

2023年热爱生命的演讲稿(汇总10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。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

热爱生命的演讲稿篇一

生命是盛开的花朵，它绽放得美丽，舒展，绚丽多姿；生命是精美的小诗，清新流畅，意蕴悠长；下面是本站小编为大家推荐的关于热爱生命的国旗下讲话稿，欢迎大家阅读。

老师们，同学们，早上好！我们生活在自然世界中，难免会受到自然灾害的威胁，生命是宝贵的，同时也是脆弱的。但是，知识能够守护生命，你懂得一个小小的逃生常识，就可能成功地挽救自己和他人的生命！

20xx年11月10日晚上，广东深圳7岁的女孩儿袁媛看到父母煤气中毒双双昏倒在浴室里。紧急关头，她用力关上煤气闸门，打开浴室门窗，然后跑到屋外拨打110、120电话，准确报出位置，使救援人员迅速赶到现场。由于小姑娘袁媛处变不惊、沉着冷静、机智勇敢、处理得当、报警及时，成功挽救了父母性命，因此当选为那年的“中国骄傲”。

20xx年12月26日，印度洋海啸发生之际，一个年仅10岁的英国女孩蒂莉史密斯正在海滩上玩，她突然发现一个奇怪现象：“海水开始冒泡，泡沫发出滋滋声，就像煎锅一样”，潮水也突然退了下去，大海远处突然涌现的一排白色巨浪，将蓝天和大海明显的隔成了两半。她突然想起自己学过的知识：一旦遇上这种迹象，说明要有海啸发生。她急忙告诉父母，父母和相关人员立即疏散了在海滩上的所有游客。由于她及

时发出预警，成功地挽救了100多人的生命。知识，创造出生命的奇迹。

20xx年5月12日，汶川大地震灾难发生的瞬间，距离震中只有几十公里的四川绵阳xx县桑枣中学2200名学生仅用了1分36秒的时间就成功地逃离教学楼，蹲到操场的开阔地带，没有一个人受伤。人在遭遇危险时的第一反应是受潜能支配的，训练和培养能够激发出潜能。潜能，创造出生命的奇迹。

xx市一个14岁的女孩儿李中俊失足跌入四十多米深的天坑，在陡峭、光滑的坑壁上，她历经无数次的攀爬和无数次的跌落，虽然寒冷、饥饿、疼痛折磨着她，但是李中俊始终坚持着不放弃，终于在经过7天6夜坚强的攀爬后，她活着爬出天坑……坚持，创造出生命的奇迹。

老师们、同学们，这个世界上有许多宝贵的东西，但是在灾难降临的时候，生命最宝贵，因为有了生命就没有了一切。生命是顽强的，更是脆弱的。我们用顽强的意志去战胜一切困难，我们要用丰富的知识来守护脆弱的生命。当我们无法躲避灾难的时候，就要千方百计去战胜灾难。可见知识是多么重要，所以我们平时便应努力学会逃生知识，提高避险意识和自救能力，这样在灾难面前才会有冷静与从容。

学习, 训练, 坚持, 超越. 也许一个小小的技能在身, 就能够让明天的阳光更加灿烂, 让生命更加强大而精彩。谢谢大家!

同学们，早上好：

春暖花开给我们带来了美好心情。随着气温升高，身上的衣服少了，同学们也开始变得好动起来。每次看到在校园里开心奔跑的同学，我的心里不禁跳出两个字——“安全”！

这里，我给大家讲一个真实的故事：一次，某学校三年级学生到世纪公园里春游，公园里有一个比较大的湖。一个叫小

英的女孩子在湖岸边的一块大石头上休息，看同学划船，一个叫小亮的男孩子正好捉了一条毛毛虫，想跟小英开个玩笑，吓唬吓唬她，结果小英受到惊吓，掉进了水里，永远地离开了人世。一个鲜活的小生命因为一个玩笑提前陨落，就是因为小亮同学缺乏应有的安全意识，一时好玩酿成了大祸。

还有一所学校里，一个调皮的小男孩上课时想拿着铅笔去戳前面的女同学的后背，谁知那个女同学正好转过头来想向他借一下橡皮，结果，铅笔尖不小心就戳进了女同学的眼睛里，造成了小女孩终身的遗憾。

再讲一个故事，说是有个小朋友叫强强，他和其他小朋友一样，特别喜欢看动画片。这天，他在看动画片《圣斗士》，看到高兴时便模仿片中圣斗士威猛的动作，大叫着用头向毫无防备的妈妈撞去。结果，妈妈被强强撞得肋骨骨折，强强自己也把头撞进了脖子里，痛得哇哇大哭，头也不能动了。经医生诊断，强强上颈椎脱位骨折。类似的事我想大家平时可能也听说过不少，天津有一个13岁的学生因为沉溺于网络游戏，模仿游戏里的大侠飞天的动作，从24层楼上跳下身亡；连云港有一个9岁男童模仿《喜羊羊与灰太狼》中“灰太狼烤全羊”的情节，将同村5岁、8岁两名小伙伴，绑在树上点火烧成重伤。看，这些小朋友盲目冲动，好奇贪玩，缺乏安全意识，那是多么的危险呀！

这样的故事都是发生在跟我们年龄差不多的人身上的，其实在平时，在我们的同学们周围也常常会看到类似的一些举动，如果悲剧真的发生在我们的身边，那时我们的心情就不仅仅是可以用“沉重”二字来形容的了。因此，我要提醒大家的是，“人的生命只有一次”，请同学们每时每刻都要注意安全。上下楼梯要轻声慢步靠右行，有集体活动排队下楼梯时，不能拥挤，更不能推搡。平时千万不要把扶手当作滑梯，不从高处往下跳，课余时间要慢走不要猛跑，课间游戏要文明，不要追逐奔跑，更不能在石头台阶边打闹。上体育课时，一定要听从老师的指挥，遵守纪律，做好准备活动，身体不适

要告知老师，避免剧烈活动。上学放学要遵守交通规则，横穿马路要走人行横道，不要边走边开玩笑；要注意食品安全，不到小摊小贩购买食物，不吃不洁食物，不食过期食品。此外，同学们还要加强行为自控能力。同学之间遇到矛盾时，一定要冷静，要理智，切忌用拳头代替说理，给自己和同学带来不良的后果。

同学们，生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提，最基本就是安全。所以我们一定要时刻加强安全意识，努力增强自我防范能力，牢记“生命高于蓝天，安全重于泰山”，作到警钟长鸣！让我们携起手来，共同创建一个安全文明的校园。

亲爱的老师、同学们：

大家早上好！

很荣幸在这里作国旗下的演讲，我演讲的主题是珍爱生命，注意安全。

人的生命是宝贵的！人的生命只有且仅有一次，所以我们要珍惜自己宝贵的生命。珍惜生命首先要注意安全，安全连着方方面面，校园安全，交通安全，消防安全等等。

今天我要讲的是校园安全。在校园内外，我们经常听到的、看到的一些不安全事故频繁发生，事故多发生在上学和放学的路上。就在我们校园内，有的同学也会一时冲动，乱追乱跑，摔伤的，撞伤的也有。无端横祸向我们飞来，血的教训让我们懂得，校园安全与我们师生密切相关，关系到我们学生能否健康成长，完成学业。关系到老师能否在这个宁静安全的环境中教书育人。校园安全是我们学习各科知识的前提，安全是学校首要任务之一。校园安全必须人人关心，长抓不懈，落到实处。特别是我们小学生，更要注意安全，特别要注意做好以下几点：

第一、我们要有高度的安全意识，充分认识安全的重要性。

第二、要注意防范心理安全。

第三、在各项运动中要注意运动安全。

第四、要注意食品卫生安全。不吃路边摊点上的不卫生食品，有病要及时到医院就诊。

第五、要注意教室里信息课和实验课的安全。

课间不追逐、不打闹，不做危险的游戏。上下楼梯靠右行，不从楼梯的扶手上向下滑，行至拐弯处，要放慢脚步，预防相撞。

第六、要注意上学路上和放学路上的安全。

安全像眼睛，时刻陪伴着我们！安全像耳朵，时刻提醒着我们！有了安全，我们才能有健康的心态、强健的体魄；有了安全，我们才能有坚定的意志去攀登人生的阶梯；有了安全，我们才能像春天的桃李红红火火，快快乐乐；有了安全，我们才能有充沛的精神，勤奋学习科学文化知识。

安全就如一颗光芒四射的太阳，照亮我们的人生，安全就如一根长长的纽带，联系着我们的生死存亡。

总之，在我们的社会里，“还是好人多”，这是事实。但社会上情况复杂，坑蒙拐骗的现象依然存在，不法之徒铤而走险的案例时有发生。只有知法用法，加上自身谨慎，沉着冷静，勤于检点，巧用智慧，才能确保安全，逐步增强独立生活的能力。另外，我们每个人都是生活在社会中，需要多重力量的束缚和制约，有法理的，有道德的，有情感的。一个现代社会的文明青年，要时时、处处、事事都有自觉的健康法制意识。

同学们，青春是美丽的，但它不会重来；生命是宝贵的，但它不容许轻易受到伤害。只有当祖国、人民需要的时候，我们才义无反顾，挺身而出。在平常和平环境中，只要我们增强法纪观念，强化安全意识，掌握安全措施，就一定能在精神文明和物质文明的广阔空间自由驰骋，让自己的青春和生命放射出灿烂的光彩。

为了我们的健康，为了家庭的幸福，为了我们国家的昌盛，更为了世界少一点悲哀，多一份欢乐，让我们时刻记住：

珍爱生命，注意安全，从我做起！

我的讲话完毕，谢谢大家！

热爱生命的演讲稿篇二

生活中就是要时刻抱着希望，才能看到明天的朝阳！珍爱生命，热爱生活，抬起头来，迎接美好的明天。下面是本站小编为大家推荐的关于热爱生命的国旗下讲话稿，欢迎大家阅读。

敬爱的老师，亲爱的同学们：

早上好，我是七(2)班的同学：

今天我国旗下讲话的题目是：珍爱生命 远离网吧

互联网的诞生离我们并不遥远，网络已不知不觉地进入了我们的生活。网吧也和互联网一起，如雨后春笋般扎根在城市和乡村的各个角落。崭新的机器、快捷的网速、丰富的信息、虚拟的世界，无不吸引着一颗颗年轻的心。

网络是一把双刃剑，一边是浩如烟海的知识，一边是危及青少年健康成长的不良信息；一边是父母和老师的殷切期盼，一

边又是网络游戏的诱惑。因为不能正确地使用网络，多少人的前程甚至是生命都葬送在网络中。

一个大学生，在学校准备送他读研之际，迷恋上了上网，学习成绩一落千丈，为了摆脱父母的监视，一次在与母亲纠缠中，他失手将母亲推倒。当他看到母亲脑后流出的鲜血时，才清醒过来，虽然他一遍遍地喊着“妈妈……”，可他看到的却只有母亲紧闭的双眼和渐渐流满他双手的鲜血。是什么让他在不经意间失去了至亲至爱的人呢？又是什么，让他从一个众人羡慕的大学生变成一个杀人凶手？归根结底，都是网络的危害！

一颗颗纯洁的心灵被吞噬，一个个年轻的生命被扼杀。亲爱的同学们，让我们从网络的虚拟世界中解脱出来吧，最宝贵的时间正从你点击鼠标、轻敲键盘的手指间悄悄溜走，无法挽回。面对着一个个真实而又悲惨的故事，面对着一句句令人心痛的呼唤，亲爱的朋友们，让我们加强自控能力，抵制不良诱惑，远离网瘾。

让我们庄严承诺：

- 1、拒绝网吧。严格遵守《中学生日常行为规范》的有关规定，不浏览、不制作、不传播不良信息，不进入营业性网吧。
- 2、积极利用好校园网络或家庭网络，文明上网。
- 3、自我约束，互相监督，帮助和劝说同学远离网吧。
- 4、树立崇高理想，增强学习进取心，积极参加健康有益的文化体育活动，努力学习科学文化知识，增强抵制网吧诱惑的毅力。

亲爱的同学们，我们年少，有理想、有抱负；我们胸怀大志，有热情，有勇气。让我们携起手来，从我做起，从现在做起，

远离网吧，远离网害，热爱生活，珍爱幸福，拥抱未来，共创一片净土蓝天！

共2页，当前第1页12

热爱生命的演讲稿篇三

关于热爱生命的国旗下讲话稿一：

老师们、同学们大家早上好：

今天我演讲的题目是：《拥有一个健康的好身体》

冬去春来，万物复苏，生机蓬勃，正是学习的好时期，同时也是锻炼身体的好时期。都说“生命在于运动”，坚持运动，是增强体质的最积极、有效的手段之一。运动不仅可以增进健康，而且可以舒缓学习的压力，陶冶情操，保持健康的心态。运动可以强身，学习可以强心智。伴随着社会的飞速发展，人们面临许多压力。就拿我们学生来说，我们的学习任务繁重，需要投入大量的精力，那么没有一个健康的身体显然是不行的。要想成功，根本前提是要有一个健康的好身体。因此，拥有一个健康的好身体，是搞好学习的前提和重要的保障！

在去年结束的第四届运动会上，同学们的顽强拼搏，永不言弃，渲染出了运动的魅力；在武术操的表演中，同学们的团结合作，互帮互助，洋溢着深层的人格力量。在“阳光30分”活动中无论是在篮球场上还是在乒乓球台前，只见那球来球往，同学们的参与运动的高昂的热情。那激动人心的一幕幕场景，还时时的停留在我们的面前。

各位同学，加强锻炼，增强自己的体质，为我们学习增添重要的砝码。让运动的激情融入到同样需要激情和斗志的学习中来吧，让运动中的顽强精神进一步促进我们的学习，让运

动中的人格魅力在我们的学习生活中大放光彩。让青春散发出无限的活力与生机!让青春的笑颜绽放得更加明媚,让青春的天空更加辽阔!

各位同学,让我们携起手来一起参加运动,保持一个健康的好身体,一起去实现美丽的梦想吧!

热爱生命的演讲稿篇四

亲爱的老师、同学们,大家早上好!

今天我演讲的主题是“注意安全珍爱生命”。

是否有人统计过,每年由于一时疏忽造成的安全事故夺去了多少万人的性命?酒后驾车,听起来似乎不算什么,可事实上多少人因此永远离开人世?城市高空抛物,似乎也是件小事,可事实上又有多少人因此而无辜的遭受到伤害的突袭?一块塑料泡沫,就更是微不足道的东西了,可他却造成“哥伦比亚号”失事的直接原因,造成了难以挽回的损失;还有,一个烟头可以引起一场燎原大火、一小块马蹄铁可以颠覆一个国家……事实上,许多重大灾难的源头都只是些不足挂齿的小事。因此,安全无小事,细节不可忽视,只有防患于未然才是正道!

所以,我们要切实培养自己的安全意识,来确保自己的生命和他人的生命不受威胁。因为,生命对于每个人只有一次,而生命本身又是极其脆弱的,任何一个安全事故,都会对生命构成很大的影响。

众所周知,现在的我们正处于一生中最精彩、最充满活力的阶段之一。我们有对人生远大的抱负,对生命的无限热爱,和对未来的美好憧憬。我们年少轻狂、青春赋予我们改造世界的力量,我们自信、勇敢、敢闯、敢拼……所有这些都是我们的优点,但同时也处处存在着安全的隐患。

热爱生命的演讲稿篇五

热爱生命吧，让我们用短暂的生命，努力绘出一幅幅绚丽多彩的画！下面是本站小编为大家推荐的关于热爱生命的国旗下讲话稿，欢迎大家阅读。

老师们、同学们，大家早上好：

今天我演讲的题目是《珍爱生命·筑起思想的安全长城》。

也许不少同学会认为，安全只是指身体的安全甚至是肢体的健壮和不受杀害。认为只要自己的肢体健全、行动自如那就叫安全。诚然，这确实叫安全，但这决不是安全的全部。我认为，即便是一个具有健全的体格的人，如果他的思想道德水平低下、明辨是非能力不强，糊里糊涂攀兄弟、结姐妹，既有拉帮结派之嫌，又有醉翁喝酒之意；如果他不明不白逞义气、惹事端，不但喜好随波逐流，而且希望出点乱子；这表现出来的就是思想上的安全问题。有了这样不安全的思想，要平平安安地一辈子做好人，那是很难的。即便是一个具有健全体格的人，如果他沉溺于不良书刊和网络游戏的精神鸦片，天天吸、处处吸，甚至课堂上忍不住要走神思之想之；深夜里忍不住要越墙泡吧熬个通宵；如果他过早地迷失于少男少女的缠绵悱恻，无端寻愁觅恨、疯疯傻傻、痴痴狂狂，甚至争风吃醋结恩怨，冲冠一怒为红颜。有了这样不安全的思想，要踏踏实实地读好书，一帆风顺地读到头，那也是很难的。

无论是人身安全还是思想安全，亦或是行为安全，它们都有一个共同的特点，那就是结果成的后果是残酷的。可是思想道德的残缺、行为方式的越轨比体格不健全更可怕，交通事故，游泳溺水事故、体育活动意外伤害事故，课间游戏追逐打闹偶发事故轻者可以伤及体格，重者能够危及生命；它们失去健康的精神追求、迷失正确的人生方向、空有一架活着的躯体行尸走肉的人不就是思想残缺的产物吗？这种“产物”

充其量只能是没完没了地吸取消化父母亲血汗的机器，只能成为社会发展长河中的废物，甚至成为危害社会发展的危险物。生命如此，何其残酷！

我们是芸芸众生里的一员，既然来到了这个世界上，就应该让自己生命里的一切思想、情怀、品格盛开成三月如诗如画的原野，在寂寥的人生路途上，用生命去唱一支热烈而充实的歌。这样，才算得上是善待生命，不负年华。

同学们，让我们抓住这美好的青春年华，珍惜生命，努力学习，排除干扰，净化心灵，为将自己塑造成一位可用之才而不懈奋斗！

成长是人一生中必经的道路，可以走向成熟，通向成功；成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实；成长像是桌上的各种菜式，甜、酸、苦、辣应有尽有；成长是痛苦中的泪，也是初尝成功的甜蜜。

人的一生，是不可能有一帆风顺的旅途的，不经风雨，又怎见彩虹？梦想与现实的差距总是遥远的，没有哪一个人不经过努力就能够成功。珍爱自己的生命吧，因为生命只有一次，因为生命的可贵，因为生命所承载的希望。活着，不仅为自己而活，还为了每一个爱你的人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。

生命是父母赐予的最高权力，不要让自己到人间白走一遭，请相信自己，一定要珍爱生命。

人生是波折的，也许前途茫茫，也许灰心丧气。无论遇到什么困难，都要寻找乐观的方式解决，让自己的每一天都充满阳光，让自己每一天都快乐，你会发现，生命原来如此美丽。

年少的我们，执着于信念，奔跑着想去触及那些遥不可及的梦想：等我们长大，却会发现神圣的理想就在眼前，却要以

改变自己的代价才能得到。为了它，我们必须学会忍耐寂寞，学会能屈能伸，学会适当地保持沉默，我们必须蜕变成一个社会人。

为了父母，为了自己，为了理想和一切有价值的东西，珍爱我们的生命吧，让我们在快乐中长大，在快乐中成熟。

各位同学，路在脚下，我们唯一的选择是走下去，一如当初我们从婴儿成长为现在的自己一样。让我们迈出成长脚步吧！

我的演讲到此结束 谢谢大家！

热爱生命的演讲稿篇六

老师们、同学们，大家早上好：

今天我演讲的题目是《珍爱生命·筑起思想的安全长城》。

也许不少同学会认为，安全只是指身体的安全甚至是肢体的健壮和不受杀害。认为只要自己的肢体健全、行动自如那就叫安全。诚然，这确实叫安全，但这决不是安全的全部。我认为，即便是一个具有健全的体格的人，如果他的思想道德水平低下、明辨是非能力不强，糊里糊涂攀兄弟、结姐妹，既有拉帮结派之嫌，又有醉翁喝酒之意；如果他不明不白逞义气、惹事端，不但喜好随波逐流，而且希望出点乱子；这表现出来的就是思想上的安全问题。有了这样不安全的思想，要平平安安地一辈子做好人，那是很难的。即便是一个具有健全体格的人，如果他沉溺于不良书刊和网络游戏的精神鸦片，天天吸、处处吸，甚至课堂上忍不住要走神思之想之；深夜里忍不住要越墙泡吧熬个通宵；如果他过早地迷失于少男少女的缠绵悱恻，无端寻愁觅恨、疯疯傻傻、痴痴狂狂，甚至争风吃醋结恩怨，冲冠一怒为红颜。有了这样不安全的思想，要

踏踏实实地读好书，一帆风顺地读到头，那也是很难的。

无论是人身安全还是思想安全，亦或是行为安全，它们都有一个共同的特点，那就是结果成的后果是残酷的。可是思想道德的残缺、行为方式的越轨比体格不健全更可怕，交通事故，游泳溺水事故、体育活动意外伤害事故，课间游戏追逐打闹偶发事故轻者可以伤及体格，重者能够危及生命；它们造失去健康的精神追求、迷失正确的人生方向、空有一架活着的躯体行尸走肉的人不就是思想残缺的产物吗？这种“产物”充其量只能是没完没了地吸取消化父母亲血汗的机器，只能成为社会发展长河中的废物，甚至成为危害社会发展的危险物。生命如此，何其残酷！

我们是芸芸众生里的一员，既然来到了这个世界上，就应该让自己生命里的一切思想、情怀、品格盛开成三月如诗如画的原野，在寂寥的人生路途上，用生命去唱一支热烈而充实的歌。这样，才算得上是善待生命，不负年华。

同学们，让我们抓住这美好的青春年华，珍惜生命，努力学习，排除干扰，净化心灵，为将自己塑造成一位可用之才而不懈奋斗！

热爱生命的演讲稿篇七

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

有些人遇到了一点儿困难，就选择了逃避，就选择了自杀，使家人沉浸在失去亲人的悲痛中。

有些人遇到了困难，不是选择逃避，也不是选择自杀，而是选择的努力去克服困难，和困难作斗争。其中，我知道的人有霍金、雨果，我还能举几个关于他们的例子呢！

霍金在他人生最辉煌的时候，他患上了运动神经细胞萎缩症。但他没有被吓倒，他自己每天用轮椅上下班。1985年，他动了穿器管手术，使他再也不能说话了，就在他动了手术的这段时间，他又写下了世界名著《时间简史》。

雨果40多岁时，他的恶性心脏病发作，人们以为这个文坛巨星就要消失了，但他没有悲观，他坚持爬山、游泳等运动，随后他又拿起笔，写下了《悲惨世界》。雨果他用不完整的身躯奏响了完美的乐章。

选择第一种人生态度的人，往往失败比成功多，选择第二种人生态度的人往往成功比失败多得多，所以我们一定要热爱生命，长大为祖国做贡献。

热爱生命的演讲稿篇八

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好！

今天我演讲的题目是《让生命的每个音符跳动起来》

当今世界的竞争，从根本上说是科技人才的竞争，是创新人才的竞争，学校是培养创新人才的摇篮。为此，我校开展了丰富多彩的课外活动，培养我们的创新精神和实践能力。

在每天紧张的学习后，能痛快地踢场球，能尽情地挥洒自己的汗水，会让自己觉得充实和快乐。松开紧握钢笔的手，抬起酸胀的眼睛，深吸一口气，然后张开双臂，在操场上尽情奔跑，会使自己心情舒畅。

一场篮球赛中，队友的一个眼神，一个手势会让你心中充满暖意，一场足球赛中，同伴与你漂亮的配合，一次完美的射门，会让你兴奋不已，一场拔河赛中，大家心往一处想，劲

往一处使，摔倒后向你伸出援助之手，会让你明白集体是什么，团结的力量有多大。在每一次的合作中，你不但体会到了胜利的喜悦，也增近了彼此的友谊，让一个集体更团结，让每个人脸上都洋溢着幸福的微笑。

通过课外活动，有的同学学会了如何做实验，学会了动手进行小制作，有的练习当编辑，还有的研究小发明，有的学习唱歌、绘画、表演、下围棋、打篮球等等。许多同学都有一技之长。我们有一批这样的好学生，他们品学兼优、兴趣广泛，他们不仅学习成绩优秀，同时在辩论会上、竞赛台上、运动场上到处都能看到他们的身影。通过课内外的一系列活动在他們身上已形成一种良好的个性心理品质，他们勇敢、自信、有毅力、富有好奇心，善于独立思考和想象，敢于置疑。当然，我们也在活动中学会了尊重，学会了友爱，学会了谦让，学会了协作。我们懂得了怎样才能真正地做一个讲文明懂礼貌的中学生。这种良好的个性，将会使我们终身受益。课外活动以后还要继续开展下去，我们也要一如既往地参与其中，服从学校的安排，听从老师的指挥，在活动中不断增强我们的能力，提高我的素质。

朋友们，让我们敞开自己的心胸，像鸟一样飞翔在自己的天空中，让自信与成功随你飞翔，相信你一定会奏出最美的生命之歌。

谢谢大家！

热爱生命的演讲稿篇九

亲爱的老师们、同学们：

大家早上好！

今天我将向大家介绍一些有关于健康饮食方面的小常识。孩子们，你们现在处于人生的第一阶段，也就是长身体的阶段，

在这个阶段内，健康的饮食就是为自己的未来打下坚实的基础，所以，在这个年龄段，合理健康的饮食显得特别的重要。

人有一日三餐，这是基本的常识，而一天之计在于晨，所以，早餐对于小学生来说是一天中最重要的`一顿饭。现在的小学生学习压力越来越大，为了完成作业越来越晚才睡觉。因此，你们早上起来往往会为了多睡一会儿觉而忽略了早餐。然而，小学生正处于长身体时期，不吃早餐将会对你们的骨骼、身高、抵抗力、体力培养等方面造成不良影响。再者，早餐没吃好，饥肠辘辘地去上课，听课的效果肯定也不会好到哪里去。总之一句话，如果忽略了早餐，就会影响到你们的成长。凡是能够坚持每天吃好、吃饱早饭的小学生，其体型和机能发育都比较好，身体也健壮，上课时精神充沛，学习效率也高。孩子们，记住，早上一定要吃的饱饱的去上学，这样才能保证你们一天精力充沛和身体茁壮成长。

早餐要好吃，午餐亦不能忽略。小学生的午餐营养量，占全天营养的40%。所以我们也不要挑食也不要浪费吃的饱饱的才有能量来进行下午的学习。

孩子们，你们是不是晚上回家8、9点钟才能休息呢？所以，晚餐尽量不要吃得太多哦，最好是和早餐相仿，在你们晚上睡觉的同时，你们的消化系统也需要充分的休息，因此，不要加重肠胃的负担。晚餐最好吃一些主食、肉、菜、粥或汤类，以达到干稀搭配、荤素搭配，但要防止过于油腻，既要营养丰富，又要容易消化。

孩子们，在你们发育骨骼的时候需要多多补充补充钙质。排骨汤或骨头汤不仅含钙丰富，而且有助于身体对钙的吸收。另外含钙丰富的食物有胡萝卜、虾皮、芝麻、黄花菜、萝卜、海带、芥菜、鱼等。再就是少吃糖、巧克力、糕点等等，一来含有磷酸盐较多，二来它们比较甜，吃多了容易腐蚀你们的牙齿，造成龋齿等。在我们上学放学的路上，经常会看到有些小贩在卖些零食，这些零食中有许多不符合国家安全

及卫生标准的食品，同学们则经常在这里买零食，吃多了会得多种疾病。即使买了一些卫生安全的食品，但里面含的防腐剂、色素对人体的健康是没有益处的。

总之，青少年儿童时期正是生长发育时期，要把自己的日常生活饮食安排合理得当，不要暴饮暴食，不要挑食，偏食，不乱吃零食，才会营养均衡，才会更好的健康成长。

谢谢大家！

热爱生命的演讲稿篇十

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早晨好！

今天我演讲的题目是《成熟是生命的一种高度》。

人们往往喜欢追求一种境界，那便是成熟。

成熟，是一种深刻的生命进程，是自身的不断更新和不断完善，是思想的升华，是灵魂的深化，是生命的超然，是人格的飘逸。

成熟，绝不是老于世故和故作深沉。

人，可能在岁月的流逝中成熟，而岁月的积累，决不等于你已经成熟。

成熟，不是简单的时光的放逐。

当你意识到成熟时，可能是一种表象掩盖和装璜了你的幼稚，而当你认为你依然幼稚时，或许无形中你已经在真正意义上变得成熟。

生命，本就是这样的在矛盾中不断推进。

有的人，可能永远不会成熟，这是一种悲哀却并非偶然，因为成熟是生命的一种高度，不可能每个人都轻易达到。

成熟，需要付出代价。

成熟，是经历无数时事的更迭，沧桑的变故悟出的审慎的机敏和理性的升华。

红叶经霜而赤，腊梅沐雪而馨，自然界的风霜雨晴铸炼和净化了它们的灵魂，而使它们走向生命风景的极致，不然，怎么会有“晓来谁染霜林醉”，“梅花香自苦寒来”的千古绝唱。

人，同样如此。

生活的平静和安定，并算不上是一种幸运和幸福。相反，人生的一些苦与悲，却是一种永恒的财富，苦难树起信念的丰碑，风浪扬起强者的风帆，一切一切的挫折困苦不断更新灵魂。人，也就是这样不断成熟起来的。

善待生命，深化生命——这是智者的选择。

成熟无价，久而弥深。

谢谢大家！