

2023年冷静与理性的演讲稿(通用8篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

冷静与理性的演讲稿篇一

大家好！

一、主要工作

1、认真做好__市心理达标校评估工作

本学期是__市心理达标校的首次申报和评估，学校心理健康教育中心根据我校心理健康教育和学校的要求首批进行了申报。总结了近三年的工作情况，认真撰写了评估报告，并查找材料制作汇报ppt按照评估标准逐条梳理几年来的文字，进行大量材料的搜集、整理、补充和装订工作。在区通过率78%的情况下顺利通过了区的评审，最终上报__市教育评估院评审并成为全区首批__市心理达标校(全区中小学首批通过的26所之一)。

2、举办第六届校园心理剧大赛

举办了第六届“明明白白我的心”心理剧大赛，本届大赛的主题是：“乐和少年健康快乐”，要求参赛班级围绕学生的学校生活、家庭生活以及成长历程中的自我意识、学习适应、人际交往、亲子沟通、网络游戏、情绪调节、青春期等方面的问题、困惑以心理剧的形式演绎，鼓励原创。各班在知心

委员的带领下，在班主任老师的关心指导下，进行自创自编自演。参与师生的热情和积极性都很高，首场中预年级和第一场初一年级的比赛中，有部分班级的心理剧主题深刻、内容丰富、表演精彩，体现师生对心理剧比赛的关注和日益重视。

3、开展青春期主题教育活动

青春期健康教育也是学校心理健康教育的重要组成部分。为进一步加强女生生理和心理健康教育，增强女生青春期的自我保护意识，深入开展“关爱女孩行动”，学校“成长驿站”心理中心和__妇联联合举办了以“关爱女孩，关注未来”为主题的女生青春期保健知识讲座。六年级50名女同学参加了此次活动。就青春期女孩子的生理特点、心理特点以及在生活中如何进行自我保护等方面通过游戏的方式分别作了系统讲授，此次活动不仅让女生了解了青春期的心理、生理的变化，以及如何正确地看待这些变化，并且让女生们认识到自己所存在的问题，在以后的学习生活中进行改进更好地成长，深受女生们的欢迎和好评。

4、家庭教育工作渗透心理健康教育

家长是学生的第一任老师，家庭教育环境深深地影响着孩子的成长，家长、老师、学生是创设良好学习心理环境的重要主体，三者缺一不可。同时，素质教育发展的要求，家庭教育工作中不可或缺的需要渗透心理健康教育。本学期举办了“玫瑰课堂——女生家长性教育”讲座。此次家庭性教育讲座应__妇联的要求在__中学进行试点，我认真制作讲座ppt精心准备讲稿，通过视频资料、大量的数据、案例，剖析了引起当前青少年性开放、少女流产等问题原因，引起家长对此重视并要求在家庭教育中对孩子进行性观念、性道德、性伦理等的教育。讲座之后，家长们纷纷表示受益匪浅，今后要重视家庭性教育问题，来帮助孩子建立正确的人生观、价值观，传授科学的知识，开启孩子健康快乐的人生。

5、积极参加心理培训和完成相关调研

本学期我参加了__市“家庭治疗”的.专业培训，路程远，培训量大，每次都在完成了工作了以后认真参加培训，圆满完成本学期的培训任务。利用暑假参加了__国际生涯发展咨询师课程的学习，并取得了证照。另外配合上海市人口发展中心开展随迁子女人际交往状况调查，工作量大，涉及到每个年级好几个班级，我都认真按要求事先做好学生抽样工作，然后协调年级组和班主任分批完成学生测量工作，得到了人口中心工作人员的赞赏。

二、日常工作

1、加强咨询工作落实个案跟踪

为使学校的心理教育能够提高全体学生的心理品质，开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，学校心理中心通过心理辅导和心理咨询，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展提供必要的服务，指导和帮助。同时，对极个别有心理问题 and 心理偏差的学生进行心理辅导工作，及时疏导学生的负面心理情绪，给他们提供心理帮助。如重点关注初三人际关系适应不良的学生、初一与家长关系不良的学生等，另外对学校其他一些存在心理困惑和偏差的学生进行了咨询和疏导，效果良好，取得了老师们得认可和赞赏。本人每周一到五心理值班3-4次，每学期咨询量达五六十次，有详细记录的咨询辅导近二十次，个案跟踪2-3个，其他几位心理老师__、__等也作了不少的辅导咨询工作。

2、开展心理社团活动和知心委员队伍培训

开展心语心愿社团活动，一方面可以为对心理健康感兴趣的同 学提供一个平台，让他们先行接受心理学的知识、理念，学习初步的心理学的助人自助的技巧，体验心理学的团体活动并从中获益，更加完善自己的心理状态，让健康的心理充

满阳光;另一方面,社团本着“关心你、我、他,为每一位会员的心理健康相互支持,奉献爱心,协同发展”的宗旨,通过以社团成员为核心开展一系列活动,以点带面建立学生层面的心理互动机制。按照“帮助他人,提升自己,发动学生,助人自助”的工作思路,每班延续传统设置班级心理委员制度,了解班级学生心理情况和宣传心理健康知识,开展知心委员培训、开展团体活动,不断完善助人自助的学生自我宣传教育体系。

3、制定心理健康教育新三年规划

根据__中学20xx—20xx三年建设规划和“快乐学习健康成长”新优质学创建的要求,本学期重新修定了《__》。从心理健康教育中心硬件建设、心理健康教育队伍、快乐心理课堂、心理校本课程建设等方面对学校心理教育进行了三年规划,以期通过努力在硬件方面达到基本配置齐全,队伍方面形成专职+兼职+全员的“金字塔”心理辅导教师队伍以及形成我校心理健康教育特色等,并积极向__市心理健康教育示范校目标努力。

心理健康教育是一项意义深远的工作,开展心理健康教育工作需要有探索的勇气,但更需要有行动的决心,在行动中不断创新、改善。对于“乐和教育”背景下心理健康教育工作的思路、途径、内容与模式,我们还将进一步摸索和研究,希望得到学校领导的支持,以及专家的帮助和指导,以便更加科学、有效地搞好这项工作,进一步培养学生良好的心理品质,促进学生个性社会化的实现,为“乐和”校园作出新的贡献。

冷静与理性的演讲稿篇二

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、孤傲。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。

学生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！

冷静与理性的演讲稿篇三

大家早上好！

今天我班会讲话的题目是“关注心理健康，提高自身心理素质”。

作为学校的心理辅导老师，我想送给大家六个生活关键词：

第一个关键词是“尝试”，心理健康的人对周围环境充满好奇并乐于探索。有益的尝试帮助你认识自己，发展能力，发现生活的意义。

第二个关键词是“挑战”，心理健康的人面对挑战也会焦虑，也会紧张，但是他们不会退缩。敢于挑战是一个人提高自信，有勇气，负责任地生活的前提。生活里处处是挑战，选择逃避终将一事无成。惟有敢于挑战，乐于挑战，才能赢得生活的馈。

第三个关键词是“接纳”，我们的出身、遭遇，我们的性格和能力，即便是后天再努力都可能存在难以逾越的局限。这个时候需要的不是悔恨和埋怨，而是接纳。接纳帮助我们恢复内心的平静，让我们更加理性与从容。

第四个关键词是“开放”，心理健康的人对自己的体验和周围的世界都保持开放的心态。人和世界的发展都有无限的可能性。不固执于已有的想法，不做出偏激的行为。学会尊重差异，欣赏差异，努力培养适应多元文化世界的素质和能力。

第五个关键词是“沟通”，有句话叫做“流水不腐，腐水不流”。没有沟通的思想不是活得思想，甚至可能是有害、危险的思想。沟通帮助我们宣泄消极情绪，获取新鲜资讯，建立感情，获得归属感。

第六个关键词是“求助”，心理健康的人是愿意求助别人的。有的人认为求助是一件很丢人的事，为了所谓的面子让心灵戴上沉重的枷锁。不识庐山真面目，只缘身在此山中。别人的帮助并没有贬低你的智慧。你的求助会增进你和周围人的感情，让人觉得你的真诚和可亲近。

尝试、挑战、接纳、开放、沟通、求助，努力体验这6个生活关键词带给自己的成长，每个人都能保持心理健康！

谢谢！

冷静与理性的演讲稿篇四

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。

二、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与先进人物及周围人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，保持和谐的人际关系。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、孤傲。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！

冷静与理性的演讲稿篇五

大家上午好！

如果我问一位同学：“你健康吗？”他也许会说：“我当然健康！瞧，我壮的像小牛犊，从没胜过玻”可是你健康不应是指体格健壮与否，还应包括心理在内的健康。

那么，如何让自己的心理更健康？我们从下面几点来注意：

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。为了避免挫折感，应把目标要求定在自己能力范围之内，懂得欣赏自己已有的成就，自然会心情舒畅了。

3. 疏导自己的愤怒情绪：当我们勃然大怒时，会做出许多错

事或事态的事。与其事后后悔，不如事前加以自制，把愤怒转移至另一方面，如打球和唱歌之上，练就一种阿q精神。

4. 偶然亦要克服：一个做大事的人处事是从大处看，只有一些无见识的人才会向小处钻的。因此只要大前提不受影响，在小处又是亦无需过分坚持，以减少自己的烦恼。

5. 暂时逃避：在生活受到挫折时，便应该暂时就爱你个烦恼放下，去做你喜欢做的事。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. 找人倾诉烦恼：把所有的抑郁埋藏在心底只会令自己郁郁寡欢。如果把内心的烦恼告诉你的知心好友或师长，心情会顿感舒畅。

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现，构成忧思、精神崩溃等疾病的主要原因是患者面对很多急需处理的事情，精神压力太大而引起精神上的疾病，要减少自己的精神负担，不应同时进行一件以上的事情，以免心力俱疲。

9. 不要处处与人竞争：有些人心理不平衡，完全是因为他们太爱竞争，使自己经常处于紧张状态。其实人之相处，应该以和为贵。

10. 对人表示善意：我们经常被人排斥是因为人家对我们有戒心。如果在适当的时候表现自己的善意，对交朋友，少数敌人，心情自然会变得平静。

11. 娱乐：这是消除心理压力的最好办法。娱乐方式不要太要，最重要的是令心情舒畅。

只有适时的接受必要的心理辅导病拥有健康的心理，我们才能顺利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健康，是人生健康丰富的发展，迈向自我实现。

谢谢大家！

冷静与理性的演讲稿篇六

老师，我想对你说：你的音容笑貌，你的举手投足，时常展现在我的眼前；你的关心，爱护，一直萦绕在我的脑海里；你的循循善诱，谆谆教导，至今铭记在我的心中；你和我们在一起时的一切，都如同昨日历历在目。

老师，我想对你说：是你给了我学习的自信；是你给了我生活的勇气，是你给了我发奋发图强的动力，是你给了我奔向好前程的希望。

老师，我想对你说：你是我开启智慧的敲门砖；你是我打开幸福之门的金钥匙；你是我生活航程中的引路人；你是我奏响人生乐章的指挥者。

老师，我想对你说：，或许我就会自暴自弃；，或许我就会那么沉迷下去；，或许就没有我生活的前景；如果没有你，或许就没有今天的我。

老师，我想对你说：感谢你风雨之中为我的遮挡；感谢你冰天雪地之时给予我温暖；感谢你对我的培育之恩；感谢你对我的知遇之情。

冷静与理性的演讲稿篇七

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会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。

冷静与理性的演讲稿篇八

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，正是在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择期，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，先看看自己做的好不好，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。