# 2024年心理健康演讲稿三分钟(优秀12篇)

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2024-06-07

*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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。...*

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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

**心理健康演讲稿三分钟篇一**

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十分重要的内容。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，国内有关中小学生心理卫生方面的许多调查都表明，在中小学生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行为问题。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。

**心理健康演讲稿三分钟篇二**

各位老师，各位同学大家早上好！我是来自802班的乌栩颖。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。

呢？1.有利于学生的身体健康成长。2.有利于学生的学习效率提高3.有利于智力与个性和谐发展4.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。

这能使我们对自己心中有数。有着清醒的认识，对自己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。

**心理健康演讲稿三分钟篇三**

老师们、同学们：

大家好！

今天心理健康演讲的主题叫做——倾听。

倾听就是凭助听觉器官接受言语信息，进而通过思维活动达到认知、理解的全过程。我们通常在课堂上要求学生认真听讲，目的是为了让学生排除与学习无关的干扰，把注意力集中到学习中。而教师同样也被要求在课堂上倾听学生思想碰发的火花，从而与学生进行情感交流。所谓交流的平台应该建立在平等的基础上，这个平等的基础就应该首先表现在尊重倾听的力量。倾听不仅仅存在于课堂，也应该发生在课后的学习生活活动中。通过倾听，你会发现在孩子的眼睛里，这个世界的色彩不仅仅只有赤橙黄绿青蓝紫，不仅仅只存在正，方，圆的形状规则。通过倾听，你会感受到孩子情绪起伏的节奏高低，波动快慢，并为此找到孩子情感的出口，只有当你感受到了孩子心跳动的声音，才能与其交流沟通。

1、克服自我中心。

当学生愿意让你当倾听者，表示他愿意打开他的心灵之窗，你应该带着孩子的眼光，站在孩子的角度去分享他的喜怒哀乐，欣赏他的奇异世界里各种不可思异。而不要总想占主导地位，不要匆忙下结论，不要急于评价观点，不要急切地表达建议。这就要求教师在倾听的同时，用孩子的眼光，孩子的语言去理解他，走近他，感受他，不要用自己“教师”的身份去给予孩子定义或制定框架。无论是课堂上孩子的发言，还是课后孩子的描述。我们都应该多给予孩子一些空间去创造与发挥，倾听的同时同样要懂得欣赏。当然在倾听的过程中，应该适时加上自己的见解，以使给予和吸收两个方面平衡。但必须注意用词的适当，比如当孩子表达自己意见或看法的时候，用语或想法有些偏离了，你应该耐心倾听完他的话，然后在适当的时刻告诉他：你很有自己的想法，这里老师有不同的想法......你觉得老师的建议如何呢?这样就让他感觉得到倾听的尊重，又不会失去表达和尝试的动力。

2、克服自以为是。

首先，你应该在学生说完前不要急于发表观点，也不要提前在心中作出预判，尽量避免把对方的事情染上自己的主观色彩，耐心听完。然后安抚学生的情绪，等待学生平静下来后，告诉他：你愿意把它告诉老师，是对老师的一种信任，再来从这件事情来看，说明你也有了评判是非对错的意识了，老师为你感到高兴。最后这件事情我们一起来分析看看......晓之以情，动之以理，让学生从中懂得思考和反思，或者让学生学会面对这样的事件，应该采取怎样的措施，让学生开始有了自立自理的能力。无论学生说的事情在你看来多可笑幼稚，他向你诉说都是表示对你的信任，这是一种对你人格的赞美，所以，也不要带着高姿态评点去下定义对错。即使你不赞同他的想法，都要给予他他想要的理解和安慰。这样学生才能让你走进他的心扉，敞开他的心灵之窗。

3、平等位置，注重细节

倾听时候要让诉说者放松，两个人都坐下来，并且在同一高度上，面对面。这是表达尊重的一种方式。在此你与学生的距离不再是上与下的定义，不再是七尺讲台的隔阂，而是平等的，相互尊重的。在倾听过程中不要使你的思维跳跃得比说话者还快，不要试图理解他还没有说出来的意思。有时候孩子的语言表达还不够完善或者不够达意，所以你必须付出耐心与细心，并适时给于鼓励与安慰，不能在孩子未表达完就一句打断：我明白了。这样就吓退了孩子尝试的勇气和诉说的动力，有时候还会形成孩子一定心理上的压力。所以这就要求教师学会尊重学生，不要打断对话，要让对方把话说完。千万不要去深究那些不重要或不相关的细节而打断学生表达的愿望。

另外，在学生表达的时候，无论是课堂还是课后，应该要全神贯注，全心全意去表达出你的关注与诚意。不要左顾右盼或做其他的工作。倾听中，目光专注柔和地看着对方，适时给出回应，比如点头和“嗯”，表示你正在专心倾听。在倾听的时候给于学生适当的鼓励和信心，这是十分重要的。

课堂上倾听学生的声音，不仅仅是朗爽的读书声，还应该有学生创造与创新的思维激流。这些都应该在倾听中给予尊重与重视，不能使其如流星一样只存在瞬间的美丽。教育发展以来，答案也许不仅只有一种选择，不同的角度我们还能发现很多“可能”，这些“可能”的存在更多是在学生的视野中被发掘和发生。所以教师应该在倾听中把握契机使其转化为学习的动力，哪怕他的答案多么的异想天开，不可思议，只要符合其中一种“可能”，都是应该被鼓励与表扬。同样教师在倾听过程中不要匆忙下结论，不要急于评价观点，不要急切地表达建议。当你听完他的表达后，哪怕是错误的，你也要让他知道：你能用不同的角度去思考，说明你是一个爱思考，有好奇心的孩子。从而激发他探索的愿望，又不打击他学习的信心。

在孩子世界，倾听是最靠近孩子心灵的地方。在孩子的世界，倾听是最能打开孩子心扉的窗口。在孩子的世界，倾听是最能给予孩子勇气的力量。

**心理健康演讲稿三分钟篇四**

亲爱的老师们、同学们：

大家早上好!

今天我们晨会演讲的题目是《生如夏花的青春》。

西汉时候，有个孩子叫匡衡。他很想读书，因为家里穷买不起书，只好借书来读。那个时候，书是非常贵重的，有书的人不肯轻易借给别人。匡衡就在农忙的时节，给有钱的人家打短工，不要工钱，只求人家借书给他看。他一天到晚在地里干活，只有中午歇息的时候，才有功夫看一点书，所以一卷书常常要十天半月才能够读完。匡衡很着急，心里想：白天种庄稼，没有时间看书，我可以多利用一些晚上的时间来看书。可是他的家里很穷，买不起点灯的油，怎么办呢?有一天晚上，匡衡躺在床上背白天读过的书。背着背着，突然看到东边的墙壁上透过来一线亮光。他嚯地站起来，走到墙壁边一看，啊!原来从壁缝里透过来的是邻居家的灯光。于是，匡衡想了一个办法：他拿了一把小刀，把墙缝挖大了一些。这样，透过来的光亮也大了，他就凑着透进来的灯光读起书来。匡衡就是通过这样刻苦地学习，后来成为了一个很有学问的人。

这个故事体现了匡衡不怕艰难的恒心与毅力，以及与痛苦的命运作斗争的坚强不屈。而我们也应当像匡衡一样勤奋努力，实现一个小目标。因为人生中任何一种成功的.获取，都始之于勤并成之于勤。所以我们要抓住青春，珍惜青春。

当然，在这种时候，我们的外部环境也会给予我们支持和激励。但是当这种激励过重时，例如家长的望子成龙，亲戚之间的攀比，它就是压力了。

有适当的压力可以促使人们进步，但过多的压力会导致意外频频发生。例如紧张而产生的漏题;亦或者突然性的脑海空白，都是紧张、压力造成的。

那我们应该怎么做呢?

扬起自信，放下对结果的要求，成为乐观主义者。只有满怀自信的人，能在任何地方都怀有自信，沉浸在生活中，并认识自己的意志。达尔文曾说过：“乐观是希望的明灯，它指引着你从危险峡谷中步向坦途，使你得到新的生命、新的希望，支持着你的理想永不泯灭”。因此我们要为理想努力、奋斗、拼搏，只要无怨无悔，便是为青春画上一个圆满的句号。

现在，我们应当向梦想勇往直前。毕竟只有“先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”，才能“当时间的主人，命运的主宰，灵魂的舵手”。

苦心人，天不负。遥想当年，破釜沉舟百二秦关终属楚，卧薪尝胆三千越甲可吞吴。再看今朝，我们站在命运的十字路口，却不顺应命运的车流。不能因天上一片流云挡住了阳光，便说人间没有太阳。终将退却的黑暗无法吞噬向阳的心灵，终将战胜的困难无法击败坚毅的人生。

老师们、同学们，光明的未来就把握在我们自己手中，在这生如夏花的晴夏，我们必将向阳绽放!

**心理健康演讲稿三分钟篇五**

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，这样大家就必须要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，等到爆发时会是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。

所以大家在这样紧张的学习状态下，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！

文档为doc格式

**心理健康演讲稿三分钟篇六**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家晚上好！今天我演讲的主题是《回首往昔，展望未来》。

20xx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。

2024年也是值得自豪的一年。奥运会的成功举办，让世界脊柱裂中国人民的微笑，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！

**心理健康演讲稿三分钟篇七**

尊敬的领导，老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

多数专家认为，中职生心理安康的七大标准：

一、智力正常，善于学习；

二、了解自我，接纳自我；

三、乐于交往，人际和谐；

四、性别角色分化；

五、社会适应良好；

六、情绪积极稳定；

七、人格构造完整。

一般说来，心理安康的人能够善待自己，善待他人，适应环境，情绪正常，人格和谐。心理安康的人并非没有痛苦和烦恼，只是他们能及时从痛苦和烦恼中解脱出来。他们善于不断地学习，不断充实自己。他们不会钻牛角尖，善于从不同的角度看待问题。曾经，有个少年认为自己最大的缺点就是胆小，为此他很自卑，没有朋友，常常觉得自己的前途没有一点希望。一天，他鼓起勇气去看了心理医生。医生听了他结结巴巴的诉说，握着他的手笑着说：“这怎么是缺点呢？清楚是个优点吗？你只不过非常慎重罢了，而慎重的人总是可靠，很少出乱子。”少年听到心理医生这么说，有些疑惑了：“那么勇敢反倒成了缺点咯？”医生摇摇头：“不，慎重是优点，而勇敢是另外一种优点。只不过平时人们更看重勇敢这种优点罢了，就好似黄金与白银一样，人们更注重黄金。”少年听后内心颇为宽慰，眉头有些舒展，医生接着说：“缺点，至多不过是个营养不良的优点。如果你是个战士，胆小显然是缺点；如果你是司机，胆小肯定是优点。逼自己扮演一个勇士，还不如善用胆小，增长学识与才干去弥补胆小，成为勇敢又慎重的自己”。

中职阶段，我们正在进展心理安康课程的学习，教育部在《中等职业学校德育大纲》中提到，加强心理安康建立，将育德与育心相结合，并对不同年级的中职学生，提出了不同的开展目标：就高一学生而言，你们面临的最大挑战是：初高中新旧角色的转换，高中学习生活和环境的适应问题，并且在自我意识方面，要认识自己、把握自己，充分表达自己的价值，并且学会主动与人交往。因此，学生开展中心积极开展了新生心理普查工作，帮助同学们尽快适应环境。高二的同学们，你们已经进入了智力的成熟期，这个时候要培养我们的学习兴趣，并找到适合自己的.；在人际交往方面，应当树立正确的交友观，并注意与异性交往的分寸。特别是职业学校，部分高二学生要去企业实习，还应当储藏一些岗训。高三的同学们，这个时候你们面临的最大任务就是对自己的个性和能力有深入认识，并对前途做出合理的初步设计；对口升学的同学们更是要学习一些科学应考的技巧，提高自我调节情绪的能力。为此，对口升学部对高三年级同学们进展了学习情况调查，积极开展考前发动心理讲座。

同学们，当代社会，关注心理安康，预防和减少心理疾病已经变得刻不容缓。但我们不必谈心理问题而色变，有问题积极求助，我们父母、老师、同学都是朋友，如果你历尽千辛还找不到方向，就可以勇敢地去进展心理咨询，什么是心理咨询，简而言之，就是学习积极应对生活，快乐成长的方法，如果把人的痛苦比作沙漠，那么心理咨询就是沙漠里的绿洲，其他地方无法宣泄的情绪可以在心理咨询中得到释放，学校的心理咨询室在创新楼2楼，每天下午3点到5点都有老师值班，欢迎同学们去参观与预约咨询。最后祝老师们工作顺利！同学们学习进步！祝福所有人身体安康！心想事成！

**心理健康演讲稿三分钟篇八**

各位尊敬的领导：

下午好!

我们知道，种子萌芽生长，必须经过黑暗中的挣扎才会见到破土而出时的第一缕光亮；蛹破茧而出，必须经过苦苦挣扎才会有彩蝶的翅膀美丽如画。21世纪的我们，必须排除人生道路上的种种困惑，克服前进道路上的种种困难，才能在学习、工作与生活中乘风破浪，勇往直前。“未来社会也日益要求个人在社会中具有健康的自我和主动发展的意识与能力。”

查查资料、打打游戏，更像是做错事一样。在这种紧张的学习生活里，你们会表现出各种各样的问题。

上及社会适应上完好的状态，不仅仅是没有疾病或不虚弱。”

所以我们要正确认识健康，不能认为没有疾病就是健康的。今天老师从身体健康和心理健康两个方面和大家谈谈：怎样才能具有一个健康的身体呢？除了要参加一定的体育活动外，请同学们应该做好以下几点：

1、吃东西以前和大小便后洗手。

2、养成不喝生水、不吃不熟食物，食物不能长期保存，食用前应彻底加热，消毒、杀死细菌，防止各种传染病，如伤寒、痢疾等。

3、养成勤剪指甲，衣服干净整洁（指甲里面会藏有能使你生病的细菌和病毒）。

4、不随地大小便，不随地吐痰。

5、适当休息有利于学习和身体健康。要有充足的睡眠，才能保证健康和提高学习效率，小学生每天睡眠以10个小时为好。

6、眼睛的卫生保健不歪头看书学习，看书写字姿势要端正。看电视时眼睛要与电视有一定的距离，一般在2米以上，时间不能过长，一般在一小时以内。看电视时房间应开一盏灯，看完电视用温水洗洗脸。

7、全面、均衡、适量的营养。丰富的营养能促进自己的生长发育，为健康身体

提供

物质基础。

，要知道前途总是光明的。经常保持一种乐观愉快的情绪。

，如果不能正确的认识自己，就会使自己与周围的同学们的关系失去平衡，产生矛盾，如过高的

评价

自己，就看不到自己的缺点，产生骄傲自满的

思想

，与同学们搞不好团结，如过低的认识自己，会产生一种自卑的心理，这些都不利于心理上的健康成长，也会影响学习成绩。

吧和游戏室等成人去的场所。

观念及价值观念上存在的距离，并由此导致两代人之间的相互不理解，产生隔阂。

学生与父母产生代沟的具体原因，从子女的角度说，有以下几个方面：产生强烈的独立意识，认为自己已经长大，反对父母的关系和照顾。身体的\'迅速成长使你获得了力量和勇气，但并不能正确地评估自己的力量。

父母认为你是孩子，还处于被保护阶段——他们根本没来得及接受你已经长大的事实；而你每天接受很多新鲜事物与信息，并发表自己的见解，这种突如其来的变化与父母已有的观点必然会碰撞出不和谐的音调来。代沟的存在是客观的，但不是无可奈何的，其扩大会加深两代人的冲突，给家庭生活，甚至学校生活带来一些不和谐。

作为年轻的一代，只要努力是可以把两代人的距离缩小到最小的程度，既有利于自己健康成长，有可以使家庭气氛保持温馨。试一试下面的建议：

1、对父母的态度要温和，不采取偏激的行为方式。

3、要保持自己的独立性，但不要忽略与父母的交流与沟通。不管怎么说，长辈也是从我们这个年龄走过来的，以他们几十年的生活经历，看问题要成熟得多。我们在慢慢长大，应该学着独立，但独立和成熟都有个过程，不是突然的

。。

\"；

5、养成预习复习的习惯，每天都要对未教的内容进行预习，把已教的内容复习好；

6、养成不懂就问的习惯，学习只有靠问，才能成为学问。一旦你养成了以上的学习习惯，每天将有新的收获，那就将感到快乐无比。

同学们，昨天的习惯，已经造就了今天的我们；今天的习惯决定明天的我们。让我们从现在做起，从今天做起，养成良好的学习习惯，做一个优秀的学生，共同创造辉煌的未来！

**心理健康演讲稿三分钟篇九**

大学生现在面临着很多的压力，造成了很大的心理差距，而社会发展的形势和家庭的影响是密不可分的。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，肩负着历史的责任!

作为一个新世纪的大学生,学习心理学能更好地了解自己,开发自己的潜能,提高心理健康水平。不仅能够及时调适自己，还能促进身体健康。所以说，心理教育大学生一门重要的课程。

当我们出现了不好的情绪时，应该怎么做呢?下面我来说说我的观点。

良好的人格素质首先要正确认识自我，培养自我接受的态度，扬长避短，不断完善自我。

其次，要提高承受挫折的能力，正确认识挫折，不要在面对挫折时惊慌失措，要采取合理的应对方法，把消极因素转化为积极因素。

挫折容忍度的高低与个体的心理状态、主观判断和挫折经历有关。提高抵御挫折的能力应努力提高自己的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各种实践活动，丰富生活经验。

大学生正处于青春阶段，青春的显著特征是人类的性生理经历了从萌芽到成熟的过渡后逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生多事之秋。进行自我调节，合理疏导不良情绪极为重要。

如果生活没有了目标和计划，极易走弯路，造成不必要的损失。制定目标和职业规划是避免困惑和颓废的好方法。

在交流中，我们不仅可以将自己想要倾诉的东西诉诸他人，还可以从他人身上吸取经验和教训，或者消除彼此之间的误解、矛盾等不稳定因素。

总之，要成为一个有用的人才，就先成人。只有始终保持健康的精神状态，全身心地投入到学习和工作中，才能拥有一个阳光灿烂的日子。

**心理健康演讲稿三分钟篇十**

老师们、同学们：

你们好！

用心理视野看生活压力，促进生活工作学习的动力，最终目的是提升心理健康水平。先来几个问题进行问答。

你觉得有压力吗，压力有多大？农村种玉米挖坑播种填土踩一脚压实，种子才会发芽，黄山松压力产物。

你希望没有压力吗，没有压力就好吗？空间站漂浮状态，行走需要绳索牵引。无压力实验，没有黑白光线色彩躺在小空间，每天高额报酬，一天一万元，一般人坚持一两天而已。

压力到底怎样力度才好，倒u型曲线。适度压力产生最佳效果，把握度无疑是最难的事情，如同上级安排事情说看着办就好，没有要求就是最高要求；如同找对象啥标准，看着顺眼就行，其实一般人不入眼；还有周末出去玩，去哪里都行，可是出去后就嘟囔不好玩。

二战美国随军牧师一段话：平静心接受，勇敢心改变，智慧心区分。最难在识别和区分，如同造价咨询，心里咨询，工作处理，搞明白是什么，一般也就知道了怎么办。解决问题三原则，前提知道问题内涵和外延。

双胞胎孩子高考复读故事，考前家长比孩子焦虑，解决就是一句话，“你能接受可能的最差吗”。这个事例说明压力本质是情绪，是应激。态度体验，主观需要和客观事物关系反映。

工作压力也是如此，领导层高高在上，大楼最高处，着眼单位发展，从业务来源客户维系到执业进度质量控制，从收入到支出，从制度到人文，一线人员做好业务，考虑全过程的顺利，解决实际问题，中层人员有任务有监督，压力体现为情绪。

情绪本质则是需要的失衡，亲子关系冲突来自父母要求预期和孩子实际表现，父母情绪反应自己需要的不平衡，看到的孩子是头脑中形象，不是真实孩子，这种需要是情欲表现。

叔本华说情欲乃是人之本身，消灭欲望就是消灭自身。

这样看来压力人人体验着，似乎是客观真实的，真的如此嘛。

作为一种情绪的压力，是心理现象。心理定义是脑的机能，是客观现实反应。同一个事情每个人压力反应不同，甚至是不符合道理的，高考620分和520分，谁会更高兴，压力减缓，后者是复读孩子的成绩，一家人更轻松高兴。在于比较，在于心理，在于预期，不在于实际分数高低。

心理现象的颜色声音解释，概念上下、黑白、高低解释，结论属于主观体验，与道理相反。

道理心理合理比较，说明压力是心理不是道理，要合理。

压力源三种：天灾人祸重大事件，一般生活事件，背景性压力源。

压力种类：一般单一性生活压力，如婚恋工作旅游亲人离世等；叠加性压力，如四面楚歌，祸不单行；破坏性压力，地震、战争等飞来横祸。挫折和创伤，心理注定要在挫折中成长。

应对压力必经之路和付出代价，就是“一般适应征候群”：警觉、搏斗和衰竭三阶段，李咏事例。

压力下的心理健康维护，直面还是逃避，感性理性悟性三个反应健全，顺境逆境绝境三种应对。

接受改变认知的n个问题：事情不可改变，努力达不到预期，生活有苦有乐，不完美，生活困难重重，某些方面不如别人，会犯错，世界的不确定性。

描述压力是什么。

解释为什么感受到压力。

预测压力如何变化，时间观念。

控制，遇到压力怎么办。

**心理健康演讲稿三分钟篇十一**

老师们、同学们：

大家早上好!我讲话的题目是《阳光心理健康人生》。

同学们，你可曾为一点小事而气恼过?你可曾无缘无故地感到郁闷不快?你可曾抱怨生活的不公?你可曾对前方的困难望而却步?如果有，请关注你的心理是否健康!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。现代的人们在重视身体健康的同时，越来越重视心理健康。回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理的作用，导致了比赛过程中的各种戏剧花絮，不仅令比赛更加扣人心弦，也令世人回味无穷、感慨万千。射击运动员埃蒙斯在前9枪一路领先的大好形势下，最后一枪仅仅打出4.4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外登顶。可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他又一次在最后时刻把金牌拱手相让。不是输在射击技能实力上，而是输在关键时刻的心态上。由此可见，良好健康的心理是多么的重要!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。

我们怎样才能拥有健康的心理?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，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，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，留已芬香，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，传递快乐!享受快乐!

再次，正视现实，勇于解决问题。正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的解决办法，而不企图逃避，推卸责任。

最后，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，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。

同学们，让我们打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光滋润我们的心灵。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，让健康、幸福的阳光沐浴我们的生活。让我们人人都拥有一个阳光心理，拥有一个健康的人生!

**心理健康演讲稿三分钟篇十二**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好，我是高一班的。今天我演讲的题目是《心盛明媚，便是最美的时光》。

有人说，人心是身上的灯，心若光明，世界便光明；心若光明，世界便清澈透亮；心若光明，人生便一路芬芳。诚然，人生最曼妙的风景，来自内心的明媚。世间发生的所有事，都是心境的折射。你的内心，若是黑白色，你眼里的世界便是黑白色；你的内心若是灰色，你眼里的世界便昏暗无光；你的内心若是阳光普照，那么，漫漫人生，就会收获美好，一路芬芳。活着，本就是一场修行，把复杂简单化。将心归零，驱散阴霾，心盛光明，坚定一份信念，守住一颗初心。不以物喜，不以已悲，做个内心美好的人，这个世上则无可恼之事。

内心美好的人，不是单纯的善良，还有真诚的品质，以及灵魂散发的香味。内心美好的人灿烂祥和，不但自己气质如兰，与内心美好的人相处，更如同烈日下于清幽处细品香茗，寒风中于瑟缩时沐浴暖阳，身心伴着爱，宁静、祥和的喜悦。

人性本善。无论相貌，无论出身，善良的心是最美的。无论富贵贫贱，不分年龄职业，善良的心是最可贵的。

善良的人，懂得怜悯，更懂得尊重。生命是一种回声，你把善良给了别人，终会从别人那里收获善意。善良，是人性中最好的情怀，是世间最美的花开。或许，人生的路有千万条，而选择善良，无疑是最美的修行。

生活是一面镜子，你对他笑，他就对你笑，你对它哭，他就对你哭，很多人都认同这样的生活态度，然而很少人却能够做到这样的态度。

只有我们相信美好，心里有美好，才能在世界里发展美好。相反，一个人如果不再相信真善美，那么看到和拥有的世界就必然充满罪恶、丑陋。

三毛说，人活着还真是件美好的事，不在于风景多美多壮观，而是在于遇见了谁，被温暖了一下，然后希望有一天，自己也成为一个小太阳，去温暖别人。

林清玄也曾说“人生不如意十之八九，要常想一二，忘记八九”生活总有这样或那样的烦忧，你若每天愁眉苦脸，生活也会阴云密布，你若心情明朗，快乐也会多些。愁也是一天，乐也是一天，为何不让自己快乐呢，人生，忘记一切不如意的微笑，远胜于记住它的愁苦。

正如那首禅诗中写道：

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，

若无闲事枝头挂，便是人间好时节。

如果人人内心有光，如果人人都成为-盏灯一束光，这将是一个无比深情的世间。

储存阳光，必有远芳。心盛明媚，便是最美的时光。

谢谢大家，我的演讲完毕！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn