

# 2023年心理健康快乐成长演讲稿(汇总5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 心理健康快乐成长演讲稿篇一

我们青少年在成长过程中需要重视心理健康，健康包括心理的健康和身体的健康，但是心理的健康经常被我们忽视。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在青少年全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为青少年，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是青少年成才的基础，心理健康可以促进青少年全面发展，健康的心理品质是青少年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。

心理健康可以使青少年克服依赖心理增强独立性。因此，青少年必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应学校生活，度过充实而有意义的学校生活。

所以我们应该更加重视自身的心理健康问题！

## 心理健康快乐成长演讲稿篇二

20xx年，著名足球教练米卢以：“享受快乐足球”的理念，带领中国足球队首次冲出亚洲，冲击世界杯，可见“享受快乐足球”的理念对中国足球产生了巨大的影响。今天，在课改的洪流中，假如我们能以“享受快乐足球”的理念帮助学生树立学习的信心，在数学教学中不断激发学生学习的热情，使学生把数学学习融入自己的生活，把数学学习看成一件乐事，当成一种享受，数学课堂必将成为焕发小学生生命力的殿堂。

良好的教学环境可以成为成功教学的潜在教学手段。要想让学生享受数学学习的快乐，教师应当为学生提供一种宽松愉快、民主和谐的课堂氛围。爱因斯坦曾经说过：兴趣是最好的老师。兴趣可以使学生从“要我学”转变成“我要学”，也可以使课堂成为一个“百鸟争鸣”的学习乐园。记得在数学《约分》一课时，我给学生除了一道判断题： $\frac{4}{3}$ 是不是最简分数。题目一出，课堂上顿时热闹起来学生七嘴八舌，有的说是，有的说不是，我连忙让学生静下来，就 $\frac{4}{3}$ 是不是最简分数这个问题，让学生展开了一个辩论会，同意 $\frac{4}{3}$ 是最简分数的学生为甲方，不同意的学生为乙方，于是，辩论会开始了。甲方先发问：“请问对方，什么叫最简分数？”乙方对答如流：“分子分母是互质数的分数叫最简分数。”甲方又问：“ $\frac{4}{3}$ 的分子分母是不是互质数，请回答。”乙方说：“是”。甲方接着问：“ $\frac{4}{3}$ 既然符合最简分数的规定，你们为什么反对？”乙方理直气壮的问道：“因为它不是真分数。”这时，甲方来了情绪说：“哪本书上有这个规定？”乙方底气不足，陷入沉思。甲方抓住时机，陈述总结：“教材上没有规定最简分数必须是真分数或假分数，因此我方断定， $\frac{4}{3}$ 是最简分数。”说到这里，乙方学生服气地点点头，表示同意甲方的观点。这时，我走到甲方学生一边说：“祝贺你们，你们敏捷的思维，善变得口才赢得了大家

的敬佩！”甲方学生的脸上洋溢着成功的快乐。我又来到乙方学生跟前，说：“老师今天也要感谢你们，因为你们题出新闻题，才给咱们今天带来一次很有价值的讨论。”乙方学生开心地笑了，全班学生开心地笑了，我也开心地笑了。

一场小小的辩论，为学生提供了自我表现的机会，使学生在轻松愉快的氛围中获得了成功的快乐，激发了学生内心深处的求知欲，使学生体会到了学习数学的乐趣。

让学生享受数学学习的快乐，就要从学生熟悉的生活情景和感兴趣的事物出发，让学生充分感受到生活中处处有数学。在教学《百分数的意义和写法》一课时，在临近教学尾声时，我设计了这样一个教学环节，我出示一张《学习情绪调查表》，让学生用刚刚学会的百分数来描述一下自己今天的学习情绪，并提供三个词语：愉快、紧张、遗憾。有的学生说：“我感到愉快占90%，因为我学得很轻松，紧张占5%，因为有许多老师听课，遗憾占5%，因为我举手老师没让我发言。”还有的学生说：“我觉得愉快占95%，因为我喜欢上今天这样的课，紧张占0%，我心理素质比较好，遗憾占5%，因为我精心收集的百分数的材料没能展示！……同学们争着发言。这时我说：“听了同学们精彩的发言，我很感动，我也来和大家交流一下这节课的情绪体验。今天，能和大家一块学习讨论，我非常高兴，因此我的愉快占了94%，老师的心理素质也不错，所以紧张只占1%，至于遗憾，因为老师的原因给有些学生造成一些遗憾，所以我也感到遗憾，遗憾占5%，希望在今后的课堂上以我们最大的享受来弥补今天的遗憾！”

伴随着热烈的掌声，同学们久久沉浸在数学学习带给它们的快乐之中。

“立足过程，促进发展”让每个孩子在知识的海洋里快乐地学习，让我们携手共同享受学习的快乐，让每个孩子在自信、快乐中走向成功。这就是当一个教师的自豪感，我深深爱上了当老师。

## 心理健康快乐成长演讲稿篇三

新的一周即将开始，祝同学们学习进步，老师们身体健康。

其实不然，生活处处有阳光，生活处处有温心，生活需要我们慢慢的去品位，我们要学会用发现的眼光，发现的思维去审视我们身边无意流过的瞬间，要在一霎时捕捉快乐，将他储存，在快乐中学会学习。

姐妹们我们相距于太中的时间是短暂的，我们的学习生涯又有几年。我们是不是应该充分的把握住美好的今天，让遗憾的身影统统见鬼去吧！在我们的周围——早晨，仅需几分钟，校园的美景尽显眼帘，呼吸新鲜的空气，感受生命的脉搏多么的跳跃；疲惫的学习后，几分钟时间，静下心来，思考一下，我们在学习中获得了什么，而获得的东西是否对我们有帮助，我坚信“书中得到的知识，肯定是有益而无害的。这样，这样在充实的学习中忘记烦恼，因为我获得了我需要的知识，变的快乐。快乐是一种能力，能够在任何环境中保持一颗快乐的心，可以让你更有把握在有限的时间内获得成功。由此可见快乐在一个人的人生中是多么的重要，如果生活没有快乐，那么你的生活将会失去色彩，活着就没有了意义。

当今社会，人们已经忘记了快乐，他们为了获得充实，靠金钱和财欲给予自己，却失去了人生最宝贵的精神财富——快乐，有言曾论断“乐观是养生的唯一秘诀，常常忧思和愤怒，足以使健康的身体变成衰弱而有余”。因此充实和快乐应两者兼得。

我的演讲到此结束。

谢谢大家！

## 心理健康快乐成长演讲稿篇四

大家早上好！我讲话的题目是《阳光心理 健康人生》。

同学们，你可曾为一点小事而气恼过？你可曾无缘无故地感到郁闷不快？你可曾抱怨生活的不公？你可曾对前方的困难望而却步？如果有，请关注你的心理是否健康！心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。现代的人们在重视身体健康的同时，越来越重视心理健康。回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理的作用，导致了比赛过程中的各种戏剧花絮，不仅令比赛更加扣人心弦，也令世人回味无穷、感慨万千。射击运动员埃蒙斯在前9枪一路领先的大好形势下，最后一枪仅仅打出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，而是输在关键时刻的心态上。由此可见，良好健康的心理是多么的重要！心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

我们怎样才能拥有健康的心理？首先，正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己。天生我材必有用，每个人都有自己的优点。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经

常真诚地对人微笑，传递快乐！享受快乐！

再次，正视现实，勇于解决问题。正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的解决办法，而不企图逃避，推卸责任。

最后，情绪稳定，性格开朗。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。

同学们，让我们打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光滋润我们的心灵。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，让健康、幸福的阳光沐浴我们的生活。让我们人人都拥有一个阳光心理，拥有一个健康的人生！

## 心理健康快乐成长演讲稿篇五

大家晚上好！今天我演讲的主题是《回首往昔，展望未来》。

xx年，我们珍惜，我们超越，我们期待，我们实现□xx年，新中国在烈火中涅槃重生，不断战胜风雨，创造奇迹，回首一路走来的岁月，我们看到的是未来的希望。

有人说：“中国的存在本身就注定会成为奇迹，不需怀疑也不必怀疑。”的确，在这短短的xx年间，一场场的灾难给我们带来了悲痛，但是却并没有使我们意志消沉，反而更加团结了我们，凝聚了我们。我们用坚强，用信念，用爱心将灾难统统踏于足下，这股富有勇气的力量来自于一个年轻的国家，来自于一个拥有五千年灿烂文明的民族，更来自于勤劳勇敢的13亿中国人民。

时间，洗不尽历史的铅华，他见证了xx年来的起伏□xx年间的刻骨铭心。历史早已成为过去，却需要我们去回首，去感悟。昔日的贫穷落后，过去的“东亚病夫”早已不属于我们，现在的我们已用东方神箭放飞gdp□让它在地平线上以最快的速度

度上升，在联合国，在经合组织，在博鳌论坛，在金融峰会，世界从未像今天这样，四海静默，一起倾听我们的声音。

记得一位哲人说过：历史的车轮在曲折中前进。经过漫长的摸索，我们渐渐看到了曙光。哪怕雪灾降临，天寒地冻不曾摧毁我们的坚强，我们用爱心为彼此升起了冬日的旭阳。试问：有谁不会为这样一个充满温情的民族所折服。历史已经证明，再厚的冰雪，再大的地震，也会因为我们的手足之情，同胞之爱而战胜，也会因为我们坚韧不拔的信念和共克时艰的力量而阳光重现。

20xx年也是值得自豪的一年。奥运会的成功举办，让世界脊柱裂中国人民的微笑，记住了东方文明古国的美丽与宽广；神舟九号的成功发射，再一次到达了国人眼中那个神秘而广袤的宇宙。我们向世界证明了：梦想有多远，我们就能够走多远。

昂首阔步走在20xx年，展望未来，中华民族定能够兴旺富强，中国人民定会幸福安康。未来的中国，将会以多姿多彩的身影展现在世人眼前，以灿烂辉煌的成就屹立于世界，在历史的长河中留下属于我们的故事。

总结xx年的经验，回味xx年的风雨，赞美xx年的辉煌，铭记xx年的历史。我们幸福地感到自己是一名中国人，一个龙的子孙。回味共和国的xx年。我们感悟太多，感动太多，要感谢的也太多。站在历史的十字路口，回首，展望，我用一颗十七岁的心祝福我的祖国越来越好，越来越强！

谢谢！