# 学生的心理健康演讲稿

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-09-12

*学生的心理健康演讲稿(优秀12篇)学生的心理健康演讲稿要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的学生的心理健康演讲稿样本能让你事半功倍，下面分享【学生的心理健康演讲稿(优秀12篇)】，供你选择借鉴。>学生的心理健康演讲稿篇1...*

学生的心理健康演讲稿(优秀12篇)

学生的心理健康演讲稿要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的学生的心理健康演讲稿样本能让你事半功倍，下面分享【学生的心理健康演讲稿(优秀12篇)】，供你选择借鉴。

>学生的心理健康演讲稿篇1

同学们：

世界卫生组织专家断言，从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。从疾病发展史来看，人类已进入“心理疾病”时代。在自然灾害多发、社会正处在转型期的中国，心理危机是十分现实的威胁。“中国人所面临的心理危机不容忽视。如果没有恰当的心理疏导，短期的心理危机会演变成长期的精神疾病。”浙江大学心理学系教师杨宏飞这样告诫道。世界卫生组织、世界银行和哈佛大学1993年就已预测：精神神经疾病占中国疾病总负担的比例，将从上世纪90年代的14.2%上升到20\_年的15.5%，在中国疾病总负担中占到第一位。

西班牙《荟萃》月刊7月号发表的文章说，人类进入精神疾病时代。世界25%的人在其人生的某个阶段出现精神障碍，精神疾病已经成为21世纪的重要疾病。精神障碍疾病今后几年将大幅增加。世界卫生组织自20\_年以来已把关注精神疾病问题作为它的主要任务之一。

据世界卫生组织估计，今后10～20年内，全球将有1/5的人罹患各种心理疾病，排在前10位的死因中，有3项将源于心理因素。还有的统计结果表示，目前的青少年中有15.5%的人有自杀倾向。

据天津精神卫生国际论坛公布的数字，目前我国许多17岁以下的青少年正在受情绪障碍和行为问题的困扰，未成年人的心理疾患发病率呈明显上升趋势。专家呼吁全社会都来关注孩子们的心理健康。天津市安定医院曾经对部分小学和初中在校生的精神健康状况进行调查，结果发现，15.1%的中小学生有抑郁心境，其中男孩多于女孩，并随年龄的增长而明显上升，面临小学毕业和即将参加中考的孩子产生抑郁的比例最高。中华医学会精神分会常务委员、天津市安定医院冯志颖教授指出，现在绝大多数孩子都是独生子女，家长望子成龙。可许多孩子都认为，父母、老师、亲戚、朋友期待的目光对他们来说简直就是一道道绳索、一座座大山。长期的压力得不到宣泄，孩子就会进入心理亚健康状态，出现自卑自责、丧失学习兴趣、思维联想困难、精力食欲减退，有的孩子甚至有自杀倾向。目前青少年的心理问题主要包括情绪障碍、行为问题、人格缺陷、心理障碍等几种类型，这些问题正威胁着未成年人的身心健康发展。冯教授认为，要改变这种状况需要一个系统工程，家长能够做到的就是给孩子减压，同时接受一些“心理调养”方面的教育，及时发现孩子的问题并进行疏导。他警告说，过大的学习压力只能使孩子产生厌学情绪，更严重的可能会毁了孩子的一生。

北京10万大学生患抑郁症。卫生局健康播报：北京10万大学生患抑郁症。北京市卫生局发布本周6月6日至11日健康播报称，近期一项北京地区抑郁障碍流行病学调查发现，有60万人曾经或正在患抑郁症，而在北京地区的大学生中，抑郁症患者不少于10万人。其中62.9%从未求诊或接受治疗。很多抑郁症患者宁可自己忍受痛苦而不愿寻求心理医生的帮助，害怕因“精神病”而受歧视，结果延误了治疗，导致抑郁障碍更加严重。

一我国儿童心理存两大缺陷

目前，我国儿童的心理发展普遍存在着两大缺陷：一是创造力低于计算能力，二是对长辈及他人的施爱行为反应迟钝、冷淡，共情能力差。这是著名心理学家沈德立教授主持的“儿童心理与行为研究”课题中引人注目的结论。

近年来，国内外很多专家都对我国儿童心理与行为进行过不同方式的调查和测试，取得了上万条数据。“儿童心理与行为研究”是教育部重点研究课题，沈德立主持这项研究已达十年之久，出版相关专著300多万字。沈德立说：“创造力与共情能力差作为共性问题出现，表明在少年儿童身心成长过程中，成人对儿童心理与行为的认知普遍存在误区。长此以往，必将影响到国民素质的提升，成为严重的社会问题。”

大量调查结果表明，目前我国成人对儿童心理与行为认知存在八大误区，正是这八个误区导致大人对孩子“爱”之愈深，孩子对大人“拒”之愈切。大人给孩子包办一切，且过分地关注孩子表面的东西，造成两个结果：一是没有给孩子搭建发展创造力的空间，二是使本来容易以自我为中心的独生子女更加重了自我意识。

学校、家庭教育的八个误区

重成功轻失败：关注成功重于面对失败忽视了失败对于成功的奠基作用

重物质轻精神：关注物质需求重于精神需求忽视了高层次的精神领域的发展

重结果轻过程：关注学习结果重于学习过程忽视了成长和积累的过程

重智商轻情商：关注智力因素重于非智力因素忽视了情感和意志品质的培养

重答案轻问题：关注‘是什么’重于‘为什么’忽视解决问题能力的培养

重行为轻心理：关注外显行为重于内隐心理忽视内在的心理因素

重共性轻个性：关注共性问题重于个性问题忽视儿童的个性化表达

重说教轻交流：关注单向说教重于双向交流忽视孩子的主体地位

心理学家俞国良教授表达了与沈德立同样的忧虑，并以他对世界各国儿童进行的比较调查结果提供佐证：一是目前我国儿童的运算能力在世界被调查国家中名列前茅，创造力却位居其后;二是在我国，问及父母最关心的问题时，父母的回答都是如何让孩子幸福成长，而孩子却回答：父母只关心我的“分数”。在问及老师是否爱自己的学生时，95%的老师回答是爱。但只有5%的学生认为老师爱他们。

二学生存在的主要人格缺陷

中小学生作为独生子女，由于特殊的家庭结构和教养方式，存在着一些共同的人格缺陷。塑造学生健全的人格，首先必需对他们共同的人格缺陷进行了解和分析。

1、自我中心。自我中心指儿童以自我为中心去考虑问题，坚信自己的判断，往往不屑考虑别人的意见或做法，对自己不善进行自我分析和自我批评，日常处事唯我独尊，很少顾及他人。自我中心本是幼儿阶段心理发展的主要特点，进入童年期，随着儿童认知水平和交际水平的发展，逐步实现脱中心化，并且发展出良好的伙伴关系。但是，由于独生子女独特的家庭结构，他们从小没有兄弟姐妹，一个人独享父母的关爱，再加上祖父母的溺爱，使得幼儿期的自我中心一再受到强化而固着下来，成为一种人格缺陷，并泛化到所有日常事务中，在与同学的交往中表现出自私和狭隘的弱点。如果不及时加以克服，轻则对今后的社会交往带来不利影响，不能很好地适应现实生活，重则可能引发人际冲突，成为诱发心理障碍的直接原因。

2、自私利已。在现今经济的冲击下，人们更看重实惠和物质利益，这种心态通过家长的和社会传媒的作用影响着我们的孩子，使一些孩子把享受、金钱放在首位，他们做事从不考虑别人的需要，总把别人当作自己的对手，看到别人有困难，不愿伸手援助，还暗自得意，心里等着看别人的笑话。这样的学生不愿帮助别人，什么也不愿与别人分享，长此以往将会失去朋友，别人也不愿与他沟通，有什么复习资料自然也不会与他共享，他当然也不会取得更大的进步。

3、缺乏同情心。同情心是保证人与人交往的感情基础。孔子说：“恻隐之心，人皆有之”，当他人遭遇不幸时，我们总是感到十分伤感。心理学认为同情是由真实或想象中的他人情绪、情感状态所引起的与之一致的情绪或情感体验，是一种替代性的情绪反应能力。它使我们有能力置身于他人境地，与之同哀乐、同甘苦。可我们身边的部分孩子就十分缺乏同情心。而有的同学总是让老师和同学头疼，因为他们总是在别人犯错批评的时候幸灾乐祸，体育课上有一女同学在参加跑步时摔了一跤，脸上擦破了一块，同学们都围上去表示安慰，可他们却哈哈大笑，还一个劲地说：“活该。”有一次，在校外看到一位盲人，他们故意引盲人到一个石头较多的地方，害得盲人摔跤，旁边的同学都指责他们，可他俩却笑着跑了。

分析以上这些孩子的行为，我们在气愤之余，更多的是感到悲哀。当今的世界仍存在着太多的苦难，我们的孩子们都不能去感受它，关注它，那么当苦难降临到他们头上时，他们又将如何去承受这一切呢?

4、心理脆弱。心理脆弱表明心理活动强度低，心理耐受力差，应对挫折的抵抗力较为薄弱，在面临强大的精神刺激时往往难以承受，会诱发过度的应激反应。例如某少女因为同学的一句玩笑而耿耿于怀，诱发了精神分裂症;某些学生因为老师的严厉批评而走上了轻生道路。究其原因，除了同学和老师的不当言行之外，更多的是这些同学的心理承受力太差，过分敏感，不能及时降解心理压力，以致引发严重的心理障碍。我们不仅要问：面对风云变幻的世界，面对危机四伏的人生，如此脆弱的心灵又怎能抵御人生的风暴，抵达辉煌的巅峰呢?独生子女心理脆弱的根本原因，在于他们成长过程中过多的溺爱和过少的竞争，剥夺了他们经受困难和挫折历练的机会，他们就像生长在温室里的鲜花，弱不禁风，难以承受风霜雨雪的考验。

5、自制力差。自制力即心理自控能力，是心理健康的重要指标。对个体而言，情绪的强度，情感的表达，行为的方式和思维的方向及过程，都是在人的自觉控制下实现的。自制力差的儿童，往往表现为情绪冲动、难于克制，不恰当的情感表达方式，注意力分散，行为过度和行为失当。如任其发展容易诱发多动倾向和品行问题，也会遇到学习上的困难;尤其在人际交往中，自制力的缺乏会引发不应有的冲突。自制力的缺乏一方面与溺爱式的家庭教养方式有关，他们由于从小缺乏严格的约束，表现出行为控制的欠缺;另一方面，如果家长采用极端化的管教方式，也容易导致子女的逆反心理，家长的暴力行为也许无意中为孩子提供了一个学习的榜样，一旦有机会，他就会把这种冲动行为发泄到其他人身上。

6、动机缺失。部分学生表现出对学习缺乏兴趣，行为懒散，不能专注于学习活动，无法完成作业，成绩较差。无论教师和家长如何要求，都难于激发他们的学习热情。行为主义认为，人同动物一样，会把在先前经验中产生的无助感迁移和泛化到后来相似的情境中，而且通过观察别人的反复受挫，自己也能“学会”这种无助感，这叫做“习得性无助”。学生的学习动机缺失，实际上也是一种“习得性无助”。他们当初也跟其他同学一样充满热情，但是由于学习上一时的失利如考试成绩不理想、没有完成作业等，没有得到家长和老师应有的理解，相反却遭到了斥责甚至体罚，这种情况反复出现，就使其“学会”了挫败和无助感，长此以往，必然使其丧失学习的动机和兴趣，无助感的泛化还可能导致更为严重的后果——生活无力综合征。

>学生的心理健康演讲稿篇2

同学们、老师们：

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中难免会遇到许多困难和挫折，所以我们要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。青春期是人从幼稚走向成熟的重要转折，是一生中心理发展最活跃的阶段。由于身体的快速增长、激素分泌的急剧增多以及学习的重重压力，都能导致许多心理问题：

1.抑郁：总觉得苦闷、无精打采、提不起干劲。

2.焦虑：总感到莫名其妙的紧张、坐立不安心情烦躁、不踏实。

3.人际关系敏感：总感觉别人对自己不好，不理解、不同情自己;与异性在一起时感到不自在。

4.情绪不稳定：心情时好时坏，学习劲头时高时低，对同伴、家长和老师一会儿亲近，一会儿疏远。

5.心理不平衡：如果同学成绩比自己好、比自己有钱或穿得好就不舒服，总觉得别人对自己不公平。

6.适应不良：对学校的各种科目都不喜欢，对学校生活不适应，学习困难。

7.强迫症状：总在想一些没有必要的事情，如总想考不好该怎么办、说错了话该怎么办;总担心自己服装不整洁爱照镜子等。

8.对抗倾向：常发脾气、摔东西、大喊大叫、爱抬杠、有理不让人，没理搅三分，控制不住自己。

这些都是中学生中常见的心理问题和障碍。我们前段时间对\_\_级共1288人进行了心理测试，总体心理健康状况基本良好。65.73%的学生认为自己人缘比较好是受欢迎的，78.64%的学生认为自己是心情开朗的。也有5%的学生从测试量表看来存在一定程度的心理问题。所以作为中学生一定要关注心理健康问题，学会正确认识、合理调节自己的心理状态。

青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是一个人能否成就、贡献、成才的前提。素质教育、和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。

基于此，我希望同学们能学会：

用爱装点生命。热爱生活，感恩生活，勇于担当用沟通温暖心灵。推心置腹的谈话就是心灵的展示，学会主动与父母、老师和同学进行交流，为个性健康发展注入爱的阳光。

用宽广心胸待人。开诚心，布大度。对周围的老师、家人、朋友、同学，给予更多的谅解、宽容、信任、礼貌与友爱，给心灵多一份关注与呵护，让生活充满甜蜜和喜悦用心理健康知识补给营养，充盈心灵，积极维护身心健康。主动学习心理健康方面的`知识，积极参与学校各项活动用正确的态度看待心理健康问题。不歧视、不硬撑、早发现、早调理时刻留意自己身边的美好事物，让自己内心多些喜悦和快乐戒除网瘾，回归社会，用阳光的心态积极参加丰富多彩综合实践活动

让我们一起参与多彩的活动，汲取知识的营养，迎接阳光生活每一天让我们一起承受蜕变的烦恼，分享成长的快乐，让青春像花儿一样灿烂愿我们每位同学拥有健康的身心、强健的体魄、坚强的意志。希望同学们能斗志昂扬地迎接各种挑战，意气风发地去追求更大梦想，祝愿每位同学学业有成，身心健康，梦想成真，终生幸福。

>学生的心理健康演讲稿篇3

敬爱的老师，亲爱的同学：

进入大学，标志着人生开始了一个新的成长阶段。大学阶段是大学生走向成才的重要阶段，健康向上的心理是大学生成才的必备条件之一，大学生要科学认识自我发展，努力加强心理素质培养，逐步提高自我心理调适能力，不断增进心理健康水平。

学习环境在改变，大学生要变积极适应新的环境，科学确定新的目标，逐步树立新的自我。保持正常的心态，稳定的情绪。有健康的心理的人能正确地审视自己、认识自己，坦然地接受自我。摆正自己的位置。所谓“金无足赤，人无完人”，没有哪个人在每个方面都是的，也没有哪个人在每个方面都是差的。作为大学生，应该对此有正确的认识，思想上要自立自强，以积极健康的态度对待客观现实，寻求对策，赢得主动。

大学生面对陌生环境，相互之间特别需要沟通，需要理解，渴望建立一种和谐的人际氛围，以摆脱寂寞感和孤独感。为此，大学生首先要树立自信，大胆真诚地与他人进行交往，加深彼此间的了解;其次要主动参加集体活动，热情帮助他人，扩大自己的交往际圈。

身心健康是成长成才的基础，因此，每一位大学生都应该重视自己的健康，这当代不于身体健康，也都应该对自身的心理架空负责，大学生心理健康是一种理想尺度，它反映的是个体能很好地适应社会所必需的一种心理状况，但不是最完美或完善的境界。这就要求大学生一方面要调整和修正自己的心境，以达到心理健康的标准，更好地维持大学生正常的学习、生活和工作，另一方面要不断增进自身的心理健康水平，追求心理发展的更高层次，以完善自我，充分发挥自己的潜能。

大学阶段是成长和发展的关键时期，是成才的重要阶段，是大学生人生道路的一个里程碑。在大学期间，大学生要储备科学知识，开发智力潜能，优化个性品质，增强身体素质，协调人际关系，面临择业就职的思考等等。所有这些，都是建立在大学生健康心理的基础。因此，大学生必须正确认识自己的心理发展特点，加强心理素质培养，不断增进心理健康状况。

大学生只要正视现实，对社会和自身具有正确认识，对人生价值和生活意义付出正确评价，坚定实现理想百折不挠的信念和意志，不断追求远大的理想目标，才能理智地面对社会，科学的思考人生，从而积极向上，一步一步地向成才目标迈进。因此，我们必须保持健康的心理，这样才能更容易集中我们的精力，为实现自身的理想和自己走上成才的道路努力奋斗。

健康是人的第一财富，是人生发展的基础。我们应该树立科学的健康意识，重视身心健康，更要维护和增进自身的心理健康，培养优良的心理素质，提高自我的心理调适能力，为学习、生活和工作奠定良好的基础。为此。我们都要保持情绪正常，认知合理，正确把握自己，积极适应新的环境和主动与人沟通。

>学生的心理健康演讲稿篇4

各位领导、老师、同学们：

早上好!今天我讲话的题目是《创心理特色校，健康心理，快乐人生》。

金秋十月即将过去，给大家科普一个日子，大家都知道“双十一”，那“双十日”，大家知道是什么日子吗?其实，每年的10月10日是世界精神卫生日，国家卫生健康委员会在今年的双十日呼吁全国人民，关爱自己，关注心理健康。演员杨紫、张一山、蒋雯丽前来助阵，一起为心理健康打call!演员杨紫，是今年的精神卫生宣传大使。她呼吁大家：“世界上没有完全相同的两片树叶，更没有完全相同的两个人。接受自己的不同，保持积极心态，勇敢面对生活，你是最独一无二的存在。”诚然，“健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。”那么，我们怎样才能拥有阳光健康的心理呢?

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，留已芬香，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!

>学生的心理健康演讲稿篇5

尊敬的各位领导、亲爱的同学们：

大家上午好!我是\_\_\_ 今天我要演讲的题目是让花开的更灿烂！

告别了中学时代，迈进大学校门，人生的历程翻开了新的一页，人生的道路跨入了新的阶段。面对崭新的学习环境，同学们既会充满好奇和兴奋，也容易遇到不适和困难. 作为一名大学生应该有积极健康向上的心理，但是我们在现实中却存在着许多的问题。以下是我所总结的几个方面：

一、生活适应问题

这一问题在大一新生中表现最为突出。新生来自全国各地，以往的家庭环境、受教育环境、成长经历、学习基础等相差很大。来到大学后，在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都面临着全面的调整和适应。由于目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱，所以，在大学中，生活适应问题广泛存在，有的思家、恋旧，常常偷偷以泪洗面;有的厌学、仿徨、沉溺于无所事事;有的失眠、抑郁、在焦灼中挨度日子;更有的则想休学、退学。

二、学习问题。

大学生的主要任务是学习，学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。大量的事实表明，学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。虽然大学生在学业方面是同龄人中的优秀者，但由于大学学习与中学存在很大的不同，所以很多学生存在学习问题，包括学习方法、学习态度、学习兴趣、考试焦虑等。

三、人际关系问题。

受应试教育的影响，多数学生较为封闭，人际交往能力普遍较弱。进入大学后，如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同，再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动，都使大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难，从而产生困惑、焦虑等心理问题，这些问题甚至会严重影响他们的健康成长。

四、恋爱问题。

恋爱问题一直是大学校门的热门话题，也是大学生们倍加关注的自身问题之一。大学生处于青年中后期，性发育成熟是重要特征，恋爱问题是不可避免的。由于大学生接受青春期教育不够，很多学生根本未弄懂什么是真正的爱情，对异性的神秘感和渴望交织在一起，由此产生了各种心理问题，严重的还导致心理障碍。他们有的求爱遭到拒绝后陷入深深的自责与自卑中，有的面对“第三者”而焦虑、抑郁，有的为单相思或暗恋某人而茶饭不香;有的为失恋而萌发报复或自杀念头?

五、择业问题。

职业选择方面的心理冲突往往出现在高年级学生中，经过三年或者四年的苦休苦练，总希望让自己找到一份满意的工作，他们会考虑个人理想、收入多少、社会声望、工作条件、发展前途等因素，而如今社会竞争激烈，用人单位的要求也越来越高，加之很多大学生在校时一心只读圣贤书，与社会接触少，对社会缺乏真正的了解，这些情况导致大学生在找工作时觉得不随人愿，与自己想象中的差距太大，从而失落、不安、仿徨和焦虑。

而对于这些问题如果没有及时加以调整将会带来很严重的后果：前段时间报道的日本留学生因生活费的事起了一点小争执，该生在候机厅对其母亲连捅8刀!!!对此我们真的很震惊，我们能说他的心理是健康的吗?前不久，北大一名学生涉嫌砍死同班同学的消息，令公众为之震惊。平息很长时间了的“马加爵事件”仍令我们记忆犹新，加上屡屡发生的大学生自杀事件，不由得让人不断追问：大学生，你为何如此脆弱?

“远亲不如近邻。”但对当代大学生来说，“近邻”往往不一定能“先得和睦”，反而因为交往的频繁，同学个性和阅历的差异，造成各种摩擦和冲突。例如，某学院机械专业本科二年级学生林某，上了大学后不知道如何与人交往，怎样处理人际关系问题使他伤透了脑筋，吃尽了苦头。上学一年多，和班上同学很不融洽，跟同寝室人发生过几次不小的冲突，后来搬出宿舍，几乎不与同班同学来往，集体活动也很少参加，与同学感情淡漠，隔阂加深，常常感到特别的孤独和自卑，情绪烦躁，长期的苦恼和焦虑使他患上了神经衰弱症，于是失去了学习信心，厌倦学习，厌恶同学，坚持要休学.

要举的例子真的很多很多，我们不禁要问：我们大学生的心理究竟怎么了?

大学生现在面临的压力过大，造成心理的落差比较大，与整个社会发展的形势和家庭的影响是分不开的。而我们大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望，祖国的未来，肩负着人民的重托，历史的责任!作为新世纪的大学生，学会更好地认识自己、了解他人，开发自身的潜能，提高心理健康水平，掌握心理调适方法，优化心理健康途径，预防心理疾病，纠正不良心理，促进身心健康与人格完善，都是大学生自我修养的重要内容，也是大学生心理健康教育的重要课题。

所以我们要振作起来，调整自己。

第一：完善人格。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊慌失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二：情绪调节。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。

第三：确立目标，规划未来。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。树立目标，做好职业规划是一条避免迷茫颓废的良策，人无志不立!

第四：加强交流。交流，是双方的。交流时，不仅可以把自己想倾诉的诉诸于人，同时还能从他人那里吸取经验和教训，或者消除彼此间的误会矛盾等不安定因素。

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!

当茫然的时候，想想自己的梦想，给自己一个明确的目标，用激情去做自己认为应该做的事，当自己累了的时候，多一些平静的心态放松自己，因为我们不是圣人，我们也有累了的时候，所以我们便要学会健康快乐的成长。

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，你也要想总会成功的一天，再困难只要保持乐观，自信的心态，成功就是你财富，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，做最好的自己。勇往直前，快乐成长,让花开的更灿烂!

我的讲话到此结束，谢谢大家!

>学生的心理健康演讲稿篇6

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，是民族的希望，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，还能促进身体健康。所以说，心理教育大学生一门重要的课程。

当我们出现了不好的情绪时，应该怎么做呢?下面我来说说我的观点。

第一、提高人格

良好的人格素质首先要正确认识自我，培养自我接受的态度，扬长避短，不断完善自我。

其次，要提高承受挫折的能力，正确认识挫折，不要在面对挫折时惊慌失措，要采取合理的应对方法，把消极因素转化为积极因素。

挫折容忍度的高低与个体的心理状态、主观判断和挫折经历有关。提高抵御挫折的能力应努力提高自己的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各种实践活动，丰富生活经验。

第二、调节情绪

大学生正处于青春阶段，青春的显著特征是人类的性生理经历了从萌芽到成熟的过渡后逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生多事之秋。进行自我调节，合理疏导不良情绪极为重要。

第三、为未来制定目标和计划

如果生活没有了目标和计划，极易走弯路，造成不必要的损失。制定目标和职业规划是避免困惑和颓废的好方法。

第四、加强交流

在交流中，我们不仅可以将自己想要倾诉的东西诉诸他人，还可以从他人身上吸取经验和教训，或者消除彼此之间的误解、矛盾等不稳定因素。

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，才能拥有一个阳光灿烂的日子

>学生的心理健康演讲稿篇7

老师们、同学们：

我今天讲话的题目是《请关注你的心理健康》。

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。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

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;有的人脾气暴燥，常常无端发火;有的人感到孤独寂寞，意志消沉，无所事事，迷恋网吧，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。我们怎样才能拥有健康的心理?我与大家分享受两点：

1、要正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己，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，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。

2、要正确与人交往，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，留已芬香，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，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

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，共同营造健康的校园、和谐的校园.

>学生的心理健康演讲稿篇8

一直以来,人们健康的观念局限在\"生理疾病\"方面.其实,健康的人既应是\"生理健康\"的人,又应是心理健康的人.

积极的情绪,顽强的意志,清晰的认知,健康的人格共同构成我们迎接未来社会必须具备的优良心理素质.人们常常把心理疾病同思想问题混为一谈,许多心理疾病被当成是思想认识问题去解决,结果必然是适得其反.

那么什么是心理呢 心理,泛指人的思想,感情等内心活动.是人,便有心理,便会产生心理疾病,而中国人却往往不愿承认自己有\"心理疾病\",因为观念中,我们常把\"心理疾病\"同\"人品\"等同起来,发现有人产生了\"心理疾病\",便会骂人家是\"神经病\".错之,错之;缪之千里.而在美国,一个成功者身边总有两个人,一个是律师,一个是心理学家.可见美国人是很重视心理问题的.

我国现在也非常重视心理问.特别是非常重视青少年的心理健康教育.20\_年国家教育部就下达了中小学心理健康教育的一系列文件.我们学校的心理咨询室早在20\_年就建成开放了……本期学校把心理咨询室又迁到了办公楼一楼靠南,两头的第一间房子,这说明学校对学生的心理健康教育是高度重视的.

心理疾病既然称之为疾病,便具有生理疾病的一般特点,即普遍性,传染性,可治愈性和复发性.

1,普遍性:《中国青年报》曾搞了一份关于心理健康的调查:承认最近自己心理状况不佳的比例相当高,如焦虑,头痛,失眠,对人敌视,猜疑,嫉妒,自卑,烦躁,悲观等.我们所面对的现代社会是高速度,快节奏的现代社会,它充满了竞争与挑战.在社会压力日益增大,竞争日益激烈的今天,人们的心理疾病也必然会愈益严重.

2,传染性:我曾在\"特长班\"跟学习优秀的同学开会时问到:现在学习较忙,较累,作业量也大,考试又多,你们烦吗 他们说不烦呀,我们都在\"比着干\"呢!而在普通班中则不然,叫苦的,说难的,比较多,一个一个的都\"烦\"着呵!对比之下说明情绪,心理是有传染性的,良好的心理会极大的提高同学们的学习热情,反之不良的心理会极大的降低同学们的学习热情.特别引人注目的,而一生和孩子们在一起的老师,由于长期受孩子们活泼向上的心理影响,许多人虽已到中年,老年,但仍童心未泯,充满朝气.

3,可治愈性:心理疾病按程度可分三个层次:最轻的是心理障碍,心理脆弱;严重的便发展为精神神经症,如强迫症,恐怖症,忧郁症,神经衰弱等;再严重就是精神失常.

既然心理疾病也是一种病,当然就是可以治愈的.心理健康是一种能力,当然同其他能力一样是可以在理论的指导下培养的.这种病的高发病率年龄段有一特点,即棱形分布,孩子(幼童阶段),由于没有什么大的挫折,压力,可以说没有多少心理疾病.青少年学生中,据资料有40%-50%的人有心理问题.

记得有一部外国电视剧《英俊少年》中有一首歌是这样的:\"小小少年,很少烦恼,眼望四周阳光照;小小少年,很少烦恼,但愿永远这样好.随着年龄由小变大,他的烦恼增加了.\"这是由于这个阶段的孩子年龄小,社会阅历浅,常不能很好地进行心理调整,以至于背上沉重的心理包袱.这阶段,同学们的周记中,言谈里反映学习压力过大,与父母的矛盾,同学相处的烦恼等的话题是特别多的.

到了大学,虽有了文化知识,但仍然缺少社会阅历,心理问题变的更加严峻,有一句说得好:\"精神世界越丰富,在现实生活中就越悲痛;精神世界越高尚,在现实生活中反而变得愈加不幸!\"

到了老龄,由于阅历丰富,见多识广,一般的人生挫折是很难击倒他们的,他们可以很好的进行心理调整.

所以人们常说:儿童美在天真,青年美在朝气,老年美在洒脱.

尽管多数有心理疾病的人可以随年龄的增长和外界环境的变化而不治自愈,但为了青少年的健康成长,心理健康教育仍是势在必行的.

4,复发性:潮起潮落,冬去春来,花开花谢,日月穿行,生生万物都在循环往复的变化中.人的情绪也不例外,波澜起伏,时好时坏.只要人与外界接触,便总会有种种不顺,心理上一个问题解决了,又会产生新的问题.某一个心理疾病治愈了,一但有了适合的条件,便又会复发.

那么当代中学生中存在哪些主要问题呢

①,闭锁和不信任心理.

由于现在一些中小学生家长总认为他们的孩子比较幼稚,较少肯定他们的见解,还有些不大和谐的家庭,使孩子得不到家庭必要的温暖和关怀,也有的是家庭对于子女漠不关心,从小对孩子缺少耐心和爱抚,生活上飘忽不定,使孩子对家庭失去依恋,产生不信任感;加之学生负担较重,缺少交流机会,使同学间相互了解不够多,不够深,而实行自我封闭,甚至以有色眼镜看待人和社会以及周围事物.

②,压抑和畏惧心理

由于有些家长教育要求严而不当,动辄批评,打骂,惩罚;有些因学校教育方法的问题,(教师不讲究方式方法,个别的甚至讽刺,挖苦,严重挫伤了学生的自尊心)这样使部分较差的学生产生了自卑感,产生了心理压抑和心理畏惧.他们性情抑郁,喜欢独处,上课干坐,下课一声不吭,甚至连上学也是因害怕教师和家长不得已而为之.

③,情绪时涨时落

中学生较重感情,充满热情和激情,容易感情冲动,而感情又极易波动,激动时兴高采烈,气馁时垂头丧气.这种\"急风怒涛\"式的两极状态,是一种失调的缺乏自控力的情绪表现.

④,放纵心理

由于家长有较高的地位,较多的钱财,较大的社交能力,认为学历,职业都无所谓,对孩子的今后总有办法安排,这就容易使他们滋长\"放纵心理\".

⑤,依赖心理和意志脆弱

由于社会生活的日益提高,独生子女的增多,绝大部分家长对孩子关怀备至,成了孩子各方面的保姆,缺乏自立能力以及战胜困难的心理准备和承受能力.

⑥,自我中心倾向

由于独生子女增多,出现了一部分只知\"受爱\"而不知\"授爱\"的学生,他们只求别人关心自己,而当别人有困难时,却表现出冷漠.一切事情为自己考虑,以\"我\"为中心,心地自私.

这些心理问题是我们健康成长道路上的严重阻碍.我们怎样搬掉这些\"绊脚石\"呢 请去心理咨询吧,那里可以为们解忧排难,王 恬老师与你共同创造快乐.同学们也可以上我邮箱发信给我或写信给我,我会替你保密并及时给你回信.同时希望同学们都把\"心理咨询室\"也就是\"快乐创造室\"当我们的快乐之家,多提建议.例:讲座,小报…

同学们,\"大浪淘沙\"是社会演进和人生长河永恒不变的规律,\"不相信眼泪\"已成为许多人追求的励志口号.同学们要努力培养积极的情绪,顽强的意志,清晰的认知,健康的人格,这些都是一个人迎接未来社会必备的优良心理素质.具备了这些积极健康的心态,才能更好的迎接未来社会的挑战.

最后,祝愿同学们能保持健康的心理,走向成功的人生.

>学生的心理健康演讲稿篇9

现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。

现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，你们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。

对于青少年来说，有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。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。许多心理学测验也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲倍增，思维敏捷，效率提高;反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

那么青少年心理健康的标准是什么呢?我觉得青少年的心理健康应具备以下素质:

一、有远大的志向。心理健康的青年人，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂。他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

二、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。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。他们既不好高鹜远，狂亡自大、目空一切，也不亡自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

三、能正视现实，勇于解决问题。心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能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;他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳;他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

四、乐于交往，能保持和谐的人际关系。心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。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，而不是自私自利、猜疑、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，参与他人同心协力，合作共事。

五、情绪稳定，性格开朗。人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。 这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、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。

个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，去面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

六、要正确对待成功与失败。例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学却丧失了勇气。诚然，分数对正在苦学的高中生来讲的确很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。

当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，这才是良好的心理情绪所必需的。

>学生的心理健康演讲稿篇10

在座各位家长曾经都知晓这样一句话，父母之爱子，为之计长远，所谓远到底是什么意思，我们今天为孩子努力的，是不是真正的帮助孩子建立了一个健全的美好的未来?

我听到有的孩子学习很优秀，但这样的孩子，绝不是老师耳提面命的不断提醒，父母不断督促的结果，这样的孩子首先有很好的观察能力和听课能力，并且能很好的控制和管理这种能力为听课服务，这源于孩子有良好的注意集中能力，也就是做事情的专注能力，这样的能力我们不能直接看到，但它是学习的最基本能力。

我看到有的孩子不仅学习好，而且学的很轻松，这样的孩子一定有一套自己的学习办法，他们做事学习有条有理，有计划，有自己反省的能力，并且有自信懂得赏识自己。

作为心理工作者，我了解，一个品学兼优的孩子，绝不会成长在一个每天充满争执，吵闹，情绪化的家庭，这样的孩子不仅有好的学习环境，更有好的学习情绪，他们不仅会学习，还会处理人际关系，他们和同学有好的交流，和老师关系和谐，和爸爸妈妈相处轻松。

我刚才说的为孩子计长远，远在我们要在家庭教育中改变教育观念，适应今后社会发展要求，不仅看到眼前的成绩，更看到培养学注意力学习能力的重要性，不仅知道让孩子增加知识量的紧迫，更知道让孩子愉快的学习，既要注重孩子的身体健康，更要关注孩子的心理健康。

有的孩子沉默寡言，原来是因为妈妈一句无意的否定的话，心理调整后，孩子以后竟然成长为一位讲师，有的孩子很情绪化，动不动就发脾气，来咨询调整，原来父母就是很情绪化的，还有的孩子上课恍惚，跑神，你去了解，父母的异常严厉的学习政策让孩子精神压力太大而不能专注。还有孩子不能自己刷牙，穿衣，叛逆是因为父母干涉的太多而弱化了孩子本身的能力。还有好动多动的，以此来吸引父母的注意。通过心理调整我们帮助孩子建立正确的沟通方法，帮助家长调整心态面对孩子。真正在亲子教育中解放家长，在家庭教育中认识培养最新的最科学的教育理念，就会正真的还孩子一个自由，从而使父母心态平和建立和谐的家庭，造福社会!

>学生的心理健康演讲稿篇11

各位老师、同学：

你们好!

今天，我要和大家交流的内容是《小学生心理健康教育》。作为小学生的我们，每个人都有着自己的烦恼。学习、生活、同伴交往等方面，常常给我们的心理带来很大的压力。心理与学习生活息息相关，今天我们有必要进行一次心理健康的教育。

一般认为人的心理健康包括以下七个方面：

智力正常，情绪健康，意志健全，行为协调，人际关系适应，反应适度，心理特点符合年龄。

下面我们来做两个小测试：第一个，你习惯怎样走路了?是抬头走路，还是低头走路?抬头走路的人可以看到眼前的大片风景，那是内心自信、愉快、乐观、开朗的表现;而低头走路的人看到的只是脚下那一小块土地，那是内心忧郁、苦闷的写照。第二个，你的面前有一个杯子，杯子里有半杯水，你会说杯子里只有半杯水，还是会说杯子里还有半杯水呢?显而易见，前者是消极态度，而后者则是一种积极态度。

那么，心理健康的标准又是什么呢?

乐于学习;能与老师、同学和他人保持良好的人际关系;与人为善，团结互助，情绪基本稳定，心情轻松愉快;意志健全，树立自信。

不良的心理行为表现：

1，注意异常。如过分注意他人的一举一动，做任何事总是担心做不好，不断地重复检查再检查;而另一种则表现为注意力不够集中，例如，无法把注意力集中到每一节课当中，容易被外面的事物所吸引，容易感到疲劳、力不从心、心烦意乱等，从而无法进行正常的学习和生活，出现厌学的现象。在这种情况下，我们可以从以下几个方面入手：

(1)课桌上的东西尽量减少。课堂上或学习过程中，除了必要的学习工具外，尽量少摆东西在课桌上，这样可以减少分心，保持高度的集中。

(2)进行必要的体育锻炼。必要的体育锻炼，有助于克服注意力不集中的缺点，并能使人对外界的各种刺激的适应能力有所提高。

2，情绪反应异常。当我们出现情绪低落时，即不开心的时候，不防采用以下方法来调节我们的情绪：合理发泄。例如打球、跑步、找个没人的地方大哭一场或向自己最好的朋友倾诉，将不开心的事说出来等。

3，学习困难。学习困难，对我们小学生来说，是经常遇到的问题，有时我们会感到力不从心，从而丧失信心，灰心丧气。而真正是天生学习困难的人是很少的。其实，在学习中，每个人都会遇到不同的困难，许多有成就的人，都是靠自己的努力而获得的。所以，当我们在学习上遇到困难时，不能灰心丧气，要克服学习中的一切困难和压力，勇敢面对，也可以向同学和老师请教。只要能吃苦就一定能够取得较好的成绩。

4，人际关系紧张。与好朋友(或者同学)之间、与教师之间、与家人之间等，人与人之间的交往前提条件是相互的尊重。对同学道句“谢谢”、“不客气”、“对不起”、“没关系”等礼貌用语，一定会为你赢得不少朋友;对老师说句“您请”、“您辛苦了”、“谢谢您”等，会拉近你和老师的距离;在家里，给父母做点力所能及的事，你会觉得更加温暖。

5，考试焦虑。在日常学习和生活中，我们时常会产生紧张心理，特别对我们小学即将毕业的学生来说，我们常常会因为面对考试而感到紧张、焦虑，使考试前无法进行有效的复习，考试中无法正常的发挥，感到脑袋一片空白，不知所措，无从下手，严重影响我们的学习和生活，从而使得我们考试后，感觉到失落、失望。那么，当我们遇到这种情况时，应如何去应对呢?下面提供一些应对方法，供大家参考。

深呼吸及自我暗示。如出现考试焦虑，可以先闭上眼睛，然后做多次深呼吸，缓吸缓呼，把心神凝于一点，用以稳定自己的情绪，有意地让自己想像愉快的事情;同时，进行良好的自我暗示：“我行，我一定能发挥我自己的水平，我一定能取得好成绩。”这样可以在某种程度上增强自信心，减轻或消除心理紧张。

现在我们有的学生遇到一点小事，就说：“不可能”，“我不会”。那么今天我想对大家说今后不要再说此类话。你可以暗示说：“我不是不可能，只是暂时没有找到方法”

如何培养自信心，以下为大家提几点建议：

1，不要总是怀疑自己的能力，相信自己可以成功。

2，每天清晨醒来，静静的看蓝天坚持看五分钟左右。同时，在心里对自己说几遍“我相信自己，我能够做好我想要做的事情”。

3，发自内心的表达自己的意见、情感和情绪。

4，培养自己有主见，自己做决定及处理某件事情;

5，了解自己的优点和缺点。发挥自己的优点，找到自己的缺点加以改正。

6，要多行动，不要只是想象，做什么事一定要行动胜于言语。

相信自己的力量、相信自己的能力、相信自己的作用，让我们一起大声说：“我能行”!

愿同学们每天都有好心情!相信自己：我能行!

>学生的心理健康演讲稿篇12

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。

2、要表现出一定的独立能力，让父母放心。从小衣来伸手，饭来张口，连手帕都不能洗，上学从来都要父母接送的，突然放学就把自己关在房间里，或经常玩到很晚才回来，怎么不让父母忧心忡忡?

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!

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！