

关注心理健康 关注消防演讲稿(精选10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？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

关注心理健康篇一

大家早上好！

蓝天和白云的心一样，希望白鸽自由翱翔，老师和父母的心一样，希望我们平安成长。花开的日子我们自己校园，这个快乐的地方，和老师一起编织梦想。然而，再远大的理想、再光明的前程，都需要我们的生命安全做保证。而消防安全是最普遍的安全隐患之一。因此，我们要关注消防安全，共建平安和谐校园。

一、要沉着冷静，不惊慌，保持清醒头脑，快速且有序地撤离现场。

二、逃生时，要用湿毛巾捂住口鼻，沿墙边放低身子前进。

三、要积极自救。在无路可逃的情况下，要积极寻找比难处。

一、不玩火，不带火机等火源来学校。

二、要爱护学校里放置的灭火器等消防器材。

三、认真对待学校里的安全疏散演练。

我们热爱生活，憧憬明天；我们珍爱生命，拒绝伤害；我们把握生命的每一天，健康成长。构建平安校园需要我们共同努力。在花开的日子里，让我们共同携手，关注消防安全，共享平安和谐的校园！

我的演讲完毕，谢谢大家！

关注心理健康篇二

大家下午好！我叫**，很荣幸有机会与您分享我对安全的感悟。我演讲的题目是“关爱生命，关注安全”。

不知您是否注意到，“七想七不干”口袋书扉页上有这样一段温馨提示：

“亲爱的工友：

安全是家庭幸福的源泉，安全是事业成功的基石。

安全是我们共同的追求，安全是你我共同的责任。

每次诵读到这儿，我的心中总会升腾起一股强烈的责任感。

安全捍卫生命——蕴含何其厚重？！如果我们把生命比作岁月长河中行驶的一叶小舟，那么安全就是把握生命的轮盘。

安全是家庭幸福的源泉，安全是家庭美满的原点。我们是因为生活而工作，不是因为工作而生活，“爱企业、爱工作、爱生活”使我们共同的心声。只有重视分分秒秒的安全，才能成就我们年年月月的幸福。老人不图儿女为家做多大贡献，一辈子不容易，就图个平平安安“高高兴兴上班来，平平安安回家去”是我们和家人共同的希冀。

请不要认为工作中有人管你是和你过不去，它满含善意的提

醒；

请不要认为标准化操作规程让你劳累，它能使你远离事故的陷阱；

请不要认为预防是无用的枷锁，那是您对付危险最有效的武器；

我们宁愿为安全憔悴，也不想为事故落泪。安全仰赖我们对隐患的警惕……

侥幸是危险的前奏，追悔是安全的惩罚。xx事故是我们心中永远的痛。我始终觉得关于安全的话题，沉重了些，也远比“我爸是李刚”话题来的枯燥乏味，但是我们真的不值得为了一时疏忽赔上自己的大好年华，我们的安全更需要自己去把握。

当前，全国“安全生产月”的号角已经吹响，让我们积极行动起来——落实安全生产政策法规，传播安全知识，弘扬安全文化，营造浓厚的“科学发展、安全发展”的良好氛围，不要再用生命的躯体去抗击无情的危险，不要让心爱的岗位成为惨痛的记忆！

古有“千里长堤，溃于蚁穴”，今有“百年胜利，百年安康”，让我们周密思考，规范操作，时时重视安全，防微杜渐；处处遵章守纪，如履薄冰，去堵塞百分之一的疏漏，千分之一的侥幸，万分之一的偶然，共同筑起心中永不崩溃的大堤，让安全警钟长鸣！

我的演讲完毕，谢谢大家！

关注心理健康篇三

当你一次次在无人时静静地流泪，一次次在夜幕下静静地思

索：为什么成功离我越来越远呢？为什么我的命运如此零落不堪呢？当你为此而百思不解时，你是否想过生活中的诸多细节呢？其实，细节往往是决定人命运的重要因素。

由此看来，细节，不可忽视！古往今来，有不少成功者善于抓住某些细节，才使得他们的事业灿烂辉煌。春秋时的子罕以“不贪为宝”，清朝廉卿张伯行以“取一文，我为人不值”为铭；林则徐因自己有易发怒的弱点，自书“制怒”条幅挂于中堂；烟瘾毛泽东在重庆谈判期间坚持不抽一支烟……细节是一面镜子，能反映出人的品质，看到他们最光彩的一面！

关注细节，把握细节是一种精神，也是一种能力。赛场上，她目光敏锐，紧紧地盯着实力强大的对方，在这万分紧张的关键时刻，细心地她竟然发现自己的球拍有问题，经核实得以更换。经过很长时间的激烈角逐，最终夺得金牌。她就是参加今年奥运会乒乓球比赛的我国女子运动员——张怡宁。她“关键时刻，不慌张；危机关头，把握住细节”的超强能力，展示了中国奥运健儿的与众不同。同时，正是由于这简单的细节，才改变了张怡宁的命运。

细节，无处不在，它需要我们用心去发现。抓住细节，轻而易举，只要有耐心，主动参与。打开记忆的大门，想象有多少细节被我们忽视；每天生活于校园，我们经常会发现这样的现象：部分男生表面上看起来文质彬彬，知书达礼，然而，他们说起话来却是那么粗鲁，不堪入耳；闹矛盾时，指名道姓地互相大骂；对待师长也不恭不敬；个别女生呢，则过分地注重梳妆打扮，整日奇装异服，看起来光彩照人，然而也时有恶言恶语，说出许多不中听的话，这是做人处事中的细节；在学习中，一些同学总不能集中精力听课，甚至打扰他人；很多人对老师提到的小知识点不加重视，学习粗枝大叶，这是学习中的细节等等。他们对待自身的这点毛病，对待生活、学习中的种种细节不加重视，都抱着一种不以为然的态度，殊不知，这将会阻碍他们走向社会，走向成功。长此以往，定将形成他们生活的难以改变的缺点。

世上无小事，人间无小节，有一首外国民谣值得谨记：丢了一个钉子，坏了一只蹄铁；坏了一只蹄铁，折了一匹战马；折了一匹战马，伤了一位骑士；伤了一位骑士，输了一场战斗；输了一场战斗，亡了一个帝国。

细节值得关注，只有紧紧把握它，我们的生命才能不断增色；只有抓住人生道路上的诸多细节，我们的视野才能获得更多精彩，人生更趋完美！

关注心理健康篇四

大家好！

在古老的中华历史中，腾飞着从古猿开始用火的传奇。编织了一条永恒的文明长河。而人的生命是何等的宝贵，失去了生命也就失去选择文明的机会。然而，那时而闪耀的“星星之火”，让宝贵的生命之花太容易破碎。

回想起那些至今都会让人感到悲痛的往事，泪水已经溢满了我的眼眶。1994年新疆克拉玛依发生特大火灾，致使325人死亡，132人受伤，死者中288人是学生，另外37是老师、家长和工作人员。顷刻间，五光十色的剧场成了火魔肆虐的人间地狱，三百多个鲜活的生命化为乌有。20xx年2月9日晚21时许，在建的央视新楼发生特大火灾事故，大火持续六小时，火灾由烟花引起。在救援过程中一名消防队员牺牲，6名消防队员和2名施工人员受伤。直接经济损失16383万元。20xx年11月15日14时，上海一栋高层公寓起火。

导致58人遇难，另有70余人受伤。事故原因已初步查明，是由无证电焊工违章操作引起的。据统计，全世界每天发生火灾10000起左右，死亡20xx多人，伤3000-4000人，造成直接损失达十亿多元，给国家和人民群众的生命财产造成巨大损失。那些永远消失于火海的生命，足以让我们低首致哀。悲伤之余，我们也在反思，那些夺走无数人生命火灾事故，哪

一起不是人们消防安全意识淡薄酿成恶果?哪一起不是漠视生命追求一时利益惩罚呢?其实很多安全隐患并不是看到但为却及时地处理好?究其原因还是人们在内心深处缺乏对生命关爱,对生命珍惜。人的生命只有一次,当你来到这个世界上是时候,你是幸运,但同时你也开始了一趟无法回头重来旅程。因此,生命对于每人而言都是宝贵的。只有珍爱生命,生活才能幸福美满。当然,假若真遇上火情,也不要慌乱。只要保持冷静机智,运用火场自救逃生知识,就有极大可能自救。

在这里教大家几招:要用湿毛巾捂住口鼻蹲下身子通过安全通道走到安全地方;在拨打119火警电话时必须保持冷静清醒头脑准确说出起火地点、燃烧对象、火势情况;若火已及身切勿惊跑!奔跑或拍打时会形成风势加速氧气补充,促旺火势。当外衣着火时,应赶紧设法脱掉衣服或就地打滚压灭火苗。

“隐患险于明火,防范胜于救灾”,提前加强并巩固科学防火方法,让我们将身边的隐患彻底铲除,让生命之花更加安全的卓艳开放,让我们行动起来,将消防安全知识普及进行到底,向一直辛勤帮助我们的最美消防员致敬。

我的演讲结束,谢谢大家!

关注心理健康篇五

你们好!

暑假期间,有可能你独自在家里,肚子饿了,想去厨房找点东西,但你刚打开门就闻到一股煤气味,这时你该怎么办呢?首先赶紧去厨房查看一下煤气开关是否关好。这时不要按电源开关或电话,轻微火花都可能引起爆炸。然后用湿毛巾捂住鼻子和嘴巴,把窗户打开,让新鲜空气进来。

在过年的时候,大家都喜欢放烟花爆竹。在燃烧烟花爆竹时,不要离人群和放易燃物品太近的地方,否则可能会伤到人或

引起火灾。在燃烧烟花爆竹时，千万不要拿在手里不然会受伤的。

去看电影的时候，着火了，应当怎样办呢？如果被人群挤到中间，又无法躲避时，要切记和人群前进的方向保持一致，千万不要逆行。如果被推倒了，要想办法使身体靠着墙壁，把身体蜷成球状，把手放在颈后靠近，双腿向胸部弯曲，保护身体最容易受伤的地方。

朋友们，可要掌握好这些消防知识哦！

关注心理健康篇六

大家好，我是来自_的_，今天我演讲的题目是《怀揣梦想，铸就军魂》。

飞蛾扑火，只为烛光的亮丽；凤凰涅槃，只为生命的延续；而消防官兵冲火海、闯毒瘴，不为名、不求利，只为肩上的军章、心中的百姓。

人民消防队服务为人民，熊熊火海彰显铁骨忠心，和平年代铸就不朽军魂，虽然没有战争来袭，但我们依然是保护群众生命、财产安全的卫士。我们来自天南海北，走着不同的人生路，却有共同的“消防梦”，那就是救民于水火、解民于危难。都说梦想弥足珍贵，它可以指导人生，可以催人奋进，可以修养心性。而在消防梦的指引下，我们加强训练，化解危难险情，筑起铜墙铁壁，让肆虐的灾祸望而却步，让街区楼市消除安全隐患。

20__年7月特大暴雨侵袭北京，多路段汛情极为严重，红色警报拉响了战斗的号角。灾情就是命令，我们身着橘黄制服整装待发。来到现场，眼前的景象让我们震惊，一眼望去，视野里不见路面，完全一片海洋，经检测水深最深可达3米。冰冷的雨点打在身上，也打在我们心里。救援中，我们淌过深

水，背出老人和儿童，我们脱下救生衣，换给被困百姓，我们手拉着手，组成人墙，为疏散群众争取更多的时间。救援中，我们不少战友官兵被晒伤、被灌入的污水引发腹泻，可是我们从不言苦，从不言累，连续三昼夜奋战在抢险救援一线，没有一个人掉队，以过硬的铁军本色保证了特大暴雨抢险救援任务的圆满完成。经过两天三夜的奋战，我们成功营救疏散千余人，顺利打通京港澳高速公路。

不少报纸用华丽的语言来赞扬我们的精神，一面面锦旗、一份份感谢信蜂拥而至，但是在我们看来7·21中我们一言一行、一举一动是本分，是我们义不容辞的责任。哪里有险情，哪里就有我们苦战的身影，哪里有需要，哪里就有我们固若金汤的守卫，只要群众有需要我们哪怕在死神面前我们也不后退一步。与我同一年入伍的战友张丽晓，在抢救下水道群众的任务中，面对高浓度的有毒气体，义无反顾地冲进了生命的禁区，看到在死亡线上濒临挣扎的群众，毅然决然地将呼吸器给了群众，为他人带来了生的希望，却将死亡的阴霾留给了自己、当年，他牺牲时才19岁。每当我轻抚冰冷的墓碑，一次又一次地问他舍得这么年轻就离开么？照片上的他总是嘴角含着微笑，直视前方。是的，只要我们穿着这身军装，只要我们还是消防官兵，我们就要为群众保驾护航，我们就要不顾一切地冲上去，为生命争取一片栖息的空间。

绿色的军营，橙色的战衣，红色的战车，银色的水枪，构成了我们消防梦最亮丽的风景。熙攘的街区，繁华的商铺，或许人们在尽情享受富足的物质生活时不会想到我们，但是我们依然会任劳任怨、无怨无悔地进行枯燥的训练，只为发生火灾的一刹那，以最快的速度出警，以的努力保卫群众的安全和幸福。青年兴则国家兴，青年强则国家强，我们消防官兵怀有希望，人民未来的发展就有希望。明天的我们，还要不断面对危险、迎接挑战，一次次地冲锋陷阵，赴汤蹈火，而作为消防事业的中坚力量，我们青年官兵要加强业务训练，用各种方式在安全保卫、灭火救援、防火监督上甩开膀子干起来，用青春圆梦，用实干兴邦铸军魂。

现在，我们面对的是一个腾飞而上的北京，我们建设的是一个幸福和谐的北京，发展时不我待，奋进只争朝夕，只要我们心系苍生，情牵百姓，那么，北京的未来将会更加的灿烂辉煌！新追求，新使命，消防工作需要的是激情，更是脚踏实地的奋进与拼搏。路漫漫其修远，但我们心怀浩荡。一万年太久，只争朝夕，待明日，且看我们消防军人的豪迈！

谢谢大家，我的演讲完毕。

关注心理健康篇七

大家好！我是六（3）班的xxx□今天我演讲的题目是：“增强安全意识，健康快乐成长”。

作为出生在90后的新世纪少年，我们一直在父母的呵护、老师的培育和祖国的关心下健康快乐的成长。随着年龄的增长，阅历的不断增长，我们愈益感到生命的珍贵与脆弱。

有关专家指出，只要增强安全意识，提高自我保护能力，80%的意外事故是可以避免的。因而，我们应该提高安全意识，尽量避免安全事故的发生。如果略微留意，你会发现，父母、老师、亲人，他们一直把我们的安全记在心里，挂在嘴边，只是有些同学安全意识不强，在玩耍嬉戏的时刻，在归心似箭的回家途中，就忘记了父母、老师的叮咛，忽视了安全问题，从而致使一幕幕惨剧的发生。

同学们，如果我们在生活、学习过程中做错了一件事，可能还有改过的机会，然而当我们忽视了安全问题，发生了安全事故时，我们可能就要付出生命的代价，并且再也没有机会去反省，去悔过。

同学们，当你在横穿马路时，千万要注意前后左右的车辆，以免发生交通事故；当你在课间玩耍时，千万不要你追我赶，这样的话，也许你会因为奔跑太快而撞伤了别人或自己摔倒，

轻则可能鼻青脸肿，重则可能会头破血流；当你外出游玩时，千万别忘了亲人那充满爱意的嘱咐——注意安全。安全事故一旦发生就不可挽回。所以，我们要时刻警惕，增强自我安全保护意识，预防交通、溺水、踩踏等安全事故的发生。

亲爱的同学们，世界是多姿多彩的，生命更是美好的，希望大家牢记亲人的嘱咐，增强安全意识，提高自我保护能力。最后，让我们共同祝愿，祝愿我们每一位老师、每一位同学、每一位亲人，包括我们自己，都能在这个多姿多彩的世界里远离安全事故，健康快乐的成长！

关注心理健康篇八

大家好，我叫xxx□我今天演讲的题目是《健康成长伴我行》。在这里，我祝福大家康健平安，祝福我们的社会康宁和谐，祝福我们的祖国康泰兴盛。愿健康伴着我身边的每一个人。

“健康”就是“健壮安康”。是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康是人生最宝贵的财富；健康是生命存在的最佳状态。

人人都向往健康，但要做到健康，可不是一件容易的事。良好的社会环境，健壮的体魄，美好的心灵，高尚的道德情操，丰富的文化知识是构筑健康的重要条件。

良好的社会环境是健康的关键。我们经常在电视上看到，许多国家仍然发生着战争的社会给人们造成无尽的苦难，死亡事件经常发生，人们生活在惊恐不安之中。在非洲的一些地方，贫穷和饥饿正在加剧，人们生活困苦，营养不良，挣扎在死亡边缘。对于他们来说，没有“健康”可言。我常常为自己生活在当代中国感到真正的幸运，感到无比的幸福，在中国共产党领导下，社会稳定，国家兴旺，人民安居乐业，我们坐在宽敞明亮的教室里学习，沐浴在幸福的阳光下。我要说，作为一名中国少年，我倍感骄傲，我万分自豪。

健壮的体魄是健康的基础。青少年要养成良好的生活和卫生习惯，不挑食，讲究卫生，给疾病无可乘之机。同时，要加强运动。常言道“生命在于运动”，青少年时期是人生最重要的时期，体育锻炼能大大促进青少年的生长发育。我们的身体就像是一部“机器”，小胳膊小腿要经常运转，才能保持良好的生机和活力。就像这次学校开运动会，两天下来，个个都说腿脚酸痛，浑身乏力，叫苦叫累，这正是平时缺乏锻炼的结果。所以，大家千万不要做“小懒猫”，要坚持多运动多锻炼。

美好的心灵是健康的促进剂。其实，青少年也有许多的压力和烦恼：课程越来越难，书包越来越重，考试越来越多。我们承载着爸爸妈妈，爷爷奶奶，全家人所有的希望。但是，我们一定要学会释放缓解这些压力，要学会坚强，乐观地面对生活和学习。要始终坚信：一切困难都是暂时的，都是“纸老虎”。你坚强，它就会变得软弱；你前进，它就会害怕后退。不要做一只“小乌龟”，给自己背上一副沉重的外壳。要做展翅的雄鹰，张开轻盈的翅膀，翱翔在无际的天空。

高尚的道德情操是健康的升华。我们要从小树立正确的人生观，要有远大的理想，并一直为实现这些理想努力奋斗。要充满自信，做一个积极向上的人，做一个对社会有益的人，自觉抵制低级趣味、违法乱纪的行为。

丰富的文化知识是健康的重要方面。“人不学要落后，刀不磨要生锈”，学习不仅丰富自己的学识，也是培养高尚道德情操，塑造美好心灵的保证。学习没有捷径，唯有“刻苦”二字。“学而不厌，诲人不倦”，这是老子的经典名言。老子的成就正是从不断的刻苦学习中得来的。所以，我们可要虚心求教，博览群书，做一个有知识懂文化的人。

“健康不仅是指躯体没有疾病，还要具备心理健康和良好的社会适应能力”。因此，我们要从德、智、体、美、劳等多

方面培养自己，让健康伴随着我们快乐成长。

谢谢大家！

关注心理健康篇九

大家好！

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应当具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康能够促进大学生全面发展健康的心理品质，是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，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。

作为21世纪的大学生，我们应当不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自我真正懂得：要想占有未来，不仅仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

谢谢大家！

关注心理健康篇十

朋友们，生命很重要，那么，我们该珍惜，让我们一起从现在做起，从小事做起，时刻关注安全，下面让我们一起来分享关注生命安全演讲稿，一起记住安全演讲稿教给我们的知识。

每次在马路上看到一起起的交通事故，小的是轻伤，大的是重伤甚至死亡，一想起这些，我们肯定就十分紧张，因为那是安全啊。

其实，造成交通事故的原因是多方面的。

一是因为司机野蛮造成的，比如说轰动全国的哈尔滨“宝马撞人案”，“宝马”的主人实在是野蛮，人家不注意把葱挂在你的车头镜上，又不是故意的，再说也没有人员受伤，并向你赔礼道歉了，你干吗杀人灭口？就算人家弄得有人伤亡，也不该报复，应该让法律来处理才对。

二是司机酒后驾车，因神志不清导致交通事故，在此提醒广大的司机们，从中吸取血的教训，下决心引以为戒，更加自觉地严格遵守交通法规，避免交通事故给您带来麻烦。

三是司机的不良习惯造成的，比如自动挡车司机不扶方向盘、司机开车时抽烟、喝饮料、行驶时气囊上面摆放物品、加油灯亮继续行驶、不开大灯和老开大灯等等的不良习惯也是造成交通事故的根源。

四是有的交通事故确实是行人造成的，主要是行人不注意交通安全所造成的。

原因之一是闯红灯或横穿马路造成的，交通信号红绿灯的发明是减少交通事故有效方法之一。常言道“红灯无数次，生命只一次”，我们绝对不可以冒险过马路，哪怕两边没有车，

也绝对不能穿过马路。

原因之二是在马路上打闹、玩耍造成的，放学后几个同学在一起走，说说笑笑，时而把同学的东西扔到马路对面，那个同学便到马路对面去拣，由于着急，也顾不上环视四周的车辆就跑，如果这个同学有福气，那还好；可如果正好有一辆车经过，那后果可不堪设想。因此，同学们千万不要在马路上打闹，以防止交通事故的发生。

原因之三是行人翻越护栏造成的，请大家不怕麻烦绕过护栏吧！

朋友们，当我们看到了这些关注生命安全演讲稿的内容，你们心中一定有数了吧！生命只有一次，让我们共同关注安全，关爱生命！让安全永在我心中！