

心理健康励志演讲稿 5 篇

单位：_____

姓名：_____

日期：_____

心理健康励志演讲稿 5 篇

心理健康励志演讲稿 1

各位老师，同学们：

下午好！很快乐与大家共同探讨有关“中学生心理健康”方面的话题，谈谈我的一些看法。

1、正确对待竞争，学会合作

人的一生会经历难以计数的竞争，无论是在学校或是工作中，竞争都是不可避免的，竞争是激烈的，一个人要培养自己良好的竞争意识，敢于竞争，一个人不可能在人生的每一阶段都走在别人的前面，人在落后的时候，往往可以通过总结阅历，改进方法，调整身心状态以蓄势待发，惧怕竞争，躲避竞争就等于放弃了进一步发展的机会，人与人之间不光有竞争，合作与交流也是必需的，独木难成林，同学之间学会合作，在讨论和思辩中学会交流，开阔视野，拓宽思路，共同进步，高三学生要擅长培养良好的竞争意识及合作精神，克服畏惧心理和嫉妒心理。

2、端正对高考的认识

考试对我们的影响很大程序上取决于我们对考试的认识，我们要把考试看作是对自己学问和能力的一次检验，假如考上大学，获得深造，自然是好事，假如考不上，仍可以通过其它形式深造，条条大路通罗马，何况人的事业胜利，并不在于是否上了大学，而主要靠良好心理素质，如正确的思维，稳定的情绪和坚强的意志，健康的心理和

人格已成为 21 世纪人才的重要标志。

心理学家认为，合理的信念会引起人们对事物做出适当的情绪反应，而不合理的信念则会导致不适当的情绪和行为反应，高三学生不要抱着这样的态度和信念：成败在此一举，考不上无颜见江东父老，事情本身是中性的，但是当人们给予它自己的偏好，欲望和评价时，便有可能产生各种苦恼和困扰，对事物的不合理、不现实的信念是导致情绪障碍和神经症的根本缘由，所以我们应当训练自己科学地进行思维与分析，学会使用客观、理性的思维方式，纠正不合理的、失真的认识，正确对待高考，克服考试焦虑，保持稳定的情绪。

3、正确估价自己的能力

每个人都在追求肯定水平的目标，不然，个人就失去了前进的动力，关键在于目标的实现与自身的能力水平相统一，要学会全面看问题，正确评价自我和他人，正确分析主客观情况，准时有效地调整期望值，高三学生在复习应考的每一阶段，都应制订切合实际的目标，假如目标过高，虽全力以赴，但仍力不从心，达不到自己期望的目标，就会使自己产生失败感，挫伤了自己的自信心和自尊心，对建立的大目标，应分解成各种渐进的子目标，经过努力不断实现一个个详细目标，会使人接连获得胜利的喜悦而产生更大的心理动力，保持旺盛的进取热忱，实现远大目标，高三学生面临着来自多方面的压力，要客观地估价自己，期望值适中，增加必胜信念。

4、提高应试技能，突破高原现象

研究证明，应试者的应试技能如何，同其考试焦虑水平较高有肯

定相关、也就是说，应试技能较差，其考试焦虑水平较高，应试技能较好，其考试焦虑水平低。所以，加强对高三学生的考前辅导，努力提高应试技能，有助于预防和减轻考试焦虑。老师要结合本学科特点，加强对高三学生应试技能的指导，包括养成良好的学习习惯，做好应试前的预备工作，把握应试过程中留意的事项，在复习的后阶段，简单消失这样的现象：复习了一段时间自己的水平却没有明显的提高，停滞不前，这就是心理学所说的“高原现象”，“高原现象”的产生有两点缘由：一是学习方法的变化，随着复习的深化，要求有更新更好的方法才能适应，而在旧方法不能适应，新方法尚未建立时，简单消失“高原现象”，二是心理上的一些变化，如兴趣下降，厌烦，疲乏等也会导致“高原现象”的消失，要突破“高原现象”，应当优化学问结构，通过比较、分析、归纳、概括等手段使自己已有的学问系统化，避开在学问使用时消失混乱。要养成勤于思考、总结的复习习惯，培养自信念，以良好心态面对复习中消失的不足和逆境，留意劳逸结合，常常熬炼身体，合理补充养分，这样，你就以强健的体魄，旺盛的精神学习。

5、需要乐观的自我暗示，克服自卑感

自我暗示是指自己把某种观念暗示给自己，并使它实现为动作和行为，自我暗示现象常常在我们的意识和无意识中发生，例如，当我们有事必需在第二天清早起来时，往往到时候就会醒来，其缘由就是前一天晚上我们在有意无意中对自己作了剧烈暗示：“明天一早有事，必需早醒！”，由于考试的强大压力，考生很简单变得焦虑、烦躁、

不自信，这会影晌平常的学习和模拟考试，导致成果不抱负，造成精神状态不佳，要想摆脱这种状态，对自己施加乐观的心理暗示是一种很好的解决方法，同学们可以设计一个鼓动自己的常用语，据说许多日本人在每天出门前，都要对着镜子大喊三声：“我是最好的！”然后，信念百倍地上班去了，像这样常常布满激情地对自己说一些鼓励的话，这种暗示就在自己的潜意识中产生了作用，这是心理学上的暗示疗法，对自己的第一个特长，每一点进步都常常地、始终不断地进行确定时，就会使乐观的态度，良好的情绪成为“自我”的主宰，使心理状态在自我激励、自我安慰中得到调整，每一天都保持自信、开心、轻松的心态，要消退自卑，树立自信。自卑者要学会自己从自己的点滴进步中发觉自身的价值，将这些进步适当地归因为自己的能力，千万不要对自己做出消极暗示，如考试时紧急怎么办，不会做题怎么办？考不上大学怎么办……越想越怕，越怕越紧急，性格内向、敏感多疑的考生要自信地去迎接机遇和挑战，不要自缚手脚，到处以别人为参照物来贬低自己，毕加索有这样一句名言：“你就是自己的太阳。”不为他人的辉煌而眩目，不为自己的平凡而自惭，独立，自强，自尊，自我激励，以今日之我战胜昨日之我。

6、保持适度紧急，乐观进取

生活在现实环境中，每个人都会有肯定程度的担心、紧急、惧怕、担忧、焦虑心理，有的心理学家认为，这是人类很正常的心理现象，一般的人并不太在意这种不适，慢慢地随着人的主客观条件的变化，这种不适感自然而然地消逝了，而神经质者对自己的这种不适感特别

敏感并过分关注,认为担心、紧急、担忧等是不应当有的,因此力图排斥它,否定它,拒绝它,感觉与留意彼此促进,交互作用,使他们陷于焦虑和苦痛中,心理学家认为这些人应正视自己的不良情绪,接受症状,顺其自然,带着症状去做应当做的事,把留意力慢慢转移到要做的事情上,使症状减轻以至消逝,在行动中转变自己的强迫观念和不良性格,高三学生对自己面临的高考而产生的紧急担心、焦虑、惧怕等心理,只要程度不剧烈,就不要过分关注,带着这些不适去生活和学习,把留意力转移到应当做的事情和行动中,减轻心理压力,保持心理平衡,生活阅历告诉我们,乐观进取就必需有健全饱满的情绪和适度的紧急感,适度的紧急情绪,能增加大脑的兴奋过程,提高大脑的运动功能,使人思维飞快,反应机敏,适度的紧急可以使人体免疫系统处于戒备状态,使疾病难以发生发展,前苏联科学家对此做过研究,他们发觉,生活在战争期间的人,发病率明显低于生活在和平环境中的人,他们认为,这是因为人们在战争环境中精神紧急,生活乐观,进取心强,抗病力也随之增加,生活需要适度紧急。

7、增加心理健康意识,提高心理健康水平

神经症在青年学生中的患病率开始上升,神经症主要是由心理社会因素等导致产生的一类心理疾病,神经系统检查没有病变,神经症是一组功能性疾病,包括神经衰弱、强迫症、抑郁症、惧怕症、疑病症、焦虑症等,共同特点是大脑皮层功能发生暂时的、可逆转的紊乱,而它们又有各自的特征:神经衰弱简单兴奋也简单疲惫的精神变化;强迫症的无法自控的思维或行为;焦虑症的烦躁担心,紧急焦虑;抑郁

症的多愁善感，抑郁担心；惧怕症的杞人忧天，无可名状的惧怕；疑病症的多疑善虑，总是猜疑自己被骗，或遭受到不测，一般说来，发病常与心理因素有密切关系，不健康的个性常构成发病的基础，如性格内向，敏感多疑，胆小怕事，多愁善感，自尊心强，青年学生要正视现实，树立乐观的人生态度，增加自我认识、自我评价，自我调控能力，培养良好的性格，提高社会适应能力，磨练个人意志，增加心理承受力，保持心理平衡。

上面我介绍了心理学的一些学问，包括心理治疗的一些方法，如合理情绪疗法，暗示疗法，顺其自然的森田疗法，这里再介绍一些心理保健方法。

(1) 想象脱敏法

就是在心抱负象引起焦虑或惧怕的事物来逐步脱敏，比如用这种方法克服考试惧怕(考试焦虑)，就可以在清静的环境中微闭双眼，放松肌肉，先想象自己在进行一次不很重要的考试，在产生惧怕心理反应的同时，令自己连续放松，并告诫自己惧怕是不必要的，当逐步克服对这种考试的惧怕后，可连续想象更加重要的考试情境，直到想象到高考的情境，这样，循序渐进，考试惧怕也就可逐步克服。

(2) 疏泄疗法

利用或制造各种情境，把压抑的情绪抒发宣泄出来，以减轻心理压力，从而较好地适应社会环境，如倾诉疏泄，是通过与亲朋好友的交谈尽情地将消极情绪倾诉出来，交谈对象须是你亲近且能理解你的人；书写疏泄，假如你内向，不习惯人前流露情绪，可以用写信，记

日记或写诗等方式将内心的消极情绪宣泄出来，将不快流于笔端，心理舒服了许多；运动疏泄，以体育熬炼这种运动性疏泄方式将不满，抑郁和生气情绪宣泄出去，疏泄疗法对焦虑症、惧怕、抑郁等症有较好的效果，而且对溃疡、偏头痛和常人的消极心境也有相当大的缓解作用。

(3) 放松训练法

是有意识的放松全身肌肉，并由此而产生舒适的感觉和平静安静的心理状态，克服不良情绪的心理疗法。其简洁易行，效果明显，方法如下：你可以悄悄地坐在椅子上或躺在床上，闭上眼睛，并慢慢调匀呼吸，然后你开始用意念放松全身肌肉，可先从额头开始，你可想象：“现在我的额头开始放松……好了，额头已经完全放松了，软软地，像棉花一样了。”接着可以依次放松鼻子、两颊、下颌，最终始终到脚部，当放松后，你可以感觉到全身放松，同时紧急和担心便会静静消失了，这种方法可常常使用，每次 5-10 分钟，这种方法可帮忙你解除心理紧急和心理压力，增加你的心理耐力。

(4) 音乐疗法 是用音乐陶冶性情，调整心境的心理保健法，欢快的旋律，可加强肌肉张力，兴奋精神；严厉的音调和徐缓的节奏可平稳呼吸，镇静安神；美丽的音色可降低神经张力，使人轻松开心，每个同学的性格、音乐修养不同，所以应有针对性的选择不同乐曲，注重整体调节，音乐疗法也可以利用大自然中有益于身心健康的音响，凡是由精神因素引起的高级神经活动过度紧急，大脑机能活动暂时失调而造成的各种心理问题，如焦虑症抑郁症，都可用音乐疗法予以治疗。

人生难免要面对各种诱惑和挑战，但要坚信自我，去营造一方属于自己的情感天地，尤其是在社会急剧变革，潮流如涌，竞争激烈的当今时代，更应当糊涂地把握自我，审时度势地去塑造健康的心理，健全的人格，善待胜利和失败，洒潇洒脱，一步一个脚印地走向新的更加美好的明天，你就是自己的太阳。

心理健康励志演讲稿 2

尊敬的各位领导、老师们!友爱的同学们:

大家早上好!

今天我讲话的题目是《让我们的心布满阳光》。

同学们:每个人都想拥有一个欢乐的人生。但在你慢慢成长的过程中,你会发觉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、甚至体验到苦痛的熬煎,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。

“不如意事常一”,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,总会遇到各样的苦痛磨难。当面对这些苦痛磨难时,你的生活还欢乐吗?你还能拥有一个欢乐的人生吗?我想假如你的心布满坚强!布满乐观!我相信无论面对怎样的苦痛磨难,你定将拥有一个欢乐的人生!

学会坚强!学会乐观!你的心自会布满阳光的力气。

今天我要告诉大家一个真实的故事:某某某是 20—届我校高中毕业的一位同学,她是一个文弱的女孩,来自农村,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

给母亲买药，生活的困难自不必说。2011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，当她还沉醉在失去母亲的巨大哀思中，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苦痛有多么大吗？

同学们：你们经历过的苦痛有她的大吗？

处理完父亲的后事，她便回到学校连续上学。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，我的梦更加剧烈，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？生活的苦痛、不幸虽像铁犁一样，一道道划过她那年少、柔弱的内心，但！她没有被那巨大的苦痛击败，她自强不息、坚强乐观，英勇的面对着这不幸的生活。在学校、老师、同学、社会的关爱下，她靠着坚强的意志、乐观的精神，在学习上不断进步。高一进校时，她只是平凡班的学生，成果在班级也只是中等，高一结束时，她以平凡班第一名的成果进了入理科重点班。她的事迹感动了许多人，高二时她被评为安徽省“国家资助助我飞行”励志成长成才优秀学生典型。

我曾是我的生物老师，但她何尝不是我的老师？

我常常想起她！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化“水手”里所唱：风雨中这点痛算什么；擦干泪

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/765144332204011220>