# 最新心理健康演讲稿三分钟(精选12篇)

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2024-12-08

*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。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新演讲...*

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。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**心理健康演讲稿三分钟篇一**

老师们、同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动，我快乐》。

冬天来了，天气越来越冷了，而这个季节，却正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼我们不怕严寒的坚强意志，令我们的身心都得到磨砺。

国家教育部、体育总局等部门发出了全国学生每天坚持长跑的号召，要求全国学生坚持每天长跑，其目的就是要形成浓郁的体育锻炼氛围，有效地促进学生积极参加体育锻炼的热情，选择合适的运动项目，“每天锻炼一小时”，切实提高学生的体质健康水平。在此，我们希望同学们在长跑时可以做到以下几点：

1、跑步时队伍整齐，眼睛向前看，双手应该积极摆动，不讲话，不插队；

2、冬季锻炼要注意预防感冒，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖；

3、 参加冬季锻炼要有顽强的毅力与持之以恒的精神。

另外，冬季三项活动内容包含：长绳、短绳与毽子。这些运动都是同学们平日非常喜欢的，它的好处就更多了。首先这些运动能有效地增强我们的体质，增进我们的健康。跳绳能促进我们少年儿童的健康发育，跳绳时的动作可谓左右开弓，上下齐动，有助于我们左脑和右脑平衡、协调地发展，还可以培养我们的节奏感。踢毽子的好处也很多，踢毽子时，通过抬腿、弹跳、曲身、转体等动作，使身体的各部分都能得到很好的锻炼，能有效提高腿部关节的柔韧性和身体的灵活度。除此以外，它还能增强我们的反应能力，令我们更加机敏。而长绳考验的则是我们团队的协作力，唯有大家掌握节奏互相配合，才能跳出源源不断的精彩。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”，祝愿同学们在参与阳光体育活动的浪潮中变得更健康，更自信！动起来，汗水会换来精彩！动起来，你会更加可爱！动起来，别再让梦期待！动起来，成功会向你敞开！

**心理健康演讲稿三分钟篇二**

亲爱的同学们，老师们：

大家早上好!

今天我演讲的题目是5.25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――“5.25”心理健康日。

“5.25”，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5.25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“5.25”，关爱自我，构建和谐心灵!共度心理健康日!

谢谢大家!

**心理健康演讲稿三分钟篇三**

各位老师、同学们：

鲜花盛开的五月春意盎然，温暖的春风来到我们身边，你嗅到她的味道了吗？清晨起床，走在上课的路上，你是否会闭上眼享受春风温柔的抚摸？你是否曾停下脚步闻一闻花的清香？你是否会伸出手感受阳光从手心传到心窝里的温暖？就在这美丽的季节，我们迎来了西宁三中第二届“5.25”心理健康节。 “5.25” 即 “我爱我”，“我爱我”的意思为只有爱自己，才能让别人更好的爱你，所以要珍爱生命，就要从心开始，从心出发。“我爱我”，需要从心开始。只有美丽的心灵，才能感受生命的无言之美。只有自尊、自爱的人，才能分享、接受、给予爱和友谊，才能用良好的心态面对人生。成长的过程中，我们都经历过惆怅的黯然、孤寂的寒夜、压抑的委屈、落空的期盼、留不住的回忆……生命之中，有太多不能承受之重。

同学们，你们爱自己吗？人一生最大的宝藏是自己，最大的事业是如何经营自己。人生虽有终点，生命却是无涯；生活可以轻松，生命却要认真；目标可以一个一个的达到，实现自我却是永无止境。人首先应自爱，爱自己是爱一切的开始。爱自己才能爱别人，爱集体，爱生活。作为时代的骄子、未来社会的栋梁，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼、失败的痛苦却如影随形，时刻困扰着我们。关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们走向成熟、承担社会责任的前提和基矗因此，在心理健康节到来之际，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、和谐社会。用自己年轻的心去感受生命的活力，感受心灵的宁静，去体会人际交往的和谐，体会人间真情的温暖，去享受身心健康的快乐，享受美好的生活！

冰雪覆盖的时候，我们需要一团火来取暖； 暗夜无边的时候，我们需要一点星光来照明； 前途戚戚的时候， 我们需要一次心灵的洗礼。聆听内心，生命就有了前进的依托，你我也就有了心灵的共鸣。所以朋友们，人生旅途中不可能没有迷茫、困惑和苦恼，当你烦恼、迷惘时，请你敞开心扉，让朋友分担你的忧愁；当你的同学愁眉不展时，请你伸出友谊之手，架起彼此心灵的桥梁，让我们互助、交流，共同营造温馨、友爱的心理氛围！你还要学会主动寻求心理帮助，当你郁郁寡欢时，当你心烦意乱时，当你因为某些事情难以释怀时，当你人生道路上出现令人心痛的事件时，请别畏缩，也别犹豫，勇敢地走进心理咨询室吧，心理咨询老师会用真诚迎接你，用爱心抚慰你，帮你拨去心头乌云，用一把心伞为你撑起一方心灵的晴空！来吧，朋友们，让我们走到一起来，构造一种理解、宽容、接纳和互助的氛围，在这样的氛围中，消融所有心理困扰，驱除所有的心灵阴影，用健康的心态去迎接每天的朝阳吧！

让我们相约5.25，爱自己，爱大家，让阳光伴随心灵起航。

xx实验中心

五月二十日

**心理健康演讲稿三分钟篇四**

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五**

大家好！来到大学后，在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都面临着全面的调整和适应。由于目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱，所以，在大学中，生活适应问题广泛存在，有的思家、恋旧，常常偷偷以泪洗面；有的厌学、仿徨、沉溺于无所事事；有的失眠、抑郁、在焦灼中挨度日子；更有的则想休学、退学。

大学生的主要任务是学习，学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。大量的事实表明，学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。虽然大学生在学业方面是同龄人中的优秀者，但由于大学学习与中学存在很大的不同，所以很多学生存在学习问题，包括学习方法、学习态度、学习兴趣、考试焦虑等。大学生现在面临的压力过大，造成心理的落差比较大，与整个社会发展的形势和家庭的影响是分不开的。而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，肩负着人民的重托，历史的责任！

作为新世纪的大学生，学会更好地认识自己、了解他人，开发自身的潜能，提高心理健康水平，掌握心理调适方法，优化心理健康途径，预防心理疾病，纠正不良心理，促进身心健康与人格完善，都是大学生自我修养的重要内容，也是大学生心理健康教育的重要课题。谢谢大家！

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

**心理健康演讲稿三分钟篇六**

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七**

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八**

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！

**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**

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十一**

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，这说明你们开始懂得人生需要承受，生活需要担当。

“不如意事常八九”，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20xx届我校高中毕业的一位同学，她是一个文弱的女孩，农村，是父母的独女。在她小的时候，母亲就患病，后长期卧床，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，生活的困难自不必说。20xx年四月的一天，长期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宏大悲哀中，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！她没有被那宏大的痛苦击败，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，高一完毕时，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！

对儿童来说，形成安康心理所必备的根本条件是什么呢？归纳起来，主要是：充分的抚爱、充实的生活、平稳的环境、艺术的陶治、安康的躯体等几方面。

充分的抚爱包含着体贴、关心、保护、依赖等，它能带给儿童满足与温暖，使儿童体会到生活充满幸福与光明，从而心情愉快、积极向上，并且会深切真挚地去爱别人。爱是促使儿童心理安康开展的动力。母爱是儿童身心安康开展的精神支柱。教师的爱对儿童一生的开展也有着不可估量的作用。不适当的母爱与师爱会对孩子的一生产生负面的影响。母爱不适当主要表现在溺爱上，对儿童一味迁就，缺乏严格要求，结果造成孩子骄横成性，散漫无羁，对父母及其他人漠不关心。对儿童爱得不够或不正确，常使受宠儿童张扬跋扈，被冷落的孩子性格孤僻。不仅要充分地爱孩子，也应该正确地爱孩子。

儿童生活的内容应该是丰富的，有恰如其分的学习、劳动，有适当的游戏、娱乐。

有的家长忙于工作，对儿童除了在吃穿上给予满足外，对孩子的其他方面很少关心；有的家长望子成才心切，过多安排孩子学习，致使孩子精神紧张，兴趣偏狭，生活能力差，影响人格的健全开展。有些家长只关心儿童读书，不关心儿童个性开展，安排上缺乏游戏、娱乐，使孩子感到生活枯燥无味，从而对学习产生抵触情绪。

平衡的环境是指的家庭、顺利学习的环境、必要的物质生活。比拟平稳少曲折的环境，对儿童的心理冲击比拟小，儿童容易适应，而不致于产生心理不安康。反之，处于逆境中的儿童，往往会缺乏教育引导，而在心理上受不住冲击，出现反常心理。美国霍尔姆等人曾对5000余人进展社会生活对心理疾病的影响的调查研究，发现生活变动量大会出现较高心理发病率。例如，父母吵闹、离婚，教师责骂、体罚，由于贫困而受饥饿或失学等，都会促使儿童发生心理变态，产生紧张、焦虑、悲伤、恐惧、、自卑等心理。不过，处在逆境中的儿童，如果能加以正确引导，给予精神或物质的支持，培养他们以比拟强的意志、正确的态度来对待挫折，那么儿童还是能够身心安康地成长的，甚至会成为生活中的强者。艺术的陶冶促使儿童的人格获得健全、和谐的开展。音乐是形象化的详细刺激，儿童容易承受。创造和选择适合儿童特点的音乐来陶治儿童，根据需要经常给儿童听欢乐、明快或安静、温和或坚决、有力的音乐，使儿童形成活泼、愉快、稳定、勇敢的性格。美术主要是造型和色彩的艺术。美术的详细形象性是最受儿童喜爱的，用以陶冶儿童情操、开展儿童智能有显着的效果。儿童可以在看看画画玩玩中开展智力、想象力和创造力。色彩能影响人的情绪：红色使人情绪亢奋，黄色使人喜悦，蓝色使人心胸开阔，灰色使我沉闷、忧郁。在儿童常处的环境中应少用灰、黑色。儿童文学也是儿童十分喜爱的艺术形式。它那引人入胜的内容、优美动听的语言，不仅使儿童增长知识、明辨是非、开展语言，还能培养他们对文学的兴趣。经常向儿童讲故事、念诗歌是促使儿童心理安康开展的重要条件。

安康的躯体是儿童心理安康的生理根底。躯体的安康同先天的条件有关，然而后天的保护和锻炼亦十分得要。要使儿童的人格获得健全的开展，就必须同时使儿童有安康的身体。

除以上所述的根本条件外，促使儿童心理安康的条件还有很多我，如经常与同伴交往，参加力所能及的劳动，父母的直接影响等，这些都应引起家长和教师的重视。

**心理健康演讲稿三分钟篇十二**

各位尊敬的领导：

下午好!

我今天

讲话

题目是《认识自我，改变自我，超越自我》

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。

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。

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