

最新健康成长演讲稿 青春健康成长的演讲稿(优秀7篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

健康成长演讲稿篇一

和煦的春风滋养着街边的花骨朵，花儿要成长；沁甜的湖水滋养着水中的鱼骨朵，鱼儿要成长；宁静的天空滋养着我们，伴随着点点青涩的记忆，我们在渐渐成长。

小时候

后来啊

后来渐渐的我长大，也渐渐变得开朗了。一次，班级里组织“小小推销员”的比赛，老师要大家回家好好准备，第二天到学校进行比赛。

那天晚上，妈妈和我一起准备了2个小时……

第二天，老师在语文课上让我们进行推销，我有些跃跃欲试，可却不敢带头第一个上场，我在等其他同学先开头，谁知没有一个同学敢上台。看见老师有些不耐烦了，我就打算试一试，我深吸一口气，定了定神，就迈上了讲台。

我先对着台下鞠了一躬，然后拿出我要推销的蜡烛，将事先准备好的推销词说出来，为了达到更好的效果，我放慢语速，说话间语气抑扬顿挫，再适当地配上动作，尽管心脏在胸腔中跳得格外快，但我知道我没有时间紧张，我只顾着将自己

要说的说到最好。

最后结束了，台下掌声雷动，同学们和老师都用惊羨的眼光看着我，我连自己也不敢相信，这次推销比我在家里练习的任何一次都要完美。

我下了讲台，定了定心神，原来相信自己，还可以展示出一个不一样的自己。

现在啊

如今，我已不再是当初那个连买饮料都害羞的小女孩了。

就在上次，老师推荐我去竞争学校的形象大使。到了比赛现场，评委让我们自行选择一个词来阐述自己的感悟，我努力思索着，积极发言，我明白这个时候我不能紧张也没有时间紧张，因为这里的机会有限，没有人会等我，我只有相信自己才行。

虽然这次比赛我被淘汰了，但我也不懊恼，我在一次次的锻炼中不断地提高自己，使自己变得落落大方。

成长的记忆是成长蜕变的印证，也是人生的一部怀旧电影，放映着成长中的点点滴滴，帮我们回忆最初的经历，帮我们印证现在迈进的每一步。

健康成长演讲稿篇二

1991年，尼泊尔提交了第一份关于“世界精神卫生日”活动的报告。随后的十多年里，许多国家参与进来，将每年的10月10日作为特殊的日子：提高公众对精神疾病的认识，分享科学有效的疾病知识，消除公众的偏见。世界卫生组织确定每年的10月10日为“世界精神卫生日”。

在全球化的今天，中国也无法做到独善其身，人们的各种心理问题层出不穷。有调查显示，中国精神疾病的发病率已经超过了心血管疾病，高居首位。中国有3000万左右的青少年存在不同程度的心理问题。著名心理咨询师宋玉梅告诉记者，人们在生活中总是会碰到让自己不开心的事，不良情绪就会产生，如果不良情绪增加太快，又得不到及时的释放，一旦超出了人的承受极限，心理问题向恶性方向发展，人就会患上轻重不同的心理疾病。失控的情绪向内，严重的就会去自杀，而失控的情绪向外，有时会表现为破坏甚至反社会。

作为我们当代中学生我们要有：有正确的自我观念，能了解自我，悦纳自我，能体验自我存在的价值。不仅能现实的认识自我，承认自我，接受自我，对自己的能力、特长和性格中的优缺点，能做到客观、恰当的自我评价，即不自傲，又不自卑。能正视现实，生活、学习目标符合实际，不怨天尤人，也不自寻苦恼。对自己的不足或某些无法补救的缺陷，能正确对待，安然接受。

乐于学习、工作和生活，保持乐观积极的心理状态。能够从我自己实际情况出发，自觉完成学习和工作任务，而不以此为负担。在遇到困难时，能努力去克服，争取新的成就。善于与同学、老师和亲友保持良好的人际关系，乐于交往，尊重友谊。能与周围的人建立良好、稳定的人际关系，在交往中互相理解，互相尊重，团结互助，对人善良、诚恳、宽容、公正、谦虚有爱心。能尊重他人的权益和意见，正确对待他人的短处和缺点，善于与各种类型的人相处。情绪稳定、乐观，能适度的表达和控制情绪，保持良好的心境状态。决不因一时冲动而违反道德行为规范，能在社会规范允许的范围内，满足自己的合理需要，保持稳定、乐观的情绪。有正确的人生观，能以此为中心，把需要、动机、目标和行为统一起来，乐于生活、学习，兴趣广泛，性格开朗，胸怀坦荡，办事机智果断，表里如一，行为上表现出一贯性与统一性。

能驾驭自己的情绪，以良好的意志力，克服前进中的困难。

自觉运用自我防御机制，随时可排泄影响学习和健康的情绪困扰，消除各种焦虑、紧张、恐惧、烦恼等情绪现象，使其心理保持良好的平衡状态。热爱生活、热爱集体，有现实的人生目标和社会责任感，心理特点、行为方式符合年龄特征，并且能与现实的环境保持良好的接触与适应。能够根据客观的需要，在暂时无法改变客观环境的情况下，能主动改变自己，以适应社会环境的需要，保持平衡的心态，并能精力充沛的投入到学习和生活中。有一定的安全感、自信心和自主性，而不是过强的逆反状态。

我们在新时代里不仅要努力学习，更要健康快乐的成长，做个身心健康的人新时代接班人。

健康成长演讲稿篇三

所有的中国人都曾经有一个共同的梦想，梦想将奥林匹斯山上的圣火，带到中国的万里长城，让奥运百年的神韵和中华的千载文明相辉映。2008，梦想即将成真，奥运会正向你我走来。

上世纪末，我们国家的申奥经历，相信大多数人都记忆犹新，而在申奥成功的那个午夜，多少人振臂欢呼，多少人绕道庆祝一泱泱大国的又一个梦想实现了！近几年来，如何把这个梦想诠释得最美最好，成了举国上下共同的话题，也成了我们为奥运做准备的原动力。从鸟巢到水立方的建设，从踊跃的奥运志愿者选拔到奥运吉祥物的确定以及奥运赞助商大张旗鼓的宣传——奥运，就要在这个夏季炫美绽放了！

百年奥运，风云变化，不变的是始终如一的人文精神。在奥林匹克中，人文内涵是不朽的底蕴。它作为一种特殊的精神动力，一直激励着运动者，激励着举办国，也激励着全世界的人们。近二十年来，奥运也顺应时代，强调与环境相结合。因此，北京要办的奥运是绿色的奥运。老师说“绿色奥运”不光是一个口号，更是一种责任。北京绿色奥运的宗旨是：

为奥运会提供一座具有空气清新、水质洁净、环境优美、节约能源和资源、市民具有良好环境道德意识的世界一流的生态城市。

春天应该是百花齐放，天蓝水绿的好时节，但是许多城市的春天

总是被肆虐的沙尘包裹着，这都是因为草原沙化、过度伐林造成的。妈妈曾经带我参观过一个环境保护展览，我看到用一片树林所生产出来的一次性筷子只够十家中小餐馆使用一天的，而中国有不计其数的餐馆，那么让我们算一算全国一天就要毁掉多少片树林呀！而我国又有多少树林禁得起我们这么毁呢？还有环境污染问题，“白色污染”是一个近几年来耳熟能详的词汇，这些材料给人们的生活带来方便的同时，也造成了极大的环境污染。除此之外，还有垃圾、电池等方面的环境污染。我想，我们从现在开始，就要从我做起，从拒绝使用塑料袋、一次性筷子到节约一滴水、一度电、一粒粮食和爱护每一棵小树，这些在我们是轻易之举，但珪步至千里细流积江海，我们小小的行动很有可能会缓解暖冬，减少水旱风暴等灾害的频发。我要利用所学的知识做义务宣传员，在校园里，在同学间宣传保护环境的重要性，爱护我们的校园，美化我们的环境。

这就是我作为一名中国小公民，应该贡献自己的一份力量。

健康成长演讲稿篇四

大家好！

今天我演讲的题目是珍爱生命，健康成长。

宝贵的生命对于每个人来说只有一次，要让生命之花常开，要让生命之树常绿，没有安全之水的浇灌是不可能的。它需要每个人的悉心呵护，需要全人类的共同努力，需要每个小

朋友从自我做起，从现在做起。我相信只要我们每一个小朋友都能做到安全第一，都能把握好安全的金钥匙，我们就能拥有安全，就能远离危险，就会健康成长。

成长是人一生中必经的道路，可以走向成熟，通向成功；成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实、那么令人向往；成长像是桌上的美味佳肴，酸、甜、苦、辣应有尽有；成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

人的一生，是不可能有一帆风顺的旅途的，不经风雨，又怎见彩虹？梦想与现实的差距总是遥远的，没有哪一个人不经过努力就能够成功。珍爱自己的生命吧，因为生命只有一次，因为生命的可贵，因为生命所承载的希望。活着，不仅为自己而活，还为了每一个爱你的人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。

我记得妈妈给我讲了这样一个故事：一个关于车祸的故事。xx城市，有一个女孩叫xx，是班上的三好学生，有一次她的姥姥生病了，病的很严重，她妈妈由于太着急了，就带着xx横穿马路，她妈妈心想，就横穿马路一次，xx不会学下的，没事。所以就带着xx横穿马路，可是谁知xx记住了。第二天，xx回到家，发现家里没有人，xx想，妈妈肯定是去看姥姥了，xx就去找妈妈了，到了马路边，xx就学着昨天妈妈横穿马路，谁知，一辆小轿车飞驰而来，夺去了xx的生命，她的妈妈得知后是后悔莫及呀，可是现在后悔已经来不及了，真是早知现在，何必当初。

让我们一起来呼吁吧！珍爱生命，不要再让交通事故夺取一条条无辜美丽的生命，打碎一个个幸福美满的家庭，创伤一个个善良的心灵。所以，无论您在何时何地，请都深深铭记：遵守交通规则，人人有责。因为你的生命不单单只属于你自己一个人，你的生命更深深地牵动着你的家人。同学们，让我们手挽手、肩并肩，共同迈向美好的明天。愿安全之水长

流，愿生命之树常青，愿大家都能珍爱生命，健康成长！

健康成长演讲稿篇五

成长是死亡，是死亡后的重生。当我们长大后，我们将学会感恩，学会团结，学会自立.学到很多东西；我们也会知道：真、假、善、恶、美、丑。

我的成长是无声的，它是在我不注意的时候成长起来的。

回忆，填补心中的空白，让理想激荡。

回忆一下小时候。每当到了夏天，不管天气有没有可能穿裙子，我都早早穿上好看的裙子，最好在同学面前穿，让他们羡慕的看着我，才能满足我。

自尊！

经常怕夏天。

会好好取笑我们，愿全世界的人都知道我们发达了！

但是成长也不能避免烦恼。有一部电视剧叫《成长别烦恼》，反映了一个很好的主题：我们在成长过程中遇到的每一个麻烦，都意味着一份责任；化烦恼为快乐是我们积极的态度。

成长有起伏，没有起伏。经历越多，成长越快。永远活在父母的呵护下，永远长不大；相信自己，自己做好每一件事！这叫成长！

健康成长演讲稿篇六

你们好生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始。我们要珍爱生命，珍惜现

在的生活，让生命之花绚丽多彩。

深夜，一个大哥哥还坐在电脑前玩游戏，嘴里不停地发出：“真刺激啊——”那神情多么专注，忘记了时间，忘记了明天还要上班，忘记了周围的一切。忽然，一本书掉到了地上，“啪”的一声，把他惊动了，一抬头，发现已经是凌晨两点，这才恋恋不舍地关掉电脑。

不久前，我听说南侨中学有一位大姐姐从楼上跳下来，除此之外，我也经常听到有的人因为一些小事离家出走。事情发生后，他们的亲人伤心欲绝，痛不欲生。据我所知，这些人这样做并不是因为发生了什么事情，只是一些极小的事。让我们来想想看，为什么会这样呢？我想有可能是因为他们平时骄纵惯了，想干什么就干什么，这次没得到满足，或是他们有什么心里话无法向别人诉说，一时想不开才会这样的。同样的，他们也是在摧残生命。

我觉得养成良好的行为习惯非常重要。每个人制定一张作息时间表，按时作息。平时，抽出一定时间进行运动，运动能增强我们的体质，锻炼我们的意志。多看一些好书，书能陶冶我们的情操，开阔我们的视野，让我们健康成长。看见好吃的东西，要适可而止，不图一时之快酿成大错，遇到解决不了的事情，不要憋在心里，可以找同学、爸妈、老师诉说，多与他们谈心，保持快乐的心情。

让我们养成良好的习惯，健康的生活方式，珍爱生命，珍惜生活，健康成长，真正接过上一辈手中的接力棒，担负起建设祖国的重任。

谢谢大家！

健康成长演讲稿篇七

大家好！我们演讲的题目是“读书伴我们快乐成长”。

在蓝蓝的天空中，是谁最快乐？是鸟儿，因为蓝天给了鸟儿一双坚硬的翅膀；在茫茫在大海中，是谁最欢畅？是鱼儿，因为大海给了鱼儿一片广阔的世界；如果你问我做什么事最开心，我会毫不犹豫地回答：读书！因为书给了我无穷的知识，书给了我智慧的头脑，书给了我一个广阔的世界。我认为世界上最快乐的事就是读书。书贵在读，贵在捧在手中的那一份珍惜，打开读时的那一份虔诚。当你读书时，你的思维在书中神游，你的情感在书中起落，书的魅力便在于此。古人云：“读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数，阅人无数不如名师指路，名师指路不如自己开悟！”我们知道读书的最高境界就是自己开悟，而要开悟就得读好书！

我们日以继夜地遨游学海，不断向书山攀登。博览群书，在书中读李白的潇洒，读苏轼的豪放，思索鲁迅的冷峻深邃，感味冰心的意切情长。连历经苦难的高尔基也说：“书籍使我变成了一个幸福的人。”世纪老人冰心说过：“读书好，好读书，读好书。”这是一句至理名言。我们作为二十一世纪的青少年，要想与时俱进，就得不断的读书，读好书。

读一本好书，可以使人心灵充实，明辨是非；读一本好书，可以使人充满爱心，道德规范；读一本好书，能在我们最困惑的时候，不断的激励自己。让我们不再考虑失败，让我们的字典里也不再“放弃、不可能、办不到”这类愚蠢的字眼。激励我们尽量避免绝望，一旦受到它的威胁，立即想方设法向它挑战；激励我们辛勤耕耘，忍受苦楚；激励我们放眼未来，勇往直前，不再理会脚下的障碍。让我们坚信：沙漠尽头必是绿洲。

在新的世纪，愿我们都来与好书作伴。只要是好书，就开卷有益。只有博览群书，才能使我们的知识渊博；只有与好书作伴，思想才不至于贫穷；只有与好书做伴，灵魂才不至于孤独；只有与好书做伴，身心才能得到陶冶；只有与好书做伴，我们的生活才能充满情趣！

在读书的过程中，我也遇到过种种困难。当我读书不求甚解，囫囵吞枣时，老师教导我：读书而不思考，等于吃饭而不消化；当我对书中的话语百思不得其解时，老师鼓励我：书读百遍，其义自见；当我写日记写作文感到笔下枯竭时，老师告诉我：读书不积累，就象一个人身入宝山，却空手而回。读一本好书，就是和许多高尚的人说话，反之还不如不读。渐渐地我明白了，读书要读好书，读书要积累，读书更要思考。

我爱读书。书是知识的宝库，是她，开阔了我的视野，丰富了我的生活；书是人类的阶梯，是她，帮助我不断提高，不断进步；书是快乐的源泉，是她，带给我幸福，带给我满足。读书，真好！

“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠哪得清如许，为有源头活水来。”各位亲爱的同学们：让我们畅饮这“源头活水”，攀登这人类进步的阶梯，插上知识的翅膀，翱翔于这知识的天地，让读书伴我们快乐成长。

谢谢大家！我的演讲完毕！