# 小学生心理健康教育演讲稿(大全14篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-08-26

*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。那么你知道演讲稿如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。小学生心理健康教育演讲...*

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。那么你知道演讲稿如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**小学生心理健康教育演讲稿篇一**

之而来也增加了传染病的传播机率。学校又是人群聚集的场所，讲究个人卫生，爱护校园卫生环境，形势严峻，刻不容缓。今天我演讲的题目是：养成良好的卫生习惯，远离疾病，健康成长：

我在这里建议大家：

一、吃东西以前和大小便后洗手。

许多传染病、寄生虫病是通过不干净的手、不干净的水、不干净的食品传染的，如甲肝、伤寒、痢疾、蛔虫病、钩虫病等肠道传染病。存在我们手上、水中、食品中的一些细菌和病毒很小，我们的肉眼见不到，在显微镜下放大几百倍甚至几万倍才能看到它们，这类有生命的微生物是一些传染病的病源菌，大多数通过口进入人体内，给人体带来疾病。

二、养成不喝生水、不吃不熟食物的习惯

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、手足口病等，世界卫生组织在20xx年曾经提出一个口号：“洗干净你的手，煮熟你的食物。”可见这是非常重要的。

三、养成勤剪指甲，衣服干净整洁的好习惯(指甲里面会藏有能使你生病的细菌和病毒)。

四、建议大家不随地大小便，不随地吐痰。

一口痰中有很多细菌和病毒，可以传染很多细菌和病毒，会传染很多疾病，如感冒、肺炎、气管炎、肺结核等，这些病主要是由于随地吐痰、咳嗽、打喷嚏将病菌通过空气飞沬灰尘经鼻子吸入人体内，造成这些呼吸道传染病的传播。

最后：希望我们小学生能从小做起、从现在做起，养成良好的卫生习惯。

**小学生心理健康教育演讲稿篇二**

尊敬的评委，各位来宾，大家好。今天我来分享一下自己在健康教育领域所获得的心得体会。我们所处的时代，生活水平的提高让人们的生活越来越舒适，但是由此带来的健康问题也越来越多。健康教育是我们了解和认识如何保护自己健康的必要途径，借此机会，我深入思考了健康教育在我的生活中所发挥的重要作用，希望通过今天的演讲，与大家共同探讨。

第二段：健康教育的意义

健康教育的含义是通过传授知识，让人们认识和了解健康问题、预防和治疗疾病，以提高人们的身体健康水平和生活质量。健康教育是重要的，因为它可以帮助人们了解健康的重要性，通过有计划、有组织的健康教育活动，树立人们的健康观念，从而使更多的人通过积极的生活方式来促进健康。通过开展健康教育，我们能够变被动的治疗为主动的预防，使社会医疗资源得到充分的应用。

第三段：健康教育在个人生活中的意义

对于我个人而言，健康教育对我的生活意义也是非常重大的。我意识到，保持身体健康是每个人必须承担的责任，人体健康是生活的基石。通过健康教育的学习，我了解了很多保持健康的小窍门，比如：科学的饮食习惯、合适的运动方式等等，这些知识都让我的生活更加有规律、有质量。

第四段：健康教育对社会的影响

健康教育也对整个社会也有着不可忽视的影响，通过健康教育，我们可以培养更多的健康意识和健康习惯的重要性，从而提高社会的整体健康水平，也能够降低医疗成本的负担。同时，健康教育也能够传承健康知识，增强人们的健康素质，从而推动整个社会向着健康、快乐、美好的方向迈进。

第五段：结语

尊敬的评委，各位来宾，通过今天的演讲，我向大家分享了我在健康教育学习和实践中的感受和心得。显而易见的是，健康教育对于每个人都是至关重要的，这也需要社会各界的共同合作，提供适合的健康教育资源。最后，我希望大家都能够重视自身的健康，通过健康教育，让我们一起迎接更加美好的明天。谢谢大家！

**小学生心理健康教育演讲稿篇三**

各位同学:

你们好!大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。进行自我调节，合理疏导不良情绪极其重要。

人生，需要启明灯，没有目标，没有规划，极易走弯路，造成不必要的损失。总之，欲成才，先成人。只有时刻保持健康的心理状态，全身心的投入到学习工作中，才能无愧于心，无愧于父母，无愧于天地。“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年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春！我们大学生还存在着对生活不够自信，我们往往缺少面对困难的勇气，遇到困难我们总是焦头烂额，束手无措，甚至还会选择逃避，要知道人的潜能是无限大的，不要低估了自己的能力，在生活中我们应该自信的面对困难，给自己一个微笑，你会一下子豁然开朗。

心态决定命运，即使你失败了一千次，你也要想总会有成功的一天，再困难只要保持乐观，自信的心态，做命运的主人，做生活的强者，健康、快乐的成长，我们要把自信和快乐带给别人，让大家更爱自己，更爱生命，做的自己。勇往直前，快乐成长，让花开的更灿烂！我的演讲到此结束，谢谢大家！

**小学生心理健康教育演讲稿篇四**

早上好！

同学们当你在失败和挫折中，自己看不上自己，自己和自己赌气，摔东西、骂人、捶打脑袋、无休止地长吁短叹时，你有没有想过，这并没有解脱你的失败，减轻挫折。你有没有想过，是谁在阻挠你取得成功呢？这个人正是你自己。

你可能知道\"白天鹅\"的故事。当一只天鹅掠过长空，那洁白的羽毛，端庄的体态使人们赞叹不已。可是，在丹麦童话作家安徒生的笔下，这只美丽的天鹅，原先却是一只\"丑小鸭\"。当它刚刚破壳而出的时候，生得很瘦小，那些自以为是的鸭子根本瞧不起它。它默默地、日复一日地坚持训练自己，最后终于在一个早晨振翼飞向蓝天。

美国参议员艾摩·汤姆斯16岁时，长得很高，但很瘦弱，别的小男孩都喊他\"瘦竹竿\"，他每一天、每一小时都在为自己那高瘦虚弱的身材发愁。后来的一次演讲比赛，使他发生了大的转机。在母亲的鼓励下，他花了很多功夫进行演讲准备，他把讲稿全部背出来，然后对着牛羊和树木练了不下100遍，终于得了第一名。听众向他欢呼，讥笑他的那些男孩羡慕不已。从此他的信心增加了万千倍，逐步走向成功的大门。

从古至今功名显赫的名人激起多少人的羡慕，钦佩，当这些人站在人们面前时，使人感到浑身上下都有一种人格魅力，可他们并非都是丰功伟绩的幸运儿。翻开他们每个人的经历，几乎都有过\"丑小鸭\"的坎坷经历。他们善于把自己的缺陷当作人格完善大厦的铺垫，从而铸就了不屈奋斗的个性。

现代的小学生很多都具有争强好胜、个性十足，却又经不起任何挫折、脆弱的\"蛋壳心理\"。因此，一旦遇到挫折的环境，或受到批评，往往会采取过激的.行为，或攻击，或自责、或冷漠退让、或放弃追求，甚至出现轻生行为。因此，接受挫折教育，提高耐挫能力，对同学们来说具有特别重要的意义，老师针对以上情况给大家提几条建议：

1、意识到挫折的存在性。同学们应意识到挫折是客观存在的，人生并非处处美好、舒适，从而在心理上做好准备。如读书、社会生活、与人交往等活动中可能出现挫折。

2、意识到挫折的两重性。挫折的结果一般带有两种意义：一方面可能使人产生心理的痛苦，行为失措；另一方面它又可给人以教益与磨练。同学们应该看到挫折的两重性，不应只见其消极面，而应以乐观的态度对待生活中的挫折。

3、培养积极乐观的人生观。挫折可成为弱者巨大的精神压力，也可成为强者勇往直前的动力。要意识到坚强的性格需要个人有意识的磨练，决不是一朝一夕就可以达到的。歌德曾说过：倘不是就眼泪吃过面包的人是不懂人生之味的。所以，要树立坚定的目标，培养乐观精神，这样一来就能从逆境中奋起。

4、寻求心理咨询。同学们可以向老师、同学诉说你的心事。通过个别交谈，排除心理障碍，达到摆脱矛盾，稳定情绪的理想效果。

至此，我们可以悟出这样一个哲理：\"认识自我\"是人类智慧的表现，\"改变自我\"是成功人生的敲门砖，只要敢于突破自己那颗脆弱的心，拿出行动，你就能超越自我。\"丑小鸭\"就会变成世界上最美丽、最有活力、最有价值的人。

**小学生心理健康教育演讲稿篇五**

大家早上好!绿校园广播又准时和大家见面了，我是主持人李xx。

首先让我们走进今天的《健康伴我行》。

讲究卫生，干干净净迎接每一天，不仅仅是为了我们自己，而且还为了全家、全社会的环境卫生。一个人是否干净，体现在无数个细节中。下面我们介绍了一些讲究卫生的细节，你可别小看了这些细节，它直接关系到你的身体健康。

勤洗澡，洗头。小学生正处于身体发育的阶段，每天的新陈代谢都很旺盛。因此，要经常洗澡、洗头，同时，还要每天换内衣和袜子。

保持口腔健康。口腔健康不仅指早晚要刷牙，每次饭后都应刷牙。科学刷牙的最佳次数和时间是“三、三、三”，即：每天刷牙3次，每次都在饭后3分钟刷牙，每次刷牙3分钟。科学的刷牙方法是竖刷法，即顺牙缝方向刷。

定期整理和清洗书包。书包是我们每天都要携带的，它的整洁也关系到个人的卫生面貌，背上干干净净的书包会给自己一个好心情。因此建议最好每月刷洗一次书包。

携带纸巾或手绢。把它们放在书包或衣兜方便取出的地方。要吐痰或者擦鼻涕时及时取出。用后的纸巾不要随地乱扔。虽然这些都是小事，但是如果不注意，不仅影响健康，还会让同学们对你的印象大打折扣。回家以后要更换、清洗用过的手帕，始终保持清洁。

手绢和纸巾也可以同时携带，但要分开放置，并让它们担负不同的使命。例如，手绢用来擦干水迹，吐痰时可以用纸巾。

在《小学生守则》中，“讲究卫生”已经被写入了守则中。因此，当大家朗朗上口背诵《小学生守则》时，别忘了用行动证明：讲究卫生，干干度过每一天。

**小学生心理健康教育演讲稿篇六**

各位老师、同学：

你们好！

同学们好！有的同学向我提出对学习不感兴趣怎么办？今天我们来共同探讨一下如何解决厌学的心理。

厌学的心理是怎样产生的呢？分析一下原因是什么呢？我想可能是由于对学习不感兴趣长时间知识的欠缺，学不会；再一个原因是胸无目标学习目的不够明。

解决的办法应从以下几方面入手：

第一、做一下自我分析。即分析自己的学习特点和学习现状。

第二、要确定学习目标。从小树立远达理想，周曾说过：\"为中华之崛起而读书\"。毛泽东为了锻炼自己的毅志他特意到人多的地方看书。我们要心中有祖国，要为祖国而学习。大目标确定之后，我们从眼前做起；实施小步目标，目标要适当、明确、具体，上好每一节课，写好每天作业，学好每一单元的知识。做到不懂就问，学过的知识要及时温故，有的同学说自己太笨，那我们就\"笨鸟先飞\"，每天坚持预习第二天要学的知识，把自己没看懂的地方画出来，第二天，带着问题听课，认真听课，预习时懂了的地方积极发言，不懂的地方集中注意力认真听，直到弄懂为止。先复习后做作业，做作业之前先复习今天学的内容，总结出重点，然后再做作业。形成自我检查学习的效果的习惯，克服马虎的习惯。

学习要循序渐进，不能求之过急，还要不断总结经验教训，功夫不负有心人，只要你用心去学了，那么，老师相信你们一定会取得好的学习成绩的。

同学们大家好！我们今天共同探讨一下如何克服考试焦虑的心理问题。

1、做好考前准备，如文具、草纸、垫板等。

2、遵守答卷要求，认真听监考老师的说明。

3、通读试卷，认真审题，不丢题，落题。

另外，要正确看待考试，减轻心理压力。平日努力学习，加强对基础知识和基本技能的掌握。进行积极的自我暗示，增强自信。考前一两周可适当做些放松训练。

考试其实就是为了检验我们学习中还存在着哪些不足的地方，做到及时反馈，及时查缺补漏。

有的时候，有的家长或老师太在意考试的分数了；成绩低了就过分地责怪学生，如果我们把父母和老师的责怪理解成他们是为我们的学习负责就不会有心理压力了。

老师最终希望大家今后要消除考前的心理恐惧，希望大家能考出好的成绩来。

同学们好！生活的道路是不平坦的，在学习和生活中，每个人都有成功的体验，同时也有遭受挫折的经历。那么，我们该如何对待失败和挫折呢？今天我们就来共同探讨一下这个问题。

每个人在前进的道路上总会遇到这样那样的挫折，只有不畏艰险，敢于战胜挫折，你才会进步，下面，教你几种战胜挫折的方法。

1、正确认识挫折。人生的道路很长，遇到挫折是避免不了的，有些是由于客观原因造成的，如亲人生病、去世，家里遇到变故等；有些是由于主观原因造成的，如有的青少年受到引诱，威胁，自己意志又不够坚强而做了错事等。既然挫折已成为现实，我们就要承认它和勇敢地去面对它，而且要敢于向它挑战。

2、化悲痛为力量。要知道，遇到挫折就悲观、失望、自怨、自艾是没有作用的`，应该以更大的勇气去做自己该做的事情，在人生新的起跑线上重新起步。

3、摔了跟头之后，最重要的是弄明白为什么摔倒，找到原因，对症下药，这是失败给你的最好的礼物，人们常说：\"失败是成功之母\"。每一次失败，都使我们更加意志坚强。

4、不必为做糟了一件事而伤心，先去做一件自己拿手的事情，从灰色的情绪中走出来，重新树立自己的信心，相信自己会越走越好。

同学们大家好！有些同学提出交往中有障碍，不知如何是好，今天我们来共同探讨这个问题。

人与群居，物以类聚，人在生活中离不开交往，我们要学会与人交往，要从以下几方面做起：

1、学会尊重别人

在人与人的交往中，尊重他人是最基本的礼貌要求。一个人生活在集体里，只有学会尊重他人，才能同周围的人建立良好的关系和友谊。也许你平时就很尊重他人，或者你在这方面做得还不够好，那么从现在起一定要在这方面严格要求自己。不取笑别人，不打断别人谈话，信守诺言，不撒谎，扶老人过马路，同别人谈话时，注视对方，不东张西望。

2、当别人无意中伤害了你，你应该谅解他的过失，不要得理不饶人，不要斤斤计较。

要心胸宽广，为他人着想，当别人因误会冤枉你或故意为难你时，你要设身处地为他人着想，用真诚的语言，行动去感化他们。

3、对人态度要诚恳、友善，别人有错误时，要态度诚恳友善地帮助他，使他认识到自己的错误，并改正错误。

4、人与人的交往中要豁达开朗，做一个有修养的人，要允许别人批评他人，也要允许别人批评自己，甚至要允许别人牢骚，听得进不同的意见和批评，创造一个和谐的环境。

**小学生心理健康教育演讲稿篇七**

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。。。【小学生心理健康教育讲座讲稿】小学生心理健康教育讲座讲稿。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。

2、记录法：准备一个小本，专门用来记录走神儿的内容。比如，今天数学课中你想昨天的足球赛来着，那就要在本上记录：数学课足球赛约2分钟。这样记录几天后认真看一遍会发现自己胡思乱想的东西多无聊，浪费了多少时间。想信用不过多久本上的记录会越来越少的。

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。

**小学生心理健康教育演讲稿篇八**

各位家长同志们：

大家早上好。我今天与大家分享的是家庭的健康教育和健康的服务主要内容。

去年我学习了家庭教育指导师这门职业课程。回来以后结合自己的学习工作实践，结和国家健康服务业里的薄弱环节内容，我们打算整合以前的保姆月嫂家政公司，增加上家庭教育和心理服务，心理疏导，婚姻介绍，家庭婚姻咨询，以及婚姻家庭初期的训练，家庭婚姻诊所等主要内容!提供人性化全面的家庭健康服务。这些是我所想到的可以推向市场，又受到国家支持的，可以赚钱的家庭教育服务项目。也就是市场化的家庭教育!

我先说说家庭，家庭是社会的最小细胞，家庭和谐社会才和谐。现代社会家庭主要表现功利化严重，矛盾突出，婚姻矛盾成堆，其实这些主要的原因是婚前没有进行家庭教育和婚姻教育训练造成的，我们打算开辟一个婚姻训练基地，大家一起去劳动，讲课，训练，一起做饭，承担责任等等。一起去养老院社区做义工等培养责任感。通过这个一系列的活动培训未婚男女未来的家庭观念为将来的家庭打好基础!这个是根本。

出了问题的家庭咋办呢，我们会先引导他们看家庭教育的视频录像，关到屋子里让自己看，有情绪的可以到心理减压室，或发泄室去释放情绪，然后观看。等观看完了，静下心来，可以喝喝茶。然后处理问题，主要是心理咨询师，家庭教育指导师分别做沟通，倾听她们的心理需求，关注他们的背后矛盾的担心。化解他们矛盾的背后产生的心理!

一般家庭矛盾解决了，家长就愿意成长了，其实学习在网络时代变得很容易，我们只要定期的聚会分享谁家孩子教育的成功经验。谁家的孩子习惯好，这时家长俱乐部就显得特别重要了，这个可以定期举办，也可以用组织家庭旅游的形式加以解决!带着他们去参观我们同学在各处设立的家庭教育网点。让指导师们介绍各地方的家庭教育经验，欣赏个地方的美景，还有人文历史。为家庭教育增加上新元素，把家庭教育变成欣赏不同的文化教育和旅游美感的元素。并在这个过程中培养亲子关系，加固夫妻关系，增进孩子的成长的快乐过程!

婚介服务在我们这里也是和家庭教育，婚姻培训联系在一起的，要让未婚男女在劳动中生活中去认识对方，在劳动中增加了解，在训练中成长!

我们的\'月嫂培训，也加入家庭教育和心理服务的内容，这个在中央二套金牌育婴师大家也看到了，我们会定期举办孕妇俱乐部，母亲俱乐部，让她们在群体里得到快乐成长!

我们是整合所有的资源做综合的服务，这些健康服务包括生理的，心里的，还有这些健康因素产生的根源。现在我们的社会是一个转型的社会。我们三和公司崇尚“待人和气，处事和谐，内心和乐”的三和服务理念。从这些方面做好综合的家庭服务!

我所讲的主要是这些，可是这些内容大多都在想象里，正在要走在路上呢，只要是试制成功我们就可以用这样的模式，加盟合作伙伴。让这个家庭健康教育服务遍地开花，为更多人提供健康的服务。我再说一下只要发展起来更多人的加盟，我们将把城市里的月子会所服务，老年会所服务等高端服务，利用心理学家庭教育加以改造，变成老有所乐，老有所为，老有所养的健康服务，这是我们长期的目标，到那时我们就把家庭里的生，长，学，婚，育，老，做成一条线的服务，提供更多的健康服务!

**小学生心理健康教育演讲稿篇九**

同学们：

大家好！今天我们又来到心理小广播时间，我们带

给大家

的是《自我激励，点燃激情》。

更好一些的物质生活，他们有时候甚至忙的无暇顾及我们。他们的身影：在工厂里，在超市里，在田地里，在大街上，在饭店里......

请每一位同学思考一下：我们的学习、生活究竟为了什么？我在这里想

对大家

说：当你们的父母忙得没有时间欣赏你、鼓励你、夸奖你、赞美你，甚至你的一次调皮只是想吸引一下父母注意力的时候，却引来一顿暴揍的时候，请你们换个角度想一想吧：

父母这么忙，他们为了什么？

他们忙得没有时间顾及我们的时候，我们该做些什么？

调皮？捣乱？惹事？打架？斗殴？是这些吗？我想打架的回答肯定是：不是。

那么我们该做些什么呢？

我们是不是应该：照顾好自己，自己给自己加油呢？

是的!

那就从今天开始，请我们的每一位同学开始试着找寻自己的闪光点、优点，学会自我欣赏，自我鼓励，自己给自己加油、鼓劲，点燃激情，让自己的内心的不断坚强起来，强大起来，面对美好的生活吧!

**小学生心理健康教育演讲稿篇十**

同学们：

大家好！

有幅对联说得很对：“人品、食品、品品相照；苍生、民生、生生相联”，生命只有一次，健康是人生最重要的财富。

在人的生活当中，衣食住行，样样缺不得。特别是食品，它是与我们每个人紧密相连的，是我们每天的必需品。俗话说得好，民以食为天，人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。所以我们更该关注食品安全。

食品安全要警钟长鸣，不容忽视。国家为了广大的中小学生能够放心的使用食品，增强全我们对食品安全的参与意识，普及食品安全知识，宣传《食品卫生法》、《产品质量法》、《标准化法》等法律法规能够深入人心、家喻户晓，营造食品放心消费环境。

我们是二十一世纪的\'雏鹰，是祖国未来的接班人，我们的生命就像一朵朵含苞欲放的花儿，只有健康才是我们生命唯一的选择，决不能让危害健康的食品在我们身边有一席之地！垃圾食品问题相当于冰山一角，可这一角不留意了也能撞沉铁达尼号，我们在卫生监管部门的大力整治时，也要擦亮自己的眼睛，毕竟，我们管不了别人的良心，只好先管住自己的嘴巴。

**小学生心理健康教育演讲稿篇十一**

老师们、同学们：

早上好!

青少年的心理健康应具备以下素质：

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。

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。

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。

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，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结结互助，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。

**小学生心理健康教育演讲稿篇十二**

亲爱的老师，同学们：

大家好！

今天我们演讲的题目是《快乐运动，健康生活》。

火红的夏日告别了青翠的燕子山，丹桂的香气弥漫着橙色校园，欢乐的身影，银铃般的笑声，秋日的绿茵场上又开始沸腾。瞧，那飞扬的跳绳、那雀跃的身姿、那奔跑的矫健步伐，这就是我们的健康生活。多么酣畅淋漓的挥洒，多么痛快的运动，这一切的一切，让我精神抖擞，心情飞扬！这就是体育运动的魅力！正如大作家普希金说的那样：生活多美好啊，体育锻炼乐趣无穷！我爱开元，更爱开元阳光下健康的运动生活！

本周四我们开元又将迎来学校一年一度的秋季运动会，今年的运动会推陈出新，为了让每个学生都能参与其中，充分体会运动的快乐，同时培养大家团结协作的精神，学校将游戏娱乐和体育竞技融合起来，设计了多种有趣的比赛项目。今年的比赛规则也很特别，不同年级的相对班级纵向组成一支比赛队伍，这只队伍中的三至六年级各班成绩总和为这支队伍的最终成绩，这就需要三至六年级每一位同学的精诚团结。今年的运动会中我们还将进行课间操展示。特别值得一提的是，本次大会我们还将邀请市、区教育局的有关领导和济南外国语学校教育集团有关领导到校指导工作。总之，本次全员运动会可谓盛况空前，令人期待，届时也将会创意缤纷，精彩纷呈，掌声四起。

相信各班的运动健儿们已经做好充分的准备，准备在开元赛场上大显身手，一展英姿。

试想那抬小猪、小猴爬、运转乾坤等趣味十足的体育游戏项目，试想那力量与速度连接的接力赛场，试想那群情激扬的观众席、拉拉队，还有一二年级的小同学们，你们可以跟爸爸妈妈一起在亲情运动会中体会趣味和默契。每一幅画面都让我们向往！除却“坚韧不拔、奋勇争先”的运动精神，更值得我们期待看到的是伙伴间、对手间的彼此鼓励的眼神和相互搀扶双手，用行动诠释“友谊第一，比赛第二”的和谐竞技。

在快乐运动、享受健康生活的同时，还希望同学们在原样交接、垃圾分类等文明引领活动方面有新的突破。希望同学们在整个运动会过程中，保持好会场秩序，不要随意打闹或走动，在座区整齐坐好，热情地给运动员加油。同时，还要保持好会场的卫生，在观看过程产生的纸屑、果壳、水瓶等生活垃圾都要投放到指定的垃圾箱中。愿每位同学都能用自己的行动，体现出成绩与素养同在，风尚与竞争并存，将开元分校学生最好的风貌展示给与会的嘉宾，为学校增光添彩。

生命不息，运动不止。同学们，让我们快乐地运动起来吧，运动让我们的生活更健康，更美好！

**小学生心理健康教育演讲稿篇十三**

没有一个好的健康的身体就不能担负起，将来建设祖国的重任，（单单学习成绩好、思想品德好还不行，必须要有一个好身体），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：

一、从小养成良好的卫生习惯：

1、吃东西以前和大小便后洗手。

如甲肝、伤寒、痢疾、蛔虫病、钩虫病等肠道传染病。存在我们手上、水中、食品中的一些细菌和病毒很小，我们的肉眼见不到，在显微镜下放大几百倍甚至几万倍才能看到它们，这类有生命的微生物是一些传染病的病源菌，大多数通过口进入人体内，给人体带来疾病。

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，世界卫生组织在2024年曾经提出一个口号：“洗干净你的手，煮熟你的食物。”可见这是非常重要的。

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）。

5、适当休息有利于学习和身体健康。

中学生要有充足的睡眠，才能保证健康和提高学习效率，中学生每天睡眠以8个小时为好。

二、及时有计划的接种疫苗（打防疫针）：

很多同学听说打防疫针并不陌生，因为每个同学小时候都打过，而且现在还要打一些疫苗。我们的国家为了造福后代，保障青少年、儿童及婴幼儿的健康成长，促进全民身体素质的提高，几十年来对各适龄人群开展了有计划的预防接种，取得了巨大成就，使很多传染病已经消灭或基本消灭，有的也得到控制，发病率大幅下降，如天花、小儿麻痹症、麻疹、白喉、百日咳、小儿破伤风、流脑、乙型脑炎等。

三、健康的心理活动

什么是健康？世界卫生组织宪章中规定：“所谓健康，是身体上、精神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。小学生要注意培养自己具有快乐的、积极向上的、与同学团结友爱的性格，与同学们一起玩耍，学会愉快、融洽的人际交往，学会调整自己的心理状态，如碰到困难，受到了挫折、要振作精神，要知道前途总是光明的。经常保持一种乐观愉快的情绪。

如平时学习成绩差或一次考试成绩掉下来了，要正确认识，不气馁克服困难，努力就有收获。

中学生的自我认识，具体包括认识自己的生理状况（身高、体重、体态等），心理特征（如兴趣、能力、气质、性格等）以及自己与他人的关系。

自我认识是要正确的自我评价，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。

要进行自我体验，自我体验就是要有自尊感、自信感和自豪感，做到不自傲、不自卑、不自满，做错事感到内疚，做坏事感到羞耻。不断调节自己的行为，使行为符合群体规范，符合社会道德要求。

平时参加一些健康有益的活动，如文体活动，和有意义的社会活动，不要去网吧和游戏室等成人去的场所。

四、全面、均衡、适量的营养

丰富的营养能促进小学生的生长发育，为健康身体提供物质基础。

中国学生营养促进会在1994年5月20日“中国学生营养日”提出营养贵在全面、均衡、适量。所谓全面就是营养的种类要全面（营养的种类有六大营养素：蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素和水）。因为少年儿童正处在生长发育期，需要的营养相对比成人多，营养和种类要更全面，提倡全面营养，需要多种食物，要求不能偏食、不能挑食，不能说我想吃什么就吃什么，不想吃什么就不吃，因为每种食品都有不同的营养成份，偏食和挑食会引起某种营养素的缺乏，影响你们少年儿童的身体健康。

近些年来，我国人民的生活水平有了很大的提高，已由温饱向全面达小康迈进，但据调查在还存在着营养不良和身体素质差的问题，这主要原因就是在学生中许多人不能做到全面均衡适量的营养。

五、眼睛的卫生保健

预防眼睛近视要做到“六个不”：不走路看书、不乘车看书、不躺在床上看书，不在暗弱的光线下看书学习，不在强光下看书学习，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。

**小学生心理健康教育演讲稿篇十四**

同学们：

大家好！

当你面对自己的成长时，你是不是会感到又兴奋又不知所措，还常常有一些烦恼和痛苦呢？不知道怎么与异性交往呢？这些都不要紧张，人人都有青春期，就从如今开场，我们一起来理解，一起来学习。因此，我们要自尊，自爱，自律，安康平安的渡过青春期。今天我们要讲的是生殖安康教育系列之异性交往。交往策略有六不：不拘谨、不随意、不冷淡、不亲昵、不卖弄、不严肃。

1、自然交往。在与异性交往的过程中，言语、表情、行为举止、情感流露及所思所想要做到自然、顺畅，既不过分夸大，也不闪烁其辞；即不盲目冲动，也不矫揉造作。消除异性交往中的不自然感是建立正常异性关系的前提。自然原那么的最好表达是，像对待同性同学那样对待异性同学，像建立同性关系那样建立异性关系，像进展同性交往那样进展异性交往。同学关系不要因为异性因素而变得不舒适或不自然。

2、适度交往。异性交往的程度和方式要恰到好处，应为大多数人所承受。既不为异性交往过早萌动情爱，又不因回避或回绝异性而对交往双方造成心灵伤害。当然，要做到为大多数人所承受有时也并不容易，建议你只要做到自然适度，心中无愧，就不必过多顾虑。

3、真实坦诚。这是指男女生交往的态度问题，要像结交同性朋友那样结交真朋友。

4、留有余地。虽然是结交知心朋友，但是异性交往中，所言所行要留有余地，不能毫无顾忌。比方谈话中涉及两性之间的.一些敏感话题时要回避，交往中的身体接触要有分寸等。

5、自信、自强、自爱和自我防范。

同学们！用你们青春的画笔，把真诚、纯洁、美丽、梦想都画进你绚丽的人生画卷！使自己的青春真的无悔！

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