

最新健康演讲稿(精选9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。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

健康演讲稿篇一

今天的广播体操、课间舞比赛在大家激情飞扬的表演中取得了圆满成功，尤其是部尤其是部分班级表现特别优秀。在这略有寒意的初冬，请允许我代表学校领导，向在比赛筹备工作中付出辛勤劳动的体育教师音乐教师、班主任和相关工作人员以及评委老师，表示最衷心的感谢！

同学们，广播操的一招一式都是专家根据少年儿童的身体发育特点精心编排的，做好广播体操不仅是我们需要，更是少年儿童健康活泼、积极向上的表现。广播体操是同学们展示自我风采的窗口，是展现蓬勃朝气与青春活力的舞台，更是我们学校一道亮丽的风景线。

今天的比赛是一次合作的盛会，拼搏的盛会，赛出了优良的风格，赛出了最好的水平，赛出了最佳的形象！

这次比赛进行的秩序井然，全体学生服装整齐、精神抖擞、步伐矫健，随着雄壮有力的节奏，同学们动作标准、有力、优美，在这个展示团队青春活力的平台上，赛出了风格，赛出了水平，赛出了形象，展现出活泼开朗、健康向上的精神风貌，彰显出了“我锻炼，我快乐”的金帆学子精神。

这里我想用四句话来总结：朝气蓬勃的精神风貌；整齐划一的表演动作；严格严明的组织纪律；不甘落后的竞争精神。

比赛的整个过程组织是严密的；老师们的配合是密切的；班主任的策划是精心的；同学们的训练是辛苦的；比赛的结果是成功的。

但是，比赛本身并不是我们的目的，振奋精神，凝聚力量，形成浓厚的学风，促进发展才是我们的目的所在。不过，在看到成绩的同时，我们还要看到我们存在的一些不足：个别班级由于训练时间少，比赛效果不很理想；部分同学虽然比赛中很认真，做得很到位，但在平常做早操时，动作不规范，敷衍应付，起不到任何锻炼效果，希望以后要改正。

通过这次比赛，同学们广播操、课间舞的整体水平得到了较大的提高，强化了学生努力为班级争光的团队意识和集体荣誉感，加强了班级的凝聚力，增强了学生体质，锻炼了学生意志，规范了学生行为，提高了学生的综合素质，促进了优良班风和校风的形成，展示了我校师生健康、文明、团结、进取的精神风貌。希望全体师生以这次比赛为起点，将我们取得的比赛成果在今后的”大课间活动“中得到巩固并加以发展，让大课间活动成为高桥金帆的一道亮丽的风景线。

俗话说：”一份耕耘，一份收获。“耕耘里充满了苦涩，流下了汗水，收获里充满了喜悦，成就了希望。只要我们心中有梦，只要我们脚步不停息，我们付出了，我们必将拥有更多的成功与喜悦。希望同学们能把训练和比赛中所表现出来的敢于面对困难、敢于克服困难的精神运用到学习中去，认真上好每一节课，完成好每一次任务，共同谱写我校发展的新篇章。

最后，我向参与此次活动的各位老师和全体同学们表示衷心地感谢。

祝愿老师们身体健康，同学们学习进步！

健康演讲稿篇二

大家好。

近几年来，天津一中年逾古稀的老校友，每季度按固定日期聚会一次。这些次聚会，人员有减无增，有的因病不能参加，有的驾鹤西去。大家感叹生命短暂，品咂人生况味，仿佛那达摩克拉的剑悬在每个人的头上，不，准确地说，我们面前都有几个“杀手”。

如高血压、心脑血管病、糖尿病和肿瘤等。我不懂医学，没有发言权。我也不想抄录有关这一类疾病的资料。

六七年前，我就患有高血压。我觉得应该特别引起重视。有的高血压有反应，如头晕等；也有的没有任何反应，特别是长期患高血压的人已经习惯了，因此不当回事，这是不行的。因为患有高血压，就容易引发心脑血管疾病，特别是因脑卒中致残的比例很大。

高血压往往有家族史，我父亲就患有高血压。那时我开始治疗，经过药物控制，基本上能够保持正常。我主要采取三条措施：一是药物控制；二是饮食控制；三是适量运动。过去查体，一般是血压、血脂、血糖都有点偏高，经过采取以上三项措施，加上心理调适，最近两年查体，都在正常范围内。

至于肿瘤，主要是早防早治，戒烟限酒，讲究饮食卫生。一旦发现患有肿瘤，不要怕，如今治愈的病例很多。人体健康就像人字结构，一撇是客观的、先天的，一捺是主观的、后天的，关键是在一捺上下功夫，与一撇协调好。

主要有三个方面：一是不合理的饮食习惯。有一种说法，你想吃什么就是你身体需要什么，这种看法我认为不正确，不要为嘴伤身。

脂肪要限量，世界卫生组织建议，以不超过膳食总热能的30%为限，并应限制饱和脂肪的摄入量，不得超过总热能的19%。蛋白要适当，粗细要共享，钙质要增强，食盐宜减少，酗酒要预防，饥饱要恰当。

二是不讲卫生的习惯。三是懒得活动的习惯。天天静坐的生活方式不好。有的老年朋友天天坐着看电视，天天打麻将，这就是所谓的“一二三四”式生活方式，即一个早，两个“倒”，三个饱，四圈“了”，非常不利于健康。

心理与许多疾病的发生有密切关系。积极乐观的心理状态会给肌体各器官以适应的、良好的刺激，使肌体随时得到所需要的营养和免疫物质，提高免疫力，从而有利于健康长寿。人的寿命不仅决定于生理器官是否健康和衰老，而且同人的心理状态密切相关。据调查，长寿上百岁的老人，95%以上都有乐观开朗的性格。

要变消极心理为积极心理，学会做情绪的主人，要用积极心态看待一切。你要是心情愉快，健康就会常在。你要是心情开朗，眼前就会是一片曙光。你要是经常知足，就会感到幸福。你要是不计较名利，就会感到一切如意。你要是一心关注国家大局，就不会计较鸡毛蒜皮。同时多交朋友，对于克服消极心理也是有益的。

意外伤害有时会致残。我有好几位朋友都摔伤过，尤其是骑自行车的时候。怎么办？是不是大门不出，二门不迈，也不行。要“战略上藐视，战术上重视”。比如穿行马路要注意，要瞻前顾后，左顾右盼。

前些天下雪，我骑自行车小心翼翼，没有出事。可是有一天早晨，我晨练骑车回家时，在我前面的自行车突然停下来，对面左边又来了汽车，我无路可走，只好往右拐上了结冰的路面，一下子滑倒，人仰马翻，“上苍”保佑，万幸没有出事，爬起来就走了。看来骑车要特别当心，当然也不要因噎

废食。如果我坚持骑车，我想可以骑到80岁以上；如果不坚持，再骑车就有困难了。

比如外出旅游，身体可以、经济又能负担，当然是一项很好的活动，外出时注意安全就行了，不要怕不安全而不敢出门。老年人无论做什么都要量力而行，胆大心细，留有余地，争取万无一失。老年期一般可以分为健康期、带病期、伤残期，应当尽量争取延长健康期，缩短带病期，避免伤残期。

健康演讲稿篇三

神将自身置于生活磨砺和自然风浪的陶冶，从中获得抵抗力与免疫力。对于健康的理解，随着“生物—心理—社会医学模式”的转变，对健康的要求，应是生理、心理活动正常、精力旺盛，对自然环境及社会环境有着良好适应能力的状态上来。疾病是健康的对立面，具有一系列特征性状的病理过程。但是人体由健康到产生疾病，经常会出现一个或长或短的过渡状态。

“行到水穷处，坐看云起始”是体现体育运动的艺术享受；“不经风雨，何已见彩虹”展现体育运动的追求境界；“生命在于运动”，我们还有什么理由不去挑战生命。因此，体育是人类可持续发展的必然选择，是对人类狂热追求科技而使生活非自然恶质化的善意修正，是对生命的有力挑战。

再次，体育运动是对生命的利用。在人类短暂的一生中，要攀上理想中的山峰，只有三种选择：要么爬的速度快；要么爬的时间长；自然最理想的就是爬的时间长而速度又快，这样，在有思进取、懒于创新、怨天尤人、迷茫徘徊、提前透支人生、享受生活而深深痛心，为什么？为他们精力如此旺盛却不去一爬山！体育运动可以使我们获得生存所需要的健康的身心，只有体育运动，才能使我们充分地利用自然赐给我们这个完美的生命。从而使我们有更长的可利用时间，并以更高的效率完成工作。这无疑是对生命最大的利用。

最后，体育运动是对生命的享受。体育运动实质上总是伴随着苦难的过程，没有痛苦就没有训练(nopain,notrain)[]体育运动中我们会消耗大量的体力，会损伤肌肉从而引起肌肉酸痛，关节会受伤，会丢失大量的水分，会打破体内原有的代谢平衡，总之，机体会对运动产生一系列剧烈的生理反应。但这种痛苦给参与者所带来的东西不单纯是体质、体能和免疫力的增强，而且是将各种烦人事烦心事忘却脑后的那种心灵上的放松，是运动后满身大汗、精疲力竭、神情酣畅地走在回家路上的那种满足，是将五星红旗插上珠穆朗玛峰顶时的那种豪情，是进球后球员欣喜若狂、得意忘形的动作和表情，是领奖台上五星红旗下听奏中华人民共和国国歌时眼中的点点泪花。这种感觉，即或观众也会深受感染，更何况亲身经历的人。

可见，体育运动是对生命更高层次的享受。

生命，需要一种韧性，亦需要一种硬度。体育运动可以强化生命，更好地表现生命的本质。

“生命在于运动”，无疑是对体育运动价值与意义最点睛的概括与最到位的诠释。中国有句古话叫做“流水不腐，户枢不蠹”，希望大家都能加入到阳光体育运动中来，共享健康生活！

尊敬的各位领导，各位评委：大家好！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。健康虽说不是一切，但失去健康你就会失去一切。如果说：事业是大厦，健康就是基石！事业是列车，健康就是发动机！事业代表生命的厚度，健康就是代表生命的长度！我们不能只关注健康而荒废事业，同样，我们也不能只追求事业而透支健康！我们的生命需要我们去呵护，我们的幸福需要我们去追求，我们的健康需要我们去关注！

健康的生活，需要一种健康的理念，需要一种健康的觉悟。树立健康的生活理念，培养健康的生活方式，像经营事业一样经营健康！做到生命与事业并存，健康与财富同在！有了健康作保障，我们将如虎添翼！只有拥有健康才会拥有未来。那么，什么是健康呢？健康的定义是什么？有人说：没有病的人就是健康的人，这样笼统的回答没有回答出健康人的实质，也没有说明健康人的特性。国家卫生部于20xx年1月4日发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》。它是全世界第一份由政府颁布的有关公民健康素养的官方公告。健康素养就是指一个人能够获取和理解基本的健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确的判断和决定的能力，以维持并促进自己的健康。世界卫生组织提出：健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康。

1. 身体健康：有充沛的精力、睡眠良好、抵抗力强、体重正常、头发光泽、牙齿完好等。还有大部分人，总是感到身体乏力、吃、睡不好，在医院又检查不出具体疾病，这种状态称为“亚健康状态”，也不叫身体健康。生理健康是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病，体重适中，体形匀称，眼睛明亮，头发有光泽，肌肉皮肤有弹性，睡眠良好等。
2. 心理健康：为人处事积极乐观，勇于承担责任，关爱他人，不抱怨社会。心理健康是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态，包括智力发育正常，情绪稳定乐观，意志坚强，行为规范协调，精力充沛，应变能力较强，能适应环境，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，经常保持充沛的精力，乐于承担责任，人际关系协调，心理年龄与生理年龄相一致，能面向未来。
3. 社会适应良好：有良好的社会适应能力。当今社会的三大特征：速度、多变、危机。对策：学习、改变、创业。
4. 道德健康：道德高尚，有良好的公德，不损害他人利益，

更不能偷、抢、吸毒等。主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡犯贪贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行善良，心态淡泊，为人正直，心地善良，心胸坦荡，则会心理平衡，有助于身心健康。相反，有违于社会道德准则，胡作非为，则会导致心情紧张、恐惧等不良心态，有损健康。试看，一个食不香、睡不安、惶惶不可终日者，何以能谈健康！据测定，这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调，其免疫系统的防御能力也会减弱，最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下，或者早衰，或者早亡。那么，只有身体没有疾病，心理没有缺陷了才真正算得上是健康的人，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！

健康演讲稿篇四

各位尊敬的评委，各位领导，各位亲爱的叔叔阿姨和各位同仁们，上午好！欢迎您来到自然健康之路的特别节目——小廖谈健康的直播现场，我是主讲人廖敏夫。在节目开始之前，我想请在场的各位和我一起，用我们最最热烈的掌声庆祝第29届北京奥运会的胜利召开以及中国以51枚金牌的成绩名列世界榜首，站在了历史的巅峰！

奥运的圣火照亮着我们寻求健康的道路，而中国人的奥运梦燃烧了百年，1895年，清政府就收到了参加首届现代奥运会的邀请，但是正处于慈禧太后统治下的中国国力衰弱、观念落后，并没有参加；1924年，中国首次派团参加奥运会表演赛，当时中国刚刚经历了辛亥革命；1984年洛杉矶奥运会，许海峰为中国夺得第一枚奥运金牌，而这时，神州大地正如火如荼的进行改革开放的伟大变革；年，中国人成功举办奥运会并且取得了世界最好的成绩，而这时，中国正在开始腾飞，21世纪被称为龙的世纪！

回顾历史，我们不难发现，无论是一个国家和民族，还是整个人类，社会进步、文明发展永远和人类体质健康的提升是同步的。可以说，文明的一切进步，都是为了提升人类的生命质量，而生命质量的最高追求和最核心的真谛，就是健康！在远古时代，人们为了卫生和温暖学会了使用火种；在科技前沿，人类基因组计划正为了健康的秘密不懈奋斗；在古希腊，哲人发出了“生命在于运动”的声音；在中华神州，黄帝内经提出了“上工治未病”的真理。健康永远是人类所有梦想中的最重要一环。健康或许不是一切，可是没有了健康，人生的一切，财富、荣誉、地位、家庭、金钱，都没有任何意义；

甚至，没有健康的人，根本就没有追求这些的资本。曾经有一个心理调查，让人们在自己所有的人生追求中选择一样放弃，而所有的人都没有选择放弃健康。我想请问在座的各位，你们想要健康吗？对希望获得健康的人，我送给大家四句诗：青春不能永驻，荣辱如同烟雾，金钱身外之物，健康宝贵财富！

有很多人曾经跟我说，健康的重要性我都知道，可是我要怎么做才能健康呢？其实答案我早已经给了大家。健康绝不是一件复杂的事情。帮助我们健康的小技巧有很多，可是其中最奥秘的道理只有一条，就是自然之道。人的身体是世上最精密最完美的创造，是无比和谐而平衡的存在。我们只需要顺应宇宙和本身的自然规律，按照天地给我们编写好的人体说明书来正确的使用我们的身体，就符合了健康的真谛。我们就可以按照自然给我们身体设定的使用寿命，健健康康活过百年。在这里，我想邀请在座各位想要健康，想要长寿的人跟我一起呐喊我们的健康长寿宣言：我要健健康康活到120岁！

- 1、 选用无毒副作用、效果明显的保健产品；
- 2、 充分发挥人的自然自愈力；
- 3、 养生从五大病因着手；
- 4、 立足于整体健康；
- 5、 最好的医生是自己；
- 6、 预防胜于治疗；
- 7、 要做到身、心、灵全面健康。

健康演讲稿篇五

大家好！

大学生健康问题是我們大学生目前所关注的重要话题之一，这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。可是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心理健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

心理健康能够促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，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。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅仅能取得好的学习效果，并且有益于终身的发展。仅有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他进取因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件。优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。

谢谢大家！

健康演讲稿篇六

大家好！

同学们！今天我演讲的题目是：《有健康、才有一切》

同学们！如果你失去了健康，你的生活将会变得怎样呢？

如果，上述的各项行为，你均不能做到，那么你的健康状况已经十分危急了。

其实，身体没有疾病，并不是真正的健康，健康是指一个人在身体、精神和社会适应能力等多方面都处于良好的状态。

我们现代人的健康观念应当是“整体健康才是真正的健康”。

正处于学习时期的我们，需要适当的睡眠来维持身体的健康。

睡眠是消除大脑疲劳的主要方式。如果长期睡眠不足或睡眠质量太差，就会严重影响大脑的机能，本来是很聪明的人也会变得糊涂起来。很多人因此患上各种疾病。

同学们：你是否能够保证足够的睡眠呢？

初中阶段各年级的适当睡眠时间是九个小时，而据调查，全国初中生的平均睡眠仅能保持在七小时左右，长期如此，是严重损害我们大脑思维能力的行为，所以，如果你想拥有卓越的才华，就必须保证足够的睡眠。

而另一个威胁到我们健康的问题则是不吃早餐。

健康演讲稿篇七

早上好！

我今天演讲的题目是“抵制xxx□健康成长”。

“xxx”□一个骇人听闻的词语，我们每个人听到这个词语时，脑海中浮现出的会是怎样的一幅画面呢？扭曲的灵魂、悚人的x方式等等。这一切其实都在告诉我们：抵制xxx□健康成长。

我曾经看过“反对xxx”的宣传，那摆在人们眼前的一张照片上□xxx练习者的所作所为令人触目惊心：因为练习邪功而走火入魔，在砍死了自己的亲人之后，从十几层楼跳下身亡；在xx的错误引导下，点燃汽油桶，使周遭数十条人命付之一炬；因为无法忍受因练功而带来的折磨，连续向自己身上砍了几十刀……这些例子在很多xxx练习者身上屡见不鲜，这一切都在告诉人们xxx的真实面目——xxx□

xxx的本质并非仅仅是一些不正当的宣传，而是x□反科学□x□x□它的的特征是：教主崇拜、精神控制、编造邪说、聚敛钱财、秘密结社、危害社会。社会上有一部分民众经常受到xxx组织的蛊惑而相信并加入其中，做出了害人害己的事情。对于青少年而言，我们正处于成长阶段，心理、思想还不是十分成熟，极容易受到外界的影响，而xxx的组织者往往就利用这一点对青少年进行蛊惑、拉拢和教唆，往往使我们的人生轨道发生偏差，误入歧途。

“一失足成千古恨”，所以我们一定要清醒地认识xxx的本质，坚决抵制xxx□对各种非法宣传品，不接、不听、不看；对xxx的电话、手机短讯、网上信息，不信、不传；发现xxx组织活动，及时向老师、学校和公安部门反映；当发现有人上当受骗时，要及早提醒帮助。积极参加学校的思想教育活动和校园文化建设活动，牢固树立正确的人生观和价值观，从思想上筑起防御xxx的坚固防线。崇尚科学，努力学习和掌握科学知识，培养科学精神和科学思想，提高对事物的明辨是非，区分真伪的能力。

让我们一起抵制xxx□健康成长！谢谢大家！

健康演讲稿篇八

大家好！

今天我演讲的主题是：维护健康，拒绝零食。

为了维护我们的身体健康，还一个更加清洁、美丽的校园，每学期我们的老师都利用班会课开展“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。可是，我们还发现还是有个别同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园的角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的小商店一般都是无证摊点，所卖的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。而且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时甚至会损害身体健康。

第四、吃零食还会影响学校的环境卫生，不利于校园文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把我们的精力放到学习上。

我们倡议：维护健康，拒绝零食，从我做起，从现在做起。

健康演讲稿篇九

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，我最好什么也别讲，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。