# 最新小学生心理健康教育演讲稿(实用13篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-08-13

*演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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...*

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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。

**小学生心理健康教育演讲稿篇一**

同学们:

我们知道，种子萌芽生长，必须经过黑暗中的挣扎才会见到破土而出时的第一缕光亮;蛹破茧而出，必须经过苦苦挣扎才会有彩蝶的翅膀美丽如画。21世纪的我们，必须排除人生道路上的种种困惑，克服前进道路上的种种困难，才能在学习、工作与生活中乘风破浪，勇往直前。“未来社会也日益要求个人在社会中具有健康的自我和主动发展的意识与能力。”当今社会竞争日益激烈，而且这种竞争也被移植到学校。刚结束一天紧张的学校生活，我们拖着疲惫的身体回到家中，还没来得及吃饭就开始伏案做作业了。周末，悠闲的大人们在家中看电视，你们却在忙碌着准备的各种作业。你们只能透过窗户凝视着蔚蓝的天空，数着天空飘过的缕缕白云，看电视更成了你们遥不可及的奢望。偶尔有人能上网查查资料、打打游戏，更像是做错事一样。在这种紧张的学习生活里，你们会表现出各种各样的问题。时下，你们的心理问题越来越受人关注，心理健康教育也随之受到了重视。 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。今天老师从身体健康和心理健康两个方面和大家谈谈：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。

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。

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)。

4、不随地大小便，不随地吐痰。

5、适当休息有利于学习和身体健康。要有充足的睡眠，才能保证健康和提高学习效率，小学生每天睡眠以10个小时为好。

6、眼睛的卫生保健 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。

7、全面、均衡、适量的营养。丰富的营养能促进自己的生长发育，为健康身体提供物质基础。

二、健康的心理活动 中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。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。小学生要进行自我体验，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。

三、除了与老师的关系，与家长的关系也是个很大的问题。在许多孩子和家长之间，存在“代沟”。什么是“代沟”呢?指的是年轻的子女和父母在思想观念及价值观念上存在的距离，并由此导致两代人之间的相互不理解，产生隔阂。 学生与父母产生代沟的具体原因，从子女的角度说，有以下几个方面： 产生强烈的独立意识，认为自己已经长大，反对父母的关系和照顾。身体的迅速成长使你获得了力量和勇气，但并不能正确地评估自己的力量。父母认为你是孩子，还处于被保护阶段——他们根本没来得及接受你已经长大的事实;而你每天接受很多新鲜事物与信息，并发表自己的见解，这种突如其来的变化与父母已有的观点必然会碰撞出不和谐的音调来。代沟的存在是客观的，但不是无可奈何的，其扩大会加深两代人的冲突，给家庭生活，甚至学校生活带来一些不和谐。作为年轻的一代，只要努力是可以把两代人的距离缩小到最小的程度，既有利于自己健康成长，有可以使家庭气氛保持温馨。

试一试下面的建议：

1、对父母的态度要温和，不采取偏激的行为方式。

4、养成预习复习的习惯，每天都要对未教的内容进行预习，把已教的内容复习好;

5、养成不懂就问的习惯，学习只有靠问，才能成为学问。 一旦你养成了以上的学习习惯，每天将有新的收获，那就将感到快乐无比。同学们，昨天的习惯，已经造就了今天的我们;今天的习惯决定明天的我们。让我们从现在做起，从今天做起，养成良好的学习习惯，做一个优秀的学生，共同创造辉煌的未来!

**小学生心理健康教育演讲稿篇二**

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。

**小学生心理健康教育演讲稿篇三**

大家好，我是初一(1)班的\_\_，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。

**小学生心理健康教育演讲稿篇四**

尊敬的老师、同学们：

大家好！

健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应当具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和因难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。

心理健康是大学生成才的基础，心理健康能够促进大学生全面发展健康的心理品质，是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，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。

作为21世纪的大学生，我们应当不断加强对适应性、承受力、调控力、意志力、思维力、创造力以及自信心等心理素质的训练，使自我真正懂得：要想占有未来，不仅仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走出自我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！

谢谢大家！

**小学生心理健康教育演讲稿篇五**

尊敬的各位教师，各位同学：

大家好！

今天主要向大家谈谈怎样保持稳定愉快的情绪。

所笼罩。对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的事情，但是如果表现过于强烈、引导不利，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。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。

怎样才能保持健康稳定的情绪呢?笼统地讲要注意以下两点：

一个人能否保持清醒、冷静的头脑，用理智来控制支配自己的情绪，这是心理健康与否的重要标志。从心理学角度看，人们许多不愉快的情绪，多是\"自寻烦恼\"的结果。青年人一定要正视现实，全面地多角度地看待问题，保持开阔的胸怀和乐观开朗的性格。

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。

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，有的同学去丧失了勇气，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。

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。

同学们，国外有句格言：\"我是我心灵的主宰。衷心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!

**小学生心理健康教育演讲稿篇六**

老师们，同学们：

大家上午好！

今日，我在国旗下讲话的主题是“做个心理健康的孩子”。一个人的健康包括两个方面：一个是身体健康，一个是心理健康。今日我们主要讲心理健康，那么，怎样去推断我们自己的心理是否健康呢？下面，我从我们小学生的学习、人际关系、自我相识、社会适应四方面进行分析，同学们请仔细听听，比照自己是否符合心理健康的要求。

第一个方面是学习。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，能在学习中获得才智和实力，并将学习得来的才智和实力用于进一步的学习上面。下面是与学习有关的心理健康的标准：

1、是能自我满意。这里所说的满意感，事实上就是一种学习上成就感。每个人都希望胜利。有些学生，对自己的要求过高，一心想成为全班第一、其次，结果总是对自己不满足；而有些学生却不想有所作为，认为反正自己不行，对自己丢失了信念，甘于落后。这种过于剧烈和过于落后的学生都不能算是心理健康的学生。因为大部分心理健康的学生都是能在学习中获得自我满意感，从而不断增加自信念。

2、是能解除学习中各种忧虑。例如：有些学生考试不志向就会很不快乐，胆怯老师和父母的责怪，甚至出现焦虑。结果焦虑过度，甚至胆怯回学校，对学习产生躲避的心理。而心理正常的学生虽然在学习中也有苦恼，但会实行主动的方法，会摆脱这一消极心情。其次方面是人际关系：心理健康的学生既有好挚友，又乐于与人交往。能与父母形成良好亲子关系，与老师形成良好的师生关系，与同学形成良好的同伴关系。我们常发觉有些同学喜爱独来独往，把自己封闭起来，这些都是人际关系不健康的表现，不能算是心理健康的学生。第三方面是自我相识：心理健康的学生，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，也能安稳处之，有时还会自我劝慰。而有些学生，一次考试考砸了或做了错事之后，总是极力地找各种借口为自己开脱，或隐瞒同学和家长。还有些学生总是不承认自己某些方面的缺点，总是觉得自己是正确的，别人都在冤枉他。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，社会适应实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，能在现实生活中找到自己的位置。而对生活和社会适应不良的学生就简单产生出各种心理行为问题。例如：有些学生沉迷电脑嬉戏，沉迷虚拟世界里，对现实的学习和生活都不感爱好。这些都不能算是心理健康的学生。最终，在这里我希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美妙的人生，明白知足常乐的道理。

**小学生心理健康教育演讲稿篇七**

(主持甲、主持乙)：敬爱的老师、亲爱的同学们：中午好!

(主持甲)我是五(1)中队的主持人------

(主持乙)我是五(1)中队的主持人------

(主持甲、主持乙)：今天由我们为大家广播，希望大家能喜欢。

根据世界心理卫生协会所提出的心理健康标准，并结合小学生心理健康发展的特点，我们把小学生的心理健康标准确定为6个方面，即智力发展水平、情绪稳定性、学习适应性、自我认识的客观化程度、社会适应性、行为习惯。

(主持乙)(1)智力发展水平：虽然智力发展优秀者并不一定拥有健康的心理，但如果智力发展水平低下，那将毫无心理健康可言。因此，一个心理健康的小学生，其智力发展应属于正常。相反，若智力水平低下，是算不上心理健康的。

(主持甲)(2)情绪稳定性：一个心理健康的小学生，一般是心境良好，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导，但同时又能随事物对象的变化而产生合理的情绪变化。所谓合理的情绪变化是反应，当有了喜事感到愉快，遇到不幸的事时产生悲哀的情绪。此外，还能依场合的不同，适当地控制自己的情绪。

(主持乙)(3)学习适应性：一个心理健康的小学生通常喜欢上学，觉得学习是一件令人愉快的事，感到轻松;对于学习内容往往抱有浓厚的兴趣，乐于克服学习上遇到的困难;学习效率高。

(主持甲)(4)自我认知的客观化程度：心理健康的小学生能顺利地从以自我为中心向去自我中心阶段转变;能将自己同客观现实联系起来，主要从周围环境中寻找评价自己的参照点，对自己的认识开始表现出客观性。

(主持乙)(5)社会适应性：心理健康的小学生往往具有独立生活的能力，自己的日常生活事务能由自己来料理，能适应不同环境下的社会生活，乐于与同学、老师交往，让自己融入集体生活中，自觉用社会规范来约束自己，使自己的行为符合社会的要求，而不是以自我为中心，把自己孤立起来，与周围的人群格格不入。

(主持乙)：对照刚才的标准同学们可以自我检测一下，下面我们进行一个心理小测验，请看题：

(主持甲)：《当别人得第一》

(1)很生气，不再理小博。

(2)逢人就说小博的坏话。

(3)大方地走过去，握住小博的手，真诚地祝贺他。

(4)虚心向他学习。

(5)如果他有困难，真诚地帮助他。

(1)(2)，这两种做法不可取。不理他，说明你心胸狭窄。说他坏话就更不应该，这样做损害了他人的利益。

选(3)(4)(5)，这三种做法都很好，说明你有博大的胸襟。你会进步更快，人缘更好。

(主持乙)：有了好心情生活才会快乐，学习才会有进步，那《如何保持良好的情绪》呢?今天我们交大家几招：

(主持甲)(1)不对自己过分苛求。有些人把自己的抱负定得过高，根本无能力达到，却在别人面前天高海阔地谈论起来，受到别人嘲讽后，终日郁郁不欢;有些人做事要求十全十美，往往因为小小的瑕疵而自责。如果把自己的目标和要求定在自己的能力范围内，自然就会心情舒畅了。

(主持甲)(3)疏导自己的愤怒情绪。当你勃然大怒时，很多蠢事都会干出来，与其事后后悔不如事前自制，把愤怒平息下去。心理健康教育广播稿心理健康教育广播稿。

(主持乙)(4)偶尔也要忍让。要心胸开阔，做事从大处看，只要大前提不受影响，小事则不必斤斤计较，以减少自己的烦恼。

(主持甲)(5)暂时回避。在遇到挫折时，应该暂时将烦恼放下，去做些喜欢做的事，如运动、看电影等。

(主持乙)(6)找人倾吐烦恼。如果把心里的烦恼告诉你的挚友、师长，心情就会顿感舒畅。

(主持甲)(7)为别人做些事。帮助别人不单是使自己忘却烦恼，而且还可以确定自己的价值，更可以获得珍贵的友谊。

(主持甲)：我还给大家带来了一条心理调适的妙招：如何拥有快乐的心情呢?试试下面的方法吧：

(主持乙)1早上起来第一件事，告诉自己：“今天我很快乐。”然后，对着镜子笑一笑。

(主持甲)2经常回忆过去美好的时光，比如，过生日的快乐情景，和同学们郊游时的嬉戏。

(主持乙)3经常默念自己的优点。

(主持甲)4看一些有趣的笑话。

(主持乙)心情不好的时候，我们可以：

(主持甲)1听一首优美的曲子，或者唱歌。

(主持乙)2去跑步、爬山，或者打球。

(主持甲)3打扫自己的房间或书桌。

(主持乙)4找一个信任的人，把心中的烦恼告诉他(她)。

(主持甲)5将一个笑话给别人听。

(主持乙)6把不快乐的事写出来。

甲：在节目的最后，我还想和大家分享一首好听的歌曲，希望大家拥有愉快的一天。

(播放歌曲：《美丽心情》)

甲：时间过得真快，本周的红领巾小广播马上就要和大家说再见了，本次播音由五(1)中队主播，下次播音由五(2)中队负责，主题是爱护校园环境，从我做起。

合：我们下周四再见!

**小学生心理健康教育演讲稿篇八**

各位老师，同学们：

大家好!

随着教育教学改革的不断深化，中小学生心理健康教育越来越引起了全社会乃至学校及家庭的高度重视，形式越来越多样化，内容越来越丰富，范围也越来越扩大，这充分说明中学生心理健康教育是思想品德教育的重要组成部分，它与德育、智育、体育一样，已成为中小学生的必修课，同样它在青少年的成长过程中起着非常重要的作用，因为，中小学生健康的心理，有利于学生意向品格和良好心理素质的形成与培养，有利于身心的健康发展；有利于智力与个性的和谐发展；有利于提高学习和工作效率；有利于学生成绩的稳步提高；更有利于社会的和谐进步。

因此，健康的心理是每一个人一生成长过程中必不可少的重要环节，甚至影响或决定着一个人一生的生活、事业等。同学们要问既然心理健康如此重要，那么，什么是心理？什么是健康心理呢？顾名思义，心理即是指一个人的思想感情等内心活动，它是一种思维活动，也是一种情感活动。健康心理就是有意识地控制自己按照社会的道德规范和发展要求去进行思维，去培养情感。从这个意义上说，当代中学生必须具备健康的心理，以饱满的热情投入到学习生活中去，排除一切杂念，消除不良干扰，摈弃侥幸幻想，克服幼稚，走向成熟，顺利实现自己的人生理想。

但是，从实际情况看，无论是社会，还是家庭、学校，都程度不同地未能给中学生健康心理的形成创造良好的外部条件，市场经济带来的负面影响如拜金主义、金钱至上，社会某些丑恶现象和不和谐的因素，就业难而引起的不利方面如读书无用，家庭教育方面的偏颇，如家长只关心和重视孩子的吃、穿、用度、不注意，不关心孩子的心理品格和道德品格，家庭教育方法的简单粗暴，如打骂、责罚，学校教育的苍白无力和脱离实际等等，都从不同角度，不同层面上侵蚀、侵害、影响着中学生的稚嫩心灵，加之中学生因知识不足，阅历不深，辨别是非，区分善恶，分辨真假的能力差，极容易机械模仿，盲目效法。致使部分中学生产生了畸形心理和离奇的行为，如缺乏理想，胸无大志，不思进取，贪图享受，好吃懒做，感情脆弱，不承压力，自私冷酷，唯我独尊，漠视他人，不合人情，有意封闭自己，不愿畅开胸怀，说话不负责任，做事荒唐滑稽，如此等等不健康心理严重制约着影响着中学生的健康成长。综合起来这些不健康心理大致有如下具体种类：

1、排他心理：有这种心理疾病的人，见了谁都觉得不顺眼，看不到人家的长处，只盯人家的短处，甚至人家做的正确的在他看来也是错误的，于是千方百计找岔子，寻机会修理他，教训他，或者搞顺我者哥们，逆我者敌人的那一套，或受别人小惠，或施以别人小惠，拉帮结派，公开收保护费，称王称霸，唯我独尊。

2、故犯心理：患这种心理疾病的人，往往冒天下之大不韪，明明不能做的事他偏要做，明不能说的话他偏要说，道理也懂，事理也明，就是明知故犯，动不动就量学校，试老师，所以其行为就带有一定的计划性和目的性，如同学们当中发生的打架斗殴，偷盗勒索，图谋报复，抽烟喝酒等现象，就属于这一类，在这些人的心目中，我就偏做了，你能把我怎么样，反正我没有犯法，大不了给个处分。请同学们明白，从根本上说这是一种心理疾病，不是一般的懂不懂常识的问题。

3、投机心理：患这种心理疾病的人，往往不把心思用在学习和正事上，而专钻管理教育监督及制度的空子，想方设法耍小聪明，出馊点子，搞恶作剧，在这种人的心中有人把我抓住了，我就编个屁荒，抓不住就算成功了，谁也不能把我怎么样。如同学们当中发生的在无人监控时随地吐痰，乱扔垃圾，乱动电器及公共设施，熄灯后从楼上扔垃圾，破坏公物，在卫生间抽烟，放学后在大街上抽烟等等，一次得逞，再来下次，久而久之，这种人投机心理就演化成了故犯心理，那问题可就严重了。

4、寻欢心理：患这种心理疾病的人，随着身体的逐步发育成熟以及生理上的反应，不能有意识的克制自己，想方设法寻求异性的刺激，因此不能正确处理男女之间的关系，过早的卷入爱情的漩涡，陷进性爱的泥潭而不能自拔。这种人往往上课注意力不集中，思想开小差，情绪不稳定，平日里与其心中的人眉来眼去，暗送秋波，空闲时在阴暗处与异性聊天，接触或在电话中打情骂诮，行为放纵，不想后果。为了满足这种心理，有的偷看女性上厕所，有的偷看色情音像制品，如此等等，不一而足。

5、享受心理：患这种心理疾病的人，往往只顾自己的享受，不理解父母及别人的辛苦，只图自己穿高档的、吃香辣的、玩刺激的、用时髦的，不考虑父母和他人的感受，甚至超越家庭的实际经济状况。别人有的自己要有，别人没有的自己也要有，今日有酒今日醉，哪怕明天喝凉水，为了满足这种心理，在家庭经济供给不足时就去偷、去骗、去勒索。有的为了给哥们过生日，竟然搭几十元的礼钱，你们去问问你们的父母，打一天工才能挣多少钱。你们想想你们花的钱，是不是父母的血汗钱，你们想想当你们大吃二喝时你们的父母在干什么。

6、炫耀心理：患这种心理疾病的人，常常想表现出自己的与众不同，表现欲望特别强烈，虚荣心异常明显，时时处处，唯恐自己引不起别人的注意得不到他人得重视，于是或摆阔气、或弄小聪明、或耍其威势，总要弄得惹眼一些，能引起人的注意，如有的过生日吆喝若干哥们，请客收礼，吆五喝六，猜拳行令，花天酒地，似乎这样一来，自己就长了威风，露了面子；有的平时总爱穿奇装异服，甚至佩戴饰物，以招人惹眼，有的拿手机，带mp3，显得自己很潇洒很阔绰，有的请人吃饭，特别是请异性吃喝，显得自己很大方，有的甚至把能跟社会渣滓混在一起，也作为自己炫耀的资本，大言不惭地说：我跟某某是好朋友你知道吗？这种炫耀实质上已被奴性化了，是做人的一种悲哀。

7、变志心理：患这种心理疾病的人，往往超出一般人的常态思维而怀疑和痛恨一切人和事，或陷入某种情境而不能自省，这是心理被严重扭曲的必然表现，他不能客观冷静地分析和对待人和事，别人给他讲正确的，他觉得是错误的，别人跟他讲真理，说正事，他以为是在开玩笑，别人说那事不能做，可他偏要做，摸摸电器开关，揪揪女同学的辫子，乘人不注意扔一块垃圾，在墙上画一道印，偷人家一快橡皮等等都是这种人的具体表现。

**小学生心理健康教育演讲稿篇九**

各位老师、各位同学：

大家上午好!今天我演讲的题目是请关注你的心理健康。

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。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵;有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋网吧，厌学情绪严重;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，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

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，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

那我们怎样才能拥有健康的心理?

首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生。要正确面对挫折或失败，再漫长的`路总有尽头，再绝望的事总有希望，要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，要正确与人交往，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，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

各位同学，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。谢谢大家!

**小学生心理健康教育演讲稿篇十**

尊敬的各位教师，各位同学：

大家好！

六年级是学生在小学学习生活中最后一个阶段，是小学与初中的接轨点。今年这一年也是孩子成长中的一个重要阶段，因为他们素质的高低，成绩的好坏，即将影响到他们在一个新的环境中受到一个新的挑战、新的评价。今天，我们把各位家长请来的目的就是为了加强学校、教师与家长之间的联系，共同探讨提高教育教学质量的方法，同时也希望家长也能够积极参与到教育管理中来，使您们的孩子，能够顺利完成小学阶段的学习任务，取得最好的成绩，获得最大的进步，为进入自己理想的学校继续学习打下扎实的基础，实现家长、孩子、以及学校三者共同的心愿。总之“一切为了孩子，为了孩子的一切”。

1、本班学生情况

由于这个班级是我本学期刚刚接手的班级，和孩子们相处不到两个月的时间，对于他们的了解可以说不够深，不够全面。那么我就这一个多月来把我了解的情况向各位家长说一说。我们班共有学生61人，期中女生多于男生。大部分学生没有良好的学习习惯，课堂上百分之九十的孩子不听讲，有玩游戏机的，有和同学聊天的，有发呆的，甚至有的同学上课用手机听音乐、用手机上网……课堂上就别说举手回答问题的了，刚开学的前两周可以说是我自问自答，只有安全龙一人举手回答问题。家庭作业第一次检查我查了50多个同学竟有三十四个没有完成，有的甚至于一个字没写，到现在还有个别同学不能按时完成，有个别同学甚至课堂作业都不写，桌子上的报纸是上周的周日家庭作业，各位家长你看一下就明白孩子的作业情况了。没有良好的学习习惯，哪来的好成绩，成绩与习惯是成正比的。只有有了良好的学习习惯，端正了学习态度，成绩才能提高。我们接着再谈谈孩子的学习成绩吧!这可能是家长们都愿意听的一个话题吧。每个家长都希望自己的孩子是最最棒的一个，殊不知最最棒的只有一个，那么这把宝座也是人人眼馋的了。

2、意见和建议：玩是孩子们的天性，孩子们是在玩的过程中学习各种技能、技巧，学会与人交往，学习做人的道理，形成良好个性和气质。我给我们班学生的课堂教学定位在“学中玩，玩中学”。所以，在课堂教学中，我经常采用形式多样的教学方法，来激发学生的兴趣，并力求创造轻松愉快的课堂气氛。我在教学中不断地创设各种情景，使课堂学习活动化、交际化，生活化。这样，孩子们在课堂上全神贯注、兴趣盎然,在不知不觉中既学到了知识,又得到了学习的快乐。而且在这样的学习中，孩子们自觉地探索研究，并学会了表达自己的意见、倾听别人的心声、互相谦让等与人交往的本领。

教育孩子是我们教师的责任，也是各位家长们的责任。学生来到学校接受教育，提高和进步，是我们老师的愿望，也是家长们的愿望。在小学阶段的最后这一年里，首先我针对班级总体情况，向家长朋友提点建议，希望我们的家长朋友多费点心思，配合我们做好以下几个方面的工作：

最后我就本班的实际情况，给家长们提一个建议;

重视家庭教育，家长的善导是家庭教育的黄金，要掌握孩子的心理，抓好萌芽教育，才能使孩子逐渐步入正道小学心理健康发言稿。教育孩子是我们教师的责任，也是家长们的责任。学生来到学校接受教育，提高和进步，是我们老师的愿望，也是家长们的愿望。

经济投入的方向。我们家长的观念也要逐渐发生变化，应更加关注孩子的长远发展、全面发展。认识到孩子是不是一个合格有用的人才，不是一张试卷决定的，而是社会对他的检验。未来社会需要的是人格健全、心理健康、有社会适应能力、有终身学习的愿望和能力的人。一个人的观察能力、思维能力、综合运用知识的能力、生存能力是非常重要的。因此，光有知识是远远不够的，学生的综合素质、情感、态度、价值观更为重要。所以，不能像以往那样，眼睛只盯在分数上。要给孩子自信、鼓励点滴进步，在很大程度上，学生的学习积极性靠外部驱动，尤其小孩子，他们更需要得到大人的赏识，有一位家长做得很好，只要有亲戚朋友来家做客，就把孩子画的画拿来给大家欣赏，客人们都把孩子夸奖了一番，后来孩子越画越好，取得了不少成绩。在别人面前，我们应该夸奖自己的孩子，孩子犯错误我们要关起门来耐心教育，给孩子面子。尤其在学习上，任何一个孩子都愿意取得好成绩，只是因为方法不当或是努力不够而暂时落后，教师和家长要为他们树立自信、指导方法，花时间帮助他克服困难、解决问题。

和孩子交流，多关注孩子的学习，检查孩子的作业，询问孩子在校的`学习。常带孩子们接触社会，去创造美好的生活。(双休日、假期交好朋友、参加有益的社区活动、参加体育锻炼、做小实验、搞小发明等，使孩子们全面发展。)针对学生的情况，及时和老师联系，及时沟通。我觉得在教育孩子的问题上，首先要了解学生，在此基础上家长和老师们携起手来，把工作做到学生的心坎上，做到真正有效果。家长朋友们多和老师们取得联系，一方面可以使自己的工作更加具有针对性，另一方面，也可以对学生形成一种前进的动力。现在，有个别的学生在家长老师之间两头瞒，自己落得一个逍遥自在，结果可想而知。假如我们提前做好了这部分学生的工作，我想至少可以使他们更进步一些，这就需要我们进一步交流。为了孩子的健康成长，我们走到一起来了。为了我们美好的理想，我们必须一起努力，实现这个理想。老师愿意从一点一滴做起。以上是我的一些想法，不当之处请各位家长多多指正。对你们的到来，再次感谢!

今天你们是天真烂漫的红领巾，明天将成为现代化建设的生力军，伟大祖国更加光辉灿烂的明天，将在你们这一代少年儿童的奋斗和创造中得以实现。你们是幸运的一代，更是肩负重任的一代。希望你们：

3、要从小树立远大的理想，培养高尚的道德情操。你们要继承和发扬中华民族的传统美德，从一点一滴、一言一行做起，逐步养成文明礼貌，团结互助，诚实守信、遵纪守法，勤俭节约、热爱劳动的良好品行，努力成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义事业的接班人。

**小学生心理健康教育演讲稿篇十一**

尊敬的老师、同学们：

大家早上好！

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。

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十二**

尊敬的各位教师，各位同学：

大家好！

在这青春似火、热情四溢的五月，我们即将迎来5月25日——20xx年大、中学生心理健康日。

“5·25”的谐音即为“我爱我”，此节日的核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。也就是说，心理健康节的本质是引导同学们在生理发展的过程中，也能关注和把握自身的心理成熟度和适应力。

从心理学的角度来分析，一个人真正成熟的开始就是懂得接纳不完美的自己，能够真正地去认识自己。

人生难免遇到不如意的事，令人禁不住捶胸顿足，一遍遍地去想：为什么坏事尽发生在我的身上，也不敢去承认这件事的发生。其实，人并不是在遭遇了不幸才会感到强烈的不适，很大程度上是因为拒绝接受现实，才会产生痛苦。

正所谓覆水难收，你很难扭转既定事实。唯一能真正改变的就是自己的心态。一个真正成熟的人，他会意识到世界的复杂性，他会做到去理解，也不去纠结过去发生的事，而是会把目光调整到怎样去面对各式各样突发的状况。

此外，当别人的行事风格跟我们的不同时，例如在宿舍遇到因为学习跟大多数同学就寝时间不同的人、在小组活动中总是划水的人、考完试就忍不住凡尔赛的人，内心也容易产生不愉快的感受，有时甚至会爆发激烈的冲突。而一个真正成熟的人，他会站在客观的角度理解和分析问题，也能够尽量做到跟每个人和谐共处。正是因为他们能够做到对事不对人，即把对事物的.看法与评价一个人区分开了，所以就能够使自己的言行不易冲动伤人。当一个人能够拥有接纳的心态，纵使对方确实有错，也不会立马跳出来大声苛责，而是心平气和运用理性的知识和严密的逻辑去逐一分析，也能够站在对方的角度去思考问题。这种处理问题的方式很理智，也很成熟。在世界上，没有两片相同的树叶。自然，就没有两个完全一模一样的人。每个人的性格不同，看待问题的角度不同，思想也就不同。因此，懂得去善待他人，也就是在接纳着自己。

真正成熟的人能够看得通透，人生的对对错错都是一体的，任何发生在我们身上的事都是对我们成长的邀请。既然如此，不如去做些有意义的适应和改变，与人为善，共同进步。

**小学生心理健康教育演讲稿篇十三**

老师们，同学们：

大家早上好!

我今天班会课讲话的主题是：关注心理健康。

自20\_\_年全国首届“5.25中国大学生心理健康节”开幕式在\_\_师范大学举行以来，团中央、全国学联向中国大中学生发出倡议，把每年的5月25日确定为全国大中学生心理健康日。本周我校将举行心理健康教育周活动，活动的主题是: 同伴同行同对抗，心理心锻心能量。

本次心理健康教育周将开展一系列有益于同学们身心健康的活动。有心理图片展、心理漫画展、现场心理咨询与心理测量以及“我的心愿——放飞梦想的便利贴”心愿墙活动。周三至周五下午还会有中学生心理素质对抗赛。我们希望这些丰富多彩的活动能够促进同学们造就健康自我、陶冶情操、建立自信、提高人际交往能力，从而增强我们的心理素质，使大家在追寻人生梦想的旅途中，时刻呵护好自己的心灵，促进身心的全面发展，拥有健康完美的`人生!另外我们也希望大家能够积极参与这次活动，享受活动带来的乐趣与收获。

同学们现在正处于青春期，心里经常充满着矛盾，很容易就产生消极情绪，从而出现一系列负面想法和过激行为。这种不良的心理状态会给大家的学习生活带来很多麻烦。许多心理学研究也证实，当一个人积极向上的时候，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。让我们积极行动起来，爱自己，爱他人，呵护心灵，共同成长。只有美丽的心灵，才能感受生命之美。只有自尊、自爱的人，才能分享、接受、给予爱和友谊，才能用良好的心态去面对人生。

这次心理健康教育周的活动虽然只为期短短一周，但大家对心灵的陶冶，对健康心理的追求却是无止境的。

希望这次活动能够增强大家对心理健康的重视，帮助大家获得理想的生活，每天都能够快乐的生活，高效的学习，从而实现自己心目中的理想。最后，祝大家每天都有个好心情!我的讲话到此结束，谢谢大家!

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