

# 2023年健康演讲稿分钟(通用10篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 健康演讲稿分钟篇一

亲爱的各位老师，各位同学：

大家下午好！今天我演讲的题目是：珍爱生命，健康成长。

成长是人生的必经之路，走向成熟，通往成功；成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实；成长像是桌上的各种菜式，甜、酸、苦、辣应有尽有；成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

初中时是在省重点中学度过的，又是在重点班，在骄傲与自信的背后更多的是同学之间激烈的竞争，因为每个人都会有一个梦想，每个孩子都渴望成功。但是有时，竞争是残酷和无奈的。班上曾经有一个乖巧的女孩，刚进班时成绩还不错，可是几次失利后，她似乎忘却了自我，于是她不再努力，而选择了另外一条道路，上网，结交，甚至轻生。终于有一天，班上前排的一个座位永远空了出来，在那一刻起，她便不可能再有机会和我们一起为曾经的梦想奋斗了。

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。

生命是父母赐予的权力，不要让自己到人间白走一遭，请相信自己，一定要珍爱生命。

人生是波折的，也许前途茫茫，也许灰心丧气。无论遇到什么困难，都要寻找乐观的方式解决，让自己的每一天都充满阳光，让自己每一天都快乐，你会发现，生命原来如此美丽。

年少的我们，执着于信念，奔跑着想去触及那些遥不可及的梦想：等我们长大，却会发现神圣的理想就在眼前，却要以改变自己的代价才能得到。为了它，我们必须学会忍耐寂寞，学会能屈能伸，学会适当地保持沉默，我们必须蜕变成一个社会人。

为了父母，为了自己，为了理想和一切有价值的东西，珍爱我们的生命吧，让我们在快乐中长大，在快乐中成熟。

各位同学，路在脚下，我们的选择是走下去，一如当初我们从婴孩成长为现在的自己一样。让我们迈出成长脚步吧！

谢谢大家！

## 健康演讲稿分钟篇二

各位领导、老师、同学们：

早上好！

世界上什么东西最宝贵，有人说是金钱，有人说是时间，但我认为是生命。因为生命只有一次，因为生命承载着希望。

同学们，生命不可能有第二次！是母亲的十月怀胎，将我们带到这个世界；是父母的含辛养育，才有了我们的健康；是

老师、同学、亲友的关爱，才有了我们的成长。生命它不仅只属于你，也属于父母、家庭、社会，还属于许许多多关心你的人。活着，不仅仅为自己而活，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。珍爱生命健康成长已成为你义不容辞的责任。

可是有些人，却拿自己的生命开玩笑。有多少人贪图省事翻越护栏而命丧车轮之下？有多少人为了贪图一时之快闯红灯而造成他人丧命？又有多少人为了贪图一时快感而染上毒瘾？现在，我们身边依然有好多同龄人不听家长的话，不服老师的管理和学校的教育。一意孤行，不想学习，把大量的课余时间都浪费掉，沉迷于网络，接触一些不良的信息，和社会上一些不良青年混在一起，这些都会给我们的生命，给我们的成长带来危害。

西方思想家倡导的“敬畏生命”的人道主义思想，应当成为我们对待生命的座右铭。“敬畏生命”，包括珍爱自己生命，也包括对他人生命的尊重。

奥斯特洛夫斯基，因为参加卫国战争，导致双目失明，身体瘫痪。但他并没有放弃对生活的追求，而是凭着顽强的毅力创作出《钢铁是怎样炼成的》，并通过书中主人公保尔，留给世人一段著名的人生格言：“人最宝贵的是生命，它给予我们只有一次。人的一生应当这样渡过：当他回首往事时不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻。这样在他临死的时候就能够说：我已把我整个生命和全部的精力都献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争！”

亲爱的同学们，杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候；燕子去了，有再来的时候。然而一个人的生命结束了，却再也没有复活的机会。为了自己，为了父母，为了理想，为了国家，请肩负起我们义不容辞的责任：从现在开始，珍爱生命，健康成长。

谢谢大家！

## 健康演讲稿分钟篇三

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《我健康，我快乐》。

美国的爱默生有句名言：健康是人生第一财富。确实如此，不是有句话说，健康是一，其他的学业、事业、梦想、财富、友谊等一切都是一后面的零吗？没有健康的身体，其他的一切都无从谈起。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的，纠正自己的心态，运动自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗快乐的心。才能更好地立足于这个社会，从而实现人生的理想。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。就让快乐的种子永远播撒在我们的心中，开放出纯洁的花朵，就让自己时时刻刻生活在运动之中！在运动中，我们体验成功的喜悦；在运动中，我们尝尽了失败的痛楚；在运动中，我们经历了委屈的挫折；在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们阐述了团结的内涵；在运动中，我们懂得了友谊的真谛。快乐有苦有甜，有酸有涩。人生时见阴云，时见阳光。在运动中，我们可以体会到五味生活，七彩人生。

运动传递健康，健康成就快乐！有时，运动也是一副良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力，成就淡泊明志的人生态度，成就辉煌的人生！我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生。

生命是上帝赋予的小船，而运动则是船的风帆，因为有帆，

船才会前进得更远，因为有船，帆才会迎风飘扬。让我们热爱运动，健康身心，快乐相伴。让“我健康，我快乐”的口号伴随我们走过一生！

谢谢大家！

## 健康演讲稿分钟篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我跑过了草长莺飞的懵懂童年，踏进了初识愁滋味的豆蔻年华。淡淡的忧愁总是如游丝般的牵绊着我的步伐。

在这个年纪，我慢慢地在每次考试的失利中渐渐远离了那些单纯的笑语与欢颜。像一条被浪涛抛弃搁浅的鱼，艰难的挣扎着以求生存。

每天在老师的无奈与失望中左右摇摆，只能报以无奈的苦笑。我从未想过叛逆，只是，不知不觉自己却在父母无休无止的责骂中生活。

我从未想过要改变什么，只是，自己却在不经意间改变了一切。到底是谁的错。或许，并没有万物的对错，只有心境的改变吧！

有时，自己会有满心的雄心壮志，甚至，会让我的所作所为蒙蔽别人的双眼，让他们认为我又回到了从前。可是，当他们看到了坚持无果失败后的我，却有着比我更颓废的面容。

总是伪装坚强，认为自己伪装的天衣无缝。可当她说：“不要太累了，想哭就哭吧！”听了之后，嘴上笑着说：“好感动啊，我一定要把它装裱起来。”其实心里已经泪流成河。

那一刻，我真的感觉到了累，很想找个无人的地方脱掉自己那件虚伪的外衣，好好睡一觉。

许多人都说青春是最美好的时候。我想，或许吧，至少，在这个年纪，我尝到了成长的味道。一颗心，慢慢地蜕变，不可阻挡的变得成熟，只是，自己付出了伤痕累累的代价。

不知在什么时候，自己写的文竟然染上了自己以前憎恨的淡淡忧伤。现在，才明白，自己，就是在那个时候迈进了青春的大门，就在那个时候感受到了成长的味道。

我的成长，褪掉了以前的纯真，竟然有些苦涩。现在的我，能做的，可能只有索然无味的笑笑吧！

## 健康演讲稿分钟篇五

各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是《健康从“心”开始》  
择的。

消极的人允许环境控制自己，他抱怨环境，周围的一切看起来

都那么不如人意，在这样的情况下，他不可能积极的付诸行动，不可

成功！

成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。挑战自己的消极想法，消灭自己的消极想法。不要因为我们的心态而使自己成为一个失败者，更不要因为暂时的失意而生活在沮丧和阴影中。

对待考试，对待生活的态度，和这个小男孩一样，我相信，你一定是一个快乐的人，一个离成功很近的人！

## 健康演讲稿分钟篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

如果有人问我们：“你快乐吗？”可能会有同学需要想一会才能做出回答。他会说：“这个问题我得好好想想。因为我有写不完的作业，上不完的培训班，听不完的唠叨；我想和同学一起出去玩，可我不能。我想看电视，可我不能……”但是，亲爱的同学，我想说的是：学习和快乐其实并不矛盾！

要做到快乐学习，我觉得还要会品味学习的快乐。当我们取得成绩时，那种成功的喜悦是无与伦比的。每一次考试或每一次比赛前我都会尽努力做好准备，因为我相信“一分耕耘，一分收获”，因为我知道成功的果实是无比甘甜的。

我还记得一年级时发生的一件事。有一次，我考试考得不是十分理想，我拿着试卷沮丧地回到家。妈妈看完试卷后，并没有批评我，只是问了我几个问题。“没考好的滋味好受吗？”我摇摇头。“那为什么没考出理想的成绩呢？”我低下头，轻声地说：“是我还不够认真，不够努力。”妈妈说：“那你一定要记住这种难受的感觉。因为不付出是不能从学习中感受到快乐的。”从那以后，我上课认真听讲，回家认真完成作业。每当我取得进步、获得成功时，妈妈都会提醒我：“你要记住成功的快乐，因为这是你的努力换来的。”是啊！学习不快乐的原因是我们还不够努力。

有人说：“我除了学习还是学习，我怎么可能快乐？”我个人认为快乐学习和丰富的生活是可以并行的。我的做法是：玩的时候开心地玩，学的时候认真地学。每个星期我都会和同学

一起外出活动，打球、看电影、爬山、骑车、游泳……丰富的活动激发了我对生活的热情，生活的热情又激发了我学习的兴趣。当我们把学习安排得井井有条时，就有更多的时间参与自己喜欢的活动。我喜欢跳舞、画画、弹琴、打球，可我不认为这些影响了我的学习，反而觉得这是我学习生活中的一种调剂，让我的学习更有效率。

当然，备战小升初的日子是紧张而忙碌的，但我们要忙而不乱。在那一段时间我并没有疯狂地刷题，而是每天做四分之一张语文试卷和四分之一张数学试卷，因为我相信积少成多的效果。不过，每当发现一道错题，我都会把错误的原因写在旁边，以保证不会重蹈覆辙。看着自己一点点地在进步，想着自己每天都有明确的目标，心里就会非常踏实。

另外，我还用其他方面的学习来转移自己的注意力，不让自己陷入“小升初恐惧症”中。在备战小升初的日子里，我的舞蹈课、画画课、古筝课、羽毛球课都没有停下来，我把这些特长的学习当成文化学习的一种调剂。当我从球场上、从舞蹈教室大汗淋漓地出来时，感觉自己的不悦已经一扫而空；当我弹响一个美妙的音符、画出一幅满意的画时，感觉自己的心情无比欢畅。当我偶有心情不好的时候，我会和爸爸妈妈、朋友交流，当我把烦恼倾吐了之后，觉得浑身都很轻松，学习的疲惫也会无影无踪。

同学们，勤奋是探求知识的舟楫，思考是探索知识的方法，请教是学习知识的妙招，练习是巩固知识的途径。当你爱上了学习，你会发现书中别有洞天；当你能快乐学习，你会发现学习带给你的快乐是无与伦比的。让我们一起快乐学习，健康成长吧！

## 健康演讲稿分钟篇七

绵绵飘落的春雨，润物无声，用五彩的.花朵在大地上装扮着青春的衣裳——活力四射，清爽动人。



这就是青春，一首永不言败的歌，一条永不停息的河流，一座屹立在民族之林的高峰。生命，就像一壶茶，虽有甘甜，也有苦涩；生命，就像一条大河，时而宁静，时而疯狂；生命，就像一首交响乐，也有欢快，也有悲凉；因为生命的存在，才有了世界的发展，生命，承载着这世间一切的一切。青春的生命就是中华民族的脊梁。当青春与生命相遇在这里，碰撞出了我们“10·24”的英雄。

“手拉手，他们传递的是中华民族五千年的传统美德；心连心，他们延续的是中华民族五千年的文化血脉；肩并肩，他们筑起的是中华民族五千年的道德高峰。是他们用稚嫩肩膀扛起时代责任，是他们用血肉之躯链起传统美德，是他们用青春梦想托起民族希望，是他们让“人梯”精神在神州四方迅速传递，是他们让“人链”光芒在祖国大地熠熠生辉，是他们让“人生”真谛在13亿人心中得到升华。”

纵使江水湍急，也要奋不顾身，因为青春召唤着他们，用自己的肩膀挺起中华民族的脊梁；是的，他们的生命之躯已经被冰冷的江水所吞噬，但他们青春的精神之躯还在。看他们，依然屹立在那里，凝着神思，望着长江之水滚滚东去；看他们，依然站立在那里，面带微笑，看着人们幸福的来去过往；看他们，依然坚定一个信念，即使牺牲这青春的肉体，也依然要挽救那落水的儿童，让这纵身一跃，划出人生最壮丽的弧线，奋力一举，绽现出生命最高尚的光芒，用这饱含悲痛的皮囊，换回社会的道德良知。

也许，选择了抛弃这生命之躯，让他们错过了人生中太多的美好时光——没有过妻子的甜言蜜语，没有过孩子的撒娇淘气，更不能给父母养老送终，已尽孝悌之意。可生命的价值已经得到体现，青春依然在绽放，这种精神在每一个中国人的心里驻扎、生长、开花、结果，他们将永存不朽。青春的光芒，在冉冉升起时会很明亮；青春的花朵，在经历过风霜雪雨后熠熠生辉；青春的历程，在不断搏击后才能谱写壮丽篇章。我站在这里，坚毅的站在这里，用青春的生命传承、

发扬英雄的精神，让青春的生命谱写人生的壮丽之歌，让生命承载青春带我起航。

## 健康演讲稿分钟篇八

当我讲到这里，我想大家会对交互式合作这种营销方式有了初步的认识，甚至会产生极大的兴趣。在这里我想告诉大家，一个好的交互式合作公司，应符合以下七个特点：

- 1、低起步费，它不需要你作大量的投资。因为在创业之初，你还没有雄厚的资金和对资金的掌控能力。
- 2、你不需要雇人。因为你还不懂得人力资源的管理和掌控。
- 3、减少中间环节。在未来，制作商不再和大型的代理商、批发商和零售商合作，而是跟每一个人和每一个家庭直接合作。
- 4、你不需要大量的存货。这是因为你没有大量的资金用于存货，你也没有加速物资流通的能力。
- 5、没有人、财、物、进、销、存、产七个管理环节的头疼事。在这七个字中，你只需要管好人和销就可以了，其它的五个字都由制造商来承担。二十一世纪是一个合作致胜的时代。如果你连人和销两个环节都管不好，我就劝你不要为难自己去管七个字，自找麻烦。
- 6、在你的经营中，始终有良师益友的指导和教育系统的支持。在你还没有经商的能力时，你需要有比你更高明的人来指导你，这种经验的传递比财富还珍贵。
- 7、对经济危机有免疫力。它经营的产品往往是重复消费的，是每个人和家庭都必需的，因此它不受通货膨胀和经济危机的影响。

一般讲到这里，人们往往会问我两个问题：第一，这个生意是不是永续的？第二，这个生意适合不适合我做？在回答这两个问题前，我想先向各位介绍两家非常著名的公司，一个是制作商，一个是教育支持系统。

6、心态转变。天狮能为我们带来什么？

健康人(学习，活动家)：不做金钱的奴隶。

财富人(沟通：投入的时间和精力)。

健康和财富理念(通过学习、互动平台)——制度(平等、永续继承、按劳计酬和其它奖励)。计业绩、计回报、永续发展。

天狮阳光直销事业——朝阳事业。

人的追求的变化：温饱——交互(沟通)；人生价值：安全、健康、富足。

推销健康理念(平常心)：通过学习(培训、大学)；通过交互传播；通过本身的身体需要，身教胜于言教。

推销财富理念：继承与现身用法(保险夕阳)，精神富足。

7、事业技巧(悟、智)。

哲学与其它学科的关系；

毛泽东思想的影响寿命与其他领袖的影响寿命比较。

理念创新：

产品——礼品中——广告品(概念的深化)；

一叶障目，不见泰山，只见树木，不见森林(个体与整体的关

系)

工具创新：推销自己民；系统是成功的秘密。纸介质、电子版、家庭聚会、交互平台。

## 健康演讲稿分钟篇九

敬的各位领导，亲爱的同事们：

大家上午好！

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！

## 健康演讲稿分钟篇十

征服畏惧，战胜自卑，不能夸夸其谈，止于幻想，而必须付诸实践，见于行动。建立自信最快、最有效的方法，就是去做自己害怕的事，直到获得成功。具体方法如下：

### 1. 突出自己，挑前面的位子坐

在各种形式的聚会中，在各种类型的课堂上，后面的座位总是先被人坐满，大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立信心。因为敢为人先，敢上人前，敢于将自己置于众目睽睽之下，就必须有足够的勇气和胆量。久之，这种行为就成了习惯，自卑也就在潜移默化中变为自信。另外，坐在显眼的位置，就会放大自己在领导及老师视野中的比例，增强反复出现的频率，起到强化自己的作用。把这当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。虽然坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

## 2. 睁大眼睛，正视别人

眼睛是心灵的窗口，一个人的眼神可以折射出性格，透露出情感，传递出微妙的信息。不敢正视别人，意味着自卑、胆怯、恐惧；躲避别人的眼神，则折射出阴暗、不坦荡心态。正视别人等于告诉对方：“我是诚实的，光明正大的；我非常尊重你，喜欢你。”因此，正视别人，是积极心态的反映，是自信的象征，更是个人魅力的展示。

## 3. 昂首挺胸，快步行走

许多心理学家认为，人们行走的姿势、步伐与其心理状态有一定关系。懒散的姿势、缓慢的步伐是情绪低落的表现，是对自己、对工作以及对别人不愉快感受的反映。倘若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，缺乏自信。反过来，通过改变行走的姿势与速度，有助于心境的调整。要表现出超凡的信心，走起路来应比一般人快。将走路速度加快，就仿佛告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情。”步伐轻快敏捷，身姿昂首挺胸，会给人带来明朗的心境，会使自卑逃遁，自信滋生。

## 4. 练习当众发言

面对大庭广众讲话，需要巨大的勇气和胆量，这是培养和锻炼自信的重要途径。在我们周围，有很多思路敏锐、天资颇高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而是缺乏信心。

在公众场合，沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也别谈，而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现

这个诺言的。每次的沉默寡言，都是又中了一次缺乏信心的毒素，他会愈来愈丧失自信。

从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心。不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言。有许多原本木讷或有口吃的人，都是通过练习当众讲话而变得自信起来的，如肖伯纳、田中角荣、德谟斯梯尼等。因此，当众发言是信心的“维他命”。

## 5. 学会微笑

大部分人都知道笑能给人自信，它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。