# 202\_做一个健康的人小学演讲稿

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-06-07

*202\_做一个健康的人小学演讲稿（通用3篇）202\_做一个健康的人小学演讲稿 篇1 同学们，你们知道什么是健康吗? 也许有的同学认为，健康就是身体很强壮，不生病，就是健康。其实我要告诉大家的是，这只是健康的一部分，真正的健康应该身体健康，心...*

202\_做一个健康的人小学演讲稿（通用3篇）

202\_做一个健康的人小学演讲稿 篇1

同学们，你们知道什么是健康吗?

也许有的同学认为，健康就是身体很强壮，不生病，就是健康。其实我要告诉大家的是，这只是健康的一部分，真正的健康应该身体健康，心理健康。

许多同学一定想问了，那么心理健康到底是什么呢?

在此，老师有一个心理小故事和大家一起来分享一下：

从前有一位老奶奶，他有两个女儿，大女儿专门卖雨伞，小女儿专门卖遮太阳的草帽。每当天下雨了，老奶奶非常就非常担心她的小女儿，因为她想，天下雨，小女儿的草帽就卖不出去了，他们的生活这么苦，可怎么办呀?

可是，每当天晴的时候，老奶奶就非常担心他的大女儿了，因为她想，大晴天，大女儿的雨伞就卖不出去了。他家的生活也很苦，怎么办呢?

因为老奶奶天天很不开心，于是生病了。

后来有位医生知道了，就告诉他“老奶奶，你可以换个角度想想，天下雨了，你的大女儿雨伞就会卖得很好。天晴天了，你的小女儿草帽就会卖得很好。不管晴天雨天，都是好事呀!”

老奶奶一听觉得太有道理了，一下子，病就好了。

我们怎样才能拥有健康的心理?

首先，正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己。天生我材必有用，每个人都有自己的优点。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关来源于对别人的尊重。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，传递快乐!享受快乐!

再次，要情绪稳定，性格开朗。养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间，使生活有规律。

同学们，健康是一种积累，心灵的健康不会从天而降，它需要锻炼，需要在困难面前经受无数次的洗礼。它需要我们不断努力，在学习上积极进取，勇攀高峰，在生活中，尊重他人，互帮互助。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，做一个身心健康的好学生。

202\_做一个健康的人小学演讲稿 篇2

老师们，同学们：

上午好!今天，我国旗下讲话的主题是“做个心理健康的孩子”。一个人的健康包括两个方面：一个是身体健康，一个是心理健康。今天我主要讲心理健康，那么，怎样去判断我们自己的心理是否健康呢?下面，我从我们小学生的学习、人际关系、自我认识、社会适应四方面进行分析，同学们请认真听，对照自己是否符合心理健康的要求。

第一个方面是学习。学生的主要任务是学习，心理健康的学生首先是能够学习的，能在学习中获得智慧和能力，并将学习得来的智慧和能力用于进一步的学习上面。下面是与学习有关的心理健康的标准：

1.是能自我满足。这里所说的满足感，实际上就是一种学习上的成就感。每个人都希望成功。有些学生，对自己的要求过高，一心想成为全班第一、第二，结果总是对自己不满意;而有些学生却不想有所作为，认为反正自己不行，对自己丧失了信心，甘于落后。这种过于强烈和过于落后的学生都不能算是心理健康的学生。因为大部分心理健康的学生都是能在学习中获得自我满足感，从而不断增强自信心。

2.是能排除学习中各种忧虑。例如：有些学生考试不理想就会很不开心，害怕老师和父母的责备，甚至出现焦虑。结果焦虑过度，甚至害怕回学校，对学习产生逃避的心理。而心理正常的学生虽然在学习中也有烦恼，但会采取积极的方法，会摆脱这一消极情绪。

第二方面是人际关系：心理健康的学生既有好朋友，又乐于与人交往。能与父母形成良好亲子关系，与老师形成良好的师生关系，与同学形成良好的同伴关系。我们常发现有些同学喜欢独来独往，把自己封闭起来，这些都是人际关系不健康的表现，不能算是心理健康的学生。

第三方面是自我认识：心理健康的学生，不但能了解自己，而且能接受自己，接纳自己的不足和缺点，并努力谋求自己的最佳发展。甚至有些学生对自己无法弥补的缺陷，也能安然处之，有时还会自我安慰。而有些学生，一次考试考砸了或做了错事之后，总是极力地找各种借口为自己开脱，或隐瞒同学和家长。还有些学生总是不承认自己某些方面的缺点，总是觉得自己是正确的，别人都在冤枉他。这些都不算心理健康的学生。

第四方面是社会适应力：人是生活在现实环境中的，社会适应能力对个人的生活和学习有重要意义。所以心理健康的学生都能了解现实，正视现实，能在现实生活中找到自己的位置。而对生活和社会适应不良的学生就容易产生出各种心理行为问题。例如：有些学生沉迷电脑游戏，沉迷虚拟世界里，对现实的学习和生活都不感兴趣。这些都不能算是心理健康的学生。

最后，我希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。

202\_做一个健康的人小学演讲稿 篇3

尊敬的评委，亲爱的同学们:

大家下午好。

今天，我演讲的题目是“让学习更科学，让生活更健康”。调查结果显示，与往年相比，小学毕业生的水平略有下降，身体素质得分明显下降。这意味着今天的学生必须科学地学习，健康的生活是一项紧迫的任务。

进入21世纪，是经济全球化和科学技术快速发展的时代。知识的更新是如此的积极，即使你接受了高等教育，仍然是不够的，所以未来需要会学人才。

如果你想学，你需要有一定的方法，方法得当，可以达到“事半功倍”的效果。否则，我们就会陷入“死读书、读死书、读书死”的困境。

合理安排学习时间，合理规划学习任务，及时总结自己的学习方法，合理利用时间，要持之以恒，若学学停停，三天打鱼，两天晒网或“临阵磨枪”将无法学成，这样的学习态度只能装“半瓶水”。

从某种意义上说，态度决定人们的生活质量，态度决定学业成绩的优劣，态度决定事业的成败，态度决定人生。

在学习知识的基础上，把所学的知识转化为实践，在理论和实践中找到自己的立足点，学习知识、学习技能、学习方法三个层次，如此，才能举一反三，成为学习的强者。

俗话说:健康是革命的资本。只有拥有健康的身体，我们才能应对生活和学习的挑战。面对现实，我不禁发出一种感慨。“我们曾经的斗志上哪里去了，是什么让我们变得如此的懒散?”

为什么我们不出去走走，呼吸新鲜空气，感受大自然的美丽呢?合理安排工作时间，形成良好的作息制度，养成良好的饮食习惯。“学学习之余参加一些文体活动”不仅可以缓解刻板紧张的生活，而且可以放松心情，增加生活的乐趣，而且有助于提高学习效率。

作为年轻人，我们必须用一颗成熟和活泼的心态面对生活。生活习惯代表着个人生活方式。良好的生活习惯不仅促进个人的身心健康，而且对个人未来的发展有间接的影响。所以我们要活着、健康的活着、有品位的活着。

以更认真的态度，更鼓舞人心的精神，让我们真正学会做人，学会学习，学会生活，让“科学学习，健康生活”成为自己的自觉追求，帮助我们成人成才。

同学们，让我们那颗年轻的心，科学学习，健康生活，做一名走向世界的当代学生。

我的演讲结束，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！