

# 英语健康演讲稿 健康的演讲稿(精选10篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 英语健康演讲稿篇一

大家好！

今天我国旗下演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断进步，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的课题。

最近，我注意到一个情况，就是每天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不疲，吃得津津有味。可又有多少人知道，吃了它们不仅会导致肥胖，更严重的会使大量细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自己的健康而少吃这类食品。

要健康饮食，就要做到以下几点：

- 1、不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市购买食物。
- 2、买所需食品时，要注意生产日期、保质期、qs生产许可标志等等。

- 3、认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。
- 4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。
- 5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。因此，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。现在，让我们一起行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品！希望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

## 英语健康演讲稿篇二

- 1、少吃一些垃圾食品，多吃一些对身体有益的水果蔬菜。
- 2、少吃一些含色素多、糖分多的食品和饮料。
- 3、不要吃已经过期或腐烂的食品和水果蔬菜。
- 4、不要不吃早餐，早餐是一天中最重要的一餐。如果不吃早餐，学习效率也会下降。
- 5、要合理饮食，不要暴饮暴食。多多运动，身体才会更好。

同学们，我们是祖国的未来，为了祖国的明天，请大家合理饮食，健康饮食吧！

谢谢大家！

## 英语健康演讲稿篇三

诗人问：“是生存，还是死亡”；哲人说：“艰难和困惑是生命的本身”。

我即思而言：是安全！是安全捍卫着我们的生命，是安全在维护我们生存的权利，是安全在为我们注入无限的力量。是啊！有什么能比安全和生命更为重要，对于刚刚过去的一年，对所有的中国人、对我们在座的每一位，绝不是值得举杯相庆的日子，在2003年的11个月里，我国死于各类工业安全事故的人数竟高达12万人！这个天文数字难道不让我们觉醒，不让我们震惊吗！是啊！有什么能比安全和生命更为重要，看一看，没有了安全，仅在去年的年底，重庆特大井喷事故，剧毒气体弥漫四周，吞没234条生命，近千人住进医院，近万人吸染毒气，六万人变成灾民，大量牲畜中毒而亡；辽宁铁岭发生的烟花爆炸，死38人，伤50余人。如果说，作为天灾的伊朗大地震瞬间吞没了一座古城和近三万条生命再次显现了人类在难以预测的自然灾难面前的脆弱；那么，重庆井喷、氯气泄漏、飞机失事和其它那些满是血和泪的事故，则是纯粹的人祸！！

看着电视画面中一幕幕的惨祸惨景，我神伤了；看着那事故中的弱小孩童，我哽咽了；看着那事故现场伸出的粘满灰尘需要援助的手，我流泪了！是的，是那些无视安全的无良之人，是那些可悲可叹的安全事故，强取豪夺，取人性命，平时高唱的“以人为本”到哪里去了？是的，正是这些惨痛的事故，让千万个家庭失去了欢笑的权利，让无数个母亲、和妻儿在哭泣号啕，这些惨痛的事故，无一不突现出无良肇事者对生命的蔑视、无一不暴露出无知违章人对制度的淡漠。黑暗给了我们黑色的眼睛，我们要用她来寻找光明，从事故中知道安全可贵，从事故中总结安全教训，是事故留给我们的唯一利益。

母亲给予我们以生命，所以母爱的伟大由古至今众君皆吟，

而安全，捍卫着母亲赐予我们的生命，就像一把巨大的保护伞，无声无息地为我们遮挡着狂风暴雨。的确，安全与生命息息相关，连在一起，不可分离。作为一名化工生产行业的职工，我深深地知道：安全，是我们永恒的主题。“高高兴兴上班、平平安安回家”是每位职工共同的希冀，安全与个人、与家庭、与企业更有着千丝万缕的联系。洗化公司始终以安全工作为中心，是每周例会上各级领导必提的话题。每一个车间、生产岗位的安全，都是上至经理，下至车间主任、生产班组长最为关心的问题。安全真的是咱们公司的传家宝、护身符。听，办公室里安全员正为新上岗的员工讲解“运行必须安全”；看，生产岗位上师傅们正仔细检查设备存在的隐患；瞧，原料库的保管正以满腔的工作热情，严格的按照安全操作规程进行着工作。

“起始于辛劳，归结于平淡”是对我们这些保证安全生产的员工最好的写照。“智者是用经验防止事故，愚者是用事故总结经验”，这是我们耳熟能详的安全格言。因为事后补救不如事前防范，为此我们定期召开安全会议，学习文件，交流经验，谈安全问题，做安全汇报，从他人的教训中吸取经验，用于我们日常的工作中。有了警惕，不幸的事故就会躲开，有了防范，不幸的事故才会远离。因此在日常工作中，我公司有严密的安全检查制度，做到领导时时检查、教育，员工时时学习，刻刻注意。

“爱企业、爱工作、爱生活”这是我们每一个职工的心声！企业的兴旺发达，离不开每位职工的谨小慎微。“保证安全生产，防患于未然”是为了我们的明天更美好！让我们为了这共同的目标，都行动起来，安全工作时时抓、事事抓、长期抓，永不放松！正所谓：与人玫瑰，手有余香。平日里我们付出种种艰辛，用我们的耐心、细心和诚心，换取生产的安全运行。

## 英语健康演讲稿篇四

大家好。

近几年来，天津一中年逾古稀的老校友，每季度按固定日期聚会一次。这些次聚会，人员有减无增，有的因病不能参加，有的驾鹤西去。大家感叹生命短暂，品咂人生况味，仿佛那达摩克拉的剑悬在每个人的头上，不，准确地说，我们面前都有几个“杀手”。

如高血压、心脑血管病、糖尿病和肿瘤等。我不懂医学，没有发言权。我也不想抄录有关这一类疾病的资料。

六七年前，我就患有高血压。我觉得应该特别引起重视。有的高血压有反应，如头晕等；也有的没有任何反应，特别是长期患高血压的人已经习惯了，因此不当回事，这是不行的。因为患有高血压，就容易引发心脑血管疾病，特别是因脑卒中致残的比例很大。

高血压往往有家族史，我父亲就患有高血压。那时我开始治疗，经过药物控制，基本上能够保持正常。我主要采取三条措施：一是药物控制；二是饮食控制；三是适量运动。过去查体，一般是血压、血脂、血糖都有点偏高，经过采取以上三项措施，加上心理调适，最近两年查体，都在正常范围内。

至于肿瘤，主要是早防早治，戒烟限酒，讲究饮食卫生。一旦发现患有肿瘤，不要怕，如今治愈的病例很多。人体健康就像人字结构，一撇是客观的、先天的，一捺是主观的、后天的，关键是在一捺上下功夫，与一撇协调好。

主要有三个方面：一是不合理的饮食习惯。有一种说法，你想吃什么就是你身体需要什么，这种看法我认为不正确，不要为嘴伤身。

脂肪要限量，世界卫生组织建议，以不超过膳食总热能的30%为限，并应限制饱和脂肪的摄入量，不得超过总热能的19%。蛋白要适当，粗细要共享，钙质要增强，食盐宜减少，酗酒要预防，饥饱要恰当。

二是不讲卫生的习惯。三是懒得活动的习惯。天天静坐的生活方式不好。有的老年朋友天天坐着看电视，天天打麻将，这就是所谓的“一二三四”式生活方式，即一个早，两个“倒”，三个饱，四圈“了”，非常不利于健康。

心理与许多疾病的发生有密切关系。积极乐观的心理状态会给肌体各器官以适应的、良好的刺激，使肌体随时得到所需要的营养和免疫物质，提高免疫力，从而有利于健康长寿。人的寿命不仅决定于生理器官是否健康和衰老，而且同人的心理状态密切相关。据调查，长寿上百岁的老人，95%以上都有乐观开朗的性格。

要变消极心理为积极心理，学会做情绪的主人，要用积极心态看待一切。你要是心情愉快，健康就会常在。你要是心情开朗，眼前就会是一片曙光。你要是经常知足，就会感到幸福。你要是不计较名利，就会感到一切如意。你要是一心关注国家大局，就不会计较鸡毛蒜皮。同时多交朋友，对于克服消极心理也是有益的。

意外伤害有时会致残。我有好几位朋友都摔伤过，尤其是骑自行车的时候。怎么办？是不是大门不出，二门不迈，也不行。要“战略上藐视，战术上重视”。比如穿行马路要注意，要瞻前顾后，左顾右盼。

前些天下雪，我骑自行车小心翼翼，没有出事。可是有一天早晨，我晨练骑车回家时，在我前面的自行车突然停下来，对面左边又来了汽车，我无路可走，只好往右拐上了结冰的路面，一下子滑倒，人仰马翻，“上苍”保佑，万幸没有出事，爬起来就走了。看来骑车要特别当心，当然也不要因噎

废食。如果我坚持骑车，我想可以骑到80岁以上；如果不坚持，再骑车就有困难了。

比如外出旅游，身体可以、经济又能负担，当然是一项很好的活动，外出时注意安全就行了，不要怕不安全而不敢出门。老年人无论做什么都要量力而行，胆大心细，留有余地，争取万无一失。老年期一般可以分为健康期、带病期、伤残期，应当尽量争取延长健康期，缩短带病期，避免伤残期。

## 英语健康演讲稿篇五

早上好！

今天我演讲的题目是《假如没有“非典”》。

众所周知□xx年，中国曾遭受着千年不遇的“非典型性肺炎”这一疫情的巨大考验。这是“一场硬战”；这是一场人与病毒之间没有硝烟的战争，这是一场需要打赢且必须打赢的战争。

“非典”究竟是一种什么病呢？传染性非典型性肺炎是一种主要通过近距离空气飞沫和密切接触传播的严重急性呼吸综合征，国际上简称"sars"□有关“非典”的症状及预防知识，学校已多次深入学习，这里我就不一一赘述了。今天，我真正想说的是“假如没有非典”的这一话题。

假如没有“非典”，我们也许不清楚自己的生活习惯可能有多么糟糕。在预防“非典”专家们的提醒下，我们才明白：我们痴迷空调，习惯呆在空气不流通的屋子里是多么的不好；我们不愿洗手，甚至不会洗手，我们通宵上网，专注游戏；我们胡吃海喝，用零食代替正餐；甚至哪里人多，就往哪里扎堆凑热闹。

假如没有“非典”，我们也许没有意识到锻炼身体的重要性。

我们懒份，四肢不勤，能坐着绝不站着，能乘电梯绝不爬楼梯，能蒙头大睡绝不起床做操跑步。动不动就感冒发烧，找老师请假；动不动就喊“亚健康”，找领导批条。

假如没有“非典”，我们更不清楚保护环境的重要性。我们曾大量地使用塑料制品，随意地丢弃垃圾，工业废水四处横流，滚滚浓烟直冲云霄，全球气候逐渐变暖，生态环境日益恶化。

于是，“非典”来了！

我们有党和政府的英明决断、统一部署，我们有医务人员的舍生忘死、赴汤蹈火，我们有强大的国家作后盾，我们有13亿人民的全力支持，我们完全有理由相信，只要我们百折不挠、同舟共济、坚定信念、积极预防，是一定可以闯过难关的，最终的胜利一定是属于我们的！

最后，我想让大家跟我一起喊一句口号“我健康，我快乐！”，我数一二三开始，大家就喊出来，连喊三遍。

我的演讲完了，谢谢大家！

## 英语健康演讲稿篇六

大家好！

大学生健康问题是我們大学生目前所关注的重要话题之一，这学期，我们学习了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。

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。可是与此同时，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。相比生理而言，心理健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

心理健康能够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。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅仅能取得好的学习效果，并且有益于终身的发展。仅有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他进取因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件。优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。

谢谢大家！

## 英语健康演讲稿篇七

早上好！今天国旗下讲话的题目是《健康饮食，让我们更健康》。

5月20日是“中国学生营养日”！为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，所以，决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食、好吃的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今天起，我希

望各位同学能够开始注意自己的这些坏习惯。

在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。

上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，以保证同学们能精力充沛地学习。青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代，只有不误“天时”，才能生长发育完好、体质健壮、思维敏捷、健康成长。

吃饭时千万不要太快，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

在每天上学、放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿或商店买吃的。容易吃到一些变质腐坏的食品了。

同学们，关注食品安全，学习营养搭配，平衡膳食，应该和我们学习基础知识一样重要，让我们选择科学的生活方式，养成良好的饮食习惯，在健康、营养、快乐的生活下茁壮成长！

## 英语健康演讲稿篇八

同学们好！有的同学向我提出对学习不感兴趣怎么办？今天我们来共同探讨一下如何解决厌学的心理。

厌学的心理是怎样产生的呢？分析一下原因是什么呢？我想可能是由于对学习不感兴趣长时间知识的欠缺，学不会；再一个原因是胸无目标学习目的不够明。

解决的办法应从以下几方面入手：

第一、做一下自我分析。即分析自己的学习特点和学习现状。

第二、要确定学习目标。从小树立远大理想，周曾说过：“为中华之崛起而读书”。毛泽东为了锻炼自己的毅志他特意到人多的地方看书。我们要心中有祖国，要为祖国而学习。大目标确定之后，我们从眼前做起；实施小步目标，目标要适当、明确、具体，上好每一节课，写好每天作业，学好每一单元的知识。做到不懂就问，学过的知识要及时温故，有的同学说自己太笨，那我们就“笨鸟先飞”，每天坚持预习第二天要学的知识，把自己没看懂的地方画出来，第二天，带着问题听课，认真听课，预习时懂了的地方积极发言，不懂的地方集中注意力认真听，直到弄懂为止。先复习后做作业，做作业之前先复习今天学的内容，总结出重点，然后再做作业。形成自我检查学习的效果的习惯，克服马虎的习惯。

学习要循序渐进，不能求之过急，还要不断总结经验教训，功夫不负有心人，只要你用心去学了，那么，老师相信你们一定会取得好的学习成绩的。

同学们大家好！我们今天共同探讨一下如何克服考试焦虑的心理问题。

- 1、做好考前准备，如文具、草纸、垫板等。
- 2、遵守答卷要求，认真听监考老师的说明。
- 3、通读试卷，认真审题，不丢题，落题。

另外，要正确看待考试，减轻心理压力。平日努力学习，加强对基础知识和基本技能的掌握。进行积极的自我暗示，增强自信。考前一两周可适当做些放松训练。

考试其实就是为了检验我们学习中还存在着哪些不足的地方，

做到及时反馈，及时查缺补漏。

有的时候，有的家长或老师太在意考试的分数了；成绩低了就过分地责怪学生，如果我们把父母和老师的责怪理解成他们是为我们的学习负责就不会有心理压力了。

老师最终希望大家今后要消除考前的心理恐惧，希望大家能考出好的成绩来。

同学们好！生活的道路是不平坦的，在学习和生活中，每个人都有成功的体验，同时也有遭受挫折的经历。那么，我们该如何对待失败和挫折呢？今天我们就来共同探讨一下这个问题。

每个人在前进的道路上总会遇到这样那样的挫折，只有不畏艰险，敢于战胜挫折，你才会进步，下面，教你几种战胜挫折的方法。

1、正确认识挫折。人生的道路很长，遇到挫折是避免不了的，有些是由于客观原因造成的，如亲人生病、去世，家里遇到变故等；有些是由于主观原因造成的，如有的青少年受到引诱，威胁，自己意志又不够坚强而做了错事等。既然挫折已成为现实，我们就要承认它和勇敢地去面对它，而且要敢于向它挑战。

2、化悲痛为力量。要知道，遇到挫折就悲观、失望、自怨、自艾是没有作用的，应该以更大的勇气去做自己该做的事情，在人生新的起跑线上重新起步。

3、摔了跟头之后，最重要的是弄明白为什么摔倒，找到原因，对症下药，这是失败给你的最好的礼物，人们常说：“失败是成功之母”。每一次失败，都使我们更加意志坚强。

4、不必为做糟了一件事而伤心，先去做一件自己拿手的事情，

从灰色的情绪中走出来，重新树立自己的信心，相信自己会越来越越好。

同学们大家好！有些同学提出交往中有障碍，不知如何是好，今天我们来共同探讨这个问题。

### 1、学会尊重别人

在人与人的交往中，尊重他人是最基本的礼貌要求。一个人生活在集体里，只有学会尊重他人，才能同周围的人建立良好的关系和友谊。也许你平时就很尊重他人，或者你在这方面做得还不够好，那么从现在起一定要在这方面严格要求自己。不取笑别人，不中断别人谈话，信守诺言，不撒谎，扶老人过马路，同别人谈话时，注视对方，不东张西望。

2、当别人无意中伤害了你，你应该谅解他的过失，不要得理不饶人，不要斤斤计较。

要心胸宽广，为他人着想，当别人因误会冤枉你或故意为难你时，你要设身处地为他人着想，用真诚的语言，行动去感化他们。

3、对人态度要诚恳、友善，别人有错误时，要态度诚恳友善地帮助他，使他认识到自己的错误，并改正错误。

4、人与人的交往中要豁达开朗，做一个有修养的人，要允许别人批评他人，也要允许别人批评自己，甚至要允许别人牢骚，听得进不同的意见和批评，创造一个和谐的环境。

## 英语健康演讲稿篇九

下午好很高兴和大家讨论“中学生心理健康”这个话题，谈谈我的一些看法。

## 1. 正确对待竞争，学会合作。

一个人的一生会经历无数的竞争。无论是在学校还是在工作中，竞争都是不可避免的。竞争激烈。一个人要想培养自己良好的竞争意识，敢于竞争，就不能在人生的每个阶段都走在别人的前面。一个人落后的时候，总能通过总结经验、改进方法、调整身心状态来获得动力。害怕竞争，逃避竞争，意味着放弃进一步发展的机会。不仅人与人之间有竞争，合作和交流也是必要的。一个人很难形成一片森林。学生在讨论和思辨中学会合作和交流，从而开阔视野，开阔思维，共同进步。高三学生要善于培养良好的竞争意识和合作意识，克服恐惧和嫉妒心理。

## 2. 正确认识高考。

考试对我们影响很大。程序取决于我们对考试的理解。我们应该把考试视为对我们知识和能力的考验。如果我们考上了大学，深造自然是一件好事。如果我们考试不及格，我们仍然可以通过其他形式进一步学习。条条大路通罗马。而且，一个人事业的成功并不取决于他有没有上过大学，而主要取决于良好的心理素质，比如正确的思维、稳定的情绪和坚强的意志、健康的心理。

心理学家认为，合理的信念会导致人们对事物做出适当的情绪反应，而不合理的信念则会导致不适当的情绪和行为反应。高三学生不应该持有这样的态度和信念：成败在此一举，本身是中立的，但当人们给它自己的喜好、欲望和评价时，可能会引起各种麻烦和烦恼。对事物不合理、不切实际的信念是导致情绪紊乱、神经官能症的根本原因。因此，要训练自己科学思考分析，学会用客观理性的思维方式，纠正不合理、扭曲的认识，正确对待高考，克服考试焦虑，保持稳定的情绪。

## 3. 正确评价自己的能力。

每个人都在追求一定水平的目标，否则，个人就会失去前进的动力。关键在于目标的实现和自身能力水平的统一。他们要学会全面看待问题，正确评价自己和他人，正确分析主客观情况，及时有效地调整预期。高三学生应该在复习考试的每个阶段都设定现实的目标。如果目标太高，他们会全力以赴，但无法实现预期目标。会给你造成一种失败感，伤害你的自信心和自尊心。大目标应该分解成各种渐进的子目标。在不断努力实现特定目标后，会使人获得一个又一个成功的喜悦并产生更大的心理动力，保持旺盛的进取热情，实现远大的目标。高三学生面临各种压力，要客观评价自己，期待适度的价值观，增强必胜的信念。

#### ign: left;"4.提高应试技能，突破高原现象

研究证明，应试者的应试技能如何，同其考试焦虑水平较高有一定相关。也就是说，应试技能较差，其考试焦虑水平较高，应试技能较好，其考试焦虑水平低。所以，加强对高三学生的考前辅导，努力提高应试技能，有助于预防和减轻考试焦虑。教师要结合本学科特点，加强对高三学生应试技能的指导，包括养成良好的学习习惯，做好应试前的准备工作，掌握应试过程中注意的事项，在复习的后阶段，容易出现这样的现象：复习了一段时间自己的水平却没有明显的提高，停滞不前，这就是心理学所说的“高原现象”，“高原现象”的产生有两点原因：一是学习方法的变化，随着复习的深入，要求有更新更好的方法才能适应，而在旧方法不能适应，新方法尚未建立时，容易出现“高原现象”，二是心理上的一些变化，如兴趣下降，厌烦，疲惫等也会导致“高原现象”的出现，要突破“高原现象”，应该优化知识结构，通过比较、分析、归纳、概括等手段使自己已有的知识系统化，避免在知识使用时出现混乱。要养成勤于思考、总结的复习习惯，培养自信心，以良好心态面对复习中出现的不足和困境，注意劳逸结合，经常锻炼身体，合理补充营养，这样，你就以强健的体魄，旺盛的精神学习。

## 5. 需要积极的自我暗示，克服自卑感

自我暗示是指自己把某种观念暗示给自己，并使它实现为动作和行为，自我暗示现象经常在我们的意识和无意识中发生，例如，当我们有事必须在第二天清早起来时，往往到时候就会醒来，其原因就是前一天晚上我们在有意无意中对自己作了强烈暗示：“明天一早有事，必须早醒！”，由于考试的强大压力，考生很容易变得焦虑、烦躁、不自信，这会影响平时的学习和模拟考试，导致成绩不理想，造成精神状态不佳，要想摆脱这种状态，对自己施加积极的心理暗示是一种很好的解决方法，同学们可以设计一个鼓动自己的常用语，据说许多日本人在每天出门前，都要对着镜子大喊三声：“我是最好的！”然后，信心百倍地上班去了，像这样经常充满激情地对自己说一些鼓励的话，这种暗示就在自己的潜意识中产生了作用，这是心理学上的暗示疗法，对自己的第一个长处，每一点进步都经常地、始终不断地进行肯定时，就会使乐观的态度，良好的情绪成为“自我”的主宰，使心理状态在自我激励、自我安慰中得到调整，每一天都保持自信、愉快、轻松的心态，要消除自卑，树立自信。自卑者要学会自己从自己的点滴进步中发现自身的价值，将这些进步适当地归因为自己的能力，千万不要对自己做出消极暗示，如考试时紧张怎么办，不会做题怎么办？考不上大学怎么办……越想越怕，越怕越紧张，性格内向、敏感多疑的考生要自信地去迎接机遇和挑战，不要自缚手脚，处处以别人为参照物来贬低自己，毕加索有这样一句名言：“你就是自己的太阳。”不为他人的辉煌而眩目，不为自己的平凡而自惭，自立，自强，自尊，自我激励，以今日之我战胜昨日之我。

## 6. 保持适度紧张，积极进取

生活在现实环境中，每个人都会有一定程度的不安、紧张、恐惧、担忧、焦虑心理，有的心理学家认为，这是人类很正常的心理现象，一般的人并不太在意这种不适，慢慢地随着人的主客观条件的变化，这种不适感自然而然地消失了，而神

经质者对自己的这种不适感非常敏感并过分关注,认为不安、紧张、担忧等是不应当有的,因此力图排斥它,否定它,拒绝它,感觉与注意彼此促进,交互作用,使他们陷于焦虑和痛苦中,心理学家认为这些人应正视自己的不良情绪,接受症状,顺其自然,带着症状去做应当做的事,把注意力慢慢转移到要做的事情上,使症状减轻以至消失,在行动中转变自己的强迫观念和不良性格,高三学生对自己面临的高考而产生的紧张不安、焦虑、恐惧等心理,只要程度不强烈,就不要过分关注,带着这些不适去生活和学习,把注意力转移到应当做的事情和行动中,减轻心理压力,保持心理平衡,生活经验告诉我们,积极进取就必须有健全饱满的情绪和适度的紧张感,适度的紧张情绪,能增强大脑的兴奋过程,提高大脑的运动功能,使人思维迅速,反应敏捷,适度的紧张可以使人体免疫系统处于戒备状态,使疾病难以发生发展,前苏联科学家对此做过研究,他们发现,生活在战争期间的人,发病率明显低于生活在和平环境中的人,他们认为,这是因为人们在战争环境中精神紧张,生活积极,进取心强,抗病力也随之增强,生活需要适度紧张。

## 7. 增强心理健康意识, 提高心理健康水平

神经症在青年学生中的患病率开始上升,神经症主要是由心理社会因素等导致产生的一类心理疾病,神经系统检查没有病变,神经症是一组功能性疾病,包括神经衰弱、强迫症、抑郁症、恐惧症、疑病症、焦虑症等,共同特点是大脑皮层功能发生暂时的、可逆转的紊乱,而它们又有各自的特征:神经衰弱容易兴奋也容易疲劳的精神变化;强迫症的无法自控的思维或行为;焦虑症的烦躁不安,紧张焦虑;抑郁症的多愁善感,抑郁不安;恐惧症的杞人忧天,无可名状的恐惧;疑病症的多疑善虑,总是猜疑自己被骗,或遭遇到不测,一般说来,发病常与心理因素有密切关系,不健康的个性常构成发病的基础,如性格内向,敏感多疑,胆小怕事,多愁善感,自尊心强,青年学生要正视现实,树立积极的人生态度,增强自我认识、自我评价,自我调控能力,培养良好的性格,提高社

会适应能力，磨练个人意志，增强心理承受力，保持心理平衡。

上面我介绍了心理学的一些知识，包括心理治疗的一些方法，如合理情绪疗法，暗示疗法，顺其自然的森田疗法，这里再介绍一些心理保健方法。

### (1) 想象脱敏法

就是在心理想象引起焦虑或恐惧的事物来逐步脱敏，比如用这种方法克服考试恐惧(考试焦虑)，就可以在安静的环境中微闭双眼，放松肌肉，先想象自己在进行一次不很重要的考试，在产生恐惧心理反应的同时，令自己继续放松，并告诫自己恐惧是不必要的，当逐步克服对这种考试的恐惧后，可继续想象更加重要的考试情境，直到想象到高考的情境，这样，循序渐进，考试恐惧也就可逐步克服。

### (2) 疏泄疗法

利用或创造各种情境，把压抑的情绪抒发宣泄出来，以减轻心理压力，从而较好地适应社会环境，如倾诉疏泄，是通过与亲朋好友的交谈尽情地将消极情绪倾诉出来，交谈对象须是你亲近且能理解你的人；书写疏泄，如果你内向，不习惯人前流露情绪，可以用写信，记日记或写诗等方式将内心的消极情绪宣泄出来，将不快流于笔端，心理舒畅了许多；运动疏泄，以体育锻炼这种运动性疏泄方式将不满，抑郁和愤怒情绪宣泄出去，疏泄疗法对焦虑症、恐惧、抑郁等症有较好的效果，而且对溃疡、偏头痛和常人的消极心境也有相当大的缓解作用。

### (3) 放松训练法

是有意识的放松全身肌肉，并由此而产生舒适的感觉和平静安宁的心理状态，克服不良情绪的心理疗法。其简单易行，效果明显，方法如下：你可以静静地坐在椅子上或躺在床上，

闭上眼睛，并慢慢调匀呼吸，然后你开始用意念放松全身肌肉，可先从额头开始，你可想象：“现在我的额头开始放松……好了，额头已经完全放松了，软软地，像棉花一样了。”接着可以依次放松鼻子、两颊、下颌，最后一直到脚部，当放松后，你可以感觉到全身放松，同时紧张和不安便会悄悄消失了，这种方法可经常使用，每次5-10分钟，这种方法可帮助你解除心理紧张和心理压力，增强你的心理耐力。

#### (4) 音乐疗法

是用音乐陶冶性情，调整心境的心理保健法，欢快的旋律，可加强肌肉张力，振奋精神；柔和的音调和徐缓的节奏可平稳呼吸，镇静安神；优美的音色可降低神经张力，使人轻松愉快，每个同学的性格、音乐修养不同，所以应有针对性的选择不同乐曲，注重整体调节，音乐疗法也可以利用大自然中有益于身心健康的音响，凡是由精神因素引起的高级神经活动过度紧张，大脑机能活动暂时失调而造成的各种心理问题，如焦虑症抑郁症，都可用音乐疗法予以治疗。

人生难免要面对各种诱惑和挑战，但要坚信自我，去营造一方属于自己的情感天地，尤其是在社会急剧变革，潮流如涌，竞争激烈的当今时代，更应该清醒地把握自我，审时度势地去塑造健康的心理，健全的人格，善待成功和失败，洒洒脱脱，一步一个脚印地走向新的更加美好的明天，你就是自己的太阳。

## 英语健康演讲稿篇十

大家好！

同学们！今天我演讲的题目是：《有健康、才有一切》

如果，上述的各项行为，你均不能做到，那么你的健康状况已经十分危急了。

其实，身体没有疾病，并不是真正的健康，健康是指一个人在身体、精神和社会适应能力等多方面都处于良好的状态。

我们现代人的健康观念应当是“整体健康才是真正的健康”。

正处于学习时期的我们，需要适当的睡眠来维持身体的健康。

睡眠是消除大脑疲劳的主要方式。如果长期睡眠不足或睡眠质量太差，就会严重影响大脑的机能，本来是很聪明的人也会变得糊涂起来。很多人因此患上各种疾病。

同学们：你是否能够保证足够的睡眠呢？

初中阶段各年级的适当睡眠时间是九个小时，而据调查，全国初中生的平均睡眠仅能保持在七小时左右，长期如此，是严重损害我们大脑思维能力的行为，所以，如果你想拥有卓越的才华，就必须保证足够的睡眠。

而另一个威胁到我们健康的问题则是不吃早餐。