

# 2023年小学生心理健康的演讲稿(优秀5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。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？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 小学生心理健康的演讲稿篇一

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

我们学生最常见的问题那就是马虎，什么是马虎？不认真是马虎！为什么不认真？因为注意力不集中呀，不一心一意呀。马虎即使是习惯那就可以养成不马虎的习惯。

我们可以要求学生必须养成作题或作业后检查的习惯，在学校如此在家也必须如此。自己先检查然后老师家长再检查有错时不告诉他详细错哪了。划定范围让他自己的再查。另外在学习时不能让孩子有分心的因素。由其在家别把水果呀小食品呀放他旁边。别开电视，小声说话别有事没事地问一句饿吗？渴吗？难吗？心理学上说一个习惯的养成最少要六天。可这个习惯可能需要很长时间。

除此之外马虎的孩子通常注意力是不集中的。这表现在上课时有时不注意听讲，常做小动作，老走神。注意力有专门的训练方法如果大家有兴趣我就说说我知道的。

闭上眼睛，用心来听闹钟的滴嗒声，并要求他伴随着这种声音默念“滴嗒、、、、滴嗒。”要求：环境安静，可以

是一两个孩子。也可以是全班或小组。每天五次每次两分钟左右，坚持六天。

要求环境安静，闭目静坐，先在头脑中想象出一个黑点，再想象由这个点向右无限延长的黑线。每天练习三次。每次五分钟。隔两天后再想象，由黑点起无限旋转的螺旋线形。疗程为7天。然后减少量坚持2周。（稳固）

怎样克服“走神儿”的毛病。

1、自我提示法：找几张小卡片，上面写专心听讲、不要走神、等放在平时常看得见的地方如文具盒书桌上，家里的写字台上墙上等这样无论上课听讲还是回家做作业都可以提醒自己别走神。

这是几个训练注意力的方法。如果有兴趣可以试一下，试时别忘了告诉我。我还想检验一下行不行呢。

1、学会建立理性的. 价值观念

(1) 了解人的根本心理需求及期望。

(2) 增加对价值的觉察：理解价值如何影响人的抉择和行为。

(3) 学习多侧面、多角度地看待学习和生活。

(4) 增强自我监控：敢于自我肯定，善于自我鼓励；对他人对自己的认识态度反响适度；能反省自己的缺乏，并以积极的态度处之。

3、学会建立和开展良好的人际关系 (1) 了解人的交往心理需求。

(2) 熟悉与人沟通的技巧：学会运用同情心；学习非语言沟通技巧：眼神接触、表情、体姿、声调、手势。学习语言沟

通技巧：了解交往中开诚布公和相互信任的重要性；选择适当时机谈论感情问题；谈论感情问题时懂得倾听和发问；勇于表达，清晰地表达自己的感受和立场，不卑不亢；不轻易责怪他人；面对批评做适当的反响，防止的影响；能区别某人的真正言行与你、对他言行的反响或判断是否相同。

(3) 学会处理人际冲突：学习如何作不失理智的争辩；学会互惠互利的协商技巧。

(4) 学习与人合作：懂得合作的重要性；知道何时挺身而出带头，何时追随别人；学会正确地分析和对待自己的情绪变化。

#### 4、学会提高调控情绪的能力

□□了解体察情绪的多样性情绪自觉：对自己情绪的认识和区分，倾听内在的自我对话。

(2) 学习分析不同情绪状态的前因后果情绪监察：留意是否有自我贬抑的信息，了解情绪的真正原因。

(3) 学习情绪状态下的控制和疏导方法情绪管理：延迟满足；衡量情绪的强度，克制冲动，减轻压力。

(4) 学习分析情绪与行为的差距情绪决策：了解别人的观点；了解哪些行为是可以被承受的，恰如其分地表达情绪；对人生抱有积极的态度。

#### 5、学会增强耐挫能力

增强耐挫意识。认识到遭遇挫折是正常的。学会耐挫方法。学习承受和适应遭到的反对和不成功；学会给予和承受有益的批评；学会响应指示和承受社会生活中的种种限制。

## 小学生心理健康的演讲稿篇二

老师，同学们：

早上好！

今天我讲话的题目是“培养健康心理，走向成功人生”。如果我问大家一个问题：“什么是健康？”多数人一定会说：“健康就是没有病呗！”的确，长期以来，人们健康的观念局限在“生理疾病”方面。其实，健康的人既应是“生理健康”的人，又应是心理健康的人。

积极的情绪，顽强的意志，清晰的认知，健康的人格共同构成我们迎接未来社会必须具备的优良心理素质。人们常常把心理疾病同思想问题混为一谈，许多心理疾病被当成是思想认识问题去解决，结果必然是适得其反。

那么什么是心理呢心理，泛指人的思想，感情等内心活动。是人，便有心，便会产生心理疾病，而中国人却往往不愿承认自己有“心理疾病”，因为观念中，我们常把“心理疾病”同“人品”等同起来，发现有人产生了“心理疾病”，便会骂人家是“神经病”。错之，错之；谬之千里。在美国，一个成功者身边总有两个人，一个是律师，一个是心理学家。这足以说明美国人是十分重视心理问题的。

美国心理学家卡耐基调查了各界许多名人之后认为，一个人事业的成功，只有15%来自于学士和专业技术，85%靠良好的心理素质和善于处理人际关系。1976年奥运十项全能冠军詹纳说：奥林匹克水平的`比赛，对运动员来说，20%是身体方面的竞技，80%是心理上的挑战。

同学们，“大浪淘沙”是社会演进和人生长河永恒不变的规律，“不相信眼泪”已成为许多人追求的励志口号。只有那些拥有积极的情绪，顽强的意志，健康的人格的人，才能更好的迎

接未来社会的挑战。

最后，祝愿同学们能保持健康的心理，走向成功的人生。

## 小学生心理健康的演讲稿篇三

老师和学生们：

大家早上好！

我今天演讲的主题是心理健康是美好生活的需要。

首先要和你讨论的是什么是健康。世界卫生组织给出的健康定义是：“身体不仅没有缺陷和疾病，而且身体、精神和社会状况都很好。”

一个健康的人应该有两个和谐：第一是自我和谐，身体健康，心理健康。二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的学习成绩，而且能使青少年正确面对困难和挫折，对各种社会环境有很强的适应能力。

心理学研究也证实，一个人心情好的时候，往往会精神焕发，精力充沛，思维敏捷，效率高；反而会无精打采，思维受阻，效率降低。

那么，我们的年轻朋友如何才能拥有健康的心态，达到身心健康呢？

心理健康的人有自知之明，有自我反思的能力。他们可以通过与先进人物和周围人的比较来认识自己，解剖自己。他们

不仅能了解自己的优势、劣势、兴趣和爱好，还能正确评价自己的能力和性格，并据此安排生活、学习和工作，因此成功率较高。他们既不野心勃勃，傲慢自大，目空一切，自贬身价，自贬身价，忧郁颓废。在现实生活中，他们既尊重自己，也尊重他人。在网络生活中，他们可以控制和诚实。他们野心勃勃，野心勃勃。他们不会因为一件小事而悲观失望或者欣喜若狂。他们可以让自己的情绪按照正常的轨迹向前发展。

心理健康。人能与客观现实保持良好的联系，对周围的事物有清晰客观的认识；能够正视困难和挫折，勇敢面对现实，找出问题和解决办法，不企图逃避和推卸责任；他们行动理智，能听取一切合理的建议和意见。他们善于消除心理障碍，能够控制和稳定自己的情绪。这样才能拥有开朗的性格，宽广的视野，快乐的心情，不骄不躁的赢，风度翩翩的输。

心理健康的青少年总是喜欢与人交往，寻找朋友，建立友谊，保持和谐的人际关系。在交往中，他以尊重、信任、谦逊、真诚待人，团结、友好、乐于助人，而不是自私、多疑、冷漠。他可以和大多数人建立良好的关系，和别人一起工作。年轻就要坚强；如果一个少年弱，那么国家弱，而一个少年强于欧洲，那么国家强于欧洲；少年男性与地球，民族男性与地球。“梁启超的名言震动了一代又一代年轻人的心。我们中学生应该以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的繁荣做出贡献。

我的演讲结束了，谢谢！

## 小学生心理健康的演讲稿篇四

同学们：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。”

当今社会竞争日益激烈，而且这种竞争也被移植到学校。刚结束一天紧张的学校生活，我们拖着疲惫的身体回到家中，还没来得及吃饭就开始伏案做作业了。周末，悠闲的大人们在家中看电视，你们却在忙碌着准备的各种作业。你们只能透过窗户凝视着蔚蓝的天空，数着天空飘过的缕缕白云，看电视更成了你们遥不可及的奢望。偶尔有人能上网查查资料、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。

时下，你们的心理问题越来越受人关注，心理健康教育也随之受到了重视。什么是健康？世界卫生组织章中规定：“所谓健康，是身体上、精神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：

一、从小养成良好的卫生习惯：

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。

二、健康的心理活动中学生要注意培养自己具有快乐的、积极向上的、与同学团结友爱的性格，与同学们一起玩耍，学会愉快、融洽的人际交往，学会调整自己的心理状态，如碰到困难，受到了挫折、要振作精神，要知道前途总是光明的。经常保持一种乐观愉快的情绪。

如平时学习成绩差或一次考试成绩掉下来了，要正确认识，不气馁克服困难，努力就有收获。自我认识是要正确的自我评价，如果不能正确的认识自己，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。

小学生要进行自我体验，自我体验就是要有自尊感、自信心和自豪感，做到不自傲、不自卑、不自满，做错事感到内疚，做坏事感到羞耻。不断调节自己的行为，使行为符合群体规范，符合社会道德要求。平时参加一些健康有益的活动，如文体活动，和有意义的社会活动，不要去网吧和游戏室等成人去的场所。



三、除了与老师的关系，与家长的关系也是个很大的问题。在许多孩子和家长之间，存在“代沟”。什么是“代沟”呢？指的是年轻的子女和父母在思想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。

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！

## 小学生心理健康的演讲稿篇五

各位老师、各位同学：

大家上午好!

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。然而在日常生活中，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。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋网吧，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

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。

## 一、常见的心理问题：

### (1) 学习和升学竞争导致的过度焦虑。

望子成龙，望女成凤，已经成了一些家长的愿望。一些孩子刚刚入学，其家长就把注意力放在孩子是不是能考“双百”上。一旦成绩不理想，就连吓带逼、连骂带损，给你们造成巨大的心理压力，致使有些人视学习如畏途。

(2) 交往中的心理矛盾与冲突。现在的小学生，绝大部分都是独生子女，许多人从小养成了自我为中心，不关心他人，依赖性强、不容他人等不良倾向。而且孤僻、不合群的情况也很严重，这使你们在处理人际关系方面，面临很大的问题。小学生因为人际关系冲突苦恼的比例相当大，由于同学关系

紧张和冲突而患病，比如学校恐惧症，或出走、自杀的情况也屡有发生。

(3) 与父母、师长缺乏理解和沟通导致的心理矛盾和冲突。

与父母、师长难以沟通，相互间缺乏必要的理解也是造成你们心理问题的一个重要因素。这种冲突随着你们年龄的增长，使你们普遍感到压抑、苦闷、无助和烦躁。一方面你们特别希望父母、老师理解你们的想法和做法；在教育实践中教师经常遇到因与家长和教师难以沟通而苦恼的学生前来寻求帮助，一些学生甚至痛哭流涕，足见其心理上压力之大。我们现在许多学生在情绪情感方面主要的心理问题有：抑郁、焦虑、易怒、羞怯、嫉妒、恐惧等心理问题。在行为方面存在的主要问题一般是：过失行为、说谎行为、偷窃行为、攻击行为、破坏行为、逃学行为等等。

二、那我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生。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。

其次，要正确与人交往，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，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

各位同学，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，共同营造健康的校园、和谐的校园。谢谢大家！