

# 健康成长伴我行演讲稿 健康成长演讲稿(大全9篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

## 健康成长伴我行演讲稿篇一

大家好！

鸟儿在阳光下成长，欢乐翱翔，花儿在阳光下尽情开放，而我也在阳光下健康成长！

回首漫漫长路，我始终没有缺少过阳光和雨露。在阳光下成长的我，既有父母的关爱，又有老师无私的爱和同学的互帮互助。

我在阳光下成长，因为有了父母。我一出生，父母变成为了我的第一位老师。是他们辛勤地将我抚养长大、培养成人。无论遇到什么困难，他们都是我最温暖的港湾，无论做错了什么，都会细心教育我。有一首歌唱着“世上只有妈妈好，有妈的孩子像块宝。”父母的爱像一束阳光，温暖我们的心怀；父母的爱像一泓清泉，纯洁我们的心灵；父母的爱像一阵清风，吹散我们心中的忧愁。在父母的影响下，我快乐地成长着。

我在阳光下成长，因为有了老师。如果没有老师对我的谆谆教导，我也就不会有今天的成绩。记得上次，我的考试成绩接近末尾，我知道自己十分不应该，对不起老师，对不起父母。我对自己失去了信心，失去了勇气，失去了希望。谁知，

老师竟然主动来找到我，并且帮助我分析没有考好的原因，给我分析错误处，并鼓励我要一心一意的做试卷。我明白了，自己最不应该的是只经历一次失败就一蹶不振。于是我发奋学习，将所有精力投入到学习中。在您的教育下，我快乐成长！

我在阳光下成长，因为有了同学。在校园里，我们互帮互助。有次我忘带伙食费了，把我急得团团转。正当我心急如焚时，同学们一起帮我想办法，用零花钱七拼八凑帮我交了伙食费，我十分感动。虽然平日里大家有些小矛盾，但从不记恨。在这善良的同学身边，我快乐成长！

## 健康成长伴我行演讲稿篇二

大家好！

今天我演讲的题目是《以书为师，健康成长》。

从记事时起，我们就认识了书。当大灰狼凶恶的面孔出现我面前的时候，我仿佛看到了它那锋利的牙齿卡在小白羊的头颅上，直觉告诉我：这太可怕了！到幼儿园后，常听阿姨讲故事，知道了世上既有大灰狼一样残忍的人，也有惩恶扬善的侠客。于是，书包里有了心爱的女神雅典娜，有了灰姑娘，有了白雪公主……一有空，我就阅读这些书，梦想着与这些可爱的人物做朋友，而灰姑娘的姐姐和白雪公主的后娘，却遭到了我愤然的唾弃。在美与丑、善与恶的识别中，我渐渐明白了许多事理。

上初中之后，我读的书越发多起来，特别是历史方面的书，它们使我懂得了是黄河水哺育了炎黄子孙，是昆仑山撑起了中华的脊梁，是五千年灿烂文化滋养了伟大的民族，我既知道了宋高宗的十二道金牌，铸成了风波亭那连苍天都哭泣的冤狱，也知道了龙门英雄林则徐的硝烟之火，燃起的是国民抵御外辱的怒火；还知道静安寺下清政府的“准奏合约”，

给中华民族带来的奇耻大辱，帝国主义列强锋利的刺刀给我们带来了民族的血泪……在书的感化下，我的爱国之情油然而生。

随着年龄的增长和阅历的丰富，自然科学的神奇又让我着迷。在课内外的书刊上，我逐渐认识了张衡、祖冲之、李时珍、袁隆平、爱因斯坦、居里夫人……我不但如饥似渴地学习阿基米德原理、帕斯卡原理，还对金字塔之谜、外星人之谜、百慕大三角之谜等如痴如醉，我对探索科学奥秘的科学家们佩服得五体投地。在他们身上，我看到了科学知识和先进技术对国家富强、人类进步和社会发展所起的巨大作用——科学技术是第一生产力。

高尔基说：“书籍是青年人不可分割的生命伴侣导师。”巴甫连科说：“书籍是人们成为宇宙的主人。”是的，认识了书，我就认识了许多老师，它让我健康成长，教我做生活的主人。同学们，你们热爱书吗？如果热爱，那就把书当做栋梁，让我们成为热爱书籍的朋友吧！

## 健康成长伴我行演讲稿篇三

大家好！我是七（1）班的xxx□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。

我们经常看电视上看到，许多国家仍然发生着战争、动荡不安的社会给人们造成无尽的苦难，死亡等事件经常发生，人们生活生活在惊恐不安之中。在非洲的一些地方贫穷和饥饿正在

加剧，人们生活困苦，营养不良，挣扎在死亡边缘。对于他们来说，没有“健康”可言。我常常为自己生活在当代中国感到真正的幸运，感到无比的幸福。

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！

## 健康成长伴我行演讲稿篇四

生命是宝贵的，每个人的生命只有一次，所以我们必须珍爱生命。生活中交通安全与我们的关系非常密切，它就像我们的朋友，日日夜夜都守在我们的身边，教育我们，劝诫我们。

注意交通安全也是生命的一部分。现在因交通事故死于非命的人太多了，难道他们不是死得太冤枉了吗？20\_\_\_\_年元旦的时候驾驶人刘刚驾驶重庆公路运输集团九公司渝a85474号川江牌大客车载客44人(核载25人)，从北碚区驶往九龙坡区西彭镇，由于超载和临危措施操作不当等原因，车辆翻坠于道路右侧垂直距离4—5米高的崖上，造成当场死亡7人，在医院抢救过程中死亡2人，轻重伤35人的特大交通事故。此次事故是20\_\_\_\_年重庆交通事故的开门“红”，它将暗示重庆在20\_\_\_\_年交通事故的发生率将再创新高！这句话说得还真不赖，紧接着过了两个月，“3.1”特大道路交通事故发生了，相隔6天“3.7”重大道路交通事故又发生了。

据统计，全国每分钟平均伤于车祸的有1人，每两分钟平均死于车祸的有1人。现在路上的车辆越来越多，马路越来越拥挤，同时交通事故也越来越多，每年，有多少人的生命被夺走，有多少个家庭被破坏；有多少人失去亲人了，因为一时的粗心大意，疏忽了交通安全的重要性，不但车毁人亡，也带给了别人无法弥补的伤害，这些血淋淋，惨不忍睹的车祸，处处可见，造成了多少家庭的悲剧啊！

所以说交通安全不是针对某一个人，而是针对所有的人，它让我们知道，我们必须学习和遵守交通规则，做到高高兴兴上学，平平安安回家。人的生命是短暂的，一去不返，它就像一只小小的贝壳，在大海中遨游，一路总是有坎坷。我们要敲响交通的警钟，永远铭记血的教训，学习交通安全知识，遵守交通规则，提高交通安全意识，让生命之树矗立挺拔。

保护生命，保护你美好的前程！珍爱生命，从我做起，从身边的小事做起，让安全伴随我们快乐地成长吧！

## 健康成长伴我行演讲稿篇五

大家好！

今天，我演讲的题目是《快乐学习，健康成长》

首先，让我们一起温故敬爱的周说过的一句话：“活到老，学到老。”同学们，让我们快乐的学习，快乐的成长，让我们从今天开始认认真真的学习，在学习中体会真正的快乐。

同学们，学习是为我们自己，更是为了家庭和父母。大家想想“可怜天下父母心。”爸爸、妈妈为了我们健康成长付出了多少辛劳和汗水，我们有什么理由不去努力学习，报答父母呢？同学们，从大的方面来说，学习是为了国家的富强、社会的进步、人类的幸福。大家想想，一个人只有有知识、有能力，才能自食其力，成为社会财富的创造者，而不是社会

的负担。其次，知识越多，能力越大，对社会的贡献也越大。

同学们，我们懂得了学习的重要。古人说得好，“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”成功属于刻苦努力的人，学习要有毅力、有恒心、有永不放弃的精神。还要乐于学习、善于学习。

同学们，多少个清晨，当第一缕阳光照进校园，就响起了我们朗朗的读书声。同学们，错过了青春，会输掉一生！我们已经没有选择，我们不能再犹豫，我们只有去拼搏。因为有太多关注我们的目光，有太多期待我们的人。其实，我们的生活处处有阳光，处处有温馨，生活需要我们慢慢去品味，我们要学会用发现的眼光，发现的思维去审视我们身边无意流过的瞬间，要在一霎时捕捉快乐，将它储存，在快乐中学会学习。

同学们，我们相聚在王义贞中心小学，我们的周围，有很多美好的事物。清晨，进入校门时，校园的美景尽显眼帘，呼吸新鲜的空气，感受生命脉搏的跳跃，这是多么惬意的事；疲惫的学习后，静下心来，思考一下，我们今天掌握了什么新知识，又是多么开心的事。快乐是一种能力，能够在任何环境中保持一颗快乐的心，可以让你更有把握在有限的时间内获得成功。因此，我们应保持乐观的心境，快乐的学习和成长。

同学们，我们作为新时期的少年儿童，在成长中，要学会发现快乐，学会珍惜快乐。让我们定下长远的学习目标，为自己、为家庭、为社会、为国家、为我们未来精彩的人生而努力学习吧！

最后祝大家“快乐学习，健康成长”。

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 健康成长伴我行演讲稿篇六

大家好！

我叫xx来自xx中学。今天，我演讲的题目是《快乐生活，健康成长》。踏着朝阳，迎着雨露，我们走过了天真可爱的童年，告别了无忧无虑的少年，而今，迈进了美好纯真的青春期。

我们是幸运的。从出生那天起，父母们用爱铺就的一条五颜六色的鸟语花香的大道，一直通向远方。于是，我们的眼睛便被那扇大门里的光芒照亮了。我们又是脆弱的。就像温室里的花草，一旦失去庇护，就有枝折花落的危险。我们渐渐发觉，父母们指给我们的那条大道，也有许多寂寞、许多坎坷、许多荆棘。行进中，一滴泪水，告诉我们一个跌倒的故事；一滴汗水，又使我们多了一份沉重，几分成熟。

曾经的我，站在人生的这方舞台上，是那般的无主，那么的自卑，如此的无奈。记得那次的登台表演，我不敢抬起头面对那些好奇的、期盼的目光。为此，我失去了他们对我的关注，失去了表现的机会。站在台上的我，脸色通红，声音颤抖，心跳加速，整个人完全笼罩在一种紧张的氛围之中。下了台，我哭了，我恨自己为什么这么没用。痛定思痛。在老师的帮助和自己努力之下，我终于走出自卑的阴影，解开了心中的纠结。

我知道，这样的经历决不只是我的“专利”。在我们同学之中，相貌不佳的少女，总因自己是“丑小鸭”而难过；有能力而不被发现的人，总觉自己是“千里马”不遇“伯乐”而退缩；考试老是不及格的人，总因自己是“大炮”而低头其实，“丑小鸭”也能长成美天鹅，“千里马”也会遇“伯乐”。

我们的生活虽然充满平淡、充满痛苦，但也充满快乐。痛苦

和快乐本是一对孪生的兄弟，相伴相生。其中，快乐是上帝送给我们的翅膀。只要我们抓住了它，就能天高任鸟飞，海阔凭鱼跃。

青春期的我们，正在人生道路的起点上，要像新生的绿叶，为春天增添一丝绿意；要像初升的太阳，给大地撒下一缕阳光；要像茁壮的大树，为路人留下一片绿阴。让生命的空间拥有更多的阳光，让生命的价值焕发夺目的光彩！

同学们，让我们珍惜时光，不负青春年华，快乐生活，健康成长。为了祖国的明天，一起努力！

谢谢大家！

## 健康成长伴我行演讲稿篇七

大家好！

时间从指间不经意地弹落，往昔的格子爬满了蜘蛛的足印。它正在里面结网，把每一个格子都尘封起来，只是有的`地方密密麻麻模糊难辨，有的地方稀稀疏疏明朗清晰。这种感觉是用灰裹着的黄金，如果不去品它，便永远不知道它的真正价值，那就是成长的故事。

成长是一曲刚健的歌谣，需要去感悟。

走进田间地头，听拔节声声，走进森林旷野，听万籁和鸣。噪动与喧腾，追逐与奋斗，这就是成长的旋律。在成长的行列里，弹奏的是辉煌的音响。

成长是道色彩的流程，需要去感悟。

飘去了鲜艳的连衣裙，飞走了粉红的蝴蝶结。一身的校服，一抹凝重的色彩。不见了童话书上多彩的封面，看到的是教

科书一脸的严肃。堆积的课本一如大山的深沉。一切浮躁归于沉静，昔日绚丽的色彩只去装点青春的梦境。

成长是缓缓流淌的溪流，需要去感悟。

悄然地，我们就长大了。学会了坚强，学会了坦然。同时，也学会了修饰与包装。似水流年，流走了少年的纯净与质朴，正如苇岸在《白桦树》中所述：在白桦树的生长历程中，为了利于生长，总是果断地舍弃那些侧枝和旧枝。可以说成长是一个蜕变的过程，由简单到复杂，由幼稚至成熟。每蜕去一层躯壳，痛苦在所难免。作家刘塘说，成长是一种美丽的痛。

成长也是艰难的跋涉，也需要感悟。

穿越《伤心地铁》后，是一条曲折的山路，身后蜿蜒，脚步依稀，前面长满荆棘，堆满鲜花。勇敢地追寻，路就会在脚下延伸，成长即路。

成长的故事很多很多，有欢乐也有悲哀；成长的岁月很长很长，需要我们一点一滴去感悟。岁月不会回头，抓住今天的每一秒，把希望系于明天的彩支，成长就是希望编织的彩带，串连加快和向往。

## 健康成长伴我行演讲稿篇八

大家好！

小学的生涯即将结束，点点滴滴美好的回忆，让我终生难忘，偶尔会浮现脑海。

窗外，一切都显得生机勃勃，小花小草离不开阳光的滋润，我更离不开老师的教导。

“噔，噔噔”随着步伐的声响，我们的科学老师——季老师，正一步一步地走上讲台。我的心跳声也就好比那声响，越发急促了。季老师的脸上失去了昨日的光辉，留下的是暴风雨来临前的沉重。季老师抱着几本作业本，重重地扔在讲台桌上，发出一阵巨响。等我还没晃过神，就只听季老师怒气冲冲地说道：“上次的作业本有几个同学没完成，那还交上来干什么？”我的心“咯噔”了一下，因为我也是其中一员。身为小组长的我羞愧万分，迈着沉重的步伐走向老师，接到作业本便快速地回到了座位上，低着头，沉默不语。

“叮铃铃”，下课了，我离开了压抑的教室，调整心态，深吸了一口气。一缕缕清风悠悠飘了过来，拂过了我的脸颊，更拂动了我的心，下定决心的我，坚定地朝办公室走去。

老师的一番教导如冬日的一缕阳光温暖了我的心，也照亮了我前方的道路，我就像阳光下的小苗，茁壮成长。

## 健康成长伴我行演讲稿篇九

爱因斯坦有句名言：“一个人取得的成绩往往取决于性格上的伟大。”而构成我们性格的，正是日常生活中我们的一个个好习惯。好习惯养成得越多，个人的能力就越强。养成好的习惯，就如同为梦想插上翅膀，它将为人生的成功打下坚实的基石。

上个世纪九十年代，在中国南方发生了这样一个故事，一家著名的，当一个人养成了良好的习惯，他的人格魅力便会自然得到提升。其实，习惯，在我们不知不觉的成长中经年累月影响着我们的品德，暴露着我们的本性，左右着我们的成败。

因此，在生活中，我们不妨试着去养成一些好的习惯，比如：习惯于主动打扫卫生，形成爱劳动的习惯；习惯于说声“谢谢”、“你好”、“对不起”，形成以礼待人的好习惯；习

惯于每天坚持锻炼，形成健美的体魄；人际交往中习惯于理解、宽容，便能化干戈为玉帛；习惯于去用心观察，才能形成好的观察能力；习惯于提前预习，课后复习，才能形成高效的学习方法；当然，我们更应该习惯于用爱心去面对周围的世界，升华我们的人性。正如人们常说：播下一个行动，便会收获一种习惯；播下一种习惯，便会收获一种性格；播下一种性格，便会收获一种命运。这是一切成功人士所具备的特质，所以，就让我们将好习惯的种子埋下，用恒心去浇灌，去成就我们生命的精彩。下面请听两首习惯养成的歌谣。

习惯养成在年少。

小学生上学校，好习惯要记牢。

上课内容记心上，乱扔废纸不提倡。

上下楼梯靠右行，课间文明做游戏。

好习惯伴我行，交通安全在心上。

过马路走横道，红灯亮了停一停。

绿灯到了快点走，黄灯宝宝眨眼睛。

红灯上岗汽车开，千万别再抢时间。

好习惯伴我行，交通安全记心上！

谢谢大家，我们的演讲结束了。