# 2024年心理健康教育演讲稿(通用13篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-08-13

*演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我...*

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**心理健康教育演讲稿篇一**

同学们：

我们学生最常见的问题那就是马虎，什么是马虎?不认真是马虎!为什么不认真?因为注意力不集中呀，不一心一意呀。马虎即然是习惯那就可以养成不马虎的习惯。

我们可以要求学生必须养成作题或作业后检查的习惯，在学校如此在家也必须如此。自己先检查然后老师家长再检查有错时不告诉他具体错哪了。划定范围让他自己的再查。另外在学习时不能让孩子有分心的因素。由其在家别把水果呀小食品呀放他旁边。别开电视，小声说话别有事没事地问一句饿吗?渴吗?难吗?心理学上说一个习惯的养成最少要六天。可这个习惯可能需要很长时间。

除此之外马虎的孩子通常注意力是不集中的。这表现在上课时有时不注意听讲，常做小动作，老走神。注意力有专门的训练方法如果大家有兴趣我就说说我知道的。

一、听觉集中训练法：

闭上眼睛，用心来听闹钟的滴嗒声，并要求他伴随着这种声音默念“嘀嗒。。。嘀嗒。”要求：环境安静，可以是一两个孩子。也可以是全班或小组。每天五次每次两分钟左右，坚持六天。

二、视觉想象训练：

要求环境安静，闭目静坐，先在头脑中想象出一个黑点，再想象由这个点向右无限延长的黑线。每天练习三次。每次五分钟。隔两天后再想象，由黑点起无限旋转的螺旋线形。疗程为7天。然后减少量坚持2周。(巩固)

怎样克服“走神儿”的毛病。

1、自我提示法：找几张小卡片，上面写专心听讲、不要走神、等放在平时常看得见的地证词如文具合时书桌上，家里的写字台上墙上等这样无论上课听讲还是回家做作业都可以提醒自己别走神。

这是几个训练注意力的方法。如果有兴趣可以试一下，试时别忘了告诉我。我还想检验一下行不行呢。

三、如何克服心理障碍：

1、学会建立理性的价值观念

(1)了解人的基本心理需求及期望。

(2)增加对价值的察觉：理解价值如何影响人的抉择和行为。

(3)学习多侧面、多角度地看待学习和生活。

2.学会建立良好的自我观念

(1)增进自我体察：自我观察并认知有哪些心理需求和感受;学习描述自我感受;认识思想、感受与反应之间的关系。

(2)学会自我接纳：以己为荣;认知自己的优、缺点。

(3)建立积极的自我概念：发展自信心和自身能力，成为独立的、信任自己的人;提高与周围人交往的自信心;坚持自我努力，体验成功的喜悦。

(4)增强自我监控：敢于自我肯定，善于自我激励;对他人对自己的认识态度反应适度;能反省自己的不足，并以积极的态度处之。

3.学会建立和发展良好的人际关系

(1)了解人的交往心理需求。

(2)熟悉与人沟通的技巧：学会运用同情心;学习非语言沟通技巧：眼神接触、表情、体姿、声调、手势。学习语言沟通技巧：了解交往中开诚布公和相互信任的重要性;选择适当时机谈论感情问题;谈论感情问题时懂得倾听和发问;勇于表达，清晰地表达自己的感受和立场，不卑不亢;不轻易责怪他人;面对批评做适当的反应，避免消极的影响;能区别某人的真正言行与你、对他言行的反应或判断是否相同。

(3)学会处理人际冲突：学习如何作不失理智的争辩;学会互惠互利的协商技巧。

(4)学习与人合作：懂得合作的重要性;知道何时挺身出来带头，何时追随别人;学会正确地分析和对待自己的情绪变化。

4.学会提高调控情绪的能力

(l)了解体察情绪的多样性情绪自觉：对自己情绪的认识和辨别，倾听内在的自我对话。

(2)学习分析不同情绪状态的前因后果情绪监察：留意是否有自我贬抑的消极信息，了解情绪的真正原因。

(3)学习情绪状态下的控制和疏导方法情绪管理：延迟满足;衡量情绪的强度，克制冲动，减轻压力。

(4)学习分析情绪与行为的差距情绪决策：了解别人的观点;了解哪些行为是可以被接受的，恰如其分地表达情绪;对人生抱有积极的态度。

5.学会增强耐挫能力

增强耐挫意识。认识到遭遇挫折是正常的。学会耐挫方法。学习接受和适应遭到的反对和不成功;学会给予和接受有益的批评;学会响应指示和接受社会生活中的种种限制。

**心理健康教育演讲稿篇二**

尊敬的老师、同学们：

大家好，我是初一一班的xx，今天我演讲的主题是“乐观心态健康心理”。

同学们，你是否曾因老师对你的批评而耿耿于怀；是否曾因父母亲对你的责备而暗地抱怨；是否曾因学习不理想、总是害怕老师和家长的怪罪；是否曾因与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑都是心理上的不平衡，是一种不健康的心理状态。

曾经的你也许有喜欢给别人起绰号的嗜好；曾经的你也许有喜欢说脏话的毛病；曾经的你也许总是爱拖拉作业、把完成作业当成负担；曾经的你也许总是上课走神、不专心听讲，一节课下来知其然不知其所以然，等等这一切，从根本上来讲，是你的思想出了偏颇、从另一个角度来说，你的心理也不是很健康。

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。

有这样一个小故事，说有一个小伙子走路不小心摔了一跤，等他爬起来还没走几步却又摔倒了，这个小伙子便对人们说：“早知还要摔倒，第一次我就不该爬起来。”

在这里我要说，这个小伙子是消极悲观的，人生就像是走路，它总是在一次次跌倒和一次次的爬起的过程中去谱写人生的壮歌，倘若都象上面小伙子说的那样，那么的消极悲观，人生就没有拼搏，没有了拼搏就没有了绚丽的色彩。

同学们，我们现在年龄尚小，许多道理你也许只能感悟而无法理解，但是一个人不仅要有强健的体魄，同时还应有健康的心理，换句话说，那就是一个人每天应该心情愉快地去生活。当然，日常生活与学习过程中，你肯定有过忧伤、有过困惑、有过焦虑、有过担惊受怕，等等。每当此时，你一定要善于自我调节，多培养自己的兴趣与爱好，请记住一句话：“坦坦诚诚地做人、开开心心地学习、痛痛快快的生活”，把那些不顺心、不如意抛去吧！有一首歌唱得好：“天空是绵绵的糖，就算塌下来又怎样；雨下再大又怎样，干脆开心地淋一场……”

同学们，让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力搞好我们的学习；让我们保持乐观的心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。我的演讲完毕，谢谢大家。

**心理健康教育演讲稿篇三**

能够参加到20x年湖南省高校心理健康教育负责人研修班的学习，我感到非常幸运。因此，除了周五需要值班外，从周一至周四都在空闲时间去听了各位专家老师的讲座，这个过程中我是受益匪浅的。不仅学习到了更多的专业知识，还拓宽了视野。在这短短的4天的培训中，我却对其中的很多观点都印象深刻和感兴趣。

在第一天的培训中，我对席老师的几个观点印象比较深刻。第一，小孩子是玩出来的，要注重小孩子的各种感官的训练，形成感觉统合。在接触心理学之前，我对这个观点没有认识和想法，但是在此之后，我非常认可这个观点。不管是在今后的教学中还是对待自己的孩子方面，我们都要注重感官功能的开发，有助于身心健康的发展。第二，我们所面对的问题是适应社会生活的功能性过程。遇到问题不逃避而是面对它是我们选择成长和变得更加强大的过程，这是符合心理弹性的概念范畴之内。第三，学校应该注重积极教育。有研究者发现，幸福者会发展得更好。积极教育不仅是有益于学生内心感受，而且对于个体未来的发展也是很有必要的。第四，发展教育咨询有三项重点工作：课程、实践和督导。其中课程对于学校教育很重要是可以理解的，它是学校教育的基础和重中之重。但是实践和督导是很多的学校心理健康教育工作中都没有看到其中重要性。实践出真知，理论上的专业知识学得再好也需要经历实践的检验!督导是所有咨询师都需要和应该进行的，它不仅能促进咨询师咨询能力的提升，而且可以帮助咨询师进行疏解负面信息，维持心理咨询师的心理健康。只有心理健康的咨询师才能更好地促进来访者的心理健康。

在第二天的培训中，我对李媛老师的一些观点也有很多感想。第一，心理健康教育不是独立王国，而是与学校其他工作相融合的。在李老师的整个讲述的过程中，这个观点穿插在其中，处处的工作都显示了这个理念，如她们学校的电子科技很厉害，于是便充分利用这个人力、物力资源，利用大数据了解学生的心理状况，开发学校心理健康教育app，拓宽学生寻求心理帮助或是成长的途径，是一种很便利的方式。第二，学校心理咨询的目标应该是有效解决学生思想、心理和行为问题，注重方式方法创新，分层分类开展心理健康教育工作，发展性和预防性相结合。虽然我们需要明确工作开展的大方向，但是我们还是要随机应变，对具体问题做具体的应对。针对问题/矛盾变化展开工作，不能一成不变。第三，寻找心理健康教育的资源，形成育人合力。李老师根据他们学校的特色提出了她们发掘出来的她们学校的资源，如教务处的课程与学分资源、文化素质中心的老师与学生资源、图书馆的心理学书籍推荐、后勤集团的园林科等、学工内部资源和教育重点项目、校医院的资料资源合作、与校外资源合作以及咨询机构的兼职咨询师等。当然不一定每个高校都可以开发出这些资源，但是我们都可以积极发现自己学校的资源，让心理教育工作的资源更加丰富，推动心育工作的发展，切实提高学生心理素质。第四，不断总结模型，强调机制了解。总结和反思是我们做任何事情都需要做到的，不仅仅是心理健康教育工作。形成模型之后，我们可以更好地运用和供人借鉴。行为需要有依据，我们不仅需要理论基础，也需要理解其背后的原理，只有这样我们才能更加灵活地运用它。第五，游戏没有错，学生打游戏也是没有错的，但是如果无法控制自己的玩游戏的投入，那么你玩游戏就是存在问题的。这其中就涉及到自控力和自律的问题，只有当自己能够随时进入又能随时出来的时候，我们的这种沉迷才是健康、适宜的。

在第三天的培训中，我听了关于精神障碍诊断标准的问题。对于这个内容，我最为印象深刻的一点就是我们是心理咨询师，对于心理咨询范围内的内容要熟练地掌握，而对于需要转介到心理治疗的情况我们应该能够准确地把握其界限，这也就要求我们了解心理治疗内容中的一些诊断标准。虽然我们不能够做出诊断，但是对于可以鉴别是否需要转介。遇到以下几种来访者情况，我们需要及时转介。1.具有自杀意念或是自杀尝试;2.中度以上的焦虑、抑郁等障碍;3.间断反复发作、持久的焦虑或抑郁障碍;4.伴精神病性障碍的抑郁障碍;5.近期严重社会应激，丧失或情感创伤。这五种情况我们需要烂熟于心。若延误病情可能会带来严重的后果，不论是对咨询师还是来访者。这些需要转介的情况要灵活运用则还有赖于我们对于常见的精神障碍的诊断标准的了解，同时我们还可以借助一些简易量表来辅助判断，如phq-9心理健康量表、gad-7广泛焦虑量表、抑郁症状量表和焦虑症状量表等。

在第四天的培训中，我听了岳晓东老师和徐凯文老师的讲座，他们都阐述了心理咨询上的知识和观点。我收获到了几个印象深刻的点。首先，更加详细地了解到了精神障碍的内容，还了解到了各个流派对于心理咨询的观点与技术，对不同的来访者可以采用不同的方法，也可以多种方法融合使用，关键是需要适合该来访者。其次，徐凯文老师对于多重咨询关系的问题进行了阐述，虽然我现在还不是老师，但是我的职业目标是老师，那么老师在做咨询的时候就是具有双重身份的，也就和来访者既是咨访关系也是师生关系，在这样的多重关系下，我们需要做的不是被这个所束缚，而是发现更多的有利于解决来访者问题的资源。最后，对于咨询中的伦理关系，我今天也深刻地意识到他的重要性，虽然目前还没有遇到过法律纠纷，但是还是需要严肃而慎重地看到这个问题，我们要提高专业知识、尽力去帮助来访者，也要学会保护自己，只有这样我们的咨询之路才能走得更远。

短短四天的学习，我感觉自己收获了很多的干货，也感受到了，原来有这么多的心理学研究者和热爱者在发展着心理学，在心理健康做出自己的努力，这种努力和热情也深深地感染到了我，让我对于学校心理健康教育有了更多的期待和向往，希望自己能够继续前进，不断地打好基础，增加实践经验，成为一位有想法、有热情的心理学学习者、工作者。

**心理健康教育演讲稿篇四**

亲爱的同学们，老师们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是525关注心理健康。在这青春似火、激情四溢的五月，我们迎来了属于自己的节日——“525”心理健康日。

“525”，即“我爱我”的谐音，旨在提醒人们关注自我心理健康，保持良好心态，快乐生活、快乐学习。作为中学生，心理健康更多地体现在：了解自己，准确的评价自己的能力；生活及学习目标切合实际；善于学习，有良好的学习方法，能管理好自己；保持良好的人际氛围，宽容、理解他人；当生活或学习发生改变时，有充分的适应力，较好的调整自我。

因此，在525全国心理健康日到来之际，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，努力构建和谐心灵、和谐校园。即意味着同学们首先应自爱，由爱自己而推广为爱他人，拥有健康的心理，给自己创造成功的机会，充分发挥自己的潜能。

为此，我们向全体同学倡议：

1、多阅读心理保健书籍，学习心理保健知识——可以这么说，心理健康知识，能够给心理困惑者雪中送炭，给健康人锦上添花。

2、多进行交流——一个人在生命路途上前进时，若不随时与同伴交流沟通，便会很快落伍。交流使陌生变得熟悉，交流使心情如释重负，交流也渗透着彼此的信任。

3、给生命多一点关爱——我们每天可以对自己说句鼓励的话，相信自己会做得更好。同时善于发现生活中的美，如发现：“父母真好”、“老师真有学识”、“同学真棒”、“环境真优雅”学会欣赏每个瞬间，只有懂得关爱，才能懂得生活的快乐和幸福！

4、勇敢寻求心理帮助——当心情郁闷时，勇敢的敞开你的心扉，让老师们开导你拨云见日。

同学们，来吧，相约“525”，关爱自我，构建和谐心灵！共度心理健康日！

谢谢大家！

**心理健康教育演讲稿篇五**

各位老师、同学们：

上午好!

心理健康教育工作是学校工作一个重要的组成部分，与全面发展教育的各个方面都有着密切的联系。心理健康教育在提高学生综合素质、塑造学生完整人格、开发学生潜能和创造力等方面都有着重要的意义。

为了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，增强我校师生自我心理保健意识，培养健全的心理素质，构建和谐校园，在汲取第一届心理健康教育宣传周活动的经验基础上，学工处和心理健康工作室共同策划了我校第二届“心理健康教育宣传周”活动，此项活动即将在今天拉开序幕。活动主题是“拥抱幸福生活，迎接美好人生”。活动包括：心理健康知识展、主题班会、心理委员培训、团体心理辅导、视频欣赏、“心灵家园”黑板报设计大赛、“阳光播报”心理健康知识广播，校园心理剧大赛等。我校这项活动得到了华师心理学院的大力支持，在此我要感谢华师心理学院的领导和老师们，感谢为这次心理健康教育宣传周积极准备的华师心理学院的六位实习老师。

本次宣传周有一个关键词是“幸福”，这是一个十分美好的词语，许多人穷其一生在寻找，幸福的人更倾向于努力的工作和学习;幸福的人更能够为别人着想、维护集体的荣誉和利益;幸福的人更容易维持稳定而乐观的心态;幸福的人更能发挥自己的潜能、找到前行的动力。对于青少年学生来说，积极关注心理健康、学习心理学相关知识，促进身心健康成长，是快乐、幸福度过初中生活的前提和保证。一个人，要想取得成功，需要能力、需要机遇、需要健全而和谐的人格，更需要健康的心理素质!

我想，帮助学生获得幸福也是每个老师心中的梦想，对于初中生而言，幸福来自很多方面。初中学段是学生身心加速发展的一个阶段，是最充满激情、浪漫，最富有创造力、思想最活跃的时期。

这是他们从幼稚走向成熟、从依赖走向独立的过度时期，也是对人生、社会和未来充满幻想与好奇的“多梦季节”。这个时期的中学生正处在个体发展的特殊时期，伴随者成长的欣喜、生活的苦恼、学习的压力、情感的吸引，种种感情交织在一起，年轻的心变得十分敏感和冲动，内心充满着矛盾，他们渴望友谊但又不知道如何得到友谊，渴望理解但又害怕敞开心扉，渴望自由但又在很多方面依赖父母、老师，想上进，想好好学习但自制力又不强，面临着许许多多矛盾的困扰他们是弱小的、心理是脆弱的，此时的他们非常需要恰当的心理引导。作为老师、家长要适时给予他们心理疏导，帮助他们化解这些矛盾，使他们能正确认识自己，正确认识他人，正确认识社会;正确处理好个人与他人、个人与家长、个人与集体、个人与社会的关系，提高自我心理的调控能力，增强对社会的适应能力，从而提升幸福感。这也是我们策划此次活动的初衷，我们希望能通过心理健康教育宣传周的各项活动，让同学们走进积极心理学，明白幸福的含义;树立自信，发挥潜能;懂得谅解、尊重、感恩;拥有爱心、自信心、责任心。成为一个心理健康的人。

最后希望我校广大师生积极关注并参加本届心理健康教育宣传周的各项活动。希望我们每一个人关注自己心灵，让我们以更加积极的心态去面对自己的学习和生活，快乐学习，快乐生活，快乐成长!预祝我校第二届心理健康教育宣传周活动取得圆满成功!

**心理健康教育演讲稿篇六**

尊敬的老师、同学们：

大家好!

在这个科学技术飞速发展的时代里，世界日新月异，人们的生活观念也随之改变。我们都知道在竞争日趋激烈的时代中，我们要生存，就必须努力去提高自己的能力，也就是较为全面地提高自己的素质。就此话题提升到国家，这更是实现中华民族的伟大复兴，增强祖国的国力，增加国际影响力的重要途径。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，心理素质是否良好关系着一个人的在成才的道路上是否能顺利地进行下去。当代的中小学生是祖国的未来，是跨世纪的一代，他们的成才，与祖国的复兴关系重大。同时，中小学心理健康教育是根据中小学生心理、生理的发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动。它是素质教育的重要组成部分，是培养跨世纪高素质人才的重要环节。因而，可知对中小学心理健康教育是非常重要的。

中小学学生健康成长关系着民族的复兴、强大，所以我们要注重和关心他们健康成长。而心理健康也是个体成长、发展的一个重要方面，因而中小学心理健康教育是重要的。特别是在当今这个竞争激烈的社会，有些父母为了自己的孩子以后能在外面的世界中生存，发展，在学习方面对他们的要求很高，而且有些家长的观念仍未改变，过度地追求分数。不仅如此有些家长还怕孩子考不好，在孩子完成了老师布置的作业后，又给孩子布置许多家庭作业。还有的家长望子成龙心切，除了学习任务外，不顾孩子有兴趣与否，硬叫孩子去学美术、书法、器乐等，对孩子寄予许多不切实际的期望。甚至还有家长彼此之间互相攀比孩子的分数。这些都给孩子带来了巨大的心理压力，使孩子身心疲惫不堪，在心理受到重负下，他们心理很容易出现问题。现在孩子出现的心理问题是多方面的，在家庭因素中，一些孩子生活在单亲家庭，这些孩子不是缺少母爱，就是缺少父爱，看到别人有父有母，一家和和美美，产生了自卑心理。有的孩子为了瞒住老师和同学自己是单亲家庭孩子，不惜编造谎言来掩盖事实，但毕竟这些事情是会被其他人所知，学生的自卑心理加重了，却又不能很好的调节。然而，在这种事实下，现在的很多学校和家庭仍然不重视孩子的心理健康教育，一些家长和老师对孩子的心理健康教育不够重视，伤害孩子的自尊心，而后又没有及时地对孩子进行开导。有些孩子只因为一次偶然事件而不自觉地犯了错误，家长、老师就抓住不放，大做文章，不给孩子申辩的机会;有的孩子一贯学习很好，偶尔一次考砸了，老师和家长不但不帮助分析原因，而且大加训斥;还有的.孩子因为师长的误解而挨了批评，从此萎靡不振而心理上产生了疙瘩。师长们的这些教育行为的偏差严重地影响了孩子身心的健康成长。由此可见，社会虽然变化发展了，但有些家长和学校老师的观点仍未改变，造成有些孩子出现心理缺陷，因此，就要更加大力地实施中小学的心理健康教育，使得在校中小学生有一个健康的心理。

影响中小学生的心理健康的因素是多种多样，多方面的，学校家庭的因素以外，社会因素也不可忽略的。好像现代社会的信息传播媒介的不利影响也是学生产生心理疾病的又一原因。大街上电子游戏活动比比皆是，大多数中小学生都喜欢这些带有刺激性的活动，电子游戏占据了他们越来越多的时间和精力，许多中小学生沉迷其中而不能自拔，严重地影响了学习。有些学生甚至还模仿游戏中的人物或情节，做出有害社会的事情，青少年犯罪和中小学生的心理问题就有着很大的关系。在这种较为严重的社会问题上，我们不得不看到，对中小学的心理健康教育是不可缺少的，是重要的。

**心理健康教育演讲稿篇七**

各位女士：

你们好！

非常荣幸和大家相识，感谢xx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xx咨询工作室的专职心理咨询师，名字叫xx。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。

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xx和在座各位朋友的支持，谢谢大家。

**心理健康教育演讲稿篇八**

心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。如何开展心理健康教育，开展成功与否，是学校教育的重要一环，下面我说几点在心理教育的方面：

社会日新月异的急速发展和变革，各种不良思潮和矛盾使在校青少年学生受到了极大的影响。由于青少年学生正值成长发展过程中，缺乏科学的辨别能力和社会实践经验，加上小学生的独立意识较差，所以小学生很少易发生心理行为偏差。近年来，小学生常出现妒忌、自卑、孤僻等不健康心理行为，究其原因，我们不难发现，他们存在心理偏差，是由于在学习和生活中碰到问题和困难时，缺乏解决矛盾，应对挫折和处理危机的能力。

作为教育工作者我们对此不能置之不理，不能只注重分数而不管学生是否具有健康的心理和健全的人格，我们要培养的是人才而不是废才，更不是害群之马，因此，我们全校上下形成共识：要下足功夫，正视心理健康教育，促使学生的健康发展，健全他们的人格，为21世纪培养合格的人才。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育；语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质；数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动；英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性；音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对小学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。

**心理健康教育演讲稿篇九**

各位老师、同学们：

大家上午好!

今天我国旗下讲话的题目是《阳光心理 健康成长》。

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,人们常常重视身体健康，忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习负担重，人际关系复杂，心理健康受到极大地威胁和损害。在我们的周围，有的同学脾气暴躁，因琐碎小事与别人争吵;有的人意志消沉，迷恋网吧;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，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。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;大而言之，影响着一个人的工作、学习和生活，甚至决定着一个人事业的成败。

同学们，我们正值青春年华，这是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，也是一个从幼稚走向成熟的过渡期，还是面临种种压力的时期。在这样的人生季节里，有朝我们微笑的阳光和彩虹，也常常会有寒风冷雨。在成长的过程中出现一些心理困扰是很正常的现象，关键在于我们如何正确对待它们。良好的心理素质是我们未来成功的保证，在学习和生活中我们应该有意识的培养和塑造自己的个性，调节控制好自我的情绪情感。

一、多给自己积极的暗示，集中注意于自己的长处。要记住：自已有很多优点是别人不具备的。现在我所拥有的一切，都是最好的：我的同学是最好的、老师是最好的、我的学校是最好的。

二、相信自己，不过分敏感他人对自己的评价。爱迪生说过，生气就是拿别人做错的事来惩罚自己。世界上没有任何一个人比你自己更了解自己。

三、我自信，我一定会成功。你要相信，通过你的努力，你的目标终会实现。

衷心祝愿同学们掌握好成长之舵，因为有阳光的心理，就一定有健康的人生，幸福的未来。

**心理健康教育演讲稿篇十**

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。

“啪”，弗洛姆又打开了房内另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。学生们揉揉眼睛再仔细看，才发现在小木桥的下方装着一道安全网，只是因为网线的颜色极黯淡，他们刚才都没有看出来。弗洛姆大声地问：“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥？”

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。

“这张安全网的质量可靠吗”一个学生心有余悸地问。

弗洛姆笑了：“我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑，于是，你们就失去了平静的心态，乱了方寸，慌了手脚，表现出各种程度的胆怯，可见心态对行为有着多么重要的影响。”

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，它是我们唯一能掌握的东西。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。

良好的心态是无价的，如果你能拥有一个良好的心态，你就能获得你想要的一切。因为良好的心态能让你树立起必胜的信念，而信念会是你充满前进的动力。它可以改变你险恶的现状，带来圆满的结果。不要因为我们的心态而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸于行动的人。如果我们想改变自己的世界，首先就应该改变自己的心态。心态是正确的，我们的世界也会是正确的。保持良好心态者能够坚强，能够宽容，能够锲而不舍，最终会走在时代的前面。一个人若是一生都能持有良好的心态，那么，他人生的路就会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大。

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。

**心理健康教育演讲稿篇十一**

各位同学，各位老师：

早上好!

今天，我国旗下讲话的主题是“做一个心理健康的孩子”。

同学们，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，我们常常重视自己的身体是不是健康，而忽视了自己的心理是不是健康的。

心理不健康，对你的学习，你的生活都有不同程度的影响，严重的还会影响班级、学校的和谐和社会的安定。

那么我们怎样才能拥有健康的心理呢?

然后要正确认识自己，相信“天生我材必有用”，要相信“失败乃成功之母”。但是，无论取得了多大的成就，都不能骄傲、自负，要知道“山外有山，人外有人”。没有最好，最强，只有更好，更强。

还要学会与人交往，建立和谐的人际关系。学会尊重别人，体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见。古人说的好：良药苦口利于病，忠言逆耳利于行!

你还可以多方面的培养自己的兴趣和积极向上的态度，多想想快乐的事情，这样可以减低你的心理压力。

最后要懂得把握现在，面对现实，不要总是追悔过去，积极展望未来。

我在这里希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。

**心理健康教育演讲稿篇十二**

尊敬的\'老师，各位家长们：

大家好！今天承蒙郑老师的委托，在这里和家长朋友们共同交流一下关于孩子的学习和行为教育。

我认为在儿童天性未被污染前，必须要有心灵的培养以及品德的教育。著名的教育家陶行知先生说“千教万教教人求真，千学万学学做真人”，我一直持这样观点：学会做人是第一重要的，然后才是长知识长本领。对人不尊重，首先就是对自己的不尊重。要教育孩子尊重他人，人人都喜欢尊重，尊重是和他人交往的先决条件。教育孩子在社会上要尊重任何一个人，哪怕是一个乞丐都要尊重他们的人格尊严，在学校要尊敬老师，爱护同学，和同学和睦相处，哪怕是反对我们的同学，也要关心、爱护他们，让他时刻记住善待别人，就是善待自己。

在父母教育他的时候，他应该恭敬的听从；父母责备他的时候，要让他心悦诚服的接受；不许和父母顶嘴，即便是父母说的不完全正确，也应该有则改之，无则加勉，找适当的时间在与父母进行沟通；每次外出、回来时都要向父母告之，让家长放心。在幼小的时候，就要培养他讲话时要和颜悦色，声调柔和，让听到的人有个亲切的感觉；教他在长辈面前要谦虚，不可高声讲话，尖酸、刻雹下流的话坚决革除。让孩子从小成为一个心胸宽广，不为了一个字、一个词从对与错之间斤斤计较，有一颗包容别人的心。

在日常生活的具体事情当中，让孩子为自己去尝试承担一定的责任，比如：要求孩子为自己的身体健康负责，不挑食，并养成良好的卫生习惯；要求孩子为自己的学习负责，认真完成作业，自己检查作业；要求孩子做一些力所能及的家务；洗自己的衣物，洗碗筷，倒垃圾，孩子在学校，父母应教导他做值日生、班干部应尽职尽责，做清洁卫生不能偷奸耍滑。看到别人的善行，就要想到自己应该努力去做，对别人的恩惠要知恩报答，教育他不可自私自利，要养成借别人东西要及时归还，不要私自隐藏和损坏。

在学习上，要认真听老师讲课，不许东张西望，要做到三到：心到、眼到、口到，要学的深刻，记的扎实，这样才能提高学习的效率。学习时书桌要整洁，坐姿要端正，用过的书籍要放在固定的地方，要做到课前预习，课后复习。

当然大多数家长都很关注自己孩子的分数，我也是家长，完全可以理解家长望子成龙的心情。但教育有它的规律性，影响分数的因素很多，孩子的学习基储学习方法、个人努力的程度、家校配合情况等多种因素共同作用的结果。我们应正确地看待分数，作为家长，也应该反思我们的家庭教育是否存在问题，家长朋友们！作为家长，可以没文化，但是不可以用不良行为来影响孩子，最好在的老师就是家长。在孩子学习的同时也要尊重孩子，尊重一切与文化有关的事物，作为家长一定不能在一旁打电脑、看电视、玩麻将、、、要为孩子创造学习的氛围，给孩子做一个好榜样。当孩子遇到失败的时候，一定要与他共同寻找失败的原因，千万不能在对他施加压力，必要时可以采取赏识的教育，帮助他重新找回自信。

一个人要有生活的目标，学习也是这样，也要有一个学习目标，订一份本学期的学习计划，不要盲目学习，合理应用时间，完成了这一个小小的目标，就会有一个更大的目标，一步一步，踏踏实实，最终登上成功的巅峰。

我想，要想培养一个德、智、体全面发展的好孩子，必须一切都要从小抓起，从头抓起。每个孩子都有天赋，都是天才，在座的各位家长，只要你坚信，自己的孩子永远是最棒的，相信你一定能够培养出更加优秀的人才。

谢谢大家！

**心理健康教育演讲稿篇十三**

敬爱的老师们，敬爱的学生们：大家好！

我是心脏启动心理学会会长李宇。今日我在国旗下演讲的主题是《从心起步，健康成长》。假如我问你“你健康吗？”你肯定要说“我当然健康。看，我没事！”但是，“很好”只能说明你身体健康。事实上，一个真正健康的人不仅身体健康，心理也健康。众所周知，一个心里有假丑的人，再强壮的体质，也不会因为心理不健康而成为一个健康的人。联合国世界卫生组织提出了一个洪亮的口号：“健康的一半是心理健康！”以我身边的一些同学为例。他们常常想着玩手机和电脑，很少去想自己该做什么。作为一名中学生，他不担忧学习，总是过着悠然的生活。他心中没有崇高的志向。我觉得他至少不是一个欢乐的中学生。

心理健康的中学生是什么样的？首先，我们要有正确的.生活看法。有正确生活看法的人，对身边的事情有醒悟的相识和推断，有远大的志向和实事求是的精神，对自己的阶级也很敬业，很负责。其次，心理健康的学生有一个满足的心态。他们有自知之明，对自己的长相，节操，学识有正确的分析。被别人的评论包围，不会被表扬和表扬冲昏头脑，不会被指责和指责所困扰。他们可以从别人的评论中学到有用的东西。他们既不高傲也不自卑。他们总是信守诺言，友好地欢迎人们。对自己的优缺点有清楚的相识，对自己的父母、老师、同学有客观全面的评价，所以总是很满意，很快乐。第三，心理健康的学生人际关系和谐。他们能体谅父母的亲情，珍惜同学之间的友情，敬重老师的恩情，所以恒久是爱而不是恨。当我们的人际关系和谐时，我们的心情自然会是珍妮弗，我们的心理也会处于健康的状态。最终，心理健康的学生，人格好，人格统一。他们不追求怪异的发型、另类的服装和不寻常的举止。他们可以自信但不高傲，热忱但不轻浮，坚韧但不固执，礼貌但不虚伪，英勇但不鲁莽，始终保持坚毅的意志，诚恳正直的作风，虚心开朗的性格。

同学们，无论什么时候，你都要学会关注自己，不仅要关注自己的身体成长，还要关注自己的精神成长。只有内心健康，才能主动乐观的生活，才能真正的健康成长。记得在去年的运动会上，我第一次感受到了前所未有的惊慌。作为班长，我站在队伍的最前面，面对着我们位置前面的评委，双腿起先颤抖。但是因为心理课的帮助，我试着通过视察自己的呼吸来让自己安静下来，我在心里坚决的信任自己。最终，我做到了。我带领同学完成了竞赛。即使当时很胆怯，但我看到了惊慌。我与惊慌和谐相处，惊慌成了我的挚友。它成了一种力气，给了我很大的帮助。这件事，让我知道心理学可以用在生活的许多地方，心理学就是生活。为了爱护我们幼小的心灵不受损害，我们必需给它“多浇水”、“多施肥”、“多除草”。这样，我们的“小灵魂树”才能健康成长为“参天大树”。心脏起先是为了帮助学生关切他们心中的小树而创建的。位于智行大厦二楼，那里有一条暖和的心理走廊，终点是“前程似锦，又一村”的心起点心理房。到了那里，你会觉得轻松开心，走进心理室，感觉暖和如家，心理老师像挚友一样亲切。走下楼梯，我们可以看到广袤的天空，一张白色的沙发，松软的枕头和宁静的书架。这是我们心中的港湾。邀请你共享欢乐，也可以共享困惑。让我们放开心扉，创建美妙生活，从内心动身，让心灵蓬勃成长。

我的演讲结束了，感谢！

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