

2023年心理健康的演讲稿五分钟 心理健康演讲稿(通用6篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

心理健康的演讲稿五分钟篇一

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！

心理健康的演讲稿五分钟篇二

亲爱的老师们、同学们：

大家早上好！

今天我们晨会演讲的题目是《生如夏花的青春》。

西汉时候，有个孩子叫匡衡。他很想读书，因为家里穷买不起书，只好借书来读。那个时候，书是非常贵重的，有书的人不肯轻易借给别人。匡衡就在农忙的时节，给有钱的人家打短工，不要工钱，只求人家借书给他看。他一天到晚在地

里干活，只有中午歇息的时候，才有功夫看一点书，所以一卷书常常要十天半月才能够读完。匡衡很着急，心里想：白天种庄稼，没有时间看书，我可以多利用一些晚上的时间来看书。可是他的家里很穷，买不起点灯的油，怎么办呢？有一天晚上，匡衡躺在床上背白天读过的书。背着背着，突然看到东边的墙壁上透过来一线亮光。他嚅地站起来，走到墙壁边一看，啊！原来从壁缝里透过来的是邻居家的灯光。于是，匡衡想了一个办法：他拿了一把小刀，把墙缝挖大了一些。这样，透过来的光亮也大了，他就凑着透进来的灯光读起书来。匡衡就是通过这样刻苦地学习，后来成为了一个很有学问的人。

这个故事体现了匡衡不怕艰难的恒心与毅力，以及与痛苦的命运作斗争的坚强不屈。而我们也应当像匡衡一样勤奋努力，实现一个小目标。因为人生中任何一种成功的获取，都始于勤并成之于勤。所以我们要抓住青春，珍惜青春。

当然，在这种时候，我们的外部环境也会给予我们支持和激励。但是当这种激励过重时，例如家长的望子成龙，亲戚之间的攀比，它就是压力了。

有适当的压力可以促使人们进步，但过多的压力会导致意外频频发生。例如紧张而产生的漏题；亦或者突然性的脑海空白，都是紧张、压力造成的。

那我们应该怎么做呢？

扬起自信，放下对结果的要求，成为乐观主义者。只有满怀自信的人，能在任何地方都怀有自信，沉浸在生活中，并认识自己的意志。达尔文曾说过：“乐观是希望的明灯，它指引着你从危险峡谷中步向坦途，使你得到新的生命、新的希望，支持着你的理想永不泯灭”。因此我们要为理想努力、奋斗、拼搏，只要无怨无悔，便是为青春画上一个圆满的句号。

现在，我们应当向梦想勇往直前。毕竟只有“先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”，才能“当时间的主人，命运的主宰，灵魂的舵手”。

苦心人，天不负。遥想当年，破釜沉舟百二秦关终属楚，卧薪尝胆三千越甲可吞吴。再看今朝，我们站在命运的十字路口，却不顺应命运的车流。不能因天上一片流云挡住了阳光，便说人间没有太阳。终将退却的黑暗无法吞噬向阳的心灵，终将战胜的困难无法击败坚毅的人生。

老师们、同学们，光明的未来就把握在我们自己手中，在这生如夏花的晴夏，我们必将向阳绽放！

心理健康的演讲稿五分钟篇三

老师们、同学们：

大家好！

今天心理健康演讲的主题叫做——倾听。

倾听就是凭助听觉器官接受言语信息，进而通过思维活动达到认知、理解的全过程。我们通常在课堂上要求学生认真听讲，目的是为了让学生排除与学习无关的干扰，把注意力集中到学习中。而教师同样也被要求在课堂上倾听学生思想碰发的火花，从而与学生进行情感交流。所谓交流的平台应该建立在平等的基础上，这个平等的基础就应该首先表现在尊重倾听的力量。倾听不仅仅存在于课堂，也应该发生在课后的学习生活活动中。通过倾听，你会发现在孩子的眼睛里，这个世界的色彩不仅仅只有赤橙黄绿青蓝紫，不仅仅只存在正，方，圆的形状规则。通过倾听，你会感受到孩子情绪起伏的节奏高低，波动快慢，并为此找到孩子情感的出口，只有当你感受到了孩子心跳动的声音，才能与其交流沟通。

1、克服自我中心。

当学生愿意让你当倾听者，表示他愿意打开他的心灵之窗，你应该带着孩子的眼光，站在孩子的角度去分享他的喜怒哀乐，欣赏他的奇异世界里各种不可思异。而不要总想占主导地位，不要匆忙下结论，不要急于评价观点，不要急切地表达建议。这就要求教师在倾听的同时，用孩子的眼光，孩子的语言去理解他，走近他，感受他，不要用自己“教师”的身份去给予孩子定义或制定框架。无论是课堂上孩子的发言，还是课后孩子的描述。我们都应该多给予孩子一些空间去创造与发挥，倾听的同时同样要懂得欣赏。当然在倾听的过程中，应该适时加上自己的见解，以使给予和吸收两个方面平衡。但必须注意用词的适当，比如当孩子表达自己意见或看法的时候，用语或想法有些偏离了，你应该耐心倾听完他的话，然后在适当的时刻告诉他：你很有自己的想法，这里老师有不同的想法.....你觉得老师的建议如何呢？这样就让他感觉得到倾听的尊重，又不会失去表达和尝试的动力。

2、克服自以为是。

首先，你应该在学生说完前不要急于发表观点，也不要提前在心中作出预判，尽量避免把对方的事情染上自己的主观色彩，耐心听完。然后安抚学生的情绪，等待学生平静下来后，告诉他：你愿意把它告诉老师，是对老师的一种信任，再从这件事情来看，说明你也有了评判是非对错的意识了，老师为你感到高兴。最后这件事情我们一起来分析看看.....晓之以情，动之以理，让学生从中懂得思考和反思，或者让学生学会面对这样的事件，应该采取怎样的措施，让学生开始有了自立自理的能力。无论学生说的事情在你看来多可笑幼稚，他向你诉说都是表示对你的信任，这是一种对你人格的赞美，所以，也不要带着高姿态评点去下定义对错。即使你不赞同他的想法，都要给予他他想要的理解和安慰。这样学生才能让你走进他的心扉，敞开他的心灵之窗。

3、平等位置，注重细节

倾听时候要让诉说者放松，两个人都坐下来，并且在同一高度上，面对面。这是表达尊重的一种方式。在此你与学生的距离不再是上与下的定义，不再是七尺讲台的隔阂，而是平等的，相互尊重的。在倾听过程中不要使你的思维跳跃得比说话者还快，不要试图理解他还没有说出来的意思。有时候孩子的语言表达还不够完善或者不够达意，所以你必须付出耐心与细心，并适时给予鼓励与安慰，不能在孩子未表达完就一句打断：我明白了。这样就吓退了孩子尝试的勇气和诉说的动力，有时候还会形成孩子一定心理上的压力。所以这就要求教师学会尊重学生，不要打断对话，要让对方把话说完。千万不要去深究那些不重要或不相关的细节而打断学生表达的愿望。

另外，在学生表达的时候，无论是课堂还是课后，应该要全神贯注，全心全意去表达出你的关注与诚意。不要左顾右盼或做其他的工作。倾听中，目光专注柔和地看着对方，适时给出回应，比如点头和“嗯”，表示你正在专心倾听。在倾听的时候给予学生适当的鼓励和信心，这是十分重要的。

课堂上倾听学生的声音，不仅仅是爽朗的读书声，还应该有学生创造与创新的思维激流。这些都应该在倾听中给予尊重与重视，不能使其如流星一样只存在瞬间的美丽。教育发展以来，答案也许不仅只有一种选择，不同的角度我们还能发现很多“可能”，这些“可能”的存在更多是在学生的视野中被发掘和发生。所以教师应该在倾听中把握契机使其转化为学习的动力，哪怕他的答案多么的异想天开，不可思议，只要符合其中一种“可能”，都是应该被鼓励与表扬。同样教师在倾听过程中不要匆忙下结论，不要急于评价观点，不要急切地表达建议。当你听完他的表达后，哪怕是错误的，你也要让他知道：你能用不同的角度去思考，说明你是一个爱思考，有好奇心的孩子。从而激发他探索的愿望，又不打击他学习的信心。

在孩子世界，倾听是最靠近孩子心灵的地方。在孩子的世界，倾听是最能打开孩子心扉的窗口。在孩子的世界，倾听是最能给予孩子勇气的力量。

心理健康的演讲稿五分钟篇四

我们青少年在成长过程中需要重视心理健康，健康包括心理的健康和身体的健康，但是心理的健康经常被我们忽视。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在青少年全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为青少年，首先应该具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是青少年成才的基础，心理健康可以促进青少年全面发展，健康的心理品质是青少年全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，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。

心理健康可以使青少年克服依赖心理增强独立性。因此，青少年必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应学校生活，度过充实而有意义的学校生活。

所以我们应该更加重视自身的心理健康问题！

心理健康的演讲稿五分钟篇五

各位老师，各位同学大家早上好！我是来自802班的乌栩颖。

今天我演讲的主题是“做一个心理健康的中学生”。

首先，心理健康是什么？它是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。而作为一名心理健康的中学生，我们应该要有良好的心理素质，有积极乐观，健康向上的心理品质。

就拿半个月前的期中考试来说，有一部分同学获得了优异的成绩，但同时也有一部分的同学成绩并不是很理想。这时他们就会在学校，家庭及个人的一些因素的'影响下产生不平衡的心理感受。也因此会有嫉妒，恐惧等各种心理产生。如果不对其进行调整，可能会对学生的心理及生理带去不良影响或产生巨大的创伤，所以可见心理健康对一个中学生是有多么的重要。

呢？1. 有利于学生的身体健康成长。2. 有利于学生的学习效率提高3. 有利于智力与个性和谐发展4. 有利于心理疾病的防治。

那如何才能使我们成为一名心理健康的中学生呢？

有着正确人生态度的人能对周围的事物有较清醒的认知和判断，这样的人，他们不会去与他人争高下，而使自己受到打击。正确的人生价值观也能使我们在分析、处理问题时比较客观，从而使我们的心理变得健康。

这能使我们对自已心中有数。有着清醒的认识，对自已生活与学习有正确的标准。

乐于交往的人，往往在互相交往中得到尊重，信任，友爱。人际关系和谐，心情也就比较舒畅，心里也就会存在于健康的状况之中。

要用积极的情绪战胜消极情绪，要始终保持热情饱满，乐观

向上的情绪。

最后，希望大家都能成为一名心理健康的中学生。

心理健康的演讲稿五分钟篇六

尊敬的领导，老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

多数专家认为，中职生心理安康的七大标准：

一、智力正常，善于学习；

二、了解自我，接纳自我；

三、乐于交往，人际和谐；

四、性别角色分化；

五、社会适应良好；

六、情绪积极稳定；

七、人格构造完整。

一般说来，心理安康的人能够善待自己，善待他人，适应环境，情绪正常，人格和谐。心理安康的人并非没有痛苦和烦恼，只是他们能及时从痛苦和烦恼中解脱出来。他们善于不断地学习，不断充实自己。他们不会钻牛角尖，善于从不同的角度看待问题。曾经，有个少年认为自己最大的缺点就是胆小，为此他很自卑，没有朋友，常常觉得自己的前途没有一点希望。一天，他鼓起勇气去看了心理医生。医生听了他结结巴巴的诉说，握着他的手笑着说：“这怎么是缺点呢？”

清楚是个优点吗？你只不过非常慎重罢了，而慎重的人总是可靠，很少出乱子。”少年听到心理医生这么说，有些疑惑了：“那么勇敢反倒成了缺点咯？”医生摇摇头：“不，慎重是优点，而勇敢是另外一种优点。只不过平时人们更看重勇敢这种优点罢了，就好似黄金与白银一样，人们更注重黄金。”少年听后内心颇为宽慰，眉头有些舒展，医生接着说：“缺点，至多不过是个营养不良的优点。如果你是个战士，胆小显然是缺点；如果你是司机，胆小肯定是优点。逼自己扮演一个勇士，还不如善用胆小，增长学识与才干去弥补胆小，成为勇敢又慎重的自己”。

中职阶段，我们正在进展心理安康课程的学习，教育部在《中等职业学校德育大纲》中提到，加强心理安康建立，将育德与育心相结合，并对不同年级的中职学生，提出了不同的开展目标：就高一学生而言，你们面临的最大挑战是：初高中新旧角色的转换，高中学习生活和环境的适应问题，并且在自我意识方面，要认识自己、把握自己，充分表达自己的价值，并且学会主动与人交往。因此，学生开展中心积极开展新生心理普查工作，帮助同学们尽快适应环境。高二的同学们，你们已经进入了智力的成熟期，这个时候要培养我们的学习兴趣，并找到适合自己的；在人际交往方面，应当树立正确的交友观，并注意与异性交往的分寸。特别是职业学校，部分高二学生要去企业实习，还应当储藏一些岗训。高三的同学们，这个时候你们面临的最大任务就是对自己的个性和能力有深入认识，并对前途做出合理的初步设计；对口升学的同学们更是要学习一些科学应考的技巧，提高自我调节情绪的能力。为此，对口升学部对高三年级同学们进展了学习情况调查，积极开展考前发动心理讲座。

同学们，当代社会，关注心理安康，预防和减少心理疾病已经变得刻不容缓。但我们不必谈心理问题而色变，有问题积极求助，我们父母、老师、同学都是朋友，如果你历尽千辛还找不到方向，就可以勇敢地去进展心理咨询，什么是心理咨询，简而言之，就是学习积极应对生活，快乐成长的方法，

如果把人的痛苦比作沙漠，那么心理咨询就是沙漠里的绿洲，其他地方无法宣泄的情绪可以在心理咨询中得到释放，学校的心理咨询室在创新楼2楼，每天下午3点到5点都有老师值班，欢迎同学们去参观与预约咨询。最后祝老师们工作顺利！同学们学习进步！祝福所有人身体安康！心想事成！