

2023年心理题材演讲稿(精选9篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

心理题材演讲稿篇一

大家下午好！

很荣幸有这样的`机会能和你们在一起交流！

有时候我非常羡慕你们，青春、叛逆、冲动、单纯……是你们的代名词，你们的世界是那么的辽阔，那么的无忧无虑；有时候，我又很同情你们，世界的博大，交往的信息化，使得你们往往又会陷入本不该属于你们的无奈与忧愁！

很多时候你们的烦恼来自成绩，你们的生活充斥着分数，使你们喘不过气来，你们常呼吁：理解万岁！希望老师、家长多留些空间给你们去自由的飞翔。然而往往这样的自由你们得不到，于是你们埋怨、你们叛逆……但其实，哪个家长不愿自己的孩子好？哪个老师不希望自己的学生成才呢？由于在成人那里得不到理解，得不到所谓的自由，于是，你们更渴望得到同学的友谊与支持。然而，要得到一份真正的友谊是多么的不易，在诸多的交流与碰撞中，你和同样属于叛逆期的同学们，就很容易产生大量的冲突和摩擦。怎么办？看来我们很有必要来探讨一下怎样与父母、与老师、与同学相处！

前不久，我在一个班上课。有一个同学帮我做了一个调查，看看班上有多少同学在网上，结果非常可惜，没有找到没有

上过网的，上过n次的还大有人在。你们上网干什么？无非是聊天和打游戏，有的出于好奇甚至再看看什么不良的东西！上网怎么会这么吸引你们？它到底有什么魅力？网络是虚拟的，正是因为现实中你们得不到同学、老师和家长的理解与尊重，所以才会慢慢地从网络中寻找慰藉，渐渐的迷恋上了网络，但网络就象是慢性毒药，很容易侵蚀你们弱小而不成熟的心灵，而且，会使你们渐渐脱离这个现实世界，脱离与同学、家长、老师的相处，这太可怕了，同学们，要知道你们是生活在现实中的啊！反过来说，如果我们能找到一条与身边的人友好相处，真心交流的方法，那么我们的世界就不会那么容易被电脑控制，从而成为一个有个性，出色的中学生！

荀子说：“人之生也，不能无群。”我们大多数的时间是在学校里度过的，见得最多的就是我们周围的同学。因此如何与同学相处就是初中生人际交往的重要环节。与同学交往贵在真诚，以心灵换得心灵！初中三年是人生的转折期，同时，这时候的你们又是非常的单纯以及脱离幼稚的时期，友谊对于你们来说更是不加瑕疵。所以首先，打开你的心门，主动的与同学去交流，不带任何的功利与怀疑，只有真心的交流才能换得真正的友谊！

有些同学比较内向，与陌生人说话就会脸红，更加不敢主动与人交流。其实，不要害怕，自信是你首先要做到的，在日常生活中多考虑我要怎样才能顺其自然的表现自己而不是担忧人家是否会注意自己、嘲笑自己！采用一些心理暗示的方法，多说几遍：我能行！你就一定能行，不要把自己封闭起来，先试试与同桌、同组交流，再扩散开去，多参加些集体的活动，即使失败也无所谓，要知道积极参加社会锻炼将来才能更好的适应社会。

有的同学说，我每次都是真心对朋友，可是他却好象满不在乎，有时还会做些伤害自己的事，比如，出去玩不约上自己，和别人一起数落自己的不是，等等！其实，与人交流贵在问

心无愧，上课的时候说过，你希望别人怎么对你，你就首先要自己做好。所以遇到上述的情况，不要沮丧，先看看自己做得好不好，是不是问心无愧了，然后大胆的对朋友指出那些你不能容忍的行为，如果是真正的朋友他一定会为你着想，并改正，当然这时要懂得说话的技巧，不要一上来就说：“我觉得你……很不对，应该……”这样会伤害朋友的自尊心，要委婉的温和的，最好面带微笑用商量的语气说，比如：“上次你……我觉得如果……可能更好，你觉得呢？”同时，是朋友就要用一颗宽容的心去容忍他的一些错误，互相提点才是真正的朋友。另一方面，如果他对于你说的根本不在乎，或者根本没把你当朋友，那么这就不是你的错了，有何必为此伤心呢？每个人都有选择朋友的权利，只要让自己做好，就什么都不要在乎了！

另外，我们在班上总能发现有这样的同学，他们上课时喜欢接老师的下嘴，时不时还发出些怪声音，下了课还偏要去同学面前捣蛋，为什么？还有的，一天一套衣服，更有甚者半天一套，怎么会这样？对了，无非是想让同学注意到他，让老师知道有这么个人存在。而这些同学大多是平时成绩和表现不怎么好的，大家从小到大有这么一个习惯就是要和成绩好的同学玩，不和成绩差的同学在一起，免得近墨者黑了。这样，在正常的情况下得不到友谊的他们就想采取哗众取宠的方式来得到大家的关注，其实这毫无必要。为什么不从改正自己的缺点做起呢？要知道哗众取宠只能得到同学一时的注意，或者只是一笑，而不能得到真正的友谊，要得到别人真正的尊重就要多检讨自己，把坏习惯改了，在学习上多下苦工夫，当一个人真正值得别人去尊重时，他才可能得到大家的发自内心的善意的关注。

再者，现在的你们正处于青春期，而这个时期与异性的交往又成了非常敏感的话题！你们的自我意识开始增强，常想“我长得潇洒（漂亮）吗？”“我聪明吗？”等，经常对着镜子“孤芳自赏”，并十分留意周围人的眼光、态度及对自己的评价，希望引起别人特别是异性的注意，因此在这个

时候就特别注重梳妆打扮以及一言一行。

在与异性交往时，你们一方面表现出不安、羞涩和表面上的反感，另一方面又内心里关心、向往甚至爱慕异性，渴望与异性接近，喜欢悄悄议论异性。这是青春期少男少女的普遍现象。其实正常的异性交往是有利于我们的身心健康的，男女同学之间交往的好处至少可以表现为以下几个方面：首先，智力方面。男、女生在智力类型是有差异的。男女生经常在一起互相学习、互相影响，就可以取长补短，差异互补，提高自己的智力活动水平和学习效率。

心理题材演讲稿篇二

大家好！

今天我演讲的题目是在阳光下生活，说起心理健康，我想大家或多或少都会有所了解，但很多人对这个概念还不是很明确，那么我想请问一下在座的各位老师和同学，什么是心理健康？可能有的人会说，心理健康就是心理没病呗。这个回答不能算错，但也不是很全面，我在这里借用世界卫生组织发布的心理健康的定义：所谓的心理健康就是指在身体、智能以及情感上，在与他人的心理将康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。

心理健康就是身体、智力、情绪十分的协调，能适应环境。也就是说，当你到一个陌生的地方，能很快适应新的环境，新的生活，自我调节能力很强。我举个例子，曾经有一个女大学生马上要出国留学，对许多人来讲这是一件很高兴的事情，可是她呢，随着出国日期的临近，出现持续焦虑不安、失眠以及其他一些情绪上的反常，为什么会这样呢？经过咨询师了解，原来是这位女同学害怕到了异国他乡在陌生的环境中自己无法生存所以导致心理失衡，通过这个例子可以看出这个女生的身体与情绪调解能力的不足。

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，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结互助，面对困难我们要提高忍耐、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。

营造优美的校园环境。学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育和影响，因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。校园中亭阁假山、名人雕像、书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给转自学生美的享受和理性的思考。生物园里生机盎然，校园里繁花点点，绿草茵茵，学生在曲径廊亭中看书，这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

做一个心理健康的人，要自信。玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较。一味的比较最容易动摇我们的心态，改变我们的初衷，而比较的结果，使人不是自卑，就是自傲，总之是流于平庸。一个人一旦没有了自信，就会脱离正常的生活轨道。做一个心理健康的人，会欣赏，会积极进取。让我们做一名心理健康的大学生。

心理题材演讲稿篇三

大家上午好！

今天是5月26日，昨天是5月25日“我爱我学生心理健康日”，

所以本周是文海心理健康宣传周，我今天国旗下讲话的主题是《拥有美丽心灵，让青春年华绚丽多彩》。

同学们，我们现在的年纪，正享受着属于自己的青春。经历这般美妙的青春时期，曾经幼稚的我们正从懵懂走向成熟，从依附无助走向独立自主，其中有浪漫，也有美好。但是，青春的美好里，也会有一些不同的颜色，让亮丽中增添了一丝灰暗。很多时候，我们愉悦轻松的心灵会被无端扰乱，焦灼烦恼困惑有时会左右着我们的人生，孤独空虚无聊迷茫有时会伴随着我们的生活，在这个充满起伏的挑战时期，我们的成长中都将拥有各种不可预期的烦恼，使得我们的生活不能每天都艳阳高照，使得我们的人生也不能每天都如意顺畅，使得我们不能顺利地就能拥有属于自己的快乐，这些将构成我们五味俱全的青春岁月。

然而，决定一个人命运的不是他所处的环境，而是他是否有一个健康愉悦的心境。因此，能否在这灰暗笼罩的瞬间，捕捉到希望的阳光，整合这些生命中的异色，让青春变得更加绚烂多姿，就显得尤为重要了。

在不同人的眼中，世界也会变得不同。其实星星还是那颗星星，世界依然是那个世界。你用欣赏的眼光去看，就会发现很多美丽的风景；你带着满腹怨气去看，你就会觉得世界一无是处。同学们，在真实的生活中，我们更像哪个年轻人呢？或是两者皆有！

本周是心理健康周，我们的主题是“快乐生活，快乐学习”。我们衷心的希望通过本周的宣传，能让你了解更多的心理知识，更加珍爱自己。相信，当我们拥有了美丽心灵，那么，我们的青春年华就会绚丽多彩！

今天的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

心理题材演讲稿篇四

大家早上好！

我今天讲话题目是《认识自我，改变自己，超越自我》

同学们当你在失败和挫折中，自己看不上自己，自己和自己赌气，摔东西、骂人、捶打脑袋、无休止地长吁短叹时，你有没有想过，这并没有解脱你的失败，减轻挫折。你有没有想过，是谁在阻挠你取得成功呢？这个人正是你自己。

你可能知道“白天鹅”的故事。当一只天鹅掠过长空，那洁白的羽毛，端庄的体态使人们赞叹不已。可是，在丹麦童话作家安徒生的笔下，这只美丽的天鹅，原先却是一只“丑小鸭”。当它刚刚破壳而出的时候，生得很瘦小，那些自以为是鸭子根本瞧不起它。它默默地、日复一日地坚持训练自己，最后终于在一个早晨振翼飞向蓝天。

美国参议员艾摩·汤姆斯16岁时，长得很高，但很瘦弱，别的小男孩都喊他“瘦竹竿”，他每一天、每一小时都在为自己那高瘦虚弱的身材发愁。后来的一次演讲比赛，使他发生了大的转机。在母亲的鼓励下，他花了很多功夫进行演讲准备，他把讲稿全部背出来，然后对着牛羊和树木练了不下100遍，终于得了第一名。听众向他欢呼，讥笑他的那些男孩羡慕不已。从此他的信心增加了万千倍，逐步走向成功的大门。

从古至今功名显赫的名人激起多少人的羡慕，钦佩，当这些人站在人们面前时，使人感到浑身上下都有一种人格魅力，可他们并非都是丰功伟绩的幸运儿。翻开他们每个人的经历，几乎都有过“丑小鸭”的坎坷经历。他们善于把自己的缺陷当作人格完善大厦的铺垫，从而铸就了不屈奋斗的个性。

1. 意识到挫折的存在性。同学们应意识到挫折是客观存在的，人生并非处处美好、舒适，从而在心理上做好准备。如读书、

社会生活、与人交往等活动中可能出现挫折。

2. 意识到挫折的两重性。挫折的结果一般带有两种意义：一方面可能使人产生心理的痛苦，行为失措；另一方面它又可给人以教益与磨练。同学们应该看到挫折的两重性，不应只见其消极面，而应以乐观的态度对待生活中的挫折。

3. 培养积极乐观的人生观。挫折可成为弱者巨大的精神压力，也可成为强者勇往直前的动力。要意识到坚强的性格需要个人有意识的磨练，决不是一朝一夕就可以达到的。歌德曾说过：倘不是就眼泪吃过面包的人是不懂人生之味的。所以，要树立坚定的目标，培养乐观精神，这样一来就能从逆境中奋起。

4. 寻求心理咨询。同学们可以向老师、同学诉说你的心事。通过个别交谈，排除心理障碍，达到摆脱矛盾，稳定情绪的理想效果。

至此，我们可以悟出这样一个哲理：“认识自我”是人类智慧的表现，“改变自己”是成功人生的敲门砖，只要敢于突破自己那颗脆弱的心，拿出行动，你就能超越自我。“丑小鸭”就会变成世界上最美丽、最有活力、最有价值的人。

心理题材演讲稿篇五

大家晚上好，我是10设计班的@@.

首先，我想向大家紧要地做一个自我描述。我呢，性格应该归类于中性，活跃而腼腆，平凡而另类。我喜欢一切真实的东西，热爱生活，热爱音乐，喜欢幻想，喜欢旅行。时常喜欢邀一两个朋友出去走走，偶尔也很享受一个人的感觉。我认为，那样比较有利于我思考一些问题。我还是个心思比较细腻的人，很善感，但不多愁。

对于生活的态度，我有自己的想法，我算是个比较有主见的人。

我习惯慢节奏的生活，很自由，很享受，带点小小的慵懒，这里的慵懒绝不等同于懒惰。对待学习或事情我绝不含糊。算是个完美主义者，有时对自己的要求近乎苛刻。记得大一上色彩构成那会儿，由于有一小块儿色上的不是很均匀，我果断把画了一上午的画给丢了重画。真不知道这是认真呢，还是较真儿。不管是做什么事儿，如果不做完，总觉得心里不踏实，玩儿也玩儿得不安心，不过我倒是挺欣赏我这一点的。

在情感方面，大致是可以分为亲情、爱情、友情的。

三毛曾说过：“世上难有永恒的爱情，世上绝对存在永恒不灭的亲情。”这一点是深如我骨子里的明了，没有任何因素可以改变的。

爱情，爱情这东西可遇不可求，不要为爱情而爱情。大学里的爱情，该怎么描述呢？用青涩似乎太晚，用成熟似乎太早，这个阶段的爱是懵懂的。带一种不确定性，不确定这个人是不是对的人，不确定能不能走到最后。有的人懵懂地遇到了对的人，做了对的事；有的人懵懂的遇到了错的人，做了错的事。大学里的爱情，大家很少会落实到吃穿衣、饭、数钱、睡觉这些实实在在的生活里去的，大多是寻求精神上的寄托。但是，大多这样的爱情不会长久，等大学毕业那天，也是这段爱情宣告死亡的. 那天。

我自己也谈恋爱，我很清楚这一点。由于时间还不长，我也不清楚我遇到的人是对还是错，也不清楚会不会跟他结婚。当然，一段感情最重要的就是真心，我会真心地爱他，但也必须自爱，这是必须的。

转而说到友情。知识、友谊和爱情是这人生最美好的三样东

西。大学期间同学的友谊是最可珍贵的，因为这种友谊是超功利的、纯真的友谊，同学之间没有根本的利益冲突。我敢说，我的寝友是最好的室友！我的倪娜是最好的倪娜！对于理想方面，老实说，我是一个比较有目标，但缺乏实践的人。虽然大三才选专业，大一时就想好要选平面的，所以平时对关于平面的格外热爱。我是很清楚我要走什么样的路，需要怎么走，虽然一直还是在向前迈的，但似乎步子有点小。眼看快大三了，心里着实有点着急了。所以必须加快步伐，朝着目标前进了。

我把读一本书、写一篇文章或者到这来演讲这样的一件一件事情作为具体的目标，每一次都带着一种期待、一种想象，怀着一种激情、冲动，以至于我今天很紧张。

以上是我对个人的一个总结，谢谢各位老师，各位同学的聆听！

谢谢！

心理题材演讲稿篇六

早上好！

“5.25心理健康活动月”。

一、绽放心灵之花——写给自己的三行情书。通过简短的书面语言，让自己和自己对话，以此方式来表达对自己的喜爱、鼓励或说出自己的烦恼和心声。

二、观赏心灵万象——心理资讯展览。通过优秀的心理电影介绍、有趣的心理图片、心理小知识、三行情书作品展来拓展同学们关于心理资讯的知识面，帮助大家进一步了解自我。

三、放飞心灵之翼——心理嘉年华之游园活动。通过丰富多彩、有趣好玩的心理小游戏，释放同学们学习生活中的心理压力，增强同伴之间的交流与合作，提高大家自我放松和自我心理调适的能力。

四、走出心灵雨季——高三心理咨询专场。高三进入高考前的最后备考阶段，心理辅导室将在高三年段进行现场心理咨询活动，帮助高三学生放松心态，轻松备考。

五、倾听心灵之声——中学生十大心理问题投票。通过问卷的形式选出我校高中生最关注、最突出的十大心理问题，使之后的心理活动、心理校本课、心理报纸、心理辅导更加具有针对性。

详细的活动安排及活动内容，请大家关注实验楼门厅的宣传海报和5月份的心理报纸。

5. 25，心理月，我们给你一个舞台，我们许你一份承诺。同学们，让我们一起参加心理月活动，一起打开心灵之窗，一起感受同学之间的团结协作，用真诚作圆心，以心愿为半径，共同画上一个快乐，完美的圆。

心理题材演讲稿篇七

大家好！

自从学校的心理健康教育中心成立以来，不少同学带着成长中的困惑，来到中心求助，他们借助心理老师的引导，用自己的力量跨过了成长路上的一个又一个沟坎。在这里，我代表全体心育老师，祝福你们！对你们的信任表示深深的谢谢！今天我讲话的主题是：阳光心态，幸福人生。

一、学会改变态度

人生不如意十之八九，面对生活中的不如意，如果我们不能改变现状就要学会改变对事情的态度。伟大的印度诗人泰戈尔曾说过如果错过太阳时你流了泪，那么，你也要错过群星。此话告诉我们当你因为错过美好的事物而沉溺于茫然，悲伤，你也会因此而错过其他的美好。曾在小学显赫一时的你，进入初中后可能显得默默无闻，普普通通，因此你对新环境没有了信心，觉得孤独、失落。这其实就是由于不能接受目前的现状而造成的，你需要做的就是调整心态，接受现实、正视现实。你要学会这样想：不是自己不优秀了，只是竞争范围扩大了；“天外有天，人外有人”“强中自有强中手”；你要学会鼓励自己：梅虽逊雪一分白，雪却输梅一段香；你要学会悦纳自己，允许自己不再是最优秀的。笑看青竹比我高，不为他人胜而愁。对自己在新集体中要正确定位，适当调整自己的学习目标，制定计划，注重学习方法的调整。当你认真、冷静地审视自己时，相信优秀仍然属于你。

二、学会情感独立

情感独立，就是不要把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，我们能把握的只有自己，如果你把自己的幸福寄托在别人身上，你将产生恐惧甚至愤怒。有的同学头发理得太短了，担心别人笑话，紧张到睡不好觉。他把决定自己心情好坏的按钮完全交给了别人。我要告诉那些经常担心这个担那个的同学科学家做过统计，数据证明，绝大多数忧虑是我们想象出来的：只有8%是相对值得考虑的，但就是这8%中的一半还是你无法控制的。因此在你的忧虑中有96%都是多余的。听了这组数据，你的心情可不可以轻松一点儿呢？有位同学说：“明明是别人找我说话，可老师却偏偏要批评我，把我气炸了，我整堂课都没听。”他把决定自己心情好坏的按钮交给了老师。当我们允许别人掌握我们的情绪时，我们便觉得自己是受害者，对现状无能为力，抱怨和愤怒成为我们唯一的选择。而一个真正聪明成熟的人，决不会拿别人的错误来惩罚自己。你的情绪按钮在哪里呢？在别人手中吗？快去把它拿回来吧。

三：学会感恩。

西方有一句格言：怀着爱心吃菜，比怀着恨意吃牛肉要香。

当我们对他人怀有一颗感恩的心，就会觉得所有人都对我们好，可当我们把别人的付出认为理所应当时，就经常会觉得所有人都对不起自己，自然报怨满腹。早晨妈妈给你冲好了牛奶你大声的说：谢谢了吗？小组长催你交作业，请真诚的说：谢谢了吗？心怀感恩之心，我们不只是在感谢别人，也是在成就自己。

四：压力太大的时候学会弯一弯。

古语说：在人屋檐下，不得不低头。刀再锋利，只要一碰就断，也没有什么用。我们不妨向中国传统文化中的太极学习，以柔克刚；向古币学习，外圆内方。当然这样很难，但是我们需要努力。

同学们，心灵的“感冒”不可怕，只要用真诚和热情架起心灵沟通的桥梁，我们一定可以开拓出健康的绿洲；成绩的暂时低谷不可怕，只要用热情唤醒我们的智慧，坚持努力，我们一定可以打造出属于自己的高度！

谢谢！

心理题材演讲稿篇八

在这青春似火、激情洋溢的五月，我们迎来了天津市中小学生心理健康日。今天是5月25日，“5?25”取其谐音“我爱我”，旨在让中小学生关注自己学业、关注自己身体健康的同时，更要学会关注自己的心理健康，迎接未来的挑战。

同学们，你们爱自己吗？人一生最大的宝藏是自己，最大的事业是如何经营自己。因为爱自己是爱一切的开始。爱自己

才能爱别人，爱集体，爱生活。

作为未来社会的栋梁，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼、失败的痛苦却如影随形，时刻困扰着我们。关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们走向成熟、承担社会责任的前提和基础。因此，在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，感受幸福，助力成长！

为此，我向全体同学倡议：

一、学习心理保健知识——阅读心理保健的书籍、参加心理健康活动，增强自我调节和自我控制的能力。

二、多进行交流——青青校园，青葱岁月，和老师父母同学促膝畅谈，分担痛苦，分享欢乐，不论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

三、给心灵多一份关注——在人生的旅途中，我们需要不断检视自我、塑造和谐心灵，才能拥有美丽心情，淡薄个人名利、主动关爱他人、积极回报社会、笑对风云人生。

四、勇敢寻求心理帮助——遇到困扰时，勇敢的敞开心扉，让心理辅导这道灿烂的阳光照亮你的心田，帮你拨云见日，迎接新的一天。

五、听一首好歌，看一本好书，让优美的旋律，清新的文字，深入心扉，净化我们的心灵。

同学们，让我们的心灵多一份宽容，多一种感动，多一点坚强，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉苦恼，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！

心理题材演讲稿篇九

在这青春似火、激情洋溢的五月，我们迎来了天津市中小学生心理健康日。今天是5月25日，“5.25”取其谐音“我爱我”，旨在让中小学生关注自己学业、关注自己身体健康的同时，更要学会关注自己的心理健康，迎接未来的挑战。

同学们，你们爱自己吗？人一生最大的宝藏是自己，最大的事业是如何经营自己。因为爱自己是爱一切的开始。爱自己才能爱别人，爱集体，爱生活。

作为未来社会的栋梁，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼、失败的痛苦却如影随形，时刻困扰着我们。关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们走向成熟、承担社会责任的前提和基础。因此，在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，感受幸福，助力成长！

为此，我向全体同学倡议：

一、学习心理保健知识——阅读心理保健的书籍、参加心理健康活动，增强自我调节和自我控制的能力。

二、多进行交流——青青校园，青葱岁月，和老师父母同学促膝畅谈，分担痛苦，分享欢乐，不论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

三、给心灵多一份关注——在人生的旅途中，我们需要不断检视自我、塑造和谐心灵，才能拥有美丽心情，淡薄个人名利、主动关爱他人、积极回报社会、笑对风云人生。

四、勇敢寻求心理帮助——遇到困扰时，勇敢的敞开心扉，让心理辅导这道灿烂的阳光照亮你的心田，帮你拨云见日，迎接新的一天。

五、听一首好歌，看一本好书，让优美的旋律，清新的文字，深入心扉，净化我们的心灵。

同学们，让我们的心灵多一份宽容，多一种感动，多一点坚强，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉苦恼，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！

让我们一起来相约“5.25”，感受幸福，助力成长！