

心理的演讲稿分钟(优质10篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面小编为大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望对大家的工作与学习有所帮助。

心理的演讲稿分钟篇一

演讲稿可以提高演讲人的自信心，有助发言人更好地展现自己。在发展不断提速的社会中，需要使用演讲稿的事情愈发增多，那么问题来了，到底应如何写一份恰当的演讲稿呢？以下是小编帮大家整理的心理演讲稿范文，欢迎阅读与收藏。

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

首先，先请大家听一个故事。弗洛姆是美国一位著名的心理学家。

可见心态对行为有着多么重要的影响。”这个故事很好地告诉我们一个道理：心态对一个人具有巨大的影响力。由于心态能左右一个人的一切，所以，无论情况好坏，都要抱着积极的心态，莫让沮丧取代希望。心态是我们命运的控制塔，事实上，它是我们唯一能掌握的东西。只有我们建立起正确、积极的人生观、价值观，以积极、健康、乐观的心态对待生活，才能获得健全而高品质的生活。我们都知道，一个人的心态能影响甚至决定自己的命运。

因此，我们应当认认真真走好自己脚下的路。有些同学看问题有些偏激，看到自己某一方面不如别人，就认为自己样样

不如别人。一个人做一件事前，总在想我可能要失败，那他真的很容易就失败。一个连自己都不相信的人，怎么让别人相信呢？良好的心态是无价的，如果你能拥有一个良好的心态，你就能获得你想要的一切。因为良好的心态能让你树立起必胜的信念，而信念会是你充满前进的动力。它可以改变你险恶的现状，带来圆满的结果。不要因为我们的态度而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸于行动的人。如果我们想改变自己的世界，首先就应该改变自己的心态。保持良好心态者能够坚强，能够宽容，能够锲而不舍，最终会走在时代的前面。一个人若是一生都能持有良好的心态，那么，他人生的路就会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大。

所以我想说，专心于路，路就不会多难走；专心于事，事就不会太难做。

谢谢大家！

心理的演讲稿分钟篇二

大家好！

今天我演讲的题目是在阳光下生活，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老师和同学，什么是心理健康？可能有的人会说，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。

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，曾经有一个女大学生马上就要出国留学，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，原来是这位女同学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个女生的身体与情绪调解能力的不足。

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，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结互助，面对困难我们要提高忍耐、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。

营造优美的校园环境。学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育和影响，因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。校园中亭阁假山、名人雕像、书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给转自学生美的享受和理性的思考。生物园里生机盎然，校园里繁花点点，绿草茵茵，学生在曲径廊亭中看书，这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的'感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

做一个心理健康的人，要自信。玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较。一味的比较最容易动摇我们的心态，改变我们的初衷，而比较的结果，使人不是自卑，就是自傲，总之是流于平庸。一个人一旦没有了自信，就会脱离

正常的生活轨道。做一个心理健康的人，会欣赏，会积极进取。让我们做一名心理健康的大学生。

心理的演讲稿分钟篇三

早上好！

今天，我国旗下讲话的主题是“做一个心理健康的孩子”。

同学们，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，我们常常重视自己的身体是不是健康，而忽视了自己的心理是不是健康的。

心理不健康，对你的学习，你的生活都有不同程度的影响，严重的还会影响班级、学校的和谐和社会的安定。

那么我们怎样才能拥有健康的心理呢？

然后要正确认识自己，相信“天生我材必有用”，要相信“失败乃成功之母”。但是，无论取得了多大的成就，都不能骄傲、自负，要知道“山外有山，人外有人”。没有最好，最强，只有更好，更强。

还要学会与人交往，建立和谐的人际关系。学会尊重别人，体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见。古人说的好：良药苦口利于病，忠言逆耳利于行！

你还可以多方面的培养自己的兴趣和积极向上的态度，多想想快乐的事情，这样可以减低你的心理压力。

最后要懂得把握现在，面对现实，不要总是追悔过去，积极展望未来。

我在这里希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美

好的人生，明白知足常乐的道理。

心理的演讲稿分钟篇四

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交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——来维系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。

心理的演讲稿分钟篇五

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《阳光心理，健康成长》。

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，人们常常重视身体健康，忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习负担重，人际关系复杂，心理健康受到极大地威胁和损害。在我们的周围，有的同学脾气暴躁，因琐碎小事与别人争吵；有的人意志消沉，迷恋网吧；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，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。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；大而言之，影响着一个人的工作、学习和生活，甚至决定着一个人事业的成败。

同学们，我们正值青春年华，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，还是面临种种压力的时期。在这样的人生季节里，有朝我们微笑的阳光和彩虹，也常常会有寒风冷雨。在成长的过程中出现一些心理困扰是很正常的现象，关键在于我们如何正确对待它们。良好的心理素质是我们未来成功的保证，在学习和生活中我们应该有意识的培养和塑造自己的个性，调节控制好自我的情绪情感。

1、多给自己积极的暗示，集中注意于自己的长处。要记住：自己有很多优点是别人不具备的。现在我所拥有的一切，都是最好的：我的同学是最好的、老师是最好的、我的学校是最好的。

2、相信自己，不过分敏感他人对自己的评价。爱迪生说过，生气就是拿别人做错的事来惩罚自己。世界上没有任何一个人比你更了解自己。

3、我自信，我一定会成功。你要相信，通过你的努力，你的目标终会实现。

衷心祝愿同学们掌握好成长之舵，因为有阳光的心理，就一定有健康的人生，幸福的未来。

我的演讲完毕，谢谢大家！

心理的演讲稿分钟篇六

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，正是因为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折期，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，先看看自己做得好不好，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。

心理的演讲稿分钟篇七

今天距离20xx年高考还有15天，同学们已经进入了高考的冲刺阶段。由于学习任务繁重，又饱受各方面的压力，很容易造成心理上的不适应。比如对记忆力减退的苦恼，对成绩的忧虑，对未来的担心，对做不完的作业厌烦等等，那么如何解决这个问题呢？下面是本站小编为大家收集关于20xx高考考生如何走出心理误区，欢迎借鉴参考。

不少同学的心理压力都是自己定位不清晰所造成的。与尖子生的距离大了，痛苦；试卷丢分多了，痛苦。这些痛苦虽然包含着要求进步的因素，但都是不符合实际情况，只能使自己陷入不停抱怨的循环中，对成绩的提高没有任何帮助。

只有给自己一个准确的定位，才能坦然地面对高考，拥有一个好心情，学习才会取得较大的进步。

高三考生的心理压力有很大部分是来源于自己知识储备不足以应对考试，因此，认清自己的实力很重要。

要在心目中规划一张合理的、全面的知识网，再制定一张适合自己的时间表，要不断的把时间和精力都投进去，还要写一些激励内容的文字来激励自己。只有这样，才能找回自信，使自己更有信心地投入到学习当中。

从最近几年来看，虽然招生人数逐渐增加，但竞争的激烈程度却丝毫不减少。有些同学看到竞争激烈，从而觉得压力大，容易产生紧张、焦虑不安等情绪，造成学习注意力不够集中，影响到高考成绩。

其实这些压力有的是客观存在，有的是自我加压所致。不管压力有多大，最关键的还是要提高自制意识，学会调节自己的情绪，把压力化为前进的动力。

心理的演讲稿分钟篇八

首先，我很荣幸能够站在这里，和这么多的想为大家服务的同学们一起竞选班委职务。我今天要竞选的职位是心理委员。恩，大家看到我的稿子很简陋吧（一张皱巴巴的纸），在这里，我想要说明一下情况。这是我有生以来第三次上台正式演讲。我相信，这对在下面的身经百战的同学们来说，我肯定是个菜鸟。但是，我们大家都是freshman——大学新生嘛，只是我更fresh而已，没什么的，我认为。我不相信我就不能把这个工作做好。他们多的也许更多的是经验，而我更多的则是热情和耐心。

接下来，我想要说明我来竞选这个职位的原因。我听我的一个朋友说，心理委员的事不多，任务少且不大重要。但是呢，我不这样认为，为什么呢？请看“心理”可拆分为“心，王，里”，也就是说，心，里的中间是王字。说明心里是很重要的。我们心里想的是我们的思维吧，我们的思维决定我们的态度和行为，行为决定一切，态度决定人生的高度。当一个好的心理委员，帮同学们排遣心理问题，解决心理的疙瘩，

让同学的变得更加坚强乐观，从而更好的生活学习工作。所以，心理委员的意义和重要性是很大的。

第二，我刚才说到，我这是第三次在台上正式演讲，这是我对我自己的一大挑战和改变。总结出来就是改变自己。英国天主教会的墓志铭上这样写着：“我只有先改变自己，然后可以去影响家人，才可能去改变社会，最终改变我的国家。”在这个漫长的暑假，我花了一个月的时间来等待结果，一个月的时间来悲痛，一个月的时间来思考，我以后到底该怎么走，怎么办，怎么在社会中立足。今天，我能够站在这里，我想，我做到了我的第一点要求，就是改变自己。在这里，我想要补充一下这个改变，并不是要说改变成对立的，而是完善和挑战自己。

第三，说到暑假和学校，我想应该有人来的时候和我一样的心情。我记得我那天和我的朋友说的最多的一句话就是：“我现在的心情不是后悔，而是凄凉。”但是，这种心情很快就消减了。很重要的原因就是我在11号的时候，去参加了学校学生会和校团委的招新。那天，人很多，有很多优秀的人才。有很多优秀到我们再怎么努力都无法达到的优秀。然后，我就想，为什么觉得凄凉呢，是觉得自己有才能，在这里是埋没了吧，觉得在这里特委屈吧。但是，如果自己真的是人才，就把自己彰显出来吧，把你自己的能力展示出来，而不是金屋藏娇。是金子，总是要发光的，我们要相信这一点。虽然，在这个社会上，只看文凭的现象还是存在，但是，企业为了发展，一定要注重我们的能力的。所以，我们要有信心，然后，去努力。现在的我们，既然在这里，就已经没有如果没有当年没有曾今了，我们要做的就是不断完善后的一个全新的自己。

我以前耍得很好的朋友，他们都觉得我很奇怪。他们说，看你平时蹦蹦跳跳笑得没心没肺的，咋写的东西就是那个啥青春伤感文学之类的东西。我觉得这并不是一种矛盾。因为我一直信奉一句话，就是“消极是一种态度，而积极是一种人

生态度。”我们可以做最坏的打算，求最小的功利，但是，一定要做最大的努力，有最大和激情和勇气。这是我的理解。

如果，我当选了心理委员，我一定会利用课余时间，用qq□短信等手段，多找找同学聊天，更多的了解大家；同时，我很愿意倾听大家的烦恼，帮大家排忧解难。我会去看一些心理方面的专业书，用科学的方法帮助大家。由于时间仓促，我真的不了解心理委员具体的工作是什么，所以，一些具体的方案我希望在以后去指定实施。

心理的演讲稿分钟篇九

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。

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。

1、对父母的态度要温和，不采取偏激的行为方式。

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！

心理的演讲稿分钟篇十

同学们好， 导生好：（鞠躬）

首先，我很荣幸能够站在这里，和这么多的想为大家服务的同学们一起竞选班委职务。我今天要竞选的职位是心理咨询委员。恩，大家看到我的稿子很简陋吧（一张皱巴巴的纸），在这里，我想要说明一下情况。这是我有生以来第三次上台正式演讲。我相信，这对在下面的身经百战的同学们来说，我肯定是个菜鸟。但是，我们大家都是freshman——大学新生嘛，只是我更fresh而已，没什么的，我认为。我不相信我就不能把这个工作做好。他们多的也许更多的是经验，而我更多的则是热情和耐心。

接下来，我想要说明我来竞选这个职位的原因。我听我的一个朋友说，心理咨询委员的事不多，任务少，不大重要。但是呢，我不这样认为，为什么呢？请看“心理咨询”可拆分为“心，王，里”，也就是说，心，里的中间是王字。说明心里是很重要的。我们心里想的是我们的思维吧，我们的思维决定我们的态度和行为，行为决定一切，态度决定人生的高度。当一个好的心理咨询委员，帮同学们排遣心理咨询问题，解决心理咨询的疙瘩，让同学的变得更加坚强乐观，从而更好的生活学习工作。所以，心理咨询委员的意义和重要性是很大的。

第二，我刚才说到，我这是第三次在台上正式演讲，这是我对我自己的一大挑战和改变。总结出来就是改变自己。英国天主教會的墓志铭上这样写着：“我只有先改变自己，然后可以去影响家人，才可能去改变社会，最终改变我的国家。”在这个漫长的暑假，我花了一个月的时间来等待结果，一个月的时间来悲痛，一个月的时间来思考，我以后到底该怎么走，怎么办，怎么在社会中立足。今天，我能够站在这里，我想，我做到了我的第一点要求，就是改变自己。在这里，我想要补充一下这个改变，并不是要说改变成对立的，而是完善和挑战自己。

第三，说到暑假和学校，我想应该有人来的时候和我一样的心情。我记得我那天和我的朋友说的最多的一句话就是：“我现在的心情不是后悔，而是凄凉。”但是，这种心情很快就消减了。很重要的原因就是我在11号的时候，去参加了学校学生会和校团委的招新。那天，人很多，有很多优秀的人才。有很多优秀到我们再怎么努力都无法达到的优秀。然后，我就想，为什么觉得凄凉呢，是觉得自己有才能，在这里是埋没了吧，觉得在这里特委屈吧。但是，如果自己真的是人才，就把自己彰显出来吧，把你自己的能力展示出来，而不是金屋藏娇。是金子，总是要发光的，我们要相信这一点。虽然，在这个社会上，只看文凭的现象还是存在，但是，企业为了发展，一定要注重我们的能力的。所以，我们要有

信心，然后，去努力。现在的我们，既然在这里，就已经没有如果没有当年没有曾今了，我们要做的就是不断完善后的一个全新的自己。

我以前耍得很好的朋友，他们都觉得我很奇怪。他们说，看你平时蹦蹦跳跳笑得没心没肺的，咋写的东西就是那个啥青春伤感文学之类的东西。我觉得这并不是一种矛盾。因为我一直信奉一句话，就是“消极是一种态度，而积极是一种人生态度。”我们可以做最坏的打算，求最小的功利，但是，一定要做最大的努力，有最大和激情和勇气。这是我的理解。

如果，我当选了心理咨询委员，我一定会利用课余时间，用qq□短信等手段，多找找同学聊天，更多的了解大家；同时，我很愿意倾听大家的烦恼，帮大家排忧解难。我会去看一些心理咨询方面的专业书，用科学的方法帮助大家。由于时间仓促，我真的不了解心理咨询委员具体的工作是什么，所以，一些具体的方案我希望在以后去指定实施。

好，以上是我的全部发言。谢谢大家。