

# 最新心理讲话稿(实用7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 心理讲话稿篇一

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

我是心脏启动心理学会会长李宇。今天我在国旗下演讲的主题是《从心起步，健康成长》。

如果我问你“你健康吗？”你一定要说“我当然健康。看，我没事！”但是，“很好”只能说明你身体健康。事实上，一个真正健康的人不仅身体健康，心理也健康。众所周知，一个心里有假丑的人，再强壮的体质，也不会因为心理不健康而成为一个健康的人。联合国世界卫生组织提出了一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”。

以我身边的一些同学为例。他们经常想着玩手机和电脑，很少去想自己该做什么。作为一名中学生，他不担心学习，总是过着悠闲的生活。他心中没有崇高的理想。我觉得他至少不是一个快乐的中学生。

心理健康的中学生是什么样的？

首先，我们要有正确的生活态度。有正确生活态度的人，对身边的事情有清醒的认识和判断，有远大的理想和实事求是的精神，对自己的阶级也很敬业，很负责。

其次，心理健康的学生有一个满意的心态。他们有自知之明，对自己的长相，节操，学识有正确的分析。被别人的评论包围，不会被表扬和表扬冲昏头脑，不会被批评和指责所困扰。他们可以从别人的评论中学到有用的东西。他们既不傲慢也不自卑。他们总是信守诺言，友好地欢迎人们。对自己的优缺点有清晰的认识，对自己的父母、老师、同学有客观全面的评价，所以总是很满足，很开心。

第三，心理健康的学生人际关系和谐。他们能体谅父母的亲情，珍惜同学之间的友谊，尊重老师的恩情，所以永远是爱而不是恨。当我们的人际关系和谐时，我们的心情自然会是珍妮弗，我们的心理也会处于健康的状态。

最后，心理健康的学生，人格好，人格统一。他们不追求怪异的发型、另类的服装和不寻常的举止。他们可以自信但不傲慢，热情但不轻浮，坚韧但不固执，礼貌但不虚伪，勇敢但不鲁莽，始终保持坚强的意志，诚实正直的作风，谦虚开朗的性格。

同学们，无论什么时候，你都要学会关注自己，不仅要关注自己的身体成长，还要关注自己的精神成长。只有内心健康，才能积极乐观的生活，才能真正的健康成长。记得在去年的运动会上，我第一次感受到了前所未有的紧张。作为班长，我站在队伍的最前面，面对着我们位置前面的评委，双腿开始发抖。但是因为心理课的帮助，我试着通过观察自己的呼吸来让自己平静下来，我在心里坚定的相信自己。终于，我做到了。我带领同学完成了比赛。即使当时很害怕，但我看到了紧张。我与紧张和谐相处，紧张成了我的朋友。它成了一种力量，给了我很大的帮助。这件事，让我知道心理学可以用在生活的很多地方，心理学就是生活。

为了保护我们幼小的心灵不受伤害，我们必须给它“多浇水”、“多施肥”、“多除草”。这样，我们的“小灵魂树”才能健康成长为“参天大树”。心脏开始是为了帮助学

生关心他们心中的小树而创建的。位于智行大厦二楼，那里有一条温暖的心理走廊，尽头是“前程似锦，又一村”的心起心理房。到了那里，你会觉得轻松愉快，走进心理室，感觉温暖如家，心理老师像朋友一样亲切。走下楼梯，我们可以看到广阔的天空，一张白色的沙发，柔软的枕头和安静的书架。这是我们心中的港湾。邀请你分享快乐，也可以分享困惑。让我们敞开心扉，创造美好生活，从内心出发，让心灵蓬勃成长。

我的演讲结束了，谢谢！

## 心理讲话稿篇二

老师们、同学们：

大家早上好！

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，留己芬香，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。

## 心理讲话稿篇三

老师们、同学们：

大家好！

在这绚丽多彩，充满朝气的五月，我们非常高兴的迎来了一年一度的“大学生心理健康节”。

随着社会的发展和进步，人们也越来越认识到：健康不仅仅指身体健康，还包括心理健康和良好的社会适应能力。心理健康，极大地影响到个人的行为方式，影响到日常的生活、工作和发展。当今由于社会运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，在校大学生承受着成长、成才、就业、发展等诸多压力；且在思维、感情、行为等方面，易于产生各种心理困惑。因此，关注大学生心理健康，积极开展大学生心理健康教育，引导学生健康成长，是我们工作的重要内容。同时，在学生管理和教育中，学习心理知识，了解大学生心理发展特点和规律，是创建和谐社会，做好学生工作，做好学校工作的重要内容。

1

和谐氛围。

同学们，你们就像早上八九点钟冉冉升起的太阳，已经成为中国社会建设和发展前进的生力军。面对挑战，你们必须学会心理的自我疏导和调节，随时随地应对各种变化和压力，承担起时代赋予的重任。针对如何强化心理素质，我向你们提三点建议：

1、强身健体。加强体育锻炼，提高身体素质，通过运动和娱乐来释放心情、缓解压力、消除疲劳。

2、修炼心境。知识是学习来的，能力是实践来的，境界是修炼来的。你们要做到面对成绩，有淡然的心境；面对压力，

有理性的认识；面对挫折，有积极的心态。

3、建立健康和谐的人际关系。人际关系是影响一个人人格健康发展的主要因素，是社会适应能力和健康人格的综合体现。良好的人际关系，就是用诚实，宽容和友善的态度对待他人，彼此关怀，共同形成融洽的集体关系。

同学们，大学是你们吹响青春号角，实现人生理想的起点，在这里，你们要开始独立面对现实生活，自主解决人生难题，而良好的心理健康观是大家成长成才的关键。希望每一位学子都能拥有快乐的心灵和多彩的青春，能够健康、顺利、开心的度过大学生生活，书写人生最华丽的篇章。

最后，预祝xxxx大学第九届大学生心理健康节圆满成功！谢谢大家！

2

亲爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

在这朝气蓬勃、多姿多彩的五月，我们的心理健康节5.25又将如期而至。为了迎接这个特殊的节日，为进一步加强我校心理健康教育工作，宣传普及心理健康知识，增强全校师生的心理保健意识，培养学生健全的心理素质，构建和谐校园，我校于今天隆重举行第六届心理健康宣传月启动仪式，本届心理健康宣传月的活动主题是“呵护心灵，与爱同行”。

随着社会的进步和发展，人们越来越意识到：一个人的健康不仅指身体健康，还包括心理健康。心理健康与否，能极大地影响个人的行为方式，影响到日常的学习、生活及工作。中学生正处于身心发展的关键时期，同时学业压力大，在思

维、情感及行为方面，易产生各种心理困惑。因此，关注中学生心理健康，积极开展中学生心理健康教育，引导学生健康成长，是心理健康教育工作的重要内容。同时，作为中学生的你们，也要关注自身心理健康，积极调整自己的状态，并学会及时寻求他人的帮助，乐观向上地学习生活。

今年，学校将于5月6日至6月8日开展以“呵护心灵，与爱同行”为主题的系列活动。本次活动形式多样，内容丰富，有心理运动会、黑板报设计比赛、祝福高考、电影赏析、学生心理测量与咨询，还有家长心理讲座及咨询活动。其中，心理运动会上，大家可以在轻松游戏的同时增强自己的团队合作能力；心理黑板报设计大赛，大家可以独具匠心地创造作品，展示与自己生活息息相关的`心理健康知识；还有现场心理测量与咨询，以及祝福高考等温情且具有极大意义的活动。我希望各个班级要高度重视此次活动，每位同学要积极参与，力争在全校范围内创造出“人人关爱心灵，处处青春洋溢，彼此互帮互助，共同快乐前进”的氛围！

最后，让我们积极行动起来，人人重视自身心理健康，携手营造良好人际环境，让我们“开心每一天，自信每一天，充实每一天，感恩每一天”！让我们用实际行动拥抱阳光生活，共创和谐校园！

谢谢大家！

同学们：

期中考后，我想谈谈“健康”的另一方面的含义，我讲话的题目是“培养健康心理，走向成功人生”。

长期以来，人们的健康观念局限在“身体健康”方面。其实，一个真正健康的人应该是既有健康的身体，还有健康的心理和行为。在我们校园里，很多同学对心理健康的认识还存在误区。我们害怕他人说自己有心理问题，也不愿意承认自己

心理上有问题。为防他人误解，不肯接受心理健康教育。甚至有同学发现他人产生了“心理疾病”，便会骂人家是“神经病”的现象。客观上说，真正心理健康的人是少之又少。绝大多数人处于心理相对健康的状态，即亚健康的状态。我们每个人多多少少都有心理问题，每天都遇到心理问题。衡量是否心理健康主要看其心理问题的严重程度，看他能否主动有效应对心理问题。

平时，我们比较重视身体保健，感冒、发烧都知道及时看病吃药，可很少有同学把心理健康与身体健康放到同样重要的位置。目前，学生心理健康现状如何呢？有关调查表明，有心理和行为问题的初中生约为15%，高中生约为19%，大学生约为25%，这些枯燥的数字反映出我们教育工作中一个长期被忽视的问题——学生心理健康欠佳。据了解，我校学生当中也存在着一些不良的心理：如自卑、对学校生活不适应、逆反心理强、以自我为中心、承受挫折能力和自控能力差、容易冲动、学习压力大等，以致出现故意损坏学校公物、迷恋网络游戏、顶撞师长等不良的行为。心理疾病如同生理疾病，若不及时治疗，如同癌症一样，也会夺去人的性命，造成严重的后果！高速度、快节奏的现代社会，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。

在西方，有这样一句深入人心的名言：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。”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。研究表明：人们能否取得事业上的成功，在很大程度上并不取决于人的智力或客观环境，而是取决于非智力因素，即心理素质方面。2004年全国有44名省级高考状元被录取到北京大学，一度成为舆论关注的焦点。这些状元们成功的关键是什么？他们有什么特殊的天赋吗？他们学习的秘诀是什么？中国科学院心理研究所教授、博士生导师王极盛对此进行了专项调研。总结高考夺魁的经验，被访的高考状元们非常强调心理素质的重要性。有的状元说，高考就是两种检查：第一是基础知

识掌握及其应用能力的检查，第二就是心理素质的检查。

古往今来，弱者与强者的真正区别，就在于心理素质的优劣。这样的事例不胜枚举。在中国文学史上，中唐有两位著名文学家，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，却能将陋室布置得“苔痕上阶绿，草色入帘青”，追求高雅的生活情趣，过着谈笑有“鸿儒”，与“素琴”、“金经”为伴的生活，心理保持健康，寿命达70多岁。而柳宗元被贬后却长期心情不畅，生活上的困顿和精神上的折磨，终致英年早逝，仅仅活了46岁。

曾经还有这样一个人：21岁生意失败，22岁参加议员竞选失败，24岁生意再次受挫，26岁时心爱的人去世，34岁时国会竞选失败，45岁时竞选总统受挫，52岁时当选美国总统。这人就是亚伯拉罕林肯。所有成功的故事都伴随着一些失败的故事，两者的惟一不同就在于，那些最终成功的人们能在每次失败之后都重新站起来。

同学们刚刚经历了期中检测考试，你们心中必定有酸、甜、苦、辣，当你的成绩不理想时，你是否像林肯那样意识到这失败之中孕育着成功的种子呢？希望同学们能战胜自我、超越自我。

金秋时节，寒意渐浓，我想起了毛泽东在湖南第一师范读书的时候坚持冬天用冷水擦身，坚持冬泳，下雨天到山上攀登，沐雨栉风，磨炼筋骨，打熬身体，并提出了“文明其精神，野蛮其体魄”的口号，我对此深表赞同。这是对我们今天追求身心健康的最好诠释。

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”已成为许多人追求奋进的励志口号。我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，这些都是一个公民迎接未来挑战必备的优良心理素质。

最后，祝同学们能始终保持健康的心理，养成良好的习惯，走向成功的人生！

各位老师、同学

大家下午好！

6月是一个阳光灿烂的季节，我院第四届“5·25大学生心理健康活动月”已经接近尾声，本届心理健康活动月由\*\*学院心理健康教育与咨询中心主办，心理协会承办，学生处协办，历时一个月。活动期间，我院围绕着“和谐校园·关爱你我”这一主题，开展了多项活动，旨在帮助同学们强化心理健康意识，增强心理调适能力和社会适应能力。

在为期一个月的时间里，我院按照活动计划先后举办了心灵影院之心理电影展播、心理委员培训、主题讲座、心理趣味游戏、心灵涂鸦、现场心理咨询等形式多样的系列活动。在心灵影院活动中，陆续在主区和东区播放了4场心理电影，特别是在东区播放《同桌的你》，引来了上百名观众，同学们观影后反响巨大；在心理委员培训活动中，全院各班心理委员共计400多人参加培训，通过培训他们懂得了关爱自我及他人；在主题讲座活动中，两位讲师分别围绕“自我心理”和“学习心理”，让同学们更深层次地认识自己，了解学习的实质，更进一步发展自我；在心理趣味游戏活动中，组织者精心设计游戏，让同学们在游戏中既体会到集体的欢乐，同时又学到了更多交往技巧；在心灵涂鸦活动中，通过涂鸦了解自己心态这种新颖的活动形式极大地吸引了大家的兴趣，参与者既体验到了心理学的奥秘，又看到了自己的不良心态并及时作出调整；在现场心理咨询活动中，心理学老师为同学们排忧解难，赢得了同学们一致好评。本次大学生心理健康活动月的各项活动取得了良好的效果，在全校营造了良好

的关注心理健康的氛围，在宣传普及心理健康知识的同时也为学生搭建起培养心理素质、提高心理承受能力的平台，进一步加强了我校大学生的心理健康教育工作。

## 心理讲话稿篇四

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己的探索。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，那么第一步跳入水中抢救落水者就好

比心理治疗，但心理治疗往往需要花费治疗者相当的时间和精力，被治疗的人往往感受到深刻的痛苦和不安。第二步有一个打鱼人去上游插告示牌，这就好比是心理咨询，但一般来说，它也只是对来咨询者发挥影响。第三步，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，也就是心理咨询。我校的心理咨询室自成立以来，也受到了不少同学的关注。同学们反映出的问题除了学习、与父母沟通的障碍以外更多的还在于与同学交往、自我认识等方面。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。毕竟，无论是心理咨询还是其他形式的心理健康教育，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。在咨询中，我们将会做到：对所拥有的学生来访记录及其它相关资料档案履行保密的义务和责任。

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。

## 心理讲话稿篇五

各位老师，同学们：

大家早上好！我是心理老师\*\*。附中的心理工作在大家的关心和配合下做出了一些成绩，工作也有了很大的进展，在此感谢领导老师和同学们的支持。但在平时的工作中我发现很多人对心理健康和心理辅导还存在着一些误解，所以今天我讲话的题目是《我和心理老师有个误会》。

很多同学对心理学非常感兴趣，时不时有同学问我“心理老师，你知道我在想什么吗？”在部分同学看来学心理学就能知道别人在想什么。有些同学片面的理解网络上的“读心术”以及杂志上的各种心理测试，把心理学过分复杂化或神秘化。还有的人故意让心理辅导老师去猜测自己的心理活动，并以此来衡量心理辅导老师的水平高低，这些现象都表明许多同学对心理学这门学科缺乏了解。人的心理活动是非常复杂的，对某些心理现象的理解也必须是以真实、客观、全面的事实为前提，几乎没有人能达到学了心理学就能一眼看穿别人在想什么的境界。心理学是研究人的心理活动和心理现象的一门科学，对待心理学科我们需要有正确的认识。

生活中时常有人会问我：“你们学心理的是不是都有心理问题啊？”这是一种偏见，所谓“心理问题”只是一个相对用语，严格意义上讲每个人都会有自己的心理问题。只是学心理学的人比普通的人更了解自己，更清楚地知道自己的心理状况和形成原因，更愿意接纳和改变自己。就像医生也会生病一样，心理老师也会遇到心理问题，只是医生比普通人更懂得照顾自己的身体，学心理学的人比一般人更懂得如何去呵护自己的内心，平衡自己的心态。

很多人把“精神”和“心理混”为一谈。两者虽有关联，但区别很大。精神病指的是精神系统的疾病，它有严格的分类

和诊断标准。而心理则是每个人内心的正常组成部分。心理健康和身体健康一样，同等重要，一个人的身体会感冒，心理其实也可能会“感冒”。身体感冒后大家会去看医生或吃药，心理上“感冒”后，很多人不善于觉察，也有的人不会自我调整，如何让自己在心理上“感冒”后尽快的走出来，心理求助就方式之一。心理上的“感冒”，就像身体感冒一样每个人都可能遇到，把去做心理辅导理解为看精神病医生是一种误解。

也许有人会说“我的心理健康得很，不需要特别的关爱”。这话听起来似乎有几分道理，但有些片面。有人心理素质比较好，就像有人天生体魄强健一样，但健康不是一成不变的，也不是一劳永逸的。现代社会发展很快，竞争、压力和挑战无处不在。为了让自己积极的面对生活，在人生路上前进更有动力，关心自己的内心状态并及时的做出调整，是非常有必要的。心理辅导的主要目的不是只为了解决心理危机，更普遍的是帮助人面对生活中的困扰，真实全面的认识自己。无论你多么的聪明、多么的坚强和博学，你都不可能真正的完全的认识自己，也不可能每时每刻去反省自己，更不可能始终站在局外人的立场审视自己。心理辅导有时就是帮你跳出来看自己，它或许是一面镜子帮你正一正衣冠，它或许是你遇到沟沟坎坎时扶你一把的那只臂膀。心理辅导的终极目标是助人自助，帮助人积极地面对生活。

我们学校的心理辅导室，始终本着真诚、沟通、尊重、保密的原则接待全校的学生、老师以及学生家长，到目前为止共接待来访者418人。我们还对单亲家庭学生进行了团体心理辅导，并取得良好效果。今后辅导室将根据老师和同学们的需求，创造性的开展工作，希望得到大家的支持。最后祝愿大家身心健康，快乐学习和工作，共创学校美好未来！

我的讲话完毕，谢谢大家。

老师们、同学们：

大家好！我是心理老师\*\*，今天我讲话的题目是《》。

健康是我们最关注的话题之一。一个人的健康不仅仅指身体的健康，还包括心理的健康。在日常生活中，我们常常重视身体健康，而忽略了心理健康。随着我国经济的快速发展，社会竞争不断加剧，学习和工作的压力越来越大，由此而产生的心理健康问题也越来越多。在我们周围，你可能会感受到这样一些人：有的人情绪不稳，时而热情奔放，时而沉默寡言，闷闷不乐；有的人脾气暴躁，常常无端发火，或因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加；有的人孤独寂寞，意志消沉，自控力差，常常迷恋网吧，迟到旷课，厌学情绪严重；也有的人自卑，总觉得自己不如别人，心理脆弱，抗挫折能力差，承受不起考试的失败；还有的人自负，觉得别人都不如他，对善意的批评和劝告拒绝不接受，逆反心理强，与老师、同学、父母的对立情绪严重。所有的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，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。

生活中的每一个人都难免会遇到这样那样的烦恼。有一个案例：小方是一个平时活泼开朗的学生，在班上成绩名列前茅，各方面表现突出，老师和同学们都很喜欢她。可是有一天，她突然变得沉默不语，上课也神情恍惚，课间还时不时的一个人偷偷流泪，老师和同学问她，她也不愿理。一个星期后她的成绩开始出现明显的下滑。究竟是什么让小方变成这样了呢？原来从小将她一手带大的奶奶突然去世，小方无法承受奶奶的突然离去……其实我们都处在一个快速变化的世界里，难免会有一些突发的事件影响我们。当我们感到自己一个人无法解决和承受时，开放自己，学会心理求助，让自己尽快走出心理阴影是最明智的选择。在学校领导的关心和支持下，我们学校心理咨询室已正式向全体师生开放，本着“沟通理解，助人自助”的宗旨，遵循严格保密和专业服务的流程，希望大家解决成长中的烦恼，学习中的困惑

尽一份力。

在刚刚过去的两天也就是2015年10月10日，是第18个“世界精神卫生日”。“世界精神卫生日”是世界卫生组织1992年发起，时间是每年的10月10日。今年的世界精神卫生日主题是：行动起来，促进精神健康。老师们、同学们，借世界各国都在关注精神卫生之时，呼吁大家行动起来，在争取优良学习成绩的同时，关注我们的心理健康，积极预防不良心理和行为问题的发生，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和-谐的校园！

## 心理讲话稿篇六

各位老师、同学：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《做一个心理健康的好学生》。

同学们，你可曾为一点小事而气恼过？你是否为学习中遇到的困难而苦恼过？你可曾为和同学相处而烦恼过呢？如果有，你可要小心，这些不健康的心理状态会让我们逐渐变得内向多疑，难以相处，同时也会影响我的身体健康。然而，在日常生活中，我们又常常只重视身体健康，而忽视心理健康。

回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理的作用，导致了比赛过程中的各种戏剧花絮，不仅令比赛更加扣人心弦，也令我们回味无穷、感慨万千。射击运动员埃蒙斯，04年雅典，埃蒙斯在最后一枪，只要随便打就能拿到金牌的情况下，他竟然打到隔壁靶子上；08年北京，在前9枪一路领先的大好形势下，只需要一个6.7分就能稳夺金牌，最后一枪仅仅打出4.4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外夺冠；12年伦敦，他的最后一枪又射歪了，只拿到铜牌。

埃蒙斯的最后一枪噩梦已是第三次在奥运会上上演，可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他一次又一次在最后时刻把金牌拱手相让。不是输在射击技能实力上，而是输在关键时刻的心态上。由此可见，良好健康的心理是多么的重要！

首先，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。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关系来源于对别人的尊重。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，传递快乐！享受快乐！

再次，要情绪稳定，性格开朗。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，科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间，使生活有规律。

同学们，健康是一种积累，心灵的健康不会从天而降，它需要锻炼，需要在困难面前经受无数次的洗礼。它需要我們不断努力，在学习上积极自信，勇于进取，在生活中，尊重他人，互帮互助。从现在开始，呵护自己的心灵，调整自己的心态，做一个身心健康的好学生。

## 心理讲话稿篇七

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是：《如何保持心理健康》。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，他们面临着生理的、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。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。那么青少年心理健康的标准是什么呢？青少年的心理健康应具备以下素质：

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。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不妄自菲薄、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。

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。

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，而不是自私自利、猜疑、孤傲。他能和多数人建立良好的关系，与他人同心协力，合作共事。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总会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，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结互助，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。

谢谢大家！