# 心理健康的演讲稿500字(实用二十篇)

作者：蓝色心情 更新时间：2025-01-29

*心理健康的演讲稿500字一大家早上好!今天我演讲的题目是5.25关注心理健康。在这青春似火、激情四溢的五月，我们迎来了属于自己的节日——“5.25”心理健康日。“5.25”，即“我爱我”的谐音，旨在提醒人们关注自我心理健康，保持良好心态，快...*

**心理健康的演讲稿500字一**

大家早上好!

今天我演讲的题目是5.25关注心理健康。在这青春似火、激情四溢的五月，我们迎来了属于自己的节日——“5.25”心理健康日。

“5.25”，即“我爱我”的谐音，旨在提醒人们关注自我心理健康，保持良好心态，快乐生活、快乐学习。作为中学生，心理健康更多地体现在：了解自己，准确的评价自己的能力;生活及学习目标切合实际;善于学习，有良好的学习方法，能管理好自己;保持良好的人际氛围，宽容、理解他人;当生活或学习发生改变时，有充分的适应力，较好的调整自我。

因此，在5.25全国心理健康日到来之际，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，努力构建和谐心灵、和谐校园。即意味着同学们首先应自爱，由爱自己而推广为爱他人，拥有健康的心理，给自己创造成功的机会，充分发挥自己的潜能。

为此，我们向全体同学倡议：

1、多阅读心理保健书籍，学习心理保健知识——可以这么说，心理健康知识，能够给心理困惑者雪中送炭，给健康人锦上添花。

2、多进行交流——一个人在生命路途上前进时，若不随时与同伴交流沟通，便会很快落伍。交流使陌生变得熟悉，交流使心情如释重负，交流也渗透着彼此的信任。

3、给生命多一点关爱——我们每天可以对自己说句鼓励的话，相信自己会做得更好。同时善于发现生活中的美，如发现：“父母真好”、“老师真有学识”、“同学真棒”、“环境真优雅”……学会欣赏每个瞬间，只有懂得关爱，才能懂得生活的快乐和幸福!

4、勇敢寻求心理帮助——当心情郁闷时，勇敢的敞开你的心扉，让老师们开导你拨云见日。

同学们，来吧，相约“5.25”，关爱自我，构建和谐心灵!共度心理健康日!

谢谢大家!

**心理健康的演讲稿500字二**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!

今天我国旗下发言的题目是《阳光心理健康人生》。

联合国世界卫生组织提出过一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康!”并解释说：健康不仅是指一个人没有疾病，而且是指一个人有良好的身体和精神以及社会的适应状态。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，影响着我们的工作、学习和生活。那么，我们怎样才能拥有健康的\'心理呢?

首先，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。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关来源于对别人的尊重。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，传递快乐!享受快乐!

再次，要情绪稳定，性格开朗。养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间，使生活有规律。

同学们，健康是一种积累，心灵的健康不会从天而降，它需要锻炼，需要在困难面前经受无数次的洗礼。它需要我们不断努力，在学习上积极进取，勇攀高峰，在生活中，尊重他人，互帮互助。让我们从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，做一个身心健康的好学生。

我的演讲完毕，谢谢大家!

**心理健康的演讲稿500字三**

同学们、老师们：

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中难免会遇到许多困难和挫折，所以我们要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。青春期是人从幼稚走向成熟的重要转折，是一生中心理发展最活跃的阶段。由于身体的快速增长、激素分泌的急剧增多以及学习的重重压力，都能导致许多心理问题：

1.抑郁：总觉得苦闷、无精打采、提不起干劲。

2.焦虑：总感到莫名其妙的紧张、坐立不安心情烦躁、不踏实。

3.人际关系敏感：总感觉别人对自己不好，不理解、不同情自己;与异性在一起时感到不自在。

4.情绪不稳定：心情时好时坏，学习劲头时高时低，对同伴、家长和老师一会儿亲近，一会儿疏远。

5.心理不平衡：如果同学成绩比自己好、比自己有钱或穿得好就不舒服，总觉得别人对自己不公平。

6.适应不良：对学校的各种科目都不喜欢，对学校生活不适应，学习困难。

7.强迫症状：总在想一些没有必要的事情，如总想考不好该怎么办、说错了话该怎么办;总担心自己服装不整洁爱照镜子等。

8.对抗倾向：常发脾气、摔东西、大喊大叫、爱抬杠、有理不让人，没理搅三分，控制不住自己。

这些都是中学生中常见的心理问题和障碍。我们前段时间对20xx级共1288人进行了心理测试，总体心理健康状况基本良好。65.73%的学生认为自己人缘比较好是受欢迎的，78.64%的学生认为自己是心情开朗的。也有5%的学生从测试量表看来存在一定程度的心理问题。所以作为中学生一定要关注心理健康问题，学会正确认识、合理调节自己的心理状态。

青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是一个人能否成就、贡献、成才的前提。素质教育、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。有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。

基于此，我希望同学们能学会：

用爱装点生命。热爱生活，感恩生活，勇于担当用沟通温暖心灵。推心置腹的谈话就是心灵的展示，学会主动与父母、老师和同学进行交流，为个性健康发展注入爱的阳光。

用宽广心胸待人。开诚心，布大度。对周围的老师、家人、朋友、同学，给予更多的谅解、宽容、信任、礼貌与友爱，给心灵多一份关注与呵护，让生活充满甜蜜和喜悦用心理健康知识补给营养，充盈心灵，积极维护身心健康。主动学习心理健康方面的知识，积极参与学校各项活动用正确的态度看待心理健康问题。不歧视、不硬撑、早发现、早调理时刻留意自己身边的美好事物，让自己内心多些喜悦和快乐戒除网瘾，回归社会，用阳光的心态积极参加丰富多彩综合实践活动

让我们一起参与多彩的活动，汲取知识的营养，迎接阳光生活每一天让我们一起承受蜕变的烦恼，分享成长的快乐，让青春像花儿一样灿烂愿我们每位同学拥有健康的身心、强健的体魄、坚强的意志。希望同学们能斗志昂扬地迎接各种挑战，意气风发地去追求更大梦想，祝愿每位同学学业有成，身心健康，梦想成真，终生幸福。

**心理健康的演讲稿500字四**

尊敬的各位领导、老师们!亲爱的同学们!大家早上好!

今天我讲话的题目是《让我们的心充满阳光》。

同学们：每个人都想拥有一个快乐的人生。但在你慢慢成长的过程中，你会发现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、甚至体验到痛苦的折磨，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。

“不如意事常八九”，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，总会遇到各样的痛苦磨难。当面对这些痛苦磨难时，你的生活还快乐吗?你还能拥有一个快乐的人生吗?我想如果你的心充满坚强!充满乐观!我相信无论面对怎样的痛苦磨难，你定将拥有一个快乐的人生!

学会坚强!学会乐观!你的心自会充满阳光的力量。

今天我要告诉大家一个真实的故事：某某某是20xx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，只能靠种一点菜卖，换点钱，生活主要靠每月几百元低保金维持，还要时不时给母亲买药，生活的艰难自不必说。20xx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，当她还沉浸在失去母亲的巨大悲痛中，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痛苦有多么大吗?

同学们：你们经历过的痛苦有她的大吗?

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

我曾是她的生物老师，但她何尝不是我的老师?

我常常会想起她!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;擦干泪不要怕!至少我们还有梦!

同学们:坚强乐观!就是你心中的阳光!你坚强乐观!你的心自会充满阳光的力量。我们相信：乌云遮不住太阳!是的!遮不住的!

同学们：让我们的心充满阳光!忘掉昨日的烦恼痛苦!去迎接明天的快乐人生!

**心理健康的演讲稿500字五**

同学们、老师们，上午好：

半个学期已经过去，在过去的半个学期中，同学们的卫生习惯有了一定的改变，违纪行为在一定程度上在减少，这些离不开老师的教育、班主任的苦心、同学们的自觉，但还是存在一些不足的地方：上网现象、违规骑车、乱扔垃圾、言语粗鲁等不文明、不健康的现象还是存在。今天我要给同学们再一次提出：‘“珍惜生命、健康成长”!

今年，我县发生一些重大的事件：民中10.24杀人事件、xx中学学生骑摩托摔伤事件，还有我校学生因为在教室里挥舞劳动工具伤人、赔偿近一万元事件、周末上网跳窗摔成骨折事件，这些血的教训都是因为一些小事而引发的，都是因为年轻气盛、不计后果、安全意识淡漠而引发的惨剧!

同学们，生命对每一人只有一次，生命是宝贵的，父母给予我们生命，我们要珍爱，不能因为自身的行为给家庭、父母带来沉痛的伤害。当你遇到一些小问题时，要及时与班主任勾通，要理智的去面对问题，而不能因为个性、意气去做一些不计后果的事。同学们之间的矛盾，不能扩大化，要冷静处理;不携带管制刀具;上下学不搭乘农用车、三轮车、无牌无证车辆;过渡不拥挤、不搭乘超载船只;不在教学楼追逐打闹、上下楼梯不推挤;剧烈活动先热身;不下河洗澡;不结交社会人员、更不与社会青年谈情说爱;假期做好防盗、防火、不与陌生人说话。同学们，让我们用自己的意识与行动在身边筑起一道安全的长城，让我们的生命如鲜花般灿烂。

健康有两个层面，身体健康，心理健康。两者中心理健康尤为重要，一个人光有健康的体魄，而无健康的灵魂，那是一个对社会无益有害之人，也不会取得多大的成就。作为学生，我们要加强对自己的改造，去掉坏习惯，不做有损人格的事。在日常生活、学习中，尊敬师长、团结同学;帮助有困难的同学、不耻笑别人的错误、不计较别人的过失;不偷盗、不贪小便宜;注意自己的言行，保持学生的纯朴。

同学们，你们是有希望的一代，你们是祖国的未来，你们的身上体现出的是年轻人的朝气与活力，学校希望你们“珍爱生命、健康成长”!

**心理健康的演讲稿500字六**

亲爱的同学们、老师们：

大家早上好!

你知道5月25日是一个怎样的日子吗?对啊，5月25日是心理健康日，“5.25”的谐音是“我爱我”，也就是我们自己要爱护自己。把它作为一个专门的纪念日就是提醒我们每一个人要爱惜我们自己，要关注我们的心理健康。今天的国旗下讲话我们先从一个故事讲起。

一个生长在孤儿院中的小男孩，常常悲观地问院长：“像我这样的没人要的孩子，活着究竟有什么意思?”院长总是笑而不答。一天，院长交给孩子一块石头，让他拿到市场上去卖，无论别人出多少钱，绝对不能卖。第二天，孩子惊奇地发现，不少人好奇地对他的石头感兴趣，且价钱越出越高。第三天，在黄金市场上，石头的价钱高了10倍。最后，当石头被拿到宝石市场上时，石头的身价又涨了10倍，更由于男孩怎么都不卖，竟被传扬为“稀世珍宝”。后来，院长是这样说的：“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。”一块不起眼的石头，由于你的珍惜而提升了它的价值，竟被传为稀世珍宝。你不就像这块石头一样?只要自己看重自己，自我珍惜，生命就会有意义，有价值“。想想看，父母生下来的为什么不是别人，而会是我们?在出生之前，我们实质已经打了一场大仗!所以不论自己是美、是丑、是聪明或是愚蠢，甚至残疾，都应当庆幸：我们是独一无二的存在，这世上再没有任何人会跟我们一模一样了!也许我们并不是最优秀的，但的确是独一无二的。在浩浩瀚瀚历史与时间的长河上，因为许多的偶然的机遇才造就了我们，我们是生命的一个奇迹，难道我们不能因此而自豪吗?

珍惜自己，因为这世上只有一个自己;珍惜自己，因为每个人都应当从小就看重自己;珍惜自己，因为”天生我才必有用“!

同学们，人生在世，不可能春风得意，事事顺心。面对挫折能够虚怀若谷，大智若愚，保持一种恬淡平和的心境，是彻悟人生的大度。一个人要想保持健康的心境，就需要升华精神，修炼道德，积蓄能量，风趣乐观。正如马克思所言：”一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。“

同学们、老师们，不是等到5月25日这一天来临的时候我们才来关注心理，才来倡导珍惜爱护自己。心理健康如同身体健康一样重要，需要我们时常的关注，时常的调节，良好的心理健康，需要我们保持一种乐观的情绪、需要拥有一种豁达的态度、需要持有一份轻松的心境，

最后祝大家都能成为一个健康快乐的人!谢谢大家!

**心理健康的演讲稿500字七**

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

今天我讲话的题目是《关注心理健康，提升生命质量》。

良好的人际关系是和谐的基础，是构建美好未来的纽带，它像风，带来美好的问候，把我们往昔中褶皱的情感抚摸的平平展展，抑或似火，送来最贴心的温暖，将我们冷如冰霜的心感化地如水般柔媚万千，那既是这样，我们怎么能让和谐如流水般从身边悄悄溜走呢?怎样让人际关系永驻心间，又如何在这偌大的社会建立和谐的人际关系呢?我想，拥有健康的心理至关重要。

首先，培养积极的人生态度。我们经常听见有同学抱怨，学习成绩不好，压力大，悲叹自己的运气不好。于是成天闷闷不乐，精神不振，意志消沉，虚度光阴。而实际上，人生的道路总是要经历无数风雨、坎坷，这是谁都避免不了的，但是，只要你们始终坚定自己的信念，追求自己的目标，积极地去努力，去奋斗，去拼搏，养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，就能目光远大，心境愉快，就能胜不骄，败不馁。

其次，在与人交往的时候，我们要学会真诚相待，真诚，是建立和谐人际关系的前提，是心与心互相理解互相接纳的支点，一句真诚的问候，一丝真诚的微笑，便可以拉近人们之间的距离，亦能给人以慰籍和鼓舞，在社会文明迅速提高，人际关系日益广泛的现实生活中，在竞争自立的观念不断涌现的时代里，真诚待人愈发重要。

第三，要学会尊重他人，与他人分享。用欣赏代替嫉妒，孟子言“爱人者，人恒爱之，敬人者，人恒敬之”。人人都渴望得到别人的重视与尊敬。因此，在人与人交往的过程中，关心和尊重对方是建立友谊，增进沟通的基础。与他人分享，他人必然也乐于与你分享，这样，通过一次真诚的分享，你可能会收获到双份的快乐，正所谓“赠人玫瑰，手有余香。”

另外，我们还应该有宽广的胸怀，用宽容和谅解代替愤怒，在错综复杂的人际交往中，也许有那么几个人对你不友好，处处与你作对，也许，你会受到羞辱，误解，甚至会被人欺骗，对于这些事情，如果我们斤斤计较，针锋相对，反而会激化矛盾，把事态扩大，倒不如“退一步海阔天空”。希望别人怎样对你，就怎么样去对待别人，相信世界上没有暖不化的冰，人间没有暖不化的冻土。敞开自己的心扉，与他人共享一片温暖的阳光，让每一个小小的瞬间幻化成蝶翼般的轻盈与美丽，留在我们的心底。

让我们将真诚传递，以健康的心态，对周围的人和事，让微笑尽情洒落，让健康、幸福的阳光沐浴我们的生活。让我们人人都拥有一个阳光心理，拥有一个健康的人生!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**心理健康的演讲稿500字八**

各位同学、各位老师：

今天我校举办第六届心理健康节暨校园艺术节开幕式。这是我校本学期的一项重大活动，是我校两校合并、成功创建教育现代化小学后的第一届心理健康节，因此，本届心理健康节具有特别重要的意义，全校1370多名同学将在老师的组织下、度过为期半个月丰富多采的校园生活。

心理健康节暨校园艺术节，年年搞，今年我们一方面发扬以往一些好的做法，另一方面积极探索，力求搞出特色，力求使心理健康节成为同学们最喜欢过的校园生活。所以本届心理健康节安排三个大的活动：

一个是半日开课活动。21日(星期四)上午，学校将有10位老师上研讨课，探索学科如何渗透心理健康教育，如何更好地为同学们学习成绩的提高服务。同时学校外请南京的特级教师、学科带头人来校上课、听课、作报告。届时我市有七所学校的部分老师以及我校部分家长将来校听课，观摩同学们的课堂表现。

另一个是半日心育活动。25日下午，学校将安排半天的校园吉尼斯比赛、书法漫画现场表演赛、环保作品义卖等活动，让同学们尽情享受紧张学习之余带来的快乐。

还有一个是庆六一文艺汇演。时间在28日左右，学校将安排一台专题文艺节目，充分展示同学们的艺术才华，希望同学们积极准备，提高节目质量。届时学校还将表彰一批“十佳风采少年”、“校级四星”和“环保小卫士”。上级领导将来到同学们中间，与同学们一起欢度六一儿童节，并作重要讲话。

我们力求把本届心理健康节搞得有声有色，让同学们喜欢，让同学们开心，让同学们受益。希望同学们人人参与各个活动;同时希望负责相关活动项目的老师，精心组织，提高活动效果。

最后祝本届心理健康节暨校园艺术节取得圆满成功!

**心理健康的演讲稿500字九**

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。

1、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。

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自己更了解自己。

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!

**心理健康的演讲稿500字篇十**

对儿童来说，形成健康心理所必备的基本条件是什么呢?归纳起来，主要是：充分的抚爱、充实的生活、平稳的环境、艺术的陶治、健康的躯体等几方面。

一、充分的抚爱

充分的抚爱包含着体贴、关心、爱护、依赖等，它能带给儿童满足与温暖，使儿童体会到生活充满幸福与光明，从而心情愉快、积极向上，并且会深切真挚地去爱别人。爱是促使儿童心理健康发展的动力。母爱是儿童身心健康发展的精神支柱。教师的爱对儿童一生的发展也有着不可估量的作用。不适当的母爱与师爱会对孩子的一生产生负面的影响。母爱不适当主要表现在溺爱上，对儿童一味迁就，缺乏严格要求，结果造成孩子骄横成性，散漫无羁，对父母及其他人漠不关心。对儿童爱得不够或不正确，常使受宠儿童张扬跋扈，被冷落的孩子性格孤僻。不仅要充分地爱孩子，也应该正确地爱孩子。

二、充实的生活

儿童生活的内容应该是丰富的，有恰如其分的学习、劳动，有适当的游戏、娱乐。

有的家长忙于工作，对儿童除了在吃穿上给予满足外，对孩子的其他方面很少关心;有的家长望子成才心切，过多安排孩子学习，致使孩子精神紧张，兴趣偏狭，生活能力差，影响人格的健全发展。有些家长只关心儿童读书，不关心儿童个性发展，安排上缺乏游戏、娱乐，使孩子感到生活枯燥无味，从而对学习产生抵触情绪。

三、平稳的环境

平衡的环境是指的家庭、顺利学习的环境、必要的物质生活。比较平稳少曲折的环境，对儿童的心理冲击比较小，儿童容易适应，而不致于产生心理不健康。反之，处于逆境中的儿童，往往会缺乏教育引导，而在心理上受不住冲击，出现反常心理。美国霍尔姆等人曾对5000余人进行社会生活对心理疾病的影响的调查研究，发现生活变动量大会出现较高心理发病率。例如，父母吵闹、离婚，教师责骂、体罚，由于贫困而受饥饿或失学等，都会促使儿童发生心理变态，产生紧张、焦虑、悲伤、恐惧、消极、自卑等心理。不过，处在逆境中的儿童，如果能加以正确引导，给予精神或物质的支持，培养他们以比较强的意志、正确的态度来对待挫折，那么儿童还是能够身心健康地成长的，甚至会成为生活中的强者。

四、艺术的陶治

艺术的陶冶促使儿童的人格获得健全、和谐的发展。音乐是形象化的具体刺激，儿童容易接受。创造和选择适合儿童特点的音乐来陶治儿童，根据需要经常给儿童听欢乐、明快或安静、温和或坚定、有力的音乐，使儿童形成活泼、愉快、稳定、勇敢的性格。美术主要是造型和色彩的艺术。美术的具体形象性是最受儿童喜爱的，用以陶冶儿童情操、发展儿童智能有显着的效果。儿童可以在看看画画玩玩中发展智力、想象力和创造力。色彩能影响人的情绪：红色使人情绪亢奋，黄色使人喜悦，蓝色使人心胸开阔，灰色使我沉闷、忧郁。在儿童常处的环境中应少用灰、黑色。儿童文学也是儿童十分喜爱的艺术形式。它那引人入胜的内容、优美动听的语言，不仅使儿童增长知识、明辨是非、发展语言，还能培养他们对文学的兴趣。经常向儿童讲故事、念诗歌是促使儿童心理健康发展的重要条件。

五、健康的躯体

健康的躯体是儿童心理健康的生理基础。躯体的健康同先天的条件有关，然而后天的保护和锻炼亦十分得要。要使儿童的人格获得健全的发展，就必须同时使儿童有健康的身体。

除以上所述的基本条件外，促使儿童心理健康的条件还有很多我，如经常与同伴交往，参加力所能及的劳动，父母的直接影响等，这些都应引起家长和教师的重视。

**心理健康的演讲稿500字篇十一**

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。以下是小编给大家整理的浅析大学生心理健康论文的内容，欢迎大家查看。

随着社会的飞速发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越强烈，人际关系也变得越来越复杂;由于科学技术的飞速进步，知识爆炸性地增加，迫使人们不断地进行知识更新;“人类进入了情绪负重年代”，人们的观念意识、情感态度复杂嬗变。作为现代社会组成部分，在大学院校生活和学习的大学生，对社会心理这块时代的“晴雨表”，十分敏感。况且，大学生作为一个特殊的社会群体，还有他们自己许多特殊的问题，如对新的学习环境与任务的适应问题。对专业的选择与学习的适应问题，理想与现实的冲突问题，人际关系的处理与学习、恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等。如何使他们避免或消除由上述种种心理压力而造成的心理应激、心理危机或心理障碍，增进心身健康，以积极的、正常的心理状态去适应当前和发展的社会环境，预防精神疾患和心身疾病的发生，加强对大学生的心理健康教育，就成为各高校迫切的需要和共同关注的问题：

一、心理健康的定义

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。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常，具有一下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等出现，时间短、程度较轻微，随情境的改变而消失或减缓;个别则时间长、程度较重，最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样，主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面和焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重。心灰意冷，甚至痛不欲生等。

二、对大学生进行心理健康教育的意义

1、进行心理健康教育是提高学生综合素质的有效方式

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其它素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格特质中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成，要以心理素质为中介，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。正是从这个意义上可以说，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低，取决于学校心理健康教育的成功与否。

2、进行心理健康教育是驱动学生人格发展的基本动力

心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关，并直接影响个体人格的发展水平。一方面，学生以在心理健康教育过程中接受的道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等来逐渐完善自身的人格结构;另一方面，客观存在的价值观念作为心理生活中对自身一种衡量、评价和调控，也影响着主体人格的发展，并且在一定条件下还可转化为人格特质，从而使人格发展上升到一个新的高度。同时，心理健康教育不是消极地附属于这种转化，而是在转化过程中能动地引导受教育者调整方向，使个体把握自我，对自身的行为进行认识评价，从而达到心理优化、健全人格的目的。

3、进行心理健康教育是开发学生潜能的可靠途径

教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康教育为二者的协调发展创造必要条件。心理健康教育通过激发受教育者的自信心，帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发展。

三、当代大学生心理问题的现状

当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，一项关于当代人主要素质的调查表明，当代人的素质不能适应社会进步和发展的需要，最欠缺的是心理素质，具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心，依赖性强等。究其原因，与教育不重视人的心理素质的培养与塑造有关。在大学生中，有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切行动的愿望和信心;有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为;有人因现实不理想而玩世不恭或万念俱灰;有人因人际关系不和而逃避群体自我封闭。大量调查表明，目前我国大学生发病率高的主要原因是心理障碍，精神疾病已成为大学生的主要疾病。具体表现为恐怖、焦虑、强迫、抑郁和情感危机、神经衰弱等。我校每年对新生进行心理健康状况调查，结果表明每年有大量大学生心理素质不良，存在不同程度的障碍。土木水利学院 20xx级学生入学第一年便因心理问题休学4人，他们四人分别因为：1、追求女生遭到拒绝而情绪不稳定;2、长时间怀疑同学背后议论自己、鄙视自己，因而不敢面对别人;3、对生活目标丧失信心，低糜消沉，抑郁;4、狂躁不安，行为异常。最终都不能继续学业。常见的大学生心理问题还表现为环境应激问题、自我认识失调、人际关系障碍、情绪情感不稳、感情适应不良等。当代大学生心理问题不容忽视。

四、对当代大学生心理问题的原因分析

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竟争与求稳的冲突等等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导、合理解决，久而久之会形成心理障碍，特别是当代大学生，为了在激烈的高考竟争中取胜，几乎是全身心投人学习，家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力，在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面小小的挫折足以使他们中的一些人难以承受，以致出现心理疾病，甚至离校出走、自杀等。从环境因素看，竟争的加剧、生活节奏的加速，使人产生了时间的紧迫感和压力感;个人对生活目标的选择机会增多，难以兼顾的矛盾加剧了内心的冲突，产生了无所适从的焦虑感。凡此种种，对变化的环境适应不良而出现的各种困惑、迷惘、不安、紧张在明显增加，社会的变革给正在成长着的大学生带来的心理冲击比以往任何一个时代更强烈、更复杂。各种生理因素、心理因紊、社会因素交织在一起，极易造成大学生心理发展中的失衡状态。心理素质低劣的人自然不能适应高速度、高科技、高竞争的环境，心理负荷沉重便容易导致各种心理疾病。

1、客观方面

与中学比，大学时期的学习、生活、人际关系都发生了很大变化。

1)学习的任务、内容、方法发生了变化。 中学学的是基础知识，目的是为今后继续深造或就业做准备;大学学的是专业知识，目的是把学生塑造成建设祖国的高级专门人才。中学课程几年一贯学习仅有的几门高考课程，中学有老师天天辅导，日日相随;大学要有较强的自学能力，独立地思考和解决问题。新大学生往往不适应这种变化了的学习生活，不知道如何适应和支配时间。

2)生活环境发生了变化。 部分新生在中学有寄读经历，但多数新生仍然是上学到学校，放学同家人居住在一起。进入大学后，班集体成为主要生活环境，宿舍成了主要的生活区，日常生活全要自理，这对那些平时习惯于依靠父母、家庭的人来说，确实是个难题。这种变化给他们带来了一定的精神压力。

3)人际关系较中学时代要复杂。 大部分新生在中学时期居住的比较集中，从小学到中学，都有一些从小在一块儿的伙伴;班主任一任数年，天天相见。熟悉的面孔、相似的语言、习俗，构成自己熟悉的生活环境。跨进大学，周围的人来自不同地区，素昧平生，语言、习俗各不相同;同学间由原来的热热闹闹、亲密无间变得陌生，有想法也难以启齿。这对年龄仅有十七八岁的新生来说，是极不习惯的，因此，每逢节假日就会想家、想同学，会产生孤独感。

4)对待社会工作的态度发生了变化。 中学的工作和活动多是在老师指导下开展，由少数同学承担的。大学强凋学生的自我管理，班里事情多，社团活动多，学生除了要搞好自身的学习外，还要担负一定的社会工作，关心班集体建设。新生往往不大适应这种较大工作量的生活，缺乏工作主动性，在其位又不知如何谋其政，感到压力大。

2、主观方面

新生物质生活的依赖性与精神生活的独立意识发生着矛盾;日益增强的自主自立意识以及主观愿望上的自主自立与客观条件上的可能性及能力之间发生着矛盾。这两方面的原因使那些适应新环境能力不强的新大学生很容易产生如下心理问题：

一是盲目自满与自我陶醉 。因为考取了大学，老师表扬，同学羡慕，亲友夸奖，父母庆贺，部分学生在这种自我陶醉中渐渐松懈了斗志，终日悠哉游哉，认为自己是中学的尖子，大学里成绩也不会差，从而放松了对自己的要求，盲目自满。

二是失望与失宠感 。有的学生入学前把大学生活过于理想化、神秘化，入学后感到理想与现实差距太大，因而产生失望感，有的学生曾是中学的尖子，是家庭与学校的重点保护对象，进入大学一下子不受重视了，就会产生失宠感。

三是松气情绪与歇脚心理。 有的同学认为考上大学就是端上了铁饭碗，长期拼搏的目标已经达到，心理上得到了满足，生理上希望得到休整。加上进入大学后奋斗目标不明，适应能力不强，竞争的气势也有所减弱，便产生了“松口气，歇歇脚”的心理，再也鼓不起前进的勇气了。

四是畏首畏尾。 因为环境变化而瞻前顾后畏缩不前，社会活动不参加，运动场不光顾。整日除了学习之外，无所事事，生活单一，有碍个性发展。

五、对大学生心理问题的教育措施

人的心理素质不是天赋的，而是取决于后天的教育与训练，教育对心理素质的提高起着决定性的作用。我校在大学生心理素质教育方面进行了许多探索和尝试，开展了一系列工作，并取得良好效果，但同时也有许多不足的地方有待改进。以下是行之有效的教育措施：

1、充分发挥学校心理咨询作用。

学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。近年来，心理咨询机构不断完善，增设了多种形式的服务，已成为大学生心理素质教育最有效的途径。

2、开展大一新生心理健康调查，做到心理问题早期发现与预防。

开展心理素质教育的前提是了解掌握学生心理素质的状态，从而有针对性地提出教育措施与方案。我校每年对新生进行心理健康普查，采用“心理健康问卷”从中筛选出有心理症状的学生，主动约请他们到心理咨询中心进一步通过面谈分析诊断，每年约有 10%的新生被约请面谈，根据面谈分析，区别不同的问题类型与程度，采取不同的应对措施，防患于未然，做到了心理问题早期发现、及时干预，使学生在入学之初就能得到具体的心理健康指导。

3、 把心理素质教育渗透在各科教学之中。

通过各科教学进行心素质教育既是学校心理教育实施的途径，也是各科教学自身发展的必然要求。各科教学过程都包括着极其丰富的心理教育因素，因为教学过程是经社会历史积淀的文化知识、道德规范、思想价值观念为内容和主导的。教师在传授知识过程中，只要注重考虑学生的心理需求，激发学生学习的兴趣，并深入挖掘知识内在的教育意义，就能够把人类历史形成的知识、经验、技能转化为自己的精神财富，即内化成学生的思想观点、人生价值和良好的心理素质，并在他们身上持久扎根。

4、开设心理教育必修课，增强自我教育能力。

心理素质的提高离不开相应知识的掌握，系统学习心理、卫生、健康等方面的知识，有助于学生了解心理发展规律，掌握心理调节方法，增强自我教育的能力。心理素质教育的效果在很大程度上取决于学生自我教育的主动性和积极性，取决于学生自我教育能力的高低。因此，心理素质教育就是要注重培养学生自我教育的能力。

5、加强校园文化建设，为大学生健康成长创造良好的心理社会环境。

大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校风是校园文化建设的重要内容，也是影响学生心理发展的重要条件。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质，如团结友爱的校风是学生形成群体凝聚力、集体荣誉感的土壤，有利于使人与人之间保持和谐的人际关系，促进同学之间相互沟通、相互帮助。丰富多彩的校园文化活动有助于培养学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪特征。因此，学校应该花力量抓校园文化建设，开展形式多样的文体活动和学术活动，形成健康向上的氛围、宽松理解的环境，有助于学生深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。

六、大学生心理素质教育是培养二十一世纪人才的基础

二十一世纪的晨钟已经敲响，在这新旧世纪交替之际，培养跨世纪人才是时代赋予高等学校的历史重任。如何培养跨世纪人才，其核心是加强对青年学生基本素质的教育和培养，全面提高他们的整体素质。二十一世纪人才应具有良好的思想道德素质、全面的科学文化素质和健康的生理心理素质，且相互和谐统一，这也是健全人格的科学内涵。我们应该反思以往的教育工作，人们往往偏重的是科技文化、学识才能素质，而较为忽视的是思想道德素质，特别是心理素质，即使在比较注重思想政治教育工作的今天，仍未对心理健康教育这一“心理卫生死角”引起足够的重视，其结果是导致学生中出现了大量的心理问题，严重扰乱了学校正常的教学、生活秩序，影响了人才的整体素质，阻碍了高教目标的全面实现，给国家带来无可挽回的损失。因此，保持健康的心态，不仅关系到广大学生健康生理、心理的发展，良好思想道德的养成和完美人格的塑造，而且关系到人才素质的整体提高、高教目标的全面实现、直至现代化建设的顺利进行。

优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对二十一世纪人才的质量产生积极而又深远的影响。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础。加强对大学生心理素质的教育与培养，全面提高跨世纪人才质量已成为高等学校所面临的迫切任务。二十一世纪是一个思想文化激荡、价值观念多元、新闻舆论冲击、社会瞬息万变、的世纪，面对如此纷繁复杂的世界，未来人才都可能在某一时刻出现心理危机。二十一世纪人才的心理承受能力将经受更为严峻的考验。为此，就要不断加强对青年大学生的适应性、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教育与培养，使他们真正懂得：要想占有未来，不仅要作思想品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而引导他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，参与国际人才竞争，迎接新世纪的挑战!

**心理健康的演讲稿500字篇十二**

老师们、同学们：

大家好!

今天是5月25日，5月25日是全国大学生心理健康日，随着心理健康教育的普及，很多中小学将5月定为自己学校的心理健康活动月，5月25日为心理健康活动日。“5.25”是“我爱我”的谐音，确定的意义是爱自己才能更好的爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，体验到自己存在的价值，用尊重，友爱，信任，宽容的态度与人相处，给予爱和友谊，与他人同心协力。所以，我今天讲话的题目是《关注心理健康,阳光成长》。

心理学家告诉我们：人的健康分为两部分，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，学生中有，教师里也有。在我们的周围，有的人情绪反复无常，时而热情奔放，时而沉默寡言，闷闷不乐;有的人脾气暴燥，常常无端发火，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，悲观失望，整天无所事事，迷恋网吧，常常迟到旷课，厌学情绪严重;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?我看主要有两方面：

第一，要正确认识自己。正确认识自己就是不要自卑，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，我们不存在差学生，只存在有差异的学生，有可能你这方面比我强，另外一方面我比你强。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。大家是否还记得爱因斯坦小板凳的故事，当别人都嘲笑他做的板凳不好看时，他并不气馁，而是积极面对，一次做得比一次好，最终赢得尊重，也成为历史上伟大杰出的科学家。

第二，要正确与人交往。正确与人交往就是要善于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，要经常真诚地对人微笑，真诚地微笑会让你充满着你的自信，也表示着你的礼貌和对别人尊重，最终你也将会获得别人的礼貌和尊重。

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，共同营造一个健康、和谐的校园。谢谢!

**心理健康的演讲稿500字篇十三**

老师们，同学们：

大家上午好!

今天是5月26日，昨天是5月25日“我爱我学生心理健康日”，所以本周是文海心理健康宣传周，我今天国旗下讲话的主题是《拥有美丽心灵，让青春年华绚丽多彩》。

同学们，我们现在的年纪，正享受着属于自己的青春。经历这般美妙的青春时期，曾经幼稚的我们正从懵懂走向成熟，从依附无助走向独立自主，其中有浪漫，也有美好。但是，青春的美好里，也会有一些不同的颜色，让亮丽中增添了一丝灰暗。很多时候，我们愉悦轻松的心灵会被无端扰乱，焦灼烦恼困惑有时会左右着我们的人生，孤独空虚无聊迷茫有时会伴随着我们的生活，在这个充满起伏的挑战时期，我们的成长中都将拥有各种不可预期的烦恼，使得我们的生活不能每天都艳阳高照，使得我们的人生也不能每天都如意顺畅，使得我们不能顺利地就能拥有属于自己的快乐，这些将构成我们五味俱全的青春岁月。

然而，决定一个人命运的不是他所处的环境，而是他是否有一个健康愉悦的心境。因此，能否在这灰暗笼罩的瞬间，捕捉到希望的阳光，整合这些生命中的异色，让青春变得更加绚烂多姿，就显得尤为重要了。

我记得有这样一个故事：一个年轻人来到一个陌生的地方碰到一位老人，年轻人问：“这里怎么样?”老人反问：“你的家乡怎么样?”年轻人说：“简直糟糕透了。”老人接着说：“那你快走，这里同你的家乡一样糟。”又来了另一个年轻人问同样的问题，老人也同样反问，年轻人回答说：“我的家乡很好，我很想念家乡……”老人便说：“这里也同样好。”旁观者觉得诧异，问老人为何前后说法不一致?老人说：“你要想什么，你就会找到什么!”

在不同人的眼中，世界也会变得不同。其实星星还是那颗星星，世界依然是那个世界。你用欣赏的眼光去看，就会发现很多美丽的风景;你带着满腹怨气去看，你就会觉得世界一无是处。同学们，在真实的生活中，我们更像哪个年轻人呢?或是两者皆有!

本周是心理健康周，我们的主题是“快乐生活，快乐学习”。我们衷心的希望通过本周的宣传，能让你了解更多的心理知识，更加珍爱自己。相信，当我们拥有了美丽心灵，那么，我们的青春年华就会绚丽多彩!

今天的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**心理健康的演讲稿500字篇十四**

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，那么这个人是极度不健康的，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!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**心理健康的演讲稿500字篇十五**

同学们、老师们：

半个学期已经过去，在过去的半个学期中，同学们的卫生习惯有了一定的改变，违纪行为在一定程度上在减少，这些离不开老师的教育、班主任的苦心、同学们的自觉，但还是存在一些不足的地方：上网现象、违规骑车、乱扔垃圾、言语粗鲁等不文明、不健康的现象还是存在。今天我要给同学们再一次提出：‘“珍惜生命、健康成长”!

今年，我县发生一些重大的事件：\_\_中学学生骑摩托摔伤事件，还有我校学生因为在教室里挥舞劳动工具伤人、赔偿近一万元事件、周末上网跳窗摔成骨折事件，这些血的教训都是因为一些小事而引发的，都是因为年轻气盛、不计后果、安全意识淡漠而引发的惨剧!

同学们，生命对每一人只有一次，生命是宝贵的，父母给予我们生命，我们要珍爱，不能因为自身的行为给家庭、父母带来沉痛的伤害。当你遇到一些小问题时，要及时与班主任勾通，要理智的去面对问题，而不能因为个性、意气去做一些不计后果的事。同学们之间的矛盾，不能扩大化，要冷静处理;不携带管制刀具;上下学不搭乘农用车、三轮车、无牌无证车辆;过渡不拥挤、不搭乘超载船只;不在教学楼追逐打闹、上下楼梯不推挤;剧烈活动先热身;不下河洗澡;不结交社会人员、更不与社会青年谈情说爱;假期做好防盗、防火、不与陌生人说话。同学们，让我们用自己的意识与行动在身边筑起一道安全的长城，让我们的生命如鲜花般灿烂。

健康有两个层面，身体健康，心理健康。两者中心理健康尤为重要，一个人光有健康的体魄，而无健康的灵魂，那是一个对社会无益有害之人，也不会取得多大的成就。作为学生，我们要加强对自己的改造，去掉坏习惯，不做有损人格的事。在日常生活、学习中，尊敬师长、团结同学;帮助有困难的同学、不耻笑别人的错误、不计较别人的过失;不偷盗、不贪小便宜;注意自己的言行，保持学生的纯朴。

同学们，你们是有希望的一代，你们是祖国的未来，你们的身上体现出的是年轻人的朝气与活力，学校希望你们“珍爱生命、健康成长”!

**心理健康的演讲稿500字篇十六**

各位老师、同学：

你们好!

今天，我要和大家交流的内容是《小学生心理健康教育》。作为小学生的我们，每个人都有着自己的烦恼。学习、生活、同伴交往等方面，常常给我们的心理带来很大的压力。心理与学习生活息息相关，今天我们有必要进行一次心理健康的教育。

一般认为人的心理健康包括以下七个方面：

智力正常，情绪健康，意志健全，行为协调，人际关系适应，反应适度，心理特点符合年龄。

下面我们来做两个小测试：第一个，你习惯怎样走路了?是抬头走路，还是低头走路?抬头走路的人可以看到眼前的大片风景，那是内心自信、愉快、乐观、开朗的表现;而低头走路的人看到的只是脚下那一小块土地，那是内心忧郁、苦闷的写照。第二个，你的面前有一个杯子，杯子里有半杯水，你会说杯子里只有半杯水，还是会说杯子里还有半杯水呢?显而易见，前者是消极态度，而后者则是一种积极态度。

那么，心理健康的标准又是什么呢?

乐于学习;能与老师、同学和他人保持良好的人际关系;与人为善，团结互助，情绪基本稳定，心情轻松愉快;意志健全，树立自信。

不良的心理行为表现：

1，注意异常。如过分注意他人的一举一动，做任何事总是担心做不好，不断地重复检查再检查;而另一种则表现为注意力不够集中，例如，无法把注意力集中到每一节课当中，容易被外面的事物所吸引，容易感到疲劳、力不从心、心烦意乱等，从而无法进行正常的学习和生活，出现厌学的现象。在这种情况下，我们可以从以下几个方面入手：

(1)课桌上的东西尽量减少。课堂上或学习过程中，除了必要的学习工具外，尽量少摆东西在课桌上，这样可以减少分心，保持高度的集中。

(2)进行必要的体育锻炼。必要的体育锻炼，有助于克服注意力不集中的缺点，并能使人对外界的各种刺激的适应能力有所提高。

2，情绪反应异常。当我们出现情绪低落时，即不开心的时候，不防采用以下方法来调节我们的情绪：合理发泄。例如打球、跑步、找个没人的地方大哭一场或向自己的朋友倾诉，将不开心的事说出来等。

3，学习困难。学习困难，对我们小学生来说，是经常遇到的问题，有时我们会感到力不从心，从而丧失信心，灰心丧气。而真正是天生学习困难的人是很少的。其实，在学习中，每个人都会遇到不同的困难，许多有成就的人，都是靠自己的努力而获得的。所以，当我们在学习上遇到困难时，不能灰心丧气，要克服学习中的一切困难和压力，勇敢面对，也可以向同学和老师请教。只要能吃苦就一定能够取得较好的成绩。

4，人际关系紧张。与好朋友(或者同学)之间、与教师之间、与家人之间等，人与人之间的交往前提条件是相互的尊重。对同学道句“谢谢”、“不客气”、“对不起”、“没关系”等礼貌用语，一定会为你赢得不少朋友;对老师说句“您请”、“您辛苦了”、“谢谢您”等，会拉近你和老师的距离;在家里，给父母做点力所能及的事，你会觉得更加温暖。

5，考试焦虑。在日常学习和生活中，我们时常会产生紧张心理，特别对我们小学即将毕业的学生来说，我们常常会因为面对考试而感到紧张、焦虑，使考试前无法进行有效的复习，考试中无法正常的发挥，感到脑袋一片空白，不知所措，无从下手，严重影响我们的学习和生活，从而使得我们考试后，感觉到失落、失望。那么，当我们遇到这种情况时，应如何去应对呢?下面提供一些应对方法，供大家参考。

深呼吸及自我暗示。如出现考试焦虑，可以先闭上眼睛，然后做多次深呼吸，缓吸缓呼，把心神凝于一点，用以稳定自己的情绪，有意地让自己想像愉快的事情;同时，进行良好的自我暗示：“我行，我一定能发挥我自己的水平，我一定能取得好成绩。”这样可以在某种程度上增强自信心，减轻或消除心理紧张。

现在我们有的学生遇到一点小事，就说：“不可能”，“我不会”。那么今天我想对大家说今后不要再说此类话。你可以暗示说：“我不是不可能，只是暂时没有找到方法”

如何培养自信心，以下为大家提几点建议：

1，不要总是怀疑自己的能力，相信自己可以成功。

2，每天清晨醒来，静静的看蓝天坚持看五分钟左右。同时，在心里对自己说几遍“我相信自己，我能够做好我想要做的事情”。

3，发自内心的表达自己的意见、情感和情绪。

4，培养自己有主见，自己做决定及处理某件事情;

5，了解自己的优点和缺点。发挥自己的优点，找到自己的缺点加以改正。

6，要多行动，不要只是想象，做什么事一定要行动胜于言语。

相信自己的力量、相信自己的能力、相信自己的作用，让我们一起大声说：“我能行”!

愿同学们每天都有好心情!相信自己：我能行!

**心理健康的演讲稿500字篇十七**

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发，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;贪婪掠取的人越来越多，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。

**心理健康的演讲稿500字篇十八**

征服畏惧，战胜自卑，不能夸夸其谈，止于幻想，而必须付诸实践，见于行动。建立自信最快、最有效的方法，就是去做自己害怕的事，直到获得成功。具体方法如下：

1、突出自己，挑前面的位子坐

在各种形式的聚会中，在各种类型的课堂上，后面的座位总是先被人坐满，大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立信心。因为敢为人先，敢上人前，敢于将自己置于众目睽睽之下，就必须有足够的勇气和胆量。久之，这种行为就成了习惯，自卑也就在潜移默化中变为自信。另外，坐在显眼的位置，就会放大自己在领导及老师视野中的比例，增强反复出现的频率，起到强化自己的作用。把这当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。虽然坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

2、睁大眼睛，正视别人

眼睛是心灵的窗口，一个人的眼神可以折射出性格，透露出情感，传递出微妙的信息。不敢正视别人，意味着自卑、胆怯、恐惧;躲避别人的眼神，则折射出阴暗、不坦荡心态。正视别人等于告诉对方：“我是诚实的，光明正大的;我非常尊重非常尊重你，喜欢你。”因此，正视别人，是积极心态的反映，是自信的象征，更是个人魅力的展示。

3、昂首挺胸，快步行走

许多心理学家认为，人们行走的姿势、步伐与其心理状态有一定关系。懒散的姿势、缓慢的步伐是情绪低落的表现，是对自己、对工作以及对别人不愉快感受的反映。倘若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，缺乏自信。反过来，通过改变行走的姿势与速度，有助于心境的调整。要表现出超凡的信心，走起路来应比一般人快。将走路速度加快，就仿佛告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情。”步伐轻快敏捷，身姿昂首挺胸，会给人带来明朗的心境，会使自卑逃遁，自信滋生。

4、练习当众发言

面对大庭广众讲话，需要巨大的勇气和胆量，这是培养和锻炼自信的重要途径。在我们周围，有很多思路敏锐、天资颇高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而是缺乏信心。

在公众场合，沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也别说，而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次的沉默寡言，都是又中了一次缺乏信心的毒素，他会愈来愈丧失自信。

从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心。不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言。有许多原本木讷或有口吃的人，都是通过练习当众讲话而变得自信起来的，如肖伯纳、田中角荣、德谟斯梯尼等。因此，当众发言是信心的“维他命”。

5、学会微笑

大部分人都知道笑能给人自信，它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。

**心理健康的演讲稿500字篇十九**

同学们：

你们知道什么是健康吗? 健康不仅仅是身体健康，其实也包括心理健康、道德健康。那么怎样才是心理健康的呢?

心理健康就是能够正确地认识自己，能够友好地与他人相处，能成功了不骄傲，失败了不灰心，敢于和困难作斗争，热爱生活、热爱大自然、爱学习、不向困难低头，追求成功，这就是心理健康的人。

或许，听起来你们会觉的太深奥了!那我们来听一个小朋友的故事吧!《钉子》的故事：有一个男孩有着很坏的脾气，于是他的父亲就给了他一袋钉子;并且告诉他，每当他发脾气的时候就钉一根钉子在后院的围篱上。

第一天，这个男孩钉下了37根钉子。慢慢地每天钉下的数量减少了。他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子来得容易些。终于有一天这个男孩再也不会失去耐性乱发脾气，他告诉他的父亲这件事，父亲告诉他，现在开始每当他能控制自己的脾气的时候，就拔出一根钉子。

一天天地过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有钉子都拔出来了。父亲握着他的手来到后院说：你做得很好，我的好孩子。但是看看那些围篱上的洞，这些围篱将永远不能回复成从前。你生气的时候说的话将像这些钉子一样留下疤痕。如果你拿刀子捅别人一刀，不管你说了多少次对不起，那个伤口将永远存在。话语的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受。

人与人之间常常因为一些彼此无法释怀的坚持，而造成永远的伤害。如果我们都能从自己做起，开始宽容地看待他人，相信你(你)一定能收到许多意想不到的结果....帮别人开启一扇窗，也就是让自己看到更完整的天空。

那么请同学们认真倾听一个心理健康的小学生应该具有的行为表现。

一、 那么心理健康的小朋友应该是什么样子的呢?

⑴活泼、开朗，喜欢和小伙伴玩耍，热爱学习、热爱劳动，有自己的爱好、兴趣。(同学们当中有没有这样的小朋友呢?我们大家来选几个小朋友。)

⑵能同家庭成员、老师、同学之间能建立良好的人际关系，以诚恳、谦虚、公正和宽厚的态度对待所有的人。特别是同学之间本着“宽容、理解、尊重”退一步海阔天空的心态，不计较小事，以和为贵。(同学们当中有没有这样的小朋友呢?我们大家来选几个小朋友。)

⑶能够正确的认识自己，了解自己，努力发展身心潜能讲话。不会因为羡慕别人而怨天尤人，产生嫉妒、甚至带有攻击性行为，同时不易受社会不良现象的诱惑。(同学们当中有没有这样的小朋友呢?我们大家来选几个小朋友。)

⑷思想应该有条理，行为前后统一，注意力比较集中，学习上有一定的毅力，能够正确的面对挫折。并且有较好的心理承受能力，能适应环境变化，乐于接受新生事物。并且不会因为一点小小的挫折而放弃前进的步伐，敢于从哪里跌倒便从哪里爬起。

⑸同时，心理健康的小学生，应该具有良好的情绪，活泼、开朗，能够经常保持愉快的心态，遇事冷静，处理谨慎，同情老幼伤残，憎恨坏人坏事。

一个外表看起来很好的一个苹果，如果里面生了虫子，过不了多久这个苹果就会烂掉，而我们小朋友如果心理不健康了，对什么事情都不会在意，总是快乐不起来，看什么都不顺眼。

二、根据调查了解，通常我们把小朋友们在学习过程中体现出来的不健康的心理归纳为几个方面：

(1)懒惰

不愿意写作业，不愿意劳动… …

(2)自控力差

课堂上总是管不住自己，总想乘老师不注意和同桌说说话，甚至看见别的同学有个好东西，明知道不能乱拿别人的东西，可还是忍不住将伙伴的东西装进自己的口袋…

(3)逃学与厌学

这些小学生主要是对学习缺乏兴趣，学习比较吃力，导致长期跟不上进度，有缺乏赶上去的勇气和毅力，老师也没能及时地给予鼓励，挫伤了学生学习的积极性。因此，他们或者在课堂上东张西望，神不守舍;或者在下面偷偷看动画书或玩玩具;要么就在课堂上打瞌睡;或者干脆逃学、旷课。

(4)人际交往问题

如果缺乏正常交往，就会使小朋友无法满足依恋感，内心苦闷而无法宣泄和排除，影响了小朋友正常的人际交往与心理需要，对小学生的心理健康是有害的。由于目前的小学生绝大多数为独生子女，他们在家庭交往的对象多为成人，在这种不协调的交往中，孩子常常是在“以自己为中心”的“顺境”下生活的，因此，学生普遍存在着较任性、固执、依赖性强的特点。从而致使小学生不能也不会与人正常交往。在与他人接触中常出现过重的恐惧感，过强的防范心理，其结果是封闭自己。这种以失败而告终的交往还会在小学生与他人交往中迁移、淡化，加重人际交往的焦虑感。

愿同学们每天都有好心情!相信自己：我能行!

**心理健康的演讲稿500字篇二十**

同学们，老师们：

心理健康教育广播又和大家见面了，欢迎您的收听。

同学们，我们生活在社会群体之中，社会交往是必不可少的。在社会生活中我们不仅需要与亲戚、熟人、朋友来往，而且需要与形形色色的陌生人打交道。善于交往的人往往能受到大家的欢迎，解决问题也较容易，而一个不愿与人交往或缺乏交往技能的人往往会感到孤独与寂寞。因此，人际交往是人的重要社会生活之一。

一、什么是“交往”、“人际交往”、“人际交往教育”

所谓交往，就是人们的相互作用、相互交流、相互沟通、相互理解，是人与人之间相互联系的一种基本社会活动。交往是人类生存必备的技能，是传递信息、分享感情的重要手段。

人际交往就是指人与人之间的交流与合作，相互往来、相互影响、相互沟通。人际交往具有多个层面，一是物质层面的交往;二是知识交往，实现思想观念的沟通;三是心灵对话，人格碰撞的无声交往。应强调的是，我们所讲的人际交往是几个层面的相互渗透，更侧重于指全面的心灵对话与人性融会贯通的过程，强调的是尊重个性，理解差异、求得沟通，并协调行为。小学生具有很强的可塑性，是进行人际交往教育，奠定交往基础的绝佳时机。

人际交往教育就是引导学生在特定的情景中，在与他人的心灵对话、人格碰撞中体验美好人生，塑造美好人格，进行小学生人际交往的心理辅导与交往实践指导。

二、小学生人际交往的内容

随着我们年龄的增长，交往范围日益扩大。从与家庭成员交往，扩展到与家庭以外的其他个体进行交际，而年龄相仿，发展水平相近的同伴将成为他们重要的交往对象。

同伴关系是我们除父母及亲属以外的一个重要的社会关系。同伴交往是小学生实现社会化的一个重要手段。一般来说，小学生与成人的交往关系是不平等的，主要是照顾者、教育者与被照顾者、被教育者之间的关系。与之相比，同伴交往更加自由，更为平等，这一特殊性质使得小学生能够体验和探索一种全新的人际关系，从而发展其社会交际能力和社会判断力。

大量研究表明，在学前时期，我们的同伴交往就已经开始了，特别是游戏活动为我们提供了大量的交往机会。进入小学以后，同伴交往的频率和深度都进一步发展。跨入学校的同时，我们也进入了一个更为开阔的交往世界。我们每天有很大一部分时间是在学校里度过的。我们接触的人和事物更加丰富多彩，在同一个班级里，有来自不同类型、不同家庭的小学生，我们一起从事的活动也更加多样，学习活动、集体活动、娱乐活动、体育活动、劳动等等，使我们进行同伴交往的机会更多，交往形式也更复杂，社会交互作用的形式和内容也日趋复杂多样和深刻。随着年龄的增长，这种家庭以外的交往关系对我们产生越来越大的影响。

小学生的友谊，友谊是和亲近的同伴、同学等建立起来的特殊亲密关系，对小学生的发展有重要影响。它提供了小学生相互学习社会技能、交往、合作和自我控制，以及体验情绪和进行认识活动的机会，为以后的人际关系奠定了基础。小学生已经很重视与同伴建立友谊关系。当朋友在场时，我们会感到学习和活动更加快乐。

什么样的人可以成为朋友?对此问题的认识水平与小学生的社会认知水平相联系。对学前儿童来说，“住在隔壁”、“和我一起玩”的人可以成为朋友。幼儿与一些外部特征(如年龄、性别、种族等)和自己相似的同伴可以建立相对短时的友谊。在此基础上，幼儿开始认识到同伴有与己不同的动机和情感，这时他们认为朋友就是对自己好、不伤害自己的人。到8--10岁，小学生开始理解友谊是一种相互的关系，双方相互尊重、友好、充满情谊。

我们对友谊的认识是逐渐发展的。对“什么是朋友”、“别人如何向你表示他是你的朋友”这样的问题，低年级的同学认为朋友就是一起玩耍的伙伴;而中高年级的同学强调相互同情和相互帮助，认为忠诚是朋友的重要特征，朋友关系应该是比较稳定的。我们选择朋友的理由包括他们的积极人格特点(如勇敢、善良或忠诚)及志趣是否相投。我们总是先认识同伴与自己的相似性，大约4岁以后的儿童都能非常准确地说出有关与同伴之间的相似性，而认为朋友与自己的相异之处则要在9岁以后才能达到。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找