

与心灵相约与健康同行演讲稿(实用5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。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

与心灵相约与健康同行演讲稿篇一

各位教师，各位同学：大家好！

欢迎大家准时收听本期的“xx”节目，我是xx□我是xx□

新年的脚步渐行渐远，经过一个寒假的休整，如今，我们带着期望，又踏上了新的征程。正如雄鸡的鸣叫，新一天带着微笑和清新在大地上降临。坐在课桌前，我想大家必须是斗志昂扬，因为我们的的心中怀有一份完美的憧憬。

前几天读到一篇文章，那里，与大家分享（见《上帝咬过的苹果》）

是啊，生活赋予了我们每个人不一样的财富，关键是如何把握自己拥有的那一份。如此，你才能赢得属于自己的那一份生命芬芳。

同学们，也许，你昨日曾拥有辉煌，但那已成为枕边一段甜蜜的回味；也许，你昨日曾遭受挫折，但那已成为腮边几滴苦涩的泪痕。忘记以前的成功与失败，我们只需要把经验和教训铭刻于心。

时常听别人哼唱，自己也时常哼唱着姜育恒的那首《再回首》，惟独对“以前在幽幽暗暗反反复复中追寻，才明白平平淡淡从从容容是最真”这一句不愿认同。“孤独王子”唱

得未免太超然了——一生反复追寻，就只得出了平淡是真的结论。

时常听别人哼唱，自己也时常哼唱着姜育恒的那首《再回首》，惟独对“以前在幽幽暗暗反反复复中追寻，才明白平平淡淡从从容容是最真”这一句不愿认同。“孤独王子”唱得未免太超然了——一生反复追寻，就只得出了平淡是真的结论。

生活得最好的人，不是寿命最长的人，而是最能感受生活的人。除了你没有走进理想的大学，除了你没有把握住一次几乎成功的感情，除了你心中那份虚荣于倨傲，你对生活究竟有多少正确的感受生活究竟给过你多少真正的重荷于不平呢没有！只因为在当代的中国，在我们这个文盲、半文盲数以亿计的国度里，大学生既被社会过高的期盼，也过高地期盼着社会，只因为我们不能正确地估计自己，也不能正确认识社会。那种求平淡的心态，仍是不思进取的借口。于是，你以前也想要有所作为，却不明白从何做起，跟着感觉走，在各种诱惑面前远离本真状态，被泥沙俱下的时代大潮裹挟着四处漂流。当你疲倦地走过无数个三百六十五里，你才发现留在身后的除了那份平淡，什么也没有。

最欣赏把撒哈拉沙漠变成人们心中的绿洲的三毛，也最欣赏她一句话：即使不成功，也不至于成为空白。成功女神并不垂青所有的人，但所有参与、尝试过的人，即使没有成功，他们的世界却不是一份平淡，不是一片空白。记得有一天和班上几个新近参加美术班学习的女生谈起了她们学习美术以后的感觉和收获。她们告诉我：并没有什么大飞跃，但确实已学会了怎样用心去观察一个事物。也许她们永远成为不了画家，可是我赞叹她们的这份参与意识和尝试勇气。我想告诉她们：即使你们不成功，你们也没有成为空白。

说到这里有人会说：我的确平凡得很，无一技之长，不会唱不会跳，更不会吟诗作画，注定这四年就这么平淡了。世上

可是仅有一个天才贝多芬，也可是是仅有一个神童莫扎特，更多的人是通过尝试，通过毅力化平淡为辉煌的。毅力在效果上有时能同天才相比。有一句俗语说，能登上金字塔的生物仅有两种：鹰和蜗牛。虽然我们不能人人都像雄鹰一样一飞冲天，但我们至少能够像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。

不要再为落叶伤感，为春雨掉泪；也不要满不在乎地挥退夏日的艳阳，让残冬的雪来装饰自己的面纱；岁月可使皮肤起皱，而失去热情，则使灵魂起皱。

与心灵相约与健康同行演讲稿篇二

广大听众朋友，你们好！

这一期我给大家讲的是青春这一话题。

青春期的我们在此时应处于热情、活跃、精神抖擞、自信的状态下，有的人就四对自己没有一点儿信心，整日郁郁寡欢，担心这个害怕那个，导致和人逐渐疏远，把自己封锁在个人世界里，这样不但对自己的人际关系不好，而且对自己的身心健康也有很大的伤害，在困难面前往往苦闷、逃避、失望，到头来一事无成。

曾几何时，我们常常依偎在妈妈的怀里撒娇，转眼间，我们即将面临就业，步入社会的大生活圈中，儿时的一幕幕仿佛犹在眼前，如今我们已经长大成人，就要各自奔赴自己的前程了。

十七、八岁的年纪，正是有着美好憧憬，有着豪情壮志的时候，所以我们更要好好把握青春，要知道青春并不是永远存在的，青春时期很容易受到错误的影响而误入歧途，所以我们不能掉以轻心，一步走错，就会全盘皆输，输掉的并不是自己，还有所有关心你的亲人。

我们应该把握青春，珍惜光阴，利用有限的时间做出无限的价值。

在这人生中最纯洁、最美好、最发奋的阶段里，让我们一起奋斗吧！相信明天会更好的！

是的青春仿佛是昙花一现，那是多么的光明与璀璨！

把五颜六色的童年留在昨天，把那美好的梦幻悄悄留在童年。我们正如早晨刚升起的太阳，朝气蓬勃，充满着勇往直前的活力。啊，青春——这人生的第二起跑线、人生的黄金阶段，充满着理想、追求和信念。

青春是绿色的芳草地，我们怀着热切的希望，在这块土地上不断地耕耘、劳作。“绿”是青春的色彩、希望的象征，年轻的我们现在正拥有着这片生命的绿色，在广阔的蓝天下尽情享受五彩的阳光。我们要抓住这生命中的春光，让生命之花在这充满梦想与希望的青春岁月尽情绽放。

青春是一方广阔自由的天空。年轻的我们正可舒展有力的翅膀，在这方美丽的时空展翅翱翔。先辈们所走过的路就是我们前进方向的指明灯，我们沿着这方向，不管是暴风骤雨，还是闪电雷鸣，都不畏惧。我们清楚自己肩负着家人的期望，祖国的重托，我们正举着季节的大旗，挟着雷声，带着鼓点，吹着号角，走在人生的三月，走在人生最优美的风景。

青春像催人奋进的战鼓，年轻的我们怀着饱满的热情，携着对理想的执着，将汗水与智慧交融，把梦想在这里放飞，让成功从这里起航。

青春又像一首歌，它呼唤着我们这些跨世纪的新一代。我们在这动听、充满无限激情的“青春之歌”中长大，稚嫩的肩膀逐渐变得成熟、硬朗。我们即将成为社会的主人，建设祖国的重任也将落在我们肩上，因此，我与年轻的伙伴手挽着

手，互相鼓励并肩奋斗，以饱满的热情去谱写祖国繁荣昌盛的新篇章。

啊，青春！它给人的是美丽，是辉煌。青春的我，要挺起永不屈服的脊梁，用我强有力的手臂托起明天灿烂的朝阳！

这期节目就到这里，我们下期再见！

与心灵相约与健康同行演讲稿篇三

乙：亲爱的同学们

合：中午好！

甲：我校“心灵之声”栏目终于和大家见面了！我是主持人王小丽 乙：我是主持人李娜

甲：现在你听到的是我校的心理广播《心灵之声》的第一期。为了营造积极健康、乐观向上的校园氛围，我们将通过学校广播的方式，每月一次向大家播放心理故事、心灵美文、心理知识、心理问答等。让我们共同敞开心扉，用心灵去沟通，用爱去呵护，用宽容去建立我们共同的心灵家园。

甲：心理健康是指个体心理活动在本身及环境许可的范围内，所能达到的最佳功能状态。一般来讲，小学生心理健康的基本要求 and 特征表现在以下五个方面：1. 具有稳定的情感；2. 具有和谐的' 人际关系；3. 具有符合其年龄特点的多种心理特点；4. 智力正常；5. 意志力发展良好，自控力较强，有较好的适应能力。

甲：办法很多，但最直接的办法就是去心理咨询室找心理辅导老师谈心。

乙：心理咨询室我知道，好像在教学楼三楼电子阅览室。 甲：

没错，我们的心理咨询室叫“阳光小屋”，每周一二课外活动都有心理咨询老师在阳光小屋等候同学们前去咨询，帮同学们解决心理的困惑，找准生活的方向，鼓起自信的奋斗火焰。

甲：如果在平时的学习生活中碰到了心理上的困惑，可以找班主任 老师谈心、找好朋友聊聊，也可以用日记的方式写下来。当然，你也可以通过各种途径让心理咨询老师帮忙。

乙：快说说有哪些途径可以找心理咨询老师？

甲：别急别急，你要认真听好了。你可以直接去咨询老师办公室预约 乙：哇，原来是这样啊。同学们，每周一、二课外活动如果你有什么困惑，请到阳光小屋去坐一坐，聊一聊，相信咨询老师会拂去你心灵的阴霾，让阳光充满你的生活。时间过得真快呀，又要和大家说再见了。

甲：是呀，希望大家的每一天都是充满阳光的。

乙：时间过的真快，本期“心灵之约”要跟大家说再见了 合：老师们，同学们，让我们下期再见！

与心灵相约与健康同行演讲稿篇四

大人物的悲哀在于他们需要不停地做出选择；而小人物的悲哀在于他们从来没有选择的机会。男人因沧桑而成熟，女人因成熟而沧桑。男人有了烟，有了酒，也就有了故事；女人有了钱，有了资色，也就有了悲剧。

1. 开场白

男：当灿烂的晨曦温暖着整个校园，采撷一缕阳光，编织成七彩的花环。

女：留住一丝清风播撒出希望的明天。

男：付出一份真诚，打造爱的世界。

女：带走一片笑容，永远与我们同行。

合：理工之声又和大家见面啦！

女：我是主持人。

男：我是主持人。

2. 女：时事纵横

男：纵横天下

女：秀才不出门

男：便晓天下事

合：大家。好，今天是周三，又到了我们的生活面面观

女：下面播报新闻：《吉尼斯世界纪录》14日将美国一名女子列为世界上手指甲最长的女人。这位名叫克丽丝-沃尔顿的拉斯维加斯女子已有18年未剪指甲。男：据悉，沃尔顿左手的指甲长3.1米，右手的指甲长2.9米。她自称指甲都是由自己打理，尽管超长的指甲给她带来很多不便，沃尔顿还是坚持做家务。沃尔顿目前还有一份歌手的职业。

女：根据吉尼斯世界纪录官网上的资料，上一位最长指甲的纪录保持者是来自盐湖城的雷蒙德。在20xx年，雷蒙德的指甲曾长达8.5米。但是她在随后一年的一场车祸中不幸失去了她的长甲。

男：女名。你说，7280万人民币可以干什么？

女：可以做很多事吧，我还真没想过呢，这又出什么事了？

男：这你就不知道了吧，广网北京9月16日消息据中国之声《新闻纵横》报道，这笔钱，可以买34辆玛莎拉蒂，或者2400平米北京市区的商品房，也可以，买一幅徐悲鸿油画。

女：徐悲鸿油画？

男：是的，去年6月，徐悲鸿油画《人体蒋碧薇女士》拍出7280万天价。但在昨天，中央美术学院首届研修班的部分学生联名声称，这幅油画是当年他们的习作。女：这种事还真不少□20xx年，德国知名拍卖商蓝波次以破纪录的290万欧元价格售出坎彭东克的《马匹构成的红色画像》，随后被指为赝品□20xx年，上海买家苏敏罗以253万拍到一幅吴冠中先生的《池塘》，在找吴老先生鉴定时，吴冠中亲笔写下“此画非我所作，是伪作”

男：是啊，那买家地知道了之后也只能做冤大头啊，没有办法，你到哪儿去找公道？因为拍卖行是一个商业机构，他不是鉴定机构，理论上它不负责这个画是假的。

女：这拍卖行业早已呈现无序乱象状态间奏音奏

男：说完这些，让我们关注一下饮食养生

女：是呢，秋季日夜温差渐渐变明显，气候也逐渐干燥化，这时怎样除秋燥，调理脾胃等，找回皮肤与身体的最佳状态呢，秋天又该吃什么最好呢？用饮食调理，让身体回复元气，还能加强抵抗力，有助抵抗冬季疾病的侵袭哦！你可以活用不同食物的养生功能，结合季节性特点，更好地保护身体，更健康长寿。

男：这秋季膳食要以滋阴润肺为基本原则。胃弱者，可采用晨起食粥法以益胃生津，如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、

杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。此外，还应多吃一些酸味果蔬，少吃辛辣刺激食品，这对护肝益肺是大有好处的。

女：立秋之后应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果，尤其是脾胃虚寒者更应谨慎。夏秋之交，调理脾胃应侧重于清热、健脾，少食多餐，多吃熟、温软开胃，易消化食物。少吃辛辣刺激油腻类食物，秋季调理一定要注意清泄胃中之火，以使体内的湿热之邪从小便排出，待胃火退后再进补。

男：除此之外，我们还要预防秋乏俗语说的好“春困秋乏”。秋乏，是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应，常表现为倦怠、乏力、精神不振等。防秋乏的最好办法就是适当地进行体育锻炼，但要注意循序渐进；保持充足的睡眠，亦可防秋乏。

3. 结束

男：时间过得真快，转眼又到说再见的时候了。

男：愿它能给你留下美好的回忆，伴随你度过多彩的校园生活。

女：感谢大家的收听，本次播音到此结束，再见。

男：再见！

与心灵相约与健康同行演讲稿篇五

各位老师、同学们，大家早上好！

很高兴又在这能和大家见面我是xxx青春是人生一道洒满阳光的风景，是一首用热情和智慧唱响的赞歌。人世间有许多东西失去了还能够得到，惟有青春，对任何人来说都属于“一次性消费”，并且是易耗性消费，所谓“人生易老”，所

谓“如白驹之过隙”，所谓“高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”，说的就是它。

青春，既是一个极具诱惑力的话题，又是一种感觉。这种感觉，有时是无限完美的生活的滋味，平平淡淡中的一种温馨的感受，有时又是一份静静的逍遥，有时是一份思念的遐想，有时是一个甜甜的无边无际的憧憬。于是，诗情画意的梦，天真纯洁的幻想、无忧无虑的日子，就这样自自然然地汇集成一个灿烂的青春季节。也许平淡无奇的世界使你感到孤寂和落寞，周而复始的生活节拍让你备尝烦躁和无聊。但蓦然之间，你发此刻天蓝风轻的春光中，一切都像是透明的，而感到一种超然的力量在心底滋生；也许你为时光的悄然流逝而感到无助与无奈，可当你沉浸于茫茫书海，真实地度过青春的每一分钟，你就会觉青春的生命在静静延伸。生命易老，时光飞逝，无论失败或是成功，它总是青春的痕迹。我们拥有青春，就如朝阳永远向上；我们拥有青春，就如山溪不羁奔流；我们拥有青春，就如幼蚕破茧而出……拥有青春，就应当拥有春的憧憬、夏的蓬勃、秋的浪漫、冬的深刻。

年青的朋友，让我们高举爱国的旗帜，继承前人开创的事业，在改革开放的强国富民之路上高歌猛进；让我们的青春之火，在21世纪的挑战中闪光；让我们的拳拳爱国之心，在共创祖国辉煌的征程中闪耀夺目的光彩！