

# 2023年梦想和健康演讲 健康的演讲 稿(精选7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 梦想和健康演讲篇一

尊敬的学校领导，老师，亲爱的同学们： 大家早上好！

记得电视上有一则广告语：妈妈最高兴的事就是看着宝宝大口大口吃饭。真是这样的，每天在家里，我的爸爸妈妈总是叮嘱我一日三餐要吃好，要吃饱。在学校，我们的老师总是像爸爸妈妈一样关心我们吃饱穿暖。身体好、体质棒就是我们学习的保障呢！

有人说：我们健康的身体是锻炼出来的，好头脑是三思出来的，好习惯是养成出来的，好品德是自律出来的，好才艺是磨练出来的，好脚板是行走出来的。所以我们要敢于在生活中磨砺自己，让我们的生命因运动而精彩！

争当热爱祖国、理想远大的好少年， 争当勤奋学习、追求上进的好少年， 争当品德优良、团结友爱的好少年， 争当体魄强健、活泼开朗的好少年。正如陶行知爷爷说：小孩们用心读书，用力体操，学做好人，就是爱国。从今天起，让我们比以前更认真，坚持做操，坚持跑步，坚持利用正确的体育锻炼方法强健我们的身体。让我们在老师的引领下练习飞翔的翅膀，终有一天，我们会勇敢地搏击蓝天！用我们今天奠定的基础拓展明天的舞台！

我再次对大家说：我运动，我健康！我成长，我快乐！

祝福老师、同学身体健康!心想事成!

## 梦想和健康演讲篇二

有人说，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。有人说，青春是用奋斗写成的精彩，是人生中一段难以磨灭的插曲，它注定是“不平凡”的。我认为青春代表着我们充满活力、激情，我们拥有青春，就犹如朝阳永远向上；我们拥有青春，就犹如山溪不羁奔流；我们拥有青春，就犹如幼蚕破茧而出。

有人说，生命是脆弱的短暂的，但有了理想的支撑，生命就可以变得坚强。有人说，生命是灿烂的，犹如绚丽的烟花，让人惊呼而转瞬即逝。而我相信生命是美丽的，是一团熊熊燃烧的烈火，是一曲响彻云霄的凯歌。

也许当你进入校园一段时间以后，平淡无奇的生活会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，你发现在天蓝风清的春光中，一种超然的力量油然而生，于是你沉浸于茫茫书海，活跃于各类活动。为了我们最初的梦想，在风雨雷电中成长，在坎坷泥泞中拼搏奋斗，在惊涛骇浪中奋进！或者给梦想插上翅膀在他乡飞翔，用我们的青春去奏响我们生命的乐章！

记得开学典礼时，我们敬爱的龙校长在曾说过：我们中学生要做到刻苦学习、坚定信念、锻炼品质、修身养德。如此简单的言语，却承载着多么重大的责任，我们作为新化中学的一名中学生，却怎可忘记自己的责任呢？我们应该放飞青春梦想，让生命激情燃烧，去拼搏、去奋斗，让我们的中学生活成为激情燃烧的岁月！

我啊，经过了初中一年的风风雨雨，逐渐走向成熟。我可以自豪的说，我的学习生活是在拼搏奋斗中前进的，我的青春、我的生命都因为拼搏奋斗而精彩。

亲爱的各位老师和同学们，用我们的青春去追求奋斗与成功！我们坚信，只要奋斗不息，青春不会虚度，生命激情燃烧，人生一定辉煌！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 梦想和健康演讲篇三

大家好！

我运动，我健康，我快乐。

我们是青年，在学校里的风采是最有活力的：在运动场上跑步的我们；在教室中朗朗读书的我们；在参加某活动焕发光彩的我们，我们都很健康，我们都很快乐。在青春时期的我们最健康、最快乐。

听过xx的青春吗？

太平天国时期的优秀将领英王xx□

14岁时，他两度随军攻破武昌，斩清西安将军扎拉芳；

19岁时，他援镇江、首破江北大营汉溃江南大营，解除天国困境；

22岁时，他封为英王；

23岁时，他再度破江南大营；

25岁时，1862年他在河南就义。

xx在运动中度过了壮丽的青春，他很年轻，很健康；并且在为报效国家的同时很快乐。

运动不只是物体位置的变化，更是精神上的运动，前几个星期，学校组织的扫雪运动，不仅让我们锻炼了身心健康，还让我们认识劳动的艰辛，虽然很苦，但同学们都乐在其中。

同学们，让我们一起运动、健康、快乐吧！

## 梦想和健康演讲篇四

这学期，我选修了校医院开设的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。下面就针对大学生心理健康方面简谈一下本人的理解。

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。但是与此同时，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。从外部环境看，当前不断变化的思想观念、社会生活环境等都对大学生产生了深刻的影响，大学生必须快速适应紧张的社会生活节奏；就业竞争的加剧所带来职业选择的提前以及与之相关的高强度的心智付出等也使大学生的心理压力进一步加大。

1、心理健康可以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。

2、心理健康可以使大学生克服依赖心理增强独立性。大学生经过努力的拼搏和激烈的竞争，告别了中学时代、跨入了大学，进入了一个全新的生活天地。大学生必须从靠父母转向靠自己。上大学前，在他们想象中的大学犹如“天堂”一般，

浪漫奇特，美妙无比。上大学后，紧张的学习，严格的纪律，生活的环境，使他们难以适应。因此，大学生必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应大学生生活，度过充实而有意义的大学生活。

3、心理健康利于大学生培养健康的个性心理。大学生的个性心理特征，是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征，通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征，性格除了气质所包含的特征外，还包括意志反映的特征。当代大学生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等，这些有利于大学生的健康成长。

第一，培养良好的人格品质。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。学会科学用脑就是要勤用脑、合理用脑、适时有脑，避免用脑过度引起神经衰弱，使思维、记忆能力减退。

第三，加强自我心理调节。自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生

理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。这是因为，经验的缺乏和知识的幼稚决定了这个时期人的心理发展的某些方面落后于生理机能的成长速度。因而，在其发展过程中难免会发生许多尴尬、困惑、烦恼和苦闷。这些心理问题如果总是挥之不去，日积月累，就有可能成为心理障碍而影响学习和生活。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触。进行自我调节，充分发挥主观能动性去改造环境，努力实现自己的理想目标。

1、保持浓厚的学习兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持乐观的情绪和良好的心境，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

## 梦想和健康演讲篇五

大家早上好！

我曾经听说过这样一句话，健康和财富就像“1”和“0”的关系，而生活就像一串数字，没有这个“1”，有再多的“0”也是没有意义的。因此，一个健康的体魄，是所有人拥有一个精彩人生的前提。只有踏上这块牢固的基石，我们才能触及我们的梦想，有机会达成我们的理想。

相信很多同学都深有感触——良好的作息习惯和高效的学习效率是密不可分的。作息时间安排得体，则学习效率必然提高，而学习效率的提高，能让我们自由安排一个健康的作息。部分同学，在课堂上越来越睁不开沉重的眼，忍不住

趴在课桌上小睡一会，而为了补回课上漏掉的几分钟，他们往往看很久的书。

这形成了一种恶性循环。为了改变这种不良现状，我希望同学们好好利用午休时间休息，保证下午听课、自修课、晚自习的效率，以保证晚上有一个充足的睡眠。同时，不得不提的是学习的惰性，相信惰性人人都有，好比作业做了一半突然觉得思绪困顿，于是出去喝杯水吃个苹果什么的，劳逸结合自然无可厚非，但若去个个把小时，就实在不应该。

所以说，挑灯夜战到十一二点却未出成绩，并不是因为不够刻苦，而是因为，学习在于质而非量。这里提出的无非是一些琐碎的建议，关键是希望同学们养成一个科学而合理的生活习惯，健康自然地融于生活之中。

从这周开始，就要进行晨跑了。这是一个提高我们身体素质的好机会。有些同学跑两圈就累地气喘吁吁，不得不停下，有的同学甚至一直逃避晨跑。这是中国学生的通病。即便是在活动课，也有很多同学懒得动。这使我们锻炼的时间大大减少。

还有些同学休息日除了完成作业，其余更多的时间坐在电脑前面一动不动，使得眼睛得不到一点休息。不知大家是否还记得，当非典来袭时，钟南山院士已经接近70岁，却仍然奋战在非典第一线，这都是他因为年轻时注重锻炼，锻炼出了一个强健的体魄。有些同学会以学习为理由，没时间锻炼，实则不然。在这点上，我校高三同学为我们提供了榜样，他们在课业压力极大的情况下，在晚自修课间还在操场上跑步。

现在学习压力大，我们课外的时间并不多，但是时间是挤出来的，如果我们把零散的课间时间都利用起来，那也是相当可观。我希望同学们能在活动课和体育课上多跑跑动动，并认真对待晨跑，有条件的同学最好能骑自行车上学，既锻炼身体又符合绿色出行的理念。

除了良好的作息时间和适当的锻炼，良好的饮食习惯也是拥有健康身体的一大条件。有的同学喜欢到校外的小店买一些不健康的小零食；有的同学把肯德基当食堂，却从来不吃学校食堂准备的午饭；有的同学每天喝好几听碳酸饮料。这些都是不良的饮食习惯。垃圾食品吃多了，必然会造成营养摄入过剩。

虽然学校食堂口味不如其他的洋快餐那么诱人，但这些都是经过食堂师傅精心搭配的，能保证一餐所需摄入的营养物质。相信大家都知道把牙齿泡在可乐里，几天后牙齿消失的实验吧。碳酸饮料会导致骨质疏松，膝盖积水等疾病。这些看似微不足道的不良饮食习惯，其实在一点点地吞噬着我们健康的身体。其实，只要同学们自带水杯，喝纯净水，少吃不健康的零食，每天在学校用餐，就可以拥有一个良好的饮食习惯，保证自己拥有一个健康的体魄。

身体是革命的本钱！当然，对我们学生来说，身体也是好成绩的本钱。毛主席曾说过，“文明其精神，强健其体魄。”希望同学们能拥有一个健康的身体，取得学习上更好的成绩！

## 梦想和健康演讲篇六

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！

## 梦想和健康演讲篇七

大家好！

中国，有万里长城，有三山五岳，有平原沃野，有江河湖泽。她像一只志气高昂的金鸡，在960万公顷的大地上熠熠生辉，在世界历史长河中闪闪发光。

我们是谁？我们是祖国的未来，也是祖国的希望。身为青少年的我们要健康成长，成为家乡的建设者，成为祖国的接班人。为祖国争光，为国家奉献，让国家因有我们这一批充满智慧的炎黄子孙而感到无比欣慰。

### （一）强我体魄

健康对于一个人来说是至关重要的，有人进行了形象的比喻：健康是“1”，其他所有一切都是跟在这个“1”后面的“0”。如果“1”倒下来，那么所有的“0”都将失去意义。正所谓“少年强则国家强”，因此，我们要坚持锻炼身体，培养良好的生活习惯，以健康强壮的身体投身于中华民族伟大复兴的壮丽事业。

### （二）阳光心理

随着社会的转型与发展，当代青少年面临着各种各样的心理问题，焦躁、烦闷、自卑、嫉妒等负面情绪无不困扰着我们。如何驱散这些阴霾？我们要把心窗打开，让阳光住进来，以积

极乐观的心态笑对生活。

### (三) 热爱学习

“刀不磨生锈，人不学落后”，“落后就会被动挨打”，这是中国人几千年来总结的至理名言。

### (四) 美德相伴

中华民族在发展过程中，用自己智慧的头脑与勤劳的双手创造了瑰丽的文化，形成了许多传统美德——勤劳、勇敢、诚实、节俭等，我们要从小养成良好的道德情操和文明习惯，培养良好的精神风貌。让我们与美德相伴，飞得更高！

同学们，祖国的建设需要我们，祖国母亲的进步需要我们，我们要珍惜伟大时代，不负青春年华，拥抱阳光，健康成长，一起携手创造更加美好的明天！

我的演讲到此结束！

谢谢大家！