

小乌龟爬爬教案反思(模板7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。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以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

心理演讲稿篇一

大家好！在中国文学史上，唐代有两个著名作家，一个是因《陋室铭》而著称的刘禹锡，一个是写有《捕蛇者说》的柳宗元。二人是好朋友，都有仕途不顺而被贬官的经历。但刘禹锡性情旷达，人生态度乐观，虽被贬官，却能将陋室布置的“苔痕上阶绿，草色入帘青”，追求高雅的生活情趣，与“鸿儒”交谈，与“素琴”、“金经”为伴，心理保持健康，寿命达70岁。而柳宗元被贬后却长期心情不畅，气血郁滞，终致英年早逝，仅仅活了47岁，连他的作品集《柳河东集》也未来得及整理，是刘禹锡帮助他整理出来的。

可见，积极向上的人生态度与身体健康是有密切关系的。

中学生中常见的心理问题主要有以下几类：1。由学业带来的心理压力大。2。偏执、敌对。认为他人不可信，自以为是，偏于固执。3。人际关系紧张。总感到别人对自己不友善。4。抑郁。表现出对学业、前途、未来没有希望，精神苦闷、情绪低落。5。焦虑、心里烦躁不安。6。适应能力差。教育宝典演讲稿、做一个心理健康的中学生。对新的环境和生活不适应，不习惯教师的教学方式，或者不喜欢学校的各项活动。7。情绪忽高忽低极不稳定。8。心理不平衡。当他人比自己强或获得了高于自己的荣誉后，总感到不平。其中，学习压力感，是当前中学生存在的最严重的心理问题。

这些问题的产生是受多种因素影响的，我们应当从生理、家庭、学校、社会等生物的、环境的、教育的几个方面来分析。

对广大教育工作者而言，重视和加强青少年心理健康教育，应成为当务之急的重要任务。

1. 要有正确的自我观念。

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。心理学的调查表明，每个学生在学习的个人动机上是没有多少差别的，可为什么结果各不相同呢？除了习惯、兴趣、刻苦勤奋等因素外，准确地给自己定位也很重要，我们常用伟人来激发自己，但世上的伟人古今又有多少呢？为什么不拿昨天的自己做参照呢？只要你的今天比你的昨天有所进步，你就是最好的。具体一点就是：你今天上课认真听了，作业是自己做的，预习复习你都完成了，该你扫的地你扫的干干净净，你完成了自己计划中的内容，你就拥有了成功的一天，你就是最好的自己。

2. 要善于与别人沟通，尊重友谊。

心理健康的人总是喜欢与人交往，保持和谐的人际关系。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，同心协力，合作共事；而不是自私自利、猜疑、孤傲。我们的同学大多是独生子女，且都已进入青春期，这时大家都发现自己的父母没有过去那么完美，从而想从同龄人中寻找理解和友谊。一个人有两、三个朋友就不会感到孤独，寂寞，但实际生活中不少同学拥有的友谊就象流星般短暂，甚至得到的是抱怨，排斥和回避。常有人抱怨自己不能被人理解，不能被人接受，这时你最需要想一想的是，难道周围人都错了？我有没有将自己的价值观强加给了别人

呢？是不是遇事总想着自己呢？在班级中，我们有时会看到同学之间为窗户开向哪边而互不相让，为有人移动了他的桌子，碰掉了他的书而大发雷霆，为一点不如意的小事甚至大打出手。其实，每当你有这些行为时，你失去的不是一个朋友，而是周围所有的人，因为人人心中都有一把正义的尺，且这把尺在测量别人的时候特别的准。所以同学们要记住一条与人交往的黄金原则，那就是：像你期待别人对你那样去对待别人。

3. 要善于表达和控制自己的情绪，做情绪的主人。

美国前总统布什有句名言：如果你能调动情绪，你就能调动一切。可见在人的社会交往中情绪的重要性。其实我们都想拥有轻松，活泼，快乐的心态，可生活中总有挫折，失败和不幸。当一个健康的人心态失衡时，都能在一月内自行恢复。在调整情绪的过程中，你可以向家人和朋友诉说，写写日记，写完了再撕掉，当与父母难以沟通时可以给父母写个留言条，当你怒不可息想要动武时，先做个深呼吸，再从一数到十，想想犯错误的成本是不是太大。战胜自己是控制自己、走向成熟的标志。要提升自己，就首先要做自己情绪的主人。曾经有个同学，因为琐事与同学发生争执，他把砖头捏在手上，手上印出了血，但砖头始终没有扔出去。他说如果我把砖头扔出去，后果我无法控制，我不仅是要不要赔医药费的问题，也不仅是能不能上学的问题，我可能要为自己一时的冲动后悔一辈子。

4. 要提高面对挫折和困难的承受力，建立自我防御机制。

心理健康的人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；他们凭理智办事，能听取别人合理的建议与意见。我们的生活中并不总是充满鲜花和掌声，挫折与困难总会不期而至，给我们带来紧张，烦恼，焦虑甚至恐惧，这些不良情绪会直接影响到我们的生活，学习。在认真

分析失败的原因后，我们需要适当安慰自己来一点阿q精神，暗暗的告诉自己昨天已成过去，明天还很遥远，我要把今天过好。其实只要你在前进，你在攀登，就会有不同的参照系，就会遇到困难，就会有挫折，挫折将伴随着你的学习，伴随着你的工作，伴随着你的生活。但是挫折并不可怕，挫折其实魅力十足！挫折留给人们可能有伤心有失望，但更多是教训，是经验。经受了挫折，我们才真正认识到要攀登巅峰需要艰难跋涉，要成功必须付出代价，经受了挫折我们更能看到自身的不足，学会坚强，这就是挫折的魅力所在。

同学们，希望你们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，正视现实，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结互助，以愉悦的心境，饱满的情绪，坚定的信念，昂扬的斗志，百折不回的精神，去面对生活的挑战，做一个永远健康快乐阳光的中学生。

同学们，国外有句格言：“我是我心灵的主宰。衷心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！

心理演讲稿篇二

各位老师和同学们，大家好。我是一名心理委员，在学校的心理健康教育中，我的工作是协助老师开展心理辅导和课程。今天，我想分享一下作为一名心理委员的心得体会。

段二：肩负的责任

我知道，作为一名心理委员，肩负的责任是非常重大的。我们需要负责学生的心理健康，并且协助老师进行心理辅导和课程。同时，我们也需要积极和班级同学沟通，了解他们的心理状态，并及时提供必要的帮助。

段三：提高自身素质

为了更好地担任心理委员的角色，我刻苦学习，并参加培训，提高自身素质。例如，我加强自己的心理学知识，深入研究心理扶持和咨询技能，并掌握一些心理调节和干预的方法。通过这些努力，我能够更好地开展心理健康教育和协助老师进行心理辅导。

段四：有效的交流沟通

作为一名心理委员，我们需要与班级同学建立良好的关系和有效的交流沟通。这对于我们协助同学提供帮助十分重要。因此，我们需要学习如何举办沟通训练和如何理解和解决同学们的问题。如果我们能够理解同学们的心理状态，那么我们就有机会提供帮助和支持。

段五：心理委员的好处

最后，我想谈一谈作为一名心理委员所带来的好处。首先，我们能够帮助班级同学更好地了解心理健康和心理问题。其次，我们能够帮助同学们积极构建自己的人际关系网络。最后，作为一名心理委员，我们能够规划自己的职业生涯，并在职业发展方面取得良好的成果。

总之，作为一名心理委员，我们的工作是为非常重要的，我们需要不断学习和提升自身素质，与同学沟通和交流，为同学们提供帮助和支持。这对于班级同学的心理健康和发展至关重要。谢谢大家！

心理演讲稿篇三

老师们，同学们：

大家早上好！

我今天演讲的题目是心理健康是美丽人生的需要首先要与大家探讨的是，什么是健康。世界卫生组织给健康下的定义是：“不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”一个健康的人，应该有两个和谐：第一个是自身和谐，生理健康加心理健康。第二个是自身与外界的和谐：适应自然环境和社会环境。所以，完美的健康不是单一的，而是多元的。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。

第一，对自己有一个正确的认识，志存高远。

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，也不妄自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，现实生活中他们既自尊自爱，又尊重他人。网络生活中他们能控制有度，诚信为人。

他们目标远大，志向高远，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。

第二，要正视现实，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方法，而不企图逃避，推卸责任；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。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。

第三，要乐于交往，保持和谐的人际关系。

心理健康的青少年，总是喜欢与人交往，与寻找知音，建立友情，保持和谐的人际关系。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，与他人齐心协力，合作共事。

少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。梁启超先生这一名言震荡着一代代青少年的心灵，我们中学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强做出贡献。我的演讲完毕，谢谢大家！

心理演讲稿篇四

大家好！我是某某学校的心理委员，今天我想和大家分享一下我在担任心理委员期间的一些心得体会。作为心理委员，我充分感受到了自己的责任和使命，也经历了许多新的挑战 and 成长。

第二段：角色定位

首先，作为心理委员，我们需要明确自己的角色定位。我们不仅仅是学生，更是学校内部的一员，在内部扮演着显得尤为重要的角色。我自己认为，心理委员的角色可以分为以下三个方面：

1. 帮助他人：向别人提供支持和帮助，帮助那些有困难或烦恼的人在情感上得到安慰和启迪。
2. 宣传心理健康知识：除了提供帮助外，我们还需要宣传心理健康知识，帮助更多人了解心理健康，并知道该如何关注自己的心理健康问题。

3. 建立良好的团队：在工作过程中，我们需要协作，需要团结一致，只有团结合作才能达到我们的目标。

第三段：具体工作

作为心理委员，我们要具体负责的工作是多方面的。例如：

1. 组织心理活动：我们需要组织一些关于情感方面的活动，比如心理讲座、心理调查、心理测评等等。
2. 接受咨询：需要抽出一些时间，积极为有需要的同学提供心理咨询服务。
3. 关注校内心理问题：定期与其他社团进行交流，了解校内心理问题，尽可能做到及时发现问题并解决它们。
4. 推广心理知识：这方面的工作也很重要，我们需要积极宣传一些心理健康知识，让同学们了解一些情感方面的知识和解决方法，掌握一些基本的情感应对技巧。

第四段：心得体会

在工作中，我发现心理委员需要付出很多努力，但也收获了很多快乐和成就感。在与同学们交流心情的过程中，我感受到了一种巨大的快乐和满足感。我和同学们的交流不仅解决了他们的问题，也增加了我们之间的友谊和信任。此外，我们也得到了其他同学和老师的肯定和赞誉，因为我们付出了努力，为校园提供了一些正面影响，使校园环境更加美好。

第五段：总结

作为一名心理委员，我觉得我们是一支神奇的团队，我们代表了爱和关心，为同学们奉献了自己的时间和精力，希望我们能够继续努力，通过自己所做的一切为社会做出贡献。同

时，也希望通过我们自己的实践经验，能够传递一些工作心得给后来者，并一起成长进步。最后，衷心感谢大家的聆听，愿大家都能保持积极的心态，学习掌握更多的情感应对技巧，拥有健康的心理状态。谢谢！

心理演讲稿篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们，大家好！我是某某班的心理委员XXX。今天，我很荣幸来给大家分享我的工作心得，希望能和大家交流、分享、成长。在我当上心理委员后，我坚信，作为一名中学生心理委员，不仅需要具备丰富的理论知识，更重要的是要有实践经验，并能实际应用于自己和同学身上，提高心理健康水平，帮助身边的同学更好的成长。

第二段：心理委员的工作职责和使命

作为一名心理委员，我们的首要任务是保障全班同学的心理健康，及时发现并解决他们面临的心理困扰，使同学们能够快乐、健康地度过中学生涯。在具体的工作中，我们要关注和了解同学们的发展情况、学习情况以及心理情况，星期一要学习同学们的心理，根据不同心理类型的同学，有针对性的推荐相应的解决方案，每天晚上查看和记录同学的情况并及时与老师和学生家长联系，以保障同学们的心理健康成长。

第三段：心理委员工作中的困难和挑战

在我们的工作中，会遇到很多稳定、稳定同学的心理状况，根据一些心理 都是因为人际关系不好，联络不到家长，有时还要面对同学们的冷漠和不理解，但是这些都不是我们放弃的理由，我们要坚持我们的使命，积极开展工作，为解决他们的困难和心理问题贡献我们的力量。通过不断的学习和探索，我们要提高我们的专业知识，积极参加心理培训和沙盘游戏，提高自己的专业水平，更好地满足同学们的需求。

第四段：对于心理委员的评价

在我们的工作中，我们面对的同学是不同的，他们有着不同的心理需求，我们需要有不同的心理解决方案，我们要根据具体情况制定指导计划和方案。学生们也对我们的工作非常赞赏，他们觉得我们尽心尽责，真正关心他们的心理健康，这也是我们新学期的一个值得沉淀和分享的成果。

第五段：总结

作为学校心理委员，我们是这场关于心理健康的长跑中的一份子。我们的工作既有挑战，也有可喜的收获。但是这些困难和挑战并不能使我们放弃，我们要学会倾听、理解和关心，帮助所有有需要的同学走出困境，为他们的心理健康保驾护航，持续促进校园心理健康成长。最后感谢大家的聆听，感谢老师的指导和同学们的支持，我们的工作还有很长的路要走，我们会坚守初心，继续努力工作，成为一名更优秀，更尽职尽责的心理委员，让更多的同学从我们的工作中受益，共同促进学校的整体发展。谢谢！

心理演讲稿篇六

老师们，同学们：

大家上午好！

今天是5月26日，昨天是5月25日“我爱我学生心理健康日”，所以本周是文海心理健康宣传周，我今天国旗下讲话的主题是《拥有美丽心灵，让青春年华绚丽多彩》。

同学们，我们现在的年纪，正享受着属于自己的青春。经历这般美妙的青春时期，曾经幼稚的我们正从懵懂走向成熟，从依附无助走向独立自主，其中有浪漫，也有美好。但是，青春的美好里，也会有一些不同的颜色，让亮丽中增添了一

丝灰暗。很多时候，我们愉悦轻松的心灵会被无端扰乱，焦灼烦恼困惑有时会左右着我们的人生，孤独空虚无聊迷茫有时会随着我们的生活，在这个充满起伏的挑战时期，我们的成长中都将拥有各种不可预期的烦恼，使得我们的生活不能每天都艳阳高照，使得我们的人生也不能每天都如意顺畅，使得我们不能顺利地就能拥有属于自己的快乐，这些将构成我们五味俱全的青春岁月。

然而，决定一个人命运的不是他所处的环境，而是他是否有一个健康愉悦的心境。因此，能否在这灰暗笼罩的瞬间，捕捉到希望的阳光，整合这些生命中的异色，让青春变得更加绚烂多姿，就显得尤为重要了。

我记得有这样一个故事：一个年轻人来到一个陌生的地方碰到一位老人，年轻人问：“这里怎么样？”老人反问：“你的家乡怎么样？”年轻人说：“简直糟糕透了。”老人接着说：“那你快走，这里同你的家乡一样糟。”又来了另一个年轻人问同样的问题，老人也同样反问，年轻人回答说：“我的家乡很好，我很想念家乡……”老人便说：“这里也同样好。”旁观者觉得诧异，问老人为何前后说法不一致？老人说：“你要想什么，你就会找到什么！”

在不同人的眼中，世界也会变得不同。其实星星还是那颗星星，世界依然是那个世界。你用欣赏的眼光去看，就会发现很多美丽的风景；你带着满腹怨气去看，你就会觉得世界一无是处。同学们，在真实的生活中，我们更像哪个年轻人呢？或是两者皆有！

本周是心理健康周，我们的主题是“快乐生活，快乐学习”。我们衷心的希望通过本周的宣传，能让你了解更多的心理知识，更加珍爱自己。相信，当我们拥有了美丽心灵，那么，我们的青春年华就会绚丽多彩！

今天的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

心理演讲稿篇七

亲爱的同学们，大家下午好，来到美丽的博雅，见到美丽的女孩们，我很高兴！我是咱们的心理老师常老师！今天很感谢咱们的曾主任，因为他，才有了我们今天的见面，所以我倡议大家用热烈的欢快的的掌声感谢曾主任。

恩，我是一个标准的女的！为什么强调这么一点呢，因为接下来的时间里，我们话题都将围绕女生展开，请同学们好好看看，我想请同学们先好好的看看你左边的同学，再看看你右边的同学，有发现什么了吗？老师：全是可爱的女生是吗？没有发现男生吧，（好，我们今天下午就一起来聊聊咱女生那些事儿，一起学会关爱自己。

接下来进入今天的正题，刚刚老师请大家好好的打量打量身边的同学。那同学们，我们十几年了有好好打量过自己吗？现在大家花一分钟看看自己。是不是发现自己和小时候不一样了，你可能觉得自己比以前高了，比以前胖了，也比以前更多愁伤感了，困惑和烦恼也比以前多了，同学们，那是因为我们正处在一个特殊的时期——青春期，这是一个比较敏感的时期，是一个身体和心理迅速发展的时期，在这个阶段，我们常常会产生各种困惑和苦恼。那么怎样正确地面对这一时期的各种问题，让自己不再迷惘呢？接下来，我将从青春期生理、青春期心理以及释放青春期压力三方面和大家进行一些分享和交流，希望咱们博雅的女孩们能做一个生理上健康的，心理上快乐的，学习和生活上有梦想的孩子。

一般10—20岁称为女孩子的青春期，这个时候我们的生理方面会发生一些变化，比如，第二性征明显，乳房发育、身体发胖、出现月经现象、甚至脸上也会长一些青春痘等等，这些身体的变化在向我们传达同一种信息——那就是我们在成长，当你的身体出现一些变化，我们要学会关爱自己，你可以这么做：

1、月经期间，要注意防寒保暖、不要吃冷、辣等刺激性东西，要多饮用温开水，促进身体排毒，如果有痛经的情况，不要乱吃药，可以吃点益母草颗粒或者对小腹进行热敷，都能有效的缓解。（关于月经你知道多少之五问）

2、这个阶段常会出现青春痘。你所要知道的唯一关于青春痘的好消息是，它们迟早会离开你的。你看到有多少成年人满脸痘痘的？在这个时候可能很多同学都觉得那是丑的不好，而事实上长痘痘是青春期发育会出现的正常现象，大可不必为此发愁，甚至用尽各种方法去消灭它，可以多吃蔬菜多喝水，少吃油腻食物，不吃辛辣食物，不要用手去挤压它，一段时间后它会自愈不会留痕的。（为什么长痘痘以及如何保护皮肤）

3、除了烦人的痘子以外，身体的长胖同样也让我们不少女生忧愁，甚至有的女孩为了减肥而节食，其实这也是没必要的，自然的、健康的就是最美的，要做自信的自己，我胖我健康！

我们不但不能节食减肥，反而要加强营养，因为青春期还是我们身体长高的一个好时机，身高是大家关心的一个问题，那么如何才能长高呢？注意营养，不挑食，更不节食，多运动，如多跳绳打篮球都能帮助长高，值得一提的是，要保证睡眠，在每天晚上的10点到半夜2点这段时间最好睡觉，因为这个时间我们人体在分泌长高激素，这个时间睡好了，对我们身体的长高是有帮助的，是不是很神奇。当然这个时期，随着我们的成长，胸罩成了必须要面对的穿上的衣服了。

4、如何进行自我保护。不能被侵犯的部位：腹部、腰部、臀部、大腿内侧、胸部、阴部等。这些部位不能让人触摸，也不能向别人暴露。当有人触摸时，应该大声、凶悍地说“不可以”“不行”，并远离这个人，过后告诉家人或老师。

对的，青春期就是这么神奇，它的神奇不但给我们带来身体上的巨变，同时我们的心理也发生了很多变化，我们可以了

解一下老师最近在咱们女生中做的的调查结果。所有这些，都是步入青春期的信号，是心理开始走向成熟的必然。比如，你可能情绪多变：情绪容易波动，带有明显的极端性。典型的表现是：或激动兴奋，或烦躁不安或多愁善感。独立意识和自我意识增强：有成人意识，认为自己长大了，关注自我，什么事情都希望发表自己的观点，并且希望观点得到重视和尊重，有时较为叛逆。性别意识增强：开始意识到自己性别和性方面的东西，对异性表现出吸引力和好奇心，出现“早恋”。对于身边的男孩的，你可能不爱搭理，不再像小学时那么“友爱了”，有或者很喜欢和男孩子们玩，甚至有时还怀疑自己是否喜欢上他们了，怀疑自己“有爱”了，为什么会对他有好感呢？我们可不可以早恋呢？在解答这些问题之前，先和大家讲一个很古老的故事：（故事：女人是老虎）

从前有座山，山里有座庙，庙里住着老和尚和小和尚，话说这小和尚很可怜，都15岁了，还从未下过山，也没有接触过其他人。有一天，老和尚带他下山化缘，他看到一个姑娘，很好奇，问老和尚：“那是什么”老和尚怕他动了凡心，就骗说：“那个是老虎，爱吃人！”老和尚带他又见了许多没见过的东西。回到山上，老和尚问他：“今天带你见了很多你从来没见过的东西，是不很开心，告诉我，你最喜欢什么？”小和尚想都没想地回答：“我最喜欢那个吃人的老虎”

1、“好感”是一种正常的心理现象，正确对待

大家看，一直闭关修行的小和尚也懂得欣赏异性。可见，对异性的好感是人与生俱来的一种特质。是一种很正常的现象，可能有女孩就在想，我完蛋了，我不正常了，我还没有怎么办，等下回去赶紧找一个，如果你有这么的想法，那就不正常了，刚才说了，青春期是10—20岁，有10年的时间，在青春期会对男生产生好感是正常现象，指的不一定是现在，可能是以后，上高中了，上大学了，所以，你现在有也正常没有也正常。

2、“早恋”你真的可以吗？上学虽易，学习不易，且学且珍惜！

那么，接下来问题来了，如果万一你现在已经对异性产生好感了，该怎么办呢，是不是要有所表示，和他在一起呢，早恋你真的可以吗？如果你早恋了，我个人表示理解，但理解并不代表支持，因为青春期是学习知识的黄金期，也许你要说我说教，但请自问一下：“当你准备早恋的时候，你是否应该首先考虑一下值不值得？是自己的学业重要，还是眼前这个人重要？或许你会说，老师放心，我会好好学习，天天恋爱的，对此，我表示额，这都是言情剧和言情小说惹的祸，因为他们把爱情描述的那么美好和伟大，让人向往，所以请我们女生清醒一点，不要被言情剧给忽悠了，理想很美好，现实很残酷，一位有经验的老校长曾经说过：中学生里谈恋爱能成功的是凤毛麟角的，能好和好散的，不给双方带来很大影响的也只占少数，大多数人都不仅没有得到爱情，而且还搭上学业、前途，惹来许多麻烦，也给以后的生活留下许多后遗症。事实证明，早恋也的确存在很多弊端，我称之为早恋的副产品：学习下降、朋友远离、情绪情感烦恼。

青少年时期是每个人积累知识，增加社会经验的时期，应该分清主次，学习才是这个时期的主旋律。在说了，青春期刚开始，那么着急让自己受伤害干什么。不论男生女生，都要珍惜友情，如果有男生喜欢你，甚至向你传递信息，万一收到”情书“怎么办？当你收到来自异性的情书时，就知道自己所应采取的态度，无论你内心是否喜欢对方，接受他们，谈爱情都是不可取的。那么，我们该采取怎样的答复方式，做到既明确自己的态度，又不至于伤害对方的自尊心和感情呢？我们要针对不同的情况、不同的对象，采取不同的方式。比如：尽可能不让除你们之外的其他人宣扬、泄露他的情感秘密会对他构成沉重打击，让人知道了会加重他的精神负担，也会把问题复杂化。有的人特意公开何人给你写了情书，否则宣扬别人对某某有意思，以此为乐趣，这更是不负责任甚至是不道德的行为。最好当面讲清楚，表明态度，不要留下

余地。给对方答复也应本着诚意、平等、坦率、尊重的原则。自己没有妥善处理问题的能力时要请求你信任的成年人帮助。

总之，好感不是爱，如果硬要说是爱，那也是盲目的爱！你初二喜欢小a了，到高二可能又喜欢小b了，最后小c才是那个你真心喜欢的。

所以说，我们所谓的喜欢或者爱什么的都是浮云，早恋多是自寻烦恼，只有学习才是王道，好吧，我知道，一谈到学习，问题有来了，学习技术哪家强，博雅还是成章强！开个玩笑，有的女生一提学习，感觉压力很大，其实有压力也不一定就是坏事，话说有压力才有动力，当压力超过一定限度，让你感到紧张、烦躁时，就应该要学会调节了，那么怎么化解学习压力呢，下面我也来分享一二：

关于第三个缓解学习压力的问题，我认为主要是要做到有梦想目标；注意学习方法，缓解考试压力；保持自信、拥有好心情。

1、做个有梦想的女生

哈佛大学做过一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。这个调查的对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，调查结果发现：3%的人，有十分清晰的目标。10%的人，目标比较清晰；60%的人，目标模糊；27%的人，完全没有目标；25年后他们25年后的生活状况十分有意思。那3%有清晰目标的人，25年后，他们几乎都成了社会各界顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。他们大都生活在社会的最上层。那10%的人，也比较有成就，他们都成为各行各业不可缺少的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等等。他们大都生活在社会的中上层。那60%目标模糊的人，他们大都能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。他们大都生活在社会的中下层。剩下的27%完全没有目标的人，他们的生活都过得很不如意，常常

失业，靠社会救济，并且常常在抱怨他人，抱怨社会。他们几乎都生活在社会的最下层。

调查者因此得出结论：目标可以增强学习的动力，有了目标的支撑跨越生活的阻力，帮助人们克服困难，一步步走向成功，可以说，你选择什么目标，就会有怎样的成就，也会有怎样的人生。

总之，有梦想有目标，才有学习的动力，用马云的话说：梦想是一定要有的，万一实现了呢？所以，你的梦想是什么呢？
(彩色小纸条)

2、注意学习方法，考试心理调节

注意学习方法：

初中学习和小学大不同，科目更多，也要花更多的时间，但是一天24小时并没有因为我们的科目变多而增加，所以有效的学习方法也是化解压力的良方，结合我们学校自主高效的教学模式，你必须要做到课前预习，课堂上多做笔记，课后有不懂的多问老师，及时复习，有的同学总喜欢等到快要考试了再来复习，平时无所谓，这种学习方法被称为集中复习，他的复习效果不好，往往人累的要死，分数也是少的可怜，要养成分散复习的习惯，每天学一点每天复习疑点，值得一提的是，晚自习写作业前，一定要先复习，在做作业，这样的学习效果好。

考试心理调节：

1、考试焦虑体现在对考分的过分看重，学会将每一次考试看做对自己知识掌握的检测，这样心态就会平缓一些。

2、调整心态，避免产生心理偏差：着急、过分重视、漠视、焦虑。

(1) 着急：有些同学认为自己什么都会了。可一闭上书本就什么也忘了，于是心里就着急，就想这样下去可怎么能参加考试呀，越想越急，越急越学不下去，陷入恶性循环。由于急躁，学生在复习的时候就不能安下心来，认真仔细地按照老师的安排和自己的计划去做，不能扎扎实实的去学。这实际上就等于浪费了最后的复习时间。

(2) 过分重视：有的同学认为：反正也就没几天了，拼上这百天也要考个好成绩。于是废寝忘食、手不释卷。（对策：最后一个月准备考试时间了，虽然时间不多，我们仍然要按部就班，订好计划，循序渐进。不要过分担忧，也不能只学这两门，落下另外学科）

(3) 漠视：有的同学认为：反正我基础不好，能得多少分就是多少分，再也不会提高了。（对策：只要努力，一切都不晚！实际上最后这几周不但能提高成绩，而且还能大幅度的提高。（近因效应））

(4) 有的同学讲自己现在心态很浮，情绪不稳，脾气很坏，该怎么调整？先别急着调整心态。在调整心态之前先澄清认识，因为什么让自己变得浮躁呢？是对众多的要复习、要背会的材料和内容有畏难情绪，感到发愁和忧虑？还是说对自己努力复习好的知识点没信心，把握不大，心里没底？找到原因之后再对症下药。

3、合理安排时间，最大限度地利用时间。时间是公平的，谁能充分的利用时间，谁就能成功，谁就能创造奇迹！要知道，成功不在于老天的恩赐，而在于你怎样合理地利用时间，巧妙地安排时间。在离生地会考不足100的时间里，我们应当明确学习任务，制定好自己的复习计划，并在每天的复习迎考中落实计划，力求当天知识当天过关。考后踏实复习，遵循学校制定的复习计划，一步一个脚印，不放弃。

4、注意劳逸结合，加强体育锻炼以促进知识理解。复习紧张，

人可能因此过于疲劳，会降低学习效率，使人头昏脑涨，甚至难受。因此，我们不妨做一些适当的运动，认真上好早操课间操，按时午休晚休，课间伸伸懒腰，看看窗外迷人的风景，调节情绪，消除大脑的疲劳。让自己时刻有颗清醒的大脑，有个健康的体质，这样复习才能变得有效又高效！

5、考场心理放松。手指操、吸气呼气~

6、千说万说，努力与方法才是决定我们学习成败的最重要的原因。

7、保持自信，拥有好心情

自信能给自己带来力量，增强斗志气，训练自信有个绝招，就是练习当众发言，当你心情不好觉得有压力时，可以通过写日记，唱歌、运动等释放，也找他人倾诉，当然你们也可以写信到学校心理信箱。

好了，今天就分享就到这里，剩下的时间，你们在学习和生活中遇到什么问题可以问心理老师，我将在这里进行现场答疑。最后，谢谢大家的聆听。

心理演讲稿篇八

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家晚上好！

我很荣幸能参加这次班委的竞选，我希望竞选的职务是“心理委员”。我叫xxx[]xx的x[]xxx的x[]来自辽宁省大石桥市。传说远在一千三百多年前。唐太宗李世民远征高丽时，曾经来到我的家乡。有一次他路过淤泥河，战马惊驰，陷入泥中。于是伟大的唐太宗就在河上架起一道大石桥，于是便有了我的家乡“大石桥”的地名。不过，现存的这座石桥是在在乾

隆三年重修的。不过，从我出生到现在，我也没见过这座桥，传说他已经被淤泥掩埋了。。。

下面言归正传，我谈谈对心理委员这个职务的认识吧！

大学心理委员的一般职责主要有以下几点：

- 1、认真学习并积极宣传大学生心理健康知识，在本班级积极开展心理健康教育和宣传活动。
- 2、协助学校开展各种活动，并在心理健康教育课程、讲座及活动中起骨干作用，带动其他学生积极参与。
- 3、注意发现学生中出现的各种心理异常现象，给予力所能及的帮助，并及时向班主任、学校心理健康辅导教师反映，使其得到尽快解决。
- 4、帮助有心理困难的同学及时前往心理咨询室接受心理辅导，负责向心理辅导教师提供同学的表现，以便加强对接受咨询的学生跟踪及反馈。
- 5、协助学校开展心理普查和问卷调查。
- 6、在心理健康教育中担任学生助理，为老师、同学提供力所能及的服务。

如若承蒙大家的信任和支持，我有幸当选为心理委员，我将万分感激，并将此化为不尽的动力，在工作中我一定会尽职尽责，大胆务实，勇于创新，并不断提高管理和自我管理的能力，不断完善自己。

最后衷心希望各位投我一票，支持我、鼓励我。

谢谢大家！！！！

心理演讲稿篇九

各位同学，各位老师：

早上好！

今天，我国旗下讲话的主题是“做一个心理健康的孩子”。

同学们，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。在日常生活中，我们常常重视自己的身体是不是健康，而忽视了自己的心理是不是健康的。

心理不健康，对你的学习，你的生活都有不同程度的影响，严重的还会影响班级、学校的和谐和社会的安定。

那么我们怎样才能拥有健康的心理呢？

然后要正确认识自己，相信“天生我材必有用”，要相信“失败乃成功之母”。但是，无论取得了多大的成就，都不能骄傲、自负，要知道“山外有山，人外有人”。没有最好，最强，只有更好，更强。

还要学会与人交往，建立和谐的人际关系。学会尊重别人，体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见。古人说的好：良药苦口利于病，忠言逆耳利于行！

你还可以多方面的培养自己的兴趣和积极向上的态度，多想想快乐的事情，这样可以减低你的心理压力。

最后要懂得把握现在，面对现实，不要总是追悔过去，积极展望未来。

我在这里希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。