

# 健康心里演讲稿(大全9篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 健康心里演讲稿篇一

风再冷，不会永远不息；雾再浓，不会经久不散；风息雾散，仍是阳光明媚。如今我们年少的青春，只有希望，向着远方的未来，我们愿张开双臂，迎接新的未来。相信自己，明天是美丽的。

学习，是一个艰苦求知的过程。它像是一座陡峭，充满挑战的高山。当你决定攀登这座高山时，抬头仰望，它仿佛是那么的雄伟。那么的不可逾越，心里不免产生一丝恐惧，但更多的是兴奋与好奇，不禁让我们跃跃欲试。

前进的路上，不可能是一帆风顺的，一定要历尽艰苦，才能一步一步迈向自己的目标，到那时，回头看看那些被自己克服了的陡坡，心中自会油然而生一种自豪，一份喜悦，可能当你抬头看那遥远的，未曾尝试过的路程时，可能脑中又会闪过一缕忧愁·····然而，这正是考验你的时刻，你只有重新振奋精神，继续向着目标前进，才有可能成功。

当你经过无数次跌倒，又爬起后，你的意志就会变得愈加坚强。

因为你是无畏艰难险阻，克服种种困难挫折登上山顶的胜利者。

向着美好的未来冲刺把，成功永远属于不懈努力的人！

## 健康心里演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好，今天我演讲的题目是《传递正能量，放飞青春》。说到正能量这个词，想必大家都不会觉得陌生了，他现在的风靡程度赶得上前段时间的“江南style”了，但是我想问一下大家，如此广泛的运用，有没有给你带来更深层次的思考呢？什么才是真正的正能量呢？可能有人说是坚强，是追求，是前进，他是所有的良善之词，但是却无法给它一个完整的定义，那么今天就由我来说一下我的理解吧。正能量他代表着人生一种积极的向上姿态，如果说生命是一座庄严的城堡，如果说生命是一株苍茂的大树，如果说生命是一只飞翔的海鸟。那么，正能量就是那穹顶的梁柱，就是那深扎的树根，就是那扇动的翅膀。没有正能量，生命的动力便荡然无存；没有正能量，生命的美丽便杳然西去。对于我们新新少年来说，什么又是属于我们的正能量呢？我们正青春，拥有无限的潜力，拥有无限的正能量。

作为一名学生，传递正能量的首要表现恐怕就是学习了，用自己对学习的热情，感染身边的同学，为老师为父母带来一份安慰，为自己博一个前程。我们更是社会的一员，为社会传递正能量更是我们责无旁贷的责任了，扶老奶奶过马路传递爱心，把垃圾捡到垃圾桶保护我们的家园，对给自己盛饭的阿姨说一声谢谢，虽然微小，但足以温暖人心。

所以，传递正能量，千万不要“勿以量小而不为”，正能量本身就是小力量的集聚，改变整个社会。在《因为痛，所以叫青春》这本书了，作者有个很妙的比喻，假如人能活到八十岁，与一天的二十四小时做比例，再拿现在自己的年龄与一天的二十四小时做比例，就能得出十七岁的我们正处在早上的五点二十分！对于我们的一天来说，正是积蓄力量的睡眠时间！同样对于人生来说，我们正青春！这样充满活力，充满潜力的我们不是正能量的传播载体吗？我们享受正能量

带给我们的鼓舞，振奋与幸福，又怎么能不加入成为传递的一员呢？只有正青春的我们的加入，才能给这支大军注入新鲜的血液，使它激情四射。

人的一生很长，不管做什么事情，只要不放弃，总会有翻盘的机会，或许成功的早晚不是那么至关重要，关键是要做的漂亮！做，就做到自己的！就像四季的鲜花，季季有自己的韵味，传递着自己的正能量，晚开的梅菊不需要羡慕早开玫瑰的妖娆，而玫瑰也不需要羡慕梅菊的淡雅。

我们正青春，正是爱哭爱笑爱闹的年纪，我们拥有别人羡慕不来的活力与激情，是正能量的代言人！作为新新一代，我们应该用自己的肩膀，担起我们的责任，传递我们的正能量，放飞我们自由飞翔的青春！谢谢！

### 健康心里演讲稿篇三

各位老师，各位同学，大家好！

这就引出来我今天要讲的主题————“胜不骄败不馁”。古人曾说过：“胜者不骄傲，败者不气馁。”讲的就是这个道理，当你经过自己的一番努力取得成功的时候，决不可沾沾自喜，骄傲于世，目中无人，而应该总结成功的经验，再接再厉，向更高、更好的目标而努力奋斗；当你遇到挫折与失败的时候，决不能灰心伤气，破罐子破摔，而应该仔细检查自己做的事情，从中找出原因，不断总结，就会从一个失败走向成功。失败并不可怕，可怕的是我们不能从中意识到自己的不足。

我们常说“失败是成功之母”，讲得就是通往成功的道路上，失败有时也是不可避免的，伟大的发明家爱迪生不就是经过无数次的失败才走向成功的吗？经历了无数次的失败-成功，在失败在成功，最终发明了电灯。爱迪生是这样，雅典奥运会冠军刘翔也是一样，他也是经过了无数次的失败之后才取

得了如此骄人的战绩，实现了亚洲人短跑金牌零的突破，为中国人争了光，也为亚洲人争了光！但是要从失败中不断汲取教训，多向成功的人士学习，从心理上要认识失败是暂时的，只要你能调整心态，找出问题的所在，在加上自己的刻苦努力，你一定能取得自己满意的结果。

我们刚刚进行了期中考试，由于各个学生的基础不一样，有的同学通过自己的努力取得了优异的成绩，而有的同学觉得自己的成绩不理想，没有达到自己的目标。这样就出现了两种心态的同学。考试好的同学会欢欣鼓舞，但绝不可骄傲，还要继续前进；考试暂时不理性的同学不要悲观失望，查漏补缺，终究会取得优异的成绩。我想告诉大家的是：考试只是一种检测手段，通过它反映开学以来你对所学知识的掌握程度，分数的高低只能代表过去，不能代表将来。只要你能从考试中分析自己的失败的原因，总结自己的不足之处，相信在以后的考试中你一定会名列前茅的。

在我们的日常学习和生活中，要保持一个良好的心态，做到胜不骄败不馁。我真心地希望每位同学，在以后的学习中，要克服学习上的困难，知难而上，勇攀高峰，力争做到：课前要认真预习，准备好必备的学习用品；课上要积极思考，大胆发言，不懂就问；课后要及时复习，认真完成老师布置的课堂、家庭作业。作业书写工整，作业要独立完成，作业要尽量不错，错了要立即订正。我们坚信，只要同学们努力去做，期末考试一定能考出优异的成绩。

胜不骄，败不馁。让我们永远保持一颗奋斗的心，总结今天的成功与失败，展望明天的辉煌，经过大家的努力学习和拼搏，相信大家都能达到自己理想的彼岸。

请牢记：“胜不骄，败不馁，”这句名言，相信它会为你的人生带来极大的鼓励和帮助！

谢谢大家！

## 健康心里演讲稿篇四

大家好，今天我为大家带来的演讲叫做《青春需要正能量，青春拥有正能量》。

我们，撇下我们无知迎来了属于我们的青春。青春，让我们肆无忌惮，畅然释怀，体味风那样的自由，感受云那般的自在，因为青春赋予我们的是生命的巅峰，我们无须成熟，我们不再无知，我们唯有执着。青春里的正能量。强大的能量助我支撑起坚定的信念，让我对充满挑战的明天信心满满。

谁的青春没有过悲伤？谁的青春不曾想过放弃？又有谁的青春没有挫折与困境？可是，我不再惧怕，我知道在我身边终会有有一种正能量，像炽热的阳光般温暖我心房，带我走向美好的明天。而我，也会成为他人的正能量，尽我所能去鼓励和温暖像曾经的我一样无助的人。

人生的花季是生命的春天，它美丽，却短暂。作为一名大学生就应该在这一时期，努力学习，奋发向上，找到一片属于自己的天空。青年是祖国的希望，民族的未来。每个人主宰着自己的明天。

前人说得好，“有志之人立长志，无志之人常立志”，那些没有志之人的“志”，就是美梦，就是所谓的“理想”，他们把自己的蓝图构画得再美好，再完善，也只是空中楼阁，海市蜃楼罢了。同学们，你是立长志之人，还是常立志之人呢？在青葱岁月里，每当我忧伤迷茫、徘徊无助时，总有一些人或物鼓励着我，散发着积极昂扬的光芒温暖着我。

做一个有正能量的人，让自己有动力去前进。正能量是一种强大的能量，它势必包括一个积极地推动力，只有这样才能让你的学业，事业，生活质量等得到进步。没有动力是很可怕的一件事，就如同汽车没有汽油，火箭没有燃料，植物不再吸收阳光，你只会混沌地过每一天，做着同样的事，到了

这个点自然做该做的事，也没有什么远大的目标和理想。难道这个样不够可怕吗？你甘愿沉默得像一潭死水原地踏步着，也不愿多些动力去迎接每日的太阳增添能量吗？当然不是了，当你拥有正能量后，你会很自然地迈出你的步子，并且有动力去奔向新的起点。

青春需要正能量，正能量将为我们插上翱翔的翅膀，飞向广阔蔚蓝的天空！

最后我想用梁启超的话来结束今天的演讲：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年进步则国进步，少年雄于地球，则国雄于地球。”让我们洒一路汗水，饮一路风尘，嚼一跟艰辛，让青春在红旗下继续燃烧；愿每一位青年都怀抱着自己的理想，在人生的航程上不断乘风破浪，奋勇前进！

## 健康心里演讲稿篇五

同学们：

大家好！今天，我要演讲的是关于奋斗的演讲稿，首先，请允许我给大家讲一个哲理故事。

从前，有四个非常瘦弱的男子，他们走进了非洲的一片茂密的丛林中，他们一起扛着一只非常沉重的大箱子，在丛林中艰难的一步步往前行走，他们此行的目的是为了跟随队长探险，他们对大箱子里面的东西也并不知道，他们只有一个目的，就是要走出丛林，将箱子交给队长的一个朋友。在路途中，因为队长突然患疾病，却因为没有医生救治，不幸长眠于丛林中了。在弥留之际，他意味深长的对同行的三位伙伴说演讲稿：“这是我亲手做的箱子，我现在没法行走了，只能拜托你们把它交给我的朋友手里，到达之后，你们会得到比金子还贵重的东西。”

说完之后，队长就去世了，他们在埋葬了队长之后，就扛着

箱子继续赶路。随着时间的推移，他们的体力越来越耗尽，粮食也越来越少，当然，道路也越来越难走了。但是，他们总是在困难的时刻，想起队长的嘱咐，他们最终还是鼓起勇气，继续艰难的往前行走。

终于，皇天不负有心人，他们最终还是战胜了困难，走出了丛林，将箱子交给了队长的朋友。可是，队长的那个朋友对他们的突然到访感到很惊讶，原来，他根本就不知道队长会给他送去东西。于是，他们一起打开箱子一看，箱子里面装的居然是一堆无用的木头！

故事讲完了，同志们，听到这个故事，您有什么感触呢？故事的表面看起来，队长给他们的只是一箱无用的木头。其实，他却给了他们行动的目的，使他们获得了“比金子还贵重的东西”——奋斗。从哲学角度上讲，人不同于其它动物之处，就在于人会励志向上，有奋斗精神，也具有高级思维能力。我们人类不能像其它动物一样浑浑噩噩地活着，人的行动必须有明确的目的和奋斗的目标。

在座的各位朋友们，听完这篇励志演讲稿，你是否找到自己奋斗的目标，如果没有，赶紧寻找自己的目标吧，因为有了目标，人生才能完美，有了目标，才有奋斗的方向，让我们共同为了自己的目标而奋斗吧，我的演讲完毕，谢谢大家。

## 健康心里演讲稿篇六

尊敬的：

青春，是我们一生中最美丽的季节，她孕育着早春的生机，展现着盛夏的热烈，暗藏着金秋的硕果，昭示着寒冬的希望，充满诗意而不缺乏拼搏的激情，时尚浪漫而又饱含着奋斗的艰辛。

青春，是我们一生中最美丽的季节，她孕育着早春的生机，

展现着盛夏的热烈，暗藏着金秋的确实，昭示着寒冬的希望，充满诗意而不缺乏拼搏的激情，时尚浪漫而又饱含着奋斗的艰辛。当一个人的青春融汇到一个时代、一份事业中，这样的青春就不会远去，而这份事业也必将在岁月的历练中折射出耀眼的光芒。

说到这里，我想起了这样一句话：“有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着。”生命的意义在于活着，那么活着的意义又是什么呢？当然不是为了活着而活着，答案只有两个字，奉献！我们可以设想一下，不付出、不创造、不追求，这样的青春必然在似水年华中渐渐老去，回首过往，没有痕迹，没有追忆，人生四处弥漫着叹息。我想，这绝对不是我们存在的意义。古往今来，有无数能人志士在自己的青春年华就已经成就了不朽的人生，在这里我来不及一一列举。可是，有一个人的名字我却不能不提，他是我们永远的学习榜样，一个最平凡最无私也是最伟大的人。大家知道他是谁吗？这个传奇人物就是雷锋，他告诫我们说：“青春啊，永远是美好的，可是真正的青春，只属于那些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人！”我想在座的每一位包括我自己都可以成为这样的人。

我告诉自己，“只要你是金子，就能放光，只要你斗志昂扬的面对生活，你就会有所获得。”路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。青春是学习的季节，青春是奋斗的岁月，不要停止我们前进的步伐，因为青春的路正长。有空的时候静下心来好好看看书，回头想想自己走过的路，为自己的人生做好一个规划，把自己的理想铭刻在心中，做一个甘于寂寞，敢于创新、干劲十足的年青人。我们要抓住金色青春，让人生中留下永恒的光辉！

谢谢大家！

## 健康心里演讲稿篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

风再冷，不会永远不息；雾再浓，不会经久不散；风息雾散，仍是阳光明媚。如今我们年少的青春，只有希望，向着远方的未来，我们愿张开双臂，迎接新的未来。相信自己，明天是美丽的。

学习，是一个艰苦求知的过程。它像是一座陡峭，充满挑战的高山。当你决定攀登这座高山时，抬头仰望，它仿佛是那么的雄伟。那么的不可逾越，心里不免产生一丝恐惧，但更多的是兴奋与好奇，不禁让我们跃跃欲试。

前进的路上，不可能是一帆风顺的，一定要历尽艰苦，才能一步一步迈向自己的目标，到那时，回头看看那些被自己克服了的陡坡，心中自会油然而生一种自豪，一份喜悦，可能当你抬头看那遥远的，未曾尝试过的路程时，可能脑中又会闪过一缕忧愁·····然而，这正是考验你的时刻，你只有重新振奋精神，继续向着目标前进，才有可能成功。

当你经过无数次跌倒，又爬起后，你的意志就会变得愈加坚强。

因为你是 不畏艰难险阻，克服种种困难挫折登上山顶的胜利者。

向着美好的未来冲刺把，成功永远属于不懈努力的人！

## 健康心里演讲稿篇八

亲爱的同学们：大家好！

这天我演讲的题目是“磨难也是一种财富”。

也许你曾抱怨过上帝是捉弄人的，他对你吝啬幸福，却让痛苦折磨着你，日日夜夜，疲惫不堪，换来的只是滚烫的泪珠。但苦尽甘来后，当你揭开那沉重的幕纱，你会看清，上帝其实是公平的，磨难也是一种财富。

以前有人做了这样一个试验。他点清了一座山林中的红羊后，把山中的狼全部捕捉起来，让红羊没有敌人。照理说，红羊就应是悠闲自得、快乐地生活了，但事与愿违，红羊为了争夺一小片土地、甚至一棵青草而搏斗，由原先一支整齐的队伍变为一盘散沙。

因为人们捕获了狼，红羊没有了给它们造成生命威胁的动物，而自相残杀直至消亡，失去了危机。同时也失去了生机。可见，在生态环境中，没有磨难就不会有生态平衡的系统。

张海迪胸部以下失去知觉，但这些困难没有\*她，反而使她有了更为远大的目标，学习掌握了德语、日语、英语。她为什么能取得常人都不容易取得的成就呢因为她在承受巨大挫折的同时，也将挫折化为了动力，让挫折成为自己的奴隶，再一次战胜了磨难。

人生如一块璞玉，这是上帝赐予你的财富，这块璞玉中有着酸甜苦辣，也许痛苦过后便是幸福，这是上帝给予你的机遇。只有自己努力来雕琢这块璞玉，才能使它成为完美无瑕的艺术品。

同学们，当你遇到挫折、困难时，不妨想想，上帝是公平的，有时磨难也是一种财富。

## 健康心里演讲稿篇九

亲爱的老师、同学们：

大家好！

人的一生就仿佛航行在大海上，不可能一帆风顺，难免会遇到挫折。我在生活中也遇到过挫折，使我终生难忘。

那是一个炎热的夏季，知了在树上不停的：“知了，知了……”好像在说：“热呀，热呀……”太阳照射出火辣辣的光，外面没有一丝风，大地都要被烤焦了，天下像个大火炉。

我一个人在那儿学骑车。只见，我两只脚刚踏上去就摔下去了，我并没有轻易放弃，又重新站了起来。我刚上车我就害怕了，车龙头晃晃悠悠地。哎呀，好痛呀。我连人带车重重地摔在了地上。自行车重重地压在了我弱小的身上，压的我好痛，喘不过气来。我把车生气地一推，心想：你这车，你欺负我。我生气地斜着嘴，恶狠狠地盯着自行车，心想：不学了。我抬头看了看路边的小草，摇晃着脑袋，似乎在嘲笑我，我惭愧地低着头，心想：不行，我不能就因为这一点点小小的挫折就放弃了，我一定要坚持。

我重拾信心，把车子扶起来学，刚骑一步，我又摔了下来可我没放弃，我又站了起来。一步，两步……渐渐地我骑的步数越来越多，也越来越得心应手。我汗流浹背，鼻子、额头上都是汗。我终于学会了骑自行车。这时，一阵微风刮了，好像夸奖我，给我送来清风。

我们遇到挫折时一定要振作，从挫折中站起来，正向一位位伟人所说的：“坚强者能在风暴中奋斗。”只有这样我们才能成为一个永不言败的人。