

# 2023年我眼中的保险演讲稿(汇总10篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面是小编为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。

## 我眼中的保险演讲稿篇一

大家好！我是\*\*\*，来自海沧支公司，很高兴今天能站在这里与诸位分享我的人寿保险观，我今天演讲的题目是保险，让生活更美好！

比尔盖茨说“到目前为止，我没有发现有哪一种方法比购买人寿保险更能有效地解决企业的医疗财务问题。李嘉诚也说“别人都说我很富有，拥有很多财富，其实我真正拥有的财富就是给自己和家人买了足够的人寿保险。为什么两位世界级的人物都会如此认同人寿保险呢？通过不断的与保险亲密接触，我发现越了解人寿保险，就越了解风险，也会越认同人寿保险。

首先，保险为我们的生活提供了刹车系统。当一辆车在爬坡，您觉得最重要的是什么系统？如果您回答动力系统，我会恭喜您答对了一半。因为比动力系统更为重要的就是刹车系统。刹车系统的功能是“使其停止。有两层含义：“一是到达目标即可；二是避免发生事故。我们一生中每天都在爬坡，只要活着就在爬，我们每天忙忙碌碌赚钱就是动力系统在起作用，不断积累财富。这个过程是在消耗自己的能量（健康）换来财富的增长。有没有想过，如果有一天动力系统失灵面临下滑的危险，我们的刹车系统何在？我们用什么样的方法可以让自己辛苦积累的财富不缩减，给自己喘息的机会，继续前行？保险，真的，唯有人寿保险能帮助我们。

保险为生活传递了爱心和责任。我们为什么来到这个世界？我们来到这个世界做什么？每个人都不是凭空而来的，我们生来就有父母，祖父母，将来我们也终究会有妻子儿孙。我们是在父母最恩爱的时候孕育出来的爱的结晶，因为这份与生俱来的爱，人类的责任就世代相传与生命同在。我们在婴儿时期身不由己地接受父母长辈对我们责任的同时，实际上也无可推脱地背上了对他们的责任。这份责任与生俱来，死后还留存于世，逃不掉，甩不脱，世代相传。在人类所有的责任中对自己的责任最重，老子道德经第十三章中写道“贵以身为天下，若可以寄天下，爱以身为天下，若可以托天下。意思是：只有把天下看得比自身还轻的人，才可以担当天下之任，只有爱自身胜过爱天下的人才可以把天下托付给他。这段话告诫我们要珍惜自己，爱护自己，这样才可以为天下办事，我们相信一个对自己都不负责任的人，是不会对其它人对天下负责任的。而对自己尽责就是要保证自己一生无论何时何地何种情况下都能应对人生出现的各种危机和风险。而保险就是为我们在承担各种责任的过程中保驾护航。

保险是延续了生命，保障了生活。家庭支柱活着意味着什么？安全感，生活无忧，幸福感，家庭支柱不在了又如何？谁会成为支柱？保险就是家庭经济支柱的替身。虽不能给家人幸福感，但最起码可以保障活着的人继续生活。之前从同事的微博上看到过一则小新闻。有对小夫妻掉进河里，男方淹死了，怀孕6个月的女方活下来了，女方提出如果男方家庭出20万抚养费就把小孩生下来，悲哀的是男方家没有，孩子流掉了，如果男方有一份20万的保险，问题就不存在了。保险真的是我们家庭支柱生命的延续。

保险让我们生活的更有尊严。身家和身价不同，身家是实际拥有的财富总额；身价是在交易或者赔偿时获得的财富总额。追求身家和追求身价是两种不同的境界。前者注重物质追求，后者注重精神追求和自我价值实现。两者其实没有必然的联系。身家高，身价未必高，即有钱未必值钱。飞机失事，如

果都没有保险，亿万富翁和同机的普通白领身价一样。身价高，会转换成高身家，所谓值钱就能变现。还是上面的例子，如果普通白领拥有300万的保险，他的家人就有获得300万的补偿作为身家。身价可以规划。身家高的人有资格获得更高的身价。更高的身价就能变现更高的身家。如此这般良性循环，创造财富不可限量。既有身家又有身价的人才能算作有身份。身份是一种综合财富，更偏重于精神。拥有高额的保险，就是身份的象征。

保险让我们活的更从容。作为我们每一个人普通人也好，有钱人也好，都会经历人生的四件大事，生老病死。而生要有所准备，老要有所养，病要有所医，死又有所留。合理规划，让自己做到没有后顾之忧，做好最坏打算向最好方向努力，对未来潜在的风险不逃避，做好正面积极应对，规划好各种问题的处理方案。这是一种“从容若定，全盘掌控的境界。

现在我们再回到前面的问题，为什么李嘉诚先生会买人寿保险呢？因为他很爱他的家人，他希望在自己的家庭和事业之间建立一堵防火墙，不管李嘉诚先生在与不在，他的家人永远是他最爱的人，都能一直过上很有品质的生活。为什么李嘉诚先生还会买那么多的人寿保险呢，因为他不但爱他的家人还爱他的员工，万一哪天李嘉诚先生不在了，他希望通过人寿保险如同他的重生，让他的企业不遭受变故，让他的员工能够一如既往的工作。

最后和大家分享一个好人的故事，希望能对我们所有人都有所启示。从前有一个好人，对家人和朋友都很好，他也做了很多善事，不幸的是因一场意外离开了人间，当他到天堂那里报到的时候，上帝对他说，你不能上天堂，你只能去地狱，那人非常不解，问上帝说我生前可是个好人啊，我做了那么多的善事为什么不能上天堂呢？上帝不说话，拿出一面镜子让他看还在人间家人的情况，他看到他年迈的母亲正躺在病床上缺衣少药，他的妻子正在给人当佣人洗衣服，他的孩子没学上衣衫褴褛地在和一群流浪孩子疯跑，好人大吃一惊，

问怎么会是这样，上帝说，你走之后，你的工厂就关门了，你生前的债主追上门来，他们才会沦落成这样！好人问上帝你怎么不帮我呀，上帝说：我已经帮过你了，在你生前我曾派过几个天使去你那让你买人寿保险，可是你都拒绝了！

一个真正意义上的好人是不论在与不在都能让自己的家人安心生活的人。其实每个家庭都需要保险的，很多看似中产的家庭幸福和睦，可是随便的一场意外和疾病就能把这样的幸福之家拖入深渊，很多家庭不选择只是没有意识到，怀着一种不去想的侥幸而已。一个真正的有爱心与责任心的人，不仅仅只是活着的时候努力工作，保证能给家人带来高品质的生活，保证孩子能受良好的教育，而应该是在与不在都能保证家人的生活，孩子的教育。

我是一名保险从业人员，我希望自己如丘吉尔所说“如果我办得到，我一定把保险这两个字写在家家户户的门上我也坚信，保险，会让生活更加美好！

我今天的演讲到此结束，谢谢大家！

## 我眼中的保险演讲稿篇二

有人说，青春是人生一道洒满阳光的风景，是一首用热情和智慧唱响的赞歌。有人说，青春是用奋斗写成的精彩，是人生中一段难以磨灭的插曲，它注定是“不平凡”的。我认为青春代表着我们充满活力、激情，我们拥有青春，就犹如朝阳永远向上；我们拥有青春，就犹如山溪不羁奔流；我们拥有青春，就犹如幼蚕破茧而出。

有人说，生命是脆弱的短暂的，但有了理想的支撑，生命就可以变得坚强。有人说，生命是灿烂的，犹如绚丽的烟花，让人惊呼而转瞬即逝。而我相信生命是美丽的，是一团熊熊燃烧的烈火，是一曲响彻云霄的凯歌。

也许当你进入校园一段时间以后，平淡无奇的生活会使你感到孤寂和落寞，周而复始的生活节拍让你备尝烦躁和无聊。但蓦然之间，你发现在天蓝风清的春光中，一种超然的力量油然而生，于是你沉浸于茫茫书海，活跃于各类活动。为了我们最初的梦想，在风雨雷电中成长，在坎坷泥泞中拼搏奋斗，在惊涛骇浪中奋进！或者给梦想插上翅膀在他乡飞翔，用我们的青春去奏响我们生命的乐章！

记得开学典礼时，我们敬爱的龙校长在曾说过：我们中学生要做到刻苦学习、坚定信念、锻炼品质、修身养德。如此简单的言语，却承载着多么重大的责任，我们作为新化中学的一名中学生，却怎可忘记自己的责任呢？我们应该放飞青春梦想，让生命激情燃烧，去拼搏、去奋斗，让我们的中学生活成为激情燃烧的岁月！

我啊，经过了初中一年的风风雨雨，逐渐走向成熟。我可以自豪的说，我的学习生活是在拼搏奋斗中前进的，我的青春、我的生命都因为拼搏奋斗而精彩。

亲爱的各位老师和同学们，用我们的青春去追求奋斗与成功！我们坚信，只要奋斗不息，青春不会虚度，生命激情燃烧，人生一定辉煌！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 我眼中的保险演讲稿篇三

大家早上好！

首先，非常感谢公司为我提供一个展示自我的平台！公司良好的发展是我们每一个员工的责任和心愿，我一直认为作为一个保险人应该对工作、对生活都充满着热情。

根据竞聘要求，对照自身条件，今天我在此竞聘信州支公司

出单岗。下面我将我的个人工作体会及上岗后的想法与各位领导和同事进行汇报。

自20xx年3月入司以来，我工作上勤勤恳恳，任劳任怨，待人真诚，以良好的服务态度，获得同事们的认可。连续多次获得公司评选的服务明星，并获得市分公司20xx年度“优秀服务明星”称号。

出单工作是一个要全面发展的工作，对时间的弹性要求以及服务态度的要求都较高，而我一直将这一切当做是对自我的锻炼。出单员更是要熟悉各险种承保条件、操作和业务规范。要做到依法、合规、诚信、和谐。如若我竞聘成功，我会一如既往地服务于保险事业，并以空杯的心态努力学习，不断进取，认真钻研业务，积极探索有效的工作方法和途径。在承保管理要求中，坚决按照市、支公司和保监会及保险行业协会的要求。依法合规经营，维护公司利益。在承保环节上严格把关，堵塞漏洞，提升业务质量，降低赔付成本。以规范的操作促进业务的发展。严格按照单证管理和档案归档的要求，进一步提高档案归档的质量。对客户、对同事保持良好的服务态度，不仅要做到一个公司工作岗位的操作者，更要做好一个保险行业的服务者。专业、细心、耐心、关心是搞好工作的重要保证。

最后，再次感谢公司给我这次学习和提升的机会。无论竞聘结果如何，我都会一如既往地做好自己的本职工作。

谢谢大家！

## 我眼中的保险演讲稿篇四

小时候，我崇拜一个女人。读着语文课本，熟谙她的事迹，出身名门的她留学归国后追随孙中山先生致力于民主主义革命，并一生致力于和平统一的事业。她就是宋庆龄。

长大了，我崇拜一个女人。作为一个主持人，她备受观众的追捧；作为一个商人，她依靠自己的实力达成所愿；作为一个女人，她拥有着“知性、聪慧”的代名词。她就是杨澜。

今天，我崇拜一个女人。她办事果断、洒脱干练、机敏智慧，时刻洋溢着乐观、自信、奋发向上的激情。xx年46岁的她走上了医保中心主任的位置，在人们看来开始走下坡路的年龄里，她不负众望，勇敢地挑起了这一为全县人民生命健康作坚强后盾、事关全县稳定大局的重担。

她们同男人一样，是事业和职场中的佼佼者，在她们眼中，战场就只有战士不分男女，谁赢得了事业的胜利，谁才是真正的英雄。而支撑着她们不断向前的，正是她们心中的理想与坚定。

巾帼何必让须眉，红颜谁说不丈夫。xx年北京奥运会，中国女性的27枚金牌定格了中国辉煌的历程；人民的薄之力为科研服务、为“三农”服务，为祖国的美好明天奉献青春热血。

根扎得越深，树长得越高；步踏得越实，路行得越远。年轻的我们必须脚踏实地、艰苦创业，切忌心浮气躁、好高骛远。奋斗铸就辉煌。今天，我们要建设云南省社会主义新农村，要全面完成我院“十一五”，规划谋划好“十二五”必然又要经历几番风雨。我们正等待着磨练和挑战，我们的生命将在共同的家园绽放出更加绚丽的光彩。

时代向我们发出了召唤，前进的号角已经吹响，我院新一轮大发展就在眼前，让我们积极行动起来，用我们的青春、智慧和汗水浇筑农科院的美好明天，浇筑我们绚丽多姿的人生！看！无情的旱魔正在云南大地肆虐，楚雄的地震又给黎民带来新的创伤。还等什么！让我们高举理想的大旗，一起行动起来，众志成城，走向希望！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 我眼中的保险演讲稿篇五

早上好!今天国旗下讲话的题目是《健康饮食，让我们更健康》。

5月20日是“中国学生营养日”!为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，所以，决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。

我们都知道小学时期是生长发育的关键阶段，可是很多同学都有挑食、偏食、贪食、好吃的坏习惯。很多同学不懂得珍惜自己的健康，不懂得为自己的健康负责。从今天起，我希望各位同学能够开始注意自己的这些坏习惯。

在日常生活中要吃各种粮食，水果，蔬菜，鱼肉，蛋，奶等。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。

上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，以保证同学们能精力充沛地学习。青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代，只有不误“天时”，才能生长发育完好、体质健壮、思维敏捷、健康成长。

吃饭时千万不要太快，因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。

在每天上学、放学的时候，很多同学都会到学校外面的露天小摊贩那儿或商店买吃的。容易吃到一些变质腐坏的食品了。

同学们，关注食品安全，学习营养搭配，平衡膳食，应该和我们学习基础知识一样重要，让我们选择科学的生活方式，养成良好的饮食习惯，在健康、营养、快乐的生活下茁壮成长



长!

## 我眼中的保险演讲稿篇六

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。

## 我眼中的保险演讲稿篇七

下午好很高兴和大家讨论“中学生心理健康”这个话题，谈谈我的一些看法。

1. 正确对待竞争，学会合作。

一个人的一生会经历无数的竞争。无论是在学校还是在工作中，竞争都是不可避免的。竞争激烈。一个人要想培养自己良好的竞争意识，敢于竞争，就不能在人生的每个阶段都走在别人的前面。一个人落后的时候，总能通过总结经验、改进方法、调整身心状态来获得动力。害怕竞争，逃避竞争，意味着放弃进一步发展的机会。不仅人与人之间有竞争，合作和交流也是必要的。一个人很难形成一片森林。学生在讨论和思辨中学会合作和交流，从而开阔视野，开阔思维，共

同进步。高三学生要善于培养良好的竞争意识和合作意识，克服恐惧和嫉妒心理。

## 2. 正确认识高考。

考试对我们影响很大。程序取决于我们对考试的理解。我们应该把考试视为对我们知识和能力的考验。如果我们考上了大学，深造自然是一件好事。如果我们考试不及格，我们仍然可以通过其他形式进一步学习。条条大路通罗马。而且，一个人事业的成功并不取决于他有没有上过大学，而主要取决于良好的心理素质，比如正确的思维、稳定的情绪和坚强的意志、健康的心理。

心理学家认为，合理的信念会导致人们对事物做出适当的情绪反应，而不合理的信念则会导致不适当的情绪和行为反应。高三学生不应该持有这样的态度和信念：成败在此一举，本身是中立的，但当人们给它自己的喜好、欲望和评价时，可能会引起各种麻烦和烦恼。对事物不合理、不切实际的信念是导致情绪紊乱、神经官能症的根本原因。因此，要训练自己科学思考分析，学会用客观理性的思维方式，纠正不合理、扭曲的认识，正确对待高考，克服考试焦虑，保持稳定的情绪。

## 3. 正确评价自己的能力。

每个人都在追求一定水平的目标，否则，个人就会失去前进的动力。关键在于目标的实现和自身能力水平的统一。他们要学会全面看待问题，正确评价自己和他人，正确分析主客观情况，及时有效地调整预期。高三学生应该在复习考试的每个阶段都设定现实的目标。如果目标太高，他们会全力以赴，但无法实现预期目标。会给你造成一种失败感，伤害你的自信心和自尊心。大目标应该分解成各种渐进的子目标。在不断努力实现特定目标后，会使人获得一个又一个成功的喜悦并产生更大的心理动力，保持旺盛的进取热情，实现远

大的目标。高三学生面临各种压力，要客观评价自己，期待适度的价值观，增强必胜的信念。

#### ign: left;"4.提高应试技能，突破高原现象

研究证明，应试者的应试技能如何，同其考试焦虑水平较高有一定相关。也就是说，应试技能较差，其考试焦虑水平较高，应试技能较好，其考试焦虑水平低。所以，加强对高三学生的考前辅导，努力提高应试技能，有助于预防和减轻考试焦虑。教师要结合本学科特点，加强对高三学生应试技能的指导，包括养成良好的学习习惯，做好应试前的准备工作，掌握应试过程中注意的事项，在复习的后阶段，容易出现这样的现象：复习了一段时间自己的水平却没有明显的提高，停滞不前，这就是心理学所说的“高原现象”，“高原现象”的产生有两点原因：一是学习方法的变化，随着复习的深入，要求有更新更好的方法才能适应，而在旧方法不能适应，新方法尚未建立时，容易出现“高原现象”，二是心理上的一些变化，如兴趣下降，厌烦，疲惫等也会导致“高原现象”的出现，要突破“高原现象”，应该优化知识结构，通过比较、分析、归纳、概括等手段使自己已有的知识系统化，避免在知识使用时出现混乱。要养成勤于思考、总结的复习习惯，培养自信心，以良好心态面对复习中出现的不足和困境，注意劳逸结合，经常锻炼身体，合理补充营养，这样，你就以强健的体魄，旺盛的精神学习。

#### 5. 需要积极的自我暗示，克服自卑感

自我暗示是指自己把某种观念暗示给自己，并使它实现为动作和行为，自我暗示现象经常在我们的意识和无意识中发生，例如，当我们有事必须在第二天清早起来时，往往到时候就会醒来，其原因就是前一天晚上我们在有意无意中对自己作了强烈暗示：“明天一早有事，必须早醒！”，由于考试的强大压力，考生很容易变得焦虑、烦躁、不自信，这会影响平时的学习和模拟考试，导致成绩不理想，造成精神状态不佳，

要想摆脱这种状态，对自己施加积极的心理暗示是一种很好的解决方法，同学们可以设计一个鼓动自己的常用语，据说许多日本人在每天出门前，都要对着镜子大喊三声：“我是最好的！”然后，信心百倍地上班去了，像这样经常充满激情地对自己说一些鼓励的话，这种暗示就在自己的潜意识中产生了作用，这是心理学上的暗示疗法，对自己的第一个长处，每一点进步都经常地、始终不断地进行肯定时，就会使乐观的态度，良好的情绪成为“自我”的主宰，使心理状态在自我激励、自我安慰中得到调整，每一天都保持自信、愉快、轻松的心态，要消除自卑，树立自信。自卑者要学会自己从自己的点滴进步中发现自身的价值，将这些进步适当地归因为自己的能力，千万不要对自己做出消极暗示，如考试时紧张怎么办，不会做题怎么办？考不上大学怎么办……越想越怕，越怕越紧张，性格内向、敏感多疑的考生要自信地去迎接机遇和挑战，不要自缚手脚，处处以别人为参照物来贬低自己，毕加索有这样一句名言：“你就是自己的太阳。”不为他人的辉煌而眩目，不为自己的平凡而自惭，自立，自强，自尊，自我激励，以今日之我战胜昨日之我。

## 6. 保持适度紧张，积极进取

生活在现实环境中，每个人都会有一定程度的不安、紧张、恐惧、担忧、焦虑心理，有的心理学家认为，这是人类很正常的心理现象，一般的人并不太在意这种不适，慢慢地随着人的主客观条件的变化，这种不适感自然而然地消失了，而神经质者对自己的这种不适感非常敏感并过分关注，认为不安、紧张、担忧等是不应当有的，因此力图排斥它，否定它，拒绝它，感觉与注意彼此促进，交互作用，使他们陷于焦虑和痛苦中，心理学家认为这些人应正视自己的不良情绪，接受症状，顺其自然，带着症状去做应当做的事，把注意力慢慢转移到要做的事情上，使症状减轻以至消失，在行动中转变自己的强迫观念和不良性格，高三学生对自己面临的高考而产生的紧张不安、焦虑、恐惧等心理，只要程度不强烈，就不要过分关注，带着这些不适去生活和学习，把注意力转移

到应当做的事情和行动中，减轻心理压力，保持心理平衡，生活经验告诉我们，积极进取就必须有健全饱满的情绪和适度的紧张感，适度的紧张情绪，能增强大脑的兴奋过程，提高大脑的运动功能，使人思维迅速，反应敏捷，适度的紧张可以使人体免疫系统处于戒备状态，使疾病难以发生发展，前苏联科学家对此做过研究，他们发现，生活在战争期间的人，发病率明显低于生活在和平环境中的人，他们认为，这是因为人们在战争环境中精神紧张，生活积极，进取心强，抗病力也随之增强，生活需要适度紧张。

## 7. 增强心理健康意识，提高心理健康水平

神经症在青年学生中的患病率开始上升，神经症主要是由心理社会因素等导致产生的一类心理疾病，神经系统检查没有病变，神经症是一组功能性疾病，包括神经衰弱、强迫症、抑郁症、恐惧症、疑病症、焦虑症等，共同特点是大脑皮层功能发生暂时的、可逆转的紊乱，而它们又有各自的特征：神经衰弱容易兴奋也容易疲劳的精神变化；强迫症的无法自控的思维或行为；焦虑症的烦躁不安，紧张焦虑；抑郁症的多愁善感，抑郁不安；恐惧症的杞人忧天，无可名状的恐惧；疑病症的多疑善虑，总是猜疑自己被骗，或遭遇到不测，一般说来，发病常与心理因素有密切关系，不健康的个性常构成发病的基础，如性格内向，敏感多疑，胆小怕事，多愁善感，自尊心强，青年学生要正视现实，树立积极的人生态度，增强自我认识、自我评价，自我调控能力，培养良好的性格，提高社会适应能力，磨练个人意志，增强心理承受力，保持心理平衡。

上面我介绍了心理学的一些知识，包括心理治疗的一些方法，如合理情绪疗法，暗示疗法，顺其自然的森田疗法，这里再介绍一些心理保健方法。

### (1) 想象脱敏法

就是在心理想象引起焦虑或恐惧的事物来逐步脱敏，比如用

这种方法克服考试恐惧(考试焦虑)，就可以在安静的环境中微闭双眼，放松肌肉，先想象自己在进行一次不很重要的考试，在产生恐惧心理反应的同时，令自己继续放松，并告诫自己恐惧是不必要的，当逐步克服对这种考试的恐惧后，可继续想象更加重要的考试情境，直到想象到高考的情境，这样，循序渐进，考试恐惧也就可逐步克服。

## (2) 疏泄疗法

利用或创造各种情境，把压抑的情绪抒发宣泄出来，以减轻心理压力，从而较好地适应社会环境，如倾诉疏泄，是通过与亲朋好友的交谈尽情地将消极情绪倾诉出来，交谈对象须是你亲近且能理解你的人；书写疏泄，如果你内向，不习惯人前流露情绪，可以用写信，记日记或写诗等方式将内心的消极情绪宣泄出来，将不快流于笔端，心理舒畅了许多；运动疏泄，以体育锻炼这种运动性疏泄方式将不满，抑郁和愤怒情绪宣泄出去，疏泄疗法对焦虑症、恐惧、抑郁等症有较好的效果，而且对溃疡、偏头痛和常人的消极心境也有相当大的缓解作用。

## (3) 放松训练法

是有意识的放松全身肌肉，并由此而产生舒适的感觉和平静安宁的心理状态，克服不良情绪的心理疗法。其简单易行，效果明显，方法如下：你可以静静地坐在椅子上或躺在床上，闭上眼睛，并慢慢调匀呼吸，然后你开始用意念放松全身肌肉，可先从额头开始，你可想象：“现在我的额头开始放松……好了，额头已经完全放松了，软软地，像棉花一样了。”接着可以依次放松鼻子、两颊、下颌，最后一直到脚部，当放松后，你可以感觉到全身放松，同时紧张和不安便会悄悄消失了，这种方法可经常使用，每次5-10分钟，这种方法可帮助你解除心理紧张和心理压力，增强你的心理耐力。

## (4) 音乐疗法

是用音乐陶冶性情，调整心境的心理保健法，欢快的旋律，可加强肌肉张力，振奋精神；柔和的音调和徐缓的节奏可平稳呼吸，镇静安神；优美的音色可降低神经张力，使人轻松愉快，每个同学的性格、音乐修养不同，所以应有针对性的选择不同乐曲，注重整体调节，音乐疗法也可以利用大自然中有益于身心健康的音响，凡是由精神因素引起的高级神经活动过度紧张，大脑机能活动暂时失调而造成的各种心理问题，如焦虑症抑郁症，都可用音乐疗法予以治疗。

人生难免要面对各种诱惑和挑战，但要坚信自我，去营造一方属于自己的情感天地，尤其是在社会急剧变革，潮流如涌，竞争激烈的当今时代，更应该清醒地把握自我，审时度势地去塑造健康的心理，健全的人格，善待成功和失败，洒洒脱脱，一步一个脚印地走向新的更加美好的明天，你就是自己的太阳。

## 我眼中的保险演讲稿篇八

老师、同学们，大家早上好！

我讲话的主题是《增强安全意识，健康快乐成长》。

安全教育是一个沉重的话题，虽然近年来安全教育越来越得到社会各界的重视，同学们的安全意识有所增强，但重大的伤亡事故仍时有发生。据有关部门统计，近年来，全国中小学每年非正常死亡人数达到16000多人，平均每天就有40多名中小学生不幸死亡。数字是残酷的，它的背后是一个个鲜活的生命，这就说明校园安全形势依然非常严峻。

“安全重于泰山、生命高于一切”，我们要有高度的安全意识，树立自我保护意识，注意校园安全。严格按照学校的规定和老师的要求去做。

一、树立自我安全意识，不做危及个人以及他人的事。在校

内不互相追逐打闹，上下楼梯要靠右行走，注意慢行、礼让，不拥挤推搡，不在楼梯口逗留。

二、遵守交通规则和交通秩序，注意交通安全，养成文明走路好习惯；过马路时思想要集中，不能三五成群并排行走，做到一停、二看、三通过，严格遵守红灯停、绿灯行的规定；乘车应注意乘车安全、不乘坐非法车辆，不追赶行驶的车辆。骑自行车的同学，更应增强交通安全意识，注意骑车安全。

三、放学及时回家，不在外逗留、游玩，受到不法侵害时及时寻求帮助或打110报警。

四、注意食品卫生安全，不吃不洁净的食物，讲究卫生；养成卫生好习惯，不到无证摊贩购买不洁零食和其他来路不明的食物。

五、注意运动安全，要严格按照体育老师的要求去做，切不可做危险的动作。在集体活动中，自觉服从老师统一管理，不打闹、不随意离开集体。

六、学习防火、防灾、防电、防水等安全方面的内容。学会自护自救，提高防御能力。学会简易的防护自救方法，遇到偶发事件要冷静对待；杜绝一切违反安全要求的行为和现象，做维护校园安全的小主人。

同学们，我们一定要时刻加强安全意识，增强自我防范能力，做到安全教育警钟长鸣！谢谢大家！

## **我眼中的保险演讲稿篇九**

1、出行自觉遵守交通规则，不在马路上玩耍，不与陌生人打交道。避免交通与被拐骗事故的发生。

2、注意电器的正确使用方法，不乱碰电源插座，不玩火。避



免触电与火灾的发生。

3、去公共场所要注意安全通道在哪，上下楼梯要有序行走，不推打拥挤，避免的发生。

4、不做危险游戏，不带危险器械，避免人为意外事故的发生。

5、积极参加体育锻炼，讲究卫生，不买三无食品，预防和控制疾病的发生。

6、自然灾害来临时要沉着冷静，机智灵活，避免不必要的伤亡。

总之希望大家在学习工作与生活中要有安全防范意识，避免意外事故的发生，确保自己的人身安全。最后真心的祝愿全体师生：平安、健康、快乐、幸福！