

# 2023年学生心理健康教育的演讲稿(模板8篇)

民族团结是国家发展、社会稳定和民族进步的基石和保障。小编为大家整理了一些脍炙人口的教师演讲稿，希望能够激发大家的创作灵感。

## 学生心理健康教育的演讲稿篇一

敬爱的老师、亲爱的同学们：

我今天讲话题目是《认识自我，改变自己，超越自我》。

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。

## 学生心理健康教育的演讲稿篇二

尊敬的领导、老师、同学们：

大家早上好！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。

1、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。

2、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。

3、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。

## 学生心理健康教育的演讲稿篇三

时下,学生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。本站小编为大家整理了关于学生心理健康教育演讲稿3篇,欢迎大家阅读。

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，“改变自己”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。

同学们：

我们学生最常见的问题那就是马虎，什么是马虎？不认真是马虎！为什么不认真？因为注意力不集中呀，不一心一意呀。马虎即然是习惯那就可以养成不马虎的习惯。

我们可以要求学生必须养成作题或作业后检查的习惯，在学校如此在家也必须如此。自己先检查然后老师家长再检查有错时不告诉他具体错哪了。划定范围让他自己的再查。另外在学习时不能让孩子有分心的因素。由其在家别把水果呀小食品呀放他旁边。别开电视，小声说话别有事没事地问一句饿吗？渴吗？难吗？心理学上说一个习惯的养成最少要六天。可这个习惯可能需要很长时间。

除此之外马虎的孩子通常注意力是不集中的。这表现在上课时有时不注意听讲，常做小动作，老走神。注意力有专门的训练方法如果大家有兴趣我就说说我知道的。

一、听觉集中训练法：

闭上眼睛，用心来听闹钟的滴嗒声，并要求他伴随着这种声音默念“滴嗒。。。【小学生心理健康教育讲座讲稿】小学

生心理健康教育讲座讲稿。嘀嗒。”要求：环境安静，可以是一两个孩子。也可以是全班或小组。每天五次每次两分钟左右，坚持六天。

## 二、视觉想象训练：

要求环境安静，闭目静坐，先在头脑中想象出一个黑点，再想象由这个点向右无限延长的黑线。每天练习三次。每次五分钟。隔两天后再想象，由黑点起无限旋转的螺旋线形。疗程为7天。然后减少量坚持2周。（巩固）

怎样克服“走神儿”的毛病。

1、自我提示法：找几张小卡片，上面写专心听讲、不要走神、等放在平时常看得见的地方如文具盒书桌上，家里的写字台上墙上等这样无论上课听讲还是回家做作业都可以提醒自己别走神。

2、记录法：准备一个小本，专门用来记录走神儿的内容。比如，今天数学课中你想昨天的足球赛来着，那就要在本上记录：数学课足球赛约2分钟。这样记录几天后认真看一遍会发现自己胡思乱想的东西多无聊，浪费了多少时间。想信用不过多久本上的记录会越来越少的。

这是几个训练注意力的方法。如果有兴趣可以试一下，试时别忘了告诉我。我还想检验一下行不行呢。

## 三、如何克服心理障碍：

### 1、学会建立理性的价值观念

(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)学习多侧面、多角度地看待学习和生活。

## 2. 学会建立良好的自我观念

(1)增进自我体察：自我观察并认知有哪些心理需求和感受；学习描述自我感受；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；对他人对自己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。

## 3. 学会建立和发展良好的人际关系

(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；学习非语言沟通技巧：眼神接触、表情、体姿、声调、手势。学习语言沟通技巧：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：学习如何作不失理智的争辩；学会互惠互利的协商技巧。

(4)学习与人合作：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。



#### 4. 学会提高调控情绪的能力

(1)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)学习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)学习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)学习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。

#### 5. 学会增强耐挫能力

增强耐挫意识。认识到遭遇挫折是正常的。学会耐挫方法。学习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。

同学们：

我们知道，种子萌芽生长，必须经过黑暗中的挣扎才会见到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世纪的我们，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，才能在学习、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，我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，你们却在忙碌着准备的各种作业。你们只能透过窗户凝视着蔚蓝的天空，数着天空飘过的缕缕白云，看

电视更成了你们遥不可及的奢望。偶尔有人能上网查查资料、打打游戏，更像是做错事一样。在这种紧张的学习生活里，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。什么是健康？世界卫生组织宪章中规定：“所谓健康，是身体上、精神上及社会适应上完好的状态，不仅仅是没有疾病或不虚弱。”所以我们要正确认识健康，不能认为没有疾病就是健康的。今天老师从身体健康和心理健康两个方面和大家谈谈：怎样才能具有一个健康的身体呢？除了要参加一定的体育活动外，请同学们应该做好以下几点：

## 一、 从小养成良好的卫生习惯：

1、吃东西以前和大小便后洗手。

2、养成不喝生水、不吃不熟食物，食物不能长期保存，食用前应彻底加热，消毒、杀死细菌，防止各种传染病，如伤寒、痢疾等。

3、养成勤剪指甲，衣服干净整洁(指甲里面会藏有能使你生病的细菌和病毒)。

4、不随地大小便，不随地吐痰。

5、适当休息有利于学习和身体健康。要有充足的睡眠，才能保证健康和提高学习效率，小学生每天睡眠以10个小时为好。

6、眼睛的卫生保健 不歪头看书学习，看书写字姿势要端正。看电视时眼睛要与电视有一定的距离，一般在2米以上，时间不能过长，一般在一小时以内。看电视时房间应开一盏灯，看完电视用温水洗洗脸。

7、全面、均衡、适量的营养。丰富的营养能促进自己的生长发育，为健康身体提供物质基础。

二、健康的心理活动 中学生要注意培养自己具有快乐的、积极向上的、与同学团结友爱的性格，与同学们一起玩耍，学会愉快、融洽的人际交往，学会调整自己的心理状态，如碰到困难，受到了挫折、要振作精神，要知道前途总是光明的。经常保持一种乐观愉快的情绪。如平时学习成绩差或一次考试成绩掉下来了，要正确认识，不气馁克服困难，努力就有收获。自我认识是要正确的自我评价，如果不能正确的认识自己，就会使自己与周围的同学们的关系失去平衡，产生矛盾，如过高的评价自己，就看不到自己的缺点，产生骄傲自满的思想，与同学们搞不好团结，如过低的认识自己，会产生一种自卑的心理，这些都不利于心理上的健康成长，也会影响学习成绩。小学生要进行自我体验，自我体验就是要有自尊感、自信感和自豪感，做到不自傲、不自卑、不自满，做错事感到内疚，做坏事感到羞耻。不断调节自己的行为，使行为符合群体规范，符合社会道德要求。平时参加一些健康有益的活动，如文体活动，和有意义的社会活动，不要去网吧和游戏室等成人去的场所。

三、除了与老师的关系，与家长的关系也是个很大的问题。在许多孩子和家长之间，存在“代沟”。什么是“代沟”呢？指的是年轻的子女和父母在思想观念及价值观念上存在的距离，并由此导致两代人之间的相互不理解，产生隔阂。学生与父母产生代沟的具体原因，从子女的角度说，有以下几个方面：产生强烈的独立意识，认为自己已经长大，反对父母的关系和照顾。身体的迅速成长使你获得了力量和勇气，但并不能正确地评估自己的力量。父母认为你是孩子，还处于被保护阶段——他们根本没来得及接受你已经长大的事实；而你每天接受很多新鲜事物与信息，并发表自己的见解，这种突如其来的变化与父母已有的观点必然会碰撞出不和谐的音调来。代沟的存在是客观的，但不是无可奈何的，其扩大会加深两代人的冲突，给家庭生活，甚至学校生活带来一些不和谐。作为年轻的一代，只要努力是可以把两代人的距离缩小到最小的程度，既有利于自己健康成长，有可以使家庭气氛保持温馨。

试一试下面的建议：

1、对父母的态度要温和，不采取偏激的行为方式。

4、养成预习复习的习惯，每天都要对未教的内容进行预习，把已教的内容复习好；

5、养成不懂就问的习惯，学习只有靠问，才能成为学问。一旦你养成了以上的学习习惯，每天将有新的收获，那就将感到快乐无比。同学们，昨天的习惯，已经造就了今天的我们；今天的习惯决定明天的我们。让我们从现在做起，从今天做起，养成良好的学习习惯，做一个优秀的学生，共同创造辉煌的未来！

## 学生心理健康教育的演讲稿篇四

我认为，首先教师要做到心理健康的自我保健就应该自觉树立学习心理健康知识的意识，了解心理健康的标准，并通过心理测验了解自己的心理状况，增强心理问题的自我判断能力，积极参加各种心理健康的宣传活动，增强积极寻求外界解决心理问题的意识，自觉维护心理健康，提高心理素质。

其次，保持积极面对生活的心态。一名教师要善于采取积极的态度和方式对待自我，古人云：“天生我材必有用”，相信具有某些优势的自己只要努力，完全能和别人一样获得成功。同时也要悦纳自己，既能看到自己的优点，也能接受自己的不足，这样可以增强自信，避免自卑、紧张或者不安全感。

还有，合理宣泄，自我调节。心理学研究表明，如果一个人的情绪长期得不到合理宣泄的话，日积月累形成了潜在的能量，就会出现不良的后果。而教师面对繁重的工作、复杂多变的教育对象、迅速变化的世界，难免会产生各种各样的消

极情绪，如不及时疏导，不仅影响自身，而且还会投射到学生身上。这个时候就要进行合理的宣泄，例如可以通过体育锻炼，如散步、跑步、游泳和骑车等，呼吸新鲜空气，会让人信心倍增，精力充沛，从而消除紧张焦虑的心情。诉说也是一个方法，当我们因为某事而痛苦、悲伤、愤怒或者抑郁时，要能够寻找一种表达自身情绪的方法，因为一个人只有首先妥善处理好自己的情绪，才有可能集中精力去处理问题。因此，在适当的环境下找人倾诉，将心中的烦恼和委屈向亲朋好友诉说后，会使人感到心里轻松多了。

综上所述，教师的心理健康状况不容忽视，一名教师要想真正成为幸福的引路人，首先自己就要学会寻找幸福，感受幸福快乐，及时的自我疗伤，保持一个积极健康的心理，以积极健康的态度去引导学生。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 学生心理健康教育的演讲稿篇五

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，他们懂得了借助心理老师的引导，用自己的力量跨过成长路上的一个又一个沟坎。在这里，我代表全体心理老师，谢谢大家，谢谢同学们的信任！

我们会用爱的怀抱，接纳任何一名学生；我们更会用所学心理知识和技能，真诚帮助任何一名学生。但此时，我希望每一名同学，站直你的身躯，踩实脚下的土地，来思考两个问题：

1、是不是封闭和不信任的心理，掩盖了你对学习和生活的热情。

或许是因为家长总把你们当小孩子看，很少肯定你们的想法；或许是有些不大和谐的家庭，让你失去依恋，产生不信任感；或许是老师的方法不当，挫伤了你的自尊心；或许是学业负担重，缺少和同学交流的机会。

不管是什么原因，你如今已经长大了，通过读书学习，你明白了许多道理：父母爱你的方式不太对，但他们是这世上最亲的人；老师的方法你不太能接受，但他们是在为你的未来忧虑；同学的行为你不喜欢，因为你们的特质不同，言行会有许多不合拍。这就是现实，也正因为这一切的存在，才磨练了你的心性，才催你成熟。一个人的成功，只有\_\_%来自于学识和专业技术，85%靠良好的心理素质和善于处理人际关系。

所以，打开你的心胸，乐观地去接纳生活所赐的一切，吸收、消化，把它催化成热情，你会发现，自己很优秀，学习真是一件快乐的事情。

2、是不是依赖和放纵的心理，让你忽视了自我的价值。

或许是物质水平的日益提高，家长保姆式的关怀，扼杀了你的自立能力；或许是生活应有的种种体验，都被“学习”这唯一的指标剥夺；或许是家长的地位和钱财，让你在“无忧”的温室了休眠。

不管是什么原因，你如今已经长大了，你是一个独立的个体，你是天地间一个站着的人。作为子女，你有传承和发扬这个家族的责任；作为学生，你有出色完成学业的责任；作为社会中的一员，你有规划自己的未来、站到属于自己的人生舞台上的责任。这，是你活一个人的价值！你们不是被豢养的宠物，你们是四肢健全的、有智慧大脑的、站立的人！好好在心中写写“人”字吧，你会感觉空耗生命是一种耻辱。

所以，挺起你的胸膛，用你的智慧和行动，干好自己该干的事。许多同学都明白，不是学不会，是你还没有开始用心。每一个学生都是一颗美丽的种子，都有无限的潜能，展示自己的价值吧，无愧于过往的祖先，无愧于你未来的子孙，无愧于你是天地间站立的人！清醒这一点，就够了！

同学们，没有绝对的心理健康和不健康，和我们的身体一样，我们的阳光的心灵偶尔也会“感冒”，你们正处于活泼、开朗、充满朝气的季节，但也会时常飘落着苦涩的花瓣雨。让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心深处的困惑；让脸上失去笑容的，不是磨难，而是禁闭心灵的结果。同学们，当你有满腔的心事需要倾诉时，请别忘了，设在格致大楼“心理中心”的大门在向你敞开着！在那里，同学们可以畅所欲言，心理老师们将耐心倾听同学们的心里话，并坚持保密的原则，帮助你战胜心理困扰，以更积极乐观的心态迎接各种挑战！

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，用不服输的精神坚持行动，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！我们要让这个生命幸福！你们都可以做到!!!行动吧！

## 学生心理健康教育的演讲稿篇六

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。进行自我调节，合理疏导不良情绪极其重要。

人生，需要启明灯，没有目标，没有规划，极易走弯路，造成不必要的损失。总之，欲成才，先成人。只有时刻保持健康的心理状态，全身心的投入到学习工作中，才能无愧于心，无愧于父母，无愧于天地。“少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春！我们大学生还存在着对生活不够自信，我们往往缺少面对困难的勇气，遇到困难我们总是焦头烂额，束手无措，甚至还会选择逃避，要知道人的潜能是无限大的，不要低估了自己的能力，在生活中我们应该自信的面对困难，给自己一个微笑，你会一下子豁然开朗。

心态决定命运，即使你失败了一千次，你也要想总会有成功的一天，再困难只要保持乐观，自信的心态，做命运的主人，做生活的强者，健康、快乐的成长，我们要把自信和快乐带给别人，让大家更爱自己，更爱生命，做的自己。勇往直前，快乐成长，让花开的更灿烂！

## 学生心理健康教育的演讲稿篇七

亲爱的同学们：

我们知道，种子萌芽生长，必须经过黑暗中的挣扎才会见到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世纪的我们，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，才能在学习、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，我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，你们却在忙碌着准备的各种作业。你们只能透过窗户凝视着蔚蓝的天空，数着天空飘过的缕缕白云，看电视更成了你们遥不可及的奢望。偶尔有人能上网查查资料、打打游戏，更像是做错事一样。在这种紧张的学习生活里，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。什么是健康？世界卫生组织中规定：“所谓健康，是身体上、精神上及社会适应上完好的状态，不仅仅是没有疾病或不虚弱。”所以我们要正确认识健康，不能认为没有疾病就是健康的。今天老师从身体健康和心理健康两个方面和大家谈谈：怎样才能具有一个健康的身体呢？除了要参加一定的体育活动外，请同学们应该做好以下几点：

- 1、吃东西以前和大小便后洗手。
- 2、养成不喝生水、不吃不熟食物，食物不能长期保存，食用前应彻底加热，消毒、杀死细菌，防止各种传染病，如伤寒、痢疾等。
- 3、养成勤剪指甲，衣服干净整洁。
- 4、不随地大小便，不随地吐痰。
- 5、适当休息有利于学习和身体健康。要有充足的睡眠，才能保证健康和提高学习效率，小学生每天睡眠以10个小时为好。

6、眼睛的卫生保健不歪头看书学习，看书写字姿势要端正。看电视时眼睛要与电视有一定的距离，一般在2米以上，时间不能过长，一般在一小时以内。看电视时房间应开一盏灯，看完电视用温水洗洗脸。

7、全面、均衡、适量的营养。丰富的营养能促进自己的生长发育，为健康身体提供物质基础。

中学生要注意培养自己具有快乐的、积极向上的、与同学团结友爱的性格，与同学们一起玩耍，学会愉快、融洽的人际交往，学会调整自己的心理状态，如碰到困难，受到了挫折、要振作精神，要知道前途总是光明的。经常保持一种乐观愉快的情绪。

如平时学习成绩差或一次考试成绩掉下来了，要正确认识，不气馁克服困难，努力就有收获。自我认识是要正确的自我评价，如果不能正确的认识自己，就会使自己与周围的同学们的关系失去平衡，产生矛盾，如过高的评价自己，就看不到自己的缺点，产生骄傲自满的思想，与同学们搞不好团结，如过低的认识自己，会产生一种自卑的心理，这些都不利于心理上的健康成长，也会影响学习成绩。

小学生要进行自我体验，自我体验就是要有自尊感、自信感和自豪感，做到不自傲、不自卑、不自满，做错事感到内疚，做坏事感到羞耻。不断调节自己的行为，使行为符合群体规范，符合社会道德要求。平时参加一些健康有益的活动，如文体活动，和有意义的社会活动，不要去网吧和游戏室等成人去的场所。

在许多孩子和家长之间，存在“代沟”。什么是“代沟”呢？指的是年轻的子女和父母在思想观念及价值观念上存在的距离，并由此导致两代人之间的相互不理解，产生隔阂。

学生与父母产生代沟的具体原因，从子女的角度说，有以下

几个方面：产生强烈的独立意识，认为自己已经长大，反对父母的关系和照顾。身体的迅速成长使你获得了力量和勇气，但并不能正确地评估自己的力量。

父母认为你是孩子，还处于被保护阶段——他们根本没来得及接受你已经长大的事实；而你每天接受很多新鲜事物与信息，并发表自己的见解，这种突如其来的变化与父母已有的观点必然会碰撞出不和谐的音调来。代沟的存在是客观的，但不是无可奈何的，其扩大会加深两代人的冲突，给家庭生活，甚至学校生活带来一些不和谐。

作为年轻的一代，只要努力是可以把两代人的距离缩小到最小的程度，既有利于自己健康成长，有可以使家庭气氛保持温馨。试一试下面的建议：

1、对父母的态度要温和，不采取偏激的行为方式。

3、要保持自己的独立性，但不要忽略与父母的交流与沟通。不管怎么说，长辈也是从我们这个年龄走过来的，以他们几十年的生活经历，看问题要成熟得多。我们在慢慢长大，应该学着独立，但独立和成熟都有个过程，不是突然的。”

4、养成独立作业的习惯，作业要独立思考完成，只有通过自己的努力而完成的作业，才能享受到你学习成功的快乐。

5、养成预习复习的习惯，每天都要对未教的内容进行预习，把已教的内容复习好。

6、养成不懂就问的习惯，学习只有靠问，才能成为学问。一旦你养成了以上的学习习惯，每天将有新的收获，那就将感到快乐无比。

同学们，昨天的习惯，已经造就了今天的我们；今天的习惯决定明天的我们。让我们从现在做起，从今天做起，养成良好

的学习习惯，做一个优秀的学生，共同创造辉煌的未来！

## 学生心理健康教育的演讲稿篇八

各位尊敬的领导：

下午好！

鲜花盛开的五月春意盎然，温暖的春风来到我们身边，你嗅到她的味道了吗？清晨起床，走在上课的路上，你是否会闭上眼享受春风温柔的抚摸？你是否曾停下脚步闻一闻花的清香？你是否会伸出手感受阳光从手心传到心窝里的温暖？就在这美丽的季节，我们迎来了西宁三中第二届“5.25”心理健康节。“5.25”即“我爱我”，“我爱我”的意思为只有爱自己，才能让别人更好的爱你，所以要珍爱生命，就要从心开始，从心出发。“我爱我”，需要从心开始。只有美丽的心灵，才能感受生命的无言之美。只有自尊、自爱的人，才能分享、接受、给予爱和友谊，才能用良好的心态面对人生。成长的过程中，我们都经历过惆怅的黯然、孤寂的寒夜、压抑的委屈、落空的期盼、留不住的回忆……生命之中，有太多不能承受之重。

同学们，你们爱自己吗？人一生最大的宝藏是自己，最大的事业是如何经营自己。人生虽有终点，生命却是无涯；生活可以轻松，生命却要认真；目标可以一个一个的达到，实现自我却是永无止境。人首先应自爱，自己是爱一切的开始。爱自己才能爱别人，爱集体，爱生活。作为时代的骄子、未来社会的栋梁，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼、失败痛苦却如影随形，时刻困扰着我们。关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们走向成熟、承担社会责任的前提和基础。因此，在心理健康节到来之际，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、和谐社会。用自己年轻的心去感受生命的活力，感受心灵的宁静，

去体会人际交往的和谐，体会人间真情的温暖，去享受身心健康快乐的快乐，享受美好的生活！

冰雪覆盖的时候，我们需要一团火来取暖；暗夜无边的时候，我们需要一点星光来照明；前途戚戚的时候，我们需要一次心灵的洗礼。聆听内心，生命就有了前进的依托，你我也就有了心灵的共鸣。所以朋友们，人生旅途中不可能没有迷茫、困惑和苦恼，当你烦恼、迷惘时，请你敞开心扉，让朋友分担你的忧愁；当你的同学愁眉不展时，请你伸出友谊之手，架起彼此心灵的桥梁，让我们互助、交流，共同营造温馨、友爱的心理氛围！你还要学会主动寻求心理帮助，当你郁郁寡欢时，当你心烦意乱时，当你因为某些事情难以释怀时，当你人生道路上出现令人心痛的事件时，请别畏缩，也别犹豫，勇敢地走进心理咨询室吧，心理咨询老师会用真诚迎接你，用爱心抚慰你，帮你拨去心头乌云，用一把心伞为你撑起一方心灵的晴空！来吧，朋友们，让我们走到一起来，构造一种理解、宽容、接纳和互助的氛围，在这样的氛围中，消融所有心理困扰，驱除所有的心灵阴影，用健康的心态去迎接每天的朝阳吧！

让我们相约5.25，爱自己，爱大家，让阳光伴随心灵起航。