

# 最新呵护心灵健康成长演讲稿(大全5篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么你知道演讲稿如何写吗？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。

## 呵护心灵健康成长演讲稿篇一

你们好俗话说：“与其补救于已然，不如防患于未然。”

作为一名学生，我们可能会认为：我们很安全。在家里，我们受到来自家长的庇护；在学校，我们受到来自学校的保护；在社会上，我们未成年人更是保护重点。但正所谓：人在屋里坐，祸从天上降。尽管我们受到来自各方面的保护，但因为我们年纪小，社会阅历浅，使我们常常面临危险。而身为学生，我们又要在学校度过大部分时光，校园安全问题就成为重中之重。而校园安全问题离不开自我防范，因此，提高法律意识，增强防范意识，学会自我保护又显得尤为重要。

1. 疏散时，靠右行，不得后退或突然停止前进。
2. 不得超越. 推挤前方人员。
3. 当两列人相遇时，要自觉合成一列。
4. 听从老师的安排。
5. 学生干部要发挥模范作用。

我相信，只要按照这以上几点要求做，一定可以将损失降到最低。

在我们日常生活中，火灾也是时常发生的。当火灾发生时，

我们要冷静对待，先判断火势大小，再做决定。火势很大时，要立即报警。在报警时，不要慌张，要准确地说出起火地点及火势。若火势较小时，可采取用灭火器自行灭火，因此，学会使用灭火器是十分重要的事情。

对于自行车被盗这种事，我认为应该将自行车上好锁，最好停放在有人看管的地方或监控器下面，切勿为了方便把车子停放在角落处。而寝室被盗，同样，我们应该在离开寝室时切记锁门。

在座的许多同学都已满14周岁。在法律方面，14岁是一条重要的法律界线。因为在法律规定中，14岁以上需承担相应的法律责任，而14岁以下由监护人承担法律责任。因此，我们需要规范自己的言行，古人云：三思而后行。我们不能随意开一些危险的玩笑，做一些危险的举动。也许就是因为那简单的一个举动，让你后悔终生。

考试作弊，这是许多学生，尤其是中学生会去触犯的学生行为准则的道德底线。如今，在这个科技时代，作弊手段也是越来越高科技化，高智能化。如在中考、高考等大型考试中，使用无线电、办假身份证等令人匪夷所思的手段层出不穷。但纸是包不住火的，当作弊被揭发时，不只是成绩作废，更重要的是丢人，丢尽了脸面。因此，我们要严格规范自己的行为公平竞争，不使用卑鄙的手段，即使分数不高，成绩不理想，也能做到问心无愧。

校园暴力，对于这个词，我想大家都可能比较熟悉。校园暴力，指的是同学之间欺负弱小，且主要发生在中小学生中。这是一种极其恶劣的行为。所带来的后果是严重的；不利于身心的健康发展，从而影响学业，影响生活。也许我们不会遭遇这种事，但谁也不敢保证。因此，当我们遇上这种问题时，不要逞能，及时报告保卫科，或向老师、家长、警方反映，将我们的损失降到最低。

在这个日新月异的时代，治安形势复杂多变，不法分子的盗抢、诈骗手法也在不断翻新花样，但是邪恶永远压不倒社会正义；一方面，警方将继续严厉打击违法犯罪行为，时刻保持对违法犯罪分子的高压态度，保护人民群众的生命财产安全。另一方面，广大群众的自防意识也要不断“优化升级”，只有不断学习，更新防范知识，才能不让不法分子有机可乘。

生活节奏在加快，学习压力在加大，提高法制观念，增强自我保护意识是我们幸福安全生活的保障。因此，为了幸福的生活，为了美好的未来，让我们携起手来，共同努力，防患于未然！

谢谢大家！

## 呵护心灵健康成长演讲稿篇二

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！

## 呵护心灵健康成长演讲稿篇三

校园故事像一本书，翻开了，就不想合拢。校园故事像一种美食，吃了，还想吃。校园故事多得像地上的蚂蚁，多得像天上的星星，数也数不清。今天，我就给大家讲讲我的校园故事吧！

一次语文课，我们向老师问好之后，同学们聚精会神地听课。周老师手捧语文书，绘声绘色地讲起了课文，教室里不时传

来老师的讲课声和同学们的读书声。“嗡——”，突然，一只蜜蜂小弟晕晕乎乎地飞了进来。

顿时，教室里炸开了锅，胆小的女生吓得连声尖叫，调皮的男生直冲蜜蜂挥手。最夸张的要属卢博艺，他把头“埋”进课桌里。蜜蜂小弟在教室上空慢悠悠地盘旋，左转转，右转转，好像在享受一次奇妙的旅行。蜜蜂小弟向我们班的齐雨萌飞去，恐怕它被齐小姐的美貌吸引了吧！

可是，齐雨萌早就把头“埋”进胸口，蜜蜂小弟见美女对自己不理不睬，只好垂头丧气地飞走了。教室里一下子进入了高潮，不少男生甚至想借此机大闹一场。咦，今天的笑话大王李原翰怎么一反常态？他笔直地坐在座位上，好像没有把蜜蜂小弟放在眼里，蜜蜂小弟决定会会他，它停在李原翰的鼻尖上，李原翰立刻把手中的暗器——语文书朝蜜蜂小弟扔去，蜜蜂小弟差点被砸死，它哭丧着脸，好像对这次旅行不满意。“屠杀手”徐源含大声地对蜜蜂小弟说：“你给我滚开，否则你的小命就没了。”蜜蜂小弟一听，好像被吓呆了，它夹着尾巴逃之夭夭了。

每当想起这些校园故事，我都会情不自禁地笑出声来，让我回味无穷。

## 呵护心灵健康成长演讲稿篇四

大家早上好！

我从前听说过这样一句话，健康和财富就像“1”和“0”的关系，而日子就像一串数字，没有这个“1”，有再多的“0”也是没有意义的。因此，一个健康的体魄，是所有人具有一个精彩人生的条件。只要踏上这块结实的基石，咱们才能触及咱们的梦想，有机会达到咱们的理想。

信任许多同学都深有感触——杰出的作息习惯和高效的学习

功率是密不可分的。作息时刻组织得体，则学习功率必然提高，而学习功率的提高，能让咱们自在组织一个健康的作息时刻。部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，不由得趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。这形成了一种恶性循环。为了改动这种不良现状，我期望同学们好好利用午休时刻歇息，确保下午听课、自修课、晚自习的功率，以确保晚上有一个充足的睡觉。一起，不得不提的是学习的慵懒，信任慵懒人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪窘迫，所以出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合天然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成果，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。这儿提出的无非是一些琐碎的建议，关键是期望同学们养成一个科学而合理的日子习惯，健康天然地融于日子之中。

从这周开始，就要进行晨跑了。这是一个提高咱们身体素质的好机会。有些同学跑两圈就累地气喘吁吁，不得不停下，有的同学乃至一直逃避晨跑。这是中国学生的通病。即便是在活动课，也有许多同学懒得动。这使咱们训练的时刻大大减少。还有些同学歇息日除了完成作业，其他更多的时刻坐在电脑前面一动不动，使得眼睛得不到一点歇息。不知大家是否还记得，当非典来袭时，钟南山院士已经挨近70岁，却仍然奋战在非典第一线，这都是他因为年轻时重视训练，训练出了一个健旺的体魄。有些同学会以学习为理由，没时刻训练，实则不然。在这点上，我校高三同学为咱们提供了典范，他们在课业压力极大的情况下，在晚自修课间还在操场上跑步。现在学习压力大，咱们课外的时刻并不多，但是时刻是挤出来的，假如咱们把零星的课间时刻都利用起来，那也是相当可观。我期望同学们能在活动课和体育课上多跑跑动动，并认真对待晨跑，有条件的同学最好能骑自行车上学，既训练身体又符合绿色出行的理念。

除了杰出的作息时刻和适当的训练，杰出的饮食习惯也是具有健康身体的一大条件。有的同学喜欢到校外的小店买一些

不健康的小零食；有的同学把肯德基当食堂，却从来不吃校园食堂预备的午饭；有的同学每天喝好几听碳酸饮料。这些都是不良的饮食习惯。垃圾食品吃多了，必然会形成养分摄入过剩。虽然校园食堂口味不如其他的洋快餐那么诱人，但这些都是通过食堂师傅精心调配的，能确保一餐所需摄入的养分物质。信任大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的试验吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似微乎其微的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着咱们健康的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，每天在校园用餐，就可以具有一个杰出的饮食习惯，确保自己具有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对咱们学生来说，身体也是好成果的本钱。\_曾说过，“文明其精力，健旺其体魄。”期望同学们能具有一个健康的身体，取得学习上更好的成果！

## 呵护心灵健康成长演讲稿篇五

大家好！我是七(1)班的沈雪婷，今天我演讲的题目是：“健康成长”。

“健康”就是“健壮安康”。是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康是人生最宝贵的财富；健康是生命存在的最佳状态。人人都向往健康，但要做到健康，可不是一件容易的事。良好的社会环境健壮的体魄，美好的心灵，高尚的道德情操，丰富的文化知识是构筑健康的重要条件。良好的社会环境是健康的关键。

健壮的体魄是健康的基础。青少年要养成良好的生活和卫生习惯，不挑食，讲究卫生，不喝酒，不抽烟，给疾病无可乘之机。同时，要加强运动。常言道“生命在于运动”，青少年时期是人生最重要的时期，体育锻炼能大大促进青少年的生长发育。我们的身体就像是一部“机器”，小胳膊“健康不仅是指躯体没有疾病，还要具备心理健康和良好的社会适

应能力”。因此，我们要从德、智、体、美、劳等多方面培养自小腿要经常运转，才能保持良好的生机和活力。让我们快乐健康的成长吧！

谢谢大家！