# 2024心理健康演讲稿示例6篇

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-02-19

*当我们在演讲的过程中，一定要与听众产生良好的互动，这直接决定了演讲能不能顺利开展，保证演讲的趣味性，你还在惆怅相关的演讲稿怎么写吗？以下是小编和大家分享2024心理健康演讲稿示例相关参考资料，提供参考，欢迎你的参阅。2024心理健康演讲稿示...*

当我们在演讲的过程中，一定要与听众产生良好的互动，这直接决定了演讲能不能顺利开展，保证演讲的趣味性，你还在惆怅相关的演讲稿怎么写吗？以下是小编和大家分享2024心理健康演讲稿示例相关参考资料，提供参考，欢迎你的参阅。

2024心理健康演讲稿示例1

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，周曾说过：“为中华之崛起而读书”。毛泽东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心理健康演讲稿示例2

合：敬爱的老师，亲爱的同学们，大家上午好！今天，我们为大家演讲的主题是《心理健康，做阳光中学生》。

邵：你可曾为一点小事而气氛懊恼？你可曾无缘由地忧郁烦闷？你可曾暴跳如雷地埋怨生命的不公？如果有，请关注你的心理是否健康。

唐：世界卫生组织给健康下列一个定义：“健康不仅是没有躯体的残缺和疾病，还要有完整的生理、心理以及社会适应能力”。现代人由于运转节奏的加快和竞争局面的加剧，心理负担也在不断加重，特别是对于处在人生特殊阶段的我们来说，高考的巨大压力和剧烈的心理冲击造成了一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。

邵:那怎样才能拥有健康的心理呢？首先，要对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。周国平先生说：“我们每个人都是一颗孤独的星球，每一颗星球都有自己的闪光点，或耀眼，或平庸。”相信自己，既不好高骛远，狂妄自大，目空一切，也不妄自菲薄，自轻自贱，忧郁颓废。要相信未来的路还很远很长，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。

唐：其次，乐于交往，保持和谐的人际关系。人的情绪与人的需要能否得到满足相联系。交一个性格开朗乐观向上的朋友，有利于我们排除心理障碍，能够控制稳定自己的情绪。再者，正视事实，勇于解决问题。面对挫折与困难，不逃避不推卸责任。既要有高于现实的理想，也不沉迷于虚无缥缈的幻想。前段时间因忧郁症而自杀的歌手乔任梁，他在病情最危重的时候仍然带给我们最真挚的感动和美好，却因一颗易碎的玻璃心而选择永远地离开了我们。

邵：思及至此，心理健康，小而言之，影响着一场考试的成功，一次比赛的胜利；大而言之，影响班级、学校和社会的和谐。

合：谨以此文警醒我们要乐观阳光，不做精神上额乞丐。

我们的演讲结束了，谢谢大家！

2024心理健康演讲稿示例3

各位老师，同学们：下午好!

很高兴与大家共同探讨有关“中学生心理健康”方面的话题，谈谈我的一些看法。在中国文学史上，唐代有两个著名作家，一个是因《陋室铭》而著称的刘禹锡，一个是写有《捕蛇者说》的柳宗元。二人是好朋友，都有仕途不顺而被贬官的经历。但刘禹锡性情旷达，人生态度乐观，虽被贬官，却能将陋室布置的“苔痕上阶绿，草色入帘青”，追求高雅的生活情趣，与“鸿儒”交谈，与“素琴”、“金经”为伴，心理保持健康，寿命达70岁。而柳宗元被贬后却长期心情不畅，气血郁滞，终致英年早逝，仅仅活了47岁，连他的作品集《柳河东集》也未来得及整理，是刘禹锡帮助他整理出来的。

可见，积极向上的人生态度与身体健康是有密切关系的。

中学生中常见的心理问题主要有以下几类：

1.由学业带来的心理压力大。

2.偏执、敌对。认为他人不可信，自以为是，偏于固执。

3.人际关系紧张。总感到别人对自己不友善。

4.抑郁。表现出对学业、前途、未来没有希望，精神苦闷、情绪低落。

5.焦虑、心里烦躁不安。

6.适应能力差。对新的环境和生活不适应，不习惯教师的教学方式，或者不喜欢学校的各项活动。

7.情绪忽高忽低极不稳定。

8.心理不平衡。当他人比自己强或获得了高于自己的荣誉后，总感到不平。其中，学习压力感，是当前中学生存在的最严重的心理问题。

这些问题的产生是受多种因素影响的，大家应当从生理、家庭、学校、社会等生物的、环境的、教育的几个方面来分析。

对广大教育工作者而言，重视和加强青少年心理健康教育，应成为当务之急的重要任务。

人人都想拥有健康，新的时代对健康的理解包括三个方面：身体健康，心理健康和社会适应良好。那么什么样的心理才算健康呢?

1.要有正确的自我观念。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己;他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活，学习和工作，因而他们具有较高的成功率。

心理学的调查表明，每个学生在学习的个人动机上是没有多少差别的，可为什么结果各不相同呢?除了习惯、兴趣、刻苦勤奋等因素外，准确地给自己定位也很重要，大家常用伟人来激发自己，但世上的伟人古今又有多少呢?为什么不拿昨天的自己做参照呢?只要你的今天比你的昨天有所进步，你就是最好的。具体一点就是：你今天上课认真听了，作业是自己做的，预习复习你都完成了，该你扫的地你扫的干干净净，你完成了自己计划中的内容，你就拥有了成功的一天，你就是最好的自己。

2.要善于与别人沟通，尊重友谊。

心理健康的人总是喜欢与人交往，保持和谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱，助人为乐，同心协力，合作共事;而不是自私自利、猜疑、孤傲。大家的同学大多是独生子女，且都已进入青春期，这时大家都发现自己的父母没有过去那么完美，从而想从同龄人中寻找理解和友谊。一个人有两、三个朋友就不会感到孤独，寂寞，但实际生活中不少同学拥有的友谊就象流星般短暂，甚至得到的是抱怨，排斥和回避。常有人抱怨自己不能被人理解，不能被人接受，这时你最需要想一想的是，难道周围人都错了?我有没有将自己的价值观强加给了别人呢?是不是遇事总想着自己呢?

在班级中，大家有时会看到同学之间为窗户开向哪边而互不相让，为有人移动了他的桌子，碰掉了他的书而大发雷霆，为一点不如意的小事甚至大打出手。其实，每当你有这些行为时，你失去的不是一个朋友，而是周围所有的人，因为人人心中都有一把正义的尺，且这把尺在测量别人的时候特别的准。所以同学们要记住一条与人交往的黄金原则，那就是：像你期待别人对你那样去对待别人。

3.要善于表达和控制自己的情绪，做情绪的主人。

美国前总统布什有句名言：如果你能调动情绪，你就能调动一切。可见在人的社会交往中情绪的重要性。其实大家都想拥有轻松，活泼，快乐的心态，可生活中总有挫折，失败和不幸。当一个健康的人心态失衡时，都能在一月内自行恢复。在调整情绪的过程中，你可以向家人和朋友诉说，写写日记，写完了再撕掉，当与父母难以沟通时可以给父母写个留言条，当你怒不可息想要动武时，先做个深呼吸，再从一数到十，想想犯错误的成本是不是太大。战胜自己是控制自己、走向成熟的标志。要提升自己，就首先要做自己情绪的主人。

曾经有个同学，因为琐事与同学发生争执，他把砖头捏在手上，手上印出了血，但砖头始终没有扔出去。他说如果我把砖头扔出去，后果我无法控制，我不仅是要不要赔医药费的问题，也不仅是能不能上学的问题，我可能要为自己一时的冲动后悔一辈子。

4.要提高面对挫折和困难的承受力，建立自我防御机制。

心理健康的人对周围的事物有清醒的客观的认识;能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的办法，而不企图逃避，推卸责任;他们凭理智办事，能听取别人合理的建议与意见。大家的生活中并不总是充满鲜花和掌声，挫折与困难总会不期而至，给大家带来紧张，烦恼，焦虑甚至恐惧，这些不良情绪会直接影响到大家的生活，学习。

在认真分析失败的原因后，大家需要适当安慰自己来一点阿Q精神，暗暗的告诉自己昨天已成过去，明天还很遥远，我要把今天过好。其实只要你在前进，你在攀登，就会有不同的参照系，就会遇到困难，就会有挫折，挫折将伴随着你的学习，伴随着你的工作，伴随着你的生活。

但是挫折并不可怕，挫折其实魅力十足!挫折留给人们可能有伤心有失望，但更多是教训，是经验。经受了挫折，大家才真正认识到要攀登巅峰需要艰难跋涉，要成功必须付出代价，经受了挫折大家更能看到自身的不足，学会坚强，这就是挫折的魅力所在。

同学们，希望你们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，正视现实，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结互助，以愉悦的心境，饱满的情绪，坚定的信念，昂扬的斗志，百折不回的精神，去面对生活的挑战，做一个永远健康快乐阳光的中学生。

同学们，国外有句格言：“我是我心灵的主宰。衷心祝愿同学们掌握好自我情绪之舵，乘风破浪，在学习和将来的工作中做出不平凡的业绩!

2024心理健康演讲稿示例4

尊敬的领导，同事们：

大家好！

学校心理健康教育是面向全体学生实施的，旨在提高学生心理健康水平的教育活动。由于影响学生心理发展与心理健康的因素是多种多样的，因此形成、维护和促进学生心理发展和心理健康的途径也应该是多渠道、全方位的。本学年我校心理健康教育在学校“育人为本，和谐发展”以及“乐和”校园文化的理念下主要开展了以下几方面的工作：

一、主要工作

1、认真做好\_\_市心理达标校评估工作

本学期是\_\_市心理达标校的首次申报和评估，学校心理健康教育中心根据我校心理健康教育工作和学校的要求首批进行了申报。总结了近三年的工作情况，认真撰写了评估报告，并查找材料制作汇报PPT。按照评估标准逐条梳理几年来的文字，进行大量材料的搜集、整理、补充和装订工作。在区通过率78%的情况下顺利通过了区的评审，最终上报\_\_市教育评估院评审并成为全区首批\_\_市心理达标校(全区中小学首批通过的26所之一)。

2、举办第六届校园心理剧大赛

举办了第六届“明明白白我的心”心理剧大赛，本届大赛的主题是：“乐和少年健康快乐”，要求参赛班级围绕学生的学校生活、家庭生活以及成长历程中的自我意识、学习适应、人际交往、亲子沟通、网络游戏、情绪调节、青春期等方面的问题、困惑以心理剧的形式演绎，鼓励原创。各班在知心委员的带领下，在班主任老师的关心指导下，进行自创自编自演。参与师生的热情和积极性都很高，首场中预年级和第二场初一年级的比赛中，有部分班级的心理剧主题深刻、内容丰富、表演精彩，体现师生对心理剧比赛的关注和日益重视。

3、开展青春期主题教育活动

青春期健康教育也是学校心理健康教育的重要组成部分。为进一步加强女生生理和心理健康教育，增强女生青春期的自我保护意识，深入开展“关爱女孩行动”，学校“成长驿站”心理中心和\_\_妇联联合举办了以“关爱女孩，关注未来”为主题的女生青春期保健知识讲座。六年级50名女同学参加了此次活动。就青春期女孩子的生理特点、心理特点以及在生活中如何进行自我保护等方面通过游戏的方式分别作了系统讲授，此次活动不仅让女生了解了青春期的心理、生理的变化，以及如何正确地看待这些变化，并且让女生们认识到自己所存在的问题，在以后的学习生活中进行改进更好地成长，深受女生们的欢迎和好评。

4、家庭教育工作渗透心理健康教育

家长是学生的第一任老师，家庭教育环境深深地影响着孩子的成长，家长、老师、学生是创设良好学习心理环境的重要主体，三者缺一不可。同时，素质教育发展的要求，家庭教育工作中不可或缺的需要渗透心理健康教育。本学期举办了“玫瑰课堂——女生家长性教育”讲座。此次家庭性教育讲座应\_\_妇联的要求在\_\_中学进行试点，我认真制作讲座PPT，精心准备讲稿，通过视频资料、大量的数据、案例，剖析了引起当前青少年性开放、少女流产等问题的原因，引起家长对此重视并要求在家庭教育中对孩子进行性观念、性道德、性伦理等的教育。讲座之后，家长们纷纷表示受益匪浅，今后要重视家庭性教育问题，来帮助孩子建立正确的人生观、价值观，传授科学的知识，开启孩子健康快乐的人生。

5、积极参加心理培训和完成相关调研

本学期我参加了\_\_市“家庭治疗”的专业培训，路程远，培训量大，每次都在完成了工作了以后认真参加培训，圆满完成本学期的培训任务。利用暑假参加了\_\_国际生涯发展咨询师课程的学习，并取得了证照。另外配合上海市人口发展中心开展随迁子女人际交往状况调查，工作量大，涉及到每个年级好几个班级，我都认真按要求事先做好学生抽样工作，然后协调年级组和班主任分批完成学生测量工作，得到了人口中心工作人员的赞赏。

二、日常工作

1、加强咨询工作落实个案跟踪

为使学校的心理教育能够提高全体学生的心理品质，开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，学校心理中心通过心理辅导和心理咨询，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展提供必要的服务，指导和帮助。同时，对极个别有心理问题和心理偏差的学生进行心理辅导工作，及时疏导学生的负面心理情绪，给他们提供心理帮助。如重点关注初三人际关系适应不良的学生、初一与家长关系不良的学生等，另外对学校其他一些存在心理困惑和偏差的学生进行了咨询和疏导，效果良好，取得了老师们得认可和赞赏。本人每周一到五心理值班3-4次，每学期咨询量达五六十次，有详细记录的咨询辅导近二十次，个案跟踪2-3个，其他几位心理老师\_\_、\_\_等也作了不少的辅导咨询工作。

2、开展心理社团活动和知心委员队伍培训

开展心语心愿社团活动，一方面可以为对心理健康感兴趣的同学提供一个平台，让他们先行接受心理学的知识、理念，学习初步的心理学的助人自助的技巧，体验心理学的团体活动并从中获益，更加完善自己的心理状态，让健康的心理充满阳光;另一方面，社团本着“关心你、我、他，为每一位会员的心理健康相互支持，奉献爱心，协同发展”的宗旨，通过以社团成员为核心开展一系列活动，以点带面建立学生层面的心理互动机制。按照“帮助他人，提升自己，发动学生，助人自助”的工作思路，每班延续传统设置班级心理委员制度，了解班级学生心理情况和宣传心理健康知识，开展知心委员培训、开展团体活动，不断完善助人自助的学生自我宣传教育体系。

3、制定心理健康教育新三年规划

根据\_\_中学20xx—20xx三年建设规划和“快乐学习健康成长”新优质学创建的要求，本学期重新修定了《\_\_》。从心理健康教育中心硬件建设、心理健康教育队伍、快乐心理课堂、心理校本课程建设等方面对学校心理教育进行了三年规划，以期通过努力在硬件方面达到基本配置齐全，队伍方面形成专职+兼职+全员的“金字塔”心理辅导教师队伍以及形成我校心理健康教育特色等，并积极向\_\_市心理健康教育示范校目标努力。

心理健康教育是一项意义深远的工作，开展心理健康教育工作需要有探索的勇气，但更需要有行动的决心，在行动中不断创新、改善。对于“乐和教育”背景下心理健康教育工作的思路、途径、内容与模式，我们还将进一步摸索和研究，希望得到学校领导的支持，以及专家的帮助和指导，以便更加科学、有效地搞好这项工作，进一步培养学生良好的心理品质，促进学生个性社会化的实现，为“乐和”校园作出新的贡献。

2024心理健康演讲稿示例5

尊敬的领导，同事们：

大家好：

学校心理健康教育是面向全体学生实施的，旨在提高学生心理健康水平的教育活动。由于影响学生心理发展与心理健康的因素是多种多样的，因此形成、维护和促进学生心理发展和心理健康的途径也应该是多渠道、全方位的。本学年我校心理健康教育在学校“育人为本，和谐发展”以及“乐和”校园文化的理念下主要开展了以下几方面的工作：

一、主要工作

1、认真做好xx市心理达标校评估工作

本学期是xx市心理达标校的首次申报和评估，学校心理健康教育中心根据我校心理健康教育工作和学校的要求首批进行了申报。总结了近三年的工作情况，认真撰写了评估报告，并查找材料制作汇报PPT。按照评估标准逐条梳理几年来的文字，进行大量材料的搜集、整理、补充和装订工作。在区通过率78%的情况下顺利通过了区的评审，最终上报xx市教育评估院评审并成为全区首批xx市心理达标校(全区中小学首批通过的26所之一)。

2、举办第六届校园心理剧大赛

举办了第六届“明明白白我的心”心理剧大赛，本届大赛的主题是：“乐和少年健康快乐”，要求参赛班级围绕学生的学校生活、家庭生活以及成长历程中的自我意识、学习适应、人际交往、亲子沟通、网络游戏、情绪调节、青春期等方面的问题、困惑以心理剧的形式演绎，鼓励原创。各班在知心委员的带领下，在班主任老师的关心指导下，进行自创自编自演。参与师生的热情和积极性都很高，首场中预年级和第二场初一年级的比赛中，有部分班级的心理剧主题深刻、内容丰富、表演精彩，体现师生对心理剧比赛的关注和日益重视。

3、开展青春期主题教育活动

青春期健康教育也是学校心理健康教育的重要组成部分。为进一步加强女生生理和心理健康教育，增强女生青春期的自我保护意识，深入开展“关爱女孩行动”，学校“成长驿站”心理中心和xx妇联联合举办了以“关爱女孩，关注未来”为主题的女生青春期保健知识讲座。六年级50名女同学参加了此次活动。就青春期女孩子的生理特点、心理特点以及在生活中如何进行自我保护等方面通过游戏的方式分别作了系统讲授，此次活动不仅让女生了解了青春期的心理、生理的变化，以及如何正确地看待这些变化，并且让女生们认识到自己所存在的问题，在以后的学习生活中进行改进更好地成长，深受女生们的欢迎和好评。

4、家庭教育工作渗透心理健康教育

家长是学生的第一任老师，家庭教育环境深深地影响着孩子的成长，家长、老师、学生是创设良好学习心理环境的重要主体，三者缺一不可。同时，素质教育发展的要求，家庭教育工作中不可或缺的需要渗透心理健康教育。本学期举办了“玫瑰课堂——女生家长性教育”讲座。此次家庭性教育讲座应xx妇联的要求在xx中学进行试点，我认真制作讲座PPT，精心准备讲稿，通过视频资料、大量的数据、案例，剖析了引起当前青少年性开放、少女流产等问题的原因，引起家长对此重视并要求在家庭教育中对孩子进行性观念、性道德、性伦理等的教育。讲座之后，家长们纷纷表示受益匪浅，今后要重视家庭性教育问题，来帮助孩子建立正确的人生观、价值观，传授科学的知识，开启孩子健康快乐的人生。

5、积极参加心理培训和完成相关调研

本学期我参加了xx市“家庭治疗”的专业培训，路程远，培训量大，每次都在完成了工作了以后认真参加培训，圆满完成本学期的培训任务。利用暑假参加了xx国际生涯发展咨询师课程的学习，并取得了证照。另外配合上海市人口发展中心开展随迁子女人际交往状况调查，工作量大，涉及到每个年级好几个班级，我都认真按要求事先做好学生抽样工作，然后协调年级组和班主任分批完成学生测量工作，得到了人口中心工作人员的赞赏。

二、日常工作

1、加强咨询工作落实个案跟踪

为使学校的心理教育能够提高全体学生的心理品质，开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，学校心理中心通过心理辅导和心理咨询，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展提供必要的服务，指导和帮助。同时，对极个别有心理问题和心理偏差的学生进行心理辅导工作，及时疏导学生的负面心理情绪，给他们提供心理帮助。如重点关注初三人际关系适应不良的学生、初一与家长关系不良的学生等，另外对学校其他一些存在心理困惑和偏差的学生进行了咨询和疏导，效果良好，取得了老师们得认可和赞赏。本人每周一到五心理值班3-4次，每学期咨询量达五六十次，有详细记录的咨询辅导近二十次，个案跟踪2-3个，其他几位心理老师xx、xx等也作了不少的辅导咨询工作。

2、开展心理社团活动和知心委员队伍培训

开展心语心愿社团活动，一方面可以为对心理健康感兴趣的同学提供一个平台，让他们先行接受心理学的知识、理念，学习初步的心理学的助人自助的技巧，体验心理学的团体活动并从中获益，更加完善自己的心理状态，让健康的心理充满阳光;另一方面，社团本着“关心你、我、他，为每一位会员的心理健康相互支持，奉献爱心，协同发展”的宗旨，通过以社团成员为核心开展一系列活动，以点带面建立学生层面的心理互动机制。按照“帮助他人，提升自己，发动学生，助人自助”的工作思路，每班延续传统设置班级心理委员制度，了解班级学生心理情况和宣传心理健康知识，开展知心委员培训、开展团体活动，不断完善助人自助的学生自我宣传教育体系。

3、制定心理健康教育新三年规划

根据xx中学20xx—20xx三年建设规划和“快乐学习健康成长”新优质学创建的要求，本学期重新修定了《xx》。从心理健康教育中心硬件建设、心理健康教育队伍、快乐心理课堂、心理校本课程建设等方面对学校心理教育进行了三年规划，以期通过努力在硬件方面达到基本配置齐全，队伍方面形成专职+兼职+全员的“金字塔”心理辅导教师队伍以及形成我校心理健康教育特色等，并积极向xx市心理健康教育示范校目标努力。

心理健康教育是一项意义深远的工作，开展心理健康教育工作需要有探索的勇气，但更需要有行动的决心，在行动中不断创新、改善。对于“乐和教育”背景下心理健康教育工作的思路、途径、内容与模式，我们还将进一步摸索和研究，希望得到学校领导的支持，以及专家的帮助和指导，以便更加科学、有效地搞好这项工作，进一步培养学生良好的心理品质，促进学生个性社会化的实现，为“乐和”校园作出新的贡献。

2024心理健康演讲稿示例6

各位同学、各位老师：

今天我校举办第六届心理健康节暨校园艺术节开幕式。这是我校本学期的一项重大活动，是我校两校合并、成功创建教育现代化小学后的第一届心理健康节，因此，本届心理健康节具有特别重要的意义，全校1370多名同学将在老师的组织下、度过为期半个月丰富多采的校园生活。

心理健康节暨校园艺术节，年年搞，今年我们一方面发扬以往一些好的做法，另一方面积极探索，力求搞出特色，力求使心理健康节成为同学们最喜欢过的校园生活。所以本届心理健康节安排三个大的活动：

一个是半日开课活动。

21日（星期四）上午，学校将有10位老师上研讨课，探索学科如何渗透心理健康教育，如何更好地为同学们学习成绩的提高服务。同时学校外请南京的特级教师、学科带头人来校上课、听课、作报告。届时我市有七所学校的部分老师以及我校部分家长将来校听课，观摩同学们的课堂表现。

另一个是半日心育活动。

25日下午，学校将安排半天的校园吉尼斯比赛、书法漫画现场表演赛、环保作品义卖等活动，让同学们尽情享受紧张学习之余带来的快乐。

还有一个是庆六一文艺汇演。

时间在28日左右，学校将安排一台专题文艺节目，充分展示同学们的艺术才华，希望同学们积极准备，提高节目质量。届时学校还将表彰一批“十佳风采少年”、“校级四星”和“环保小卫士”。上级领导将来到同学们中间，与同学们一起欢度六一儿童节，并作重要讲话。

我们力求把本届心理健康节搞得有声有色，让同学们喜欢，让同学们开心，让同学们受益。希望同学们人人参与各个活动；同时希望负责相关活动项目的老师，精心组织，提高活动效果。

最后祝本届心理健康节暨校园艺术节取得圆满成功！

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！