

# 骨关节心得体会(精选8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。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

## 早恋演讲稿篇一

大家好!

随着时间的推移，同学们在班级、学校这样的大家庭里朝夕相处的时间越来越长，相互之间的感情日益加深，在许多方面有了明显进步，进步的同时也存在着一些问题。今天我想和大家谈谈在成长发展中必然遇到的一个话题，也是中学生最热门、最敏感的话题——那就是如何进行健康的男女生交往，平稳的度过青春花期。

一.自然交往。在与异性交往的过程中，言语、表情、行为举止、情感流露及所思所想要做到自然、顺畅，既不过分夸张，也不闪烁其词。

二.适度交往。异性交往的程度和方式要恰到好处，应为大多数人所接受。要做到自然适度，心中无愧，也就是说，男女同学的交往应该是在公共场合，而不应该是两人单独相处；应该是偶尔相处，而不应该是频繁相约；应该是文明相处，而不应该是言行出格。一位人类学家曾经提出，正常男女生交往空间距离是44厘米以上，44厘米是人际交往中的最小间隔，低于44厘米这个距离，就属于“亲密距离”，在异性之间，只限于夫妻和恋人。研究得出，44厘米对于中学生来说是“安全距离”，男女生都应该注意保持这个“安全距离”。

三.要互相尊重，又要自重自爱。尊重对方包括尊重对方的人格、意愿，不随意干扰别人。同时，我们还要学会保护自己的尊严和名誉，珍惜自己的人品和人格，并且懂得保护自己。

早恋是一朵带刺的玫瑰，我们常常被它的芬芳所吸引，然而，因为大家心理和生理都不成熟，一旦情不自禁的接触，又常常被无情的刺伤，在早恋过程中因为冲动不理智而影响自己的学习和生活。因此我们要区分爱情与友情，正确对待“青春花季”的感情萌芽，与异性真诚相待，自然大方的进行交往，建立纯洁的友情，平稳度过“青春花季”。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 早恋演讲稿篇二

我今天国旗下的演讲主题是《拒绝早恋文明交往自尊自爱》。

学生的任务是学习，而这些同学却忽视了主要矛盾——学业。处于早恋的同学们，很容易把精力和时间耗化在胡思乱想中。上课时，想入非非，心猿意马，身在曹营心在汉。时常心驰神游，作美丽的白日梦，空想着为自己的将来勾勒美好的蓝图。更有甚者，有些男生女生干脆逃课而成双成对在街林荫道追求所谓的浪漫。他们忽视了自己在校的任务，忘却了父母的嘱托和老师的教导，为了朦胧的爱而荒废学业。有的人自我标榜“爱情事业双丰收”。可是他们的学习成绩却总在班上的后几名徘徊。有人自我奉称“爱我所爱，无怨无悔”，可是他们却在拿青春赌明天，有些人奉行“爱情至上”的原则，自以为爱的纯洁，爱得深刻，其实是对爱肤浅的理解。

早恋的少男少女，不以学为本反以情为圣，为一个“情”字而神魂颠倒，失魂落魄，为一个“爱”字而如痴如醉，死去活来。没有为学业作投资，事业怎会成功呢？没有事业，爱情就会失去美丽，就会变的毫无颜色。同样，没有面包，玫

瑰再多也不能吃，早恋的人就是本末倒置了学业和爱情的位置。因此，早恋没有基石就很难成功。

早恋，我可以说，他们是飘在海面上的纸鸳鸯，经不起时间流程的考验，只能说是一种线段式的爱。在此，我倡导，让我们正确的和异性交往，把不干净的思想去掉，自尊自爱，见面礼貌打招呼，互相帮助，互相学习，共同进步；恋爱中的男生女生们，请你们牢记自己的使命，务继续虚度青春，否则后悔终生。

亲爱的莘莘学子，年轻是资本，可千万别拿青春赌明天，要用理智的头脑做明智的选择，与其让外界力量限制，不如自己主观上主动地克制，同时还应该把这种朦胧的感情升华为对父母、老师、同学及周围一切的爱，进而变为对人生、对生活的博大的爱和追求。年轻的我们应多学点知识来充实，你要知道，任何外部的亮丽都是庸俗的，只有知识的力量才会让你真正幸福。

朋友们！人生的每一个阶段都有每一个阶段的使命，早恋就像王母娘娘蟠桃园里尚未成熟的青桃，是我们寂寞青春制造的幌子……我们千万不可以在春天就去挥霍夏天。

请记住，花儿不遵守季节规则，开得过早，就会提前凋谢，更不会结出饱满的果实！

### 早恋演讲稿篇三

何谓“早恋”。我们先来看一下何谓“早恋”？所谓“早恋”，顾名思义就是过早的恋爱。中学生谈恋爱属于早恋，主要原因是因其经济、生活尚未独立。爱情并不象我们有些同学想的那样不食人间烟火，是“空中楼阁”，它需要经济上独立，生活上自立而且有能力承担责任，而承担爱情的责任对我们中学生来说还为时过早。再者就是一个人其人生每个阶段都有其任务，中学阶段的我们主要任务就是充实自己，为

自己下一个人生阶段打好基础。而恋爱是结婚的准备，是我们在经济和生活都独立后的人生任务。饭要一口一口的吃，同样人生也要一步一步的走，你们说是吗？如果苹果还未成熟就过早的将其摘下来，那么我们便永远无法欣赏它熟透后的醉人的清香。

现在的我们，给不起任何承诺，希望同学们深刻认清早恋的危害，本着对自己一生负责的态度，本着爱护自己和他人的宗旨，远离早恋，克制情感，成就自己和他人的幸福。如果你真的想让对方长久的幸福，就要从现在开始努力学习，增长知识和才干，为将来能够撑起一个家打下坚实的基础。既然我们在春天，就不要去做秋天的事。所以，在这里，我发出倡议：让我们努力学习，努力实现心中的理想吧！这个火样的青春，我们不早恋。

早恋危害中学生的身心健康。首先，从中学生的身体健康方面来看，由于早恋，往往使同学们陷入情网之中不能自拔，将大部分时间花在谈恋爱上，因而忽视了体育锻炼。中学阶段正是同学们长身体的时候，随着身体各器官的发育，要求有相应的体育锻炼，否则，很容易发生心音微弱、供血不足、头晕等疾病。早恋的同学由于缺乏体育活动，所以发生这种疾病的人数远远高于其他同学。另一方面，由于早恋的同学情绪不够稳定，好冲动，易动感情，自控力较差，常常会产生焦虑、烦躁、疑惑、嫉妒等不良情绪。在这些情绪的影响下，很容易产生食欲不振、浑身无力、头晕恶心等症状，久而久之，会出现消化道疾病、低血糖症状等疾患。再从中学生的心理角度看，早恋的同学都有一个极其复杂的心理过程，其间既有欣喜，也有百思不解、难以倾诉的苦闷。这些同学的恋爱承受着家长、教师的压力，同学们的“白眼”，恋人的挑剔和故意的非难，这一切使得心理承受力本来就差的同学无法保持正常稳定的情绪。同时，早恋的中学生课后很难与恋人见面，但又抑制不住对对方的思念，这时，有的往往会耽于幻想，在幻想中寻求慰藉，得到满足。随后萌发厌倦生活的念头；有的学生则将社会的道德、责任抛到一边。由

于这些痛苦的心境和不健康思想的存在，使得这些中学生的道德感、人生价值观和世界观受到严重扭曲。

要切记：“早恋，是一枚包着糖衣的苦果！”。

所以，我要告诉大家：珍惜时光，拒绝早恋！

## 早恋演讲稿篇四

树上未成熟的果子被过早地摘掉，苦涩的滋味只有自己知道，爱情虽是杯美酒，但过早地品尝，不胜酒力的你会醉得一塌糊涂，毁了美好前程，美酒变成了苦酒，悔之晚矣！

花开得太早是个美丽的错，对于青少年来说，在爱情生长的土壤还不具备的时候，最明智的办法是筑好防线，集中精力学习科学文化知识，拒绝接受和传扬爱情的种子。

由于早恋难以得到家庭、学校和社会的认可，各方面都有很大的压力与矛盾，从而使同学们注意力分散，使得自己的志趣和目标发生改变，这种改变大都对人是一种负面的影响，对人的性情、性格、人生观、世界观的形成有害而无益。可见早恋造成危害已经不是因为早恋本身，而是来自早恋者受到的多方面压力。

青春期赋予我们更多的是旺盛的学习精力，这是个积累知识的黄金时期，然而以往的种种都表明陷入早恋的同学学习成绩下降，学习有所上升的几乎没有，早恋学生作业马虎，情绪易于波动，大多学生提前就业，因为文化水平低，只能从事一些脏、苦、累或危险的工种。所以早恋影响的是个人的学习和未来的职业。

青少年学生要珍惜青春年华，不要过早地涉入早恋的区域，特别需要的是理智和冷静。要切记：“早恋，是一枚包着糖衣的苦果！”早恋是一朵带刺的玫瑰，我们常常被它的芬芳所

吸引，然而，一旦情不自禁地触摸，又常常被无情地刺伤。

早恋荒废了不少优秀学生的学业，毁了不少同学的前程出类拔萃者因为早恋过分好奇兴奋痴迷于爱的幻想中再无法全身心地投入学习。学习犹如逆水行舟，不进则退。

一个学生每天同时学几门功课，即使很用功的学生功的学生也没有把握一定能取得优异的成绩。倘若这个阶段不把精力投入学习，怎么能将功课学好，？如果在这个阶段不把基础打好，将来又怎么能实现自己的梦想，过上想要的生活那，望大家切记！

我的演讲到此结束，希望大家能从中真正学到一些东西。

## 早恋演讲稿篇五

尊敬的各位老师、各位同学：

大家早上好！

今天我的演讲题目是：拒绝早恋。

席慕容说过：爱情不可说，不可说，一说便是错。爱情的确是很美妙的，但它正如带刺的玫瑰，看似美丽，但稍有不慎便会为情所伤。

不知不觉中，这些带刺的玫瑰已经在我们普通普通高中生中生根发芽。君不见养育人才的文明校园却成了某些同学花前月下的良辰美景！君不见台上老师呕心沥血的讲授知识，而台下某些同学却在传着写着幼稚语句的纸条！

这下问题严重了，老师的语重心长，家长的喋喋不休，同学的异样眼光，一浪又一浪的向这些早恋问题生袭来，他们沉不住气了，于是他们中一些有识之士站出来据理力争了早恋

无罪。

## 拒绝早恋

让我们来听一听他们的声音。

他们说，这种感情是自然滋长的，是情不自禁，无法自止，也不应制止，否则可能会适得其反。

他们说，早恋不会影响学习的，我们可以早恋、学习两不误。

他们说早恋的好处是显而易见的，在身心超负荷的今天，可以缓解压力。

这么说，早恋的确有那么几分可取之处，是应该了，甚至还有些必要？可真的是这样么？我想那是在说谎，在欺骗别人，更是欺骗自己。你敢说你的生活阅历够你谈一场恋爱么？你敢说你的人生观、世界观、价值观已经形成了吗？你敢说早恋行为没有分散你的学习精力？没有导致你的成绩下降吗？如果成绩没下降，只能说明一个问题，那就是他还不够喜欢你。再说了，同学有恋爱的经济基础吗？我们的一切都是父母给的，我们除了学习就一无所有。也许有人说，我有钱，我有的是钱，我要问问，钱从何而来？是你自己赚的么？你用之无愧么？你能肆无忌惮的践踏父母的血汗钱么？而且，早恋的后果你们有能力承担吗？不能！换句话说，同学的爱情是没有前途的，时间会证明一切。或许有人会感慨一番了：我不求天长地久，只求曾经拥有。我想，你还真是个不负责任的人，这完全是对爱情两字的玷污。既然你无法承担爱情的责任，无法给爱情一个圆满的结局，这就不配谈爱情。爱是一种责任，并不是在一起天天浪漫就能做到这种责任，而是地久天长的责任，是撑起这个家的责任，是对你的家族，甚至你的祖先的责任！

我们说不赞成早恋，但不是拒绝男女交往，男女生之间可以大大方方、光明磊落的正常交往，因为人和人之间需要正

常的交流和沟通。但不是卿卿我我，行为亲密，花前月下。男女生间健康的交往可以帮助男生克服逞强好胜，骄傲自满的不良心理，同时也可以帮助女生克服优柔寡断、脆弱等性格缺点，克服自卑感，树立自信心，建立纯洁的友谊，互相帮助，共同进步。

中国有句古话：酒藏得越久越醇香。为什么不能让那份纯真的情感在岁月的等待中发酵一下呢？这就像树上的苹果性急的人不等成熟就去采摘，结果只能尝到青涩苹果的苦味，如果耐心等待，当它成为又红又大的苹果时，就能品尝到它的甘甜。伊甸园的爱情之果，是精神之果，幸福之果，更是不能随意采摘的。我们要用理智锁住自己未成熟的情感闸门，情不自禁也应该禁。人生的每个阶段都有每个阶段的使命，我们千万不可以在春天就去挥霍夏天。我们现阶段的使命就是高考。考上大学，你会发现有更优秀的异性，在等待着你。

花有重开日，人无再少年。假如你是一颗大树，就不要迷恋一颗小草，如果哪天有男同学悄悄的给女同学塞小纸条，女同学应该回他四个字：老娘没空。好男儿志在四方，不要为了早恋而影响美好前程。

同学们，让我们携起手来，杜绝早恋。当我们回首往事，不会因早恋而悔恨。让我们潜心学习，为的高考抹上精彩的一笔！

谢谢大家，我的演讲结束。

## 早恋演讲稿篇六

随着时间的推移，同学们在班级、学校这样的大家庭里朝夕相处的时间越来越长，相互之间的感情日益加深，在许多方面有了明显进步，进步的同时也存在着一些问题。今天我想和大家谈谈在成长发展中必然遇到的一个话题，也是中学生最热门、最敏感的话题——那就是如何进行健康的男女生交



往，平稳的度过青春花期。

一. 自然交往。在与异性交往的过程中，言语、表情、行为举止、情感流露及所思所想要做到自然、顺畅，既不过分夸张，也不闪烁其词。

二. 适度交往。异性交往的程度和方式要恰到好处，应为大多数人所接受。要做到自然适度，心中无愧，也就是说，男女同学的交往应该是在公共场合，而不应该是两人单独相处；应该是偶尔相处，而不应该是频繁相约；应该是文明相处，而不应该是言行出格。一位人类学家曾经提出，正常男女生交往空间距离是44厘米以上，44厘米是人际交往中的最小间隔，低于44厘米这个距离，就属于“亲密距离”，在异性之间，只限于夫妻和恋人。研究得出，44厘米对于中学生来说是“安全距离”，男女生都应该注意保持这个“安全距离”。

三. 要互相尊重，又要自重自爱。尊重对方包括尊重对方的人格、意愿，不随意干扰别人。同时，我们还要学会爱护自己的尊严和名誉，珍惜自己的人品和人格，并且懂得保护自己。

早恋是一朵带刺的玫瑰，我们常常被它的芬芳所吸引，然而，因为大家心理和生理都不成熟，一旦情不自禁的接触，又常常被无情的刺伤，在早恋过程中因为冲动不理智而影响自己的学习和生活。因此我们要区分爱情与友情，正确对待“青春花季”的感情萌芽，与异性真诚相待，自然大方的进行交往，建立纯洁的友情，平稳度过“青春花季”。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 早恋演讲稿篇七

大家早上好！我是xx班的xxx[]接下来我要演讲的题目是青春，远离早恋。

不知何时，中学生心里偷偷有了爱慕的对象，可那只是爱慕。我们还小，不懂得什么是爱情。

朋友们，什么时候我们成年了，在心智，身体都已成熟的时候再谈恋爱，也来得及。在我们这个豆蔻年华，最主要的是学习，我们的青春需要自己来守护。

早恋就是过早的恋爱，我们还不能为对方做些什么，没有担当的能力。我们如果真的喜欢一个人，就把这种感情藏在心里，都有能力之后再和他表达心意。

曾经有一位哲人这样说过：“不以结婚为前提的恋爱都是耍流氓。”我们没有能力让心爱的人得到踏实与宽心。有人说：“为什么非得结婚呢？”我会告诉你：“你这样是不负责任的表现。”总之，在我们这个年纪就应该踏踏实实学习，不想一些与我们无关的事情。

我们的青春只有那么十几年，如果不好好珍惜，它就会随着时光流去，我们就会越来越老。早恋如一个侵略者侵占了我们的青春，夺走了我们青春该有的童稚，可爱和盛气。可是他们殊不知这样做的坏处。早恋，使家长对我们失望；早恋，使老师为我们担忧；早恋，使我们的未来对现在不负责。

早恋是误入歧途的表现，这并不是危言耸听，曾经我看过这样一个故事：一位高中女生因和男朋友分手而自杀。这就是早恋的危害，在我们这个懵懂的年月，还不懂什么才是真爱。

不知道你有没有听过这样一首诗：《早开花的苹果树》，一棵苹果树听到春风的呼唤，过早开了花，可是还没有结出果实，叶子都凋零了。我们现在早恋，因为是一件好事，可以在同龄人前炫耀，可是在成人看来这是愚昧无知的。过早采摘成熟的果实，不仅不会甘甜，而且会适得其反的，到苦涩的滋味。

我们的青春就像一朵美丽的玫瑰花，需要用心呵护，才能长成一朵讨人爱的花朵。则早恋这种行为就是害虫，它无声地侵蚀着我们的神经、肉体和精神。使我们的未来得到不好的影响，使我们的人生白纸上留下污迹，为我们的人生之路留下坎坷。所以我劝大家珍惜我们的青春，远离早恋。

我的演讲到此结束，感谢大家聆听。

## 早恋演讲稿篇八

中学生已经进入了青春早期。随着年龄的增长，生理、心理漫漫地走向成熟，中学生早恋的问题展现在我们师生面前。最近一段时间，我们周围有一些学生因男女关系问题在校外聚众斗殴，借于这些原因，决定利用班会课，共同探讨一下有关学生早恋的问题，让同学们明白什么是普通异性朋友，什么是早恋，学生早恋不切实际的地方及其危害，从认识上避免中学生早恋现象。

1、通过对早恋危害的认识，避免早恋误区。

2、让学生对异性交往有一个正确的认识，树立健康的异性交往观念，形成正确的异性交往态度。

端正健康的异性交往观，注意与异性交往的事项

1、搜集相关材料，确定节目名单，由主持人编写串联词。

2、全班筹谋划策。

1、通过歌曲《好好学习，天天向上》引入主题——早恋

2、探讨什么是爱情，中学生之间可能产生真正的爱情吗？

总结：爱情是浪漫的，但只有浪漫是不行的，它更多的还需

要履行责任，还要经受生活实际的各种考验，还要承受得住时间的洗礼。爱情不是人生的全部，它仅仅是人生道路上的一朵小花。但在恋爱过程中，任何一方面出了问题，爱情之花都会随之枯萎，在此中辛勤经营的人便会痛苦不堪，甚至会毁掉一个人的一生。所以，在爱情面前，人们是慎而又重。

3、知道什么是早恋，通过对我们周围有早恋现象的同学共同点的了解，探讨让同学们早恋可能产生的原因。

4、通过几则案例的介绍，让同学们深刻的体会早恋的危害性，杜绝早恋。

5、通过两个场景的分析，让学生了解什么是异性间的正常交往，以及在今后的交往过程中应该注意的事项。

总结：男女生之间的正常交往，那是一种纯真的友情。无可厚非，而且还要大力提倡。我们不要捕风捉影，或者开不健康的玩笑。我们要通过参加集体活动增加男女同学之间的了解，拂去面纱，让异性之间的交往更加自然、健康。

在交往中做到六不：

不拘谨、不随便、不冷淡、不亲昵、不卖弄、不严肃。

6、班主任老师总结发言。

小结：通过本次班会，学生对早恋的危害有了深刻地认识，懂得了怎样正确处理男女生之间的友情，增强了预防早恋的信心和力量。

## 早恋演讲稿篇九

大家好！

属于桃子青涩的季节，就不该伸手摘桃。

正如“一个千人的眼中有一千个哈姆雷特”一样，不同的我们面对早恋，总有不同的态度和方法。姑且让我按照数学分类讨论的思想来剖析一下面对早恋的“我们”吧。

首先，来看看早恋的主角们——学生。有的易冲动，面对飞来的`感情，无可救药地倾其所有，陷入“举手长劳劳，两情同依依”的甜蜜蜜中；也有的持观望态度，按捺内心的热烈，“盈盈一水间，脉脉不得语”；还有“取百家之长”的，既有“春蚕到死丝方尽”的激情，也有“相思如明月，可望不可攀”的羞涩。总之，我们以大人们无法理解的叛逆和固执、诗人般的朦胧和忧郁，桀骜不驯的姿态，来守护早恋的“贞洁”，享受早恋的“情调”。或许我们不是爱上某个人，而是爱上成人世界中的恋爱，爱上一起望蓝天白云，爱上一起谈月亮星星，爱上一起看树叶从枝头悄悄滑落，爱上那因为早恋而变得思想明澈的时光。

其次，再瞧瞧早恋的观众们——老师和家长。他们，也是“我们”这个词中的一类，面对早恋时，可以被粗略地分为两类。一是反对，也是大多数的态度，昨天说什么“放弃一棵树，你会得到一大片森林”，今天又唠叨着什么“花开得太早是个美丽的错”，也许明天的“谏词”就变成一首打油诗了，“小小年纪别学坏，认真读书别恋爱。恋爱容易受伤害，别让早恋它存在。”这样说说的还算信任了，通常都是双管齐下，家里学校一起“鸡飞狗跳”，直到学生们发出“曾经沧海难为水”的叹息，“我们”才心满意足地离开；而另一类就是凤毛麟角的赞成和任由发展了，这时的“我们”视早恋为人生之必经路，把握分寸地加以点拨。

最后，一起研究早恋的舞台——社会。其实，中国人对于情感的压抑已经不是一个时代的问题了，相比之下，西方社会则基本听不到“早恋”这个词，这是文化差异，无可厚非。然而在前年，竟然有将早恋立法的荒诞之举。黑龙江省难道

要对怀春的少男少女们进行拘留？牵牵手就送个无期，那黑龙江的孩子们就真真要到了“前景堪忧”的时代了。

题解完了，要综上所述了。既然不可避免这位“洪水猛兽”的到来，也许我们可以像阿西莫夫为笔下的机器人王国制定三条法律一样，为如何面对早恋约定两个原则，但绝不是用法律的“高压政策”。其原则之一必是保护自己的身心不受伤害，其二则是不影响正常的学习生活。

我的讲话到此结束，谢谢大家！