

# 2023年阳光心理健康成长心理班会方案 大学心理健康教育班会活动方案(模板5 篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 家暴的演讲篇一

尊敬的各位领导、各位同事们：

大家上午好：

尊敬的各位领导，各位同事，大家下午好！

很高兴能站在那里！我演讲的题目是：牢固树立安全意识！

有一幅对联是这样写的，上联是：“安全生产，你管、我管，大家管才安全，下联是：事故隐患，你查、我查，人人查才平安”。横批：安全是天！一句“安全生产务必牢固树立安全意识”就显得尤为重要！

安全，对于我们企业来说是个老生常谈的话题，也是一个永恒的主题。安全对于我们就是幸福，对于企业就是效益。

没错，设备是原先的设备，员工还是原先的员工，但是人的思想改变了！思想影响着行为，我们明白：一个人只有牢固树立安全意识，才会主动地去思考安全，才会自觉地去遵守规程。反之，就算是发生在身边的不安全事件，他也会“事不关己，高高挂起”，更不会从中吸取教训。安全——这两个字不仅仅只是高挂在现场的警示语，更就应深深烙在我们的

心里，更就应用行动去书写！

安全靠什么？安全靠责任心。一件不安全事件的发生往往是与人的责任心有关，一个小小的疏忽就会给我们安全带来隐患，甚至造成无法挽回的损失。对待安全工作，我们要有高度的责任心，检查要到位，不放过一个细节；措施要到位，不放过一个漏点，发现问题立即整改。忽以善小而不为，忽以恶小而为之。只有强化安全意识，增强责任心，安全才不受威胁。只有增强责任心，安全才有保障，生命才会美丽。

安全靠什么？安全靠人，人务必有必须的安全素质、安全知识、责任心、业务技能等等；要坚持学习安全知识与专业技术，不断提高安全意识与工作技能。一个人掌握的安全知识的多少、专业技能的高低，决定了他对安全生产中危险因素的识别潜力。因此，我们平时要不断学习各类安全知识和处业技术，做好各类技术培训；当然，由于我们各自专业限制，每个人对安全的认知水平不一样，在危险点的分析、决定潜力上存在差异，这也要求我们务必加强交流与沟通，相互提醒，共同提高对工作中不安全因素的识别、决定和防范潜力。

“前车之鉴，后事之师”，安全工作只有起点，没有终点。从事电力行业的我们，务必牢固树立“安全第一”的思想意识。务必从我做起，从此刻做起，从小事做起，要有“职责重于泰山”的职责意识，时刻紧绷安全之弦，从严要求。为了我们的企业，为了我们的家庭，为了我们自己，让我们把安全意识牢牢树立。

## 家暴的演讲篇二

亲爱的爸爸妈妈叔叔阿姨和各位好朋友：

大家好！

首先，在这里我感谢大家的到来，感谢大家一起来为我庆祝

这个对我来说意义非凡的节日，我已越过了人生的第十二个年轮，我从一个任性无知的孩子，长成了一个活泼开朗的少女。我的人生将从幼稚走向成熟，从一个个不同的胜利走向成功！

十二年前当我赤裸裸的来到这个世界的时候，一无所有，而今天却是“小荷已露尖尖角，吾家有女初长成”。感谢最亲爱的爸爸妈妈，是你们带我来到这个世界上，让我这么幸福、这么快乐，让我衣食无忧，让我学到知识，让我懂得爱，并学会去爱别人。在这个世界上，你们是为我付出最多的：

从我呀呀学语的那天起，妈妈就开始教我识字读书了，每一次比赛表演，都是妈妈不辞辛苦的为我准备，辅导。每一个夜晚，爸爸妈妈陪我灯下学习，当我一次次获得优异成绩的时候，他们总会露出满意的笑容，这时我感到无比的幸福！当然，爸爸也不计辛劳的接送我参加各种兴趣特长班学习。在我五年的小学生活里，可以说爸爸每天都在接送我，一年三百六十五天，五年就是一千八百二十五天……这些恩情我都铭记在心里。

只有我最清楚，爸爸妈妈为了让我的有一个金色快乐的童年，付出了多少心血。每一个生日，妈妈都为我拍照留念，只为给我留住美丽的一年年；为我买漂亮的裙子，只为我能像公主一样站在人们面前快乐的舞蹈，在妈妈出国留学的时候，爸爸和我的亲人们比平常更辛苦了……爸爸妈妈，真的谢谢你们！谢谢你们为我所做的一切！你们的宁宁已经长大了，已懂得感恩，请相信我，我会用力的去爱你们，我要让你们成为最幸福的父母！

我也永远都不会忘记我的姥姥姥爷，爷爷奶奶，大爹大妈，舅舅舅妈，姨姨姨夫们，姑姑姑父们，是你们在这十二年里关心我，照顾我，有了你们无微不至的呵护和爱，才有今天这么健康，快乐的我。当然在这十二年里，更少不了叔叔阿姨们对我的关爱，是你们这样博大的爱，才有今天这样自信，

乐观的我！

今天参加我生日的还有我的同学们，这五年的朝夕共处，早已让我们建立了深厚的友谊，请相信，我们永远都是好朋友！

十二周岁生日的今天，我似乎一下子觉得自己长大了，懂事了。

十二周岁生日的今天，我知道了时间的宝贵，让我懂得了珍惜时间。

十二周岁生日的今天，我更感觉到了亲情的温馨，友情的难得！

十二周岁生日的今天，我沉浸在前辈、朋友、同学们赐予我的祝福中。

我是幸福的，我是快乐的，在这个热情的七月，在这样一个喜庆的日子里，我希望能将我的快乐传播，希望每个人都和我一样的幸福着、快乐着。

## 家暴的演讲篇三

结识新朋友、联系工作、到新单位上任……都要作自我介绍。本文是本站小编为大家整理的10岁女孩自我介绍演讲稿范文，仅供参考。

我从小学到现在班干部一年没拉下，但我一身干净，没有“官相官态”，“官腔官气”；少的是畏首畏尾的私虑，多的是敢做敢为的闯劲。

我想我该当个实干家，不需要那些美丽的词汇来修饰。工作锻炼了我，生活造就了我。戴尔卡耐基说过“不要怕推销自己，只要你认为自己有才华，你就应该认为自己有资格提任

这个或那个职务”。

我相信，凭着我新锐不俗的“官念”，凭着我的勇气和才干，凭着我与大家同舟共济的深厚友情，这次竞选演讲给我带来的必定是下次的就职演说。我会在任何时候，任何情况下，都首先是“想同学们之所想，急同学们之所急。”我决不信奉“无过就是功”的信条，恰恰相反，我认为一个班干部“无功就是过”。因为本人平时与大家相处融洽，人际关系较好，这样在客观上就减少了工作的阻力。我将与风华正茂的同学们在一起，指点江山，发出我们青春的呼喊。当师生之间发生矛盾时，我一定明辨是非，敢于坚持原则。特别是当教师的说法或做法不尽正确时，我将敢于积极为同学们谋求正当的权益如果同学们对我不信任，随时可以提出“不信任案”，对我进行弹劾。你们放心，弹劾我不会像弹劾克林顿那样麻烦，我更不会死赖不走。

既然是花，我就要开放；既然是树，我就要长成栋梁；既然是石头，我就要去铺出大路；既然是班干部，我就要成为一名出色的领航员！

流星的光辉来自天体的摩擦，珍珠的璀璨来自贝壳的眼泪，而一个班级的优秀来自班干部的领导和全体同学的共同努力。

自我介绍演讲稿综合我自信在同学们的帮助下，我能胜任这项工作，正由于这种内驱力，当我走向这个讲台的时候，我感到信心百倍。

你们拿着选票的手还会犹豫吗？谢谢大家的信任！

同学们：

你们好！

今天，我走上演讲台的惟一目的就是竞选优秀班级干部。

我相信自己是够条件的。首先，我有能力处理好班级的各种事务。因为本人具有较高的组织能力和协调能力，凭借这一优势，我保证做到将班委一班人的积极性都调动起来，使每个班委成员扬长避短，互促互补，形成拳头优势。其次，我还具有较强的应变能力，所谓“处变不惊，临乱不慌”，能够处理好各种突发事件，将损失减少到最低限度。再次，我相信自己能够为班级的总体利益牺牲一己之私，必要时，我还能“忍辱负重”。

最后，因为本人平时与大家相处融洽，人际关系较好，这样在客观上就减少了工作的阻力。

同学们，请信任我，投我一票，给我一次锻炼的机会吧！我会经得住考验的，相信在我们的共同努力下，充分发挥每个人的聪明才智，我们的班务工作一定能搞得十分出色，我们的班级一定能跻身全市先进班级的先列，步入新的辉煌！敬爱的老师、亲爱的伙伴：

大家好！我叫xxx今天我第一次站在讲台上演讲，而第一次演讲就是竞选班长，此时此刻我很激动，也很紧张。班长是一个许多同学向往的职位，需要一个有能力有爱心的人来担当，我相信我有这个能力。我在一二年级都当过班长，大家是不是继续给我这个机会呢？让我童年的日记里留下为全班同学服务的无比美好的回忆吧！我热情开朗、热爱集体、团结同学、拥有爱心。我的缺点是看不起差生，不爱听别人对我的劝告，在未来的日子里，我将改掉这些毛病。

假如我竞选成功当上班长，自我介绍演讲稿综合我将用旺盛的精力、清醒的头脑来做好这项工作，我将举办一系列活动如朗诵、演讲等等，当然还有很多我就不多说了。我想我们都应该当个实干家，不需要那些美丽的词汇来修饰。假如我落选了，说明我还有许多缺点，我将继续自我完善。

工作锻炼了我，生活造就了我。戴尔卡耐基说过“不要怕推

销自己，只要你认为自己有才华，你就应该认为自己有资格提任这个或那个职务”。

同学们，信任我、支持我，请投我一票，谢谢大家！

## 家暴的演讲篇四

亲爱的爸爸妈妈叔叔阿姨和各位好朋友：

大家好！

“滴答，滴答，……”

十二岁的钟声依次响起，

这意味着我十二岁了吗？

此时的心情，

时而紧张，

时而激动，

时而兴高采烈，

时而却恋恋不舍……

非常期待，有人能告诉我，

12岁的到来，

到底是开心多一些呢？

还是遗憾多一点呢？

可能——都有吧？

开心的是我终于十二岁了，

终于步入向往已久的少年时代了！

从这一刻起，

再也没有人说我幼稚可笑了吧？

从这一刻起，

我将渐渐长大、成熟，

可以变成温文尔雅的少女了吧？

我渴望和自己一般大的朋友谈心，

渴望和妈妈一起一丝不苟的整理房间，

渴望能安安静静坐在书桌旁，沐浴着阳光，认真地

在书海中遨游……

渴望变成青春靓丽的少女。

转念一想，

遗憾的事情还真不少，

由于时光不能倒流，

我要和天真烂漫，无忧无虑的童年永远地说再见了，

我也要 and 一直爱不释手的洋娃娃告别了。



回想起和小伙伴在皎皎月光下捉迷藏，  
在烈日炎炎中尽情奔跑，  
在绵绵细雨中一起想象牛郎织女的故事，  
在星光点点下一颗一颗的数星星……

但这一切都要随我远去，  
而且，一去不复返，  
这怎能不让我感到忧伤呢？

其实，十二岁留给我的更多是感动。

曾记得，爸爸无数次给我做美味的佳肴，  
曾记得，妈妈风雨无阻地伴我上下学。

多少个夕阳西下的黄昏，  
是爸爸陪我到游乐场尽情嬉戏。

多少个节假日，  
妈妈同我钻研妙趣横生的数学题，

一次次的受伤、生病，  
爸爸的汗珠证明了对我的疼爱，  
妈妈的黑眼圈体现了对我的关心。

当然，爷爷奶奶姥姥姥爷，

也是我的四座靠山，

安慰我，提醒我，严格教育我，苦口婆心唠叨我，

让我渐渐变得活泼开朗，积极向上。

感动之外，童年的我也是收获多多的。

弹琴，画画，唱歌，吹葫芦丝，跳舞……

我都会！

虽然不是精益求精，

但乐观的我就把它们当做自己的兴趣爱好，

闲暇之余随心所欲的练一练，

让它成为自己一生中一个重要的章节。

今天，在这个为我而举办的高朋满座的现场，

我将由衷地表达我的谢意。

感谢深爱我的爸爸妈妈，

谢谢你们对我的细心呵护，

我愿幸福永远伴随着你们。

感谢我尊敬的师长们，

谢谢你们对我的精心栽培。

我愿如意常伴你们左右。

感谢疼爱我的爷爷奶奶姥姥姥爷，

我愿你们永远健康长寿。

感谢今天到场的叔叔阿姨姑姑舅舅们，

愿你们事事顺心，年年如意。

感谢我亲爱的小伙伴们，

愿快乐伴我们一生。

千言万语，万语千言，化作一言，

请大家相信，

少年时代的xx□

一定也会向你们交一份满意的答卷。

谢谢大家！

## 家暴的演讲篇五

亲爱的爸爸妈妈叔叔阿姨和各位好朋友：

大家好！

今天是我十二岁生日，我非常激动！十二岁，意味着我将挥手告别金色的童年，步入人生的另一个里程碑：少年时代。此时此刻，我的心里充满了感激。

首先我要感谢我的爸爸妈妈，你们不仅给了我生命，还给了我一个幸福快乐的童年。虽然你们平时的工作都很忙，但是你们无时无刻不关心着我，支持着我，教我如何做个好孩子，

辅导我的学习，对我既严加管教又呵护备至，为我付出了全部的心血。在这里我想说一声，“爸爸妈妈，我永远地爱你们！”

我还要特别感谢我的奶奶，是您十二年如一日，每天骑着三轮车送我上学放学，风雨无阻，是您十二年无微不至地照顾我，陪伴我。在这里我想说一声，“奶奶，您辛苦了！我爱你！”

我还要感谢我的同学和好朋友们。我们一起游戏，一起成长，一起进步，是你们带给了我那么多的欢声笑语，是你们带给了我那么多的美好回忆。妈妈曾经告诉我，儿时的友谊是最宝贵的。让我们的友谊之树常青，让我们的友谊之花永远盛开！

今天，我要感谢的还有在座的各位亲朋好友。可以说，没有你们大家十二年来对我的关心和培养，就没有我今天的健康成长！在我今后的成长道路上，还需要你们更多关注的目光！

谢谢，谢谢你们！（鞠躬）