

# 最新养生演讲开场白台词(汇总7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 养生演讲开场白台词篇一

大家上午好！今天我讲话的题目是《请关注你的心理健康》。

心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋网吧，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

### (1) 学习和升学竞争导致的过度焦虑。

望子成龙，望女成凤，已经成了一些家长的愿望。一些孩子刚刚入学，其家长就把注意力放在孩子是不是能考“双百”上。一旦成绩不理想，就连吓带逼、连骂带损，给你们造成巨大

的心理压力，致使有些人视学习如畏途。

(2) 交往中的心理矛盾与冲突。现在的小学生，绝大部分都是独生子女，许多人从小养成了自我为中心，不关心他人，依赖性强、不容他人等不良倾向。而且孤僻、不合群的情况也很严重，这使你们在处理人际关系方面，面临很大的问题。小学生因为人际关系冲突苦恼的比例相当大，由于同学关系紧张和冲突而患病，比如学校恐惧症，或出走、自杀的情况也屡有发生。

(3) 与父母、师长缺乏理解和沟通导致的心理矛盾和冲突。

与父母、师长难以沟通，相互间缺乏必要的理解也是造成你们心理问题的一个重要因素。这种冲突随着你们年龄的增长，使你们普遍感到压抑、苦闷、无助和烦躁。一方面你们特别希望父母、老师理解你们的想法和做法；在教育实践中教师经常遇到因与家长和教师难以沟通而苦恼的学生前来寻求帮助，一些学生甚至痛哭流涕，足见其心理上压力之大。我们现在许多学生在情绪情感方面主要的心理问题有：抑郁、焦虑、易怒、羞怯、嫉妒、恐惧等心理问题。在行为方面存在的主要问题一般是：过失行为、说谎行为、偷窃行为、攻击行为、破坏行为、逃学行为等等。

首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生。要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要相信失败是成功之母，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐

会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

各位同学，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。谢谢大家！

## 养生演讲开场白台词篇二

浓厚计算机硬件情感，感受计算机硬件大智慧，垫基计算机硬件知识普及，共享计算机硬件知识！

### 二、计算机硬件知识讲座的目的及意义

丰富学生校园文化生活、将计算机知识推广，带来一次计算机硬件知识讨论的价值飞跃。让广大同学更了解计算机硬件知识，让同学们更加关注计算机硬件的发展。

### 三、计算机硬件知识讲座的时间及地点

时间：\_\_年5月19日(20:00---21:30)

地点：广西英华国际职业学院 11-501(需要向学院申请，可能有改动)

### 四、计算机硬件知识讲座参加对象(约300人)

- 1、广西英华国际职业学院信息系全体同学
- 2、广西英华国际职业学院在校的大学生

3、电脑爱好者，等各界人士

五、计算机硬件知识举办单位：

广西英华国际职业学院信息系学生会

六、计算机硬件知识讲座活动前准备(\_\_年5月12日-18日)

1、邀请专家，与专家进行沟通交流(准备课件及计算机硬件)等。

(1)主席团与系团委及系领导进行沟通，确认讲座的主要工作和确定讲座的专家!(\_\_年5月12日)

(2)主席团与专家讨论，发表自己的建议，进一步沟通及准备好课件等工作。(\_\_年5月13日)

(3)宣传部\_\_年5月16日前出海报，张贴在学院宣传栏所规定位置;\_\_年5月17日、18日晚上在本系班会上宣传;\_\_年5月19日中午前写好一份广播稿，到院广播室进行广播宣传。

(4)纪检部\_\_年5月15日通知辅导员计算机硬件讲座的时间和地点，以及需要辅导员在班会上强调计算机硬件知识讲座必须要本系每一位同学到位;\_\_年5月15日通知各班班长及沟通，(建议班长在讲座前开一次关于本次讲座的班干会议，做好宣传工作等)。

(5)由生活部购买讲座所需道具，及奖品(讲座过程中就讲座的内容提出问题，回答正确可获得精美礼品等)【此项工作有待讨论，另商议】(\_\_年5月17日前完成)

(6)文艺部\_\_年5月15日选定主持人，在16日与专家进行沟通，做好讲座的有序性。17日准备好主持演讲稿。

(7)外联部\_\_年5月16日前，写好计算机硬件讲座教室申请表，

到系主任或团委处!(注意:申请教室只能是在校教师申请,所以需要老师或领导的协助)。

七、计算机硬件组织工作安排: \_\_年5月19日

1、组织部: \_\_年5月19日19: 30到现场,做好计算机硬件讲座的会场布置;做好会场同学的入座安排。

2、主持人: \_\_年5月19日19: 30到现场,准备计算机硬件知识讲座的开始。

3、纪检部: \_\_年5月19日19: 30到现场,做好各班及别系的签到工作。

4、学习部: \_\_年5月19日19: 30到现场,协助纪检部做好到场人的签到工作。

5、文艺部: \_\_年5月19日19: 30到现场,准备好讲座的道具使用,以及为专家提供全程讲座的人力资源。(一般是硬件的摆放,传递等)

6、 \_\_年5月19日20: 00,计算机硬件知识讲座开始:

(1)主持人:介绍讲座的专家,和今晚的大概流程!以及,配合好专家讲座的每一个环节。

(2)纪检部、学习部:维持计算机硬件知识讲座的纪律工作。

(3)组织部:做好计算机硬件知识讲座的讲座记录。

(4)文艺部:为专家提供全程讲座的人力资源。(一般是硬件的摆放,传递等)。

(5)没有具体分配的各部门做好现场气氛的维持,以及维持现场的纪律。

7、讲座结束后学生会全体留下，进行点名和清洁工作。

\_\_年5月12日

面向：

注意问题：

如果过于枯燥和知识化，那么所讲就会容易被人轻易遗忘(讲最实际的不是所有人都在乎深层的硬件知识，以大学生最关心的角度来规划这次讲座---硬件的实用、实际、有针对性)。

参考：可以先从计算机的发展史说起，然后把大家常用的电脑术语等字眼做解释，讲一些故事，比如说bug是“虫子”的意思，但为什么成为“漏洞”呢?这样子讲就可以提高听讲人的兴趣了。

策划人：\_\_\_\_\_年5月11日

## 养生演讲开场白台词篇三

大家好！

秋季养生首先要注意健康饮食。秋季膳食要以滋阴润肺为基本原则。年老胃弱者，可采用晨起食粥法以益胃生津，如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。此外，还应多吃一些酸味果蔬，少吃辛辣刺激食品，这对护肝益肺是大有好处的。

立秋之后应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果，尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。夏秋之交，调理脾胃应侧重于清热、健脾，少食多餐，多吃熟、温软开胃，易消化食物。少吃辛辣刺激油腻类食物，秋季调理一定要注意清泄胃中之火，以使体内的湿热之邪从小便排出，待胃火退后再进补。

另外，进入秋季后，暑热刚尽，早晚温差大，天气变化异常，这些不宜立刻增加衣服，秋天微寒的刺激，可以使皮肤代谢加快，身体耐寒能力增强，适应即将到来的冬季！当然秋冻也要因人而异。还有，中医认为秋季是对应肺脏的季节，而悲伤恰恰容易损伤肺脏。所以，在秋季要学会自我调节心理问题，遇到伤感的事情予以排解。

秋季养生需要做的很多，但是，只要掌握到要领，就能够更好的去付诸到实际行动中，不管是从饮食上，还是从起居上都可以从容的调整，以达到的效果。

谢谢大家！

## 养生演讲开场白台词篇四

大家早上好！今天我国旗下演讲的题目是“诚信做人，诚信考试”。

风来了又走，花开了又落，又是一年繁华！时光飞逝，不经意间，本学期的学习已被时间消逝了，我们即将迎来了期末考试。

自古以来，考场上少不了的二字，便是诚信。“诚信做人，诚信考试”，说出来就像是天经地义一般平常。诚实守信是每个学子所应遵守的准则。自古以来，读书人都是以节操为本，以诚信为基。长虹学子更应传承民族美德，树立道德新风，展示我校道德生活教育的成果。

记得有人曾经说过：“这世界上只有两种东西能引起人心深深的震动。一个是我们头上灿烂的星空，另一个是我们心中崇高的道德。”而今，我们仰望苍穹，天空仍然明朗，内心那些崇高的道德法则，有些却需要我们再次呼唤。诚信就是其中之一。李白说“三杯吐然诺，五岳倒为轻。”形容诚信的分量比大山还重。孔子说“人而无信，不知其可”意

在“没有诚信的人，几乎是不能想象的”。卢照邻说“若有人兮今天一方，忠为衣兮信为裳”。更将诚信提升到了一个立身于世无它不可的境界。

诚信不但是一种自尊、自重、自爱，更是真实的自我、坦荡的自我、诚信的自我，这是一种光荣。正如古语所说：“索物于暗室者，莫良于火；索道于当世者，莫良于诚。”有了火光，才能照亮黑暗，有了诚信，才能立足天下。诚信是人之脊梁，“山无脊梁，要塌方；虎无脊梁，莫称王；人无脊梁，别做人，做个饭袋，装米粮。”“对人以诚信，人不欺我，对事以诚信，事无不成”，我诚信，所以我美丽；我诚信，所以我自豪。真诚希望我们各位同学凭自己的辛勤汗水和真才实学，在考场上发挥出色水平，以诚信考试为荣，以违纪作弊为耻，弘扬求实学风，维护知识尊严！

也许有些同学的考试成绩的不是太如意，可是即使自己的成绩不理想，也不要再在考试中采取不正当的竞争手段，我们应当做一个光明磊落的人。做一个诚信的人！赢要赢得别人心服口服，即使输也要输的坦坦荡荡。

如果你想在考试中作弊，想在考试中投机。那么我想试问，你将会拿着通过丢失自己的尊严而得到的高分去炫耀吗？还是捧着那通过违背自己人格的而拿到的荣誉去讥讽别人的诚信！在那短暂的虚伪谎言下，所有的一切都是虚无缥缈的，生命不可能在谎言中开出灿烂的鲜花，你只会在其中堕落之后再堕落，如同吸食着毒，一点一点的吞噬你自己的精神你自己的人生！

可能你还抱有一丝幻想，想着最起码大家知道我曾经考好过辉煌过，而事实呢？到了最后你谁也没有骗到，谁也没有受到伤害，你只是在以“诚信做人诚信考试”的氛围里扮演着那最为可笑的小丑，你一直以为自己很聪明，而不知道你一直在自欺欺人，在拿自己的命运开玩笑！在拿自己的人生开玩笑！你就在大家的身边用那虚伪的永远都不会真实的贱卖一点



点的掩埋自己，欺骗自己，到最后你只会在亲人的失望，老师的叹息，同学的歧视下慢慢逝去。

试问：你甘心愿意自欺欺人，自食恶果吗？

你肯甘心承认你自己就比别人差，比别人失色吗？

你难道甘心看到十年寒窗后的惨败，看到丢失诚信，丢失人格的自我吗？

我相信我们都会说“不！”都不会接受！因为我们都渴望能够通过自己的努力绽放专属自己的人生七彩之花！

我的讲话完了，谢谢大家！

## 养生演讲开场白台词篇五

这一幕幕悲惨的画面虽然是我在学校交通安全教育的宣传片中看到的，但我明白这一幕幕却是真实地发生着，并且杯具还继续着。每一天，这个世界上有多少人丧命于那无情的飞奔的车轮底下，有多少人因交通事故而失去自我宝贵的生命，有多少幸福美满的家庭妻离子散，家破人亡呢？“交通安全”这是全世界真切呼吁的话题，这大多数的车祸却都是由于肇事者无视交通法规而造成的。这一幕幕惨剧是能够避免的。想到那里，我的心久久不能平静。

这些血淋淋的交通事故，永远提醒着人们千万不要忘记惨痛的教训，千万不能把生命当儿戏。短暂的一瞬间，肇事司机成千古恨，亲人们沉浸在杯具之中，呼喊毫无意义，最终剩下的仅有一辈子的悔恨和泪水，生不如死的痛苦。

我的眼前又出现了教育片中的一个画面：一个小女孩在穿越一条马路时，被疾驰而来的卡车拦腰撞上，失去了下半身。从此，她就只能靠篮球裹着身体来行走……看到那里，我的

心里仅有同情和愤恨。我同情那小女孩，有花季般的失去了精彩的人生；我痛恨那司机，因为他的“一时不细心”毁了女孩的一生幸福。与这名小女孩有一样悲惨的人有无数个，这血的教训为我们现代人敲响了交通安全的警钟。

这教育片人人看了都会悲痛，而那些不遵守交通法规的人，看着都流泪了，还不听劝告……难道他们没想想以后的结果吗？想了，就是一时图方便，忘记了这么多的教训。

这部交通安全教育片给了我很大的触动，我会引以为戒，从我做起。学习交通法则，自觉遵守交通规则，更想向所有人呼吁：人的生命仅有一次，让我们携起手来重视交通法则，自觉遵守交通规则，珍爱自我的生命，让杯具不再重演！

## 养生演讲开场白台词篇六

男：五彩的浪花卷起大地的欢歌

男：辛勤的耕耘迎来明天的美好

男：勤劳的付出迎来崭新的希望

男：家居养生，把健康带回家，蔡xx教授昆明讲座会现在开始。

男：尊敬的各位来宾，各位朋友，大家下午好，欢迎你参加今天的讲座会，在此，请允许我代表xx经络养生昆明分公司的全体同仁对在座每一位朋友的到来表示热烈的欢迎，欢迎你们。并致于最诚挚的祝福，祝福在座的每一位，身体健康，万事顺意，阖家欢乐。

男：xx经络自创立以来给全国数以百万计的朋友们带去了健康福音，xx经络的拍打疗法及经络操也让普通的老百姓了解并认识了传统的中国中医经络养生文化。把原本深奥难懂的经

络文化传播到千家万户□xx经络文化云南分公司是一家以弘扬中医经络文化为宗旨，以开发，研究，传播中国民间传统疗法的理论和实践为目的，通过经络文化成为提高广大人民群众的健康水平，远离疾病，健康创富的文化教育服务机构□xx经络云南分公司在公司总经理黄阔程老师的带领下已发展成云南中医美容，经络养生行业的领军品牌企业，下面让我们以最最热烈的掌声，有请xx经络文化云南分公司总经理黄阔程黄总致辞，掌声有请。

男：掌声感谢xx经络云南分公司的同仁们。

男：随着社会的不断发展，人们的生活水平不断的省高层，各种疾病也接踵而至。“关爱健康，关心生命，善待自己”已经成为当今社会人们最为关注的事情之一，今天我们非常荣幸的请到了洪光经络文化传播创始人，中国中医经络传奇人物蔡xx教授，蔡教授是一位从遗传学转向中医学的传奇人物，为了探索人体经络，健康百岁的奥秘，蔡教授先后师从于广州中医药大学针灸系主任颀瑞教授，武当山道长高一，以及积善寺大师陈荫。蔡教授30多年的中医临床与教学，一心致力于将中华民族优秀的中医经络文化通过衣，食，住，行，养使其大众化，普及化，简单化，实用化，来自民间，回报社会，造福于民。蔡教授目前担任中华健康管理促进联盟副主席，香港国际经络健康学会主席，广东省人体科学学会经络点穴专业委员会会长。中国中央电视台《夕阳红》，《百科探秘》嘉宾，央视《东方名家》广东卫视《健康来了》特邀故为，出版书籍《使用经络点穴法》，《中医经络消脂减腹健康法》《四时养生与饮食》《对症饮食》《观手知健康》《一用就灵》《百岁秘诀》等，可以说蔡老师是我们中国中医经络养生第一人，下面让我们以云南人特有的热情欢迎蔡教授闪亮登场。

男：朋友们大家说蔡教授讲的好不好，让我们以最热烈的掌声感谢蔡教授给我们带来精彩的讲座。希望在座的每一位朋

友都能按照蔡教授讲的知识做好自我保健，保护好自己，关心好家人，让周围的人都健康起来。

男：尊敬的蔡教授，现场的朋友们我们今天的会议已接近尾声了，通过此次讲座，希望在场的每一位都能养成良好的生活习性，加强自我保养□xx经络会继续努力，继续秉承优良传统，不断革新，传播中医经络文化，真正让中医经络走进千家万户，让我们健康一生，快乐一生。最后请允许我代表xx经络所有同仁祝愿到场的所有嘉宾身体健康，家庭美满，工作顺利！

## 养生演讲开场白台词篇七

各位老师，各位同学们大家早上好，今天国旗下讲话的主题是“心灵洒满阳光，健康点亮生活”。一听就知道是要我们关注心理健康，阳光快乐生活；但我不是心理专家，很难给出专业的判断与建议，我是一位数学教师，我想以数学的眼光及思维来与大家探讨一下心理问题的产生，原因及解决方法；或者带有一点人生哲学思考，所以请大家认真品味与体会。

我不清楚是谁创造出“喜怒哀乐，酸甜苦辣”这些词，但我认为这就犹如人生四季春夏秋冬每日在轮回上演，每个阶段也在轮回出现，若从宿命轮的角度出发，每个人都会碰到，每个人都会体会，而且我想这些应该各占人生的四分之一吧，无法逃避。这也就是我们经常听到父辈，老师教育我们的话：先苦后甜，先甜后苦，确实如此，因为你前面开心太轻松后面会更艰苦，前面你艰苦努力一点后面会轻松一点，大家反思一下自己在有理性思维的成长过程中是否如此。我们再来看马斯洛的需求层次理论，生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。每一种需求满足后会产生新的需求一步一步往上走，到了最高层次自我实现需求后又会产生新的需求从不停歇。因为人生本质上的痛苦与煎熬就是自我需求与外在现实的不一致所造成的。但人一定有欲望，否则人类无法进步，所以我们在成长的过程中就一定会

碰到困难，挫折，失败，难受，但也一定会体会到开心，喜悦，成功与甜蜜。

1、多参加体育运动练就强健体魄：健康是我们的人生的最低需求，所以要让自己快乐就得尽可能的让我们身体健康。

2、磨炼意志，强大内心，正确的面对困难与失败，既然我们无法回避挫折与失败，就让我们提前准备，强大自己勇敢的去面对困难与挫折。

3、多学习，多努力，练就过硬本领，迎接各种挑战；失败固然难以避免，但成功仍然是我们的追求，因为成功一定会带来喜悦与快乐，一定会回报我们曾付出的失败与痛苦，并让我们有信心树立新的目标而不断前进。

最后我们高一，高二马上要学考，高三马上要选考，希望我们所有的人能认真准备，努力拼搏，为实现自己的初心冲刺一次，积极面对；在此预祝大家取得好成绩。虽然生活的酸甜苦辣时时存在，但快乐是生活之本，希望我们在以后的生活中充满阳光，乐观面对；谢谢大家！