

最新初中心理健康教育演讲稿(大全9篇)

竞聘是为了争取一个职位机会而进行的一系列工作。以下是一些诚信故事的小说或绘本，它们生动地讲述了诚信的重要性和教育意义。

初中心理健康教育演讲稿篇一

各位女士：

你们好！

非常荣幸和大家相识，感谢xxxxx给我们提供这个机会与大家交流。首先做一下自我介绍，我是xxx咨询工作室的专职心理咨询师，名字叫xxx。今天我想借此机会和大家交流一下心理咨询方面的知识。心理咨询目前在我国特别是在我们河南这个内陆省份，是一个新兴的行业，许多人对它还很陌生，还需要一个认知和接受的过程，基于这个情况，我今天仅仅是和大家交流一下心理咨询的普及性的两个问题。一是心理健康的问题，二是心理咨询的问题。说起心理健康，我想大家或多或少都会有所了解，但很多人对这个概念还不是很明确，那么我想请问一下在座的各位，什么是心理健康呢？可能有的朋友会说，心理健康就是心理没病呗。这个回答不能算错，但也不是很全面，我在这里借用世界卫生组织发布的心理健康的定义：所谓的心理健康就是指在身体、智能以及情感上，在与他人的心理将康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。这个概念比较抽象，具体讲有四个方面：

第一：心理健康就是身体、智力、情绪十分的协调，能适应环境。也就是说，当你到一个陌生的地方，能很快适应新的环境，新的生活，自我调节能力很强。我举个例子，曾经有一位年轻的女性马上要出国留学，对许多人来讲这是一件很高兴的事情，可是她呢，随着出国日期的临近，出现持续焦

虑不安、失眠以及其他一些情绪上的反常，为什么会这样呢？经过咨询师了解，原来是这位女士害怕到了异国他乡在陌生的环境中自己无法生存所以导致心理失衡，通过这个例子可以看出这位女士的身体与情绪调解能力的不足。不过我相信在座的各位这一方面许多人都做的非常好，否则你可能会存在着不同程度的心理问题。

第三：心理健康就是有幸福感。这一条非常的重要，我想统计一下，认为生活很幸福的女士请举手，举手的人不多，我想请问各位，我们现在的生活衣食无忧，丈夫宠爱、孩子乖巧。那么我们为什么没有幸福感呢？可能有的女士会说，没钱！对了就是因为我们的生活和理想不切合实际，有过多的无法完成的计划，你每个月挣一千块钱，但总想花三千块钱，你能办到吗？不能，所以心理就极不平衡以致失去了幸福感。有句俗话说的好，叫“知足者常乐”。我再举个例子，香港著名演员张国荣，集财富与声誉于一身，有无数的粉丝崇拜他，包括我自己，在常人眼里，他是怎样的幸福啊，可是在他的盛名之下，有谁知道他同样忍受着感情与事业带来的压力，以致身心失衡患上了严重的抑郁症而无法自拔，最后自杀身亡。张国荣的自杀引发多个影迷随他而去，这不能不说是一件悲哀的事情。如果张国荣能有幸福感，能够在咨询师的帮助下很好的调节自己的不良情绪，今天我们就不会再为这位巨星的逝去而叹息。所以希望大家珍惜你的生命，珍惜你的生活，珍惜你手中的幸福！

第四：心理健康就是在工作中，能发挥自己的能力和能力，过着有效率的生活。也就是说，我们能在工作中感受到乐趣，我曾经听一位朋友讲，说现在的人是干一行厌一行，干会计的嫌枯燥，干营销的嫌辛苦，做生意的怕风险，做公务员的嫌单调，总之，没有几个人对自己的工作满意。那么当我们做着自己讨厌的工作，没有激情的工作时，你能发挥自己最大的潜力吗？我想是不可能的，你可能会为了生计而努力工作，但你在工作中绝对感受不到乐趣，也就无从谈起把你潜在的能力在工作中挖掘出来。

听了以上四条心理健康的标准，我想绝大多数人都不敢说自己心理健康了，不过没有关系，偶尔出现一些心理问题，只要不让不良的情绪泛化到我们生活的方方面面，能及时调节心理状态，这都是很正常的现象。比如说上半年出现的非典，当人们了解到非典有很强的传染性后惊慌失措，人们经历了一次严重的心理考验。当非典过后，多数人都恢复了正常的生活，而一少部分人呢则患上了强迫症，反复的洗手，无法摆脱恐惧的心理。对这部分人，你能说他心理健康吗？他们就需要心理咨询师的帮助，进行心理疏导，否则他们无法过上正常人的生活。

以上讲的是心理健康的问题，接下来我再讲一下心理咨询方面的问题，心理咨询起源于美国的职业指导运动，四十年代发展起来，现在在美国看心理医生就和我们看感冒发热一样的普遍。在我国八十年代，心理咨询才开始发展，不过发展的速度非常迅猛。今年国庆节上海的心理咨询室爆满，许多外地的求助者去上海寻求心理医生的帮助，说明许多人已经意识到心理健康在生活中的重要性。那么什么是心理咨询呢？著名的心理学家罗杰斯这么解释“咨询师通过与个体持续的、直接的接触，向其提供心理帮助并力图促使其行为、态度发生变化的过程。”也就是说，心理咨询师运用心理学及其相关的知识和方法，帮助咨询对象解决其在学习、工作、家庭生活、疾病和康复等方面出现的问题，从而更好地适应环境，保持身心健康。需要指出的是，这个过程不是普通和泛泛的聊天，而是心理咨询师针对特定的对象，运用心理学方面的知识进行操作的一个过程。当然咨询师不是老师，不是家长，不是医生，而是给你提供心理帮助的忠实朋友，在咨询师那里，咨询对象可以敞开心扉，而不必有任何的后顾之忧，因为心理咨询师严格遵守为咨客保密的职业道德，所以你大可不必担心你的隐私会被泄露出去，相互信任是咨询成功的首要条件。

既然我们了解了心理咨询，那么什么样的人需要心理咨询呢？第一，在学习、工作、家庭生活以及升学、择业、恋爱、交

友等方面所遇到心理问题的人。第二，各种神经症患者，如抑郁症、恐怖症、强迫症、焦虑症、疑病症、神经衰弱等。第三，性心理障碍和性心理变态的患者。第四，给长期患有慢性身体疾病、久治不愈的患者提供心理支持和指导。如果在座的各位和你的亲朋好友有以上的心理问题，欢迎随时与我们联系，我们竭诚为你提供专业和优质的'服务，再次感谢xxxxx和在座各位朋友的支持，谢谢大家。

初中心理健康教育演讲稿篇二

各位老师、同学们：

上午好！

心理健康教育是学校工作一个重要的组成部分，与全面发展教育的各个方面都有着密切的联系。心理健康教育在提高学生综合素质、塑造学生完整人格、开发学生潜能和创造力等方面都有着重要的意义。

为了进一步加强我校心理健康教育工作，宣传普及心理健康知识，增强我校师生自我心理保健意识，培养健全的心理素质，构建和谐校园，在汲取第一届心理健康教育宣传周活动的经验基础上，学工处和心理健康工作室共同策划了我校第二届“心理健康教育宣传周”活动，此项活动即将在今天拉开序幕。活动主题是“拥抱幸福生活，迎接美好人生”。活动包括：心理健康知识展、主题班会、心理委员培训、团体心理辅导、视频欣赏、“心灵家园”黑板报设计大赛、“阳光播报”心理健康知识广播，校园心理剧大赛等。我校这项活动得到了华师心理学院的大力支持，在此我要感谢华师心理学院的领导和老师们，感谢为这次心理健康教育宣传周积极准备的华师心理学院的六位实习老师。

本次宣传周有一个关键词是“幸福”，这是一个十分美好的词语，许多人穷其一生在寻找，幸福的人更倾向于努力的工

作和学习;幸福的人更能够为别人着想、维护集体的荣誉和利益;幸福的人更容易维持稳定而乐观的心态;幸福的人更能发挥自己的潜能、找到前行的动力。对于青少年学生来说,积极关注心理健康、学习心理学相关知识,促进身心健康成长,是快乐、幸福度过初中生活的前提和保证。一个人,要想取得成功,需要能力、需要机遇、需要健全而和谐的人格,更需要健康的心理素质!

我想,帮助学生获得幸福也是每个老师心中的梦想,对于初中生而言,幸福来自很多方面。初中学段是学生身心加速发展的一个阶段,是最充满激情、浪漫,最富有创造力、思想最活跃的时期。

这是他们从幼稚走向成熟、从依赖走向独立的过度时期,也是对人生、社会和未来充满幻想与好奇的“多梦季节”。这个时期的中学生正处在个体发展的特殊时期,伴随着成长的欣喜、生活的苦恼、学习的压力、情感的吸引,种种感情交织在一起,年轻的心变得十分敏感和冲动,内心充满着矛盾,他们渴望友谊但又不知道如何得到友谊,渴望理解但又害怕敞开心扉,渴望自由但在很多方面依赖父母、老师,想上进,想好好学习但自制力又不强,面临着许许多多矛盾的困扰他们是弱小的、心理是脆弱的,此时的他们非常需要恰当的心理引导。作为老师、家长要适时给予他们心理疏导,帮助他们化解这些矛盾,使他们能正确认识自己,正确认识他人,正确认识社会;正确处理好个人与他人、个人与家长、个人与集体、个人与社会的关系,提高自我心理的调控能力,增强对社会的适应能力,从而提升幸福感。这也是我们策划此次活动的初衷,我们希望能通过心理健康教育宣传周的各项活动,让同学们走进积极心理学,明白幸福的含义;树立自信,发挥潜能;懂得谅解、尊重、感恩;拥有爱心、自信心、责任心。成为一个心理健康的人。

最后希望我校广大师生积极关注并参加本届心理健康教育宣传周的各项活动。希望我们每一个人关注自己心灵,让我们

以更加积极的心态去面对自己的学习和生活，快乐学习，快乐生活，快乐成长！预祝我校第二届心理健康教育宣传周活动取得圆满成功！

初中心理健康教育演讲稿篇三

尊敬的老师、同学们：

大家好，我是初一一班的xx[]今天我演讲的主题是“乐观心态健康心理”。

同学们，你是否曾因老师对你的批评而耿耿于怀；是否曾因父母亲对你的责备而暗地抱怨；是否曾因学习不理想、总是害怕老师和家长的怪罪；是否曾因与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑都是心理上的不平衡，是一种不健康的心理状态。

曾经的你也许有喜欢给别人起绰号的嗜好；曾经的你也许有喜欢说脏话的毛病；曾经的你也许总是爱拖拉作业、把完成作业当成负担；曾经的你也许总是上课走神、不专心听讲，一节课下来知其然不知其所以然，等等这一切，从根本上来讲，是你的思想出了偏颇、从另一个角度来说，你的心理也不是很健康。

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。

有这样一个小故事，说有一个小伙子走路不小心摔了一跤，等他爬起来还没走几步却又摔倒了，这个小伙子便对人们说：“早知还要摔倒，第一次我就不该爬起来。”

在这里我要说，这个小伙子是消极悲观的，人生就像是走路，它总是在一次次跌倒和一次次的爬起的过程中去谱写人生的壮歌，倘若都象上面小伙子说的那样，那么的消极悲观，人

生就没有拼搏，没有了拼搏就没有了绚丽的色彩。

同学们，我们现在年龄尚小，许多道理你也许只能感悟而无法理解，但是一个人不仅要有强健的体魄，同时还应有健康的心理，换句话说，那就是一个人每天应该心情愉快地去生活。当然，日常生活与学习过程中，你肯定有过忧伤、有过困惑、有过焦虑、有过担惊受怕，等等。每当此时，你一定要善于自我调节，多培养自己的兴趣与爱好，请记住一句话：“坦坦荡荡地做人、开开心心地学习、痛痛快快的生活”，把那些不顺心、不如意抛去吧！有一首歌唱得好：“天空是绵绵的糖，就算塌下来又怎样；雨下再大又怎样，干脆开心地淋一场……”

同学们，让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力搞好我们的学习；让我们保持乐观的心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。我的演讲完毕，谢谢大家。

初中心理健康教育演讲稿篇四

亲爱的同学们，老师们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是525关注心理健康。在这青春似火、激情四溢的五月，我们迎来了属于自己的节日——“525”心理健康日。

“525”，即“我爱我”的谐音，旨在提醒人们关注自我心理健康，保持良好心态，快乐生活、快乐学习。作为中学生，心理健康更多地体现在：了解自己，准确的评价自己的能力；生活及学习目标切合实际；善于学习，有良好的学习方法，能管理好自己；保持良好的人际氛围，宽容、理解他人；当生活或学习发生改变时，有充分的适应力，较好的调整自我。

因此，在525全国心理健康日到来之际，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，努力构建和谐心灵、和谐校园。即意味着同学们首先应自爱，由爱自己而推广为爱他人，拥有健康的心理，给自己创造成功的机会，充分发挥自己的潜能。

为此，我们向全体同学倡议：

- 1、多阅读心理保健书籍，学习心理保健知识——可以这么说，心理健康知识，能够给心理困惑者雪中送炭，给健康人锦上添花。
- 2、多进行交流——一个人在生命路途上前进时，若不随时与同伴交流沟通，便会很快落伍。交流使陌生变得熟悉，交流使心情如释重负，交流也渗透着彼此的信任。
- 3、给生命多一点关爱——我们每天可以对自己说句鼓励的话，相信自己会做得更好。同时善于发现生活中的美，如发现：“父母真好”、“老师真有学识”、“同学真棒”、“环境真优雅”学会欣赏每个瞬间，只有懂得关爱，才能懂得生活的快乐和幸福！
- 4、勇敢寻求心理帮助——当心情郁闷时，勇敢的敞开你的心扉，让老师们开导你拨云见日。

同学们，来吧，相约“525”，关爱自我，构建和谐心灵！共度心理健康日！

谢谢大家！

初中心理健康教育演讲稿篇五

各位老师、同学们：

大家上午好!

今天我国旗下讲话的题目是《阳光心理 健康成长》。

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。然而，人们常常重视身体健康，忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习负担重，人际关系复杂，心理健康受到极大地威胁和损害。在我们的周围，有的同学脾气暴躁，因琐碎小事与别人争吵；有的人意志消沉，迷恋网吧；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。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；大而言之，影响着一个人的工作、学习和生活，甚至决定着一个人事业的成败。

同学们，我们正值青春年华，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，还是面临种种压力的时期。在这样的人生季节里，有朝我们微笑的阳光和彩虹，也常常会有寒风冷雨。在成长的过程中出现一些心理困扰是很正常的现象，关键在于我们如何正确对待它们。良好的心理素质是我们未来成功的保证，在学习和生活中我们应该有意识的培养和塑造自己的个性，调节控制好自我的情绪情感。

一、多给自己积极的暗示，集中注意于自己的长处。要记住：自己有很多优点是别人不具备的。现在我所拥有的一切，都是最好的：我的同学是最好的、老师是最好的、我的学校是最好的。

二、相信自己，不过分敏感他人对自己的评价。爱迪生说过，生气就是拿别人做错的事来惩罚自己。世界上没有任何一个人比你更了解自己。

三、我自信，我一定会成功。你要相信，通过你的努力，你的目标终会实现。

衷心祝愿同学们掌握好成长之舵，因为有阳光的心理，就一定有健康的人生，幸福的未来。

初中心理健康教育演讲稿篇六

早上好！

同学们当你在失败和挫折中，自己看不上自己，自己和自己赌气，摔东西、骂人、捶打脑袋、无休止地长吁短叹时，你有没有想过，这并没有解脱你的失败，减轻挫折。你有没有想过，是谁在阻挠你取得成功呢？这个人正是你自己。

你可能知道“白天鹅”的故事。当一只天鹅掠过长空，那洁白的羽毛，端庄的体态使人们赞叹不已。可是，在丹麦童话作家安徒生的笔下，这只美丽的天鹅，原先却是一只“丑小鸭”。当它刚刚破壳而出的时候，生得很瘦小，那些自以为是的鸭子根本瞧不起它。它默默地、日复一日地坚持训练自己，最后终于在一个早晨振翼飞向蓝天。

美国参议员艾摩·汤姆斯16岁时，长得很高，但很瘦弱，别的小男孩都喊他“瘦竹竿”，他每一天、每一小时都在为自己那高瘦虚弱的身材发愁。后来的一次演讲比赛，使他发生了大的转机。在母亲的鼓励下，他花了很多功夫进行演讲准备，他把讲稿全部背出来，然后对着牛羊和树木练了不下100遍，终于得了第一名。听众向他欢呼，讥笑他的那些男孩羡慕不已。从此他的信心增加了万千倍，逐步走向成功的大门。

从古至今功名显赫的名人激起多少人的羡慕，钦佩，当这些人站在人们面前时，使人感到浑身上下都有一种人格魅力，可他们并非都是丰功伟绩的幸运儿。翻开他们每个人的经历，几乎都有过“丑小鸭”的坎坷经历。他们善于把自己的缺陷

当作人格完善大厦的铺垫，从而铸就了不屈奋斗的个性。

现代的小学生很多都具有争强好胜、个性十足，却又经不起任何挫折、脆弱的“蛋壳心理”。因此，一旦遇到挫折的环境，或受到批评，往往会采取过激的行为，或攻击，或自责、或冷漠退让、或放弃追求，甚至出现轻生行为。因此，接受挫折教育，提高耐挫能力，对同学们来说具有特别重要的意义，老师针对以上情况给大家提几条建议：

1. 意识到挫折的存在性。同学们应意识到挫折是客观存在的，人生并非处处美好、舒适，从而在心理上做好准备。如读书、社会生活、与人交往等活动中可能出现挫折。
2. 意识到挫折的两重性。挫折的结果一般带有两种意义：一方面可能使人产生心理的痛苦，行为失措；另一方面它又可给人以教益与磨练。同学们应该看到挫折的两重性，不应只见其消极面，而应以乐观的态度对待生活中的挫折。
3. 培养积极乐观的人生观。挫折可成为弱者巨大的精神压力，也可成为强者勇往直前的动力。要意识到坚强的性格需要个人有意识的磨练，决不是一朝一夕就可以达到的。歌德曾说过：倘不是就眼泪吃过面包的人是不懂人生之味的。所以，要树立坚定的目标，培养乐观精神，这样一来就能从逆境中奋起。
4. 寻求心理咨询。同学们可以向老师、同学诉说你的心事。通过个别交谈，排除心理障碍，达到摆脱矛盾，稳定情绪的理想效果。

至此，我们可以悟出这样一个哲理：“认识自我”是人类智慧的表现，“改变自我”是成功人生的敲门砖，只要敢于突破自己那颗脆弱的心，拿出行动，你就能超越自我。“丑小鸭”就会变成世界上最美丽、最有活力、最有价值的人。

初中心理健康教育演讲稿篇七

能够参加到20x年湖南省高校心理健康教育负责人研修班的学习，我感到非常幸运。因此，除了周五需要值班外，从周一至周四都在空闲时间去听了各位专家老师的讲座，这个过程中我是受益匪浅的。不仅学习到了更多的专业知识，还拓宽了视野。在这短短的4天的培训中，我却对其中的很多观点都印象深刻和感兴趣。

在第一天的培训中，我对席老师的几个观点印象比较深刻。第一，小孩子是玩出来的，要注重小孩子的各种感官的训练，形成感觉统合。在接触心理学之前，我对这个观点没有认识和想法，但是在此之后，我非常认可这个观点。不管是在今后的教学中还是对待自己的孩子方面，我们都要注重感官功能的开发，有助于身心健康的发展。第二，我们所面对的问题是适应社会生活的功能性过程。遇到问题不逃避而是面对它是我们选择成长和变得更加强大的过程，这是符合心理弹性的概念范畴之内。第三，学校应该注重积极教育。有研究者发现，幸福者会发展得更好。积极教育不仅是有益于学生内心感受，而且对于个体未来的发展也是很有必要的。第四，发展教育咨询有三项重点工作：课程、实践和督导。其中课程对于学校教育很重要是可以理解的，它是学校教育的基础和重中之重。但是实践和督导是很多的学校心理健康教育工作中都没有看到其中重要性。实践出真知，理论上的专业知识学得再好也需要经历实践的检验！督导是所有咨询师都需要和应该进行的，它不仅能促进咨询师咨询能力的提升，而且可以帮助咨询师进行疏解负面信息，维持心理咨询师的心理健康。只有心理健康的咨询师才能更好地促进来访者的心理健康。

在第二天的培训中，我对李媛老师的一些观点也有很多感想。第一，心理健康教育不是独立王国，而是与学校其他工作相融合的。在李老师的整个讲述的过程中，这个观点穿插在其中，处处的工作都显示了这个理念，如她们学校的电子科技

很厉害，于是便充分利用这个人力、物力资源，利用大数据了解学生的心理状况，开发学校心理健康教育app[]拓宽学生寻求心理帮助或是成长的途径，是一种很便利的方式。第二，学校心理咨询的目标应该是有效解决学生思想、心理和行为问题，注重方式方法创新，分层分类开展心理健康教育工作，发展性和预防性相结合。虽然我们需要明确工作开展的大方向，但是我们还是要随机应变，对具体问题做具体的应对。针对问题/矛盾变化展开工作，不能一成不变。第三，寻找心理健康教育的资源，形成育人合力。李老师根据他们学校的特色提出了她们发掘出来的她们学校的资源，如教务处的课程与学分资源、文化素质中心的老师与学生资源、图书馆的心理学书籍推荐、后勤集团的园林科等、学工内部资源和教育重点项目、校医院的资料资源合作、与校外资源合作以及咨询机构的兼职咨询师等。当然不一定每个高校都可以开发出这些资源，但是我们都积极发现自己学校的资源，让心理教育工作的资源更加丰富，推动心育工作的发展，切实提高学生心理素质。第四，不断总结模型，强调机制了解。总结和反思是我们做任何事情都需要做到的，不仅仅是心理健康教育工作。形成模型之后，我们可以更好地运用和供人借鉴。行为需要有依据，我们不仅需要理论基础，也需要理解其背后的原理，只有这样我们才能更加灵活地运用它。第五，游戏没有错，学生打游戏也是没有错的，但是如果无法控制自己的玩游戏的投入，那么你玩游戏就是存在问题的。这其中就涉及到自控力和自律的问题，只有当自己能够随时进入又能随时出来的时候，我们的这种沉迷才是健康、适宜的。

在第三天的培训中，我听了关于精神障碍诊断标准的问题。对于这个内容，我最为印象深刻的一点就是我们是心理咨询师，对于心理咨询范围内的内容要熟练地掌握，而对于需要转介到心理治疗的情况我们应该能够准确地把握其界限，这也就要求我们了解心理治疗内容中的一些诊断标准。虽然我们不能够做出诊断，但是对于可以鉴别是否需要转介。遇到以下几种来访者情况，我们需要及时转介。1. 具有自杀意念

或是自杀尝试;2. 中度以上的焦虑、抑郁等障碍;3. 间断反复发作、持久的焦虑或抑郁障碍;4. 伴精神病性障碍的抑郁障碍;5. 近期严重社会应激, 丧失或情感创伤。这五种情况我们需要烂熟于心。若延误病情可能会带来严重的后果, 不论是对咨询师还是来访者。这些需要转介的情况要灵活运用则还有赖于我们对于常见的精神障碍的诊断标准的了解, 同时我们还可以借助一些简易量表来辅助判断, 如phq-9心理健康量表、gad-7广泛焦虑量表、抑郁症状量表和焦虑症状量表等。

在第四天的培训中, 我听了岳晓东老师和徐凯文老师的讲座, 他们都阐述了心理咨询上的知识和观点。我收获到了几个印象深刻的点。首先, 更加详细地了解到了精神障碍的内容, 还了解到了各个流派对于心理咨询的观点与技术, 对不同的来访者可以采用不同的方法, 也可以多种方法融合使用, 关键是需要适合该来访者。其次, 徐凯文老师对于多重咨询关系的问题进行了阐述, 虽然我现在还不是老师, 但是我的职业目标是老师, 那么老师在做咨询的时候就是具有双重身份的, 也就和来访者既是咨访关系也是师生关系, 在这样的多重关系下, 我们需要做的不是被这个所束缚, 而是发现更多的有利于解决来访者问题的资源。最后, 对于咨询中的伦理关系, 我今天也深刻地意识到他的重要性, 虽然目前还没有遇到过法律纠纷, 但是还是需要严肃而慎重地看到这个问题, 我们要提高专业知识、尽力去帮助来访者, 也要学会保护自己, 只有这样我们的咨询之路才能走得更远。

短短四天的学习, 我感觉自己收获了很多的干货, 也感受到了, 原来有这么多的心理学研究者和热爱者在发展着心理学, 在心理健康做出自己的努力, 这种努力和热情也深深地感染到了我, 让我对于学校心理健康教育有了更多的期待和向往, 希望自己能够继续前进, 不断地打好基础, 增加实践经验, 成为一位有想法、有热情的心理学学习者、工作者。

初中心理健康教育演讲稿篇八

各位女士：

你们好！

非常荣幸和大家相识，感谢xx给我们提供这个机会与大家交流。首先做一下自我介绍，我是xx咨询工作室的专职心理咨询师，名字叫xx。今天我想借此机会和大家交流一下心理咨询方面的知识。心理咨询目前在我国特别是在我们河南这个内陆省份，是一个新兴的行业，许多人对它还很陌生，还需要一个认知和接受的过程，基于这个情况，我今天仅仅是和大家交流一下心理咨询的普及性的两个问题。一是心理健康的问题，二是心理咨询的问题。说起心理健康，我想大家或多或少都会有所了解，但很多人对这个概念还不是很明确，那么我想请问一下在座的各位，什么是心理健康呢？可能有的朋友会说，心理健康就是心理没病呗。这个回答不能算错，但也不是很全面，我在这里借用世界卫生组织发布的心理健康的定义：所谓的心理健康就是指在身体、智能以及情感上，在与他人的心理将康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。这个概念比较抽象，具体讲有四个方面：

第一：心理健康就是身体、智力、情绪十分的协调，能适应环境。也就是说，当你到一个陌生的地方，能很快适应新的环境，新的生活，自我调节能力很强。我举个例子，曾经有一位年轻的女性马上要出国留学，对许多人来讲这是一件很高兴的事情，可是她呢，随着出国日期的临近，出现持续焦虑不安、失眠以及其他一些情绪上的反常，为什么会这样呢？经过咨询师了解，原来是这位女士害怕到了异国他乡在陌生的环境中自己无法生存所以导致心理失衡，通过这个例子可以看出这位女士的身体与情绪调解能力的不足。不过我相信在座的各位这一方面许多人都做的非常好，否则你可能会存在着不同程度的心理问题。

第三：心理健康就是有幸福感。这一条非常的重要，我想统计一下，认为生活很幸福的女士请举手，举手的人不多，我想请问各位，我们现在的生活衣食无忧，丈夫宠爱、孩子乖巧。那么我们为什么没有幸福感呢？可能有的女士会说，没钱！对了就是因为我们的生活和理想不切合实际，有过多的无法完成的计划，你每个月挣一千块钱，但总想花三千块钱，你能办到吗？不能，所以心理就极不平衡以致失去了幸福感。有句俗话说的好，叫“知足者常乐”。我再举个例子，香港著名演员张国荣，集财富与声誉于一身，有无数的粉丝崇拜他，包括我自己，在常人眼里，他是怎样的幸福啊，可是在他的盛名之下，有谁知道他同样忍受着感情与事业带来的压力，以致身心失衡患上了严重的抑郁症而无法自拔，最后自杀身亡。张国荣的自杀引发多个影迷随他而去，这不能不说是一件悲哀的事情。如果张国荣能有幸福感，能够在咨询师的帮助下很好的调节自己的不良情绪，今天我们就不会再为这位巨星的逝去而叹息。所以希望大家珍惜你的生命，珍惜你的生活，珍惜你手中的幸福！

第四：心理健康就是在工作中，能发挥自己的能力和能力，过着有效率的生活。也就是说，我们能在工作中感受到乐趣，我曾经听一位朋友讲，说现在的人是干一行厌一行，干会计的嫌枯燥，干营销的嫌辛苦，做生意的怕风险，做公务员的嫌单调，总之，没有几个人对自己的工作满意。那么当我们做着自己讨厌的工作，没有激情的工作时，你能发挥自己最大的潜力吗？我想是不可能的，你可能会为了生计而努力工作，但你在工作中绝对感受不到乐趣，也就无从谈起把你潜在的能力在工作中挖掘出来。

听了以上四条心理健康的标准，我想绝大多数人都不敢说自己心理健康了，不过没有关系，偶尔出现一些心理问题，只要不让不良的情绪泛化到我们生活的方方面面，能及时调节心理状态，这都是很正常的现象。比如说上半年出现的非典，当人们了解到非典有很强的传染性后惊慌失措，人们经历了一次严重的心理考验。当非典过后，多数人都恢复了正常的

生活，而一少部分人呢则患上了强迫症，反复的洗手，无法摆脱恐惧的心理。对这部分人，你能说他心理健康吗？他们就需要心理咨询师的帮助，进行心理疏导，否则他们无法过上正常人的生活。

杰斯这么解释“咨询师通过与个体持续的、直接的接触，向其提供心理帮助并力图促使其行为、态度发生变化的过程。”也就是说，心理咨询师运用心理学及其相关的知识和方法，帮助咨询对象解决其在学习、工作、家庭生活、疾病和康复等方面出现的问题，从而更好地适应环境，保持身心健康。需要指出的是，这个过程不是普通和泛泛的聊天，而是心理咨询师针对特定的对象，运用心理学方面的知识进行操作的一个过程。当然咨询师不是老师，不是家长，不是医生，而是给你提供心理帮助的忠实朋友，在咨询师那里，咨询对象可以敞开心扉，而不必有任意的后顾之忧，因为心理咨询师严格遵守为咨客保密的职业道德，所以你大可不必担心你的隐私会被泄露出去，相互信任是咨询成功的首要条件。

既然我们了解了心理咨询，那么什么样的人需要心理咨询呢？第一，在学习、工作、家庭生活以及升学、择业、恋爱、交友等方面所遇到心理问题的人。第二，各种神经症患者，如抑郁症、恐怖症、强迫症、焦虑症、疑病症、神经衰弱等。第三，性心理障碍和性心理变态的患者。第四，给长期患有慢性身体疾病、久治不愈的患者提供心理支持和指导。如果在座的各位和你的亲朋好友有以上的心理问题，欢迎随时与我们联系，我们竭诚为你提供专业和优质的服务，再次感谢xx和在座各位朋友的支持，谢谢大家。

初中心理健康教育演讲稿篇九

尊敬的老师、同学们：

大家好！

在这个科学技术飞速发展的时代里，世界日新月异，人们的生活观念也随之改变。我们都知道在竞争日趋激烈的时代中，我们要生存，就必须努力去提高自己的能力，也就是较为全面地提高自己的素质。就此话题提升到国家，这更是实现中华民族的伟大复兴，增强祖国的国力，增加国际影响力的重要途径。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，心理素质是否良好关系着一个人的在成才的道路上是否能顺利地进行下去。当代的中小學生是祖国的未来，是跨世纪的一代，他们的成才，与祖国的复兴关系重大。同时，中小学心理健康教育是根据中小學生心理、生理的发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动。它是素质教育的重要组成部分，是培养跨世纪高素质人才的重要环节。因而，可知对中小学心理健康教育是非常重要的。

中小學生健康成长关系着民族的复兴、强大，所以我们要注重和关心他们健康成长。而心理健康也是个体成长、发展的一个重要方面，因而中小学心理健康教育是重要的。特别是在当今这个竞争激烈的社会，有些父母为了自己的孩子以后能在外面的世界中生存，发展，在学习方面对他们的要求很高，而且有些家长的观念仍未改变，过度地追求分数。不仅如此有些家长还怕孩子考不好，在孩子完成了老师布置的作业后，又给孩子布置许多家庭作业。还有的家长望子成龙心切，除了学习任务外，不顾孩子有兴趣与否，硬叫孩子去学美术、书法、器乐等，对孩子寄予许多不切实际的期望。甚至还有家长彼此之间互相攀比孩子的分数。这些都给孩子带来了巨大的心理压力，使孩子身心疲惫不堪，在心理受到重负下，他们心理很容易出现问题。现在孩子出现的心理问题是多方面的，在家庭因素中，一些孩子生活在单亲家庭，这些孩子不是缺少母爱，就是缺少父爱，看到别人有父有母，一家和美，产生了自卑心理。有的孩子为了瞒住老师和同学自己是单亲家庭孩子，不惜编造谎言来掩盖事实，但毕竟这些事情是会被其他人所知，学生的自卑心理加重了，却又不能很好的调节。然而，在这种事实下，现在的很多学校

和家庭仍然不重视孩子的心理健康教育，一些家长和老师对孩子的心理健康教育不够重视，伤害孩子的自尊心，而后又没有及时地对孩子进行开导。有些孩子只因为一次偶然事件而不自觉地犯了错误，家长、老师就抓住不放，大做文章，不给孩子申辩的机会；有的孩子一贯学习很好，偶尔一次考砸了，老师和家长不但不帮助分析原因，而且大加训斥；还有的孩子因为师长的误解而挨了批评，从此萎靡不振而心理上产生了疙瘩。师长们的这些教育行为的偏差严重地影响了孩子身心的健康成长。由此可见，社会虽然变化发展了，但有些家长和学校老师的观点仍未改变，造成有些孩子出现心理缺陷，因此，就要更加大力地实施中小学的心理健康教育，使得在校中小學生有一个健康的心理。

影响中小学生的心理健康的因素是多种多样，多方面的，学校家庭的因素以外，社会因素也不可忽略的。好像现代社会的信息传播媒介的不利影响也是学生产生心理疾病的又一原因。大街上电子游戏活动比比皆是，大多数中小學生都喜欢这些带有刺激性的活动，电子游戏占据了他们越来越多的时间和精力，许多中小學生沉迷其中而不能自拔，严重地影响了学习。有些学生甚至还模仿游戏中的人物或情节，做出有害社会的事情，青少年犯罪和中小學生的心理问题就有着很大的关系。在这种较为严重的社会问题上，我们不得不看到，对中小学的心理健康教育是不可缺少的，是重要的。