

# 学生健康心灵演讲稿三分钟(精选6篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 学生健康心灵演讲稿三分钟篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

在生活中，美处处可见，一件漂亮的衣服，一张精致的面孔，一朵盛开的小花……，然而，这世界还有许多颗美丽的心灵等着我们去发掘。

此时，我的心好像打翻了的五味瓶，那不正是我平日里躲之不及的老奶奶吗？我光在乎她的外表，却未发现她那金子般的心灵啊！我后悔不已。想到我以前对老奶奶的态度，更是无地自容，万分惭愧。

是啊！生活中人们往往总是关注那些外表光亮鲜艳的明星，却忽视了那些默默奉献的环卫工人，总是佩服那些成功的企业家，却不曾想到那些坚持在国门一线的解放军战士们……此时我思绪万千。终于明白了心灵美的真谛。

除了看见外表的美丽，我们更需要发掘心灵之美，争做一个心灵美的人，让世界充满美好，充满爱！

## 学生健康心灵演讲稿三分钟篇二

各位同学：

你们是祖国的花朵，是我们国家的未来，中国的未来需要你们成为德、智、体全面发展的新一代。没有一个好的健康的身体就不能担负起，将来建设祖国的重任，（单单学习成绩好、思想品德好还不行，必须要有一个好身体），怎样才能具有一个健康的身体呢？除了要参加一定的体育活动外，请同学们应该做好以下几点：

一、从小养成良好的卫生习惯：

1、吃东西以前和大小便后洗手。

许多传染病、寄生虫病是通过不干净的手、不干净的水、不干净的食品传染的，如甲肝、伤寒、痢疾、蛔虫病、钩虫病等肠道传染病。存在我们手上、水中、食品中的一些细菌和病毒很小，我们的肉眼见不到，在显微镜下放大几百倍甚至几万倍才能看到它们，这类有生命的微生物是一些传染病的病原菌，大多数通过口进入人体内，给人体带来疾病。

2、养成不喝生水、不吃不熟食物，食物不能长期保存，食用前应彻底加热，消毒、杀死细菌，防止各种传染病，如伤寒、痢疾等，世界卫生组织在xx年曾经提出一个口号：“洗干净你的手，煮熟你的食物。”可见这是非常重要的。

3、养成勤剪指甲，衣服干净整洁（指甲里面会藏有能使你生病的细菌和病毒）。

## 学生健康心灵演讲稿三分钟篇三

9月9日下午，我在测绘大队礼堂听取了“知心姐姐”心理健康教育的报告，深有感触。

孩子，是父母的希望所托、梦想所寄，一直以来我是这样认为的。孩子决定着家庭的气氛！

孩子争气，父母就没有什么大烦恼，就算自己在工作中有些不愉快，也会在家里得到慰藉；如果孩子不争气，家长就不会有好日子，总有阴影掠过感觉。父母将孩子视为自己生命的延续，事业成功的父母希望子承父业，事业不成功的父母则将孩子视为自己的圆梦人。所以，我们就在生活上给他们不断加营养，学习中唠叨着他们考百分，都希望自己的孩子听老师、父母的话，身体棒、学习好，有特长。

但是，听了“知心姐姐”的报告，我觉得，我们的想法有误区——孩子也有自己的世界，有自己的想法。我们在关心他们身体的时候，却往往忽视了孩子心灵的健康成长。我们好多做父母的，在厨房里、在孩子身体营养问题上研究得很深，但是在怎样加强他们心灵成长所需的营养问题上，可能有很多不及格的。

“知心姐姐”说，孩子的心灵成长需要五大营养：肯定、自由、情感、宽容和梦想。

孩子渴望肯定。父母的评价永远是孩子最在乎的，没有一个孩子不愿意得到表扬！那么，我们就要善于发现孩子的进步，哪怕是一顶点儿！要慷慨地伸出我们的大拇指，给他们以鼓励，赋予他们成长的信心。

孩子需要自由。要让他们有机会自己做主！要给他一定的时间和零花钱让他学会管理、合理支配；给他读书的自由，让他养成爱读书的习惯；给他发展个人兴趣的自由，激发他们的创新精神和潜能。

孩子需要情感，要培养孩子与自然、与社会相容的能力，让他们学会付出和感受爱心。我们都懂得怎样去爱孩子，但我们现在要学会教孩子付出爱心，让孩子们的心灵世界也充满

爱。

孩子渴求宽容，宽容也可以培养孩子的胸怀和胆识。在急功近利的情况下，我们往往只看到他们的缺点而忽略了其存在的优点，轻则呵斥，重则打骂。其实我们大人也有做错的时候，何况小孩子呢？如果我们试着把自己放到孩子的位置去和他们交流，也许会发现我们与孩子的沟通会更容易，宽容孩子的错误和缺点往往比打骂更容易获得孩子的理解。

孩子们都有自己的梦想，我们做父母的就要给他们插上梦想的翅膀。孩子的想象力是丰富的，受思维定势的禁锢，我们常常对他们的想法或者嗤之以鼻，或者斥为“异想天开”，从来不加引导，不去理会。但是我们恰恰忘了：没有鹰击长空梦想，哪有莱特兄弟的飞机？没有鱼翔浅底梦想，哪有海洋里遨游的轮船？没有梦想，我们可能还生活在茹毛饮血的时代，没有梦想就不可能有未来！有了梦想才能超越，才能摆脱平庸。我们都从孩童时代走过，想一想，那时我们的梦想现在已经实现了许多……所以，我们应该保护孩子们的梦想，鼓励他们去想象、去创造。

“听君一席话，胜读十年书”。 “知心姐姐”的话如黄钟大吕，深远凝重，发人深省。通过“知心姐姐”的专题讲座，不少家长深深体会到：忽视孩子心灵的成长是我们教育中的盲区，心灵的成长和身体的成长一样需要均衡的营养。孩子是我们的未来，寄托着我们的希望，关爱孩子，关注孩子的心灵成长是我们所有人的责任。赋予孩子健康美好的心灵是父母留给孩子最宝贵的财富！

## 学生健康心灵演讲稿三分钟篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

那是一个装有寒意丝丝的泥土与栽着单薄蒜瓣的花盆。爸爸把冬天食用新鲜蒜苗的希望全部托付于它。

我不禁苦笑起来。硬如石块的泥土，寒冷无比的天气，咱们也算是同病相怜吧？

之后几天，我常去看它。毫无变化是在意料之中，于是，渐渐将它淡忘。没想到，几天之后，令人触动的那一幕出现了。

在那硬如石块的泥土里，在那寒冷无比的天气里，蒜苗钻出来了，那白里透着新绿的颜色，以无比坚定的姿态，在那一瞬间触动了我的心灵。像一个毅力顽强的战士，冲破了重重的困难、层层障碍，只为展现那生命的美丽。

我开始疯狂地把时间像牙膏一样，硬是从空空的盆中挤压出来。经过一段时间的练习，我又一次站在了演讲台上。这一次，我要赢。

令评委老师惊讶的是一名上次断断续续说话卡壳的选手，不知受了什么刺激，这次行云流水，自信而熟练地完成了演讲。

回到家，看到又有几株绿色探出头来。这也许是它微笑的方式吧？

我笑了起来，谢谢你，触动了我的心灵，也教会了我成长。，欢迎大家阅读。

她一个温暖的微笑。同时，她的笑容也变得更加灿烂。我想，这也是心灵的美吧。

那种美，是从心灵里散发出来的。无关外表，也无关身份，只是一颗想温暖他人的心，这就是真正的心灵的美。

心灵美的人不在意他人对自己怎么想，他们总是无私的付出，

不求回报。心灵的美是无私的，宽容的，温暖的，是只有用心灵的眼睛才能看见的美。

我希望，如果你也遇到了一位心灵美的人，请在他对你微笑的时候也回以他一个微笑吧，因为这样，我们的身边将充满温暖和爱。

## 学生健康心灵演讲稿三分钟篇五

亲爱的同学、尊敬的老师们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：“我安全，我健康，我快乐。同学们你们知道每年3月的最后一周的星期一是什么宣传日？（是全国中小学安全教育日）。同学们回答的很正确，你们知道今年是第几个安全教育日？（第二十个安全教育日）20xx年3月30日是中小学第二十个安全教育日今年教育的主题是：“我安全，我健康，我快乐”。

安全、文明、健康、快乐都藏在生活中的每一个角落。当你携伴肩并走在大街上；当你跨越人行道横穿马路之前；当你翻越栏杆、当你在马路上追逐打闹之前？？安全这个词都会突然浮现在脑海中，时刻提醒着我们要朝着安全文明健康的道路上前进，不要另寻歧途。安全并不是侥幸和麻木，我们只能防范在先，警惕在前，只能够警于思，合于规，慎于行。

学校开展了许多有关安全教育的活动，比如逃生实战演练、消防灭火逃生、自助互救等。这些活动对于提高我们自身的安全防范意识，对于提高我们的自救自护能力都有很大的帮助。安全第一，警钟常鸣，我们要真正提高认识，牢记”没有安全意识就等同于安全事故”、树立”安全重于泰山，生命高于一切”的观念。因为祸患在警惕中会远离，而悲剧会在麻痹中亲近。安全是伴随生命始终的良师益友，而事故是

在思想打盹时偷袭的毒蛇。谁对安全不在意，事故就会对谁不留情。

为此，我在这里向全体同学发出以下倡议，希望我们每一人都能做到：

1、同学之间友爱谦让，和睦相处，上下楼梯靠右行，有序，不拥挤、争抢，行至拐角处，要放慢脚步，预防相撞，避免强烈碰撞、摔倒，造成碰伤、骨折，防止踩踏事故。课间，不在走廊，楼梯上追逐打闹，不乱跑乱跳，不玩危险游戏，不攀高，不安扶手往下滑。

2、要注意个人卫生，勤洗手，勤锻炼，不暴饮暴食。教室要做到勤开窗通风。

3、强化”防火灾、防触电、防侵害”意识。不把火种带入校园，不吸烟、不玩火，要阻止同学焚烧废弃物、玩火；不随意触摸各种电器，不带违禁物品入校；爱护学校的消防设施和电器设备，放学离开教室一定要关好门窗以及用电设备；上下楼梯注意安全；若发现隐患，及时向学校汇报，切实做到防患于未然。

4、出操、跑步时，在队伍中间不下蹲、停止、弯腰、避免受到踩踏、挤压。

5、上科学实验课、劳动、信息课时，严格按规范操作，服从老师指挥，严守操作规程，不得擅自行动，防止各种伤害安全的问题发生。在体育活动中注意安全，做好准备活动。运动时，要遵守运动规则，注意自身的安全保护，谨防意外伤害发生。

6、在校期间未经老师允许不得私自出校门校。在上学，放学途中，不要随意和陌生人说话，更不能和陌生人一起离开。

同学们在我们的一生当中，有三个词语连环相扣，拥有生命就必然要注意安全，之后还要健康。保证自己的生命，才能真正拥有幸福快乐。而且生命与幸福都是安全健康作为支柱支撑起来的。生命在安全健康的庇护下才能突显活力，幸福在安全健康的庇护下才能够突显魄力。人与人之间都有一条安全的纽带连接在一起。我们要想维持这条纽带的正常秩序，就要树立高度的安全意识，人人讲安全，事事讲安全，时时讲安全，让安全时时刻刻冲锋在首位。提倡安全的同时也要用真诚、坦然、绿色文明健康的形象去面对每一个人。

安全创造文明，安全保证健康。文明制造和谐氛围，文明与生活紧密相连。文明，是关爱与宽容的态度。文明，是高尚与道德的基础。文明也会让我们的生活变得安全。而健康会使我们快乐。健康在生活中无比重要。健康是每一个人必不可少的。健康，是成就和幸福的基石。健康使我们能做更多事业。

安全铭记在心，文明随我而行，健康时刻注意。让我们携起手来，珍爱生命，关注安全，在全校形成一个”天天都是安全日，人人关心校园安全”的浓厚氛围，我们要用自己的双眼去发现，用双手去寻找安全、文明、健康、快乐的明天！

我的讲话到此结束。

谢谢大家

安全日讲话稿讲话人□xxx

20xx年3月30日

## 学生健康心灵演讲稿三分钟篇六

大学生现在面临着很多的压力，造成了很大的心理差距，而社会发展的形势和家庭的影响是密不可分的。我们大学生是



国家宝贵的人才资源，是民族的希望，祖国的未来，肩负着历史的责任！

作为一个新世纪的大学生，学习心理学能更好地了解自己，开发自己的潜能，提高心理健康水平。不仅能够及时调适自己，还能促进身体健康。所以说，心理教育大学生一门重要的课程。

当我们出现了不好的情绪时，应该怎么做呢？下面我来说说我的观点。

良好的人格素质首先要正确认识自我，培养自我接受的态度，扬长避短，不断完善自我。

其次，要提高承受挫折的能力，正确认识挫折，不要在面对挫折时惊慌失措，要采取合理的应对方法，把消极因素转化为积极因素。

挫折容忍度的高低与个体的心理状态、主观判断和挫折经历有关。提高抵御挫折的能力应努力提高自己的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各种实践活动，丰富生活经验。

大学生正处于青春阶段，青春的显著特征是人类的性生理经历了从萌芽到成熟的过渡后逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生多事之秋。进行自我调节，合理疏导不良情绪极为重要。

如果生活没有了目标和计划，极易走弯路，造成不必要的损失。制定目标和职业规划是避免困惑和颓废的好方法。

在交流中，我们不仅可以将自己想要倾诉的东西诉诸他人，还可以从他人身上吸取经验和教训，或者消除彼此之间的误解、矛盾等不稳定因素。

总之，要成为一个有用的人才，就先成人。只有始终保持健康的精神状态，全身心地投入到学习和工作中，才能拥有一个阳光灿烂的日子。