

最新学生心理健康演讲稿 大学生心理健康教育演讲稿(优秀5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

学生心理健康演讲稿篇一

同学们：

大学生现在面临着很多的压力，造成了很大的心理差距，而社会发展的'形势和家庭的影响是密不可分的。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，肩负着历史的责任！

作为一个新世纪的大学生，学习心理学能更好地了解自己，开发自己的潜能，提高心理健康水平。不仅能够及时调适自己，还能促进身体健康。所以说，心理教育是大学生一门重要的课程。

总之，要成为一个有用的人才，就先成人。只有始终保持健康的精神状态，全身心地投入到学习和工作中，才能拥有一个阳光灿烂的日子。

谢谢大家！

学生心理健康演讲稿篇二

敬重的各位领导、敬爱的同学们：

大家上午好！

今日我演讲的题目是：中学生如何才能有一个安康的心理。

假如我问一位同学：你安康吗？他或许会说：我当然安康！瞧，我壮的像小牛犊。可是你安康不应是指体格强健与否，还应包括心理在内的安康。

那么，如何让自己的心理更安康？我们从下面几点来留意：

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。为了幸免挫折感，应把目标要求定在自己实力范围之内，懂得观赏自己已有的成就，自然会心情惬意了。

3、疏导自己的气愤心情：当我们勃然大怒时，会做出很多错事或事态的事。与其事后懊悔，不如事前加以自制，把气愤转移至另一方面，如打球和唱歌之上。

4、偶然亦要克制：一个做大事的人处事是从大处看，只有一些无见识的人才向小处钻的。因此只要大前提不受影响，在小处又是亦无需过分坚持，以削减自己的苦恼。

5、短暂躲避：在生活受到挫折时，便应当短暂将你的苦恼放下，去做你喜爱做的事。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、找人倾诉苦恼：把全部的抑郁埋藏在心底只会令自己郁郁寡欢。假如把内心的苦恼告知你的知心好友或师长，心情会顿感惬意。

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觉，构成忧思、精神崩溃等疾病的主要缘由是患者面对许多急需处理的事情，精神压力太大而引起精神上的疾病，

要削减自己的'精神负担，不应同时进展一件以上的事情，以免心力俱疲。

9、不要到处与人竞争：有些人心理不平衡，完全是因为他们太爱竞争，使自己经常处于惊慌状态。其实人之相处，应当以和为贵。

会变得安静。

11、消遣：这是消退心理压力的最好方法。消遣方式不要太要，最重要的是令心情惬意。

只有适时的承受必要的心理辅导拥有安康的心理，我们才能顺当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安康，是人生安康丰富的开展，迈向自我实现。

感谢大家！

学生心理健康演讲稿篇三

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

同学们，你们爱自己吗？人一生的宝藏是自己，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，在心理健康周到来之际，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！

同学们，我们都是只有一只翅膀的天使，相互拥抱才能展翅飞翔！有谁不是一边受伤一边学会长大？让我们的心灵多一份宽容，多一份感动，多一点坚强，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉苦恼，释放悲伤，正视失败；让心坚若磐石，矢志不渝；让心韧若缆绳，百折不挠；让心纯若水晶，涤去污浊；让心烈如火焰，点燃生命！

谢谢大家！

学生心理健康演讲稿篇四

我今天讲话的题目是：心理健康才是真正的健康。

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。

现代社会，竞争猛烈，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，心理健康遭到极大地要挟或破坏。有的人程度轻微，有的人程度严重，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，常常无故发火，因琐碎小事而耿耿于怀，乃至与人争吵，拳脚相加；有的人感到孤独孤寂，意志低沉，悲观败兴，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，

承当不起挫折或失败；有的'人自负，目空一切，惟我独尊，对人刻薄，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、父母对峙情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相干。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。

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、稳固自己的情绪。要养成酷爱生活、积极向上的生活态度，要建立远大的理想和信念，只有这样才能性情开朗，眼光远大，心情愉快，才能胜不骄，败不馁。

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，共同营建健康的校园、和谐的校园。

谢谢大家！

学生心理健康演讲稿篇五

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

同学们，你们爱自己吗？人一生的宝藏是自己，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，在心理健康周到来之际，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！

同学们，我们都是只有一只翅膀的天使，相互拥抱才能展翅飞翔！有谁不是一边受伤一边学会长大？让我们的心灵多一份宽容，多一种感动，多一点坚强，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉苦恼，释放悲伤，正视失败；让心坚若磐石，矢志不渝；让心韧若缆绳，百折不挠；让心纯若水晶，涤去污浊；让心烈如火焰，点燃生命！

谢谢大家！