# 2024年健康成长演讲稿500字(十七篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-08-16

*演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀...*

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。

**健康成长演讲稿500字篇一**

或许有人会说：“谁不爱惜生命呢?谁不热爱生活呢?要是真有摧残生命的事，还不是那些黑心老板、不负责任的司机和可恶的病魔干的。”您可能说得没错，但让我们睁大眼睛，用心去感受一下，真的只是这样吗?

深夜，一个大哥哥还坐在电脑前玩游戏，嘴里不停地发出：“真刺激啊……”那神情多么专注，忘记了时间，忘记了明天还要上班，忘记了周围的一切。忽然，一本书掉到了地上，“啪”的一声，把他惊动了，一抬头，发现已经是凌晨两点，这才恋恋不舍地关掉电脑。

像这位大哥哥这样，不按时休息，晚上只顾着玩的人多得不计其数。他们或打电脑或看电视或三五成群打扑克……，玩得兴高采烈，意犹未尽，几乎天天如此。我们每个人只有晚上休息好，白天才能把工作做好，而且睡眠对每个人来说都很重要。像我们小孩子每天至少要保证需要10个小时的睡眠，身体才会长得快，而大人至少也要保证6个小时的睡眠，身体才能棒棒的。所以，难道像大哥哥这样不是在摧残生命吗?

春节到了，真开心啊，既可以在家玩又可以大吃特吃了。过年了，爸爸妈妈买了很多好吃的，有小明爱吃的鸡翅、排骨、鱿鱼、糖果——小明可高兴了，这几天什么也不干，不是坐在电视机前看电视就是到厨房拿找吃的，整天眉开眼笑的，心里想：“要是天天过节多好啊!”今天，爸爸妈妈抽出时间，带小明到医院体检。糟糕，()血糖怎么那么高?爸爸妈妈非常着急，心里想：“会不会是医生看错了?”询问医生后才知道，过节时要避免暴饮暴食。暴饮暴食会造成糖尿病、高血压等。错误的饮食方式会危害我们每个人的健康。你们说说，小明不是在摧残生命吗?

不久前，我听说南侨中学有一位大姐姐从楼上跳下来，除此之外，我也经常听到有的人因为一些小事离家出走。事情发生后，他们的亲人伤心欲绝，痛不欲生。据我所知，这些人这样做并不是因为发生了什么大事情，只是一些极小的事。让我们来想想看，为什么会这样呢?我想有可能是因为他们平时骄纵惯了，想干什么就干什么，这次没得到满足，或是他们有什么心里话无法向别人诉说，一时想不开才会这样的。同样的，他们也是在摧残生命。

在我们生活中，像这样没有养成良好习惯，摧残生命的事例还很多很，如饮酒过度、吸烟等。我们是祖国未来的接班人，是祖国未来的栋梁之材。我们该怎样杜绝不良习惯，让含苞欲放的花朵尽情绽放呢?

我觉得养成良好的行为习惯非常重要。每个人制定一张作息时间表，按时作息。平时，抽出一定时间进行运动，运动能增强我们的体质，锻炼我们的意志。多看一些好书，书能陶冶我们的情操，开阔我们的视野，让我们健康成长。看见好吃的东西，要适可而止，不图一时之快酿成大错，遇到解决不了的事情，不要憋在心里，可以找同学、爸妈、老师诉说，多与他们谈心，保持快乐的心情。

让我们养成良好的习惯，健康的生活方式，珍爱生命，珍惜生活，健康成长，真正接过上一辈手中的接力棒，担负起建设祖国的重任。

**健康成长演讲稿500字篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家下午好!

生命，是每一位母亲用血肉与灵魂孕育的瑰宝;生命，是每一位艺术家用感情和肢体塑造的奇迹;生命，是每一位骑士用勇敢和智慧守护的公主;生命，是每一位智者用心智和时间探讨的奥秘……

不要轻视自己的生命，不要抛弃自己的生命，不要浪费自己的生命。

人活在世上，必须将生命紧握在手中，永不放开，永不遗弃。珍爱生命，健康成长。我们义不容辞的责任。一桩桩血腥的报道，令人胆战心惊，一幕幕惨剧目不忍睹。只因为忽视了安全问题，一个个生命如鲜花在瞬间凋零，后果带给社会、家庭、亲人悲痛欲绝的心身，沉重的打击，血的教训。安全，是珍爱生命的前提。如果我们不注重安全意识，视安全隐患而不顾，对安全问题措施不及，防范不严，责任心不强，把生命当儿戏，那么造成的后果不堪设想。燕子去了，有再来的时候;杨柳枯了，有再绿的时候;桃花谢了，有再开的时候，可我们的日子一去不复返。生命仅有一次。同学们，“安全”是我们经常听到的一个词语，安全话题也是我们经常议论的一个话题，因为安全是我们生命的保证，和我们的幸福生活息息相关。世间万物，唯有生命最为珍贵，没有生命就没有一切，失去生命，就失去自我，失去生活的权利。一粒种子，一只蚂蚁，都联系着一条小小的生命，在中华五千年文明历史中，是人类用一颗热爱生命的恒心，编制了一条文明的生命之河。生命是伟大的，生命是崇高的，没有人轻易放弃生命。每个人心中都饱含着对生命的渴望，身体健全的人如此，身体不便的人同样如此。当你正在呼吸，当你正在心跳时，请记住：生命可贵!绝不辜负生命，绝不让它在我们身上浪费掉，不论未来的命运如何，遇福遇难，或喜或忧，我们都应好好地把握自己的生命。

当有人“哇哇”地哭着降临到这个美丽缤纷的世界，就意味着这个世界又多了一个生灵，世界变得更加亮丽;当有人躺在病榻上，和亲人难舍难分时，世间瞬间又少了一种独特的声音，世界变得安宁了许多。：珍爱生命，让有限的生命变得更精彩。当一片绿叶悄然钻出地面当呱呱落地的婴儿发出第一声啼哭，这就是生命!生命是万绿丛中的绚丽花朵，生命是滔滔江河中的逆水之舟。生命诚可贵，人的生命只有一次。因此我们应该要珍爱生命、注意安全。

让我们思考生命的意义，追求生命的价值，保持平和的心态，构筑美丽人生。成功与失败、欢笑与泪水、赞扬与批评伴随我们一路走来。所有的一切都化作我们人生的财富，懂得了从挫折中获得成长，从酸楚中品味快乐，在平淡中体现生命的价值。让我们思考生命的意义，追求生命的价值，保持平和的心态，构筑美丽人生。

**健康成长演讲稿500字篇三**

各位老师，各位同学：

下午好，今天我演讲的题目是珍爱生命，健康成长。

宝贵的生命对于每个人来说只有一次，要让生命之花常开，要让生命之树常绿，没有安全之水的浇灌是不可能的。它需要每个人的悉心呵护，需要全人类的共同努力，需要每个小朋友从自我做起，从现在做起。我相信只要我们每一个小朋友都能做到安全第一，都能把握好安全的金钥匙，我们就能拥有安全，就能远离危险，就会健康成长。

成长是人一生中必经的道路，可以走向成熟，通向成功;成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实、那么令人向往;成长像是桌上的美味佳肴，酸、甜、苦、辣应有尽有;成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

人的一生，是不可能有一帆风顺的旅途的，不经风雨，又怎见彩虹?梦想与现实的差距总是遥远的，没有哪一个人不经过努力就能够成功。珍爱自己的生命吧，因为生命只有一次，因为生命的可贵，因为生命所承载的希望。活着，不仅为自己而活，还为了每一个爱你的人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。

我记得妈妈给我讲了这样一个故事：一个关于车祸的故事，某城市，有一个女孩叫荧荧，是班上的三好学生，有一次她的姥姥生病了，病的很严重，她妈妈由于太着急了，就带着荧荧横穿马路，她妈妈心想，就横穿马路一次，荧荧不会学下的，没事。所以就带着荧荧横穿马路，可是谁知荧荧记住了。第二天，荧荧回到家，发现家里没有人，荧荧想，妈妈肯定是去看姥姥了，荧荧就去找妈妈了，到了马路边，荧荧就学着昨天妈妈横穿马路，谁知，一辆小轿车飞驰而来，夺去了荧荧的生命，她的妈妈得知后是后悔莫及呀，可是现在后悔已经来不及了，真是早知现在，何必当初。

让我们一起来呼吁吧!珍爱生命，不要再让交通事故夺取一条条无辜美丽的生命，打碎一个个幸福美满的家庭，创伤一个个善良的心灵……所以，无论您在何时何地，请都深深铭记：遵守交通规则，人人有责……因为你的生命不单单只属于你自己一个人，你的生命更深深地牵动着你的家人……同学们，让我们手挽手、肩并肩，共同迈向美好的明天。愿安全之水长流，愿生命之树常青，愿大家都能珍爱生命，健康成长!

**健康成长演讲稿500字篇四**

生命是宝贵的,每个人都只有一次,她不像财富能失而复得,也不像离离原上草周而复始。我们要珍爱生命，珍惜现在的生活，让生命之花绚丽多彩。

或许有人会说：“谁不爱惜生命呢?谁不热爱生活呢?要是真有摧残生命的事，还不是那些黑心老板、不负责任的司机和可恶的病魔干的。”您可能说得没错，但让我们睁大眼睛，用心去感受一下，真的只是这样吗?

深夜，一个大哥哥还坐在电脑前玩游戏，嘴里不停地发出：“真刺激啊------”那神情多么专注，忘记了时间，忘记了明天还要上班，忘记了周围的一切。忽然，一本书掉到了地上，“啪”的一声，把他惊动了，一抬头，发现已经是凌晨两点，这才恋恋不舍地关掉电脑。

像这位大哥哥这样，不按时休息，晚上只顾着玩的人多得不计其数。他们或打电脑或看电视或三五成群打扑克------，玩得兴高采烈，意犹未尽，几乎天天如此。我们每个人只有晚上休息好，白天才能把工作做好，而且睡眠对每个人来说都很重要。像我们小孩子每天至少要保证需要10个小时的睡眠，身体才会长得快，而大人至少也要保证6个小时的睡眠，身体才能棒棒的。所以，难道像大哥哥这样不是在摧残生命吗?

春节到了，真开心啊 ，既可以在家玩又可以大吃特吃了。过年了，爸爸妈妈买了很多好吃的，有小明爱吃的鸡翅、排骨、鱿鱼、糖果------小明可高兴了，这几天什么也不干，不是坐在电视机前看电视就是到厨房拿找吃的，整天眉开眼笑的，心里想：“要是天天过节多好啊!”今天，爸爸妈妈抽出时间，带小明到医院体检。糟糕，血糖怎么那么高?爸爸妈妈非常着急，心里想：“会不会是医生看错了?”询问医生后才知道，过节时要避免暴饮暴食。暴饮暴食会造成糖尿病、高血压等。错误的饮食方式会危害我们每个人的健康。你们说说，小明不是在摧残生命吗?

不久前，我听说南侨中学有一位大姐姐从楼上跳下来，除此之外，我也经常听到有的人因为一些小事离家出走。事情发生后，他们的亲人伤心欲绝，痛不欲生。据我所知，这些人这样做并不是因为发生了什么大事情，只是一些极小的事。让我们来想想看，为什么会这样呢?我想有可能是因为他们平时骄纵惯了，想干什么就干什么，这次没得到满足，或是他们有什么心里话无法向别人诉说，一时想不开才会这样的。同样的，他们也是在摧残生命。

在我们生活中，像这样没有养成良好习惯，摧残生命的事例还很多很，如饮酒过度、吸烟等。我们是祖国未来的接班人，是祖国未来的栋梁之材。我们该怎样杜绝不良习惯，让含苞欲放的花朵尽情绽放呢?

我觉得养成良好的行为习惯非常重要。每个人制定一张作息时间表，按时作息。平时，抽出一定时间进行运动，运动能增强我们的体质，锻炼我们的意志。多看一些好书，书能陶冶我们的情操，开阔我们的视野，让我们健康成长。看见好吃的东西，要适可而止，不图一时之快酿成大错，遇到解决不了的事情，不要憋在心里，可以找同学、爸妈、老师诉说，多与他们谈心，保持快乐的心情。

让我们养成良好的习惯，健康的生活方式，珍爱生命，珍惜生活，健康成长，真正接过上一辈手中的接力棒，担负起建设祖国的重任。

**健康成长演讲稿500字篇五**

“珍爱生命，健康成长。”有着太多的理由，它们一片一片和在一起，成为一丝长线，牵住生命，让我们的生命成为多彩、永悦的春天!

春去春会来，花谢花会开。然而，生命只有一次，它不仅仅是自己的，更属于所有关心、呵护、爱着我们的人。因此，我们不仅要为自己坚强地活，更应该为爱我们的人努力地活着。

不要当人去楼空时，再懊悔、惋惜时，还来得及吗?生命诚可贵呀!其实，珍爱自己的生命，健康地成长是一种责任，那是对自己、对爱自己的人负责。你可曾想过，爱自己的人有多少?他们为自己付出多少?他们给予了自己多少?当我们不爱惜自己时，可明白这束缚了多少人的快乐，牵动了多少人的心，要让多少人为自己流泪?

有一件真实的事情发生在我的身边:今年暑假里，我的一个学生的父亲在工地上干活时不小心摔死了，因为这个开学那几日，他变得非常的孤单，神情恍惚，仿佛失去了自己，整日沉默不语，一个人坐在教室的角落里，常常看到他落泪的样子、哀伤的神情。

是啊，他的家庭失去了支柱，漫长的人生路他将如何走下去?遇到挫折，他能否坚定地站起来?谁来给他的生命延续给予保证?……我不敢想，真的不也想。但值得欣慰的是，在亲人、老师、同学的关心和帮助下，他并没有放弃自己，而是收拾悲痛重新站了起来。这个逝去了生命的家庭故事让我明白了生命如此的重要。我要庆幸，我们都要庆幸:拥有一个完整的生命，还有这么多爱自己的人。生命，牵系着太多的灵魂和血肉，包涵着太多、太沉重的爱，我们要在风雨中坚定信念，才能做到“珍爱生命，健康成长”。

一个人这一辈子难免有些小病小痛:上火，多喝水也就过去了;牙疼可能是因为上火;打鼾也就是个人生活习惯的问题;痔疮不过是小毛病罢了。这些在大多数人看来无大碍的小病小痛，也许已经融入人们的生活中，再也引不起人们足够的关注和兴趣，很多人甚至任由它去，只要不妨碍正常的生活，就由它自生自灭吧。但是，这些在您看来“理所当然”的现象中往往隐藏着极大的健康危机，只有珍爱生命者才能让这些隐藏着的烦恼离我们远去。

一次的偶然的机会，我在医院里曾看到一个生命的落幕，一位奄奄一息，弥留于世的病人。当时，她躺在床上，寂静得如同一颗夜幕里的星星。她的双唇微微张动，却说不出一句希望的话语，目光中流露出的渴望挡住了病态的呆滞，她慢慢伸出双手想要抓住什么，却实然一下子像吊着什么重物似的滑落下去了……她要死了。那一刻我的心猛然间一凉，那时那刻各种耳语她已不再闻，一张张亲人的面孔也已看不清了，然而她还是努力挽留住自己的生命，即便已经是虚幻、孱弱了的生命。

从这种生与死的临界点，我领悟到了生命的可贵。由此，我想到了秋风中飘落的黄叶，在它们经历了春的萌发、夏的旺盛，却走向了归根的季节，然后在冬的泥泞中，结成了坚硬的壳，守护着曾经有过的美丽，以等待明年的绿意从容。

朱自清曾说过这样一句话:“燕子去了，有再来的时候;杨柳枯了，有再青的时候;桃花谢了，有再开的时候。但是，聪明的你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢?”是啊!落叶可以重获新生，但人生的四季却是在希望与失望中穿梭，却不能像落叶那样等待绿意，是不能周而复始的。

珍爱生命，健康成长，是追求破茧成蝶的过程，而不是守侯翩翩起舞的美丽;是流星划过后的辉煌，而不是星空闪烁的浪漫。

珍爱生命，健康成长，是凡琐的城市中闪动的灵魂，是热闹生活中的一曲阳春白雪。

珍爱生命，健康成长，是要有两颗心，一颗化成顽石，拒绝生活中的伤悲，一颗化成爱心，珍惜身边的一切。

珍爱生命，健康成长，是要为理想而执着地奋斗，而不是为了享受而去抱怨生活，而去放弃生活!

当我们珍爱生命，健康成长时——便拥有整个世界……

朋友，让我们一起来关注您生命中的一点一滴，让我们活得更健康、更有质量!

**健康成长演讲稿500字篇六**

敬爱的老师们，亲爱的同学们:

你们好!今天我演讲的题目是《珍爱生命，健康成长》。

同学们，当你随着一声清脆的啼哭，离开母体，一个生命降落人间，这就标志着给人世间增添了一份宝贵的财富，同时也给家庭带来了无比欢乐。从这一刻起多少人关注着你，期望着你快快长大。此时的你不属于你自己的，而是属于父母、家庭、社会，属于许许多多关心你的人。关爱自己，珍爱自己的生命已成为你义不容辞的责任了。

可有些人，却拿自己的生命开玩笑。记得前不久曾经听到过这样的一件事:某所学校的一位小学生由于考试成绩不好，受到老师的批评家长的责备，就这样不堪一击的他就这样跳楼自尽了，一个幼小的生命就这样结束了。听了这个令人瞠目结舌的事件，当时我震惊了，真没想到这样一个花季少年，竟有如此的想法-------用跳楼来结束自己的生命。难道他不知生命的可贵吗?难道他不知这一跳将一去不复返吗?难道他不知这一跳会给多少人留下多少的痛苦吗?

这难道不令人感慨吗?

一个幼小的生命，本该享受着同学的关心，享受着老师的教育，享受着父母的呵护，享受着爷爷奶奶的嘘寒问暖，享受着属于自己的花样年华，可他就这样永久地去了。

但在感慨的同时，我又不禁陷入了沉思。

人是最宝贵的，只有人才能创造财富，才能使世界变得更美好。也只有同学们的欢声笑语、活泼身影，才能使我们的校园充满阳光，充满生机。但是人的生命又是非常脆弱的，如果我们不注重安全意识，视安全隐患而不顾，对安全问题措施不及，防范不严，责任心不强，把生命当儿戏，那么造成的后果不堪设想。如:交通事故;游泳溺水;玩耍坠楼等等，这一件件血腥的报道，令人胆战心惊;这一幕幕的惨剧，令人目不忍睹;这一个个如花的生命在瞬间凋零了，带给社会、家庭、亲人的只是悲痛欲绝的身心。同学们，这血的教训，难道只有失去之后才能醒悟吗?不，到那时，这一切已为时已晚了。

同学们，血的教训不能有一次，悲剧也不能重演，生命更没有第二次呀!我们只有懂得一个道理，防患于未然，在人生的路上走好每一步，处处小心，时时提防，保持警惕的头脑，绷紧安全之弦，事事处处想到“安全”二个字，在校内外要注意各种安全，严格制度，遵守纪律。如走路时小心地滑，上、下楼梯时，勿拥挤，勿爬栏杆，不攀爬登高;打球和活动时防止碰撞摔倒;注意食品卫生，不吃三无食品，不吃临时摊点的食品;加强体育锻炼，增强体质，防止疾病侵入。

同学之间团结友爱，不打架、不恶语伤人，不闹情绪;特别要注意交通安全，走路行车小心谨慎，注意安全。在社会上发扬见义勇为精神时，要认清自身的能力和条件，采用适当的方法，更不提倡青少年去盲目见义勇为，以免造成自身不应有的严重后果。

同学们，珍惜吧!珍惜我们的生命吧!让我们在灿烂的阳光下沐浴一方平安，健康成长，愉快生活。让我们的生命如一泓清泉，永流不息。

**健康成长演讲稿500字篇七**

各位教员，各位同窗，除夜家下战书好，来日诰日我演讲的标题成绩是：闭爱死命，悲欣少除夜。

少除夜是人生的必经之陆爆走背成死，通住胜利;少除夜是一个五彩斑斓的梦，那么斑斓、那么实正在;少除夜像是桌上的衷灾炙式，苦、酸、苦、辣搜罗万象;少除夜是徐苦中的泪水，也是初尝胜利的苦好。

初中时是正在省重面中教度过的，恿壳正在重面班，正在傲慢与自负的背后更多的是同窗之间怪棋的开做，因为每小我皆市有一小学生作文个胡念，每个孩子皆空姹作功。但是偶然，开做是暴虐战没法的。班梢?有一个乖怯弈女孩，刚进班时成绩借没有错，但是几次掉踪利后，她如同记怀裂旁卧冬果此她没有再积极，而选择了别的一条门陆爆上彀，结交，以致沉死。究竟?了局有一天，班上前排的一个坐位永远空了出去，正在那一刻起，她便没有成能再涌?缘战我们正在一起为曾的胡念斗争了。

冉材仄死，是没有成能有海没有扬波的旅途的，没有经风雨，又怎睹彩虹?胡念与真践的好异老是远远的，出有哪一小我没有经过积极便能菇杌胜利。珍爱自祭阅死命吧，因为死命只要一次，因为死命的贵重，因为死命所启载当保看。在世，没有但为自己而活，借为了每个爱您的人而活。您启载着亲人、朋友战国产业保看，启载着他们的爱。

人需供任务，需供对自己当真，更尾要的是对您的怙恃对阿谁社会当真。我们从呱呱坠天，便没有竭收受赐与，您是没有是借记得，是谁正在风雨之辰材路上橙优雨伞支您上教：您是没有是借记得，是谁正在深夜为您抄好被角;您是没有是借记得，死日时闲前闲后的怙恃额上又多了几讲皱纹，是谁多年哺育了您，是谁给您死命的权益?

死命是父母赐予的优秀作文最下权益，没有要让自祭越人间黑走一遭，请相疑自己，必定要保更死命。

人生是挫开的，大概前驮荩茫，大概悲没有雅观笆堀。步柢碰到甚么坚苦，皆要寻寻乐没有雅观的格式处理，让自祭阅每天缎旒谦阳光，让自己每天皆悲欣，您会收现，死命本去云云斑斓。

幼年的我们，刚强于决定疑念，奔跑着念往触及那些远没有成及的胡念@匀我们少除夜，却会收现崇下的幻念便正在少远，却要以窜改自祭阅价格才气得到。为了它，我们必须教会忍耐孤苦，教会能伸能伸，教会收姹天贯串通接缄默，我们必须演酿成一个社会人。

为了怙恃，为裂旁己，为了幻念战统统有代价的工具，珍爱我们的死命吧，让我们正在悲欣中少除夜，正在悲欣中成死。

各位同窗，路正在足下，我们唯一狄住择是走下往，一如当初我们从婴孩少除夜为目下现古的自己一样。

**健康成长演讲稿500字篇八**

各位老师，各位同学，大家下午好，今天我演讲的题目是：珍爱生命，健康成长。

成长是人生的必经之路，走向成熟，通住成功;成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实;成长像是桌上的各种菜式，甜、酸、苦、辣应有尽有;成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

初中时是在省重点中学度过的，又是在重点班，在骄傲与自信的背后更多的是同学之间激烈的竞争，因为每个人都会有一个梦想，每个孩子都渴望成功。但是有时，竞争是残酷和无奈的。班上曾经有一个乖巧的女孩，刚进班时成绩还不错，可是几次失利后，她似乎忘却了自我，于是她不再努力，而选择了另外一条道路，上网，结交，甚至轻生。终于有一天，班上前排的一个座位永远空了出来，在那一刻起，她便不可能再有机会和我们在一起为曾经的梦想奋斗了。

人的一生，是不可能有一帆风顺的旅途的，不经风雨，又怎见彩虹?梦想与现实的差距总是遥远的，没有哪一个人不经过努力就能够成功。珍爱自己的生命吧，因为生命只有一次，因为生命的可贵，因为生命所承载的希望。活着，不仅为自己而活，还为了每一个爱你的人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。

人需要责任，需要对自己负责，更重要的是对你的父母对这个社会负责。我们从呱呱坠地，就不断接受给予，你是否还记得，是谁在风雨之乘的路上撑着雨伞送你上学：你是否还记得，是谁在深夜为你抄好被角;你是否还记得，生日时忙前忙后的父母额上又多了几道皱纹，是谁多年养育了你，是谁给你生命的权力?

生命是父母赐予的最高权力，不要让自己到人间白走一遭，请相信自己，一定要珍爱生命。

人生是波折的，也许前途茫茫，也许灰心丧气。无论遇到什么困难，都要寻找乐观的方式解决，让自己的每一天都充满阳光，让自己每一天都快乐，你会发现，生命原来如此美丽。

年少的我们，执着于信念，奔跑着想去触及那些遥不可及的梦想：等我们长大，却会发现神圣的理想就在眼前，却要以改变自己的代价才能得到。为了它，我们必须学会忍耐寂寞，学会能屈能伸，学会适当地保持沉默，我们必须蜕变成一个社会人。

为了父母，为了自己，为了理想和一切有价值的东西，珍爱我们的生命吧，让我们在快乐中长大，在快乐中成熟。

各位同学，路在脚下，我们唯一的选择是走下去，一如当初我们从婴孩成长为现在的自己一样。让我们迈出成长的脚步吧!

谢谢大家!

**健康成长演讲稿500字篇九**

敬爱的老师们，亲爱的同学们： 大家好!

我是雁门口镇小四(3)班的唐思远，我演讲的题目是《珍爱生命，健康成长》。

同学们，生命是美丽的，是善良的，是和谐的。她不仅仅只属于你。是母亲的十月怀胎，将你带到这个世界;是父母的含辛养育，才有了你的长大成人;是老师、同学、亲友的关爱，才有了你的健康成长。你属于父母、家庭、社会，属于许许多多关心你的人。关爱自己，珍爱生命已成为你义不容辞的责任。

可是有些人，却拿自己的生命开玩笑。记得前不久曾听到过这样的一件事：某所学校的一位小学生由于考试成绩不好，受到老师的批评，家长的责备，就不堪一击，跳楼自尽了。一个幼小的生命就这样结束了。听了这个令人瞠目结舌的事件，当时我震惊了，真没想到这样一个花季少年，竟有如此的想法——用跳楼来结束自己的生命。难道他不知道生命的可贵吗?难道他不知道这一跳将一去不复返吗?难道他不知道这一跳会给多少人留下多少痛苦?

一个幼小的生命，本该享受着同学的关心，享受着老师的教育，享受着父母的呵护，享受着爷爷奶奶的嘘寒问暖，享受着属于自己的花样年华，可他就这样永久地走了。

人的生命是有限的，而以一个健康的身体、快乐的渡过自己有限的一生，是我们每个人所向往的。它需要我们在日常的生活中随时随地的注意保持积极、乐观、向上的心态，不能因为一时的困难、挫折就丧失面对生活的信心。

奥斯托罗夫斯基，因为参加卫国战争，身体受伤，导致双目失明，身体瘫痪。但是，他并没有放弃自己对生活的追求，而是凭着顽强的毅力创作出著名的《钢铁是怎样炼成的》一书，并通过书中主人翁保尔，留给世人一段著名的人生格言：“人最宝贵的东西是生命，生命属于我们只有一次。一个人的生命应当是这样渡过的：当他回首往事的时候，他不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻，这样在临死的时候，他就能够说：”我整个的生命和全部的精力，都已献给世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争!现已成为一代青年的座右铭。

同学们，血的教训不能有一次，悲剧也不能重演，生命不可能有第二次!我们只有懂得一个道理，防患于未然，在人生的路上走好每一步，处处小心，时时提防，保持清醒的头脑，绷紧安全之弦。

西方思想家倡导的“敬畏生命”的人道主义思想，应当成为我们对待生命的座右铭。“敬畏生命”，包括珍爱自己生命，也包括对他人生命的尊重。我们应该充满热情地帮助任何一个需要我们帮助的人。人与人之间只有充满了浓浓的关爱，才会有更多的人愿意与你患难与共，才会有更多的人愿意做你的朋友，你才会享受到更多的来自他人的关爱。

同学们，让我们学会珍爱生命，不管在春风得意的时候，还是在遭遇挫折的时候，我们都要不抱怨，不气馁，要坚持不懈，努力进取，健康成长，让有限的生命发挥无限的价值，让自己活得更精彩!

谢谢大家!、

**健康成长演讲稿500字篇十**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

好家风如明灯，点亮人生前行的方向……

古人云：近朱者赤，近墨者黑。对于每个人而言，家训、家教、家风是非常重要的成长环境。而我，非常有幸，生活在这样一个有良好家风的家庭中。

国以家为基，家尚廉则安。廉洁好家风，是父亲为我上的人生第一堂课。父亲在机关工作，“办事经济”带来的迎来送往也时常遇到。值得我骄傲的是，在父亲伴我成长的15年时间里，他时刻以实际行动守住道德底线，忠实地履行着自己的工作职责。他常常笑着说，自己要“一身正气上班去，两袖清风回家来”。

在严于律己的同时，他对我也严格要求，从小到大对我诸多叮嘱：“我不会动用私人关系让老师给你分更好的座位，你必须自己努力学习赢得老师的认同”“吃饭时必须当‘光盘族’，不能浪费粮食”“生活上不要和同学攀比，不能乱拿别人的东西”……他还以实际行动，为我树立了人生的榜样：每天下班他都会在健身房挥汗如雨，时刻保持活力和积极向上的生活状态，让我也养成了定期健身的好习惯;他热爱学习，闲暇之余不爱看电视、不玩手机，而是阅读一部又一部经典书籍，每读到有趣的内容，他还会大声朗读，与家人共享。耳濡目染的我，也深深爱上了阅读，从小学到现在，我已经读完了近200部中外名著，收获颇丰。

今年暑假，在父亲的再三推荐下，我认真阅读了《曾国藩家书》，印象中最深的一段便是曾国藩教子极其严格。此时，我的脑海中不由浮现出父亲的谆谆教导。小时候对父亲的叮咛懵懵懂懂，现在看来，父亲的一言一语，正是一条条良苦用心的家训，渗透进我的生活、学习中，伴随着我的成长。

亲爱的爸爸，我要对您说一声谢谢，谢谢您在每次我取得小小成绩时，会提醒我不能骄傲自满;谢谢您在我人生道路上，一直耐心陪伴，让我始终积极向上;谢谢您和妈妈的相携相惜，让我懂得亲情无价，珍爱家人。

未来的道路上，希望您继续是我亦父亦友、亦师亦长的好“伙伴”，让我们一起相互督促、抵挡诱惑、积极向上!

**健康成长演讲稿500字篇十一**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

时间从指间不经意地弹落，往昔的格子爬满了蜘蛛的足印。它正在里面结网，把每一个格子都尘封起来，只是有的地方密密麻麻模糊难辨，有的地方稀稀疏疏明朗清晰。这种感觉是用灰裹着的黄金，如果不去品它，便永远不知道它的真正价值，那就是成长的故事。

成长是一曲刚健的歌谣，需要去感悟。

走进田间地头，听拔节声声，走进森林旷野，听万籁和鸣。噪动与喧腾，追逐与奋斗，这就是成长的旋律。在成长的行列里，弹奏的是辉煌的音响。

成长是道色彩的流程，需要去感悟。

飘去了鲜艳的连衣裙，飞走了粉红的蝴蝶结。一身的校服，一抹凝重的色彩。不见了童话书上多彩的封面，看到的是教科书一脸的严肃。堆积的课本一如大山的深沉。一切浮躁归于沉静，昔日绚丽的色彩只去装点青春的梦境。

成长是缓缓流淌的溪流，需要去感悟。

悄然地，我们就长大了。学会了坚强，学会了坦然。同时，也学会了修饰与包装。似水流年，流走了少年的纯净与质朴，正如苇岸在《白桦树》中所述：在白桦树的生长历程中，为了利于生长，总是果断地舍弃那些侧枝和旧枝。可以说成长是一个蜕变的过程，由简单到复杂，由幼稚至成熟。每蜕去一层躯壳，痛苦在所难免。作家刘塘说，成长是一种美丽的痛。

成长也是艰难的跋涉，也需要感悟。

穿越《伤心地铁》后，是一条曲折的山路，身后蜿蜒，脚步依稀，前面长满荆棘，堆满鲜花。勇敢地追寻，路就会在脚下延伸，成长即路。

成长的故事很多很多，有欢乐也有悲哀;成长的岁月很长很长，需要我们一点一滴去感悟。岁月不会回头，抓住今天的每一秒，把希望系于明天的彩支，成长就是希望编织的彩带，串连加快和向往。

**健康成长演讲稿500字篇十二**

漫漫人生路，书香伴我行。

曾经年少也追梦，如今年过不惑，我开始知道随缘，少年时的许多固守渐渐释然，然而，对于书籍的热望却依然执着。世间千般乐，书香最迷人!

早年身居陋室，读孟子后，手书一条幅：“养我浩然正气”挂于室内，并自名陋室为“养气轩”。在集客厅、厨房、卧室等多功能于一体的一间斗室，最大的家当就是书桌、书柜。那时，书生意气正浓，读书几乎是唯一的业余生活。夜，静悄悄的，明月临窗，书香入梦，“三更有梦书当枕”“半床明月半床书”，生活如此清贫却又如此浪漫!

而今房子是够住了，但书仍是满屋子堆放，“无事乱翻书”已成习惯。

我读书很杂，什么都读，从中外名着到哲学经典，从理工农医到军政史册，从诸子百家到现代科技，从厚重历史到轻松随笔……甚至一本英文原着我也会抱着啃几天。出差在外最不会少带的是书，工作之余总有一卷在手，即使随手一张报纸，也可让我“又得浮生半日闲”!

古人云：“书中自有千钟粟”，而我，读书不为稻粱谋!

我读书，为了不辱职责，不误苍生。我的底子薄，原始学历是初中毕业，七年半的学校生活大约只把我领进了读写算的门。走上讲台，也纯是偶然，开始的时候，心里满是愧疚与忐忑!学高为师，我不够资格;传道授业，我无法胜任。然而，在当时我别无选择!子曰“教学相长”“学而不厌”，两千年优良的师德传统对我具有极其现实的指导意义，我惟有手不释卷，拼命读书。

1986年，在获得自学考试的专科文凭之后，我又开始了本科的学习，读到一半，因为种.种原因而中断，没想到年过40，竟还有热情去续考，于是，在间隔18年之后，我又去报了名。一些熟人碰到我，感到很不解，问我现在还要这一纸文凭干什么?看到和许多差不多是晚辈的后生同堂考试的时候，我也觉得有些不适时宜，其实，我只是为了找一个读书的理由而已。去年，完成了全部课程的学习，去湖北大学报名参加毕业考核的时候，呈交的结业证书有几个是18年前的，工作人员感到很惊讶，看了看我，笑着说：“你这证书再过几年可以成为文物了。”我笑着回答说：“是啊，一个本科读了20年，我这算是终身学习的典范呢!”

我读书，还为不落伍。西方曾有名人说过：“如果今天我们不能生活在未来，明天我们将生活在过去。”我担心自己有一天也会生活在过去，所以努力通过学习让自己活在现在或将来。当互联网延伸到浠水的时候，我是第一批接入的用户。我以最快的速度掌握了电脑及网络一般应用，技术水平逐步由菜鸟升级到小虾!互联网在我面前开了一个了解世界的新窗口，让我们多了一条获取知识与信息的途径，我的阅读也因此多了一种方式!

我读书，也为满足一种兴趣。当年对电子技术的狂热其实并没有明确的目标，纯粹兴趣而已。俗话说：兴趣是最好的老师。这么漫不经心地学着，竟也达到了不低的水平，在生活圈子，我的电子维修技术曾一度小有名气，某家电维修培训班还郑重聘请我前去兼课。今天，随着教育现代化的快速推进，我的电子技术居然大有用武之地。

我读书，还把它作为一种修养功夫。夜阑人寂，灯下漫读，让心跨越时空，思接千载，神游万里，与古今中外大师进行心灵对话，感觉灵魂得到彻底的解放;课间小憩，寄情典籍，在喧嚣的尘世间，给流浪的心灵寻一个寓所;闲暇假日，展卷安坐，排除世俗的纷扰，体会五柳先生“结庐在人境”“心远地自偏”的感觉……

读书的感觉真好。肖川博士曾有过精彩的描述：人生许多感悟，就在捧卷细读之时――感谢在一个阳光明媚的午后，茶烟轻扬，书香浮动，风尘仆仆的心灵终于可以回家了。抑或在那幽静的夜晚，守在小窗前，望着那灿烂的星空，憧憬着美妙的人生境界，吟咏着自己宽广而又温柔的心灵。久而久之，我们的身心都与那广阔的星空、美妙的境界融为了一体，实现着人生的超越。

古人说：开卷有益。许多年的积累，让我感觉工作生活不再沉重，人也有了更多自信。

近几年，教育信息化、实施新课程，教育改革浪潮一浪高过一浪，而我，依靠孜孜不倦地学习，紧紧跟随时代潮流。我承担的中央电教馆十五规划课题顺利通过中央电教馆学术委员会结题鉴定，研究成果得到专家高度评价;我两次应邀去北京参加教育部组织的“中国教育信息化建设与发展论坛”，登上了国内学术交流的大雅之堂;教学研究成果近40件获市级以上奖励或发表;在省市大型专业研讨会上，我多次登台……今天到市教科院开会，又混回了一个头衔――特聘专家!

我还有一些社会兼职，为了不辱使命，我深入调研，积极撰文，为当地的经济和社会发展献计、呐喊!

随着社会的发展与进步，“构建学习型组织，争做学习型职工”呼声高涨，学习已成为时代的迫切要求。学习型组织理论认为：自我超越、建立共同愿景、团队学习等是组织内每个成员都应重视的修炼。我并不满足自己的学习，在学校率先提出“打造书香校园”的口号，亲自起草了《构建学习型学校实施方案》，宣传“培训是最大的福利”，在全校教师中组织了系列学习培训活动，掀起了读书热潮。辩论会上，辩手们口若悬河，针锋相对，理直气自壮，理屈词不穷;演讲赛上，选手们引经据典，纵横捭阖，慷慨陈词，声情并茂;读书报告会场场精彩，引人入胜;专家讲座听众云集，掌声不绝;教学观摩异彩纷呈，发人深省;校本培训形式多样，自成体系。教职工学习蔚然成风，一大批教师茁壮成长。许多到过我们学校的领导和教师都说：“实验小学是一块沃土，只要你是一颗有生命力的种子，你就可能在这里长成参天大树。”

在浓郁的书香氛围中，中年教师在成名，青年教师在成长，更多的老师在成熟，他们正引领着孩子们全面发展，推动着我们学校迈向辉煌!

孔子曰：“仁者乐山”，“智者乐水”，我的快乐在学习中，在为教师的学习服务中!漫漫人生路，书香伴我行!

谢谢大家!

**健康成长演讲稿500字篇十三**

201x年，有一个词语深深触动了国人的内心，引来;和雾气一样冷漠的是人的内心;而同水源一样被污染的是官员的良心;终于知道了，为什么一个普通的词汇在今天却意义非凡;一个拥有美丽心灵的人，如果他是一位企业家，就会自;只要每一个人脑中有绿，眼中有景，心中有爱，我们就;

201x年，有一个词语深深触动了国人的内心，引来大家热烈的讨论。这个词语，叫做美丽中国。而在这个美丽的大家中，我想所拥有更多的是美丽的心灵，唯其如此，不然何谈之美丽。

和雾气一样冷漠的是人的内心。还记得去年冬天，毕节市那五个死在垃圾箱的流浪孩吗.他们死前一直在附近流浪，竟然没有一个人想到要为他们报警，找一个收留的地方。卖火柴的小女孩的悲剧竟然在我们身边上演了。在当下，人人和之间，距离越来越远，关系越来越淡。只为自己不顾他人。所以就有了农民工撒钱被哄抢的无奈，松江水面上千死猪的悲哀。就有了不安全的食品，污染了的牛奶。人们内心那朵美丽的花朵难道凋零了吗?

而同水源一样被污染的是官员的良心。腐败的魔爪伸到了行政的各个层面。房姐、房叔陆续曝光，官员不雅照充斥网络。还有公车私用的蛮横，官员盛宴的泛滥。我们不禁疑问那朵原本廉洁无染的美丽之花难道变质了吗?

终于知道了，为什么一个普通的词汇在今天却意义非凡。为什么一个美丽中国，就这么让人魂牵梦绕，苦苦祈盼。无论是我们的内心还是外面的自然，美丽仿佛都显得越来越远。我们不禁疑问，人们本应有的那颗“美丽心灵”难道就这样远去了吗?撒钱被哄抢的事件曝光后，全国舆论一片哗然，来自公众的正能量，不仅追回了钱款，还有好心人的捐助，已经超过了原来的总数。这样想来，其实每一件使人震惊的恶劣事件之后，一定会有的，是更多更广的正能量。美丽的心灵，其实始终在我们人民的内心存在。而这正是美丽中国的根基。个体是构成国家的基本元素，个体就是每一个你和我。你热心，中国便不会冷漠;你环保，中国就不会污染;你有多美，中国便有多美。因此，美丽中国最美的风景就是国人的心灵。如果，你也在感慨我刚才说过的乱象，如果你也在期待一个美丽中国。那就不要再一味的唉声叹气，怨天尤人。就从美化我们的心灵做起吧。

一个拥有美丽心灵的人，如果他是一位企业家，就会自觉加入环保的行列。如果他是一个执法者，就会积极推进相关制度的制定和实施。如果他是一个官员，就会恪守崇高的气节，抵住权利的诱惑。而如果他只是一个普通的百姓，他焕发的爱心的力量，也会如红烛般温暖闪亮。美丽的心灵多了，美丽的中国，就会离我们越来越近了。

只要每一个人脑中有绿，眼中有景，心中有爱，我们就会是一个为世界所尊敬的国家，被地球村人们向往的美丽家园。所以请记住，在通往美丽中国的路上，有你，有我!

**健康成长演讲稿500字篇十四**

记得朱自清有这样一句话： 燕子去了，有再来的时候;杨柳枯了，有再青的时候;桃花谢了，有再开的时候。但是，聪明的你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢? 是的，春去春会来，花谢花会开。然而，生命只有一次

珍爱生命，健康成长。 有着太多的理由，他们，一丝丝一条条融入我们的生活，他们，牵住我们的生命，让我们的人生成为永恒的春天!

生命不仅仅是我们自己的，更属于那些关心、呵护、爱着我们的人。珍爱自己的生命，健康地成长是一种责任，那是在对爱我们的人负责着

当我们不爱惜自己之时，可曾想过，爱自己的人有多少，他们为自己付出了多少?当我们对自己不负责之时，可明白这样的我们牵动了多少人的心，束缚了多少人的快乐，会让多少人为我们伤心流泪?当你决定放弃自己的那一刻，又可曾想过这无言的行动让自己失去了多少?

一个人这一辈子难免有些不如意，可是我们怎能放弃自己?生命，牵绊着太多的灵魂与血肉，涵盖着太多、太深沉的爱，而我们，要在风雨中坚定向前，用行动去诠释 珍爱生命，健康成长。 的深在含义。

一次的偶然的机会，我在医院看到一位奄奄一息，弥留于世的病人生命的落幕。当时，她躺在床上，寂静得如同一颗夜幕里的星星。她的双唇微微张动，却说不出一句希望的话语，目光中流露出的渴望挡住了病态的呆滞，她慢慢伸出双手想要抓住什么，却突然一下子像吊着什么重物似的滑落下去了 她要死了。那一刻我的心猛然触动，那时那刻各种耳语她已不再闻，一张张亲人的面孔也已看不清了，然而她还是努力挽留住自己的生命，即便已经是虚幻、孱弱了的生命。

当我们抬头仰望天空，看着漫天的繁星，然后神奇地想象着移居火星之时，是否会想过，也许霍金正用他那仅能活动的双指探索着宇宙中的未知物质 可是，是什么造就了他那份抛开由身体缺陷所产生的绝望感而毅然地大步昂首向前去的伟大精神呢?

生命是崇高的，没有人可以轻易放弃生命!不论健全与否，我们都应饱含对生命的渴望、对人生的热烈;不论我们身处哪种境地，我们也都应该珍爱生命，健康成长!

关爱生命，健康成长，要求我们珍惜时间，不断充实自我。明日复明日，明日何其多?年轻是我们的资本，但我们怎可以挥霍我们的资本?趁着我们年轻，我们更应该努力!在年轻的日子里，让我们的生活丰富多彩起来!

关爱生命，健康成长，还要求我们在行为上约束自己，在思想上放飞自己。马加爵因为容不下同学的玩笑而狠心的将自己的四名同学杀害，最终使自己走进四面铁窗的生活。我们要在道德法律的规范下平安、坦然的生活，这样，我们才能更好地让自己、让每一个人，来品味生活!在思想放飞自己，以满腔的激动与热情，走向自己的未来吧。

关爱生命，健康成长，也要求我们笑对生活，让自己的心理健康成长。绝望孤独的时候，不要闪现那些轻生的画面，去想想又瞎、又聋、又哑的海伦凯勒 她总是面带笑容，她总是对生活充满热爱，对自己充满信心，她，在所有人眼中，是一个真正健康成长的人!一个人是否对自己充满信心，一个人的心胸是否开阔，一个人怎样看待生活，等等等等，这些都与我们身心的健康成长有着那千丝万缕的联系。所以，每天快乐地笑，即使遇到挫折也要努力去战胜，这样我们领悟人生的真谛!

珍爱生命，健康成长，是为了理想而奋斗，不因抱怨放弃生活的态度，不要在意星空闪烁后的浪漫，去感受那流星闪烁过后的光芒。

让我们思考生命的意义，追求生命的价值，保持平和的心态，构筑美丽人生。成功与失败、欢笑与泪水、赞扬与批评伴随我们一路走来。所有的一切都化作我们人生的财富，懂得了从挫折中获得成长，从酸楚中品味快乐，在平淡中体现生命的价值。让我们思考生命的意义，追求生命的价值，保持平和的心态，构筑美丽人生。

**健康成长演讲稿500字篇十五**

敬爱的老师们，亲爱的同学们： 大家好!

我是四(3)班的，我演讲的题目是《珍爱生命，健康成长》。

同学们，生命是美丽的，是善良的，是和谐的。她不仅仅只属于你。是母亲的十月怀胎，将你带到这个世界;是父母的含辛养育，才有了你的长大成人;是老师、同学、亲友的关爱，才有了你的健康成长。你属于父母、家庭、社会，属于许许多多关心你的人。关爱自己，珍爱生命已成为你义不容辞的责任。

可是有些人，却拿自己的生命开玩笑。记得前不久曾听到过这样的一件事：某所学校的一位小学生由于考试成绩不好，受到老师的批评，家长的责备，就不堪一击，跳楼自尽了。一个幼小的生命就这样结束了。听了这个令人瞠目结舌的事件，当时我震惊了，真没想到这样一个花季少年，竟有如此的想法——用跳楼来结束自己的生命。难道他不知道生命的可贵吗?难道他不知道这一跳将一去不复返吗?难道他不知道这一跳会给多少人留下多少痛苦?

一个幼小的生命，本该享受着同学的关心，享受着老师的教育，享受着父母的呵护，享受着爷爷奶奶的嘘寒问暖，享受着属于自己的花样年华，可他就这样永久地走了。

人的生命是有限的，而以一个健康的身体、快乐的渡过自己有限的一生，是我们每个人所向往的。它需要我们在日常的生活中随时随地的注意保持积极、乐观、向上的心态，不能因为一时的困难、挫折就丧失面对生活的信心。

奥斯托罗夫斯基，因为参加卫国战争，身体受伤，导致双目失明，身体瘫痪。但是，他并没有放弃自己对生活的追求，而是凭着顽强的毅力创作出著名的《钢铁是怎样炼成的》一书，并通过书中主人翁保尔，留给世人一段著名的人生格言：“人最宝贵的东西是生命，生命属于我们只有一次。一个人的生命应当是这样渡过的：当他回首往事的时候，他不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻，这样在临死的时候，他就能够说：”我整个的生命和全部的精力，都已献给世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争!现已成为一代青年的座右铭。

同学们，血的教训不能有一次，悲剧也不能重演，生命不可能有第二次!我们只有懂得一个道理，防患于未然，在人生的路上走好每一步，处处小心，时时提防，保持清醒的头脑，绷紧安全之弦。

西方思想家倡导的“敬畏生命”的人道主义思想，应当成为我们对待生命的座右铭。“敬畏生命”，包括珍爱自己生命，也包括对他人生命的尊重。我们应该充满热情地帮助任何一个需要我们帮助的人。人与人之间只有充满了浓浓的关爱，才会有更多的人愿意与你患难与共，才会有更多的人愿意做你的朋友，你才会享受到更多的来自他人的关爱。

同学们，让我们学会珍爱生命，不管在春风得意的时候，还是在遭遇挫折的时候，我们都要不抱怨，不气馁，要坚持不懈，努力进取，健康成长，让有限的生命发挥无限的价值，让自己活得更精彩!

谢谢大家!

**健康成长演讲稿500字篇十六**

成长就是一个又一个死亡与新生。成长中，我们会学会感恩、学会团结、学会自立……学会很多很多;我们也会认识：真、假、善、恶、美、丑。

我的成长是无声无息的，它在我没有注意的时候长大了。在某个清晨的镜子里，看见微笑，熟悉而陌生的微笑。儿时的影像是珍贵的，回想从前，在易碎而晶莹的玻璃柜里，没有出没。新的生活时代代替了回忆，填补了心中的空白，让理想蠢蠢欲动。

回想起当初，我还是一个小女孩的时候。每当一到夏天，不论天气是不是可以穿裙子的时候，我以早早的`将一条条精美的裙子穿在身上，最好比同学先穿在身上，让她们都用羡慕的眼光看着我那才可以满足我的自尊心!

可现在……唉!我们已经不是那不怕羞涩的小女孩了，我们已抛开童年的稚嫩，正迈向青春期，当心情被长大的自豪笼罩时，各种成长中的烦恼也接踵而来。最令人讨厌的就是“发育”。一但开始发育就非常害怕夏天的到来。

不管气温已经有多高可我们还是不敢穿单衣，单衣外面不是套着一件宽大的外套，就是穿着一件把大半个上身套住的短装，背还不敢挺直，总是含着胸。就害怕旁边的人看出我们发育了，然后再找个合适的机会好好地将我们取笑一番，恨不得全世界的人都知道我们发育了!

但成长就避免不了烦恼，有一部电视剧叫《成长别烦恼》，它反映的主题相当好：在成长过程中，我们每碰到一个烦恼，就意味着一项责任;让烦恼变成快乐，是我们应持的积极态度。

成长是有坎坷的，哪会有人没有磕磕绊绊。经历的越多，成长的越快。总在父母的关照下生活，永远都不会成长;要相信自己，自己去做好每一件事!这才叫做成长!

**健康成长演讲稿500字篇十七**

同学们：

爱美之心，人皆有之。然而，人们往往重视的只是外表，而忽略了内心，其实，只有纯洁的心灵才是真正的美。

心灵美是一种美德。大哲学家弗郎西斯·培根曾作过这样一个比喻：美德好比宝石，它在朴素背景的衬托下反而更显美丽。是的，其实每一种美德都是出自善良的内心，它让人们肃然起敬。无论一个人的形体和容貌是否美，人们都会为他的心灵的闪光点而感到自豪。

你看!那田里的捕虫能手——青蛙，它也没有迷人的外表，然而它却任劳任怨为人类服务。这也是美。正如古人说的“昙花一现“、“人老珠黄”一样，外表美是容易凋谢的，因此只有内在的美才是永久的。科尔顿说过，美丽的身材可以吸引倾慕者，但是要永远地吸引住他们，需要美丽的灵魂。

记得曾有人这样说过：“美是纯洁的代名词，是奉献的代名词，是创造的代名词。”然而时至今日，“金玉其外，败絮其中”、“绣花枕头一包草”者仍大有人在，他就只有外表上的美，腹中空空，没有真才其学，只不过是供人观赏的花瓶而已。

我曾目睹过这样一幕：一位年过半百的老人上了一辆公交车，站在一位年轻小姐旁打量是否有空位。那花枝招展的小姐不但不让座位，反而还露出厌恶的神色，嫌弃老人靠脏了她的衣服。这时，一位衣着朴实的姑娘从她身旁站起来，主动为老人让座，顿时全车的人都向这位姑娘投去赞许目光。看到这一幕，我明白了：心灵之美胜于形体之美。

同学们，让我们把美丽的形貌与闪光的美德结合为一体，让美放射出光彩，成为21世纪合格的接班人!

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