# 健康教育主题演讲稿5篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2022-09-22

*演讲稿的写作形式是有要求的，你的演讲稿准备好了吗，在大家日常的工作中演讲稿的使用频率不断提升，职场范文网小编今天就为您带来了健康教育主题演讲稿5篇，相信一定会对你有所帮助。健康教育主题演讲稿篇1亲爱的老师和同学们：美丽不一定体现在光鲜的外表*

演讲稿的写作形式是有要求的，你的演讲稿准备好了吗，在大家日常的工作中演讲稿的使用频率不断提升，职场范文网小编今天就为您带来了健康教育主题演讲稿5篇，相信一定会对你有所帮助。

健康教育主题演讲稿篇1

亲爱的老师和同学们：

美丽不一定体现在光鲜的外表上，更应该体现在健康的心理上。

联合国卫生组织曾提出一句口号“健康是人类的第一财富，一半的健康是心理健康”，并解释健康不仅意味着一个人没有身体疾病，还意味着一个人有良好的心理和社会适应状态。

根据相关机构的调查，有一些中学生缺乏远大理想、自主能力、奉献精神，另外，由于处于青春期，头脑还不成熟，很多烦恼积存在心里，产生了不必要的焦虑，甚至孤僻、自暴自弃等心理问题。作为一名中学生，如何形成健康的心理，提高自身素质，实现全面发展，成为优秀人才，是值得我们每个人思考的问题。

在我看来，首先，我们应该培养积极的生活态度。

学生经常抱怨学习成绩差和压力大，所以，整天郁闷，浪费时间。其实人生的道路总是要经历无数的起起落落，这是任何人都无法避免的。只要我们始终坚持自己的信念，追求自己的目标，积极地去奋斗，我们就会发现，生命的天空是如此广阔，青春的花朵是如此美丽。

其次，道德素质修养的提高对健康心理的形成有很大的影响。

孔子说过：“仁者寿”，说明人的道德品质与健康之间的关系。古人也说过:“有德则乐，乐则能久”，这明确说明了只有高尚的道德才能导致快乐的心态，这有利于人们的健康和长寿。帮助别人，别人也会帮助自己;尊重别人，别人也会尊重自己，这种积极的反馈一定会让人感到宽慰、鼓舞、快乐、健康。

最后，养成努力学习的好习惯。

一些学生由于各种原因存在厌学情绪，阅读和学习作为一种痛苦、负担、压力，不仅不利于学业成绩的提高，也不利于促进心理健康。因此，我们必须认真对待学习，培养积极的学习兴趣，养成良好的学习习惯。通过学习，树立正确的人生观，对待生活和未来，乐观向上。只有这样，生活才能变得精彩和有价值。

祝每个学生都有一个良好的心理状态，快乐的学习，健康的成长，做最好的自己。

健康教育主题演讲稿篇2

各位老师，同学们：

下午好!

老师们，同学们：

大家早上好!我今天演讲的题目是心理健康是美丽人生的需要 首先要与大家探讨的是，什么是健康。世界卫生组织给健康下的定义是：“不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”一个健康的人，应该有两个和谐：第一个是自身和谐，生理健康加心理健康。第二个是自身与外界的和谐：适应自然环境和社会环境。所以，完美的健康不是单一的，而是多元的。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。心理研究也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲加倍，思维敏捷，效率提高;反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

那么，我们青少年朋友如何拥有一颗健康的心态，做到身心健康呢?

第一，对自己有一个正确的认识，志存高远。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己;他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活、学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不妄自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，现实生活中他们既自尊自爱，又尊重他人。网

络生活中他们能控制有度，诚信为人。他们目标远大，志向高远，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂，他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

第二，要正视现实，勇于解决问题。

心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识;能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的方法，而不企图逃避，推卸责任;他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。只有这样，才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

第三，要乐于交往，保持和谐的人际关系。

心理健康的青少年，总是喜欢与人交往，与寻找知音，建立友情，保持和谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤傲。他能和多数人建立良好的关系，与他人齐心协力，合作共事。‘少年强，则国强;少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲;少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代青少年的心灵，我们中学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强做出贡献。我的演讲完毕， 谢谢大家!

健康教育主题演讲稿篇3

老师们，同学们：

大家早上好!我今天演讲的题目是心理健康是美丽人生的需要 首先要与大家探讨的是，什么是健康。世界卫生组织给健康下的定义是：“不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”一个健康的人，应该有两个和谐：第一个是自身和谐，生理健康加心理健康。第二个是自身与外界的和谐：适应自然环境和社会环境。所以，完美的健康不是单一的，而是多元的。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。心理研究也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲加倍，思维敏捷，效率提高;反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

那么，我们青少年朋友如何拥有一颗健康的心态，做到身心健康呢?

第一，对自己有一个正确的认识，志存高远。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己;他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活、学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不妄自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，现实生活中他们既自尊自爱，又尊重他人。

络生活中他们能控制有度，诚信为人。他们目标远大，志向高远，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂，他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

第二，要正视现实，勇于解决问题。

心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识;能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的方法，而不企图逃避，推卸责任;他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。只有这样，才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

第三，要乐于交往，保持和谐的人际关系。

心理健康的青少年，总是喜欢与人交往，与寻找知音，建立友情，保持和谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤傲。他能和多数人建立良好的关系，与他人齐心协力，合作共事。‘少年强，则国强;少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲;少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代青少年的心灵，我们中学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强做出贡献。我的演讲完毕， 谢谢大家!

健康教育主题演讲稿篇4

当你看到身边一个又一个离家出走的孩子，你是为青少年不良道德行为扼腕痛惜还是为越来越多的病态心灵捶胸哀叹!老师们，国家有那么多教育未成年人的法律，地方有那么多保护青少年的法规，而现实生活中为什么越来越多的孩子出走、自杀，甚至犯罪?老师们，你为什么不走进孩子的心灵，聆听他们的心声呢?

我至今还为没有和一个孩子沟通而内疚。那是一个叫张育先的孩子，家里很穷，父亲也不管他。我把他带到我的教工宿舍，每个周末与我同吃同住，我义务为他辅导，把工资给他作了学费。几个月后，张育先变得守纪律了，变得爱学习了。我多么庆幸自己的付出有了回报!然而，一个午间，我意外地发现张育先的课桌里放着一包烟。我来不及思考，当众给了他一耳光。同志们，我错了吗?我违背教师的职业道德了吗?同志们，可我当时只有一个想法：我把你当弟弟，你竟然欺骗我!旁边一个学生这时轻声对我说：“曹老师，那包烟是他送给你的!”当我拿起那包烟，当我发现烟盒上赫然贴着一张标签“送给好大哥曹老师”时，我的脚开始颤抖，我的心开始忏悔。同志们，我逃脱得了学校的处分，但能逃脱伤害一颗无辜心灵的自责吗?我至今忘不了去年五一期间我班学生周勇离家出走的事件。周勇出走那天，留给他父亲一封信：“爸爸，我恨你，因为你吸毒，你逼走了妈妈，因为你经常打我骂我，我害怕回家。”

我忘不了五月五号那个深夜，唐校长与十几名老师在大街小巷，在网吧剧场，在江堤公园四处奔走。我忘不了周勇父亲在黑夜里一声声凄冷的嚎哭“儿啊――”。五月八号，我在班里召开了紧急班会。我首先进行了全班心理调查：假如你考试不理想，你父母打了你，你怎么想?老师们，你猜我们的学生怎样看待他们的亲生父母?有的说“父母侵犯了我的人权”，有的说“他们不尊重我”，有的说“打就打呗，我吃他的喝他的，没办法”……总之，全班60人，在几个人的渲泄下，表示理解父母的竟然不到1/4。

我惶恐地请周勇父亲给孩子们讲话。当孩子们看到周勇父亲差点跪下来乞求学生告诉他儿子的下落，当孩子们明白十八中的老师们几个晚上苦苦寻找，有的孩子哭了，有的孩子埋下了头，最后有一个孩子坦白周勇住在他家里。我开始醒悟：我们要用真爱与孩子们对话，我们要用智慧与孩子们交流啊!老师们，“经师易得，人师难求”，我们可是“人类灵魂的工程师”啊!

假如我们了解学生!我们会发现：为一个篮球误判责骂裁判的孩子也有那么一点可贵的集体荣誉感，时常盗取他人文具的孩子也能为特困生捐献一毛钱，一向冷漠自负的孩子也会为自己的成绩流泪……△△△ 假如我们尊重学生!难道我们会在男女生亲密嬉戏时，一本正经地宣讲“男女生交往要有分寸”;难道我们会在两个孩子因误会打架时，大声吼着“回去把你家长叫来”…… 假如我们关心学生!我们就应该多给学生一些宽容，多给学生一些温暖…… 美国教育心理学家布莱特说：“当孩子对我说话的时候，我总是蹲下身子，耐心聆听他的心跳。”

同志们，让我们走进孩子的心灵，抚慰孩子心灵的创伤，塑造孩子健康的灵魂吧!

健康教育主题演讲稿篇5

同学们、老师们：

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中难免会遇到许多困难和挫折，所以我们要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。青春期是人从幼稚走向成熟的重要转折，是一生中心理发展最活跃的阶段。由于身体的快速增长、激素分泌的急剧增多以及学习的重重压力，都能导致许多心理问题：

1.抑郁：总觉得苦闷、无精打采、提不起干劲。

2.焦虑：总感到莫名其妙的紧张、坐立不安心情烦躁、不踏实。

3.人际关系敏感：总感觉别人对自己不好，不理解、不同情自己;与异性在一起时感到不自在。

4.情绪不稳定：心情时好时坏，学习劲头时高时低，对同伴、家长和老师一会儿亲近，一会儿疏远。

5.心理不平衡：如果同学成绩比自己好、比自己有钱或穿得好就不舒服，总觉得别人对自己不公平。

6.适应不良：对学校的各种科目都不喜欢，对学校生活不适应，学习困难。

7.强迫症状：总在想一些没有必要的事情，如总想考不好该怎么办、说错了话该怎么办;总担心自己服装不整洁爱照镜子等。

8.对抗倾向：常发脾气、摔东西、大喊大叫、爱抬杠、有理不让人，没理搅三分，控制不住自己。

这些都是中学生中常见的心理问题和障碍。我们前段时间对20\_\_级共1288人进行了心理测试，总体心理健康状况基本良好。65.73%的学生认为自己人缘比较好是受欢迎的，78.64%的学生认为自己是心情开朗的。也有5%的学生从测试量表看来存在一定程度的心理问题。所以作为中学生一定要关注心理健康问题，学会正确认识、合理调节自己的心理状态。

青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是一个人能否成就、贡献、成才的前提。素质教育、和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。

基于此，我希望同学们能学会：

用爱装点生命。热爱生活，感恩生活，勇于担当

用沟通温暖心灵。推心置腹的谈话就是心灵的展示，学会主动与父母、老师和同学进行交流，为个性健康发展注入爱的阳光。

用宽广心胸待人。开诚心，布大度。对周围的老师、家人、朋友、同学，给予更多的谅解、宽容、信任、礼貌与友爱，给心灵多一份关注与呵护，让生活充满甜蜜和喜悦

用心理健康知识补给营养，充盈心灵，积极维护身心健康。主动学习心理健康方面的知识，积极参与学校各项活动

用正确的态度看待心理健康问题。不歧视、不硬撑、早发现、早调理

时刻留意自己身边的美好事物，让自己内心多些喜悦和快乐

戒除网瘾，回归社会，用阳光的心态积极参加丰富多彩综合实践活动

同学们：

让我们一起参与多彩的活动，汲取知识的营养，迎接阳光生活每一天

让我们一起承受蜕变的烦恼，分享成长的快乐，让青春像花儿一样灿烂

愿我们每位同学拥有健康的身心、强健的体魄、坚强的意志。希望同学们能斗志昂扬地迎接各种挑战，意气风发地去追求更大梦想，祝愿每位同学学业有成，身心健康，梦想成真，终生幸福。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com