

2023年绽放健康心灵演讲稿三分钟内 容(汇总7篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

绽放健康心灵演讲稿三分钟内内容篇一

经过了一个平安、愉快的寒假，我们满怀新的希望迎来了生机勃勃的20xx年的春天。在此，借开学典礼的机会给同学们上安全教育第一课。

一、注意校园活动安全：

要严守《小学生守则》和《小学生日常行为规范》，养成良好的生活行为习惯。

1、禁止携带管制刀具、有危害性的玩具进入校园，包括水果刀小枪、弹弓。

2、严禁在校园内追逐，奔跑，打闹、以防跌倒、摔伤；课间操、放学、升旗集会解散时不要拥挤，推搡，按顺序，以防发生踩踏事故。

3、实验课、体育活动及课外活动要严格服从老师指挥，严守操作规范，严禁擅自行动，防止各种危害安全的现象发生。入校后不得随便出校门。放学按时离校，不在校园内逗留。

4、不摸、不动灭火器材、电线、各种开关；为防止火灾和意外事故，除实验外，所有教室及其他场所严禁违反规定使用明火。

5、在学校各种劳动中注意安全，如扫地，擦窗户，搬桌子等，预防意外事故。

二、注意交通安全：

1、来校、回家做到文明行路，要遵守交通法规，基本常识有：行人靠右行，不闯红灯，不跨越护栏，横穿路心时要左顾右盼看是否有车辆经过。

2、不乘坐“三无”车，因为“三无”车有诸多不安全系数，出了安全问题，费用难以保证，更谈不上赔偿。不乘坐超载车辆。

三、注意活动安全：

在家活动要注意安全。特别是父母不在的时候，活动要远离建筑工地、道路等存在安全隐患的场所；不到坑、池、塘、沟、河流、水坝、施工重地等不安全的地方玩耍；不玩火，不燃放烟花爆竹，防止意外伤害。不进入网吧、电子游戏厅等未成年人禁止活动的场所。出门一定要告知父母长辈知道，告诉他们你和谁在什么地方玩，要注意时间，不要很晚到家，以免父母担心。双休日，不要到学校玩耍。

四、食品卫生安全

1、要注意食品卫生安全谨防“病从口入，毒从口入”，同学们购买袋装食品要看清楚生产日期、保质期、生产厂家及地址，不购买“三无”食品；不在街头流动摊点购买零食，防止误食不卫生食品、过期变质食品，造成食物中毒。

2、讲究个人卫生，常洗手、常洗头、常洗衣服、常剪指甲，被褥要整洁并要常晒。

五、疾病防治

1、生病要及时报告老师，以便及早治疗。

2、患传染病的学生要积极配合学校、诊所隔离治疗，关心自己更要关心他人。

六、提高自我保护意识和能力：

同学们受到意外伤害，很多是没有想到潜在的危险、没有自我保护意识造成的。我们只要不断增强自我保护意识、提高自我保护能力，就能有效地避免和预防意外伤害。节假日我们要注意不跟随陌生人外出游玩，不吃陌生人给的东西，不让陌生人随便出入家门。不随便向陌生人透露自己的真实身份、家庭住址和电话号码。

七、注意家庭安全：

同学们在家不要自己随意使用一些家用电器、煤气灶、卫生浴具等。要在家长指导下正确使用，不能麻痹大意。家里的电器及设备发生故障时不要擅自去动。还要注意防盗。

“生命”，一个多么鲜活的词语；“安全”，一个多么古老的话题；“幸福”一个多么美妙的境界。同学们：一人安全，全家幸福；生命至上，安全为天；安全第一，预防为主。生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。无论做什么事，都要记着安全第一。生命才是学习的本钱。同学们，让我们共创平安校园，在平安的蓝天下，高高兴兴地上学，平平安安地回家！

最后，祝各位同学在新的学期里快乐成长，学习进步！谢谢大家！

绽放健康心灵演讲稿三分钟内容篇二

1、突出自己，挑前面的位子坐

在各种形式的聚会中，在各种类型的课堂上，后面的座位总是先被人坐满，大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立信心。因为敢为人先，敢上人前，敢于将自己置于众目睽睽之下，就必须有足够的勇气和胆量。久之，这种行为就成了习惯，自卑也就在潜移默化中变为自信。另外，坐在显眼的位置，就会放大自己在领导及老师视野中的比例，增强反复出现的频率，起到强化自己的作用。把这当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。虽然坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

2、睁大眼睛，正视别人

眼睛是心灵的窗口，一个人的眼神可以折射出性格，透露出情感，传递出微妙的信息。不敢正视别人，意味着自卑、胆怯、恐惧；躲避别人的眼神，则折射出阴暗、不坦荡心态。正视别人等于告诉对方：“我是诚实的，光明正大的；我非常尊重你，喜欢你。”因此，正视别人，是积极心态的反映，是自信的象征，更是个人魅力的展示。

3、昂首挺胸，快步行走

许多心理学家认为，人们行走的姿势、步伐与其心理状态有一定关系。懒散的姿势、缓慢的步伐是情绪低落的表现，是对自己、对工作以及对别人不愉快感受的反映。倘若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，缺乏自信。反过来，通过改变行走的姿势与速度，有助于心境的调整。要表现出超凡的信心，走起路来应比一般人快。将走路速度加快，就仿佛告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情。”步伐轻快敏捷，身姿昂首挺胸，会给人带来明朗的心境，会使自卑逃遁，自信滋生。

4、练习当众发言

面对大庭广众讲话，需要巨大的勇气和胆量，这是培养和锻炼自信的重要途径。在我们周围，有很多思路敏锐、天资颇高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而是缺乏信心。

在公众场合，沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也别谈，而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次的沉默寡言，都是又中了一次缺乏信心的毒素，他会愈来愈丧失自信。

从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心。不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言。有许多原本木讷或有口吃的人，都是通过练习当众讲话而变得自信起来的，如肖伯纳、田中角荣、德谟斯梯尼等。因此，当众发言是信心的“维他命”。

5、学会微笑

大部分人都知道笑能给人自信，它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。

绽放健康心灵演讲稿三分钟内容篇三

大家早上好！今天我演讲的题目是：昨天，今天，明天。

有人说：人的一生有三天：昨天、今天和明天，这三天组成了人生的三步曲。但我说，人的一生只是由无数的今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会感怀昨天，也不会憧憬

明天。乐观的人，喜欢描述明天的美好前景；悲观的人，总担心明天会发生什么不测。但生命的内涵只在于今天，生命是宝贵的，它是由一分一秒的时间堆积而成的，珍惜今天就是珍惜生命，荒废了今天就是荒废了生命。

自喜或愁眉不展中悄悄流逝。每个人都会乘坐“今天”这班车驶向明天，一天一个驿站，一天一处风景，趁着明天还未到来，我们就应抓住今天，这样等待着你的才会是果实累累的明天。

我们不应该在昨天寻觅什么，也不应该向明天祈求什么，最重要的是怎样对待今天。在这有限的时间里努力学习，抓紧今天的分分秒秒，用今天的努力去弥补昨天的空隙，去实现明天的崇高理想。

聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天；愚蠢的人，悲叹昨天，挥霍今天，梦幻明天。一个有价值的人生应该是：无怨无悔的昨天，丰硕盈实的今天，充满希望的明天。

同学们，让我们共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒吧！

绽放健康心灵演讲稿三分钟内容篇四

大家好，这天，我演讲的题目是：《只有勤奋才能成就人生》。

中国有句俗语，叫做“一勤天下无难事”。唐朝文学大家韩愈就曾说过：“业精于勤，荒于嬉。”也就是说，学业方面的精深造诣来源于勤奋好学。唯有勤奋者，才能在无边的知识海洋里猎取到真智实才，才能不断的开拓知识领域，获得知识的报酬，武装自己的头脑。

勤奋，是扣开成功人生的敲门砖。

曾国藩是中国历史最有影响的人物之一。传说，有这样一个搞

笑的故事：一天，曾先生在家看书，重复诵读了很多遍却还没有背下来，这时来了个贼，却怎样也等不到他睡觉。贼*怒，跳出来说：“这种水平读什么书！”然后将那篇文章背诵一遍，扬长而去！贼人比曾先生聪明的多，但他只能成为贼，而曾先生却成为连毛主席都钦佩的人。

我们无法验证这个故事的真实性，就算是假的，我想这个编故事的人也无非想告诉我们这样一个道理：没有人能只依靠天分成功，上帝给予了人天分，人依靠勤奋而将天分变为天才！记得一位哲人以前说过：“世界上能登上金字塔的生物只有两种，一种是鹰，一种是蜗牛。”不管是天资奇佳的鹰，还是资质平庸的蜗牛，能登上塔尖，极目四望，精鹜八极，都离不开两个字——勤奋！

勤出成果。马克思写《资本论》，辛勤劳作，艰苦奋斗了四十年，阅读了数量惊人的书籍和刊物，其中做过笔记的就有一千五百种以上；我国史学巨著《史记》的作者司马迁，从二十岁起就开始游迹生活，足迹遍及黄河、长江流域，为《史记》的创作奠定了坚实的基础；德国伟大的诗人、小说家和戏剧家歌德，前后花了八十五年时间，搜集了超多材料，写出了震惊文学界和思想界的巨著《浮士德》；我国数学家陈景润在攀登数学高峰的道路上，翻阅了国内外上千本有关资料，通宵达旦的看书学习，最终取得了震惊世界的伟大成就！可见，任何一项成就的取得，都是和勤奋分不开的。

勤出智慧。传说古希腊有个叫德摩斯梯尼的演说家，因小时口吃，登台演讲时，声音浑浊，发音不准，常常被雄辩的对手压倒。但他并不灰心，为了克服这个弱点，他便每一天口含石子，面向大海朗诵。不管春夏秋冬，五十年如一日。最终，他成为了全希腊最有名气的演说家。我过宋代学者朱熹也讲过这样一个故事：福州有个叫陈正之的人，一篇小文章也要读上一两百遍才能读熟，但他不懒不怠，勤学苦练，知识与日俱增，之后最后“无书不读”，成为博学之士。这就应证了一个道理——勤能补拙。

勤人登山易，懒人伸指难，天下没有免费的午餐，天下也没有掉馅饼的事。庸庸碌碌的人，永远只能对别人胜利的果实垂涎欲滴，而自己却尝不到果实的味道；很多人读完莫泊桑的《项链》之后都会认为玛蒂尔德爱慕虚荣，追求享受，而我则更看中于他能勇敢应对打击，用辛勤的劳动来证明自己的清白，她是值得尊重的。她也用巨大的代价告诉我们——勤劳才是立身之本！

默默耕耘，用心付出，这样的人生，才是“勤劳的一生”。

坦然应对，在过程中付出汗水和心血，那么我们就能够自豪的交给人生一份满意的答卷。

谢谢大家！

绽放健康心灵演讲稿三分钟内内容篇五

大家好！今天，我要演讲的是关于奋斗的演讲稿，首先，请允许我给大家讲一个哲理故事。

说完之后，队长就去世了，他们在埋葬了队长之后，就扛着箱子继续赶路。随着时间的推移，他们的体力越来越耗尽，粮食也越来越少，当然，道路也越来越难走了。但是，他们总是在困难的时刻，想起队长的嘱咐，他们最终还是鼓起勇气，继续艰难的往前行走。

终于，皇天不负有心人，他们最终还是战胜了困难，走出了丛林，将箱子交给了队长的朋友。可是，队长的那个朋友对他们的突然到访感到很惊讶，原来，他根本就不知道队长会给他送去东西。于是，他们一起打开箱子一看，箱子里面装的居然是一堆无用的木头！

故事讲完了，同志们，听到这个故事，您有什么感触呢？故事的表面看起来，队长给他们的只是一箱无用的木头。其实，

他却给了他们行动的目的，使他们获得了“比金子还贵重的东西”——奋斗。从哲学角度上讲，人不同于其它动物之处，就在于人会励志向上，有奋斗精神，也具有高级思维能力。我们人类不能像其它动物一样浑浑噩噩地活着，人的行动必须有明确的目的和奋斗的目标。

在座的各位朋友们，听完这篇励志演讲稿，你是否找到自己奋斗的目标，如果没有，赶紧寻找自己的目标吧，因为有了目标，人生才能完美，有了目标，才有奋斗的方向，让我们共同为了自己的目标而奋斗吧，我的演讲完毕，谢谢大家。

绽放健康心灵演讲稿三分钟内内容篇六

现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，你们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。

一、有远大的志向。

心理健康的青年人，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂。他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

二、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通

过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己；他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活，学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

三、能正视现实，勇于解决问题。

心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识；能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的办法，而不企图逃避，推卸责任；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

四、乐于交往，能保持和谐的人际关系。

心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，参与他人同心协力，合作共事。

五、情绪稳定，性格开朗。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，去面对困难提高忍耐、

受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

六、要正确对待成功与失败。

例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学却丧失了勇气。诚然，分数对正在苦学的高中生来讲的确很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，这才是良好的心理情绪所必需的。

国外有句格言：“我是我心灵的主宰。”最后祝愿同学们掌握好自我情绪之舵，乘风破浪，在学习和将来的工作中做出不平凡的业绩！

绽放健康心灵演讲稿三分钟内容篇七

大家好！今天我演讲的题目是“磨难也是一种财富”。

也许你曾抱怨过上帝是捉弄人的，他对你吝啬幸福，却让痛苦折磨着你，日日夜夜，疲惫不堪，换来的只是滚烫的泪珠。但苦尽甘来后，当你揭开那沉重的幕纱，你会看清，上帝其实是公平的，磨难也是一种财富。

以前有人做了这样一个试验。他点清了一座山林中的红羊后，把山中的狼全部捕捉起来，让红羊没有敌人。照理说，红羊就应是悠闲自得、快乐地生活了，但事与愿违，红羊为了争夺一小片土地、甚至一棵青草而搏斗，由原先一支整齐的队伍变为一盘散沙。

经过搏斗的红羊一只只疲惫不堪，过去那种矫健、奔跑如飞的红羊在这座山林中再未曾出现过，而且，红羊的数量也在逐渐减少。是什么原因呢因为人们捕获了狼，红羊没有了给它们造成生命威胁的动物，而自相残杀直至消亡，失去了危机。同时也失去了生机。可见，在生态环境中，没有磨难就不会有生态平衡的系统。

张海迪胸部以下失去知觉，但这些困难没有*她，反而使她有了更为远大的目标，学习掌握了德语、日语、英语。她为什么能取得常人都不容易取得的成就呢因为她在承受巨大挫折的同时，也将挫折化为了动力，让挫折成为自己的奴隶，再一次战胜了磨难。

人生如一块璞玉，这是上帝赐予你的财富，这块璞玉中有着酸甜苦辣，也许痛苦过后便是幸福，这是上帝给予你的机遇。只有自己努力来雕琢这块璞玉，才能使它成为完美无瑕的艺术品。

同学们，当你遇到挫折、困难时，不妨想想，上帝是公平的，有时磨难也是一种财富。

谢谢大家！