

# 最新心理演讲方向(模板5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 心理演讲方向篇一

各位老师、同学们：

大家好！

自从学校的心理健康教育中心成立以来，不少同学带着成长中的困惑，来到中心求助，他们借助心理老师的引导，用自己的力量跨过了成长路上的一个又一个沟坎。在这里，我代表全体心育老师，祝福你们！对你们的信任表示深深的谢谢！今天我讲话的主题是：阳光心态，幸福人生。

同学们，你们正值青春年华，这是一个朝气蓬勃，充满活力的时期，也是一个从幼稚走向成熟的过渡期。在这样的人生季节里，有朝你微笑的阳光和彩虹，也常常会有不期而遇的寒风冷雨。你是否会被某些困难压得喘不过气？是否会有不被理解而痛苦？是否会因一次次的失败感到自卑甚至绝望？其实，在成长的过程中出现这样那样的心理问题都是正常的，它只是我们心灵的一次次小“感冒”，关键在于要学会用阳光心态去面对。什么是阳光心态呢？就是知足、感恩、达观、进取的心理状态。今天老师就给大家分享四种保持阳光心态的小方法：

### 一、学会改变态度

人生不如意十之八九，面对生活中的不如意，如果我们不能改变现状就要学会改变对事情的态度。伟大的印度诗人泰戈

尔曾说过如果错过太阳时你流了泪，那么，你也要错过群星。此话告诉我们当你因为错过美好的事物而沉溺于茫然，悲伤，你也会因此而错过其他的美好。曾在小学显赫一时的你，进入初中后可能显得默默无闻，普普通通，因此你对新环境没有了信心，觉得孤独、失落。这其实就是由于不能接受目前的现状而造成的’，你需要做的就是调整心态，接受现实、正视现实。你要学会这样想：不是自己不优秀了，只是竞争范围扩大了；“天外有天，人外有人”“强中自有强中手”；你要学会鼓励自己：梅虽逊雪一分白，雪却输梅一段香；你要学会悦纳自己，允许自己不再是最优秀的。笑看青竹比我高，不为他人胜而愁。对自己在新集体中要正确定位，适当调整自己的学习目标，制定计划，注重学习方法的调整。当你认真、冷静地审视自己时，相信优秀仍然属于你。

## 二、学会情感独立

情感独立，就是不要把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，我们能把握的只有自己，如果你把自己的幸福寄托在别人身上，你将产生恐惧甚至愤怒。有的同学头发理得太短了，担心别人笑话，紧张到睡不好觉。他把决定自己心情好坏的按钮完全交给了别人。我要告诉那些经常担心这个担那个的同学科学家做过统计，数据证明，绝大多数忧虑是我们想象出来的：只有8%是相对值得考虑的，但就是这8%中的一半还是你无法控制的。因此在你的忧虑中有96%都是多余的。听了这组数据，你的心情可不可以轻松一点儿呢？有位同学说：“明明是别人找我说话，可老师却偏偏要批评我，把我气炸了，我整堂课都没听。”他把决定自己心情好坏的按钮交给了老师。当我们允许别人掌握我们的情绪时，我们便觉得自己是受害者，对现状无能为力，抱怨和愤怒成为我们唯一的选择。而一个真正聪明成熟的人，决不会拿别人的错误来惩罚自己。你的情绪按钮在哪里呢？在别人手中吗？快去把它拿回来吧。

## 三：学会感恩。

西方有一句格言：怀着爱心吃菜，比怀着恨意吃牛肉要香。

当我们对他人怀有一颗感恩的心，就会觉得所有人都对我们好，可当我们把别人的付出认为理所应当时，就经常会觉得所有人都对不起自己，自然报怨满腹。早晨妈妈给你冲好了牛奶你大声的说：谢谢了吗？小组长催你交作业，请真诚的说：谢谢了吗？心怀感恩之心，我们不只是在感谢别人，也是在成就自己。

四：压力太大的时候学会弯一弯。

古语说：在人屋檐下，不得不低头。刀再锋利，如果一碰就断，也没有什么用。我们不妨向中国传统文化中的太极学习，以柔克刚；向古币学习，外圆内方。当然这样很难，但是我们需要努力。

同学们，心灵的“感冒”不可怕，只要用真诚和热情架起心灵沟通的桥梁，我们一定可以开拓出健康的绿洲；成绩的暂时低谷不可怕，只要用热情唤醒我们的智慧，坚持努力，我们一定可以打造出属于自己的高度！

谢谢！

## 心理演讲方向篇二

心理健康演讲稿 现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，你们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响

正常的学习和生活。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。许多心理学测验也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲倍增，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。那么青少年心理健康的标准是什么呢？我觉得青少年的心理健康应具备以下素质：

一、有远大的志向。心理健康的青年人，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，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。

二、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。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，也不自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

三、能正视现实，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办法，而不企图逃避，推卸责任；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

四、乐于交往，能保持和谐的人际关系。心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，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，参与他人同心协力，合作共事。

五、情绪稳定，性格开朗。人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、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。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，去面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。六、要正确对待成功与失败。例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学却丧失了勇气。诚然，分数对正在苦学的高中生来讲的确很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，这才是良好的心理情绪所必需的。国外有句格言：“我是我心灵的主宰。”最后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！

## 心理演讲方向篇三

老师们、同学们：

早晨好！

我们利用升旗仪式这段时间，进行心理健康讲话。

青少年的心理健康应具备以下素质：

一、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

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，也不自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又能尊重他人。

学会自我接纳：以己为荣。建立积极的自我概念：发展自信心和自身能力，成为独立的、信任自己的人；提高与周围人交往的自信心；坚持自我努力，体验成功的喜悦。增强自我监控：敢于自我肯定，善于自我激励；对他人对自己的认识态度反应适度；能反省自己的不足，并以积极的态度处之。

二、能正视现实，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办法，而不企图逃避，推卸责任；既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。建立理性的价值观念，了解

人的基本心理需求及期望，学习多侧面、多角度地看待学习和生活：学习正确归因；进行积极思维方式训练。

三、乐于交往，能保持和谐的人际关系。

心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。交往中，能以尊敬的、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、孤敖。能和多数人建立良好的关系，参与他人， 同心协力，合作共事。

了解人的交往心理需求。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；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应，避免消极的影响；能区别某人的真正言行与你、对他言行的反应或判断是否相同。

学会处理人际冲突：学习如何做不失理智的争辩；学会互惠互利的协商技巧。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。

四、情绪稳定，性格开朗。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、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。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。了解体察情绪的多样性：对自己情绪能认识和辨别，倾听内在的自我对话。学习分析不同情绪状态的前因后果，留意是否有自我贬抑的消极信息，了解情绪的真正原因。

学习情绪状态下的控制和疏导方法管理情绪，衡量情绪的强度，克制冲动，减轻压力。学习分析情绪与行为的差距：了解别人的观点，了解哪些行为是可以被接受的，恰如其分地表达情绪；对人生抱有积极的态度。

## 五. 耐挫折能力强

增强耐挫折意识。认识到遭遇挫折是正常的。学会耐挫方法。学习接受和适应遭到的反对和不成功；学会给予和接受有益的批评；学会接受社会生活中的种种限制。

希望同学们能按上述五个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，自尊自爱，善待自己。诚恳、谦让，团结互助，面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回。

最后，希望大家共同努力，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。打开心灵的窗户，让阳光进入；敞开心扉，缔造美丽人生。悦纳自我，肯定自我，欣赏自我，发展自我，做一个健康快乐的人。

## 心理演讲方向篇四

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。

## 心理演讲方向篇五

领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好，今天我演讲的题目是《保持心理健康，坦然面对高考》。昨昔逝去，今日离高考又进一步。高考是一把高悬于头上的利剑，令我们无法不紧张；它又是一块试金石，是现有条件下最公平的竞争途径，令我们无法不激动。而一千五百年前，诸葛先生就告诫后人，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。因此，面对即将来临的高考，保持心理健康、心境平和是我们必须要做的。

那么，一个中学生心理健康的标准是什么呢？

我国心理学工作者李树珍在其《中学生心理与教育》一书中，提出中学生心理健康的7项标准：

心理健康的中学生，不以学习为负担，愿意并努力自觉学习；能从自己的实际情况出发，不断追求新的学习目标。

做人像是缝衣服，需要一针一线地缝补，而不是一针到头，或是草草几针，那样衣服很快就会支离破碎。人生也是如此，我们要踏踏实实地走好每一步路，而不是妄想，渴望一举成功或走捷径之类得想法。每一颗纽扣都是一个小目标，一个个缝好了，才能将衣服扣起来。要相信，人生最美好的东西就在自身的坚持之中，只要不放弃，不妥协，不苟且，总有一天，会看见最美丽的明天。

自我意识观念是指一个人对自己身心的知觉印象和评价。心理健康的中学生，对自己各个方面都有比较全面的了解，而且清楚地知道自己的优点和缺点。

自知是一个人最可贵的品质之一，学会思考，深入的了解自己，剖析自己让心灵不断不得到洗礼，升华。不要一看见错题就归咎于粗心大意，一考试失利就肤浅的认为是发挥不好，客观条件不利。

每日三省吾身，触摸到更真实的自己，以便扬长避短，不断进步。

心理健康的学生，对自己及自己与周围现实的关系有清醒的认识。个人的理想、信念、目标、行动能够跟上时代的发展；能喜欢并悦纳自己。能够从实际出发，努力适应环境。

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，爱自己是爱一切的开始。爱自己才能爱别人，爱集体，爱生活。

心理健康的学生情绪稳定、乐观，能做情绪情感的主人；心境始终活泼、开朗、稳定、豁达，充满朝气。

写作文时，我们常提到阮籍和嵇康。有人说，阮籍代表了一个时代的深度，嵇康则代表了一个时代的高度。同处于司马氏的残暴统治下，阮籍思考得更深，也更忧虑，穷途而哭是一种无奈的发泄。而嵇康，拥有更大的自信和精神力，时代越不自由，就越追求自由；生活太沉重，就活的更轻松。非汤武而薄周孔，越名教而任自然，率性打铁是一种心境超然。我们需要思考，但不是阮籍的悲观，不是穷格。我们需要嵇康的自信豁达，以此自持。

心理健康的学生，尊重自己，也尊重别人，乐于与人交往，能与周围人保持良好的人际关系。

菁菁校园，青葱岁月，分担痛苦，分享欢乐，不论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

心理健康的学生坚信自己的存在会对社会、对人民有价值，有意义。因此，能确立远大理想，并制定切实可行的目标，努力把自己锻炼成为全面发展的人才。

如果你知道自己要去哪里，全世界都会为你让路。

心理健康的学生，有道德和法制观念，能约束自己的行为，使自己的行为不断规范化、社会化。

同学们，自觉，让我们不断进取；自知，让我们明确自身价值；自爱，让我们正视自己；自持，让我们乐观向上；自尊，

让我们和谐相处；自强，让我们拥有远大目标；自制，让我们学会遵守。我们都是只有一只翅膀的天使，相互拥抱才能展翅飞翔。

有谁不是一边受伤一边学会长大？让我们的心灵多一份宽容，多一种感动，多一点坚强，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉苦恼，释放悲伤，正视失败；让心坚若磐石，矢志不渝；让心韧若缆绳，百折不挠；让心纯若水晶，涤去污秽；让心烈如火焰，点燃生命！