# 2024心理健康演讲稿优秀示例6篇

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-02-23

*为了让我们的演讲得到更好的发展，发挥出自己最真实的演讲水平，所以一份出色的演讲稿是极其重要的，你知道相关的演讲稿怎么写才更吸引人的眼球吗？以下是小编和大家分享2024心理健康演讲稿优秀示例相关参考资料，提供参考，欢迎你的参阅。2024心理健...*

为了让我们的演讲得到更好的发展，发挥出自己最真实的演讲水平，所以一份出色的演讲稿是极其重要的，你知道相关的演讲稿怎么写才更吸引人的眼球吗？以下是小编和大家分享2024心理健康演讲稿优秀示例相关参考资料，提供参考，欢迎你的参阅。

2024心理健康演讲稿优秀示例1

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，从没胜过玻”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。

2.对他人期望不要过高：很多人把希望寄托在他人身上，若对方达不到自己的要求，便会大感失望。其实每个人都有他的思想、优点和缺点，何必要求别人迎合自己的要求呢?

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。

7.为别人做点事：助人为快乐之本，帮助别人不单使自己忘却烦恼，而且可以确定自己的存在价值，更可以获得珍贵的友谊。何乐而不为呢?

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病拥有健康的心理，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!

2024心理健康演讲稿优秀示例2

同学们：

你们知道什么是健康吗？健康不仅仅是身体健康，其实也包括心理健康、道德健康。那么怎样才是心理健康的呢？

心理健康就是能够正确地认识自己，能够友好地与他人相处，能成功了不骄傲，失败了不灰心，敢于和困难作斗争，热爱生活、热爱大自然、爱学习、不向困难低头，追求成功，这就是心理健康的人。

或许，听起来你们会觉的太深奥了！那我们来听一个小朋友的故事吧！《钉子》的故事：有一个男孩有着很坏的脾气，于是他的父亲就给了他一袋钉子；并且告诉他，每当他发脾气的时候就钉一根钉子在后院的围篱上。

第一天，这个男孩钉下了37根钉子。慢慢地每天钉下的数量减少了。他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子来得容易些。终于有一天这个男孩再也不会失去耐性乱发脾气，他告诉他的父亲这件事，父亲告诉他，现在开始每当他能控制自己的脾气的时候，就拔出一根钉子。

一天天地过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有钉子都拔出来了。父亲握着他的手来到后院说：你做得很好，我的好孩子。但是看看那些围篱上的洞，这些围篱将永远不能回复成从前。你生气的时候说的话将像这些钉子一样留下疤痕。如果你拿刀子捅别人一刀，不管你说了多少次对不起，那个伤口将永远存在。话语的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受。

人与人之间常常因为一些彼此无法释怀的坚持，而造成永远的伤害。如果我们都能从自己做起，开始宽容地看待他人，相信你（你）一定能收到许多意想不到的结果、、、、帮别人开启一扇窗，也就是让自己看到更完整的天空。

那么请同学们认真倾听一个心理健康的.小学生应该具有的行为表现。

一、那么心理健康的小朋友应该是什么样子的呢？

⑴活泼、开朗，喜欢和小伙伴玩耍，热爱学习、热爱劳动，有自己的爱好、兴趣。（同学们当中有没有这样的小朋友呢？我们大家来选几个小朋友。）

⑵能同家庭成员、老师、同学之间能建立良好的人际关系，以诚恳、谦虚、公正和宽厚的态度对待所有的人。特别是同学之间本着“宽容、理解、尊重”退一步海阔天空的心态，不计较小事，以和为贵。（同学们当中有没有这样的小朋友呢？我们大家来选几个小朋友。）

⑶能够正确的认识自己，了解自己，努力发展身心潜能。不会因为羡慕别人而怨天尤人，产生嫉妒、甚至带有攻击性行为，同时不易受社会不良现象的诱惑。（同学们当中有没有这样的小朋友呢？我们大家来选几个小朋友。）

⑷思想应该有条理，行为前后统一，注意力比较集中，学习上有一定的毅力，能够正确的面对挫折。并且有较好的心理承受能力，能适应环境变化，乐于接受新生事物。并且不会因为一点小小的挫折而放弃前进的步伐，敢于从哪里跌倒便从哪里爬起。

⑸同时，心理健康的小学生，应该具有良好的情绪，活泼、开朗，能够经常保持愉快的心态，遇事冷静，处理谨慎，同情老幼伤残，憎恨坏人坏事。

一个外表看起来很好的一个苹果，如果里面生了虫子，过不了多久这个苹果就会烂掉，而我们小朋友如果心理不健康了，对什么事情都不会在意，总是快乐不起来，看什么都不顺眼。

二、根据调查了解，通常我们把小朋友们在学习过程中体现出来的不健康的心理归纳为几个方面：

(1)懒惰

不愿意写作业，不愿意劳动……

(2)自控力差

课堂上总是管不住自己，总想乘老师不注意和同桌说说话，甚至看见别的同学有个好东西，明知道不能乱拿别人的东西，可还是忍不住将伙伴的东西装进自己的口袋…

（3）逃学与厌学

这些小学生主要是对学习缺乏兴趣，学习比较吃力，导致长期跟不上进度，有缺乏赶上去的勇气和毅力，老师也没能及时地给予鼓励，挫伤了学生学习的积极性。因此，他们或者在课堂上东张西望，神不守舍；或者在下面偷偷看动画书或玩玩具；要么就在课堂上打瞌睡；或者干脆逃学、旷课。

（4）人际交往问题

如果缺乏正常交往，就会使小朋友无法满足依恋感，内心苦闷而无法宣泄和排除，影响了小朋友正常的人际交往与心理需要，对小学生的心理健康是有害的。由于目前的小学生绝大多数为独生子女，他们在家庭交往的对象多为成人，在这种不协调的交往中，孩子常常是在“以自己为中心”的“顺境”下生活的，因此，学生普遍存在着较任性、固执、依赖性强的特点。从而致使小学生不能也不会与人正常交往。在与他人接触中常出现过重的恐惧感，过强的防范心理，其结果是封闭自己。这种以失败而告终的交往还会在小学生与他人交往中迁移、淡化，加重人际交往的焦虑感。

愿同学们每天都有好心情！相信自己：我能行！

2024心理健康演讲稿优秀示例3

各位老师、同学：

你们好！

一、怎样克服厌学的心理

同学们好！有的同学向我提出对学习不感兴趣怎么办？今天我们来共同探讨一下如何解决厌学的心理。

厌学的心理是怎样产生的呢？分析一下原因是什么呢？我想可能是由于对学习不感兴趣长时间知识的欠缺，学不会；再一个原因是胸无目标学习目的不够明。

解决的办法应从以下几方面入手：

第一、做一下自我分析。即分析自己的学习特点和学习现状。

第二、要确定学习目标。从小树立远达理想，周总理曾说过：“为中华之崛起而读书”。毛主席为了锻炼自己的毅志他特意到人多的地方看书。我们要心中有祖国，要为祖国而学习。大目标确定之后，我们从眼前做起；实施小步目标，目标要适当、明确、具体，上好每一节课，写好每天作业，学好每一单元的知识。做到不懂就问，学过的知识要及时温故，有的同学说自己太笨，那我们就“笨鸟先飞”，每天坚持预习第二天要学的知识，把自己没看懂的地方画出来，第二天，带着问题听课，认真听课，预习时懂了的地方积极发言，不懂的地方集中注意力认真听，直到弄懂为止。先复习后做作业，做作业之前先复习今天学的内容，总结出重点，然后再做作业。形成自我检查学习的效果的习惯，克服马虎的习惯。

学习要循序渐进，不能求之过急，还要不断总结经验教训，功夫不负有心人，只要你用心去学了，那么，老师相信你们一定会取得好的学习成绩的。

二、怎样克服考试焦虑的心理

同学们大家好！我们今天共同探讨一下如何克服考试焦虑的心理问题。

有的同学说：“我一考试不是丢题，就是落题，大家都叫我‘小马虎’。”有的同学说：“考前我总是感到害怕和不安，甚至失眠。”有的同学说：“考试时，如果遇到自己没有复习过的题目，就抓住不放，冥思苦想，耗费了大量的时间，有时甚至会做的题目都来不及做了。”这些现象都是因为紧张，焦虑的心理造成的。那么，我们如何克服考试焦虑的心理呢？

1、做好考前准备，如文具、草纸、垫板等。

2、遵守答卷要求，认真听监考老师的说明。

3、通读试卷，认真审题，不丢题，落题。

另外，要正确看待考试，减轻心理压力。平日努力学习，加强对基础知识和基本技能的掌握。进行积极的自我暗示，增强自信。考前一两周可适当做些放松训练。

考试其实就是为了检验我们学习中还存在着哪些不足的地方，做到及时反馈，及时查缺补漏。

有的时候，有的家长或老师太在意考试的分数了；成绩低了就过分地责怪学生，如果我们把父母和老师的责怪理解成他们是为我们的学习负责就不会有心理压力了。

老师最终希望大家今后要消除考前的心理恐惧，希望大家能考出好的成绩来。

三、如何战胜心理挫折

同学们好！生活的道路是不平坦的，在学习和生活中，每个人都有成功的体验，同时也有遭受挫折的经历。那么，我们该如何对待失败和挫折呢？今天我们就来共同探讨一下这个问题。

每个人在前进的道路上总会遇到这样那样的挫折，只有不畏艰险，敢于战胜挫折，你才会进步，下面，教你几种战胜挫折的方法。

1、正确认识挫折。人生的道路很长，遇到挫折是避免不了的，有些是由于客观原因造成的，如亲人生病、去世，家里遇到变故等；有些是由于主观原因造成的，如有的青少年受到引诱，威胁，自己意志又不够坚强而做了错事等。既然挫折已成为现实，我们就要承认它和勇敢地去面对它，而且要敢于向它挑战。

2、化悲痛为力量。要知道，遇到挫折就悲观、失望、自怨、自艾是没有作用的，应该以更大的勇气去做自己该做的事情，在人生新的起跑线上重新起步。

3、摔了跟头之后，最重要的是弄明白为什么摔倒，找到原因，对症下药，这是失败给你的最好的礼物，人们常说：“失败是成功之母”。每一次失败，都使我们更加意志坚强。

4、不必为做糟了一件事而伤心，先去做一件自己拿手的事情，从灰色的情绪中走出来，重新树立自己的信心，相信自己会越走越好。

四、怎样与人交往

同学们大家好！有些同学提出交往中有障碍，不知如何是好，今天我们来共同探讨这个问题。

人与群居，物以类聚，人在生活中离不开交往，我们要学会与人交往，要从以下几方面做起：

1、学会尊重别人

在人与人的交往中，尊重他人是最基本的礼貌要求。一个人生活在集体里，只有学会尊重他人，才能同周围的人建立良好的关系和友谊。也许你平时就很尊重他人，或者你在这方面做得还不够好，那么从现在起一定要在这方面严格要求自己。不取笑别人，不打断别人谈话，信守诺言，不撒谎，扶老人过马路，同别人谈话时，注视对方，不东张西望。

2、当别人无意中伤害了你，你应该谅解他的过失，不要得理不饶人，不要斤斤计较。

要心胸宽广，为他人着想，当别人因误会冤枉你或故意为难你时，你要设身处地为他人着想，用真诚的语言，行动去感化他们。

3、对人态度要诚恳、友善，别人有错误时，要态度诚恳友善地帮助他，使他认识到自己的错误，并改正错误。

4、人与人的交往中要豁达开朗，做一个有修养的人，要允许别人批评他人，也要允许别人批评自己，甚至要允许别人牢骚，听得进不同的意见和批评，创造一个和谐的环境。

2024心理健康演讲稿优秀示例4

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“嘀嗒。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证词如文具合时书桌上，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

3、自我奖惩法：就是在每次写作业或复习功课之前。先给自己定个时间表，从几点几分到几点几分完成什么内容。如果在规定时间完成了学习计划，并且始终专心致志的。那么就奖励一下自己：看会儿电视或听一段音乐；相反，如果由于分神而使计划落空，那你就该毫不留情地惩罚自己做不愿做的事，如干家务或跑楼梯等。这样长此以往就会为了奖励避免惩罚而渐渐养成集中注意力的好习惯了。

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；知道何时挺身出来带头，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

(l)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。

2024心理健康演讲稿优秀示例5

亲爱的老师和同学们：

下午好很高兴和大家讨论“中学生心理健康”这个话题，谈谈我的一些看法。

1.正确对待竞争，学会合作。

一个人的一生会经历无数的竞争。无论是在学校还是在工作中，竞争都是不可避免的。竞争激烈。一个人要想培养自己良好的竞争意识，敢于竞争，就不能在人生的每个阶段都走在别人的前面。一个人落后的时候，总能通过总结经验、改进方法、调整身心状态来获得动力。害怕竞争，逃避竞争，意味着放弃进一步发展的机会。不仅人与人之间有竞争，合作和交流也是必要的。一个人很难形成一片森林。学生在讨论和思辨中学会合作和交流，从而开阔视野，开阔思维，共同进步。高三学生要善于培养良好的竞争意识和合作意识，克服恐惧和嫉妒心理。

2.正确认识高考。

考试对我们影响很大。程序取决于我们对考试的理解。我们应该把考试视为对我们知识和能力的考验。如果我们考上了大学，深造自然是一件好事。如果我们考试不及格，我们仍然可以通过其他形式进一步学习。条条大路通罗马。而且，一个人事业的成功并不取决于他有没有上过大学，而主要取决于良好的心理素质，比如正确的思维、稳定的情绪和坚强的意志、健康的心理。

心理学家认为，合理的信念会导致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。高三学生不应该持有这样的态度和信念：成败在此一举，本身是中立的，但当人们给它自己的喜好、欲望和评价时，可能会引起各种麻烦和烦恼。对事物不合理、不切实际的信念是导致情绪紊乱、神经官能症的根本原因。因此，要训练自己科学思考分析，学会用客观理性的思维方式，纠正不合理、扭曲的认识，正确对待高考，克服考试焦虑，保持稳定的情绪。

3.正确评价自己的能力。

每个人都在追求一定水平的目标，否则，个人就会失去前进的动力。关键在于目标的实现和自身能力水平的统一。他们要学会全面看待问题，正确评价自己和他人，正确分析主客观情况，及时有效地调整预期。高三学生应该在复习考试的每个阶段都设定现实的目标。如果目标太高，他们会全力以赴，但无法实现预期目标。会给你造成一种失败感，伤害你的自信心和自尊心。大目标应该分解成各种渐进的子目标。在不断努力实现特定目标后，会使人获得一个又一个成功的喜悦并产生更大的心理动力，保持旺盛的进取热情，实现远大的目标。高三学生面临各种压力，要客观评价自己，期待适度的价值观，增强必胜的信念。

ign: left;\">4.提高应试技能，突破高原现象

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。

5.需要积极的自我暗示，克服自卑感

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。

6.保持适度紧张，积极进取

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。

7.增强心理健康意识，提高心理健康水平

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。

(1)想象脱敏法

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。

(2)疏泄疗法

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。

(3)放松训练法

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销失了，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。

(4)音乐疗法

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。

2024心理健康演讲稿优秀示例6

敬爱的老师，亲爱的同学们:

大家早上好，我是高一班的。今天我演讲的题目是《心盛明媚，便是最美的时光》。

有人说，人心是身上的灯，心若光明，世界便光明；心若光明，世界便清澈透亮；心若光明，人生便一路芬芳。诚然，人生最曼妙的风景，来自内心的明媚。世间发生的所有事，都是心境的折射。你的内心，若是黑白色，你眼里的世界便是黑白色；你的内心若是灰色，你眼里的世界便昏暗无光；你的内心若是阳光普照，那么，漫漫人生，就会收获美好，一路芬芳。活着，本就是一场修行，把复杂简单化。将心归零，驱散阴霾，心盛光明，坚定一份信念，守住一颗初心。不以物喜，不以已悲，做个内心美好的人，这个世上则无可恼之事。

内心美好的人，不是单纯的善良，还有真诚的品质，以及灵魂散发的香味。内心美好的人灿烂祥和，不但自己气质如兰，与内心美好的人相处，更如同烈日下于清幽处细品香茗，寒风中于瑟缩时沐浴暖阳，身心伴着爱，宁静、祥和的喜悦。

人性本善。无论相貌，无论出身，善良的心是最美的。无论富贵贫贱，不分年龄职业，善良的心是最可贵的。

善良的人，懂得怜悯，更懂得尊重。生命是一种回声，你把善良给了别人，终会从别人那里收获善意。善良，是人性中最好的情怀，是世间最美的花开。或许，人生的路有千万条，而选择善良，无疑是最美的修行。

生活是一面镜子，你对他笑，他就对你笑，你对它哭，他就对你哭，很多人都认同这样的生活态度，然而很少人却能够做到这样的态度。

只有我们相信美好，心里有美好，才能在世界里发展美好。相反，一个人如果不再相信真善美，那么看到和拥有的世界就必然充满罪恶、丑陋。

三毛说，人活着还真是件美好的事，不在于风景多美多壮观，而是在于遇见了谁，被温暖了一下，然后希望有一天，自己也成为一个小太阳，去温暖别人。

林清玄也曾说“人生不如意十之八九，要常想一二，忘记八九”生活总有这样或那样的烦忧，你若每天愁眉苦脸，生活也会阴云密布，你若心情明朗，快乐也会多些。愁也是一天，乐也是一天，为何不让自己快乐呢，人生，忘记一切不如意的微笑，远胜于记住它的愁苦。

正如那首禅诗中写道：

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，

若无闲事枝头挂，便是人间好时节。

如果人人内心有光，如果人人都成为-盏灯一束光，这将是一个无比深情的世间。

储存阳光，必有远芳。心盛明媚，便是最美的时光。

谢谢大家，我的演讲完毕！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！