

2023年良好坐姿演讲稿 培养良好习惯演讲稿(模板7篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

良好坐姿演讲稿篇一

大家早上好！今天我讲话的主题是：做好充分准备迎接期中考试。

一、思想上要有充分的认识

期中考试是需要我们认真对待的一次考试，它对我们每个同学来说意义很大，考试的真正目的是通过考试检查，发现自己学习的目的、态度、知识、能力、方法等方面存在的问题，为自己下一阶段有针对性地改进学习提供重要的依据。通过考试能提醒大家反省自己的学习状况，尽快改善自己的学习习惯，努力探求适合自己的学习方法。

二、心理上要有合理的定位

对考试我们许多同学想到的第一个字就是“怕”，这主要是心理定位不好的问题。怕什么呢？对基础好的同学，我们应该相信我们的实力，应该有能够考好的自信；对基础不够扎实的同学，也不用老是去想成绩的好坏。如果我们前段时间努力了，就有理由相信我们的付出总有回报。每个同学都应该根据自己的实际情况，就这次考试给自己一个合理的心理定位，不要过高也不要过低。过高则会造成过分紧张，过低

则会太放松自己，这都不利于考试的发挥。静下心来，认真复习，充满信心，力求考试的正常发挥。

三、做好知识上的准备

首先，是最简单的，就是上课认真听讲。随着期中考试的临近，每一位老师都会对自己所教的学科做一个系统的整理复习。而此时同学们所需要做的就只是跟随老师把所学过的知识细细的梳理一遍，并且及时查漏补缺。

其次，需要合理利用时间。一个星期的时间不算长，但善于安排的人可以有一个长足的进步。谁珍惜时间，时间就对谁慷慨；谁荒废时间，时间也就荒废谁。我们要抓住分分秒秒，少讲空话多做实事，提高学习的效率。

再次就是认真对待每一学科。在我们所学过的许多科目中，相对来说也会有弱项和强项，在复习时，我们可以多花一些时间在较弱的科目，可以多做些有关这些科目的题目，使水平有一些提高，使思路更缜密，对于自己的强项，可以做做难度较高的题，这样就可以使自己的思维更开阔，考试时更有把握。

当然，同学们还要在各任课老师的指导下，对各科的基本知识、基本方法、基本题型进行系统的复习。要注意知识的融会贯通，要建立系统的知识结构，将知识梳理成条成线。胜利往往垂青于有准备的人。只要我们在思想上、心理上、知识上都做好充分准备，在这次考试中我们就一定能够取得满意的成绩！

最后，预祝各位同学在考场上发挥出自己应有的水平，考出一个令自己满意的成绩。

我的讲话完毕，谢谢大家！

良好坐姿演讲稿篇二

大家好！

古人有云：有家规的家庭，属于书香门第之家。

中国的每一个家庭都有自己的家训、家规、家风，我家自然也不例外。我家的家训是：尊敬长辈；勤劳节俭懂得持家；远亲不如近邻，好好对待邻居，对待身边的每一个人；勿以善小而不为，勿以恶小而为之。

这些家训，是自古以来存在在每个人心中的，但真正做到的，却少之又少。这些家规有几项是爷爷奶奶定的，有几项是父亲母亲定的，这越来越完善的家规更是让我了解到了中国文化的进步。从小，父亲母亲就要求我做到，好的规矩，成就了现在的我。

父亲母亲总是身体力行，用自己的行动默默教育着我要尊敬长辈。从我记事起，逢年过节，父亲母亲总是会给爷爷奶奶外公外婆送去自己的关怀，无论是吃的，还是用的，无不体现我家尊敬长辈的家训。当然，父亲母亲对我的教育也不只是在这，只要晚上得空，父亲母亲总会带着我去与爷爷奶奶或者外公外婆聊聊家常。在父亲母亲的潜移默化的影响下，我也养成了这一好习惯。成家后，无论工作多忙，我会确保每个周末都回家看看父亲母亲，与爷爷奶奶唠唠嗑，和外公外婆谈谈心。我想，我也在传承着我们家的家风。

远亲不如近邻，好好对待邻居，对待身边的每一个人。这也是父亲母亲经常要求我做到的。不论是乡下的家，还是镇上的家，我们家总是能与周围的.邻居和睦相处。母亲总说，退一步，海阔天空。低头不见抬头见，何必闹僵。母亲的这些话语我也时时记在心里。踏上工作岗位后，我与同事和谐共处，用真心对待每一个学生，我也相信我教过的每一个学生都能体会到我对他们发自内心的关爱。

良好的家风对社会而言，就是一种道德的力量。家风需要我们一代又一代的传承下去。我们每个人都要做家风家训的传承者。

良好坐姿演讲稿篇三

心态决定命运，不管面临怎样的困境，都不要抱怨命运，因为抱怨不但会把事情搞得越来越糟，而且也会把解决问题的机会错过。

有的同学因为进了一个不好的学校而自暴自弃，在网络中麻醉自己，逃避现实，填补内心的空虚，但离开网吧，空虚依旧，现状并没有改变。这是消极的。显然积极心态给人生带来光明，消极心态把人生带进黑暗。

有很多同学问我：“诗雨，那怎样才干有一个积极的心态呢？还有上课你是怎么听进去的呀，我怎么也听不进去？”我觉得那是你没有学习目标，没有学习动力，没有危机意识，怎么可能有一个积极的心态呢？大家都是成年人了，我想都有能力去解决它吧。兴许还有一种感觉一直困扰着你，那是空虚，谁都会有七情六欲，我也渴望一场刻骨铭心的爱情，但那是一种可遇而不可求的东西，我会用想象让自己小小满足一下，但我发明那样只会让我更不宁静。所以我选择去图书馆，虽然不一定看得进去，但看见别的同学在那里埋头苦干，我不好意思在那里做白日梦了。我也会去大街上跑步，在宿舍大声的唱歌，虽然有点像疯子，但当疯子的感觉还蛮不错的。所以我期望大家可以克服自己的心魔，并用积极的方法，学会操纵自己。

当你认真了，你会发明好的学习方法，有了好方法，自会提高学习热情，让自己爱上学习，要相信积极的力量，没有人可以打倒你，惟独你自己。让积极成为你的习惯，让它使你更具有魅力。我喜爱积极的人。

有了这品质，我们还怕什么，找不到工作?找不到灵魂伴侣?不，因为我们拥有积极心态，所以我们收获了很多，在面试时，自信会让面试官眼睛发亮，不俗的谈吐会证明我们的出色，出色的表现会证明我们的实力，强盛的实力会让我们走向成功的人生，越走越好，越走越远。

谢谢大家!

良好坐姿演讲稿篇四

刚才，何涛、家强、峥嵘和良述同志分别就对口工作进行了总结回顾，并对今年的工作进行了安排部署，我完全同意，请大家认真研究，抓好落实。下面，我就抓好今年的公共卫生工作再强调几点意见。

一、总结成绩，分析形势明思路

从刚才几位领导的讲话看，去年各县区、各单位紧紧围绕医改这条主线，凝心聚力，真抓实干，全市公共卫生工作取得了新进展、新成效，较好的实现了全年的目标任务。概括起来讲，有三个特点：一是实，以提高服务能力和质量为重点的公共卫生服务项目管理合格县(区)创建活动，较好地改善了基层公共卫生服务的基础设施、队伍结构和管理体制机制，有效提升了公共卫生服务能力和水平，切实保障了传染病防治、打击非法行医、医疗废物集中处置、饮用水卫生安全措施的落实，确保了突发事件卫生应急处置及时有效；二是细，11类43项国家基本公共卫生服务项目和6类19项重大公共卫生项目工作任务全部完成，资金使用、任务落实细致到位，疾病预防控制、地方病防治、流感监测、健康素养促进行动、妇幼保健、卫生监督协管服务、麻风病防治等工作分别得到中、省表彰；三是新，在全市乡镇卫生院开展的“一院两中心”、公共卫生服务责任医师团队进村入户的服务模式得到省政府领导、省卫计委的肯定，并在全省予以推广。这些成绩的取得，既是各级党委、政府高度重视和大力支持的结果，

也是各县区卫生局、各级公共卫生服务机构及广大卫生工作者上下同心、锐意创新，齐抓共管、努力拼搏的结果。在此，我代表市卫生局向在座的各位及全市广大公共卫生工作者表示衷心的感谢和诚挚的问候！

在总结成绩的同时，我们还要清醒的看到当前工作中存在的薄弱环节和突出问题。首先是从事公共卫生工作的专业人员严重不足，稳定公卫队伍的体制机制还未形成，激励公卫队伍干事创业的绩效管理还未切实纳入到相关单位的管理体系。二是基本公共卫生服务经费管理不够规范。考核和资金拨付不及时；县级公卫机构资金占比过大、专项资金沉淀以及违规扩大使用范围；未向村医发放“明白卡”等问题的存在，已严重影响了政府购买公共卫生服务目标的实现。三是依法执业把关不严。有关医疗卫生机构和人员在结核病、艾滋病防治、预防接种等方面存在无资质执业问题，已造成了不良后果。四是公共卫生服务模式创新不够，“一院两中心”、责任医师团队服务模式未得到全面落实。五是项目督导考核管理不到位。部分公卫项目未严格按照要求开展，工作走过场，资料缺乏客观真实性。这些问题的存在严重影响了各项公共卫生工作的有效落实，各单位应积极应对、认真研究，努力加以解决。

当前，卫生事业改革发展正处在建国以来最好的机遇期。党和政府把公共卫生服务列入民生工程，以购买服务的方式为人民群众提供公共卫生服务的制度正在形成，各项基础设施建设、机构建设、人才培养、财政保障等措施进一步明确，资金投入逐年增加，公共卫生服务的项目和内容不断扩展，为促进公共卫生事业进一步健康发展提供了良好客观条件。因此，各县区、各单位在下一步的工作中，要切实增强事业责任感和历史使命感，在思想上、行动上，努力做到四点：一是以医改为中心，自觉把公共卫生工作放到医改的大局中去谋划、去推进、去落实，不断提高服务大局的能力和水平。二是认真落实公共卫生服务的公益性，从维护和保障人民群众健康权益的角度，让人民群众更多更好更公平地享受到改

革发展的成果。三是要整合资源，调动各个方面支持帮助公共卫生工作的积极性，发挥其资源优势，努力形成工作合力。四是要加快推进人事分配制度改革。通过运行体制机制改革，调动广大公共卫生人员的工作积极性，提高服务质量和水平，推动公共卫生事业不断取得新成绩。

二、明确目标，突出重点抓落实

第一，持续加大公共卫生服务管理合格县区创建力度，不断提升公共卫生服务能力和管理水平。去年，平利、白河、旬阳3县率先创建达标。在今天的创建工作中，要着力抓好三个方面的工作：一是着力改善县、镇公共卫生服务条件、提高服务能力。在切实用好中、省基础设施和服务能力建设项目资金的同时，积极争取当地政府的支持，落实好项目资金配套，增加人员编制，加强人员培训，稳定基层公共卫生工作队伍，确保满足工作需要。乡镇卫生院(社区卫生服务中心)要依据《安康市乡镇卫生院公共卫生服务管理中心建设检查验收标准》，在业务用房、人员设备配置、制度建设等方面力争达标，“一院两中心”的格局基本形成并正常运转。各县区卫生局要将公共卫生服务项目管理合格县(区)创建列入今年的重点工作，加强组织领导，加强督导检查，加大创建力度，认真开展创建自查评估，积极申请考核验收，力争3-4个县区达到标准，创建成功。二是要全面推广茨沟模式，尽快将茨沟模式变为安康模式，使人民群众切实感受到基本医疗、公共卫生服务模式转变带来的健康实惠。三是要进一步规范资金使用管理，发挥项目资金的最大效益，确保新增资金全部用于村卫生室，48%左右的基本公共卫生服务任务交由村级承担。20xx年基本公共卫生服务项目预拨资金很快就会下达，对村医的拨付要求按月预付，定期考核结算。中、省的基本公共卫生服务项目资金拨付直接与考核结果挂钩，各县区和市直各公共卫生服务机构要严格按照要求的项目内容、服务频次和数量做好年度工作计划、技术指导、培训、信息报告、监测评价、督导考核等工作，注重过程资料的收集整理以备上级检查考核。全面推行向村医发放公共卫生服

务“明白卡”制度。

第二，深入推进卫生法制建设，依法规范公共卫生服务行为。一是要认真贯彻党的xx届四中全会精神，深入广泛地开展《传染病防治法》、《母婴保健法》、《执业医师法》、《职业病防治法》、《精神卫生法》、《疫苗流通和预防接种管理条例》、《公共场所管理条例》等卫生法律法规的学习宣传，全面加强卫生系统的学法普法工作，开展相关卫生法律法规落实情况的监督检查，进一步提高医疗卫生工作者懂法、守法意识。二是要依法规范重点疾病管治分离、国家免疫规划、出生医学证明管理、狂犬疫苗接种及伤口处置工作。今年上半年，全市要将艾滋病、肺结核患者的临床诊断及药物使用发放职能移交医疗机构承担，社会防治管理仍有疾控机构承担，解决历史上长期以来形成并存在的非法行医问题。今后提供公共卫生服务的机构和人员，都要取得相应资质许可准入，具备服务条件和能力才能提供相应服务。从今年开始，安康城区狂犬疫苗接种及伤口处置工作由市、区医疗机构承担，各县区要对承担狂犬疫苗接种和伤口处置任务的医疗机构、镇卫生院和预防接种点再次予以明确，内容包括承担处置工作单位名称、联系方式和处置的具体时间，并上报市疾控中心，由市疾控中心统一在媒体上予以公示。对免疫规划工作，要严格按照《预防接种工作规范》组织实施，接种机构和人员资质符合规定要求，持证上岗；疫苗储存、运输、出入库登记、接种前告知、接种实施及接种后留观等程序全部要规范。预防接种证全部按照要求交由家长保管。严禁各接种点推广或自行建议家长用二类疫苗替代一类疫苗实施接种。预防接种异常反应的信息报告和处置必须及时、积极、主动、规范。三是切实做好妇女儿童健康管理。国家明确妇幼保健机构隶属于专业公共卫生机构。因此，各级妇幼保健机构应坚持以预防保健为主，面向群体，面向基层，妥善处理好在临床与保健的关系，将更多的人力、精力投入到妇女儿童保健和公益管理上，依法做好出生医学证明的管理发放，严格母婴保健技术服务机构和人员准入，强化产科监管，落实出生缺陷干预措施，继续保持对非医学需要胎儿

性别鉴定和选择性别的人工终止妊娠等行为的严查重处态势。四是要依法加强传染病防治监督、学校卫生、职业卫生、公共场所卫生及饮用水卫生监管，采取有力措施，着力抓好打击非法行医及虚假医疗广告、医疗废物废水、乡镇集中供水卫生等三项专项整治行动，切实维护好正常的医疗秩序，保障好广大人民群众的健康权益。

第三，加强医防协作，推进公共卫生工作持续健康发展。目前，疾控、妇幼等公共卫生服务专业机构承担的基本和重大公共卫生服务项目，都需要医疗机构特别是县级以上医疗机构的密切协作才能保证质量，按期完成。如何协调解决好医和防的关系，夯实医疗机构在公共卫生工作中的责任，加强医疗机构和公共卫生服务专业机构的工作配合，确保县级以上医疗机构所承担的公共卫生服务项目任务得到有效落实，是各级卫生行政部门和公共卫生服务专业机构面临的一个现实和急需解决的问题，这也是今天将各县区分管局长召集来要探讨和研究解决的一个重要议题。艾滋病、结核病、麻风病、慢性病、重性精神疾病、传染病管理、死因监测、妇女儿童保健筛查等工作都需要医疗机构和公共卫生机构密切协作来完成。各级疾控、妇幼、卫生监督机构要对各医疗机构承担的任务进行认真梳理，明确任务、标准、考核要求，各级卫生行政部门要加强协调，夯实医疗机构责任，实行目标责任制管理，构建、完善医疗机构和公共卫生机构之间合理分工、密切协作、各司其职的“医防结合”管理模式。

第四，认真做好突发公共事件卫生应急处置。快速有效地处置突发公共事件，是展现一个行业、一个单位政治敏感性强不强、业务技能水平高不高和精神状态好不好的有效平台之一，也是党和政府赋予卫生系统的职责。各县区、各单位一定要高度重视，扎实开展以演练提高反应能力、以实战提高处置能力的卫生应急示范县创建活动，进一步健全卫生应急综合协调机构，加强应急能力建设，充实应急队伍和物资储备，做好突发公共卫生事件的监测预警和信息报告，及时有效处置突发公共卫生事件，保障社会和谐稳定。各县区要对

照标准，积极组织开展省级和国家级卫生应急示范县创建活动。

第五，科学编制“十三五”公共卫生规划。今年是“”规划的收官之年。目前，中、省对“”规划实施情况的评估工作已陆续展开，各县区、各单位要认真按照评估方案标准和要求，对“”规划完成情况进行评估总结，查找不足，并认真分析原因，积极采取措施，尽快加以弥补，力争完成目标任务，为编制“十三五”规划提供科学的依据。在“十三五”规划编制工作中，各县区要依据市级规划，结合自身实际制定，能细化、量化的指标一定要细化、量化，确保规划目标具有前瞻性、指导性、科学性，实现规划目标的各项措施要具体、可操作、能落实。市卫生局将组织市级单位对各县区、各单位的情况进行抽查，以便迎接省级复核。

市卫生局年前已将地方病防治“”规划评估方案转发各县区，市级培训工作已经完成，时间紧、内容多、任务重，请各县区认真按照要求及时安排，组织实施，其中涉及需要从财政、农业、水利、盐务、扶贫等其他政府部门收集的数据、资料等信息，请各县区卫生局积极做好协调，确保按期完成。

三、加强领导，强化督查保成效

一是要加强组织领导。今年的公共卫生工作头绪多，任务重、责任大。各县区卫生局要进一步加强组织领导，建立健全目标责任考核机制，把任务细化量化，把责任落实到人头，层层传导压力，逐级落实责任主体，确保工作有序推进。各市级单位、局机关相关科室也要积极发挥综合协调作用，深入基层一线调研指导，帮助基层单位解决工作中的实际困难和问题。

二是要强化督查督办。各县区卫生局、各级公共卫生服务机构要继续探索和建立更加有效的督查考评奖惩机制，规范程序，改进方法，量化考核，全面、客观地反映真实工作业绩，

坚持原则查实情，坚决克服走过场，避免打人情分，尽力做到客观公正，充分调动工作积极性，确保各项工作任务的全局完成。从今年开始，市卫生局和市级公共卫生专业机构将进一步加大明察暗访力度，改变督导方法，扩大督导覆盖范围，建立督导检查单位名单列表，对明察暗访发现的问题持续跟踪直到整改到位，确保督导检查效果。

三是要加强宣传引导。在推进、完成公共卫生服务工作的同时，各县区、各单位要高度注重工作亮点、经验的总结和宣传，这既是对我们工作成绩的展现，也是为推进公共卫生工作营造良好的舆论氛围。

同志们，公共卫生事业在迎来新的发展机遇的同时，也担负着许多新的任务和要求，还存在许多急需解决的困难和问题，我们要按照市委、市政府的总体部署，抓住当前公共卫生事业发展的有利时机，深化改革，锐意进取，全面落实各项工作任务，努力开创公共卫生工作新局面！

良好坐姿演讲稿篇五

5、养成不懂就问的习惯，学习只有靠问，才能成为学问。

一旦你养成了以上的学习习惯，每天将有新的收获，那就将感到快乐无比，

同学们，昨日的习惯，已经造就了今日的我们；今日的习惯决定明天的我们。让我们从现在做起，从今天做起，养成良好的学习习惯，做一个优秀的小学生，共同创造辉煌的未来！

良好坐姿演讲稿篇六

大家好！

我今天演讲的题目是：“养成良好的习惯”。

大家知道，习惯形成性格，习惯也决定着命运。好习惯形成一辈子受用；同时坏习惯形成了，那么也要一辈子受折磨，受牵累。

约·凯恩思说：“有什么样的习惯就有什么样的态度，有什么样的行为，就有什么样的结果。”不错，在凯恩思眼中良好的习惯将会注定我们的性格，甚至会影响我们自己的命运，可见良好习惯的养成，是何等得重要。

鲁迅先生很爱惜时间，他一生撰写和翻译了3640万字的著作，平均每天写20xx字，为我国的文化宝库，留下了及其丰富文学遗产。他所以这样高产，因为他养成了良好的写作习惯。把写作当做是一种乐趣。

曾国藩是清代的名臣，一生勤奋好学，以“勤”，“恒”两字来激励自己，教育子侄，谓“百种弊病，皆从懒生，懒则事事松弛。”他抓住一切读书机会，死前一日犹手不释卷，还给自己订了十二条规则。

他读书日课有程，持之以恒，博求约守，不拘门户，久而久之，就成了一种习惯。因为有了这种良好的读书习惯，所以使他得以博闻强记，学富五车。成为清代以文人而封武侯的第一人。

从上述例子可以看出，良好的习惯，是为人、做事成功的基础。

俗话说：“江山易改，禀性难移”，也充分说明了习惯的重要性。“差不多”先生的故事可谓家喻户晓，他一生的理念就是“差不多”。

有一次他没能赶上吃饭，他就对自己说：“吃饭和不吃饭不是差不多吗？”没搭上火车也对自己说：“趁火车和走路不是差不多吗？”甚至在他咽气的那一刻，他还对周围的人说：

“活着和死了也不是差不多吗？”这还不能够说明坏习惯的影响之大吗？正因为这些坏习惯如鬼魅般缠绕着你，影响你的生活，影响着你得成功。

成功和失败，都源于你所养成的习惯。

既然习惯如此重要，那么如何养成良好的习惯呢？有一位禅师，带领一帮弟子来到一片草地上。他问弟子们，怎么可以除掉草地上的杂草。弟子们想了各种办法，拔、铲、挖等等。但禅师说，这都不是最佳办法。因为“野火烧不尽，春风吹又生”。

什么才是最好的办法呢？禅师说：明年你们就知道了。

到了第二年，弟子再回来发现，这片草地长出了成片的粮食，再也看不见原来的杂草。弟子们才明白最好的办法原来是在草地上种粮食。

这是禅师的智慧——用粮食根除杂草。我们在培养习惯时，是否可从禅师那里领悟借鉴呢！好习惯多了，坏习惯自然就少了。

习惯的养成，并非一朝一夕之事；而要想改正某种不良习惯，也常常需要一段时间。根据专家的研究发现，21天以上的重复会形成习惯，90天的重复会形成稳定的习惯。所以一个观念如果被别人或者是自己验证了21次以上，它一定会变成你的信念。

同学们，人生最昂贵得代价就是都在等待明天，但明天永远不会再来。因为来的时候已是今天，只有今天才是生命中最重要的一天；只有今天才是我们生命中唯一可以把握得一天；只有今天才是我们唯一用来超越对手，超越自己的机会，不要把希望寄托在明天，希望永远就在今天，就现在！

君子以自强不息，让我们用认真得态度，从小事做起，从我做起，去养成一个个有利于我们生活，有利于学习的好习惯，伴我们快乐成长，去创造一片属于我们自己的蓝天。

我的演讲完毕，谢谢大家！

良好坐姿演讲稿篇七

大家好！

现代人的生活节奏在逐步的加快，人们的目标也都相对明确，奋斗的故事数不胜数。朝着目标努力的过程中，总少不了加班熬夜，甚至通宵达旦，消耗了我们不少的精力。慢慢地，就养成了习惯，晚睡早起，就算有时间的时候也会找点事情消耗时间到很晚才睡觉。然后，我们会发现，人群中有不少这种晚睡早起的人，他们有个共同的特点就是易燥易怒，身体状态也每况日下。

睡眠是解决烦恼的法宝。烦躁的心情下很难给自己一个认真思考的机会，遇到阻力就大发雷霆，指责朋友，埋怨员工。头脑整日里处于高速运作的状态，很难放松下来。紧绷着的精神如不断冲水的水库，容量有限，总有一天会因为无法承受这么大的容量而决堤崩溃。我们的精神状态也是如此，长期的消耗精力，不做补充，或则补充的能力无法弥补消耗的部分，也会处于不平衡状态，精神不振。所以，大家要强制性给自己一个适度休息的机会，找个时间好好睡个觉，缓解下平时工作的高度压力，给身心一个充电的机会。这样你将获得平静的心态。

睡眠是身体健康的良药。烦躁的状态属于不健康的状态，身体的健康从表相上可以窥得一二。当你感冒的时候，必定是两眼无神，面无表情。当你肚子痛的时候，必定是面色狰狞，精神涣散。当你头痛的时候，必定是双目紧闭，眉头紧锁，无精打采。种。种的健康状况都可以从表相来窥探，而身体

健康的维持是现代人的一大难题。睡眠，间接的影响着人们的健康，晚上不休息会影响身体的排毒。睡眠不足，还会影响心脏的造血功能，导致各类血液疾病的发生。睡眠不足，还会导致头痛等病发证的发生。众多的医学临床表明，睡眠与人类的身体健康有着密切的关联，我们不得不重视睡眠在我们生命中的重要性。

睡眠是提高记忆的补品。儿时的我们，记忆力超强，死记硬背的功夫展示得淋漓尽致。而随着年龄的增长，我们的所接触的事物在不断的增多，需要记忆的东西也非常多，然而会发现记忆力在逐渐衰退。年迈的老人中我们不然发现，记忆力下降成为非常显著的特点。而从老年人的习惯中我们还会发现，老人的睡眠已经无法保证长时间睡眠了，一般老人会养成早睡早起的习惯。从少年和老年的两种表现中，我们不然发现，年龄的增长，睡眠时间在不断减少，记忆力在不断衰退。因此，增加睡眠时间和睡眠质量，对我们记忆力的提升有着莫大的帮助。

睡眠，给我们一个清醒的头脑；

睡眠，给我们一个快乐的心情；

睡眠，给我们一个瓶颈的心态；

睡眠，给我们一个健康的身体；

睡眠，给我们一个良好的记忆；

睡眠，给我们一个美丽的面容；

睡眠，我我们一个幸福的生活；

睡眠，给我们一个精彩的世界！