

# 最新演讲稿心理的健康 心理健康日演讲稿 (精选7篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。

## 演讲稿心理的健康篇一

大家早上好！今天国旗下讲话的主题是《关注学生心理健康》。

同学们，你们是民族的希望，祖国的未来。你们的心理是否健康，关系到你们的成长，关系到我们民族素质的提高，关系到我们国家的未来与兴衰。

据调查了解，在我们的同学中有部分同学缺乏远大理想，缺乏自立能力，缺乏奉献精神，利己主义严重，且由于你们处于生长期，心理、生理都不成熟，学习、生活诸多烦恼积压在心内，也会产生不必要的焦虑、孤僻、自暴自弃等心理问题。在实施素质教育的今天，这样的心理状况，怎能适应未来社会的生存发展，怎能成为合格的接班人，因此希望同学们从以下几方面入手培养健康的心理。

我们经常听见有同学抱怨，学习成绩不好，压力大，悲叹自己的运气不好。于是成天闷闷不乐，精神不振，意志消沉，虚度光阴。而实际上，人生的道路总是要经历无数风雨、坎坷，这是谁都避免不了的，但是，只要你们始终坚定自己的信念，追求自己的目标，积极地去努力，去奋斗，去拼搏，就会发现人生的天空如此广阔，青春的鲜花如此美丽，俗话说：“不经风雨，何以见彩虹”。

道德修养影响一个人的健康，孔子曰：“仁者寿”就说明了人的道德品质与健康的关系。古人还说：“有德则乐，乐则能久”，也明确指出有高尚的道德，才可能有快乐的心态，有快乐的心态，才可能健康长寿。现代医学、心理学也证明了：经常满腔热忱地帮助人，扶助人，爱护人，援救人，人们就会投桃报李，给以热情地回报。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。

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。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。

最后，祝每个同学都有一个良好的心理状态，快快乐乐地学习，轻轻松松地生活，成为社会的栋梁之材。

## 演讲稿心理的健康篇二

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，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。

### （1）学习和升学竞争导致的过度焦虑。

望子成龙，望女成凤，已经成了一些家长的愿望。一些孩子刚刚入学，其家长就把注意力放在孩子是不是能考“双百”上。一旦成绩不理想，就连吓带逼、连骂带损，给你们造成巨大的心理压力，致使有些人视学习如畏途。

（2）交往中的心理矛盾与冲突。现在的小学生，绝大部分都是独生子女，许多人从小养成了自我为中心，不关心他人，依赖性强、不容他人等不良倾向。而且孤僻、不合群的情况也很严重，这使你们在处理人际关系方面，面临很大的问题。小学生因为人际关系冲突苦恼的比例相当大，由于同学关系紧张和冲突而患病，比如学校恐惧症，或出走、自杀的情况也屡有发生。

### （3）与父母、师长缺乏理解和沟通导致的心理矛盾和冲突。

与父母、师长难以沟通，相互间缺乏必要的理解也是造成你们心理问题的一个重要因素。这种冲突随着你们年龄的增长，使你们普遍感到压抑、苦闷、无助和烦躁。一方面你们特别希望父母、老师理解你们的想法和做法；在教育实践中教师经常遇到因与家长和教师难以沟通而苦恼的学生前来寻求帮助，一些学生甚至痛哭流涕，足见其心理上压力之大。我们现在许多学生在情绪情感方面主要的心理问题有：抑郁、焦虑、易怒、羞怯、嫉妒、恐惧等心理问题。在行为方面存在

的主要问题一般是：过失行为、说谎行为、偷窃行为、攻击行为、破坏行为、逃学行为等等。

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！

## 演讲稿心理的健康篇三

各位女士，你们好！

非常荣幸和大家相识，感谢\*\*\*\*\*给我们提供这个机会与大家交流。

首先做一下自我介绍，我是\*\*\*咨询工作室的专职心理咨询师，名字叫\*\*\*。

今天我想借此机会和大家交流一下心理咨询方面的知识。

基于这个情况，我今天仅仅是和大家交流一下心理咨询的普及性的两个问题。

一是心理健康的问题，二是心理咨询的问题。

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，什么是心理健康呢？可能有的朋友会说，心理健康就是心理没毛病。

在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。

这个概念比较抽象，具体讲有四个方面：

第一：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。

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，原来是这位女士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位女士的身体与情绪调解能力的不足。

不过我相信在座的各位这一方面许多人都做的非常好，否则你可能会存在着不同程度的心理问题。

第二：心理健康就是在人际关系中能彼此谦让。

经过咨询师耐心询问，得知是因为这为女性仅仅是讨厌她的一位女同事而导致情绪不良。

第三:心理健康就是有幸福感。

这一条非常的重要，我想统计一下，认为生活很幸福的女士请举手

举手的人不多，我想请问各位，我们现在的生活衣食无忧，丈夫宠爱、孩子乖巧。

你每个月挣一千块钱，但总想花三千块钱，你能办到吗?不能，所以心理就极不平衡以致失去了幸福感。

有句俗话说的好，叫“知足者常乐”。

可是在他的盛名之下，有谁知道他同样忍受着感情与事业带来的压力，以致身心失衡患上了严重的抑郁症而无法自拔，最后自杀身亡。

张国荣的自杀引发多个影迷随他而去，这不能不说是一件悲哀的事情。

如果张国荣能有幸福感，能够在咨询师的帮助下很好的调节自己的不良情绪，今天我们就不会再为这位巨星的逝去而叹息。

所以希望大家珍惜你的生命，珍惜你的生活，珍惜你手中的幸福!

关注学生心理健康，让青春像花儿一样灿烂

同学们、老师们:

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中难免会遇到许多困难和挫折，所以我们要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。

青春期是人从幼稚走向成熟的重要转折，是一生中心理发展最活跃的阶段。

1. 抑郁:总觉得苦闷、无精打采、提不起干劲。
2. 焦虑:总感到莫名其妙的紧张、坐立不安心情烦躁、不踏实。
3. 人际关系敏感:总感觉别人对自己不好，不理解、不同情自己;与异性在一起时感到不自在。
4. 情绪不稳定:心情时好时坏，学习劲头时高时低，对同伴、家长和老师一会儿亲近，一会儿疏远。
5. 心理不平衡:如果同学成绩比自己好、比自己有钱或穿得好就不舒服，总觉得别人对自己不公平。
6. 适应不良:对学校的各种科目都不喜欢，对学校生活不适应，学习困难。
7. 强迫症状:总在想一些没有必要的事情，如总想考不好该怎么办、说错了话该怎么办;总担心自己服装不整洁爱照镜子等。
8. 对抗倾向:常发脾气、摔东西、大喊大叫、爱抬杠、有理不让人，没理搅三分，控制不住自己。

这些都是中学生中常见的心理问题和障碍。

我们前段时间对2014级共1288人进行了心理测试，总体心理健康状况基本良好。

65.73%的学生认为自己人缘比较好是受欢迎的，78.64%的学生认为自己是心情开朗的。

也有5%的学生从测试量表看来存在一定程度的心理问题。

所以作为中学生一定要关注心理健康问题，学会正确认识、合理调节自己的心理状态。

青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是一个人能否成就、贡献、成才的前提。

素质教育、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。

有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。

基于此，我希望同学们能学会：

用爱装点生命。

热爱生活，感恩生活，勇于担当

用沟通温暖心灵。

推心置腹的谈话就是心灵的展示，学会主动与父母、老师和同学进行交流，为个性健康发展注入爱的阳光。

用宽广心胸待人。

开诚心，布大度。

用心理健康知识补给营养，充盈心灵，积极维护身心健康。

主动学习心理健康方面的知识，积极参与学校各项活动

用正确的态度看待心理健康问题。

不歧视、不硬撑、早发现、早调理

时刻留意自己身边的美好事物，让自己内心多些喜悦和快乐

戒除网瘾，回归社会，用阳光的心态积极参加丰富多彩综合实践活动

同学们：

让我们一起参与多彩的活动，汲取知识的营养，迎接阳光生活每一天

愿我们每位同学拥有健康的身心、强健的体魄、坚强的意志。

希望同学们能斗志昂扬地迎接各种挑战，意气风发地去追求更大梦想，祝愿每位同学学业有成，身心健康，梦想成真，终生幸福。

1.心理健康讲座演讲稿

2.2017大学生心理健康演讲稿

3.心理健康班会总结

4.心理健康活动总结

5.心理健康月总结

6.关于心理健康三分钟演讲稿

7.心理健康工作计划

8.心理健康广播稿

## 演讲稿心理的健康篇四

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！

## 演讲稿心理的健康篇五

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，我们位置的前方就正对着评委，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！

## 演讲稿心理的健康篇六

各位老师、同学们：大家上午好！

今天我国旗下讲话的题目是《阳光心理，健康成长》。

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，人们常常重视身体健康，忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习负担重，人际关系复杂，心理健康受到极大地威胁和损害。在我们的周围，有的同学脾气暴躁，因琐碎小事与别人争吵；有的人意志消沉，迷恋网吧；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，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。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；大而言之，影响着一个人的工作、学习和生活，甚至决定着一个人事业的成败。

同学们，我们正值青春年华，这是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，也是一个从幼稚走向成熟的过渡期，还是面临种种压力的时期。在这样的人生季节里，有朝我们微笑的阳光和彩虹，也常常会有寒风冷雨。在成长的过程中出现一些心理困扰是很正常的现象，关键在于我们如何正确对待它们。良好的心理素质是我们未来成功的保证，在学习和生活中我们应该有意识的培养和塑造自己的个性，调节控制好自我的情绪情感。

1、多给自己积极的暗示，集中注意于自己的长处。要记住：自己有很多优点是别人不具备的。现在我所拥有的一切，都是最好的：我的同学是最好的、老师是最好的、我的学校是最好的。

2、相信自己，不过分敏感他人对自己的评价。爱迪生说过，生气就是拿别人做错的事来惩罚自己。世界上没有任何一个

人比你自已更了解自己。

3、我自信，我一定会成功。你要相信，通过你的努力，你的目标终会实现。

衷心祝愿同学们掌握好成长之舵，因为有阳光的心理，就一定有健康的人生，幸福的未来。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 演讲稿心理的健康篇七

大家好！我是\_\_，是20\_\_级应用心理学一班的一名学生，也是大学生心理协会实践部的一名理事，此次我竞选的职务是大学生心理协会实践部部长。

身为心理学专业的一员，对于大学生心理协会我有着一份特殊的感情。说真的，刚开始只是因为一份好奇，所以在社团招新的那天选择了咱们协会；也是因为一份期待，所以参加了实践部理事的竞选。但是，在协会待的时间长了，发现自己也越来越喜欢它了。因为它有给我一种家的感觉。在这里，每个人都努力地工作，部长们的认真负责也带给了我很大的感动，我觉得，我也要向他们学习，不管是在哪做着什么事，都要付出自己最大的热情和努力。

在大学生心理协会这个大家庭里，每一个人都表现出了对它的爱，每一次活动，我们都有很认真地去完成，从我们部刚开始的“齐心协力”活动，到之后的瓷娃娃，再到心理情景剧大赛，还有我们每次的手语训练等等，大家都有看到彼此的努力，也希望咱们的协会能够被更多的人知道。

在心协待了这么长时间，几乎每个活动我都有参加，虽然我不是那个做得最好的，但是我相信我一定是那个最努力的，以后，我还能更加的努力的。大学生心理协会也是我唯一一

个想要一直坚持下去的协会，因为在这里我真的有学会很多东西，我想在这里继续干下去，帮助更多的人学习更多的东西。

这次竞选大学生心理协会实践部部长这个职务我有经过很长时间的考虑，或许是我自己不够自信，总感觉自己做得不够好，但是我始终坚信笨鸟先飞这个道理，没有别人做得好就付出比别人更多的努力，知识都是靠一点点积累的，我相信自己通过努力会比别人做得好。

我之所以会竞选这个职位，有以下原因：

1、我现在是大学生心理协会实践部的一员，对它也是最有感情的，我希望它能够在我的带领下变得更出色，我也相信自己可以做到！2、我对待事情有满腔的热情，总觉得一件事要么不做，要做就得把它做好。以这样的态度对待协会大小事，会让协会更出色的。并且会总结每次活动中的优缺点，只希望能够让更多的人加入其中。

3、我善于与人交往，也希望可以结交更多的朋友，然后互相学习，既帮助他人，也有益于自己。我是一个特有耐心的人，也能时刻保持一颗清醒的头脑，让自己在处理突发事情的时候不慌张。我还有身为一个女孩子的细心，了解别人的需要并适时的帮助他人，并且可以很好地分配任务。

如果我能够成为大学生心理协会实践部的部长，我一定会做好自己的工作，我保证能以一种认真负责的态度去对待协会的大小活动，并且减少协会成员的流失。如果我不能成功竞选为大学生心理协会实践部的部长，我也不会气馁，这只能说明我做得不好，我会努力锻炼自己，让自己变得很好。

我的演讲完毕，谢谢大家的支持。