

# 2023年小学心理演讲稿分钟 小学生心理健康演讲稿(实用5篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 小学心理演讲稿分钟篇一

各位领导、老师：

大家好！

自信心是成功的基石，决定着孩子心理健康成长和各种能力的发展。儿童时期的自信心对一个人一生具有举足轻重的作用。因此，我围绕着学校九爱教育中爱自己这一方面，侧重于学生自信心的培养。我们班大部分孩子的家庭很普通，还有好多外来务工借读的子女，很多孩子见识少，胆小怯懦；生活条件不够好，自我肯定不足，不敢表现自我。针对班级的实际情况，我先后开展了夸一夸我自己、交换优点卡、贴绿叶子、课前小演讲等系列活动鼓励学生发现自己的优点，悦纳自我。在此基础上，我把本次班会的主题确定为“我能行”，目的在于帮助学生提升自信，敢于展示自我。

这次班会是把心理剧放到班会中的第一次尝试，在排练和今天的表演的过程中，我欣喜地发现了学生的成长与进步。就拿主人公芳芳来说，我的剧本就是为她量身打造的，她平时不举手发言，说话扭扭捏捏的，但是从排练了心理剧之后，她就观察她上课能高高地把手举起来了，课下也能主动找小朋友玩了，特别是今天，他能当着在座的这么多的老师和同学大方地演讲，并且一遍比一遍有进步。我想，这次活动会一直留着她的记忆里，对她的一生都会有很大的影响。

这真是一次触及心灵的班会，一次见证成长的班会，一次二年三班师生都难以忘怀的班会，所以，在这里我很感谢心育部的李主任，邢主任给予我们的帮助和引领，感谢学校给我们提供了这样一次锻炼的机会，更感谢在座的各位给了我们班孩子这个得以展示的舞台，谢谢大家！

## 小学心理演讲稿分钟篇二

我跑过了草长莺飞的懵懂童年，踏进了初识愁滋味的豆蔻年华。淡淡的忧愁总是如游丝般的牵绊着我的步伐。

有时，自己会有满心的雄心壮志，甚至，会让我的所作所为蒙蔽别人的双眼，让他们认为我又回到了从前。可是，当他们看到了坚持无果失败后的我，却有着比我更颓废的面容。

总是伪装坚强，认为自己伪装的天衣无缝。可当她说：“不要太累了，想哭就哭吧！”听了之后，嘴上笑着说：“好感动啊，我一定要把它装裱起来。”其实心里已经泪流成河。那一刻，我真的感觉到了累，很想找个无人的地方脱掉自己那件虚伪的外衣，好好睡一觉。

许多人都说青春是最美好的时候。我想，或许吧，至少，在这个年纪，我尝到了成长的味道。一颗心，慢慢地蜕变，不可阻挡的变得成熟，只是，自己付出了伤痕累累的代价。

不知在什么时候，自己写的文竟然染上了自己以前憎恨的淡淡忧伤。现在，才明白，自己，就是在那个时候迈进了青春的大门，就在那个时候感受到了成长的味道。

我的成长，褪掉了以前的纯真，竟然有些苦涩。现在的我，能做的，可能只有索然无味的笑笑吧！

## 小学心理演讲稿分钟篇三

每个人都在一天一天中成长。长大了，变坚强了、变懂事了、变高了……成长中都必然要经历某些事情的考验。经历了就长大了一点，成长到底是什么样的味道。

甜

酸

“这次的考试，我们班考得很差。”老师把一叠试卷重重地摔到讲台上。每个同学都在议论自己的分数。几天都在期待这一天的到了。可心里紧张起来了。想着：会不会我也考的很差呢？会不会……心里不停的想着自己的分数究竟是多少。

放学了，拿着那张有史以来考的最不理想的试卷，眼泪不停地在眼眶里打转。想着应该怎样向父母交代，因为那对不开明的父母总是拿我的分数来说。每个人都有失利的时候，科学家做实验不也常常失败吗？只要再那正确的时机里是对的，那我就是成功的那一个，心里一直在抱怨父母。心里的感觉是酸酸的。

苦

成长中的味道，是甜、是酸、是苦……

## 小学心理演讲稿分钟篇四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

而学校既是老师、同学工作、学习的主要场所，又是摒弃陋习、树立健康生活新风尚的重要阵地，为此，我们向全体老师和同学发出如下倡议：

- 1、建立一种有规律的生活方式；
- 2、养成一种良好的卫生习惯；
- 3、形成一种科学、均衡的饮食规律；
- 4、掌握一套适合自身的健身锻炼方法；
- 5、拥有一些能够娱乐身心、调节大脑的业余爱好；
- 6、露出一张青春焕发、乐观向上的微笑面孔；
- 7、培养一种热情、开朗的性格；
- 8、保持一副坦荡、豁达的宽广胸怀；
- 9、树立一种从容对待困难和疾病的心态；
- 10、营造一个安详和谐、优美清新的生活环境。

树立科学正确的人生观、价值观和积极乐观严整的生活态度，不断用现代文明的新成果充实和改造自己，自觉遵守和维护公共生活秩序，不断克服落后愚昧的生活习惯和心理，努力培养与时代要求相适应的文明生活习惯和健康生活心理，“从我做起、从生活小节做起，摒弃不良生活习惯，培养健康的生活方式，让疾病远离你，愿健康永伴你”。最后，让我们携起手来，互相促进、互相监督，共同创造我们自己美好的明天。

## 小学心理演讲稿分钟篇五

亲爱的老师和同学们：

在这个青春激昂的五月，我们迎来了天津市中小学生心理健

康日。今天是5月25日。“525”的谐音是“我爱我”，旨在让中小学生关注学习，关注身体健康，学会关注心理健康，迎接未来的挑战。

同学们，你们爱自己吗？人一生最大的宝藏是自己，最大的事业是如何经营自己。因为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，在心理健康日到来之际，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，感受幸福，助力成长！

为此，我向全体同学倡议：

一、学习心理保健知识——阅读心理保健的书籍、参加心理健康活动，增强自我调节和自我控制的能力。

二、多进行交流——青青校园，青葱岁月，和老师父母同学促膝畅谈，分担痛苦，分享欢乐，不论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

三、给心灵多一份关注——在人生的旅途中，我们需要不断检视自我、塑造和谐心灵，才能拥有美丽心情，淡薄个人名利、主动关爱他人、积极回报社会、笑对风云人生。

四、勇敢寻求心理帮助——遇到困扰时，勇敢的敞开心扉，让心理辅导这道灿烂的阳光照亮你的心田，帮你拨云见日，迎接新的一天。

五、听一首好歌，看一本好书，让优美的旋律，清新的文字，深入心扉，净化我们的心灵。

同学们，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，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，涤去污秽；让心烈如火焰，点燃生命！

让我们一起来相约“5.25”，感受幸福，助力成长！