

健康身体演讲稿三分钟 三分钟演讲稿健康 (模板5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健康身体演讲稿三分钟篇一

敬的各位领导，亲爱的同事们：

大家上午好！

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。

那么，什么是健康？健康包含了两个方面：身体，心理，只有身体没有疾病，心理没有缺陷了才真正算得上时健康的人，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!

健康身体演讲稿三分钟篇二

尊敬的老师,亲爱的同学们:

大家好!我叫曹恩硕。能在这里和大家谈谈心爱的读物,我很开心。

书是人类进步的阶梯,是人类默默无闻的老师,有了书我们才能学习;有了书我们才能成长;有了书才让我们的生活更加充实。书里的故事有的让你乐趣无穷,有的让你感动无比.....

一本好书会让你受益匪浅,今天我会给大家推荐一本好书《三国演义》它主要写的是三国时期蜀、魏、吴三国的战争,表现了古代英雄们的勇士气概。在《三国演义》中关羽教会了我们对兄弟要讲义气,诸葛亮教会了我们做事要三思而后行,刘备教会了我们要仁义.....其中我最喜欢的片段是:

《桃园三结义》，让我给大家读一下吧。

次日，于桃园中，备下乌牛白马祭礼等项，三人焚香再拜而说誓曰：“念刘备、关羽、张飞，虽然异姓，既结为兄弟，则同心协力，救困扶危，上报国家，下安黎庶。不求同年同月同日生，只愿同年同月同日死。皇天后土，实鉴此心。背义忘恩，天人共戮！”誓毕，拜玄德为兄，关羽次之，张飞为弟。祭罢天地，复宰牛设酒，聚乡中勇士，得三百余人，就桃园中痛饮一醉。

一本书带给我们的有乐趣，有道理。我把它推荐给同学们，希望大家能从中受益。谢谢大家。

健康身体演讲稿三分钟篇三

总有人说：“老师和学生是天生的敌人”，可正是这所谓的天敌，共同绘出了我心底最美的风景。

老师的竞走比赛已经开始了，看完老师的跳远比赛，我“守株待兔”般的在操场的另一边等着大部队的到来。隔着一段不近不远的距离，我就看到了老师们或悠闲轻松，或严肃地走来，而走在第一个的，只是教我们数学的王老师，只见王老师走在队头，带着轻松的笑容，胳膊交替前后摆动，迈的步子看起来不大，可速度却不慢，一直保持在队伍的最前端，还有一种游刃有余的感觉。

我站起身来，把手机调到录像的功能，跑到老师们的前方，大声喊着：“老师加油！老师加油！”

渐渐的，比赛的路程已经走完了一多半，老师们似乎都开始全力以赴了，王老师被超到了第三位，班里的同学早就聚集在了老师的身边，为老师鼓劲加油，我也跑在老师身边，举着手机，以为录下了精彩的全程，可这是，我才无奈地发现，我竟然忘了按下“开始”，真是一激动什么都忘了，竟然搞

出了这样一个乌龙，我不由得停了下来，叹了口气，懊恼地敲敲头，在心里埋怨着自己。

此时，天空澄澈，慵懒的阳光破碎在脸上，带来干燥的暖意，踮起脚尖，向前看去，老师已经在同学们的簇拥下向终点快步走着，围在老师身边的一张张笑脸，笑容灿烂地好像眉间放了一颗小太阳，看着这一幕，似乎有一种感动的心情，慢慢在心间荡漾，不需要按下快门，我已将这个画面珍藏在心中，成为我心中最美的风景。

我要说“老师和学生是最好的朋友”，使他们，共同绘出了我心底最美的风景。

健康身体演讲稿三分钟篇四

老师、同学们：

本周的5月25日是我国第__大中学生心理健康日，“5.25”取谐音“我爱我”一意为爱自己才能更好地爱他人。本月也是我校的“5.25”心理健康活动月，本次活动的主题是：“用心沟通，和谐人际！”

人际关系的好坏会影响一个人的情绪、影响你的活动效率，进而影响你的学习、生活和成长，将来会影响你的工作。美国著名的人际关系专家卡耐基指出：一个人事业的成功，只有15%是由于他的专业技术，另外的85%要靠人际关系和处世技巧。由此可见和谐的人际关系是何等重要。我们学校的心理咨询室接待的许多同学的问题基本上是因为在人际关系上不适应造成的。人际关系是影响同学们心理健康的一个重要内容，所以，我们强调“用心沟通，和谐人际！”。本月的27日下午，我校的部分同学将代表我校表演由初一(4)班的黄韵玥同学原创编写的剧本《知心知幸》去参加福州市首届中小学校园心理剧大赛，黄韵玥同学的剧本也是围绕同学间人际关系展开描写的，在此预祝他们能取得好成绩。

首先，在与人交往的时候，我们要学会真诚相待。一句真诚的话语，一丝真诚的微笑，便可以拉近人们之间的距离，亦能给人以慰藉和鼓舞。

其二，要学会尊重他人。我们每个人都渴望得到别人的重视与尊敬。因此，在与同学交往的过程中，关心和尊重对方是建立友谊，增进沟通的基础。如，与同学交谈时，认真倾听对方的谈话内容，不中途打断别人的讲话，不东张西望，不看书，不看报；遇到与自己不同的意见，让别人充分表达并认真听取。

其三，诚心地赞美和善意地批评。如当看到同学在学习上取得好成绩或发现同学的优点时，不是虚伪地恭维别人，而是诚心诚意地称赞别人的优点。当发现对方的缺点时也不迁就，而是以合理的方式加以批评，并帮助其改正，切不可贬低或嘲弄他人。

其四，我们还应该有宽广的胸怀，用宽容和谅解代替愤怒，你希望别人怎样对你就怎样去对待别人。在与同学交往中，要做到有错就诚恳地道声“对不起”，用真正的道歉去补偿和重建自己与同伴的不良关系。

另外，要做到：不说脏话，不说气话，控制情绪。

同学们以健康的心态，对待周围的人或事，敞开自己的心扉，与他人共享同一片温暖的阳光，相信你会生活得更快乐！

健康身体演讲稿三分钟篇五

亲爱老师、同学们：

大家下午好！我是来自组织部的王鹏程。今天，十分荣幸代表我们心理协会的志愿者们发言。我们志愿者的工作主要是在心健中心的资讯室值班。负责给受访者登记，预约心理老师

等小事。这工作可能在大家看来很简单，但是我认为，把每一件小事做好就是不简单；把每一件平凡的事做好就是不平凡。我们每一次值班都是一个半小时。有时也会无聊。也会枯燥，想退缩，但是一想到可以帮助他人，我们总是咬咬牙坚持到最后。在当今社会，“事不关己高高挂起”，或绕道，或围观的人大有人在。这让社会精神生态不断恶化。这更需要志愿者的洗涤。做志愿不要怕工作的繁琐，更不要计较付出后的回报。帮助他人不能流于形式，而要发自内心，要用真心去关爱需要帮助的人。让做志愿者成为一种生活习惯。

时间的车轮总是飞速旋转，转眼间，已近三个多月的时光。做了三个月的志愿者，我们收获了许多，体会了许多，也成长了许多。总有人问我们，为什么要做志愿者。有一种近乎标准的答案，志愿者是在传递一种积极的、正面的精神力量，可是我认为，有另一种答案，那就是：帮助别人，温暖自己。我们为别人付出的仅仅是举手之劳，而我们获得的却是心灵的富足。我相信我们志愿者会一如既往的坚持下去，以后会有更多的人加入志愿者的行列。

我的发言到此结束，谢谢大家！