# 最新身体健康演讲稿(十八篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-08-16

*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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。身体健康演讲稿篇一大家好!民以食为天，食以...*

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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

**身体健康演讲稿篇一**

大家好!

民以食为天，食以安为先。我们每天都要吃饭喝水，有的同学除了一日三餐外还会吃许多零食，但是大家有没有想过你吃进去的食品是否安全、健康?儿童就像一朵含苞待放的花朵，需要呵护，但因为一些不安全的食品使他们受到伤害。

有许多同学喜欢吃美味的三无产品，比如烧烤、路边摊这些都是三无产品。每一到放学，校门口就会出现许多摆摊的人，他们大多数是卖烧烤的;这烤串的香味飘到远，一闻到这香味大家就争先恐后的去买烤串，而校门口却被堵得水泄不通。每一天都是这样，同学们为了尝点烤串就不顾自己的身体;一些卖烤串的为了赚钱就去卖对身体健康有害的食品，这让我感到很气愤。

有的人连婴儿都不放过，最近我听说“三鹿奶粉”也对婴儿的身体有害，这种奶粉含有三聚氰胺，这是一种化学成分，用来做油漆和装潢，这些人真是太可恶了，竟然在奶粉里放这种化学成分。可见食品安全是有多么重要啊!我们坚决不吃三无产品，不吃这些路边摊。在买零食的时候我们要看看上面有没有“qs”的标志，这个标志代表食品可以进入安全市场，我们还要注意食品的保质期，过期的食品坚决不吃。我们要少吃糖、巧克力、方便面、纯净水，这些食品对人的身体都有伤害。

让我们一起保护自己的身体健康，少吃对身体有害的食物，多吃对身体有益的食物。拒绝三无产品，多吃水果、蔬菜，身体才会健康，不容易生病。

**身体健康演讲稿篇二**

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。

**身体健康演讲稿篇三**

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!

**身体健康演讲稿篇四**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我演讲的题目是《我健康，我快乐》。

美国的爱默生有句名言：健康是人生第一财富。确实如此，不是有句话说，健康是一，其他的学业、事业、梦想、财富、友谊等一切都是一后面的零吗?没有健康的身体，其他的一切都无从谈起。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的，纠正自己的心态，运动自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗快乐的心。才能更好地立足于这个社会，从而实现人生的理想。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。就让快乐的种子永远播撒在我们的心中，开放出纯洁的花朵，就让自己时时刻刻生活在运动之中!在运动中，我们体验成功的喜悦;在运动中，我们尝尽了失败的痛楚;在运动中，我们经历了委屈的挫折;在运动中，我们磨炼了坚强的意志;在运动中，我们阐述了团结的内涵;在运动中，我们懂得了友谊的真谛。快乐有苦有甜，有酸有涩。人生时见阴云，时见阳光。在运动中，我们可以体会到五味生活，七彩人生。

运动传递健康，健康成就快乐!有时，运动也是一副良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力，成就淡泊明志的人生态度，成就辉煌的人生!我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生。

生命是上帝赋予的小船，而运动则是船的风帆，因为有帆，船才会前进得更远，因为有船，帆才会迎风飘扬。让我们热爱运动，健康身心，快乐相伴。让“我健康，我快乐”的口号伴随我们走过一生!

谢谢大家!

**身体健康演讲稿篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

夏至的光临，意味着夏天的到来。现在已是暑假，蔚蓝而广大的天空，千变万化的云朵，都被那一个火红的烈日主宰。此时的城市，开启了旅游黄金期。可是，我却“与世隔绝”，躺在医院的病床上。发生了什么?

一个月前的一天，我睡觉时窗户打开太大，感冒了。我当时就喝了点正气水，第二天就好了。我早已习惯这感冒，没怎么在意。却没想到因此为后来埋下了祸根。

一个月之后，为了检查我的视力，我和妈妈前往医院，因为眼压过高，要点眼药水。点的第二天我的眼睛、脸、手都肿了。是眼药水的原因吗?我们立马动身去问眼科医生，他说眼药水不会发生这个作用，于是，给我们开了一个验尿单，结果一出来，急性肾炎!

原来，一个月之前，我已经被感染了，于是我就没有“防备”地住进了医院，住院期间还不能离开。幸亏，急性肾炎是最容易治的，但是如果不重视，就会变成慢性肾炎直至尿毒症!这是不幸中的万幸了。接下来几天，一场拉锯战开始了。我先是一直躺在床上，可是，狭小的房间里始终一成不变，窗外充其量就是几朵云，一个叫“无聊”的小鬼来捣蛋了。我开始到处走动，可医院终究是医院，没什么新奇的东西，一个叫“无趣”的小鬼来了。我又开始了儿时的好把戏——抓蚊子喂蜘蛛……当然，更多的时候，我只是“傻傻地”躺在病床上，想念骑自行车时的畅快，想念做手工时的自在……经过十天的斗争，最后以我方胜利告终。踏出医院的那一刻，外面的世界，熟悉，又陌生……

这一次奇特的经历让我深深地懂得健康的可贵。原来，身体里的器官都那么重要，又那么脆弱。如果我们没有眼睛，将看不到红的花、绿的叶;如果我们没有胃，将消化不了菜肴、美味;如果我们没有腿，将感受不到奔跑的自由……

生活固然美好，但如果没了健康，一切都是虚无。呵护健康吧!让生活更美好。

**身体健康演讲稿篇六**

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，是谁在风雨交加的路上撑着雨伞送你上学：你是否还记得，是谁在深夜为你盖好被角;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!

**身体健康演讲稿篇七**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是“健康饮食”。古往今来，无论贫穷富贵的人都离不开吃，可怎么吃才能吃得健康有营养呢？

许多同学喜欢吃薯片、辣条、果冻等零食。他们里面添加了太多丙烯酰胺这样对人体有害的添加剂和人工色素了。它们会使我们营养不良，身体变得十分虚弱。可怎么吃才能吃得健康有营养呢？

1、少吃一些垃圾食品，多吃一些对身体有益的水果蔬菜。

2、少吃一些含色素多、糖分多的食品和饮料。

3、不要吃已经过期或腐烂的食品和水果蔬菜。

4、不要不吃早餐，早餐是一天中最重要的一餐。如果不吃早餐，学习效率也会下降。

5、要合理饮食，不要暴饮暴食。多多运动，身体才会更好。

同学们，我们是祖国的未来，为了祖国的明天，请大家合理饮食，健康饮食吧！

**身体健康演讲稿篇八**

尊敬的老师和亲爱的同学们：

大家好!

今天我演讲的主题是健康成长。

中国，有万里长城，有三山五岳，有平原沃野，有江河湖泽。她像一只志气高昂的金鸡，在960万公顷的大地上熠熠生辉，在世界历史长河中闪闪发光。

我们是谁?我们是祖国的未来，也是祖国的希望。身为青少年的我们要健康成长，成为家乡的建设者，成为祖国的接班人。为祖国争光，为国家奉献，让国家因有我们这一批充满智慧的炎黄子孙而感到无比欣慰。

但是，青少年时期是一个充满变数，让人迷离、捉摸不透的阶段。在这一时期，有太多太多的矛盾集中在我们身上，一不小心就会误入迷途。那么，青少年如何才能健康成长呢?我认为，必须做到以下几点：

(一)强我体魄

健康对于一个人来说是至关重要的，有人进行了形象的比喻：健康是“1”，其他所有一切都是跟在这个“1”后面的“0”。如果“1”倒下来，那么所有的“0”都将失去意义。正所谓“少年强则国家强”，因此，我们要坚持锻炼身体，培养良好的生活习惯，以健康强壮的身体投身于中华民族伟大复兴的壮丽事业。

(二)阳光心理

随着社会的转型与发展，当代青少年面临着各种各样的心理问题，焦躁、烦闷、自卑、嫉妒等负面情绪无不困扰着我们。如何驱散这些阴霾?我们要把心窗打开，让阳光住进来，以积极乐观的心态笑对生活。

(三)热爱学习

“刀不磨生锈，人不学落后”，“落后就会被动挨打”，这是中国人几千年来总结的至理名言。

(四)美德相伴

中华民族在发展过程中，用自己智慧的头脑与勤劳的双手创造了瑰丽的文化，形成了许多传统美德——勤劳、勇敢、诚实、节俭等，我们要从小养成良好的道德情操和文明习惯，培养良好的精神风貌。让我们与美德相伴，飞得更高!

同学们，祖国的建设需要我们，祖国母亲的进步需要我们，我们要珍惜伟大时代，不负青春年华，拥抱阳光，健康成长，一起携手创造更加美好的明天!

我的演讲到此结束!

谢谢大家!

**身体健康演讲稿篇九**

各位老师、同学，早上好!

我今天演讲的题目是“抵制\_\_\_，健康成长”。

“\_\_\_”，一个骇人听闻的词语，我们每个人听到这个词语时，脑海中浮现出的会是怎样的一幅画面呢?扭曲的灵魂、悚人的\_方式等等。这一切其实都在告诉我们：抵制\_\_\_，健康成长。

我曾经看过“反对\_\_\_”的宣传，那摆在人们眼前的一张张照片上，\_\_\_练习者的所作所为令人触目惊心：因为练习邪功而走火入魔，在砍死了自己的亲人之后，从十几层楼跳下身亡;在\_\_的错误引导下，点燃汽油桶，使周遭数十条人命付之一炬;因为无法忍受因练功而带来的折磨，连续向自己身上砍了几十刀……这些例子在很多\_\_\_练习者身上屡见不鲜，这一切都在告诉人们\_\_\_的真实面目——\_\_\_!

\_\_\_的本质并非仅仅是一些不正当的宣传，而是\_、反科学、\_、\_，它的的特征是：教主崇拜、精神控制、编造邪说、聚敛钱财、秘密结社、危害社会。社会上有一部分民众经常受到\_\_\_组织的蛊惑而相信并加入其中，做出了害人害己的事情。对于青少年而言，我们正处于成长阶段，心理、思想还不是十分成熟，极容易受到外界的影响，而\_\_\_的组织者往往就利用这一点对青少年进行蛊惑、拉拢和教唆，往往使我们的人生轨道发生偏差，误入歧途。

“一失足成千古恨”，所以我们一定要清醒地认识\_\_\_的本质，坚决抵制\_\_\_：对各种非法宣传品，不接、不听、不看;对\_\_\_的电话、手机短讯、网上信息，不信、不传;发现\_\_\_组织活动，及时向老师、学校和公安部门反映;当发现有人上当受骗时，要及早提醒帮助。积极参加学校的思想教育活动和校园文化建设活动，牢固树立正确的人生观和价值观，从思想上筑起防御\_\_\_的坚固防线。崇尚科学，努力学习和掌握科学知识，培养科学精神和科学思想，提高对事物的明辨是非，区分真伪的能力。

让我们一起抵制\_\_\_，健康成长!谢谢大家!

**身体健康演讲稿篇十**

黯淡无光的双眼空洞的睁着，瘦弱的身体，毫无血色的脸颊，干燥而裂皮的嘴唇……就是这样一个男孩儿，每天独自待在屋子里。

这个男孩不聋，不哑，不盲，也没有任何残疾。只是那长满獠牙的艾滋病将他拉入了无尽的深渊。

窗外，林木成荫，湛蓝的天空和清澈的溪流，姹紫嫣红的花儿，以及孩子们银铃般的笑声，都令他梦寐以求。可就是那昔日里近在咫尺的美好，如今却遥不可及。

他只能待在自己屋中，向一个阴暗角落里的老鼠等待着短暂而煎熬的生命结束。

一切从何而起?他只知道自那次输血之后，整个世界都变了。

他无法理解，也无法忍受父母那样小心翼翼而又害怕的眼神，也承受不了其他人或冷漠或嘲讽或憎恶的表情。

他自嘲地想：“我活着有什么意义，因为一次意外，我的人生不再有光和希望。”手里的利刃缓缓滑过肌肤，殷红的鲜血流淌，他笑了，没有预料中的疼痛，只有解脱。

少年唇角的笑容如同枯萎了的花朵，而他更是承受着巨大的压力与病痛，他是无辜的，只因一次失误而失去了美好的人生和幸福的童年。

这个少年只是众多无辜艾滋病患者中的一个，可这也足以说明了艾滋病人所遭受的不公平与歧视以及他们身体和精神上的痛苦。

如何让美好的花儿绽放?如何让像这样的孩子也能有生命的希望?这，很简单。只要我们在日常生活中注意卫生清洁，环境保护和一些预防艾滋病事项;在面对艾滋病人时不要怜悯或厌恶躲避。他们也是人，也希望得到他人的尊重和平等对待。

来吧，让我们一起做一个园丁，一起预防，用心关“艾”，让美丽的花儿们绽放出属于自己的美好与生机!

**身体健康演讲稿篇十一**

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

今天我讲话的题目是《关注心理健康，提升生命质量》。

良好的人际关系是和谐的基础，是构建美好未来的纽带，它像风，带来美好的问候，把我们往昔中褶皱的情感抚摸的平平展展，抑或似火，送来最贴心的温暖，将我们冷如冰霜的心感化地如水般柔媚万千，那既是这样，我们怎么能让和谐如流水般从身边悄悄溜走呢?怎样让人际关系永驻心间，又如何在这偌大的社会建立和谐的人际关系呢?我想，拥有健康的心理至关重要。

首先，培养积极的人生态度。我们经常听见有同学抱怨，学习成绩不好，压力大，悲叹自己的运气不好。于是成天闷闷不乐，精神不振，意志消沉，虚度光阴。而实际上，人生的道路总是要经历无数风雨、坎坷，这是谁都避免不了的，但是，只要你们始终坚定自己的信念，追求自己的目标，积极地去努力，去奋斗，去拼搏，养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，就能目光远大，心境愉快，就能胜不骄，败不馁。

其次，在与人交往的时候，我们要学会真诚相待，真诚，是建立和谐人际关系的前提，是心与心互相理解互相接纳的支点，一句真诚的问候，一丝真诚的微笑，便可以拉近人们之间的距离，亦能给人以慰籍和鼓舞，在社会文明迅速提高，人际关系日益广泛的现实生活中，在竞争自立的观念不断涌现的时代里，真诚待人愈发重要。

第三，要学会尊重他人，与他人分享。用欣赏代替嫉妒，孟子言“爱人者，人恒爱之，敬人者，人恒敬之”。人人都渴望得到别人的重视与尊敬。因此，在人与人交往的过程中，关心和尊重对方是建立友谊，增进沟通的基础。与他人分享，他人必然也乐于与你分享，这样，通过一次真诚的分享，你可能会收获到双份的快乐，正所谓“赠人玫瑰，手有余香。”

另外，我们还应该有宽广的胸怀，用宽容和谅解代替愤怒，在错综复杂的人际交往中，也许有那么几个人对你不友好，处处与你作对，也许，你会受到羞辱，误解，甚至会被人欺骗，对于这些事情，如果我们斤斤计较，针锋相对，反而会激化矛盾，把事态扩大，倒不如“退一步海阔天空”。希望别人怎样对你，就怎么样去对待别人，相信世界上没有暖不化的冰，人间没有暖不化的冻土。敞开自己的心扉，与他人共享一片温暖的阳光，让每一个小小的瞬间幻化成蝶翼般的轻盈与美丽，留在我们的心底。

让我们将真诚传递，以健康的心态，对周围的人和事，让微笑尽情洒落，让健康、幸福的阳光沐浴我们的生活。让我们人人都拥有一个阳光心理，拥有一个健康的人生!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**身体健康演讲稿篇十二**

老师们，同学们：

大家好!

今天我演讲的题目是在阳光下生活，说起心理健康，我想大家或多或少都会有所了解,但很多人对这个概念还不是很明确，那么我想请问一下在座的各位老师和同学，什么是心理健康?可能有的人会说，心理健康就是心理没病呗。这个回答不能算错，但也不是很全面，我在这里借用世界卫生组织发布的心理健康的定义：所谓的心理健康就是指在身体、智能以及情感上，在与他人的心理将康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。

心理健康就是身体、智力、情绪十分的协调，能适应环境。也就是说，当你到一个陌生的地方，能很快适应新的环境，新的生活，自我调节能力很强。我举个例子，曾经有一个女大学生马上要出国留学，对许多人来讲这是一件很高兴的事情，可是她呢，随着出国日期的临近，出现持续焦虑不安、失眠以及其他一些情绪上的反常，为什么会这样呢?经过咨询师了解，原来是这位女同学害怕到了异国他乡在陌生的环境中自己无法生存所以导致心理失衡，通过这个例子可以看出这个女生的身体与情绪调解能力的不足。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结互助，面对困难我们要提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

营造优美的校园环境。学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育和影响，因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。校园中亭阁假山、名人雕像、书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给转自学生美的享受和理性的思考。生物园里生机盎然，校园里繁花点点，绿草茵茵，学生在曲径廊亭中看书，这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动着学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

做一个心理健康的人，要自信。玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较。一味的比较最容易动摇我们的心态，改变我们的初衷，而比较的结果，使人不是自卑，就是自傲，总之是流于平庸。一个人一旦没有了自信，就会脱离正常的生活轨道。 做一个心理健康的人，会欣赏，会积极进取。让我们做一名心理健康的大学生。

**身体健康演讲稿篇十三**

“运动是自己命运的创造者”这是诺贝尔奖得主谢灵顿的至理名言;“运动是目的，理想是标准”这是法国文学家雨果的一生追求;“只有运动，生活才会不断进步”这是英国戏曲家莎士比亚的真诚信仰;“一生的运动是永远的青春”这是一代伟人毛主席的成功法宝。

的确，生命在于不断运动，只有运动才能把握短暂的青春，只有运动才能让生活变得更加富有情趣，只有运动才能提高人们的审美意识;只有运动才能让人间处处充满团结、友爱。运动是永远不会过时的话题。

21世纪的钟声早已敲响。我想，在这个世纪里，会有越来越多的人更加珍爱生命、更加关注健康。因为，放眼五洲四海，整个世界正朝着和平与进步的方向发展。人类的生存环境好了，生命也才变得更加宝贵。再俯首看看自己，虽然拥有健康并不等于就拥有了一切，但失去了健康，必将失去一切。

在大都市，生活节奏紧张，竞争激烈，人们整天忙碌于工作、学习、人际交往、家庭事务之中，并且交通工具发达，高楼林立，出门有汽车、地铁、轻轨，上楼有电梯，以交通工具代替走路，以电梯代步的现象已很普遍，有很多人忽略了运动对保持和促进健康的重要性。于是，由于缺少运动所导致的非健康因素、亚健康状态、各种疾病日益显现出来。

日前，甲型h1n1流感全球蔓延。为了自己以及他人的健康，我们应该严格的遵守学校对于防控流感疫情而实施的措施，自觉量体温，一发现异常，立即报告班主任。从细微处做起，爱自己就是爱他人。

冬末春初正是温度变化较大、容易感冒的季节，而感冒带来的威胁，除了发烧流涕外，还会引起许多并发症，如气管炎、支气管炎等。更严重的甚至会引发如肺炎、心肌炎等严重的感染性疾病。所以，生活中对于普通的感冒千万不要掉以轻心。人体免疫系统每天都要面对各种各样病毒的侵害，最常见的要数感冒病毒。有数据统计表明，各种不同的感冒病毒可高达200种，免疫系统在每次面对不同病毒侵害时，难免疏漏防范。一旦免疫系统薄弱时，感冒就容易趁虚而入。天气变化大、过度疲劳、精神紧张以及长期处于封闭环境都会造成免疫力下降，给感冒病毒可乘之机。因此，对付感冒最有效、也最健康的方法是提高自身的免疫力，那么我们就要从运动做起。

为此，提醒大家：运动对健康是非常必要的。千万不要忘记进行科学适宜的运动，它可以使我们生活得健康、美丽、幸福、长寿。运动使你精力充沛，从容不迫地应付日常生活和工作。运动使你处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔。运动促进睡眠，利于休息。运动使你应变能力强，能适应各种环境的各种变化。运动提高你的免疫力，对疾病具有一定的抵抗力。运动使你体重适当，体形匀称，身体各部比例协调。运动使你反应敏锐。运动使你四肢灵活，无疼痛。运动使你头发光泽，无头屑。运动使你肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。运动的好处多多，如果一一列举出来，恐怕连你自己都觉得：运动真是太好啦!

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的，纠正自己的心态，运动自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗青春的心。才能更好地立足于当下而实现我们的理想。我们都知道“运动有益于身心健康”，这种健康不仅仅是在肢体上的，也是在心理上的。我们在提高身体素质的同时也使得我们的心理素质得到升华，因此当我们面对生活得挫折与磨难时就多了一些自信与乐观。就拿刚刚结束的期中考试来说，有的同学将自己的水平发挥的淋漓尽致，而也有一些同学没能够发挥出真实的水平，无论是因为什么原因而导致了我们的成功与失败，我们都应该用良好的心态来面对它，胜者不骄，败者不馁!

快乐有苦有甜，有酸有涩。人生时见阴云，时见阳光。在运动中，我们可以体会到五味生活，七彩人生。运动传递健康，健康成就快乐。运动——一个永远不会落下的大浪，一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界，永远披露着团结的真正含义，永远揭示着努力的最后回报。运动让生命更加富有生机，让生命为之颤动!

从现在开始，我运动，我健康!

**身体健康演讲稿篇十四**

大家好！

来到大学后，在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都面临着全面的调整和适应。由于目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱，所以，在大学中，生活适应问题广泛存在，有的思家、恋旧，常常偷偷以泪洗面；有的厌学、仿徨、沉溺于无所事事；有的失眠、抑郁、在焦灼中挨度日子；更有的则想休学、退学。

大学生的主要任务是学习，学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。大量的事实表明，学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。

虽然大学生在学业方面是同龄人中的优秀者，但由于大学学习与中学存在很大的不同，所以很多学生存在学习问题，包括学习方法、学习态度、学习兴趣、考试焦虑等。

大学生现在面临的压力过大，造成心理的落差比较大，与整个社会发展的形势和家庭的影响是分不开的。而我们大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望，祖国的未来，肩负着人民的重托，历史的责任！

作为新世纪的大学生，学会更好地认识自己、了解他人，开发自身的潜能，提高心理健康水平，掌握心理调适方法，优化心理健康途径，预防心理疾病，纠正不良心理，促进身心健康与人格完善，都是大学生自我修养的重要内容，也是大学生心理健康教育的重要课题。

谢谢大家！

**身体健康演讲稿篇十五**

各位尊敬的领导和同事们：

大家好！

激情六月、阳光灿烂，在即将迎来建国xx周年的美好季节里，我们客运，也如同这火热的季节一样，安全形势逐步稳固、服务水平不断提升！今天我们在这里举行“我身边的安全故事”主题演讲活动，我是来自车队的列车员，首先，我祝各位领导和同事们大家生活开心，工作安心，一切顺心！我演讲的题目是《让“无忧草”真正“无忧”》。

说起“无忧草”，大家一定不会陌生，我们的列车广播每天都在宣传不吸烟车厢的管理，列车广播节目里那个吸烟的旅客给香烟取了个美好的名字叫做“无忧草”，还宣扬了吸烟的所谓种种好处：点燃一根小小的“无忧草”，腾云驾雾中，吸烟者“无限惬意、无忧无虑、悠哉悠哉”，未被熄灭的烟头被扔在了车厢里某个不易发现的角落，烟头的中心温度高达700℃～800℃，足以引燃列车卧具、备品和车厢角落里的废纸、垃圾等，从而引发火灾，看来，这“无忧草”在列车上并不是真正的“无忧”！

今年3月份，列车车体更换以后，在短短不到一个月的时间里，硬席车通过台、茶桌下、宿营车铺位格内蓝色的地面上就长上了黑色的斑点，这都是小小的烟头所烫伤的。这一点不但暴露出“不以为然”的人们对烟头威力的弱视，还暴露出我们乘务人员安全意识薄弱、标准化作业落实的漏洞。还有今年5月13日列车行李车着火，就是押运人员吸烟引发的火灾。

一个小小的未熄灭的烟头，威胁的将是上千旅客的生命财产安全！

大家知道，因为我们国家国情的原因，我们目前还不能实现列车整体禁烟，在列车上，只能做到不吸烟车厢的管理，如何让“无忧草”在列车上真正“无忧”，作为一名列车员，在我值乘中，对不吸烟车厢的宣传管理是我工作的重要内容。

记得刚到客运段的时候我们进行列车消防安全培训，课堂上，教育科老师要求每位学员讲一件发生在自己身边的、最让自己感受深刻的因为吸烟引发的安全事故。这一下，课堂热闹了，小张讲同学家的被子被他爸爸吸烟给点着了，父子两人差点就over了。小李说他一个烟头弹到对面楼的阳台上，把人家晾晒的衣服都给烧了个洞，小王说自己在网吧里上网，烟头把电脑键盘给烧了个坑，破了100元钱的“财”才算消了“灾”……等大家讲完了。老师才对我们进行了不吸烟车厢管理教育培训，我们都深深体会到：在旅客列车上吸烟引发火灾，后果将不仅仅是一个洞、一个坑和破财消灾那么简单了。

令我记忆犹新的是，刚上车不久的一次值乘中，列车从三门峡开车，车厢里突然传来一股浓浓的烟雾味，我赶紧检查，发现是从车厢一头的垃圾桶里冒出来的烟，打开垃圾桶一看，原来是丢弃的没有熄灭的烟头引燃了桶里的废纸，我赶紧浇水扑灭了浓烟。事后，列车长对我进行了批评教育。我的心里面也感觉非常后怕，如果烟雾变成了明火该怎么办？飞驰的列车上，如果着火，火灾将会以每分钟10米的速度迅速蔓延，后果将不堪设想。

从陇亩田间到荆楚大地，无论时空怎么转移，“咔咔”声奏起，这首最熟悉的列车交响曲始终伴随着我。在路上，列车跨过了一条条江河，越过了一座座山川，如今，崭新的空调车代替了绿皮车，车体硬件设施提高了，卧具备品都焕然一新，创建服务文化，构建和谐车厢是我们的责任和义务。不吸烟车厢管理是车班安全文化创建的重要组成部分，一个和谐的车厢，安全文化的创建必然是互动的。

**身体健康演讲稿篇十六**

尊敬的老师、同学们：

大家晚上好!

提到“心理健康”，这不得不让我想起：近日，\_\_大学的一名学生对室友下毒，\_\_航空大学的一名学生因“性窒息”而死亡，一周内发生两起校园“非正常死亡”事件。这不得不让我们反思。面对生活，为什么有人积极热情，有人消极淡漠?面对失败，为什么有人屡败屡战，有人一蹶不振?面对人生，为什么有人积极进取，有人消极被动?

汶川地震、雅安芦山地震，在大灾大难面前，在危机不断的现代社会，作为学生，我们应该以怎样的心态来面对?作为老师，我们又可以通过哪些途径来帮助我们的同学提高心理素质?

大学生是一个身体成熟而心理还趋于完善的群体。我们的大学生朋友们认为，可以承担责任、独立自主、自我决定了，然而在现实中，大学生会面临许多的问题，学习、生活、恋爱、交友、择业等等，而心理不成熟致使同学们不知所措，陷入心理困惑。怎么办?我想在遇到困难、挫折时，只要我们有积极的认知方式、积极的情感体验以及积极的意志行动和人格品质，只要我们拥有了“乐观的思考问题”这把金钥匙，我们就一定会找到更好的解决方式。

让我们积极行动起来，用爱滋养我们心灵。

最后，祝老师们身体健康，祝同学们学业有成!

谢谢!

**身体健康演讲稿篇十七**

各位同学、各位老师：

今天我校举办第六届心理健康节暨校园艺术节开幕式。这是我校本学期的一项重大活动，是我校两校合并、成功创建教育现代化小学后的第一届心理健康节，因此，本届心理健康节具有特别重要的意义，全校1370多名同学将在老师的组织下、度过为期半个月丰富多采的校园生活。

心理健康节暨校园艺术节，年年搞，今年我们一方面发扬以往一些好的做法，另一方面积极探索，力求搞出特色，力求使心理健康节成为同学们最喜欢过的校园生活。所以本届心理健康节安排三个大的活动：

一个是半日开课活动。21日(星期四)上午，学校将有10位老师上研讨课，探索学科如何渗透心理健康教育，如何更好地为同学们学习成绩的提高服务。同时学校外请南京的特级教师、学科带头人来校上课、听课、作报告。届时我市有七所学校的部分老师以及我校部分家长将来校听课，观摩同学们的课堂表现。

另一个是半日心育活动。25日下午，学校将安排半天的校园吉尼斯比赛、书法漫画现场表演赛、环保作品义卖等活动，让同学们尽情享受紧张学习之余带来的快乐。

还有一个是庆六一文艺汇演。时间在28日左右，学校将安排一台专题文艺节目，充分展示同学们的艺术才华，希望同学们积极准备，提高节目质量。届时学校还将表彰一批“十佳风采少年”、“校级四星”和“环保小卫士”。上级领导将来到同学们中间，与同学们一起欢度六一儿童节，并作重要讲话。

我们力求把本届心理健康节搞得有声有色，让同学们喜欢，让同学们开心，让同学们受益。希望同学们人人参与各个活动;同时希望负责相关活动项目的老师，精心组织，提高活动效果。

最后祝本届心理健康节暨校园艺术节取得圆满成功!

**身体健康演讲稿篇十八**

各位老师，同学们：下午好!

很高兴与大家共同探讨有关“中学生心理健康”方面的话题，谈谈我的一些看法。在中国文学史上，唐代有两个著名作家，一个是因《陋室铭》而著称的刘禹锡，一个是写有《捕蛇者说》的柳宗元。二人是好朋友，都有仕途不顺而被贬官的经历。但刘禹锡性情旷达，人生态度乐观，虽被贬官，却能将陋室布置的“苔痕上阶绿，草色入帘青”，追求高雅的生活情趣，与“鸿儒”交谈，与“素琴”、“金经”为伴，心理保持健康，寿命达70岁。而柳宗元被贬后却长期心情不畅，气血郁滞，终致英年早逝，仅仅活了47岁，连他的作品集《柳河东集》也未来得及整理，是刘禹锡帮助他整理出来的。

可见，积极向上的人生态度与身体健康是有密切关系的。

中学生中常见的心理问题主要有以下几类：

1.由学业带来的心理压力大。

2.偏执、敌对。认为他人不可信，自以为是，偏于固执。

3.人际关系紧张。总感到别人对自己不友善。

4.抑郁。表现出对学业、前途、未来没有希望，精神苦闷、情绪低落。

5.焦虑、心里烦躁不安。

6.适应能力差。对新的环境和生活不适应，不习惯教师的教学方式，或者不喜欢学校的各项活动。

7.情绪忽高忽低极不稳定。

8.心理不平衡。当他人比自己强或获得了高于自己的荣誉后，总感到不平。其中，学习压力感，是当前中学生存在的最严重的心理问题。

这些问题的产生是受多种因素影响的，大家应当从生理、家庭、学校、社会等生物的、环境的、教育的几个方面来分析。

对广大教育工作者而言，重视和加强青少年心理健康教育，应成为当务之急的重要任务。

人人都想拥有健康，新的时代对健康的理解包括三个方面：身体健康，心理健康和社会适应良好。那么什么样的心理才算健康呢?

1.要有正确的自我观念。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己;他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活，学习和工作，因而他们具有较高的成功率。

心理学的调查表明，每个学生在学习的个人动机上是没有多少差别的，可为什么结果各不相同呢?除了习惯、兴趣、刻苦勤奋等因素外，准确地给自己定位也很重要，大家常用伟人来激发自己，但世上的伟人古今又有多少呢?为什么不拿昨天的自己做参照呢?只要你的今天比你的昨天有所进步，你就是最好的。具体一点就是：你今天上课认真听了，作业是自己做的，预习复习你都完成了，该你扫的地你扫的干干净净，你完成了自己计划中的内容，你就拥有了成功的一天，你就是最好的自己。

2.要善于与别人沟通，尊重友谊。

心理健康的人总是喜欢与人交往，保持和谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱，助人为乐，同心协力，合作共事;而不是自私自利、猜疑、孤傲。大家的同学大多是独生子女，且都已进入青春期，这时大家都发现自己的父母没有过去那么完美，从而想从同龄人中寻找理解和友谊。一个人有两、三个朋友就不会感到孤独，寂寞，但实际生活中不少同学拥有的友谊就象流星般短暂，甚至得到的.是抱怨，排斥和回避。常有人抱怨自己不能被人理解，不能被人接受，这时你最需要想一想的是，难道周围人都错了?我有没有将自己的价值观强加给了别人呢?是不是遇事总想着自己呢?

在班级中，大家有时会看到同学之间为窗户开向哪边而互不相让，为有人移动了他的桌子，碰掉了他的书而大发雷霆，为一点不如意的小事甚至大打出手。其实，每当你有这些行为时，你失去的不是一个朋友，而是周围所有的人，因为人人心中都有一把正义的尺，且这把尺在测量别人的时候特别的准。所以同学们要记住一条与人交往的黄金原则，那就是：像你期待别人对你那样去对待别人。

3.要善于表达和控制自己的情绪，做情绪的主人。

美国前总统布什有句名言：如果你能调动情绪，你就能调动一切。可见在人的社会交往中情绪的重要性。其实大家都想拥有轻松，活泼，快乐的心态，可生活中总有挫折，失败和不幸。当一个健康的人心态失衡时，都能在一月内自行恢复。在调整情绪的过程中，你可以向家人和朋友诉说，写写日记，写完了再撕掉，当与父母难以沟通时可以给父母写个留言条，当你怒不可息想要动武时，先做个深呼吸，再从一数到十，想想犯错误的成本是不是太大。战胜自己是控制自己、走向成熟的标志。要提升自己，就首先要做自己情绪的主人。

曾经有个同学，因为琐事与同学发生争执，他把砖头捏在手上，手上印出了血，但砖头始终没有扔出去。他说如果我把砖头扔出去，后果我无法控制，我不仅是要不要赔医药费的问题，也不仅是能不能上学的问题，我可能要为自己一时的冲动后悔一辈子

4.要提高面对挫折和困难的承受力，建立自我防御机制。

心理健康的人对周围的事物有清醒的客观的认识;能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的办法，而不企图逃避，推卸责任;他们凭理智办事，能听取别人合理的建议与意见。大家的生活中并不总是充满鲜花和掌声，挫折与困难总会不期而至，给大家带来紧张，烦恼，焦虑甚至恐惧，这些不良情绪会直接影响到大家的生活，学习。

在认真分析失败的原因后，大家需要适当安慰自己来一点阿q精神，暗暗的告诉自己昨天已成过去，明天还很遥远，我要把今天过好。其实只要你在前进，你在攀登，就会有不同的参照系，就会遇到困难，就会有挫折，挫折将伴随着你的学习，伴随着你的工作，伴随着你的生活。

但是挫折并不可怕，挫折其实魅力十足!挫折留给人们可能有伤心有失望，但更多是教训，是经验。经受了挫折，大家才真正认识到要攀登巅峰需要艰难跋涉，要成功必须付出代价，经受了挫折大家更能看到自身的不足，学会坚强，这就是挫折的魅力所在。

同学们，希望你们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，正视现实，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结互助，以愉悦的心境，饱满的情绪，坚定的信念，昂扬的斗志，百折不回的精神，去面对生活的挑战，做一个永远健康快乐阳光的中学生。

同学们，国外有句格言：“我是我心灵的主宰。衷心祝愿同学们掌握好自我情绪之舵，乘风破浪，在学习和将来的工作中做出不平凡的业绩!

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