

最新学校风险隐患排查情况汇报总结 学校风险隐患排查整治方案(大全8篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

健康与保险演讲稿篇一

大家好！

一个月前的一天，我睡觉时窗户打开太大，感冒了。我当时就喝了点正气水，第二天就好了。我早已习惯这感冒，没怎么在意。却没想到因此为后来埋下了祸根。

一个月之后，为了检查我的视力，我和妈妈前往医院，因为眼压过高，要点眼药水。点的第二天我的眼睛、脸、手都肿了。是眼药水的原因吗？我们立马动身去问眼科医生，他说眼药水不会发生这个作用，于是，给我们开了一个验尿单，结果一出来，急性肾炎！

生活固然美好，但如果没了健康，一切都是虚无。呵护健康吧！让生活更美好。

健康与保险演讲稿篇二

大家好！今天我国旗下演讲的题目是：强体魄，保健康。

如果有人问，世界上什么东西最宝贵？我想许多人会不假思索地回答——是金钱。我觉得这不准确，人生中最宝贵的东西是生命，是健康。因为生命和健康是一个人最快乐的源泉，它才是人生中最大的财富。

我健康，因为父母给了我一个健全的身体，对体育的爱好又使我拥有了一颗鲜活的心。我健康，因为我活泼开朗，兴趣广泛，爱交朋友，乐于助人，对生活充满了美好的憧憬。我健康，因为当同学沮丧时，我为他送上一句慰问；当朋友丧失信心时，我为他奉上一句鼓励；当同桌哭泣时，我为他献上一双轻拍肩膀以做安慰的手……于是我便成了一个快乐富有的人。

是呀！那个青年拥有了宝贵的生命，健康的身体，强壮的体魄，这是他人一生中最大的财富呀，青年竟然不知，还贪心不足，他本可以用智慧和双手创造出世上最大的财富！

金钱固然重要，但是金钱买不到生命，买不到健康。一个人拥有了宝贵的生命，健康的身体，只要去努力，那就会拥有无数的财富。让我们从现在做起，拥有一个健康的心理，强健的身体，珍惜生命，爱惜生命，它就是你一生中最大的财富！

你健康，你富有！

健康与保险演讲稿篇三

大家下午好！

一、新的学习环境 with 任务的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

二、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们中学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到中学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证中学生心理的健康发展。

三、恋爱中的矛盾问题

在现代中学生中恋爱已经成为普遍现象，中学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。中学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

心理健康是中学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。中学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

健康与保险演讲稿篇四

大家下午好！

我是_x□是高中二年级_班的学生，今天学校举办这个演讲比

赛，我有荣幸可以站在这里来演讲，感谢大家给的这个机会。那今天我要演讲的题目就是《高中生要去保护自己的心理健康》。

众所周知，心理健康对于所有人都是一个重点要关注的问题，何况是我们高中生呢？要知道进入了高中时期，基本上同学们就是在为高考备战，平时的学习压力也是加倍的，那就不可避免会有同学有心理的问题，这样也会导致学习成绩会不好，因此心理健康对我们而言很重要，有一个健康的心理，对我们的身体和学习都是有好处的，这样大家就必须关注自己的心理状态，不要让自己陷入问题心理，这对自己各方面的发展都不是什么好事。

我们作为高中生，其实心理已经在逐渐的成熟，因为我也开始走向成年，那这样的话，我们的心理也必须要跟着成长，而不是年龄趋向成年，可是心理却还是一个小孩，这一点我们可能还不如一个孩子，小孩可以用哭去发泄内心的不爽，但是我们现在的这个年龄，已经知晓哭是很丢人的，因此大部分人都会隐忍，其实在我们现在的学习状态，这是不好的，如果找不到发泄的点，内心要是积累太多的压力和委屈，等到爆发时会是很严重很难想象的画面，那时一旦崩溃，是很难收回的。

因此我们在高中这一时期，我们不要去把所有的事情都放在心里，要适当的去发泄和倾诉。我们在遇到难过的事情，要学会向自己的朋友同学或者老师去倾诉，把内心的委屈发泄出来，得到他人的一个安慰，这对纾解内心不开心是有很大的效果的，至少有一个突破口。如果心理问题严重，那就要去学校的心理咨询那里看看，向心理老师寻求帮助，开解自己，通过心理老师对自己的心理的分析，寻找解决的办法。一定不能自己熬着，这是很难受的，这对自己的健康是极不好的。

所以大家在这样紧张的学习状态下，一定要注意自身的心理

健康，要保护个人的心理健康，排除掉对自己心理不好的东西，如此才能让自己的学习变好，不会被学习的压力压垮，陷入一个艰难的境地。保护好自己的内心，放宽自己。

我的演讲到此就结束了，谢谢大家！

健康与保险演讲稿篇五

大家好！

我是1506班的周淑怡，我今天演讲的主题是“健康运动，热爱生活”。

前不久，我校举办了第三届体育健康节，“单车慢骑”，“环环相扣”，“天天向上”等精彩有趣的比赛，吸引了大量学生的积极参与。同学们在紧张的课后，不仅锻炼了身体，还放松了心情。“生命在于运动”，这是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。的确，生命在于不断运动，只有运动才能把握短暂的青春；只有运动才能让生活变得更加富有情趣；只有运动才能提高人们的审美意识；只有运动才能让我们学会团结、友爱。

同学们都知道，运动有益于身体健康。适当的运动能使人提升免疫力，降低癌症的发生几率，改善睡眠和降低运动伤害发生的几率。不仅如此，运动不只能强身健体，还能有效地帮助我们培养思想道德品质，开发智力，提高心理素质，陶冶情操，发展个性和增强适应未来社会的各种能力。我们都知道“运动有益于身心健康”，这种健康不仅仅是在肢体上的，也是在心理上的。我们在提高身体素质的同时也使得我们的心理素质得到升华，当我们面对生活的挫折与磨难时也就多了一些自信与乐观。

所以，同学们，让我们在运动中释放你的情绪，磨练你的意志，并从而正确的认识到一个真正的自己吧！从现在开始，健

康运动，从我做起！

谢谢大家，我的演讲完了。

健康与保险演讲稿篇六

- 1、低起步费，它不需要你作大量的投资。因为在创业之初，你还没有雄厚的资金和对资金的掌控能力。
- 2、你不需要雇人。因为你还不懂得人力资源的管理和掌控。
- 3、减少中间环节。在未来，制作商不再和大型的代理商、批发商和零售商合作，而是跟每一个人和每一个家庭直接合作。
- 4、你不需要大量的存货。这是因为你没有大量的资金用于存货，你也没有加速物资流通的能力。
- 5、没有人、财、物、进、销、存、产七个管理环节的头疼事。在这七个字中，你只需要管好人和销就可以了，其它的五个字都由制造商来承担。二十一世纪是一个合作致胜的时代。如果你连人和销两个环节都管不好，我就劝你不要为难自己去管七个字，自找麻烦。
- 6、在你的经营中，始终有良师益友的指导和教育系统的支持。在你还没有经商的能力时，你需要有比你更高明的人来指导你，这种经验的传递比财富还珍贵。
- 7、对经济危机有免疫力。它经营的产品往往是重复消费的，是每个人和家庭都必需的，因此它不受通货膨胀和经济危机的影响。

一般讲到这里，人们往往会问我两个问题：第一，这个生意是不是永续的？第二，这个生意适合不适合我做？在回答这两个问题前，我想先向各位介绍两家非常著名的公司，一个

是制作商，一个是教育支持系统。

6、心态转变。天狮能为我们带来什么？

健康人(学习，活动家)：不做金钱的奴隶。

财富人(沟通：投入的时间和精力)。

健康和财富理念(通过学习、互动平台)——制度(平等、永续继承、按劳计酬和其它奖励)。计业绩、计回报、永续发展。

天狮阳光直销事业——朝阳事业。

人的追求的变化：温饱——交互(沟通)；人生价值：安全、健康、富足。

推销健康理念(平常心)：通过学习(培训、大学)；通过交互传播；通过本身的身体需要，身教胜于言教。

推销财富理念：继承与现身用法(保险夕阳)，精神富足。

7、事业技巧(悟、智)。

哲学与其它学科的关系；

毛泽东思想的影响寿命与其他领袖的影响寿命比较。

理念创新：

产品——礼品中——广告品(概念的深化)；

一叶障目，不见泰山，只见树木，不见森林(个体与整体的关系)

工具创新：推销自己民；系统是成功的秘密。纸介质、电子版、

家庭聚会、交互平台。

健康与保险演讲稿篇七

大家好！

今天我演讲的题目是《以书为师，健康成长》。

从记事时起，我们就认识了书。当大灰狼凶恶的面孔出现我面前的时候，我仿佛看到了它那锋利的牙齿卡在小白羊的头颅上，直觉告诉我：这太可怕了！到幼儿园后，常听阿姨讲故事，知道了世上既有大灰狼一样残忍的人，也有惩恶扬善的侠客。于是，书包里有了心爱的女神雅典娜，有了灰姑娘，有了白雪公主……一有空，我就阅读这些书，梦想着与这些可爱的人物做朋友，而灰姑娘的姐姐和白雪公主的后娘，却遭到了我愤然的唾弃。在美与丑、善与恶的识别中，我渐渐明白了许多事理。

上初中之后，我读的书越发多起来，特别是历史方面的书，它们使我懂得了是黄河水哺育了炎黄子孙，是昆仑山撑起了中华的脊梁，是五千年灿烂文化滋养了伟大的民族，我既知道了宋高宗的十二道金牌，铸成了风波亭那连苍天都哭泣的冤狱，也知道了龙门英雄林则徐的硝烟之火，燃起的是国民抵御外辱的怒火；还知道静安寺下清政府的“准奏合约”，给中华民族带来的奇耻大辱，帝国主义列强锋利的刺刀给我们带来了民族的血泪……在书的感化下，我的爱国之情油然而萌生。

随着年龄的增长和阅历的丰富，自然科学的神奇又让我着迷。在课内外的书刊上，我逐渐认识了张衡、祖冲之、李时珍、袁隆平、爱因斯坦、居里夫人……我不但如饥似渴地学习阿基米德原理、帕斯卡原理，还对金字塔之谜、外星人之谜、百慕大三角之谜等如痴如醉，我对探索科学奥秘的科学家们佩服得五体投地。在他们身上，我看到了科学知识和先进技

术对国家富强、人类进步和社会发展所起的巨大作用——科学技术是第一生产力。

高尔基说：“书籍是青年人不可分割的生命伴侣导师。”巴甫连科说：“书籍是人们成为宇宙的主人。”是的，认识了书，我就认识了许多老师，它让我健康成长，教我做生活的主人。同学们，你们热爱书吗？如果热爱，那就把书当做栋梁，让我们成为热爱书籍的朋友吧！

健康与保险演讲稿篇八

神将自身置于生活磨砺和自然风浪的陶冶，从中获得抵抗力与免疫力。对于健康的理解，随着“生物—心理—社会医学模式”的转变，对健康的要求，应是生理、心理活动正常、精力旺盛，对自然环境及社会环境有着良好适应能力的状态上来。疾病是健康的对立面，具有一系列特征性状的病理过程。但是人体由健康到产生疾病，经常会出现一个或长或短的过渡状态。

“行到水穷处，坐看云起始”是体现体育运动的艺术享受；“不经风雨，何已见彩虹”展现体育运动的追求境界；“生命在于运动”，我们还有什么理由不去挑战生命。因此，体育是人类可持续发展的必然选择，是对人类狂热追求科技而使生活非自然恶质化的善意修正，是对生命的有力挑战。

再次，体育运动是对生命的利用。在人类短暂的一生中，要攀上理想中的山峰，只有三种选择：要么爬的速度快；要么爬的时间长；自然最理想的就是爬的时间长而速度又快，这样，在有思进取、懒于创新、怨天尤人、迷茫徘徊、提前透支人生、享受生活而深深痛心，为什么？为他们精力如此旺盛却不去一爬山！体育运动可以使我们获得生存所需要的健康的身心，只有体育运动，才能使我们充分地利用自然赐给我们这个完美的生命。从而使我们有更长的可利用时间，并以更高的效率完成工作。这无疑是对生命最大的利用。

最后，体育运动是对生命的享受。体育运动实质上总是伴随着苦难的过程，没有痛苦就没有训练(nopain,notrain)[]体育运动中我们会消耗大量的体力，会损伤肌肉从而引起肌肉酸痛，关节会受伤，会丢失大量的水分，会打破体内原有的代谢平衡，总之，机体会对运动产生一系列剧烈的生理反应。但这种痛苦给参与者所带来的东西不单纯是体质、体能和免疫力的增强，而且是将各种烦人事烦心事忘却脑后的那种心灵上的放松，是运动后满身大汗、精疲力竭、神情酣畅地走在回家路上的那种满足，是将五星红旗插上珠穆朗玛峰顶时的那种豪情，是进球后球员欣喜若狂、得意忘形的动作和表情，是领奖台上五星红旗下听奏中华人民共和国国歌时眼中的点点泪花。这种感觉，即或观众也会深受感染，更何况亲身经历的人。

可见，体育运动是对生命更高层次的享受。

生命，需要一种韧性，亦需要一种硬度。体育运动可以强化生命，更好地表现生命的本质。

“生命在于运动”，无疑是对体育运动价值与意义最点睛的概括与最到位的诠释。中国有句古话叫做“流水不腐，户枢不蠹”，希望大家都能加入到阳光体育运动中来，共享健康生活！

尊敬的各位领导，各位评委：大家好！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。健康虽说不是一切，但失去健康你就会失去一切。如果说：事业是大厦，健康就是基石！事业是列车，健康就是发动机！事业代表生命的厚度，健康就是代表生命的长度！我们不能只关注健康而荒废事业，同样，我们也不能只追求事业而透支健康！我们的生命需要我们去呵护，我们的幸福需要我们去追求，我们的健康需要我们去关注！

健康的生活，需要一种健康的理念，需要一种健康的觉悟。树立健康的生活理念，培养健康的生活方式，像经营事业一样经营健康！做到生命与事业并存，健康与财富同在！有了健康作保障，我们将如虎添翼！只有拥有健康才会拥有未来。那么，什么是健康呢？健康的定义是什么？有人说：没有病的人就是健康的人，这样笼统的回答没有回答出健康人的实质，也没有说明健康人的特性。国家卫生部于20xx年1月4日发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》。它是全世界第一份由政府颁布的有关公民健康素养的官方公告。健康素养就是指一个人能够获取和理解基本的健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确的判断和决定的能力，以维持并促进自己的健康。世界卫生组织提出：健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康。

1. 身体健康：有充沛的精力、睡眠良好、抵抗力强、体重正常、头发光泽、牙齿完好等。还有大部分人，总是感到身体乏力、吃、睡不好，在医院又检查不出具体疾病，这种状态称为“亚健康状态”，也不叫身体健康。生理健康是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病，体重适中，体形匀称，眼睛明亮，头发有光泽，肌肉皮肤有弹性，睡眠良好等。
2. 心理健康：为人处事积极乐观，勇于承担责任，关爱他人，不抱怨社会。心理健康是指人的精神、情绪 and 意识方面的良好状态，包括智力发育正常，情绪稳定乐观，意志坚强，行为规范协调，精力充沛，应变能力较强，能适应环境，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，经常保持充沛的精力，乐于承担责任，人际关系协调，心理年龄与生理年龄相一致，能面向未来。
3. 社会适应良好：有良好的社会适应能力。当今社会的三大特征：速度、多变、危机。对策：学习、改变、创业。
4. 道德健康：道德高尚，有良好的公德，不损害他人利益，

更不能偷、抢、吸毒等。主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡犯贪贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行善良，心态淡泊，为人正直，心地善良，心胸坦荡，则会心理平衡，有助于身心健康。相反，有违于社会道德准则，胡作非为，则会导致心情紧张、恐惧等不良心态，有损健康。试看，一个食不香、睡不安、惶惶不可终日者，何以能谈健康！据测定，这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调，其免疫系统的防御能力也会减弱，最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下，或者早衰，或者早亡。那么，只有身体没有疾病，心理没有缺陷了才真正算得上是健康的人，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！