

中学生心理健康教育发言稿

中学生心理健康教育发言稿

心理健康教育是根据学生生理心理发展的规律，运用心理学的教育方法，培养学生良好的心理素质，促进学生整体素质全面提高的教育。下面是小编整理的中学生心理健康教育发言稿（精选 20 篇），仅供参考，希望能够帮助到大家。

中学生心理健康教育发言稿 1

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我国旗下讲话的主题是心理健康教育。

说到健康，大家想到的就是身体健康，其实这是不全面的。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。

在我们的周围，有的同学脾气暴躁，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败。

那么，我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，就要学会沟通。说到沟通让我想起了一个寓言故事。

一把坚实的大锁挂在铁门上，一根铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将它撬开。钥匙来了，它瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻一转，那大锁就“啪”的一声打开了。铁杆奇怪地问：“为什么我费了那么大力气也打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢？”钥匙说：“因为我最了解他的心。”“因为我最了解他的心”，这话可谓一语中的。小小的钥匙之所以能打开坚实的大锁，凭借的不是它的蛮力，而是它对锁心的了解。我们与人相处也该是如此。

其次，是要学会信任和理解。

信任，先是要自信，正确认识自己，不自卑，不自负，相信自己天生我材必有用，每个人都有自己的优点；正确面对挫折或失败。再是要信任老师、父母。老师，培育你成长的人。师者，父母心。老师和养育你们的父母一样，都是这个世界上最关心你们的人。父母的人

生经验比我们多，我们也应该向他们倾诉心中的烦恼。任劳任怨的老师父母，就是你们的肩膀。

理解是心灵之间架起的桥梁。每一个人都渴望得到理解，但在此之前先要学会理解别人。理解是一场春雨，滋润友谊的鲜花；理解是一盏明灯，照亮前进的方向。高尔基曾经说过：“如果人们不会互相理解，那么他们怎么能学会默默的相互尊重呢？”

同学们，就让我们一起来关注心理健康，做一个全面健康的人。

谢谢！

中学生心理健康教育发言稿 2

各位老师、各位同学：

大家好！今天，我国旗下讲话的题目是《关注心理健康，演绎美丽人生》，主要从以下三方面展开：

第一，什么是心理健康？

联合国世界卫生组织曾经提出过一个响亮的口号：“健康是人类第一财富，健康中有一半是心理健康。”换句话说，健康不仅是指没有身体疾病的症状和表现，还包括健康的心理。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。那么如果一个人心理不健康是不是就等同于精神病呢，事实上，心理不健康是心理功能正常状态下存在心理问题，而心理问题就像感冒一样普遍，有些心理素质好的人有了心理问题自己可以解决，就像身体素质好的人不会经常生病一样；而精神病就像是癌症晚期，是心理问题累积成的心理异常状态。只要我们很好的处理像感冒这样的心理问题和心理烦恼，后果就不会那么严重。

第二，为什么要重视心理健康？

这里，我用一个心理寓言故事加以说明：

一棵苹果树，终于到了结果的时候。

第一年，它结了 10 个苹果，9 个被拿走，自己只得到 1 个。对此，苹果树愤愤不平，于是自断经脉，拒绝成长。第二年，它结了 5 个苹果，4 个被拿走，自己又只得到 1 个。它想到去年只获得 10%，今年却得到 20%！翻了一番，心里感到非常平衡。

但是，它还可以这样：继续成长。譬如，第二年，它结了 100 个果子，被拿走 90 个，自己得到 10 个。

很可能，它被拿走 99 个，自己得到 1 个。但没有关系，它还可以继续成长，第三年结 1000 个果子……

其实，得到多少果子不是最重要的，重要的是苹果树在成长！这颗苹果树太过于关注一时的得失，影响了一生的成长与发展，这正是因为它没有一颗健康的心灵，没有正确处理好成长中的困惑。所以，只有当我们拥有健康的心理，只有当我们学会正确地对待心理问题时，才会发现那些阻碍我们成长的力量是可以微弱到忽略不计的。千万不要像苹果树那样去处理心理问题，因为一颗健康的心灵告诉我们，这些都只是暂时的阴霾，等风雨过后，我们必定会看到美丽的彩虹。

第三，如何做到心理健康？

首先，面对问题，不能逃避。一切心理问题都源自对事实的错误认识，来自于那些令我们痛苦的事情。只有选择正确的方法主动去面对，才能防止变成更大的心理问题。

话说有这样两只小猫，为摆脱讨厌的影子用尽各种各样的方法，结果发现，无论走到哪里，只要一出现阳光，仍然会看到令它们抓狂的影子。最后它们终于找到了各自的解决办法：一只小猫选择永远闭着眼睛；另外一只小猫选择永远待在其他东西的阴影里。他们在面对心理问题时都选择了逃避，从而变成了更大的问题，产生了令人费解的行为；如果它们选择主动地面向阳光，就永远不会看到阴影！

其次，要有积极的态度。态度比能力更重要，因为态度决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。所以在遇到问题时，我们应该选择更为乐观的态度：

虽然我们不能决定生命的长度，但可以控制它的宽度；

我们不能左右天气，但可以改变心情；

我们不能改变容貌，但可以展现微笑；

我们不能控制他人，但可以掌握自己；

我们不能预知明天，但可以利用今天；

我们不能样样顺利，但可以事事尽心。

最后，祝愿大家都能做自己心灵的主宰，用健康心理乐观生活，书写多彩人生！

我的讲话完毕，谢谢大家！

中学生心理健康教育发言稿 3

各位老师、同学们：

早上好！我讲话的题目是《阳光心理，健康人生》。

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，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，人与人的交往日渐增多，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，因琐碎小事而耿耿于怀；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与同事、老师、同学、父母对立情绪严重。

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。

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，要自信，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，留己芬香，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。

同学们，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。祝愿大家都有一个健康的心理，阳光的心态，快乐幸福的人生！

谢谢大家！

中学生心理健康教育发言稿 4

尊敬的老师，亲爱的孩子们：

大家早上好！今天我国旗下演讲的题目是——注重心理健康，珍爱宝贵青春。

孩子们，生命是宝贵的，它属于我们每个人。我们热爱生命，因为生命是美好的，它令我们的人生焕发出熠熠光彩。只有生命的存在，我们才能去实现更高的人生价值，才能创造财富，才能使世界变得更美好。只有有了同学们的欢声笑语，活泼身影，才能使我们的校园充满阳光，充满生机。

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。作为一名骄傲的学生，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼却如影随形，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础。我们应该拥有这样一种生活理念：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。那么，我们要怎么才能培养健康的心理呢？

第一，我们要学会主动获取心理健康知识，阅读有关心理的书籍，听有关心理健康的讲座，积极参加各类活动。

第二，当我们有烦恼时，学会寻求心理帮助，勇敢地敞开心扉，释放你的压力。

第三，多与人交流，菁菁校园，青葱岁月，不论年龄，让彼此畅

叙衷肠，分担痛苦，分享快乐。无论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

最后，多读好书。或许我们不能掌握生命的长度，但我们可以挖掘生命的深度；不能控制生命的外延，但我们可以丰富生命的内涵。好的书籍如同一缕阳光，能帮助我们化黑暗为光明。

同学们，让我们的心灵多一份宽容，多一种感动，多一点坚强，让我们对生命充满信心和敬意！雨果说“世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵”。人生旅途，漫漫长路，让我们从心开始，缔造阳光的心态，珍爱宝贵的生命，燃放生命的意义之花吧！

我的讲话完了，谢谢大家！

中学生心理健康教育发言稿 5

尊敬的领导、老师、同学们：

大家早上好！

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。

1、多给自己积极的暗示，集中注意于自己的长处。

要记住：自己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。

2、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更了解自己。

3、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。

我的演讲完毕，谢谢大家！

中学生心理健康教育发言稿 6

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

语文课上老师组织观看了百家讲坛之《老子与心理健康》，我心里颇有感触。

穿越千年的时空，我来到老子身旁。他问：“名声和生命哪个更可爱呢？生命和钱财哪个更贵重呢？”我一时语塞，不知从何答来。可老子却又说了：“知足不辱，知止不殆。”意思就是说懂得知足的人就不会受辱，知道适可而止的人就不会受威胁。深刻，真是深刻。

就拿和绅来说个例子吧，他原来是个很有才华的人，随着官位的升高，官欲四起，后来竟演变成“贪得无厌”，可结果又怎样呢？终究逃不过法网。正所谓“天网恢恢，疏而不失”。这就说明了“不知足，不适可而止”的人是不会很长久的，人不可有贪念，一有贪念，就会耍阴谋，施诡计，就不能免于罪恶。民间老百姓常说钱财这东西“生不带来，死不带去”，看似简单的俗语其实也蕴藏着高深学问。人从出生到成年到衰老，经历了从无到有，从小有到大有，从贫到富，从富到豪富的阶段。最后呢？腿一蹬，人一死，就什么都没有了。难不成你还能带进棺材吗？所以老子说：“金玉满堂，莫之能守”。

那我们到底该如何做才能使心理健康呢？

老子又说了，“致虚极，宁静笃”。这“虚”就是“空”，“空”了就“通”了，“通”了就“灵”，“灵”了就“动”，然后就灵动，就聪明了。“静”字嘛，又是高智慧了，“静”就能“清”，“清”就能“明”，然后就清明，睿智了。的确，这些都是平常的道理，人的内心只要保持一快宁静的家园，面对滚滚红尘能够“我心不幼”，心理怎能不健康呢？

再看当今社会，都市里的人整天喊“忙”，电话节奏加快，内心的不平衡也愈演愈烈。欲望让人头脑变得不清醒，甚至一步走错就有可能万劫不复。老子说了，“无为而无不为”，真是一语道破。人啊，只要摒弃世俗，用柔制刚，才能夺取最后胜利。

简而言之，言而简之，借用诸葛亮的一句话就是：淡泊以明志，宁静以致远。只有这样才能拥有健全的人格，才能拥有美好的幸福生活。

中学生心理健康教育发言稿 7

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

心理健康，如同溪水款款淌过卵石看似闲淡，然而生活少了它，生命却会平添一份不安与担忧。心理健康，就像拂去历史封尘的手，抚平心境，指明目标。但是，社会纷繁复杂，很多人在拼命追求所谓的理想时，忘记了自己心灵的需要。

从容面对，无畏挫折

千里行船，人生在世，遭遇灾难在所难免，人生数十载总会与撒旦的魔杖不期而遇。如果因为遭遇了磨难而怨天尤人；如果因为遭遇了挫折而自暴自弃，如果因为面临逆境而放弃了追求，如果因为受了打击而一蹶不振，那你就大错特错了。

在压力与失败面前，许多人选择了逃避，物欲泛滥与精神贫瘠的交织使人类变得越来越不堪一击，脆弱无力，从容些吧，直面惨淡坎坷的人生旅途，当我们有了在困难面前抬头微笑的勇气，成功就不会远了。

记得冰心的话么？“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当

初她的芽儿，浸透了奋斗的汗水，洒遍了牺牲的血泪”。

心怀宽容，与人为善

宽容是一种风度，如云生雨。宽容是一种风度，似雨润物。

大地宽容种子，才有绿色植物的生机勃勃，大海宽容溪流，才有不竭的源泉汇入。现实宽容梦想，人类才有非凡的创造力。时间宽容历史，才有知识与智慧的传承接力。

将人生之书写成宽容的篇章，字里行间就满是“行到水穷处，坐看云起时”的优雅闲适。把生命的哲学推到宽容的高度，方才显露“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的意外惊喜。

然而，宽容并不是一味的退让、放纵。宽容错误，其实等同于唆使犯罪。那该称之为纵容、包庇。因此，宽容是有限度、有原则的。

孟子曾说：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”这其实就是宽容。宽容是忘却，忘记昨日的是与非，忘记别人先前对自己的指责和谩骂，在岁月之流中，承接阳光的欢乐；宽容是潇洒，“处处绿杨堪系马，家家有路到长安”。事事斤斤计较，患得患失，活得多累。

常怀宽容之心，心灵的原野便冰消雪融，莺飞草长，风光旖旎。

心存感激，创造美好

在心如坚冰又加设密码的今天，格式化的表情越来越多，会流泪的人越来越少；贪婪掠夺的人越来越多，心存感激的人越来越少。人终究应该学会时常感动，心存感激。

对父母心存感激，父母于我们的恩情，像一条小溪，那么若有若无、若隐若现，源源不断，清澈透明，平凡而不起眼，只有当它流过八千里路云和月，流过一天一天的日子，最后才能成其深，成其大。对父母心怀感激，无需多加言语，一声简单的道别，一杯氤氲的香茗，一双棉软的拖鞋，都传递着对父母心怀感激的呼唤。

对他人心存感激。心灵富足的人必会爱人，因为爱就是给予，爱就是富足，爱就是宽广，爱就是一切，得到别人帮助时心存感激，就会让你在别人遇到困难时伸出援助之手；与人发生矛盾时心存感激，就会让你想起往日对你的关心帮助，化解心灵的隔阂，让友谊常在。

对大自然心存感激。夜晚来临，怕你寂寞，月亮像个多情人，将

一片幽辉洒在你床前，静静地听你诉说心中的秘密。蓝天给你自由遐想，大海给你以深沉雄浑，高山给你以坚毅勇敢，流水给你以柔情缠绵，这些美好的品格汇聚成人类的至尊至美，我们没有理由不对大自然心存感激。

打开感激的心灵之窗吧，让温煦的阳光铺洒出世界之美，盈满你的目光。让我们的生命不再滞涩，变得丰厚动人，沉稳强韧。

中学生心理健康教育发言稿 8

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！

中学生心理健康教育发言稿 9

尊敬的老师们，同学们：

大家早上好！

我今天演讲的题目是心理健康是美丽人生的需要首先要与大家探讨的是，什么是健康。世界卫生组织给健康下的定义是：“不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”一个健康的人，应该有两个和谐：第一个是自身和谐，生理健康加心理健康。第二个是自身与外界和谐：适应自然环境和社会环境。所以，完美的健康不是单一的，而是多元的。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。

心理研究也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲加倍，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，我们青少年朋友如何拥有一颗健康的心态，做到身心健康呢？

第一，对自己有一个正确的认识，志存高远。

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。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不妄自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，现实生活中他们既自尊自爱，又尊重他人。网络生活中他们能控制有度，诚信为人。

他们目标远大，志向高远，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。

第二，要正视现实，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方法，而不企图逃避，推卸责任；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。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。

第三，要乐于交往，保持和谐的人际关系。

心理健康的青少年，总是喜欢与人交往，与寻找知音，建立友情，保持和谐的人际关系。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、孤傲。他能和多数人建立良好的关系，与他人齐心协力，合作共事。

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青少年的心灵，我们中学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强做出贡献。我的演讲完毕，谢谢大家！

中学生心理健康教育发言稿 10

尊敬的同学们：

今天我们今天一来了解什么是心理健康？其标准是什么？

心理健康是指一种持续且积极发展的心理状态，在这种状态下，主体能作出良好的适应，并且充分发挥其身心潜能。心理健康教育是“新健康教育”的一个重要组成部分，它是以培养身心健康社会公民为目的，通过运用健康管理的方法，以校园环境、功能环境的改善为主，人文环境的改善相配合，以老师和学生两个主体，提供科学、健康、专业的指导。

“新健康教育”在学校建设了专门的健康指导室（心理咨询室），配备专业的心理咨询师长期驻校，以开设心理课程和开展课外活动等方法引导学生的健康心理发展。同时，开设“亲情聊天室”，为亲情的连接打开通道，为学生们的健康成长铺就一条畅途。什么是心理健康？其标准是什么？迄今为止还没有一个统一的观点。

根据我的研究，大致做到以下几个方面，就可以算是心理健康了。

第一，有一个积极进取的人生态度。

一个心理健康的人总是热爱人生、热爱生活、珍惜生命的，他们对生活乐观，对未来充满了希望，无论是对社会、还是对自己都是采取极其负责的态度，因而总是满腔热情地投身于生活，总是忘我地在为社会创造财富。对这些人来说，每天都是一个新的开始，每天都是一个新的台阶，不怕困难，不怕挫折，而且总是踏踏实实、认认真真

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/166210050015011025>