# 演讲稿心理的健康

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2025-04-05

*演讲稿心理的健康(精选18篇)演讲稿心理的健康要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的演讲稿心理的健康样本能让你事半功倍，下面分享【演讲稿心理的健康(精选18篇)】，供你选择借鉴。>演讲稿心理的健康篇1各位老师、同学们：早...*

演讲稿心理的健康(精选18篇)

演讲稿心理的健康要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的演讲稿心理的健康样本能让你事半功倍，下面分享【演讲稿心理的健康(精选18篇)】，供你选择借鉴。

>演讲稿心理的健康篇1

各位老师、同学们：

早上好。今天我的国旗下讲话的主题是“正确看待心理教育，提高自身心理素质。”

心理学是一门既古老又年轻的学科。在古希腊的德尔菲神庙里立着一块碑石，上面刻着一句神谕：“人，认识你自己。”这句话被认为是古代朴素心理学的起源。古希腊神话中的狮身人面的怪物给过路行人出了一个谜语：“什么东西早上是四条腿走路，中午是两条腿走路，晚上是三条腿走路?”这就是著名的斯芬克斯之谜。答案是人类。正说明了古人从很久以前就开始了对自我的探索。简单地说，心理学是研究人的学问。

关于“心理健康教育”的理解，曾经有这样一个故事：有三个“打鱼人”，聚在一个河潭边钓鱼，钓鱼时他们发现有人在上游被冲进水潭挣扎着求救。于是，有一个打鱼人便跳入水中把落水者救上来，但在这时，他们又见到第二个、第三个落水者被冲下水，尽管他们全力抢救，终因落水者太多而顾此失彼。此时，有一个打鱼人想到了一个办法，他在上游的入水处插上一块木牌以示警告。可是，仍有无视警告者被冲入水潭，三个打鱼人仍然不得不忙于救人。最后，一个打鱼人最终似乎醒悟过来，他去教人们游泳，并让他们掌握自救的技能。 这个故事也印证了医学上的一句名言：“治标更要治本”。如果以此来比喻心理学，那位去教人们游泳的打鱼人所做的工作，就好比是“心理健康教育”。如果一个人能很好掌握水下自救的技巧，即使被卷入急流，也能脱离危险。我们心理健康教育的目的也是如此，就是教会大家一些心理调试的技巧和方法，使大家在遇到问题的时候能及时调整自己的心态，来面对困难。

我们生活在一个竞争激烈的社会，我们所要面对的巨大压力使得我们必然在学习、生活、人际关系和自我意识等方面会遇到心理失衡的现象，而这时就需要有专门的疏导途径，而心理咨询本着“助人自助”原则，即通过启发、疏导等方式引导同学们走出心灵的困境，当遇到问题除了学会主动求助之外，更重要的是要学会如何自救，因为每个人“救世主”只有一个，那就是自己。只有改变自己、战胜自己，最终才能超越自我，达到理想目标。心理健康教育最终的目的都是让大家能拥有良好的心理素质，这样在面对各种压力和困惑时，就如故事中有好的水性的人一样在不小心落水时，能适当有效地帮助自己脱离困境。

总之，良好的心理教育有利于自我的身心健康发展，而品德教育有助于自我人生观价值观的完善，在自我成才的道路上，作为学习主体的我们应该坚持心育德育共同完善，共建我校和谐奋进自强不息的校园人文环境。

>演讲稿心理的健康篇2

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家好!

当我们还在细细体味四月里丁香的芬芳和书香的悠长时，激情的五月已悄悄的来了，伴随着时光的流逝和心灵的成长，我们迎来了学院第三届“5.25大学生心理健康节”。

作为大学生，我们是否曾想过：大学是什么?有人曾用四句话概括大学生活的多样性：

它是智慧的时期，也是愚蠢的时期;

它是信仰的时期，也是怀疑的时期;

它是光明的时期，也是黑暗的时期;

它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天;

大学三年是我们青年的转型期，我们站在智慧与愚蠢的边缘，面对着光明与黑暗，如何选择?路该怎样走?这都是无法逃避的问题。我们都是年轻的追梦人，校园里流动着一个个追求自我发展与自我完善的大学生部落。进入青年初期的我们，由于经历相对简单，生活阅历相对较少，基本上是从校门到校门的生存背景，有人称之为“门内人”;而另一方面，经历者学业压力、人际交往的压力、经济压力、就业压力与社会竞争。因此，我们的成长与发展、我们的身心健康受外界环境的影响越来越大。有的同学可以正确的应对这些压力，走出自己的人生道路，开创自己美好的未来;而有的则被这些压力所羁绊，陷入严重的心理困境而不能自拔，最终会走上了不堪想象的歧途。然我们不能够掌握控制这些外在的环境，所以，我们想要健康成长、顺利发展，就必须善于自我调整，培养积极心态和健康的的心理素质!

正是在这种背景下，学院高度重视大学生的心理健康成长，每年定期开展“5.25大学生心理健康节”，旨在促进我们对心理知识的了解，唤起我们对心理问题的关注，在学习生活当中树立科学的心理认知，优化我们的心理素质、寻找合适的应对心理问题以及工作、学习、生活中的困难和压力的调节方法。

大学生涯对于来说，都是一个无法割舍的人生体验。在这里，不管你们愿意与否，都要开始独立地面对真实的生活，都要自主地解决自己的人生难题。但是，当我们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时，会发现生活之舟是那么的复杂，有时甚至是那么的难于驾驭。在痛苦的反思之后，有人开始调整目标、重塑生活，以积极的心态去迎接新的生活;有的人则选择了逃避与自暴自弃，以消极的心理与行为去回避困难。积极的接纳与奋进是美好人生的起点，而消极的对抗则有可能一事无成。因此，我们要积极的响应开展心理健康活动，充分利用这次活动所提供的便利和信息来重新塑造自己，端正心态、明确方向与目的，趁着明晨的第一缕朝阳，开始做健康的、新的自己!为我们美好灿烂的人生打下一个坚实的基础! 回顾过去，我们倍感艰辛的同时也倍感欣慰。心理协会自成立以来在院领导的关心下以及学院心理健康教育中心的引领下不断茁壮成长，管理模式不断完善，现有成员84名，分秘书部、策划部、咨询部、宣传部、外联部，以及话剧组等六个部门，我们以“普及心理知识，传递心灵关爱，促进心理健康”为主要宗旨，组织一些享有成效的心理素质拓展和心理健康活动，切实提高同学的心理素质。

对内，协会成员做到共同进步、共同成长。每周召开一次例会，总结每周的工作、安排布置本周的事情;组织安排每月一次的内部活动，增强协会成员的心理素质，锻炼各种能力。

对外，心理协会以“宣传吸引人、以活动感染人”的方式开展了丰富多彩的活动。心理健康协会在学院心理健康教育中心的指导下，在协会全体成员共同努力下，完成了各项工作任务，得到了广泛的肯定。在过去的一学年里,我们本着“宣传心理卫生知识，发展心理素质潜能，推进素质全面发展”的宗旨进行招新，通过宣传单、海报、深入班级和校园军训点等多种渠道进行宣传，取得了一定成效，壮大了心协的队伍。九月份我们举行了本学期的表彰总结大会，目的是让更多的同学了解心协、认识心协，让大家心里对心协有一个初步的定位，更加积极的参与相关活动。另外每个月我们都会进行心理电影展播，让广大同学在娱乐的同时从中有更大的收获。十月份我们举办了以“生命、感动、感恩、感悟”为主题的征文大赛，通过这次活动不但丰富我们的学习生活而且促进了我们对自身心理成长历程的了解。在11月，我们协助心理健康教育中心对大一新生进行了心理健康测评，建立心理档案，甄别有心理困难的学生，为学院的心理健康教育工作作出了贡献。12月份我们经过充分的准备成功的举办了现场心理朋辈辅导经，得到院领导的肯定。展望未来，我们深知任重而又信心百倍。在接下的活动时间里我们会陆续举办心理健康标语征集、革命历史有奖竟猜，心理情景剧原创剧本征集、心理健康知识手抄报征集比赛等一系列心理健康活动，作为我院大学生心理协会的会长，深知任重而又倍感荣幸，有责任也有义务为我校同学的心理健康尽自己一份力量，我们和大家一起携手度过这个美好的时期!

同学们，无论是春天还是冬天，无论是春暖花开还是严霜刀戟，让我们首先认识自己，然后把握自己，调试自己，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉苦恼，释放悲伤，正视失败;让心坚若磐石，矢志不渝;让心韧若缆绳，百折不挠;让心纯若水晶，涤去污秽;让心烈如火焰，点燃生命! 让我们用真诚作圆心，以心愿为半径，共同画上一个快乐，完美的圆。

谢谢大家!

>演讲稿心理的健康篇3

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(中学生如何才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。”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，便应该暂时将你的烦恼放下，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!

>演讲稿心理的健康篇4

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。

>演讲稿心理的健康篇5

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：自已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自己更了解自己。

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。

我的演讲完毕，谢谢大家！

>演讲稿心理的健康篇6

亲爱的同学们、老师们：

大家早上好!

你知道5月25日是一个怎样的日子吗?对啊，5月25日是心理健康日，“5.25”的谐音是“我爱我”，也就是我们自己要爱护自己。把它作为一个专门的纪念日就是提醒我们每一个人要爱惜我们自己，要关注我们的心理健康。今天的国旗下讲话我们先从一个故事讲起。

一个生长在孤儿院中的小男孩，常常悲观地问院长：“像我这样的没人要的孩子，活着究竟有什么意思?”院长总是笑而不答。一天，院长交给孩子一块石头，让他拿到市场上去卖，无论别人出多少钱，绝对不能卖。第二天，孩子惊奇地发现，不少人好奇地对他的石头感兴趣，且价钱越出越高。第三天，在黄金市场上，石头的价钱高了10倍。最后，当石头被拿到宝石市场上时，石头的身价又涨了10倍，更由于男孩怎么都不卖，竟被传扬为“稀世珍宝”。后来，院长是这样说的：“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。”一块不起眼的石头，由于你的珍惜而提升了它的价值，竟被传为稀世珍宝。你不就像这块石头一样?只要自己看重自己，自我珍惜，生命就会有意义，有价值“。想想看，父母生下来的为什么不是别人，而会是我们?在出生之前，我们实质已经打了一场大仗!所以不论自己是美、是丑、是聪明或是愚蠢，甚至残疾，都应当庆幸：我们是独一无二的存在，这世上再没有任何人会跟我们一模一样了!也许我们并不是最优秀的，但的确是独一无二的。在浩浩瀚瀚历史与时间的长河上，因为许多的偶然的机遇才造就了我们，我们是生命的一个奇迹，难道我们不能因此而自豪吗?

珍惜自己，因为这世上只有一个自己;珍惜自己，因为每个人都应当从小就看重自己;珍惜自己，因为”天生我才必有用“!

同学们，人生在世，不可能春风得意，事事顺心。面对挫折能够虚怀若谷，大智若愚，保持一种恬淡平和的心境，是彻悟人生的大度。一个人要想保持健康的心境，就需要升华精神，修炼道德，积蓄能量，风趣乐观。正如马克思所言：”一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。“

同学们、老师们，不是等到5月25日这一天来临的时候我们才来关注心理，才来倡导珍惜爱护自己。心理健康如同身体健康一样重要，需要我们时常的关注，时常的调节，良好的心理健康，需要我们保持一种乐观的情绪、需要拥有一种豁达的态度、需要持有一份轻松的心境。

最后祝大家都能成为一个健康快乐的人!谢谢大家!

>演讲稿心理的健康篇7

亲爱的同学们，老师们：

大家早上好!

今天我演讲的题目是5.25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——“5.25”心理健康日。

“5.25”，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5.25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“5.25”，关爱自我，构建和谐心灵!共度心理健康日!

谢谢大家!

>演讲稿心理的健康篇8

亲爱的同学们：

大家好!

新的一周又开始了!天气也渐渐地变冷了，同学们都换上了厚厚的衣服。大家都知道衣服可以抵御寒冷，温暖人的身体，那咱们的心由什么来温暖呢?

当我们离开寝室笑脸迎人时，我们甜甜的微笑就能温暖失落人心;当有同学失落无助时，你呆在他身边默默地陪伴或者说句肯定的话，就能温暖人心;当我们有秩序的进入食堂，双手接过热腾腾的饭菜，并真诚的向厨房的阿姨们鞠躬说：“谢谢阿姨”时，就能温暖人心;当我们洗漱后，把物品放回原处，摆放整齐，不给别人添麻烦时，就能温暖人心;当有客人到学校访问时候，我们能立刻冲到大门口，鞠躬说：“叔叔阿姨，你们一路辛苦了。”并热情地帮人拿行李，主动带着客人参观我们的学校时，这一刻就能温暖人心。可见，真正能打动别人的并非宏伟的志向，而是生活中的点点小事，大家的一举一动，当咱们把生活、学习落实在点点滴滴的细节上时，就是在力行《弟子规》，真正做到讲文明，重细节，久而久之，定能把我们有棱有角的心性，磨得像鹅卵头一样光滑、圆润。

《道德经》上有一句：“上善若水，水善利万物而不争。”水都有哪些特点呢?第一、谦虚，它能屈就下，谦卑到极处，走到哪里随方就圆，处处包容别人，配合别人，所以水才能托起万物，利益大家。第二个特点是它很干净，我们洗澡、洗衣服、做清洁都离不开它，这是因为它把脏东西全带走了，咱门做人也要像水一样，谦卑温和，并且走到哪里，干净到哪里，真正做到一个能管住自己，爱护包容他人的学生。

孔子云：“三人行必有我师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。”当我们发现别人身上有自己不具备的优点时，咱门应通过观察、反思和模仿，慢慢地我身上也同样具备别人的优点;当看见别人不好的言行时，我们不应一味地排斥、指责，甚至当众揭发他不善的行为，应该反观自己，回忆一下自己有没有犯他这样类似的问题。久而久之，你对善恶是非的判断能力就会越来越强，知道什么是自己该多做的，什么是不能做的事。如果我们都像曾子那样“吾日三省吾身。”随时随地地反省自己的内心，那同学们离圣贤君子的德行就不远了。

祝同学们学习愉快，健康快乐地成长!

>演讲稿心理的健康篇9

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

我是来自信息工程与管理系的李仕鹏，非常荣幸在这里作为新生代表发言。刚进大学时相信我们都怀着同样的信念——不情愿平凡地度过我们的大学生活，所以，我们在学习之余选择加入各种社团来锻炼自己、充实自己，丰富自己的课余生活。

而我们之所以选择加入心理健康协会，是想得到更多与自己心灵相通的朋友，增加互相沟通的机会，寻找知已，倾诉自己的心里话，开心的事分享给大家，不开心的事大家疏导，从而达到的排忧解难。让自己的大学生活充满阳光。 人与人之间沟通的多了自己的性格自然而然就会变得活泼开朗，远离很多烦脑，发现沟通的乐趣。

我们为了适应竞争日益激烈的社会，不仅是要学习好，更应从各方面综合发展，心理健康是第一堂课，也是必修课。有了健康的心里，就会远离不健康的生活，做到出淤泥而不染，濯清涟而不妖。

大学就是一个小社会，心理健康协会就是一个大家庭，有更多的机会接触各类人才，正所谓三人行必有我师。海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。是一个锻炼自己人际交往能力的好地方。为了我们踏入社会打下坚实的基础。

社会就是一个考验我们人际交往，组织能力等各方面的一个大社会，所以，亲爱的同学们：请紧握你的拳头，让我们为了更美好的明天一起加油! 谢谢大家!

>演讲稿心理的健康篇10

老师们、同学们：

大家早上好，我今天演讲的题目是《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。 我们怎样才能拥有健康的心理?

首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己，天生我材必有用，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。

其次，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.

>演讲稿心理的健康篇11

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。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人与人的交往日渐增多，人际关系复杂。越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重，学生中有，教师里也有。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，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加;有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望，整天无所事事，迷恋网吧，常常迟到旷课，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。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负;大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。 我们怎样才能拥有健康的心理?

首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己，天生我材必有用，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。

其次，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.

>演讲稿心理的健康篇12

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20\_\_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。

>演讲稿心理的健康篇13

老师们，同学们：

大家早上好!

今天， 我在国旗下讲话的主题是“ 做个心理健康的孩子 ” 。一个人的健康包括两个方面：一个是身体健康，一个是心理健康。今天我们主要讲心理健康，那么，怎样去判断我们自己的心理是否健康呢?下面，我从我们小学生的 学习、人际关系、自我认识、社会适应四方面进行分析，同学们请认真听听，对照自己是否符合心理健康的要求。

第一个方面是学习。 学生的主要任务是学习，心理健康的学生首先是能够学习的，能在学习中获得智慧和能力，并将学习得来的智慧和能力用于进一步的学习上面。

下面是与学习有关的心理健康的标准：

1.是能自我满足。这里所说的满足感，实际上就是一种学习上成就感。每个人都希望成功。有些学生，对自己的要求过高，一心想成为全班第一、第二，结果总是对自己不满意;而有些学生却不想有所作为，认为反正自己不行，对自己丧失了信心，甘于落后。这种过于强烈和过于落后的学生都不能算是心理健康的学生。因为大部分心理健康的学生都是能在学习中获得自我满足感，从而不断增强自信心。

2.是能排除学习中各种忧虑。例如：有些学生考试不理想就会很不开心，害怕老师和父母的责备，甚至出现焦虑。结果焦虑过度，甚至害怕回学校，对学习产生逃避的心理。而心理正常的学生虽然在学习中也有烦恼，但会采取积极的方法，会摆脱这一消极情绪。

第二方面是人际关系： 心理健康的学生既有好朋友，又乐于与人交往。能与父母形成良好亲子关系，与老师形成良好的师生关系，与同学形成良好的同伴关系。我们常发现有些同学喜欢独来独往，把自己封闭起来，这些都是人际关系不健康的表现，不能算是心理健康的学生。

第三方面是自我认识： 心理健康的学生，不但能了解自己，而且能接受自己，接纳自己的不足和缺点，并努力谋求自己的最佳发展。甚至有些学生对自己无法弥补的缺陷，也能安然处之，有时还会自我安慰。而有些学生，一次考试考砸了或做了错事之后，总是极力地找各种借口为自己开脱，或隐瞒同学和家长。还有些学生总是不承认自己某些方面的缺点，总是觉得自己是正确的，别人都在冤枉他。这些都不算心理健康的学生。

第四方面是社会适应力： 人是生活在现实环境中的，社会适应能力对个人的生活和学习有重要意义。所以心理健康的学生都能了解现实，正视现实，能在现实生活中找到自己的位置。而对生活和社会适应不良的学生就容易产生出各种心理行为问题。例如：有些学生沉迷电脑游戏，沉迷虚拟世界里，对现实的学习和生活都不感兴趣。这些都不能算是心理健康的学生。

最后，在这里我希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。

>演讲稿心理的健康篇14

尊敬的各位老师，亲爱的同学们:

美不一定体现在光鲜亮丽的外表上，更多的应该是体现在健康的心理上。

联合国卫生组织曾提过一个口号“健康是人类的第一财富，健康中有一半是心理健康。”并解释健康不仅指一个人没有身体上的疾病，并且是一个人的良好地精神及社会适应的状态。据有关机构调查：当今高中生有部分学生缺乏远大理想、缺乏自主能力、缺乏奉献精神，利己主义严重。并且，由于处于青春期，心里不成熟，学习失落的诸多烦恼积压在心里，产生不必要的焦虑、孤僻甚至是自暴自弃等心理问题。作为一名一中学生，如何形成健康的心理，提高自身素质，实现全面发展，卓越成才，是一个值得我们每一个人思考的问题。

我认为首先我们应培养积极地人生态度，经常有同学抱怨学习成绩不好，压力大。于是，成天精神不振，意志消沉，虚度时光。而实际上，人生的路总是要经历无数风雨坎坷，这是谁都不能避免的。只要我们始终坚持自己的信念，追求自己的目标，积极地去奋斗、去拼搏，就会发现人生的天空如此广阔，青春的鲜花如此美丽。

其次，提高道德素质修养对形成健康心理也有很大的影响。孔子曰：“仁者寿”。说明人的道德品质与健康的关系。古人还说：“有德则乐，乐则能久。”也明确指出，有高尚的道德才可能有快乐的心态，才有利于人健康长寿。爱人者，人便爱之;助人者，人便助之;敬人者，人便敬之。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，使人愉快，使人更健康。

最后，培养勤奋学习的好习惯。有些同学因各种原因存在厌学情绪，把读书学习视为一种痛苦、负担、压力，不仅不利于学习成绩的提高，更不利于促进心理健康。因此，我们都必须认真对待学习，培养积极的学习兴趣，养成良好的学习习惯，通过学习，树立正确的人生观，正确对待人生和前途，乐观向上。只有这样，生活才会变得精彩，人生才会有价值。

愿每一个同学都有一个良好的心理状态，快快乐乐地学习，健健康康成长，做最美的自己。

>演讲稿心理的健康篇15

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早晨好!今天我演讲的题目是：我爱我，给心灵一片阳光。 本周是我校确定的首届“心理健康周”。“心理健康周”的由来要从“心理健康日”说起，本周的5月25日是一个特殊的日子——全国青少年心理健康教育日。“5 25”的谐音即为“我爱我”，提醒青少年学生“珍惜生命，关爱自己”。5月25日当周就是“心理健康周”。我校首届“心理健康周”期间，将组织心理知识宣传，召开心理班会，邀请心理专家讲座等系列活动，以推进我校的心理健康教育工作不断迈上新的台阶。

老师们、同学们，心理健康是一个动态的发展的过程，按照心理健康的标准，心理绝对健康的人应该是没有的，今天的你可能非常有安全感、幸福感，明天的你可能就会遇到让你很不安全的烦心事……所以要使自己的心理更多地处于健康状态，我们就需要关注自己的心理健康，关爱自己。 我爱我，首先是要悦纳自己。心理学家指出，在人们的心理活动中，自信或自卑的自我评价有很大的不同。自信的人经常会把自己看作是有价值的、能干的人;自卑的人恰恰相反。人们的许多痛苦，往往来自于不接纳自己。据调查发现，中小学生中有15.3%的同学不满意自己的相貌、体形;38.7%的同学不满意自己的学习状况;15.9%的同学不满意自己的健康;15.8%的同学不满意自己的性格……

中国达人秀，选秀达人刘伟，因为电击失去了双臂，但他顽强乐观，19岁时学习用脚趾弹钢琴，让人钦佩，更难得的是他的乐观和阳光，笑容那么灿烂!活得真精彩!悦纳自己，简而言之就是：不以物喜，不以己悲，不怨天尤人，从容、坦然地面对一切。

我爱我，还要关注自己的情绪，及时处理自己的不良情绪。在我们平时的学习、工作、生活中，莫名的惆怅和迷惘，难耐的焦虑、压抑和孤独，因为考试失败的伤心;因为老师的批评而委屈;因为同学的误解而难过……这些都是我们每个人都有可能遇到的消极情绪。所以关注自己的情绪，学会及时处理自己的不良情绪就显得很重要。

我爱我，还需要常说谢谢。当我们经常说谢谢的时候，这不仅给别人一种彬彬有礼的感觉，更会给自己一些积极的心理暗示：你看，有那么多人为我服务，那么人关心我，那么多人帮助我，那么多人给我提供方便……同时，当我们向别人说谢谢的时候，对方会有被尊重、被肯定的感觉，这种感觉是积极人际交往的催化剂。当我们对父母说谢谢的时候，我们懂得了父母的工作的艰辛;当我们对老师说谢谢的时候，我们明白了老师的一片苦心;当我们对同学说谢谢的时候，我们记住了同学的帮助与关爱……当我们常说谢谢的时候，我们就等于把生活中很多的“理所当然”变为了“我真幸福”……

最后祝愿全体师生都有一个健康的心理，阳光的心态，快乐幸福的人生!525，我爱我，给心灵一片阳光，让我们快乐成长!

谢谢!

>演讲稿心理的健康篇16

各位同学、各位老师：

今天我校举办第x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x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！

>演讲稿心理的健康篇17

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，从没胜过病。”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!

>演讲稿心理的健康篇18

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好!今天我演讲的题目是《健康生活从心开始》。

上帝是公平的，所以每个人都只有一次生命，在这仅有的一次生命中，什么才是最重要的呢?我认为是健康。如果没有健康，生命相对的有限时空怎能延续与拉长呢?

那么，健康是什么呢?健康包含了两个方面：身体与心理。只有身体没有疾病，心理没有缺陷，那才能算得上是健康。只有健康，我们才能幸福快乐地生活。

现在，人们对健康越来越重视了，看看我们的学校，每天的课间操与课外活动，都能让我们增强体质，茁壮成长。再看看我们的身边，一个个运动设施建立了起来，不仅很充实，而且丰富了我们的健康生活。这一切都说明了一个重要的问题，那就是健康非常重要，没有健康，何谈一切?

我认为健康可以分成三大方面：一、饮食方面，二、心理方面，三、运动方面。

在饮食方面中，我们要养成一个良好的饮食习惯，合理饮食。不挑食，不吃街边卖的油炸食品，多吃新鲜的水果和绿色蔬菜。决不抽烟，酗酒，吸毒。

在心理方面中，我们要用良好的心态去面对一切,这也是一个保持健康的方法。唯有健康，才能让我们快乐成长。

在运动方面中，有了良好的心态还远远不够，我们要拿出自己的实际行动，在锻炼身体时，要有目的去实现，这样才能更好地加强身体锻炼，增强体魄。

生命是革命的本线，加强体育锻炼，有利于我们的身心健康。为了自己，为了祖国，让健康生活从心开始吧!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

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！