# 最新心理健康讲座演讲稿三分钟 心理健康讲座演讲稿(通用8篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-08-19

*演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。心理健康讲座演讲稿三分...*

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**心理健康讲座演讲稿三分钟篇一**

大家都知道，中小学心理健康问题普遍荐在，这类学生人数占多少呢?有人说是20%~25%，有人说是30%~40%，最保守的值是15%以上。人数是越来越多，主要原因是:近年来，缺乏有力的关注和有效的对策，同时我们德育效能很差，跟不上学生的身心发展的速度。总得一句话“当前中小学生心理健康状况非常令人担心”。

1、我们常常听到某学校有孩子“离家出走”，专家调查:平均两个班最少有一个孩子，有这样的打算，也就是说一个学校至少有几十个学生有这种心理问题。

2、上学期我们听到苍一中有个学生自杀，就他一个吗?温师院的毛华配老师一次心理学讲座时就说，像苍一中这样的学校至少有5、6个这样的学生，正在作痛苦的心里挣扎，由于各种原因没有走到这一步。

3、前几年听过，金华某中学优秀学生铁锤杀母事件，这是突发的一件事吗?像他这样的心理不成熟，有暴力倾向的学生很多。只是条件不具备，时机不成熟，还没暴发出来!

二、心理健康概念

在第三届国际心理卫生大会上，心理健康是这样被定义:(看一看大家能不能理解)“在身体、智能以及情感上与他人的心理不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态”。

非常难理解，这句话换一个说法，就好理解多了:这句话的意思就是:

由上面我们知道:小学生心理是否健康的应该是这样评判:“如果这个学生与其它学生比较，发现符合小学这个年龄段大多数孩子的心理发展特点，那么该学生的心理是健康的，反之就是不健康。”(因为，心理健康的衡量，在不同的年龄阶段，有不同的要求)有人会问:小学这个年龄段大多数孩子的心理发展具体特点是怎样的呢?我从小学生的学习、人际关系、自我认识、社会适应四方面进行剖析:就能知道小学生心理健康的一班标准。

三、中小学生心理健康的一般标准

第一方面是学习:(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。因此，与学习有关的心理健康的标准)

1、是智力正常。一般地，心理健康的学生智商至少应该在80以上不然，就是弱智，他就不能顺利完成学业。这样的学生不能算是心理健康的学生。

为大部分心理健康的学生都是能“保持在适中的水平上体验学习的成就感”能在学习中获得自我满足感，从而不断增强自信心。例如:有一学生考65分非常高兴，因为他本来就只能考60分，65分对他来说已经能在学习上获得自我满足感。这就是一个心理健康的的学生。如果一个本来成绩是90分，考了65分，也嘻嘻笑笑的，不当一回事，甘于落后的话，这就不是一个心理健康的学生。

3、是能排除学习中不必要的忧虑例如:有些学生考试不理想会产生悲伤情绪，考试前会出现焦虑。问题在于，心理不健康的学生一直不能摆脱这些不良情绪的阴影，结果焦虑过度，由其是低年段的学生，甚至害怕去学校，对学习产生逃避。心理正常的学生在学习中也有烦恼，会采取积极的方法，会摆脱这一消极情绪。

第二方面是人际关系

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，没人理他。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。

第三方面是自我认识

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。

第四方面是社会适应力。

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:有些高年段学生沉迷电脑游戏，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。

以上四点，是我们评判学生心理健康的一般标准，如果我们知道学生有心理问题，如何处理呢?这里有必要说一说心理健康水平的四个等级。

四、心理健康水平四个等级按一定的条件，人可以分成三六九等。同时按心理健康水平，人可以分成四个等级。

一是完全健康型心理非常正常完全符合这个年龄段大多数人的心理发展特点这种人占多数，不用服务。

二是一般问题型。前面提到不能排除学习上忧虑、交不到朋友，自我封闭，焦虑、孤癖、任性、自卑、嫉妒等等都属于这一类。大部分学生心理问题都属这一类，这一类学生有少许心理冲突与障碍。要送交心理辅导员，进行心理健康辅导!

三是人格异常型。如想自杀、想杀人、有强迫症等。这一类人有严重的心理冲突与障碍，一定要送交心理医生或心理资询师，这属于临床心理学的范围。以心理辅导员能力不足以处置这类心理问题。四是精神病。如精神分列症等，这一类病人心理医生很难用心理疗法医治。一定要送到精神病医院交精神病医生处置。

**心理健康讲座演讲稿三分钟篇二**

老师们，同学们：

大家早上好！

我今天演讲的题目是心理健康是美丽人生的需要。

首先要与大家探讨的是，什么是健康。世界卫生组织给健康下的定义是：“不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”

一个健康的人，应该有两个和谐：第一个是自身和谐，生理健康加心理健康。第二个是自身与外界的和谐：适应自然环境和社会环境。

所以，完美的健康不是单一的，而是多元的。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。

心理研究也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲加倍，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

那么，我们青少年朋友如何拥有一颗健康的心态，做到身心健康呢？

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，也不妄自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，现实生活中他们既自尊自爱，又尊重他人。网络生活中他们能控制有度，诚信为人。他们目标远大，志向高远，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。

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方法，而不企图逃避，推卸责任；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。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。

心理健康的青少年，总是喜欢与人交往，与寻找知音，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，与他人齐心协力，合作共事。‘少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代青少年的心灵，我们中学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强做出贡献。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**心理健康讲座演讲稿三分钟篇三**

各位老师，各位同学们：

大家早上好！

今天国旗下讲话的主题是“心灵洒满阳光，健康点亮生活”。一听就知道是要我们关注心理健康，阳光快乐生活；但我不是心理专家，很难给出专业的判断与建议，我是一位数学教师，我想以数学的眼光及思维来与大家探讨一下心理问题的产生，原因及解决方法；或者带有一点人生哲学思考，所以请大家认真品味与体会。

我不清楚是谁创造出“喜怒哀乐，酸甜苦辣”这些词，但我认为这就犹如人生四季春夏秋冬每日在轮回上演，每个阶段也在轮回出现，若从宿命轮的角度出发，每个人都会碰到，每个人都会体会，而且我想这些应该各占人生的四分之一吧，无法逃避。这也有就是我们经常会听到父辈，老师教育我们的话：先苦后甜，先甜后苦，确实如此，因为你前面开心太轻松后面会更艰苦，前面你艰苦努力一点后面会轻松一点，大家反思一下自己在有理性思维的成长过程中是否如此。我们再来看马斯洛的需求层次理论，生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。每一种需求满足后会产生新的需求一步一步往上走，到了最高层次自我实现需求后又会产生新的需求从不停歇。因为人生本质上的痛苦与煎熬就是自我需求与外在现实的不一致所造成的。但人一定有欲望，否则人类无法进步，所以我们在成长的过程中就一定会碰到困难，挫折，失败，难受，但也一定会体会到开心，喜悦，成功与甜蜜。

我想既然如此，每个人都会经历，每个人都会发生，每个阶段都会存在，我们又有什么好烦恼与抱怨的呢！这些都是人生的经历，不经历这些又怎能称为完整的人生呢？所以若我们能理解这些我想，我们又何必去惧怕挫折与困难，又何必对暂时失败而耿耿于怀，有何必对暂时的不幸而伤痛不已呢？要相信风雨之后必定见彩虹。同样我们在取得点滴成绩后，我们会开心喜悦，同样又会出现新的困惑与烦恼，那我们应该怎么办呢？我想我们可以努力的去做到以下几点：

1、多参加体育运动练就强健体魄：健康是我们的人生的最低需求，所以要让自己快乐就得尽可能的让我们身体健康。

2、磨炼意志，强大内心，正确的面对困难与失败，既然我们无法回避挫折与失败，就让我们提前准备，强大自己勇敢的去面对困难与挫折。

3、多学习，多努力，练就过硬本领，迎接各种挑战；失败固然难以避免，但成功仍然是我们的追求，因为成功一定会带来喜悦与快乐，一定会回报我们曾付出的失败与痛苦，并让我们有信心树立新的目标而不断前进。

最后我们高一，高二马上要学考，高三马上要选考，希望我们所有的人能认真准备，努力拼搏，为实现自己的初心冲刺一次，积极面对；在此预祝大家取得好成绩。虽然生活的酸甜苦辣时时存在，但快乐是生活之本，希望我们在以后的生活中充满阳光，乐观面对；谢谢大家！

**心理健康讲座演讲稿三分钟篇四**

现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，你们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。许多心理学测验也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲倍增，思维敏捷，效率提高;反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。那么青少年心理健康的标准是什么呢?我觉得青少年的心理健康应具备以下素质:

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。他们既不好高鹜远，狂亡自大、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! 雷锋，(1940--1962)，中国人民解放军全心全意为人民服务的楷模，共产主义战士。湖南望城县人。1949年参加儿童团，担任儿童团长。1954年加入了中国少年先锋队。1956年在乡政府当通讯员。不久，调到中共望城县委当公务员，被评为工作模范。1957年2月8日加入中国共产主义青年团。曾参加沩水工程、团山湖农场和鞍钢的建设，多次被评为劳动模范和先进生产者。1960年参加中国人民解放军，被编入工程兵某部运输连四班当汽车兵，同年加入中国共产党。当抚顺望花区和平人民公社成立时，他把自己在工厂和部队积存的100元钱捐献给公社。当他得知辽阳地区遭受百年不遇的大水灾时，又将100元寄给了辽阳市委。他还十分关心少年儿童的成长，担任驻地附近小学少先队辅导员。在入伍不到三年的时间里，荣立二等功一次、三等功两次，被评为节约标兵，荣获模范共青团员称号，出席过沈阳部队共青团代表会议。1961年升为班长，被选为抚顺市人民代表。1962年8月15日因公殉职。1963年1月7日国防部命名他生前所在的班为“雷锋班”。同年3月5日毛泽东亲笔题词“向雷锋同志学习”。周恩来题词“向雷锋同志学习:憎爱分明的阶级立场，言行一致的革命精神，公而忘私的共产主义风格，奋不顾身的无产阶级斗志”。朱德题词“学习雷锋，做毛主席的好战士”

**心理健康讲座演讲稿三分钟篇五**

亲爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

在这朝气蓬勃、多姿多彩的五月，我们的心理健康节5.25又将如期而至。为了迎接这个特殊的节日，为进一步加强我校心理健康教育工作，宣传普及心理健康知识，增强全校师生的心理保健意识，培养学生健全的心理素质，构建和谐校园，我校于今天隆重举行第六届心理健康宣传月启动仪式，本届心理健康宣传月的活动主题是“呵护心灵，与爱同行”。

随着社会的进步和发展，人们越来越意识到：一个人的健康不仅指身体健康，还包括心理健康。心理健康与否，能极大地影响个人的行为方式，影响到日常的学习、生活及工作。中学生正处于身心发展的关键时期，同时学业压力大，在思维、情感及行为方面，易产生各种心理困惑。因此，关注中学生心理健康，积极开展中学生心理健康教育，引导学生健康成长，是心理健康教育工作的重要内容。同时，作为中学生的你们，也要关注自身心理健康，积极调整自己的状态【】，并学会及时寻求他人的帮助，乐观向上地学习生活。

今年，学校将于5月6日至6月8日开展以“呵护心灵，与爱同行”为主题的`系列活动。本次活动形式多样，内容丰富，有心理运动会、黑板报设计比赛、祝福高考、电影赏析、学生心理测量与咨询，还有家长心理讲座及咨询活动。其中，心理运动会上，大家可以在轻松游戏的同时增强自己的团队合作能力；心理黑板报设计大赛，大家可以独具匠心地创造作品，展示与自己生活息息相关的心理健康知识；还有现场心理测量与咨询，以及祝福高考等温情且具有极大意义的活动。我希望各个班级要高度重视此次活动，每位同学要积极参与，力争在全校范围内创造出“人人关爱心灵，处处青春洋溢，彼此互帮互助，共同快乐前进”的氛围！

最后，让我们积极行动起来，人人重视自身心理健康，携手营造良好人际环境，让我们“开心每一天，自信每一天，充实每一天，感恩每一天”！让我们用实际行动拥抱阳光生活，共创和谐校园！

**心理健康讲座演讲稿三分钟篇六**

同学们：大家下午好！

今天我们将和大家一起来了解一下有关心理健康的常识。

心理健康是一种持续的心理健康状态，大致分为一般常态心理、轻度失调心理、严重病态心理三个等级。

一般常态心理表现为经常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。生活中大多数人属于一般常态心理者。

轻度失调心理表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复常态。

严重病态心理表现为严重的心理适应失调，不能维持正常的生活、工作。

如不及时治疗就有可能恶化，成为精神病患者。精神病是严重的心理疾病。学生心理健康的标准是：智力正常；情绪稳定、意志正常；适应良好；良好的自我意识。现在，当个小学生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历小考、中考、大考以及完成各类名目繁多的作业、练习等等。

如果考得成绩好，那么日日的辛苦就算没有白费；如果考得不好，那情况恐怕就有点儿“惨”了：老师的批评，同学间的攀比，特别是家里父母亲的责难，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家长真正吃透了那里面的“机密”，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。

小学生们怎样保持心理健康呢？首先增强自信克服自卑。有这样一个小学生，他是个男孩子，在家里是个懂事、孝顺的孩子，会干不少家务活儿，也能关心家里的人。但是他不太善于讲话，上课不敢举手发言，即使会回答的问题，问到他也是一言不发。为此，常常受到老师的批评。

这样，时间长了，他就有了一些变化，变得更加内向，不爱与同学、老师打交道，不能按时完成作业，最后发展到作业本也不带的程度。当妈妈的为此着急，和他谈话时，发现他觉得自己什么都不行，老师也不喜欢，甚至觉得活着也没什么意思，还不如死了。这样自卑以至悲观厌世的灰暗想法，出自一个稚嫩的孩子之口，实在让妈妈吃了一惊。从这个男孩子身上反映出了心理健康上的问题，一种严重的自卑心理。

自卑心理是指一个人严重缺乏自信时的心理，是自信心的大敌。自卑心不是天生而来的，往往是因为自我评价不恰当而逐渐形成的，客观上讲是由于个人的某些缺陷或者屡遭失败而造成的。

自卑心理有以下种种表现：

1、遇到困难时，首先怀疑自己的能力。

2、办起事来优柔寡断，总怕把事情办错而被人讥笑。

3、常拿自己的缺点和别人的优点比。

4、做事总爱后悔，总觉办得不如意。

克服自卑心理，就要建立自信心。

有自信心的表现如下：

1、相信自己经过努力，一定可以把事情做好。

2、对自己的能力有比较正确的估计。

3、不怕挫折，不怕失败，做事能够坚持到底。当我们树立了自信心，就可以逐步提高学习成绩，并且改善和建立良好的人际关系。其次要意志坚强克服困难。

现在我们很多小学生都是处在父母亲无微不至的关怀下，生活条件优越，个人需求无不得到满足。这样的外界环境很容易让自己感到世界就是这样温暖如春，就是这样风调雨顺，一个人生活的道路从来就像北京的长安街一样，笔直而平坦。

任何事物都有其两面性，一方面，好的环境为自己的学习和生活创造了有利条件；另一方面，好的环境又使自己难以体验到困难与挫折。

害怕困难的表现有如下几点：

1、学习成绩不够理想，也不再加劲努力，甘居中下游。

2、做事不能做到底，经常知难而退，或者这山望着那山高，结果什么也做不成。

3、遇到困难，不是积极想办法，而是消极等待。那么与害怕困难，缺乏毅力，缺乏坚持性相反的一种心理状态，就是有坚强的意志，能够不怕挫折，不怕困难。

意志是什么呢？意志是一个人在想做一件事和做完这件事的过程中的心理状态。在这个过程中，既可以是积极地去完成，也就是有自觉性，有坚持性地完成。也可以是消极的，那就是害怕困难，依赖别人等等。

归纳起来，有意志、有坚持性的表现有如下几点：

1、对自己所做的事，如果已经认定是正确的，有价值的，而且是能够做到的，那么就要从开始到结束，坚持到底，把事情做完。

2、不怕困难，并且千方百计地去克服困难。

3、善于总结经验教训，最终达到目的。不怕困难，勇于克服困难的过程就好比爬山，当一座高山等待我们攀登时，眼望着烟云环绕的山峰，就要鼓励自己，一定要爬上顶峰，山路是靠人一步步走的。当爬至半山，精疲力竭之时，是止步不前，还是咬牙继续前进？有时候，在最想打退堂鼓时，最需要坚持一下的勇气，一旦超越了这个“极限”，也就战胜了自己，那么等待在面前的就是无限风光了！

那么我们如何克服困难，培养自己的意志呢？培养自己克服困难的勇气和坚强意志，可以：

1、从短时间开始，向长期过渡。

2、从老师、家长的督促开始，向自觉坚持做事过渡。我们生活在良好优越的环境下，只要自觉地意识到应该主动克服困难培养坚强意志，那么任何艰难险阻都是可以战胜的。此外我们小学生要保持健康的心理，还要做到：胸襟宽广克服妒嫉、学会克制克服任性、勤劳肯干克服懒惰、富于同情克服自私、合群友爱克服孤僻、要荣誉感克服虚荣、独立自主克服依赖、开朗乐观积极向上！

总之，我们要注意培养快乐的心态去面对人生：改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面对一切事物。遇到自己确实一时想不开的事情，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。学会用微笑和快乐去面对人生。希望我们都能做一个心理健康的小学生。

**心理健康讲座演讲稿三分钟篇七**

各位女士：

你们好！

非常荣幸和大家相识，感谢xxxxxxxxxx给我们提供这个机会与大家交流。首先做一下自我介绍，我是xxxxxx咨询工作室的专职心理咨询师，名字叫xxxxxx。今天我想借此机会和大家交流一下心理咨询方面的知识。心理咨询目前在我国特别是在我们河南这个内路省份，是一个新兴的行业，许多人对它还很陌生，还需要一个认知和接受的过程，基于这个情况，我今天仅仅是和大家交流一下心理咨询的普及性的两个问题。一是心理健康的问题，二是心理咨询的问题。说起心理健康，我想大家或多或少都会有所了解，但很多人对这个概念还不是很明确，那么我想请问一下在座的各位，什么是心理健康呢？可能有的朋友会说，心理健康就是心理没病呗。这个回答不能算错，但也不是很全面，我在这里借用世界卫生组织发布的心理健康的定义：所谓的心理健康就是指在身体、智能以及情感上，在与他人的心理将康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。这个概念比较抽象，具体讲有四个方面：

第一：心理健康就是身体、智力、情绪十分的协调，能适应环境。也就是说，当你到一个陌生的地方，能很快适应新的环境，新的生活，自我调节能力很强。我举个例子，曾经有一位年轻的女性马上要出国留学，对许多人来讲这是一件很高兴的事情，可是她呢，随着出国日期的临近，出现持续焦虑不安、失眠以及其他一些情绪上的反常，为什么会这样呢？经过咨询师了解，原来是这位女士害怕到了异国他乡在陌生的环境中自己无法生存所以导致心理失衡，通过这个例子可以看出这位女士的身体与情绪调解能力的不足。不过我相信在座的各位这一方面许多人都做的非常好，否则你可能会存在着不同程度的心理问题。

第三：心理健康就是有幸福感。这一条非常的重要，我想统计一下，认为生活很幸福的女士请举手，举手的人不多，我想请问各位，我们现在的生活衣食无忧，丈夫宠爱、孩子乖巧。那么我们为什么没有幸福感呢？可能有的女士会说，没钱！对了就是因为我们的生活和理想不切合实际，有过多的无法完成的计划，你每个月挣一千块钱，但总想花三千块钱，你能办到吗？不能，所以心理就极不平衡以致失去了幸福感。有句俗话说的好，叫“知足者常乐”。我再举个例子，香港著名演员张国荣，集财富与声誉于一身，有无数的fa崇拜他，包括我自己，在常人眼里，他是怎样的幸福啊，可是在他的盛名之下，有谁知道他同样忍受着感情与事业带来的压力，以致身心失衡患上了严重的抑郁症而无法自拔，最后自杀身亡。张国荣的自杀引发多个影迷随他而去，这不能不说是一件悲哀的事情。如果张国荣能有幸福感，能够在咨询师的帮助下很好的调节自己的不良情绪，今天我们就不会再为这位巨星的逝去而叹息。所以我希望大家珍惜你的生命，珍惜你的生活，珍惜你手中的幸福！

第四：心理健康就是在工作中，能发挥自己的能力，过着有效率的生活。也就是说，我们能在工作中感受到乐趣，我曾经听一位朋友讲，说现在的人是干一行厌一行，干会计的嫌枯燥，干营销的嫌辛苦，做生意的怕风险，做公务员的嫌单调，总之，没有几个人对自己的工作满意。那么当我们做着自己讨厌的工作，没有激情的工作时，你能发挥自己最大的潜力吗？我想是不可能的，你可能会为了生计而努力工作，但你在工作中绝对感受不到乐趣，也就无从谈起把你潜在的能力在工作中挖掘出来。

听了以上四条心理健康的标准，我想绝大多数人都不敢说自己心理健康了，不过没有关系，偶尔出现一些心理问题，只要不让不良的情绪泛化到我们生活的方方面面，能及时调节心理状态，这都是很正常的现象。比如说上半年出现的非典，当人们了解到非典有很强的传染性后惊慌失措，人们经历了一次严重的心理考验。当非典过后，多数人都恢复了正常的生活，而一少部分人呢则患上了强迫症，反复的洗手，无法摆脱恐惧的心理。对这部分人，你能说他心理健康吗？他们就需要心理咨询师的帮助，进行心理疏导，否则他们无法过上正常人的生活。

以上讲的是心理健康的问题，接下来我再讲一下心理咨询方面的问题，心理咨询起源于美国的职业指导运动，四十年代发展起来，现在在美国看心理医生就和我们看感冒发热一样的普遍。在我国八十年代，心理咨询才开始发展，不过发展的速度非常迅猛。今年国庆节上海的心理咨询室爆满，许多外地的求助者去上海寻求心理医生的帮助，说明许多人已经意识到心理健康在生活中的重要性。那么什么是心理咨询呢？著名的心理学家罗杰斯这么解释“咨询师通过与个体持续的、直接的接触，向其提供心理帮助并力图促使其行为、态度发生变化的过程。”也就是说，心理咨询师运用心理学及其相关的知识和方法，帮助咨询对象解决其在学习、工作、家庭生活、疾病和康复等方面出现的问题，从而更好地适应环境，保持身心健康。需要指出的是，这个过程不是普通和泛泛的聊天，而是心理咨询师针对特定的对象，运用心理学方面的知识进行操作的一个过程。当然咨询师不是老师，不是家长，不是医生，而是给你提供心理帮助的忠实朋友，在咨询师那里，咨询对象可以敞开心扉，而不必有任何的后顾之忧，因为心理咨询师严格遵守为咨客保密的职业道德，所以你大可不必担心你的隐私会被泄露出去，相互信任是咨询成功的首要条件。

既然我们了解了心理咨询，那么什么样的人需要心理咨询呢？第一，在学习、工作、家庭生活以及升学、择业、恋爱、交友等方面所遇到心理问题的人。第二，各种神经症患者，如抑郁症、恐怖症、强迫症、焦虑症、疑病症、神经衰弱等。第三，性心理障碍和性心理变态的患者。第四，给长期患有慢性身体疾病、久治不愈的患者提供心理支持和指导。如果在座的各位和你的亲朋好友有以上的心理问题，欢迎随时与我们联系，我们竭诚为你提供专业和优质的服务，再次感谢xxxxxxxxxx和在座各位朋友的支持，谢谢大家。

**心理健康讲座演讲稿三分钟篇八**

老师们、同学们：

大家上午好！

健康是人类生存极为重要的内容，一个人怎样才算健康呢？联合国世界卫生组织提出过一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”健康不仅是指没有疾病，而且是指一个人有良好的身体和精神以及社会的适应状态。

作为一名小学生，应该如何拥有健康的心理呢？我想，可以从以下几方面来做：

正确的人生态度于正确的认识和世界观，既有远大的理想，又有实事求是的精神，在周围环境发生变化时，能够跟上时代的步伐，立场坚定。我们刚刚进行完的期中考试，无论成绩如何，你是否有收获？人生的意义不在于一次成绩，而在于对自己的`超越。遇到困难时，不要害怕，更不要放弃，只要拥有正确的理想目标，不断调整心态，超越自我，就一定能够成功。

满意的心境源于正确的认识，一个人要做到一分为二地论人论事，因而既能接受自己，又能悦纳他人。要有自知之明，对自己的德才学识有正确的分析。在别人的评价中既不会被赞扬、鼓励冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，能从中吸取有益的东西。对生活学习也有正确的标准，既不好高骛远，也不急功近利，因而心境总是满意的、愉快的。

乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重、信任和友爱。这是因为他们以同样的态度对待别人，因而减少了很多不必要的矛盾。与人为善的人能够与大家互相理解、彼此感情融洽，协调一致，相互配合默契。

需要说明的是：心理健康并非是超人的非凡状态，也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已经具备了良好的健康心理。

最后，希望良好的心理成为我们生活的常态。学会快乐，让我们在求学的道路上找到幸福，载负着愉悦，感受世间的美好；学会尊重，让我们在尊严和责任中无愧于美丽的价值；学会感恩，让我们在善良和真诚中稳健前行。在学习生活中，感到人性之美，感受科学之美，感受人类心灵的博大与深邃，感受人类所创造的辉煌文化，唤起我们对未来的热烈憧憬和光明正直的期盼。用正确的眼光审视生活，洞察人生。让健康的心理成为我们成功的保证！

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