

2023年心理相关演讲稿(优质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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。

心理相关演讲稿篇一

大家上午好！

如果我问一位同学：“你健康吗？”他也许会说：“我当然健康！瞧，我壮的像小牛犊，从没胜过玻”可是你健康不应是指体格健壮与否，还应包括心理在内的健康。

那么，如何让自己的心理更健康？我们从下面几点来注意：

1. 不要对自己过分苛求：有些人做事要求十全十美，对自己要求近乎吹毛求疵，往往因为小小的瑕疵而自责，结果受害者还是自己。为了避免挫折感，应把目标要求定在自己能力范围之内，懂得欣赏自己已有的成就，自然会心情舒畅了。
3. 疏导自己的愤怒情绪：当我们勃然大怒时，会做出许多错事或事态的事。与其事后后悔，不如事前加以自制，把愤怒转移至另一方面，如打球和唱歌之上，练就一种阿q精神。
4. 偶然亦要克服：一个做大事的人处事是从大处看，只有一些无见识的人才会向小处钻的。因此只要大前提不受影响，在小处又是亦无需过分坚持，以减少自己的烦恼。
5. 暂时逃避：在生活受到挫折时，便应该暂时就爱你个烦恼放下，去做你喜欢做的事。如运动、睡眠、看书等，等到心境平衡时，再重新面对自己的难题。

6. 找人倾诉烦恼：把所有的抑郁埋藏在心底只会令自己郁郁寡欢。如果把内心的烦恼告诉你的知心好友或师长，心情会顿感舒畅。

8. 在一段时间内只做一件事：依据美国心理辅导专家乔奇博士发现，构成忧思、精神崩溃等疾病的主要原因是患者面对很多急需处理的事情，精神压力太大而引起精神上的疾病，要减少自己的精神负担，不应同时进行一件以上的事情，以免心力俱疲。

9. 不要处处与人竞争：有些人心理不平衡，完全是因为他们太爱竞争，使自己经常处于紧张状态。其实人之相处，应该以和为贵。

10. 对人表示善意：我们经常被人排斥是因为人家对我们有戒心。如果在适当的时候表现自己的善意，对交朋友，少数敌人，心情自然会变得平静。

11. 娱乐：这是消除心理压力的最好办法。娱乐方式不要太要，最重要的是令心情舒畅。

只有适时的接受必要的心理辅导病拥有健康的心理，我们才能顺利而轻松的解决学习和生活中出现的问题，从而更好的适应新的环境，不断保持与增进身心健康，是人生健康丰富的发展，迈向自我实现。

谢谢大家！

心理相关演讲稿篇二

大家好！

我曾听过这么一句话：“敌人并不可怕，可怕只是你自己，只要学会超越自己，那你就会成功。”其实，自己才是自己

的敌人，挑战自己是一种至高的境界。

让我们读李白，读他“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的豪情，读他的即使前方路途曲折，也依然勇敢挑战自己，这是一种怎样的境界，超越自己，只为那满腔的抱负，只为那报效祖国的壮志。

让我们读范仲淹，读他“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的决心，读他的即使被贬他乡，我心不改的信念，心无杂念的坚定，这是一种怎样的境界，超越自我，只为那单单的才华显示之地，只为那宏愿的实现。

让我们读宋濂，读他“以中有足乐者，不知口体之奉不若人也。”的洒脱，读他的即使足肤皴裂，温袍蔽衣，读书求师之路不改的毅志。这是一咱怎样的境界，超越自身，只为那小小的读书之乐，只为那书中快乐的追求。

让我们读李清照，读她“生当做人杰，死亦为鬼雄”的潇洒，读她的即使女流之辈，但巾帼不让须眉，女儿当自强的毅力，这是一种怎样的境界，超越自己，只为那展现自己，证明自己的机会，只为那世俗尊重的眼光。

成功，路漫漫，想去打败别人，赢得胜利，那开始就要先超越自己，打败自己，若自己都走不出这第一步，那成功就是妄想。

让我们学会超越自己，以的姿态迎接成功到来的鲜花和掌声，去挑战这至高的境界。

心理相关演讲稿篇三

大家好！

这个寒假里我读完了好多书。书可以让我增长很多知识，可

以启发我想很多问题。

就比如说，以前我不知道猫是怎么笑的，但读《我是猫》的时候，我知道了。再比如说，《快乐王子》这本书里，自命不凡的那支火箭总是自夸，夸自己很不平凡，说自己不怕湿，结果它反而熄灭了。这个故事告诉我，自夸是一种不好的习惯。而在《福尔摩斯探案集》里，福尔摩斯用他的智慧，侦破了很多案件。他还不争利益，在一生侦破的54件案件中，只有3件签了他的名字。

但是也有一些烦恼。比如，读了还要做笔记、摘抄好词好句、做批注、记录感想等。好词完成得还比较轻松，但感想就不行了。也不知道是因为什么，常常没有很多新鲜的想法，所以就有点困难。批注我是随便翻到第几页就找找，找到可写的就写上了。这几项耗费了我大量的时间。这就是我的困惑和烦恼。

但是总体上说，我还是喜欢读书的。我希望我的快乐更多一些，烦恼更少一些。

心理相关演讲稿篇四

我想把它视为一个动员、作为一个誓师，让我们充分利用好最后这屈指可数的时间，奏响一曲完美的乐章。

由于高三年级在老校区，我在这里只能预祝201*年我校高考再创辉煌，莘莘学子金榜题名。

首先，希望同学们正确看待考试，克服考前过分紧张的情绪，以从容自信的态度面对考试。其次，科学合理安排好复习计划，以勤奋踏实的态度赢取令人满意的成绩。我们要“见时间之缝，插学习之针”，充分利用点点滴滴的时间，争取多记几个公式，多背一段文章，多温习一遍老师在课上讲的重点……保持这样的“挤”的恒心与韧劲，锲而不舍，钻之不

懈，才可能聚沙成塔，把遗憾变成慰藉，把空虚变成充实，把流逝的光阴变成有用的财富，把有限的时间变成无限的力量！

初三的同学们，你们的初中生活即将划上一个个标点：用句号代表圆满结束；用感叹号意味着收尾有力，充满惊喜；用逗号象征仍未结束的学习生活，高中生活在向你们招手；而初中的美好回忆将被收藏成一个省略号，留待日后细细品味。

同学们，岁月如歌，青春如诗。回首三年的初中生活，曾经有过欢畅的笑，曾经有过痛快的哭，现在，所有的感情都将得到升华，所有的付出都将得到回报。经过了春耕夏耘，你们终于迎来了收获的日子。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，“最困难之时，就是离成功不远之日”，这些语句是大家耳熟能详的，你们都清楚地知道它们的含义。如今，宝剑在手，寒梅飘香，背水一战的时刻到了，九年的学海遨游，深夜里的孤灯奋战，夏日炎炎的汗水，父母的声声叮咛，师友们的殷殷期盼，都将化作无穷动力，催你们前行，励你们成功。

同学们，“沧海横流，方显英雄本色”，人生总是在竞争中不断超越，生命总是在拼搏中熠熠闪光。既然你们选择了竞争，就没有理由退缩。中考的号角已吹响，现在到了为理想奋力一搏的最后时刻！请你们加倍珍惜这最后的9天，查漏补缺，调整心态，保证睡眠，增强体质，轻装上阵。在考场上，带上最锋利的头脑，怀着一颗最细致的心灵，握紧最有力的拳头，调动起全部的热情，凝聚起全部的力量，挖掘出全部的智慧，从容应试，以良好的心理素质认真、自信地做好每一道题，减少失误，相信大家一定会发挥出最佳水平。让我们在中考面前对自己大声说：“我能行！”，让我们将六月的考场，变成我们的梦想舞台。

同学们，为了让我们的梦想绚丽如画，让我们的前程灿烂如星，让我们的生命完美如歌，从现在起，紧紧抓住每一天，

振奋精神，顽强拼搏；主动复习，争分夺秒；唤醒我们所有的潜能，凝聚我们所有的力量，用自信的微笑，散发出迷人的芬芳。用辉煌的六月证明我们是值得骄傲的蓬私学子，用优异的成绩续写母校的辉煌。

最后，我代表全校师生预祝初三、高三的每一位同学考出最好的水平，升入理想的学校！预祝非毕业班所有同学在期末考试能给自己交上一份满意的答卷！

我的讲话完了，谢谢大家！

心理相关演讲稿篇五

大家好！当我借到《严文井童话选》这本书时，高兴得跳了起来。早就想看这本书了，今天有缘相见，于是我迫不及待地翻开书贪婪地看起来。

我最喜欢其中《小溪流的歌》。故事讲的是一条小溪沿着崖壁，潺潺地流下来，冲撞着坚硬的石头，发出清脆的“丁冬丁冬”的声音，像是一首歌。小溪不但美丽，而且坚定。当遇到大石头时，就像一个聪明的小孩，从石头缝里钻出去。有时钻不过去就使劲跃过石头，毫不犹豫地继续向前奔流，永不停止。最终它变成了小河，但它没有停步，继续向前奔流。这时，一只可恶的乌鸦吓唬它，叫它别流了。但它没有被吓倒。最后，小溪克服了重重困难，流进了大海。

“不积小流，无以至江海。”小溪正是自强不息，永不自满，不断前进，才到达了它最终的家。多么深刻的道理啊！想想小溪，再看看自己，我不禁觉得羞愧。

我做事一直拖拖拉拉，遇到一点困难就想到放弃。记得有一次，下着很大的雨，我连想都没想就对妈妈说：“这么大的雨，我就不去补习班了，我就待在家里自己复习，好吗？”现在想起来，我就仿佛来到的小溪的面前，它像一面镜子，照

出了我的缺点，教会了我应该如何做好每一件事。

社会上有很多像小溪一样的人，在生活的道路上奋勇前进。我相信我马上就是他们中的一员！

谢谢大家！

心理相关演讲稿篇六

大家上午好！

今天我演讲的题目是(中学生如何才能有一个健康的心理)。

如果我问一位同学：“你健康吗？”他也许会说：“我当然健康！瞧，我壮的像小牛犊。”可是你健康不应是指体格健壮与否，还应包括心理在内的健康。

那么，如何让自己的心理更健康？大家从下面几点来注意：

1. 不要对自己过分苛求：有些人做事要求十全十美，对自己要求近乎吹毛求疵，往往因为小小的`瑕疵而自责，结果受害者还是自己。为了避免挫折感，应把目标要求定在自己能力范围之内，懂得欣赏自己已有的成就，自然会心情舒畅了。
3. 疏导自己的愤怒情绪：当大家勃然大怒时，会做出许多错事或事态的事。与其事后后悔，不如事前加以自制，把愤怒转移至另一方面，如打球和唱歌之上，练就一种阿q精神。
4. 偶然亦要克服：一个做大事的人处事是从大处看，只有一些无见识的人才会向小处钻的。因此只要大前提不受影响，在小处又是亦无需过分坚持，以减少自己的烦恼。
5. 暂时逃避：在生活受到挫折时，便应该暂时将你的烦恼放下，去做你喜欢做的事。如运动、睡眠、看书等，等到心境

平衡时，再重新面对自己的难题。

6. 找人倾诉烦恼：把所有的抑郁埋藏在心底只会令自己郁郁寡欢。如果把内心的烦恼告诉你的知心好友或师长，心情会顿感舒畅。

8. 在一段时间内只做一件事：依据美国心理辅导专家乔奇博士发现，构成忧思、精神崩溃等疾病的主要原因是患者面对很多急需处理的事情，精神压力太大而引起精神上的疾病，要减少自己的精神负担，不应同时进行一件以上的事情，以免心力俱疲。

9. 不要处处与人竞争：有些人心理不平衡，完全是因为他们太爱竞争，使自己经常处于紧张状态。其实人之相处，应该以和为贵。

10. 对人表示善意：大家经常被人排斥是因为人家对大家有戒心。如果在适当的时候表现自己的善意，对交朋友，少数敌人，心情自然会变得平静。

11. 娱乐：这是消除心理压力的最好办法。娱乐方式不要太要，最重要的是令心情舒畅。

只有适时的接受必要的心理辅导拥有健康的心理，大家才能顺利而轻松的解决学习和生活中出现的问题，从而更好的适应新的环境，不断保持与增进身心健康，是人生健康丰富的发展，迈向自我实现。

谢谢大家！

心理相关演讲稿篇七

早上好！

“5.25心理健康活动月”。

一、绽放心灵之花——写给自己的三行情书。通过简短的书面语言，让自己和自己对话，以此方式来表达对自己的喜爱、鼓励或说出自己的烦恼和心声。

二、观赏心灵万象——心理资讯展览。通过优秀的心理电影介绍、有趣的心理图片、心理小知识、三行情书作品展来拓展同学们关于心理资讯的知识面，帮助大家进一步了解自我。

三、放飞心灵之翼——心理嘉年华之游园活动。通过丰富多彩、有趣好玩的心理小游戏，释放同学们学习生活中的心理压力，增强同伴之间的交流与合作，提高大家自我放松和自我心理调适的能力。

四、走出心灵雨季——高三心理咨询专场。高三进入高考前的最后备考阶段，心理辅导室将在高三年段进行现场心理咨询活动，帮助高三学生放松心态，轻松备考。

五、倾听心灵之声——中学生十大心理问题投票。通过问卷的形式选出我校高中生最关注、最突出的十大心理问题，使之后的心理活动、心理校本课、心理报纸、心理辅导更加具有针对性。

详细的活动安排及活动内容，请大家关注实验楼门厅的宣传海报和5月份的心理报纸。

5.25，心理月，我们给你一个舞台，我们许你一份承诺。同学们，让我们一起参加心理月活动，一起打开心灵之窗，一起感受同学之间的团结协作，用真诚作圆心，以心愿为半径，共同画上一个快乐，完美的圆。

心理相关演讲稿篇八

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：大家好！

书，让简单的人变得丰富；书，让喧嚣的人返璞归真。

于是，我们让自己的心灵启程，在一本又一本的书里，从一个地方走向另一个地方。我们学校迎来了又一届校园读书节，缕缕书香传遍了校园的每一个角落。

古人讲，布衣暖，菜根香，还是读书滋味长。一本好书，如美食佳酿，令人回味无穷，流连忘返。这让我感受到，快乐莫过于读书。

读书之乐，乐在大开眼界。古今中外，皆浓缩于尺牍；千山万水，尽了然于卷帙。一卷在手，我们可以穿梭时空，尽情沐浴先贤智者思想的惠泽；我们可以遨游天下，悠然领略种种极致的风景。

读书之乐，乐在悦心。好书是心灵的钙片。读书，可以抒发纠结缠绕的情绪，可以拨开犹豫彷徨的迷雾，可以培养纯真高尚的情操。潜移默化之中，我们的心胸更加宽容豁达。读书让我汲取了战胜困难和挫折的勇气和力量。

读书之乐，乐在读书！

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：大家好！

书，让简单的人变得丰富；书，让喧嚣的人返璞归真。

于是，我们让自己的心灵启程，在一本又一本的书里，从一个地方走向另一个地方。我们学校迎来了又一届校园读书节，缕缕书香传遍了校园的每一个角落。

古人讲，布衣暖，菜根香，还是读书滋味长。一本好书，如美食佳酿，令人回味无穷，流连忘返。这让我感受到，快乐莫过于读书。

读书之乐，乐在大开眼界。古今中外，皆浓缩于尺牍；千山万水，尽了然于卷帙。一卷在手，我们可以穿梭时空，尽情沐浴先贤智者思想的惠泽；我们可以遨游天下，悠然领略种种极致的风景。

读书之乐，乐在悦心。好书是心灵的钙片。读书，可以抒发纠结缠绕的情绪，可以拨开犹豫彷徨的迷雾，可以培养纯真高尚的情操。潜移默化之中，我们的心胸更加宽容豁达。读书让我汲取了战胜困难和挫折的勇气和力量。

读书之乐，乐在读书！