

# 最新心理健康的演讲稿 儿童心理健康演讲稿(汇总9篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

## 心理健康的演讲稿篇一

六年级是学生在小学学习生活中最后一个阶段，是小学与初中的接轨点。今年这一年也是孩子成长中的一个重要阶段，因为他们素质的高低，成绩的好坏，即将影响到他们在一个新的环境中受到一个新的挑战、新的评价。今天，我们把各位家长请来的目的就是为了加强学校、教师与家长之间的联系，共同探讨提高教育教学质量的方法，同时也希望家长也能够积极参与到教育管理中来，使您的孩子，能够顺利完成小学阶段的学习任务，取得最好的成绩，获得最大的进步，为进入自己理想的学校继续学习打下坚实的基础，实现家长、孩子、以及学校三者共同的心愿。总之“一切为了孩子，为了孩子的一切”。

### 三、本班学生情况

由于这个班级是我本学期刚刚接手的班级，和孩子们相处不到两个月的时间，对于他们的了解可以说不够深，不够全面。那么我就这一个多月来把我了解的情况向各位家长说一说。我们班共有学生61人，期中女生多于男生。大部分学生没有良好的学习习惯，课堂上百分之九十的孩子不听讲，有玩游戏机的，有和同学聊天的，有发呆的，甚至有的同学上课用手机听音乐、用手机上网……课堂上就别说举手回答问题的了，刚开学的前两周可以说是我自问自答，只有安全龙一人

举手回答问题。家庭作业第一次检查我查了50多个同学 竟有三十四没有完成，有的甚至于一个字没写，到现在还有个别同学不能按时完成，有个别同学甚至课堂作业都不写，桌子上的报纸是上周的周日家庭作业，各位家长你看一下就明白孩子的作业情况了。没有良好的学习习惯，哪来的好成绩，成绩与习惯是成正比的。只有有了良好的学习习惯，端正了学习态度，成绩才能提高。我们接着再谈谈孩子的学习成绩吧！这可能是家长们都愿意听的一个话题吧。每个家长都希望自己的孩子是最棒的一个，殊不知最最棒的只有一个，那么这把宝座也是人人眼馋的了。

四、意见和建议：玩是孩子们的天性，孩子们是在玩的过程中学习各种技能、技巧，学会与人交往，学习做人的道理，形成良好个性和气质。我给我们班学生的课堂教学定位在“学中玩，玩中学”。所以，在课堂教学中，我经常采用形式多样的教学方法，来激发学生的兴趣，并力求创造轻松愉快的课堂气氛。我在教学中不断地创设各种情景，使课堂学习活动化、交际化，生活化。这样，孩子们在课堂上全神贯注、兴趣盎然，在不知不觉中既学到了知识，又得到了学习的快乐。而且在这样的学习中，孩子们自觉地探索研究，并学会了表达自己的意见、倾听别人的心声、互相谦让等与人交往的本领。

最后我就本班的实际情况，给家长们提一个建议：

重视家庭教育，家长的善导是家庭教育的黄金，要掌握孩子的心理，抓好萌芽教育，才能使孩子逐渐步入正道小学心理健康发言稿。教育孩子是我们教师的责任，也是家长们的责任。学生来到学校接受教育，提高和进步，是我们老师的愿望，也是家长们的愿望。

经济投入的方向。我们家长的观念也要逐渐发生变化，应更加关注孩子的长远发展、全面发展。认识到孩子是不是一个合格有用的人才，不是一张试卷决定的，而是社会对他的检

验。未来社会需要的是人格健全、心理健康、有社会适应能力、有终身学习的愿望和能力的人。一个人的观察能力、思维能力、综合运用知识的能力、生存能力是非常重要的。因此，光有知识是远远不够的，学生的综合素质、情感、态度、价值观更为重要。所以，不能像以往那样，眼睛只盯在分数上。要给孩子自信、鼓励点滴进步，在很大程度上，学生的学习积极性靠外部驱动，尤其小孩子，他们更需要得到大人的赏识，有一位家长做得很好，只要有亲戚朋友来家做客，就把孩子画的画拿来给大家欣赏，客人们都把孩子夸奖了一番，后来孩子越画越好，取得了不少成绩。在别人面前，我们应该夸奖自己的孩子，孩子犯错误我们要关起门来耐心教育，给孩子面子。尤其在学习上，任何一个孩子都愿意取得好成绩，只是因为方法不当或是努力不够而暂时落后，教师和家长要为他们树立自信、指导方法，花时间帮助他克服困难、解决问题。

和孩子交流，多关注孩子的学习，检查孩子的作业，询问孩子在校的学习。常带孩子们接触社会，去创造美好的生活。（双休日、假期交好朋友、参加有益的社区活动、参加体育锻炼、做小实验、搞小发明等，使孩子们全面发展。）针对学生的情况，及时和老师联系，及时沟通。我觉得在教育孩子的问题上，首先要了解学生，在此基础上家长和老师们携起手来，把工作做到学生的心坎上，做到真正有效果。家长朋友们多和老师们取得联系，一方面可以使自己的工作更加具有针对性，另一方面，也可以对学生形成一种前进的动力。现在，有个别的学生在家长老师之间两头瞒，自己落得一个逍遥自在，结果可想而知。假如我们提前做好了这部分学生的工作，我想至少可以使他们更进步一些，这就需要我们进一步交流。为了孩子的健康成长，我们走到一起来了。为了我们美好的理想，我们必须一起努力，实现这个理想。老师愿意从一点一滴做起。 以上是我的一些想法，不当之处请各位家长多多指正。对你们的到来，再次感谢！

一、要从小树立远大的理想，培养高尚的道德情操。你们要

继承和发扬中华民族的传统美德，从一点一滴、一言一行做起，逐步养成文明礼貌，团结互助，诚实守信、遵纪守法，勤俭节约、热爱劳动的良好品行，努力成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义事业的接班人。

## 心理健康的演讲稿篇二

大家好！

首先，先请大家听一个故事。

他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗的房间里。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着，弗洛姆打开房间里的一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清房间的布置，不禁吓出一身冷汗。原来，这间房子的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几条毒蛇正高高昂着头，朝他们吐着舌头。就在这池子的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从那座木桥上走过来的。

弗洛姆看着他们，问：“现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？”

大家你看看我，我看看你，都不做声。

过了片刻，终于有三个学生犹犹豫豫的站了出来。其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢的站在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地趴在小木桥上爬了过去。

大家现在都不怕了，几个学生一个接一个走过了木桥。只有一个人不敢走。“怎么回事？”弗洛姆问道。

“这张安的质量可靠吗”一个学生心有余悸地问。

这个故事很好地告诉我们一个道理：心态对一个人具有巨大的影响力。

由于心态能左右一个人的一切，所以，无论情况好坏，都要抱着积极的心态，莫让沮丧取代希望。心态是我们命运的控制塔，事实上，它是我们能掌握的东西。只有我们建立起正确、积极的人生观、价值观，以积极、健康、乐观的心态对待生活，才能获得健全而高品质的生活。

所以我想说，专心于路，路就不会多难走；专心于事，事就不会太难做。

谢谢大家！

## 心理健康的演讲稿篇三

大家上午好！

首先要感谢幸福小学、老师给我这次和同学们交流的机会，今天我要和同学们分享的主题是“心理健康、快乐成长”。

在我国，最新一次全国4到16岁少年儿童心理健康调查发现，中国儿童的心理和行为问题的发生率高达13.9%。有关部门还对中、小学生做了一次抽样调查，发现40%左右的中学生有不同程度的心理障碍。这些数据表明，青少年成长过程中出现的心理健康问题比成人更为严重。

第一、正确认识自己，学会自我欣赏。要相信自己，天生我材必有用，不要自卑，不要自负。每个人都有自己的优点，都有可爱和可造就的一面；不存在差学生，只存在有差异的学生。

第二、正确面对挫折和困难，学会自我反思。学习中成绩不免有起伏变化，也会碰到各种各样的困难。在面对考试失利或者成绩下滑时，做到及时发现和反思，相信失败是成功之母；也要相信每个人都有自己的长处和短板，一定不要因为自己一时的劣势而自怨自艾。这些都是真实的你，而且真实的你每一天都在成长，失败也是正常的表现。

第三、积极参加活动，学会正确交际。参加各种社团活动，培养自己广泛而稳定的兴趣，培养自己一定的特长，都可以从中获得快乐。随着心理断乳期的来临，有些同学变得不愿与人交流，其实多与老师、同学，家长、朋友交流，可以增长知识，受到启迪，增进友谊，能给自己带来意外的收获和快乐。

心理是否健康，不仅仅是影响一次考试的发挥、影响一场比赛的胜负，还会影响我们工作、学习和生活的方方面面。同学们，让我们在关注身体健康的同时，成为自己情绪和心灵的主人，始终保持健康积极的心态，快乐成长。

谢谢大家！

## 心理健康的演讲稿篇四

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动，我快乐》。

冬天来了，天气越来越冷了，而这个季节，却正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼我们不怕严寒的坚强意志，令我们的身心都得到磨砺。

1、跑步时队伍整齐，眼睛向前看，双手应该积极摆动，不讲话，不插队；

### 3、 参加冬季锻炼要有顽强的毅力与持之以恒的精神。

另外，冬季三项活动内容包含：长绳、短绳与毽子。这些运动都是同学们平日非常喜欢的，它的好处就更多了。首先这些运动能有效地增强我们的体质，增进我们的健康。跳绳能促进我们少年儿童的健康发育，跳绳时的动作可谓左右开弓，上下齐动，有助于我们左脑和右脑平衡、协调地发展，还可以培养我们的节奏感。踢毽子的好处也很多，踢毽子时，通过抬腿、弹跳、曲身、转体等动作，使身体的各部分都能得到很好的锻炼，能有效提高腿部关节的柔韧性和身体的灵活度。除此以外，它还能增强我们的反应能力，令我们更加机敏。而长绳考验的则是我们团队的协作力，唯有大家掌握节奏互相配合，才能跳出源源不断的精彩。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”，祝愿同学们在参与阳光体育活动的浪潮中变得更健康，更自信！动起来，汗水会换来精彩！动起来，你会更加可爱！动起来，别再让梦期待！动起来，成功会向你敞开！

## 心理健康的演讲稿篇五

六年级是学生在小学学习生活中最后一个阶段，是小学与初中的接轨点。今年这一年也是孩子成长中的一个重要阶段，因为他们素质的高低，成绩的好坏，即将影响到他们在一个新的环境中受到一个新的挑战、新的评价。今天，我们把各位家长请来的目的就是为了加强学校、教师与家长之间的联系，共同探讨提高教育教学质量的方法，同时也希望家长也能够积极参与到教育管理中来，使您的孩子，能够顺利完成小学阶段的学习任务，取得最好的成绩，获得最大的进步，为进入自己理想的学校继续学习打下坚实的基础，实现家长、孩子、以及学校三者共同的心愿。总之“一切为了孩子，为了孩子的一切”。

## 1、本班学生情况

由于这个班级是我本学期刚刚接手的班级，和孩子们相处不到两个月的时间，对于他们的了解可以说不够深，不够全面。那么我就这一个多月来把我了解的情况向各位家长说一说。我们班共有学生61人，期中女生多于男生。大部分学生没有良好的学习习惯，课堂上百分之九十的孩子不听讲，有玩游戏机的，有和同学聊天的，有发呆的，甚至有的同学上课用手机听音乐、用手机上网……课堂上就别说举手回答问题的了，刚开学的前两周可以说是我自问自答，只有安全龙一人举手回答问题。家庭作业第一次检查我查了50多个同学竟有三四个没有完成，有的甚至于一个字没写，到现在还有个别同学不能按时完成，有个别同学甚至课堂作业都不写，桌子上的报纸是上周的周日家庭作业，各位家长你看一下就明白孩子的作业情况了。没有良好的学习习惯，哪来的好成绩，成绩与习惯是成正比的。只有有了良好的学习习惯，端正了学习态度，成绩才能提高。我们接着再谈谈孩子的学习成绩吧！这可能是家长们都愿意听的一个话题吧。每个家长都希望自己的孩子是最最棒的一个，殊不知最最棒的只有一个，那么这把宝座也是人人眼馋的了。

2、意见和建议：玩是孩子们的天性，孩子们是在玩的过程中学习各种技能、技巧，学会与人交往，学习做人的道理，形成良好个性和气质。我给我们班学生的课堂教学定位在“学中玩，玩中学”。所以，在课堂教学中，我经常采用形式多样的教学方法，来激发学生的兴趣，并力求创造轻松愉快的课堂气氛。我在教学中不断地创设各种情景，使课堂学习活动化、交际化，生活化。这样，孩子们在课堂上全神贯注、兴趣盎然，在不知不觉中既学到了知识，又得到了学习的快乐。而且在这样的学习中，孩子们自觉地探索研究，并学会了表达自己的意见、倾听别人的心声、互相谦让等与人交往的本领。

最后我就本班的实际情况，给家长们提一个建议；



重视家庭教育，家长的善导是家庭教育的黄金，要掌握孩子的心理，抓好萌芽教育，才能使孩子逐渐步入正道小学心理健康发言稿。教育孩子是我们教师的责任，也是家长们的责任。学生来到学校接受教育，提高和进步，是我们老师的愿望，也是家长们的愿望。

经济投入的方向。我们家长的观念也要逐渐发生变化，应更加关注孩子的长远发展、全面发展。认识到孩子是不是一个合格有用的人才，不是一张试卷决定的，而是社会对他的检验。未来社会需要的是人格健全、心理健康、有社会适应能力、有终身学习的愿望和能力的人。一个人的观察能力、思维能力、综合运用知识的能力、生存能力是非常重要的。因此，光有知识是远远不够的，学生的综合素质、情感、态度、价值观更为重要。所以，不能像以往那样，眼睛只盯在分数上。要给孩子自信、鼓励点滴进步，在很大程度上，学生的学习积极性靠外部驱动，尤其小孩子，他们更需要得到大人的赏识，有一位家长做得很好，只要有亲戚朋友来家做客，就把孩子画的画拿来给大家欣赏，客人们都把孩子夸奖了一番，后来孩子越画越好，取得了不少成绩。在别人面前，我们应该夸奖自己的孩子，孩子犯错误我们要关起门来耐心教育，给孩子面子。尤其在学习上，任何一个孩子都愿意取得好成绩，只是因为方法不当或是努力不够而暂时落后，教师和家长要为他们树立自信、指导方法，花时间帮助他克服困难、解决问题。

和孩子交流，多关注孩子的学习，检查孩子的作业，询问孩子在校的学习。常带孩子们接触社会，去创造美好的生活。(双休日、假期交好朋友、参加有益的社区活动、参加体育锻炼、做小实验、搞小发明等，使孩子们全面发展。)针对学生的情况，及时和老师联系，及时沟通。我觉得在教育孩子的问题上，首先要了解学生，在此基础上家长和老师携起手来，把工作做到学生的心坎上，做到真正有效果。家长朋友们多和老师们取得联系，一方面可以使自己的工作更加具有针对性，另一方面，也可以对学生形成一种前进的动力。

现在，有个别的学生在家长老师之间两头瞒，自己落得一个逍遥自在，结果可想而知。假如我们提前做好了这部分学生的工作，我想至少可以使他们更进步一些，这就需要我们进一步交流。为了孩子的健康成长，我们走到一起来了。为了我们美好的理想，我们必须一起努力，实现这个理想。老师愿意从一点一滴做起。以上是我的一些想法，不当之处请各位家长多多指正。对你们的到来，再次感谢！

3、要从小树立远大的理想，培养高尚的道德情操。你们要继承和发扬中华民族的传统美德，从一点一滴、一言一行做起，逐步养成文明礼貌，团结互助，诚实守信、遵纪守法，勤俭节约、热爱劳动的良好品行，努力成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义事业的接班人。

## 心理健康的演讲稿篇六

各位学长学姐以及亲爱的同学们大家晚上好！我是来自成型\_\_班的心理委员\_\_，我是来竞选心理部干事的，很高兴站在这里为大家演讲！

我的演讲内容有三点：

第一、鼓起勇气，抓住机会。同学们，勇气与机会是并驱前行的，多一分勇气，便拥有多一份机会！很多时候并不是我们没有机会，而是我们缺乏抓住机会的勇气，从而导致机会的流失！所以我们需要鼓起勇气抓住机会，就如现在我站在这里就是一种抓住机会的表现，我知道竞选不一定成功，但如果不站这里你就永远没机会进入学生会这个部门，社会上其他工作单位也皆如此吧，所以同学们请用你的勇气，把握好机会吧！相信这样你的将来会更精彩！

第二、请保持你的梦想！人如果有了切确的目标，就会有强大的动力，你的梦想便是你的目标，为了你能拥有更大的动力，同学们请保持你的梦想！也许奔驰在梦想路上的我们，

有时会感到迷茫，但没关系！当我们迟疑不决的时候，不妨向前迈出一小小步，比如现在我站在这里，这也是一种锻炼，这种锻炼不正是为了梦想而奠定基础么？这就是所谓的一小小步，所以同学们请大胆的迈出你们的小小步吧！为你们的梦想进发！

第三、保持乐观的心态，自信的面对生活，这是最重要的一点！生活中我们会遇到许多挫折，很令人头痛，但没关系！同学们自信点！乐观的面对它，因为生活总是难在当下的，回头看看我们走过的路，多大的困难，我们还不是走过来了，所以当我们遇到困难的时候，坚持一下，它就会变成过往！同学们，自信点，乐观起来吧！我们是打不死的小强！

谢谢大家，我的演讲完毕！

## 心理健康的演讲稿篇七

大家好！

大学生健康问题是大学生目前所关注的重要话题之一，这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的优越感和自豪感。可是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心理健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

心理健康能够促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生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。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅仅能取得好的学习效果，并且有益于终身的发展。仅有健康的心理素质和健康的生理素质相结合，加之其他进取因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件。优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。

谢谢大家！

## 心理健康的演讲稿篇八

下午好！

今天代表少华街许许多多关怀儿童心灵成长的老师们发言，既有着无比的荣幸，又充满了使命感。

回顾这四年以来的学习和工作，我深深地感受到作为一名心理健康辅导员的幸福。20~~年的，我参加了徐州市心理健康教育培训班，第一次较为系统地学习了中小学心理健康教育的内容和方法。带着满心的欢喜，满腹的收获，满腔的热情回到学校后，我找到校领导汇报学习体会，并把自己对我校心理教育工作的设想以书面形式呈交上去。在得到学校各层领导的支持后，我校的广播节目“心灵加油站”咨询热线、“知心姐姐热线”相继开通。几年间，学生们从对“心理健康”、“心理辅导”这样字眼的陌生，家长们对“心理健康”、“心理辅导”的抵触，到“健康，从心开始”的理念的悄然到来，我看到了工作的成效，看到了时代的进步给我们心育工作者的推动力量。

随着工作的扩大和深化，来自于学生、家长、老师的需要越来越多，面对他们求助的眼神，我深感个人心理辅导专业技能的欠缺。于是，在20xx年春天，我在市劳动保障局报名并在徐师大参加了国家心理咨询师资格考试的培训班，在这里我有遇到了许多来自学校和医院从事心理健康工作的朋友，既有白发老人，也有残疾朋友，在愉快的学习过程中，我感受到从事“心理健康”工作是健康他人，更健康自己的过程。这期间，学校的工作和我的学习相辅相成。当年7月我顺利地通过了国家心理咨询师三级考试。

一方面，完善多方位心育组织。

学校心育工作需要有一定的组织机构和严格管理，这是保证心育工作科学性、规范性和有效性所必须的条件。校长室王建校长提出学校心育工作目标，对各级教育成员提出要求，了解并评估学校教育工作。分管校长和领导负责组织辅导员参与业务培训，指导教育研究方案、协调各方面力量。班主任是有效实施心育工作的主体力量。通过课堂教学和班队活动渗透心理健康理念，培养健康的心理品质。心理咨询员负责开展团体辅导和个别辅导，管理心理咨询室。心理活动小组由学生组成，是学生和心理咨询员的纽带，是联络员，向心理咨询员反映学生中出现的普遍心理问题，对所发现的明显存在心理问题的同学提供帮助，向心理咨询员及时反映。心灵加油站——互助小组/我的档案通过这样的一个网络，调动了各方面力量参与学生的心理健康教育，营造了一个健康的心理氛围，给学生以最全面的心理帮助。

1、无条件的尊重，就是说，无论我们面对的学生言行怎样，我们都应以一种全面接受的态度对待。

2、一致：我们的言语和行为应该是直率的、一致的。

3、真诚：我们应当是诚实的、真挚的，不能虚情假意。

4: 通情: 我们应让学生感受到我们懂得他们的心情, 能站在他们的角度看待事物。这里, 我想加入的一点自己的经验, 这就是爱心。心育是心灵的对话, 是生命的碰撞。要做好着项工作, 我们要用春风化雨般的爱心让学生感到温暖, 愿意倾诉, 进而获得心灵的成长。

面对一个不适应新环境的学生, 告诉他: “我也有过同样的经历, 你的感觉我了解……”; 面对一个受到批评的学生, 告诉他: “我也曾犯过错, 你的难过和后悔我也曾有过……”; 面对一个在考试中挫败的孩子, 告诉他: “我也是在考试中跌跌撞撞一路成长起来的……”。当我们带着爱心最大限度地贴近学生, 设身处地、将心比心时, 他们能够感受到被尊重、被理解、被接纳, 他们的心灵就能自由地释放。就在这样的支持与帮助他人的过程中, 我们咨询员自己是获益匪浅的, 我们能从中改善我们的心境, 让自己先健康起来, 我们能改善我们的人际交往, 为自己创造良好的心理氛围, 我们能改善我们的亲子, 使生活在我们身边的人首先获益。你一定会感受到幸福!

各位领导, 各位致力于心育工作的伙伴们, 开展好心理健康教育工作是时代赋予我们教育工作者神圣而光荣的使命, 我们要以培养儿童的健康心灵为己任, 踏踏实实做人, 任劳任怨工作, 以自己的美好心灵感染学生的心灵, 以自己健康的人格塑造学生的人格。让我们一道与孩子们在灿烂的阳光中成长, 去绽放美丽的心育之花!

谢谢大家!

## 心理健康的演讲稿篇九

大家好!

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础, 优良的心理素质在大学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，作为大学生，首先应当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。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康能够促进大学生全面发展健康的心理品质，是大学生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。

作为21世纪的大学生，我们应当不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自我真正懂得：要想占有未来，不仅仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

谢谢大家！