

心理健康演讲稿(通用5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理健康演讲稿篇一

各位老师，各位同学大家早上好！我是来自802班的乌栩颖。今天我演讲的主题是“做一个心理健康的中学生”。

首先，心理健康是什么？它是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。而作为一名心理健康的中学生，我们应该要有良好的心理素质，有积极乐观，健康向上的心理品质。

就拿半个月前的期中考试来说，有一部分同学获得了优异的成绩，但同时也有一部分的同学成绩并不是很理想。这时他们就会在学校，家庭及个人的一些因素的影响下产生不平衡的心理感受。也因此会有嫉妒，恐惧等各种心理产生。如果不对其进行调整，可能会对学生的心理及生理带去不良影响或产生巨大的创伤，所以可见心理健康对一个中学生是有多么的重要。

呢？1.有利于学生的身体健康成长。2.有利于学生的学习效率提高3.有利于智力与个性和谐发展4.有利于心理疾病的防治。

那如何才能使我们成为一名心理健康的中学生呢？

有着正确人生态度的人能对周围的事物有较清醒的认知和判断，这样的人，他们不会去与他人争高下，而使自己受到打

击。正确的人生价值观也能使我们在分析、处理问题时比较客观，从而使我们的心理变得健康。

这能使我们对自已心中有数。有着清醒的认识，对自已生活与学习有正确的标准。

乐于交往的人，往往在互相交往中得到尊重，信任，友爱。人际关系和谐，心情也就比较舒畅，心里也就会存在于健康的状况之中。

要用积极的情绪战胜消极情绪，要始终保持热情饱满，乐观向上的情绪。

最后，希望大家都能成为一名心理健康的中学生。

心理健康演讲稿篇二

大家好！首先，先请大家听一个故事。

弗洛姆是美国一位的心理学家。一天，几个学生向他请教：心态会对一个人产生什么样的影响？他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗的房间里。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着，弗洛姆打开房间里的一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清房间的布置，不禁吓出一身冷汗。原来，这间房子的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几条毒蛇正高高昂着头，朝他们吐着舌头。就在这池子的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从那座木桥上走过来的。弗洛姆看着他们，问：“现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？”大家你看看我，我看看你，都不做声。过了片刻，终于有三个学生犹犹豫豫的站了出来。其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢的站在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半就挺不住了；

第三个学生干脆弯下身来，慢慢地趴在小木桥上爬了过去。“啪”，弗洛姆又打开了房内另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。学生们揉揉眼睛再仔细看，才发现在小木桥的下方装着一道安，只是因为网线的颜色极黯淡，他们刚才都没有看出来。弗洛姆大声地问：“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥？”大家现在都不怕了，几个学生一个接一个走过了木桥。只有一个人不敢走。“怎么回事？”弗洛姆问道。“这张安的质量可靠吗”一个学生心有余悸地问。弗洛姆笑了：“我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑，于是，你们就失去了平静的心态，乱了方寸，慌了手脚，表现出各种程度的胆怯，可见心态对行为有着多么重要的影响。”

这个故事很好地告诉我们一个道理：心态对一个人具有巨大的影响力。由于心态能左右一个人的一切，所以，无论情况好坏，都要抱着积极的心态，莫让沮丧取代希望。心态是我们命运的控制塔，事实上，它是我们能掌握的东西。只有我们建立起正确、积极的人生观、价值观，以积极、健康、乐观的心态对待生活，才能获得健全而高品质的生活。所以我想说，专心于路，路就不会多难走；专心于事，事就不会太难做。谢谢大家！

心理健康演讲稿篇三

各位尊敬的领导：

下午好！

“5.25”的谐音即为“我爱我”，此节日的核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。也就是说，心理健康节的本质是引导同学们在生理发展的过程中，也能关注和把握自身的心理成熟度和适应力。

从心理学的角度来分析，一个人真正成熟的开始就是懂得接纳不完美的自己，能够真正地去认识自己。

人生难免遇到不如意的事，令人禁不住捶胸顿足，一遍遍地去想：为什么坏事尽发生在我的身上，也不敢去承认这件事的发生。其实，人并不是在遭遇了不幸才会感到强烈的不适，很大程度上是因为拒绝接受现实，才会产生痛苦。

正所谓覆水难收，你很难扭转既定事实。唯一能真正改变的就是自己的`心态。一个真正成熟的人，他会意识到世界的复杂性，他会做到去理解，也不去纠结过去发生的事，而是会把目光调整到怎样去面对各式各样突发的状况。

此外，当别人的行事风格跟我们的不同时，例如在宿舍遇到因为学习跟大多数同学就寝时间不同的人、在小组活动中总是划水的人、考完试就忍不住凡尔赛的人，内心也容易产生不愉快的感受，有时甚至会爆发激烈的冲突。而一个真正成熟的人，他会站在客观的角度理解和分析问题，也能够尽量做到跟每个人和谐共处。正是因为他们能够做到对事不对人，即把对事物的看法与评价一个人区分开了，所以就能够使自己的言行不易冲动伤人。当一个人能够拥有接纳的心态，纵使对方确实有错，也不会立马跳出来大声苛责，而是心平气和运用理性的知识和严密的逻辑去逐一分析，也能够站在对方的角度去思考问题。这种处理问题的方式很理智，也很成熟。在世界上，没有两片相同的树叶。自然，就没有两个完全一模一样的人。每个人的性格不同，看待问题的角度不同，思想也就不同。因此，懂得去善待他人，也就是在接纳着自己。

真正成熟的人能够看得通透，人生的对对错错都是一体的，任何发生在我们身上的事都是对我们成长的邀请。既然如此，不如去做些有意义的适应和改变，与人为善，共同进步。

心理健康演讲稿篇四

各位尊敬的领导：

下午好！

我们知道，种子萌芽生长，必须经过黑暗中的挣扎才会见到破土而出时的第一缕光亮；蛹破茧而出，必须经过苦苦挣扎才会有彩蝶的翅膀美丽如画。21世纪的我们，必须排除人生道路上的种种困惑，克服前进道路上的种种困难，才能在学习、工作与生活中乘风破浪，勇往直前。“未来社会也日益要求个人在社会中具有健康的自我和主动发展的意识与能力。”

查查资料、打打游戏，更像是做错事一样。在这种紧张的学习生活里，你们会表现出各种各样的问题。上及社会适应上完好的状态，不仅仅是没有疾病或不虚弱。”

所以我们要正确认识健康，不能认为没有疾病就是健康的。今天老师从身体健康和心理健康两个方面和大家谈谈：怎样才能具有一个健康的身体呢？除了要参加一定的体育活动外，请同学们应该做好以下几点：

- 1、吃东西以前和大小便后洗手。
- 2、养成不喝生水、不吃不熟食物，食物不能长期保存，食用前应彻底加热，消毒、杀死细菌，防止各种传染病，如伤寒、痢疾等。
- 3、养成勤剪指甲，衣服干净整洁（指甲里面会藏有能使你生病的细菌和病毒）。
- 4、不随地大小便，不随地吐痰。

5、适当休息有利于学习和身体健康。要有充足的睡眠，才能保证健康和提高学习效率，小学生每天睡眠以10个小时为好。

6、眼睛的卫生保健不歪头看书学习，看书写字姿势要端正。看电视时眼睛要与电视有一定的距离，一般在2米以上，时间不能过长，一般在一小时以内。看电视时房间应开一盏灯，看完电视用温水洗洗脸。

7、全面、均衡、适量的营养。丰富的营养能促进自己的生长发育，为健康身体

提供

物质基础。

，要知道前途总是光明的。经常保持一种乐观愉快的情绪。如果不能够正确的认识自己，就会使自己与周围的同学们的关系失去平衡，产生矛盾，如过高的

评价

自己，就看不到自己的缺点，产生骄傲自满的

思想

，与同学们搞不好团结，如过低的认识自己，会产生一种自卑的心理，这些都不利于心理上的健康成长，也会影响学习成绩。吧和游戏室等成人去的场所。观念及价值观念上存在的距离，并由此导致两代人之间的相互不理解，产生隔阂。

学生与父母产生代沟的具体原因，从子女的角度说，有以下几个方面：产生强烈的独立意识，认为自己已经长大，反对父母的关系和照顾。身体的'迅速成长使你获得了力量和勇气，但并不能正确地评估自己的力量。

父母认为你是孩子，还处于被保护阶段——他们根本没来得及接受你已经长大的事实；而你每天接受很多新鲜事物与信息，并发表自己的见解，这种突如其来的变化与父母已有的观点必然会碰撞出不和谐的音调来。代沟的存在是客观的，但不是无可奈何的，其扩大会加深两代人的冲突，给家庭生活，甚至学校生活带来一些不和谐。

作为年轻的一代，只要努力是可以把两代人的距离缩小到最小的程度，既有利于自己健康成长，有可以使家庭气氛保持温馨。试一试下面的建议：

1、对父母的态度要温和，不采取偏激的行为方式。

3、要保持自己的独立性，但不要忽略与父母的交流与沟通。不管怎么说，长辈也是从我们这个年龄走过来的，以他们几十年的生活经历，看问题要成熟得多。我们在慢慢长大，应该学着独立，但独立和成熟都有个过程，不是突然的

□□

"□

5、养成预习复习的习惯，每天都要对未教的内容进行预习，把已教的内容复习好；

6、养成不懂就问的习惯，学习只有靠问，才能成为学问。一旦你养成了以上的学习习惯，每天将有新的收获，那就将感到快乐无比。

同学们，昨天的习惯，已经造就了今天的我们；今天的习惯决定明天的我们。让我们从现在做起，从今天做起，养成良好的学习习惯，做一个优秀的学生，共同创造辉煌的未来！

心理健康演讲稿篇五

尊敬的领导，老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

多数专家认为，中职生心理安康的七大标准：

- 一、智力正常，善于学习；
- 二、了解自我，接纳自我；
- 三、乐于交往，人际和谐；
- 四、性别角色分化；
- 五、社会适应良好；
- 六、情绪积极稳定；
- 七、人格构造完整。

一般说来，心理安康的人能够善待自己，善待他人，适应环境，情绪正常，人格和谐。心理安康的人并非没有痛苦和烦恼，只是他们能及时从痛苦和烦恼中解脱出来。他们善于不断地学习，不断充实自己。他们不会钻牛角尖，善于从不同的角度看待问题。曾经，有个少年认为自己最大的缺点就是胆小，为此他很自卑，没有朋友，常常觉得自己的前途没有一点希望。一天，他鼓起勇气去看了心理医生。医生听了他结结巴巴的诉说，握着他的手笑着说：“这怎么是缺点呢？清楚是个优点吗？你只不过非常慎重罢了，而慎重的人总是可靠，很少出乱子。”少年听到心理医生这么说，有些疑惑了：“那么勇敢反倒成了缺点咯？”医生摇摇头：“不，慎重是优点，而勇敢是另外一种优点。只不过平时人们更看重

勇敢这种优点罢了，就好似黄金与白银一样，人们更注重黄金。”少年听后内心颇为宽慰，眉头有些舒展，医生接着说：“缺点，至多不过是个营养不良的优点。如果你是个战士，胆小显然是缺点；如果你是司机，胆小肯定是优点。逼自己扮演一个勇士，还不如善用胆小，增长学识与才干去弥补胆小，成为勇敢又慎重的自己”。

中职阶段，我们正在进展心理安康课程的学习，教育部在《中等职业学校德育大纲》中提到，加强心理安康建立，将育德与育心相结合，并对不同年级的中职学生，提出了不同的开展目标：就高一学生而言，你们面临的最大挑战是：初高中新旧角色的转换，高中学习生活和环境的适应问题，并且在自我意识方面，要认识自己、把握自己，充分表达自己的价值，并且学会主动与人交往。因此，学生开展中心积极开展新生心理普查工作，帮助同学们尽快适应环境。高二的同学们，你们已经进入了智力的成熟期，这个时候要培养我们的学习兴趣，并找到适合自己的；在人际交往方面，应当树立正确的交友观，并注意与异性交往的分寸。特别是职业学校，部分高二学生要去企业实习，还应当储藏一些岗训。高三的同学们，这个时候你们面临的最大任务就是对自己的个性和能力有深入认识，并对前途做出合理的初步设计；对口升学的同学们更是要学习一些科学应考的技巧，提高自我调节情绪的能力。为此，对口升学部对高三年级同学们进展了学习情况调查，积极开展考前发动心理讲座。

同学们，当代社会，关注心理安康，预防和减少心理疾病已经变得刻不容缓。但我们不必谈心理问题而色变，有问题积极求助，我们父母、老师、同学都是朋友，如果你历尽千辛还找不到方向，就可以勇敢地去进展心理咨询，什么是心理咨询，简而言之，就是学习积极应对生活，快乐成长的方法，如果把人的痛苦比作沙漠，那么心理咨询就是沙漠里的绿洲，其他地方无法宣泄的情绪可以在心理咨询中得到释放，学校的心理咨询室在创新楼2楼，每天下午3点到5点都有老师值班，欢迎同学们去参观与预约咨询。最后祝老师们工作顺利！同

们学习进步！祝福所有人身体安康！心想事成！