

2023年心理协会演讲稿三分钟内容 小学生心理健康演讲稿三分钟(精选5篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

心理协会演讲稿三分钟内容篇一

各位老师、各位同学：

早上好！

我是五()的__！今天，我讲话的内容是——“节约用水，从我做起”。

生活中，我们离不开水。可是中国很多城市都缺水，比如__、__、__等，最缺水的是__省__县。当地人把洗澡当作是一种奢侈的享受，因为他们一辈子只是洗三次澡——出生、结婚和死亡。

对于他们来说，水很珍贵。作为小学生，谁又真正理解“节约用水”的重要意义？

这学期第三周轮到我们班值周。我负责课间秩序的管理。在教室楼道巡视时，我经常会遇到这样的情形——饮水机旁挤满了人，有的同学用手按住饮水机的按钮，一串细细的水流喷涌而出，但他只顾着玩耍、和伙伴聊天，没注意到这是一种浪费；有的同学把水装进水壶然后又把水倒出来；还有的同学甚至在饮水机洗手……这一切让我感到特别刺眼。我上前劝告，那些同学却像没听见一样，无动于衷。

中午，我在饭堂值周，监督同学们把饭盘放好，把剩菜剩饭倒好……站了一会儿，我看到一个饭堂阿姨拿着一个铁桶，走到装剩饭剩菜的大胶桶前，把铁桶里的汤“哗啦”一声全部倒进胶桶。多少没吃完的菜，多少没喝完的汤呀，真浪费！一天三四桶，一个月一百多桶，那一年又得浪费多少！

我反对浪费，我是家里节约用水的小卫士。在这里，我跟大家一起分享我“一水多用”的巧妙方法：洗衣机第一次放出来的水比较脏，我用桶装起来，用作冲厕所；第二次放出来的水比较干净，我用来洗书包、洗鞋子或洗楼梯；洗完米的水是最环保的去油能手——它可以用来洗碗或者洗青菜，还可以浇花。

同学们，我们在享受幸福生活的同时，应该用实际行动节约用水，让更多生活在干旱地区的人也能用上干净的水。节约用水，从我做起！让我们现在就行动起来吧！

我的讲话完毕！谢谢大家！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

心理协会演讲稿三分钟内容篇二

老师们、同学们：

大家上午好

健康是人类生存极为重要的内容，一个人怎样才算健康呢？联合国世界卫生组织提出过一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”健康不仅是指没有疾病，而且是指一个人有良好的身体和精神以及社会的适应状态。

作为一名小学生，应该如何拥有健康的心理呢？我想，可以从以下几方面来做：

第一、正确的人生态度

正确的人生态度来源于正确的认识和世界观，既有远大的理想，又有实事求是的精神，在周围环境发生变化时，能够跟上时代的步伐，立场坚定。我们刚刚进行完的期中考试，无论成绩如何，你是否有收获？人生的意义不在于一次成绩，而在于对自己的超越。遇到困难时，不要害怕，更不要放弃，只要拥有正确的理想目标，不断调整心态，超越自我，就一定能够成功。

第二、满意的心境

满意的心境源于正确的认识，一个人要做到一分为二地论人论事，因而既能接受自己，又能悦纳他人。要有自知之明，对自己的德才学识有正确的分析。在别人的评价中既不会被赞扬、鼓励冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，能从中吸取有益的东西。对生活学习也有正确的标准，既不好高骛远，也不急功近利，因而心境总是满意的、愉快的。

第三、和谐的人际关系

乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重、信任和友爱。这是因为他们以同样的态度对待别人，因而减少了很多不必要的矛盾。与人为善的人能够与大家互相理解、彼此感情融洽，协调一致，相互配合默契。

第四、良好的个性，统一的人格

需要说明的是：心理健康并非是超人的非凡状态，也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已经具备了良好的健康心理。

最后，希望良好的心理成为我们生活的常态。学会快乐，让我们在求学的道路上找到幸福，载负着愉悦，感受世间的美好；学会尊重，让我们在尊严和责任中无愧于美丽的价值；学会感恩，让我们在善良和真诚中稳健前行。在学习生活中，感到人性之美，感受科学之美，感受人类心灵的博大与深邃，感受人类所创造的辉煌文化，唤起我们对未来的热烈憧憬和光明正直的期盼。用正确的眼光审视生活，洞察人生。让健康的心理成为我们成功的保证。

心理协会演讲稿三分钟内容篇三

老师们、同学们：大家中午好！

今天我们将和大家一起来小学生们怎样保持心理健康。

现在，当个小学生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历小考、中考、大考以及完成各类名目繁多的作业、练习等等。如果考得成绩好，那么日日的辛苦就算没有白费；如果考得不好，那情况恐怕就有点儿“惨”了：老师的批评，同学间的攀比，特别是家里父母亲的责难，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家长真正吃透了那里面的

“机密”，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。

小学生们怎样保持心理健康呢？

一、首先增强自信克服自卑。

有这样一个小学生，他是个男孩子，在家里是个懂事、孝顺的孩子，会干不少家务活儿，也能关心家里的人。但是他不太善于讲话，上课不敢举手发言，即使会回答的问题，问到他也是不言。为此，常常受到老师的批评。这样，时间长了，他就有了一些变化，变得更加内向，不爱与同学、老师打交道，不能按时完成作业，最后发展到作业本也不带的程度。当妈妈的为此着急，和他谈话时，发现他觉得自己什么都不行，老师也不喜欢，甚至觉得活着也没什么意思，还不如死了。这样自卑以至悲观厌世的灰暗想法，出自一个稚嫩的孩子之口，实在让妈妈吃了一惊。

从这个男孩子身上反映出了心理健康上的问题，一种严重的自卑心理。

自卑心理是指一个人严重缺乏自信时的心理，是自信心的大敌。自卑心不是天生而来的，往往是因为自我评价不恰当而逐渐形成的，客观上讲是由于个人的某些缺陷或者屡遭失败而造成的。

自卑心理有以下种种表现：

1. 遇到困难时，首先怀疑自己的能力。
2. 办起事来优柔寡断，总怕把事情办错而被人讥笑。
3. 常拿自己的缺点和别人的优点比。

4. 做事总爱后悔，总觉办得不如意。

克服自卑心理，就要建立自信心。

有自信心的表现如下：

1. 相信自己经过努力，一定可以把事情做好。

2. 对自己的能力有比较正确的估计。

3. 不怕挫折，不怕失败，做事能够坚持到底。

当我们树立了自信心，就可以逐步提高学习成绩，并且改善和建立良好的人际关系。

二、其次要意志坚强克服困难。

现在我们很多小学生都是处在父母亲无微不至的关怀下，生活条件优越，个人需求无不得到满足。这样的外界环境很容易让自己感到世界就是这样温暖如春，就是这样风调雨顺，一个人生活的道路从来就像北京的长安街一样，笔直而平坦。任何事物都有其两面性，一方面，好的环境为自己的学习和生活创造了有利条件；另一方面，好的环境又使自己难以体验到困难与挫折。

害怕困难的表现有如下几点：

1. 学习成绩不够理想，也不再加劲努力，甘居中下游。

2. 做事不能做到底，经常知难而退，或者这山望着那山高，结果什么也做不成。

3. 遇到困难，不是积极想办法，而是消极等待。

那么与害怕困难，缺乏毅力，缺乏坚持性相反的一种心理状

态，就是有着坚强的意志，能够不怕挫折，不怕困难。

意志是什么呢？意志是一个人在想做一件事和做完这件事的过程中 的心理状态。在这个过程中，既可以是积极地去完成，也就是有自觉性，有坚持性地完成。也可以是消极的，那就是害怕困难，依赖别人等等。

归纳起来，有意志、有坚持性的表现有如下几点：

1. 对自己所做的事，如果已经认定是正确的，有价值的，而且是能够做到的，那么就要从开始到结束，坚持到底，把事情做完。
2. 不怕困难，并且千方百计地去克服困难。
3. 善于总结经验教训，最终达到目的。

不怕困难，勇于克服困难的过程就好比爬山，当一座高山等待我们攀登时，眼望着烟云环绕的山峰，就要鼓励自己，一定要爬上顶峰，山路是靠人一步步走的。当爬至半山，精疲力竭之时，是止步不前，还是咬牙继续前进？有时候，在最想打退堂鼓时，最需要坚持一下的勇气，一旦超越了这个“极限”，也就战胜了自己，那么等待在面前的就是无限风光了！

那么我们如何克服困难，培养自己的意志呢？培养自己克服困难的勇气和坚强意志，可以：

1. 从短时间开始，向长期过渡。
2. 从老师、家长的督促开始，向自觉坚持做事过渡。我们生活在良好优越的环境下，只要自觉地意识到应该主动克服困难培养坚强意志，那么任何艰难险阻都是可以战胜的。

此外我们小学生要保持健康的心理，还要做到：胸襟宽广克服妒嫉、学会克制克服任性、勤劳肯干克服懒惰、富于同情克服自私、合群友爱克服孤僻、要荣誉感克服虚荣、独立自主克服依赖、开朗乐观积极向上！

总之，我们要注意培养快乐的心态去面对人生：改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面对一切事物。遇到自己确实一时想不开的事情，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。学会用微笑和快乐去面对人生。希望我们都能做一个心理健康的小学生。

今天的广播到此结束，下次再见！

心理协会演讲稿三分钟内内容篇四

亲爱的老师、同学们：

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，“525”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！

心理协会演讲稿三分钟内容篇五

老师们、同学们：

大家早上好！我讲话的题目是《阳光心理，健康人生》。

同学们，你可曾为一点小事而气恼过？你可曾无缘无故地感到郁闷不快？你可曾抱怨生活的不公？你可曾对前方的困难望而却步？如果有，请关注你的心理是否健康！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。现代的人们在重视身体健康的同时，越来越重视心理健康。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，也令世人回味无穷、感慨万千。射击运动员埃蒙斯在前9枪一路领先的大好形势下，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登顶。可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他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！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，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，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，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，传递快乐！享受快乐！

再次，正视现实，勇于解决问题。正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的解决办法，而不企图逃避，推卸责任。

最后，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，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。

同学们，让我们打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光滋润我们的心灵。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，让健康、幸福的阳光沐浴我们的生活。让我们人人都拥有一个阳光心理，拥有一个健康的人生！