

# 最新健康成长演讲 小学生心理健康演讲 稿三分钟(优秀10篇)

答谢词是对他人给予的帮助、支持或关怀表示感谢的一种方式。接下来是一些难以忘怀的答谢词写作范本，希望能助力大家的写作。

## 健康成长演讲篇一

各位老师、各位同学：

早上好！

我是五( )的\_\_！今天，我讲话的内容是——“节约用水，从我做起”。

生活中，我们离不开水。可是中国很多城市都缺水，比如\_\_、\_\_、\_\_等，最缺水的是\_\_省\_\_县。当地人把洗澡当作是一种奢侈的享受，因为他们一辈子只是洗三次澡——出生、结婚和死亡。

对于他们来说，水很珍贵。作为小学生，谁又真正理解“节约用水”的重要意义？

这学期第三周轮到我们班值周。我负责课间秩序的管理。在教室楼道巡视时，我经常会遇到这样的情形——饮水机旁挤满了人，有的同学用手按住饮水机的按钮，一串细细的水流喷涌而出，但他只顾着玩耍、和伙伴聊天，没注意到这是一种浪费；有的同学把水装进水壶然后又把水倒出来；还有的同学甚至在饮水机洗手……这一切让我感到特别刺眼。我上前劝告，那些同学却像没听见一样，无动于衷。

中午，我在饭堂值周，监督同学们把饭盘放好，把剩菜剩饭

倒好……站了一会儿，我看到一个饭堂阿姨拿着一个铁桶，走到装剩饭剩菜的大胶桶前，把铁桶里的汤“哗啦”一声全部倒进胶桶。多少没吃完的菜，多少没喝完的汤呀，真浪费！一天三四桶，一个月一百多桶，那一年又得浪费多少！

我反对浪费，我是家里节约用水的小卫士。在这里，我跟大家一起分享我“一水多用”的巧妙方法：洗衣机第一次放出来的水比较脏，我用桶装起来，用作冲厕所；第二次放出来的水比较干净，我用来洗书包、洗鞋子或洗楼梯；洗完米的水是最环保的去油能手——它可以用来洗碗或者洗青菜，还可以浇花。

同学们，我们在享受幸福生活的同时，应该用实际行动节约用水，让更多生活在干旱地区的人也能用上干净的水。节约用水，从我做起！让我们现在就行动起来吧！

我的讲话完毕！谢谢大家！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 健康成长演讲篇二

各位老师、同学：

早上好！

我今天演讲的题目是“抵制\_\_x□健康成长”。

“\_\_x”□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x方式等等。这一切其实都在告诉我们：抵制\_\_x□健康成长。

我曾经看过“反对\_\_x”的宣传，那摆在人们眼前的一张张照片上□\_\_x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\_\_x练习者身上屡见不鲜，这一切都在告诉人们\_\_x的真实面目——\_\_x！

\_\_x的本质并非仅仅是一些不正当的宣传，而是x□反科学□x□x□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\_\_x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□x还不是十分成熟，极容易受到外界的影响，而\_\_x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\_\_x的本质，坚决抵制\_\_x□对各种非法宣传品，不接、不听、不看；对\_\_x的电话、手机短讯、网上信息，不信、不传；发现\_\_x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x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x上筑起防御\_x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x[]提高对事物的明辨是非，区分真伪的能力。

让我们一起抵制\_x[]健康成长!谢谢大家!

## 健康成长演讲篇三

各位评委，各位老师：

追逐，让梦想放飞

大凡我身边的朋友，都说我是一个厉害角色，大学毕业后我只身去了深圳，在一家全国百强企业从文员做到行政人事主管、宣传部副部长、企划部部长，用了不到五年的时间。正当我做得风生水起的时候，母亲病重，强烈要求我回乡完婚，意图冲喜。我不是一个愚昧的人，也不是我拗不过年迈且有点儿封建的双亲，但我还是义无反顾地回到父母的身边。

回到龙山，通过公开招考，我成了一名教师，在一所村小任教。第一次公开课，为了突出自己不一般的水平，我特地选择了自己最拿手的作文，准备大显身手。那一天，村里的老师来了，中心学校的领导来了，教室里被挤得满满当当。原以为，孩子们会在课堂里争先恐后的表现自己，没想到，孩子们都不举手，也不说话，我一下子陷入了窘境，变得手足无措起来。教室里安静极了……突然，我发现一个学生的手慢慢的举起来了，我正准备叫他回答问题，他却说：“老师，我要上厕所。”我只好无奈地面对着这一幕，不知道我是怎么上完那堂课的，持续的尴尬强烈的刺痛了我自尊心。

真是隔行如隔山啊!并非科班出身的我，一切都要从零开始。这所村小、没有电视，没有网络，没有图书室，只有安静而

又和平的夜陪伴着孤寂的我，无数次我纠结，痛楚，甚至偷偷地流泪。然而，哭过、痛过之后，我下定决心——从哪里跌倒就从哪里爬起来。于是我利用大量的空余时间看《人民教育》、《湖南教育》等教学杂志，一有空闲就如饥似渴地看专家名人的课堂实录、教学设计、教学反思等，我的心理憋足了一股劲儿。

很多同事都说像我这个年龄才入行早已为时过晚，不可能搞出什么名堂，我偏不信这个邪，为设计出适合农村学生的教案，我对照着专家名人的多篇案例结合学生的情况反复琢磨，哪怕是一个提问也要推敲很多遍，就拿《夏日绝句》这节课而言，修改就达19次之多。

我孜孜以求的学习感动着自己也感动着我周围的同事和领导，正是因为我的积极进取，我有了一次又一次外出学习的机会，特别是两次去省城学习，零距离地感受著名专家学者们的课和她们的教育理念，更是受益匪浅、感慨万千。

窦桂梅老师的话深深地触动了我的心：“我们清华附小的老师有压力、爱学习。他们见面的第一句话不是问今天你吃了吗？而是问今天你看书了吗？”。

魏书生老师的比喻更使我刻骨铭心：“潜能生好比是病人，我们教师如同是医生，我们不能因为病人病得太严重而拒绝为他们治疗。”

受益于这些大师的感化，我觉得自己是一名教师幸福极了，我把自己的每堂课都当成一次精彩的旅程。课堂里，我动情地朗读，我豪迈地大笑，我夸张地动作，没有拘谨没有做作，是那么的自然和顺理成章，孩子们在我的课堂里获得的不仅仅是知识，学到的不单纯是方法，更是享受到了学习语文的快乐。

慢慢地，我的教学艺术受到了学校同事和领导的认可。20\_\_

年，在召市小学，我执教的毛泽东的《卜算子·咏梅》获得了赛课第一名，20\_\_年，在龙山三小，我执教的《夏日绝句》摘获桂冠，多次代表送教下乡，参加县里的比赛。从而也才有了今天和大家面对面、心与心的交流。上课之余，我经常辅导学生写作文，仅仅在《小学生导刊》就发表了《家乡的哭嫁歌》、《龙山花鼓》等10余篇作文，同时被该刊聘请为特邀评委。我一边教书，也一边自己写作，先后在国家、省、州、县发表文章50余篇，为此也获得了很多荣誉和鼓励。

荣誉属于过去，责任昭示未来，带着责任和使命，带着真诚，带着感恩，感谢培养我的学校——这块植根我的土壤，更要感谢教育这个大舞台，是教育，让我的思绪放飞，让我带着梦想去追！

## 健康成长演讲篇四

亲爱的xx:

大家好。

随着人们物质生活水平的提高，糖尿病、高血压等慢性疾病悄悄的`潜入，成为危害健康的阴影。为了提高患者及家属对糖尿病疾病的认识，让患者了解如何正确预防、治疗糖尿病。今天，我们医院给广大糖尿病患者带来了福利，定在“每月15日”为“糖尿病健康讲座日”。参加本次讲座的医护人员、患者及家属共计30余人。

讲座中，神经外科周传英护士通过幻灯片以图文并茂的形式，细致地讲解了糖尿病形成原理、危害性以及如何预防、如何从运动和饮食上预防糖尿病的发病率。最后，对患者提出的问题一一作答，并发放了健康宣传资料。

通过此次讲座，使患者及家属认识到糖尿病对健康的危害，使防治知识得到了普及和推广，对广大群众的生活水平和保

健意识起到了积极的促进作用。患者及家属表示这次学习让我们受益匪浅，对预防和治疗糖尿病有很大帮助，下月的15日我们不见不散!!

## 健康成长演讲篇五

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好！

好书真好！清晰的思路、精彩的发言、激情的演讲，让我尽情的享受读书带给我的快乐！

我从小就喜欢书。书上，那一副副精美的插图让我痴迷，猫和老鼠的斗智斗勇，葫芦兄弟的聪明才智，这一切的一切，让我陶醉于书的世界里，流连忘返。

随着年龄的增长，我慢慢开始捕捉诗的影子。爱上李白的风流倜傥，体味太白的不畏权贵。恋上苏轼的潇洒豪迈，体味东坡才气飘逸。醉于杜甫的清风道骨，体味子美的超凡脱俗。是诗词让我穿越时空，回到历史，去体味古人的悲欢离合，阴晴圆缺。是书，让我触摸到了华夏文化古老的底蕴。

此刻，翻开厚实的篇章，逐渐走向成熟的我最爱的是历史和小说，它让我了解了何为国耻，何为民族，也在我们心灵深处埋下了一颗爱国的种子。在薄薄的几页纸之间，承载着的是民族的兴衰，是国家的兴亡。我看到了许多东西的“灵魂”，而不是肤浅的“躯壳”，伴着海明威的脚步去陪伴着老人钓鱼，在风浪中去搏击强敌，陪着冰心去追回那故去的往事。

是书，让我有了自我的理想，让我怀着自信在人生路上不断前行！

今后，我依然会与好书为友！因为读一本好书就象严冬里遇到了炭火，它会以无私的自信，让你燃起澎湃的激情。读一本好书就像酷热的夏天遇到了浓荫，在你孤芳自赏时，给你浮躁的心灵泛起轻爽的凉风。读一本好书，就像迷途的船只遇到了航标灯，在你迷茫的时候，给你照亮前方的道路。

是书，它让我高扬理想的风帆，驶向人生的旅程！

我坚信如果努力读书不可避免的让我受伤，那么我将用受伤的翅膀舞出生命的辉煌！我坚信书会让闪电成为我划破天际的一瞬闪光，会让惊雷作为我震撼大地的那一声巨响，会让山洪成为我战胜一切时的雄壮，会让暴风雨成为我抵达成功的顶峰而流泪！

我依稀记得莎士比亚以前说过“书籍是全世界的营养品，生活里没有书籍，就好比没有阳光，智慧力没有书籍，就好比鸟儿没有翅膀！”

同学们，书就像我们的良师，他回到我们一个有一个的问题，为我们开启了求知的大门。

书就像我们的益友，他与我们一齐解决一个又一个的难关，为我们大开方便之门！

大家就让我们投身于书的海洋，尽情享受书给我们带来的乐趣，就让好书成为我们的朋友，就让好书伴我们一齐成长！

## 健康成长演讲篇六

大家好，我是xxx□我今天演讲的主题是：我谈民族团结。

我们中国地大物博，是个多民族的国家，有56个民族，就有56朵花，共同的理想，共同的心声让我们走到一起。民族服饰色彩斑斓，民族兄妹多才多艺，每逢佳节，各民族穿上



盛装，载歌载舞，像一朵朵美丽的花瓣，装扮着整个民族大家庭。

在我心中，民族团结是一部悠久的历史，是陈谭秋\*。林甚路等烈士在宗堂“一炮成功”抵御海外，收复失地，维护祖国统一的战争历史。在我心中，民族团结是一种奉献，象吴登云医生在高寒缺氧，风沙肆虐的帕米尔高原，38年救死扶伤，他的这种精神是一种承诺。在我心中，民族团结是一条康庄大道，南疆铁路开通，村村可以看上电视，民汉合校了，少数民族贫困生走出沙漠，在内地上高中。在我心中，民族团结就是一种无私的奉献和援助，伽师地震，突如其来的玉树。汶川地震，一方有难。八方支援，各民族的心融合在一起，共同战胜困难。现如今，分子反分裂，在全国各地闹\*\*，扰乱社会治安，伤及无辜，让家人失去亲人，他们的这种行为遭到了中国人民甚至世界人民的痛恨，但各族人民仍团结在一起，一致对敌，维护和平，争取的胜利。

各民族的团结让我感受到了一种用血肉深情来维护的大好局面，更让我感受到民族团结就是同呼吸共命运，心连心，血浓于水的民族情。同胞爱，中国心。

## 健康成长演讲篇七

敬爱的老师们，同学们：

大家好！我是五年级的郭子文，今天我演讲的题目是《国学经典伴我成长》。

国学经典是中国的瑰宝，是中华民族生生不息，传承国脉的精神纽带，是炎黄子孙奋斗不息，富国强兵的力量源泉，它犹如一束光芒润泽着一代又一代华夏儿女！带着一种神圣的朝拜，我翻开了辽海出版社出版的《国学经典》这本书。正如本书作者说：“国学是中国传统文化的精髓，对中国政治、经济、军事等各方面影响较大，对于传承文明，增强民凝聚

力，以及中华民族的`复兴都起着重要影响极大，对于传承文明对于传承文明，增强民凝聚力，以及中华民族的复兴都起着重要作用”。读了这本书之后，更让我觉得中国的国学思想，是中华民族共同的血脉和灵魂，是连接炎黄子孙的血脉之桥，心灵之桥。

李毓秀的《弟子规》，使我们生活的典范教导我们为人处事的规范，在日常生活中我们要孝敬父母，友爱兄妹，在一切言行中，要谨言慎行，看见别人有了进步，就要虚心向他学习，对犯错的人应该以宽容的心对待，这时儒家的基础，更是我们人行的基础。

罗贯中的《三国演义》向我们展示了三国鼎立时的战乱纷争，有着呼风唤雨和神机妙算的奇异本领的诸葛亮；重情重义的关羽；刚正不阿的张飞；和汉代皇帝的后裔刘备守蜀国；还让我们领略到一代枭雄曹操，他为实现自己的理想，矢志不渝，让我们不得不对这位中国历史有重要贡献的政治家刮目相看，正所谓可谓非常之人，超世之矣！

一句“江山如此多交，引无数英雄竞折腰”道出了毛泽东所思所想，其情感之真挚、寓意之深远、哲理之精辟令人拍案叫绝，毛泽东思想是当代的国学经典，他的名字和他的光华，将会影响流传几代、几十代以致久远。

国学源远流长，千年沉淀已形成“经史子集”四部，可谓恢弘壮阔，蔚为大观，国学不仅是中华文史知识之大成，更是中华文明的承载者、推动者。中华国运日渐昌隆。国学的价值正走向回归！作为中国人，我们应该引以为傲，他是我们中国人的国粹，我们应该一起传承国学经典，弘扬我们的民族文化，让中国这条巨龙，永远腾飞在世界的东方！

## 健康成长演讲篇八

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

我是\_\_，从小养成了一个好习惯。阅读对我来说是一件非常容易的事情。作为一名学生，我认为我现在需要更多地充实自己。我的大部分知识是从书中获得的。我很感谢这几年的学习生活。从小养成的习惯一直影响着我。读书积累了越来越多的知识。从这些细节可以看出，现在的我对自己是坚信不疑的。

我一定会督促自己积累学习经验，保持良好的状态。我可以通过阅读积累很多知识。现在包括以后，我都会坚定信心，养成这样的好习惯。现在生活中浮躁的人太多了。很多时候我没有这样的读书状态，主要是因为我现在没有这样的氛围。现在我充分意识到了这些，丰富自己的阅读量是关键。以后我还会有很长一段时间继续努力。书的力量很大。要成为一名优秀的学生，我必须积累足够的知识，我会坚定自己的态度。同学们，我们要求知若渴，积极获取知识。这是我自己知识的积累，我一定会继续用心做好生活的细节。

通常在学校，我们可以经常去图书馆参观和训练

一个好的读书气氛，想要静下心来好好的读书还是要做好这方面准备，这一点毋庸置疑，这能够在很大程度上面养成读书习惯，适应气氛无比关键，平时多多去阅览一些自己喜欢的书，读书是一件非常快乐的事情，不一定要看一些学术上面的书，不一定要去看一些专业知识的书，其实往往养成一个看书的习惯就是从自己喜欢的书看起的，这是一个细节，需要从生活当中慢慢培养，这是一定的，也是非常关键的，作为一名学生这些都是能够有一个好的方式去积累的，我一定会去保持一个的学习习惯，这一点坚定不移。

现在生活当中很多人都是比较浮躁，我们养成一个读书习惯是要长时间积累，但是读书习惯从什么时候养成都不晚，同学们一定要知道自己用一个什么样的方式去面对，从一些

细节方面着手，从适应读书的气氛开始，慢慢的养成习惯，读书是轻松的，是可以让人静下心来，所以说同学们让我们从自己喜欢的书开始读吧！

## 健康成长演讲篇九

国学使人明智，国学使人思辨，国学使人进步。每一个少年儿童的美好人生，都应该从国学开始。

我从小就让国学伴随着我成长，从《百家姓》到《论语》，从《三字经》到《世说新语》，都是我的最爱。

在幼儿园的时候，我就在父母的“玉不琢，不成器”教诲中成长起来。我知道了大概的意思：如果一块好玉不经过长时间的打磨，就不会变成精美的玉器，就像一个人不努力学习，就不会懂得知识和道理。所以一到老师教我认字、唱歌谣、算术的时候，我就认真听着，不敢有一点马虎。一年级刚开学，老师组织了一次算术测试，我不费吹灰之力就拿了第一名，获得了老师的好评。这真是“人不学，不知义”啊！

三年级的时候，一次考试让我深刻地明白“谦受益，满招损”的道理。这句话选自《尚书——大禹谟》。它点明了自满和谦虚的弊与利。自满使人沾沾自喜，裹足不前，谦虚才能使人进步，不断有所得。记得有一次，我科学考了98分，拿了全班第一。我拿到那张考卷，兴奋地告诉全班同学：“我科学考了全班第一！”那兴奋程度你们应该不难想象！那一天，我成为班里的焦点人物，走到哪里都会引起同学们啧啧的赞叹声：“他太厉害了，居然能考到98分！”、“太了不起了！”……。我听了得意忘形。以后的科学课，我开始不认真听课，作业乱做。第二次考试，我不但没拿到第一，还差点拿到倒数第一——考了83分。真是“谦受益，满招损”。

## 健康成长演讲篇十

书，是烦躁时的一首音乐；书，是无聊时的一杯香茗；书，是紧张时平静心理的一味药剂。畅游在经典的海洋里，让我更加懂事，让我成长。

在自己烦躁的时候，“经典”是一首音乐——有一次，我与妈妈因一件小事而吵起来，我十分生气，气急败坏地冲进了自己的卧室“咣”的一声将自己的房间的门关上了。在我的卧室里，我的心情久久不能平静。忽然看见了桌子上的一本书，我便读了起来，刚开始心情有些急躁，但过了一会儿，我就被书中曲折的情节吸引住了，我陶醉其中，时而感动，时而气愤。合上书本，回味着书中的无限趣味。经典如书，成为你安抚心情的调味剂。

在闲暇的时候“经典”是一杯香茗——暑假时期，是最无聊的时候了，我拿起一本书，本想着消磨时间，没想到不一会，就被书中优美的风景吸引了，每一个文字都令我十分陶醉，我沉醉其中，身临其境，就好像大山在向我招手，小溪在向我高歌，小树在向我摇头……我渐渐的忘了自己，只顾沉浸在这优美的文字中，我感觉此时的我释然了。经典如书，成为你闲暇时光陶冶心情的调味剂。

在自己紧张的时候，“经典”是平静心理的‘药剂，让你平静——记得有一次考试，我非常紧张，虽然自己已经做好了充分的准备，但是心里还是咚咚的跳个不停，这时我拿起一本书，仔细揣摩书中人物性格。这时我被书中鲜明的人物吸引住了，我仔细的看书中的每句话。这时，书让我放松，让我感慨。让我在这紧张的氛围中，得以心灵的平静。经典如书，成为你紧张时刻抚平心理的调味剂。

在自己难过的时候，“经典”是一位导师——一次，我与同学起了争执，她对我说的话令我很不开心，当时的我心里非常难过。忽然看见书架上有一本心理书，我便好奇拿来看看。

当时我被书中对我们当时情况的分析而折服。我很佩服这本书，并且当时我的心理也平稳不少，也知道了如何处理问题。书就像一位导师，指引着我人生的方向，让我在成长中找准方向，不会迷失。经典如书，成为你难过时开导你向上的调味剂。

畅游在书海中，我感觉自己的思想升华了，心情放松了，成长了，书使我懂得了许多道理，让我感觉自己就像在另外一个世界，被其中的文字深深吸引着。经典如书！让我在任何时刻拥有不同的感受，让我增长见识。开拓视野，更加懂得如何品味人生！