

2023年酒店客房辞职申请书(通用5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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

心理演讲稿篇一

各位老师、同学们：

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，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。

西宁三中馨心家园心理辅导实验中心

五月二十日

心理演讲稿篇二

老师们、同学们：

大家好！

今天是5月25日，5月25日是全国大学生心理健康日，随着心理健康教育的普及，很多中小学将5月定为自己学校的心理健康活动月，5月25日为心理健康活动日。“5.25”是“我爱我”的谐音，确定的意义是爱自己才能更好的爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，体验到自己存在的价值，用尊重，友爱，信任，宽容的态度与人相处，给予爱和友谊，与他人同心协力。所以，我今天讲话的题目是《关注心理健康，阳光成长》。

心理学家告诉我们：人的健康分为两部分，一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人与人的交往日渐增多，人际关系复杂。越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重，学生中有，教师里也有。在我们的周围，有的人情绪反复无常，时而热情奔放，时而沉默寡言，闷闷不乐；有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望，整天无所事事，迷恋网吧，常常迟到旷课，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与同事、老师、同学、父母对立情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。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？我看主要有两方面：

第一，要正确认识自己。正确认识自己就是不要自卑，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，我们不存在差学生，只存在有差异的学生，有可能你这方面比我强，另外一方面我比你强。要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要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。大家是否还记得爱因斯坦小板凳的故事，当别人都嘲笑他做的板凳不好看时，他并不气馁，而是积极面对，一次做得比一次好，最终赢得尊重，也成为历史上伟大杰出的科学家。

第二，要正确与人交往。正确与人交往就是要善于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，要经常真诚地对人微笑，真诚地微笑会让你充满着你的自信，也表示着你的礼貌和对别人尊重，最终你也将会获得别人的礼貌和尊重。

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，共同营造一个健康、和谐的校园。谢谢！

心理演讲稿篇三

各位同学：

大家下午好！

很荣幸有这样的机会能和你们在一起交流！

有时候我非常羡慕你们，青春、叛逆、冲动、单纯……是你们的代名词，你们的世界是那么的辽阔，那么的无忧无虑；有时候，我又很同情你们，世界的博大，交往的信息化，使得你们往往又会陷入本不该属于你们的无奈与忧愁！

很多时候你们的烦恼来自成绩，你们的生活充斥着分数，使你们喘不过气来，你们常呼吁：理解万岁！希望老师、家长多留些空间给你们去自由的飞翔。然而往往这样的自由你们得不到，于是你们埋怨、你们叛逆……但其实，哪个家长不愿自己的孩子好？哪个老师不希望自己的学生成才呢？由于在成人那里得不到理解，得不到所谓的自由，于是，你们更渴望得到同学的友谊与支持。然而，要得到一份真正的友谊是多么的不易，在诸多的交流与碰撞中，你和同样属于叛逆期的同学们，就很容易产生大量的冲突和摩擦。怎么办？看来我们很有必要来探讨一下怎样与父母、与老师、与同学相处！

前不久，我在一个班上课。有一个同学帮我做了一个调查，看看班上有多少同学在网上，结果非常可惜，没有找到没有上过网的，上过n次的还大有人在。你们上网干什么？无非是聊天和打游戏，有的出于好奇甚至再看看什么不良的东西！上网怎么会这么吸引你们？它到底有什么魅力？网络是虚拟的，正是因为现实中你们得不到同学、老师和家长的理解与尊重，所以才会慢慢地从网络中寻找慰藉，渐渐的迷恋上了网络，但网络就象是慢性毒药，很容易侵蚀你们弱小而不成熟的心灵，而且，会使你们渐渐脱离这个现实世界，脱离与同学、家长、老师的相处，这太可怕了，同学们，要知道你们是生活在现实中的啊！反过来说，如果我们能找到一条与身边的人友好相处，真心交流的方法，那么我们的世界就不会那么容易被电脑控制，从而成为一个有个性，出色的中学生！

荀子说：“人之生也，不能无群。”我们大多数的时间是在学校里度过的，见得最多的就是我们周围的同学。因此如何与同学相处就是初中生人际交往的重要环节。与同学交往贵在真诚，以心灵换得心灵！初中三年是人生的转折期，同时，这时候的你们又是非常的单纯以及脱离幼稚的时期，友谊对于你们来说更是不加瑕疵。所以首先，打开你的心门，主动的与同学去交流，不带任何的功利与怀疑，只有真心的交流才能换得真正的友谊！

有些同学比较内向，与陌生人说话就会脸红，更加不敢主动与人交流。其实，不要害怕，自信是你首先要做到的，在日常生活中多考虑我要怎样才能顺其自然的表现自己而不是担忧人家是否会注意自己、嘲笑自己！采用一些心理暗示的方法，多说几遍：我能行！你就一定能行，不要把自己封闭起来，先试试与同桌、同组交流，再扩散开去，多参加些集体的活动，即使失败也无所谓，要知道积极参加社会锻炼将来才能更好的适应社会。

有的同学说，我每次都是真心对朋友，可是他却好象满不在乎，有时还会做些伤害自己的事，比如，出去玩不约上自己，和别人一起数落自己的不是，等等！其实，与人交流贵在问心无愧，上课的时候说过，你希望别人怎么对你，你就首先要自己做好。所以遇到上述的情况，不要沮丧，先看看自己做得好不好，是不是问心无愧了，然后大胆的对朋友指出那些你不能容忍的行为，如果是真正的朋友他一定会为你着想，并改正，当然这时要懂得说话的技巧，不要一上来就说：“我觉得你……很不对，应该……”这样会伤害朋友的自尊心，要委婉的温和的，最好面带微笑用商量的语气说，比如：“上次你……我觉得如果……可能更好，你觉得呢？”同时，是朋友就要用一颗宽容的心去容忍他的一些错误，互相提点才是真正的朋友。另一方面，如果他对于你说的根本不在乎，或者根本没把你当朋友，那么这就不是你的错了，有何必为此伤心呢？每个人都有选择朋友的权利，只要让自己做好，就什么都不要在乎了！

另外，我们在班上总能发现有这样的同学，他们上课时喜欢接老师的下嘴，时不时还发出些怪声音，下了课还偏要去同学面前捣蛋，为什么？还有的，一天一套衣服，更有甚者半天一套，怎么会这样？对了，无非是想让同学注意到他，让老师知道有这么个人存在。而这些同学大多是平时成绩和表现不怎么好的，大家从小到大有这么一个习惯就是要和成绩好的同学玩，不和成绩差的同学在一起，免得近墨者黑了。这样，在正常的情况下得不到友谊的他们就想采取哗众取宠的方式来得到大家的关注，其实这毫无必要。为什么不从改正自己的缺点做起呢？要知道哗众取宠只能得到同学一时的注意，或者只是一笑，而不能得到真正的友谊，要得到别人真正的尊重就要多检讨自己，把坏习惯改了，在学习上多下苦工夫，当一个人真正值得别人去尊重时，他才可能得到大家的发自内心的善意的关注。

再者，现在的你们正处于青春期，而这个时期与异性的交往又成了非常敏感的话题！你们的自我意识开始增强，常想“我长得潇洒（漂亮）吗？”“我聪明吗？”等，经常对着镜子“孤芳自赏”，并十分留意周围人的眼光、态度及对自己的评价，希望引起别人特别是异性的注意，因此在这个时候就特别注重梳妆打扮以及一言一行。

在与异性交往时，你们一方面表现出不安、羞涩和表面上的反感，另一方面又内心里关心、向往甚至爱慕异性，渴望与异性接近，喜欢悄悄议论异性。这是青春期少男少女的普遍现象。其实正常的异性交往是有利于我们的身心健康的，男女同学之间交往的好处至少可以表现为以下几个方面：首先，智力方面。男、女生在智力类型是有差异的。男女生经常在一起互相学习、互相影响，就可以取长补短，差异互补，提高自己的智力活动水平和学习效率。

心理演讲稿篇四

各位老师同学：

下午好，很高兴能够在这里和大家有一个机会沟通，今天我们要讲的题目是阳光花季从心开始。

首先我想和大家分享的是曾经影响过我的一个小故事。故事说的是一只刚出生不久的小鹰不小心掉在了一个鸡圈里，小鹰和很多小鸡长大，它没有其他小鸡漂亮的羽毛甚至走路的姿势都不如其他小鸡稳健，小鹰为自己的缺陷感到难过，一天天在鸡圈里长大，有一天一只鹰从鸡圈里飞过看到了小鹰对小鹰说你是一只鹰，蓝天才是你的家。小鹰非常震撼，但是他从来没有尝试过飞翔他是在一天天的自卑中长大的，但是他相信自己是一只鹰，它知道一只雄鹰要有铁一般的意志，无比坚强的心，能战胜困难的勇气，于是他每天都在练习，别的小鸡都觉得他不可能成功，但是我们的的小鹰始终不放弃，终于有一天飞出了鸡圈，在蓝天上翱翔。当时我从这个故事里得出了一个结论如果你相信自己是一只鹰，就要象一只鹰一样自尊，自信，自立，自强，自爱，为自己的目标坚持不懈的努力，不管你生处在何地在你内心都有一个最强大的力量那就是坚持不懈的信心和勇气。当我在这里面队大家的时候我看到的是一只只这样的小鹰，我在你们脸上看到了追求梦想的神情，那么今天在你们成长为雄鹰的路上，我想和你们一起从心开始寻找自己梦想的源泉，寻找生命的阳光。在我记忆深出有一个广告画面始终浮现在我的面前，一个穿红袄的小女孩在乡村的矮墙边跳舞，她不停的跳呀跳，跳到了城市，跳到了故宫的墙边上，跳到了高楼大厦的楼顶，站在那里停下俯瞰，这个广告的广告词是梦想有多大，舞台就有多大。大家想一想自己的梦想是什么。

好了也许每个同学在自己心里都有一个小小的不愿意告诉其他人的梦想。如何实现自己的梦想呢首先从热爱自己开始。珍重自己的生命。可能大家都知道一个小朋友因为父母和老师的不理解结束了自己的生命，我想说的是首先我为这个小朋友惋惜，因为他放弃了实现自己梦想的机会，在我们成长的道路上你会碰到很多磨难，很多不理解，有时候是因为自己确实做错了，但不知道该怎样挽回，有时候是周围人都不

能理解你，还有时候是你不知道该如何解决眼前的问题，我能理解你们此时此刻的心情，但是也许你选择结束你会发现你就没有实现自己梦想的机会，你已经自己放弃了将来象一只鹰一样飞翔，你不够勇敢和坚强面对困难。热爱周围的一切。可能很多同学觉得自己现在的环境很不如任意，觉得为什么上天总是不公平，让自己生在一个农民家庭，学在一个农村学校，埋怨环境没有给你很多机会，甚至有的同学已经不相信自己将来能够成功。实际上有很多名人都是少年出生贫寒，他们很多人都从苦难中走出来的。我最近看了一个电影，名字叫上学路上，讲的是甘肃一个非常贫穷的小山村学校里发生的故事，女孩王燕面临着交不上学费而辍学，她不想像好友三花一样早早嫁人，她决心在暑假里自己挣学费。为了凑够去枸杞园摘枸杞的车费，她偷偷卖了家里的鸡蛋，又买了因相亲而认识的小男孩的钢笔，喜欢王燕的老师，高价买走了钢笔，使得王燕看到了希望。他又租了相亲小男孩的羊羔来养，结果被大瓜、二瓜两个弟弟捣鬼没有挣到多少钱。最后，小女孩，做了一会无本生意，终于挣够了去枸杞园的车费。整个电影中我们的小王燕从来没有抱怨过自己出生的不幸，她始终坚信自己只有学习到知识才能改变命运，即使家里没有条件让她上学，她都没有向命运屈服，靠着自己的努力赢得了上学的机会，从她的身上你可以发现坚持不懈的努力有多强大的力量，我深深为这个女孩感动，任何环境都有希望，任何地方都有阳光，你只需要一颗发现的眼睛和内心的目标，做下去。

当你有了一个人生目标后并且拥有一颗勇敢的心，但是还有一个就是要学会用智慧的头脑，一步步实现自己的目标。1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军，当记者问他凭借什么取得如此惊人的成绩时，他回答：凭借智慧战胜对手。他是怎样凭借智慧呢？他在自传中这样说，每次比赛前我都要乘车把比赛的路线仔细看一遍，把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个是银行，第二个是一棵大树，第三个是一座红房子，这样一直画到赛程终点。比赛开始后，我就以百米

赛跑的速度向第一个目标冲去，到达第一个目标后，又以同样的速度向第二个目标冲去，40千米的赛程，就被我分解成几个小目标，轻松地跑完了。其实，在现实生活中我们做事之所以半途而废，不是因为失败而放弃而是因为疲倦。所以如果你有了一个自己的梦想就需要分阶段的给自己一个目标，并且鼓励自己坚持下去。

在实现目标的路上你还需要一样最重要的东西是什么呢，大家想想在日常生活中当你难过的时候是谁在安慰你，给你鼓励，是你的朋友和你的家人。很多同学都喜欢看一些动画片，每一个动画片里的主人公都有很多朋友在帮助他们，也许你比较擅长做数学，他比较擅长做语文，如果大家教会彼此学习的方法，那么实际上大家可以共同进步。

但是很多同学在日常生活中明白这些道理却不知道怎样解决自己碰到的困难，比如自己不够自信，总是和同学老师处理不好关系，这些问题可能让很多同学困惑。

在心理咨询过程中，大家最关心的就问题之一就是人际关系的处理。良好的人际关系能够使中学生生活更愉快、精神更振奋、身体更健康。但是，要想处理好人际关系，仅凭主观热情是不够的，还要讲求一定的策略、方法。下面我就给大家谈一谈。

一、在交往过程中不要一味付出。

有的同学在后果朋友、同学交往时，往往付出很多，可换来的结果却事与愿违，朋友有的时候会莫名其妙的冷淡甚至疏远自己，这对付出很多感情的同学来说，就会觉得很不公平，心理很不平衡，认为朋友不够意思，自己太傻。其实，也并不是朋友有意背叛你，在心理学上有一种社会交换原则，人们总是希望得到的不少于付出的，如果付出的多于得到的，人们心理上就会不平衡，如果得到的多于付出的，人们的心理也会不平衡。为保持付出和得到的关系平衡，人们总是要

知恩图报的。如果你的付出太多，使人觉得无法回报或没有机会回报时，他就会被一种愧疚感所笼罩，造成一种无形的压力，这种压力就会导致受到恩惠的一方选择冷淡或疏远。

二、主动交往，千万不要自卑退缩。

即使是生活在集体中的最孤僻的人，他们的内心深处也渴望与人交往，他们不去主动交往往往是因为以前在感情上受到过挫折，现在不敢贸然主动与人交往，或者是由于某些原因本身非常自卑，害怕得便到别人的理解和支持，只好把自己锁定在一个小角落里，独自忍受孤独的折磨。

人不能主动交往，主要原因是在交往过程中缺乏自信。所以首先就要树立自己的自信心，应当不为一时的挫折而失去对自己的信任，并且要找到自己的优点，给自己恰如其分的评价。任何人都不能期待着友谊找上门来，不管任何事情你不去争取，也不是很容易做到的，友谊也是如此。

三、观察大家的共同话题和兴趣。

每个人的个性不同，兴趣也不同，但你要融入这个社会，就应该寻找到大家共同的话题，并积极参与进去，共同讨论。

四、在和大家交往中寻找价值观较为接近的人成为好朋友。

五、善意的欣赏别人

有的同学之所以孤独，是因为他们找不到可以交朋友的人，他觉得这些人或庸俗或虚伪，进而孤芳自赏，认为没有人能成为自己的知己。他们看不到别人的优点，不能够客观准确的思考并分析问题，从而陷入到孤独的境地。

六、帮助别人

我们一般都有这样的体验：当自己遇到困难需要帮助的时候，此时如果有人来帮助自己，那么我们肯定对人家感激不尽，以后见面显得格外亲近，从此就建立了友谊。以后如果对方有困难的时候，你一定会主动帮忙。帮助，不仅是解决困难上的协助和物质的支持，而且也包括感情上的支持、对痛苦的分担、观点上的赞同以及提供建设性的意见。帮助别人是一种美德，也是建立深厚友谊的基础，因此，如果你是一个乐于帮助别人的人，你一定会赢得真正的朋友和友谊。

还有些同学比较发愁自己很自卑怎么办。实际上在心理学上也有方法帮你建立自信。

首先，全面了解自己，正确评价自己。

你不妨将自己的兴趣、嗜好、能力和特长全部列出来，哪怕是很细微的东西也不要忽略。然后再和其他同龄人做一比较。通过全面、辩证地看待自身情况和外部世界，认识到凡人都不能十全十美，人的价值主要体现在通过自己的努力，达到力所能及的目标对自己的弱项和遭到失败持理智态度，既不自欺欺人，又不看得过于严重，而是以积极态度应对现实，这样自卑便失去了温床。

转移注意力。

一个人既不可能十全十美也不可能一无是处。不要老关注自己的弱项和失败，而应将注意力和精力转移到自己最感兴趣，也最擅长的事情上去，从中获得的乐趣与成就感将强化你的自信，驱散你自卑的阴影，缓解你的心理压力和紧张。

对自己的自卑进行心理分析。

这种方法可在心理医生的帮助下进行。具体作法就是通过自由联想和对早期经历的回忆，分析找出导致自卑心态的深层原因。并让自己明白自卑情结是因为某些早期经历而形成的，

并深入潜意识，一直影响着自己的心态，而实际上目前的自卑感是建立在虚幻的基础上的，与自己的现实情况无关，因而是没有必要的。这样就可以从根本上瓦解自卑情结。

用行动证明自己的能力与价值

从另一个方面弥补自己的弱点。

一个人有着多方面的才能，社会的需要和分工更是万象纷呈。一个人这方面有缺陷，便可从另一方面谋求发展。一个身材矮小或过于肥胖的人，可能当不成模特和仪仗队员，可是这世界上对身材没有苛刻要求的工作多的是。一个人只要有了积极心态，对自己扬长避短，将自己的某种缺隐转化为自强不息的推动力量，也许你的缺隐不但不会成为你的障碍，反而会成为你的福音。因为它会促使你更加专心地关注自己选择的发展方向，往往能促成你获得超出常人的发展，最终成为超越缺陷的卓越人士。这方面的著名事例数不胜数，如身材矮小的拿破仑、身短耳聋的贝多芬、下肢瘫痪的罗斯福、少年坎坷艰辛的巨商松下幸之助、霍英东、王永庆、曾宪梓，这些人要么有自身缺陷，要么有家庭缺陷，但他们都成了卓越人士，都从某个方面改变了世界。

推翻内向的自我形象。

每个人都应该是自己的主宰，做自己人生的导航员。没有谁比你自已更能决定你的命运。因此，你个性内向与否，那不是上帝的安排，而是你自己的安排，而是你自己的决定。当你认定自己性格内向时，你便赋予了自己内向封闭的自我形象。而一旦这一形象标签进入你的潜意识，它又反过来引导约束你的行为。对自己的社交缺交信心的人，不妨将自己从记事以来所认识的朋友都罗列出来，你会惊讶于自己竟有这么广泛的交际。特别是要多想想你的那些好朋友，既然你能与那么多人建立起良好的人际关系，深厚的友谊，也就足以证明你并非性格内向，不善交际了。

我相信在座的每一个同学都有信心拥有一只鹰的自信，并且一定能够取得成功。

一对兄弟，有一天他们出去爬山，然后一起回家。他们的家住在八十层楼，他们一人背着一大包的行李回家，却发现大楼停电了。于是哥哥就说：弟弟，我们一起爬楼梯上去吧。

于是他们就一起爬上去。到了二十楼的时候，哥哥又告诉弟弟：包包太重了，我们把它放在二十楼，我们爬上去，明天再下来拿。弟弟说：好。于是他们就把他们的包包放在二十楼，继续往上爬。到了四十楼，弟弟开始抱怨，于是就跟哥哥吵起来了。他们边吵边爬，爬到了六十楼，哥哥就对弟弟说：只剩二十层楼了，我们不要吵了，默默的爬完它吧！！于是他们就各走各的，终于到了家门口。哥哥就摆出了很帅的姿势：弟弟开门。弟弟就对哥哥说：别闹了，钥匙不是在你那儿。结果，他们把钥匙留在二十楼的包包里了。这个故事其实在反映我们的人生，有很多人在二十岁以前是活在家人的期望和老师的期许之下，背负着很多的压力；在二十岁之后离开了众人的压力，开始满腔的热血，开始有很多的梦想要完成；可是工作了二十年后，开始发觉工作不如意...于是就开始抱怨老板、抱怨公司、抱怨社会、抱怨政府。就在这抱怨中又渡过了二十年。于是告诉自己，六十岁了没什么好抱怨的了，就默默的走完自己的21年吧。到了八十岁快要死掉的前夕，才想起自己好象有什么事还没完成.....原来，他二十岁的梦想还没有完成。所以，希望现在的你....充满着理想...充满着热情....为自己的梦想把握现在。

最后我想和大家分享一个小故事

珍妮是个总爱低着头的小女孩，她一直觉得自己长得不够漂亮。有一天，她到饰物店去买了只绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结挺漂亮，珍妮虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，出门与人撞了一下都没在意。

珍妮走进教室，迎面碰上了她的老师，“珍妮，你昂起头来真美！”老师爱抚地拍拍她的肩说。

那一天，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，可往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰物店时与人一碰弄丢了。

自信原本就是一种美丽，无论是贫穷还是富有，无论是貌若天仙，还是相貌平平，只要你昂起头来，快乐会使你变得可爱——人人都喜欢的那种可爱。

你就能做个最好的自己，自尊，自重，自信，自爱，自立。终究有一天会成为一只雄鹰，谢谢大家。

心理演讲稿篇五

亲爱的同学们、老师们：

大家早上好！

你知道5月25日是一个怎样的日子吗？对啊，5月25日是心理健康日，“5.25”的谐音是“我爱我”，也就是我们自己要爱护自己。把它作为一个专门的纪念日就是提醒我们每一个人要爱惜我们自己，要关注我们的心理健康。今天的国旗下讲话我们先从一个故事讲起。

珍惜自己，因为这世上只有一个自己；珍惜自己，因为每个人都应当从小就看重自己；珍惜自己，因为”天生我材必有用“！

最后祝大家都能成为一个健康快乐的人！谢谢大家！