

## 初中心理健康教育优秀讲话稿（精选 15 篇）

### 初中心理健康教育优秀讲话稿（精选 15 篇）

在社会发展不断提速的今天，我们越来越需要讲话稿，绝大多数的讲话稿都是叙事议论相结合的论述体应用文。怎样写讲话稿才能更好地发挥其做用呢？以下是小编整理的初中心理健康教育优秀讲话稿，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

#### 初中心理健康教育优秀讲话稿 篇 1

老师们、同学们：

大家早上好！

今天我发言的题目是：《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。

由于种种原因越来越多的人产生了心理问题，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，有的人情绪反复无常；有的因琐碎小事而耿耿于怀；有的人自卑，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、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。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，要正确面对挫折或失败，总有希望，要相信失败是成功之母。

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。老师们、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。

我的发言完毕谢谢大家！

初中心理健康教育优秀讲话稿 篇 2

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。

### 初中心理健康教育优秀讲话稿 篇3

老师们、同学们：

早上好！

今天我讲话的主题是拥抱健康阳光成长。同学们，人生什么最可贵？有人说金钱，有人说时间，有人说理想，但我觉得健康与生命最可贵，随着社会的发展，健康越来越被人们重视。那什么是健康呢？有些同学认为，健康就是不生病，不进医院，其实，要成为一个健康的人，不仅身体要没有缺陷和疾病，还要具有良好心理状态，以及良好的社会适应能力。

今天，老师主要和同学们谈谈如何具有一个良好的心理状态。

其实，在我们同学中间还存在着这样或那样的心理问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，有的学生极易产生焦虑、紧张、恐惧、说谎话等心理问题，有的学生害怕与他人交往等等。

作为一名学生如何拥有阳光般的健康心态，我有一些想法要和大家分享：首先要善于正确地评价自己，并能通过别人来认识自己，能够愉悦地接纳自己，并能及时地控制自己的一些消极的想法与行为。

在与他人交往的时候要学会微笑地问候，学会热情地帮助，学会宽容地待人，学会友善地相处。

在学习上能够进行正常的学习，按时完成作业，经常复习，预习功课，长期坚持努力学习，形成良好的学习习惯。在学习中获取了知识的营养，让视野更加开阔，让思路更敏捷，让心灵更充实，

当遇到挫折时做一个坚强勇敢的人，忘记失败，勇敢的抬起头来，迎接新的朝阳。就像踢足球，多跑一步未必能进球，但如果不出脚，

就永远没有一脚定乾坤的壮举。只有经历风雨，才可能见到美丽的彩虹。

今天老师还有一个好消息要告诉大家，我们学校的心理咨询室上学期已经通过菏泽市合格心理咨询室的创建验收，这学期从本星期开始面向全体学生开放。时间是每周一到周五，每天中午11：45—12：45 开放，地点在行政楼四楼。当同学们遇到烦恼的时候，有快乐想要与他人分享时，不妨到心理聊天室与我们的老师聊聊天，谈谈心，老师期待着能分享你的快乐，分担你的忧愁，并一定替你保守秘密哦，如果你觉得谈心不方便，也可以写信给老师，老师将会对每一封信认真答复，请相信，老师会珍视每一颗信任老师、渴望得到慰藉的心灵，并一定替你保守秘密。

同学们“健康体魄+健康心理=美好人生”，“打开心窗，让阳光进来。”让我们行动起来，把健康、快乐的种子播下，共同去开拓健康的绿洲，促进精神健康。

最后祝大家身心健康，学习愉快，天天都有好心情。

初中心理健康教育优秀讲话稿 篇 4

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！

初中心理健康教育优秀讲话稿 篇 5

各位老师、同学：

上午好！

在今天国旗下讲话之前，老师想和大家一起来做个小游戏。游戏的名称就叫做《雨点变奏曲》，老师先来说一下游戏的规则。“小雨——手指互相敲击，中雨————两手轮拍大腿，大雨————用力鼓掌，暴雨————跺脚。”你们呆会儿听到老师讲小雨、中雨、大雨、暴雨，你们就作出相应的动作，听到雨过天晴，同学们就站好了。好，开始，“现在开始下小雨，小雨变成中雨，中雨变成大雨，大雨变成暴风雨，暴风雨变成大雨，大雨变成中雨，又变成了小雨，最后雨过天晴。”同学们，这个游戏好玩吗？你觉得开心吗？同学们，手指团结合作，能产生响亮的声音，我们同学们团结合作，就能取得事情的成功，团结合作是人的一种重要的心理品质，今天，老师就和我们同学们谈谈有关心理的话题。

世界卫生组织指出“健康不仅是没有身体的缺陷和疾病，而且还要有完整的生理、心理和社会适应能力。”随着时代的变迁，人们逐渐认识到，心理健康和身体健康同等重要，积极的情绪、顽强的意志、清晰的认知、健康的人格共同构成我们迎接未来社会必须具备的优良心理品质。

回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理调适的

成败，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。奥运会正式开赛第一天，杜丽肩负着为中国军团“射”下首金的重任，但是重压之下，杜丽卫冕失败，痛失奖牌。不过，杜丽很快调整心态，在随后的步枪三姿中，他终于为中国代表团添上一金。由此，我们可以看到心理调节能力是多么的重要！

学习中也是如此，同样一次考试，一些平时学习一般的同学却能发挥出色，而有些平时成绩优异的同学可能会考的并不是很理想。面对挑战，只有始终保持平和稳定的心理状态，才能充分发挥，夺取最终胜利。

在我们同学中间还存在着这样或那样的问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，作业抄袭或不能按时完成，对学习缺乏自信；有的同学以自我为中心，不遵守集体规则，不能融洽地与同学相处；也有的学生会无缘无故地闷闷不乐，心胸狭窄，胆怯害羞，嫉妒他人，容易发火；还有的学生会说谎、搞恶作剧，好冲动等等心理素质不成熟的现象。

心理健康是一个动态发展的连续体，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，和我们的身体一样，我们的阳光的心灵偶尔也会“感冒”，同学们正处于人生最美好的时候，你们活泼、开朗、富有激情和朝气，然而这充满朝气的季节，也会时常飘落着苦涩的花瓣雨。身体感冒了，体魄好的人可以自我治愈，身体素质稍差一些的人则需要求助于医生，心灵的“感冒”也一样，同学们要善于自我调节，自我疏导。但是，当我们无法独自面对时，我们也要学会求助于老师、同学、家长等。

我们常说，让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心深处的困惑。让脸上失去笑容的，不是磨难，而是禁闭心灵的结果。同学们，当你有满溢的幸福需要分享时，当你有满腔的心事需要倾诉时，请别忘了，

设在行政楼四楼的“知心小屋”的大门在向你敞开着！在那里，同学们可以畅所欲言，心理辅导室的老师们将耐心倾听同学们的心里话，并坚持保密的原则，帮助你战胜心理困扰，以更积极乐观的心态迎接各种挑战！

同学们，幸福离我们并不遥远，心灵的“感冒”更不可怕。让我们携起手来关注心理健康，用真诚和热情架起心灵沟通的桥梁，共同去开拓健康的绿洲，促进我们的精神健康。

最后祝我们全校师生身心健康，微笑面对每一天，天天都有好心情。

我的讲话完了，谢谢大家。

初中心理健康教育优秀讲话稿 篇 6

老师同学们：

本周是我们学校的心理健康教育周。还记得上学期的心理健康教育周，我在这儿和大家说的《要学会爱自己》吗？今天我国旗下讲话的题目是——我很好，你也很好！

我这里说的“很好”，是一种感觉。是当你得到关爱时、得到赞赏时、得到肯定时的感觉，觉得自己是重要的，对自己很有信心，感觉自己最有能力的感觉。总之，“很好”的感觉，会让你觉得自己是个独特又重要的人物，觉得活得做一个人真好。

同学们是不是都觉得自己“很好”呢？或者不是？如果不是，你怎么会有“不好”的感觉呢？是什么事让你觉得自己“不好”？大家先安静地想一想。现在，让我们来谈一谈，看看能不能将这种不好的感觉变成“很好”！

当你被生下来的时候，就已经是“很好的”。我们每一个人自出生开始就是很好的。对爸爸妈妈，或者任何一个照顾你的人来说，你就已经是最重要的，因为这个世界上只有一个你！如果你认为他们不曾这么想过，那么你必须相信世界上还有很多人，在他们认识你之后，会觉察你的独特性。其实，几乎天下所有的爸爸妈妈，都是认为他们的子女是很好的。不信的话，你可以问问爸爸妈妈，愿意以多高的价码把你卖了。当你这么问时，他们也许会开玩笑“随便开个价就可以



了。”其实，就是再高的价钱，他们也绝不可能把你卖了。所以，别担心，由这里就可以证明，你是很好的。因为，即使再多的金钱也抵不过一个你。

有时候，可能爸爸妈妈很生气时冲着你说“给我滚，滚得远远的！”“真希望没有你这个孩子！”“我干嘛要把你生下来！”其实，这只是一时冲口而出的气话，并不是真叫你滚的意思。因为，无论如何你是世界上独一无二的你！你是他们生命的一部分，他们绝对舍不得你的。有些孩子虽然被爸爸妈妈遗弃了，或者让别人领养。然而他们还是一样很好的，他们仍然是独一无二的。亲生的爸爸妈妈，并不是不爱他们，只是因为他们还没有准备好不太晓得要怎么爱他们的子女，才做出这样的事。而且，收养这些孩子的人，一样也会因为这些孩子是独一无二的，而尽心地照顾他们、爱护他们，所以，我会说这些孩子一样是很好的。

那为什么我们从什么时候开始有了我“不好”的感觉呢？

从出生开始，你就是很好的。而且，你也的确感觉到自己很好，觉得自己像是个小王子、小公主一般。但是，我们开始长大，开始学习，开始面对社会，就偶尔得到来自爸爸妈妈或者老师们的批评、指责、或者惩罚，得到这样不舒服的对待时，你就会开始觉得自己“不好”，觉得自己是一个没人喜欢的孩子。

不过，如果你有没人喜欢的感觉，那根本就是多余的。因为，这种不舒服地对待，也是我们成长的一种需要。爸爸妈妈或者老师们给我们这种不舒服的对待，事实上是希望我们做得更好，希望我们做个好学生，成为一个好公民而管教我们的一种方法。这种不舒服的对待，是在告诉你，你做错了哪些事儿。这些事儿可能会伤害别人、伤害自己，可能会不利于你的成长。而那些舒服的对待是在告诉你，那些事你做得很好。因此，不管你得到的是什麼，他们总是希望你越来越好，越来越健康。

有时候，爸爸妈妈或者老师们的要求会超过你的能力范围所以你做不到。如果这时受到他们的责骂或者惩罚，使你开始觉得自己“不好”，觉得自己很笨，觉得自己惹人讨厌，觉得自己很失败，甚至推

子没什么希望了。这种想法那也是多余的。那是因为爸爸妈妈或者老师们，他们暂时忘记了你的年纪，着急着让你长大。等他们回头想想，就知道如何重新对待你了。

对了，苏老师还要告诉你一点。很好的感觉并不是说我们所做的事情都是十全十美，没有一点儿缺点的。事实上我们经常犯错，也无法总是让别人满意，但这也绝对不会影响我们是“很好”的。同样的，别人也会犯错的，爸爸妈妈和老师同学们也一样，也经常犯错，但是也不会让他们因此变成“不好”的。我们也要经常宽容别人，就像希望别人能够宽容我们一样。我们会犯错，别人也会犯错，但这都不影响我们变成“很好”的，大家都在一起成长。

现在，让我们再来想想看，你曾经有过的“不好”的感觉，是不是可以把它们一样一样丢掉，慢慢让自己找到很好的感觉呢？可能一下子不太容易，没关系，慢慢来。

记住，要用心永远地记住——你是很好的！因为，你是世上独一无二的人。别人也是很好的，因为，他们也是世界上独一无二的人。

来，跟着我，让我们一起说——你很好，我也很好！

## 篇 7

亲爱的老师、同学们：

大家早上好！

我是学校心理咨询室的王老师。学校心理咨询室位于办公楼四楼，是一个非常温馨、温暖的放松心灵的地方。如果哪位同学遇到了心理上的困扰，无法缓解时，欢迎大家前来坐坐。有些同学对心理咨询有一些误解，认为去咨询的人很可能有什么不正常或有精神病，要不就是有见不得人的隐私或道德品质方面有问题。其实，心理问题是日常生活中人人都会经常遇到的，就这些问题求助于心理咨询并不意味着有什么不正常或有见不得人的隐私，相反，这表明了个体具有较高的生活目标，希望通过心理咨询更好地自我完善。在西方国家，谁有自己私人的心理医生或顾问，则是身份的象征。

在这里，我首先想跟大家分享一个故事。故事的主人公叫克里

学院。尽管兰根的家庭缺失温暖——父母离异、家境贫寒——但他的故事似乎告诉我们：智商可以弥补人所有的缺陷，解决所有的问题。事实上是这样吗？进入大学以后，兰根身上的一些问题就显露出来了。他的同学大多来自纽约，兰根觉得他们看不起他，针对他，于是把自己孤立起来，天天待在图书馆。他的成绩单是全优，但他没有一个朋友。大二那年，兰根因为母亲迟交奖学金申请而和老师发生口角，最后选择辍学离开。在另一所大学，兰根因兼职缺席了一场考试，他给教授打电话请求更改考试时间遭到了拒绝，这让倔强又骄傲的兰根再次退学。现在，兰根顶着全美智商最高的头衔，过着最潦倒落魄的生活。

从兰根的身上，我们能感悟到些什么？兰根认为自己家庭贫困，父母离异，又来自于一个小地方，便理所当然地认为来自于纽约大城市、经济富裕的同学们会看不起自己，于是就不跟同学们交往，封闭自己，形成了内向孤独的性格。这是不喜欢自己、不自信的表现。我们所熟知的女演员郑爽，她不断地整容，也是因为她自卑、不自信、不喜欢自己。其实在我们的眼里，本来的她就很清纯，很漂亮了。所以，作为人，我觉得最重要的是要自己喜欢自己，肯定自己，关爱自己。这跟你成绩好不好，长得漂不漂亮，家里有没有钱，没有一点关系。因为，我们每个人都是一个独特的个体，每一个人身上都有自己独特的价值，每一个人对于某些人来说都是生命历程中相当重要的人物。请问同学们，你们有没有发掘自己身上独特的、重要的珍贵品质，从而学会肯定自己，欣赏自己呢？

再看看兰根，他遇到困难，是怎么处理的？他两次在大学因为一些事与老师发生了纠纷，他的处理方式是情绪爆发、发生争吵，然后选择最极端的方式：退学。其实，我们每个人在一生中都会遇到这样或那样的挫折，像我们的同学们，有时会因为考试失败而情绪低落，有时会因为与好朋友发生误解而难过，等等。这都是很平常的。不光同学们会遇到，老师、父母也经常会有这样或那样的烦恼。面对挫折，我觉得，首先，我们要学会关注自己的情绪，及时处理掉不良的情绪，

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/265214232121012002>