

心理健康教育主题演讲稿

心理健康教育主题演讲稿精选篇 1

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！



心理健康教育主题演讲稿精选篇 2

各位老师，同学们：

你们好！

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俏，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，偷人家一块橡皮等等都是这种人的具体表现。

希望大家能避开这些行为，做一个心理健康的孩子！

谢谢大家！

心理健康教育主题演讲稿精选篇 3

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！今天我演讲的题目是《健康生活从心开始》。

上帝是公平的，所以每个人都只有一次生命，在这仅有的一次生命中，什么才是最重要的呢？我认为是健康。如果没有健康，生命相对的有限时空怎能延续与拉长呢？

那么，健康是什么呢？健康包含了两个方面：身体与心理。只有身体没有疾病，心理没有缺陷，那才能算得上是健康。只有健康，我们才能幸福快乐地生活。

现在，人们对健康越来越重视了，看看我们的学校，每天的课间操与课外活动，都能让我们增强体质，茁壮成长。再看看我们的身边，一个个运动设施建立了起来，不仅很充实，而且丰富了我们的健康生活。这一切都说明了一个重要的问题，那就是健康非常重要，没有健康，何谈一切？

我认为健康可以分成三大方面：

一、饮食方面；

二、心理方面；

三、运动方面。

在饮食方面中，我们要养成一个良好的饮食习惯，合理饮食。不挑食，不吃街边卖的油炸食品，多吃新鲜的水果和绿色蔬菜。决不抽烟，酗酒，吸毒。

在心理方面中，我们要用良好的心态去面对一切,这也是一个保持健康的方法。唯有健康，才能让我们快乐成长。

在运动方面中，有了良好的心态还远远不够，我们要拿出自己的实际行动，在锻炼身体时，要有目的去实现，这样才能更好地加强身体锻炼，增强体魄。

生命是革命的本线，加强体育锻炼，有利于我们的身心健康。为了自己，为了祖国，让健康生活从心开始吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

心理健康教育主题演讲稿精选篇 4

各位尊敬的领导、各位致力于儿童心理健康教育的伙伴们：

下午好！

今天代表少华街许许多多关怀儿童心灵成长的老师们发言，既有着无比的荣幸，又充满了使命感。

回顾这四年以来的学习和工作，我深深地感受到作为一名心理健康辅导员的幸福。20~~年的，我参加了徐州市心理健康教育培训班，第一次较为系统地学习了中小学心理健康教育的内容和方法。带着满心的欢喜，满腹的收获，满腔的热情回到学校后，我找到校领导汇报学习体会，并把自己对我校心理教育工作的设想以书面形式呈交上去。在得到学校各层领导的支持后，我校的广播节目“心灵加油站”咨询热线、“知心姐姐热线”相继开通。几年间，学生们从对“心理健康”、“心理辅导”这样字眼的陌生，家长们对“心理健康”、“心理辅导”的抵触，到“健康，从心开始”的理念的悄然到来，我看到了工作的成效，看到了时代的进步给我们心育工作者的推动力量。

随着工作的扩大和深化，来自于学生、家长、老师的需要越来越多，面对他们求助的眼神，我深感个人心理辅导专业技能的欠缺。于是，在春天，我在市劳动保障局报名并在徐师大参加了国家心理咨询师资格考试的培训班，在这里我遇到了许多来自学校和医院从事心理健康工作的朋友，既有白发老人，也有残疾朋友，在愉快的学习过程中，我感受到从事“心理健康”工作是健康他人，更健康自己的过程。这期间，学校的工作和我的学习相辅相成。当年7月我顺利地通过了国家心理咨询师三级考试。

从此，我校的心育工作走上了“专业化、规范化”的道路。我以心理健康宣传为重点，心理咨询并举，拓宽心理教育渠道，使我校心理健康教育工作处具规模。下面我就两方面谈谈我校心育工作的实践与探索：

一方面，完善多方位心育组织。

学校心育工作需要有一定的组织机构和严格管理，这是保证心育工作科学性、规范性和有效性所必须的条件。校长室王建校长提出学校心育工作目标，对各级教育成员提出要求，了解并评估学校教育工作。分管校长和领导负责组织辅导员参与业务培训，指导教育研究方案、协调各方面力量。班主任是有效实施心育工作的主体力量。通过课堂教学和班队活动渗透心理健康理念，培养健康的心理品质。心理咨询员负责开展团体辅导和个别辅导，管理心理咨询室。心理活动小组由学生组成，是学生和心理咨询员的纽带，是联络员，向心理咨询员反映学生中出现的普遍心理问题，对所发现的明显存在心理问题的同学提供帮助，向心理咨询员及时反映。心灵加油站——互助小组/我的档案通过这样的网络，调动了各方面力量参与学生的心理健康教育，营造了一个健康的心理氛围，给学生以最全面的心理帮助。

另一方面，在心育工作中传递爱心，追求实效。美国人本主义心理学家罗杰斯认为心理咨询人员需要具备以下四种品质，才能胜任心理咨询工作：

1、无条件的尊重，就是说，无论我们面对的学生言行怎样，我们都应以一种全面接受的态度对待。

2、一致：我们的言语和行为应该是直率的、一致的。

3、真诚：我们应当是诚实的、真挚的，不能虚情假意。

4：通情：我们应让学生感受到我们懂得他们的心情，能站在他们的角度看待事物。这里，我想加入的一点自己的经验，这就是爱心。心育是心灵的对话，是生命的碰撞。要做好这项工作，我们要用春风化雨般的爱心让学生感到温暖，愿意倾诉，进而获得心灵的成长。

面对一个不适应新环境的学生，告诉他：“我也有过同样的经历，你的感觉我了解……”；面对一个受到批评的学生，告诉他：“我也曾犯过错，你的难过和后悔我也曾有过……”；面对一个在考试中挫败的孩子，告诉他：“我也是在考试中跌跌撞撞一路成长起来的……”。当我们带着爱心最大限度地贴近学生，设身处地、将心比心时，他们能够感受到被尊重、被理解、被接纳，他们的心灵就能自由地释放。就在这样的支持与帮助他人的过程中，我们咨询员自己是获益菲浅的，我们能从中改善我们的心境，让自己先健康起来，我们能改善我们的人际交往，为自己创造良好的心理氛围，我们能改善我们的亲子，使生活在我们身边的人首先获益。你一定会感受到幸福！

各位领导，各位致力于心育工作的伙伴们，开展好心理健康教育工作是时代赋予我们教育工作者神圣而光荣的使命，我们要以培养儿童的健康心灵为己任，踏踏实实做人，任劳任怨工作，以自己的美好心灵感染学生的心灵，以自己健康的人格塑造学生的人格。让我们一道与孩子们在灿烂的阳光中成长，去绽放美丽的心育之花！

谢谢大家！



—：

有一位哲学家说过：不善于驾驭自己情绪的人总会有所失。良好的情绪可以成为学习、事业和生活的动力，而不良的情绪则会严重影响到一个人的身心健康。然而，生活就是欢乐与悲伤、成功与失败、给予与获得的聚合体，人的情绪难免会出现波动。学会用理智驾驭情绪，做情绪的主人，让自己及时摆脱心理困境，保持健康积极的心态，才能保证我们的奋斗之舟沿着理想的目标顺利远航。

当我们感到痛苦愁闷的时候，可以选择集中精力去干另一件有意义的事，来回避心理困境。因为当人陷入心理困境时，在大脑中就形成了一个较强的兴奋中心，回避了相关的外部刺激，可以使这个兴奋灶让位给其它刺激，引起新的兴奋中心。兴奋中心转移了，也就摆脱了心理困境。

有时候，同一现实或情境，如果从一个角度来看，可能引起消极的情绪，使人陷入心理困境；而从另一角度来看，就可以发现积极的一面，从而使消极情绪转化为积极情绪。我们在审视、思考、评价某一客观现实情境时，学会转换视角，经常能换个角度看问题，往往会有柳暗花明又一树的收获。

鲁迅先生笔下的阿 Q，他的精神胜利法给我们留下了很深的印象，也一直成为人们的笑料。但是精神胜利法也有它积极的一面。有些不如意的事情摆在那里，如若能改变，当然该向好处努力，如果已成定局，无法挽回，那么不妨承认现实，接纳自己，也许只是自圆其说，却可以调节自己的心理平衡，达到心理自救的效果。

困境和挫折，是谁都不想遇到的，但有时又是不能绝对避免的。如果能把这种情绪升华为力量，引向对己、对人、对社会都有利的方向，在最终获得成功的满足时，也能达到积极的心理平衡。贝多芬在双耳完全失去听力的困难中，完成了著名的《第九交响曲》；奥斯特洛夫斯基在遭遇双目失明的挫折后，仍为世人

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/645124314021012124>