

2023年家庭健康管理演讲稿三分钟(通用7篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。优质的演讲稿该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

家庭健康管理演讲稿三分钟篇一

麦盖提“幸福的家庭大抵是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”和谐的家庭能够为我们提供源源不断的动力，促使学生学业和事业的蓬勃发展；充满关爱的家庭能够促进人的身心发展，让人精神焕发，心理上青春永驻；温馨民主的家庭能够使人养成健康向上的性格，让人笑傲挑战！温馨美满的家庭是我们每个人不倦的追求。

让每位孩子在蓝天下放飞自己的梦想！让每位孩子拥有幸福的童年，是我们四十五团中学教师的心愿。我们全体教师把团中学当成为自己的家，把教书育人作为自己神圣的使命，用自己的爱心和耐心，演绎了一个又一个故事，铸就了生命的辉煌，营创了温馨家园，取得了教育上的硕果。

近年来，我校全面推进素质教育，教学质量逐年提高，办学规模逐年的递增□xx年-xx年高考上限率依次为14人34人59人，形成有50个教学班151名教职员工近三千名学生就读的农三师重点高中之一□xx年中高考捷报：张琴肖严名农三师第二名、第三名，杨晓强高考624，其中他的理科综合成绩297位居全疆第一□xx年中考有21名同学考入农三师前100名，高考本科上限率逐年递增。

各年级教学教研改革有声有色地推进会考统考每年一个个新的台阶，这种成果的取得到了社会各界的肯定，也令该校的

全体教师感到欣慰。

“视校为家，爱生若子，舍小家，成大家，共创温馨家园”便是我校的主旋律，也是教师的生动写照。他们用生命和热血谱写着一首首动人的歌。在婚育观念上更是踏上了时代的节拍，引导了学校的潮流。

“比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”而教师担负着培养着人的潜能，陶冶人的性情，教书育人的重大职责，是太阳底下最光辉的职业。我校教师以此作为自己无悔的追求。

四十五团中学曾有辉煌过去，有父老乡亲的殷切希望，有莘莘学子的憧憬和梦想。“先立业，后成家”成为大家心照不宣的理念：走入工作岗位后教师们忙着钻研业务、请教、相互听课、搞科研、拿文凭、跑图书馆、课余辅导成为他们课余的主旋律。经过3-5年的教研，许多教师已经成为教育教学管理是的骨干，一次次地深入家访、一回回的课余辅导、一本本地认真批改作业、一回回的心理疏导，一天一天的课下备课……扭转了学生的思想认识，密切了家校联系，缩短了师生间的距离，优化了课堂教学。一批批学生实现了自己的理想。在这峥嵘时光中，我们的教师燃烧了自己的青春，到26-27岁才开始解决个人问题有的甚至到了30岁以上，在我们政史地组百分之六十以上的是晚婚的，他们往往在结婚后三年才考虑后代，晚婚晚育已经成为团中学的潮流。

在老师的加班加点下，学校的工作保持了良好的势头，毕业班度过了一个祥和而不平凡的日子，考试取得了理想的成绩，违纪学生比例，在农三师乃至全国都是最低的，学校连续三年无重大事故发生，无刑事纪录。

“办公室家庭”是学校颇具风情，颇有特色的一道风景线。面对规模大、教学人手青黄不接的局面，学校推出了“老带新”活动，老教师从生活上关心新教师，在业务上悉心帮助

新教师，新教师从心理上敬重他们，当新教师在生活上遇到了个困难，老教师会给我们物资上的帮助，老教师病了，新教师会主动地去探望。

他的儿子不在身边，面对瘫痪在床的赵老师，他的徒弟谢冰老师默默地承当其照顾赵老师的重任，在忙完教学后，菜市场、医院、赵老师家里都有这位年近25岁小伙子的身影，在这半年的悉心照顾下，赵老师已经能够站起来，进行简单的劳动，这种不是父子胜过父子的关系在我们学校已经成为美谈，也是我们学校师徒关系的典型。

今天，我们学校已经配齐了初高中三套班子，可以完成初、高中的小循环，为学校教育教学质量的提高奠定了了基础。

平等、和谐、互助的师生关系是我们学校的又一亮点。尤其是班主任教师，目前1：50——60地管理着，作为团场，针对家庭和社会保护相对滞后，所有的教育寄希望与老师的现状，我们学校的班主任教师从学习、思想、身体和生活上引导，关心学生，向学生传授书本知识和做人的道理。

教师们把学生的安全放在第一位，针对学生的青春期的变化，开展对学生的青春期教育，使学生能够正确地面对青春期变化。学生生病了，我们的教师立即将学生送到医院；学生出现了困难，第一个想到的也是班主任老师；班主任和语文老师充分利用作文和周记对学生进行交流，教师把批语作为和孩子交流的重要方式，进行赏识教育，指明学生的航标，“能够进到这个班，见到我敬爱的老师，真好！”经常可以看见学生在周记上这样抒发着自己的思想感情“老师，我遇到了感情和人际困惑，我该怎么办啊？”学生的求助信落在了老师的案头，总会有老师耐心地帮他们解答，学生就这样走过了人生一个个关口。

有了领导的亲切关怀，有了各界的大力支持，有了我们全体教师的齐心协力和无私奉献，我校办学质量逐年稳步提高，

办学规模逐年扩大，逐步缩小了与师中的差距，完成了缩一保二的目标。正是这心的呼唤，正是这爱的奉献，使四十五团中学成为学生成长的温馨家园，在这其乐融融的气氛中，孩子放飞了自己的梦想！

家庭健康管理演讲稿三分钟篇二

尊敬的评委老师们、亲爱的同学们：

大家下午好！今天我们演讲的题目是：《读书让我们快乐！》

（孩子）

如果我是一棵小树，那么书就是灿烂的阳光，它照耀着我，让我快乐地成长；

如果我是一条小鱼，那么书就是清清的溪流，它滋润着我，让我快乐地成长；

如果我是一只小鸟，那么书就是碧蓝的天空，它支撑着我，让我快乐地成长！

从小，我就很喜欢看书。记得还在幼儿园时，我便早早地学起了a□o□e□你知道这是为什么吗？只是为了能早点捧起我心爱的书本，在书的世界中翱翔。那时，书就像一个缤纷世界，让我流连忘返。在书中，我和小鸟一起飞上蓝天，和小精灵一起唱歌跳舞，和蝴蝶们一起玩捉迷藏……随着时光的流逝，我一天天地长大，一本本书更是成了我的好伙伴：我捧起了童话故事，捧起了科幻小说，捧起了百科全书，捧起了世界名著。我常常静静地坐在书桌旁，时而深思，时而幻想，时而忧伤，时而快乐。同学们，你们知道是谁引导我爱上书的呢？那就是我的妈妈。

（家长）

是啊！我们一起读书，一起快乐，一起分享！我们在《水浒传》里，结识了忠义宽容的宋江；在《三国演义》里，认识了足智多谋的诸葛亮；在《鲁滨逊漂流记》里，懂得了遇事要坚强；在《钢铁是怎样炼成的》一书里，我们汲取了战胜困难的力量！书是无穷的宝藏，为我们增添了丰富的知识；书是快乐的天堂，让我们忘记了所有的忧伤。书犹如冬日里的阳光，带给我们春的温暖；书又似沙漠里的绿洲，给予我们新的希望！

就这样，书陪伴我们一家度过了一年又一年，我们在书香中渐渐成长着、快乐着！

花朵离不开阳光的呵护，草儿离不开雨露的滋润，作为一名教育工作者，我更离不开书的滋养！教语文时，我看《中学语文教学参考》、《中学语文教育》；做班主任时我又看《班主任之友》、《教师博览》；如今我又翻开了《教育科学研究》、《浙江教育科研》……总之，不断地给自己输送新鲜的血液和营养，以便让自己“博览群书，厚积而薄发”！

直至今今天，我仍然坚定不移地做着一件事：读书！我读书，带着我的孩子读书，带着我的学生读书。（孩子）书，让简单的人变得丰富；（家长）书，让喧嚣的人返璞归真。同学们，在我们匆匆的旅途中，在沉沉的行囊里，在紫檀木的小几上，在我们雅致的书桌上……别忘了，留一个位置，给自己最爱的那本书！

（合）：

亲爱的同学们！让我们在快乐的读书氛围中健康成长！

家庭健康管理演讲稿三分钟篇三

尊敬的评委老师们、亲爱的同学们：

大家下午好！今天我们演讲的题目是：《读书让我们快乐！》

（孩子）

如果我是一棵小树，那么书就是灿烂的阳光，它照耀着我，让我快乐地成长；

如果我是一条小鱼，那么书就是清清的溪流，它滋润着我，让我快乐地成长；

如果我是一只小鸟，那么书就是碧蓝的天空，它支撑着我，让我快乐地成长！

.....

随着时光的流逝，我一天天地长大，一本本书更是成了我的好伙伴：我捧起了童话故事，捧起了科幻小说，捧起了百科全书，捧起了世界名著。我常常静静地坐在书桌旁，时而深思，时而幻想，时而忧伤，时而快乐。同学们，你们知道是谁引导我爱上书的呢？那就是我的妈妈。

（家长）

是啊！我们一起读书，一起快乐，一起分享！我们在《水浒传》里，结识了忠义宽容的宋江；在《三国演义》里，认识了足智多谋的诸葛亮；在《鲁滨逊漂流记》里，懂得了遇事要坚强；在《钢铁是怎样炼成的》一书里，我们汲取了战胜困难的力量！书是无穷的宝藏，为我们增添了丰富的知识；书是快乐的天堂，让我们忘记了所有的忧伤。书犹如冬日里的阳光，带给我们春的温暖；书又似沙漠里的绿洲，给予我们新的希望！

就这样，书陪伴我们一家度过了一年又一年，我们在书香中渐渐成长着、快乐着！

花朵离不开阳光的呵护，草儿离不开雨露的滋润，作为一名教育工作者，我更离不开书的滋养！教语文时，我看《中学语文教学参考》、《中学语文教育》；做班主任时我又看《班主任之友》、《教师博览》；如今我又翻开了《教育科学研究》、《浙江教育科研》……总之，不断地给自己输送新鲜的血液和营养，以便让自己“博览群书，厚积而薄发”！

直至今今天，我仍然坚定不移地做着一件事：读书！我读书，带着我的孩子读书，带着我的学生读书。（孩子）书，让简单的人变得丰富；（家长）书，让喧嚣的人返璞归真。同学们，在我们匆匆的旅途中，在沉沉的行囊里，在紫檀木的小几上，在我们雅致的书桌上……别忘了，留一个位置，给自己最爱的那本书！

（合）：

亲爱的同学们！让我们在快乐的`读书氛围中健康成长！

家庭健康管理演讲稿三分钟篇四

大家晚上好：

我是六（1）班林琍家长。

很荣幸来到这里和大家一起讨论如何培养孩子的阅读兴趣这个话题，其实我们中间有很多非常用心的家长，期待我们共同探讨。

书籍是人类的精神食粮。人们除了需要满足吃穿住行和安全等最基本的需求，马斯洛的人类需求理论的其他三个方面如社会需求、尊重需求和自我实现需求，都可以通过提高自身的修养和素质，提升自我来实现。精神食粮在社会的物质文明和精神文明发展的今天尤其显得重要。

营造一个家庭的书香氛围，我主要是从四个方面入手：

培养孩子的课外阅读量。我家真正给人的印象是一个字：乱。成堆的报纸、凌乱的杂志、随处可见的拖鞋……。连厕所里都扔着烹饪书。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。大量的课外阅读开拓了孩子的视野，丰富了孩子的知识，也知道了什么叫经典阅读。曾经在五年级上半年我发现她书包里带了本校园小说，赶紧跟班主任陈振瑛老师通了气，陈老师在课堂上鼓励孩子们阅读有益的健康读物，给孩子们的经典阅读指引一个方向。

家庭健康管理演讲稿三分钟篇五

谁不希望自己有健康的体魄，谁不希望自己拥有一个温馨和睦的家庭，谁不希望自己在事业上有所成就，家庭、生活、工作都平平安安，我想回答是肯定的，然而我要说，如果你、我、他无论在生活中，还是在工作中疏忽了“安全”二，那么，这些愿望就很难实现了。因为每一个不安全因素的背后都隐藏着因违章操作、麻痹大意酿成的一桩桩人间的悲剧，所以今天，围绕“家庭与安全”，我演讲的题目是“家庭为安全保驾护航安全是家庭的守护神”

对于我们电力企业而言，安全就是生命，安全就是效益，安全就是一切工作的重中之重；而对我们电力职工的每一个家庭来说，安全就是健康，安全就是欢乐，安全就是每个家庭平安与幸福的守护神。一个家庭的和谐、稳定与否直接影响着职工出工时的心态和情绪。

生活在幸福家庭中的职工，脸上永远洋溢着微笑，他会永远以饱满的情绪出现在工作现场，能够全身心的投入工作而后顾之忧；而生活在不幸的家庭中的职工，沮丧和忧郁会永远挂在他的脸上，家庭的琐事无时无刻不在影响着他的情绪，让他分心、使他走神，也许他是一个爱岗的、敬业的好职工，但这也难免有一次会因为思想上的波动而造成行动为上的失

误，以至于造成无法挽回的后果，要知道电力生产中，一次小小的失误所造成的后果轻则违章，重则事故，会严重危及电网、设备及人身安全；一次次小小的失误经常演绎着生离死别、家破人亡、白发人送黑发人的悲惨故事，经常给国家财产造成难以弥补的损失。所以我说“家庭为安全保驾护航安全是家庭的守护神”。

在我蹒跚学步时有母亲急切的呼唤；在我飞车上学时有父亲留在风宁中的叮咛；“不怕一万，就怕万一，千万要注意安全，啊！”这是出工前爱人对我殷殷的嘱托。也许，大家会说这不是很平常、很正常的事情吗？是啊，这是很平常、很正常、会发生在每个成长过程的人身上的一幕幕，但仔细想想，您不觉得这是温馨吗？这就是“家”！一幅温馨的伊甸园图画！当一股股永不磨灭的能量为千家万户送去光明时，当千家万户洋溢着欢歌笑语时……这又是一幅多么和谐的人间美景！但“一失足成千古恨”！如果我们工作中稍有疏忽，安全意识刹那间离开我们的头脑，那可怕的瞬间，火光电闪之处，一切的美好，企业的兴旺，家庭的温馨甚至生命的珍贵……都将化为乌有！

往事如烟，当我坐下来翻阅一期期安全简报时，那大红的标题是多么的刺眼，那一次次损失是多么的让人惋惜，尤其那一幕幕血淋淋的场景又是多么的瞩目惊心。而造成这一切的原因不外乎安全意识淡薄、严重违反《电业安全工作规程》、麻痹大意习惯性违章、对现场设备不熟或安全措施不齐等等，但您千万别忘了家庭的稳定与和睦业是何等的重要，将家庭中发生的矛盾及不良情绪带入到工作中因此而发生的安全事故也屡见不鲜啊！不知大家是否记得1986年10月20日发生在二热电厂的那次事故，那就是一次典型的将不良情绪带到工作而导致的一次人身死亡事故，事故中那位年近三十岁的焊接工人连具完整的尸体都没有留下，就去了……他走了……。走的是那么急匆匆，那么悲凉凉，留下的知是家里的一个女人、一个孩子、一个半瘫在床的老母亲。从此，妻子失去了丈夫，除了承担巨大的悲痛生活又给她柔弱的肩头上压上了

沉重的负担;从此，年仅六岁的孩子失去了爸爸，每个人都有自己的童年，我不知道这个孩子的童年将怎样度过;从此这家将不再有欢声笑语!难道，生活就应当是这样的结果吗?不!决不是!

所以我还是要说“家庭为安全保驾护航安全是家庭的守护神”。伴随着西部大开发的号决吹响，我们定西电力像一个充满朝气和活力青年也想着她心中远大目标努力前进。回顾走过的这二十余年，有甜蜜、有辉煌，也有不少的伤痛，而这伤痛就来自于那一次次的安全生产事故。近两年，我们在“六个坚定不移”精神为指导，“五防、四严、三加强”思想的保障下，大大增强了全员搞好安全生产的信心，通过近年来安全生产工作的实际表明，我们不但在安全生产上本身下了大功夫，而且我们还通过工会、团组织不断丰富职工的业余文化生活，为职工排忧解难，营造和谐、轻松生产、生活氛围，使职工心情舒畅、安心工作;组织了一次次的家庭“安全知识答卷、安全演讲赛”等活动，使每个家庭成员都成为安全生产的主力军。而我们的每一个职工及家属则更应该致力于家庭的稳定与和谐，在我们普普通通的日子里，别忘了对情人的关爱，出工前别忘了嘱咐一句平平常常、简简单单的“注意安全”，送上你的祝福，还有你担忧和牵挂，让他们“高高兴兴上班去，平平安安回家来”!

在座的各位前辈、兄弟姐妹们，为了我们电力事业更加辉煌，为了每一个家庭永远充满欢歌笑语，为了每一个孩子的笑脸永远灿烂，让我们牢记“安全第一，预防为主”这一永恒的主题，因为它是一句充满人间爱意的呼唤，是以孩子的希望，使妻子的祝福，是白发父母隐隐的企盼，更是我们电力事业稳步发展的需要和保证!

让我们从零点开始，从现在做起，为了安全、稳定、发展的目标，为了我们明天美好的生活行动起来，把安全工作时时抓、事事抓、长期抓，让家庭为安全保驾护航，让安全永远成为家庭的守护神!

家庭健康管理演讲稿三分钟篇六

尊敬的各位领导、各位同志、妇女姐妹们：

大家好

首先，我向在座的同性朋友致以节日的问候(鞠躬)。在这个女性最光荣、最自豪的日子里，我能站在这里和大家说几句知心话，感到万分激动和幸福。其实，我真不知道说些什么，来之前我还问高主席，我说些啥。她告诉我：怎么做的，怎么想的就怎么说。那我就听领导的话，和大家说说吧。或许词不达意、或许语无伦次，还请大家谅解并指正。

我先做一下自我介绍，我叫xyc九四年毕业于师范学校，现在是一名教师。我爱人在政府上班，我公公也是一位教师，退休后开了个小商店，我的婆婆已经去世近一年了。提到我的婆婆，我的心中不禁涌起了无限的怀念和思恋。婆婆是个有文化有修养的人，她含辛茹苦养育了四个儿女，并且把他们培养成才。大哥、大姐和二姐都成立了幸福的家庭，她最小的儿子也已参加工作，就在老人该安享晚年的时候，不幸降临在这位慈祥可敬的老人身上。

一九九四年的腊月二十三这天x市盟医院确诊她患上了恶性脑瘤。那时，我已是她的未婚儿媳，婆婆从乌市回来病情已经很严重了，头痛、呕吐，靠打点滴维持到过完春节，正月十二去长春手术治疗。期间，我只在腊月二十九回家过年，正月初一又回来直到婆婆去长春我都不曾离开家门，从不曾下厨房的我也学会了炒菜做饭，寡言少语的我也要殷勤的招呼来往的客人，并且时时清理婆婆吐的污物。有一天夜里，婆婆枕在我腿上，我为她揉额头，或许是疼痛减退些，婆婆居然睡着了，公公说换上枕头，可我怕把好不容易睡着的婆婆惊醒，坚持没让换，依旧为婆婆轻轻地揉着，五分钟、十分钟……四十多分钟过去了，婆婆醒了，可我的腿却麻木得不能动弹了。

xx年的三八妇女节，婆婆从长春回来，一个月后，又去长春放疗两个月，我也曾请假去陪床。6月1日婆婆从长春回来了，为了照顾婆婆，本打算晚婚的我们提前在6月15日结婚了。七八月间，婆婆又先后去长春、北京治疗，期间，我爱人去北京陪床近一个月，胆小的我一个人回家，饱尝了思念、担忧和恐惧之苦。9月21日，婆婆回来了，我用含泪的笑脸迎接她，迎接我那饱尝病痛折磨的婆婆。那时婆婆已行走不便，手也不好使，吃饭时需要我一匙一匙的喂。为了照顾好她老人家，我请了事假没有上班，在家专心伺候婆婆虽然我们这些儿女每日都祈盼老人家能日渐康复，可婆婆还是病情恶化，躺倒在床上，只有右手右脚能自己慢慢地动，每天需要帮她不断地翻身、捶腿、揉脚。她大小便时，我就把便盆放到炕上，抱婆婆坐在上面。那时婆婆还很胖，瘦弱的我每次都是一头的汗，但我没有一丝怨言。我盼望着出现奇迹，盼望着她儿女的孝心、诚心能感动上天，让婆婆康复，那我们的家庭该是多么美满。可是婆婆的病情仍然日益恶化，发展到大小便失禁，我的大姐姐和我做了许多小垫子(那时还没有尿不湿)，尿湿了，马上换，马上洗。或许是以前自己太缺乏锻炼，也或许是去年的冬天特别冷，我的手冻了，肿的很高，还裂了好几道口子，每次沾水后都钻心地疼。可是我又不能不洗衣做饭哪。尤其是给婆婆洗尿垫子，大人尿的和小孩的不同，味很大，而且整个大垫子都湿透了，往洗衣盆里一泡，水都变成了黄色的。刚开始洗时，我手上裂的口子还很疼，等到洗完时已不觉得疼了，那冻裂的口子已经泡得发白。去年的一冬天，我的冻手一直也没见好，冻裂的伤口也没愈合。

婆婆大小便失禁，屋子里的空气当然不好，虽然我总点着卫生香，可也不见好转。可能是因为我总不出屋，呼吸不到新鲜空气，也可能是我的胃本来就不太好，每次婆婆出大便，我都会吐。有一次，婆婆一天出好几次，刚收拾完就又出了，我收拾一回就到外面吐上了，那时我每顿饭也吃不下多少东西，一会儿就没东西可吐了。丈夫也非常心疼我，总是争着和我伺候婆婆。他每次看到我这个情景，心情显得相当沉重，我为了让劳累一天的他能开心些，就强颜欢笑，可我的演技

太差，总是骗不过丈夫的眼睛。他常常对我说“yc”你替我受苦了，妈妈一定会好起来的，一定会的。[莲山课~件]我便再也控制不住自己的泪水了。

婆婆因为是头上的病，她的反应越来越迟钝了，每天喂饭很困难，常常喂一顿饭就得两个小时，每次喂饭时，我都得轻轻地拍着她的腮部，反复地说着：“妈，张嘴、嚼、往下咽”婆婆喜欢吃饺子，可是嚼着很吃力，我就嚼好了，一口一口的喂她。我最自豪的是，我喂婆婆能吃十一二个饺子，而丈夫和我公公都只能喂婆婆吃四五个饺子。每天我喂完饭还要去商店换公公吃饭，我丈夫工作很忙很累，不能帮太多忙，商店又不能不开，因为给婆婆治病已经花掉四万多元钱，欠了很多外债。我天天这样忙碌着，每顿做双份的饭(婆婆吃的和我们的不一样)，然后喂饭、换饭、伺候婆婆、收拾家务。婆婆的病情不见好转，日渐消瘦。虽然炕上铺了很厚的褥子，虽然经常翻身，可是一天天躺着，婆婆的胯骨还是咯破了(这一直让我很内疚，是我没经验，没照顾好婆婆)，这就需要每天都用双氧水洗，并换上消炎粉，粘上纱布，有时，刚换完药，就尿了，只得又重洗重换。

在那些日子里，原本就爱哭的我常常泪水涟涟。为婆婆的不嚼、不吃东西;为婆婆明白时的一句“yc”你修好啦!等妈好了，妈请你一顿;为丈夫下班回家后的一句:你辛苦了!虽然我哭过，也很累，但我心里很安慰。婆婆95年初在长春检查时，那权威的脑科肿瘤专家说：“最多能活一个月”。腊月时，当医生的舅公公(婆婆的哥哥)说：“伺候好了能过了年，否则活不到过年”。虽然婆婆因病情恶化，于96年5月13日与世长辞，但我们这些做儿女的问心无愧，我们真的’尽了我们最大的努力。

我觉得，一个人如果对父母都不好，那将是多么可怕的一个 人哪!虽然婆婆没有养育我，但她养育了我的丈夫。在我小的时候，我父亲就对我说：咱家的家风是“小的尊敬大的，大的爱护小的，全家孝敬老的”。这句话，我一直牢牢的记得。

人的一生，要在每个时期扮演着不同的角色，我们应该尽力的把每个角色演好，做个孝顺的女儿，做个贤惠的妻子，做个称职的母亲……婆婆走了，她走得很平静，没有了病痛的折磨。愿母亲在另一个世界能健康、快乐。

我们在座的各位，都是身为子女的人，都会深有感触的，父母对我们的恩情是我们的语言所描绘不尽的，而我们所能回报父母的又能有多少呢？趁父母还健在，要尽可能的对他们好，以免“子欲养而亲不待”。

最后我想说，祝愿天下所有的父母都健康长寿！

谢谢大家！

家庭健康管理演讲稿三分钟篇七

各位同行，大家下午好。

今天我们能够坐在一起，就“家庭教育”这个话题共同探讨、交换意见，是一件非常有意义的事。

说起家庭教育，就不能回避一个重要角色，那就是家教，全称叫“家庭教师”。实际上在我看来这个称呼是不恰当的，至少就家教的现状而言，是这样。“师者，传道、授业、解惑”，我们的家庭教师只解了几个题目的惑，其它更大的疑惑没有解。传道、授业就更没有了，所以这只能叫“家庭教学”。我们今天要谈的既不是“家庭教学”，也不是“家庭教师”，而是“家庭教育”。“家庭教育”的涵义是非常丰富的。今天的讲座，就是要把这种理念传达给大家。为了区别以往的概念，我称之为“新家庭教育”。

我准备讲四点内容。

首先，分析一下家庭教育的现状，家长们心中的困惑，以及

孩子们在学习当中存在的问题。

然后，我们一起来看几个成功的家庭教育的例子，作为参照。

接下来，我将从人类大脑的工作机制这个角度来给大家分析成功的教育方法之所以成功的根本原因。在这个基础上，我们要为大家总结出影响孩子学习的八大因素；并为孩子们提供高效率学习的方法，以及国际教育界推行多年的思维工具。

最后，我将为大家提供一套全方位考虑、个性化设计的家庭教育方案，供大家参考。

下面我们开始讲第一点，家庭教育的现状与困惑。

我们可以从家长、孩子、学校这三方面来谈。由于时间关系，我只讲家长这一方面。家长大概可以分为三种类型。

第一种，采取放任自流的态度。对孩子没有任何要求，很少过问孩子的教育问题。认为小孩子，要顺其自然，能学就学，实在学不了，只好随他去。特别在农村，这样的家长还真不少。有意思的是确实有一些孩子，父母根本不怎么管教，自己就学出来了。有一句老话说，一等孩子不打不骂自成人；二等孩子打打骂骂才成人；三等孩子再打再骂不成人。说明有些孩子天生就比较专注。农村的生活很单纯，很少各种各样的诱惑。专注的孩子只有从书本里才能看到更广阔的世界。所以我接触的大部分农村来的孩子，都非常用功，很刻苦。其中一些孩子以后就成功了。但是天生专注的孩子并不多。我这里有一组数据可以告诉大家。

心理学家通过研究发现，在孩子当中，只有20%的比例天生专注，15%的人一般专注，而有65%的人很难集中注意力。如果一个班级有50名学生的话，按照这个比例计算，只有10个孩子，注意力是集中的。其他孩子在学习上都会走神。尤其在当今的社会环境下，来自各方面的不良信息都会分散孩子的

注意力。所以大部分孩子都离不开正确的引导。放任自流是不可取的。今天来的家长，我想都不应该是这种类型。

第二种，过度教育的类型。城市里的家长大多属于这种类型，非常重视孩子的学习。但是由于没有正确的教育观念和方法，只能依赖市场上各种各样鱼龙混杂的辅导材料。买一两本还不过瘾，一买就是一堆。现在的孩子对寒暑假的心态很矛盾。他们既盼着放假，又害怕放假。因为一放假，就要面对一大堆家长布置的学习任务。其实这样做，有两个直接的后果，第一容易引起孩子的厌学情绪。前些年，有过一个报导，说一个大学教授家的孩子，各门功课都很优秀，但是最后因为受不了父母长期的高压统治，竟然把自己的父母给杀害了。当然这是很极端的例子。但是从这里，我们可以看到，过度教育所导致的孩子的心理压力有多么严重。第二个后果，就是可能导致孩子的思维僵化。我们知道，运动员在训练的时候，非常讲究训练量的控制。如果过度训练，就会导致肌肉僵化。其实我们的大脑也是这样，如果长期进行过量的习题的训练，不仅不能促进思维的发展，反而导致思维僵化。我认识一个孩子，小学、初中成绩一直很好。中考成绩还是全校第一名。进了高中以后，高一成绩已经不突出了，到了高二，甚至掉到倒数几名了。他非常用功，每天不仅完成老师布置的作业，自己还要做大量的辅导材料。有一次他来找我，说，他小学、初中都是这么过来的。为什么以前很好用的方法，到高中就不行了呢。这个孩子很可惜，后来休学了。我见过很多孩子，小学成绩很好，上了初中，掉下去了。有些孩子初中很好，上了高中掉下去了。大家都说，这是因为学科难度加大了，孩子不够聪明，所以跟不上了。那么孩子为什么小学成绩那么好，到了初中却变笨了？为什么初中成绩那么好，到了高中就不行了？不是说勤能补拙吗？这些孩子在学习上比谁都用功啊！其实高中出现的问题，应该去找初中的原因，初中出现的问题，应该找小学的原因。高中成绩掉下去，大部分是因为思维僵化造成的。而孩子不是上了高中，思维才僵化的，他在小学、初中，思维已经僵化了。小学和初中要完成两个任务，一个，是要建立学科的基本概念，

另一个，是要掌握学科的思维方法。小学和初中不是去拿几个100分就算成功了。如果这两个任务没完成好，你的孩子拿的100分越多，说明他思维越僵化，那他上了高中就糟糕了。小学、初中应该怎样学，才能避免思维僵化？这个问题，我后面还要再讲。小学和初中的教育，相对于高中来说，更为关键更为重要。实际上，很多孩子到高中才表现出来的问题原因是出在了小学和初中。我们到后面会给大家举例子。

第三种，比较适当的教育。这些家长把孩子的学习强度控制在一个合理的范围内。这是很好的。但是也存在一些问题。比如说，一般的家长对孩子的辅导，普遍缺乏学科的高度。我们举一个例子。有这样一个数学题目。

（此处略，另文再补）

家长在辅导孩子的时候，都不讲这些。天分高的孩子，可以自己悟出来。大部分孩子自己是悟不出来的。一定要你去启发、引导。实际上，有不少老师在课堂上也不讲这些。只讲解题过程，不讲学科方法。

缺乏学科的高度，是一个很普遍的问题。

另一个问题更加普遍。就是缺乏教育的针对性。大部分家长只关心成绩，忽视其它更为重要的影响学习的因素。在教育孩子之前，没有全面分析孩子学习困难，深层原因在哪里。教育效果当然很有限。其实孩子学习困难的原因很多，对应的措施也不一样。比如，有些孩子认为学习没什么用，那么首要问题是改变他的学习无用论，让他意识到学习的重要性；有些孩子有不良爱好，首要问题就是引导他把兴趣转移到学习上；有些孩子注意力不集中，首要的是训练他集中注意力；还有些孩子记不住东西，首要的是教给他记忆的方法等等等等。

既然家庭教育存在这么多问题，那么什么样的家庭教育才是

最好的？

我这里为大家介绍几个非常典型的成功的家庭教育的例子。

第一位，蒙台梭利，她是二十世纪欧洲和世界公认的最伟大的儿童教育家，以她的名字命名的学校遍及110个国家。她提出了孩子的敏感期教育理论。她认为，孩子在0~12岁之间，逐步进入不同的学习敏感期，比如语言敏感期、秩序敏感期、阅读敏感期、文化敏感期等等。敏感期是孩子获得某种能力的最佳阶段。如果错过了敏感期，学习效率就会大大下降。比如婴幼儿学习语言的能力非常强，随着年龄增长，这种能力会逐渐下降。所以高中的孩子英语学不好，你不要去找高中的原因，你要想想，在他小学、初中的时候，你有没有帮助他打下英语的底子。蒙台梭利还强调要让孩子通过动手操作来学习，要培养自信、塑造性格。她的主要教学手段是感觉训练。

第二位，卡尔·威特，他的孩子出生不久，就因为反应迟钝，被亲戚朋友们说成是痴呆儿。但是在卡尔·威特的教育下，小卡尔3岁半认字，6岁学习外语，8岁就可以自由运用英、德、法、意大利、拉丁、希腊语，通晓数学、物理、化学、动植物学，9岁进入莱比锡大学，10岁进入哥廷根大学，14岁获得哲学博士学位，16岁获得法学博士学位，并开始柏林大学担任法学教授，23岁成为世界级的学术权威。卡尔·威特强调智力的早期开发，他以游戏的方式培养孩子的学习兴趣。同时强调适度表扬孩子，培养孩子的高尚情操，促进孩子想象力的发展。

第三位，斯特纳夫人，她是美国语言学教授，因为成功地培养了自己的女儿，而闻名世界。女儿3岁能写诗歌、散文，4岁写剧本，5岁发表作品，在历史和文学方面达到初中水平，同时能熟练运用8国语言。斯特纳夫人提出了自然教育法的理论。强调尊重孩子的天性，鼓励孩子在玩中学。她也注重孩子的品德培养。通过让孩子贴近自然，培养良好的心态。

第四位，司有和，安徽含山人，重庆大学教授。儿子三年级位于班级23名，在父亲的早期诱发教育下从6年级到高二，一直位于班级前5名，高二下学期考入中科大少年班，1997年赴美留学，在宾州州立大学攻读博士后。他非常注重引导孩子的好奇心，让孩子体验成功的乐趣。并培养孩子积极的心态。同时教给孩子好的学习方法。

第五位，王静才，大连人。女儿王馨颖智力平平，学习成绩始终处于中下等水平。xx年休学在家。王静才通过快乐教育，让女儿成为首位通过geese世界专业英语最高12级测试的华人。xx年11岁的王馨颖收到了来自哈佛大学、剑桥大学的录取通知书。他也强调让孩子在玩中学。充分激励孩子。注意孩子的人品教育。为孩子提供学习的生活场景，提高学习效率。

第六位，金春明，东北人。他把四个子女都培养成了博士。他强调要营造民主和谐的家庭气氛，适时肯定孩子的成绩，培养孩子独立的人格，并和孩子一起制定合适的学习计划。

六个家庭在教育细节方面各有不同，但基本上可以归纳为五大原则。

第一，教育越早越好，尤其是语言教育，但同时要避免片面教育和过度教育。

第二，要注意教育的方式，让孩子体验学习的快乐。

第三，要鼓励孩子，而不是一味地批评和指责。

第四，要注重品格教育，把孩子培养成一个积极向上、品格坚毅的人。

第五，要教给孩子好的学习方法，提高学习效率。

接下来，我们就分析一下这些原则的科学依据和实际的操作

方法。这是今天讲座的重点。

要了解这些原则的科学依据，就要从了解大脑的工作机制开始。

关于大脑的工作机制和大脑在学习中的表现出来的特点，有四种从不同层面进行研究得到的理论。

第一种，大脑功能区理论。

这是大脑的侧面结构图。

这是美国《时代》杂志最新发表的大脑功能区分布图。从这两张图当中，我们可以看到，

额页同时负责情感和语言。所以语言能力强的人，通常情感比较丰富。我们知道很多作家和诗人都比较情绪化，就是这个道理。当孩子情绪饱满的时候，他会表现出很强的语言学习能力。快乐教育正是运用了这一点。如果你的孩子感情比较冷漠，或者情绪比较压抑，那么在语文和英语的学习上就可能存在困难。另外品格教育可以让孩子变得独立、坚强，从而保持稳定的积极的情绪，也就提高了学习的能力。人的额页到25岁才完全成型。所以大学毕业，刚好是人的世界观、价值观定型的时候。这个时候走上社会，参加工作才比较合适。

顶叶负责行为感觉和逻辑。如果我们发现一个人的行为异常，其实是因为他的逻辑混乱导致的。蒙台梭利的感觉训练之所以成功，正是因为感觉训练可以促进逻辑思维的发展，提高孩子的智商。

顶叶和小脑负责人体的平衡和运动。平衡性好，运动能力也强。平衡性不好的人，很容易晕车。所以我们很少看到有运动员晕车的。

颞叶和枕页负责听觉和视觉。盲人的听觉一般都很敏锐。因为盲人的视觉出现障碍以后，听觉功能得到了强化。

脑干部分，我们在图中看不到，这个部分负责睡眠和注意力。孩子如果长期缺少睡眠，就会导致注意力不集中。而注意力不集中，是造成孩子学习困难的重要原因之一。

我们再从背面观察一下大脑的结构。人的大脑分为左右两部分。左脑负责逻辑思维、数字运算、书面语言、问题分析，它属于理性思维；右脑负责图像、音乐、运动之类的反应，它属于感性思维，又叫直觉思维。多接触绘画、雕刻等艺术品，多听古典音乐有助于右脑的开发。许多人遇到一些难题在百思不得其解的时候，如果出去走走，或者听听音乐，突然就产生一种直觉，然后想到了好的解决问题的办法。这就是刺激右脑产生的结果。

从左右脑思维的特点来看，左脑思维精确，但是速度很慢；右脑思维快速，但不易控制。篮球运动员瞬间可以判断球的速度和方向，这是右脑思维。科学家用几年的时间计算宇宙飞船的飞行轨迹，这是左脑思维。左右脑是一对矛盾统一体。既相互竞争，又相互协作。我这里有一组数据提供给大家。

儿童使用创造力有80%，小学生75%，中学生50%，大学生25%，成年人只有10%甚至更少。

人的创造力来自右脑。为什么随着年龄增长，人的创造力在下降？是因为人的右脑衰退了吗？当然不是。是因为随着年龄增长，人的左脑思维越来越成熟，左脑逐步控制了右脑的结果。很多孩子小时候调皮捣蛋，甚至打架斗殴，长大以后不知怎么就变得稳重懂事了。那是因为小时候他的感性思维占了上风，自己控制不了自己的行为。但是随着年龄增长，左脑的理性思维逐渐控制了右脑的感性思维。所以他变得成熟了、稳重了。

从学习的角度来看，单纯的左脑思维或者右脑思维，都会造成学习上的困难。美国加州大学的罗伯特·奥斯坦教授的研究发现，当左右脑协同思考的时候，大脑功能将达到一般思考的五到十倍。所以只有左右脑协同工作，才能发挥出最大的学习能力。

这是一张左右脑思维协同的示意图。我们在遇到问题的时候，既需要逻辑思维，又需要直觉思维。而把这两种思维结合起来的，叫简报思维。我来解释一下这种高级的思维方式。所谓简报思维，就是针对一个问题，广泛地搜集资料，然后对大量的资料进行筛选、取舍，最后作出结论性的汇报的过程。这个过程就像在做一份简报的编辑工作。整个过程需要左右脑高度协同。一个人左右脑的协同如果不够好，做编辑是做不好的。所以经常让孩子针对一些学习上的问题，做一份高质量的简报，是训练左右脑协同的最好的方法。

那么如何才能做好一份高质量的简报呢？我们来看看左右脑协同的基本步骤。

第一步，产生兴趣、引起注意（左/右脑）；第二步，搜索以往的记忆（左脑）；第三步，试图理解眼前的问题（左脑）；第四步，形成理解的思路（右脑）；第五步，确认思路的正确性（左脑）；第六步，将思路变为行动（左/右脑）。

从这六个步骤当中，我们可以看到，兴趣和注意力至关重要。我经常听到有些家长说，我们家孩子很聪明，就是成绩不好。你想，你的孩子如果对学习没兴趣，注意力不集中，大脑的思维过程根本没有启动，学习成绩能好吗？如何才能让孩子的注意力集中起来，简单的提醒，起不了多大作用。注意力是可以通过科学的训练方法来加强的。这就是场景复述的方法。时间关系，不作介绍了。

下面，我们来看第二种理论，大脑神经元理论。

这是一张大脑神经元细胞的图片。中间这个就是神经元细胞，周围丝状的物质，叫神经元突触。人脑中有上亿这样的神经元细胞。神经元细胞之间通过突触相互联结，形成一张及其复杂的网络。

这是一张神经元细胞之间联结的示意图。人的智商不是由神经元的数量决定的，而是由神经元之间的联结数以及这种联结的牢固程度决定的。神经元联结的数量越多、越牢固，也就是说人脑中的这张网络越复杂，人的智商就越高。学习可以促进神经元之间形成牢固的联结。

胎儿在母腹中孕育的前六个月，神经元开始伸出突起，以每秒钟200万的速度形成神经元的“突触”。这个时候，如果我们对胎儿进行适当的胎教，比如说，给胎儿放一些古典的悠扬的音乐，就可以促进神经元的发育，让孩子天生就有很高的智商。我们前面说教育越早越好，原因就在这里。但是请大家注意，你千万别给胎儿放流行音乐，因为流行音乐是简单音乐，古典音乐是复杂音乐，简单音乐只能形成简单的大脑网络，复杂音乐才能形成复杂的网络。你一直让他听流行音乐，孩子的思维就会变得简单，面对复杂问题就会不知所措。

人到12岁左右，大脑的这张网络才基本发育完全。12岁，正是小学毕业的年龄。小学生的记忆力特别强，因为他的大脑不断地产生新物质，并用来记忆学到的东西。12岁以后，也就是上了初中，虽然大脑几乎不再生成新的物质，但是可以通过神经元之间的联结来理解和记忆。所以小学的学习方法和初中的学习方法完全不同。如果孩子没有及时调整过来，上了初中就掉队的现象就不足为奇了。

那么小学生和初中生各有什么好的学习方法呢？我给大家简单介绍四种。背诵法、思维导图法、概念图法和概念导图法。背诵法和思维导图法适合小学生。概念图法和概念导图法适合中学生，尤其是高中生。

先讲背诵法。中国古代的语文教育就是背诵法。私塾的老先生只教小孩子认字和背诵四书五经，但并不讲解文章的含义，名副其实的死记硬背。现代人看来觉得不可理解。其实古人用的方法非常科学。小孩子的学习方式就是记忆。你跟他讲道理，他理解不了。现在的大学生都看不懂四书五经，你让小孩子去理解什么呢？只要背就可以了。等到他思维发展成熟了，他自然会理解。古人的语文水平比现代人高很多。为什么这么说呢？古人的文章，现代人看不懂，现代人的文章，只要不是文盲，基本上都能看懂。你说是不是。孔子的一句话，我们的于丹教授要讲上一两个小时。古文的篇幅很小，但是涵义非常丰富。从复杂度上来讲，古文是比现代文复杂得多的学习资料。只有这样的文章才能造就天才的大脑。

再讲思维导图法。这种方法是英国的一位叫托尼·巴赞的人总结出来的。

这是巴赞先生的照片。他研究了古往今来上百位著名的文学家、哲学家、科学家等等人物的学习笔记和工作笔记，发现了一个普遍的规律，于是提出了思维导图法。我在写文章的时候，也是用这种方法。后来看到巴赞先生的思维导图理论，我才知道，原来这种方法是这么的科学。

这是一张小学语文课文的思维导图。

这是一节数学课的思维导图。

从这两张思维导图来看，我们发现，思维导图和人的大脑神经元细胞的图像非常相似。这不是巧合，正是因为这种相似的情况，才让思维导图法发挥出了出人意料的巨大作用。这种方法在国际教育界被广泛推荐和运用。大大提高了孩子的学习兴趣和学习效率。

我给大家举一个背单词的例子。

（此处略，请参阅《英文语义的密码》一文）

这就是思维导图法。为什么大家在很短的时间内就记住了这么多单词呢？因为我们的大脑是网状的结构，大脑的思维也是网状的思维。换句话说，大脑特别喜欢记忆相互之间有某种联系的内容，也特别擅长理解相互之间有联系的问题。所以思维导图法是符合我们人类大脑生物特性的方法，这样的方法才是高效率的学习方法。

当然数学、物理、化学也都可以运用这种方法，这里就不再举例了。

关于概念图法和概念导图法，我们等会儿再讲。

接下来，我们讲一讲第三种理论，镜像神经元理论。这个理论结合了左右脑理论和神经元理论。

这是一张镜像神经元理论的研究图谱。我们发现人在学习新知识的时候，左右脑多个位置的神经元区域同时处于活动状态。也就是说左右脑是协同工作的。每一个活动区域我们称之为一个镜像神经元。简单地说，每一个镜像神经元就是我们大脑中的一个概念。我们再来看一下这个例子。

（参见前文的数学例题）

这个题目用到了这几个概念。那么大脑中存储这些概念的区域就会被同时激活，左右脑协同工作，来解决问题。如果大脑中没有这些概念区域的话，那么大脑就会把这个题目作为一个独立的概念存储在一个区域内。下次再遇到这样的题目，大脑就只能激活这一个区域来解决问题。如果是小学的简单问题，还不会有什么困难，要是到了高中面对复杂的问题，大脑就不堪重负了。所以题海战术对有些孩子一直有用，对另一些孩子，小学、初中还管用，到了高中不管用了。因为有些孩子在小学、初中已经建立了学科的概念，上了高中，

通过练习，不断强化这些概念之间的联系，题目越做思维越灵活，成绩也越来越好。另一些孩子，你别看他小学、初中成绩不错，其实他根本没有建立学科的概念。他都是把整个题目作为一个概念存储在大脑里，这样的孩子，题目做的越多，思维越僵化。上了高中，学习跟不上了，这是必然的后果。你再怎么努力也不行。

因此，我们的老师，尤其是小学和初中的老师，在课堂上一定要讲解题目涉及到的学科概念和思维的过程，而不仅仅是解题过程。家长在辅导孩子的时候，也要注意这个问题。

下面我给大家讲一讲概念图法和概念导图法。

（此处略，另文再补）

前面我们分析了这个题目的基本概念。只要把这几个概念整合到思维过程中，就得到了一张概念导图。让孩子绘制这样的概念导图，可以帮助孩子加深对题目的理解。那么概念图法呢？概念图法是把学科的基本概念按照学科自身的体系绘制成图形的方法。绘制概念图，可以帮助孩子建立学科的基本概念。时间关系，我们不再画图了。

最后我们来讲第四种理论，学习金字塔理论。

这就是学习金字塔图形。这个理论是由美国的教育家艾德格·戴尔在1969年提出来的。这张图揭示了各种学习方式和学习效率之间的对应关系。

我们前面说过，在玩中学效率最高，就是这个道理。我们还提到，要为孩子创造合适的生活场景，让孩子在场景中学习，也是这个道理。

介绍了以上四种理论，我们给大家总结出影响学习的八大因素。

好身体，是学习的前提。

好心态，是学习的动力。

集中注意力，是学习的第一步。

好策略、好方法、好的思维工具，是学习的捷径。

好场景，是学习兴趣的来源。

好环境，是学习的保障。

我们再来看一下前面提到的五大家庭教育的原则和影响学习的八大因素之间的对照图。

从图中，我们可以看到，这些原则和因素之间是相通的。所以好的家庭教育一定是从这些原则出发，充分考虑各种因素的综合作用，来设计教育活动的。时间关系，不再详细分析。

最后向大家介绍一下新家庭教育的活动方案。

（此处略，以下为方案的大纲）

这个方案由三部分组成。首先为每一位孩子制定个性化的成长计划。在这个计划之下，实施一整套家庭活动。这一切都是在一个良好的家庭环境下进行的。

首先来看两类环境。一类是生活环境，一类是文化环境。

生活环境包括居住、饮食、交通等等。

文化环境包括经典名著、学科资料、音乐空间等等。

四步计划：

第一步，体育计划，让孩子有一个健康的体魄。

第二步，心智培养计划，让孩子有一个良好的心态。

第三步，注意力训练计划，让孩子集中注意力。

第四步，学科计划，让孩子在学科中找回自信。

六项活动：

注意力训练活动、心智活动、体育活动、场景学习活动、方法指导活动、工具掌握活动。所有的活动都是为学科学习作最佳的准备。

八种因素：

前面提到的三个方面（家庭环境、成长计划、家庭活动），都是基于这八种因素的考虑。再次回顾一下这八种因素。

成功的家庭教育，就是在对孩子全面分析以后，针对孩子的个性，设计恰当的教育活动。

最后我用四句话概括“新家庭教育”的理念。

两类环境，是孩子成功的基础；

四步计划，是孩子成功的指南；

六项活动，是孩子成功的途径；

八种因素，是孩子成功的指标。

关于“家庭教育”这个话题，要说的还有很多，但是今天只能讲到这里了。希望今天的讲座能够给大家带来一点启发。谢谢大家！