

# 最新健康险演讲比赛稿(模板8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 健康险演讲比赛稿篇一

神将自身置于生活磨砺和自然风浪的陶冶,从中获得抵抗力与免疫力。对于健康的理解,随着“生物—心理—社会医学模式”的转变,对健康的要求,应是生理、心理活动正常、精力旺盛,对自然环境及社会环境有着良好适应能力的状态上来。疾病是健康的对立面,具有一系列特征性状的病理过程。但是人体由健康到产生疾病,经常会出现一个或长或短的过渡状态。

“行到水穷处,坐看云起始”是体现体育运动的艺术享受;“不经风雨,何已见彩虹”展现体育运动的追求境界;“生命在于运动”,我们还有什么理由不去挑战生命。因此,体育是人类可持续发展的必然选择,是对人类狂热追求科技而使生活非自然恶质化的善意修正,是对生命的有力挑战。

再次,体育运动是对生命的利用。在人类短暂的一生中,要攀上理想中的山峰,只有三种选择:要么爬的速度快;要么爬的时间长;自然最理想的就是爬的时间长而速度又快,这样,在有思进取、懒于创新、怨天尤人、迷茫徘徊、提前透支人生、享受生活而深深痛心,为什么?为他们精力如此旺盛却不去一爬山!体育运动可以使我们获得生存所需要的健康的身心,只有体育运动,才能使我们充分地利用自然赐给我们这个完美的生命。从而使我们有更长的可利用时间,并以更高的效率完成工作。这无疑是对生命最大的利用。

最后,体育运动是对生命的享受。体育运动实质上总是伴随

着苦难的过程, 没有痛苦就没有训练(nopain,notrain)[]体育运动中我们会消耗大量的体力, 会损伤肌肉从而引起肌肉酸痛, 关节会受伤, 会丢失大量的水分, 会打破体内原有的代谢平衡, 总之, 机体会对运动产生一系列剧烈的生理反应。但这种痛苦给参与者所带来的东西不单纯是体质、体能和免疫力的增强, 而且是将各种烦人事烦心事忘却脑后的那种心灵上的放松, 是运动后满身大汗、精疲力竭、神情酣畅地走在回家路上的那种满足, 是将五星红旗插上珠穆朗玛峰顶时的那种豪情, 是进球后球员欣喜若狂、得意忘形的动作和表情, 是领奖台上五星红旗下听奏中华人民共和国国歌时眼中的点点泪花。这种感觉, 即或观众也会深受感染, 更何况亲身经历的人。

可见, 体育运动是对生命更高层次的享受。

生命, 需要一种韧性, 亦需要一种硬度。体育运动可以强化生命, 更好地表现生命的本质。

“生命在于运动”, 无疑是对体育运动价值与意义最点睛的概括与最到位的诠释。中国有句古话叫做“流水不腐, 户枢不蠹”, 希望大家都能加入到阳光体育运动中来, 共享健康生活!

尊敬的各位领导, 各位评委: 大家好! 今天, 我要演讲的题目是《有健康, 才有快乐》! 人的生命只有一次, 在这仅有的一次生命当中, 什么才是最重要的呢? 我认为是健康, 生命是相对的有限时空构成, 而具有健康的身心, 就会使生命的相对有限时空得以延续与拉长。健康虽说不是一切, 但失去健康你就会失去一切。如果说: 事业是大厦, 健康就是基石! 事业是列车, 健康就是发动机! 事业代表生命的厚度, 健康就是代表生命的长度! 我们不能只关注健康而荒废事业, 同样, 我们也不能只追求事业而透支健康! 我们的生命需要我们去呵护, 我们的幸福需要我们去追求, 我们的健康需要我们去关注!

健康的生活，需要一种健康的理念，需要一种健康的觉悟。树立健康的生活理念，培养健康的生活方式，像经营事业一样经营健康！做到生命与事业并存，健康与财富同在！有了健康作保障，我们将如虎添翼！只有拥有健康才会拥有未来。那么，什么是健康呢？健康的定义是什么？有人说：没有病的人就是健康的人，这样笼统的回答没有回答出健康人的实质，也没有说明健康人的特性。国家卫生部于20xx年1月4日发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》。它是全世界第一份由政府颁布的有关公民健康素养的官方公告。健康素养就是指一个人能够获取和理解基本的健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确的判断和决定的能力，以维持并促进自己的健康。世界卫生组织提出：健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康。

1. 身体健康：有充沛的精力、睡眠良好、抵抗力强、体重正常、头发光泽、牙齿完好等。还有大部分人，总是感到身体乏力、吃、睡不好，在医院又检查不出具体疾病，这种状态称为“亚健康状态”，也不叫身体健康。生理健康是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病，体重适中，体形匀称，眼睛明亮，头发有光泽，肌肉皮肤有弹性，睡眠良好等。
2. 心理健康：为人处事积极乐观，勇于承担责任，关爱他人，不抱怨社会。心理健康是指人的精神、情绪 and 意识方面的良好状态，包括智力发育正常，情绪稳定乐观，意志坚强，行为规范协调，精力充沛，应变能力较强，能适应环境，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，经常保持充沛的精力，乐于承担责任，人际关系协调，心理年龄与生理年龄相一致，能面向未来。
3. 社会适应良好：有良好的社会适应能力。当今社会的三大特征：速度、多变、危机。对策：学习、改变、创业。
4. 道德健康：道德高尚，有良好的公德，不损害他人利益，

更不能偷、抢、吸毒等。主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡犯贪贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行善良，心态淡泊，为人正直，心地善良，心胸坦荡，则会心理平衡，有助于身心健康。相反，有违于社会道德准则，胡作非为，则会导致心情紧张、恐惧等不良心态，有损健康。试看，一个食不香、睡不安、惶惶不可终日者，何以能谈健康！据测定，这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调，其免疫系统的防御能力也会减弱，最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下，或者早衰，或者早亡。那么，只有身体没有疾病，心理没有缺陷了才真正算得上是健康的人，也只有健康的人才能拥有幸福与快乐。此时我想说，有健康，才有快乐。

当今社会，人们对健康越来越重视，看看我们的社区，一个个运动设施建立了起来，看看我们的身边，一家家运动养生馆红火起来，再看看我们的社会，心理专家越来越多，这一切都说明了一个问题，那就是健康很重要。在过去，人们“比肚子”，看你吃得好不好；后来，人们“比银子”，你的钱有多少、你的房子怎么样、你的汽车是什么档次；到现在，很多人“比身子”，崇尚健康第一，知识第二，家庭第三，金钱排第四！人们的意识加强的，那是因为健康是竞争力，是生命当中最宝贵的财富。健康不止能使自己快乐，还能让家庭幸福，社会也幸福。如果没有了健康，我们用什么去面对事业，面对学业？又拿什么去享受辛辛苦苦赚来的金钱？可以说，没有健康，也就没有了一切，有健康，才有快乐。有健康，才有快乐。

同志们，要拥有健康的第一要素是什么？我认为是心态，要有好的心态，乐观开朗，积极向上，碰上问题从容面对，遇到麻烦，坦然处之。有了好的心态之后，就让我们加强身体锻炼，强健我们的体魄。身体是革命的本钱，加入体育锻炼，

并不是浪费时间，而是在节约时间，因为减少了看病，减少了痛苦，锻炼是一项利于我们身体，也利于我们身心的活动，让我们都加入进来吧，为了自己，也为了家人，为了社会。我的演讲完毕，谢谢大家！

## 健康险演讲比赛稿篇二

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。

### 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。

## 健康险演讲比赛稿篇三

大家好！

今天我演讲的题目是《拥有健康才快乐！》

我要问问在场的各位老师，同学们，什么是健康呢？据专家说，健康就是人的身体没有疾病，心理上没有缺陷，能够适应社会，这就是健康。三者缺一就不是健康，也就谈不上何为快乐。

所以说，一个人有了一个健康的身体，同时具备一个健康的心理，那是多么的快乐啊！

健康了，才能快乐。为了健康，我们要坚持锻炼。锻炼，不仅可以强健我们的体质，而且对我们的身心也大有益处。如跳绳可以使我们越长越强壮；排球运动会使我们变的机智灵活。总之，我们坚持不懈的锻炼，身体健康，精力充沛，生活才能快快乐乐！

健康了，才能快乐。为了健康，我们要有正确的学习目标，向英雄学习，向模范学习，向我们身边的好同学学习，要做知识的主人，做新时代的好学生，做祖国社会主义建设事业的接班人！

健康了，才能快乐。为了健康，我们要尊敬师长，孝敬父母，团结同学，如扶一下老人过马路，帮妈妈洗一次碗，为同学们做一件事情，把自己融进集体，享受集体的快乐。

21世纪是崭新的时代，未来是灿烂辉煌的。我们是这个时代的主人，我们不仅要有一个健康的身体，我们还要有一个健

康的心理，这样我们才是一个真正的快乐的人。每天早上我们背着书包，迎着朝阳，微风拂着我们的面颊，痒痒的；阳光照在我们的身上，暖暖的，我们全身的血液奔放流畅，我们每一个细胞在清新的空气中绽放生命的活力；我们迈着轻盈的步伐，蹦蹦跳跳地走进课堂，翻开我们课文的新的一章！

请大家记住：健康了，才能快乐！

谢谢大家！

## 健康险演讲比赛稿篇四

您们好！在这个暖风习习的晚上，感谢您从百忙之中抽出时间来参加我们班的家长会。我叫，现担任班里的体育委员。

今天，我演讲的题目是《做一个身体健康的好学生》。我们四七班是一个团结齐心、健康向上的班级。在体育方面，我们认真上体育课，努力学习第九套广播体操，积极参加学校举办的各项体育活动，并取得好成绩。今年我们参加了春季运动会和很多丰富多彩的趣味竞赛活动。在春季运动会上，我们班获得了队型创新奖、百米第二名、60米第二名、400米第三名的好成绩；在趣味竞赛活动中，我们参加了赶球跑接力、抱球跑接力、夹球跳接力、背靠背接力等多项活动，取得了抱球跑第一名、夹球跳第二名、背靠背第二名、赶球跑第三名的好成绩。

在老师的带领下，通过全班同学的共同努力，营造了“班级以我为荣，我以班级为荣”的奋发向上的氛围。

生命在于运动。体育具有“强筋骨、增知识、调感情、强意志”的作用。积极参加体育锻炼，才能使我们具有健康的体魄，具有健康的体魄，才能有旺盛的精力，旺盛的精力是有效学习的基础。另外，参加体育活动，能够调节我们的精神状态、缓解学习的压力和紧张疲劳的心情，才能有一个良好

的身心进行学习。所以，体育锻炼对于我们青少年非常重要。

认真参与体育运动是我们学生锻炼身体的主要途径。这就要求我们每个同学：第一、要认真上体育课。在上课时，遵守纪律，按照老师的指导，完成各项科目。第二、坚持课间做广播体操，并要做好每个动作。第三、积极参加学校和班级组织的体育活动，敢于发扬勇敢顽强、拼搏进取的精神。体育是“德智体美”的重要组成元素，愿我们四七班的全体同学，德、智、体、美全面发展，成为一个健康强壮的好学生。谢谢各位叔叔、阿姨！

## 健康险演讲比赛稿篇五

大家好！今天我国旗下演讲的题目是：强体魄，保健康。

如果有人问，世界上什么东西最宝贵？我想许多人会不假思索地回答——是金钱。我觉得这不准确，人生中最宝贵的东西是生命，是健康。因为生命和健康是一个人最快乐的源泉，它才是人生中最大的财富。

我健康，因为父母给了我一个健全的身体，对体育的爱好又使我拥有了一颗鲜活的心。我健康，因为我活泼开朗，兴趣广泛，爱交朋友，乐于助人，对生活充满了美好的憧憬。我健康，因为当同学沮丧时，我为他送上一句慰问；当朋友丧失信心时，我为他奉上一句鼓励；当同桌哭泣时，我为他献上一双轻拍肩膀以做安慰的手……于是我便成了一个快乐富有的人。

是呀！那个青年拥有了宝贵的生命，健康的身体，强壮的体魄，这是他人生中最大的财富呀，青年竟然不知，还贪心不足，他本可以用智慧和双手创造出世上最大的财富！

金钱固然重要，但是金钱买不到生命，买不到健康。一个人拥有了宝贵的生命，健康的身体，只要去努力，那就会拥有

无数的财富。让我们从现在做起，拥有一个健康的心理，强健的身体，珍惜生命，爱惜生命，它就是你一生中最大的财富！

你健康，你富有！

## 健康险演讲比赛稿篇六

你们好！

今天我演讲的题目是《安全伴我行》。

如果说，人生是一座高楼大厦，安全就是这大厦的基础保障。没有安全，生命就受到侵害，生活就不再幸福。

生命如此宝贵，它属于我们每个人只有一次；可是人生的道路上安全隐患处处存在，各种威胁时刻发生：据统计，我国每年大约有1.6万名中小学生非正常死亡，中小学生因安全事故、食物中毒、溺水等死亡的，平均每天有40多人，也就是说每天将有一个班的学生在“消失”！

校园安全涉及到青少年生活和学习方面的安全隐患有20种之多，其中包括交通事故、食物中毒、打架斗殴、体育运动损伤、火灾、溺水等等。

在我们县，每一年都会有 中小学生溺水身亡 发生，给他们家庭带来了无尽的悲伤。也许有的同学会认为，安全只是指身体的安全甚至是肢体的健壮和不受伤害；认为只要自己的肢体健全、行动自如那就叫安全。

不对，这决不是安全的全部。如果一个学生，思想道德水平低下、明辨是非能力不强，喜欢惹是生非，希望出点乱子；这表现出来的就是思想上的安全问题。

如果一个学生不思学习，喜欢疯疯颠颠、打打闹闹，整天抽烟喝酒、泡网吧，这表现出来的就是行为上的安全问题。一个人思想道德的残缺、行为方式的越轨比体格不健全更可怕，长期下去可能会成为社会发展长河中的废物，甚至成为危害社会发展的危险物。

我有以下几点建议：

1、人人树立“热爱生命，关注安全”意识，把安全摆在学习、工作及各类活动的首位。

2、提高个人思想素质。团结同学，和同学和睦相处，善于化解同学之间的矛盾。不因小事和同学争吵，不开粗口，不打架斗殴，争做文明的中学生。

3、关注课间安全。不能追逐打闹，防止受伤。

4、遵守交通规则和交通秩序。过马路要走人行横道，做到“红灯停、绿灯行，黄灯等一等”；特别是学校门口车多、人挤，放学回家一定要小心，慢走，左右看；一定要走人行道，不乱穿马路。

5、讲究饮食卫生，养成良好习惯。拒绝三无食品，不吃腐烂变质食品，不在校外的小摊上吃东西。

6、强化“防火灾、防触电、防侵害”意识。不吸烟、不玩火，不焚烧废弃物；不随意触摸各种电器。

7、加强自我防范意识。注意公共场所的人身和财产安全，不把珍贵物品、现金放在教室，如果遇到坏人坏事要冷静、机智，要敢于见义勇为又要量力而行，要及时敢于拨打110报案。

8、远离网吧，远离游戏厅，不吸烟，不喝酒，不赌博，不看不健康的书籍，不拉帮结伙，不同社会闲杂人员交往。

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。安全就如一颗光芒四射的太阳，照亮我们的人生，安全就如一根长长的纽带，联系着我们的生死存亡。有了安全，我们才能有健康的心态、强健的体魄；有了安全，我们才能有坚定的意志去攀登人生的阶梯；有了安全，我们才能像春天的桃李红红火火，快快乐乐，有了安全，我们才能有充沛的精神，勤奋学习科学知识。

最后祝愿全体老师、同学，平安健康，笑口常开。

我的讲话完了，谢谢大家。

## 健康险演讲比赛稿篇七

食品安全——就在你我身边（请你我都来关注食品安全）

中国有句话，“民以食为天”，充分说明了食品的重要性，食品是人生存的首要物质前提，是人们生活中最基本的必需品。每个人要生存、生活下去，就离不开食品。

东西都是我们日常生活的必需品。每次看到相关的电视新闻或是网络视频都会使我迷茫很长一段时间，不知道自己该吃什么。卖馒头的不吃馒头、卖凉皮的不吃凉皮，反正只要是自己做的东西都不吃，因为他们知道这些东西是怎么做出来的，参与了整个制作过程，而我们呢？不要多想，就抱着一颗眼不见心不烦的心去吃东西就行了，如果想的多了，就没得吃了。同样的问题，我国国家食品药品监督管理局的一位局长在接受中央电视台记者采访时是这样回答的，局长回答说：“我也是一名消费者，从这个意义上说，我对我吃的东西也不是很放心。食品安全与否由什么决定，决定食品质量的关键因素既不是技术，也不是管理和设备，关键在人，关键在于食品生产经营业主和从业人员的职业操守和道德水准。因此说，食品生产经营者是食品安全的第一责任人，可是就



有一些人唯利是图，为了一己私利而坑害大家的身体，我想这不仅仅是缺乏道德问题，要问问自己的心，制造劣质、假冒及有害的食品让你的同胞食用，难道你的良心不会受到谴责吗。明知道自己生产出来的食品存在不安全元素，自己都不愿意吃却冷漠无情地推向市场兜售，全然不顾消费者的生命安全，在这些商家眼里，每一个消费者都只是一个存钱罐，为了从里面取出钱，砸碎又何妨。这些人是何等的冷漠，何等的麻木不仁，何等的丧尽天良，这些人怎么能生产出合格的食品，怎么能做出负责任的事。也许，他们认为，不吃自己生产的食品，就不会损害自己的健康。但作为一个社会人，身处社会这个巨大的交互系统，他们是某种食品的生产者，其实也是其他食品的消费者。

我认为要想食品质量、安全形势实现根本好转，一是要有赖于政府部门的有效监管，俗话说，“没有规矩，不成方圆”，目前，涉及食品安全监管的法律法规数量多达几十部，如《食品安全法》、《产品质量法》、《消费者权益保护法》等，不过，由于各种新品种食品的出现，使得食品安全标准始终处于完善过程中，因此，需要相关的部门不断的深入调查，及时制定和修订相关的标准，从而建立更加完善的食品标准为食品安全保驾护航。（加点各部门监管比如工商怎么做的之类的）二是，还要靠国民食品安全意识的不断增强，靠广大生产经营者的食品安全责任意识的提高，靠广大消费者食品安全自我保护意识的提升。广大群众是食品的最终消费者，是优质食品的受益者，也是劣质食品的受害者。

作为一个消费者，我们应该擦亮双眼，把好“入口”。比如购买食品的时候，应该尽量选择正规商场和市场的产品，不要贪小便宜、图方便、随大流等，要养成不随意在街头小摊上购买食品的习惯，以免损伤身体或者上当受骗；要选购知名品牌或比较规范企业的品牌食品，尤其对有绿色食品标志的要作为首选；选购食品、饮料时，不能一味贪色贪味，如过白的面粉、馒头、面条等，有可能使用了过量的增白剂，应谨慎选购；蔬菜最好挑选带皮和包心的。我们要摒弃贪便

宜、图省钱其琛等不合理的消费习惯，养成购买食品看厂家、看日期、查包装的科学消费习惯；要学会辨识优劣食品的本领，不断提高鉴别水平和自我保护能力；还要放弃老好人思想，增强维权意识，积极为有关部门提供线索，并主动协助监管部门的工作。

食品安全与我们的生活息息相关，它关系到广大人民群众的身体健康和生命安全，关系到经济健康发展和社会稳定，关系到政府和国家的形象。

## 健康险演讲比赛稿篇八

大家好!今天，我要演讲的题目是《有健康，才有快乐》!

人的生命只有一次，在这仅有的一次生命当中，什么才是最重要的呢?我认为是健康，生命是相对的有限时空构成，而具有健康的身心，就会使生命的相对有限时空得以延续与拉长。

那么，什么是健康?健康包含了两个方面：身体，心理，只有身体没有疾病，心理没有缺陷了才真正算得上时健康的人，也只有健康的人才能拥有幸福与快乐。此时我想说，有健康，才有快乐。

当今社会，人们对健康越来越重视，看看我们的社区，一个个运动设施建立了起来，看看我们的身边，一家家运动养生馆红火起来，再看看我们的社会，心理专家越来越多，这一切都说明了一个问题，那就是健康很重要。在过去，人们“比肚子”，看你吃得好不好;后来，人们“比银子”，你的钱有多少、你的房子怎么样、你的汽车是什么档次;到现在，很多人“比身子”，崇尚健康第一，知识第二，家庭第三，金钱排第四!人们的意识加强的，那是因为健康是竞争力，是生命当中最宝贵的财富。健康不止能使自己快乐，还能让家庭幸福，社会也幸福。如果没有了健康，我们用什么去面对事业，面对学业?又拿什么去享受辛辛苦苦赚来的金钱?可以

这样说，没有健康，也就没有了一切，有健康，才有快乐。

有健康，才有快乐。同志们，要拥有健康的第一要素是什么？我认为是心态，要有好的心态，乐观开朗，积极向上，碰上问题从容面对，遇到麻烦，坦然处之。有了好的心态之后，就让我们加强身体锻炼，强健我们的体魄。身体是革命的本钱，加入体育锻炼，并不是浪费时间，而是在节约时间，因为减少了看病，减少了痛苦，锻炼是一项利于我们身体，也利于我们身心的活动，让我们都加入进来吧，为了自己，也为了家人，为了社会。

我的演讲完毕，谢谢大家！