# 与心灵相约与健康同行演讲稿集合3篇

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2025-02-04

*演讲稿是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表讲话的文稿。下面是小编为大家整理的与心灵相约与健康同行演讲稿集合3篇，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。第1篇: 与心灵相约与健康同行演讲稿　　各位老师、各位同学：　　大家上午好!今天我讲话...*

演讲稿是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表讲话的文稿。下面是小编为大家整理的与心灵相约与健康同行演讲稿集合3篇，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**第1篇: 与心灵相约与健康同行演讲稿**

　　各位老师、各位同学：

　　大家上午好!今天我讲话的题目是《与心灵相约与健康同行》。

　　心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

　　现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵;有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋网吧，厌学情绪严重;有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人;有的人目空一切，惟我独尊，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

　　所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负;大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

　　一、那我们怎样才能拥有健康的心理?

　　首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生。要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要相信失败是成功之母，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

　　其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐;把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告;与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留已芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

　　各位同学，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。谢谢大家!

**第2篇: 与心灵相约与健康同行演讲稿**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

心理健康，如同溪水款款淌过卵石看似闲淡，然而生活少了它，生命却会平添一份不安与担忧。心理健康，就像拂去历史封尘的手，抚平心境，指明目标。但是，社会纷繁复杂，很多人在拼命追求所谓的理想时，忘记了自己心灵的需要。

从容面对，无畏挫折

千里行船，人生在世，遭遇灾难在所难免，人生数十载总会与撒旦的魔杖不期而遇。如果因为遭遇了磨难而怨天尤人;如果因为遭遇了挫折而自暴自弃，如果因为面临逆境而放弃了追求，如果因为受了打击而一蹶不振，那你就大错特错了。

在压力与失败面前，许多人选择了逃避，物欲泛滥与精神贫瘠的交织使人类变得越来越不堪一击，脆弱无力，从容些吧，直面惨淡坎坷的人生旅途，当我们有了在困难面前抬头微笑的勇气，成功就不会远了。

记得冰心的话么?“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳!然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的汗水，洒遍了牺牲的血泪”。

心怀宽容，与人为善

宽容是一种风度，如云生雨。宽容是一种风度，似雨润物。

大地宽容种子，才有绿色植物的生机勃发，大海宽容溪流，才有不竭的源泉汇入。现实宽容梦想，人类才有非凡的创造力。时间宽容历史，才有知识与智慧的传承接力。

将人生之书写成宽容的篇章，字里行间就满是“行到水穷处，坐看云起时”的优雅闲适。把生命的哲学推到宽容的高度，方才显露“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的意外惊喜。

然而，宽容并不是一味的退让、放纵。宽容错误，其实等同于唆使犯罪。那该称之为纵容、包庇。因此，宽容是有限度、有原则的。

孟子曾说：“爱人者，人恒爱之;敬人者，人恒敬之。”这其实就是宽容。宽容是忘却，忘记昨日的是与非，忘记别人先前对自己的指责和谩骂，在岁月之流中，承接阳光的欢乐;宽容是潇洒，“处处绿杨堪系马，家家有路到长安”。事事斤斤计较，患得患失，活得多累。

常怀宽容之心，心灵的原野便冰消雪融，莺飞草长，风光旖旎。

心存感激，创造美好

在心如坚冰又加设密码的今天，格式化的表情越来越多，会流泪的人越来越少;贪婪掠取的人越来越多，心存感激的人越来越少。人终究应该学会时常感动，心存感激。

对父母心存感激，父母于我们的恩情，像一条小溪，那么若有若无、若隐若现，源源不断，清澈透明，平凡而不起眼，只有当它流过八千里路云和月，流过一天一天的日子，最后才能成其深，成其大。对父母心怀感激，无需多加言语，一声简单的道别，一杯氤氲的香茗，一双棉软的拖鞋，都传递着对父母心怀感激的呼唤。

对他人心存感激。心灵富足的人必会爱人，因为爱就是给予，爱就是富足，爱就是宽广，爱就是一切，得到别人帮助时心存感激，就会让你在别人遇到困难时伸出援助之手;与人发生矛盾时心存感激，就会让你想起往日对你的关心帮助，化解心灵的隔阂，让友谊常在。

对大自然心存感激。夜晚来临，怕你寂寞，月亮像个多情人，将一片幽辉洒在你床前，静静地听你诉说心中的秘密。蓝天给你自由遐想，大海给你以深沉雄浑，高山给你以坚毅勇敢，流水给你以柔情缠绵，这些美好的品格汇聚成人类的至尊至美，我们没有理由不对大自然心存感激。

打开感激的心灵之窗吧，让温煦的阳光铺洒出世界之美，盈满你的目光。让我们的生命不再滞涩，变得丰厚动人，沉稳强韧。

**第3篇: 与心灵相约与健康同行演讲稿**

　　亲爱的老师们，同学们:

　　大家早上好!

　　今天我国旗下讲话的题目是《与心灵相约与健康同行》。

　　人们常说:“健康是人一生中最大的财富”。健康不仅是指一个人没有身体上的疾病，更是一个人拥有良好的身体和精神状态，以及对社会的适应能力。而生活，就像一个大舞台， 每个人都在这个舞台.上扮演着不同的角色，为自己唱一出戏，或者平平淡淡，或者轰轰烈烈。而无论生活如何进行，我们都希望自己能够永远保持积极向上的阳光心态，成为一个健康快乐的人。

　　那么什么是阳光心态呢?

　　阳光心态是一种健康的心理，是一种高效而满意的、持续的心理状态，在这种状态下，人能够做出良好的反应，具有生命的活力，能充分发挥其身心潜能。阳光心态就是:平常心态、积极心态、知足心态、感恩心态、包容心态。

　　大家知道，每年高考成绩公布时，总会杀出一些黑马， 但也有些平时成绩很不错的同学却考得不是很理想。这是什么原因呢?多数情况下是心态问题，因为心态好了，能力发挥就强;心态不好，就会影响能力的发挥。我在我们关中已担任了五届高三毕业班的班主任，每届高考成绩出来时，总有些同学的成绩超出我的预期。而我所带的班级大多都是由体育生，艺术生所组成。每次看着可爱的他们，我经常笑他们说，你们最大的优点，就是心态好!他们也笑称自己是“快乐毕业班”。心态好了，目标有了，放下包袱，轻装上阵。好的心态不仅可以让自己在高考中发挥出正常的水平，而且还有可能超常发挥。

　　那么，如何塑造阳光的心态呢?

　　1、改变态度:

　　不能改变环境，就适应环境;不能改变事情，就改变对事情的态度;心若改变，态度就会改变;态度改变，习惯就会改变;习惯改变，你的人生就会改变。

　　2、享受过程:

　　要努力做一个可爱的人，不埋怨谁，不嘲笑谁，也不羡慕谁，阳光下灿烂，风雨中奔跑，做自己的梦，走自己的路!

　　3、情感独立:

　　不要把自己快乐的建立在别人的认知上面，你所能够把握的只有你自己——做好你自己。不要为网上的流言蜚语而暗自神伤或者大打出手，不要为了任何人、任何事来折磨你自己，比如不吃饭、哭泣、自闭、抑郁，这些都是傻瓜才做的事情。当然，偶尔犯一下傻，也没啥大不了的，人生不必时时聪明。

　　4、学会弯曲，做一个内心强大的自己:

　　《九阳真经》里说:他强由他强，清风拂山岗;他横由他横，明月照大江;他自狠来他自恶，我自一口真气足。

　　最后，祝每位同学都有一个良好的心态，快快乐乐地学习，轻轻松松地生活。

　　谢谢大家!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！