

2023年心理健康演讲稿题目 心理健康话题演讲稿(模板7篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。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是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

心理健康演讲稿题目篇一

大家好！

首先，先请大家听一个故事。

他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗的房间里。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着，弗洛姆打开房间里的一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清房间的布置，不禁吓出一身冷汗。原来，这间房子的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几条毒蛇正高高昂着头，朝他们吐着舌头。就在这池子的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从那座木桥上走过来的。

弗洛姆看着他们，问：“现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？”

大家你看看我，我看看你，都不做声。

过了片刻，终于有三个学生犹犹豫豫的站了出来。其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢的站在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半就挺不住了；第三个学生干脆弯下

身来，慢慢地趴在小木桥上爬了过去。

大家现在都不怕了，几个学生一个接一个走过了木桥。只有一个人不敢走。“怎么回事？”弗洛姆问道。

“这张安的质量可靠吗”一个学生心有余悸地问。

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。

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！

心理健康演讲稿题目篇二

大家晚上好！今天我演讲的主题是《回首往昔，展望未来》。

xx年，我们珍惜，我们超越，我们期待，我们实现□xx年，新中国在烈火中涅槃重生，不断战胜风雨，创造奇迹，回首一路走来的岁月，我们看到的是未来的希望。

有人说：“中国的存在本身就注定会成为奇迹，不需怀疑也不必怀疑。”的确，在这短短的xx年间，一场场的灾难给我们带来了悲痛，但是却并没有使我们意志消沉，反而更加团结了我们，凝聚了我们。我们用坚强，用信念，用爱心将灾

难统统踏于足下，这股富有勇气的力量来自于一个年轻的国家，来自于一个拥有五千年灿烂文明的民族，更来自于勤劳勇敢的13亿中国人民。

时间，洗不尽历史的铅华，他见证了xx年来的起伏□xx年间的刻骨铭心。历史早已成为过去，却需要我们去回首，去感悟。昔日的贫穷落后，过去的“东亚病夫”早已不属于我们，现在的我们已用东方神箭放飞gdp□让它在地平线上以最快的速度上升，在联合国，在经合组织，在博鳌论坛，在金融峰会，世界从未像今天这样，四海静默，一起倾听我们的声音。

记得一位哲人说过：历史的车轮在曲折中前进。经过漫长的摸索，我们渐渐看到了曙光。哪怕雪灾降临，天寒地冻不曾摧毁我们的坚强，我们用爱心为彼此升起了冬日的旭阳。试问：有谁不会为这样一个充满温情的民族所折服。历史已经证明，再厚的冰雪，再大的地震，也会因为我们的手足之情，同胞之爱而战胜，也会因为我们坚韧不拔的信念和共克时艰的力量而阳光重现。

20xx年也是值得自豪的一年。奥运会的成功举办，让世界脊背裂中国人民的微笑，记住了东方文明古国的美丽与宽广；神舟九号的成功发射，再一次到达了国人眼中那个神秘而广袤的宇宙。我们向世界证明了：梦想有多远，我们就能够走多远。

昂首阔步走在20xx年，展望未来，中华民族定能够兴旺富强，中国人民定会幸福安康。未来的中国，将会以多姿多彩的身影展现在世人眼前，以灿烂辉煌的成就屹立于世界，在历史的长河中留下属于我们的故事。

总结xx年的经验，回味xx年的风雨，赞美xx年的辉煌，铭记xx年的历史。我们幸福地感到自己是一名中国人，一个龙的子孙。回味共和国的xx年。我们感悟太多，感动太多，要

感谢的也太多。站在历史的十字路口，回首，展望，我用一颗十七岁的心祝福我的祖国越来越好，越来越强！

谢谢！

心理健康演讲稿题目篇三

大家上午好！今天我讲话的题目是《请关注你的心理健康》。

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，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋网吧，厌学情绪严重；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，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

所有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，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。

一、那我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生。要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要相信失败是成功之母，

饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

各位同学，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，共同营造健康的校园、和谐的校园。谢谢大家！

心理健康演讲稿题目篇四

大家好！

今天，我国旗下讲话的题目是《关注心理健康，学会珍爱自己》。

心理学家告诉我们：“健康，不但是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”因此，健康不仅仅是指生理、躯体方面的，而且应包括心理方面的。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋上网，厌学情绪严重；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，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

首先，是培养积极的人生态度：要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生。要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望。当你遇到挫折时，你的第一反应是什么？有人会想；唉，真倒霉，怎么这样的事就轮上我。但有的人会想：嗯，这次的挫折又给了我一次成长的机会。饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

其次，是提高道德修养水平：道德修养也能影响一个人的健康吗？事实证明：道德高尚多做好事，经常满腔热忱地帮助人，扶助人，爱护人，援救人，人们自然也会投桃报李，给以热情地回报。爱人者，人便爱之，助人者，人必助人，敬人者，人亦敬之。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，使人愉快，获得快乐。相信你也一定有过这样的感受吧。

第三，树立正确的名利观。处于人生关键转折期的中学生，要想保持良好的情绪状态，维护和谐，要想健康地成长，就必须学会正确地对待名利，如果一味追名逐利，整天处心积虑，必然会产生消极的不良情绪，在日常学习和生活中，一方面争先进，创一流；另一方面不斤斤计较功名得失，有了这样的名利观，我们就不会因自己暂时不如别人而自卑。

第四，培养勤奋学习的好习惯。在生活中，有些同学因家庭或自身等原因存在厌学情绪，把读书学习视为一种痛苦、负担、压力，这种强烈的厌学情绪使这些同学自暴自弃，悲观厌世，甚至产生反社会行为，很容易被社会上的坏人所利用，走上犯罪的道路。因此，我们每个同学都必须认真对待学习，努力培养学习兴趣。养成良好的学习习惯，读书学习能使人

掌握知识，提高素质，懂得人生的真谛，使人热爱生命，热爱生活，具有积极的人生态度，树立正确的人生观，使人能正确地认识和对待挫折，正确地对待人生和前途，始终斗志昂扬，乐观向上。只有这样，生活才会变得精彩，人生才会有价值。

第五，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人的尊重。

同学们，老师们，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，共同营造健康、和谐的校园。我的讲话到此结束，谢谢大家！

心理健康演讲稿题目篇五

下午好！很高兴与大家共同探讨有关“中学生心理健康”方面的话题，谈谈我的一些看法。

人的一生会经历难以计数的竞争，无论是在学校或是工作中，竞争都是不可避免的，竞争是激烈的，一个人要培养自己良好的竞争意识，敢于竞争，一个人不可能在人生的每一阶段都走在别人的前面，人在落后的时候，往往可以通过总结经验，改进方法，调整身心状态以蓄势待发，惧怕竞争，逃避竞争就等于放弃了进一步发展的机会，人与人之间不光有竞争，合作与交流也是必须的，独木难成林，同学之间学会合作，在讨论和思辩中学会交流，开阔视野，拓宽思路，共同进步，高三学生要善于培养良好的竞争意识及合作精神，克

服畏惧心理和嫉妒心理。

考试对我们的影响很大程度上取决于我们对考试的认识，我们要把考试看作是对自己知识和能力的一次检验，如果考上大学，获得深造，自然是好事，如果考不上，仍可以通过其它形式深造，条条大路通罗马，何况人的事业成功，并不在于是否上了大学，而主要靠良好心理素质，如正确的思维，稳定的情绪和坚强的意志，健康的心理和人格已成为 21 世纪人才的重要标志。

心理学家认为，合理的信念会引起人们对事物做出适当的情绪反应，而不合理的信念则会导致不适当的情绪和行为反应，高三学生不要抱着这样的态度和信念：成败在此一举，考不上无颜见江东父老，事情本身是中性的，但是当人们赋予它自己的偏好，欲望和评价时，便有可能产生各种烦恼和困扰，对事物的不合理、不现实的信念是导致情绪障碍和神经症的根本原因，所以我们应该训练自己科学地进行思维与分析，学会使用客观、理性的思维方式，纠正不合理的、失真的认识，正确对待高考，克服考试焦虑，保持稳定的情绪。

每个人都在追求一定水平的目标，不然，个人就失去了前进的动力，关键在于目标的实现与自身的能力水平相统一，要学会全面看问题，正确评价自我和他人，正确分析主客观情况，及时有效地调整期望值，高三学生在复习应考的每一阶段，都应制订切合实际的目标，如果目标过高，虽全力以赴，但仍力不从心，达不到自己希望的目标，就会使自己产生失败感，挫伤了自己的自信心和自尊心，对建立的大目标，应分解成各种渐进的子目标，经过努力不断实现一个个具体目标，会使人接连获得成功的喜悦而产生更大的心理动力，保持旺盛的进取热情，实现远大目标，高三学生面临着来自多方面的压力，要客观地估价自己，期望值适中，增强必胜信念。

研究证明，应试者的应试技能如何，同其考试焦虑水平较高

有一定相关.也就是说,应试技能较差,其考试焦虑水平较高,应试技能较好,其考试焦虑水平低。所以,加强对高三学生的考前辅导,努力提高应试技能,有助于预防和减轻考试焦虑。教师要结合本学科特点,加强对高三学生应试技能的指导,包括养成良好的学习习惯,做好应试前的准备工作,掌握应试过程中注意的事项,在复习的后阶段,容易出现这样的现象:复习了一段时间自己的水平却没有明显的提高,停滞不前,这就是心理学所说的“高原现象”,“高原现象”的产生有两点原因:一是学习方法的变化,随着复习的深入,要求有更新更好的方法才能适应,而在旧方法不能适应,新方法尚未建立时,容易出现“高原现象”,二是心理上的一些变化,如兴趣下降,厌烦,疲惫等也会导致“高原现象”的出现,要突破“高原现象”,应该优化知识结构,通过比较、分析、归纳、概括等手段使自己已有的知识系统化,避免在知识使用时出现混乱。要养成勤于思考、总结的复习习惯,培养自信心,以良好心态面对复习中出现的不足和困境,注意劳逸结合,经常锻炼身体,合理补充营养,这样,你就以强健的体魄,旺盛的.精神学习。

自我暗示是指自己把某种观念暗示给自己,并使它实现为动作和行为,自我暗示现象经常在我们的意识和无意识中发生,例如,当我们有事必须在第二天清早起来时,往往到时候就会醒来,其原因就是前一天晚上我们在有意无意中对自己作了强烈暗示:“明天一早有事,必须早醒!”,由于考试的强大压力,考生很容易变得焦虑、烦躁、不自信,这会影响到平时的学习和模拟考试,导致成绩不理想,造成精神状态不佳,要想摆脱这种状态,对自己施加积极的心理暗示是一种很好的解决方法,同学们可以设计一个鼓动自己的常用语,据说许多日本人在每天出门前,都要对着镜子大喊三声:“我是最好的!”然后,信心百倍地上班去了,像这样经常充满激情地对自己说一些鼓励的话,这种暗示就在自己的潜意识中产生了作用,这是心理学上的暗示疗法,对自己的第一个长处,每一点进步都经常地、始终不断地进行肯定时,就会使乐观的态度,良好的情绪成为“自我”的主宰,

使心理状态在自我激励、自我安慰中得到调整，每一天都保持自信、愉快、轻松的心态，要消除自卑，树立自信。自卑者要学会自己从自己的点滴进步中发现自身的价值，将这些进步适当地归因为自己的能力，千万不要对自己做出消极暗示，如考试时紧张怎么办，不会做题怎么办？考不上大学怎么办……越想越怕，越怕越紧张，性格内向、敏感多疑的考生要自信地去迎接机遇和挑战，不要自缚手脚，处处以别人为参照物来贬低自己，毕加索有这样一句名言：“你就是自己的太阳。”不为他人的辉煌而眩目，不为自己的平凡而自惭，自立，自强，自尊，自我激励，以今日之我战胜昨日之我。

生活在现实环境中，每个人都会有一定程度的不安、紧张、恐惧、担忧、焦虑心理，有的心理学家认为，这是人类很正常的心理现象，一般的人并不太在意这种不适，慢慢地随着人的主客观条件的变化，这种不适感自然而然地消失了，而神经质者对自己的这种不适感非常敏感并过分关注，认为不安、紧张、担忧等是不应当有的，因此力图排斥它，否定它，拒绝它，感觉与注意彼此促进，交互作用，使他们陷于焦虑和痛苦中，心理学家认为这些人应正视自己的不良情绪，接受症状，顺其自然，带着症状去做应当做的事，把注意力慢慢转移到要做的事情上，使症状减轻以至消失，在行动中转变自己的强迫观念和不良性格，高三学生对自己面临的高考而产生的紧张不安、焦虑、恐惧等心理，只要程度不强烈，就不要过分关注，带着这些不适去生活和学习，把注意力转移到应当做的事情和行动中，减轻心理压力，保持心理平衡，生活经验告诉我们，积极进取就必须有健全饱满的情绪和适度的紧张感，适度的紧张情绪，能增强大脑的兴奋过程，提高大脑的运动功能，使人思维迅速，反应敏捷，适度的紧张可以使人体免疫系统处于戒备状态，使疾病难以发生发展，前苏联科学家对此做过研究，他们发现，生活在战争期间的人，发病率明显低于生活在和平环境中的人，他们认为，这是因为人们在战争环境中精神紧张，生活积极，进取心强，抗病力也随之增强，生活需要适度紧张。

神经症在青年学生中的患病率开始上升，神经症主要是由心理社会因素等导致产生的一类心理疾病，神经系统检查没有病变，神经症是一组功能性疾病，包括神经衰弱、强迫症、抑郁症、恐惧症、疑病症、焦虑症等，共同特点是大脑皮层功能发生暂时的、可逆转的紊乱，而它们又有各自的特征：神经衰弱容易兴奋也容易疲劳的精神变化；强迫症的无法自控的思维或行为；焦虑症的烦躁不安，紧张焦虑；抑郁症的多愁善感，抑郁不安；恐惧症的杞人忧天，无可名状的恐惧；疑病症的多疑善虑，总是猜疑自己被骗，或遭遇到不测，一般说来，发病常与心理因素有密切关系，不健康的个性常构成发病的基础，如性格内向，敏感多疑，胆小怕事，多愁善感，自尊心强，青年学生要正视现实，树立积极的人生态度，增强自我认识、自我评价，自我调控能力，培养良好的性格，提高社会适应能力，磨练个人意志，增强心理承受力，保持心理平衡。

上面我介绍了心理学的一些知识，包括心理治疗的一些方法，如合理情绪疗法，暗示疗法，顺其自然的森田疗法，这里再介绍一些心理保健方法。

就是在心理想象引起焦虑或恐惧的事物来逐步脱敏，比如用这种方法克服考试恐惧（考试焦虑），就可以在安静的环境中微闭双眼，放松肌肉，先想象自己正在进行一次不很重要的考试，在产生恐惧心理反应的同时，令自己继续放松，并告诫自己恐惧是不必要的，当逐步克服对这种考试的恐惧后，可继续想象更加重要的考试情境，直到想象到高考的情境，这样，循序渐进，考试恐惧也就可逐步克服。

利用或创造各种情境，把压抑的情绪抒发宣泄出来，以减轻心理压力，从而较好地适应社会环境，如倾诉疏泄，是通过与亲朋好友的交谈尽情地将消极情绪倾诉出来，交谈对象须是你亲近且能理解你的人；书写疏泄，如果你内向，不习惯人前流露情绪，可以用写信，记日记或写诗等方式将内心的消极情绪宣泄出来，将不快流于笔端，心理舒畅了许多；运

动疏泄，以体育锻炼这种运动性疏泄方式将不满，抑郁和愤怒情绪宣泄出去，疏泄疗法对焦虑症、恐惧、抑郁等症有较好的效果，而且对溃疡、偏头痛和常人的消极心境也有相当大的缓解作用。

是有意识的放松全身肌肉，并由此而产生舒适的感觉和平静安宁的心理状态，克服不良情绪的心理疗法。其简单易行，效果明显，方法如下：你可以静静地坐在椅子上或躺在床上，闭上眼睛，并慢慢调匀呼吸，然后你开始用意念放松全身肌肉，可先从额头开始，你可想象：“现在我的额头开始放松……好了，额头已经完全放松了，软软地，像棉花一样了。”接着可以依次放松鼻子、两颊、下颌，最后一直到脚部，当放松后，你可以感觉到全身放松，同时紧张和不安便会悄悄消失了，这种方法可经常使用，每次5—10分钟，这种方法可帮助你解除心理紧张和心理压力，增强你的心理耐力。

是用音乐陶冶性情，调整心境的心理保健法，欢快的旋律，可加强肌肉张力，振奋精神；柔和的音调和徐缓的节奏可平稳呼吸，镇静安神；优美的音色可降低神经张力，使人轻松愉快，每个同学的性格、音乐修养不同，所以应有针对性的选择不同乐曲，注重整体调节，音乐疗法也可以利用大自然中有益于身心健康的音响，凡是由精神因素引起的高级神经活动过度紧张，大脑机能活动暂时失调而造成的各种心理问题，如焦虑症抑郁症，都可用音乐疗法予以治疗。

人生难免要面对各种诱惑和挑战，但要坚信自我，去营造一方属于自己的情感天地，尤其是在社会急剧变革，潮流如涌，竞争激烈的当今时代，更应该清醒地把握自我，审时度势地去塑造健康的心理，健全的人格，善待成功和失败，洒洒脱脱，一步一个脚印地走向新的更加美好的明天，你就是自己的太阳。

心理健康演讲稿题目篇六

大家好：

1、认真做好xx市心理达标校评估工作

本学期是xx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xx市教育评估院评审并成为全区首批xx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xx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xx妇联的要求在xx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、少女流产等问题的原因，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xx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xx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。

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和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xx□xx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xx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□xx□□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xx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。

心理健康演讲稿题目篇七

大家早上好！

今天我演讲的题目是：《阳光心理，健康人生》。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，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

由于种种原因越来越多的人产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。在我们的周围，有的人情绪反复无常；有的人自卑，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，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、老师、同学、父母对立情绪严重。

首先，要正确认识自己，相信自己，每个人都有自己的优点，不存在差学生，要正确面对挫折或失败，要相信失败是成功之母。

其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人的尊重。

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，共同营造健康、和谐的校园。