

最新心理健康的演讲稿(模板5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。

心理健康的演讲稿篇一

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

首先要感谢幸福小学、老师给我这次和同学们交流的机会，今天我要和同学们分享的主题是“心理健康、快乐成长”。

在我国，最新一次全国4到16岁少年儿童心理健康调查发现，中国儿童的心理和行为问题的发生率高达13.9%。有关部门还对中、小学生做了一次抽样调查，发现40%左右的中学生有不同程度的心理障碍。这些数据表明，青少年成长过程中出现的心理健康问题比成人更为严重。

第一、正确认识自己，学会自我欣赏。要相信自己，天生我材必有用，不要自卑，不要自负。每个人都有自己的优点，都有可爱和可造就的一面；不存在差学生，只存在有差异的学生。

第二、正确面对挫折和困难，学会自我反思。学习中成绩不免有起伏变化，也会碰到各种各样的困难。在面对考试失利或者成绩下滑时，做到及时发现和反思，相信失败是成功之母；也要相信每个人都有自己的长处和短板，一定不要因为自己一时的劣势而自怨自艾。这些都是真实的你，而且真实的你每一天都在成长，失败也是正常的表现。

第三、积极参加活动，学会正确交际。参加各种社团活动，培养自己广泛而稳定的兴趣，培养自己一定的特长，都可以从中获得快乐。随着心理断乳期的来临，有些同学变得不愿与人交流，其实多与老师、同学，家长、朋友交流，可以增长知识，受到启迪，增进友谊，能给自己带来意外的收获和快乐。

心理是否健康，不仅仅是影响一次考试的发挥、影响一场比赛的胜负，还会影响我们工作、学习和生活的方方面面。同学们，让我们在关注身体健康的同时，成为自己情绪和心灵的主人，始终保持健康积极的心态，快乐成长。

谢谢大家！

心理健康的演讲稿篇二

老师们、同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是：《阳光心理，健康人生》。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，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

由于种种原因越来越多的人产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。在我们的周围，有的人情绪反复无常；有的人自卑，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与、老师、同学、父母对立情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，要正确认识自己，相信自己，每个人都有自己的优点，不存在差学生，要正确面对挫折或失败，要相信失败是成功之母。

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，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。

老师们、同学们，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、和谐的校园。

心理健康的演讲稿篇三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我在国旗下讲话的主题是《心理健康，受益终生》。

心理学家认为：人的健康一半在身体，一半在心理。然而在日常生活中，人们常常只重视身体健康，而忽视了心理健康。请同学们反思一下自己有没有以下情况：有时脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事与人争吵；有时感到孤独寂寞，意志消沉，整天无精打采；有时自卑敏感，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有时目空一切，惟我独尊，待人苛刻。

所有这些反常行为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，一场比赛的胜

负;大而言之,影响着你们的学习和生活,甚至能影响学校的和谐,社会的安定。特别是对于正处于青春期的你们来说,面临着生理、学习、父母等多方面的问题,因而情绪更容易变化无常、波动起伏,心理健康对我们来说也就显得更为重要。

那么作为青少年的你们,怎样才能拥有健康的心理呢?

首先,要正确认识自己。既不要好高骛远、迷失自我,更不要妄自菲薄。你们要根据自己的优点、缺点、兴趣等,来正确的评价自己的能力与性格,并据此安排自己的学习和生活。

其次,乐于交往,与他人保持和谐的人际关系。你们要以尊敬、谦让、诚恳的态度待人,既要自尊自爱,又要尊重他人。以寻找知音,建立友情,与人保持合谐的人际关系。

再次,还要正视现实,勇于解决问题。你们要勇于面对现实,正视困难与挫折,找出问题的病结和解决的办法,而不是躲闪逃避,推卸责任;我们既要有高于现实的理想,又不能沉迷于虚无缥缈之间。

最后,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,分数对正在苦学的我们来说很重要,但它不是学习的唯一衡量方式,每个人都会经历失败的痛苦,都可能体会己不如人的沮丧,但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,还有今天的机会和美好的未来。只有不被暂时的失败打倒,轻装上阵,你才能真正收获成功。

我们双语学校一直以来也在为同学们的心理健康保驾护航,为大家配备了先进的心理咨询室,供广大师生预约使用,也有非常优秀的心理老师来为我们讲授心理课程。希望大家在遇到心理上的困惑时,能合理利用我们学校优质的心理教育

资源。

打开心灵的窗户，和谐的阳光才能滋润我们的心灵。同学们，让我们从现在开始，呵护自己的心灵，调整自己的心态，以健康之心拥抱学习，用阳光之心成就未来。

心理健康的演讲稿篇四

老师们、同学们：

大家好！

今天是5月25日，5月25日是全国大学生心理健康日，随着心理健康教育的普及，很多中小学将5月定为自己学校的心理健康活动月，5月25日为心理健康活动日。“5.25”是“我爱我”的谐音，确定的意义是爱自己才能更好的爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，体验到自己存在的价值，用尊重，友爱，信任，宽容的态度与人相处，给予爱和友谊，与他人同心协力。所以，我今天讲话的题目是《关注心理健康,阳光成长》。

心理学家告诉我们：人的健康分为两部分，一半是身体健康，一半是心理健康。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，人与人的交往日渐增多，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，学生中有，教师里也有。在我们的周围，有的人情绪反复无常，时而热情奔放，时而沉默寡言，闷闷不乐；有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望，整天无所事事，迷恋网吧，常常迟到旷课，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉

得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与同事、老师、同学、父母对立情绪严重。

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。

我们怎样才能拥有健康的心理？我看主要有两方面：

第一，要正确认识自己。正确认识自己就是不要自卑，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，我们不存在差学生，只存在有差异的学生，有可能你这方面比我强，另外一方面我比你强。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。大家是否还记得爱因斯坦小板凳的故事，当别人都嘲笑他做的板凳不好看时，他并不气馁，而是积极面对，一次做得比一次好，最终赢得尊重，也成为历史上伟大杰出的科学家。

第二，要正确与人交往。正确与人交往就是要善于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，要经常真诚地对人微笑，真诚地微笑会让你充满着你的自信，也表示着你的礼貌和对别人尊重，最终你也将会获得别人的礼貌和尊重。

老师们、同学们，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，共同营造一个健康、和谐的校园。谢谢！

心理健康的演讲稿篇五

各位老师、同学们：

大家好！

自从学校的心理健康教育中心成立以来，不少同学带着成长中的困惑，来到中心求助，他们借助心理老师的引导，用自己的力量跨过了成长路上的一个又一个沟坎。在这里，我代表全体心育老师，祝福你们！对你们的信任表示深深的谢谢！今天我讲话的主题是：阳光心态幸福人生。

同学们，你们正值青春年华，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。在这样的人生季节里，有朝你微笑的阳光和彩虹，也常常会有不期而遇的寒风冷雨。你是否会被某些困难压得喘不过气？是否会有不被理解而痛苦？是否会因一次次的失败感到自卑甚至绝望？其实，在成长的过程中出现这样那样的心理问题都是正常的，它只是我们心灵的一次次小“感冒”，关键在于要学会用阳光心态去面对。什么是阳光心态呢？就是知足、感恩、达观、进取的心理状态。今天老师就给大家分享四种保持阳光心态的小方法：

一、学会改变态度

人生不如意十之八、九，面对生活中的不如意，如果我们不能改变现状就要学会改变对事情的态度。伟大的印度诗人泰戈尔曾说过如果错过太阳时你流了泪，那么，你也要错过群星。此话告诉我们当你因为错过美好的事物而沉溺于茫然，悲伤，你也会因此而错过其他的美好。曾在小学显赫一时的

你，进入初中后可能显得默默无闻，普普通通，因此你对新环境没有了信心，觉得孤独、失落。这其实就是由于不能接受目前的现状而造成的，你需要做的就是调整心态，接受现实、正视现实。你要学会这样想：不是自己不优秀了，只是竞争范围扩大了；“天外有天，人外有人”“强中自有强中手”；你要学会鼓励自己：梅虽逊雪一分白，雪却输梅一段香；你要学会悦纳自己，允许自己不再是最优秀的。笑看青竹比我高，不为他人胜而愁。对自己在新集体中要正确定位，适当调整自己的学习目标，制定计划，注重学习方法的调整。当你认真、冷静地审视自己时，相信优秀仍然属于你。

二、学会情感独立

情感独立，就是不要把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，我们能把握的只有自己，如果你把自己的幸福寄托在别人身上，你将产生恐惧甚至愤怒。有的同学头发理得太短了，担心别人笑话，紧张到睡不好觉。他把决定自己心情好坏的按钮完全交给了别人。我要告诉那些经常担心这个担那个的同学科学家做过统计，数据证明，绝大多数忧虑是我们想象出来的：只有8%是相对值得考虑的，但就是这8%中的一半还是你无法控制的。因此在你的忧虑中有96%都是多余的。听了这组数据，你的心情可不可以轻松一点儿呢？有位同学说：“明明是别人找我说话，可老师却偏偏要批评我，把我气炸了，我整堂课都没听。”他把决定自己心情好坏的按钮交给了老师。当我们允许别人掌握我们的情绪时，我们便觉得自己是受害者，对现状无能为力，抱怨和愤怒成为我们唯一的选择。而一个真正聪明成熟的人，决不会拿别人的错误来惩罚自己。你的情绪按钮在哪里呢？在别人手中吗？快去把它拿回来吧。

三：学会感恩.

西方有一句格言：怀着爱心吃菜，比怀着恨意吃牛肉要香。

当我们对他人怀有一颗感恩的心，就会觉得所有人都对我们好，可当我们把别人的付出认为理所应当时，就经常会觉得所有人都对不起自己，自然报怨满腹。早晨妈妈给你冲好了牛奶你大声的说：谢谢了吗？小组长催你交作业，请真诚的说：谢谢了吗？心怀感恩之心，我们不只是在感谢别人，也是在成就自己。

四：压力太大的时候学会弯一弯。

古语说：在人屋檐下，不得不低头。刀再锋利，如果一碰就断，也没有什么用。我们不妨向中国传统文化中的太极学习，以柔克刚；向古币学习，外圆内方。当然这样很难，但是我们需要努力。

同学们，心灵的“感冒”不可怕，只要用真诚和热情架起心灵沟通的桥梁，我们一定可以开拓出健康的绿洲；成绩的暂时低谷不可怕，只要用热情唤醒我们的智慧，坚持努力，我们一定可以打造出属于自己的高度！

感谢上苍赐予我们一个生命，我们要让这个生命快乐！我们要让这个生命成长！你们都可以做到！！！行动吧！

谢谢！