

珍爱生活呵护心灵演讲稿 呵护心灵珍爱生命演讲稿(通用5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

珍爱生活呵护心灵演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是《呵护心灵、珍爱生命》。

同学们，你是否学得快乐，生活得幸福呢？你是否曾静静思考过，生命是什么？你是否会在望着蓝天白云，沐浴着阳光，轻轻地说一句：生命真美好！是啊，当你在你生命里书写一页页新的篇章，当你漫步在青春绚烂的舞台上，将你的激情与魅力绽放，我们不得不承认生命的确美好。

而有一种美，给生命带来激情，给生活带来温馨，它，就是一颗健康阳光的心灵。心灵是一方广袤的天空，它包容着世间的一切；心灵是一片宁静的湖水，偶尔也会泛起阵阵涟漪；心灵是一片皑皑的雪原，它辉映出一个缤纷的世界；心灵是春夏秋冬无穷的变幻，让生命之水流淌，让生命之光永存。

你又是否懂得，如何呵护你的心灵？在我们成长的过程中，不可避免的会遇到很多困难和挑战，当你碰上很多打击时，你会觉得自己是个彻底的失败者吗？其实，只要你努力了，那么失败和挫折就有了新的意义，它们也是我们成功路上的一笔笔财富，是它们让我们感到成功的不易和可贵，是它们让我们更懂得心灵的力量，让我们更注重生命的过程，珍爱

生命。

在这样一个绿意盎然的初夏，我倡议大家多多关注心灵的高度、挖掘生命的深度，用心去发现身边的美，健康的成长。

主动获取心理健康知识，阅读有关心理的书籍，听有关心理健康的讲座，积极参加各类活动。

当我们有烦恼时，学会寻求心理帮助，勇敢地敞开心扉，释放你的压力。

多与人交流，菁菁校园，青葱岁月，不论年龄，让彼此畅叙衷肠，分担痛苦，分享快乐。无论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

多读好书。或许我们不能掌握生命的长度，但我们可以挖掘生命的深度；不能控制生命的外延，但我们可以丰富生命的内涵。好的书籍如同一缕阳光，能帮助我们化黑暗为光明。

多给心灵一份关注。人生旅途，漫漫长路，需要我们从心开始，不断地检视自我，塑造健康美丽的心灵。人先自爱，而后人爱之。

多给生命一点珍爱。生命是一个括号，期间的距离大小不能完全由自己做主，但是内容可以任由我们书写。因而我们要多注重过程，把握生命，为生命喝彩，让我们的生命少有遗憾。

雨果说“世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵”，让我们常常关注自己的心灵，缔造阳光的心态，珍爱宝贵的生命，燃放生命的意义之花吧！

珍爱生活呵护心灵演讲稿篇二

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我是初三（2）班的xxx今天我国旗下讲话的主题是：珍爱生命，呵护心灵。

钟南山院士曾说过：健康的一半是心理健康。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽略了心理健康。现代社会，竞争激烈。学习负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂等，很多或大或小的问题都会影响心理健康，甚至造成不可挽回的灾难。

那我们要怎样才能拥有健康的心理呢？

首先，要正确认识自己。不自卑，不自负，相信自己，“天生我材必有用”，每个人都有属于自己的闪光点。有一句话这么说：“当你觉得自己坚持不住的时候，困难也快坚持不住了。”不要轻易放弃自己，更不能轻易放弃生命。你有没有过走在大街上不小心摔倒，然后5秒内迅速起身，还装作若无其事地走过去，怕被别人看笑话的尴尬心理？在楼道与对面走来的人相对时，总是担心自己衣着是否得体，一时间路都不会走了。其实这是一种焦点效应。人们往往会高估周围人对自己的外表和行为的看法，从而使其一直处于过度紧张的状态。实际上有时候，我们并没有自己想象的那么重要，过度关注别人反而会让自己很累。相信我，你并没有那么多观众。所以不妨试着大胆自信些，可能会做的更好。

其次，面对压力，我们要学会自我排解。听歌、画画、运动，总有属于自己的解压方式。同时，还可以向家人朋友倾诉烦恼。压力就像杂货，如果不及时清理，便会越堆越多，最终

心理便会不堪重负。所以学会正确地缓解压力，也是很重要的。

最后，要正确与人交往。和谐的人际关系来自于对别人的爱心与尊重。记得别人对你的好，心存感激，抱以善意，同时也会得到更多尊重。学会换位思考，每个人的角度不同，对待事情的处理方式也不同。尝试站在对方角度思考问题，可以避免很多不必要的摩擦与纠纷。

瞿秋白曾说过：“本来，生命只有一次，对于谁都是宝贵的。”放宽眼界，你便会发现，生活中有很多美好值得你追求与探索。热爱生命，珍惜当下，便是对自己最好的答复。

“世界上只有一种英雄主义，那就是了解生命并且热爱生命的人。”希望每个人都能成为自己的英雄。

我的讲话到此结束，谢谢。

珍爱生活呵护心灵演讲稿篇三

各位同学：

大家好！

珍爱生命，就要远离危险，注意安全。“身体发肤，受之父母。”我们的生命是父母给予的，我们应该珍爱自己的生命。这是对父母亲最大的安慰。在上学路上，我们不要图一时之快，乱闯红灯，横冲马路，攀爬栏杆。因为这样做，随时都会危及我们的生命安全。

珍爱生命，就要勇敢地面对困难和挫折，不要因为一时失败而自暴自弃，甚至自杀，拿自己的生命开玩笑。而要像海伦·凯勒那样，面对病魔，仍顽强不息，虽然她双目失明，

但却坚持写作。她的著作《假如给我三天光明》影响了一代又一代的人。她的身体是残缺的，但她的生命却闪烁着最真最美的光芒。

珍爱生命，还要使自己的生命过得有意义，最大限度的体现自己的生命价值。人生是短暂的，因此显得特别珍贵，我们不能让自己的生命在碌碌无为中度过，而应让自己的生命绽放出最迷人的光彩，为别人创造幸福和快乐。—叔叔就是那样的一个人，他生前收养了一百多名孤儿，供他们上学，为他们找工作。死后，他还把自己的眼角膜捐献出来，让六个患者重见光明。—叔叔的人生是短暂的，但他却感动了整个中国！

同学们，让我们珍爱生命，健康成长为德、智、体、美全面发展的社会主义接班人。让我们的生命奏出最强最美的乐章！

珍爱生活呵护心灵演讲稿篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

人类既然是生命中的一分子，就没有什么可特殊的。在所有的生命面前，万物都是平等的，所以，我们应当既尊重自己的生命，也要尊重世界上所有的生命，这样，也就是尊重了我们自己的生命。

自然的法则决定了生活在地球上的一切生命必须和谐相处，共同缔造美丽的家园，否则，就会受到自然法则的惩罚。这种自然法则最先受到最强大的恐龙的破坏，后来，最先灭绝的，恰恰就是高大威猛、弱肉强食的恐龙。

人类的历史并不是很长，人类诞生不久，就以捕猎为生，于是，那些奔跑着的动物就成为人类捕猎的对象，成为人类的

美味大餐。现在，天上飞的，地上跑的，水里游的，没有人类不敢吃的，而且什么珍稀吃什么，这使得珍稀动物越来越稀少，有的已经接近灭绝。君不见，洁白的天鹅垂下了带血的翅膀，在集市上被公开出售；君不见，藏羚羊被偷猎者追捕，茫茫的青藏高原上，堆着它们的累累白骨；君不见，东北虎的数量大大减少，打死金钱豹的人竟然还被当做孤胆英雄，赫然出现在中学语文课本上。近来，又出现了清华才子用硫酸泼狗熊，四川一大学生将一只小狗放在微波炉里烘烤等旷世奇闻。长此以往，等世界上只剩下人类的时候，我们还与谁为伴，我们还拿什么作为生命的依托？到那时，人类灭绝的日子也就不远了。人类的历史恐怕比恐龙的历史还短暂，这绝不是危言耸听。

尊重生命吧，尊重它们，就是尊重我们自己。

谢谢大家！

珍爱生活呵护心灵演讲稿篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是城南小学四年级的，今天我演讲的题目是《珍爱生命，安全第一》。

安全像什么？安全像忠实的保护神，日日夜夜守护在我们身边，让生命之树挺拔青翠；安全像什么？安全像脆弱的心灵，也可能在一瞬间支离破碎；安全像什么？安全像一个警钟，时时刻刻提醒我们：珍爱生命、安全第一！

我们先来看看学校附近众多的零食小摊点，那是孩子煤物的天堂。可是，一旦这里的食品质量得不到保证，就成为影响青少年健康的隐形杀手。所以同学们在购买小食品的时候，

不要只看花花绿绿的外表诱人，还要查看它的生产日期、保质期、生产许可证号等标识。不能买过期食品和没有厂名厂址的产品。否则，一旦出现质量问题无法追究。

我们再来看看上学、放学的路上，好多同学不遵守交通规则，走在机动车道上、横穿马路、走逆行道，更有甚者还在车流不息的马路上追逐打闹。这是多么危险的行为啊，真替他们捏一把汗。所以我在此倡议：在上学、放学路上，我们一定要走人行道，并且靠右行；横穿马路时，要走斑马线，并且先左顾右盼，注意来往车辆；严禁在路上追逐打闹。希望家能共同遵守，珍爱生命，注意安全！

我真心希望，每位同学都能善于度过自己独一无二的生命，让我们的教室开满安全之花，让我们的校园更加和谐美丽，四处洋溢着恢的气息，祝愿我们的校园真正成为安全的港湾，和谐的家园，恢的海洋，学习的乐园！

我的演讲到此结束，谢谢家！