

2023年心理演讲比赛演讲稿(优质6篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

心理演讲比赛演讲稿篇一

早上好！

今天，我国旗下讲话的主题是“做一个心理健康的孩子”。

同学们，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。在日常生活中，我们常常重视自己的身体是不是健康，而忽视了自己的心理是不是健康的。

心理不健康，对你的学习，你的生活都有不同程度的影响，严重的还会影响班级、学校的和谐和社会的安定。

那么我们怎样才能拥有健康的心理呢？

然后要正确认识自己，相信“天生我材必有用”，要相信“失败乃成功之母”。但是，无论取得了多大的成就，都不能骄傲、自负，要知道“山外有山，人外有人”。没有最好，最强，只有更好，更强。

还要学会与人交往，建立和谐的人际关系。学会尊重别人，体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见。古人说的好：良药苦口利于病，忠言逆耳利于行！

你还可以多方面的培养自己的兴趣和积极向上的态度，多想想快乐的事情，这样可以减低你的心理压力。

最后要懂得把握现在，面对现实，不要总是追悔过去，积极展望未来。

我在这里希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。

心理演讲比赛演讲稿篇二

大家好！

首先，是培养积极的人生态度：要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，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。当你遇到挫折时，你的第一反应是什么？有人会想：唉，真倒霉，怎么这样的事就轮上我。但有的人会想：嗯，这次的挫折又给了我一次成长的机会。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，是提高道德修养水平：道德修养也能影响一个人的健康吗？事实证明了：道德高尚多做好事，经常满腔热忱地帮助人，扶助人，爱护人，援救人，人们自然也会投桃报李，给以热情地回报。爱人者，人便爱之，助人者，人必助人，敬人者，人亦敬之。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，使人愉快，获得快乐。相信你也一定有过这样的感受吧。

第三，树立正确的名利观。处于人生关键转折期的中学生，要想保持良好的情绪状态，维护和谐，要想健康地成长，就必须学会正确地对待名利，如果一味追名逐利，整天处心积虑，必然会产生消极的不良情绪，在日常学习和生活中，一方面争先进，创一流；另一方面不斤斤计较功名得失，有了这样的名利观，我们就不会因自己暂时不如别人而自卑。

第四，培养勤奋学习的好习惯。在生活中，有些同学因家庭或自身等原因存在厌学情绪，把读书学习视为一种痛苦、负担、压力，这种强烈的厌学情绪使这些同学自暴自弃，悲观厌世，甚至产生反社会行为，很容易被社会上的坏人所利用，走上犯罪的道路。因此，我们每个同学都必须认真对待学习，努力培养学习兴趣。养成良好的学习习惯，读书学习能使人掌握知识，提高素质，懂得人生的真谛，使人热爱生命，热爱生活，具有积极的人生态度，树立正确的人生观，使人能正确地认识和对待挫折，正确地对待人生和前途，始终斗志昂扬，乐观向上。只有这样，生活才会变得精彩，人生才会有价值。

第五，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，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的尊重。

心理演讲比赛演讲稿篇三

大家好！

多数专家认为，中职生心理健康的七大标准：一、智力正常，善于学习；二、了解自我，接纳自我；三、乐于交往，人际和谐；四、性别角色分化；五、社会适应良好；六、情绪积极稳定；七、人格结构完整。

一般说来，心理健康的人能够善待自己，善待他人，适应环境，情绪正常，人格和谐。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼，只是他们能及时从痛苦和烦恼中解脱出来。他们善于不断地学习，不断充实自己。他们不会钻牛角尖，善于从不同

的角度看待问题。曾经，有个少年认为自己最大的缺点就是胆小，为此他很自卑，没有朋友，常常觉得自己的前途没有一点希望。

一天，他鼓起勇气去看了心理医生。医生听了他结结巴巴的诉说，握着他的手笑着说：“这怎么是缺点呢？分明是个优点吗？你只不过非常谨慎罢了，而谨慎的人总是可靠，很少出乱子。”少年听到心理医生这么说，有些疑惑了：“那么勇敢反倒成了缺点咯？”医生摇摇头：“不，谨慎是优点，而勇敢是另外一种优点。只不过平时人们更看重勇敢这种优点罢了，就好像黄金与白银一样，人们更注重黄金。”少年听后内心颇为宽慰，眉头有些舒展，医生接着说：“所谓的缺点，至多不过是个营养不良的优点。如果你是个战士，胆小显然是缺点；如果你是司机，胆小肯定是优点。逼自己扮演一个勇士，还不如善用胆小，增长学识与才干去弥补胆小，成为勇敢又谨慎的自己”。

中职阶段，我们正在进行心理健康课程的学习，教育部在关于印发《中等职业学校德育大纲》中提到，加强心理健康建设，将育德与育心相结合，并对不同年级的中职学生，提出了不同的发展目标：就高一学生而言，你们面临的最大挑战是：初高中新旧角色的转换，高中学习生活和环境的适应问题，并且在自我意识方面，要认识自己、把握自己，充分体现自己的价值，并且学会主动与人交往。因此，学生发展中心积极开展了新生心理普查工作，帮助同学们尽快适应环境。高二的同学们，你们已经进入了智力的成熟期，这个时候要培养我们的学习兴趣，并找到适合自己的学习方法；在人际交往方面，应当树立正确的交友观，并注意与异性交往的分寸。特别是职业学校，部分高二学生要去企业实习，还应当储备一些岗前心理知识，来应对实习过程中遇到的困惑。因此学校也对部分高二班级进行了学习动力激发的‘团体心理辅导，对岗前实习的同学们进行心理培训。高三的小伙伴们，这个时候你们面临的重大任务就是对自己的个性和能力有深入认识，并对前途做出合理的初步设计；对口升学的同学们更

是要学习一些科学应考的技巧，提高自我调节情绪的能力。为此，对口升学部对高三年级同学们进行了学习情况调查，积极开展考前动员心理讲座。

同学们，当代社会，关注心理健康，预防和减少心理疾病已经变得刻不容缓。但我们不必谈心理问题而色变，有问题积极求助，我们父母、老师、同学都是朋友，如果你历尽千辛还找不到方向，就可以勇敢地去进行心理咨询，什么是心理咨询，简而言之，就是学习积极应对生活，快乐成长的方法，如果把人的痛苦比作沙漠，那么心理咨询就是沙漠里的绿洲，其他地方无法宣泄的情绪可以在心理咨询中得到释放，学校的心理咨询室在创新楼2楼，每天下午3点到5点都有老师值班，欢迎同学们去参观与预约咨询。

最后祝老师们工作顺利！同学们学习进步！祝福所有人身体健康！心想事成！

心理演讲比赛演讲稿篇四

下午好！

为进一步加强我校学生心理健康教育工作，促进学生了解心理健康知识，增强学生的自我心理保健意识，养成正确的心理健康观念，培养学生健全的心理素质，构建和谐校园，丰富校园文化，今天大学生心理健康教育既是自身成才的基础，更是时代发展的必然要求。深入开展这项工作，对于高校贯彻落实以人为本的科学发展观，推进素质教育，增强大学生思想政治教育的实效性，促进大学生全面发展，为建设和谐社会培养身心健康的合格人才具有重要意义。国家高度重视大学生的心理健康教育工作。从20xx年开始，将每年的5月25日定为“全国大学生心理健康日”。“5.25”的谐音是“我爱我”，意为大学生要关爱他人，先从关爱自己开始，使每个个体都能健康成长。

今天，在学院心理健康教育中心的积极筹备下，大学生心理健康月活动以开展主题教育班会、心理游戏、心理电影展播、心理图片、知识宣传展、心理文章知识广播、心理素质拓展活动、校园环跑以及感恩教育系列演讲比赛等等系列内容丰富、形式多样的活动，广泛宣传大学生心理健康知识，帮助同学们强化心理健康意识，提高心理素质，激发心理潜能，增强心理调适能力和社会适应能力，全方位的加强我校大学生心理健康教育工作。

1. 希望大家进一步提高对心理健康教育工作的认识。
2. 希望大家进一步加强心理健康教育工作的宣传力度，积极鼓励学生参与。
3. 希望大家进一步提高全校心理健康教育工作水平。

最后，我相信，在学院领导的高度重视下、在师生们的团结协作下，在同学们的积极参与下，第七届心理健康活动月必将取得圆满成功！

心理演讲比赛演讲稿篇五

从20xx年5月到201x年的12月，欢乐的时光总是飞逝而去，不知不觉，两年半的时间悄然离去…怀着一颗感恩的心，我想分享我在成长的点点滴滴。

“真诚服务每一天”是公司的服务理念，真诚服务来源于细节，为顾客提供其他商场所不能提供的人性化贴心服务就是新举措、新亮点！用心打好每一张人情牌，让留驻在每位顾客的心田里！炎炎夏日，是一汪清泉，带来一季的清凉；寒风呼啸，是一轮暖阳，灿烂整个冬季。

用爱拥抱每一天，用心打动每个人。真诚的微笑，不仅能带来温暖，更可以提升销售。不管顾客有没有购买意向，我们

都可以抓住时机认真的把介绍给她，让他们更多的了解，让扎根在他们的脑海里。只要我们在付出，总会有收获的时候。

其中姚姐是我感触最深的一位顾客。最开始，她来的时候，我如平时一样非常热情的接待了她，当她说出开票的名称时，我敏锐的意识到，这是推销绝好机会，因为在今天已经接待了三位同一单位的顾客。姚姐的性格比较开朗，我话也比较多，在聊天的时候，她不经意间透露出，在只是买很少的一部分卡，真正多的是打算在其他商场购买。我想没有任何一个人会放过这样好的机会推广自己的公司。于是，我详细的给她介绍我们公司的储值卡的使用及返利，并建议她说：“你看，你们每个人几乎都是购买2500元左右的储值卡，这样分散买的话，就享受不了返点的优惠，如果几个人合伙一起买的话就很划算了，1万返1个点，3万返2个点…刷卡的话，只扣减0.5%的手续费。而且，你看，我们商场经常搞促销活动，你们最喜欢的精品柜、化妆品等有时候几倍积分，集中在一个商场消费的好处就是享受了双重优惠：即购储值卡返点和会员卡返利，百货增加了不少新柜，超市增加了不少新品…”我非常认真的给她介绍，她想了一下，决定先买2506元储值卡，我为她办理了公司的会员卡，详细介绍会员卡的使用及返点，重点强调，我们的储值卡、会员卡全省通用，储值卡返点及会员卡返利在全绵阳是最高的，这是我们的优点，也是我们推广的重要卖点。

我在会员卡的背面贴上一个返积分的日期，仔细的帮她把卡装进公司的卡包里，双手递给她，并告诉她：“这几天刚好是会员回馈日，购物满额可以凭收银小票换购超值礼品，非常划算。”她满意的夸我们的服务细心周到。

过了大概一个多小时，姚姐再次出现在总台，加钱换购了一提卷纸、一桶洗衣液，在非常愉快的道别后，过了两天，她和另外一位同事来到总台，一下子购买了57500元储值卡，她说：本来是打算在其他商场买的，可是那天只买了那么一点点卡，我却那么热情的接待了她，全面详细的介绍更深深的

打动了她，服务的每一个细节做得非常好，并且让顾客真切的享受到了商场回馈的福利，那种发自内心的真诚的微笑服务给她留下了非常深刻而愉快的印象，所以，她回单位跟组里面的人商量了一下，决定他们组里的人都在我们这里购买。并介绍了与她同所下属的另外一个单位的同事过来我们公司购买了32750元的储值卡。

“爱出者爱返，福往者福来”，欲得先舍也是这样的道理，站在顾客的立场上，为顾客谋取最大的利益，切切实实的让顾客享受到她应得的利益，为与顾客之间架设一座温暖的桥梁，让走进更多人的心里，这是我们每个人义不容辞的责任和义务。

一天中午大概1:40多分的时候，一位导购气喘吁吁的到总台购买4700多元储值卡、开具发票，我发现她走路的神情有点痛苦，于是就关切的询问她怎么了？她说为了跟这一单，她已经忙碌了一中午，午饭还没时间吃，脚上磨破了皮很痛，可是顾客又不愿意自己到总台来买卡开发票，为了销售，她只好忍着痛帮顾客跑腿。听了以后，很心疼，为了销售，我们的导购付出了太多太多，我们每一个人都应该为她们做好后勤工作，向工作在最前沿的导购提供力所能及的帮助，同心协力的做好每一单销售。此刻，刚好我们总台有两个人上班，午饭时间也不太忙，我赶紧让她坐下休息，然后开好估计金单子帮她把钱交到收银台，同事做卡，我开发票，分工合作快速的办理好这单业务，以便让她可以早点完成这单销售，早点进餐。

真诚服务不仅仅是对顾客，也是对我们每一位可亲可敬的同事。愿我们的每一个真诚的微笑可以舒缓你们的辛苦！是一个大家庭，没有任何一个人是孤军奋战，我们是工作在不同岗位相亲相爱的家人，我们愿意为你们做得更多，因为我们的目标都只有一个，留住每一位顾客，做好每一单销售，一切为销售服务，让更大、更强！

心理演讲比赛演讲稿篇六

一、有远大的志向。心理健康的青年人，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂。他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

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，也不亡自菲薄自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

三、能正视现实，勇于解决问题。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。

四、乐于交往，能保持和谐的人际关系。心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。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、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，参与他人同心协力，合作共事。

学生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，去面对困难提高忍耐、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。

六、要正确对待成功与失败。例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学却丧失了勇气。诚然，分数对正在苦学的高中生来讲的确很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，这才是良好的心理情绪所必需的。

国外有句格言：“我是我心灵的主宰。”最后祝愿同学们掌握好自我情绪之舵，乘风破浪，在学习和将来的工作中做出不平凡的业绩！