# 最新中学生健康的演讲稿题目汇总

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-06-28

*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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。中学生健康的演讲稿题目篇一一、身体健康;二、心理...*

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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

**中学生健康的演讲稿题目篇一**

一、身体健康;

二、心理健康;

三、具有良好的社会适应能力。

在现实生活中心理健康往往比生理健康更为重要。近几年，国内有关中学生心理卫生方面的许多调查都表明，在中学生中存在不同程度的心理疾病者，其比例在10~20%左右。其中有3%—6%的学生存在比较严重的心理疾病。最终导致校园的一些恶性事件的发生。下面，我们一起回顾一下近几年由于学生的心理问题，发生在校园的一些典型案例：(请同学们注意听)

1、20\_\_年8月，沈阳市第14中学初二学生徐立，因母亲管教太严，一怒之下将亲生母亲活活砸死

2、20\_\_年5月，浙江省金华市一初三男生，因父母吵架而杀死亲生父亲;

3、20\_\_年11月，吉林省东丰县红石中学初三女生因感情问题割颈自杀在房东厕所里;

4、20\_\_年4月，中国传媒大学一男生、一女生因感情问题，双双从13楼跳下身亡; 发生在我们身边：

5、20\_\_年在三星口初级中学、木头凳初级中学因忍受不了别人的欺辱，心存怨恨而动刀杀人事件;

6、前几天，在职专，高二某班一女生由于感情问题，服毒自杀事件;除了刚才我例举的案例外，电视里常报道的中学生跳楼、吸毒、自残等等现象还有很多。这说明了什么，说明学生有一个健康的心理是尤为重要的。下面，我从六个方面与同学们共同探讨一下有关中学生的心理健康问题：

一、怎样做个“美丽”的中学生(美丽加引号)

对中学生的仪表，国家教育部有规定：不烫发，不化妆，不佩戴首饰，不穿高跟鞋。(新的《中学生日常行为规范》还特别增添了不染发内容。)烫发、化妆、佩戴首饰，不是不美，而是分什么年龄、什么场合、什么身份。从身体发育的角度说，烫发、染发、化妆对正处在生长发育时期的你们并不适合。然而，我们仍然有很多同学把自己的头发染成了五颜六色的，我不知道你们怎么看，反正我看了没有感觉到美，只是想到“另类”这个词，更多联想到鬼怪故事里的红毛妖怪。爱美之心，人之常情。妆扮得有个性一点也可以理解，但作为中学生，应该有一个积极的审美观。讲个性是美的，但病态不是美，特殊也不是美，另类更不是美。爱美没有错，追求美更没有错，关键是心中要明白怎样是美的。一个人，如果没有知识、没有文化、没有涵养、没有道德、没有素质，往往外表越妖艳，越遭人恶心。所以内在美才是最重要的，因此，我向同学们提出以下几点建议：

1、衣着打扮要干净、利落、得体，这样会让你看起来青春亮丽。

2、仪容仪表要得体，端庄大方，这样才会显示出你高雅的气质。

3、平时要注意自己言谈举止，抓住细节，这样才会得到他人的尊重和爱戴。(举例)在我们的校园里，总会有这样的一批人：长得有模有样，但出口就是脏话，随地就一口痰;课间在楼道里大喊大叫、男女生追逐打闹，得意忘形;跑操时兔子似的乱窜乱跳;在公共场合烟卷一叼，吞云吐雾等等现象试问同学们，这是美吗?我个人认为这是“心理变态”

4、要有高尚的人格和知识修养高尚的人格是一种发自内心的高贵气质的自然流露。这种气质与你的出身阶层无关，与生活贫富无关，与身材高矮、容貌美丑无关。它表现为心地善良、有道德，富有爱心、同情心;不向权势低头，不为利益出卖良心;有分辨是非的能力，言行一致、讲诚信。也许我们不能全做到，不能做得很好，但起码要有向高尚的人格努力靠拢、努力去做的愿望。别人的缺点你没看到，你并不损失什么;别人的优点你不学习，你就失去了一次提升自己的机会。现在我们有的同学分辨是非的能力就不够强，看到别人吃得好，穿得时髦，花钱大方，就跟人家学，攀比，根本不考虑父母的辛劳和家庭的经济状况;还有的同学，不能坚持正义，明知有些事不对，就因为别人做了，自己便也跟着做。或者，面对错误，面对违反校规校纪的事，不关我的事，就不制止、不批评，不向老师反映;要么因为她是我的好朋友，我就明知她违反了纪律，也包庇她、纵容她。这都是不辨是非的表现。修养和知识是共同促进的。缺乏修养的人心地狭隘，私心重，受不得半点委屈，一不如意，就有发不完的牢骚怨气，和别人处不好，自己心情也不舒畅。所以，今天有这样好的条件读书、学习，应该珍惜。学得多，是你自己的财富;学得少，是你自己的损失，是你在放弃使自己变得美、变得有魅力的机会。所以说，高尚的人格，丰富的知识、良好的修养，才使人具有高雅的气质。这才是到老也不会变的美。这才是真正的美。

二、正确认识纪律与个性的关系

我们生活在一个集体中，谁也不能脱离社会大环境而独立存在。大环境给我们建立了一个生活规则，就是纪律。纪律约束的不是个性，而是我们身上那种惰性、那种散漫习气。纪律不是束缚了自由，而是更好地保证了大多数人的自由。学校不允许乱扔乱弃、践踏草坪，是为了更多的人能拥有美的环境;不允许住宿生晚就寝时乱打乱闹、玩手机，是为了保证别的同学的休息自由。(举例)我在网上曾看到过：长春市街道上有一个标牌，这样写的：没有红灯的限制，哪有绿灯的畅通。这句话很值得我们深思。你不能只顾张扬自己的个性，而忽视了周围人的权力。遵守纪律也是一种修养。有的同学，一个人独来独往，对集体活动不热心、不参加，或应付、对抗，不服管教。这不是有个性，不是超脱，而是放任自流、浅薄低俗。其实，制定纪律，不是想制裁谁。所有的纪律都是为大家好，为大家创造一个好的学习、锻炼、生活的环境和氛围。

三、正确看待和处理男女生的交往，不要过早陷入感情的漩涡

我们这个年龄，有点情感的萌动是正常的\'。但是，也不能因为这是正常的心理变化，就任其自然发展;更不要把这种朦胧意识，当成爱情去盲目地追求。男女生间的“来往过密”，可能当事人自己觉得很沉醉，但其实这并不是我们通常所说的爱情，大多属于友情、好感。我们这个年龄段，精力旺盛，思想活跃，记忆力强，是学习知识、提高各种能力的最佳时期。这个时期被感情问题纠缠,必定分散学习精力，浪费大好时光。甚至会造成严重后果(前面的案例)那就得不偿失了。所以，面对感情的波动，同学们必须理智，在明辨是非的基础上，学会控制自己的感情，勇于修正自己的错误。采取积极的措施，把主要精力集中在学习上，让家长放心，让老师放心。

四、保持积极乐观的心境，做个自强自立的中学生

做为中学生，不要把自己当弱者，不要指望别人的怜爱;先自信、自强，而后才会得到别人的尊重和喜爱。唐朝大诗人李白有一句诗写得好：“天生我材必有用”，老天既然把我们生下来，就一定有用得着我们的地方。在这个竞争和发展的时代，弱者只会被淘汰。美好的明天、幸福的生活，需要我们自己努力去创造。我给同学们讲个故事：英国的一个小镇上，有一位小杂货商。杂货商有个女儿，叫玛格丽特。玛格丽特从小受到父亲的教育就是：永争一流。父亲对女儿说：你就是坐公共汽车，也要坐到前排。女儿记住了父亲的教诲，从小学到大学，学业成绩总是名列前茅，演讲、文艺、体育等活动也一直走在前列。校长评价说：“她是学校中最优秀的学生，每件事都做得很出色。”这位优秀的女生，后来成为英国第一位女首相，就是玛格丽特.撒切尔夫人。

一个人可以一辈子不登山，但他心中一定要有座山，这就是目标。这座山使你总往高处爬，使你总有个奋斗的方向，使你任何一刻抬起头都能看见自己的希望。要实现希望和憧憬，就要有一个良好的心态，挑战艰难、挑战自己。英国作家狄更斯说：“一个健康的心态，比一百种智慧都更有力量。”

五、正确处理好人际关系问题，做一个健康快乐的中学生

人际关系处理不好，是一件很烦恼的事。大多数同学内心有强烈的交友需要，但有些同学常常不知如何处理同学之间的矛盾、摩擦、误解和猜疑。怎样才能建立和谐的人际关系呢?我们知道“人”字是一撇一捺写成的，人字的写法中包括着三种含义：一是，每个人都有长处和短处;二是，每个人一生中都有上坡路、逆境的时候，也都有下坡路、顺境的时候;三是，人与人之间是互相帮助、互相支撑的，你拿走一撇不让我做人，那么，我也撤掉一捺让你做不成人。这三层含义，可以说，道出了做人的真谛。同学们，要想处理好人与人之间的关系：首先，要摆正自我位置，以坦诚的态度、宽阔的胸襟对待朋友，彼此交流，取长补短，共同进步。其次，在交流中学会表达自己，尊重他人。“尊人者，人尊之”，尊重别人的生活习惯，不探究别人的隐私;对别人的帮助表示感谢，并能在别人困难的时候真诚地帮助别人;“送人玫瑰，手存余香”。约定时间要守时;交流中要注意对方的感受。不要小看了一句话、一个动作这样的细节，可能就为一句不恰当的话，你就失去了一个朋友，有一句话说得好：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。再有，同学们在交往中，要克服“以偏概全”、“以貌取人”、“固执己见”、“自命清高”等认识偏向，努力寻求双方的共同点，做到全面、客观地认识自己和他人。

六、学会适应、学会感恩

多改变自己，少埋怨环境人不能要求环境适应自己，只能让自己适应环境。比如，今天下大雨，你心情不好，不停的埋怨天气坏也无济于事，不打雨伞、不穿雨衣，只能被大雨淋成感冒。你所在的班级，老师再不如意、同学再不称心，你光生气不起任何作用，消极抵触只会越来越糟，只有去适应才是积极的态度。变换角度思考问题，选择积极的角色进入生活，才容易成为一个成功者。举个例子：有个小男孩叫艾克，他闲暇时经常与家人一起打扑克牌。有一天晚上，他连续几把都抓到破牌，就不高兴了，不停地抱怨起来。母亲正色说道：“如果你要玩，就必须把手上的牌玩下去。发牌的是上帝，你能做的，就是把手中的牌玩得最好。打牌是这样，学习、生活更是这样。”后来，艾克在遇到生活困境时，总是会想起母亲的话，总是尽力调整好自己的心态去适应环境，去面对挑战。他从一个平民家庭走出，从士官而成为上校，后来成为二战时的盟军总司令，最终成为美国总统。他就是艾森豪威尔。

2.学会感恩我在网上曾经看到过这样一篇报导：一位母亲陪同儿子参加高考，儿子在教室里考试，母亲在外面守侯。因为天气太热，气温过高，不久这位母亲便中暑倒在了地上，被路人送到了医院。在医院，母亲一直没有苏醒过来，令众多医生束手无策，最后还是一个护士想到一个好点子，在母亲的耳边轻轻地说“高考结束了”。话还没说完，母亲便坐立起来，大声地说“我得赶紧问问我儿子考得怎么样?!”在这个生死关头，母亲心里牵挂的仍是正在考试的儿子。这是一种多么伟大的母爱啊!她永远把儿子放在了第一位，因为关心儿子，而忽略了自己的一切，甚至是生命。我相信各位同学的家长在遇到这种情况的时候，也同样会为你们付出的，可是同学们，你们又有多少人是把父母放在第一位的呢?不少同学总是不断地报怨自己的父母这样不好，那样不对，对父母的行为和做法挑三拣四，横加指责，甚至于直接与父母顶撞!有些同学不知道自己父母身体的健康状况，不记得自己父母的生日，有的连自己父母的工作单位在哪都不知道，想想看，父母为你们付出那么多精力和心血，扪心自问，你关心过他们吗?

**中学生健康的演讲稿题目篇二**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好!

春天气候逐渐转暖，万物复苏，是一年中最美好的季节!然而，也是“百草回春，百病易发”的季节，我们都知道，春天是万物生长的季节，因此细菌、病毒也不例外，它们加速繁殖，再由于气候变化无常，忽冷忽热，也使春天成为了一个疾病 好发的季节，但是，小朋友也不要过于担心，害怕，只要我们在平时能做到下面几点，这些疾病还是可以预防的。

1、我们在平时学习之余，要多参加体育锻炼，如跳绳、跳步、打球等，只有我们的身体强壮了，疾病才不能乘虚而入。

2、我们的教室、家里要经常开窗通风以保持空气的新鲜，流通。

3、我们要注意个人卫生，勤洗手，勤剪指甲。

4、根据气候变化注意增减衣服，避免着凉。

5、不能偏食，平时要多吃些蔬菜，水果，多喝水。

6、一定要保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因疲劳容易使我们的抵抗力下降。

7、对卫生防疫制订安排的各种预防接种，我们一定要按时去接种。接种以后，还是可以起到一定预防的作用的。

最后，希望同学们多亲近自然，多亲近健康，一起快快乐乐度过这个美好的春天吧。

谢谢大家!

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