# 2024年医院健康教育演讲稿 健康教育演讲稿(大全10篇)

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-08-26

*演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。医院健康教育...*

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

**医院健康教育演讲稿篇一**

各位同学:

你们好!大学生健康问题是我们大学生目前所关注的重要话题之一，这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。可是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心理健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

心理健康能够促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅仅能取得好的学习效果，并且有益于终身的发展。仅有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他进取因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件。优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。谢谢大家！

**医院健康教育演讲稿篇二**

尊敬的老师、同学们：

大家上午好！今天我讲话的题目是《关注饮食安全，共创健康生活》。

民以食为天，食以安为先。随着我国社会经济的迅速发展和人民生活水平的日益提高，人们对健康、对食品安全更加关注，“食品安全”已经成为关系到国民健康、社会稳定、经济发展、市场繁荣的重要因素。

可近来我们有些同学放学后随意在校外路边摊点买东西吃，殊不知这是在拿健康甚至是生命在作赌注。路边摊点采用的都是“地沟油”、“泔水油”，里面包含很多致癌物质，而且我们不知道制作者是否健康。因此，学校倡议同学们放学后不要在路边摊点买东西吃，以免影响身体健康，分散学习精力，甚至带来食物中毒等安全事故。

在此我建议同学们：

1.要树立食品安全观念。在购买食品时，应选择正规的商场和超市，选购食品一定要注意食品包装上有无生产厂家、生产日期，包装袋有无破损，外包装有没有被改动过的痕迹。没有生产许可证和安全标志的食品坚决不能购买和食用。

2.培养良好的饮食观念。不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制低质食品的诱惑。如果在外就餐，应选择卫生洁净，证照齐全的餐馆。

3.养成健康的饮食习惯。不挑食，偏食，每日三餐，定时定量。自备水杯，多饮白开水。一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于我们的健康。

4.养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病传播。不随便在校园内吃零食，不乱扔纸屑，包装袋等垃圾，保持整洁的校园卫生环境。少吃油炸、烟熏、烧烤食品，这类食品如果制作不当会产生有毒物质。

同学们，为了我们的明天，为了父母的期盼，为了国家的重担，善待自己，善待他人，善待生命，让我们携起手来，关注食品安全，养成良好的饮食习惯，做一个健康向上的学生！

谢谢大家！

**医院健康教育演讲稿篇三**

老师们，同学们：

大家早上好!绿校园广播又准时和大家见面了，我是主持人李xx。

首先让我们走进今天的《健康伴我行》。

讲究卫生，干干净净迎接每一天，不仅仅是为了我们自己，而且还为了全家、全社会的环境卫生。一个人是否干净，体现在无数个细节中。下面我们介绍了一些讲究卫生的细节，你可别小看了这些细节，它直接关系到你的身体健康。

勤洗澡，洗头。小学生正处于身体发育的阶段，每天的新陈代谢都很旺盛。因此，要经常洗澡、洗头，同时，还要每天换内衣和袜子。

保持口腔健康。口腔健康不仅指早晚要刷牙，每次饭后都应刷牙。科学刷牙的最佳次数和时间是“三、三、三”，即：每天刷牙3次，每次都在饭后3分钟刷牙，每次刷牙3分钟。科学的刷牙方法是竖刷法，即顺牙缝方向刷。

定期整理和清洗书包。书包是我们每天都要携带的，它的整洁也关系到个人的.卫生面貌，背上干干净净的书包会给自己一个好心情。因此建议最好每月刷洗一次书包。

携带纸巾或手绢。把它们放在书包或衣兜方便取出的地方。要吐痰或者擦鼻涕时及时取出。用后的纸巾不要随地乱扔。虽然这些都是小事，但是如果不注意，不仅影响健康，还会让同学们对你的印象大打折扣。回家以后要更换、清洗用过的手帕，始终保持清洁。

手绢和纸巾也可以同时携带，但要分开放置，并让它们担负不同的使命。例如，手绢用来擦干水迹，吐痰时可以用纸巾。

在《小学生守则》中，“讲究卫生”已经被写入了守则中。因此，当大家朗朗上口背诵《小学生守则》时，别忘了用行动证明：讲究卫生，干干度过每一天。

**医院健康教育演讲稿篇四**

早上好！

我今天讲话题目是《认识自我，改变自我，超越自我》。

同学们当你在失败和挫折中，自己看不上自己，自己和自己赌气，摔东西、骂人、捶打脑袋、无休止地长吁短叹时，你有没有想过，这并没有解脱你的失败，减轻挫折。你有没有想过，是谁在阻挠你取得成功呢？这个人正是你自己。

你可能知道\"白天鹅\"的故事。当一只天鹅掠过长空，那洁白的羽毛，端庄的体态使人们赞叹不已。可是，在丹麦童话作家安徒生的笔下，这只美丽的天鹅，原先却是一只\"丑小鸭\"。当它刚刚破壳而出的时候，生得很瘦小，那些自以为是的鸭子根本瞧不起它。它默默地、日复一日地坚持训练自己，最后终于在一个早晨振翼飞向蓝天。

美国参议员艾摩·汤姆斯16岁时，长得很高，但很瘦弱，别的小男孩都喊他\"瘦竹竿\"，他每一天、每一小时都在为自己那高瘦虚弱的身材发愁。后来的一次演讲比赛，使他发生了大的转机。在母亲的鼓励下，他花了很多功夫进行演讲准备，他把讲稿全部背出来，然后对着牛羊和树木练了不下100遍，终于得了第一名。听众向他欢呼，讥笑他的那些男孩羡慕不已。从此他的信心增加了万千倍，逐步走向成功的大门。

从古至今功名显赫的\'名人激起多少人的羡慕，钦佩，当这些人站在人们面前时，使人感到浑身上下都有一种人格魅力，可他们并非都是丰功伟绩的幸运儿。翻开他们每个人的经历，几乎都有过\"丑小鸭\"的坎坷经历。他们善于把自己的缺陷当作人格完善大厦的铺垫，从而铸就了不屈奋斗的个性。

现代的小学生很多都具有争强好胜、个性十足，却又经不起任何挫折、脆弱的\"蛋壳心理\"。因此，一旦遇到挫折的环境，或受到批评，往往会采取过激的行为，或攻击，或自责、或冷漠退让、或放弃追求，甚至出现轻生行为。因此，接受挫折教育，提高耐挫能力，对同学们来说具有特别重要的意义，老师针对以上情况给大家提几条建议：

1、意识到挫折的存在性。同学们应意识到挫折是客观存在的，人生并非处处美好、舒适，从而在心理上做好准备。如读书、社会生活、与人交往等活动中可能出现挫折。

2、意识到挫折的两重性。挫折的结果一般带有两种意义：一方面可能使人产生心理的痛苦，行为失措；另一方面它又可给人以教益与磨练。同学们应该看到挫折的两重性，不应只见其消极面，而应以乐观的态度对待生活中的挫折。

3、培养积极乐观的人生观。挫折可成为弱者巨大的精神压力，也可成为强者勇往直前的动力。要意识到坚强的性格需要个人有意识的磨练，决不是一朝一夕就可以达到的。歌德曾说过：倘不是就眼泪吃过面包的人是不懂人生之味的。所以，要树立坚定的目标，培养乐观精神，这样一来就能从逆境中奋起。

4、寻求心理咨询。同学们可以向老师、同学诉说你的心事。通过个别交谈，排除心理障碍，达到摆脱矛盾，稳定情绪的理想效果。

至此，我们可以悟出这样一个哲理：\"认识自我\"是人类智慧的表现，\"改变自我\"是成功人生的敲门砖，只要敢于突破自己那颗脆弱的心，拿出行动，你就能超越自我。\"丑小鸭\"就会变成世界上最美丽、最有活力、最有价值的人。

**医院健康教育演讲稿篇五**

早上好！

今天我讲话的主题是拥抱健康阳光成长。同学们，人生什么最可贵？有人说金钱，有人说时间，有人说理想，但我觉得健康与生命最可贵，随着社会的发展，健康越来越被人们重视。那什么是健康呢？有些同学认为，健康就是不生病，不进医院，其实，要成为一个健康的人，不仅身体要没有缺陷和疾病，还要具有良好心理状态，以及良好的社会适应能力。

今天，老师主要和同学们谈谈如何具有一个良好的心理状态。其实，在我们同学中间还存在着这样或那样的心理问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，有的学生极易产生焦虑、紧张、恐惧、说谎话等心理问题，有的学生害怕与他人交往等等。

作为一名学生如何拥有阳光般的健康心态，我有一些想法要和大家分享：首先要善于正确地评价自己，并能通过别人来认识自己，能够愉悦地接纳自己，并能及时地控制自己的一些消极的想法与行为。

在与他人交往的时候要学会微笑地问候，学会热情地帮助，学会宽容地待人，学会友善地相处。

当遇到挫折时做一个坚强勇敢的人，忘记失败，勇敢的抬起头来，迎接新的朝阳。就像踢足球，多跑一步未必能进球，但如果不出脚，就永远没有一脚定乾坤的壮举。只有经历风雨，才可能见到美丽的彩虹。

今天老师还有一个好消息要告诉大家，我们学校的心理咨询室上学期已经通过菏泽市合格心理咨询室的创建验收，这学期从本星期开始面向全体学生开放。时间是每周一到周五，每天中午11：45———12：45开放，地点在行政楼四楼。当同学们遇到烦恼的时候，有快乐想要与他人分享时，不妨到心理聊天室与我们的老师聊聊天，谈谈心，老师期待着能分享你的快乐，分担你的忧愁，并一定替你保守秘密哦，如果你觉得谈心不方便，也可以写信给老师，老师将会对每一封信认真答复，请相信，老师会珍视每一颗信任老师、渴望得到慰藉的心灵，并一定替你保守秘密。

同学们“健康体魄+健康心理=美好人生”，“打开心窗，让阳光进来。”让我们行动起来，把健康、快乐的种子播下，共同去开拓健康的绿洲，促进精神健康。

最后祝大家身心健康，学习愉快，天天都有好心情。

**医院健康教育演讲稿篇六**

各位领导、老师、同学们：

下午好！

青春期是生理、心理、社会行为等方面从未成熟到成熟，从未定型到定型的急剧变化的时期，是人生中质的转变期，是脱离了儿童时代认识方式，创造新的自我观念，从心理上重建人生的时期，加强青少年学生青春期健康教育，帮助他们顺利渡过青春期，对促进青少年学生健康成长具有十分重要的现实意义。

今年我校有幸成为晋江市“生育关怀———青春健康教育进校园”的第二批拓展学校，我校同时也得到晋江市人口计生局、计生协会、内坑镇政府、内坑镇计生办、内坑镇关工委的大力支持。

今天我们在举行丰光中学“生育关怀———青春健康教育进校园”的启动仪式，出席今天启动仪式的有内坑镇计生办，内坑镇关工委，丰光中学杨书记，让我们用热烈的掌声对他们的到来表示欢迎。

为帮助同学们顺利渡过青春期，促进同学们的全面健康发展，在此我校制定了有关于青春期的健康教育活动方案，从生理和心理社会交往进行教育。从青春期少年的生理和心理出发，使同学们了解自我认识自我，树立正确的价值观、人生观，培养良好的心理素质。今后我们将从以下几个方面来进行教育活动：

（一）怀立正确的自我观念。正确的`自我观念是心理健康的重要条件，一个人只有正确地认识自己，他的行为举止才能得体，学习和工作才能适应，才能努力地发展自己，主动地进行自我教育。如果自我观念不正确，他可能自视甚高，自以为了不起，去做力不能及的工作，他也可能自觉羞惭，不肯以本来的面目表现自己，以致形成沉重的心理负担，不能心地坦然。

（二）适度的抱负水平。要了解社会对个人的要求，哪些是环境所允许的，哪些是不允许的，其变化趋势如何等。要善于将个人的优、缺点与环境的利弊四个因素综合起来分析，扬长避短，挖掘环境的有利因素，发挥个人的优势，一方面与命运搏斗，改造客观，一方面调整主观，确定合适的抱负水平，以免做出招致挫折的事。

（三）和谐的人际关系。在与人相处时，其肯定的态度（如尊敬、信任、友爱等）总多于否定的态度（如憎恶、怀疑、恐惧等），对其所归属的集体，有一种休戚相关、安危与共的情感，总乐于牺牲个人的欲念去谋取集体的幸福。

（四）正确认识性，学习与性相关的科学知识。学习性生理、性心理、性道德和性保健知识。了解青春期烦恼产生的原因，掌握排解青春期烦恼和困惑的方法，学会自我保护。明确异性交往的准则和规范，合理开展异性间的交往，尊重自己、尊重他人，学会负责任。学习预防艾滋病的基本知识。

（五）把心灵中的积郁倾吐出来。思想和情绪上的矛盾长期郁闷在心中，会影响脑功能，造成心理失常。思维情绪上的问题只有将它倾吐出来，心情才会感到舒畅，并能起到一定的安定作用。

针对以上五项我校心理老师、生物老师、外聘教师将展开了一系列青春期教育，针对不同年龄段的学生制定设计出了许多青春期教育的设计方案。如青春期的卫生生理知识，青春期的心理问题，每个人都必须了解的艾滋病话题等等。这些都是青春期学生应该知道的！通过老师的带领和引导，学校的大力宣传，通过专题讲座、主题班会、学科渗透、心理咨询、“同伴教育”等等。让同学们更加了解自己珍爱生命！

**医院健康教育演讲稿篇七**

各位老师、同学，上午好：

在今天国旗下讲话之前，老师想和大家一起来做个小游戏。游戏的名称就叫做《雨点变奏曲》，老师先来说一下游戏的规则。“小雨----手指互相敲击，中雨----两手轮拍大腿，大雨----用力鼓掌，暴雨----跺脚。”你们呆会儿听到老师讲小雨、中雨、大雨、暴雨，你们就作出相应的动作，听到雨过天晴，同学们就站好了。好，开始，“现在开始下小雨，小雨变成中雨，中雨变成大雨，大雨变成暴风雨，暴风雨变成大雨，大雨变成中雨，又变成了小雨，最后雨过天晴。”同学们，这个游戏好玩吗?你觉得开心吗?同学们，手指团结合作，能产生响亮的声音，我们同学们团结合作，就能取得事情的成功，团结合作是人的一种重要的心理品质，今天，老师就和我们同学们谈谈有关心理的话题。

世界卫生组织指出“健康不仅是没有身体的缺陷和疾病,而且还要有完整的生理、心理和社会适应能力。”随着时代的变迁，人们逐渐认识到，心理健康和身体健康同等重要，积极的情绪、顽强的意志、清晰的认知、健康的人格共同构成我们迎接未来社会必须具备的优良心理品质。

4.4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外登顶，可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他又一次在最后时刻把金牌拱手相让，不是输在射击技能实力上，而的是输在关键时刻的心态上。奥运会正式开赛第一天，杜丽肩负着为中国军团“射”下首金的重任，但是重压之下，杜丽卫冕失败，痛失奖牌。不过，杜丽很快调整心态，在随后的步枪三姿中，他终于为中国代表团添上一金。由此，我们可以看到心理调节能力是多么的重要!

学习中也是如此，同样一次考试，一些平时学习一般的同学却能发挥出色，而有些平时成绩优异的同学可能会考的并不是很理想。面对挑战，只有始终保持平和稳定的心理状态，才能充分发挥，夺取最终胜利。

在我们同学中间还存在着这样或那样的问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，作业抄袭或不能按时完成，对学习缺乏自信;有的同学以自我为中心，不遵守集体规则，不能融洽地与同学相处;也有的学生会无缘无故地闷闷不乐，心胸狭窄，胆怯害羞，嫉妒他人，容易发火;还有的学生会说谎、搞恶作剧，好冲动等等心理素质不成熟的现象。

心理健康是一个动态发展的连续体，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，和我们的身体一样，我们的阳光的心灵偶尔也会“感冒”，同学们正处于人生最美好的时候，你们活泼、开朗、富有激情和朝气，然而这充满朝气的季节，也会时常飘落着苦涩的花瓣雨。身体感冒了，体魄好的人可以自我治愈，身体素质稍差一些的人则需要求助于医生，心灵的“感冒”也一样，同学们要善于自我调节，自我疏导。但是，当我们无法独自面对时，我们也要学会求助于老师、同学、家长等。

我们常说，让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心深处的困惑。让脸上失去笑容的，不是磨难，而是禁闭心灵的结果。同学们，当你有满溢的幸福需要分享时，当你有满腔的心事需要倾诉时，请别忘了，设在行政楼四楼的“知心小屋”的大门在向你敞开着!在那里，同学们可以畅所欲言，心理辅导室的老师们将耐心倾听同学们的心里话，并坚持保密的原则，帮助你战胜心理困扰，以更积极乐观的心态迎接各种挑战!

同学们，幸福离我们并不遥远，心灵的“感冒”更不可怕。让我们携起手来关注心理健康，用真诚和热情架起心灵沟通的桥梁，共同去开拓健康的绿洲，促进我们的精神健康。

最后祝我们全校师生身心健康，微笑面对每一天，天天都有好心情。

我的讲话完了，谢谢大家。

**医院健康教育演讲稿篇八**

最近，学校每天进行晨午晚检，对发热的同学一律要求回家治疗，返校时还需要医院的诊断证明，很多同学的爸爸妈妈很不理解，觉得有必要吗？是不是小题大做了呢?今天我们先来了解一下甲型h1n1流感.

一、什么是甲型h1n1流感？

甲型h1n1流感是一种具有高度传染性的猪的急性呼吸道疾病，由几种猪a型流感病毒其中的一种引起。发病率高死亡率低(1%-4%)。病毒在猪群中通过气溶胶、直接和间接接触传播，无症状携带病毒的猪也可传播。在温带地区，猪间疫情全年均可发生，但秋冬季节发病较多。许多国家常规给猪群接种疫苗来预防甲型h1n1流感。

甲型h1n1流感病毒最常见的是h1n1亚型，但是也存在其他的亚型(如h1n2，h3n1，h3n2)。像感染甲型h1n1流感病毒一样，猪也能感染禽流感病毒和人类季节性流感病毒。最初曾认为，h3n2甲型h1n1流感病毒是由人传向猪的。有时，猪能同时感染一种以上的`病毒类型，使得这些病毒的基因可以发生重组或重配。这能导致一个流感病毒包含许多来源的基因，称为重组病毒。一般来说，甲型h1n1流感病毒存在种属特异性、只感染猪，但有时确实能跨越种群屏障引起人类发病。

二、人感染甲型h1n1流感的症状：

人感染甲型h1n1流感的症状与人流感的症状十分相似，包括发热、咳嗽、咽痛、头痛、全身痛、寒战和疲劳等。另据报道，有的人也会有腹泻和呕吐的症状。严重者可以出现肺炎、呼吸衰竭和甚至死亡。

三、甲型h1n1流感的传播途径：

两种途径证实可以传播甲型h1n1流感病毒：

（1）与病猪密切接触或者接触被猪流感病毒污染的环境。

（2）与感染猪流感病毒的人密切接触，主要是经感染人的咳嗽和喷嚏等飞沫传播。

四、治疗人感染甲型h1n1流感的药物：

目前治疗人感染甲型h1n1流感的药物主要有：抗病毒药物达菲(奥塞米韦，oseltamivir)和扎那米韦来治疗或者预防甲型h1n1流感病毒感染，主要是通过防止病毒在体内复制来预防的，得病以后，也可以减轻症状，加速康复。在出现症状两天内使用抗病毒药物效果最佳。但病毒对金刚烷胺(amantadine)和金刚乙胺(rimantadine)有抗药性。

五、如何预防甲型h1n1流感？

目前还没有供人使用的预防甲型h1n1流感病毒的疫苗。应当注意个人的日常卫生，采取自我保护措施，包括：

（1）当咳嗽或者打喷嚏时应当用纸巾，不要随地吐痰；

（2）常用肥皂洗手，使用酒精擦手更加有效；

（3）避免近距离接触病人；

（4）如果感染流感，应当尽快就医，并最大限度地避免感染其他人。

六、感染甲型h1n1流感后应采取何种措施？

如果旅游前往甲型h1n1流感疫区，并出现了流感样症状，包括发烧、肌肉酸痛、流鼻涕、喉咙痛、呕吐、腹泻等，应当及时就医，向医生说明旅行史，并避免与其他人员接触。

七、吃猪肉能感染甲型h1n1流感吗？

目前没有任何证据能够证明，吃经过适当处理的猪肉、猪肉制品会感染甲型h1n1流感。70度以上温度处理能够杀死甲型h1n1流感病毒，吃熟制猪肉是安全的。

**医院健康教育演讲稿篇九**

各位领导、老师、同学们：

下午好！

青春期是生理、心理、社会行为等方面从未成熟到成熟，从未定型到定型的急剧变化的时期，是人生中质的转变期，是脱离了儿童时代认识方式，创造新的自我观念，从心理上重建人生的时期，加强青少年学生青春期健康教育，帮助他们顺利渡过青春期，对促进青少年学生健康成长具有十分重要的现实意义。

今年我校有幸成为晋江市“生育关怀———青春健康教育进校园”的第二批拓展学校，我校同时也得到晋江市人口计生局、计生协会、内坑镇政府、内坑镇计生办、内坑镇关工委的大力支持。

今天我们在举行丰光中学“生育关怀———青春健康教育进校园”的启动仪式，出席今天启动仪式的有内坑镇计生办，内坑镇关工委，丰光中学杨书记，让我们用热烈的掌声对他们的到来表示欢迎。

为帮助同学们顺利渡过青春期，促进同学们的全面健康发展，在此我校制定了有关于青春期的健康教育活动方案，从生理和心理社会交往进行教育。从青春期少年的生理和心理出发，使同学们了解自我认识自我，树立正确的价值观、人生观，培养良好的心理素质。今后我们将从以下几个方面来进行教育活动：

（一）怀立正确的自我观念。正确的自我观念是心理健康的重要条件，一个人只有正确地认识自己，他的行为举止才能得体，学习和工作才能适应，才能努力地发展自己，主动地进行自我教育。如果自我观念不正确，他可能自视甚高，自以为了不起，去做力不能及的工作，他也可能自觉羞惭，不肯以本来的面目表现自己，以致形成沉重的心理负担，不能心地坦然。

（二）适度的抱负水平。要了解社会对个人的要求，哪些是环境所允许的，哪些是不允许的，其变化趋势如何等。要善于将个人的优、缺点与环境的利弊四个因素综合起来分析，扬长避短，挖掘环境的有利因素，发挥个人的优势，一方面与命运搏斗，改造客观，一方面调整主观，确定合适的抱负水平，以免做出招致挫折的事。

（三）和谐的人际关系。在与人相处时，其肯定的态度（如尊敬、信任、友爱等）总多于否定的态度（如憎恶、怀疑、恐惧等），对其所归属的集体，有一种休戚相关、安危与共的情感，总乐于牺牲个人的欲念去谋取集体的幸福。

（四）正确认识性，学习与性相关的科学知识。学习性生理、性心理、性道德和性保健知识。了解青春期烦恼产生的原因，掌握排解青春期烦恼和困惑的方法，学会自我保护。明确异性交往的准则和规范，合理开展异性间的交往，尊重自己、尊重他人，学会负责任。学习预防艾滋病的基本知识。

（五）把心灵中的积郁倾吐出来。思想和情绪上的矛盾长期郁闷在心中，会影响脑功能，造成心理失常。思维情绪上的问题只有将它倾吐出来，心情才会感到舒畅，并能起到一定的安定作用。

针对以上五项我校心理老师、生物老师、外聘教师将展开了一系列青春期教育，针对不同年龄段的学生制定设计出了许多青春期教育的设计方案。如青春期的卫生生理知识，青春期的心理问题，每个人都必须了解的艾滋病话题等等。这些都是青春期学生应该知道的！通过老师的带领和引导，学校的大力宣传，通过专题讲座、主题班会、学科渗透、心理咨询、“同伴教育”等等。让同学们更加了解自己珍爱生命！

**医院健康教育演讲稿篇十**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我讲话的题目是《关注健康，快乐成长》。

联合国世界卫生组织曾经提出过一个响亮的口号：\"健康是人类第一财富，健康中有一半是心理健康。\"

健康教育的目的，是引导我们正确认识生命，培养珍惜、尊重、热爱生命的态度，增强对生活的信心和社会责任感，树立正确的生命观，促使我们完善人格、健康成长。

对于我们的小学生又如何去做呢?

第一，要有安全意识，提高我们的自我保护能力，避免意外伤害事故。校园安全也是我们做好学校各项工作的基础和前提。

第二，讲究卫生，关爱自己，让我们人人拥有健康的身体。首先要养成良好的个人卫生习惯;其次要注意饮食卫生;同时要学习预防传染病的知识，远离和预防各种传染病，促进身体健康。

第三，我们要加强体育锻炼，强健体魄，通过参加大课间活动把锻炼融入到日常的学习活动中，每天做好广播操、眼保健操，认真上好每节体育课，做阳光少年。随着严冬的到来，皮肤干燥，饮食减少。伤风感冒等各种疾病随之而来。参加冬季体育锻炼是预防各种疾病最有效的方法。俗话说生命在于运动，同学们正处于身体发育的重要时期，冬季锻炼不仅可以增强人的体力，使身体的各个器官及其机能得到锻炼和发展，使肌肉和筋骨得到锻炼，还可以增强我们的体质，提高我们的运动技能，锻炼我们坚强的意志，培养团结协作的精神。

第四，我们重视身体健康，更不能忽视心理健康。我们要正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己，要正确面对挫折或失败，要相信失败是成功之母。其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。

老师们、同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，快快乐乐地学习，轻轻松松地生活，成为社会的栋梁之材。

我的国旗下完毕，谢谢大家!

早上好!

青少年的心理健康应具备以下素质：

一、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

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，狂妄自大、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。

二、能正视现实，勇于解决问题。

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。

三、乐于交往，能保持和谐的人际关系。

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。

四、情绪稳定，性格开朗。

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，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结结互助，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。

我的国旗下完毕，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