

# 心理健康演讲稿三分钟 心理健康演讲稿(通用6篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 心理健康演讲稿三分钟篇一

各位评委：

大家好！我是xxx今天我要演讲的题目是让花开的更灿烂——关于大学生心理健康演讲稿

也容易遇到不适和困难. 作为一名大学生应该有积极健康向上的心理，但是我们在现实中却存在着许多的问题。以下是我所总结的几个方面：

这一问题在大一新生中表现最为突出。新生来自全国各地，以往的家庭环境、受教育环境、成长经历、学习基础等相差很大。来到大学后，在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都面临着全面的调整和适应。

由于目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱，所以，在大学中，生活适应问题广泛存在，有的思家、恋旧，常常偷偷以泪洗面；有的厌学、彷徨、沉溺于无所事事；有的失眠、抑郁、在焦灼中挨度日子；更有的则想休学、退学，。

大学生的主要任务是学习，学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。大量的事实表明，学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。

虽然大学生在学业方面是同龄人中的优秀者，但由于大学学习与中学存在很大的不同，所以很多学生存在学习问题，包括学习方法、学习态度、学习兴趣、考试焦虑等。

受应试教育的影响，多数学生较为封闭，人际交往能力普遍较弱。进入大学后，如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同，再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动，都使大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难，从而产生困惑、焦虑等心理问题，这些问题甚至会严重影响他们的健康成长。

恋爱问题一直是大学校园的热门话题，也是大学生们倍加关注的自身问题之一。大学生处于青年中后期，性发育成熟是重要特征，恋爱问题是不可避免的。由于大学生接受青春期教育不够，很多学生根本未弄懂什么是真正的爱情，对异性的神秘感和渴望交织在一起，由此产生了各种心理问题，严重的还导致心理障碍。

而如今社会竞争激烈，用人单位的要求也越来越高，加之很多大学生在校时一心只读圣贤书，与社会接触少，对社会缺乏真正的了解，这些情况导致大学生在找工作时觉得不随人愿，与自己想象中的差距太大，从而失落、不安、彷徨和焦虑。

而对于这些问题如果没有及时加以调整将会带来很严重的后果：前段时间报道的日本留学生因生活费的事起了一点小争执，该生在候机厅对其母亲连捅8刀！

自杀事件，不由得让人不断追问：大学生，你为何如此脆弱？

“远亲不如近邻。”但对当代大学生来说，“近邻”往往不一定能“先得和睦”，反而因为交往的频繁，同学个性和阅历的差异，造成各种摩擦和冲突。例如，某学院机械专业本

科二年级学生林某，上了大学后不知道如何与人交往，怎样处理人际关系问题使他伤透了脑筋，吃尽了苦头。上学一年多，和班上同学很不融洽，跟同寝室人发生过几次不小的冲突，后来搬出宿舍，几乎不与同班同学来往，集体活动也很少参加，与同学感情淡漠，隔阂加深，常常感到特别的孤独和自卑，情绪烦躁，长期的苦恼和焦虑使他患上了神经衰弱症，于是失去了学习信心，厌倦学习，厌恶同学，坚持要休学。

要举的例子真的很多很多，我们不禁要问：我们大学生的心理究竟怎么了？

大学生现在面临的压力过大，造成心理的落差比较大，与整个社会发展的形势和家庭的影响是分不开的。而我们大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望，祖国的未来，肩负着人民的重托，历史的责任！作为新世纪的大学生，学会更好地认识自己、了解他人，开发自身的潜能，提高心理健康水平，掌握心理调适方法，优化心理健康途径，预防心理疾病，纠正不良心理，促进身心健康与人格完善，都是大学生自我修养的重要内容，也是大学生心理健康教育的重要课题。

所以我们要振作起来，调整自己。第一：完善人格。良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊惶失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二：情绪调节。大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。进行自我调节，合理疏导不良情绪极其重要。

划是一条避免迷茫颓废的良策，人无志不立！第四：加强交流。交流，是双方的。交流时，不仅可以把自己想倾诉的诉诸于人，同时还能从他人那里吸取经验和教训，或者消除彼此间的误会矛盾等不安定因素。

总之，欲成才，先成人。只有时刻保持健康的心理状态，全身心的投入到学习工作中，才能无愧于心，无愧于父母，无愧于天地。

“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年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春！

当茫然的时候，想想自己的梦想，给自己一个明确的目标，用激情去做自己认为应该做的事，当自己累了的时候，多一些平静的心态放松自己，因为我们不是圣人，我们也有累了的时候，所以我们便要学会健康快乐的成长。

给自己一个微笑，你会一下子豁然开朗。心态决定命运，即使你失败了一千次，你也要想总会成功的一天，再困难只要保持乐观，自信的心态，成功就是你财富，做命运的主人，做生活的强者，健康、快乐的成长，我们要把自信和快乐带给别人，让大家更爱自己，更爱生命，做最好的自己。勇往直前，快乐成长，让花开的更灿烂！

我的讲话到此结束，谢谢大家！

## **心理健康演讲稿三分钟篇二**

在这青春似火、热情四溢的五月，我们即将迎来5月25日——20xx年大、中学生心理健康日。

“5·25”的谐音即为“我爱我”，此节日的核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。也就是说，心理健康节的本质是引导同学们在生理发展的过程中，也能关注和把握自身的心理成熟度和适应力。

从心理学的角度来分析，一个人真正成熟的开始就是懂得接纳不完美的自己，能够真正地去认识自己。

人生难免遇到不如意的事，令人禁不住捶胸顿足，一遍遍地去想：为什么坏事尽发生在我的身上，也不敢去承认这件事的发生。其实，人并不是在遭遇了不幸才会感到强烈的不适，很大程度上是因为拒绝接受现实，才会产生痛苦。

正所谓覆水难收，你很难扭转既定事实。唯一能真正改变的就是自己的心态。一个真正成熟的人，他会意识到世界的复杂性，他会做到去理解，也不去纠结过去发生的事，而是会把目光调整到怎样去面对各式各样突发的状况。

此外，当别人的行事风格跟我们的不同时，例如在宿舍遇到因为学习跟大多数同学就寝时间不同的人、在小组活动中总是划水的人、考完试就忍不住凡尔赛的人，内心也容易产生不愉快的感受，有时甚至会爆发激烈的冲突。而一个真正成熟的人，他会站在客观的角度理解和分析问题，也能够尽量做到跟每个人和谐共处。正是因为他们能够做到对事不对人，即把对事物的看法与评价一个人区分开了，所以就能够使自己的言行不易冲动伤人。当一个人能够拥有接纳的心态，纵使对方确实有错，也不会立马跳出来大声苛责，而是心平气和运用理性的知识和严密的逻辑去逐一分析，也能够站在对方的角度去思考问题。这种处理问题的方式很理智，也很成熟。在世界上，没有两片相同的树叶。自然，就没有两个完全一模一样的人。每个人的性格不同，看待问题的角度不同，思想也就不同。因此，懂得去善待他人，也就是在接纳着自己。

真正成熟的人能够看得通透，人生的对对错错都是一体的，任何发生在我们身上的事都是对我们成长的邀请。既然如此，不如去做些有意义的适应和改变，与人为善，共同进步。

## 心理健康演讲稿三分钟篇三

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。它需要我们不断努力，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。

## 心理健康演讲稿三分钟篇四

各位尊敬的领导：

下午好!

一、有远大的志向。心理健康的青年人，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，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。

物的对比来认识自己、解剖自己；他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活，学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不亡自菲薄自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

三、能正视现实，勇于解决问题。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办法，而不企图逃避，推卸责任；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

四、乐于交往，能保持和谐的人际关系。心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。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、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，参与他人同心协力，合作共事。

五、情绪稳定，性格开朗。人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，

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。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，去面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

六、要正确对待成功与失败。例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，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，分数对正在苦学的高中生来讲的确很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，谁也不能让时光倒流，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，还会是今天的机会。当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，这才是良好的心理情绪所必需的。

国外有句格言：“我是我心灵的主宰。”最后祝愿同学们掌握好自我情绪之舵，乘风破浪，在学习和将来的工作中做出不平凡的业绩！

## 心理健康演讲稿三分钟篇五

老师们、同学们：

上午好！

今天我讲话的题目是关注心理健康。



随着生活水平的提高，人们越来越关注自己的健康。但如果我问大家，什么是健康，多数人一定会觉得，身体没病就是健康。的确，长期以来，人们的健康观念就局限在身体方面。联合国世界卫生组织提出：“健康不仅是指没有身体疾病的症状和表现，还包括心理健康。心理健康就是指具有正常的智力、适度的情感、和谐的人际关系以及良好的社会适应能力。心理健康和身体健康同等重要，积极的情绪、顽强的意志、清晰的认知、健康的人格共同构成我们迎接未来社会必须具备的优良心理品质。”古代名医华佗说过，善医者先医其心而后医其身，意思是说，一个好的医生，一定是先调整人的心态，然后才去治疗他身体上的病。由此可见，一个健康的心理对我们有着多么重要的作用。

在当今竞争激烈的环境下，生活的节奏一天天加快。对同学们而言，学习负担也在变重。在我们同学中间出现了这样或那样的问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，不能按时完成，对学习缺乏自信；有的学生会无缘无故地闷闷不乐，感到孤独寂寞；有的同学意志消沉，悲观失望；有的同学自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败等等。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，影响着同学们的学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

一个良好的心理是需要培养的，我希望同学们能首先从以下几个基础方面做起：

一要对心理健康和心理咨询有一个正确的认识。

在西方国家，人们去求助心理咨询，就像治疗感冒那样普遍，是一种文明的表现。生活中所有的人都可以接受心理咨询和治疗，不论其问题大小与严重程度。我们的阳光的心灵偶尔也会“感冒”，同学们正处于人生最美好的时候，你们活泼、开朗、富有激情和朝气，然而这充满朝气的季节，也会时常

飘落着苦涩的花瓣雨。身体感冒了，体魄好的人可以自我治愈，身体素质稍差一些的人则需要求助于医生，心灵的“感冒”也一样，同学们要善于自我调节，自我疏导。但是，当我们无法独自面对时，我们也要学会求助于老师、同学、家长等。

二要更好地认识自己。

在所有能给你温暖和帮助的人当中，一定不要忘记最重要的那个就是你自己。了解自己，正视自己，悦纳自己，无论高矮胖瘦，镜子里那个端正的人就是最好的你。所以我们的男同学，干净清爽的短发就很好；我们的女同学，简单的校服就很美，自然的面容就很美，年轻的你们不需要太多的修饰！除了外表，我们也要正视自己的心理状态，我们经常听到同学抱怨自己的运气不佳命途多舛，但是，一帆风顺对谁来说都只能是个美好的梦，人生路上的风雨和坎坷是谁也避免不了的，有空去悲叹人生，不妨坚定自己的信念，向着自己的目标奋斗，阳光总在风雨后，只要努力，总能看见彩虹。

三要提高道德修养。

孔子说，仁者寿，知道仁义并且施行仁义的人会长寿，说明一个高尚的道德品质与健康有着很大的关系。古人还说，有德则乐，乐则能久，也说明有高尚的道德就能有快乐的心态，有快乐的心态才能长寿。所以一些小事能够做到的就不去计较利益，或许你做的很多事情受益的都是别人，但是由此形成的品德是自己的。学会把心放宽，对自己来说也是一笔财富。

我们常说，让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心深处的困惑。让脸上失去笑容的，不是磨难，而是禁闭心灵的结果。同学们，当你有满溢的幸福需要分享时，当你有满腔的心事需要倾诉时，请别忘了，每周二、周三中午，设在图书馆四楼的“心理小屋”的大门在向你敞开着！在那里，同学们可

以畅所欲言，心理辅导室的老师将耐心倾听同学们的心里话，并坚持保密的原则，帮助你战胜心理困扰，以更积极乐观的心态迎接各种挑战！

同学们，幸福离我们并不遥远，心灵的“感冒”更不可怕。让我们携起手来关注心理健康，用真诚和热情架起心灵沟通的桥梁，共同去开拓健康的绿洲，促进我们的精神健康。

最后祝我们全校师生身心健康，微笑面对每一天，天天都有好心情。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 心理健康演讲稿三分钟篇六

尊敬的各位领导：

大家早上好！

今天我讲话的题目是《让我们的心充满阳光》。

同学们：每个人都想拥有一个快乐的人生。但在你慢慢成长

的过程中，你会发现自己不再是那个无忧无虑、天真烂漫的孩童了，开始有了各种不如意、会遇到各样的困难、甚至体验到痛苦的折磨，这说明你们正在成长，这说明你们开始懂得人生需要承受，生活需要担当。

“不如意事常八九”，长大了的生活原本如此。任何一个人的生命历程，不可能总是一帆风顺，或早或晚，总会遇到各样的痛苦磨难。当面对这些痛苦磨难时，你的生活还快乐吗？你还能拥有一个快乐的人生吗？我想如果你的心充满坚强！充满乐观！我相信无论面对怎样的痛苦磨难，你定将拥有一个快乐的人生！

学会坚强！学会乐观！你的心自会充满阳光的力量。

今天我要告诉大家一个真实的故事□xxx是20xx届我校高中毕业的一位同学，她是一个文弱的女孩，来自农村，是父母的独女。在她小的时候，母亲就患病，后长期卧床，父亲年岁已大，只能靠种一点菜卖，换点钱，生活主要靠每月几百元低保金维持，还要时不时给母亲买药，生活的艰难自不必说□20xx年四月的一天，长期患病的母亲未能看到女儿长大，便突然离开了她。那时，她还是高二的学生，还未满十六岁啊，当她还沉浸在失去母亲的巨大悲痛中，仅仅10天后，疼爱她的父亲在卖了豌豆回家的路上，因劳累过度引发脑梗，一头栽倒在路边，再没醒来。未满十六岁的她，一下成了孤儿，没了家。

同学们：你们能体会得到她当时的痛苦有多么大吗？

同学们：你们经历过的痛苦有她的大吗？

处理完父亲的后事，她便回到学校继续上学。她和班主任老师说：从小我就梦想做个医生，治好妈妈的病。现在父母都不在了，我的梦更加强烈，我要加倍努力，将来做个医生，治好更多人的病。

同学们：你们能感受到那么一个文弱的不满十六岁的女孩内心的坚强吗？生活的痛苦、不幸虽像铁犁一样，一道道划过她那年少、柔弱的内心，但！她没有被那巨大的痛苦击败，她自强不息、坚强乐观，勇敢的面对着这不幸的生活。在学校、老师、同学、社会的关爱下，她凭着坚强的意志、乐观的精神，在学习上不断进步。高一进校时，她只是普通班的学生，成绩在班级也只是中等，高一结束时，她以普通班第一名的成绩进了入理科重点班。她的事迹感动了许多人，高二时她被评为安徽省“国家资助助我飞翔”励志成长成才优秀学生典型。

我曾是她的生物老师，但她何尝不是我的老师？

我常常会想起她！我想：和她比，我们那点痛算得了什么！正如身残志坚的歌手郑智化“水手”里所唱：风雨中这点痛算什么；擦干泪不要怕！至少我们还有梦！

同学们：坚强乐观！就是你心中的阳光！你坚强乐观！你的心自会充满阳光的力量。我们相信：乌云遮不住太阳！是的！遮不住的！

同学们：让我们的心充满阳光！忘掉昨日的烦恼痛苦！去迎接明天的快乐人生！