

2023年阳光心理健康人生演讲(大全5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

阳光心理健康人生演讲篇一

老师们，同学们：

早上好，首先问大家一个问题，看看你们在脑子里闪现的第一答案是什么。问题是：在你心目中什么是最重要？（停三秒钟）你们的答案可能是多种多样的，但我认为：人生最重要的东西是健康。没有了健康，金山银山也只能是废纸一堆；没有了健康，时间再多也只能是苟延残喘；没有了健康，理想再高也只能是空中楼阁。所以，健康，是人类最宝贵的财富。

再问第二个问题：什么是健康？（停三秒钟）有的同学刚才脑子里跳出的可能是不就是身体不生病嘛！是的，没错，但这只是健康的一小部分，上周我校响应教育局的号召，进行了冬季长跑活动，那就是为了增强体质，促进身体健康，而真正的健康，不仅仅是生理，还包括心理和道德上。因此，真正的健康，不仅仅是身体没有缺陷和疾病，还要具有良好的心理状态、社会的适应能力和高尚的道德品质。

健康是财富，健康是理念，健康是习惯。遇到了困难勇敢地迎上前，碰上了挫折依然充满自信，失败了依然执着于既定的目标走，这些都是健康，是心理的健康。碰到同学教师学会微笑问候，他人有了困难学会热情帮助，与同学老师有了矛盾学会友善相处，这些都是健康，是社会适应能力的健康；随手拧紧过哗哗流着水的水龙头，自觉将废弃物放入果壳箱，

这些也都是健康，是道德的健康。心理的健康能让人产乐观地观对一切，适应能力的健康能让人际关系和谐，道德的健康能让人成为一个有修养的人。生理上、心理上的.不健康，损害的可能只是个人；而一个人适应能力尤其是道德的不健康，损害的将是他人、集体、家庭乃至国家、民族。

因此，塑造健康，就不仅仅是关注自己的养生之道，把握良好的生活节奏，更要缔造一种阳光的心态：学会自主地学习，学会参与各种有益的活动；学会正确地评价自己，愉悦地接纳自己；学会与他人沟通与相处，学会对他人尊重和宽容；学会感恩父母和老师，学会服务他人服务社会；学会保持一种平常的心态，学会享受精彩每一天。这样做，你不仅正在培养一个健康的身体，更是在培养一种健康的心理，一种健康的习惯和一种健康的人格，你就是在培养一个真正的、纯粹的、健康的、于社会有用的人。

今天下午我校将迎接健康促进学校的评估验收，我们创健康促进学校的目的不仅要倡导学生能自主、健康地学习，充分发展自我；也要倡导教师能愉快、健康地工作，不断实现自我。共同树立健康第一的理念，有了健康的老师和学生才会有充满生命活力的校园。让我们抓住创建健康学校这一契机，通力合作，把健康的种子播下去，努力营造健康的物质环境和文化环境，让我们的生活因为健康而丰富多彩，让我们的生命因为健康而生气蓬勃，带着健康心态，缔造健康生活，走向健康未来。

阳光心理健康人生演讲篇二

我演讲的题目是“用阳光的心态快乐工作”

我在公司这接近一年的工作，在西海岸这一年的生活是快乐的。今天我想把我的快乐与大家分享。态度决定一切，我认为快乐源自态度和心态。

我们是用怎样的心态快乐工作的呢？

我总结为以下三点：

对家有责任感，对生活有梦想，养成良好的习惯。我们用这些对待生活的再简单不过的的心态来对待工作。我们用对待家的责任感来对待工作，我们怀着人生的梦想来工作，我们用良好的习惯工作。所以我们快乐的工作着，并且我们将越来越快乐！

谢谢大家。

阳光心理健康人生演讲篇三

亲爱的朋友们：

是什么影响我们的心态的呢？有句古语说：近朱者赤，近墨者黑。意思是说：靠着朱砂的变红，靠着墨的变黑。比喻接近好人可以使人变好，接近坏人可以使人变坏。指客观环境对人有很大影响。环境如同一个大冶炉，会将形形色色的人同化于其中。一个人处在进取、正气的环境中，他会受到身边人言行思的影响，自觉地约束自己，塑造自己，使自己不断进步；相反，一个人处在颓废、不思进取的环境中，他将会受到身边消极观念的影响，放任自己，随波逐流。

人是社会的产物，不能脱离社会而存在。当人置身于社会大环境中，不管他是自觉还是不自觉地，都会受到周围环境的影响。每个人都有自己独特的秉性，这些差异是如何形成的呢？人从母体出身天性是一样的，但每个人的成长环境、生活经历、受到的教育却是不一样的，随着年纪的增长，这些不同的差异导致每个人形成了自己的世界观，人生观，从而决定了不同的人生道路。

这也正是为我篇头提出那个问题的做出了有效的回答。为什

么我坐在哈尔滨的肯德基的感觉要比在大庆的要舒服。原因不是出在肯德基的内置和服务态度上，而是出在环境对我心态的影响。在一个全新陌生的城市，新奇会趋散我所有的疲劳。反而在大庆，总是会被无形的束缚困扰着，会被一些琐碎的小事烦恼着。现在旅游业发展这么迅速，也应是因为这个因素。现在都市的生活压力大，空闲时间少，不少人都选择旅游来释放压力。出行旅游过的人都知道，其实旅游是一项很耗体力的运动。那为什么人们累过之后还想再次出行呢？原因就在于旅游真正释放的是心理压力。身体疲倦了，歇歇就会缓解过来，如果心累了，就很难复原。

环境对人类心态的影响至关重要。环境按照类别不同可以分为：家庭环境，社会环境，自然环境，工作环境。其中，家庭环境对一个人的心态起着决定性的作用。家是一个人成长的场所，家庭生活的点点滴滴和父母的教育行为，无不对我们的学习和生活产生潜移默化的影响和熏陶。

在《阳光心态》中吴教授给我们9把开启阳光心态的钥匙：

- 一。 改变态度
- 二。 学会享受过程
- 三。 活在当下
- 四。 我们能把握的只有自己
- 五。 学会感恩
- 六。 如果遇到倒霉就像有人比你还倒霉
- 七。 发现美好，乐观豁达
- 八。 心情好就是天堂，愤怒情绪就是地狱

九。 压力太大要学会弯曲

心态是我们调控人生的控制塔。心态的不同导致人生的不同，而且这种不同会有天壤之别。心态决定命运，心态决定成败。心态是后天修炼的。我们完全可以通过修炼我们的心态来成就我们的事业，改变我们的人生。

要想保持阳光心态，首先要学会感恩，也就是吴教授给予的第五把钥匙。生活中，有很多人值得我们去感恩，感恩父母给我们生命，感恩老师给修养和文化，感谢朋友给我友爱，感谢公司给我实现人生价值的平台，感谢领导对我的知遇之恩，感恩大自然让我天天享受免费的阳光，雨露…除了这些积极向上的感恩，还要感恩伤害你的人，因为他磨练了你的心志；感恩欺骗你的人，因为他增进了你的见识；感恩遗弃你的人，因为他教导了你应自立；感恩绊倒你的人，因为他强化了你的能力；感恩斥责你的人，因为他助长了你的智慧；感恩藐视你的人，因为他觉醒了你的自尊；感恩成功，他让你铺满鲜花写出美丽；感恩失败，他让你成为有故事的人；凡事感恩，感恩一切造就你的人；凡事感恩，感恩所有使你坚强的人。

对于社会而言，我认为，阳光心态铸就和谐社会，要有一颗对社会感恩的心理。心理的失衡就会表现为心气不顺、牢骚满腹，甚至产生过激行为。个人心态失衡多了，就会形成社会的心态失衡，如果不加以解决，最终将影响家庭的团结、影响校园的和谐、影响社会的稳定。所以，提出阳光心态的塑造问题，不仅是必要的，也是迫切。

用阳光心态享受生活，善于发现美。生活中并不缺少美，缺少的是发现。要学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。

用阳光心态享受生活，学会放下。该放下的放下，学会谅解、宽容。不原谅别人，等于给了别人持续伤害你的机会。要学会放下，忘记该忘记的，记住该记住的。

用阳光心态享受生活，学会利用现有资源把事情做成，而不是消极等待。利用现有的资源把事情做成，而不是好高骛远、消极等待。每一步都连接着未来，要把握现在，充分利用现在的条件做点事情。

一个人没多大本事的时候，养自己；本事大了，养家人；本事再大了，造福社区；然后就是造福社会，这个人的生命就很有价值。所以金钱的价值在于使用，人的生命价值在于被需要。

生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，激情创造未来，心态营造今天。如果你心情好，你会发现沙漠为你唱歌，小草为你起舞；如果你心情糟糕，你会发现开放的玫瑰在留泪，奔腾的小溪在哭泣，这叫境由心造、相由心生。因为快乐的心态会像一缕温暖的阳光驱散心里的阴云，阳光会铺满每个角落。愿我们能带着阳光心态，缔造阳光般的生活。

阳光心理健康人生演讲篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

每个孩子都在阳光下快乐成长，开朗、自信是每个孩子必有的。阳光给了我生命活力；阳光给了我温暖的生活；阳光给了我追求梦想的力量。

我像一棵茁壮成长的树苗，天天在阳光下舒服的成长，阳光就像妈妈一样，细心照料我，温柔地爱抚我。我的生命里有一个太阳摇篮，摇着摇着，它无私地给了我力量，在它的陪伴下，我睡着了，长大了。

母爱是阳光。吃着妈妈煮的粥，我心里特别甜，就跟蝴蝶采到花粉一般。母爱如同一面明镜，我有心事时，妈妈一下子

就能看出来，这时候跟她聊聊，就感觉心情舒畅了许多，我的表情也如同孙猴子的脸——说变就变，阳光许多了，这都归功于我那善于开导的妈妈。当我生病时，母亲陪着我，日夜操劳，当我病情好转时，她脸上也终于散开了一点笑容，但我知道更多的是她疲惫不堪急需休息。即使我这时没什么力气，我还是会默默地说一句，妈妈，我爱你。

老师是阳光。老师是一束柔和的光，他亲切地将关爱给予我。老师的眼睛是那么明亮，总能发现我内心的矛盾。当我遇到与朋友之间的相处问题时，老师会引导我，试着帮我解开心结。这使我内心开朗了许多，高兴了许多，明白了许多，好阳光啊！老师的每句话都特别有道理，像阳光一样撒进我的心田。

校园是阳光。校园是一束活泼的阳光。在校园里我不仅学会知识还学会了做人与交朋友。在这个充满阳光的校园里，我特别快乐。校园是有涵养的聚集地。

我贪婪地享受着阳光带给我的一切，在阳光下快乐地成长。

阳光心理健康人生演讲篇五

大家上午好！

今天我讲话的题目是：拥有健康心理，成就灿烂人生。

现代社会，竞争激烈，生活节奏不断加快，人际关系更为复杂。人们的心理负担越来越重，心理问题也日益突出，近年来已引起社会各界的普遍重视。高中生正处于人生特殊阶段，面临着生理的、情感的茫然与迷惑，尤其面临着升学的巨大压力，必然承受了剧烈的心理冲突。高中老师也是心理压力最大的人群之一。在我们周围，有的人情绪反复无常，脾气暴躁；有的人意志消沉，悲观失望；有的人迷恋网吧，厌学怕苦；有的人惟我独尊，对人苛刻，逆反心理强，与父母、

师长、同学对立情绪严重。

不健康的心理，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病，甚至上演一幕幕悲剧。良好的心理不仅有利于身体健康，更有利于优秀学习成绩的取得，人生价值的实现。当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲十足，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

那么怎样才能拥有良好的心理情绪呢？

首先，要正确认识自己，不自卑，也不自负。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，天生我材必有用。你最大的弱点背后可能隐藏着巨大的能量，一旦爆发会成为撼动世界的优点。比如有些同学通过考试作弊来获得高分，手段不光彩，虚假的高分也不可能增加自己的自信，然而从另一个角度折射出他想考好成绩的愿望超过了一般人，这样的同学如果能够改变自己实现愿望的方式，通过自己的不懈努力，他会找到真正的、更多的成功与快乐！要想达到目标，你唯一要做的就是脚踏实地地走下这个山头，再努力登上那个山头，在那个更高的山峰上回头看看自己的脚印，你会发现奋斗的意义和自己的价值。

第二，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对别人的爱心和尊重。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，送人玫瑰，手有余香。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。我们还要懂得宽容和谦让，所谓仁者无敌，退一步海阔天空。伟人之所以伟大，就在于他们有宽广的胸怀。西方有句格言：怀着爱心吃菜，胜过怀着恨吃牛肉。

第三，要正确看待学习。学好本领是学生的'天职，也是我们的安身立命之本，读书改变命运，改变自己的命运、家庭的

命运和国家的命运。我们可以把学习类型分成三个层次，第一层为被动苦学，即被家长、老师逼着学习，这类学生的学习过程非常痛苦，容易产生厌学情绪，效果可想而知；第二层为积极好学，这类学生勤奋努力，良好的成绩会给他带来自信和快乐，从而形成学习状态的良性循环；第三层为主动乐学，这类学生有自己的学习方法，灵活驾驭知识、高效快乐学习。同学们，我们应该摆脱第一层，迈过第二层，到达第三层，没有哪个学生不想学好，也没有学不好的学生！

第四，要正确面对挫折或失败。生命的本质在于追求快乐，可命运似乎总给人太多的失落、痛苦和挫折。泰戈尔说过：只有流过血的手指，才能弹出世间绝唱；只有经历过地狱般的磨练，才能炼出创造天堂的力量。挫折是一个人成长必经的过程。翩跹的蝴蝶都经过破蛹前的痛苦挣扎，每一块金牌都经过无数汗水和泪水的浸泡。困难和挫折可以驱走惰性，使人奋进。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，不能代表和决定你的将来。每个人都经历过挫折的痛苦，都感受过失败的沮丧，但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，那么你不仅错过了昨天的时光，你还会错过今天的机会。英国哲学家培根也说过：超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。我们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，那真正的成功就在不远处等着你！

老师们，同学们，国外有句格言：我是我心灵的主宰。健康的心理是成功的基石。我也希望全体老师都能更多地关注学生的心理健康，关心学生的人格成长。不到一个月，我们就要迎来期末考试了，高三的学生只剩下一百多天就要走上高考的考场了，在这里，我也衷心祝愿每位同学都能掌好自我情绪之舵，以积极的心理，迎着阳光，乘风破浪，奋力前进，创造奇迹！

谢谢大家！