

幸福演讲稿三分钟演讲 三分钟健康演讲稿 (精选5篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

幸福演讲稿三分钟演讲篇一

大家好！

我是来自___级财务管理2班的___。经过一年的努力，我很荣幸能够获得学院设立的奖学金，并有机会站在这里代表所有获奖的同学发表感言。

俗话说的好：“鸦有反哺之义，羊知跪乳之恩。”所以，请允许我代表所有获奖同学在此表达四个感谢。一是要感谢学院设立的这项奖学金制度。对于我们广大学生来讲，它并不是纯粹的金钱物质鼓励，它更是对我们过去一年表现的极大肯定，也是对我们的鼓舞和鞭策。它激励着我们在今后的学习和工作中，不断努力，戒骄戒躁。二是要感谢关心我们成长的学院领导。因为你们的关心和努力，才有我们这样温馨舒适的学习和生活环境。三是要感谢给我们传业解惑，并给予我们无私帮助的老师。正是因为有了你们的辛勤付出，才有我们今天的成绩。四是要感谢我身边的同学和朋友们。是你们给了我支持和鼓励，是你们让我懂得了什么是爱，什么是集体的关怀。

的确，奖学金并不是衡量我们是否优秀的唯一标准，比我优秀的同学也很多。所以在这里，我谈不上有什么经验和诀窍，只能说点体会和教训，希望能对同学们的学习有所启发。一

是利用早晨时间。“一日之计在于晨”，早上是我们学习的最佳时机。二是要有学习计划。“脚踩西瓜皮，滑到哪里算到哪里”，这是不好的。恰当合理的安排各项学习任务，使学习有秩序地进行。三是做课堂的主人。众所周知，课堂是我们学习的主阵地。抓住课堂的有效时间，认真听讲，积极思考，让自己的思路紧紧跟住老师讲解的步伐。四是注重学习效率。与其低效率地学习一上午，不如高效率地学习一小时。五是合理复习。我认为好成绩的取得，课堂学习是重点，课后复习是关键。孔子曰“温故而知新，可以为师矣。”复习不仅是考试前知识的总体回顾，也是平时每一节课的查缺补漏。

当然，在大学里，我们不应该“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”。在学习之余，也要积极参加学校组织的各种学生活动与社团活动，不断提高自己各方面的能力和素质，让大学生活过得更加丰富多彩。

时光荏苒，岁月如梭，大学生活已过大半，我们不能沉浸在过去的成绩里沾沾自喜，更不能一蹶不振，茫茫然不知所措。不管曾经取得什么样的成绩都只代表过去。学习如逆水行舟不进则退，在未来的日子里，我会不断充实自己，完善自我，为以后的人生打下更加结实的基础。

最后，衷心祝愿领导、老师们身体健康、工作顺利，祝同学们学业有成、前程似锦，祝学院的明天更加辉煌！

谢谢大家。

幸福演讲稿三分钟演讲篇二

大家早上好！

我今天演讲的题目是5.25关注心理健康。在这个青春激情的五月，我们迎来了自己的节日——“5.25”心理健康日。

的人际氛围，宽容、理解他人；当生活或学习发生改变时，有充分的适应力，较好的调整自我。

因此，在5.25全国心理健康日到来之际，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，努力构建和谐心灵、和谐校园。即意味着同学们首先应自爱，由爱自己而推广为爱他人，拥有健康的心理，给自己创造成功的机会，充分发挥自己的潜能。

为此，我们向全体同学倡议：

1、多阅读心理保健书籍，学习心理保健知识——可以这么说，心理健康知识，能够给心理困惑者雪中送炭，给健康人锦上添花。

2、多进行交流——一个人在生命路途上前进时，若不随时与同伴交流沟通，便会很快落伍。交流使陌生变得熟悉，交流使心情如释重负，交流也渗透着彼此的信任。

3、给生命多一点关爱——我们每天可以对自己说句鼓励的话，相信自己会做得更好。同时善于发现生活中的美，如发现：“父母真好”、“老师真有学识”、“同学真棒”、“环境真优雅”……学会欣赏每个瞬间，只有懂得关爱，才能懂得生活的快乐和幸福！

4、勇敢寻求心理帮助——当心情郁闷时，勇敢的敞开你的心扉，让老师们开导你拨云见日。

同学们，来吧，相约“5.25”，关爱自我，构建和谐心灵！共度心理健康日！

谢谢大家！

幸福演讲稿三分钟演讲篇三

现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，你们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。

一、有远大的志向。

心理健康的青年人，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，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。

二、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

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，也不自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

三、能正视现实，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办法，而不企图逃避，推卸责任；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

四、乐于交往，能保持和谐的人际关系。

心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。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、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，与他人同心协力，合作共事。

五、情绪稳定，性格开朗。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，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。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，去面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

六、要正确对待成功与失败。

例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学却丧失了勇气。诚然，分数对正在苦学的高中生来讲的确很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经

历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，这才是良好的心理情绪所必需的。

国外有句格言：“我是我心灵的主宰。”最后祝愿同学们掌握好自我情绪之舵，乘风破浪，在学习和将来的工作中做出不平凡的业绩！

幸福演讲稿三分钟演讲篇四

大家好！

王尔德的这个快乐故事，让我的心久久不能平静，那个巨人，他两次的自私与冷酷给花园带来了冰雪寒冬，让孩子们失去欢乐的同时，他自己也同样孤单寂寞，更享受不到花园里明媚的景色！我们常说：“赠人玫瑰，手有余香”。其实，快乐也一样，给别人快乐，自己也快乐。

我还记得这样几句名言：“把你的痛苦与人分享，你的痛苦将会减少一半；把你的快乐与人分享，你的快乐将增加一倍。”是啊，分享快乐不会使自己损失什么，却能让这个世界充满温情。相反，有了快乐，一个人独乐，最终也不会快乐。

与别人一起分享快乐是一种美德，因为快乐能够传染。其实很多时候，与别人分享快乐，既是给了别人一个机会，也是给了自己一个机会；既给了别人一个好心情，自己也留下了一份好心情。既然这样，那么请打开你的心灵，真诚地与别人

分享吧——自己是一团火，就要想法把别人点亮；自己是一盆水，就要想法把别人洗净；自己是一粒米，就要想法长出更大的稻穗；自己是一弯月，就要想法给夜行人送去清辉……与人共享快乐，你也会更加快乐！

幸福演讲稿三分钟演讲篇五

善良，使人感到温暖！

善良，折射出人性的美丽！

善良，是人们在交往中必备的品质！

生活中处处有善良！

闹钟的秒针伴着欢快的曲调滴滴答答不停得转着，早晨到了，妈妈见我还在呼呼大睡，十分气愤，一把把我从床上拎了起来，我全然把与妈妈晨练的事抛到九霄云外去了！

跟着妈妈的快步伐，不锻炼的我一会儿就不行了，停下来休息了一会儿，让我体验到人性善良的时刻悄然来到。

一位中年男子引起了我的注意，他挺着装满油腻的大肚子，手紧握，做着跑步的动作，口中，一呼一吸，节奏整齐。额头露出黄豆大的汗珠……从我身边跑过，只感觉有太大气场，让我不敢移动，目光追随着他的步伐而去。

我也凑了过去，只见一位老奶奶拿着跳舞用的扇子给中年男子扇着，围观的人群中有人打了120急救。青年医生不停得按着中年男子的胸部帮忙他呼吸等着急救车的到来！

如果中年男子晕倒后没人过问，他是否有生命危险，当然！但人性的善良救了他！

经过此事件后，也让我懂得人性的善良。

善良的魅力将照着每一个人前进！