# 2024年健康演讲稿三分钟英语英语(汇总9篇)

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2024-07-02

*演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。...*

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**健康演讲稿三分钟英语英语篇一**

总有人说：“老师和学生是天生的敌人”，可正是这所谓的天敌，共同绘出了我心底最美的风景。

老师的竞走比赛已经开始了，看完老师的跳远比赛，我“守株待兔”般的在操场的另一边等着大部队的到来。隔着一段不近额的距离，我就看到了老师们或悠闲轻松，或严肃地走来，而走在第一个的，只是教我们数学的王老师，只见王老师走在队头，带着轻松的笑容，胳膊交替前后摆动，迈的步子看起来不大，可速度却不慢，一直保持在队伍的最前端，还有一种游刃有余的感觉。

我站起身来，把手机调到录像的功能，跑到老师们的前方，大声喊着：“老师加油!老师加油!”

渐渐的，比赛的路程已经走完了一多半，老师们似乎都开始全力以赴了，王老师被超到了第三位，班里的同学早就聚集在了老师的身边，为老师鼓劲加油，我也跑在老师身边，举着手机，以为录下了精彩的全程，可这是，我才无奈的发现，我竟然忘了按下“开始”，真是一激动什么都忘了，竟然搞出了这样一个乌龙，我不由得停了下来，叹了口气，懊恼地敲敲头，在心里埋怨着自己。

此时，天空澄澈，慵懒的阳光破碎在脸上，带来干燥的暖意，踮起脚尖，向前看去，老师已经在同学们的簇拥下向终点快步走着，围在老师身边的一张张笑脸，笑容灿烂地好像眉间放了一颗小太阳，看着这一幕，似乎有一种感动的心情，慢慢在心间荡漾，不需要按下快门，我已将这个画面珍藏在心中，成为我心中最美的风景。

我要说“老师和学生是最好的朋友”，使他们，共同绘出了我心底最美的风景。

**健康演讲稿三分钟英语英语篇二**

亲爱老师、同学们：

大家下午好!我是来自组织部的王鹏程。今天，十分荣幸代表我们心理协会的志愿者们发言。我们志愿者的工作主要是在心健中心的资讯室值班。负责给受访者登记，预约心理老师等小事。这工作可能在大家看来很简单，但是我认为，把每一件小事做好就是不简单;把每一件平凡的事做好就是不平凡。我们每一次值班都是一个半小时。有时也会无聊。也会枯燥，想退缩，但是一想到可以帮助他人，我们总是咬咬牙坚持到最后。在当今社会，“事不关己高高挂起”，或绕道，或围观的人大有人在。这让社会精神生态不断恶化。这更需要志愿者的洗涤。做志愿不要怕工作的繁琐，更不要计较付出后的回报。帮助他人不能流于形式，而要发自内心，要用真心去关爱需要帮助的人。让做志愿者成为一种生活习惯。

时间的车轮总是飞速旋转，转眼间，已近三个多月的时光。做了三个月的志愿者，我们收获了许多，体会了许多，也成长了许多。总有人问我们，为什么要做志愿者。有一种近乎标准的答案，志愿者是在传递一种积极的、正面的精神力量，可是我认为，有另一种答案，那就是：帮助别人，温暖自己。我们为别人付出的仅仅是举手之劳，而我们获得的却是心灵的富足。我相信我们志愿者会一如既往的坚持下去，以后会有更多的人加入志愿者的行列。

我的发言到此结束，谢谢大家!

**健康演讲稿三分钟英语英语篇三**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家早上好！我是高一二班的xx。今天，我怀着激动的心站在这里发表演讲。青春充满激情，青春充满活力，青春充满梦想。而我今天演讲的题目是《激扬青春，放飞梦想》。

多少人悲叹青春，诗意的岁月，火热的岁月！屈原曾说：“一百金买一匹马，一千金买一个美人，一万金买一个高骑士。哪里可以买到青春？”屈原那么喜欢青春；“逝者如斯夫，熬夜。”孔子为青春的逝去而惋惜；“年轻人，生命，生命的春天，生命的中国。”李大钊高举自己的青春。的确，青春那么短暂，只是一眨眼的功夫。但是青春的美好在于，它挥起了梦想的桨，实现了人生的价值！

青春，充满梦想，梦想，连接未来。做梦，怎么能不做梦呢？没有梦想，就没有奋斗的目标；没有梦想，生活平淡如水。不知道为什么要，也不知道为什么要。一切都是虚伪的。

阿里巴巴互联网创始人马云从未放弃梦想。他曾经想考重点小学，失败了；重点中学又失败了；花了三年时间进入大学；大学毕业后，他想去哈佛，但他没有接受这份工作。他总是被别人嘲讽，却“剑锋磨砺，梅花香自苦寒来”。经过反复的失败和努力，他终于成功了。因为他心里总有一个梦想鼓励他永不放弃。现在他成了中国首富。

当然，梦不是空谈，我们绝不能成为鲁迅先生所说的“做梦也不醒的人”。巴金在回忆中说：人不是添油加醋的和平，而是工作。正是因为有荆棘，才需要在荆棘中开路。坚持工作，学习，工作，就像余洪敏说的那样，只要你坚定地走向梦想，总有一天你会发现梦想会离你而去。

作为高一新生，这是一个全新的开始。昨天的辉煌已经过去，明天的辉煌还需要今天的奋斗。进入高中也意味着即将高考。好的开始是成功的一半，要夯实基础，探索自己的学习方法。同学们，无论你现在的成就如何，无论你现在的基础如何，只要坚定信念，超越自己，你就有了奋斗的方向，有了奋斗的目标，有了生活的动力，有了成功的希望。

面对未来和自我的挑战，只有让梦想在这里飞翔，青春才会变得丰富多彩！青春如梦，岁月如歌，时光不逝。怎么才能拿回来？青春是人生中不可磨灭的插曲，注定“不平凡”。它需要我们用灵魂和智慧去解读它，它需要我们用勇气和信心去充实它。

跟我来，让你的梦想绽放。我们不需要借口，我们需要勇气，我们不需要胆怯，我们需要团结，我们不需要彷徨，我们需要坚定。有梦想的人生不必为了失败而停留，有期待的明天不必为了挫折而破灭。踏着台阶，我们似乎能把“121，121”数得像小溪一样轻盈舒适。不要迷失自己，在庭前看花开，仰望天空。把人生当礼物，把青春当惊喜。相信失败是必然的，否则，成功不会是一个没有母亲的孩子！

在这里，让我们一起唤起青春，一起放飞梦想！

我的发言到此结束，谢谢！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**健康演讲稿三分钟英语英语篇四**

亲爱的领导老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！我来自xx班。今天我们演讲的题目是：诚信为人之本。

正直是看不见的，但可以从天上看；诚实是无色的，但却能炫目；诚实无味，却能散发出五千年来浓郁的国内外香味。

《扬子晚报》曾经发表过这样一则新闻：安徽滁州一位五十多岁的老农来到南京，打算回家时，发现口袋里的钱还不如5元钱里的钱。他在南京没有朋友。无奈之下，他向宣武区一名警察借了5元钱。5元钱，也许没人会在意。但是第二天早上，农民把5元钱还给警察。

古往今来，没有人因为欺骗消费者而成为知名商家，也没有人因为抄袭他人劳动成果而作弊而成为大学者。同理，没有人能通过x成为学习成绩优异的学生。要做一个好学生，首先要学会做人。诚实是人类的基础。其实人的成长离不开弱点和错误。不过，也不可怕。可怕的是避免犯错。只有诚实和冷静，才能努力变得更完美。

学生，作为一名中学生，我们应该把诚实和纪律作为我们生活的基本原则。让我们从身边的小事做起，诚实守信，践行陶行知老师说的：‘教大家做人要真，学一切做人要真。’让我们牵手，让诚信传遍兰苑的每一个角落，让我们努力做诚信的兰苑人！

文档为doc格式

**健康演讲稿三分钟英语英语篇五**

老师、同学们:

本周的5月25日是我国第\_\_大中学生心理健康日，“5.25”取谐音“我爱我”一意为爱自己才能更好地爱他人。本月也是我校的“5.25”心理健康活动月，本次活动的主题是:“用心沟通，和谐人际!”

人际关系的好坏会影响一个人的情绪、影响你的活动效率，进而影响你的学习、生活和成长，将来会影响你的工作。美国著名的人际关系专家卡耐基指出：一个人事业的成功，只有15%是由于他的专业技术，另外的85%要靠人际关系和处世技巧。由此可见和谐的人际关系是何等重要。我们学校的心理咨询室接待的许多同学的问题基本上是都是因为在人际关系上不适应造成的。人际关系是影响同学们心理健康的一个重要内容，所以，我们强调“用心沟通，和谐人际!”。本月的27日下午，我校的部分同学将代表我校表演由初一(4)班的黄韵玥同学原创编写的剧本《知心知幸》去参加福州市首届中小学校园心理剧大赛，黄韵玥同学的剧本也是围绕同学间人际关系展开描写的，在此预祝他们能取得好成绩。

首先，在与人交往的时候，我们要学会真诚相待。一句真诚的话语，一丝真诚的微笑，便可以拉近人们之间的距离，亦能给人以慰藉和鼓舞。

其二，要学会尊重他人。我们每个人都渴望得到别人的重视与尊敬。因此，在与同学交往的过程中，关心和尊重对方是建立友谊，增进沟通的基础。如，与同学交谈时，认真倾听对方的谈话内容，不中途打断别人的讲话，不东张西望，不看书，不看报;遇到与自己不同的意见，让别人充分表达并认真听取。

其三，诚心地赞美和善意地批评。如当看到同学在学习上取得好成绩或发现同学的优点时，不是虚伪地恭维别人，而是诚心诚意地称赞别人的优点。当发现对方的缺点时也不迁就，而是以合理的方式加以批评，并帮助其改正，切不可贬低或嘲弄他人。

其四，我们还应该有宽广的胸怀，用宽容和谅解代替愤怒，你希望别人怎样对你就怎样去对待别人。在与同学交往中，要做到有错就诚恳地道声“对不起”，用真正的道歉去补偿和重建自己与同伴的不良关系。

另外，要做到：不说脏话，不说气话，控制情绪。

同学们以健康的心态，对待周围的人或事，敞开自己的心扉，与他人共享同一片温暖的阳光，相信你会生活得更快乐!

**健康演讲稿三分钟英语英语篇六**

老师们、同学们：

大家早上好!今天我发言的题目是“保护环境，人人有责”。

当你过着无忧无虑的生活时，可曾想到我们周围的环境正一步步恶化?当你随手丢下纸屑时，可曾想到我们已陷入垃圾围城的危机中?曾几何时，天空那么蓝，河水那么清，就在大自然给予我们美的享受的同时，人类却在不断伤害她。地球越来越拥挤，随之而来的是环境污染的日渐严重，资源的日渐匮乏。人们不断追求工业生产、社会进步，待到回头省视人与自然的关系已然追悔莫及。人类的智慧创造了经济的奇迹，无知与贪婪却留下了可怕的恶果。所有的一切无不在提醒着我们：环境保护迫在眉睫!

每当跨入校园大门，步入教室时，我们就好像走进自己的另一个家。我们在这里学习、生活、成长，每位同学都是这个家的一分子。我们的校园美丽温馨，我们有窗明几净的教室，高级的教学设施。校园环境是一个学校文明程度的重要标志，也是学校学生整体素质的一个反映。

着眼于身边，当地上有垃圾时，我们应该将它捡起，而不是忽略它的存在;我们应该弯下腰，文明地将垃圾扔进垃圾桶中，而不是贪图一时之利，进行投射;我们应该时刻保持桌椅的干净整齐，轻轻将桌子摆放到正确位置上，而不是随意排列、看之任之;我们应该保持教室后橱柜的整洁，而不是将个人物品随意摆放其中，影响环境。

我们生活在同一片土地上，我们拥有共同的家园。积土成山，滴水成川。保护环境，人人有责。

**健康演讲稿三分钟英语英语篇七**

老师们、同学们：

心理健康演讲稿现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，你们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。许多心理学测验也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲倍增，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。那么青少年心理健康的标准是什么呢？我觉得青少年的心理健康应具备以下素质：

心理健康的青年人，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂。他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己；他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活，学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高鹜远，狂亡自大、目空一切，也不亡自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识；能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的办法，而不企图逃避，推卸责任；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，参与他人同心协力，合作共事。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，去面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学却丧失了勇气。诚然，分数对正在苦学的高中生来讲的确很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，这才是良好的心理情绪所必需的。国外有句格言：“我是我心灵的主宰。”最后祝愿同学们掌握好自我情绪之舵，乘风破浪，在学习和将来的工作中做出不平凡的业绩！

**健康演讲稿三分钟英语英语篇八**

亲爱的老师、同学们：

大家上午好！

我是来自高二（4）班的，今天讲话的题目是“关注食品安全，保障身体健康”。

民以食为天，食以安为先。食品安全不仅关系到人们的身体健康，也关系到社会的和谐稳定。随着人们对食品安全的愈加关注，近些年来，从毒奶粉到毒餐盒，从回收的地沟油到加石蜡的火锅底料、“塑料”面条、“瘦肉精”猪肉等。

要学习和了解一定的食品卫生知识、养成良好的饮食习惯、增进自我保护意识，抵制低劣食品的诱惑。但我们有时还会看到在校园周边的摊点特别是流动小摊前，一些学生仍在购买和食用存在卫生安全隐患的价廉质次的食品。根据卫生监督部门提供的资料，在他们历次的食品卫生检查和专项整治中，校园周边的饮食摊点尤其是流动小商贩大多数没有卫生许可证、从业人员健康证等或证照不全，并且要以低廉的价格吸引学生就只能采购便宜的原料，质量无法保证，看起来诱人，其实对身体无益甚至有害更谈不上营养价值。

另外由于摊点现场加工条件有限，常常缺乏必要的洗涮和餐具消毒的程序，再加上路边的扬尘等污染，这样的食品不仅不卫生，缺乏营养，而且容易引发食源性疾病和食物中毒的发生，因此坚决不能食用。

1、思想上切实要有“食品安全”这根弦。

2、培养良好的饮食习惯，不食用流动摊点的小吃、零食等。

3、养成良好的卫生习惯。不随便在校园内吃零食，不乱扔包装盒、塑料袋等垃圾，保持整洁、优美的校园卫生环境。

谢谢大家！

**健康演讲稿三分钟英语英语篇九**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我国旗下演讲的主题是《合理膳食，健康成长》

俗话说：“民以食为天”每天的饮食是我们赖以生存的基础，食品是补充身体营养的最有效的途径。食品质量的好坏直接关系到我们的身体。尤其是我们青少年处在生长发育的黄金时段，但有些同学自制力不强，经常会为了一些口腹之欲去吃一些路边摊上不卫生的食品。殊不知这些食品不仅没有营养价值，而且对我们的健康百害而无一利。

那么，如何才能做到合理膳食呢?就三餐而言，早餐应该吃一些营养价值高，少而精的食品。人经过一夜的睡眠，头一晚上进食的营养已近基本消耗完。早上只有及时地补充才能满足我们上午的学习。午餐，则要保证食品的质与量。因为午餐具有承上启下的作用，既要补充早餐吃得少，上午活动量大、能量消耗的空缺，又要为下午的耗能储备能量。至于晚餐，则不能吃的太饱，多余的热量会转换成脂肪，使人发胖，另外，晚餐也不宜吃的太晚，六点最为合适!

所以在这里，我希望同学适当的食用快餐、油炸食品，远离过期的小摊小贩上的垃圾食品。用健康的身体和饱满的精神迎接新的一天!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn