

心理健康演讲稿(通用8篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

心理健康演讲稿篇一

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下发言的题目是《阳光心理健康人生》。

首先，正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己。天生我材必有用，每个人都有自己的优点。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关系来源于对别人的尊重。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，传递快乐！享受快乐！

再次，要情绪稳定，性格开朗。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，科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间，使生活有规律。

同学们，健康是一种积累，心灵的健康不会从天而降，它需要锻炼，需要在困难面前经受无数次的洗礼。它需要我们不断努力，在学习上积极进取，勇攀高峰，在生活中，尊重他人，互帮互助。让我们从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，做一个身心健康的好学生。

心理健康演讲稿篇二

尊敬的各位领导：

大家早上好！

今天我讲话的题目是《让我们的心充满阳光》。

同学们：每个人都想拥有一个快乐的人生。但在你慢慢成长的过程中，你会发现自己不再是那个无忧无虑、天真烂漫的孩童了，开始有了各种不如意、会遇到各样的困难、甚至体验到痛苦的折磨，这说明你们正在成长，这说明你们开始懂得人生需要承受，生活需要担当。

“不如意事常八九”，长大了的生活原本如此。任何一个人的生命历程，不可能总是一帆风顺，或早或晚，总会遇到各样的痛苦磨难。当面对这些痛苦磨难时，你的生活还快乐吗？你还能拥有一个快乐的人生吗？我想如果你的心充满坚强！充满乐观！我相信无论面对怎样的痛苦磨难，你定将拥有一个快乐的人生！

学会坚强！学会乐观！你的心自会充满阳光的力量。

今天我要告诉大家一个真实的故事□xxx是20xx届我校高中毕业的一位同学，她是一个文弱的女孩，来自农村，是父母的独女。在她小的时候，母亲就患病，后长期卧床，父亲年岁已大，只能靠种一点菜卖，换点钱，生活主要靠每月几百元低保金维持，还要时不时给母亲买药，生活的艰难自不必说□20xx年四月的一天，长期患病的母亲未能看到女儿长大，便突然离开了她。那时，她还是高二的学生，还未满十六岁啊，当她还沉浸在失去母亲的巨大悲痛中，仅仅10天后，疼爱她的父亲在卖了豌豆回家的路上，因劳累过度引发脑梗，一头栽倒在路边，再没醒来。未满十六岁的她，一下成了孤儿，没了家。

同学们：你们能体会得到她当时的痛苦有多么大吗？

同学们：你们经历过的痛苦有她的大吗？

处理完父亲的后事，她便回到学校继续上学。她和班主任老师说：从小我就梦想做个医生，治好妈妈的病。现在父母都不在了，我的梦更加强烈，我要加倍努力，将来做个医生，治好更多人的病。

同学们：你们能感受到那么一个文弱的不满十六岁的女孩内心的坚强吗？生活的痛苦、不幸虽像铁犁一样，一道道划过她那年少、柔弱的内心，但！她没有被那巨大的痛苦击败，她自强不息、坚强乐观，勇敢的面对着这不幸的生活。在学校、老师、同学、社会的关爱下，她凭着坚强的意志、乐观的精神，在学习上不断进步。高一进校时，她只是普通班的学生，成绩在班级也只是中等，高一结束时，她以普通班第一名的成绩进了入理科重点班。她的事迹感动了许多人，高二时她被评为安徽省“国家资助助我飞翔”励志成长成才优秀学生典型。

我曾是她的生物老师，但她何尝不是我的老师？

我常常会想起她！我想：和她比，我们那点痛算得了什么！正如身残志坚的歌手郑智化“水手”里所唱：风雨中这点痛算什么；擦干泪不要怕！至少我们还有梦！

同学们：坚强乐观！就是你心中的阳光！你坚强乐观！你的心自会充满阳光的力量。我们相信：乌云遮不住太阳！是的！遮不住的！

同学们：让我们的心充满阳光！忘掉昨日的烦恼痛苦！去迎接明天的快乐人生！

心理健康演讲稿篇三

在这青春似火、热情四溢的五月，我们即将迎来5月25日——20xx年大、中学生心理健康日。

“5·25”的谐音即为“我爱我”，此节日的核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。也就是说，心理健康节的本质是引导同学们在生理发展的过程中，也能关注和把握自身的心理成熟度和适应力。

从心理学的角度来分析，一个人真正成熟的开始就是懂得接纳不完美的自己，能够真正地去认识自己。

人生难免遇到不如意的事，令人禁不住捶胸顿足，一遍遍地去想：为什么坏事尽发生在我的身上，也不敢去承认这件事的发生。其实，人并不是在遭遇了不幸才会感到强烈的不适，很大程度上是因为拒绝接受现实，才会产生痛苦。

正所谓覆水难收，你很难扭转既定事实。唯一能真正改变的就是自己的心态。一个真正成熟的人，他会意识到世界的复杂性，他会做到去理解，也不去纠结过去发生的事，而是会把目光调整到怎样去面对各式各样突发的状况。

此外，当别人的行事风格跟我们的不同时，例如在宿舍遇到因为学习跟大多数同学就寝时间不同的人、在小组活动中总是划水的人、考完试就忍不住凡尔赛的人，内心也容易产生不愉快的感受，有时甚至会爆发激烈的冲突。而一个真正成熟的人，他会站在客观的角度理解和分析问题，也能够尽量做到跟每个人和谐共处。正是因为他们能够做到对事不对人，即把对事物的看法与评价一个人区分开了，所以就使自己的言行不易冲动伤人。当一个人能够拥有接纳的心态，纵使对方确实有错，也不会立马跳出来大声苛责，而是心平气和运用理性的知识和严密的逻辑去逐一分析，也能够站在对

方的角度去思考问题。这种处理问题的方式很理智，也很成熟。在世界上，没有两片相同的树叶。自然，就没有两个完全一模一样的人。每个人的性格不同，看待问题的角度不同，思想也就不同。因此，懂得去善待他人，也就是在接纳着自己。

真正成熟的人能够看得通透，人生的对对错错都是一体的，任何发生在我们身上的事都是对我们成长的邀请。既然如此，不如去做些有意义的适应和改变，与人为善，共同进步。

心理健康演讲稿篇四

各位尊敬的领导：

下午好！

什么是健康？世界卫生组织给健康下了个定义：“健康不仅是没有躯体的残缺和疾病，还要有完整的生理、心理状态以及社会适应能力。”即健康包括三方面：一、身体健康；二、心理健康；三、具有良好的社会适应能力。这无疑表明，人不仅要重视生理健康，而且要珍视心理健康。

教育部在1999年8月13日颁布的《关于加强中小学生心理健康教育的若干意见》中明确指出：“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项重要内容。培养学生良好的心理素质，是素质教育的重要组成部分，是实施《面向21世纪教育振兴行动计划》，落实跨世纪素质教育工程，培养跨世纪高质量人才的重要环节。”

世界卫生组织报告说：全世界抑郁症患者已经达到2亿人，已经成了世纪病；20%人口存在心理卫生问题和精神障碍；据联合国统计，自杀居意外死亡之首。科学研究发现，有很多疾病都与心理因素有关，如冠心病、高血压、心绞痛等，统称为心身疾病。心理健康不仅与疾病、事业的成功有关，还与

我们的生存息息相关。近几年，国内有关中小学生学习心理卫生方面的许多调查都表明，在中小学生学习中具有不同程度的心理疾病者，其比例在10x20%左右。应该说大多数中小学生的心理是健康的，有些只是偶尔存在心理问题，但在不长的时间内就消失了，真正有心理疾病的中小学生学习是为数不多的。当然，不同年龄段的学生有不同的集中反应，因此，我们要学会关注我们自己的心理健康。

一个中小学生学习心理健康的标准是什么呢？具体的说应该有以下几个方面：

- 1、有正常的心理活动，智力正常，与同龄人有大致相同的喜怒哀乐和行为表现，言谈举止和思想活动符合社会规范。
- 2、人际关系和谐，尊敬师长，信任同学，能宽容和谅解有缺点和反对过自己的人。喜欢和老师同学在一起。
- 3、能正视现实，适应社会环境和自然环境，根据环境和形势要求改变自己，也能创造环境。
- 4、有乐观、积极、进取的'精神。对现状感到满意，对前景也觉得光明美好。
- 5、能冷静、理智地去对待生活中的挫折的打击。学会用正确方法和态度去对待错误，对强弱不同的刺激能做到适度的反应，有忍受挫折、从失败中学习和总结经验教训的能力。
- 6、有自知之明，知道自己的优点的缺点，不患得患失。能扬长避短，有切合实际的志向水平；能正确认识自己的价值，不把获得的成绩看作高于一切或毫无意义，不自卑，不过分自责，有安全感。
- 7、有从事各种活动的兴趣、信心，能充分发挥自己的能力，能有效地完成各种任务。

8、在有利于社会或集体的前提下，能保持自己个性的独立性，保持认识、情感、意志行为的协调和统一。能独立地作出决定，并对决定负责任，而不受别人的任意控制和支配。

简单地来说，从中小学生的学习、人际关系、自我认识、社会适应四方面进行剖析，学生的主要任务是学习，心理健康的学生首先是能够学习的，在学习中获得智慧和能力，并将习得的智慧和能力用于进一步的学习。

心理健康的学生既有好朋友，又乐于与人交往。能与父母形成亲子关系，与老师形成良好的师生关系，与同学形成较好的同伴关系。我们常发现班级中有的学生乐于与人往，但总是交不到一个朋友，这不能算是心理健康的学生。有些同学却喜欢独来独往，把自己封闭起来，这些都是人际关系不健康的表现，也不能算是心理健康的学生。

心理健康的学生，不但能了解自己，而且能接受自己，接纳自己的不足和缺点，并努力谋求自己的最佳发展。甚至有些学生对自己无法弥补的缺陷，也能安然处之，有时还会自我安慰。有些学生，一次考试考砸了或做了错事之后，总是极力地找各种借口或对同学和家长隐藏。还有些学生就是不承认自己某些方面的缺点。这些都不算心理健康的学生。

人是生活在现实环境中的，社会适应能力对个人的生活和学习有重要意义。所以心理健康的学生都能了解现实，正视现实。社会生活也能符合大部分学生的准则。生活和社会适应不良的学生容易产生出各种心理问题。例如：有些学生沉迷电脑游戏，沉迷虚拟世界里，对学习不感兴趣。这些都不能算是心理健康的学生。

心理健康演讲稿篇五

各位尊敬的领导：

下午好!

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、孤敖。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！

心理健康演讲稿篇六

老师们、同学们：

上午好！

今天我讲话的题目是关注心理健康。

随着生活水平的提高，人们越来越关注自己的健康。但如果我问大家，什么是健康，多数人一定会觉得，身体没病就是健康。的确，长期以来，人们的健康观念就局限在身体方面。联合国世界卫生组织提出：“健康不仅是指没有身体疾病的症状和表现，还包括心理健康。心理健康就是指具有正常的智力、适度的情感、和谐的人际关系以及良好的社会适应能力。心理健康和身体健康同等重要，积极的情绪、顽强的意志、清晰的认知、健康的人格共同构成我们迎接未来社会必须具备的优良心理品质。”古代名医华佗说过，善医者先医其心而后医其身，意思是说，一个好的医生，一定是先调整人的心态，然后才去治疗他身体上的病。由此可见，一个健康的心理对我们有着多么重要的作用。

在当今竞争激烈的环境下，生活的节奏一天天加快。对同学们而言，学习负担也在变重。在我们同学中间出现了这样或那样的问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，不能按时完成，对学习缺乏自信；有的学生会无缘无故地闷闷不乐，感到孤独寂寞；有的同学意志消沉，悲观失望；有的同学自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败等等。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，影响着同学们的学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

一个良好的心理是需要培养的，我希望同学们能首先从以下几个基础方面做起：

一要对心理健康和心理咨询有一个正确的认识。

在西方国家，人们去求助心理咨询，就像治疗感冒那样普遍，是一种文明的表现。生活中所有的人都可以接受心理咨询和治疗，不论其问题大小与严重程度。我们的阳光的心灵偶尔也会“感冒”，同学们正处于人生最美好的时候，你们活泼、开朗、富有激情和朝气，然而这充满朝气的季节，也会时常

飘落着苦涩的花瓣雨。身体感冒了，体魄好的人可以自我治愈，身体素质稍差一些的人则需要求助于医生，心灵的“感冒”也一样，同学们要善于自我调节，自我疏导。但是，当我们无法独自面对时，我们也要学会求助于老师、同学、家长等。

二要更好地认识自己。

在所有能给你温暖和帮助的人当中，一定不要忘记最重要的那个就是你自己。了解自己，正视自己，悦纳自己，无论高矮胖瘦，镜子里那个端正的人就是最好的你。所以我们的男同学，干净清爽的短发就很好；我们的女同学，简单的校服就很美，自然的面容就很美，年轻的你们不需要太多的修饰！除了外表，我们也要正视自己的心理状态，我们经常听到同学抱怨自己的运气不佳命途多舛，但是，一帆风顺对谁来说都只能是个美好的梦，人生路上的风雨和坎坷是谁也避免不了的，有空去悲叹人生，不妨坚定自己的信念，向着自己的目标奋斗，阳光总在风雨后，只要努力，总能看见彩虹。

三要提高道德修养。

孔子说，仁者寿，知道仁义并且施行仁义的人会长寿，说明一个高尚的道德品质与健康有着很大的关系。古人还说，有德则乐，乐则能久，也说明有高尚的道德就能有快乐的心态，有快乐的心态才能长寿。所以一些小事能够做到的就不去计较利益，或许你做的很多事情受益的都是别人，但是由此形成的品德是自己的。学会把心放宽，对自己来说也是一笔财富。

我们常说，让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心深处的困惑。让脸上失去笑容的，不是磨难，而是禁闭心灵的结果。同学们，当你有满溢的幸福需要分享时，当你有满腔的心事需要倾诉时，请别忘了，每周二、周三中午，设在图书馆四楼的“心理小屋”的大门在向你敞开着！在那里，同学们可

以畅所欲言，心理辅导室的老师将耐心倾听同学们的心里话，并坚持保密的原则，帮助你战胜心理困扰，以更积极乐观的心态迎接各种挑战！

同学们，幸福离我们并不遥远，心灵的“感冒”更不可怕。让我们携起手来关注心理健康，用真诚和热情架起心灵沟通的桥梁，共同去开拓健康的绿洲，促进我们的精神健康。

最后祝我们全校师生身心健康，微笑面对每一天，天天都有好心情。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

心理健康演讲稿篇七

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

美不一定体现在光鲜亮丽的外表上，更多的应该是体现在健康的心理上。

联合国卫生组织曾提过一个口号“健康是人类的第一财富，健康中有一半是心理健康。”并解释健康不仅指一个人没有

身体上的疾病，并且是一个人的良好地精神及社会适应的状态。据有关机构调查：当今高中生有部分学生缺乏远大理想、缺乏自主能力、缺乏奉献精神，利己主义严重。并且，由于处于青春期，心里不成熟，学习失落的诸多烦恼积压在心里，产生不必要的`焦虑、孤僻甚至是自暴自弃等心理问题。作为一名一中学生，如何形成健康的心理，提高自身素质，实现全面发展，卓越成才，是一个值得我们每一个人思考的问题。

我认为首先我们应培养积极地人生态度，经常有同学抱怨学习成绩不好，压力大。于是，成天精神不振，意志消沉，虚度时光。而实际上，人生的路总是要经历无数风雨坎坷，这是谁都不能避免的。只要我们始终坚持自己的信念，追求自己的目标，积极地去奋斗、去拼搏，就会发现人生的天空如此广阔，青春的鲜花如此美丽。

其次，提高道德素质修养对形成健康心理也有很大的影响。孔子曰：“仁者寿”。说明人的道德品质与健康的关系。古人还说：“有德则乐，乐则能久。”也明确指出，有高尚的道德才可能有快乐的心态，才有利于人健康长寿。爱人者，人便爱之；助人者，人便助之；敬人者，人便敬之。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，使人愉快，使人更健康。

最后，培养勤奋学习的好习惯。有些同学因各种原因存在厌学情绪，把读书学习视为一种痛苦、负担、压力，不仅不利于学习成绩的提高，更不利于促进心理健康。因此，我们都必须认真对待学习，培养积极的学习兴趣，养成良好的学习习惯，通过学习，树立正确的人生观，正确对待人生和前途，乐观向上。只有这样，生活才会变得精彩，人生才会有价值。

愿每一个同学都有一个良好的心理状态，快快乐乐地学习，健健康康成长，做最美的自己。

心理健康演讲稿篇八

大家下午好！

我是xxx[]是高中二年级xx班的学生，今天学校举办这个演讲比赛，我有荣幸可以站在这里来演讲，感谢大家给的这个机会。那今天我要演讲的题目就是《高中生要去保护自己的心理健康》。

众所周知，心理健康对于所有人都是一个重点要关注的问题，何况是我们高中生呢？要知道进入了高中时期，基本上同学们就是在为高考备战，平时的学习压力也是加倍的，那就不可避免会有同学有心理的问题，这样也会导致学习成绩会不好，因此心理健康对我们而言很重要，有一个健康的心理，对我们的身体和学习都是有好处的，这样大家就必须关注自己的心理状态，不要让自己陷入问题心理，这对自己各方面的发展都不是什么好事。

我们作为高中生，其实心理已经在逐渐的成熟，因为我也开始走向成年，那这样的话，我们的心理也必须要跟着成长，而不是年龄趋向成年，可是心理却还是一个小孩，这一点我们可能还不如一个孩子，小孩可以用哭去发泄内心的不爽，但是我们现在的这个年龄，已经知晓哭是很丢人的，因此大部分人都会隐忍，其实在我们现在的学习状态，这是不好的，如果找不到发泄的点，内心要是积累太多的压力和委屈，等到爆发时会严重很难想象的画面，那时一旦崩溃，是很难收回的。

因此我们在高中这一时期，我们不要去把所有的事情都放在心里，要适当的去发泄和倾诉。我们在遇到难过的事情，要学会向自己的朋友同学或者老师去倾诉，把内心的委屈发泄出来，得到他人的一个安慰，这对纾解内心不开心是有很大的效果的，至少有一个突破口。如果心理问题严重，那就要去学校的心理咨询那里看看，向心理老师寻求帮助，开解自

己，通过心理老师对自己的心理的分析，寻找解决的办法。一定不能自己熬着，这是很难受的，这对自己的健康是极不好的。

所以大家在这种紧张的学习状态下，一定要注意自身的心理健康，要保护个人的心理健康，排除掉对自己心理不好的东西，如此才能让自己的学习变好，不会被学习的压力压垮，陷入一个艰难的境地。保护好自己的内心，放宽自己。

我的演讲到此就结束了，谢谢大家！