

2023年弘扬健康文化演讲稿 健康的演讲稿 (汇总6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。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。

弘扬健康文化演讲稿篇一

第二，表面禁止的同时，深含对我们未成年人的身心保护。我们中学生迷恋网吧，不能自拔，导致学业无成，甚至是猝死网吧的现象时有耳闻，一旦事件发生，我们总认为这是因无知而犯下的错，但也为时已晚。“禁止未成年人进入网吧”是为了让我们的学生少犯或不犯同样的错误，让更多的人来关爱我们这些未成人。

但是，目前那些黑网吧，象一个个美丽的陷阱，使许多同学丢魂落魄、丧失意志、无心学习、前途废弃。据调查，学生上网80%以上是打游戏，15%左右是交友聊天，真正查询资料用于学习的为数极少。有13%以上的男生很喜欢上网或迷恋上网，达到了严重影响学习的地步。一到寒暑假，学生们更是肆无忌惮，不少学生通宵达旦地玩电游、上网。网上游戏、网上聊天和网上色情是网络三个魔爪，是使中学生堕落的三大杀手。

由于网络游戏、色情和聊天充满刺激、惊险和浪漫，许多网迷一旦接触，便深陷其中而不能自拔、网上“三魔爪”又被称作“电子海洛因”，是杀人不眨眼的刽子手。同学们，你们听说过这么一件事没有？为了搞到钱到网吧里玩游戏，山东省聊城市的三名中学生竟想出了拦路抢劫的办法，仅5月6日到5月11日短短6天时间，他们就作案3起。据这三名中学生交代，他们泡网吧成瘾，但又没那么多钱，只好向家长撒谎要，

不行就去偷、去抢。

如何防止让我们中学生上网上瘾，真正做到未成年人不入网吧？我认为最重要的是家庭、学校、社会齐抓共管，真正重视我们中学生的心理需求，在心理上加以指导，帮助摆脱心理压境，提高心理素质。此外，提高我们中学生的现实交往能力，培养自信心才是摆脱“上网成瘾”的根本。我建议我们学校要多开展一些健康、有益的文体活动，开放电脑室和阅览室，让我们中学生旺盛的精力有“用武之地”。

同学们，让我们共同携手，树立坚定的信念，告别网吧，做文明健康中学生吧！

弘扬健康文化演讲稿篇二

大家好！

话说“身体乃革命之本钱”可引申为“健康及幸福一生之保障”。健康是我们所需要的，健康的身体是我们学习、生活、事业取得成功的保证，关爱健康是我们的责任。

如果一个人没有健康的身体，那么他的一生就会失去幸福的保证，每日在疾病中痛苦，在折磨中挣扎，因关注自己的身体状况，无法去考虑其他事情，也就不会在事业上取得成功。

一、多锻炼——“不生锈”

锻炼是必须的。体育锻炼不仅可以愉悦人的身心，还可提高身体免疫力。每天坚持一定量的体育活动，提高身体的新陈代谢，增加机体细胞活性，使我们可以长寿，也可以让我们永葆青春活力。

二、保护“动力系统”

合理的饮食是很重要的。俗话说“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿的慌”。如果说人是一台机器的话，那么饭则是这台机器的动力来源。合理适当规律的饮食帮助我们拥有一个强大的胃，提供给人们身体所需的全部动力。如果我们饮食不规律，暴饮暴食，会使动力系统功能紊乱，受苦的还是自己啊！

三、保持良好运行

保持一个良好的心态也是一计良策。现代人的生活太过紧张，大脑负荷也比较重，造成现代人易怒、易愁、易急的情况。保持一个良好的心态，淡然坦然地接受一切，不强求、也不必患得患失，不论何时，给自己一个微笑，给别人一个微笑，保持轻松的心态也可让人们健康永驻。

四、别让自己失控

健康如此重要，关爱健康就是关爱自己、关爱他人、关爱社会。只有关爱健康，才有可能幸福一生。

弘扬健康文化演讲稿篇三

大家好！伴随着一声清脆的啼哭，你离开母体，一个新的生命诞生了。你的到来标志着这个世界又增添了一份宝贵的财富，从这一刻起，多少人关注你希望你快长大，我们有了生命才能欢歌笑语。生命是构成五彩缤纷世界的细胞。但是人的生命又是非常脆弱的不可重复的，任何一点点伤害都可能造成生命的残缺和终止。所以“珍爱生命，注意安全”应成为我们永恒的主题。

作为学生，一年有绝大部分在学校和学校周围生活。在这个人口密集面积狭小的特殊环境里，安全是我们一直关注的重点为，国家有关部门来专门立了相关的法律，制定了相关条例。调查显示，我国中小学生爱到种危害而死亡的人数相当于一个班的人数。如果我们不注重增强安全意识，视生命为

儿戏，造成的后果不堪设想的：交通事故猛如虎狼；火灾频频，吞噬了多少生命财产；食品中毒酿成了多少悲剧；疾病缠身，游泳溺水，玩耍坠楼等等，造成了多少家庭的支离破碎。一件件血腥的报道，令人胆战心惊；一幕幕悲剧，惨不忍睹。这些都缘于安全意识的淡薄和责任心的缺失。一个个如鲜花般的生命，在瞬间凋零，带给社会、家庭、亲人学生打击。我们失去的太多太多了。难道只有失去之后才能醒悟！难道我们不该反思吗？对生命的关爱，要有实际行动！

悲剧不能重演，生命没有第二次。我们必须吸取血的教训，做到防患于未然，在人生道路上走好每一步，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”二字。在校内外要遵守各种安全规范。走路时小心地不滑；上下楼时，不拥挤；不滑栏杆；打球和活动时防止碰撞摔倒；注意食品卫生；加强体育锻炼，增强体质，防止疾病侵入。珍爱生命，远离毒品；同学之间团结友爱，不打架，不恶语伤人，不闹情绪；不逞强好斗。特别要注意交通安全，走路行车各行其道，遵守规则。出门旅游要小心谨慎。在社会上发扬见义勇为精神时，要认清自身能力和条件，采用适当的方法，不提倡青少年去盲目见义勇为，造成严重后果。

亲爱的同学们，也许你有许多梦想，也许你有很大志向，可你知道吗？生命是一切生活的基础，没有生命就没有健康，没有健康也就没有了一切。没有安全的保障，什么样的理想都可能变成空想。

在这个世界上有好多东西可以轮回，唯独生命只有一次，所以我们每一个人都应该好好把握，好好珍惜。为了自己的前途，为了亲人，重视安全，使自己健康快乐的度过每一天。愿我们在灿烂的阳光沐浴一方平安，健康成长，愉快生活；愿生命的一泓清泉永流不息；愿幸福的花朵开遍每个角落；愿平安长伴在每个人的身边。

谢谢大家。

弘扬健康文化演讲稿篇四

大家好！

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。

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。

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。

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。

弘扬健康文化演讲稿篇五

早上好！

世界上什么东西最宝贵，有人说是金钱，有人说是时间，但我认为是生命。因为生命只有一次，因为生命承载着希望。

同学们，生命不可能有第二次！是母亲的十月怀胎，将我们带到这个世界；是父母的含辛养育，才有了我们的健康；是老师、同学、亲友的关爱，才有了我们的成长。生命它不仅只属于你，也属于父母、家庭、社会，还属于许许多多关心你的人。活着，不仅仅为自己而活，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。珍爱生命健康成长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。有多少人贪图省事翻越护栏而命丧车轮之下？有多少人为了贪图一时之快闯红灯而造成他人丧命？又有多少人为了贪图一时快感而染上毒瘾？现在，我们身边依然有好多同龄人不听家长的话，不服老师的管理和学校的教育。一意孤行，不想学习，把大量的课余时间都浪费掉，沉迷于网络，接触一些不良的信息，和社会上一些不良青年混在一起，这些都会给我们的生命，给我们的成长带来危害。

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。

奥斯特洛夫斯基，因为参加卫国战争，导致双目失明，身体瘫痪。但他并没有放弃对生活的追求，而是凭着顽强的毅力创作出《钢铁是怎样炼成的》，并通过书中主人公保尔，留给世人一段著名的人生格言：“人最宝贵的是生命，它给予我们只有一次。人的一生应当这样渡过：当他回首往事时不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻。这样在他临死

的时候就能够说：我已把我整个生命和全部的精力都献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争！

亲爱的同学们，杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候；燕子去了，有再来的时候。然而一个人的生命结束了，却再也没有复活的机会。为了自己，为了父母，为了理想，为了国家，请肩负起我们义不容辞的责任：从现在开始，珍爱生命，健康成长。

谢谢大家！

弘扬健康文化演讲稿篇六

大家早上好！有一位哲学家说过：“不善于驾驭自己情绪的人总会有所失”。良好的情绪可以成为学习、事业和生活的动力，而不良的情绪则会严重影响到一个人的身心健康。然而，生活就是欢乐与悲伤、成功与失败、给予与获得的聚合体，人的情绪难免会出现波动。学会用理智驾驭情绪，做情绪的主人，让自己及时摆脱心理困境，保持健康积极的心态，才能保证我们的奋斗之舟沿着理想的目标顺利远航。

当我们感到痛苦愁闷的时候，可以选择集中精力去干另一件有意义的事，来回避心理困境。因为当人陷入心理困境时，在大脑中就形成了一个较强的兴奋中心，回避了相关的外部刺激，可以使这个兴奋让位给其它刺激，引起新的兴奋中心。兴奋中心转移了，也就摆脱了心理困境。

有时候，同一现实或情境，如果从一个角度来看，可能引起消极的情绪，使人陷入心理困境；而从另一角度来看，就可以发现积极的一面，从而使消极情绪转化为积极情绪。我们在审视、思考、评价某一客观现实情境时，学会转换视角，经常能换个角度看问题，往往会有“柳暗花明又一树”的收获。

困境和挫折，是谁都不愿遇到的，但有时又是不能绝对避免的。如果能把这种情绪升华为力量，引向对己、对人、对社会都有利的方向，在最终获得成功的满足时，也能达到积极的心理平衡。所以，当我们遇到挫折的时候，正确的态度是：化失败为动力，从困境中奋起，做生活的强者。

初三练兵考试刚刚结束，这正是同学们需要自我调节的一个重要时刻：取得了好成绩，不要沾沾自喜，我们的路还有很长；成绩不理想，也不必灰心丧气，只要能找到失败的原因，我们完全可以重头再来。练兵考试只是对我们过去一段时间的学习方法、态度和效果的一个检测，无论考的成绩如何，认真地做一次试卷分析才是最重要的。对答的好的题目，总结一下自己是如何理解和运用所学知识的；答错了，更要认真分析做错的原因，以便针对错误采取对策加以克服，从而根据自己的特点，找到最佳的学习模式。我们应该明确：成功和失败都只是暂时的，重要的是我们今后要如何去做。

同学们，心理健康是人生获得成功的前提和基础，也是家庭幸福享受成功人生的保障。我们一定要学会及时地自我调节，保持良好的情绪，保持健康的心理状态，走向成功的人生，去创造辉煌的明天！