

# 2023年和谐健康演讲稿(优秀9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。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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。

## 和谐健康演讲稿篇一

大家下午好！

非常感谢大家对圣程教育的关注，作为一名圣程的家人，我感到特别的幸福和骄傲！

我叫刘？，来自太白楼运河南岸的儒家茶业；刚开始选择来济宁做茶时，就是因为济宁是儒家文化的源头，并且还有着深厚的运河文化，素来是人神共享的福地。当时秉承的理念就是：以茶为平台，传播儒、释、道三家的文化。

爱是人类最基本的情感。在我的认知中，爱是伟大的、是神圣的、是不可亵渎的；也许你会说：人人都会爱，都懂爱，都知道如何去施予自己的爱。在此，我想把我对爱的理解分享给大家。

我觉得

首先：我们要爱自己——要爱的正确！

一个人只有正确的爱自己，才有可能把他的爱延及他人，延及社会继而兼善天下。而当今社会，大多数人认为最大限度的满足自己的欲望，就是爱自己。并美其名曰：“人不为己天诛地灭！”所以，为了票子、车子、房子、面子等等等等，而去拼命的折腾自己。一顿饭有时赶n个场；一个胃被啤酒、

红酒、白酒…混合成了万花筒；一双明亮的眼睛因为整宿整宿的搓麻而黯淡无光。从此，一个健康的体魄百病丛生；从此，一颗宁静的心灵疲惫不堪；从此不知道今夕是何夕？

《孝经》上说“身体发肤，受之父母，不敢损伤，孝之始也。”若以牺牲身心的健康来换取“养父母之身”的资本，那根本不是“孝道！”“父母之心”何以安？“父母之志”何以立？“和谐”一词更是笑谈！

所以，我们一定要正确的爱自己！

其次：我们还要爱我们的家庭——要爱的包容。

家庭是社会组成中最小的单位，无数个家庭形成了我们这个五彩缤纷的世界。家庭关系的和谐与否，直接影响到社会的长治久安。

托尔斯泰说过：“幸福的家庭都一个样，不幸的家庭各有各的不幸。”家庭关系处理的是否得当，体现了家庭成员是否有爱的能力！

为什么这么说呢？

给大家讲一则故事：有个女性朋友，长的很美，很温柔，在朋友圈里绝对是众人瞩目的焦点。可是婚姻却寂寥的如一潭死水，结婚7年，和老公却分房而居长达6年之多，每每提及于此，都是一声长叹！仔细分析下来不难得出了结果：她喜欢安静、性情孤傲、清高、有高处不胜寒的冷寂；而他的老公好动、喜欢热闹、音响经常开到最大的分贝来表达对生活的热爱。她的话：“因为不了解而走到一起，因为了解而产生距离”，两个人固守着自己的世界，谁也不肯主动向对方迈进一步。这个如同驿站的家，常常使她抓狂，精神濒临崩溃的边缘。我严肃的告诉她：“你虽然很优秀，但却没有爱的能力！”她美丽的大眼睛愣愣的盯着我，一脸的愕然！

同样，也是一位女性朋友，相貌平平，大大咧咧，疯疯癫癫，很符合现在的流行语“2的可以”，圈中的朋友都称之为“2姐”；及其相反的是其老公文质彬彬，知书达理，满身透着一股儒雅之气。对她更是百般宠爱，大有：“呼之即来挥之即去”的顺从。私下里忍不住问她经营幸福家庭的秘诀是什么？她说：努力了解对方，最大限度的宽容和支持；若暂时不能接受的，也要保持最基本的尊重！我从心里着实佩服这个看似粗枝大叶，实则光明智慧的女人。

世间多少夫妻为占上风，得个“理”字，而落到两败俱伤；天下多少家庭，为争辩是非对错，在纠缠不休中伤痕累累。我认为，在家庭生活中需奉行“得饶人处且饶人”的宽容，对小事儿不较真儿，大事不糊涂，只有这样才能安享“和谐家庭”的快乐。

最后我们还要爱我们的社会——要爱的无私！

我想大家还没有忘记汶川地震中，那个拾荒老人捐款的事情吧？

那是怎样的一个场景：他凌乱的白发，褴褛的衣衫，蹒跚的步伐，将一毛毛的零钱投进捐款箱的那双粗糙的大手。但这一切都丝毫掩不住他的伟大！世界在这一刻都为之宁静，所有赞美的言辞都显得那样的苍白无力。这，难道不是最无私的爱吗？！

让我们手牵手，肩并肩，把涓涓细流汇成爱的海洋，共同奏响这一曲爱与和谐乐章！！！！

最后衷心的祝愿大家：身体健康、家庭幸福、一切圆满吉祥！

## 和谐健康演讲稿篇二

大家好！

今天我演讲的题目是“爱心筑和谐，平安送光明”。

有这样一个非常有趣的寓言故事，说的是地狱与天堂的区别究竟在哪里。故事是这样的：在地狱中，有这样一群人围着桌子吃饭，桌子上摆满了各种丰盛的食物，唯一不足的是他们的手上都拿着10米长的筷子，他们拿着这样的筷子夹着食物费劲的往自己的嘴里送，却无法吃进去，就这样天长日久他们人人挨饿，个个愁眉苦脸，面黄肌瘦。在天堂里，也有一群人围着桌子吃饭，他们手里的筷子也同样的很长很长，但是他们夹着食物并不往自己的嘴里送，而是送到了对方的嘴里，所以他们人人饱食，个个开心。

这个故事是学生时代的时候辅导员讲给我听的，现在想起这个故事，我又有了更深的理解和感受。爱，是如此的重要，它不仅仅是人类彼此的需要，他更是人类建设和谐社会的基础和前提。正如那首歌所唱的：只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。在物质文明高速发展的今天，我们欣喜的看到爱心不但没有湮灭，反而成为感动你我，关怀他人的契机。在刚刚过去的“感动中国”的颁奖晚会中，“爱心”做为弘扬民族文化精神的主旋律，再一次得到了展现。在这个时候，国家电网公司做出开展“爱心活动”实施“平安工程”的决定，更是体现了企业与员工与社会之间最真挚的爱。

在宁阳供电公司检修公司的办公室里悬挂着一面绣有“救济排难，无私奉献”八个烫金大字的锦旗。说到这面锦旗，还有一段故事。那是xx年9月份的一天，地处宁阳县境内的亨达煤业有限公司矿区的6kv专用供电线路突然断电，造成井下作业停止，矿区生产陷入瘫痪。矿区领导立刻组织抢修，终因技术力量有限，未能找到故障点，于是一个求救电话打到了宁阳供电公司检修公司。公司领导张主任深知停电会给矿区生产带来严重的危害，立即从外地施工现场抽调宁工，刘工两名技术人员赶赴事故现场。经过紧张的事故排查，最终判定是专用供电线路提接的一段电缆由于潮湿老化，绝缘降低而造成了停电事故，需及时更换新的电缆来解决。

是什么让他们这样无怨无悔，任劳任怨，答案只有一个字那就是“爱”。我们的电力员工正用最平凡的爱岗敬业精神，奉献着对企业对社会最真挚的爱。

平安是企业健康有序发展的保证，平安也是爱心长久传递的保证。哪一个人不愿笑语长在，哪一个家庭不愿幸福美满，哪一个企业不愿兴旺发达，哪一个国家不愿繁荣昌盛。安全就如一根七彩的丝线把我们这一个个美好的愿望连接起来，构成一个稳定，祥和，五彩缤纷的美好世界。国家的安全是国泰，民众的安全是民安。有了安全，我们才能以休闲的心情漫步在夕阳西下的田野上，小河边，低声吟唱“采菊东篱下，悠然见南山”，有了安全，我们才能以坚定的意志去攀登人生的阶梯，放声高歌“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，有了安全，我们的企业才能象三春的桃李红红火火，有了安全，我们的国家才能在建设具有中国特色的社会主义大道上稳步前进。安全就如一颗光芒四射的太阳，照亮我们整个人生，安全就如一根长长的纽带，联系着我们的生死存亡。

身为一名电力人，安全对我们来说，其中的重要性不言而喻。从小的方面来看，安全直接关系到每一位职工的切身利益和生命，从大的方面来看，安全关系到整个企业的形象，效益和生存发展。所有的危险隐患时刻都在我们周围，我们只有真正做到“安全第一，预防为主”，在思想上高度重视安全，时刻做到“安全在我心中”，并采取行之有效的措施，才能真正避免安全事故地发生，防患于未然。严是爱，松是害。在我们的日常生活工作当中，如果我们每个人都能将安全把握在自己手上，进入现场按规定着装，戴好安全帽，高空作业系安全带，按章作业，及时发现消除安全隐患……等等，从小事做起，从身边的一点一滴做起，本着对自己负责就是对他人负责就是对企业负责的态度，严格要求自己，时刻敲响“安全警钟”，认真遵守每一项规章制度，才能为我们的电力用户提供更安全可靠的供电。

因为我们心中有爱，我们才多了一份责任；因为有了责任，所

以我们必须努力;因为我们努力,所以有了平安;因为有了平安,所以我们幸福!愿我们每一位参赛者的话语能唤醒和激发在座的您生活和工作的热情,愿我们的行动能春风化雨滋润每一位电力用户的心田,更愿我们的爱心让我们的电力企业更加充满了温情,充满了活力!

## 和谐健康演讲稿篇三

绵绵飘落的春雨,润物无声,用五彩的.花朵在大地上装扮着青春的衣裳——活力四射,清爽动人。

这就是青春,一首永不言败的歌,一条永不停息的河流,一座屹立在民族之林的高峰。生命,就像一壶茶,虽有甘甜,也有苦涩;生命,就像一条大河,时而宁静,时而疯狂;生命,就像一首交响乐,也有欢快,也有悲凉;因为生命的存在,才有了世界的发展,生命,承载着这世间一切的一切。青春的生命就是中华民族的脊梁。当青春与生命相遇在这里,碰撞出了我们“10·24”的英雄。

纵使江水湍急,也要奋不顾身,因为青春召唤着他们,用自己的肩膀挺起中华民族的脊梁;是的,他们的生命之躯已经被冰冷的江水所吞噬,但他们青春的精神之躯还在。看他们,依然屹立在那里,凝着神思,望着长江之水滚滚东去;看他们,依然站立在那里,面带微笑,看着人们幸福的来去过往;看他们,依然坚定一个信念,即使牺牲这青春的肉体,也依然要挽救那落水的儿童,让这纵身一跃,划出人生最壮丽的弧线,奋力一举,绽现出生命最高尚的光芒,用这饱含悲痛的皮囊,换回社会的道德良知。

也许,选择了抛弃这生命之躯,让他们错过了人生中太多的美好时光——没有过妻子的甜言蜜语,没有过孩子的撒娇淘气,更不能给父母养老送终,已尽孝悌之意。可生命的价值已经得到体现,青春依然在绽放,这种精神在每一个中国人的心里驻扎、生长、开花、结果,他们将永存不朽。青春的

光芒，在冉冉升起时会很明亮；青春的花朵，在经历过风霜雪雨后熠熠生辉；青春的历程，在不断搏击后才能谱写壮丽篇章。我站在这里，坚毅的站在这里，用青春的生命传承、发扬英雄的精神，让青春的生命谱写人生的壮丽之歌，让生命承载青春带我起航。

## 和谐健康演讲稿篇四

大家好！

我是来自康庄镇第二中学的刘艳红，我今天演讲的题目是《用心灵浇灌和谐》。

前苏联教育家马利延科说过：“心理相融是构建新型师生关系的良方，心理相融使得教师的思想言行更深刻地在学生心灵上发生潜移默化的影响。”师生之间的心理相融只有通过师生之间坦诚相待，用心沟通才能消除彼此疑虑，促进相互的信任。同学友好相处，师生互敬互爱，我们的校园就会到处洋溢着和谐笑脸。

我们都知道，野蛮产生野蛮，仁爱产生仁爱，这是教育的真理，没有教师的挚爱，就不可能有学生的乐学。有一次，让我真正体会到了这句话的深刻含义。九月的一天，我正在一四班津津有味的讲课，可有几个男生忽然在教室的后排窃窃私语，顿时，我胸中怒火燃烧，课停了下来。”我来问同学们一个问题，谁愿意来回答 “我强压心中的怒火。同学们还没有弄明白是怎么回事，”老师，我愿意。” “老师，我愿意。”一双双小手高高的举起。透过孩子们可爱的眼神，我感受到了他们对老师的信任，友善，对知识的渴求，我实在不忍心发火。”要发言，就举手，这是个好习惯。我们的语言就是用来交流的，讲话是上帝赐予我们人类的特殊本领，。但如果不尊重别人，在别人讲话时小声议论，那可就是不懂礼貌了 我相信同学们都不愿意成为不懂礼貌的孩子。”几个说话的学生似乎意识到自己的错误，不好意思的低下了头。从此，这几个学生上课都很认

真,发言也很积极,每次在课下见到我都热情的打招呼。

我班的各项工作都出乎意料的不好,我开始反思我的工作,为甚麽学生都不和我近 有事也不愿意告诉我 从魏书生老师的报告中,我得到了启发。班里的一切事情都要与学生商量了解他们的心灵所需,与他们坦诚的交换意见,告诉他们我的想法。渐渐的,他们愿意与我交谈了,班里有事情也愿意讲给我听了,我们师生之间的关系多了几分和谐。说来也怪,就这样班里的各项工作也在悄悄的,有条不紊的前进着。和谐班级是师生都向往的精神的乐园,是人才的摇篮。和谐,如春花灿烂,沁人心脾;和谐,如清风拂面,静听欣赏中。

岁月匆匆,如今,我在教师岗位上已经工作近十年了,从事班主任工作也快两年了,但无论是教学还是管理,都需要用心去同学生交流,用爱去与学生沟通,以知识教育学生,以行为引导学生,以工作服务学生!当然,在与学生的交流与沟通中,也少不了辛酸与烦恼,因为某些学生的抵触,因为少数学生的无知,也因为个别学生的误解!但常言说得好:为了学生的一切,一切为了学生!既然是与学生沟通,就必须是心灵的交流,从心开始,从真诚出发。也只有这样,才能最终赢得学生对你的信任与支持,才能和他们一道在这美丽的校园中播洒理想的种子,收获人生成长过程中的欢乐果实!

老师们!其实,在很多时候,我们一声亲切的问候,一句关切的话语,一次真诚的祝福,甚至一个甜蜜的微笑,有时也会给一个人的心灵带来一股股催人奋进的暖流!因此,让我们师生之间用心进行沟通吧!让我们用真诚开启心灵,用智慧孕育成长,用希望放飞理想,用和谐谱写临清教育的美好乐章!

## 和谐健康演讲稿篇五

“爱美之心人皆有之”。爱美是人的天性,追求美是社会文明进步的重要内容。进入二十一世纪以来,人们人更是从上到下,从内到外做足美丽功夫,以求让自己最亮丽的形象展

现在众人面前，以博得别人的肯定和赞赏，也为自己增添信心和发展机遇。人们对美的向往和追求，使得美容美发行业得以蓬勃发展，日前在北京召开的美丽经济与中国模特行业发展论坛上，美容美发产业被认为已经是继房地产、汽车、电子通讯和旅游之后的“第五大消费热点”□ 20xx年中国的美容服务业就业者已达到800万人，营业总收入达到1762亿元。在未来5年，这个数字还将要再翻一番。

美容美发行业为中国经济作出了重要贡献，这无疑是得益于数百万创造美的使者——美容师、美发师、化妆师等劳动者的辛勤工作。然而他们在为人们带来时尚、美丽的同时，我们也不能不关注他们的职业健康与安全。

随着美发业消费者的不断扩大，隐藏在美丽背后的健康危害也日益受到人们的关注。有专家对近200名在染发行业从事相关工作5年左右的人员进行调查，结果不容乐观。过半数的从业者都有过因皮肤受到染发水、洗发水刺激导致不同程度损伤的经历，轻则脱皮、红肿，重则已经开始溃烂。烫发剂也有刺激性及致敏性，除了可以引起皮肤刺激及过敏外，含有的成分还可对眼、呼吸道黏膜产生刺激作用，接触后可有眼痛、咽干等不适，随着吸入量的增加还可能出现咳嗽、胸闷。所以有一些从业者不同程度出现过咽炎或呼吸道不适等症状。胃病几乎成了美发行业的职业病。美发师通常每天工作13个小时，并且越到节假日工作越忙。中午和晚上就餐时间如果有顾客，他们都顾不上吃饭，只有服务完客人，才能填填肚子。时间长了，胃病自然就找上门来，所以70%的美发师都患有胃病，。此外由于长时间的低头抬手、站立工作，许多美发师还患有肩周炎、颈椎病、下肢静脉曲张等。除了上述显性的危害外，美发行业还存在着一些隐性危害：有专家研究指出，近年来中老年急性白血病患者中很多人都有过染发史，而且比例还在不断地扩大，这与近年来中老年人喜欢染黑头发不无关系。市场上用来染黑色、红色和金色头发的染发剂中多数含有4-氨基联苯，这是一种已知的致癌物。研究表明，长期使用深色染发剂，会增加患淋巴瘤和骨髓瘤的风险。

另有研究表明，使用永久染发剂的人，患膀胱癌的风险是一般人的2.1倍。此外，永久染发剂使用p-苯二胺和过氧化物，也能引起过敏。还可能影响到神经系统的功能，甚至影响到下一代的健康，所以建议准妈妈的美发师要减少或避免从事染发工作。为此，美发师们在日常工作中应该注重加强自身的职业防护，尽可能地避免或减少职业病对自己的危害，不要美丽了别人，伤害了自己。

那么怎样对美发师进行职业防护呢？第一要做到身体防护。在日常工作中应尽量避免皮肤直接接触染发剂、洗发水，在为顾客洗发、染发、烫发时要戴上胶皮手套，最好戴上口罩，穿相应的工作服。第二要有意识布置室内环境，减少职业危害。美发店内应该加强通风，保持室内空气的新鲜，避免和减少烫发剂、染发剂的气味刺激美发师的呼吸道和眼睛。室内可养一些绿色植物，如芦荟、吊兰、虎尾兰、仙人掌等，这些植物可以帮助吸收有害气体和异味。第三要严把美发产品关。美发店在购进染发剂、洗发水时首先应选择正规厂家的产品，尽量选购信誉度好的产品，这类产品的安全性会更高些。这不仅是对顾客负责，也是关心、保障美发从业人的生命健康。第四要自我保健，有条件的单位或个人可以定期体检。首先，敏感体质的人不建议从事美发这一行业，曾经有皮炎史的人也不推荐从事此类行业。其次工作中要注重自我调节，比如站立时两腿负重可有所侧重，轮换休息；可以以脚尖为中心，做踝部旋转运动，养成睡前热水洗脚的习惯等，要经常喝水，饮食宜清淡而富有营养，要多含铁含钙的食品，象瘦肉。

追求美是人类的一种天性，人们在追求养眼的，养心的美中，创造着美，让我们的生活多彩而富有意义。然而美的前提是健康，在健康基础上的美才有无限的生命力和魅力。我们渴望美丽，但是我们更加珍惜健康。美的产业应建立在健康的基础上，才会旺盛的生命力！关注美发师的职业健康与安全教育不仅是关心爱护美发从业者的生命健康安全，更是美容美发行业对社会承担的职业责任，是推动美丽产业健康、稳

定、快速地发展的不懈动力。让我们在向往美、追求美、创造美的同时，关注健康，让健康与美丽同行！

## 和谐健康演讲稿篇六

大家早上好！有一位哲学家说过：“不善于驾驭自己情绪的人总会有所失”。良好的情绪可以成为学习、事业和生活的动力，而不良的情绪则会严重影响到一个人的身心健康。然而，生活就是欢乐与悲伤、成功与失败、给予与获得的聚合体，人的情绪难免会出现波动。学会用理智驾驭情绪，做情绪的主人，让自己及时摆脱心理困境，保持健康积极的心态，才能保证我们的奋斗之舟沿着理想的目标顺利远航。

当我们感到痛苦愁闷的时候，可以选择集中精力去干另一件有意义的事，来回避心理困境。因为当人陷入心理困境时，在大脑中就形成了一个较强的兴奋中心，回避了相关的外部刺激，可以使这个兴奋让位给其它刺激，引起新的兴奋中心。兴奋中心转移了，也就摆脱了心理困境。

有时候，同一现实或情境，如果从一个角度来看，可能引起消极的情绪，使人陷入心理困境；而从另一角度来看，就可以发现积极的一面，从而使消极情绪转化为积极情绪。我们在审视、思考、评价某一客观现实情境时，学会转换视角，经常能换个角度看问题，往往会有“柳暗花明又一树”的收获。

困境和挫折，是谁都不想遇到的，但有时又是不能绝对避免的。如果能把这种情绪升华为力量，引向对己、对人、对社会都有利的方向，在最终获得成功的满足时，也能达到积极的心理平衡。所以，当我们遇到挫折的时候，正确的态度是：化失败为动力，从困境中奋起，做生活的强者。

初三练兵考试刚刚结束，这正是同学们需要自我调节的一个重要时刻：取得了好成绩，不要沾沾自喜，我们的路还有很

长；成绩不理想，也不必灰心丧气，只要能找到失败的原因，我们完全可以重头再来。练兵考试只是对我们过去一段时间的学习方法、态度和效果的一个检测，无论考的成绩如何，认真地做一次试卷分析才是最重要的。对答的好的题目，总结一下自己是如何理解和运用所学知识的；答错了，更要认真分析做错的原因，以便针对错误采取对策加以克服，从而根据自己的特点，找到最佳的学习模式。我们应该明确：成功和失败都只是暂时的，重要的是我们今后要如何去做。

同学们，心理健康是人生获得成功的前提和基础，也是家庭幸福享受成功人生的保障。我们一定要学会及时地自我调节，保持良好的情绪，保持健康的心理状态，走向成功的人生，去创造辉煌的明天！

## 和谐健康演讲稿篇七

大家好！

作为法院的一名干警，我感到无比的骄傲和自豪！4年前，从跨进光荣的法官队伍那一刻、从穿上这身严谨的制服那一刻起，我的人生就已经交给了人民法院的审判事业。今天我演讲的题目就是“颂清风正气促公正和谐”。

每当我步入法院大门时，注目那庄严高悬的共和国国徽，仰望那迎风飘动的五星红旗，一股神圣感与自豪感油然而生，同时也感受到一丝敬畏，一份沉甸甸的责任。我曾经不止一次的问自己，这种感受来自何方？是法院名头的显赫？还是司法本身的威严？最终我意识到，这些都不是，这神圣、自豪、敬畏与责任，来自于人民法院所承载的是一一人民的嘱托，人民的信任，人民的殷切期盼！

我时刻告诫自己：“自己肩上扛起的不仅仅是天平，而是千千万万百姓对公平正义的呼唤”。

公正是司法的灵魂，廉洁则是内心的自我约束。人民将纠纷提交给法院解决，就是想在这里寻求公道。立案庭是人民法院的窗口每年要接待数以千计的当事人，工作好坏，直接影响着法院的对外形象。

20xx年一起道路交通事故人身损害案件中，5岁的男孩被车辆撞死，父母哭着到法院申请立案，立案庭一位女法官从审查保全到查封车辆仅用1个半小时的时间。面对4方当事人、多个法律关系的诉前调解，她以自己的真情感动了所有人，最后4方当事人终于达成了共识一次性给付赔偿金。事后，受害人母亲拿着钱专程找到办案法官表示感谢，被她拒绝了。她执着坚守着一名法官的职业道德，忠诚维护的是法律的神圣与尊严。

一个法官一生中可能会审几千件案子，但许多当事人一辈子可能就进一次法院，作为案件的当事人，总有一方会不满意，那就要求法官在‘辨法析理’上要下一番工夫，让赢者赢得明明白白，输者输得清清楚楚。

当你被称作法官，实现最广大人民的根本利益就是你义无反顾的选择和使命；当你被称作法官，就必须两袖清风、一身正气；当你被称作法官，就意味着没有勋章绶带，只有平凡和普通。

平凡的工作之所以伟大，在于赋予了工作浓浓的真情；短暂的生命之所以不朽，在于演绎了生命永恒的真谛。只有胸怀天下，才能高扬人生价值；只有心系人民，才能诠释生命的意义。

“将忠诚铸进庄严的国徽，用公正架起金色的天平”“惩恶扬善、匡扶正义是我们的使命，为人民服务、无私奉献是我们的赤诚”……口中总是不自觉的哼起这首我们的歌，人民法官之歌，那坚定激昂的节奏激荡起的不仅是心中的自豪感，更是无限的责任与使命！

作为当代青年的我们，要立足本职，秉公执法，让人生绽放出最灿烂的青春之花，让天平永不倾斜，让国徽永远闪光！谢谢大家！

## 和谐健康演讲稿篇八

蓝天和白云的心一样，希望白鸽自由翱翔。

老师和父母的心一样，希望我们健康成长。

选择让我们走进了大学这个快乐的地方，在平安校园里愉快歌唱；学习让我们遨游在大学这个知识的海洋，和老师一起来编织梦想；我们愿用心情的音符，去谱写和谐辽大的欢乐乐章。

和谐是我国传统文化中具有代表性的观念，是事物存在的最佳状态，也是一切美好事物的共同特点。实现和谐，是古往今来人类孜孜以求的美好理想和愿望。而调动一切积极因素构建和谐文明的校园环境也将是一个永恒的主题。

下面我将从以下几个方面谈谈怎样构建校园和谐。

1. 构建和谐校园需建立和谐的师生关系。师者，所以传道授业解惑也。老师给了我们文化知识的启迪，使我们从无知到有知，从幼稚走向成熟。老师给了我们知识的雨露，需要的是我们全身心的接受，珍惜老师的付出，尊重老师的劳动。师生互敬互爱，从而打造和谐的学习氛围。
2. 构建和谐校园需建立和谐的同学关系。关心帮助有困难的同学，让他们感受到和谐校园的温馨。保持良好的心态，宽容待人，用一颗炽热的心去换另一颗真诚的心。同学之间友好相处，从而打造和谐的人际关系。
3. 构建和谐校园需要建立好的学风、好的校风。我们要倡

导一种蓬勃向上的团队作风，一种脚踏实地的学习精神。一种团结奋进的班风和刻苦勤奋的学风能促使个人在良好的环境中成长。好的校风如春风化雨，不声不响地吸引每个学子奋勇向前，为了理想而努力拼搏。校风积极向上，从而打造和谐的教育氛围。

4. 构建和谐校园需建立诚信、文明的作风。同学之间相互信任、坦诚相待、说实话、做实事。考试时坚决杜绝舞弊现象，用诚实和实力给自己和老师交上一份满意的答卷。作风严谨、文明，从而打造和谐的校园文化。

同学们，构建和谐校园需要我们大家共同的努力，任前方荆棘丛生我们将持之以恒。茫茫学海中，我们要做勇敢的水手，乘风破浪、共赴前程。青春的脚步如行云流水，青春的岁月需要知识的滋养。让我们把握生命中的每一天，向和谐校园的彼岸前行。用我们的智慧和勇气扬起理想的'风帆，用我们的青春和生命奏响时代的强音。当我们抛弃了迷茫，把握了航向；当我们共同努力，不懈地摇桨，和谐校园的乐章终将奏响。为了心中理想的大学让我们每一个人都贡献一份力量。

## 和谐健康演讲稿篇九

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！