

最新心理健康的演讲稿(优质18篇)

致辞致谢是一种社交礼仪，也是一种文化传统的延续。以下是一些演讲大赛的获奖作品，值得我们学习和欣赏。

心理健康的演讲稿篇一

在成长的过程中出现一些心理问题是正常的现象，关键在于如何正确对待它们。

生理健康，能力增强；心态不好，生理健康差，能力差，好的心态有助于成功，差的心态可以毁灭自己。

当孤独、自卑、痛苦、委屈向你袭来时，不要害怕，在你的身边有默默支撑你的力量，来自于你的父母、老师、朋友。尝试倾诉，他们都愿成为你真诚的朋友，倾听你的诉说，与你一起分享成长的快乐，分担成长的烦恼。

正视自己，了解自己，明白自己是个怎样的人：有哪些优点和缺点，兴趣和爱好，理想和志向。接纳自己，高也罢，矮也罢，胖也罢，瘦也罢，镜子里的那个人才是你自己。以满心的喜悦去面对自己，树立起信心为自己鼓劲，努力去做那个最好的自己。

一家在美国上市的中国教育企业“新东方”。他们都成为了今天最棒的自己。不管底子有多薄，基础有多差，只要从自身出发，付出努力，让每一天都有收获，每一天都有进步，我们完全可以成为最好的自己。

九年级的同学们，中考的脚步越来越近了，三年来你们付出的所有艰辛和汗水，都将在这火红的6月收获。最后一个多月的拼搏，是意志的较量，更是心态的比拼。在这个关键时刻希望同学们学会自我调整，劳逸结合，保持阳光心态，从容面对中考，相信你一定会收获那份属于自己的成功！

心理健康的演讲稿篇二

在犹太人中流传着这样一个故事：“塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里去演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，天气热的受不了。她没有人可以聊天，身边只有墨西哥人和印第安人，而他们又不会说英语。她非常难过，于是就写信给远在以色列的父母，说要丢开一切回家去。赎罪日那天，她收到父亲的回信，回信只有两行，这两行信却永远留在了她心中，完全改变了她的生活。信的内容是这样的：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”塞尔玛读懂了父亲的信，觉得非常惭愧，她决定留下来寻找沙漠中的“星星”。于是，她开始和当地人交朋友，研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物、物态，又学习有关土拨鼠的知识。没多久，她惊奇地发现当地人对她特别友好，把自己最喜欢的，舍不得卖给观光客的纺织品和陶器送给她做礼物，她发现原来难以忍受的沙漠环境变成了令人兴奋、留连忘返的奇景。于是，她不再抱怨，不再焦虑，而是把原来使她认为恶劣的情况看做一生中最有意义的冒险，并为此写了一本书《快乐的城堡》。”她从自己的铁皮房里看出去，终于看到了“星星”。沙漠没有改变，印第安人也没有改变，所有的东西都没有改变，是什么让这位女士的世界发生了这么大的改变呢？是心态，是塞尔玛的内心发生了变化，她的心态变了，整个世界给她的感受也随之发生了相应的改变。这不仅让我联想到父母眼中的孩子。我们看到了孩子身上的“沙漠和荒芜”，还是看到了孩子身上“星星”的光彩？同样的道理，这也取决于我们的心态。有些父母在观察自己的孩子时，总是以警察般细微、锐利的目光去审视，恐怕落下一点点劣迹从而让孩子变坏，从不放过孩子哪怕一个小小的错误和缺点。父母们有着非常重要的理由，那就是：爱他们的孩子。因为爱，所以怕他们有什么闪失，怕他们因小小的失误导致更重大的错误。于是，就会把孩子每一个小小的错误都大张旗鼓地拿出来，给孩子摆事实、讲道理，苦口婆心地劝说，甚至以打骂、威胁来强迫孩子恢复父母心中的完美形象。殊不知，就在父母

的教导与教训中，让孩子更加强化了自己的缺点和错误，让孩子变得谨小慎微，变得自卑而失落，甚至在愤恨中破罐子破摔，迷失了自己。其实，这就是父母在孩子身上把“沙漠和荒芜”扩大化了，从而失去了看“星星”的机会。如果父母能改变一下心态，用欣喜的目光去观察我们的孩子，用欣赏的态度去注视我们的孩子，用客观的心态去对待孩子的缺点和错误，我们就会看到一个正面的、优秀的好孩子，缺点和错误只是一张白纸上的‘小点而已，甚至小到可以忽略不记。我们就会发现，当我们以孩子是一个独立个体来尊重、来呵护时，孩子就会变得更加让我们顺心顺意。这时候，你的焦虑和对孩子未来的紧张也就会消失不见，因为你在孩子身上看到了与以往不同的色彩，看到了孩子身上“星星”的风采。另外，还有些父母总是忧心重重地叹息：“我的孩子怎么总是出问题？我的孩子为什么是一个问题孩子？”在这样的叹息声中，你觉得孩子的问题越来越多、越来越严重，多到让你烦躁、愤怒，严重到让你惊慌失措。于是，你以劝说、警告、打骂、训斥的方式与孩子对抗着、与孩子的问题斗争着，你想以这样的方式让孩子的问题减少、让孩子不再出现问题，然而，事与愿违，你会发现，孩子的问题没有减少，反而增多，反而更加的严重。你与孩子之间的关系也陷入到一个恶性循环之中，孩子封闭了自己的世界，从而让你更加看不到孩子身上闪光的色彩。痛苦和伤害也就在你和孩子的心中、身上漫延的越来越严重了。其实，如果我们改变一下心态，把孩子在成长的每个阶段出现的问题看做他们成长的必然，看做孩子成长的一个契机，看做一个与孩子沟通的平台，我们的内心就会变得坦然，能坦然地面对问题的时候，就能平和地面对孩子，父母与孩子之间就能形成一种良性的沟通，问题也就不再成为问题，而是给我们的一个机会了。从父母这方面来说，孩子成长中遇到了问题，正是我们反思自己的教育方式和自己的观念、心态的好机会，我们可以在反思与改正的同时，成长了我们自己。从孩子这方面来说，孩子每出现一个问题，对孩子也都是一个成长的动力来源，在问题出现、解决、消失的处理过程中，孩子就会学到很多、明白很多，当然也就成长了许多。从这儿看，孩子在学习、生活

过程中出现任何问题，对家长和孩子来说都算是一件好事儿。如果以这样的心态去面对我们的孩子，家长是平和的，孩子是快乐的。

改变心态，你会看到一个不一样的世界；改变心态，你会看到一个优秀的好孩子。

心理健康的演讲稿篇三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是心起步心理社的社长小伟。

今天，我在国旗下讲话的主题是《从心起步，健康成长》。如果我问你“你健康吗？”你一定会说：“我当然健康了。瞧，我好得很呢！”可是，“好得很”只能说明你生理健康而已。其实，一个真正健康的人不仅是生理上的健康，同时心理也要健康。众所周知，一个心里装着假丑恶的人，无论他的体格怎样强壮，他也不会是一个健康的人，因为他的心理不健康。联合国世界卫生组织提出了一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”。就拿身边的有些同学来说吧，他们常常想着玩手机、电脑，很少花心思来想一些自己该做的事情。作为一位中学生不为自己的学业担忧，总是懒懒散散的过日子，心中已经没有了远大的理想，我想他至少不是一个幸福的中学生。

那心理健康的中学生是什么样的呢？

首先，我们有着正确的人生态度，抱有正确人生态度的'人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，既有远大的理想，又有实事求是的精神，对自己在班级上的也十分敬业地认真负责。

其次，心理健康的同学有着满意的心境。他们有自知之明，对自己的外貌、德才学识有正确的分析。他们在别人的议论包围中既不会被赞扬、歌颂冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，他们能够做到从别人的议论中吸取有益的东西。他们不骄傲自大，也不自轻自贱，对人总是言而有信，善气迎人。对自己的优点与缺乏有清醒的认识，对父母、老师、同学也有一种客观的、全面的评价，因而他们的心境总是满意的、愉快的。

第三，心理健康的同学有着和谐的人际关系。他们能体谅父母的亲情，能珍惜同学之间的友情，能尊重老师的恩情，因此他们总是受人喜爱而不是令人厌恶的。当我们的人际关系和谐了，心情自然也会较为舒畅，心理就会处于健康的状态中。

最后，心理健康的同学有良好的个性，统一的人格。他们不追求怪异的发型、另类的打扮和出格的言谈举止。他们能够做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，勇敢而不鲁莽，始终保持坚强的意志，老实、正直的作风，谦虚、开朗的性格。

同学们，无论你在何时，都要学会关注自我，不仅要关注自身的身体成长，更要关注自己的心灵成长。只有心灵健康了，我们才能活得积极乐观，我们才能真正健康成长。记得在去年的运动会上，我第一次感受到史无前例的紧张，作为班级的领操，站在队伍的最前方，我们位置的前方就正对着评委，我的腿开始瑟瑟发抖，但是，因为心理课给我的帮助，我尝试着用观呼吸的方式让自己冷静下来，心中也坚信着自己，最后，我做到了。我带着班级的同学完成了这次比赛。即使那时心中有所畏惧，但是，我看见了紧张，我和紧张和谐相处，紧张就成为了我的朋友，他变成了一份力量，给了我极大的帮助。这件事，让我知道心理学可以用在生活的很多地方，心理学就是生活。

为了呵护好我们幼小的心灵，使它免受伤害，我们必须给它“多浇水”、“多施肥”、“多除草”。这样我们这棵“心灵小树”才能健康地成长为“参天大树”。心起步正是为了帮助同学们呵护心灵小树而创造的，它在知行楼二楼，那里有一条温馨的心理长廊，尽头是那“柳暗花明又一村”的心起步心理室，一方小天地，来到那里，便会觉得心旷神怡，走进心理室，温暖如家，心理老师亲切如友人。走下楼梯，眼见“海阔天空”，一张白色的沙发，软软的靠枕，安静的书架，这里是我们心灵的港湾。邀请你来提供快乐也可以提供困惑，让我们翻开心扉，缔造美丽人生，从心起步，让心灵小树苗茁壮成长。

我的演讲结束了，谢谢大家！

心理健康的演讲稿篇四

我们知道，种子萌芽生长，必须经过黑暗中的挣扎才会有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世纪的小学生，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，才能在学业、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，学生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，你们却在忙碌着大人为你们准备的各种补业。你们只能透过窗户凝视着蔚蓝的天空，数着天空飘过的白云，看电视更成了你们遥不可及的奢望。在这种紧张的学业生活里，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。

(1) 学业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，致使学生视学业如畏途。

(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，这使他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。

(1) 了解人的基本心理需求及期望。

(2) 增加对价值的察觉：理解价值如何影响人的抉择和行为。

(3) 学业多侧面、多角度地看待学业和生活。

(1) 增进自我体察：自我观察并认知有哪些心理需求和感受；学业描述自我感受；认识思想、感受与反应之间的关系。

(2) 学会自我接纳：以己为荣；认知自己的优、缺点。

(3) 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。

(4) 增强自我监控：敢于自我肯定，善于自我激励；对他人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。

(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；学业非语言沟通技巧：眼神接触、表情、体姿、声调、手势。学业语言沟通技巧：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。

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

(4) 学业与人合作：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。

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

(2) 学业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消极信息，了解情绪的真正原因。

(3) 学业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) 学业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接受的，恰如其分地表达情绪；对人生抱有积极的态度。

增强耐挫意识。认识到遭遇挫折是正常的。学会耐挫方法。学业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；学会响应指示和接受社会生活中的种种限制。

心理健康的演讲稿篇五

尊敬的全体教师、亲爱的同学们：

从20__年就有杂志和媒体报道，现今在社会上流行着一种严重影响人心理健康的传染病——心流感，又被称为现代病，尤其在青少年中发病率最高、危害性最大。总体表现就是整天烦恼、没劲、对人没爱心、对事懒得作、精神上消极、行为上偏激。虽然注重追逐物质快乐，但却感觉精神失落，既不愿回忆过去，又不能面对眼前，更不想憧憬未来，整天虽然笑语欢歌，但背后却始终挥之不去的迷惘。它像其它流感一样迅速传染着，衍生着，使人们宁愿将精力和热情全部付诸网络的虚拟空间，也不愿对现实给以一个真切的表情和行动。它在青少年中的具体表现是：

1、情感混乱：他们可以为电视剧泪流满面，却将亲人的好心叮嘱斥为罗嗦。常发短信祝福别人包括他们的亲人“节日快乐”，却无视自己的父母殷切期望和辛劳付出。同学间可以为一点小事大伤和气，还可以为一点小事帮人打仗、不计后果，从某种角度讲，友情变成了利益的结合体、团伙的代名词，这完全失去了友谊的高尚和谐的本意。爱情本应是成人涉足的认真而纯洁的情感，而个别青少年却无视人格和体面随意追逐，随便示好。还有些人还引以为荣、跟随效仿。

2、精神烦乱：他们泡网吧可以不舍昼夜，却常常“没空”完成学业；听课学习等(正事)时萎靡疲惫，闲事时却激情高涨；小道消息等无聊事记忆犹新、津津乐道，单词等有用事含糊混淆、无心记忆；高雅的文学不爱问津，低俗的小报爱不释手。

4、心理矛盾：虽然喜欢清雅洁净的环境，自己却高声喧哗、乱扔纸屑；虽然讨厌别人在语言和行为上伤害自己，自己却在这方面不时地伤害着别人；总想把事情做好，在做事时却不用心。越是要好的同学越是帮助他掩饰缺点，任其自我损害和下滑。心流感的具体表现很多，就不一一列举了。

心流感已经被社会所公认是一种传染病，希望每一名学生都能依据症状检测自己，依靠道德规范对照自己，依靠清醒的头脑、顽强的毅力抵御疾病和保护自己。让我们防御心流感，拥有健康的心理。

无数事实证明：弟子规是防控心流感的最佳良方，父母和师长是医治心流感的最好医生，倾听教诲、检点自己、帮助他人、创造清新环境是根除心流感的有效途径。

无数事实证明：高尚的道德品质和良好的行为习惯是一个人的最高学历、人生的最大魅力和成功的最大竞争力。成功人士对幸福的评价就是有目标可奔、有事可做、有人可爱。让我们对自己的未来充满信心和激情，对学习和工作饱含毅力和热情，对身边的人拥有无限的关爱、包容和真情。有人说：从你的今天就能看到你的明天。如果每名同学都能真正拥有一个健康、充实、向上的今天，就一定会拥有一个成功、辉煌、幸福的明天。

最后，让我们从内心唾弃和清除心流感，帮助他人战胜心流感，让我们都去自主营造健康、洁净、文明的心灵乐园。

谢谢大家！

心理健康的演讲稿篇六

同学们：

大学生现在面临着很多的压力，造成了很大的心理差距，而社会发展的形势和家庭的影响是密不可分的。我们大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的期望，祖国的未来，肩负着历史的责任！

作为一个新世纪的大学生，学习心理学能更好地了解自己，开发自己的潜能，提高心理健康水平。不仅能够及时调适自己，还能增进身体健康。所以说，心理教育是大学生一门重要的课程。

总之，要成为一个有用的人才，就先成人。只有始终保持健康的精神状态，全身心地投入到学习和工作中，才能具有一个阳光光辉的日子。

谢谢大家！

心理健康的演讲稿篇七

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！

心理健康的演讲稿篇八

各位领导、老师、同学们：

早上好！

今天我演讲的题目是《创心理特色校，健康心理，快乐人生》。

首先，我们要正确认识自己，接纳自己，探索自己更多的可能性。

我们都是独一无二的个体，有着自己独特的个性，不必过多给自己添框设限，很多同学觉得自己就是这样的，很难改变，无意识地也给自己贴了标签，其实，每一个阶段的你都有不一样的特点与成长，每个人都有自己无限的可能，我们可以不断探索自己，持续不断看到自己的特点与闪光点，进而不断探索未来的可能性。来，跟着老师做一个探索的尝试，如果你正在完成或者曾经有件事情让你觉得自己很有成就感，不妨跟着老师问问自己以下几个问题：对于这件让你感到有成就感的事情，你是如何做到这件事的呢？有没有哪个细节让你印象特别深刻？期间遇到什么困难了吗？你又是如何克服的？最让你引以为豪的是什么？身边的人是怎么评价你的？当你把刚才老师说的的问题一一梳理后，你会发现，原来我有

这样或者那样的优势，而这些优势如何更好地运用到自己的学习和生活也是一非常重要的命题。

因此，同学们，从现在起，多去体验，多去尝试，不自卑，不自负，将自己的优势发挥到极致，不断地反思、调整、再尝试，你会发现你将遇见更美好的自己。

除了正确认识自我以外，我们还要正确与人交往，建立和谐的人际关系。

和谐的人际关系会给予我们一个很好的支持环境，我们会更愿意在这个环境中学习或生活。谈到人际关系，离不开沟通，人与人的沟通是双向的，首先，我们要学会倾听，倾听别人的感受，尊重每个人的看法，这是我们与人建立良好关系的前提；其次，我们要学会表达自己，诚实地表达自己的情绪和愿望。表达自己的感受，是为了让别人了解自己，表达自己的愿望，是让别人知道如何与你相处。最后，我们还可以多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，助人会让你感觉自己备有价值，而价值感会让你感到快乐。

同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注自己，关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康和谐的校园，共创心理特色校。祝愿大家都有一个健康的心理，阳光的心态，快乐幸福的人生！

我的讲话完毕。谢谢大家！

心理健康的演讲稿篇九

今年教师节，我收到了现在及以往的很多同学的问候，我很高兴，让我充分体验到为师的幸福。尤其让我印象深刻的是09届的学生，他们今年参加高考，很多学生在给我祝福的同时带来了喜讯，有考上中国科技大学的，有同济大学的，还有华南理工的，让我提供了他们的快乐。让我脑海中又浮

现出09届九(1)班那群心态积极，始终充满阳光的同学们。

至今仍清楚记得09年的6月20，那是中考的第一天。当天早上六点多，我收到了一个学生家长的，她告诉我她的孩子昨天晚上发烧烧到40度了，今天早上她不能7：10分到校，她已经带她的孩子6点多就到了医院，现在在打针，如果情况好的话，他们8：30之前将小孩送到(9：00开考)。此时，我真不知该说什么，我只能说：“没事的，身体要紧”。带着不安，我等待着。8点30分，她来了。没等我开口，她远远地就跟我打起了招呼，“老师，等急了把，刚才小睡了一会，现在精神好多了”。看到她那张沉着的面庞，我心中的一块石头落地了，她没让我失望，她凭借自己积极、乐观的心态取得了中考700多分的好成绩。08年我任教毕业班，当时，我的女儿即将出生，既要承当繁重的教学任务，同时自己还要准备参加招调考试，面对多方面的压力，曾经一度的让我觉得难以呼吸，每天下班之后，我都是拖着疲惫的脚步回到家里，饭也不想吃，话也不想说。可每每这样，在第二天早晨，我都会对着前面的镜子，给自己一个笑脸，给自己积极的心理暗示：今天是个美好的日子。这种积极的心理暗示，给我带来好心情、好状态、好运气!这几年来我一直记着这句话，它使我对每一天都充满美好的`向往，用积极的心态去处理各种复杂的事情。这个难忘的经历，让我深深地感受到：在这个世界上，真正能够把握我们心灵的，只有自己;健康、快乐、成功、幸福与否，很大程度上都取决于我们是否具有积极的心态。

其实，积极心态是可以培养的。在这里我向大家推荐一本书，那就是哈佛大学近年“最受欢迎的人生导师”泰勒-本-沙哈尔博士所写的《幸福的方法》，书中介绍了7种让我们心态变得更加积极，感觉更加幸福的方法。希望同学们能从中有所启发，永远以积极乐观的心态面对生活，让自己的人生多一份阳光，多一份幸福。下面由作者为你提供心理健康教育演讲稿的写法。首先，先请大家听一个故事。

他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗的房间里。

在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着，弗洛姆翻开房间里的一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清房间的布置，不禁吓出一身冷汗。原来，这间房子的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几条毒蛇正高高昂着头，朝他们吐着舌头。就在这池子的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从那座木桥上走过来的。

弗洛姆看着他们，问：“现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？”大家你看看我，我看看你，都不做声。

过了片刻，终于有三个学生犹犹豫豫的站了出来。其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢的站在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地趴在小木桥上爬了过去。

“啪”，弗洛姆又翻开了房内另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。学生们揉揉眼睛再仔细看，才发现在小木桥的下方装着一道安全网，只是因为网线的颜色极黯淡，他们刚才都没有看出来。弗洛姆大声地问：“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥？”

大家现在都不怕了，几个学生一个接一个走过了木桥。只有一个人不敢走。“怎么回事？”弗洛姆问道。

“这张安全网的质量可靠吗”一个学生心有余悸地问。

弗洛姆笑了：“我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑，于是，你们就失去了平静的心态，乱了方寸，慌了手脚，表现出各种程度的害怕，可见心态对行为有着多么重要的影响。”

这个故事很好地告诉我们一个道理：心态对一个人具有巨大

的影响力。

由于心态能左右一个人的一切，所以，无论情况好坏，都要抱着积极的心态，莫让沮丧取代希望。心态是我们命运的控制塔，事实上，它是我们唯一能掌握的东西。只有我们建立起正确、积极的人生观、价值观，以积极、健康、乐观的心态对待生活，才能获得健全而高品质的生活。

良好的心态是无价的，如果你能拥有一个良好的心态，你就能获得你想要的一切。因为良好的心态能让你树立起必胜的信念，而信念会是你充满前进的动力。它可以改变你险恶的现状，带来圆满的结果。不要因为我们的心态而使使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸于行动的人。如果我们想改变自己的世界，首先就应该改变自己的心态。心态是正确的，我们的世界也会是正确的。保持良好心态者能够坚强，能够宽容，能够锲而不舍，最终会走在时代的前面。一个人假设是一生都能持有良好的心态，那么，他人生的路就会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大。

所以我想说，专心于路，路就不会多难走；专心于事，事就不会太难做。

心理健康的演讲稿篇十

XXX:

征服畏惧，战胜自卑，不能夸夸其谈，止于幻想，而必须付诸实践，见于行动。建立自信最快、最有效的方法，就是去做自己害怕的事，直到获得成功。具体方法如下：

在各种形式的聚会中，在各种类型的课堂上，后面的座位总是先被人坐满，大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立信心。因为敢为人先，敢上人前，敢于将自己置于众目睽睽之下，就必须有足够的勇气和胆量。久之，这种行为就成了习惯，自卑也就在潜移默化中变为自信。另外，坐在显眼的位置，就会放大自己在领导及老师视野中的比例，增强反复出现的频率，起到强化自己的作用。把这当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。虽然坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

眼睛是心灵的窗口，一个人的眼神可以折射出性格，透露出情感，传递出微妙的信息。不敢正视别人，意味着自卑、胆怯、恐惧；躲避别人的眼神，则折射出阴暗、不坦荡心态。正视别人等于告诉对方：“我是诚实的，光明正大的；我非常尊重非常尊重你，喜欢你。”因此，正视别人，是积极心态的反映，是自信的象征，更是个人魅力的展示。

许多心理学家认为，人们行走的姿势、步伐与其心理状态有一定关系。懒散的姿势、缓慢的步伐是情绪低落的表现，是对自己、对工作以及对别人不愉快感受的反映。倘若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，缺乏自信。反过来，通过改变行走的姿势与速度，有助于心境的调整。要表现出超凡的信心，走起路来应比一般人快。将走路速度加快，就仿佛告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情。”步伐轻快敏捷，身姿昂首挺胸，会给人带来明朗的心境，会使自卑逃遁，自信滋生。

面对大庭广众讲话，需要巨大的勇气和胆量，这是培养和锻炼自信的重要途径。在我们周围，有很多思路敏锐、天资颇高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而是缺乏信心。

在公众场合，沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也别谈，而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道

我是这么无知。”这些人常常会对自己许下渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次的沉默寡言，都是又中了一次缺乏信心的毒素，他会愈来愈丧失自信。

从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心。不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言。有许多原本木讷或有口吃的人，都是通过练习当众讲话而变得自信起来的，如肖伯纳、田中角荣、德谟斯梯尼等。因此，当众发言是信心的“维他命”。

大部分人都知道笑能给人自信，它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。

心理健康的演讲稿篇十一

征服畏惧，战胜自卑，不能夸夸其谈，止于幻想，而必须付诸实践，见于行动。建立自信最快、最有效的方法，就是去做自己害怕的事，直到获得成功。具体方法如下：

在各种形式的聚会中，在各种类型的课堂上，后面的座位总是先被人坐满，大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立信心。因为敢为人先，敢上人前，敢于将自己置于众目睽睽之下，就必须有足够的勇气和胆量。久之，这种行为就成了习惯，自卑也就在潜移默化中变为自信。另外，坐在显眼的位置，就会放大自己在领导及老师视野中的比例，增强反复出现的频率，起到强化自己的作用。把这当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。虽然坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

眼睛是心灵的窗口，一个人的眼神可以折射出性格，透露出

情感，传递出微妙的信息。不敢正视别人，意味着自卑、胆怯、恐惧；躲避别人的眼神，则折射出阴暗、不坦荡心态。正视别人等于告诉对方：“我是诚实的，光明正大的；我非常尊重非常尊重你，喜欢你。”因此，正视别人，是积极心态的反映，是自信的象征，更是个人魅力的展示。

许多心理学家认为，人们行走的姿势、步伐与其心理状态有一定关系。懒散的姿势、缓慢的步伐是情绪低落的表现，是对自己、对工作以及对别人不愉快感受的反映。倘若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，缺乏自信。反过来，通过改变行走的姿势与速度，有助于心境的调整。要表现出超凡的信心，走起路来应比一般人快。将走路速度加快，就仿佛告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情。”步伐轻快敏捷，身姿昂首挺胸，会给人带来明朗的心境，会使自卑逃遁，自信滋生。

面对大庭广众讲话，需要巨大的勇气和胆量，这是培养和锻炼自信的重要途径。在我们周围，有很多思路敏锐、天资颇高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而是缺乏信心。

在公众场合，沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也别谈，而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次的沉默寡言，都是又中了一次缺乏信心的毒素，他会愈来愈丧失自信。

从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心。不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言。有许多原本木讷或有口吃的人，都是通过练习当众讲话而变得自信起来的，如肖伯纳、田中角荣、德谟斯梯尼等。因此，当众发言是信

心的“维他命”。

心理健康的演讲稿篇十二

老师们、同学们：

大家早上好！

同学们，今天我要演讲的题目是《阳光心理健康人生》。

你可曾为一点小事而气恼过？你可曾无缘无故地感到郁闷不快？你可曾抱怨生活的不公？你可曾对前方的困难望而却步？如果有，请关注你的心理是否健康！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。

现代的人们在重视身体健康的同时，越来越重视心理健康。回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理的作用，导致了比赛过程中的各种戏剧花絮，不仅令比赛更加扣人心弦，也令世人回味无穷、感慨万千。射击运动员埃蒙斯在前9枪一路领先的大好形势下，最后一枪仅仅打出4.4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外登顶。可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他又一次在最后时刻把金牌拱手相让。不是输在射击技能实力上，而是输在关键时刻的心态上。

由此可见，良好健康的心理是多么的重要！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。

我们怎样才能拥有健康的心理？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，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，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，传递快乐！享受快乐！

再次，正视现实，勇于解决问题。正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的解决办法，而不企图逃避，推卸责任。

最后，情绪稳定，性格开朗。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。

同学们，让我们打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光滋润我们的心灵。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，让健康、幸福的阳光沐浴我们的生活。让我们人人都拥有一个阳光心理，拥有一个健康的人生！

心理健康的演讲稿篇十三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

征服畏惧，战胜自卑，不能夸夸其谈，止于幻想，而必须付诸实践，见于行动。建立自信最快、最有效的方法，就是去做自己害怕的事，直到获得成功。具体方法如下：

- 1、突出自己，挑前面的位子坐

在各种形式的聚会中，在各种类型的课堂上，后面的座位总是先被人坐满，大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立信心。因为敢为人先，敢上人前，敢于将自己置于众目睽睽之下，就必须有足够的勇气和胆量。久之，这种行为就成了习惯，自卑也就在潜移默化中变为自信。另外，坐在显眼的位置，就会放大自己在领导及老师视野中的比例，增强反复出现的频率，起到强化自己的作用。把这当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。虽然坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

2、睁大眼睛，正视别人

眼睛是心灵的窗口，一个人的眼神可以折射出性格，透露出情感，传递出微妙的信息。不敢正视别人，意味着自卑、胆怯、恐惧；躲避别人的眼神，则折射出阴暗、不坦荡心态。正视别人等于告诉对方：“我是诚实的，光明正大的；我非常尊重你，喜欢你。”因此，正视别人，是积极心态的反映，是自信的象征，更是个人魅力的展示。

3、昂首挺胸，快步行走

许多心理学家认为，人们行走的姿势、步伐与其心理状态有一定关系。懒散的姿势、缓慢的步伐是情绪低落的表现，是对自己、对工作以及对别人不愉快感受的反映。倘若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，缺乏自信。反过来，通过改变行走的姿势与速度，有助于心境的调整。要表现出超凡的信心，走起路来应比一般人快。将走路速度加快，就仿佛告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情。”步伐轻快敏捷，身姿昂首挺胸，会给人带来明朗的心境，会使自卑逃遁，自信滋生。

4、练习当众发言

面对大庭广众讲话，需要巨大的勇气和胆量，这是培养和锻炼自信的重要途径。在我们周围，有很多思路敏锐、天资颇高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而是缺乏信心。

在公众场合，沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也别谈，而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次的沉默寡言，都是又中了一次缺乏信心的毒素，他会愈来愈丧失自信。

从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心。不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言。有许多原本木讷或有口吃的人，都是通过练习当众讲话而变得自信起来的，如肖伯纳、田中角荣、德谟斯梯尼等。因此，当众发言是信心的“维他命”。

5、学会微笑

大部分人都知道笑能给人自信，它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。

心理健康的演讲稿篇十四

各位尊敬的领导、各位致力于儿童心理健康教育的伙伴们：

下午好！

今天代表少华街许许多多关怀儿童心灵成长的老师们发言，

既有着无比的荣幸，又充满了使命感。

回顾这四年以来的学习和工作，我深深地感受到作为一名心理健康辅导员的幸福。20~~年的，我参加了徐州市心理健康教育培训班，第一次较为系统地学习了中小学心理健康教育的内容和方法。带着满心的欢喜，满腹的收获，满腔的热情回到学校后，我找到校领导汇报学习体会，并把自己对我校心理教育工作的设想以书面形式呈交上去。在得到学校各层领导的支持后，我校的广播节目“心灵加油站”咨询热线、“知心姐姐热线”相继开通。几年间，学生们从对“心理健康”、“心理辅导”这样字眼的陌生，家长们对“心理健康”、“心理辅导”的抵触，到“健康，从心开始”的理念的悄然到来，我看到了工作的成效，看到了时代的进步给我们心育工作者的推动力量。

随着工作的扩大和深化，来自于学生、家长、老师的需要越来越多，面对他们求助的眼神，我深感个人心理辅导专业技能的欠缺。于是，在20xx年春天，我在市劳动保障局报名并在徐师大参加了国家心理咨询师资格考试的培训班，在这里我有遇到了许多来自学校和医院从事心理健康工作的朋友，既有白发老人，也有残疾朋友，在愉快的学习过程中，我感受到从事“心理健康”工作是健康他人，更健康自己的过程。这期间，学校的工作和我的学习相辅相成。当年7月我顺利地通过了国家心理咨询师三级考试。

从此，我校的心育工作走上了“专业化、规范化”的道路。我以心理健康宣传为重点，心理咨询并举，拓宽心理教育渠道，使我校心理健康教育工作处具规模。下面我就两方面谈谈我校心育工作的实践与探索：

一方面，完善多方位心育组织。

学校心育工作需要有一定的组织机构和严格管理，这是保证心育工作科学性、规范性和有效性所必须的条件。校长室王

建校长提出学校心育工作目标，对各级教育成员提出要求，了解并评估学校教育工作。分管校长和领导负责组织辅导员参与业务培训，指导教育研究方案、协调各方面力量。班主任是有效实施心育工作的主体力量。通过课堂教学和班队活动渗透心理健康理念，培养健康的心理品质。心理咨询员负责开展团体辅导和个别辅导，管理心理咨询室。心理活动小组由学生组成，是学生和心理咨询员的纽带，是联络员，向心理咨询员反映学生中出现的普遍心理问题，对所发现的明显存在心理问题的同学提供帮助，向心理咨询员及时反映。心灵加油站——互助小组/我的档案通过这样的一个网络，调动了各方面力量参与学生的心理健康教育，营造了一个健康的心理氛围，给学生以最全面的心理帮助。

另一方面，在心育工作中传递爱心，追求实效。美国人本主义心理学家罗杰斯认为心理咨询人员需要具备以下四种品质，才能胜任心理咨询工作：

- 1、无条件的尊重，就是说，无论我们面对的学生言行怎样，我们都应以一种全面接受的态度对待。
- 2、一致：我们的言语和行为应该是直率的、一致的。
- 3、真诚：我们应当是诚实的、真挚的，不能虚情假意。
- 4、通情：我们应让学生感受到我们懂得他们的心情，能站在他们的角度看待事物。这里，我想加入的一点自己的经验，这就是爱心。心育是心灵的对话，是生命的碰撞。要做好着项工作，我们要用春风化雨般的爱心让学生感到温暖，愿意倾诉，进而获得心灵的成长。

面对一个不适应新环境的学生，告诉他：“我也有过同样的经历，你的感觉我了解……”；面对一个受到批评的学生，告诉他：“我也曾犯过错，你的难过和后悔我也曾有过……”；面对一个在考试中挫败的孩子，告诉他：“我也是在考试中

跌跌撞撞一路成长起来的……”。当我们带着爱心最大限度地贴近学生，设身处地、将心比心时，他们能够感受到被尊重、被理解、被接纳，他们的心灵就能自由地释放。就在这样的支持与帮助他人的过程中，我们咨询员自己是获益匪浅的，我们能从中改善我们的心境，让自己先健康起来，我们能改善我们的人际交往，为自己创造良好的心理氛围，我们能改善我们的亲子，使生活在我们身边的人首先获益。你一定会感受到幸福！

各位领导，各位致力于心育工作的伙伴们，开展好心理健康教育工作是时代赋予我们教育工作者神圣而光荣的使命，我们要以培养儿童的健康心灵为己任，踏踏实实做人，任劳任怨工作，以自己的美好心灵感染学生的心灵，以自己健康的人格塑造学生的人格。让我们一道与孩子们在灿烂的阳光中成长，去绽放美丽的心育之花！

谢谢大家！

心理健康的演讲稿篇十五

老师们、同学们：

大家早上好！我讲话的题目是《阳光心理 健康人生》。

同学们，你可曾为一点小事而气恼过？你可曾无缘无故地感到郁闷不快？你可曾抱怨生活的不公？你可曾对前方的困难望而却步？如果有，请关注你的心理是否健康！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。现代的人们在重视身体健康的同时，越来越重视心理健康。回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理的作用，导致了比赛过程中的各种戏剧花絮，不仅令比赛更加扣人心弦，也令世人回味无穷、感慨万千。射击运动员埃蒙斯在前9枪一路领先的大好形势下，最后一枪仅仅打出4.4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外登顶。可以说，雅典噩

运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他又一次在最后时刻把金牌拱手相让。不是输在射击技能实力上，而是输在关键时刻的心态上。由此可见，良好健康的心理是多么的重要！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。

我们怎样才能拥有健康的心理？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，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，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，传递快乐！享受快乐！

再次，正视现实，勇于解决问题。正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的解决办法，而不企图逃避，推卸责任。

最后，情绪稳定，性格开朗。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。

同学们，让我们打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光滋润我们的心灵。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，让健康、幸福的阳光沐浴我们的生活。让我们人人都拥有一个阳光心理，拥有一个健康的人生！

心理健康的演讲稿篇十六

老师们、同学们：

大家好！

今天是5月25日，5月25日是全国大学生心理健康日，随着心理健康教育的普及，很多中小学将5月定为自己学校的心理健康活动月，5月25日为心理健康活动日。“5.25”是“我爱我”的谐音，确定的意义是爱自己才能更好的爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，体验到自己存在的价值，用尊重，友爱，信任，宽容的态度与人相处，给予爱和友谊，与他人同心协力。所以，我今天讲话的题目是《关注心理健康,阳光成长》。

心理学家告诉我们：人的健康分为两部分，一半是身体健康，一半是心理健康。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，人与人的交往日渐增多，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，学生中有，教师里也有。在我们的周围，有的人情绪反复无常，时而热情奔放，时而沉默寡言，闷闷不乐；有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望，整天无所事事，迷恋网吧，常常迟到旷课，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与同事、老师、同学、父母对立情绪严重。

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。

我们怎样才能拥有健康的心理？我看主要有两方面：

第一，要正确认识自己。正确认识自己就是不要自卑，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，我们不存在差学生，只存在有差异的学生，有可能你这方面比我强，另外一方面我比你强。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。大家是否还记得爱因斯坦小板凳的故事，当别人都嘲笑他做的板凳不好看时，他并不气馁，而是积极面对，一次做得比一次好，最终赢得尊重，也成为历史上伟大杰出的科学家。

第二，要正确与人交往。正确与人交往就是要善于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，要经常真诚地对人微笑，真诚地微笑会让你充满着你的自信，也表示着你的礼貌和对别人尊重，最终你也将会获得别人的礼貌和尊重。

老师们、同学们，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，共同营造一个健康、和谐的校园。谢谢！

心理健康的演讲稿篇十七

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，只要一碰就断，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！

感谢上苍赐予我们一个生命，我们要让这个生命快乐！我们要让这个生命成长！你们都可以做到！！！行动吧！

谢谢！

心理健康的演讲稿篇十八

老师们、同学们：

上午好！

今天我国旗下讲话的题目是《乐观自信，争做阳光好少年》，同学们，你们知道吗？根据世界卫生组织给健康下的定义，健康包括身体健康、心理健康、良好的社会适应和道德健康。

首先，要正确认识自己。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，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，很

多我们原本以为迈不过去的坎，其实可能压根只是小事一桩，换一个角度看待它，会有意想不到的转机。

其次，要学会正确与人交往，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，留有余香，多尊重别人，多体谅别人，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的尊重。

第三，要正确面对批评。在我们学习、生活中，总会听到批评的语言。有的同学总觉得被批评了没面子，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理特强，与同学、老师、父母之间对立情绪严重。久而久之就会使自己的心理健康产生问题。我们应当多听取老师、父母、同学的意见，要知道良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，最关心你的人，才是最爱你的人，苦口婆心地批评你的人，才是最想帮助你的人。

同学们，让我们在今后的学习和生活中，保持良好的心态，乐观自信，做一个身心健康的阳光少年吧！只有具有积极的人生态度，才能塑造全新的自我！我们的生活才会变得精彩，人生才会有价值！

谢谢大家！