

# 2023年心理演讲稿三分钟 演说家演讲稿(优质7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。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我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 心理演讲稿三分钟篇一

——乐嘉在《我是演说家第一季》导师演讲稿

大家好!今天跟大家分享一个主题，题目叫做《学会理解彼此的差异》。

我大概先了解一下，在这个房间里面，请问你觉得你自己是感性的人还是理性的人，你千万不要告诉我，哎呀我有时候感性，有时候理性。认为自己偏感性的人举手，理性的呢?半对半，但是是否事实果真如此呢?我希望在等会非常简短的演讲做完以后，你可以得出一个明确的抉择。

如何快速地分别你自己是感性还是理性?还是能够看出来不同的人和人之间的差异，其实从你家里面一家四口，在看电视的时候，你就可以发现。北京卫视现在播了一个很牛的节目，叫《我是演说家》，然后一家四口四个人，坐在沙发上面在看电视，第一个人老妈看到一半的时候，突然发现那户人家里面妻离子散、家破人亡，然后就哭的鼻涕眼泪一起往下掉，死去活来泣不成声。这个时候女儿的反应是这样，她尽她最大的努力把情绪给控制在内心深处，不让它呈现出来，她跟妈妈的差别是老妈是把情绪全部释放出去，而女儿是收在里面。老爸在看的时候，觉得这个电视做的还不错，突然他发现他老婆哭了，他说你有毛病啊!这个电视假的，这个时候老

妈就说：“你这个死没良心的，这么感动的片子你都不哭，你到底有没有人性啊？儿子你说说看，到底你爸讲的有没有道理？”。儿子就说，我爸不是这个意思，这个时候老爸就说，你天天哭天天哭，一大把年纪了吧啦吧啦讲了半天，于是这两个人开始吵起来。这个时候儿子跳出来说，他说爸你少讲两句，妈隔壁房间还有个电视，我们不说我们到隔壁房间去看。

了，不管你是在寝室里边和你的同学还是在你的家庭当中，如果当你在看电视看小说看电影的时候，你很容易被情节所打动，并且你的情绪有很自然的流露，跟你的性别没关，跟你的年龄没关，你的情感高度丰富。在四种性格当中，你可能倾向于红色性格，但是如果你是属于那种内心深处无比的细腻和丰富，但是你不愿意让你的情绪让他人察觉，你会死死地控制在内心深处，可能这个是跟红色性格完全相反的一种性格，我们把它称为蓝色性格；而第三种性格有一个很重要的特点，他们内心无比坚定，不容易受外界情绪的干扰和影响，当他们觉得别人做的是不对的时候，他有强烈的批判欲和改造欲。而第四种类型的人，无论他看什么，情绪都非常平稳，不以物喜不以己悲，但是他特别害怕人际关系的冲突。在四种性格里面，我们把它称为叫做绿色。刚才你看到的老妈情感丰富，典型的红色；你看到的女儿情绪内敛，典型的蓝色；你看到的那个父亲无比的坚定，并且具有强烈的批判性，典型的黄色；而你看到的最后的那个儿子，从始至终情绪没有波动，并且不停地在和稀泥，我们称为把它叫做绿色。

我为什么要来跟你讲关于红蓝黄绿的性格分类？

因为不管你是谁？无论你来自哪里？现在赚多少钱？学的是什么专业？做的是什工作，你的家庭背景如何？你通通逃脱不了这4种性格在你的一生当中，有可能对你产生的影响。你马上就来问我：“乐老师，你刚才告诉我的这些东西，到底有什么用？”那我现在告诉你有什么用。

假设你现在失恋了，你谈了八年的女朋友跟你分手了，你内心痛不欲生，你现在迫切的期望找到个一个朋友，跟他来倾诉，我的问题是：你要找到朋友去倾诉内心的这种痛苦，在刚才红蓝黄绿这4种性格类型当中，你会首选哪种性格类型的人？红色性格，有其他选择吗？但是没有人选择黄色对吗？你知道4种性格最好的倾听者不需要训练，排名第一的知道是谁吗？绿色没错因为绿色性格的人情绪非常稳定，不管你怎么说，他就在那边很耐心的听，但是绿色有个特点，他听的时候很少回应，基本上就说哦哎呀是呀，他重复这么三板斧，听4个小时也不会着急，你全部把垃圾倒给他之后，他是个超级无敌的大垃圾桶，然后就陪你走掉了。但是你指望他给你解决问题的方法，你就不要做梦了，当你去找到一个典型的红色性格，出现的状况是，我告诉你我真的很惨的谈了8年的朋友跟我说分就分，你知道这红色听完了之后，看着你说：“什么，我比你还惨哪，我昨天刚跟他离婚，而且离的时候我发现她怀上了，怀的还不是我的，两个人对哭了3个小时，哭完了后，什么问题都没有解决。但两个人离开的时候，心情却很舒服。

我再告诉各位一个秘密，你知道怎么样子能让你红色性格的朋友不痛苦吗？有个最好的方法，就是当他告诉你他很痛苦的时候，你告诉他我比你还苦，可是当你找到了一个典型的蓝色性格去倾诉，他本能的反映：什么时候的事情，是谁提出的，是你说的还是他先说的？这种征兆已经有多久了，在什么样的环境场合下讲的，你们谈了有多久，第一句话开篇是怎样讲的？讲了这句话以后他有怎样的反映？他会问你20多个问题，把所有的问题全部清晰的分析完以后，然后再告诉你这里面的可能性，以及未来应该怎么样子来进行应对？你似懂非懂的走掉了以后，蓝色性格的人。一个人坐在家里面心里在想，你跟你男朋友有问题，会不会我跟我男朋友也有问题呢？典型的蓝色性格非常擅长一个本领，可以把别人的问题当成自己的问题。所以蓝色性格是所有人里面活得最累的人，如果你希望你蓝色性格的朋友活得很痛苦的话，最好的方法就是把你所有的痛苦说给他听。因为讲给他听了以后，你的痛苦就变成他的了。

如果你去找到黄色性格说：我很惨，分了。别再哭了，可是我真的好难受。你再哭我现在就走，我早就告诉过你这个男人跟你不合适，你不肯听，现在后悔了吧。妹妹别再哭了，明天姐姐就帮你找20个男人，让你选，人生最大的快乐，就是让你找到更好的男人，让他后悔一辈子，对于黄色性格而言，发生了什么不重要，怎么发生也不重要，找到解决问题的方法才重要，所以我的结论很简单，如果你内心真的很痛苦，想去找人倾诉，我建议你去找，红色或蓝色或者绿色去倾诉，如果你没事找抽，那就去找黄色，黄色绝对不会对你有同情，但是话说回来，如果你是希望，找到解决问题的方法，排名第一的，应该首先去找你黄色性格的朋友。不过今天在场的一定有黄色性格的朋友，那我下面的忠告最好对你，有一些帮助，任何人在天性当中，性格是有差别的，有些性格像你倾诉，你需要首先帮助他缓解她的情绪，而缓解他情绪最好的方法就是耐心的倾听，无论你是感性或是理性，也不管你什么性格，我只是希望，刚才开的这么一扇小门，能够给你一点点的小启发。

## 心理演讲稿三分钟篇二

很久以前我是个刚刚入行的年轻律师，对当时的我而言胜败是我眼中唯一在乎的事情，直到一位访客的出现才开启了我十年修行之路，他是一个年轻而且憔悴的医生，双眼布满血丝说明了他异常疲惫，当年他向我说了个故事他说十年前他和妻子结婚，他们彼此之间深深相爱，但是感情越深他们反而越容易因为一点小事而发生了激烈的争吵，因此几乎是从新婚开始双方就争吵不断。

超级演说家林正疆演讲：胜败之外

婚后五年的某一个早上夫妻两个人再度因为一点小事而大动肝火，医生在愤怒之下拎了公事包用力甩上门嘭地一声上班去了，开车上班的途中医生的脑海里突然闪过他离家的时候妻子脸上那种刚烈的表情，他的心中隐隐觉得不安，决定绕

回家看看，一推开家门眼前浮现的竟然是妻子悬空的双脚，他的妻子上吊了，他连忙冲上去急救然而为时已晚，由于大脑缺氧过久他的妻子成了植物人，医生对我说林律师从此我的世界就毁了，我不但在医院要忙于工作同时岳父岳母要求我要亲自照顾妻子来赎罪，这些年来我每天从来没有睡超过三个小时，林律师我真的活不下去了，救救我林律师，我想自由。

于是我决定接受这个挑战，帮这个崩溃边缘的年轻医师提起离婚诉讼，对当时的我而言胜利是人生唯一的答案，我满心希望能够打赢这场官司并且借由这个难得一见的案例帮自己打响业界名声赢得万众瞩目，提起诉讼后开庭的第一天我向老法官滔滔不绝地陈述我起诉的理由，从情、理、法三方面说明这个婚姻已经完全没有继续维持的意义跟必要，老法官静静地听完我的陈述抬起头他说林律师，我必须承认你说的很感人，更何况对于上吊这件事情妻子自己必须负很大的责任，甚至如果我们抛开情理不谈，只谈法律的话你的当事人这位医生并没有犯错，但是林律师人心是肉做的，虽然你的当事人值得同情，但是这不是输赢能够解决的问题，林律师人生的遗憾在所难免，在胜败之外还有别的选择，这种选择叫做圆满，接着老法官提出了一些建议的条件，建议完毕之后他对我说你去把这些建议转告给你的当事人并且请他考虑接受这些条件，第一一辈子负担妻子的医疗养护费用，第二答应并且承诺要常常带着小女儿去看妈妈，第三去筹一大笔钱安顿岳父岳母的老年生活。医生非常不情愿但是为了摆脱目前所面临的困境，最后他还是勉强接受了条件，于是案件顺利终结。在老法官的劝导之下双方以庭外和解的方式达成共识，妻子被送往专门专业的养护机构安度余年，而我内心也偷偷松了口气，这个案子没赢至少没输嘛，走出法院之后医生跟着我并肩而行，走着走着他突然猛然回头看着我咬牙切齿地对我说林律师你跟我说过这个官司有机会赢的，没想到现在的结果却是这样，说完他转身头也不回地走了。

后来我忙于工作也就慢慢淡忘这件事了，五年之后长期的工

作压力累积我生病了，入院开刀，手术之后的第二天我虚弱地躺在病床上，主治医生巡房，我当时躺在床上勉强睁开眼睛想跟主治大夫打个招呼，结果差一点没从床上滚下来，因为来巡房的医生就是当年植物人离婚官司那场官司的医生，我脑中马上想起当年他扬长而去的时候的那个表情，那咬牙切齿的表情说明了他恨透我了，他对我笑，我说他对我笑我在想他是不是想对我说嘿嘿你终于落在我手里了，医生一个箭步冲上来握住我的手他说林律师我常常想到你你知道吗，我想跟你说声谢谢，当年的我只想逃离一切我怨恨上天为什么对我这么不公平，我也怨恨前妻为什么毁了我的一生，多亏你当年拉我一把，现在岳父岳母也终于肯原谅我，女儿长大了她愿意去了解我当年的处境，谢谢你当年给我一条比较圆满的路，否则的话官司继续打下去我可能到最后就不认得自己，搞不好就真的堕落下去了。

我呆呆地听他说完我心里面真是无比的尴尬，天晓得我当年其实只在乎输赢而已，我脑子里面只是就算赢不了至少我不要输，我根本压根也没有想过什么圆满不圆满的路，离开医院的时候医生亲自送我到门口，他的身影越来越远，我的思绪也越来越深，我开始怀疑人生除了胜败是不是还有别的选项，我问自己胜利究竟是什么，在胜利之外还有什么，胜利是好事多数的时候我们应该并且理所当然地去追求胜利，但是我们的这一生也常常迷失在追求胜利的道路上，我们以为胜利可以帮我们解决所有的问题，但是到头来我们掌握不了胜败，却反而被胜败所掌握，老法官当年所说的话又再度围绕在我的心里，人生的缺憾在所难免，在胜败之外还有别的可能，这种可能叫做圆满。

### 心理演讲稿三分钟篇三

《我是演说家》青年律师陈秋实演讲，正义也许来得晚，但是我们等得到！

大家好，我是秋实，现实生活我呢我在律师事务所工作，但

是我也很喜欢广播电视，于是就有朋友建议，你看你是学法律的，又喜欢电视，为什么不尝试去做个法制节目主持人呢？我一听觉得有道理，去主持个《今日说法》什么的也挺牛，要是主持的好，说不定还能跟章子怡处对象呢。

大家有没有发现，中国电视上的那些法治节目都特别的奇葩？法治节目就应该多讲一些法律知识，它不，这种节目动不动就弄一堆稀奇古怪的案件，再加上一些电视语言，整的神神叨叨的。

干什么玩意儿吓人倒怪的？大中午看个电视造一身冷汗……

法治节目存在的意义究竟是怎么？难道是为了吓唬老百姓么？我为什么说他是在吓唬老百姓，因为几乎每一期节目结束的时候，主持人在总结这期节目的时候基本上永远是那两句话。一句是：“天网恢恢疏而不漏”；另一句是：“莫伸手，伸手必被捉”法治节目如果只强调公民要守法，那就等于是在吓唬老百姓。

从而导致中国民间流传着这样一种说法“啥叫法治？不守法就治你。”

这不是对于法治的正确理解，因为在一个真正的法治社会中，不仅公民要守法，政府和执法者也要守法；政府与法律的诞生与消亡，都必须经过一个合法的程序。可能有些人觉得法律很可怕，你违法，你可能就得坐牢，法律会把你关在笼子里。但是，在一个真正的法治社会中，法律是不应该让人民感到恐惧的。法律才应该被关在笼子里的。

中国的普法宣传搞了几十年，然而我问问大家。

什么叫“无罪推定”？

什么叫“一事不再理”？

什么叫“举证责任倒置?”

这些最基础、浅显的法律理念，13亿中国人，能把它说清楚的?绝大多数中国人对法律的理解甚至仅仅停留在那八个字“杀人偿命、欠债还钱”，这都是包青天时期的法律理念了。

建设一个法治国家，绝不仅仅是律师、法官、检察官的职责，而是我们每一个手持中华人民共和国身份证的中国人，(掏出身份证)所必须履行的义务。因为，在一个法治精神无法得到彰显的社会里，没有任何一个人是安全的。面对不公平与不正义，今天，如果你没胆量站出来，明天，我保证你站不出来。

的确，中国很大，中国的问题，都很复杂，但是没关系，我们慢慢来。梦想虽远，蜗行牛步也总能抵达。如果你跟我一样，没本事、也不打算给自己的孩子办移民的话，那么就请跟我一起死磕到底，让我们为了这个国家的公平、正义与秩序出一份力。

还是那句老话，正义也许来得晚，但是我们等得到。

我是秋实，谢谢大家。

## 心理演讲稿三分钟篇四

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。

一、有远大的志向。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。

二、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。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不自菲薄、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。

三、能正视现实，勇于解决问题。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。

四、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、孤傲。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。

五、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，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。

六、要正确对待成功与失败。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！

## 心理演讲稿三分钟篇五

大家好！

森林里的树能够平衡地球的二氧化碳。森林是二氧化碳的主要消耗者，每公顷森林生产10吨干物质会吸收16吨二氧化碳，释放12吨氧气，这使得森林成为一座巨大的氧气库。因此植树造林已成为减缓温室效应的主要途径。

植树的好处有很多，意义重大，它不仅保护、改善环境，而且有利于社会生产的发展。树木可以阻挡风沙，保持水土，保护庄稼。树木还可以为我们直接提供木材和林副产品，我国虽然地大物博，但人口众多，长期的毁树毁林，滥砍滥伐，使我国的森林覆盖率大大低于世界30%的平均水平。而由此带来的水土流失，洪涝灾害，每年都给国家和人民造成巨大的经济损失。想想98年长江、嫩江流域发生的特大洪涝灾害，使多少个家庭流离失所，有家难归，这一切都是人们不注意生态保护结出的苦果。是大自然对人类滥砍滥伐行为的惩罚。

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天，我演讲的题目是[我爱你，中国]。

中国，一个拥有五十六朵“鲜花”的国家；中国，一个拥有壮丽山河的国家；中国，是那地图上昂首的雄鸡！

蜿蜒的长城令人瞩目，莽莽昆仑立地顶天，桂林册水如诗如画，九曲黄河百折不回，高耸的泰山直插云天。祖国，锦绣的山川是你美丽的衣裳，祖国，你是如此多姿多彩！

我们的中国拥有五千年悠久的历史文化。唐诗宋词如歌如画，四大名著文采飞扬。那一个个刚劲有力的方块字，正代表着我们祖国的悠久文化，民间剪纸糖人泥人更是惟妙惟肖，令人惊叹不已。

中国的历史不都是辉煌的，但一定是轰动的壮阔的。第一次鸦片战争第二次鸦片战争中日甲午战争让中国受尽屈辱。但也有无数热血沸腾的中华儿女不怕牺牲，前赴后继，报效祖国，那一幕幕惊心动魄的场景时刻撩动着我们的爱国之心。邓世昌在甲午战争中拼死一战，英勇牺牲，让我感动不已，这是一种多么高尚的爱国情怀啊！詹天佑不怕外国人讥笑，毅然接受了修筑铁路的任务，他冒着生命凶险查地形定方案，修成了铁路，这种对祖国的爱也让我非常敬佩。\_说：“我们爱我们的民族，这是我们自信心的泉源！”说的多好，只要中华儿女团结一心，一定能打退所有的敌人！这条中国巨龙一定更加强盛！

少年智则国智，少年强则国强！我们肩负着祖国的未来，为了祖国更加繁荣昌盛，我们一定要专心读书奋发图强，让祖国的明天更加美好！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 心理演讲稿三分钟篇六

鲜花盛开的五月春意盎然，温暖的春风来到我们身边，你嗅到她的味道了吗？清晨起床，走在上课的路上，你是否会闭上眼睛享受春风温柔的抚摸？你是否曾停下脚步闻一闻花的清香？你是否会伸出手感受阳光从手心传到心窝里的温暖？就在这美丽的季节，我们迎来了西宁三中第二届“5.25”心理健康节。

“5.25”即“我爱我”，“我爱我”的意思为只有爱自己，才能让别人更好的爱你，所以要珍爱生命，就要从心开始，

从心出发。“我爱我”，需要从心开始。只有美丽的心灵，才能感受生命的无言之美。只有自尊、自爱的人，才能分享、接受、给予爱和友谊，才能用良好的心态面对人生。成长的过程中，我们都经历过惆怅的黯然、孤寂的寒夜、压抑的委屈、落空的期盼、留不住的回忆……生命之中，有太多不能承受之重。同学们，你们爱自己吗？人一生最大的宝藏是自己，最大的事业是如何经营自己。人生虽有终点，生命却是无涯；生活可以轻松，生命却要认真；目标可以一个一个的达到，实现自我却是永无止境。人首先应自爱，爱自己是爱一切的开始。爱自己才能爱别人，爱集体，爱生活。作为时代的骄子、未来社会的栋梁，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼、失败的痛苦却如影随形，时刻困扰着我们。关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们走向成熟、承担社会责任的前提和基础。因此，在心理健康节到来之际，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，努力构建和谐心灵、和谐校园、和谐社会。用自己年轻的心去感受生命的活力，感受心灵的宁静，去体会人际交往的和谐，体会人间真情的温暖，去享受身心健康的快乐，享受美好的生活！

冰雪覆盖的时候，我们需要一团火来取暖；暗夜无边的时候，我们需要一点星光来照明；前途戚戚的时候，我们需要一次心灵的洗礼。聆听内心，生命就有了前进的依托，你我也就有了心灵的共鸣。所以朋友们，人生旅途中不可能没有迷茫、困惑和苦恼，当你烦恼、迷惘时，请你敞开心扉，让朋友分担你的忧愁；当你的同学愁眉不展时，请你伸出友谊之手，架起彼此心灵的桥梁，让我们互助、交流，共同营造温馨、友爱的心理氛围！你还要学会主动寻求心理帮助，当你郁郁寡欢时，当你心烦意乱时，当你因为某些事情难以释怀时，当你人生道路上出现令人心痛的事件时，请别畏缩，也别犹豫，勇敢地走进心理咨询室吧，心理咨询老师会用真诚迎接你，用爱心抚慰你，帮你拨去心头乌云，用一把心伞为你撑起一方心灵的晴空！来吧，朋友们，让我们走到一起来，构造一种理解、宽容、接纳和互助的氛围，在这样的氛围中，

消融所有心理困扰，驱除所有的心灵阴影，用健康的心态去迎接每天的朝阳吧！

让我们相约5.25，爱自己，爱大家，让阳光伴随心灵起航。

## 心理演讲稿三分钟篇七

过考研全市第一的学生，每年听我的课而通过四六级的人数，那是不计其数。同学们都很信任我，爱戴我，叫我小董老师，我自己也特别喜欢这个称谓。

然而作为一名老师，我有的时候总有一些困惑，我讲的大多都是考试类的课程。有一次我在讲四级翻译的时候，讲到林语堂先生如何翻译贾岛的“松下问童子，言师采药去”；讲到许渊冲先生如何翻译李清照的“寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄惨惨戚戚”；讲到王佐良先生把samuelullman的《青春》翻译成叫“年岁有加，并非垂老，理想丢弃，方堕暮年”，我不禁手舞足蹈，作为老师的那种自豪感爆棚。然而就在这个时候，底下有一个女生直接质问我，你讲这个东西有什么用啊？能提分吗？你就是在浪费我们的时间。我自认也算伶牙俐齿，但是在那一刻我竟无言以对。

是啊，她说的对，没用，不能提分。但是，亲爱的同学我并没有在浪费你的时间，因为刚刚那一刻，我不是在教你怎么考试，我是在做教育！作为一名老师，一名教育工作者，我希望我在课堂上，所传授的不仅仅是实用的知识，因为如果单纯只是拼知识，拼记忆，我们已经输了！

，由美国ibm公司所开发出来的电脑深蓝，挑战世界排名第一的国际象棋大师卡斯帕罗夫，号称为人类尊严而战的卡斯帕罗夫，以一胜二负三平的战绩败给深蓝，当时就有人说这国际象棋太简单，看我们的围棋，博大精深变化无穷，你让计算机玩个围棋试试。二十年后的今天，就在今年的上半年，由谷歌所开发出来的人工智能程序，传说中的阿尔法狗，以4

比1的战绩，完胜世界围棋冠军李世石九段。这场人机大战再次以机胜人败的结局告终，那真是啪啪打脸。