

心理健康演讲稿高中(优秀7篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很难吧。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，我们一起来看看吧。

心理健康演讲稿高中篇一

同学们、老师们：

上午好！

半个学期已经过去，在过去的半个学期中，同学们的卫生习惯有了一定的改变，违纪行为在一定程度上在减少，这些离不开老师的教育、班主任的苦心、同学们的自觉，但还是存在的一些不足的地方：上网现象、违规骑车、乱扔垃圾、言语粗鲁等不文明、不健康的现象还是存在。今天我要给同学们再一次提出：“珍惜生命、健康成长”！

今年，我县发生一些重大的事件：民中10.24杀人事件、xx中学学生骑摩托摔伤事件，还有我校学生因为在教室里挥舞劳动工具伤人、赔偿近一万元事件、周末上网跳窗摔成骨折事件，这些血的教训都是因为一些小事而引发的，都是因为年轻气盛、不计后果、安全意识淡漠而引发的惨剧！

同学们，生命对每一人只有一次，生命是宝贵的，父母给予我们生命，我们要珍爱，不能因为自身的行为给家庭、父母带来沉痛的伤害。当你遇到一些小问题时，要及时与班主任沟通，要理智的去面对问题，而不能因为个性、意气去做一些不计后果的事。同学们之间的矛盾，不能扩大化，要冷静处理；不携带管制刀具；上下学不搭乘农用车、三轮车、无牌无证车辆；过渡不拥挤、不搭乘超载船只；不在教学楼追逐打

闹、上下楼梯不推挤;剧烈活动先热身;不下河洗澡;不结交社会人员、更不与社会青年谈情说爱;假期做好防盗、防火、不与陌生人说话。同学们，让我们用自己的意识与行动在身边筑起一道安全的长城，让我们的生命如鲜花般灿烂。

健康有两个层面，身体健康，心理健康。两者中心理健康尤为重要，一个人光有健康的体魄，而无健康的灵魂，那是一个对社会无益有害之人，也不会取得多大的成就。作为学生，我们要加强对自己的改造，去掉坏习惯，不做有损人格的事。在日常生活、学习中，尊敬师长、团结同学;帮助有困难的同学、不耻笑别人的错误、不计较别人的过失;不偷盗、不贪小便宜;注意自己的言行，保持学生的纯朴。

同学们，你们是有希望的一代，你们是祖国的未来，你们的身体上体现出的是年轻人的朝气与活力，学校希望你们“珍爱生命、健康成长”！

心理健康演讲稿高中篇二

亲爱的老师们，同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是阳光心态，健康生活。

人们常说：“健康是人一生中最大的财富”。健康不仅是指一个人没有身体上的疾病，更是一个人拥有良好的身体和精神状态，以及对社会的适应能力。而生活，就像一个大舞台，每个人都在这个舞台上扮演着不同的角色，为自己唱一出戏，或者平平淡淡，或者轰轰烈烈。而无论生活如何进行，我们都希望自己能够永远保持积极向上的阳光心态，成为一个健康快乐的人。

那么什么是阳光心态呢

阳光心态是一种健康的心理，是一种高效而满意的、持续的心理状态，在这种状态下，人能够做出良好的反响，具有生命的活力，能充分发挥其身心潜能。阳光心态就是：平常心态、积极心态、知足心态、感恩心态、包容心态。

大家知道，每年高考成绩公布时，总会杀出一些黑马，但也有些平时成绩很不错的同学却考得不是很理想。这是什么原因呢多数情况下是心态问题，因为心态好了，能力发挥就强；心态不好，就会影响能力的发挥。我在我们关中已担任了五届高三毕业班的班主任，每届高考成绩出来时，总有些同学的成绩超出我的预期。而我所带的班级大多都是由体育生，艺术生所组成。每次看着可爱的他们，我经常笑他们说，你们最大的优点，就是心态好！他们也笑称自己是“快乐毕业班”。心态好了，目标有了，放下包袱，轻装上阵。好的心态不仅可以让自己在高考中发挥出正常的水平，而且还有可能超常发挥。

那么，如何塑造阳光的心态呢

1、改变态度：

不能改变环境，就适应环境；不能改变事情，就改变对事情的态度；心假设改变，态度就会改变；态度改变，习惯就会改变；习惯改变，你的人生就会改变。

2、享受过程：

要努力做一个可爱的人，不埋怨谁，不嘲笑谁，也不羡慕谁，阳光下灿烂，风雨中奔跑，做自己的梦，走自己的路！

3、情感独立：

不要把自己快乐的建立在别人的认知上面，你所能够把握的只有你自己——做好你自己。不要为网上的流言蜚语而暗自

神伤或者大打出手，不要为了任何人、任何事来折磨你自己，比方不吃饭、哭泣、自闭、抑郁，这些都是傻瓜才做的事情。当然，偶尔犯一下傻，也没啥大不了的，人生不必时时聪明。

4、学会弯曲，做一个内心强大的自己：

九阳真经里说：他强由他强，清风拂山岗；他横由他横，明月照大江；他自狠来他自恶，我自一口真气足。

最后，祝每位同学都有一个良好的心态，快快乐乐地学习，轻轻松松地生活。

谢谢大家！

心理健康演讲稿高中篇三

有了健康的心理，才能正确、从容、坦然的面对一切。才能对幸福有一个正确的理解，才能对幸福有一个合理的追求，你才会有幸福感。

贫困山区的小朋友们在那破烂不堪的教室里，用塑料布蒙盖着窗户、门框，遮风挡雨。用石块当凳子，坐在用木板搭起的课桌旁，津津有味地听老师讲课，努力学习的时候，他们的脸上都泛着幸福的微笑。有老师传授知识，他们能学到知识，他们感到了幸福。因为他们的心理很健康：青少年时期学习是第一重要。所以他们如饥似渴地学习着，吸收着知识的养分，他们快乐着，他们觉得幸福。

同学们，你有何感想？

你有没有感到他们的环境和条件与我们城市里学校有那么大的差别？我们教室宽敞明亮，设施齐备，老师辛勤地教诲着我们。我们是否每位同学都在努力地学习？我们在学习中会遇到疑难，在生活中会遇到同学之间的友谊问题，师生关系

的处理问题。我们每个人是否都能正确对待？都能正确处理？我们的脸上是否都能都泛起山区小朋友们面颊上的幸福微笑！

问题是我们每个人都要有一个健康的心理。人的一生都会遇到各种困难，都会经受各种挫折，这是不可避免的。我们只有认真面对，勇敢地接受挑战，在困境中求发展，求提高。当我们克服了一个又一个的困难，战胜了一次又一次地挑战，向困难挑战其实是向自己挑战，能一鼓作气通过考验，人生就从突破和创新中获得无限的意义，我们就会有成就感，就会感到快乐。幸福没有距离、没有标准，幸福是一种感觉。当你心满意足时，当你感到快乐时，就是幸福。

心理健康演讲稿高中篇四

尊敬的各位领导、亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我演讲的题目是《中学生如何曾能有一个健康的心理》。

如果我问一位同学：“你健康吗？”他也许会说：“我当然健康！瞧，我壮的像小牛犊，从没胜过病。”可是你健康不应是指体格健壮与否，还应包括心理在内的健康。

那么，如何让自己的心理更健康？我们从下面几点来注意：

1、不要对自己过分苛求：有些人做事要求十全十美，对自己要求近乎吹毛求疵，往往因为小小的瑕疵而自责，结果受害者还是自己。为了避免挫折感，应把目标要求定在自己能力范围之内，懂得欣赏自己已有的成就，自然会心情舒畅了。

3、疏导自己的愤怒情绪：当我们勃然大怒时，会做出许多错事或事态的事。与其事后后悔，不如事前加以自制，把愤怒转移至另一方面，如打球和唱歌之上，练就一种阿q精神。

4、偶然亦要克服：一个做大事的人处事是从大处看，只有一些无见识的人才会向小处钻的。因此只要大前提不受影响，在小处又是亦无需过分坚持，以减少自己的烦恼。

5、暂时逃避：在生活受到挫折时，便应该暂时就爱你个烦恼放下，去做你喜欢做的事。如运动、睡眠、看书等，等到心境平衡时，再重新面对自己的难题。

6、找人倾诉烦恼：把所有的抑郁埋藏在心底只会令自己郁郁寡欢。如果把内心的烦恼告诉你的知心好友或师长，心情会顿感舒畅。

8、在一段时间内只做一件事：依据美国心理辅导专家乔奇博士发现，构成忧思、精神崩溃等疾病的主要原因是患者面对很多急需处理的事情，精神压力太大而引起精神上的疾病，要减少自己的精神负担，不应同时进行一件以上的事情，以免心力俱疲。

9、不要处处与人竞争：有些人心理不平衡，完全是因为他们太爱竞争，使自己经常处于紧张状态。其实人之相处，应该以和为贵。

10、对人表示善意：我们经常被人排斥是因为人家对我们有戒心。如果在适当的时候表现自己的善意，对交朋友，少数敌人，心情自然会变得平静。

11、娱乐：这是消除心理压力的最好办法。娱乐方式不要太要，最重要的是令心情舒畅。

只有适时的接受必要的心理辅导病拥有健康的心理，我们才能顺利而轻松的解决学习和生活中出现的问题，从而更好的适应新的环境，不断保持与增进身心健康，是人生健康丰富的发展，迈向自我实现。

谢谢大家！

心理健康演讲稿高中篇五

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下发言的题目是《阳光心理健康人生》。

首先，正确认识自己，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。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关系来源于对别人的尊重。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，传递快乐！享受快乐！

要绳索牵引。无压力实验，没有黑白光线色彩躺在小空间，每天高额报酬，一天一万元，一般人坚持一两天而已。

压力到底怎样力度才好，倒u型曲线。适度压力产生最佳效果，把握度无疑是最难的事情，如同上级安排事情说看着办就好，没有要求就是最高要求；如同找对象啥标准，看着顺眼就行，其实一般人入不眼；还有周末出去玩，去哪里都行，可是出去后就嘟囔不好玩。

二战美国随军牧师一段话：平静心接受，勇敢心改变，智慧心区分。最难在识别和区分，如同造价咨询，心里咨询，工作处理，搞明白是什么，一般也就知道了怎么办。解决问题三原则，前提知道问题内涵和外延。

一是压力是什么

双胞胎孩子高考复读故事，考前家长比孩子焦虑，解决就是一句话，“你能接受可能的最差吗”。这个事例说明压力本质是情绪，是应激。态度体验，主观需要和客观事物关系反映。

工作压力也是如此，领导层高高在上，大楼最高处，着眼单位发展，从业务来源客户维系到执业进度质量控制，从收入到支出，从制度到人文，一线人员做好业务，考虑全过程的顺利，解决实际问题，中层人员有任务有监督，压力体现为情绪。

情绪本质则是需要的失衡，亲子关系冲突来自父母要求预期和孩子实际表现，父母情绪反应自己需要的不平衡，看到的孩子是头脑中形象，不是真实孩子，这种需要是情欲表现。

叔本华说情欲乃是人之本身，消灭欲望就是消灭自身。

这样看来压力人人体验着，似乎是客观真实的，真的如此嘛。

作为一种情绪的压力，是心理现象。心理定义是脑的机能，是客观现实反应。同一个事情每个人压力反应不同，甚至是不符合道理的，高考620分和520分，谁会更高兴，压力减缓，后者是复读孩子的成绩，一家人更轻松高兴。在于比较，在于心理，在于预期，不在于实际分数高低。

心理现象的颜色声音解释，概念上下、黑白、高低解释，结论属于主观体验，与道理相反。

道理心理合理比较，说明压力是心理不是道理，要合理。

二是压力种类以及适应

压力源三种：天灾人祸重大事件，一般生活事件，背景性压力源。

压力种类：一般单一性生活压力，如婚恋工作旅游亲人离世等；叠加性压力，如四面楚歌，祸不单行；破坏性压力，地震、战争等飞来横祸。挫折和创伤，心理注定要在挫折中成长。

应对压力必经之路和付出代价，就是“一般适应征候群”：警觉、搏斗和衰竭三阶段，李咏事例。

压力下的心理健康维护，直面还是逃避，感性理性悟性三个反应健全，顺境逆境绝境三种应对。

接受改变认知的n个问题：事情不可改变，努力达不到预期，生活有苦有乐，不完美，生活困难重重，某些方面不如别人，会犯错，世界的不确定性。

三是应对思路措施和阳光心态

描述压力是什么。

解释为什么感受到压力。

预测压力如何变化，时间观念。

控制，遇到压力怎么办。

心理健康演讲稿高中篇六

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我在国旗下讲话的主题是《心理健康，受益终生》。

心理学家认为：人的健康一半在身体，一半在心理。然而在

日常生活中，人们常常只重视身体健康，而忽视了心理健康。请同学们反思一下自己有没有以下情况：有时脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事与人争吵；有时感到孤独寂寞，意志消沉，整天无精打采；有时自卑敏感，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有时目空一切，惟我独尊，待人苛刻。

所有这些反常行为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，一场比赛的胜负；大而言之，影响着你们的学习和生活，甚至能影响学校的和谐，社会的安定。特别是对于正处于青春期的你们来说，面临着生理、学习、父母等多方面的问题，因而情绪更容易变化无常、波动起伏，心理健康对我们来说也就显得更为重要。

那么作为青少年的你们，怎样才能拥有健康的心理呢？

首先，要正确认识自己。既不要好高骛远、迷失自我，更不要妄自菲薄。你们要根据自己的优点、缺点、兴趣等，来正确的评价自己的能力与性格，并据此安排自己的学习和生活。

其次，乐于交往，与他人保持和谐的人际关系。你们要以尊敬、谦让、诚恳的态度待人，既要自尊自爱，又要尊重他人。以寻找知音，建立友情，与人保持合谐的人际关系。

再次，还要正视现实，勇于解决问题。你们要勇于面对现实，正视困难与挫折，找出问题的病结和解决的办法，而不是躲闪逃避，推卸责任；我们既要有高于现实的理想，又不能沉迷于虚无缥缈之间。

最后，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，分数对正在苦学的我们来说很重要，但它不是学习的唯一衡量方式，每个人都会经历失败痛苦，都可能体会己不如人的沮丧，但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，还有今天的机会和美好的未来。只有不被暂时的失败打倒，轻装上阵，你才能真正收获成功。

我们双语学校一直以来也在为同学们的心理健​​康保驾护航，为大家配备了先进的心理咨询室，供广大师生预约使用，也有非常优秀的心理老师来为我们讲授心理课程。希望大家在遇到心理上的困惑时，能合理利用我们学校优质的心理教育资源。

打开心灵的窗户，和谐的阳光才能滋润我们的心灵。同学们，让我们从现在开始，呵护自己的心灵，调整自己的心态，以健康之心拥抱学习，用阳光之心成就未来。

心理健康演讲稿高中篇七

尊敬的各位领导、老师们!亲爱的同学们:

大家早上好!

今天我讲话的题目是《让我们的心充满阳光》。

同学们:每个人都想拥有一个快乐的人生。但在你慢慢成长的过程中,你会发现自己不再是那个无忧无虑、天真烂漫的孩童了,开始有了各种不如意、会遇到各样的困难、甚至体验到痛苦的折磨,这说明你们正在成长,这说明你们开始懂得人生需要承受,生活需要担当。

“不如意事常八九”,长大了的生活原本如此。任何一个人的生命历程,不可能总是一帆风顺,或早或晚,总会遇到各样的痛苦磨难。当面对这些痛苦磨难时,你的生活还快乐吗?你还能拥有一个快乐的人生吗?我想如果你的心充满坚强!充满乐观!我相信无论面对怎样的痛苦磨难,你定将拥有一个快乐的人生!

学会坚强!学会乐观!你的心自会充满阳光的力量。

今天我要告诉大家一个真实的故事：某某某是20____届我校高中毕业的一位同学，她是一个文弱的女孩，来自农村，是父母的独女。在她小的时候，母亲就患病，后长期卧床，父亲年岁已大，只能靠种一点菜卖，换点钱，生活主要靠每月几百元低保金维持，还要时不时给母亲买药，生活的艰难自不必说。20____年四月的一天，长期患病的母亲未能看到女儿长大，便突然离开了她。那时，她还是高一年的学生，还未满十六岁啊，当她还沉浸在失去母亲的巨大悲痛中，仅仅10天后，疼爱她的父亲在卖了豌豆回家的路上，因劳累过度引发脑梗，一头栽倒在路边，再没醒来。未满十六岁的她，一下成了孤儿，没了家。

同学们：你们能体会得到她当时的痛苦有多么大吗？

同学们：你们经历过的痛苦有她的大吗？

处理完父亲的后事，她便回到学校继续上学。她和班主任老师说：从小我就梦想做个医生，治好妈妈的病。现在父母都不在了，我的梦更加强烈，我要加倍努力，将来做个医生，治好更多人的病。

同学们：你们能感受到那么一个文弱的不满十六岁的女孩内心的坚强吗？生活的痛苦、不幸虽像铁犁一样，一道道划过她那年少、柔弱的内心，但！她没有被那巨大的痛苦击败，她自强不息、坚强乐观，勇敢的面对着这不幸的生活。在学校、老师、同学、社会的关爱下，她凭着坚强的意志、乐观的精神，在学习上不断进步。高一进校时，她只是普通班的学生，成绩在班级也只是中等，高一结束时，她以普通班第一名的成绩进了入理科重点班。她的事迹感动了许多人，高二时她被评为安徽省“国家资助助我飞翔”励志成长成才优秀学生典型。

我曾是我的生物老师，但她何尝不是我的老师？

我常常想起她！我想：和她比，我们那点痛算得了什么！正如身残志坚的歌手郑智化“水手”里所唱：风雨中这点痛算什么；擦干泪不要怕！至少我们还有梦！

同学们：坚强乐观！就是你心中的阳光！你坚强乐观！你的心自然会充满阳光的力量。我们相信：乌云遮不住太阳！是的！遮不住的！

同学们：让我们的心充满阳光！忘掉昨日的烦恼痛苦！去迎接明天的快乐人生！