

健康的话题演讲(大全7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

健康的话题演讲篇一

- 1、“不可能，绝不可能有这种事发生、” 应该说：“我查看、”
- 2、“不行！’ 应该说：“我能做到的是……”
- 3、“那不是我的工作、” 应该说：“这件事该由……来帮助
你……”
- 6、“这事你应该去找我们校长说、” 应该说：“我试着帮助你解决、”
- 8、“这事太简单了、” 应该说：“我认为，这事的解决办法是……”
- 9、“我忙着呢！” 应该说：“请稍候、”
- 10、“冷静点、” 应该说：“很抱歉！”

健康的话题演讲篇二

- 1、低起步费，它不需要你作大量的投资。因为在创业之初，你还没有雄厚的资金和对资金的掌控能力。
- 2、你不需要雇人。因为你还不懂得人力资源的管理和掌控。

3、减少中间环节。在未来，制作商不再和大型的代理商、批发商和零售商合作，而是跟每一个人和每一个家庭直接合作。

4、你不需要大量的存货。这是因为你没有大量的资金用于存货，你也没有加速物资流通的能力。

5、没有人、财、物、进、销、存、产七个管理环节的头疼事。在这七个字中，你只需要管好人和销就可以了，其它的五个字都由制造商来承担。二十一世纪是一个合作致胜的时代。如果你连人和销两个环节都管不好，我就劝你不要为难自己去管七个字，自找麻烦。

6、在你的经营中，始终有良师益友的指导和教育系统的支持。在你还没有经商的能力时，你需要有比你更高明的人来指导你，这种经验的传递比财富还珍贵。

7、对经济危机有免疫力。它经营的产品往往是重复消费的，是每个人和家庭都必需的，因此它不受通货膨胀和经济危机的影响。

一般讲到这里，人们往往会问我两个问题：第一，这个生意是不是永续的？第二，这个生意适合不适合我做？在回答这两个问题前，我想先向各位介绍两家非常著名的公司，一个是制作商，一个是教育支持系统。

6、心态转变。天狮能为我们带来什么？

健康人(学习，活动家)：不做金钱的奴隶。

财富人(沟通：投入的时间和精力)。

健康和财富理念(通过学习、互动平台)——制度(平等、永续继承、按劳计酬和其它奖励)。计业绩、计回报、永续发展。

天狮阳光直销事业——朝阳事业。

人的追求的变化：温饱——交互(沟通)；人生价值：安全、健康、富足。

推销健康理念(平常心)：通过学习(培训、大学)；通过交互传播；通过本身的身体需要，身教胜于言教。

推销财富理念：继承与现身用法(保险夕阳)，精神富足。

7、事业技巧(悟、智)。

哲学与其它学科的关系；

毛泽东思想的影响寿命与其他领袖的影响寿命比较。

理念创新：

产品——礼品中——广告品(概念的深化)；

一叶障目，不见泰山，只见树木，不见森林(个体与整体的关系)

工具创新：推销自己民；系统是成功的秘密。纸介质、电子版、家庭聚会、交互平台。

健康的话题演讲篇三

老师、同学们，大家早上好！

我讲话的主题是《增强安全意识，健康快乐成长》。

安全教育是一个沉重的话题，虽然近年来安全教育越来越得到社会各界的重视，同学们的安全意识有所增强，但重大的伤亡事故仍时有发生。据有关部门统计，近年来，全国中小

学每年非正常死亡人数达到16000多人，平均每天就有40多名中小學生不幸死亡。数字是残酷的，它的背后是一个个鲜活的生命，这就说明校园安全形势依然非常严峻。

“安全重于泰山、生命高于一切”，我们要有高度的安全意识，树立自我保护意识，注意校园安全。严格按照学校的规定和老师的要求去做。

一、树立自我安全意识，不做危及个人以及他人的事。在校内不互相追逐打闹，上下楼梯要靠右行走，注意慢行、礼让，不拥挤推搡，不在楼梯口逗留。

二、遵守交通规则和交通秩序，注意交通安全，养成文明走路好习惯；过马路时思想要集中，不能三五成群并排行走，做到一停、二看、三通过，严格遵守红灯停、绿灯行的规定；乘车应注意乘车安全、不乘坐非法车辆，不追赶行驶的车辆。骑自行车的同学，更应增强交通安全意识，注意骑车安全。

三、放学及时回家，不在外逗留、游玩，受到不法侵害时及时寻求帮助或打110报警。

四、注意食品卫生安全，不吃不洁净的食物，讲究卫生；养成卫生好习惯，不到无证摊贩购买不洁零食和其他来路不明的食物。

五、注意运动安全，要严格按照体育老师的要求去做，切不可做危险的动作。在集体活动中，自觉服从老师统一管理，不打闹、不随意离开集体。

六、学习防火、防灾、防电、防水等安全方面的内容。学会自护自救，提高防御能力。学会简易的防护自救方法，遇到偶发事件要冷静对待；杜绝一切违反安全要求的行为和现象，做维护校园安全的小主人。

同学们，我们一定要时刻加强安全意识，增强自我防范能力，做到安全教育警钟长鸣！谢谢大家！

健康的话题演讲篇四

这学期，我选修了校医院开设的大学生健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。下面就针对大学生心理健康方面简谈一下本人的理解。

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。但是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。从外部环境看，当前不断变化的思想观念、社会生活环境等都对大学生产生了深刻的影响，大学生必须快速适应紧张的社会生活节奏；就业竞争的加剧所带来职业选择的提前以及与之相关的高强度的心智付出等也使大学生的心理压力进一步加大。

1、心理健康可以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。

2、心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如“天堂”一般，浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生

活，度过充实而有意义的大学生活。

3、心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

第一，培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊惶失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时有脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第三，加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发

展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

健康的话题演讲篇五

沟通，是建立人际关联的桥梁，如果这个世界缺少了沟通，那将是一个不可想象的世界。

能够这样说，没有沟通就没有人际的互动关联，人与人之间关联，就会处在僵硬、隔阂、冷漠的状态，会出现误解、扭曲的局面，给工作和生活带来极大的害处。信息时代的到来，工作、生活节奏越来越快，人与人之间的思想需要加强交流；社会分工越来越细，信息层出不穷，现代行业之间迫切需要互通信息，这一切都离不开沟通。

对个人而言，良好的沟通能够使咱们很坦诚地生活，很有人情味地分享，以人为本位，在人际互动中充分享受自由、和谐、平等。不难想象，在一个家庭，一个单位，人与人之间，如果没有沟通，那是多么闭塞、无聊、枯燥、乏味。事情难以处理，工作难以展开。

现代的世界是个沟通的世界，透过沟通能够拓展个人关联的网络，发展人际关联中的支持系统；使交谈富有好处而且简单愉快，使对方感受到你的尊重和明白，能够迅速激发他人对你的理解，让他人自愿地带给更多的协助，发展互惠互利的合作关联；另外还能够，避免人际之间无谓的争论，不伤双方的感情，减少因误解所造成的压力，克服愤怒、恐惧、害羞等有害情绪，促进身体健康。沟通如同黑暗中的一缕阳光，让一切有了生机和活力。多少感情、婚姻、友谊、同事之间、上下级之间的关联，因没有沟通或沟通不良，而濒临破裂，因良好的沟通而冰释前嫌，真是世界上没有沟通不了的事。

谢谢大家！

健康的话题演讲篇六

早上好！

我今天演讲的题目是“抵制xxx□健康成长”。

“xxx”□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xxx□健康成长。

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

xxx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xxx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、思想还不是十分成熟，极容易受到外界的影响，而xxx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xxx的本质，坚决抵制xxx对各种非法宣传品，不接、不听、不看；对xxx的电话、手机短讯、网上信息，不信、不传；发现xxx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。积极参加学校的思想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，从思想上筑起防御xxx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思想，提高对事物的明辨是非，区分真伪的能力。

让我们一起抵制xxx健康成长！谢谢大家！

健康的话题演讲篇七

在学生会主席团及各部部长全面负责的前提下，校学生会全体成员实行分工负责制度，做到分工明确，责任到人。主席从总体上负责全面工作和计划。各部部长负责本部及联系其他各部工作，部门内部也实行具体分工负责制。此制度提高了学生会的办事效率。

在原有思想工作基础上，进一步形成“全心全意为我系师生服务”的指导思想。积极配合各二级学院的思想政治工划，使我校学生会干部在学生中起到表率作用。

通过丰富多彩的文体活动，丰富同学的课余文化生活，满足同学的精神文化要求，不断增强我系的凝聚力，提高全体师

生的身体素质，同时在此基础上还认真配合各二级学院举办的大型晚会。如心里情景剧大赛，模特大赛，素质形象大赛，歌手大赛等等。

不过，很明显的，我们还存在着一些不足。

第一：有些学生会成员认为自身身份特殊，没有尽到为广大师生服务的义务。这是必须要改正的思想。

第二：在学生会有些部门新老干事沟通存在较大问题，致使学生会内部有不团结的事情发生，既耽误的正事的进行又不利于各位成员发展感情。

第三：在事情上分工不明确，导致办事情时拖沓，效率低下等等。

希望今天上任的新一届学生会主席够带领学生会，积极进取，开拓创新，完成本届未竟之事业！

谢谢大家！