# 心理健康演讲稿高中(优质14篇)

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-12-08

*演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。心理健康演讲稿高中篇一老师们、同学们：你们...*

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

**心理健康演讲稿高中篇一**

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。

**心理健康演讲稿高中篇二**

各位老师，同学们：

大家早上好！

明的使者，“天生我材必有用”，我们都能为人类的未来做出自己的贡献。家庭条件。长相。考试分数等都不能。也不应该成为我们自信与自卑的分水岭，我们选择自信，斗志昂扬，尽情挥洒自己的个性，让我们活出精彩的人生！

二是要有包容的心态。各种生命千差万别，人类个体性格迥异，我们每个同学都不一样，但我们都拥有一个共同的世界，我们和这个世界共命运，我们的命运与国家与民族的命运紧密相连，如此看来，我们个人的荣辱。得失会显得何等渺小，我们又有什么理由不去包容这个世界，包容我们身边的每一个人？同学们，“海纳百川，有容乃大”，我们要有大海一样的胸襟！你会为同学一句不经意的`话，和同学闹别扭吗？你面对老师的善意批评，会顶撞老师吗？你对你做过的错事，会主动认错吗？友爱同学，尊敬师长，严于律已，宽以待人，敢于认错，保持微笑，乐于助人，是一种包容万物的阳光心态，是恢达儒雅的大气，是一中之精神！同学们，包容是人际交往。国际交往中最可贵的品质，是一种人生美德与人生智慧，让我们修出一等美德，活出高尚的人生！

三是要有进取的心态。同学们，积极进取的心态胜过世界上任何宝藏，它是一种生命的品质，是人生幸福快乐之源。一个人没有了追求，就会萎靡不振，就会觉得暗无天日；反之，我们目标远大，并为之奋斗，就会过得充实有而意义，就会觉得拥有整个世界，处处充满阳光。进取需要目标，我们要有为全社会。全人类服务的崇高理想，当下，同学们要珍惜这值得珍惜的学习环境，珍惜同学的无私帮助，珍惜老师的谆谆教诲，做出一等学问；进取需要持之以恒，同学们在学习过程中，会遇到学习挫折，我们感伤得失。成败不如积蓄力量再去拼搏。“条条道路通罗马”，成功的路有千万条，只要我们不断进取，就一定会成为社会栋梁，活出成功的人生。幸福的人生！

同学们，健康人是身体健康与心理健康合一的人，心理健康比身体健康更重要！本月是学校身心健康教育月，旨在引领大家发现自我，学会自我调节，建立自信。懂得包容。不断进取，让大家活出自我，以永远阳光的心态，去迎接辉煌灿烂的明天！最后，我衷心祝愿大家身心健康，学习进步，活出最阳光的自己，活出最幸福的自己！谢谢！

**心理健康演讲稿高中篇三**

各位尊敬的领导：

下午好!

有人说，你是一个有心理疾病的人。但我说，你是一个内心封闭的人。内心封闭使你看不到外面的阳光，使你只会一个人躲在阴暗的角落独自饮泪。

现在，回想已随风而去的你，我们只有感叹。

最近，我常常想，一个人，拥有健康的身体固然重要，但拥有健康的心理更重要。否则，健壮的`身体毁于一念之差是瞬间的事。相反，身体残缺，内心完美，却可以活出美丽的人生。你看07年感动中国的十大人物之一“丽姐”——李丽，从小患有小儿麻痹症，年轻时好不容易与轮椅说再见，可一场车祸又逼她不得不与轮椅长期作伴。试想，遭受这样不幸的命运，有多少人能坦然地面对？有多少人能够笑着去选择崭新的生活？有的人，或许只会整天以泪洗面，怨天尤人，甚至走轻生之路。我们的丽姐她说不，她穿上漂亮鲜丽的衣服，以“丽美人”的姿态出现在世人的眼前。她要告诉人们，不幸的遭遇可能会改变你的人生道路，但健康积极的心态也可以改变不幸的命运。她认为，面对生活的磨难与挫折，坚强的意志诚然重要，但健康的心理又岂能忽视？因此，她创办了“李丽家庭教育工作室”，帮助成千上万的中学生和服刑人员，帮助他们积极面对生活，面对未来。

她每天为很多人的心理健康而努力工作，她在努力工作中实现自己的人生价值，塑造美丽的人生。

我们比李丽幸运，因为我们拥有健康的身体，那我们又应该怎样去面对自己的人生？那些因为一时挫折而一蹶不振的人，那些因为所谓的失恋而自暴自弃的人，那些垂头丧气，脸上总是阴云密布的人，想想我们的丽姐，或许会有新的改变吧。

**心理健康演讲稿高中篇四**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是心起步心理社的社长xxx。

今天，我在国旗下讲话的主题是《从心起步，安康成长》。如果我问你“你安康吗？”你一定会说：“我当然安康了。瞧，我好得很呢！”可是，“好得很”只能说明你生理安康而已。其实，一个真正安康的人不仅是生理上的安康，同时心理也要安康。众所周知，一个心里装着假丑恶的人，无论他的体格怎样强壮，他也不会是一个安康的人，因为他的心理不安康。联合国世界卫生组织提出了一个响亮的：“安康的一半是心理安康！”。就拿身边的有些同学来说吧，他们常常想着玩手机、电脑，很少花心思来想一些自己该做的事情。作为一位中学生不为自己的学业担忧，总是懒懒散散的过日子，心中已经没有了远大的理想，我想他至少不是一个幸福的中学生。

那心理安康的中学生是什么样的呢？

首先，我们有着正确的\'人生态度，抱有正确人生态度的人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，既有远大的理想，又有实事求是的精神，对自己在班级上的也十分敬业地认真负责。其次，心理安康的同学有着满意的心境。他们有自知之明，对自己的外貌、德才学识有正确的分析。他们在别人的议论包围中既不会被赞扬、歌颂冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，他们能够做到从别人的议论中吸取有益的东西。他们不骄傲自大，也不自轻自贱，对人总是言而有信，善气迎人。对自己的优点与缺乏有清醒的认识，对父母、老师、同学也有一种客观的、全面的评价，因而他们的心境总是满意的、愉快的。

第三，心理安康的同学有着和谐的人际关系。他们能体谅父母的亲情，能珍惜同学之间的友情，能尊重老师的恩情，因此他们总是受人喜爱而不是令人厌恶的。当我们的人际关系和谐了，心情自然也会较为舒畅，心理就会处于安康的状态中。

最后，心理安康的同学有良好的个性，统一的人格。他们不追求怪异的发型、另类的打扮和出格的言谈举止。他们能够做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，勇敢而不鲁莽，始终保持坚强的意志，老实、正直的作风，谦虚、开朗的性格。

同学们，无论你在何时，都要学会关注自我，不仅要关注自身的身体成长，更要关注自己的心灵成长。只有心灵安康了，我们才能活得积极乐观，我们才能真正安康成长。记得在去年的运动会上，我第一次感受到史无前例的紧张，作为班级的领操，站在队伍的最前方，我们位置的前方就正对着评委，我的腿开始瑟瑟发抖，但是，因为心理课给我的帮助，我尝试着用观呼吸的方式让自己冷静下来，心中也坚信着自己，最后，我做到了。我带着着班级的同学完成了这次比赛。即使那时心中有所畏惧，但是，我看见了紧张，我和紧张和谐相处，紧张就成为了我的朋友，他变成了一份力量，给了我极大的帮助。这件事，让我知道心理学可以用在生活的很多地方，心理学就是生活。

为了呵护好我们幼小的心灵，使它免受伤害，我们必须要给它“多浇水”、“多施肥”、“多除草”。这样我们这棵“心灵小树”才能安康地成长为“参天大树”。心起步正是为了帮助同学们呵护心灵小树而创造的，它在知行楼二楼，那里有一条温馨的心理长廊，尽头是那“柳暗花明又一村”的心起步心理室，一方小天地，来到那里，便会觉得心旷神怡，走进心理室，温暖如家，心理老师亲切如友人。走下楼梯，眼见“海阔天空”，一张白色的沙发，软软的靠枕，安静的书架，这里是我们心灵的港湾。邀请你来分享快乐也可以分享困惑，让我们翻开心扉，缔造美丽人生，从心起步，让心灵小树茁壮成长。

我的演讲完毕了，谢谢大家！

**心理健康演讲稿高中篇五**

各位尊敬的领导：

下午好!

今天代表少华街许许多多关怀儿童心灵成长的老师们发言，既有着无比的荣幸，又充满了使命感。

回顾这四年以来的学习和工作，我深深地感受到作为一名心理健康辅导员的幸福。20xx年的，我参加了徐州市心理健康教育培训班，第一次较为系统地学习了中小学心理健康教育的内容和方法。带着满心的欢喜，满腹的收获，满腔的热情回到学校后，我找到校领导汇报学习体会，并把自己对我校心理教育工作的设想以书面形式呈交上去。在得到学校各层领导的支持后，我校的广播节目“心灵加油站”咨询热线、“知心姐姐热线”相继开通。几年间，学生们从对“心理健康”、“心理辅导”这样字眼的陌生，家长们对“心理健康”、“心理辅导”的抵触，到“健康，从心开始”的理念的悄然到来，我看到了工作的成效，看到了时代的进步给我们心育工作者的推动力量。

随着工作的.扩大和深化，来自于学生、家长、老师的需要越来越多，面对他们求助的眼神，我深感个人心理辅导专业技能的欠缺。于是，在20xx年春天，我在市劳动保障局报名并在徐师大参加了国家心理咨询师资格考试的培训班，在这里我有遇到了许多来自学校和医院从事心理健康工作的朋友，既有白发老人，也有残疾朋友，在愉快的学习过程中，我感受到从事“心理健康”工作是健康他人，更健康自己的过程。这期间，学校的工作和我的学习相辅相成。当年7月我顺利地通过了国家心理咨询师三级考试。

从此，我校的心育工作走上了“专业化、规范化”的道路。我以心理健康宣传为重点，心理咨询并举，拓宽心理教育渠道，使我校心理健康教育工作处具规模。下面我就两方面谈谈我校心育工作的实践与探索：

一方面，完善多方位心育组织。

学校心育工作需要有一定的组织机构和严格管理，这是保证心育工作科学性、规范性和有效性所必须的条件。校长室王建校长提出学校心育工作目标，对各级教育成员提出要求，了解并评估学校教育工作。分管校长和领导负责组织辅导员参与业务培训，指导教育研究方案、协调各方面力量。班主任是有效实施心育工作的主体力量。通过课堂教学和班队活动渗透心理健康理念，培养健康的心理品质。心理咨询员负责开展团体辅导和个别辅导，管理心理咨询室。心理活动小组由学生组成，是学生和心理咨询员的纽带，是联络员，向心理咨询员反映学生中出现的普遍心理问题，对所发现的明显存在心理问题的同学提供帮助，向心理咨询员及时反映。心灵加油站——互助小组/我的档案通过这样的一个网络，调动了各方面力量参与学生的心理健康教育，营造了一个健康的心理氛围，给学生以最全面的心理帮助。

另一方面，在心育工作中传递爱心，追求实效。美国人本主义心理学家罗杰斯认为心理咨询人员需要具备以下四种品质，才能胜任心理咨询工作：

1、无条件的尊重，就是说，无论我们面对的学生言行怎样，我们都应以一种全面接受的态度对待。

2、一致：我们的言语和行为应该是直率的、一致的。

3、真诚：我们应当是诚实的、真挚的，不能虚情假意。

4、通情：我们应让学生感受到我们懂得他们的心情，能站在他们的角度看待事物。这里，我想加入的一点自己的经验，这就是爱心。心育是心灵的对话，是生命的碰撞。要做好着项工作，我们要用春风化雨般的爱心让学生感到温暖，愿意倾诉，进而获得心灵的成长。

面对一个不适应新环境的学生，告诉他：“我也有过同样的经历，你的感觉我了解……”；面对一个受到批评的学生，告诉他：“我也曾犯过错，你的难过和后悔我也曾有过……”；面队一个在考试中挫败的孩子，告诉他：“我也是在考试中跌跌撞撞一路成长起来的……”。当我们带着爱心最大限度地贴近学生，设身处地、将心比心时，他们能够感受到被尊重、被理解、被接纳，他们的心灵就能自由地释放。就在这样的支持与帮助他人的过程中，我们咨询员自己是受益匪浅的，我们能从中改善我们的心境，让自己先健康起来，我们能改善我们的人际交往，为自己创造良好的心理氛围，我们能改善我们的亲子，使生活在我们身边的人首先获益。你一定会感受到幸福!

各位领导，各位致力于心育工作的伙伴们，开展好心理健康教育工作是时代赋予我们教育工作者神圣而光荣的使命，我们要以培养儿童的健康心灵为己任，踏踏实实做人，任劳任怨工作，以自己的美好心灵感染学生的心灵，以自己健康的人格塑造学生的人格。让我们一道与孩子们在灿烂的阳光下成长，去绽放美丽的心育之花!

谢谢大家!

**心理健康演讲稿高中篇六**

最近发表了一篇名为《心理健康演讲稿精选》的范文，感觉写的不错，希望对您有帮助，为了方便大家的阅读。

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。随着社会不断地进步，需要使用演讲稿的事情愈发增多，相信写演讲稿是一个让许多人都头痛的问题。下面是小编为大家整理的心理健康演讲稿精选，希望能够帮助到大家!

曾经有两个孪生兄弟，老大叫悲伤，老二叫做乐观。悲观的孩子总是愁容满面，杞人忧天;乐观的孩子整天都是乐呵呵的。对于两个孩子如此异常的状况，家人很希望能够改变一下，于是赠与了悲观孩子一大堆的玩具，给乐观的孩子送了马粪。第二天，家人意外的发现，悲观的孩子依然紧锁眉头，玩具碰都没有碰过，因为他害怕把玩具弄坏了，而乐观的孩子却在马粪堆里玩得不亦乐乎：“这里一定藏了什么宝贝?”这就是悲观和乐观两种迥然不同对待生活的态度。悲观和乐观心理有时候是由于人们心理暗示的作用，而引发的各种情绪反应。

悲伤和情绪低落对健康是很不利的，可是有时却无法摆脱这些不利因素的影响。现在介绍以下种方法，它可以暂助你摆脱这种状况。

1、运动运动能使你忘却悲伤，恢复信心。运动促使人全身肌肉紧张;使血液中的内分泌激素改变;减少大脑皮层疲劳;减轻大脑和心脏在代谢方面的过度负担;提高植物神经系统的能力。

2、营养科学家都相信维生素和氨基酸对人的心理健康很有帮助。他们发现脾气暴躁且怪僻、悲观的人在大幅度改善营养以后，他大脑中用来维持正常情绪的去甲肾上腺素这种化学成分会大大增加，从而在很大程度上帮助他克服情绪低落，本站锦避免这些不利因素对大脑和心脏的影响。

3、变换角度想问题情绪不好实质上都是由于思维方法不对所致。比如，在街上离你不远处看见一个朋友，他没有跟你说话或打招呼，你就以为是他不再理你了。如果你反过来想，“他可能没有看见我”，“他可能正埋头想自己的事情”，就不至于影响自己的情绪了。克服情绪低落的具体办法是，每天注意自己情绪的变化，可以把一些问题记下来，把自己不好的情绪起因尽量写第一部分是正确的，第一部分引起悲伤的原因绝大部分可能是由于自己主观臆断造成的。

4、扩大社会交往有人说，“朋友是最好的药”，这一点不假。研究表明，一个人得到别人的帮助后一般也愿意帮助别人，互相帮助是一种高尚的品德，也是最使人快乐的事。\*\*\*\*和好朋友们在一起，使人愉快甚至可以使人长寿。

笑一笑十年少，笑容是缓解悲观的最简单方式。请试着面带微笑对待所有人，那样你会获得更大的快乐。

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

今天我讲话的题目是《关注心理健康，提升生命质量》。

良好的人际关系是和谐的基础，是构建美好未来的纽带，它像风，带来美好的问候，把我们往昔中褶皱的情感抚摸的平平展展，抑或似火，送来最贴心的温暖，将我们冷如冰霜的心感化地如水般柔媚万千，那既是这样，我们怎么能让和谐如流水般从身边悄悄溜走呢?怎样让人际关系永驻心间，又如何在这偌大的社会建立和谐的人际关系呢?本站站我想，拥有健康的心理至关重要。

首先，培养积极的人生态度。我们经常听见有同学抱怨，学习成绩不好，压力大，悲叹自己的运气不好。于是成天闷闷不乐，精神不振，意志消沉，虚度光阴。而实际上，人生的道路总是要经历无数风雨、坎坷，这是谁都避免不了的，但是，只要你们始终坚定自己的信念，追求自己的目标，积极地去努力，去奋斗，去拼搏，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，就能目光远大，心境愉快，就能胜不骄，败不馁。

其次，在与人交往的时候，我们要学会真诚相待，真诚，是建立和谐人际关系的前提，是心与心互相理解互相接纳的支点，一句真诚的问候，一丝真诚的微笑，便可以拉近人们之间的距离，亦能给人以慰籍和鼓舞，在社会文明迅速提高，人际关系日益广泛的现实生活中，在竞争自立的观念不断涌现的时代里，真诚待人愈发重要。

第三，要学会尊重他人，与他人分享。用欣赏代替嫉妒，孟子言“爱人者，人恒爱之，敬人者，人恒敬之”。人人都渴望得到别人的重视与尊敬。因此，在人与人交往的过程中，关心和尊重对方是建立友谊，增进沟通的基础。与他人分享，他人必然也乐于与你分享，这样，通过一次真诚的分享，你可能会收获到双份的快乐，正所谓“赠人玫瑰，手有余香。”

另外，我们还应该有宽广的胸怀，用宽容和谅解代替愤怒，在错综复杂的人际交往中，也许有那么几个人对你不友好，处处与你作对，也许，你会受到羞辱，误解，甚至会被人欺骗，对于这些事情，如果我们斤斤计较，针锋相对，反而会激化矛盾，把事态扩大，倒不如“退一步海阔天空”。心得体会希望别人怎样对你，就怎么样去对待别人，相信世界上没有暖不化的冰，人间没有暖不化的冻土。敞开自己的心扉，与他人共享一片温暖的阳光，让每一个小小的瞬间幻化成蝶翼般的轻盈与美丽，留在我们的心底。

让我们将真诚传递，以健康的心态，对周围的人和事，让微笑尽情洒落，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!

我的讲话完了，谢谢大家!

尊敬的各位领导，各位老师：

大家好!

我今天给大家介绍一下心理健康教育的有关内容。

1.心理健康及意义

心理健康教育主要是针对儿童青少年心理发展的需要而开展的教育活动，旨在提高和培养学生的心理素质。帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，如何进行情绪调节等，使学生更有效，积极地适应社会，适应自身的发展变化，促进儿童青少年心理健康的发展。

在现代社会，一个心理健康的人通常表现为认知功能正常、情绪反应适当、意志品质健全、自我意识正确、个性结构完整、人际关系协调、人生态度积极、社会适应良好、行为表现规范和行为年龄相符等。

2.心理健康教育与素质教育的关系

心理健康教育在素质教育中居于核心地位，它是实施素质教育的重要前提，也是全面发展教育不可缺少的重要组成部分。\*\*\*\*以来，我国中小学教育实践中，往往只重视智力因素的培养，而忽视学生健康心理素质的培养，特别是忽视意志、兴趣、个性等非智力因素的培养，这不利于我们全面推进素质教育的实施。中小学新课程强调要促进学生的身心健康和综合素质的提高，认为良好的心理素质是学生综合素质的重要组成部分，本站是其他各种素质的一个载体。良好心理素质的培养离不开中小学心理健康教育的具体实践，因而心理健康教育是素质教育所应具备的基本内涵之一，是素质教育的奠基工程。

3.心理健康教育与德育的关系

心理健康教育是德育的一个重要补充形式，因为思想品德的形成与提高是以个体健康的心理为前提，良好的思想品德有助于心理健康，任何思想品德的形成都必须经过教育者心理过程的内化和外化，它们的最终目标都是培养全面发展的人。

心理健康教育拓展了传统德育内容范围，把如何认识自我、处理人际关系、调节和控制自己的情绪等学生的个性发展问题，纳入到整个德育大系统中，心理健康教育主要以疏导法为主，在尊重、信任和理解学生的基础上，与学生平等地沟通、交流，给学生创造一个自由的心灵空间，能够取得很好的效果，促进学生的发展。

4.在学科教学中渗透心理健康教育

(1)在教学设计方面，要设计符合学生发展的年龄特征，考虑学生学习中心理品质发展的内容。在数理化等学科上切忌偏深、偏难;在文史政等学科上，切忌唱高调，一味强调道德信仰，忽视道德行为、习惯培养。

(2)在教学方法方面，要根据学科内容的需要，采用多种方式，充分利用现代信息技术成果，使学生在浓厚兴趣下积极主动地参与到学习中来，防止疲劳和厌学情绪发生。

(3)在教学目标方面，要根据学生发展的年龄特点，传授知识的同时，指导学生养成良好学习习惯，形成科学有效的`学习方法，培养创新意识能力。

(4)在评估学生成绩方面，要以鼓励性评价为主，重视形成性评价，不将考试作为衡量学生优劣的唯一标准，思想汇报范文防止考试焦虑发生。

(5)在课堂管理环境和课堂管理中，要优化教学情境，建立宽松和谐的师生关系，使学生能在愉快、有安全感、无心理压力的课堂气氛中去学习。

在学科教学中，必须贯彻心理\*\*\*\*的思想，心理\*\*\*\*和学科教学是融合的，对大多数课堂教学来讲，不必把心理\*\*\*\*单独抽出来，变成“穿衣”、“戴帽”形式，一堂好课就像一个苹果，学生见了就喜欢，吃了它，营养也自在其中，维生素c就好象一堂课的心理\*\*\*\*，如果把它从苹果中提炼出来，制成片剂，再和剩下苹果一起给你吃下去，反而不顺乎自然了。所以说，渗透不等于机械的做加法，在目标上都加上一点心理\*\*\*\*，它是寓心理\*\*\*\*于学科教学之中。

5、可具体坚持以下几条原则

(1)积极情绪原则

学生，尤其是学困生的人格。

(2)体验成功原则

教学不仅要让学生掌握知识，更重要的是让学生在学习和掌握知识的过程中，通过体验到学习成功的喜悦，使自已的个性变得更加自信，达到增进学生心理健康的目的，这是现代发展性教学的重要目标，也是增进学生心理健康的重要途径。

第一要确保每个学生通过教学获得成功感。成功所产生的是一种自我满足和积极愉快的情绪体验，它与自尊自信相辅相成，互为因果，是学生自身潜能得以发挥的强大动力。教育教学的实践表明，没有比取得成功更能使学生激动和受鼓舞的了。对学生来讲，成功本身并不重要，真正重要的是那种成功的感受，也就是体验到做成自己想做的事，实现自己计划时的那种满意的心情。如果学生在校经常受到老师的批评、训斥和同学的冷嘲热讽，在家里经常受到家长的责备，享受不到成功的乐趣，就会视学习如猛兽，全面的范文参考写作网站提到学习就害怕，遇到考试就发慌，学习带给他们的是沉重的心理负担。经常的失败，使他们感到心灰意冷，产生自卑和失望，导致恶性循环。

其次要避免考试压力造成的不良后果。学校常常将考试成绩作为评定学生好坏甚至人格优劣的唯一标准，这种标准，不一定与学生的真实情况相符，但却影响学生的自我行动。如果学生考不好，就会受到老师的批评，怕同学看不起，觉得没面子，感到一切不如别人，故而逐渐对考试形成恐惧，产生考试焦虑，严重影响了学生的心理健康。合乎心理健康要求的考试，应重视学生的成功，满足他们的成就需要。为此，教师应强化考试的诊断功能，弱化考试的价值评价功能，应帮助学生及时发现学习中的不足，而不要当着全体学生的面，拿考试分数来讽刺、挖苦学生，消除学生的焦虑情绪。

(3)民主自治原则

在课堂教学管理中渗透心理健康教育，主要体现为民主自治原则。要求教师克服对课堂管理所持有的“压、训、罚”的错误观念，实行民主化管理，培养学生的参与意识与合作意识，以积极的指导为主，消极的限制为辅;标明恰当行为在先，奖惩在后。一旦学生发生课堂行为问题，在处理时，也应坚持正面教育为主，奖惩应就事论事，切忌把惩罚作为教师报复泄愤的手段，切忌滥施体罚。其目的是透过课堂管理，培养学生自动、自发、自强、自律的能力，尽量消除引起课堂纪律问题的各种因素，维护和增进学生心理健康教育。

(4)合理负担原则

现在的中小学生学习负担过重。过重的学习负担，带给学生的直接后果是疲于奔命地完成老师留的作业及家长留的课外\*\*\*\*作业，入党申请书学生用于自已支配的时间有限，没有时间去独立思考，去与人交往，去安排自己的学习和生活，使得学生的批判性思维能力、人际交往能力的发展受到限制，严重影响了学生的身心健康发展。

6、心理健康教育活动的开展

(1)学校可以通过心理健康教育课或选修课来传授心理保健知识，依据年龄特点采用学生喜闻乐见，灵活多样的方法，如：讲座、讨论、角色扮演、行为训练、参观访问、活动游戏以及各种团队活动等，加强实践环节，鼓励学生进行自我探索和自我教育，使学生在实践中成熟、在活动中成长，还可以通过校内外各种竞赛的参与，激发学生学习兴趣和成就动机，形成积极向上的进取精神。

(2)可通过\*\*\*\*服务、书信咨询、网络咨询等形式，个别\*\*\*\*与团体\*\*\*\*相结合，帮助学生处理好学习、生活、择业、交友等方面遇到的矛盾和问题，排除学生成长中的烦恼和心理障碍，促进学生心理健康发展，同时可通过建立学生心理健康教育档案等方式，有针对性开展心理\*\*\*\*工作。

(3)与家庭教育相结合，在家长学校开设专门心理健康教育主题，更新家长教育观念，帮助家长了解和掌握心理健康教育方法，掌握青少年心理发展的有关常识，了解自己孩子的各种心理特点，存在问题及简单矫正方法、建立和谐的亲子关系、营造家庭心理健康教育的环境。

入党志愿书同学们、老师们：

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中难免会遇到许多困难和挫折，所以我们要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。青春期是人从幼稚走向成熟的重要转折，是一生中心理发展最活跃的阶段。由于身体的快速增长、激素分泌的急剧增多以及学习的重重压力，都能导致许多心理问题：

1.抑郁：总觉得苦闷、无精打采、提不起干劲。

2.焦虑：总感到莫名其妙的紧张、坐立不安心情烦躁、不踏实。

3.人际关系敏感：总感觉别人对自己不好，不理解、不同情自己;与异性在一起时感到不自在。

4.情绪不稳定：心情时好时坏，学习劲头时高时低，对同伴、家长和老师一会儿亲近，一会儿疏远。

5.心理不平衡：如果同学成绩比自己好、比自己有钱或穿得好就不舒服，总觉得别人对自己不公平。

6.适应不良：对学校的各种科目都不喜欢，对学校生活不适应，学习困难。

7.强迫症状：总在想一些没有必要的事情，如总想考不好该怎么办、说错了话该怎么办;总担心自己服装不整洁爱照镜子等。

8.对抗倾向：常发脾气、摔东西、大喊大叫、爱抬杠、有理不让人，没理搅三分，控制不住自己。

这些都是中学生中常见的心理问题和障碍。我们前段时间对20\_\_\_\_级共1288人进行了心理测试，工作总结范文总体心理健康状况基本良好。65.73%的学生认为自己人缘比较好是受欢迎的，78.64%的学生认为自己是心情开朗的。也有5%的学生从测试量表看来存在一定程度的心理问题。所以作为中学生一定要关注心理健康问题，学会正确认识、合理调节自己的心理状态。

青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是一个人能否成就、贡献、成才的前提。素质教育、和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。

基于此，我希望同学们能学会：

用爱装点生命。热爱生活，感恩生活，勇于担当

用沟通温暖心灵。推心置腹的谈话就是心灵的展示，学会主动与父母、老师和同学进行交流，为个性健康发展注入爱的阳光。

用正确的态度看待心理健康问题。范文写作不歧视、不硬撑、早发现、早调理

时刻留意自己身边的美好事物，让自己内心多些喜悦和快乐

戒除网瘾，回归社会，用阳光的心态积极参加丰富多彩综合实践活动

同学们：

让我们一起参与多彩的活动，汲取知识的营养，迎接阳光生活每一天

让我们一起承受蜕变的烦恼，分享成长的快乐，让青春像花儿一样灿烂

愿我们每位同学拥有健康的身心、强健的体魄、坚强的意志。希望同学们能斗志昂扬地迎接各种挑战，意气风发地去追求更大梦想，祝愿每位同学学业有成，身心健康，梦想成真，终生幸福。

尊敬的各位领导、老师们!亲爱的同学们：

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，心得体会范文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\*\*”，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：某某某是20\_\_\_\_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\*\*\*\*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。20\_\_\_\_年四月的一天，\*\*\*\*患病的母亲未能看到女儿长大，便突然离开了她。那时，她还是高一的学生，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!

这是篇好范文参考内容，涉及到学生、心理健康、自己、一个、学习、同学、发展、生活等方面，希望大家能有所收获。

**心理健康演讲稿高中篇七**

亲爱的同学们:

“你夜里睡觉时，是否总想着明天的功课？”“你是否听到‘要考试’心里就紧张？”“你和大家在一起时，是否也觉得自己是孤单的一个人？”可能很多人都不会去在意这些小事，也没想过这些细节的产生原因，但是正是这些细节，左右着我们的生活。更准确地来讲，这些都是心理安康问题。

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。一个人，在良好安康的心理状态下，可以充分发挥潜力，创造性地学习和工作。但是，由于我们正处于身心开展的剧变时期，生理和心理的发育、社会阅历的扩展以及思维方式的变化，都导致了我们在学习、生活等众多方面，或多或少总会遇到各种各样的心理困惑，或者说，问题。这些问题，说轻也轻，说重也重，但也许就是头发丝一样的小事儿，也能让你饱受痛苦。

20xx年有一个网络热词叫“有钱就是任性”，可对于一个高中生来说，或许年轻就能任性。1月14号，17岁的小杰，因为向“女神”表白遭拒，便纵身一跃跳下三楼，这不禁遭到网友的一阵“唏嘘”。“天下何处无芳草，失恋以后重新找”，为何要围绕“一棵树”要死要活但是作为中学生，还是应该清醒的认识到，我们的人生观、价值观和爱情观都不成熟，对恋爱的认知只是停留在喜欢与否的外表感受，不能肩负起爱情的责任。在各种不良如此泛滥的今天，如何做到学习进步和心理安康的统一，确实应该引起大家的反思。

在当今社会，心理完完全全安康的人可能已经并不多见了。社会风气大不如前，西方腐朽文化的浸透愈来愈深，我们难免会受到影响。但是，我们没有理由不去调整自己的心理素质。自尊，自信，上进，坚忍是我们骨子里的烙印，在如今中国需要真正的人才的背景下，一个把握不好心理安康的人终究是无法成为一个自豪的的。我们中学生，更应该时刻注意着心理安康问题，学习的时候即时调整状态，生活中积极培养良好的心态。我们要做给全中国看，给全世界看，我们是中国青年，我们叫九零后，我们是时代的标杆！

面朝大海，春暖花开，你为自己描绘了桃花源般的精神家园。我们以为你的内心阳光明媚，我们以为你的人生桃花朵朵开。可我们没有想到，你会作出那样的选择！多少人为你握腕叹息，多少人暗中为你哭泣。你，一个满腹经纶的旷世奇才，为世人留下美丽的诗篇，自己却长眠于冰冷的铁轨。可悲可叹，海子。我们读懂你的诗句，却读不懂你内心的忧郁。或许，你忧郁的眼睛常常诉说着你对生活的不满，对情感的无奈。可是，你为什么不把你的内心世界展现给你的亲人或朋友？难道是对他们的不信任？或是，孤独的你已经习惯于孤独地咀嚼自己的孤独？我们不明白，你可以写出无数的经典之作，却不能道出你内心的苦闷？我们也不赞同，你用轻生的方式来倾诉你哭泣的内心。

有人说，你是一个有心理疾病的人。但我说，你是一个内心封闭的人。内心封闭使你

看不到外面的阳光，使你只会一个人躲在阴暗的角落单独饮泪。

如今，回想已随风而去的你，我们只有感慨。

最近，我常常想，一个人，拥有安康的身体固然重要，但拥有安康的心理更重要。否那么，强健的身体毁于一念之差是瞬间的事。相反，身体残缺，内心完美，却可以活出美丽的人生。你看感动中国的十大人物之一“丽姐”——李丽，从小患有小儿麻木症，年轻时好不容易与轮椅说再见，可一场车祸又逼她不得不与轮椅长期作伴。试想，遭受这样不幸的命运，有多少人能坦然地面对？有多少人可以笑着去选择崭新的生活？有的人，或许只会整天以泪洗面，怨天尤人，甚至走轻生之路。我们的丽姐她说不，她穿上漂亮鲜丽的衣服，以“丽美人”的\'姿态出如今世人的眼前。她要告诉人们，不幸的遭遇可能会改变你的人生道路，但安康积极的心态也可以改变不幸的命运。她认为，面对生活的磨难与挫折，坚强的意志诚然重要，但安康的心理又岂能无视？因此，她创办了“李丽家庭教育工作室”，帮助成千上万的中学生和，帮助他们积极面对生活，面对将来。

她每天为很多人的心理安康而努力工作，她在努力工作中实现自己的人生价值，塑造美丽的人生。

我们比李丽幸运，因为我们拥有安康的身体，那我们又应该怎样去面对自己的人生？那些因为一时挫折而一蹶不振的人，那些因为失恋而自暴自弃的人，那些垂头丧气，脸上总是阴云密布的人，想想我们的丽姐，或许会有新的改变吧。有了安康的心理，才能正确、匆容、坦然的面对一切。才能对幸福有一个正确的理解，才能对幸福有一个合理的追求，你才会有幸福感。

贫困山区的小朋友们在那破烂不堪的教室里，用塑料布蒙盖着窗户、门框，遮风档雨。用石块当凳子，坐在用木板搭起的课桌旁，津津有味地听教师讲课，努力学习的时候，他们的脸上都泛着幸幅的微笑。有教师传授知识，他们能学到知识，他们感到了幸福。因为他们的心理很安康：青少年时期学习是第一重要。所以他们如饥似渴地学习着，吸收着知识的养分，他们快乐着，他们觉得幸福。

同学们，你有何感想？

你有没有感到他们的环境和条件与我们城市里学校有那么大的差异？我们教室宽阔亮堂，设施齐备，教师辛勤地教诲着我们。我们是否每位同学都在努力地学习？我们在学习中会遇到疑难，在生活中会遇到同学之间的友谊向题，师生关系的处理问题。我们每个人是否都能正确对待？都能正确处理？我们的脸上是否能都泛起山区小朋友们面颊上的幸福微笑！

问题是我们每个人都要有一个安康的心理。人的一生都会遇到各种困难，都会经受各种挫折，这是不可防止的。我们只有认真面对，英勇地承受挑战，在困境中求开展，求进步。当我们抑制了一个又一个的困难，战胜了一次又一次地挑战，向困难挑战其实是向自己挑战，能一鼓作气通过考验，人生就从打破和创新中获得无限的意义，我们就会有成就感，就会感到快乐。幸福没有间隔、没有标准，幸福是一种感觉。当你心满意足时，当你感到快乐时，就是幸福。

**心理健康演讲稿高中篇八**

各位尊敬的领导：

下午好!

邵：你可曾为一点小事而气氛懊恼？你可曾无缘由地忧郁烦闷？你可曾暴跳如雷地埋怨生命的不公？如果有，请关注你的心理是否健康。

唐：世界卫生组织给健康下列一个定义：“健康不仅是没有躯体的残缺和疾病，还要有完整的生理、心理以及社会适应能力”。现代人由于运转节奏的加快和竞争局面的加剧，心理负担也在不断加重，特别是对于处在人生特殊阶段的我们来说，高考的巨大压力和剧烈的心理冲击造成了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。

邵:那怎样才能拥有健康的心理呢？首先，要对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。周国平先生说：“我们每个人都是一颗孤独的星球，每一颗星球都有自己的闪光点，或耀眼，或平庸。”相信自己，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。要相信未来的路还很远很长，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。

唐：其次，乐于交往，保持和谐的人际关系。人的情绪与人的需要能否得到满足相联系。交一个性格开朗乐观向上的.朋友，有利于我们排除心理障碍，能够控制稳定自己的情绪。再者，正视事实，勇于解决问题。面对挫折与困难，不逃避不推卸责任。既要有高于现实的理想，也不沉迷于虚无缥缈的幻想。前段时间因忧郁症而自杀的歌手乔任梁，他在病情最危重的时候仍然带给我们最真挚的感动和美好，却因一颗易碎的玻璃心而选择永远地离开了我们。

邵：思及至此，心理健康，小而言之，影响着一场考试的成功，一次比赛的胜利；大而言之，影响班级、学校和社会的和谐。

合：谨以此文警醒我们要乐观阳光，不做精神上额乞丐。

我们的演讲结束了，谢谢大家！

**心理健康演讲稿高中篇九**

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：大家早上好！

今天我讲话的题目是《关注心理安康，提升生命质量》。良好的人际关系是和谐的根底，是构建美好未来的纽带，它像风，带来美好的问候，把我们往昔中褶皱的情感抚摸的平平展展，抑或似火，送来最贴心的温暖，将我们冷如冰霜的心感化地如水般柔媚万千，那既是这样，我们怎么能让和谐如流水般从身边悄悄溜走呢？怎样让人际关系永驻心间，又如何在这偌大的社会建立和谐的人际关系呢？我想，拥有安康的心理至关重要。首先，培养积极的人生态度。我们经常听见有同学抱怨，学习成绩不好，压力大，悲叹自己的运气不好。于是成天闷闷不乐，精神不振，意志消沉，虚度光阴。而实际上，人生的道路总是要经历无数风雨、坎坷，这是谁都防止不了的，但是，只要你们始终坚决自己的信念，追求自己的目标，积极地去努力，去奋斗，去拼搏，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，就能目光远大，心境愉快，就能胜不骄，败不馁。

其次，在与人交往的时候，我们要学会真诚相待，真诚，是建立和谐人际关系的前提，是心与心互相理解互相接纳的支点，一句真诚的问候，一丝真诚的微笑，便可以拉近人们之间的间隔，亦能给人以慰籍和鼓舞，在社会文明迅速提高，人际关系日益广泛的现实生活中，在竞争自立的观念不断涌现的时代里，真诚待人愈发重要。

第三，要学会尊重他人，与他人分享。用欣赏代替嫉妒，孟子言“爱人者，人恒爱之，敬人者，人恒敬之”。人人都渴望得到别人的重视与尊敬。因此，在人与人交往的过程中，关心和尊重对方是建立友谊，增进沟通的根底。与他人分享，他人必然也乐于与你分享，这样，通过一次真诚的分享，你可能会收获到双份的快乐，正所谓“赠人玫瑰，手有余香。”

另外，我们还应该有宽广的\'胸怀，用宽容和谅解代替愤怒，在错综复杂的人际交往中，也许有那么几个人对你不友好，处处与你作对，也许，你会受到羞辱，误解，甚至会被人欺骗，对于这些事情，如果我们斤斤计较，针锋相对，反而会激化矛盾，把事态扩大，倒不如“退一步海阔天空”。希望别人怎样对你，就怎么样去对待别人，相信世界上没有暖不化的冰，人间没有暖不化的冻土。

敞开自己的心扉，与他人共享一片温暖的阳光，让每一个小小的瞬间幻化成蝶翼般的轻盈与美丽，留在我们的心底。

让我们将真诚传递，以安康的心态，对周围的人和事，让微笑尽情洒落，让安康、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，拥有一个安康的人生！我的讲话完了，谢谢大家！

**心理健康演讲稿高中篇十**

老师们、同学们：

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！

**心理健康演讲稿高中篇十一**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

我们在生活中，谈起健康，首先，我们会想到的是身体或智力，即外在的健康，殊不知，心理健康才是最重要的健康。一个人，空有一副好的躯体与聪明才智，却含有一颗残缺的心，那么这个人是极度不健康的，而反过来，一个人躯体或智力存有缺陷，但是他心态正常，那么他也是一个很健康的人。

有些人，亏上天给了他们健康的躯体与非凡的智力，却不懂珍惜。有些人，面对上天给予的考验——身体上的残缺，以积极健康的心态去面对，终让自己的人生散发出夺目的光彩！著名作家海伦凯勒，在幼时就丧失了视力、听力、声音。但是她以正确的心态来对待这些外在的残缺。利用嗅觉、触觉、味觉来感知世界。写出了无数动人的诗篇，鼓舞着无数人！她虽说躯体算不了健康，但是她的心态尤为健康积极，这足以让她成为一个十分健康的人！

躯体的残缺并不可怕，可怕的是你自己都对积极的残缺感到无所适从，没有积极向上的心，只有落寞低沉的情。健康是多样的\'，它包括躯体与智力等外在的健康，也包括心理上的健康。而后者往往更重要，有了健康的心态，便有了战胜一切的信心，躯体上的残缺对我们的阻碍就不堪一击了！

让我们保持心理健康吧，心理健康，受益你我他！

**心理健康演讲稿高中篇十二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

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己，培养自己接受的态度，扬长避短，不断完善自己。

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。

**心理健康演讲稿高中篇十三**

老师们、同学们：

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!

**心理健康演讲稿高中篇十四**

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

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