校团委和八年级组联合举办的“明礼诚信，做文明中学生”主题演讲比赛到此结束，谢谢各位领导、老师和同学们的积极参与。

**高中生青春演讲稿200字篇六**

开场白：

高：如果春天是一汪清澈的小溪，那么音乐就是小溪中蹦跳的鱼儿;

贾：如果春天是湛蓝的蓝天，那么音乐就是柔软的白云就在这春天的日子里;

高：秋天的10月，有明媚的阳光，新鲜的空气，万里无云的蓝天，当然，也有我们大家的歌声和欢声笑语;

贾：我们相聚在这里，欢聚一堂、载歌载舞、激情满怀、心潮澎湃;

高：敞开你的心扉，释放你的激情，这里将成为欢乐的海洋，让快乐响彻云霄! 合：20xx年10月中旬的音乐主题班会现在正式开始!

(第一环节)

高：听!这是哪首歌?听出来的同学可是有奖励的哦~ (一段音乐播出~)

贾：大家都猜出来了吗?天的气息里也有浪漫，没错!这就是贝多芬创作的一首曲子：《致爱丽丝》!

高：下面让我们来了解一下大名鼎鼎的音乐家——贝多芬! (贝多芬的资料)

王：路德维希·凡·贝多芬

德国作曲家、钢琴家、指挥家。维也纳古典乐派代表人物之一。他一共创作了9首编号交响曲、35首钢琴奏鸣曲(其中后32首带有编号)、10部小提琴奏鸣曲、16首弦乐四重奏、1部歌剧、2部弥撒、1部清唱剧与3部康塔塔，另外还有大量室内乐、艺术歌曲与舞曲。这些作品对音乐发展有着深远影响，因此被尊称为乐圣。

(第二环节)

高：下面我们来做个小游戏——歌词大接龙! (幻灯片)

贾：欢迎第二环节的主持人：赵津津!!!(鼓掌~)

赵：此环节的歌词并不难，都是同学们平时喜欢听的流行音乐，总共有10道题，回答对一题我和也会给予相应的奖励!不过，大家一定要唱出来，这是抢答题哦~ 1. 伪面君子三尺剑，狼火烽烟我敷衍。(汪苏泷《三国杀》)

2. 是我想得太多，对自己没把握。你说我该难过，求你别离开我。你的破绽太多，有一点点失落，该不该说?(徐良《电话里的秘密》)

3. 你发的娃娃脸，降落在身边，可惜我还没有发现。你画的娃娃脸，拿铁上圈点，倒一杯爱情的香甜。(后弦《娃娃脸》)

4. 如今一个人听歌总是会觉得失落，幻听你在我耳边轻轻诉说。月色多温柔

，你有多爱我?如今一个人听歌从事会觉得难过，爱已不在这里我却没走脱列表里的歌，随着过往流动。(许嵩《幻听》)

5. 把爱留在身边，窗外有个蓝蓝的天。落叶那一瞬间，记得多穿一件。一天过了一天，我的日记却病恹恹。我们，可得太远太远。(by2《爱丫爱丫》)

6. 小酒窝长睫毛，是你最美的记号。我每天睡不着，想念你的微笑。你不知道，你对我有多么的重要。有了你。我生命完整的刚好。(jj《小酒窝》) 7. 终于等到了下课铃，已经约好在操场等你。夏天真是闷得可以，带你去吃草莓冰欺凌。(汪苏泷《万有引力》)

**高中生青春演讲稿200字篇七**

同学们好，我叫陈刚，来自生物技术班，所谓不想当将军的士兵不是好士兵，所以今日我来了，为班长而来。可能很多人对我还不是很了解，相信以后还有足够的时间能让你们认识我。第一次在这么正式的场合推销自我压力其实挺大的。关于我为什么适合当班长，我自我总结为以下几点：

首先，在帅哥美女如云的生物技术班里，我的长相是很低调的，所以更能贴近最广大的群众，更好地为大家服务。

其次，我没有一张会说话的嘴，但我有一对善于乐于倾听的大耳朵，我会广泛听取全班同学的意见，做正确的决定。

在我貌似平静的外表下，其实隐藏着一颗不安分的心，我乐于为大家服务，所以如果我当班长，在团体劳动时能给大家减轻很大的负担。

好了，言归正传。就学生而言，我认为班长和所有班干部一样都是为同学们服务的，是一种特殊的官，在提高班级凝聚力上有重要作用，需要有必须的组织，决策本事，还要有必须的协调本事。在团体活动上的策划和组织上同样扮演着重要主角，因为同学们都是有个性的人，对同一事物都会有不一样看法，所以班长就应协调各方意见，尽力把团体活动开展的令大多数人满意。作为班长，就应当站在同学的立场，维护同学的正当利益，努力提高班级凝聚力。现任班委工作很努力，他们为班级做出的贡献我们有目共睹，在此，我代表生物技术班全体同学对他们表示感激。我想加入他们这么个特殊的团体，是因为我也想体会为更多人服务的欢乐。

如果我有幸能被大家肯定而走上这个特殊的岗位的话，我将全力以赴的做每一件事。虽然我没有多少经验，但我愿意虚心学习。班长很多时间是个沟通同学和教师的桥梁，是反馈同学意见和提议的代表，我愿意成为这座桥梁，竭诚为大家服务。就我对团体事务的理解而言，让每一个同学参与到其中才是最重要的，才真正体现了公平，公正，公开。如果我能成为这个代表的话，首先，在团体事务的处理上必须会广泛听取全体同学的意见，大家一齐行使自我的决定权。其次，此刻我们的重心已经转移到学习上来了，所以参与团体活动的机会相比去年就会少很多，去年很多团体活动中，有些同学进取性不高，认为那是浪费时间，今年我们会提高机体活动的趣味性，让更多的同学主动参与进来，促进同学们之间的交流，创造一个更和谐的团体。

最终，不论谁当了班长，都期望他能带领生物技术班一路向前，期望同学们能团结一致，为生物技术班这个大家庭的和谐而努力。我的发言完了，多谢大家!

**高中生青春演讲稿200字篇八**

毕业后，我远离家乡，胸怀梦想，来到车辆厂医院，做了一名普通的外科护士。那时外科就诊病人相对较少，业务水平较低，要没有什么外界支持下，我们在宋主任带领下大胆改革，勇于创新，走在医院科室的最前列，业务蒸蒸日上。

外科能有今日的成绩，关键是有一批受岗敬业，无私奉献，视患者为亲人的医护人员我为他们感到骄傲，而作为其中一员，我更为自已感到自豪。

我们的同事急病人之所急，想病人之所想。以患者的利益他们是这么说的更是这么做的。近几年，科室人员一向紧缺，病人却还渐增多，我的同仁们由于工作强度大，身体都不是很好，但几年没有人要求过调休，没有无故旷过一日工。我们宋主任虽已过不惑之年，但仍然忘我冲在第一线，连续奋战，全然不顾自已的身体，有一位医生母亲生病，在旁人看来近不楼台的她，却仅仅接到儿子关心和歉疚的电话而已。还有一们医生，小孩发热40摄氏度，他却因为有急诊手术，而无暇顾及。有的护士在临产前一秒还在为患者服务，这样刻尽职守，这样的无私奉献，每每让我们感动，在我们身旁却又比比皆是。至于那些把年幼的孩子托付给父母照看的。年迈的父母拜托给兄弟照料的则更是习以为常。每当过年过节时我们的同事仍然坚守在工作岗位为患者服务，不是他们不懂得享受天伦之乐。他们只是为了更多人的健康。为了更多我家庭团聚。为了更多人能够乐享天伦。每当同事说起这此或看到他们那种无私奉献，我总会有一种难言的情愫涌起，充盈着我的心头，直至被一种深深的感动所包围，我由衷地敬佩他们。

我们的同志不仅仅爱岗敬业，无私奉献，而汪以医院为家，视患者为亲人，每当患者有什么需要时他们总是尽心尽力，和风细雨般化解病人的生理病痛，润物无声地抚慰患者的心理伤痛，好多同事由于长年的劳累身体都不好，但他们心中牵挂的总是病人的健康，病人来了他们总是第时间替病人解决病痛，而自已有病却坚持着。无暇顾及。他们没有宽敞的住房，没有豪华的轿车有的只是对病人沉甸甸的爱和沉甸甸的职责。

在人们眼中，我们济世救人，是\"白衣天使\"是\"健康的卫士\"，天使几乎成了我们的代名词，我们的职业是高尚的，但同时我们的职业也是清苦的。对于我们这样的职工医院的工作者尤其如此。但我们的同事淡泊名利，无私奉献病人的健康就是我们最大的心慰，患者的一声\"多谢\"就是我们莫大的财富。

如果说走出象牙塔的那一刻，我的梦想朦胧而又遥远，那么如今，已则变得切切实实，我无悔当初的选择，更庆幸没有让\"天使\"从我身边溜走。只要我在这个岗位一日，我将倾尽自身的热情服务一日，直至我慢慢老去。

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，就一向哭嚷着要回家，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，吓得一向往后退，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，此刻想来，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!

**高中生青春演讲稿200字篇九**

部队消防战士演讲稿

学以致用争当红门卫士

尊敬的各位领导、战友们：

您们好!我叫\_\_，今天我给大家演讲的题目是《学以致用，争当红门卫士》。

党的\_\_大春风吹遍祖国大江南北，它为祖国的明天描绘出一幅宏伟的蓝图。当前，全党、全军、全国各族人民都在以“三个代表”重要思想为指导，以实际行动投身到全面建设小康社会之中，致力于推进社会主义现代化建设，开创中国特色社会主义新局面。而消防工作是经济和社会发的重要组成部分。消防部队是一支同火灾作斗争的公安现役部队，担负着保卫经济建设以及国家和人民生命财产安全的神圣使命。做好消防工作任务艰巨、责任重大，这就要求我们一定要深入学习贯彻党的\_\_大精神，以“三个代表”重要思想作为行动指南，解放思想，与时俱进，开拓创新。只有这样，才能为全面建设小康社会保驾护航，才能为广大人民群众营造出一片安宁和谐的生活环境，才能为中华民族的伟大复兴再立新功。

用“三个代表”重要思想指导行动，就必须做到政治坚定。消防部队的每位官兵都必须贯彻党的\_\_大精神，打牢思想基础，全心全意地为人民服务，为广大群众的利益着想。我们消防部队不同于其他部队，它是和平年代唯一一支随时战斗、随时准备牺牲、专门同火灾作斗争的现役部队。党和人民赋予我们特殊的使命，这就要求消防官兵必须要坚持党的`领导，做党的忠诚卫士，为人民谋利益，英勇顽强地同火灾作斗争，忠贞如一，毫不动摇。多少消防卫士，在党和人民最需要他们的关键时刻，就算前面是一条不归路，他们仍然义无反顾地挻身而出，是什么样的精神在激励着他们?是热爱党、热爱祖国的真挚情感，是忠于祖国和人民的实际行动!作为一名新时期的消防卫士，要时刻弘扬这种奉献精神，珍惜党和人民对我们的信任，唯有这样才能够激发工作热情，产生奋发向上的动力，为新世纪的消防工作增辉添彩。

我是一名普通的消防战士，自从我穿上警服走进红门的那一天起，我就深深地热爱着消防事业。曾经有人问我：“消防兵那么危险，难道你不怕苦，不怕累，不怕流血，不怕牺牲吗?”“怕!”谁说我不怕，但是职责和义务告诉我：“绝对不能怕，绝对不能后退!”是啊!当我昂首挺胸融进了绿色，义无反顾，踏入了红门，就注定了要面对浓烟，面对烈焰，面对高高的训练塔和窄窄的独木桥，就注定要在汗与水中成长，在血与火中锻炼，选择了消防警营，就必须无怨无悔，无畏无惧，为党和人民、为全面建设小康社会，甘洒热血，奉献青春。

我们中队，自建队以来，在上级领导的正确领导下，严格训练，严格管理，严格要求，出色地完成了以灭火和抢险救援为主要内容的各项任务。尽管是铁打的营房流水的兵，中队的官兵换了一茬又一茬，但全心全意为人民服务的宗旨始终没有忘记，官兵一致，以苦为荣，以苦为乐的光荣传统一直都没有丢。正因为有了这些坚定的信念和坚强的毅力，我们才能圆满地完成上级交赋的各项工作任务。

众所周知，国家和人民的生命财产安全离不开我们消防，所以我们向社会承诺：“有警必接，有警必出，有难必帮、有险必抢”，哪里有险情，哪里就有我们的消防战士。看吧!年月，东宁县发生了百年不遇的洪涝灾害，中队自动请战，发扬了抗洪精神，不怕苦，不怕累，不怕流血牺牲，始终战斗在第一线。年月日，一辆大货车因车速过快，翻倒在国道线林江境内，车上的吨氰化钠，公斤氰化钾全都散落在公路旁和水田里，当时情况万分危急，氰化钠是剧毒物品，很容易通过呼吸道、皮肤、伤口等侵入体内，分钟内就致人死亡。在险情面前，我们消防官兵并没有退缩，而是牢记自己的使命和职责，通过十几个小时的冒死抢救，终于把吨的剧毒品转移到安全地带，成功地避免了人员伤亡等重大事故的发生。\_\_年月日，当人们正沉浸在欢乐的节日气氛中，林江县“祥浅”天然气发生特大井喷事故，事故现场方圆平方米内到处是串喷，现场上空弥漫着大量的可燃气体，只要有一点火星，就会马上爆炸，现场周围有五千名群众正受到爆炸的威胁。到达现场后，我们非常清楚现场的危险性，冲上去，就有可能再也回不来，但后退，周围的五千多名同胞正等着我们去抢救，强烈的责任感告诉我们，现在正是人民最需要的时候，也是党考验我们的时候，我们必须冲上去，哪怕是牺牲，也要义无反顾的冲上去。通过连续天夜的战斗，我们终于成功处置了这起特大井喷事故，受到了上级领导和人民群众的高度赞扬。

像这样的事情还有很多很多，中队全体官兵在工作上处处践行“三个代表”重要思想，在平凡的岗位上创造出不平凡的业绩;中队先后荣立集体三等功次，连续年被评为先进中队和达标先进中队。在座的各位领导和战友们，这就是我们林江县消防中队，为了保护人民的生命财产安全，官兵们每时每刻都在无怨无悔地奉献着自己的青春年华。

随着消防部队的抢险救援职能的不断扩大，抢险救援所面对的灾情险情越来越显示出复杂性、多样性的特点，为使国家和人民生命财产安全得到有力的保障，消防部队就应义不容辞地承担起这项重任，坚定不移地用“三个代表”重要思想作为行动指南，解放思想，与时俱进，真正做到“打得赢”，使灭火抢险救援出效率，使消防部队在党、国家和人民心目中树立起“精兵救援队”的良好形象，为在全面建设小康社会的伟大事业中做出更大的贡献!

战友们!现在，全国上下正在兴起学习贯彻“三个代表”重要思想新高潮，让我们共同携起手来，认真履行职责，不辱使命，把实践“三个代表”重要思想化为自觉行动，用实际行动回报党和人民的信赖和重托，共同为全面建设小康社会而努力奋斗!

我的演讲完了，谢谢大家!

**高中生青春演讲稿200字篇十**

尊敬的教师，亲爱的同学们：

大家晚上好!

这次能够挺身而出站在这个讲台上，一是自我内心诚实的渴望，其次是想要突破自我的决心，最终是基于同学们给我的鼓励而让我更加自信。这三者成为了我此次竞选班长的勇气。而我也期望，这份勇气能够给我带来一个更加光明的未来。也很感激大家此次能够耐心听我的演讲，期望大家也能够为我的决心和勇气投上一票，感激大家!

还记得我们刚认识的时候，我是班级里比较跳脱的一个人，我说话比较大声，平时有事没事喜欢主动和大家说话，渐渐地，我就和大家熟络起来。其实我外向的外表下有一颗沉稳的心，为什么这么说呢?不明白大家是否还记有一次交作业，下课之后，学习委员直接忘记把作业放到教师办公室去了，我是最终一个走的，之后发现之后我抱了过去，也防止了一些麻烦事情的发生。在那里我不是想指责学习委员，我只是想证明当我们有一份职责时，我们就要更加肩负起这份职责。这个世界上有很多人遇到麻烦时觉得和她没关系，总是绕路而过。其实想大一些，我们都生活在这个世界上，怎样可能和我们真的毫无干系呢?无论如何，当我们遇到什么事情时，我们能够帮忙时都能够热心帮忙，这是我们每个人的素养，也是我们每个人最小的一份职责啊!在我的内心，我也有这一份执着和热情，我想找一个能够实现它们的平台，所以我才会鼓起勇气来竞选班长这个职位。

说到我的自信，我更自信的是自我的品格，我平时还算比较靠谱的一个人，同学们委托给我的事情我能做的必须会答应，不能做的我也会拒绝，这是我一个人的信任问题。而我认为信任是我们人与人之间更牢固的一座桥梁，如若一个人丧失了信任，那么他的处境可想而知是十分窘迫的。经过这么久的相处，我相信同学们也应当明白我是怎样一个人，所以在这一份职责上，这一份靠谱的信任上，我期望同学们能够为我投上一票，我在那里十分感激大家。

如果大家为我投了票，我必须会打起十二分的精气神，为我们公共的班级建设和我们的团结贡献我自我力所能及的力量，让我们的班魂也越来越突出，能够丰富我们的大学，丰富我们的人生阅历。很感激大家能够听我演说自我的愿望，我也会更加努力做一个更好的榜样，感激大家!

**高中生青春演讲稿200字篇十一**

同学们：

下午好!

xx年前的昨天，1931年9月18日，是一个值得我们悲愤的日子。xx年前的夜里，日本借口柳条沟事件，炮轰北大营，彻底撕毁了“邻友和平”的假面。81年前的今天，东北军在“绝对不抵抗”的命令下不战自退，日军轻易拿下沈阳城......从那一天起，不愿做奴隶的人们拿起枪，扛起炮，开始保卫自己的家园。人们总说抗战八年，可是抗战共经历了十四年!

同样的今天，我们中的绝大多数人已经不能知道，曾有这样的一首歌：“我的家在东北松花江上，那里有森林煤矿，还有那满山遍野的大豆高粱。我的家在东北松花江上，那里有我的同胞，还有那衰老的爹娘。九一八，九一八，从那个悲惨的时候，脱离了我的家乡，抛弃那无尽的宝藏，流浪!”这首歌就是曾经在大江南北传唱半个多世纪的《松花江上》。但现在只有老人们还能偶尔唱上一唱。

“九·一八”事变后的2024年间，我们已无从得知究竟有多少人背井离乡，流离失所;有多少人妻离子散，天各一方;又有多少孤魂暗自嗟叹。不止是“旅顺大屠杀”，不止是“平顶山惨案”，不止是“南京大屠杀”......不知还有多少个万人坑堆叠着同胞的白骨，不知还有多少土地浸透过亲人的鲜血。

几年前，日本政府审定通过了新的中学历史教科书。书中将“九·一八事变”轻描淡写地称为“只不过是日军‘炸毁了南满铁路’”，并将对中国的全面侵略美化成“进入”，将“南京大屠杀”说成是“南京事件”，将实施奴化教育和疯狂掠夺资源的行为说成是“促进中国发展”......日本首相连年参拜靖国x社在我们眼中已不足为怪，在全球掀起轩然大波的“沈阳冲馆事件”却很少为国人所知。短暂而激烈的争吵、批驳过后，只剩下日本法庭上寥寥数名败诉的控诉者的背影。

六十年前，我们在军事法庭上对日本战犯实施宽大处理，不是因为我们懦弱，是因为我们生在一个伟大而宽容的民族，我们希望和一个与我们一衣带水的邻邦和睦相处;九·一八事变发生后七十四年，日本竟然明目张胆地霸占钓鱼群岛;九·一八事变发生后八十一年，在中x政府屡次友好的警告下，日本竟开始公然声称：“要彻底消除中国的反日情绪，必须先删除中国历史教科书内的抗日战争史!”继而更是叫嚣着要“改善”抗日战争纪念馆的展览方式。

所幸的是，在抗日战争胜利六十周年纪念日前后，中国大地上有上百座城市拉响警笛，提醒我们毋忘国耻。我们纪念这个日子，是因为那一段历史留给世界的教训极其惨痛而深刻，我们要以史为鉴。我们说，我们的民族曾经辉煌，曾经跌倒，并终将辉煌。

我们到底应该如何?站在这里，我倡议：在升旗时对国旗行注目礼，开口唱国歌，在整个升旗仪式中保持严肃。我们应当关注自己的国家，了解她，并学习热爱她;然后我们格物致知，自强不息，成就一个更加美好的国家。

**高中生青春演讲稿200字篇十二**

题记：“爱在左，同情在右，走在性命两旁，随时撒种，随时开花，将这一径长途，点缀得花香弥漫，使穿杖拂叶的行人，踏着荆棘，不觉得痛苦，有泪可落，却不悲凉。”——冰心金秋十月，又是一个黄橙橙的收获季节，辛劳了一年的汗水，最终得到了回报，然而医院里的护理工作却没有停歇，分分秒秒都是紧张而有序的，再苦再累，看到病人的病情好转由痛苦的表情变成放松的笑容时，什么都值得了!在平凡的护理岗位上时时刻刻谨记他们是一帮可怜的人，一帮被病魔被厄运缠绕的以前像咱们一样健康的人，咱们要用咱们最大的潜质帮忙他们，让他们再次沐浴在春天的阳光里，国家培养了咱们，教会了咱们知识教会了咱们做人，是时候回报社会了。创优，就是在平凡的工作中严谨慎独，提高护理质量，用爱贯穿每项操作，轻一点再轻一点，笑一点多笑一点，更好地为病人服务。

记得有人说过：创优无止境，服务无穷期。咱们每位医护人员也深知：患者在你心中有多重，你在人民的心中就有多重。所以咱们时刻将南丁格尔“燃烧自我，照亮别人，无私奉献”的精神牢记在心，将爱心和温暖更多的献给人民群众。为了进一步加强临床护理工作，提高护理服务的满意度，全院开展“优质护理服务示范工程”活动，旨在透过“用心服务·用爱导航”，持续改善护理质量，提高整体服务水平，满足患者日益增长的服务需求，咱们本着“以病人为中心”的服务宗旨，以”探索顾客愿望，满足顾客期望“为目标，不断转变观念，改善服务，从患者的角度出发，换位思考，全面提高服务质量。

天使是上帝的使者，是她将光和热带到人间，驱走黑暗。在20\_\_年我有幸成为了一名白衣天使，很多次黑夜里我都在思考如何才能够从心出发，把工作做的更好呢好，即完美。完美的工作就要求咱们全心投入，真诚相待。我作为内一科icu护士工作已六年了，我是职责组长之一。每一天早上交班后，咱们微笑着来到病房做晨间问候和护理，为患者和家属带来真挚的问候，并为每位病人整理床单位、病房等。对病情重且生活不能自理的患者，咱们会为患者刷牙、洗脸、喂饭等。咱们的病人大多正因住院时刻长，私人物品也就个性多，床上床下、床头柜、窗台上到处都是，为此咱们一遍遍地帮忙他们整理，持续病房整洁。

对生活能自理的病人，咱们做得更多的是健康教育，从入院直到出院，护士们始终和患者及家属们进行温馨的交流，认真倾听他们的诉说。对生活半自理或完全不能自理的病人，咱们协助他们定时翻身、拍背，加强肢体功能锻炼，认真讲解功能锻炼的重要性，取得患者配合。虽然每一天工作很辛苦，但当看着患者舒适地躺在整洁的病床上，大家一天的劳累全部烟消云散了。上午是治疗最繁忙的时候，咱们由过去的呼叫器响了、家属或患者呼叫后才能见到护士，转变成此刻由职责护士不断巡视病房，主动及时的为患者带给护理服务。患者们越来越信任护士了。咱们对病人的称谓也由以前的几床或某某某，转变成爷爷、奶奶、叔叔、阿姨或张老、李老，病人听起来觉得亲切，有犹如在家的感觉。在沟通和交流中，咱们增进了医患感情，减少了矛盾，提升了护理服务质量。

中午咱们主动为没有家属送饭或输液仍在进行的病人在食堂订餐并送至床旁，为生活不能自理的患者喂饭或鼻饲，用心询问病人及家属对饮食是否满意，并且适时做好饮食指导，针对病人意见，和食堂联系，做出相应改善。

午时咱们会为卧床的病人擦洗，刚开始时许多病人不适应或不好意思，不让咱们为他们洗头、洗澡、擦身，咱们会亲切耐心地对他们说：“你们就当咱们是你们的女儿，那里就像您的家，没关联的。”许多病人渐渐地理解了。咱们由过去的侧重于治疗性护理，转变成加强基础护理。50床有一位老人排便困难，给予开塞露后大便仍不能自解，在医生的指导下，赖小莲护理组长亲自带着手套一点一点的用手把大便抠出来了，患者和家属十分感动，连声说：多谢，可赖教师却说：“这是我就应做的。”在日常工作中，这些看似简单的小事，其实做起来还是需要一个心理转变过程的。

当然，建立活动离不开院领导和护理部的精心指导。护理部制定了争创优质示范病区的方法和措施，为我科增添了新护士及助理护士，培训了护理组长，实行了人性化弹性排班。大家分工合作，明确岗位职责，全科护理人员统一思想，提高认识，全面有效地提升了护理服务质量，为病人带给创新、人性化服务，得到了病人的称赞。建立活动不仅仅得到科主任和全科医生的大力支持，还与不断转变护理服务理念的全科护士的支持密不可分，大家用心响应，练习基础护理技术，争创技术能手，开展礼貌用语和微笑服务，为患者实施基础护理，进行生活照顾，透过掌握专业知识对病人病情开展有效护理工作，牢记安全和生活护理同等重要，把心理护理和康复指导也渗透在对患者无微不至的关怀和照料中，不断改善服务流程，提倡全程护理服务。实现了生活护理到位、治疗护理安全，心理护理主动开展医学，教育网收集整理。

在开展优质服务示范病区活动中，咱们获得了病人的好评，但仍需继续发奋，尽力做到住院病人少陪护，无陪护，陪而不护，进一步深化以患者为中心的服务理念，将“优质护理服务示范工程”活动持之以恒地开展好，让患者真正得到实惠，取得让社会满意的效果。建立活动离不开细致、全面的护理服务。具体在实施中，给病人带给全程、整体、人性化的一系列服务，在保证治疗的基础上，从入院到出院直到院外的康复功能指导带给全程的优质服务。晨间护理，认真的整理床单位、翻身让患者感觉舒适，协助患者洗漱、进食、洗头、擦浴尤其是晚间护理也能保证仔细清扫，持续每个床单位整洁干净并协助患者取得舒适的卧位，协助患者更衣、叩背咳痰等等。icu是危重患者抢救及进一步支持护理的地方，翻身显得尤为重要，我科将翻身卡融合在病情记录中，认真讲解翻身重要性，取得患者配合，危重患者个性是气管插管上呼吸机的患者翻身需要一系列的护理技术和要求，护理人员会认真评估患者，根据护嘱确定翻身的频率和要求，给予患者舒适的卧位，保证需要协助翻身的每一位患者全程护理人员翻身。

一切生活护理均由护士完成。icu里的每位护士都分管着一张病床的患者，这样就能做到详细熟知病情，有的放矢更好地制定护理计划，及时评估各项措施的落实状况，更好地为病人减轻痛苦提高治愈率，更好地体现三分治疗七分护理的重要性。曾记得c3床的一个患者，由于无尿全身重度水肿，能够说一针扎进去出来的不是血而是水了，主任说了一句话，没尿就让他泄，总不能让毒素都在里面排不出来，就这样用上了能想得到的泻药，可是这样就面临着一个重大的护理问题，就是长时刻的粪液污染会导致皮肤的破损，并且病人重度水肿，稍有不注意擦拭就会导致皮损发生，怎样才能够很好地执行医嘱延长患者性命，而又能减轻患者痛苦让家属满意呢咱们icu的护士做到了!在他在icu的日子里，零褥疮的发生率，这么重的水肿这样长时刻的通便治疗，咱们透过细心的护理保证了零皮损的发生。还记得c2床是一个严重路外伤的患者，从手术室送下来的时候，咱们闻到了恶心的烤肉味跟血腥味，你明白吗，看着他的样貌，你完全不能想象，他，刚刚还是一个人!全身1条条的引流管，从头到脚，都是血，这样的镜头很多人都难以想象，仅有恐怖片里才有的!可是咱们科的护士不怕脏不怕累，硬是将他从死神手里抢回来了一个月，多么漫长的一个月!虽然最终

咱们无法再次从死神手中抢回他，可是他走的时候家属说了一句话，多谢，多谢你们，我明白你们尽力了!是啊，对于一个送来的时候呼吸心跳

都停止的，对于一个全身多处重要脏器破裂，全身多处粉碎性骨折，连头骨都缺损的患者，一个月的时刻，咱们付出了所有的精力，咱们是多么期望他醒来，所有只要还有一线生机，咱们都不会放下，就算要咱们加班加点咱们也无怨无悔，正因在患者及家属最无助的时候，要是连咱们都放下了，那他们就真的没期望了!

主动开启健康教育课程势在必行!内二科的糖尿病专科门诊就是一个很好的范例。三级预防是健康促进的首要和有效手段，是现代医学为人们带给的健康保障。是以人群为对象，以健康为目标，以消除影响健康的危险因素为主要资料，以促进健康、保护健康、恢复健康为目的的公共卫生策略与措施。最好的当然是一级的病因预防啦，防范于未然。可是很多来医院的患者是发病不舒服才到医院就诊，能够做到早期发现、早期诊断、早期治疗的二级预防尤为重要。万一做不到三早，那起码咱们也要力求病而不残，残而不废，促进康复。为了减少患者痛苦，延长性命周期，增加生活质量，减轻家庭负担，健康教育就应贯彻整个医疗护理的始终，就应让患者了解到，如果我这样做，我就能够过得好点。

每周组织护理查房，除了解决患者医疗护理上的问题，更就应走进患者的心里去，想病人所想，急病人所急。咱们科很多都是老年患者，这么多年走过来了，也许习惯很难在一天两天内改过来，可是咱们完全有潜质做到每一天叫他少抽一根烟!还记得c2的老罗，送来抢救的时候全身紫绀呼吸急促立刻插管上机，经过精心的医疗护理拔除气管插管，转到普通病房，普通病房里没护士二十四小时督促盯着他，老人家的烟瘾又来了，幸好查房的时候及时发现，要不然说不定那根烟就会要了这个copd的老顽固的命了。咱们耐心地跟他讲了有一午时，不停地重复重复吸烟的危害跟饮食治疗的重要性，说到之后老头子就说，你们怎样比我还长气。呵呵，是啊!不长气点，他见咱们一走，还不又要拿烟出来了，经过近一个月的治疗。老罗出院了，出院的时候罗母亲两眼泛红，对咱们千恩万谢，说，就是正因咱们每一天跟他说戒烟跟饮食，氧疗等健康教育，他此刻烟戒了，小肚腩也减了，饮食合理了，笑容也多了。你能够想象，一个平车推进来抢救的病人，走路出去的愉悦样吗看着他们康复，就是咱们最大的愉悦了!真的很有成就感!

医院里有太多这样的事例，每件都是平凡的，可是对于咱们及病人来说都是深刻的，正因，这是1条条鲜活的性命啊!白衣天使是伟大的而又平凡的，伟大的是咱们时刻跟死神斗争，平凡的是咱们做的其实也只是普通儿女就应做的事。

当患者一个个痛苦的来，又一个个健康的走，虽然每一天留下的是一身疲惫，换来的却是咱们身心的安康。虽然辛苦，但再苦再累也不会改变咱们服务的志向，正因咱们有优秀楷模，有坚定的信念，有南丁格尔精神。咱们作为护士能够继承南丁格尔的事业，心中充满着前所未有的豪情。

岁岁年年多少事，迎来送往何其多。有人算过，一个晚上，上班的护士全部走下来的路就有四五十里之多，也许您不坚信，可是请您看看护士姐妹们小腿上那盘曲的静脉曲张，您就明白了。那么，一年、十年、二十年中呢中国有举世闻名的丝绸之路、长征之路、登极之路，咱们脚下的路能与之媲美吗我想，答案是肯定的。正因这条路同样用钟爱、执着、奉献和牺牲刻写着里程和路标。

白衣天使，用自我的真情造就了一片愉悦，用自我的爱心守护了一方平安。少了对亲人的问候，却少不了对病人的照顾;少了与恋人的相聚，却少不了对病人的关怀。不是不想浪漫，而是想让更多的人得到愉悦，不是不爱家人，而是无法割舍对这份职业的牵挂。咱们没有悲壮豪迈的言语，也没有惊天动地的事迹，咱们仅有默默的奉献着自我的光和热，默默的奉献着自我的真情和爱心。

以前有人说过”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，在人的生命中，谁都无法拒绝天使。咱们是这个城市时刻与性命同行的人，是关注健康和爱的使者。咱们在平凡的岗位上体现护士自身的价值，我工作、我愉悦、我繁忙、我愉悦，让它永远成为咱们骄傲的主题，让爱永远与你我同在。

**高中生青春演讲稿200字篇十三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

行色匆匆中，蓦然回首，高中生涯已过大半，五百个日日夜夜都付烟雨中。

每一次微笑的给予，每一次痛苦和忍耐，每一次咬牙和坚持，每一次带泪的付出……这一个个充满酸甜苦辣的瞬间，犹如一幅优美的画，一本丰厚翔实的书，一本跌宕起伏的交响乐，一本珍贵厚重的相册……

忘不了，军训时，艳阳下晶莹的汗珠，眼角的闪烁;忘不了，贺兰植物园里，小舟上不亦乐乎的水珠四溅;忘不了，行知路上“数风流人物，还看今朝”的慷慨激昂;忘不了，放学后“盈盈一水间，脉脉传真情”的激动;忘不了，课堂上，老师们“捧着一颗心来，不带半根草回去”的热忱;忘不了……

我曾经有过寂寞，偌大的校园，每个角落都好像是我。我何尝没有在心里一次又一次默默的流泪。多少个如水的夜晚，月亮就躲在阳台的铁窗外悄悄地望着。

我曾经有过失落，高中以来的第一次月考，我败得一塌糊涂。天昏地暗，往日何在?我不敢抬头，也不敢直视。然而，是老师们的肯切安慰，同学们的真诚笑容，舍友们“有悲同悲，有乐同乐”的鼓励，打动了我，感染了我。默默走着，耳边又传来那熟悉的声音：“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴”。”“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”……

听着，听着，我的血液开始翻滚“开朗面人生，弯弓射大雕”，男儿志当存高远，不为一时惑，于是，咬咬牙，昂首阔步高唱“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。忧郁的日子太过阴暗，我要向着风，向着阳光努力地飞翔。

行走在流逝中，“流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉”，但我心依旧。饱经500个日夜沧桑，却如最初的澄澈。惊异中多了一份从容，多了一份理性，多了一份睿智。

光阴荏苒，500个日夜悄然从指尖滑过，我不禁也像朱自清那样起了风尘之叹：我们赤裸裸的来，还将赤裸裸的回去?不，既然选择了这里，便要铭记“为做人求知走进来，为成才报国走出去”的校训，我又何尝只留游丝般的痕迹?

\_\_说：“一个人的生命应当这样度过：“当他回首往事的时候，不会因虚度年华而悔恨，也不会因碌碌无为而羞愧!”若欲不愧对三年时光，便只有从小事做起。古人云：“千里之行，始于足下”我们只有从点滴做起，认真对待每节课，做好每一堂笔记，珍惜每一个晨读晚课。积跬步以至千里，积小流而成江海。合理规划利用时间，让高考如期而至。除此之外，“若欲梅花香扑鼻，还他一番彻骨寒”，我们仍需刻苦，不需要与别人比天资，要与他人比勤奋。做一只勤劳的蜗牛又何尝不好?脚步虽短，路，却通向成功的彼岸。

我的高中，我的梦。梦中，几度风雨，几度彩虹，亦有人生的期待。梦醒，愿是金榜题名时。

**高中生青春演讲稿200字篇十四**

尊敬的老师、同学们：

大家好!

转眼间，我从一个初中生变为一个高中生。

刚来学校的那天，我就对那新发的32本课本产生恐惧感。看着那32本课本，我不明白该先看哪一本，不明白该从哪学起。

我能上高中是走后门的，所以让我觉得自卑。可是我发现，高中与初中不一样，高中是一个新的的开始。虽然我的中考成绩不好，可是已是过去，而我应当关心的是此刻和将来。此刻，我和同学们是站在同一齐跑线上的。只要我不再像读初中那样贪玩、懒惰、不肯吃苦，我相信我也能读好。我会给自我更多的信心，因为我坚信我不比别人笨。

可是，接下来的高中生活辛苦得使我的信心减少了很多。除了数学、

语文、物理这三科我听得懂，其他科目我几乎听不懂，这让我想放弃原先要把书读好的念头，也让我又开始认为我与其他同学不一样。毕竟他们要中考已经经历过辛苦的复习，所以上高中后的辛苦也比较快适应。而我，初三时是请长假悠闲的玩了一年。他们在紧张的复习时，我却在家里上网。我，又陷入迷茫中。

我总是认为我来读高中时个错误，可是每当想起我答应爸爸妈妈要来读高中时他们脸上欣慰的笑容，我就想坚持下来。想把听不懂的科目弄懂，把听的懂的科目读得更好。我想了很久，要让爸爸妈妈的笑容更灿烂些，我仅有更努力的学习，拿出好成绩让爸爸妈妈骄傲的笑，即使那样很辛苦，我也觉得很值得。

从进高中以来，我的思想一向在进行激烈的斗争，让自我很矛盾。所以经常反反复复，一会认真，一会懒散。但此刻我不会再那样反反复复的了，因为我明白爸爸妈妈为什么看到我去读书会有那么欣慰的笑容了——他们看着我去读书，就好像看到我未来的完美生活一样。虽然读书不是唯一的出路，但读书却是出路最多的一条路。为了报答爸爸妈妈对我的爱，为了我今后的完美生活，这条路我会一向走下去。

高中生活，我会让你变得不再陌生!

**高中生青春演讲稿200字篇十五**

尊敬的教师，亲爱的同学：

大家上午好!

相信每个人都明白我，但我还是自我介绍一下，我叫\_\_，十九年前的一天，我来到这个世界上。时间像水一样，回顾十多年的成长经历，有一些能够拿出来分享。

小学的时候，当我第一次当选少先队员，从那时起，我就以高标准要求自我，让自我成为一个好孩子。当我在高中的时候，我的同学一致推选我为班长，经过我们的努力，我们班排到了年级的前列。上学期，我作为副班长，协助班长工作，这让我锻炼了自我，也为班级做出了贡献。

我担任副班长已经将近一个学期了，从以前只能按照上级的要求办事到此刻才能独立策划、组织各种活动，我经历了一个由不会、由坏到好的过程，此刻工作起来已经游刃有余。

在处理各种各样的问题时，我总是会敞开心扉，大胆思考。由于打破常规，我经常会得到一些意想不到的结果。

当然，“人非圣贤，孰能无过”。我在工作中也犯了一些错误，但我敢于应对。经过教师和同学的批评，帮忙自我努力改正，绝不允许自我再犯。正因为应对胜利不骄傲，应对失败不低头，我才会在奋斗中快速成长和提高。

成为一名班长不仅仅是一种荣誉，也是一种职责。我明白在这条道路上有很多挑战，但我有信心，因为我的热情，我的毅力和我的工作态度，我能够承担这个负担。

我明白，无论多么精彩的话语都只是一时的智慧和活力，付出行动才是最重要的。如果我有幸当选，我必须会尽心尽职管理班级事务，让同学们的学习和生活更加丰富多彩。

如果我不能当选，我将不气馁，我将努力提高自我的本事，同时期望我们班在班委会的管理，下变得更好。

请给我投上宝贵的一票，给我一次施展才华的机会。多谢大家!

十分感激。

**高中生青春演讲稿200字篇十六**

尊敬的教师，亲爱的同学们：

大家好!我是魏丽娜，今日我站在那里，是来竞选班长的。我是一个活泼开朗的女孩，学习认真，和同学们相处得很好，最重要的是我有一颗热爱班团体的心。

班长是一个光荣而神圣的职业，要做好它，需要有很强的职责心和公正感，要为团体着想，帮忙同学，以大局为重，成为教师的小帮手，好助理。我坚信，我能够胜任这份工作的。

如果我被选上班长，我会用我最大的努力和认真来管理班级，对待团体活动，我会认真去做，一个班级需要合理的分工和同学们的团结一致，让最适宜人去做他最擅长的事情。我会给每个人一个机会，让他表现出自我最优秀的一面，让每个人都能拥有被教师表扬的机会。而对那些调皮的同学，我也绝不心软，要有一个公正的态度，我会做到让每个人都团结到一齐，互相帮忙，增强凝聚力和向心力，让每个人都有一身浩然正气。我会在最短的时间内做到最好。

如果我没有当选上班长，我也不灰心，再接再厉，发扬自我的优点，改正缺点，争取下一次能够选上班长。

虽然我有一些小毛病，但我会改正，不断完善自我，让自我成为最优秀的学生。期望同学们能支持我，多谢大家!

**高中生青春演讲稿200字篇十七**

敬爱的教师，亲爱的同学们：

大家好!我是三班的一员：叶朝琛，今日我来竞选班长这个职位。期望大家支持我。

在这堂班队课上，我来参加这个具有竞争意义的活动，而我此行的目的就是班长这个宝座。大家也明白，班长乃是一班之首领。这个职位是不平凡的，没有什么实力是无法去争取的。

你们仔细想想，每位同学自强不息的表现说明了什么是班团体给予我们这个动力;每位同学都勇往直前，努力拼搏，这说明了什么也是班团体给予我们的信心;大家努力学习，天天向上，最终使三班成为了人才济济的一班，这说明了什么是班团体的竞争力，每个人都不想输给对方。

而在这么多的职位中，班长是最重要的，他起了带头作用。所以，成为班长，带领大家努力向上，是做班长的荣耀。

身为班长，理应起到带头作用，为班团体无私地贡献，管理班团体中的日常事务，维持纪律，站在班级的第一线，带动全班发展。同时，班长也是教师的助理，同学的帮手。当教师需要帮忙时，班长理应为教师减轻负担;当同学有难时，班长理应为他排忧解难。

假如我当选了，我将不负众望，进取开展工作，担当起班长应尽的职责。假如我当选了，我会帮忙同学们提升成绩，充分履行班长的职责。假如我当选了，我将会使三班成为济济一堂的班团体，个个都神采奕奕，脱颖而出。

假如我落选了，我也不会气馁，这只能够说明我本事不够，我会更加努力，在下次的竞选中，争取到班长这个职位。

以上都是我心中的想法，期望大家能够为我投上宝贵的一票。多谢大家。

**高中生青春演讲稿200字篇十八**

屈辱的中国历史：我向你诉说!

忘记历史就意味着背叛——列宁

今年，景德镇、临沂、十堰、成都等上百城市都鸣警报，其中，天津、拉萨、昆明、杭州、郑州等多个城市是首次在9月18日鸣警报，浙江全省均鸣响防空警报。

九月，与许多重大事件联系在一起，在近代中国历史上让国人刻骨铭心!

1842/8/29，《南京条约》签订

1856/9/2，天京变乱，韦昌辉突袭东王府

1926/9/6，英国制造“万县惨案”

1901/9/7，《辛丑条约》签订

1894/9/15，平壤战役，左宝贵牺牲

1894/9/17，黄海战役，邓世昌、林永升殉国

1931/9/18，“九一八事变”

1898/9/21，戊戌政变，变法失败

还有与第二次鸦x战争有关的……

历史有时相似的让人心碎，如果没有真实的镜头、详尽的文字、残破的遗迹，我们简直难以相信过去中国近代的一幕幕。历史终归是历史，虽然历史已经过去，但不会消逝得无影无踪，历史流下的不仅仅是一堆资料、几块碑刻，数处遗址。留住历史，可以温故而知新。人类社会日新月异，没有记载，任何伟大的东西，就会从地平线上消失。但人们总是习惯于牢记胜利、成功和辉煌，但往往把失败、伤痕和屈辱遗忘。历史总是不断沉淀的，历史是民族和人类的集体记忆，如果一个民族不知道“从哪里来”，就不知道“到哪里去”。

以往的历史与其说是句号，不如说是感叹号，甚至是更多的问号，并应该少用些省略号。一百多年中沉重而痛苦的记忆，给予了人们太多的忧伤、悲愤和思索。中国人不应该、不可能更不可以忘记，刻写在中国近代的镜头、侧面或片段，虽然斑斑点点但历历在目：从鸦x战争、第二次鸦x战争、中法战争、甲午中日战争到八国联军侵华战争直至日本全面侵华战争;从旅顺大屠杀到南京大屠杀;从鸦私、掠卖华工到火烧圆明园;从“猪仔”、“东亚病夫”到“华人与狗不得入内!可谓惨不忍睹、闻所未闻!正义与邪恶、文明与野蛮、爱与恨、和平与暴力被定格在这段屈辱的历史上，痛定思痛总是民族复兴的开始 ，时刻警示着我们每一位中华儿女当勿忘国耻，要振兴中华。

我们中的不少人似乎选择了沉默。不知道沉默的理由是什么，但愿不是因为麻木，也不是因为健忘，依某些国人的观念，对于过去，尤其是痛苦，就会采取“过去了就过去了，再提它有什么用”轻率态度，这些年来，一些亲痛仇快的现实，还是“商女不知亡国恨”常常让我们深感“遗忘文化”在一些国人头脑中颇有市场。一些商家不顾历史的伤疤，以“南京大屠杀”作为电脑游戏;把日本军刀、军服作为卖点;一些艺人竟然把军旗装穿在身上招摇过市等等。如果“集体健忘症”过于严重，人们将容易越来越浅薄、轻浮、狂躁、极端和急功近利。

我们的同胞中，对战败之耻和对割地赔款之痛了解的不是太多，而是太少。一个民族，若忘记了自己的历史，实际上也就等于失去了民族的记忆功能;失去记忆的民族是可怕的，它会在今天的纷纭变幻的世界大潮中，失去方向，随波逐流，更会不断地重复自己的[“文 秘 港”还有更多精彩文章等着您!]错误。不是从沉没中爆发就在沉没中死亡。据说，冰心老人晚年曾构思写作一部反映甲午战争的纪实大作，但是每每提笔，“竟然一个字都没有留下”，“因为哭，因为大哭，因为一握起笔就禁不住老泪纵横地痛哭!哭得完全不能下笔，纸上惟有落下的热泪。”(贾国荣：《冰心的遗憾》)。

“历史的灾难无不以历史的巨大进步来补偿”。只有我们一起来揭露侵略者的罪恶、叩问冷漠者的良知、敲醒愚昧者的心灵。绝不允许无耻者别有用心地扭曲历史，绝不允许屈辱的旧梦再现，绝不允许重蹈践踏人权、亵渎文明和破坏正义的覆辙。历史教育的重要任务是培育和教化每一个公民对其国家、其历史、其祖先、其民族具有认同感、自尊感、尊严感、耻辱感，亦即形成“国民意识”。历史意识构成国民意识和民族精神的核心内容，事关走向世界的新世纪公民培育的大计。历史认知关系到国家利益和民族利益。学习历史的意义主要有丰富自我、发展个性、减少失误、加速成长、承担使命、自觉人生。在这个意义上，历史学乃是一门塑造民族整体人格，表述民族自我意识、自我评价和自我认知的重要学术，应当将“真”、“情”、“思”、“行”统—为一个整体，这些都历久弥新地给人们以感染、启示、鞭策和思考。

然而，以往的宠儿如今却失落了，史学危机的话题并非危言耸听，历史教育的延误、式微和堕落的困境令人揪心，我愿与大家一样为之关注、探索和分享。我试图让历史教育不再尴尬，不再窘迫，不再令人藐视，于是从彷徨到呐喊、困惑到醒悟;从疑惑到求索。我力求让历史能够成为滋养学生成长的补品，让学生在成长中通过历史的学习而唤醒自己，认识自己，张扬自己，营造一个有血有肉、情理交融特别是有独立人格的“人”。由此，我有了执着的信念要从四十岁重新开始，克服松懈、安逸或畏难心理，力争做个“有思想”的历史教师，立志要把课上出味道来，教出历史的深沉、宽厚与博大，尽情展现其宽阔、生动和精彩，发掘真善美的内涵……

“生于忧患，死于安乐”。人人都是从昨天走到今天，又从今天走向明天。任千古风流人物，无一例外都成为匆匆的世间过客。对历史不断触摸和反思的过程，就是文化沉淀的过程。历史是永不间断的时间长流，人们在现实中感知的只是这一发展长河中的一段，多少兴亡盛衰，唤起人们对星转斗移、物似人非的感叹，从那些已经消失的人和事中，正是司马迁所说的“述往事，思来者”。历史，将会给你一个制高点。历史有两种历史，一种是客观的历史，一种是记忆中的历史。客观历史早已看不见了，但记忆中的历史还在，我们可以随时摄取，随时揣摩，可以感悟，可以反刍，这对人类现在、未来的发展，未尝不无益处。叩问历史，掩卷太息!这种情结不仅仅是简单的怀旧。历史消失的只是时间，永不消失的却是后人对千秋人事的缅怀。

时光的流逝也许会磨灭人们心头的许多记忆，但充满着“血与火”的往事历历在目，警示人们永远引以为戒。《论语》曾告诫：“人无远虑，必有近忧。”古希腊哲人说“人不能两次踏进同一条河里”，不就是从昔日的经验教训中时刻照看着这后视镜缓缓向前跋涉?描述与记录，回忆与解读，是人类永远不会放弃的权利。“以史为鉴，面向未来”，可以说历史是人类前进的行囊，虽可能沉重但旅程必不可少。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找