

# 最新呵护健康演讲稿大学生(汇总5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

## 呵护健康演讲稿大学生篇一

心理发生变化的高发区在青春期，中学生存在问题令人触目惊心，学校里学生各种不良现象屡禁不止，各种失控越轨行为时有发生，原因固然是多方面的，但与学生素质不高，尤其是心理健康水平不高，心理素质较差有极大的关系。我们如果只重视学生生理健康的教育，而不重视心理健康的教育，对学生的健康成长极为不利。就目前状况而言，对学生进行心理健康教育尤为重要。

### 一. 创设有利于学生心理健康发展的环境

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。

创设育人情境，促进学生心理品质的优化。目前，青少年心理和行为问题日益增多，而人的心理和行为又是密不可分的，良好的行为习惯受良好心理素质的支配，同时，良好行为习惯又可内化、积淀为一定的心理素质。因此，学校心理健康

教育不是单纯的口头说教，更应该创设各种情境，在行动中促使学生自我体验、自我认识、自我教育、自我控制，形成良好的行为习惯，形成一定的心理素质。如现在一些学生自制力差，性情暴躁，逆反心理强。教室里有纸屑箱，他偏把纸屑往窗外丢，看见瓶罐偏要用脚去睬和踢，随意采摘践踏花草等。曾听过这么一件事，有一间学校学生老喜欢用脚踢门，为改变这个坏毛病，学校安装了一扇玻璃门，结果玻璃门完好无损。我们从中得到了启示，于是在校园内各个角落安放了40多个环保型的果皮箱，果皮箱天天擦得光亮如新，草地上竖起木板，写上“请爱护我们吧！”等恳请的话语，果然学生不忍心破坏，过去的坏毛病也改了。可见，有了健康良好的心理素质就能表现出最佳的行为效果。因此，创设各种情境，通过心理认知暗示，能培养学生健康心理素质，促进学生良好行为习惯的养成。

开展心理咨询活动。在校中学生的心理健康问题日趋严重，许多学校都建立了心理咨询室，有的还配备专职的心理咨询师。学生通过咨询、倾吐和宣泄，释放心理压力，解决心理困惑和矛盾。据了解，咨询的学生反映出的心理问题主要有：学习压力重造成考试的自卑、抑郁、狂躁、恐惧等情绪情感问题，人际关系问题，无法自制的不良行为问题，青春期困惑的问题等。行为咨询方法的先驱者克罗姆布鲁兹指出“咨询的中心目标就是要帮助每一个当事人解决他之所以来寻求帮助的那些问题。”学校心理咨询师要给予咨询学生温暖，指导他们自我调控，还要详细了解咨询学生的各种情况，尊重、理解学生，保护学生的隐私，做到既是学生的倾诉者，又是学生的咨询顾问，努力消除学生的心理障碍。我们的学生很多是需要帮助的，除了求助于心理咨询师外，学校还可以开设心理健康课程，举办心理健康讲座，组织各种心理健康教育活动等。

同学们、老师们：

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中难免会遇到许多

困难和挫折，所以我们要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。青春期是人从幼稚走向成熟的重要转折，是一生中心理发展最活跃的阶段。由于身体的快速增长、激素分泌的急剧增多以及学习的重重压力，都能导致许多心理问题：

1. 抑郁：总觉得苦闷、无精打采、提不起干劲。
2. 焦虑：总感到莫名其妙的紧张、坐立不安心情烦躁、不踏实。
3. 人际关系敏感：总感觉别人对自己不好，不理解、不同情自己；与异性在一起时感到不自在。
4. 情绪不稳定：心情时好时坏，学习劲头时高时低，对同伴、家长和老师一会儿亲近，一会儿疏远。
5. 心理不平衡：如果同学成绩比自己好、比自己有钱或穿得好就不舒服，总觉得别人对自己不公平。
6. 适应不良：对学校的各种科目都不喜欢，对学校生活不适应，学习困难。
7. 强迫症状：总在想一些没有必要的事情，如总想考不好该怎么办、说错了话该怎么办；总担心自己服装不整洁爱照镜子等。
8. 对抗倾向：常发脾气、摔东西、大喊大叫、爱抬杠、有理不让人，没理搅三分，控制不住自己。

这些都是中学生中常见的心理问题和障碍。我们前段时间对20xx级共1288人进行了心理测试，总体心理健康状况基本良好。65.73%的学生认为自己人缘比较好是受欢迎的，78.64%的学生认为自己是心情开朗的。也有5%的学生从

测试量表看来存在一定程度的心理问题。所以作为中学生一定要关注心理健康问题，学会正确认识、合理调节自己的心理状态。

青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是一个人能否成就、贡献、成才的前提。素质教育、和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。

基于此，我希望同学们能学会：

用爱装点生命。热爱生活，感恩生活，勇于担当

用沟通温暖心灵。推心置腹的谈话就是心灵的展示，学会主动与父母、老师和同学进行交流，为个性健康发展注入爱的阳光。

用正确的态度看待心理健康问题。不歧视、不硬撑、早发现、早调理

时刻留意自己身边的美好事物，让自己内心多些喜悦和快乐

戒除网瘾，回归社会，用阳光的心态积极参加丰富多彩综合实践活动

同学们：

让我们一起参与多彩的活动，汲取知识的营养，迎接阳光生活每一天

让我们一起承受蜕变的烦恼，分享成长的快乐，让青春像花儿一样灿烂

愿我们每位同学拥有健康的身心、强健的体魄、坚强的意志。希望同学们能斗志昂扬地迎接各种挑战，意气风发地去追求更大梦想，祝愿每位同学学业有成，身心健康，梦想成真，终生幸福。

## 呵护健康演讲稿大学生篇二

各位老师，各位同学：

大家好！

我是来自护理学院十二合班的\_\_\_\_\_。今天我演讲的题目是《飞扬的青春》。

青年之字典，无“困难”之字，青年之口头，无“障碍”之语；惟知跃进，惟知雄飞，惟知其本身自由之精神，奇僻之思想，锐敏之直觉，活泼之生命，以创造环境，征服历史。

我知道，这些都不是你想要的，此时的你，青春正盛，风华正茂。你一定想用奋斗作犁，来耕耘自己的青春年华；你一定想用梦想作帆，为青春来一次前所未有的远航。是的，青春的时光短暂而美好，你一定想在其中定格自己青春的旋律。

青春的旋律不是平庸，而是奋进；青春的旋律不是堕落，而是激昂；青春的旋律不是失败，而是成功。我一直相信，在我们的身体里，从来不曾流淌过平凡的血液。当你面对失败不气馁，当你面对困难不妥协，那一刻，你是成功的。

如今，你怀着理想走进了大学这座神圣的知识殿堂。在这里，青春二字，再次得到了完美的诠释。很多同学挥洒汗水，以此收获希望。青春永远不会停下前进的步伐，如果你不给它注入奋斗的源泉，青春亦会老去。还记得初中时学过的那篇课文吗？《在山的那边》，在人生的旅途中跋涉，困难重重，希望渺茫，仿佛一切都是那样的遥不可及，但只要你坚定梦

想，逆流勇进，终有一天，你会越过人生的山头，那时的你，站在青春的制高点，遥望着别人看不见的风景，你一定会为自己当初的勇气折服。

同学们，青春就像攀登，当你不停地翻阅过无数座山后，在一次次地战胜失望之后，你终会攀上这样一座山顶，而在山的那边，就是海啊，是一个全新的世界，在一瞬间照亮你的眼睛。

青年之文明，奋斗之文明也，与境遇奋斗，与时代奋斗，与经验奋斗。故青年者，人生之王，人生之春，人生之华也。奋斗吧，青春，飞扬吧，青春！

## 呵护健康演讲稿大学生篇三

作为新一代80、90后，我们承载世界希望，肩负时代重任。有着不一样的成长，却有一样的担当。被社会舆论成为“叛逆一代”，“迷茫一代”，也曾被评判自私、嫉妒、反叛、爱现…可不容置疑是，我们也有自己的想法，我们并非放任不羁，我们只是敢想敢做而已。

事实上，每一代人都是被所处时代所塑造，每一代人都有属于自身不可替代不可复制的特点，究其根由，处于特殊时代的新一代在社会的环境下造就成特殊的思维模式、行为方式。这就是我们90后。

我们年轻的灵魂里装着梦，更装着思想，不论是孤独行走还是结伴同行，都让每一个脚印都坚实而有力量。在人生的路上，有一条路每个人非走不可，那就是年轻时候的弯路。亲爱的自己，你要自信一点，时刻提醒自己，我值得拥有最好的一切，向前走，就要义无反顾。把过去的一切抛在身后，只向着自己。

生命中总会有那么一段时光，会感到迷茫，充满不安，可是

除了勇敢面对，我别无选择。想起还没有踏进社会时，在校园里憧憬着自己的未来。那时的我也有过自己的梦想，我想过会为着自己的梦想和期望而去拼搏，去努力，让自己的心灵向像向日葵一样向往着阳光，收获着快乐…然而再回首，那片曾经承载梦想的净土已在心灵的海洋里渐行渐远，慢慢消失于冥雾之中，隐约可见，却触手不及。

猛然间，自己好像触动了一些比较深刻的东西：这个世界上本身就是一个快节奏的世界，你不跑，别人就超过你。今天，你用走的，明天，你就得拿出两倍的速度来奔跑。也懂得了，在所有的物是人非的洪流里，真正在改变的其实只有自己。

青春也许并不是人生中稍靠前的一段旅程，不是一个可以用年龄段描述的东西。而是一种心理状态，是一种学习体验未知事物的愿望和过程。只要自己一直保持学习体验的状态，自己就活在多彩的青春里，人生也因为青春的绚丽而变得有意义。

——深圳，一个能实现梦想的舞台。现在我们已经站在这个舞台上，灯光也已为我们打开，为何不好好拼搏努力？去展现只属于我们的风采？也为曾许下种种梦想的宣言，以青春的名义，激发魔鬼般冲动的血性，以永不言败的精神，并且用自己的努力证明：我能行！

趁着青春还在，趁着遥远的未来还没来；趁着我们都还有热烈的爱，趁着梦想之花还没有尽情的开。放下无奈，拾起豪迈，用我们尚且稚嫩的臂膀拥抱青春的现在，用我们尚且瘦弱的双肩托举青春的未来。

## 呵护健康演讲稿大学生篇四

各位老师，各位同学：

大家好！

青春之路，用心去描绘。再严酷的青春，心也不该被悲观的想法所萦绕。这个时候，只要自信起来，放飞青春。

在青春的世界里，沙粒要变成珍珠；石头要变成金子；沙漠将会变成森林。年轻时，不是我们拥有什么，而是我们追求什么。

在青春时代，我们充满激情和活力，就像一群不怕苦的雄鹰，在蓝天下翱翔。我们有梦想和追求。我们把炽热的誓言视为狩猎的风帆，与风浪搏斗，在浩瀚的蓝天下飞翔。在这个知识的海洋里，我们遇到过多少风雨，多少成功与失败，从来没有误导过我们的方向。我们羡慕青春的飞鸟，幻想着翅膀，满怀激情，在梦想的国度里自由飞翔；我们幻想蓝天白云下的草原是我们的家。我们渴望抱着一把吉他，和羊群一起在广阔的绿色毯子上奔跑。

青春里，我们从不轻易放弃，从不因为运气而固步自封，从不因为运气不好而崩溃。我们知道，在阴影面前，会有一轮旭日照耀着青春。我们是一群圆盘。蛹经过艰苦的挣扎后，变成蝴蝶，在空中飞翔。我们眼中没有失败，我们坚信只要努力，无论结果如何，都不会后悔。我们用最浪漫的诗句来表达自己最激情的理想，让押韵有味道的节奏在唇齿间流淌。用最洪亮的歌声，唱出我们最坚定的承诺，让美好的旋律在我们的回应中留下它的味道。我们让手中的画笔舞动青春的旋律，用五颜六色的画布装点我们飞翔的梦想。

在青春的年代，我们有朝气，有活力。无论何时何地，我们总能看到自己矫健的身影。在阅览室里，我们总能看到饥饿的眼睛，体育场，总会飘荡我们不甘落后的身影。我们的一切都与周围密不可分，我们的梦想是那燃烧的火把，我们的憧憬是那遍迁的彩蝶，我们的执着是那常青的松柏，我们的生命是那喷薄的朝阳，我们的浪漫是那融融的秋月。我们是祖国未来的希望，少年富则国富，少年强则国强。我们不畏考验，我们会让生命在挫折和磨难中蔓延，我们会让思想在



徘徊和失意中成熟，我们会让意志在残酷和无情中坚强。

不要让青春匆匆走过，青春不是一场速度竞赛，它需要用心一步一个脚印走过去。人生如水，一生都在跌宕起伏中上演。而青春的时代，就如同那汹涌的波涛，被风雨碰撞着，在海洋中此起彼落。在奋斗的过程中，青春也往往赋予我们拼搏的力量，以孜孜的心态去迎接挑战。它也往往鞭策我们尽力挥洒青春的泪与汗，以特有的力量去托起希望的明天！

## 呵护健康演讲稿大学生篇五

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我们在生活中，谈起健康，首先，我们会想到的是身体或智力，即外在的健康，殊不知，心理健康才是最重要的健康。一个人，空有一副好的躯体与聪明才智，却含有一颗残缺的心，那么这个人就是极度不健康的，而反过来，一个人躯体或智力存有缺陷，但是他心态正常，那么他也是一个很健康的人。

有些人，亏上天给了他们健康的躯体与非凡的智力，却不懂珍惜。有些人，面对上天给予的考验——身体上的残缺，以积极健康的心态去面对，终让自己的人生散发出夺目的光彩！著名作家海伦凯勒，在幼时就丧失了视力、听力、声音。但是她以正确的心态来对待这些外在的残缺。利用嗅觉、触觉、味觉来感知世界。写出了无数动人的诗篇，鼓舞着无数人！她虽说躯体算不了健康，但是她的心态尤为健康积极，这足以让她成为一个十分健康的人！

躯体的残缺并不可怕，可怕的是你自己都对积极的残缺感到无所适从，没有积极向上的心，只有落寞低沉的情。健康是多样的，它包括躯体与智力等外在的健康，也包括心理上的

健康。而后者往往更重要，有了健康的心态，便有了战胜一切的信心，躯体上的残缺对我们的阻碍就不堪一击了！

让我们保持心理健康吧，心理健康，受益你我他！

我的演讲完毕，谢谢大家！