

# 最新健康的重要性演讲稿英文 自律的重要性演讲稿(汇总7篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 健康的重要性演讲稿英文篇一

一提到镜子，人们自然会想起1400多年前，唐太宗李世民的一句话，“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以见兴替。”这句话一语道出了镜子的真正价值。

在如今这个物欲繁盛的时代，我们每个人更需要有一面镜子，既让人看清自己、也让人明白社会。把个人放在它面前，能照出行为的正斜、品格的高下；把社会放在它的面前，能照出公德的存废、世俗的清浊。

这是发生在2600多年前的事，尽管它跨越了漫漫的历史长河，但它却如同一面清亮的铜镜，折射出古人淡泊名利、廉洁奉公的优秀品德。

几千年的文明传承，廉洁奉公已铸成我们民族的一种精神，这种精神，始终在不同的时代中熠熠生辉。即便是在封建社会那混浊的官场中，依然有许多出淤泥而不染、严于律己、奉公守法的清官廉吏：包拯、海瑞、于成龙……他们恪守“不贪为宝”的人生信条，抵挡住各种诱惑，清清白白做人，明明白白做官，他们的浩然正气，影响着一代又一代的后人。

古人说得好：“吏不畏吾严，而畏吾廉。”如果利用手中的

权利行一己之便，贪一己之利，那么终将会落得身败名裂，倾家荡产，甚至家破人亡的下场。

## 健康的重要性演讲稿英文篇二

### 一、教师自己必须是心理健康的人

通过一线的教学经历，深深的体会到教师自身的心理健康直接影响到周边的人，心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

一个尽职的教师是非常辛苦的，需要休息和放松。充当“无所不能”的教育者形象的确使人精疲力尽。因此，教师可以试着在假期给自己充电，例如：学习做旅行家，用胶片记录生活中的美景美事；学习做美食家，在品评佳肴的同时自己也做一次大厨。新的工作体验不仅能使教师得到放松，而且可以开阔教师的视野，增加教师的知识面。教师可以把从其他工作体验中获得的经验、积极情绪带到教育工作中来，更好的促进教育工作。

## 二、经常关注特殊学生的心理辅导

教师的天职就是教书育人，对待问题学生更应该尽心尽责，遇到问题学生怎么办呢？一定要充分利用班集体的作用，在宽松平等的班级氛围中，加强对学生心理的团体辅导，通过主题班会的形式，充分发挥班队活动课的集体心理辅导效应。针对特殊学生的特点，有侧重地选择团体辅导的主题。如自信心教育、青春期教育等。采用讲座法、认识法、操作法、表演法、角色扮演和行为训练等多种方法来激发学生积极参与的内在动机，并在活动中得到领悟。通过一系列的团体辅导活动，不仅让全体学生获得心理健康方面的有关知识，也拉近了同学间、师生间的距离，融洽了师生关系。

考虑学生一般心理规律的同时，也要对暴露出来的个别学生的个别心理问题进行疏导帮助。在对学生的个别辅导中，我一方面通过心理辅导室兼职心理教师的个别咨询辅导，另一方面也进行了个别谈心与辅导。通过学校开通的心理咨询箱，打通教师和学生心理通道，及时了解学生的真实思想，帮助学生解决心理困惑。

以上，是我的一家之言，收获是巨大的，体会可能肤浅，切记心理健康的前提是身体健康！重视我们自己的心理，正视我们自己的问题，看到自己的优势，找到自己的不足，这样才能更有效的帮助我们身边的人，希望我们都能保持开阔的心境，良好的心态！

教师心理健康2

## 健康的重要性演讲稿英文篇三

早上好！

我是二一班的xx□今天我国旗下讲话的主题是《守时守信，严于律己》。

“言必信，行必果。”这则诚实守信的名言，告诉大家说话一定要守信用，做事一定要善始善终。那在我们的身边就有许多这样的学生，在家父母交代的家务活完成了，是辛苦的爸妈露出甜蜜的笑容：在学校遵守中小学生守则，按时上学不迟到，上课认真听讲，完成作业成绩优秀，受到学校家长的称赞：和同学做朋友，约定好的事情不失约，是同学心中最好的良友……大家还记得杨雪姐姐吗？她边上学边照顾生病的妈妈，学习成绩很优秀。她为我们xx市xx区第三学校赢得了矿山人民口碑，是守时守信成为了我们的骄傲与自豪。

“勿以恶小而为之”这个道理告诉我们再小的坏习惯也不要去做，我们要时刻严格自律自己的言行，成为一名阳光少年，让守时守信，严于律己成为大家人生的格言吧，让我们xx市xx区第三学校的每一个学生，在这条阳光大道上，以积极向上，平安健康的心态迈开大步向前进。

谢谢大家！

## 健康的重要性演讲稿英文篇四

书籍就像春天的花儿一样繁多，因为有了缤纷的花朵才构成了万紫千红的春天。俗话说的好：“读书破万卷，下笔如有神”这句话说明：只要书读得多了，自然你的知识就丰富了许多。对于写作来说，小菜一碟。书对我们写作很重要。

有的人考上了大学，欣喜万分；有的人落榜了，从此一蹶不振。我疑问了：为什么有的人能考上自己理想的大学，有的人却总是失败，考不上呢？直到现在我才恍然大悟：可以考上大学的学生，他们的乐趣就是对书产生了很大的兴趣。我们的院子的刘军姐姐，她一直就很喜欢看书，每次我回来对看到他在看书。她很爱看议论式的书，因此她很礼貌。因为他很爱

看书，记得知识很多，再加上她的努力，他终于考上了大学。就是因为她的知识很多，她才会成功。她的知识是从树上记来的，只要我们多读书，记住知识，一定会成功！

人人都有自己的乐趣。我们应该把读书当作最大的乐趣。有的在繁重的学习生活之余，捧起书钻研文化知识；有的在空闲时看书则是为了娱乐，为自己再多增添些快乐的空间；有的人看书是工作需要；有的人看书是为了赚钱……总之，人们看书都是有目的的，多数是为了学习文化知识。

现在，老师都让我们学生写读书笔记，目的是让我们在扩大阅读量的同时，写出感受，从而使我们的作文水平得到提高，也就实现了写作文不再发愁的效果。

让我们一起捧起书本，目不转睛的来欣赏书本带给我们的乐趣。但是，我们一定要看对我们有益的书本。一定要记住：好读书，读好书！

## 健康的重要性演讲稿英文篇五

随着电脑和手机的普及，很多人都发现自己不会写字了，一方面是忘记字怎么写了，另一方面是自己写的字越来越丑了。于是很多家长暗暗下决心，一定要让孩子好好练字。

坚持练字对孩子有着积极的教育意义和心理意义，它不仅能培养孩子细心、专注的良好习惯，勤奋、坚毅的精神，健康、高雅的情趣，还能促进孩子观察力、意志力、审美力的发展。

练字，不是一蹴而就的，可以说是一种持久性的工作，从小开始练字非常有必要，4-5岁开始练字是最好的时候，不过这时一般是练一些简单的，像画图、数字、字母、拼音之类的，上了小学就要正式开始识字写字了，孩子和家长一定要引起重视。

那么，练字到底有多大的好处呢？

## 1 学习成绩

练字是非常考验一个人的耐性的，小学一般是描红，可以说是比较乏味，练字可以培养耐性，这是众所周知的，有耐心则心静，心静则细致，细致就不容易出错，这就会使学生在考试中避免粗心大意而失分，考试时把会做的都做对了，成绩马上就上去了。

## 2 身心的历练

目前写字不佳的人当中，有一部分人是没有练过字，但有相当一部分人是练过字，但是因为方法不正确，在短时间内看不到效果后放弃了。所以正确地引导孩子非常重要，如果孩子能够每天练字30分钟，坚持1-2个学期的话，对其意志力是一个非常好的锻炼，如果每天无论发生什么事情，都要在固定时间段内练字，比如说晚上8:00-8:30，也是对孩子执行力的很好地锻炼。

## 3 学习积极性

古语有云：“是金子迟早会发光”。只要孩子的字写得好，一定会被老师发现，按照老师的一贯做法，为了让每个小朋友都好好写字，一定会把你的作业在班里展示，并当众夸奖，还回让每个小朋友都向你学习；老师知道了，家长也就马上知道了，父母会将孩子的练字帖、奖状挂在墙上，亲朋好友来串门时，看到了也会夸奖孩子，孩子被表扬的多了，自信心会提高，学习的积极性自然会提高，从而形成一个良性循环。

## 4 树立一个好印象

字如其人。一个班里面往往不会有几个字写的很好的，孩子字体好的话，老师会对他有一个很好的印象，有什么事总是

会想到他，从而得到更多的关爱，每周的国旗下讲话、优秀少先队员的评选、三好学生评选、奖学金，都会考虑在内的。

## 5 开发大脑

人的大脑是永无止境的，而且是越练越活，练字的时候，不可能只写字，大脑一定是在思考中的，动手即动脑，二者是分不开的，即使是潜意识地用脑。有时候可以练一些迷宫类的游戏卡片，非常有利于锻炼右脑，右脑开发的好了，孩子的记忆力会得到质的提升。

## 6 个性标志

无论在什么年代，亲笔签名都是一个人身份的象征，古时候人的书信也是通过字迹来辨认的，现在的一些疯狂粉丝也是争先恐后地想要到喜欢的明星的亲笔签名，信息化时代也是从未改变。

## 7 审美观

鲁迅曾说：“我国文字具有三美：意美以感心，音美以感耳，形美以感目。”书法艺术的形式美是通过有规律的组合线条作用于纸上而形成的，学生可以自觉地去手摹心追，去自觉感受流动的线条的美，也感受到，写好字并非高不可攀，因为它就在眼前。此外，书法的内在美更需学生去审视。因为每一个字的点捺都有生命的顿挫，每一根线条的流走都有人性的重量和质感，学生透过文字的痕迹可以感受到书法者的喜怒哀乐与悲欢情愁，感受魅力。

## 8 形成严谨踏实的作风

中国的汉字是讲究间架结构的，学生在练字的过程中，会有意无意地形成一丝不苟的习惯，久而久之，就会培养起学生一种严谨的作风，不但在写字上是这样，在学习上，在生活

上都会有潜移默化的影响。而且要想把字练好并非一日之功，要经过长时间的耐心的临摹才会有所收获，学生循序渐进地按一定的规范进行写字训练，可以有效地锻炼学生的毅力，并养成学生一种良好的踏实的作风。

## 健康的重要性演讲稿英文篇六

大家好！

“读好书，好读书，读书好！”——是大作家冰心的指导与教诲。阅读真的有这么重要吗？是的！高尔基也曾经说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书就是那么吸引人。

读书确实可以增长见识、开阔视野。我自己就有一次亲身体会：

五年级上学期语文期末考试出了一道题：“请用三种说明方法描述说明是气根？”当时，不必说啦，刷到一大片同学，我也不例外。考试完回家问老爸什么是气根啊？爸爸说家里有一本《百科全书》，里面就关于“气根”的知识。我一查果然有，原来啊气根就是从树上垂下来的一根根“胡须”，是帮助大树吸收空气的。哎早知道我就应该好好看书，我可以学到这个知识，考试就可以得高分啦！从那时起，我就知道了阅读的重要性和自己的不足，以后不管什么书我都要好好看多点看。不知道同学们是不是也深有感触啊？！

阅读的好处多得数不清，所以我们一定要好好读书、读好书！

谢谢大家！

## 健康的重要性演讲稿英文篇七

大家好！



今天，我演讲的题目是：《读书，让我冷静，让我成长》

读书，我的教学才能从容轻松、出神入化。

于是，我下定决心要多读书。几年来，我先后读了《给教师的一百条建议》、《为了自由呼吸的教育》、《陶行知教育随笔》、《班主任漫谈》等多部教育教学著作和多种教育刊物。我以苏霍姆林斯基的建议为指导，激发学生的兴趣，发展学生的智力，因材施教。慢慢地，我的课也得到了学校领导和同事的认可。

苏霍姆林斯基说过：“读书、读书、再读书，——教师教育素养正是取决于此。”我愿不懈努力，读破万卷书，相信我的教学一定能达到从容轻松、出神入化的境界！读书，能提升我的道德水平、完善人格。

歌德说：读一本好书就是和许多高尚的人交谈。读《论语》，我们懂得了处人事、求学问的原则。读《简爱》，我们感受到了善良、质朴和坚韧的品格。读《窗边的小豆豆》，我们被小林校长的耐心、智慧所感动。我学着他那样微笑着倾听学生的心声，和他们一起欢笑，一起惊奇。渐渐地，我真的能走进他们中间了，我成了他们的亲密战友。