

2023年心理健康讲座 心理健康演讲(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

心理健康讲座篇一

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”！

心理健康讲座篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我们在生活中，谈起健康，首先，我们会想到的是身体或智力，即外在的健康，殊不知，心理健康才是最重要的健康。一个人，空有一副好的躯体与聪明才智，却含有一颗残缺的心，那么这个人极度不健康的，而反过来，一个人躯体或智力存有缺陷，但是他心态正常，那么他也是一个很健康的人。

近日，广东省南方医科大学发生了一起命案。一名大三的学生持刀砍人，导致一人当场死亡，而一人因抢救无效也离开了世界。令人惊讶的是：杀人者已经通过了中山大学研究生的初试，即将要进行复试了，成功的大道近在眼前，是什么让他笔走偏锋，不惜以前途为代价而杀人呢？无疑，是他不健

康的心理。从报道中我们可知，尽管他的学习不错，但是他与舍友、相关同学、甚至老师的关系都很差。他对待人和事的心理都不正常，做事偏激冲动。最终让他走上了错误的路，跌落到无边的黑暗之中。也给三个家庭带来了无边的伤害。

有些人，亏上天给了他们健康的躯体与非凡的智力，却不懂珍惜。有些人，面对上天给予的考验——身体上的残缺，以积极健康的心态去面对，终让自己的人生散发出夺目的光彩！著名作家海伦凯勒，在幼时就丧失了视力、听力、声音。但是她以正确的心态来对待这些外在的残缺。利用嗅觉、触觉、味觉来感知世界。写出了无数动人的诗篇，鼓舞着无数人！她虽说躯体算不了健康，但是她的心态尤为健康积极，这足以让她成为一个十分健康的人！

躯体的残缺并不可怕，可怕的是你自己都对积极的残缺感到无所适从，没有积极向上的心，只有落寞低沉的情。健康是多样的，它包括躯体与智力等外在的健康，也包括心理上的健康。而后者往往更重要，有了健康的心态，便有了战胜一切的信心，躯体上的残缺对我们的阻碍就不堪一击了！

让我们保持心理健康吧，心理健康，受益你我他！

心理健康讲座篇三

各位同学，各位老师：

早上好。今天国旗下讲话的内容是：小学生心理健康。

什么是小学生心理健康的标准呢？

- (1) 具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识。
- (2) 能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静。

(3) 能承受挫折。

(4) 能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境。

(5) 人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神。

(6) 具有健康的生活方式与生活习惯。

(7) 思维发展正常，并能激发创造力。

(8) 有积极的人生态度。道德观、价值观和良好的行为规范。

那我们怎样做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。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。祝每个同学都有一个良好的心理状态，快快乐乐地学习，轻轻松松地生活，成为社会的栋梁之材。

此外，以“金色童年幸福成长”为主题的宜兴市荆溪小学校园艺术节在上周朗读比赛中已经拉开帷幕，本周及下周我们将分别举行个性化读书活动、社团书画展览、民乐展示活动、少先队手抄报展览活动、六一欢庆活动等，希望各班认真组织，在校园内营造浓郁的艺术氛围，每一位少先队员都积极参与，不断提高自身艺术素养。

我的讲话到此结束，谢谢大家。

心理健康讲座篇四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

首先要感谢幸福小学、老师给我这次和同学们交流的机会，今天我要和同学们分享的主题是“心理健康、快乐成长”。

在我国，最新一次全国4到16岁少年儿童心理健康调查发现，中国儿童的心理和行为问题的发生率高达13.9%。有关部门还对中、小学生做了一次抽样调查，发现40%左右的中学生有不同程度的心理障碍。这些数据表明，青少年成长过程中出现的心理健康问题比成人更为严重。

第一、正确认识自己，学会自我欣赏。要相信自己，天生我材必有用，不要自卑，不要自负。每个人都有自己的优点，都有可爱和可造就的一面；不存在差学生，只存在有差异的学生。

第二、正确面对挫折和困难，学会自我反思。学习中成绩不免有起伏变化，也会碰到各种各样的困难。在面对考试失利或者成绩下滑时，做到及时发现和反思，相信失败是成功之母；也要相信每个人都有自己的长处和短板，一定不要因为自己一时的劣势而自怨自艾。这些都是真实的你，而且真实的

你每一天都在成长，失败也是正常的表现。

第三、积极参加活动，学会正确交际。参加各种社团活动，培养自己广泛而稳定的兴趣，培养自己一定的特长，都可以从中获得快乐。随着心理断乳期的来临，有些同学变得不愿与人交流，其实多与老师、同学，家长、朋友交流，可以增长知识，受到启迪，增进友谊，能给自己带来意外的收获和快乐。

心理是否健康，不仅仅是影响一次考试的发挥、影响一场比赛的胜负，还会影响我们工作、学习和生活的方方面面。同学们，让我们在关注身体健康的同时，成为自己情绪和心灵的主人，始终保持健康积极的心态，快乐成长。

谢谢大家！

心理健康讲座篇五

各位老师，同学们：

下午好！很高兴与大家共同探讨有关“中学生心理健康”方面的话题，谈谈我的一些看法。

人的一生会经历难以计数的竞争，无论是在学校或是工作中，竞争都是不可避免的，竞争是激烈的，一个人要培养自己良好的竞争意识，敢于竞争，一个人不可能在人生的每一阶段都走在别人的前面，人在落后的时候，往往可以通过总结经验，改进方法，调整身心状态以蓄势待发，惧怕竞争，逃避竞争就等于放弃了进一步发展的机会，人与人之间不光有竞争，合作与交流也是必须的，独木难成林，同学之间学会合作，在讨论和思辩中学会交流，开阔视野，拓宽思路，共同进步，高三学生要善于培养良好的竞争意识及合作精神，克服畏惧心理和嫉妒心理。

考试对我们的影响很大程度上取决于我们对考试的认识，我们要把考试看作是对自己知识和能力的一次检验，如果考上大学，获得深造，自然是好事，如果考不上，仍可以通过其它形式深造，条条大路通罗马，何况人的事业成功，并不在于是否上了大学，而主要靠良好心理素质，如正确的思维，稳定的情绪和坚强的意志，健康的心理和人格已成为21世纪人才的重要标志。

心理学家认为，合理的信念会引起人们对事物做出适当的情绪反应，而不合理的信念则会导致不适当的情绪和行为反应，高三学生不要抱着这样的态度和信念：成败在此一举，考不上无颜见江东父老，事情本身是中性的，但是当人们赋予它自己的偏好，欲望和评价时，便有可能产生各种烦恼和困扰，对事物的不合理、不现实的信念是导致情绪障碍和神经症的根本原因，所以我们应该训练自己科学地进行思维与分析，学会使用客观、理性的思维方式，纠正不合理的、失真的认识，正确对待高考，克服考试焦虑，保持稳定的情绪。

每个人都在追求一定水平的目标，不然，个人就失去了前进的动力，关键在于目标的实现与自身的能力水平相统一，要学会全面看问题，正确评价自我和他人，正确分析主客观情况，及时有效地调整期望值，高三学生在复习应考的每一阶段，都应制订切合实际的目标，如果目标过高，虽全力以赴，但仍力不从心，达不到自己希望的目标，就会使自己产生失败感，挫伤了自己的自信心和自尊心，对建立的大目标，应分解成各种渐进的子目标，经过努力不断实现一个个具体目标，会使人接连获得成功的喜悦而产生更大的心理动力，保持旺盛的进取热情，实现远大目标，高三学生面临着来自多方面的压力，要客观地估价自己，期望值适中，增强必胜信念。

研究证明，应试者的应试技能如何，同其考试焦虑水平较高有一定相关。也就是说，应试技能较差，其考试焦虑水平较高，应试技能较好，其考试焦虑水平低。所以，加强对高三学生

的考前辅导，努力提高应试技能，有助于预防和减轻考试焦虑。教师要结合本学科特点，加强对高三学生应试技能的指导，包括养成良好的学习习惯，做好应试前的准备工作，掌握应试过程中注意的事项，在复习的后阶段，容易出现这样的现象：复习了一段时间自己的水平却没有明显的提高，停滞不前，这就是心理学所说的“高原现象”，“高原现象”的产生有两点原因：一是学习方法的变化，随着复习的深入，要求有更新更好的方法才能适应，而在旧方法不能适应，新方法尚未建立时，容易出现“高原现象”，二是心理上的一些变化，如兴趣下降，厌烦，疲惫等也会导致“高原现象”的出现，要突破“高原现象”，应该优化知识结构，通过比较、分析、归纳、概括等手段使自己已有的知识系统化，避免在知识使用时出现混乱。要养成勤于思考、总结的复习习惯，培养自信心，以良好心态面对复习中出现的不足和困境，注意劳逸结合，经常锻炼身体，合理补充营养，这样，你就以强健的体魄，旺盛的精神学习。

自我暗示是指自己把某种观念暗示给自己，并使它实现为动作和行为，自我暗示现象经常在我们的意识和无意识中发生，例如，当我们有事必须在第二天清早起来时，往往到时候就会醒来，其原因就是前一天晚上我们在有意无意中对自己作了强烈暗示：“明天一早有事，必须早醒！”，由于考试的强大压力，考生很容易变得焦虑、烦躁、不自信，这会影响平时的学习和模拟考试，导致成绩不理想，造成精神状态不佳，要想摆脱这种状态，对自己施加积极的心理暗示是一种很好的解决方法，同学们可以设计一个鼓动自己的常用语，据说许多日本人在每天出门前，都要对着镜子大喊三声：“我是最好的！”然后，信心百倍地上班去了，像这样经常充满激情地对自己说一些鼓励的话，这种暗示就在自己的潜意识中产生了作用，这是心理学上的暗示疗法，对自己的第一个长处，每一点进步都经常地、始终不断地进行肯定时，就会使乐观的态度，良好的情绪成为“自我”的主宰，使心理状态在自我激励、自我安慰中得到调整，每一天都保持自信、愉快、轻松的心态，要消除自卑，树立自信。自卑

者要学会自己从自己的点滴进步中发现自身的价值，将这些进步适当地归因为自己的能力，千万不要对自己做出消极暗示，如考试时紧张怎么办，不会做题怎么办？考不上大学怎么办……越想越怕，越怕越紧张，性格内向、敏感多疑的考生要自信地去迎接机遇和挑战，不要自缚手脚，处处以别人为参照物来贬低自己，毕加索有这样一句名言：“你就是自己的太阳。”不为他人的辉煌而眩目，不为自己的平凡而自惭，自立，自强，自尊，自我激励，以今日之我战胜昨日之我。

生活在现实环境中，每个人都会有一定程度的不安、紧张、恐惧、担忧、焦虑心理，有的心理学家认为，这是人类很正常的心理现象，一般的人并不太在意这种不适，慢慢地随着人的主客观条件的变化，这种不适感自然而然地消失了，而神经质者对自己的这种不适感非常敏感并过分关注，认为不安、紧张、担忧等是不应当有的，因此力图排斥它，否定它，拒绝它，感觉与注意彼此促进，交互作用，使他们陷于焦虑和痛苦中，心理学家认为这些人应正视自己的不良情绪，接受症状，顺其自然，带着症状去做应当做的事，把注意力慢慢转移到要做的事情上，使症状减轻以至消失，在行动中转变自己的强迫观念和不良性格，高三学生对自己面临的高考而产生的紧张不安、焦虑、恐惧等心理，只要程度不强烈，就不要过分关注，带着这些不适去生活和学习，把注意力转移到应当做的事情和行动中，减轻心理压力，保持心理平衡，生活经验告诉我们，积极进取就必须有健全饱满的情绪和适度的紧张感，适度的紧张情绪，能增强大脑的兴奋过程，提高大脑的运动功能，使人思维迅速，反应敏捷，适度的紧张可以使人体免疫系统处于戒备状态，使疾病难以发生发展，前苏联科学家对此做过研究，他们发现，生活在战争期间的人，发病率明显低于生活在和平环境中的人，他们认为，这是因为人们在战争环境中精神紧张，生活积极，进取心强，抗病力也随之增强，生活需要适度紧张。

神经症在青年学生中的患病率开始上升，神经症主要是由心理社会因素等导致产生的一类心理疾病，神经系统检查没有

病变，神经症是一组功能性疾病，包括神经衰弱、强迫症、抑郁症、恐惧症、疑病症、焦虑症等，共同特点是大脑皮层功能发生暂时的、可逆转的紊乱，而它们又有各自的特征：神经衰弱容易兴奋也容易疲劳的精神变化；强迫症的无法自控的思维或行为；焦虑症的烦躁不安，紧张焦虑；抑郁症的多愁善感，抑郁不安；恐惧症的杞人忧天，无可名状的恐惧；疑病症的多疑善虑，总是猜疑自己被骗，或遭遇到不测，一般说来，发病常与心理因素有密切关系，不健康的个性常构成发病的基础，如性格内向，敏感多疑，胆小怕事，多愁善感，自尊心强，青年学生要正视现实，树立积极的人生态度，增强自我认识、自我评价，自我调控能力，培养良好的性格，提高社会适应能力，磨练个人意志，增强心理承受力，保持心理平衡。

上面我介绍了心理学的一些知识，包括心理治疗的一些方法，如合理情绪疗法，暗示疗法，顺其自然的森田疗法，这里再介绍一些心理保健方法。

就是在心理想象引起焦虑或恐惧的事物来逐步脱敏，比如用这种方法克服考试恐惧（考试焦虑），就可以在安静的环境中微闭双眼，放松肌肉，先想象自己在进行一次不很重要的考试，在产生恐惧心理反应的同时，令自己继续放松，并告诫自己恐惧是不必要的，当逐步克服对这种考试的恐惧后，可继续想象更加重要的考试情境，直到想象到高考的情境，这样，循序渐进，考试恐惧也就可逐步克服。

利用或创造各种情境，把压抑的情绪抒发宣泄出来，以减轻心理压力，从而较好地适应社会环境，如倾诉疏泄，是通过与亲朋好友的交谈尽情地将消极情绪倾诉出来，交谈对象须是你亲近且能理解你的人；书写疏泄，如果你内向，不习惯人前流露情绪，可以用写信，记日记或写诗等方式将内心的消极情绪宣泄出来，将不快流于笔端，心理舒畅了许多；运动疏泄，以体育锻炼这种运动性疏泄方式将不满，抑郁和愤怒情绪宣泄出去，疏泄疗法对焦虑症、恐惧、抑郁等症有较

好的效果，而且对溃疡、偏头痛和常人的消极心境也有相当大的缓解作用。

是有意识的放松全身肌肉，并由此而产生舒适的感觉和平静安宁的心理状态，克服不良情绪的心理疗法。其简单易行，效果明显，方法如下：你可以静静地坐在椅子上或躺在床上，闭上眼睛，并慢慢调匀呼吸，然后你开始用意念放松全身肌肉，可先从额头开始，你可想象：“现在我的额头开始放松……好了，额头已经完全放松了，软软地，像棉花一样了。”接着可以依次放松鼻子、两颊、下颌，最后一直到脚部，当放松后，你可以感觉到全身放松，同时紧张和不安便会悄悄消失了，这种方法可经常使用，每次5—10分钟，这种方法可帮助你解除心理紧张和心理压力，增强你的心理耐力。

是用音乐陶冶性情，调整心境的心理保健法，欢快的旋律，可加强肌肉张力，振奋精神；柔和的音调和徐缓的节奏可平稳呼吸，镇静安神；优美的音色可降低神经张力，使人轻松愉快，每个同学的性格、音乐修养不同，所以应有针对性的选择不同乐曲，注重整体调节，音乐疗法也可以利用大自然中有益于身心健康的音响，凡是由精神因素引起的高级神经活动过度紧张，大脑机能活动暂时失调而造成的各种心理问题，如焦虑症抑郁症，都可用音乐疗法予以治疗。

人生难免要面对各种诱惑和挑战，但要坚信自我，去营造一方属于自己的情感天地，尤其是在社会急剧变革，潮流如涌，竞争激烈的当今时代，更应该清醒地把握自我，审时度势地去塑造健康的心理，健全的人格，善待成功和失败，洒洒脱脱，一步一个脚印地走向新的更加美好的明天，你就是自己的太阳。