

最新阳光心理快乐人生演讲稿三分钟 阳光心理健康人生的演讲稿(模板5篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么你知道演讲稿如何写吗？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

阳光心理快乐人生演讲稿三分钟篇一

亲爱的老师、同学们：

大家上午好！

本周国旗下讲话的题目是：阳光心理，健康人生。我们小学生正处在一个朝气蓬勃、充满活力的时期，在这样的人生季节里，我们有时会痛苦迷茫、有时会自卑绝望，有时会犯错误；有时管不住自己。其实，在成长的过程中出现这些问题都是正常的现象，关键在于如何正确的对待它们。

当孤独、自卑、痛苦、委屈向你袭来时，不要害怕，在你身边有默默支持你的力量，这力量来自于你的父母、老师、同学。他们都愿成为你的朋友，愿意与你一起分享成长的快乐，分担成长的烦恼。

正视自己，接纳自己，高也罢，矮也罢，胖也罢，瘦也罢，镜子里的那个人才是真正的我。以满心的喜悦去面对自己，树立起信心为自己鼓劲，努力去做那个最好的自己。

和别人比，可能我们永远享受不到成功的喜悦。那就和自己比，和过去的自己比，让自己成为今天最好的自己。不管底

子有多薄，基础有多差，只要从自身出发，付出努力，让每一天都有收获，每一天都有进步，那么，我们完全就可以成为最好的自己。

美好的人生需要健康的体魄，同时也离不开健康的心理。同学们，让我们行动起来，“打开心窗，让阳光进来。”让我们努力成为我们所期望的人。

阳光心理快乐人生演讲稿三分钟篇二

亲爱的同学们：

你们好！

让每一个孩子的心灵都如阳光般的灿烂，为每一个孩子营造一方心灵的乐土，这是我从教一直以来的最大心愿。为此，我把目光专注于每一个孩子，专注于促进学生心智的健康发展和人格的发展，努力地为他们的心田播撒阳光和雨露。

为了关注孩子的心理需求，让每个孩子健康成长。作为教师，我以平和的态度、宽容的心境去包容每一个孩子。让孩子感受到，老师对他们不仅有严厉的要求，严格的管理，更多的是对他们的关心与呵护。“人性最本质的特点，是希望别人的赞赏”。满足学生这种心理需求，是充分挖掘学生学习潜力的有效途径。在课上，性格内向的，我赞赏他们文静秀气；性格外向的，我赞赏他们活泼可爱；成绩好的，我赞赏他们是一名有能力有特长的好学生；成绩不好的，我赞赏他们肯努力，从不放弃的拼搏精神。哪怕是学生有了缺点，我也以赏识的眼光去包容他，想方设法点燃起他们心中自信的火焰，拉近了我和学生之间的距离，学生爱和我聊天，因为从老师这里能获得赞许与尊重，他们能毫无顾虑地谈出心中的想法。

为了拓宽我与学生间心理交流的渠道，心理健康教育专栏和“小白鸽”信箱成了必不可少的桥梁和纽带。我经常收

到学生的许多来信，有与我们分享快乐的，有与我们倾诉心声的，更有诉说烦恼的。我通过“心理健康教育专栏”进行定期公布辅导策略的同时，更是利用课余时间，针对学生的心理问题与学生交心，帮助他们走出心理的误区。一段时间以后，我们发现学生与我更亲近了，我成了学生心中的大朋友，是他们的“小白鸽”姐姐，师生之间有了一种难得的默契。

为了让个别心里总是憋屈的留守儿童发泄心中的不良的情绪，我就让他们以写信、写文章、记日记的方式直接了当地说出内心的压抑。除此以外，教室里醒目的地方挂着“师生留言簿”，随时都可以写上三言两语。这种平等交流的方式，避免了当面无法说出的心理障碍，时间上也具有更大的灵活性。

张亮父母离异，学习成绩也不好，所以他很自卑，小白鸽信箱收到了他的来信，诉说了他的苦恼，认为自己是个丑小鸭，大家都瞧不起他，生活中没有快乐。我收到来信后，找到他，充分肯定他身上的多处优点，使他辨证地看待了自己，平时还有意识地提供机会，让他充分展示自己的优势。比如，他会唱歌，就让他参加此类比赛、表演等活动。这种方法意在以自身优势抵消自身弱点，建立自信心，培养积极向上的心态。它从正面解除了学生的心理压力。渐渐地他变了，变得开朗了，变得充满自信，学习成绩也明显提高了。

学生的情绪有了释放的场所，心理没有了解不开的疙瘩，慢慢地他们变得开朗起来了，孩子们的心灵变成了“阳光地带”，他们快乐地生活着，学习着，努力着，进步着，积极地参加各种活动，并取得了可喜的成绩。

当今世界日新月异，随着一个更开放的时代的到来，心理健康已经越来越成为人们关注的话题。身体健康要从娃娃开始抓起，心理健康教育更要从娃娃开始抓起。让我们关注学生心理，共同努力，促进学生身心全面发展，托起明天的太阳！

阳光心理快乐人生演讲稿三分钟篇三

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好，今天我国旗下发言的题目是《阳光心理健康人生》。

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。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关系来源于对别人的尊重。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，要情绪稳定，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，科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间，使生活有规律。

同学们，健康是一种积累，心灵的健康不会从天而降，它需要锻炼，需要在困难面前经受无数次的洗礼。它需要我們不断努力，在学习上积极进取，勇攀高峰，在生活中，尊重他人，互帮互助。让我们从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，做一个身心健康的好学生。

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，那些自以为是的鸭子根本瞧不起它。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。

现代的小学生很多都具有争强好胜、个性十足，却又经不起任何挫折、脆弱的“蛋壳心理”。因此，一旦遇到挫折的环境，或受到批评，往往会采取过激的行为，或攻击，或自责、或冷漠退让、或放弃追求，甚至出现轻生行为。因此，接受挫折教育，提高耐挫能力，对同学们来说具有特别重要的意义，老师针对以上情况给大家提几条建议：

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。

阳光心理快乐人生演讲稿三分钟篇四

各位老师、各位同学：

大家好！今天，我国旗下讲话的题目是《关注心理健康，学会珍爱自己》。

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。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，迷恋上网，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。

那我们怎样才能拥有健康的心理?

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，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。

其次，是提高道德修养水平：道德修养影响一个人的健康，现代医学、心理学证明了：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，人们会投桃报李，给以热情地回报。

第三，树立正确的名利观。处于人生起步阶段的小学生，在日常学习和生活中，要想保持良好的情绪状态，维护和谐和增进心理健康，一方面要争先进，创一流;另一方面要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。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，让人始终斗志昂扬，乐观向上。

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。

同学们，老师们，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。

我的演讲完毕，谢谢大家！

阳光心理快乐人生演讲稿三分钟篇五

各位女士：

你们好！

非常荣幸和大家相识，感谢xxxxx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xxx咨询工作室的专职心理咨询师，名字叫xxx。今天我想借此机会和大家交流一下心理咨询方面的知识。心理咨询目前在我国特别是在我们河南这个内陆省份，是一个新兴的行业，许多人对它还很陌生，还需要一个认知和接受的过程，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。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。我举个例子，曾经有

一位年轻的女性马上要出国留学，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。那么我们为什么没有幸福感呢？可能有的女士会说，没钱！对了就是因为我们的生活和理想不切合实际，有过多的无法完成的计划，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”。我再举个例子，香港著名演员张国荣，集财富与声誉于一身，有无数的崇拜他，包括我自己，在常人眼里，他是怎样的幸福啊，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！

第四：心理健康就是在工作中，能发挥自己的能力和能力，过着有效率的生活。也就是说，我们能在工作中感受到乐趣，我曾经听一位朋友讲，说现在的人是干一行厌一行，干会计的嫌枯燥，干营销的嫌辛苦，做生意的怕风险，做公务员的嫌单调，总之，没有几个人对自己的工作满意。那么当我们做着自己讨厌的工作，没有激情的工作时，你能发挥自己最大的潜力吗？我想是不可能的，你可能会为了生计而努力工作，

但你在工作中绝对感受不到乐趣，也就无从谈起把你潜在的能力在工作中挖掘出来。

听了以上四条心理健康的标准，我想绝大多数人都不敢说自己心理健康了，不过没有关系，偶尔出现一些心理问题，只要不让不良的情绪泛化到我们生活的方方面面，能及时调节心理状态，这都是很正常的现象。比如说上半年出现的非典，当人们了解到非典有很强的传染性后惊慌失措，人们经历了一次严重的心理考验。当非典过后，多数人都恢复了正常的生活，而一少部分人呢则患上了强迫症，反复的洗手，无法摆脱恐惧的心理。对这部分人，你能说他心理健康吗？他们就需要心理咨询师的帮助，进行心理疏导，否则他们无法过上正常人的生活。

杰斯这么解释“咨询师通过与个体持续的、直接的接触，向其提供心理帮助并力图促使其行为、态度发生变化的过程。”也就是说，心理咨询师运用心理学及其相关的知识和方法，帮助咨询对象解决其在学习、工作、家庭生活、疾病和康复等方面出现的问题，从而更好地适应环境，保持身心健康。需要指出的是，这个过程不是普通和泛泛的聊天，而是心理咨询师针对特定的对象，运用心理学方面的知识进行操作的一个过程。当然咨询师不是老师，不是家长，不是医生，而是给你提供心理帮助的忠实朋友，在咨询师那里，咨询对象可以敞开心扉，而不必有任意的后顾之忧，因为心理咨询师严格遵守为咨客保密的职业道德，所以你大可不必担心你的隐私会被泄露出去，相互信任是咨询成功的首要条件。

既然我们了解了心理咨询，那么什么样的人需要心理咨询呢？

第一，在学习、工作、家庭生活以及升学、择业、恋爱、交友等方面所遇到心理问题的人。

第二，各种神经症患者，如抑郁症、恐怖症、强迫症、焦虑症、疑病症、神经衰弱等。

第三，性心理障碍和性心理变态的患者。第四，给长期患有慢性身体疾病、久治不愈的患者提供心理支持和指导。如果在座的各位和你的亲朋好友有以上的心理问题，欢迎随时与我们联系，我们竭诚为你提供专业和优质的服务，再次感谢在座各位朋友的支持，谢谢大家。