

# 最新自律心理健康演讲稿 心理健康演讲稿 (通用7篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。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。

## 自律心理健康演讲稿篇一

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”。

### 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!

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。

## 自律心理健康演讲稿篇二

牡丹雍容，梅花傲骨；黄山奇崛，泰山雄伟；北国万里雪飘，江南草长莺飞，我们无法评价自然景色的美丑，正好比自然无法定义我们的优劣。沐浴着温暖的阳光，品尝着清凉的甘霖，我们更需要静下心来，和自己倾心交流。5月25日是心理健康日，525即“我爱我”，我爱我不是盲目的自信，而是接受自己，悦纳自己，不断完善自己。

悦纳自己，离不开乐观的心态。心理学家指出，在人们的心理活动中，自信或自卑的自己评价有很大的不同。自信的人经常会把自己看作是有价值、能干的人；自卑的人恰恰相反。成长的征途中，每个人都难免遇到不顺心的事：在学校，我们也许因为学习状态不佳而烦心；在家中，我们可能为了琐事而同父母争吵；将来走上社会，我们也许会在人际交往上碰壁。失败的痛苦、成长的烦恼、生命的困惑如影随形，抛开自卑的心理，这时的我们需要乐观自信。美国总统林肯不仅出生贫寒，而且相貌丑陋，但他在自己的长处、优势上去努力，不断克服自卑，从而成为了美国人民爱戴的总统。被称为“阳光小子”的日本青年乙武阳匡，天生没有四肢，但他考取了日本著名的早稻田大学，并成了电视台的主播，他的奋斗历程，激励了许多日本民众。他在接受记者采访时说：“我很满足！”强者之所以成为强者，是因为他们善于战胜自己的软弱。伟人之所以伟大，在于他们始终保持着一种积极乐观的心态，在任何逆境中都能用心和自己交流，来获得更加非凡的自信。

悦纳自己，还要关注自己情绪的调整。因为考试失败而伤心，

因为老师的批评而委屈，因为同学的误解而难过，因为付出努力却一时得不到回报而痛苦，这些都是学习中有可能遇到的消极情绪。这时的我们，需要少一点抱怨，多一点理智，尝试着停下脚步，给自己一点时间，去耐心地聆听心的声音，不要羡慕别人的聪明，不要抱怨自己的愚钝，尝试去发现自己的长处，去找寻适合自己的道路。高考在即，期末临近，用积极地悦纳自己来抚平这些消极的情绪就显得更为重要。

人这一生，最大的财富是自己，最大的事业是如何经营自己。同学们，就从现在开始，给自己的心灵注入微笑、乐观、自信、坚强的阳光，悦纳自己，笑对人生！

谢谢！

## 自律心理健康演讲稿篇三

大家上午好！今天我讲话的题目是《请关注你的心理健康》。

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。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋网吧，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

所有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，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。

## 一、那我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，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，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要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，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。

各位同学，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。谢谢大家！

## 自律心理健康演讲稿篇四

早上好！今天我讲话的题目是《创心理特色校，健康心理，快乐人生》。

首先，我们要正确认识自己，接纳自己，探索自己更多的可能性。

我们都是独一无二的个体，有着自己独特的个性，不必过多给自己添框设限，很多同学觉得自己就是这样的，很难改变，无意识地也给自己贴了标签，其实，每一个阶段的你都有不一样的特点与成长，每个人都有自己无限的可能，我们可以不断探索自己，持续不断看到自己的特点与闪光点，进而不断探索未来的可能性。来，跟着老师做一个探索的尝试，如果你正在完成或者曾经有件事情让你觉得自己很有成就感，不妨跟着老师问问自己以下几个问题：对于这件让你感到有成就感的事情，你是如何做到这件事的呢？有没有哪个细节让你印象特别深刻？期间遇到什么困难了吗？你又是如何克服的？最让你引以为豪的是是什么？身边的人是怎么评价你的？当你把刚才老师说的的问题一一梳理后，你会发现，原来我有这样或者那样的优势，而这些优势如何更好地运用到自己的学习和生活也是一非常重要的命题。

因此，同学们，从现在起，多去体验，多去尝试，不自卑，不自负，将自己的优势发挥到极致，不断地反思、调整、再尝试，你会发现你将遇见更美好的自己。

除了正确认识自我以外，我们还要正确与人交往，建立和谐的人际关系。

和谐的人际关系会给予我们一个很好的支持环境，我们会更愿意在这个环境中学习或生活。谈到人际关系，离不开沟通，人与人的沟通是双向的，首先，我们要学会倾听，倾听别人的感受，尊重每个人的看法，这是我们与人建立良好关系的前提；其次，我们要学会表达自己，诚实地表达自己的情绪和愿望。表达自己的感受，是为了让别人了解自己，表达自己的愿望，是让别人知道如何与你相处。最后，我们还可以多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，助人会让你感觉自己备有价值，而价值感会让你感到快乐。

同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注自己，关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康和谐的

校园，共创心理特色校。祝愿大家都有一个健康的心理，阳光的心态，快乐幸福的人生！

我的讲话完毕。谢谢大家！

## 自律心理健康演讲稿篇五

大家早上好，我是高一班的。今天我演讲的题目是《心盛明媚，便是最美的时光》。

有人说，人心是身上的灯，心若光明，世界便光明；心若光明，世界便清澈透亮；心若光明，人生便一路芬芳。诚然，人生最曼妙的风景，来自内心的明媚。世间发生的所有事，都是心境的折射。你的内心，若是黑白色，你眼里的世界便是黑白色；你的内心若是灰色，你眼里的世界便昏暗无光；你的内心若是阳光普照，那么，漫漫人生，就会收获美好，一路芬芳。活着，本就是一场修行，把复杂简单化。将心归零，驱散阴霾，心盛光明，坚定一份信念，守住一颗初心。不以物喜，不以己悲，做个内心美好的人，这个世上则无可恼之事。

内心美好的人，不是单纯的善良，还有真诚的品质，以及灵魂散发的香味。内心美好的人灿烂祥和，不但自己气质如兰，与内心美好的人相处，更如同烈日下于清幽处细品香茗，寒风中于瑟缩时沐浴暖阳，身心伴着爱，宁静、祥和的喜悦。

人性本善。无论相貌，无论出身，善良的心是最美的。无论富贵贫贱，不分年龄职业，善良的心是最可贵的。

善良的人，懂得怜悯，更懂得尊重。生命是一种回声，你把善良给了别人，终会从别人那里收获善意。善良，是人性中最好的情怀，是世间最美的花开。或许，人生的路有千万条，而选择善良，无疑是最美的修行。

生活是一面镜子，你对他笑，他就对你笑，你对它哭，他就对你哭，很多人都认同这样的生活态度，然而很少人却能够做到这样的态度。

只有我们相信美好，心里有美好，才能在世界里发展美好。相反，一个人如果不再相信真善美，那么看到和拥有的世界就必然充满罪恶、丑陋。

三毛说，人活着还真是件美好的事，不在于风景多美多壮观，而是在于遇见了谁，被温暖了一下，然后希望有一天，自己也成为一个小小太阳，去温暖别人。

林清玄也曾说“人生不如意十之八九，要常想一二，忘记八九”生活总有这样或那样的烦忧，你若每天愁眉苦脸，生活也会阴云密布，你若心情明朗，快乐也会多些。愁也是一天，乐也是一天，何不让自己快乐呢，人生，忘记一切不如意的微笑，远胜于记住它的愁苦。

正如那首禅诗中写道：

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，

若无闲事枝头挂，便是人间好时节。

如果人人内心有光，如果人人都成为一盏灯一束光，这将是一个无比深情的世间。

储存阳光，必有远芳。心盛明媚，便是最美的时光。

谢谢大家，我的演讲完毕！

## **自律心理健康演讲稿篇六**

尊敬的老师、亲爱的同学们，大家好！我是心起步心理社的

社长潘铁铮。

今天，我在国旗下讲话的主题是《从心起步，健康成长》。

如果我问你“你健康吗？”你一定会说：“我当然健康了。瞧，我好得很呢！”可是，“好得很”只能说明你生理健康而已。其实，一个真正健康的人不仅是生理上的健康，同时心理也要健康。众所周知，一个心里装着假丑恶的人，无论他的体格怎样强壮，他也不会是一个健康的人，因为他的心理不健康。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！”。

就拿身边的有些同学来说吧，他们常常想着玩手机、电脑，很少花心思来想一些自己该做的事情。作为一位中学生不为自己的学业担忧，总是懒懒散散的过日子，心中已经没有了远大的理想，我想他至少不是一个幸福的中学生。

那心理健康的中学生是什么样的呢？

首先，我们有着正确的人生态度，抱有正确人生态度的人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，既有远大的理想，又有实事求是的精神，对自己在班级上的也十分敬业地认真负责。

其次，心理健康的同学有着满意的心境。他们有自知之明，对自己的外貌、德才学识有正确的分析。他们在别人的议论包围中既不会被赞扬、歌颂冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，他们能够做到从别人的议论中吸取有益的东西。他们不骄傲自大，也不自轻自贱，对人总是言而有信，善气迎人。对自己的优点与不足有清醒的认识，对父母、老师、同学也有一种客观的、全面的评价，因而他们的心境总是满意的、愉快的。

第三，心理健康的同学有着和谐的人际关系。他们能体谅父

母的亲情，能珍惜同学之间的友情，能尊重老师的恩情，因此他们总是受人喜爱而不是令人厌恶的。当我们的人际关系和谐了，心情自然也会较为舒畅，心理就会处于健康的状态中。

最后，心理健康的同学有良好的个性，统一的人格。他们不追求怪异的发型、另类的打扮和出格的言谈举止。他们能够做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，勇敢而不鲁莽，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，无论你在何时，都要学会关注自我，不仅要关注自身的身体成长，更要关注自己的心灵成长。只有心灵健康了，我们才能活得积极乐观，我们才能真正健康成长。记得在去年的运动会上，我第一次感受到史无前例的紧张，作为班级的领操，站在队伍的最前方，我们位置的前方正对着评委，我的腿开始瑟瑟发抖，但是，因为心理课给我的帮助，我尝试着用观呼吸的方式让自己冷静下来，心中也坚信着自己，最后，我做到了。我带领着班级的同学完成了这次比赛。即使那时心中有所畏惧，但是，我看见了紧张，我和紧张和谐相处，紧张就成为了我的朋友，他变成了一份力量，给了我极大的帮助。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。

为了呵护好我们幼小的心灵，使它免受伤害，我们必须给它“多浇水”、“多施肥”、“多除草”。这样我们这棵“心灵小树”才能健康地成长为“参天大树”。心起步正是为了帮助同学们呵护心灵小树而创造的，它在知行楼二楼，那里有一条温馨的心理长廊，尽头是那“柳暗花明又一村”的心起步心理室，一方小天地，来到那里，便会觉得心旷神怡，走进心理室，温暖如家，心理老师亲切如友人。走下楼梯，眼见“海阔天空”，一张白色的沙发，软软的靠枕，安静的书架，这里是我们心灵的港湾。邀请你来分享快乐也可以分享困惑，让我们打开心扉，缔造美丽人生，从心起步，让心

灵小树茁壮成长。

我的演讲结束了，谢谢大家！

## 自律心理健康演讲稿篇七

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！