

学生心理健康演讲稿 心理健康学生演讲稿 (通用7篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

学生心理健康演讲稿篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

李白曾经说过：“虽长不满七尺，而心雄万夫。”我也有一个小小的梦想，那就是做一名出色的心理专家。

记得我八岁时一个夜晚，我又一次与父母吵架了，要强的我使劲地抹了一把眼泪，奔进自己的房间里，将门重重地一甩，然后把头深深地埋进被子里。随着“咚”的一声巨响，紧闭的房门像一道怎么也跨不过去的长沟，将我与父母隔离在两个不同的世界。我哭着喊着闹了好一阵子，终于累了，倦了。一抬头，发现表姐的一本《心理学家》落在了书架上。我好奇地打开书，一下子就被吸引了。我看了很久很久，也想了很久很久，渐渐地平静了，原来我正处在大龄儿童的任性期，性格倔强易冲动。我十分内疚地打开门，一眼便看到正准备给我端水果进去的爸爸妈妈。一时间，我的泪水再也忍不住喷涌而出。我奔过去一把抱住了他们。那一晚，我们都没有说什么，突然，心里冒出了一个想法，将来当个心理专家。

暑假，读大学的姐姐回来了，我跟她说了我的想法，她非常赞成。她说心理学在中国现在是个热门，当代社会，无疑是

个高科技的时代，生活节奏极快，人们的心理压力非常大，70%的人都处于亚健康。近几年来，媒体都报道过深圳富士康公司发生过多事员工跳楼事件，归根结底都是因为他们的心理压力太大。湖南电视台出色栏目《变形记》，讲述了一个个家庭条件优越、学习成绩优异的孩子，不知不觉变得性格怪僻，脾气暴躁，厌烦学习，追求物质，不爱劳动。其实，是他们的心理出了问题。在我们的身边也不缺这样的案例，去年下半年，附近一所高中也有一名男生无故地跳楼身亡，从遗书得知，其实没有什么事，平时与继母关系不太和谐，长期存在心理压抑，终于在一次月考失败后，心理防线彻底崩溃，做出了糊涂的选择。

有时我坐在教室里呆呆地想，在这些心理不健康的人心理低落，走向崩溃的时候，如果有一位专业的心理教师进行心理疏导，或有一个人与他谈谈心，那些悲剧就不会发生，这个世界就会多一份欢乐，多一点微笑。你看，在汶川地震的志愿者中，就有这样一支特殊的队伍——心理健康师，他们精心地与灾民交流，帮助他们度过心理的危险期，一秒之间失去那么多亲人，那是任何人都承受不了的，没有这支特殊的队伍，即使他们暂且活了下来，但也不能保证他们心理脆弱，一时想不开，也会追随着他的亲人而去，即使不会这样，他们也会抑郁寡欢，长期生活在黑暗之暗，那简直是生不如死。

我的梦想是有些奇怪，但人们的健康幸福需要心理健康师，社会的和谐需要心理健康师。我一个人的力量是微不足道的，国家之大，人口之多，这需要一支宏大的心理健康师队伍，帮助更多的心理患者摆脱心灵恶魔的纠缠，让他们脸上露出灿烂的笑容。我真诚希望有更多志同道合的同学将来能加入这个行列，圆自己的梦想，实现繁荣富强、和谐发展的中国梦！

学生心理健康演讲稿篇二

亲爱的老师和同学们：

在这个科技飞速发展的时代，世界日新月异，人们的生活观念也在发生变化。我们都知道，在竞争日益激烈的时代，要想生存，就必须努力提高自己的能力，也就是全面提高自己的素质。向中国提出这个课题，是实现中华民族伟大复兴、增强祖国国力、增加国际影响力的重要途径。良好的心理素质是一个人整体素质的重要组成部分。心理素质好不好，关系到一个人能否在成功的道路上顺利前行。当代中小學生是祖国的未来，是跨世纪的一代人。他们的成功对祖国的复兴至关重要。同时，中小学心理健康教育是根据中小学生的心理和生理发展特点，运用相关的心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和整体素质提高的教育活动。它是素质教育的重要组成部分，是培养跨世纪高素质人才的重要环节。因此，中小学心理健康教育非常重要。

中小学生的健康成长关系到民族的复兴和国力的增强，我们应该关注和关心他们的健康成长。心理健康也是个体成长发展的重要方面，所以中小学心理健康教育很重要。特别是在当今竞争激烈的社会，有些家长对孩子未来在外界生存发展的要求很高，有些家长观念没有改变，过分追求分数。不仅如此，还有一些家长怕孩子考不好。他们的孩子完成老师布置的作业后，会给他们很多作业。其他父母渴望他们的儿子成龙。除了学习任务，他们还强迫孩子学习艺术、书法、器乐等。不管孩子有没有兴趣，对孩子寄予很多不切实际的期望。甚至还有家长拿孩子的成绩互相比。这些都给孩子带来很大的心理压力，使他们身心俱疲。在沉重的心理负担下，他们容易出现心理问题。现在的孩子心理问题很多。在家庭因素中，有些孩子生活在单亲家庭。这些孩子缺乏母爱或父爱。看到别人有爸爸有妈妈，家庭和谐美好，产生自卑感。有些孩子不惜编造谎言掩盖事实，以此来欺骗老师和同学，

说自己是单亲家庭的孩子。但是，毕竟这些东西别人会知道，学生的自卑心理加重了，却无法很好的调整。但是，在这种情况下，很多学校和家庭仍然不重视孩子的心理健康教育，一些家长和教师对孩子的心理健康教育不够重视，伤害了孩子的自尊心，进而没有及时开导孩子。有的孩子只是因为一次意外而不自觉地犯错，家长老师抓住不放，大做文章，不给孩子辩解的机会；有的孩子一直学习很好，偶尔考试不及格。老师和家长不但没有帮忙分析原因，还训斥；其他孩子因为老师的误解被批评，从此患上了抑郁症和心理问题。教师教育行为的这些偏差严重影响了儿童的身心成长。可以看出，虽然社会发生了变化和发展，但一些家长和学校老师的观点并没有改变，导致一些孩子存在心理缺陷。因此，有必要实施心理。

影响中小学生学习心理健康的因素很多。除了学校和家庭因素，社会因素也不容忽视。现代社会信息媒体的不良影响似乎是学生心理疾病的另一个原因。电子游戏活动在街上比比皆是，大多数中小学生学习都喜欢这些刺激的活动。电子游戏占用的时间和精力越来越多，很多中小学生学习沉迷其中，无法自拔，严重影响学习。有些学生甚至在《模仿游戏》中有人物或情节，做对社会有害的事情。青少年犯罪与中小学生的心理问题有很大关系。在这个严重的社会问题中，我们不得不看到，中小学生学习心理健康教育是不可或缺的，也是重要的。

就会变成过往！同学们，自信点，乐观起来吧！我们是打不死的小强！

谢谢大家，我的演讲完毕！

学生心理健康演讲稿篇三

尊敬的领导，同事们：

大家好：

我们学生最常见的问题那就是马虎，什么是马虎？不认真是马虎！为什么不认真？因为注意力不集中呀，不一心一意呀。马虎即然是习惯那就可以养成不马虎的习惯。

我们可以要求学生必须养成作题或作业后检查的习惯，在学校如此在家也必须如此。自己先检查然后老师家长再检查有错时不告诉他具体错哪了。划定范围让他自己的再查。另外在学习时不能让孩子有分心的因素。由其在家别把水果呀小食品呀放他旁边。别开电视，小声说话别有事没事地问一句饿吗？渴吗？难吗？心理学上说一个习惯的养成最少要六天。可这个习惯可能需要很长时间。

除此之外马虎的孩子通常注意力是不集中的。这表现在上课时有时不注意听讲，常做小动作，老走神。注意力有专门的训练方法如果大家有兴趣我就说说我知道的。

闭上眼睛，用心来听闹钟的滴嗒声，并要求他伴随着这种声音默念“滴嗒。滴嗒。”要求：环境安静，可以是一两个孩子。也可以是全班或小组。每天五次每次两分钟左右，坚持六天。

要求环境安静，闭目静坐，先在头脑中想象出一个黑点，再想象由这个点向右无限延长的黑线。每天练习三次。每次五分钟。隔两天后再想象，由黑点起无限旋转的螺旋线形。疗程为7天。然后减少量坚持2周。（巩固）

怎样克服“走神儿”的毛病。

1、自我提示法：找几张小卡片，上面写专心听讲、不要走神、等放在平时常看得见的地方如文具盒书桌上，家里的写字台上墙上等这样无论上课听讲还是回家做作业都可以提醒自己别走神。

这是几个训练注意力的方法。如果有兴趣可以试一下，试时

别忘了告诉我。我还想检验一下行不行呢。

1、学会建立理性的价值观念

(1) 了解人的基本心理需求及期望。

(2) 增加对价值的察觉：理解价值如何影响人的抉择和行为。

(3) 学习多侧面、多角度地看待学习和生活。

2. 学会建立良好的自我观念

(1) 增进自我体察：自我观察并认知有哪些心理需求和感受；学习描述自我感受；认识思想、感受与反应之间的关系。

(2) 学会自我接纳：以己为荣；认知自己的优、缺点。

(3) 建立积极的自我概念：发展自信心和自身能力，成为独立的、信任自己的人；提高与周围人交往的自信心；坚持自我努力，体验成功的喜悦。

(4) 增强自我监控：敢于自我肯定，善于自我激励；对他人对自己的认识态度反应适度；能反省自己的不足，并以积极的态度处之。

3. 学会建立和发展良好的人际关系

(1) 了解人的交往心理需求。

(2) 熟悉与人沟通的技巧：学会运用同情心；学习非语言沟通技巧：眼神接触、表情、体姿、声调、手势。学习语言沟通技巧：了解交往中开诚布公和相互信任的重要性；选择适当时机谈论感情问题；谈论感情问题时懂得倾听和发问；勇于表达，清晰地表达自己的感受和立场，不卑不亢；不轻易责怪他人；面对批评做适当的反应，避免消极的影响；能区别

某人的真正言行与你、对他言行的反应或判断是否相同。

(3) 学会处理人际冲突：学习如何作不失理智的争辩；学会互惠互利的协商技巧。

(4) 学习与人合作：懂得合作的重要性；知道何时挺身而出带头，何时追随别人；学会正确地分析和对待自己的情绪变化。

4. 学会提高调控情绪的能力

(1) 了解体察情绪的多样性情绪自觉：对自己情绪的认识和辨别，倾听内在的自我对话。

(2) 学习分析不同情绪状态的前因后果情绪监察：留意是否有自我贬抑的消极信息，了解情绪的真正原因。

(3) 学习情绪状态下的控制和疏导方法情绪管理：延迟满足；衡量情绪的强度，克制冲动，减轻压力。

(4) 学习分析情绪与行为的差距情绪决策：了解别人的观点；了解哪些行为是可以被接受的，恰如其分地表达情绪；对人生抱有积极的态度。

5. 学会增强耐挫能力

增强耐挫意识。认识到遭遇挫折是正常的。学会耐挫方法。学习接受和适应遭到的反对和不成功；学会给予和接受有益的批评；学会响应指示和接受社会生活中的种种限制。

就会变成过往！同学们，自信点，乐观起来吧！我们是打不死的小强！

谢谢大家，我的演讲完毕！

学生心理健康演讲稿篇四

【演讲稿导语】为大家提供大学生心理健康演讲稿（精选6篇），如果你有这方面的写作需求，相信本文内容能为你起到参考作用。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，很多地方都会使用到演讲稿，为了让您在写演讲稿时更加简单方便，以下是小编收集整理文章，希望能够帮助大家，欢迎阅读！

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。

创设育人情境，促进学生心理品质的优化。目前，青少年心理和行为问题日益增多，而人的心理和行为又是密不可分的，良好的行为习惯受良好心理素质的支配，同时，良好行为习惯又可内化、积淀为一定的心理素质。因此，学校心理健康教育不是单纯的口头说教，更应该创设各种情境，在行动中促使学生自我体验、自我认识、自我教育、自我控制，形成良好的行为习惯，形成一定的心理素质。如现在一些学生自制力差，性情暴躁，逆反心理强。教室里有纸屑箱，他偏把纸屑往窗外丢，看见瓶罐偏要用脚去睬和踢，随意采摘践踏花草等。曾听过这么一件事，有一间学校学生老喜欢用脚踢门，为改变这个坏毛病，学校安装了一扇玻璃门，结果玻璃门完好无损。我们从中得到了启示，于是在校园内各个角落安放了40多个环保型的果皮箱，果皮箱天天擦得光亮如新，草地上竖起木板，写上“请爱护我们吧！”等恳请的话语，果然学生不忍心破坏，过去的坏毛病也改了。可见，有了健康

良好的心理素质就能表现出最佳的行为效果。因此，创设各种情境，通过心理认知暗示，能培养学生健康心理素质，促进学生良好行为习惯的养成。

开展心理咨询活动。在校中学生的心理健康问题日趋严重，许多学校都建立了心理咨询室，有的还配备专职的心理咨询师。学生通过咨询、倾吐和宣泄，释放心理压力，解决心理困惑和矛盾。据了解，咨询的学生反映出的心理问题主要有：学习压力重造成考试的自卑、抑郁、狂躁、恐惧等情绪情感问题，人际关系问题，无法自制的不良行为问题，青春期困惑的问题等。行为咨询方法的先驱者克罗姆布鲁兹指出“咨询的中心目标就是要帮助每一个当事人解决他之所以来寻求帮助的那些问题。”学校心理咨询师要给予咨询学生温暖，指导他们自我调控，还要详细了解咨询学生的各种情况，尊重、理解学生，保护学生的隐私，做到既是学生的倾诉者，又是学生的咨询顾问，努力消除学生的心理障碍。我们的学生很多是需要帮助的，除了求助于心理咨询师外，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等。

老师们，同学们：

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。

今年教师节，我收到了来自现在及以往的很多同学的问候，我很高兴，让我充分体验到为师的幸福。尤其让我印象深刻的是09届的学生，他们今年参加高考，很多学生在给我祝福的同时带来了喜讯，有考上中国科技大学的，有同济大学的，还有华南理工的，让我分享了他们的快乐。让我脑海中又浮现出09届九(1)班那群心态积极，始终充满阳光的同学们。

至今仍清楚记得20xx年的6月20，那是中考的第一天。当天早上六点多，我接到了一个学生家长的电话，她告诉我她的孩子昨天晚上发烧烧到40度了，今天早上她不能7:10分到校，她已经带她的孩子6点多就到了医院，现在在打针，如果情况好的话，他们8:30之前将小孩送到(9:00开考)。此时，我真不知该说什么，我只能说：“没事的，身体要紧”。带着不安，我等待着。8点30分，她来了。没等我开口，她远远地就跟我打起了招呼，“老师，等急了吧，刚才小睡了一会，现在精神好多了”。看到她那张从容的脸庞，我心中的一块石头落地了，她没让我失望，她凭借自己积极、乐观的心态取得了中考700多分的好成绩。

20xx年我任教毕业班，当时，我的女儿即将出生，既要承担繁重的教学任务，同时自己还要准备参加招调考试，面对多方面的压力，曾经一度的让我觉得难以呼吸，每天下班之后，我都是拖着疲惫的脚步回到家里，饭也不想吃，话也不想说。可每每这样，在第二天早晨，我都会对着前面的镜子，给自己一个笑脸，给自己积极的心理暗示：今天是个美好的日子。这种积极的心理暗示，给我带来好心情、好状态、好运气！这几年来我一直记着这句话，它使我对每一天都充满美好的向往，用积极的心态去处理各种复杂的事情。这个难忘的经历，让我深深地感受到：在这个世界上，真正能够把握我们心灵的，只有自己；健康、快乐、成功、幸福与否，很大程度上都

取决于我们是否具有积极的心态。

心理发生变化的高发区在青春期，中学生存在问题令人触目惊心，学校里学生各种不良现象屡禁不止，各种失控越轨行为时有发生，原因固然是多方面的，但与学生素质不高，尤其是心理健康水平不高，心理素质较差有极大的关系。我们如果只重视学生生理健康的教育，而不重视心理健康的教育，对学生的健康成长极为不利。就目前状况而言，对学生进行心理健康教育尤为重要。

一. 创设有利于学生心理健康发展的环境

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。

创设育人情境，促进学生心理品质的优化。目前，青少年心理和行为问题日益增多，而人的心理和行为又是密不可分的，良好的行为习惯受良好心理素质的支配，同时，良好行为习惯又可内化、积淀为一定的心理素质。因此，学校心理健康教育不是单纯的口头说教，更应该创设各种情境，在行动中促使学生自我体验、自我认识、自我教育、自我控制，形成良好的行为习惯，形成一定的心理素质。如现在一些学生自制力差，性情暴躁，逆反心理强。教室里有纸屑箱，他偏把纸屑往窗外丢，看见瓶罐偏要用脚去睬和踢，随意采摘践踏花草等。曾听过这么一件事，有一间学校学生老喜欢用脚踢门，为改变这个坏毛病，学校安装了一扇玻璃门，结果玻璃门完好无损。我们从中得到了启示，于是在校园内各个角落

安放了40多个环保型的果皮箱，果皮箱天天擦得光亮如新，草地上竖起木板，写上“请爱护我们吧！”等恳请的话语，果然学生不忍心破坏，过去的坏毛病也改了。可见，有了健康良好的心理素质就能表现出最佳的行为效果。因此，创设各种情境，通过心理认知暗示，能培养学生健康心理素质，促进学生良好行为习惯的养成。

开展心理咨询活动。在校中学生的心理健康问题日趋严重，许多学校都建立了心理咨询室，有的还配备专职的心理咨询师。学生通过咨询、倾吐和宣泄，释放心理压力，解决心理困惑和矛盾。据了解，咨询的学生反映出的心理问题主要有：学习压力重造成考试的自卑、抑郁、狂躁、恐惧等情绪情感问题，人际关系问题，无法自制的不良行为问题，青春期困惑的问题等。行为咨询方法的先驱者克罗姆布鲁兹指出“咨询的中心目标就是要帮助每一个当事人解决他之所以来寻求帮助的那些问题。”学校心理咨询师要给予咨询学生温暖，指导他们自我调控，还要详细了解咨询学生的各种情况，尊重、理解学生，保护学生的隐私，做到既是学生的倾诉者，又是学生的咨询顾问，努力消除学生的心理障碍。我们的学生很多是需要帮助的，除了求助于心理咨询师外，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等。

同学们、老师们：

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中难免会遇到许多困难和挫折，所以我们要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。青春期是人从幼稚走向成熟的重要转折，是一生中心理发展最活跃的阶段。由于身体的快速增长、激素分泌的急剧增多以及学习的重重压力，都能导致许多心理问题：

1. 抑郁：总觉得苦闷、无精打采、提不起干劲。

2. 焦虑：总感到莫名其妙的紧张、坐立不安心情烦躁、不踏实。
3. 人际关系敏感：总感觉别人对自己不好，不理解、不同情自己；与异性在一起时感到不自在。
4. 情绪不稳定：心情时好时坏，学习劲头时高时低，对同伴、家长和老师一会儿亲近，一会儿疏远。
5. 心理不平衡：如果同学成绩比自己好、比自己有钱或穿得好就不舒服，总觉得别人对自己不公平。
6. 适应不良：对学校的各种科目都不喜欢，对学校生活不适应，学习困难。
7. 强迫症状：总在想一些没有必要的事情，如总想考不好该怎么办、说错了话该怎么办；总担心自己服装不整洁爱照镜子等。
8. 对抗倾向：常发脾气、摔东西、大喊大叫、爱抬杠、有理不让人，没理搅三分，控制不住自己。

这些都是中学生中常见的心理问题和障碍。我们前段时间对20xx级共1288人进行了心理测试，总体心理健康状况基本良好。65.73%的学生认为自己人缘比较好是受欢迎的，78.64%的学生认为自己是心情开朗的。也有5%的学生从测试量表看来存在一定程度的心理问题。所以作为中学生一定要关注心理健康问题，学会正确认识、合理调节自己的心理状态。

青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是一个人能否成就、贡献、成才的前提。素质教育、和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响

和制约着全面发展的实现。有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。

基于此，我希望同学们能学会：

用爱装点生命。热爱生活，感恩生活，勇于担当

用沟通温暖心灵。推心置腹的谈话就是心灵的展示，学会主动与父母、老师和同学进行交流，为个性健康发展注入爱的阳光。

用正确的态度看待心理健康问题。不歧视、不硬撑、早发现、早调理

时刻留意自己身边的美好事物，让自己内心多些喜悦和快乐

戒除网瘾，回归社会，用阳光的心态积极参加丰富多彩综合实践活动

同学们：

让我们一起参与多彩的活动，汲取知识的营养，迎接阳光生活每一天

让我们一起承受蜕变的烦恼，分享成长的快乐，让青春像花儿一样灿烂

愿我们每位同学拥有健康的身心、强健的体魄、坚强的意志。希望同学们能斗志昂扬地迎接各种挑战，意气风发地去追求更大梦想，祝愿每位同学学业有成，身心健康，梦想成真，终生幸福。

尊敬的各位领导、亲爱的同学们：

大家上午好！我是 今天我要演讲的题目是让花开的更灿烂。

告别了中学时代，迈进大学校门，人生的历程翻开了新的一页，人生的道路跨入了新的阶段。面对崭新的学习环境，同学们既会充满好奇和兴奋，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：

一、生活适应问题

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。

二、学习问题。

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。

三、人际关系问题。

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。

四、恋爱问题。

五、择业问题。

职业选择方面的心理冲突往往出现在高年级学生中，经过三年或者四年的苦休苦练，总希望让自己找到一份满意的工作，他们会考虑个人理想、收入多少、社会声望、工作条件、发展前途等因素，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。

“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，在挫折面前不惊慌失措，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。

第三：确立目标，规划未来。人生，需要启明灯，没有目标，没有规划，极易走弯路，造成不必要的损失。树立目标，做好职业规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;少年雄于地球,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。

我们大学生还存在着对生活不够自信,我们往往缺少面对困难的勇气,遇到困难我们总是焦头烂额,束手无措,甚至还会选择逃避,要知道人的潜能是无限大的,不要低估了自己的能力,在生活中我们应该自信的面对困难,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!

学生心理健康演讲稿篇五

尊敬的领导,同事们:

大家好:

我是来自成型**班的心理委员**,我是来竞选心理部干事的,很高兴站在这里为大家演讲!

我的演讲内容有三点:

同学们，勇气与机会是并驱前行的，多一分勇气，便拥有多一份机会！很多时候并不是我们没有机会，而是我们缺乏抓住机会的勇气，从而导致机会的流失！所以我们需要鼓起勇气抓住机会，就正如现在我站在这里就是一种抓住机会的表现，我知道竞选不一定成功，但如果不站这里你就永远没机会进入学生会这个部门，社会上其他工作单位也皆如此吧，所以同学们请用你的勇气，把握好机会吧！相信这样你的将来会更精彩！

人如果有了切确的目标，就会有强大的动力，你的梦想便是你的目标，为了你能拥有更大的动力，同学们请保持你的梦想！也许奔驰在梦想路上的我们，有时会感到迷茫，但没关系！当我们迟疑不决的时候，不妨向前迈出一小小步，比如现在我站在这里，这也是一种锻炼，这种锻炼不正是为了梦想而奠定基础么？这就是所谓的一小小步，所以同学们请大胆的迈出你们的小小步吧！为你们的梦想进发！

生活中我们会遇到许多挫折，很令人头痛，但没关系！同学们自信点！乐观的面对它，因为生活总是难在当下的，回头看看我们走过的路，多大的困难，我们还不是走过来了，所以当我们遇到困难的时候，坚持一下，它就会变成过往！同学们，自信点，乐观起来吧！我们是打不死的小强！

谢谢大家，我的演讲完毕！

学生心理健康演讲稿篇六

演讲稿可以帮助发言者更好的表达。在充满活力，日益开放的今天，能够利用到演讲稿的场合越来越多，你知道演讲稿怎样才能写的好吗？下面是小编为大家整理的中学生心理健康演讲稿，仅供参考，欢迎大家阅读。

各位老师，各位同学：

大家下午好，今天我演讲的题目是：珍爱生命，健康成长。

成长是人生的必经之路，走向成熟，通往成功；成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实；成长像是桌上的各种菜式，甜、酸、苦、辣应有尽有；成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

初中时是在省重点中学度过的，又是在重点班，在骄傲与自信的背后更多的是同学之间激烈的竞争，因为每个人都会有一个梦想，每个孩子都渴望成功。但是有时，竞争是残酷和无奈的。班上曾经有一个乖巧的女孩，刚进班时成绩还不错，可是几次失利后，她似乎忘却了自我，于是她不再努力，而选择了另外一条道路，上网，结交，甚至轻生。终于有一天，班上前排的一个座位永远空了出来，在那一刻起，她便不可能再有机会和我们一起为曾经的梦想奋斗了。

生命是父母赐予的最高权力，不要让自己到人间白走一遭，请相信自己，一定要珍爱生命。

人生是波折的，也许前途茫茫，也许灰心丧气。无论遇到什么困难，都要寻找乐观的方式解决，让自己的每一天都充满阳光，让自己每一天都快乐，你会发现，生命原来如此美丽。

年少的我们，执着于信念，奔跑着想去触及那些遥不可及的梦想：等我们长大，却会发现神圣的理想就在眼前，却要以改变自己的代价才能得到。为了它，我们必须学会忍耐寂寞，学会能屈能伸，学会适当地保持沉默，我们必须蜕变成一个社会人。

为了父母，为了自己，为了理想和一切有价值的东西，珍爱我们的生命吧，让我们在快乐中长大，在快乐中成熟。各位同学，路在脚下，我们唯一的选择是走下去，一如当初我们

从婴孩成长为现在的自己一样。让我们迈出成长脚步吧！

谢谢大家！

学生心理健康演讲稿篇七

尊敬的领导，同事们：

大家好：

各位老师，各位同学大家早上好！我是来自802班的乌翎颖。今天我演讲的主题是“做一个心理健康的中学生”。

首先，心理健康是什么？它是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。而作为一名心理健康的中学生，我们应该要有良好的心理素质，有积极乐观，健康向上的心理品质。

就拿半个月前的期中考试来说，有一部分同学获得了优异的成绩，但同时也有一部分的同学成绩并不是很理想。这时他们就会在学校，家庭及个人的一些因素的影响下产生不平衡的心理感受。也因此会有嫉妒，恐惧等各种心理产生。如果不对其进行调整，可能会对学生的心理及生理带去不良影响或产生巨大的创伤，所以可见心理健康对一个中学生是有多么的重要。

在当前形势下，心理健康的教育也越来越被人们重视。在我国教委所确立的大学教纲中，也对此提出了明确的说明。“德育即政治思想，道德与心理健康教育。”因此可见心理健康教育的重要性，那么心理健康对中学生的意义有什么呢？有利于学生的身体健康成长。有利于学生的学习效率提高。有利于智力与个性和谐发展。有利于心理疾病的防治。

那如何才能使我们成为一名心理健康的中学生呢？

有着正确人生态度的人能对周围的事物有较清醒的认知和判断，这样的人，他们不会去与他人争高下，而使自己受到打击。正确的人生价值观也能使我们在分析、处理问题时比较客观，从而使我们的心理变得健康。

这能使我们对自已心中有数。有着清醒的认识，对自已生活与学习有正确的标准。

乐于交往的人，往往在互相交往中得到尊重，信任，友爱。人际关系和谐，心情也就比较舒畅，心里也就会存在于健康的状况之中。

要用积极的情绪战胜消极情绪，要始终保持热情饱满，乐观向上的情绪。

最后，希望大家都能成为一名心理健康的中学生。

就会变成过往！同学们，自信点，乐观起来吧！我们是打不死的小强！

谢谢大家，我的演讲完毕！