

# 小学生心理健康演讲稿(模板8篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 小学生心理健康演讲稿篇一

现代社会的“健康”概念已经超越了传统医学的观点，不仅是身体和生理健康，还有心理和心理健康。当今社会的激烈竞争给人们带来了沉重的心理压力。中学生生活在这样的社会环境中，面临着进入高等学校的压力，心理脆弱，在一定程度上无法发泄他们的心理抑郁。此外，我国独生子女的自我中心问题越来越严重。此外，由于家庭不完整，儿童缺乏良好的生活和教育环境，例如父母离异的单亲家庭、失去父母或失去母亲的家庭，以及从其他世代抚养子女的现象。研究表明，心理变化的高发区是青春期，中学生的心理问题令人震惊。学生在学校的各种不健康现象屡禁不止，各种失控的越轨行为时有发生。原因是多方面的，但与学生素质低有很大关系，尤其是心理健康水平低和心理素质差。如果我们只重视学生的身体健康教育而不重视心理健康教育，对学生的健康成长极为不利。就目前情况而言，对学生进行心理健康教育尤为重要。

创造一个美丽的校园环境。这所学校是学生的第二个家。学生从学校无意识地接受教育和影响。因此，一个优雅、干净、文明、舒适的校园环境能给学生带来“润物无声”的良好心理影响。校园内的假山、名人雕像、书画陈列馆、名言、校训和各种宣传窗口将让学生享受美丽和理性思考。生物花园充满活力，校园里点缀着鲜花和绿色植物，学生们在蜿蜒的走廊亭子里看书。这些自然和人文景观无时无刻不在触动学

生的感官，使学生感受到美的熏陶和道德的感染，愉快地接受教育，自觉地形成积极的态度。创设教育情境促进学生心理素质的优化。目前，青少年的心理和行为问题日益增多，人们的心理和行为密不可分。良好的行为习惯是由良好的心理素质决定的。同时，良好的行为习惯可以内化并积累成一定的心理素质。因此，学校心理健康教育不仅仅是口头说教，还应该创设各种情境，促进学生在行动中的自我体验、自我认识、自我教育和自我控制，从而形成良好的行为习惯和一定的心理素质。例如，一些学生自控能力差，脾气暴躁，叛逆心理强。教室里有一个废纸箱。他把废纸扔出窗外。当他看到瓶子和罐子时，他不理会，用脚踢它们。他随意采摘和践踏花草。我听说过一所学校，那里的学生总是喜欢用脚踢门。为了改变这个糟糕的问题，学校安装了一扇玻璃门。结果，玻璃门完好无损。我们从中学到了灵感，所以我们在校园的每个角落放置了40多个环保垃圾箱。垃圾桶每天都擦得像新的一样亮。草地上竖立着木板，上面写着“请照顾我们！”

如恳求的话语，果然学生不忍心破坏，过去的坏习惯也改变了。显然，健康良好的心理素质可以显示出最佳的行为效果。因此，创设各种情境，通过心理认知线索，可以培养学生健康的心理素质，促进学生良好行为习惯的培养。开展心理咨询活动。中学生的心理健康问题越来越严重。许多学校设立了心理咨询室，有些学校配备了专职心理咨询师。学生可以通过咨询、宣泄和宣泄来释放心理压力，解决心理困惑和矛盾。据了解，咨询学生反映的心理问题主要包括：自卑感、抑郁、躁狂、恐惧等由沉重的学习压力引起的情绪问题、人际关系问题、无法控制的不良行为、青少年困惑等。行为咨询方法的先驱krom brouze指出，“咨询的中心目标是帮助每个客户解决他寻求帮助的问题。”学校心理咨询师应该给咨询学生温暖，引导他们自我调节。它还应详细了解辅导学生的各种情况，尊重和理解学生，保护学生的隐私，既是学生的知己又是学生的辅导员，努力消除学生的心理障碍。我们的许多学生需要帮助。除了求助于心理咨询师，学校还可

以开设心理健康课程，举办心理健康讲座，组织各种心理健康教育活动。

严厉面对、责骂或诅咒学生是一种不好的行为。我们应该学习英国教育的优点。英语老师在评价学生时从不吝惜表扬。对学生的表扬反映在细节上。一点点进步会受到他们非常郑重的赞扬。我们应该平等对待每个学生。我们永远不应该挖苦或讽刺学生。我们应该以宽容和爱心珍惜和关心学生。我们的老师缺乏这种意识，过分责备学生。我们应该学会表扬他们，这样学生才能不断地从他们那里得到鼓励。教师应掌握心理健康教育的技能。教书育人是教师的职责。除了传授基本知识和技能外，教师还应该培养学生健康全面的发展。美国中小学参与心理咨询的人员类别如下：相关医学专家、健康专家、教育专家（包括教育专家、学科教师、特殊教学人员、资源人员）、行政人员、学生、家庭成员和学校援助部门等。老师总是住在学生中间。教师有责任和义务关注学生的身心健康，在教学过程中参与心理辅导。我负责学校的心理咨询。有一次我去心理咨询室了解情况。我发现我班上的学生某某在门外徘徊。我想我应该帮助他。因此，我经常和他聊天，意识到他学习压力太大，导致学习压力大、焦虑和成绩下降，从而导致自卑心理，导致恶性循环。找到问题的症结后，我们可以“对症下药”。我和他一起分析了原因，并寻找解决办法。他的初中成绩名列前茅，父母期望过高，高中基础不扎实，学习竞争激烈，一时无法摆脱失败的困惑，因此他有焦虑、易怒等消极情绪，无法平静下来学习。

我提出以下解决方案：

第一，调整学习方法，夯实基础；第二，树立成功意识，不断激励他，肯定他的成就。第三、调整心态，摆脱不必要的心理负担，只要你尽力，不要考虑排名结果；第四，学会放松，自然慢跑，释放精神压力，保持放松和精力充沛的良好状态。中学生心理失衡的主要原因之一是学习造成的心理压力。教师应掌握学生的心理，减轻学生的心理压力，引导学

生如何面对挫折，提高心理承受能力。

学生的心理问题只能在极其有限的时间和空间内由学校来纠正和引导。社会环境和家庭影响也特别重要。（由于空间限制，这里暂时不讨论社会因素。可以说，大多数青少年的心理障碍与其父母直接或间接相关。获得父母的合作，帮助父母发挥他们的教育功能，对于改善和预防儿童的心理障碍，帮助儿童成为有用的人是极其重要的。良好的心理素质要求良好的家庭教育，学校应与家庭密切合作，教师和学生家长应加强沟通，密切关注学生的心理问题，对家长给予适当的指导，对学生给予及时的指导。如果学生考试心理不好，老师可以引导家长以正常的方式看待考试。父母的唠叨、关心和高期望值会给孩子带来太大的压力。另一个例子是青春期的性教育、人际交往技巧和意志力训练等。都需要发挥家庭教育的作用。一些中学生害怕社交、少与他人接触、害怕不被他人接受、嫉妒他人、不喜欢他人或困惑男女。父母应该鼓励他们的孩子交更多的朋友，引导他们选择朋友，培养社交技巧，过多地批评和约束他们的孩子，这会使他们的孩子对社交缺乏信心。父母应该在孩子成长的过程中，正确引导孩子，加强沟通，培养孩子健康的心理。

心理健康教育是学生健康成长和全面发展的需要，应引起高度重视。家庭和社会应该提供良好的教育环境，学校应该对学生进行心理健康教育，使每个人都能接受良好的心理素质训练，拥有健康的心理和良好的心理承受能力，适应激烈的社会竞争。

## 小学生心理健康演讲稿篇二

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。

在学校第七届大学生心理健康教育宣传月活动开幕之际，我在这里为进一步做好大学生心理健康教育和心理危机干预工作提出了三点希望：

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，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！

## 小学生心理健康演讲稿篇三

我们的历史是斗争的。过去，几乎所有的演说都基于眼下的问题或困境——它是我们的不满与恐惧，但总是把我们的过去的心灵中的荣耀“感”进行联系与挑衅，却又同时允许了“一种”未来的命运与梦境的无意识激情。

如果认为一篇演讲稿必须抓住民众的心情才能影响力，那我只是在利用您们的激情：一种充满自我安慰的激情；这无异于一位统治者利用我们当中“小部分”的怨恨与贪婪来统治着民众，统治着社会。对于自由，民主的诉求与宣言也是基于这种方式，这是大家所熟悉的历史“事件”。只要是为了扩张领土，不论是战略性或文化消费，都是因为民主，自由的“体制”在某种人（包括媒体或所谓的大众文化中的大众色彩）的煽动下达到的历史教训。在这种体制中，我们要的是权威，但由于每个人不能得到，于是为统治者或政客创造了“时间的机会”：只要是人民甚至是人类的心理需要。

于是我们并不是因为珍惜生命而发挥自由民主，却是为了某种制度的建构而消耗毕生的精力。我们的自由民主是付出了许多宝贵的灵魂而“选择”了群体或个体之间的徘徊，这是国家的政策，也是社会集团的阴谋；因为他们仍然认为“一般人”只有激情而没有思想的，认为他们的自由民主只是一种“要求”，并非真心实意。于是从大学讲坛到社会媒体都一致塑造一种备忘录：只要国家不动乱，就有自由民主——这是口头承诺。我们仍然活在统治制度中，我们的生命失去了真正的保障，而成为了忙碌与恐惧的傀儡。以上已证明了我们的历史只是在应付而非面对——应付原始的统治制度的不平衡“规则”或约定成俗。我们赶走了贵族统治，却赶不走统治者，也“不能”取消他们所传承给我们的统治制度，我们总是受社会暴力所诱惑与恐吓。这是我们的悲剧，也是人性的诡辩；我们只看见社会发展的癌症，却看不见人性的地雷区；即使看见了只是方便利用或进行挑战，而非避免发生。

为自由的斗争被人性异化为“自由斗争”的历史，以至于斗争自由的历史。如果没有贵族暴力的压迫历史，您们还会为生命的崇高而争取自由吗？如果没有暴力体制的不对等现象，您们还会急于从古典中寻找人性的尊严吗？可是您们从历史中获得了什么代价呢？——只是无穷的战争，报复与恐惧，还有野性的贪婪。这跟统治者的手段又有何差别呢？您们只是满足了自由民主的“气息”罢了，却同时为统治者的策略提供更多的合理化形式，以至使您们不得不为“沦落”到为统治意志而战，为社会制度而奋斗。这不是你们的思想，而是统治集团的威胁力量；即使有契约或备忘录，那只是桌面上的一张纸。就连社会主义运动也免不了政党组织“控制”工农阶层的历史统治。在国家与生命之间，我们乖乖地“选择了”听从统治者的命令制度，即使选举与舆论也只不过是社会生活过程的“附加价值”。——我们要的是经济发展，并且是在牺牲灵魂的方式下“注视着”现实的“最低水平”。只要有娱乐，我们就笑嘻嘻了，真像个不能长大的孩子。

历史的发展之所以继续，是因为它没有将来的形式。不是历史推动了人类的发展，而是人类的发展“暴力”决定了历史的心声。历史只是人类设计的时间程序，概括了设计，战略与实验的生存手段。例如：我们没有说话的“机会”，却接受着舆论的空间！我们的疲惫心灵无法自由“发表”，却接受了发泄心情或压抑的论坛！我们努力不是来自奋斗，也不是为了奋斗，却是因着生活压力的各种理由来作为社会实践上的辩护“方式”！我们乐于实用的观点或理智，是为了证明自己的生存意志，正如尼采的激情！我们追求民主只是为了更多的权力斗争！我们阅读古人的智慧，并不是出于意识到他们是人类的一部分，而是因为他们是我们的“看不见的将来”，为我们自闭的心境做一点安慰的工作。

总之，我们的思想不来自于无限的心境，却是为策略的动机而设计的生存手段。把人类的做人手段当成是我们自己的生存法则，这就是我们的思想原理，就是我们的基本的心理动机；正如常言道“人不为己，天诛地灭”。即使有人反对，

他的生活依旧活在社会统治的人性框架中。历史已经证明，是文艺复兴起死回生的学者——如苏格拉底或莎士比亚——也是民族主义的反殖民主义运动以及全球化力量，推动了自由体制的发展；但还是体制本身的强制力量。后现代主义已经向我们展示了合理化的霸权运作过程及其方式。可是我们当代的许多国君仍然“意图”借着各种合理化的范式或框架——例如语言游戏或话语建构——来维着辛苦经营或创造的统治力量（非统治制度）；他们仍然是我们思想过程的幕后工作人员，藏在像媒体视窗背后做我们人类的“真实的影子”。那么请问您们，人类的存在，人类的思想难道只能在统治制度的形式之下或之中吗？难道世俗化，精神化，宗教化才是我们自由思想的“媒介”形式？您们的思想，您们的自由，难道只能是人类的，制度的，现实的，以及自我利益的，而不能是生命或思想本身的目的吗？难道您们不晓得，当我们越来越在现实里为各种“小部分的利益”而斗争时，心境就越来越自闭，以至不断地出卖和消耗自己的生命的灵魂吗？您们难道只为了“自我的”思想而宁肯出卖人类每一个单位中普遍固有的生命的灵魂？请您们记住这一关键时刻。

在这关键中，你们再也不是“某某动物”的公式法则，更不是“人类”的本相。您们是“人”，有生命思想的人，有为存在本身的荣耀而付起尊严责任的人，更是有能力避开邪恶斗争而团结在一致的保守自己“善性的意念”的人。这种“人”不是一种身份或某某形态，他就是他自己的（非自我的）“意义”。它到处地活在群体中，但也可以在所有的个体中找到它的踪迹——它们之间没有矛盾对立与张力——当他们彼此冲突时是出于意识到，外来（或内在）不规则压力的问题的强制力量及其弊病而迫使他们寻找团结合一的支点来对抗一切形式的“幻觉”——但是它们的对抗并不是制造各种纷乱的斗争与战争，也不是为了斗争或改革，而是尽力保守群体与个体之间的和谐的纯真本性：这种本性足以让野心家，政客，外交官等等的统治力量无法分化我们内心过程的善性的意念——这种意念是一种为生命本身的生存意义而来的能力，但不是一种为现实斗争的野性力量。



## 小学生心理健康演讲稿篇四

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

心理健康，如同溪水款款淌过卵石看似闲淡，然而生活少了它，生命却会平添一份不安与担忧。心理健康，就像拂去历史封尘的手，抚平心境，指明目标。但是，社会纷繁复杂，很多人在拼命追求所谓的理想时，忘记了自己心灵的需要。

### 从容面对，无畏挫折

千里行船，人生在世，遭遇灾难在所难免，人生数十载总会与撒旦的魔杖不期而遇。如果因为遭遇了磨难而怨天尤人；如果因为遭遇了挫折而自暴自弃，如果因为面临逆境而放弃了追求，如果因为受了打击而一蹶不振，那你就大错特错了。

在压力与失败面前，许多人选择了逃避，物欲泛滥与精神贫瘠的交织使人类变得越来越不堪一击，脆弱无力，从容些吧，直面惨淡坎坷的人生旅途，当我们有了在困难面前抬头微笑的勇气，成功就不会远了。

记得冰心的话么？“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的汗水，洒遍了牺牲的血泪”。

### 心怀宽容，与人为善

宽容是一种风度，如云生雨。宽容是一种风度，似雨润物。

大地宽容种子，才有绿色植物的生机勃勃，大海宽容溪流，才有不竭的源泉汇入。现实宽容梦想，人类才有非凡的创造力。时间宽容历史，才有知识与智慧的传承接力。

将人生之书写成宽容的篇章，字里行间就满是“行到水穷处，坐看云起时”的优雅闲适。把生命的哲学推到宽容的高度，方才显露“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的意外惊喜。

然而，宽容并不是一味的退让、放纵。宽容错误，其实等同于唆使犯罪。那该称之为纵容、包庇。因此，宽容是有限度、有原则的。

孟子曾说：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”这其实就是宽容。宽容是忘却，忘记昨日的是与非，忘记别人先前对自己的指责和谩骂，在岁月之流中，承接阳光的欢乐；宽容是潇洒，“处处绿杨堪系马，家家有路到长安”。事事斤斤计较，患得患失，活得多累。

常怀宽容之心，心灵的原野便冰消雪融，莺飞草长，风光旖旎。

### 心存感激，创造美好

在心如坚冰又加设密码的今天，格式化的表情越来越多，会流泪的人越来越少；贪婪掠夺的人越来越多，心存感激的人越来越少。人终究应该学会时常感动，心存感激。

对父母心存感激，父母于我们的恩情，像一条小溪，那么若有若无、若隐若现，源源不断，清澈透明，平凡而不起眼，只有当它流过八千里路云和月，流过一天一天的日子，最后才能成其深，成其大。对父母心怀感激，无需多加言语，一声简单的道别，一杯氤氲的香茗，一双棉软的拖鞋，都传递着对父母心怀感激的呼唤。

对他人心存感激。心灵富足的人必会爱人，因为爱就是给予，爱就是富足，爱就是宽广，爱就是一切，得到别人帮助时心存感激，就会让你在别人遇到困难时伸出援助之手；与人发生矛盾时心存感激，就会让你想起往日对你的关心帮助，化

解心灵的隔阂，让友谊常在。

对大自然心存感激。夜晚来临，怕你寂寞，月亮像个多情人，将一片幽辉洒在你床前，静静地听你诉说心中的秘密。蓝天给你自由遐想，大海给你以深沉雄浑，高山给你以坚毅勇敢，流水给你以柔情缠绵，这些美好的品格汇聚成人类的至尊至美，我们没有理由不对大自然心存感激。

打开感激的心灵之窗吧，让温煦的阳光铺洒出世界之美，盈满你的目光。让我们的生命不再滞涩，变得丰厚动人，沉稳强韧。

## 小学生心理健康演讲稿篇五

老师们，同学们：

大家早上好！我今天演讲的题目是心理健康是美丽人生的需要 首先要与大家探讨的是，什么是健康。世界卫生组织给健康下的定义是：“不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”一个健康的人，应该有两个和谐：第一个是自身和谐，生理健康加心理健康。第二个是自身与外界的和谐：适应自然环境和社会环境。所以，完美的健康不是单一的，而是多元的。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。心理研究也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲加倍，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

那么，我们青少年朋友如何拥有一颗健康的心态，做到身心健康呢？

络生活中他们能控制有度，诚信为人。他们目标远大，志向高远，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。

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方法，而不企图逃避，推卸责任；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。只有这样，才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

心理健康的青少年，总是喜欢与人交往，与寻找知音，建立友情，保持和谐的人际关系。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、孤傲。

他能和多数人建立良好的关系，与他人齐心协力，合作共事。  
‘少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。’

梁启超先生这一名言震荡着一代代青少年的心灵，我们中学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强做出贡献。我的演讲完毕，谢谢大家！

## 小学生心理健康演讲稿篇六

各位同学：

大家下午好！

很荣幸有这样的`机会能和你们在一起交流！

有时候我非常羡慕你们，青春、叛逆、冲动、单纯……是你们的代名词，你们的世界是那么的辽阔，那么的无忧无虑；有时候，我又很同情你们，世界的博大，交往的信息化，使得你们往往又会陷入本不该属于你们的无奈与忧愁！

很多时候你们的烦恼来自成绩，你们的生活充斥着分数，使你们喘不过气来，你们常呼吁：理解万岁！希望老师、家长多留些空间给你们去自由的飞翔。然而往往这样的自由你们得不到，于是你们埋怨、你们叛逆……但其实，哪个家长不愿自己的孩子好？哪个老师不希望自己的学生成才呢？由于在成人那里得不到理解，得不到所谓的自由，于是，你们更渴望得到同学的友谊与支持。然而，要得到一份真正的友谊是多么的不易，在诸多的交流与碰撞中，你和同样属于叛逆期的同学们，就很容易产生大量的冲突和摩擦。怎么办？看来我们很有必要来探讨一下怎样与父母、与老师、与同学相处！

前不久，我在一个班上课。有一个同学帮我做了一个调查，看看班上有多少同学在网上，结果非常可惜，没有找到没有上过网的，上过n次的还大有人在。你们上网干什么？无非是聊天和打游戏，有的出于好奇甚至再看看什么不良的东西！上网怎么会这么吸引你们？它到底有什么魅力？网络是虚拟的，正是在现实中你们得不到同学、老师和家长的理解与尊重，所以才会慢慢地从网络中寻找慰藉，渐渐的迷恋上了网络，但网络就象是慢性毒药，很容易侵蚀你们弱小而不成熟的心灵，而且，会使你们渐渐脱离这个现实世界，脱离与同学、家长、老师的相处，这太可怕了，同学们，要知道你们是生活在现实中的啊！反过来说，如果我们能找到一条与身边的人友好相处，真心交流的方法，那么我们的世界就不会那么容易被电脑控制，从而成为一个有个性，出色的中学生！

荀子说：“人之生也，不能无群。”我们大多数的时间是在学校里度过的，见得最多的就是我们周围的同学。因此如何与同学相处就是初中生人际交往的重要环节。与同学交往贵在真诚，以心灵换得心灵！初中三年是人生的转择期，同时，这时候的你们又是非常的单纯以及脱离幼稚的时期，友谊对于你们来说更是不加瑕疵。所以首先，打开你的心门，主动的与同学去交流，不带任何的功利与怀疑，只有真心的交流

才能换得真正的友谊！

有些同学比较内向，与陌生人说话就会脸红，更加不敢主动与人交流。其实，不要害怕，自信是你首先要做到的，在日常生活中多考虑我要怎样才能顺其自然的表现自己而不是担忧人家是否会注意自己、嘲笑自己！采用一些心理暗示的方法，多说几遍：我能行！你就一定能行，不要把自己封闭起来，先试试与同桌、同组交流，再扩散开去，多参加些集体的活动，即使失败也无所谓，要知道积极参加社会锻炼将来才能更好的适应社会。

有的同学说，我每次都是真心对朋友，可是他却好象满不在乎，有时还会做些伤害自己的事，比如，出去玩不约上自己，和别人一起数落自己的不是，等等！其实，与人交流贵在问心无愧，上课的时候说过，你希望别人怎么对你，你就首先要自己做好。所以遇到上述的情况，不要沮丧，先看看自己做的好不好，是不是问心无愧了，然后大胆的对朋友指出那些你不能容忍的行为，如果是真正的朋友他一定会为你着想，并改正，当然这时要懂得说话的技巧，不要一上来就说：“我觉得你……很不对，应该……”这样会伤害朋友的自尊心，要委婉的温和的，最好面带微笑用商量的语气说，比如：“上次你……我觉得如果……可能更好，你觉得呢？”同时，是朋友就要用一颗宽容的心去容忍他的一些错误，互相提点才是真正的朋友。另一方面，如果他对于你说的根本不在乎，或者根本没把你当朋友，那么这就不是你的错了，有何必为此伤心呢？每个人都有选择朋友的权利，只要让自己做好，就什么都不要在乎了！

另外，我们在班上总能发现有这样的同学，他们上课时喜欢接老师的下嘴，时不时还发出些怪声音，下了课还偏要去同学面前捣蛋，为什么？还有的，一天一套衣服，更有甚者半天一套，怎么会这样？对了，无非是想让同学注意到他，让老师知道有这么个人存在。而这些同学大多是平时成绩和表现不怎么好的，大家从小到大有这么一个习惯就是要和成绩

好的同学玩，不和成绩差的同学在一起，免得近墨者黑了。这样，在正常的情况下得不到友谊的他们就想采取哗众取宠的方式来得到大家的关注，其实这毫无必要。为什么不从改正自己的缺点做起呢？要知道哗众取宠只能得到同学一时的注意，或者只是一笑，而不能得到真正的友谊，要得到别人真正的尊重就要多检讨自己，把坏习惯改了，在学习上多下苦工夫，当一个人真正值得别人去尊重时，他才可能得到大家的发自内心的善意的关注。

再者，现在的你们正处于青春期，而这个时期与异性的交往又成了非常敏感的话题！你们的自我意识开始增强，常想“我长得潇洒（漂亮）吗？”“我聪明吗？”等，经常对着镜子“孤芳自赏”，并十分留意周围人的眼光、态度及对自己的评价，希望引起别人特别是异性的注意，因此在这个时候就特别注重梳妆打扮以及一言一行。

在与异性交往时，你们一方面表现出不安、羞涩和表面上的反感，另一方面又内心里关心、向往甚至爱慕异性，渴望与异性接近，喜欢悄悄议论异性。这是青春期少男少女的普遍现象。其实正常的异性交往是有利于我们的身心健康的，男女同学之间交往的好处至少可以表现为以下几个方面：首先，智力方面。男、女生在智力类型是有差异的。男女生经常在一起互相学习、互相影响，就可以取长补短，差异互补，提高自己的智力活动水平和学习效率。

## 小学生心理健康演讲稿篇七

各位老师、同学们：

鲜花盛开的'五月春意盎然，温暖的春风来到我们身边，你嗅到她的味道了吗？清晨起床，走在上课的路上，你是否会闭上眼睛享受春风温柔的抚摸？你是否曾停下脚步闻一闻花的清香？你是否会伸出手感受阳光从手心传到心窝里的温暖？就在这美丽的季节，我们迎来了西宁三中第二届“5.25”心理

健康节。“5.25”即“我爱我”，“我爱我”的意思为只有爱自己，才能让别人更好的爱你，所以要珍爱生命，就要从心开始，从心出发。“我爱我”，需要从心开始。只有美丽的心灵，才能感受生命的无言之美。只有自尊、自爱的人，才能分享、接受、给予爱和友谊，才能用良好的心态面对人生。成长的过程中，我们都经历过惆怅的黯然、孤寂的寒夜、压抑的委屈、落空的期盼、留不住的回忆……生命之中，有太多不能承受之重。

同学们，你们爱自己吗？人一生最大的宝藏是自己，最大的事业是如何经营自己。人生虽有终点，生命却是无涯；生活可以轻松，生命却要认真；目标可以一个一个的达到，实现自我却是永无止境。人首先应自爱，爱自己是爱一切的开始。爱自己才能爱别人，爱集体，爱生活。作为时代的骄子、未来社会的栋梁，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼、失败的痛苦却如影随形，时刻困扰着我们。关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们走向成熟、承担社会责任的前提和基础因此，在心理健康节到来之际，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，努力构建和谐心灵、和谐校园、和谐社会。用自己年轻的心去感受生命的活力，感受心灵的宁静，去体会人际交往的和谐，体会人间真情的温暖，去享受身心健康的快乐，享受美好的生活！

冰雪覆盖的时候，我们需要一团火来取暖；暗夜无边的时候，我们需要一点星光来照明；前途戚戚的时候，我们需要一次心灵的洗礼。聆听内心，生命就有了前进的依托，你我也就有了心灵的共鸣。所以朋友们，人生旅途中不可能没有迷茫、困惑和苦恼，当你烦恼、迷惘时，请你敞开心扉，让朋友分担你的忧愁；当你的同学愁眉不展时，请你伸出友谊之手，架起彼此心灵的桥梁，让我们互助、交流，共同营造温馨、友爱的心理氛围！你还要学会主动寻求心理帮助，当你郁郁寡欢时，当你心烦意乱时，当你因为某些事情难以释怀时，当你人生道路上出现令人心痛的事件时，请别畏缩，也



别犹豫，勇敢地走进心理咨询室吧，心理咨询老师会用真诚迎接你，用爱心抚慰你，帮你拨去心头乌云，用一把心伞为你撑起一方心灵的晴空！来吧，朋友们，让我们走到一起来，构造一种理解、宽容、接纳和互助的氛围，在这样的氛围中，消融所有心理困扰，驱除所有的心灵阴影，用健康的心态去迎接每天的朝阳吧！

让我们相约5.25，爱自己，爱大家，让阳光伴随心灵起航。

西宁三中馨心家园心理辅导实验中心

五月二十日

## 小学生心理健康演讲稿篇八

同学们：

我们知道，种子萌芽生长，必须经过黑暗中的挣扎才会见到破土而出时的第一缕光亮；蛹破茧而出，必须经过苦苦挣扎才会有彩蝶的翅膀美丽如画。21世纪的我们，必须排除人生道路上的种种困惑，克服前进道路上的种种困难，才能在学习、工作与生活中乘风破浪，勇往直前。“未来社会也日益要求个人在社会中具有健康的自我和主动发展的意识与能力。”

当今社会竞争日益激烈，而且这种竞争也被移植到学校。刚结束一天紧张的学校生活，我们拖着疲惫的身体回到家中，还没来得及吃饭就开始伏案做作业了。周末，悠闲的大人们在家中看电视，你们却在忙碌着准备的各种作业。你们只能透过窗户凝视着蔚蓝的天空，数着天空飘过的缕缕白云，看电视更成了你们遥不可及的奢望。偶尔有人能上网查查资料、打打游戏，更像是做错事一样。在这种紧张的学习生活里，你们会表现出各种各样的问题。

时下，你们的心理问题越来越受人关注，心理健康教育也随之受到了重视。什么是健康？世界卫生组织中规定：“所谓健康，是身体上、精神上及社会适应上完好的状态，不仅仅是没有疾病或不虚弱。”

所以我们要正确认识健康，不能认为没有疾病就是健康的。今天老师从身体健康和心理健康两个方面和大家谈谈：怎样才能具有一个健康的身体呢？除了要参加一定的体育活动中外，请同学们应该做好以下几点：

1、吃东西以前和大小便后洗手。

2、养成不喝生水、不吃不熟食物，食物不能长期保存，食用前应彻底加热，消毒、杀死细菌，防止各种传染病，如伤寒、痢疾等。

3、养成勤剪指甲，衣服干净整洁（指甲里面会藏有能使你生病的细菌和病毒）。

4、不随地大小便，不随地吐痰。

5、适当休息有利于学习和身体健康。要有充足的睡眠，才能保证健康和提高学习效率，小学生每天睡眠以10个小时为好。

6、眼睛的卫生保健 不歪头看书学习，看书写字姿势要端正。看电视时眼睛要与电视有一定的距离，一般在2米以上，时间不能过长，一般在一小时以内。看电视时房间应开一盏灯，看完电视用温水洗洗脸。

7、全面、均衡、适量的营养。丰富的营养能促进自己的生长发育，为健康身体提供物质基础。

中学生要注意培养自己具有快乐的、积极向上的、与同学团结友爱的性格，与同学们一起玩耍，学会愉快、融洽的人际

交往，学会调整自己的心理状态，如碰到困难，受到了挫折、要振作精神，要知道前途总是光明的。经常保持一种乐观愉快的情绪。

如平时学习成绩差或一次考试成绩掉下来了，要正确认识，不气馁克服困难，努力就有收获。自我认识是要正确的自我评价，如果不能正确的认识自己，就会使自己与周围的同学们的关系失去平衡，产生矛盾，如过高的评价自己，就看不到自己的缺点，产生骄傲自满的思想，与同学们搞不好团结，如过低的认识自己，会产生一种自卑的心理，这些都不利于心理上的健康成长，也会影响学习成绩。

小学生要进行自我体验，自我体验就是要有自尊感、自信感和自豪感，做到不自傲、不自卑、不自满，做错事感到内疚，做坏事感到羞耻。不断调节自己的行为，使行为符合群体规范，符合社会道德要求。平时参加一些健康有益的活动，如文体活动，和有意义的社会活动，不要去网吧和游戏室等成人去的场所。

在许多孩子和家长之间，存在“代沟”。什么是“代沟”呢？指的是年轻的子女和父母在思想观念及价值观念上存在的距离，并由此导致两代人之间的相互不理解，产生隔阂。

学生与父母产生代沟的具体原因，从子女的角度说，有以下几个方面：产生强烈的独立意识，认为自己已经长大，反对父母的关系和照顾。身体的迅速成长使你获得了力量和勇气，但并不能正确地评估自己的力量。

父母认为你是孩子，还处于被保护阶段——他们根本没来得及接受你已经长大的事实；而你每天接受很多新鲜事物与信息，并发表自己的见解，这种突如其来的变化与父母已有的观点必然会碰撞出不和谐的音调来。代沟的存在是客观的，但不是无可奈何的，其扩大会加深两代人的冲突，给家庭生活，甚至学校生活带来一些不和谐。

作为年轻的一代，只要努力是可以把两代人的距离缩小到最小的程度，既有利于自己健康成长，有可以使家庭气氛保持温馨。试一试下面的建议：

1、对父母的态度要温和，不采取偏激的行为方式。

5、养成预习复习的习惯，每天都要对未教的内容进行预习，把已教的内容复习好；

6、养成不懂就问的习惯，学习只有靠问，才能成为学问。一旦你养成了以上的学习习惯，每天将有新的收获，那就将感到快乐无比。

同学们，昨天的习惯，已经造就了今天的我们；今天的习惯决定明天的我们。让我们从现在做起，从今天做起，养成良好的学习习惯，做一个优秀的学生，共同创造辉煌的未来！