# 心理健康教育讲话稿精选6篇

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2024-02-13

*通过讲话稿，演讲者可以精心策划演讲内容，确保信息传递得到最佳效果，讲话稿可以帮助演讲者避免遗漏重要信息，确保全面覆盖演讲主题，下面是小编为您分享的心理健康教育讲话稿精选6篇，感谢您的参阅。心理健康教育讲话稿篇1尊敬的老师，亲爱的孩子们：大家...*

通过讲话稿，演讲者可以精心策划演讲内容，确保信息传递得到最佳效果，讲话稿可以帮助演讲者避免遗漏重要信息，确保全面覆盖演讲主题，下面是小编为您分享的心理健康教育讲话稿精选6篇，感谢您的参阅。

心理健康教育讲话稿篇1

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。作为一名骄傲的实验小学学生，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！

心理健康教育讲话稿篇2

亲爱的同学们：

你们好！作为小学生的我们，每个人同样有着自己的烦恼。学习、生活、同伴交往等方面，常常给大家的心理带来很大的压力，心理与学习生活息息相关。小学生正是心理发展、性格养成的关键时期，做好心理健康教育，对你们的健康成长有着重要意义，今天的国旗下讲话，我们就来谈一谈怎样拥有健康的心理。

首先，心理健康的\'标准是什么呢？包括以下几方面：

1．乐于学习。

2．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。

3．情绪基本稳定，心情轻松愉快。

4．意志健全，树立自信。

在与同学们的接触中老师发现，大家的心理问题往往是在与人交往中出现的，那怎样排解与人交往中遇到的心理问题呢？

1、学会尊重别人。在人与人的交往中，尊重他人是最基本的礼貌要求。只有学会尊重他人，才能同周围的人建立良好的关系和友谊。也许你平时就很尊重他人，或者你在这方面做得还不够好，那么从现在起一定要在这方面严格要求自己。不取笑别人，不打断别人谈话，信守诺言，不撒谎，扶老人过马路，同别人谈话时，注视对方，不东张西望。

2、当别人无意中伤害了你，你应该谅解他的过失，不要得理不饶人，不要斤斤计较。要心胸宽广，为他人着想，当别人因误会冤枉你或故意为难你时，你要设身处地为他人着想，用真诚的语言，行动去感化他们。

3、对人态度要诚恳、友善，别人有错误时，要态度诚恳友善地帮助他，使他认识到自己的错误，并改正错误。

4、人与人的交往中要豁达开朗，做一个有修养的人，要允许别人批评他人，也要允许别人批评自己，甚至要允许别人牢骚，听得进不同的意见和批评，创造一个和谐的环境。

希望同学们能做到以上这几点，在生活中有遇到困扰的事情也可以和父母、老师交流，听取长辈的意见，愿大家都能开心，快乐得成长起来。

心理健康教育讲话稿篇3

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！

心理健康教育讲话稿篇4

尊敬的各位领导、专家、同仁：

今天，很有幸和你们一起探讨有关中学生心理健康的问题。我的发言以期抛砖引玉，得到大家的赐教。

的确，健康在人类生存与发展，社会的变革与进步，文化的更新与生活方式的改变等等方面起着决定性的作用。对健康的理解，1948年世界卫生组织就明确指出：健康不仅仅是身体没有疾病，而且心理没有障碍，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。可见心理健康是人的健康不可分割的重要部分。心理是否健康，其标准的核心是：凡对一切有益于心理健康的事件或活动作出积极反应的人，其心理便是健康的。我们学校是一所城乡结合的初级中学，社会环境复杂，留守儿童比例大，由于他们的意识形态正处转型期，心理活动状态的不稳定，认知结构的不完备，生理成熟与心理成熟的不同步，对社会和家庭的高度依赖等，使得他们比成年人有更多的焦虑，会遭遇到更多的挫折，因而更容易产生心理障碍。若暂时性的心理障碍得不到及时排除，便会产生不良的反应，这不良的反应会酿成日后难以挽救的心理疾病。所以许多心理学者认为，中学阶段是容易滋生心理异常的温床期。

初中生常见的几种心理矛盾

今天的中学生是21世纪的主人，他们不仅要有真才实学，而且要有良好的社会适应能力，他们应该具有勇于参与竞争的良好心态。可是他们中的不少人的社会适应能力比较弱，也缺乏社会交往能力，而许多心理障碍与疾病都与适应能力差及人际关系紧张而产生的焦虑有关。因此，心理健康教育必须以增强学生适应社会交往的能力为主要目标。

第一，美好的愿望与心理准备脱节的矛盾

几乎每个中学生都有美好的愿望，对未来充满着憧憬和向往。他们幻想做一个有学问、受人尊重的老师、作家、工程师、医生、企业家、领导干部等等，而实际上他们当中有一些学习不是很努力的，他们过一天算一天，虽然他们的愿望是美好的，但他们追求的全是实现理想后的种.种荣誉与享受，而对实现理想需要从现在做起，需要付出艰苦的劳动，却想得不多，做得不够，形成了美好的愿望与心理准备脱节的矛盾。解决这一矛盾的有效方法，就是教育学生处理好理想与现实的关系，使他们明白，美好的理想需要艰苦奋斗才能实现。

第二，浓厚的享受意识与劳动观念淡薄的矛盾

近年来，随着市场经济的不断发展、人们生活水平的不断提高，一些中学生越来越讲究“实际”，加上一些家长对子女宠爱有佳，在孩子身上花钱大手大脚，使得中学生的消费欲望与日俱增。据我们的抽样调查，85%的学生每天都买零食吃，同学过生日，除礼尚往来外，还要摆酒设宴。男生中“烟君子”、“小酒民”大有人在;女生中讲究穿着打扮的比比皆是，有的女生还随身带着高档化妆品，不断更换时髦的服饰。但这些学生中有相当多的人劳动观念淡薄，他们轻视劳动，甚至认为劳动是多余的、卑贱的，就连平时学校安排的扫除也时不时的逃避，可以说厌恶劳动的思想在一些中学生中是相当普遍。因此，教师要教育学生懂得爱劳动是人类的美德，通过劳动得来的享受是正当的、光荣的，不劳而获是一种可耻的行为。

第三，心理闭锁与渴求理解的矛盾

由于自我意识的发展，中学生开始把注意力集中在自己的内心世界上，从而意识到自己的思想、情感和其他许多不同于他人的心理特点。同时也由于其社会生活经验的逐渐丰富，他们开始意识到人与人之间存在着心心相印和心理不相容的差别。他们愿意对“知心朋友”倾吐自己内心的秘密，瞧不起那些用导师式口吻对他们说话的人，不愿意同这种人进行感情交流，透露自己的内心世界。他们也不愿同长辈敞开心扉，实行自我封闭。调查中发现，有相当部分的中学生把心里话“对自己说”或“对日记本说”，向同学和师长隐匿秘密。由于他们把内心的感受隐藏起来，以致常常产生孤独感。这类学生往往通过写日记、画画、写字等来表现内心的苦闷和孤独。他们很需要求得别人的理解，有相当部分的中学生认为老师“不理解自己”和“不太理解自己”。解决这一矛盾要求教师和学生交朋友，对他们的行为表示理解，并帮助他们排忧解难，把他们从苦闷与孤独中解脱出来。

第四，独立意识与依赖心理的矛盾

随着年龄的增长，中学生的心理日趋成熟，他们越来越感到自己是“小大人”了，并开始从“听话道德”向“平等道德”过渡，要求从大人的约束中解放出来，对婆婆妈妈式的说教及过分关心会产生反感，个别学生会发生顶撞老师现象，甚至对学校、社会产生反抗情绪，可以说他们的独立意向、主体意识是十分强烈的，但同时他们又缺乏必要的知识与能力。这，一是因为学校教育在培养学生的独立能力方面重视不够，二是因为传统的家庭关系中的父母一般也不鼓励子女过早独立。有相当部分的家长要求子女“只要能上大学，什么事都可以不管”，所以造成了中学生实际上的依赖性。这种依赖性不仅反映在经济上，还反映在生活上，出现了“饭来张口，衣来伸手”、“只管学习，不管其他”的不正常现象。因此，教师要和家长一起有意识地培养学生的自立能力，让他们自己的事情自己办，逐步消除其依赖心理。

第五，进取心强与自制力弱的矛盾

中学生都有积极向上的进取之心，这与他们强烈的求知欲、自尊心和好胜心是分不开的。但由于他们思考问题不周密，往往带着浓厚的情感色彩去看待周围的人和事，因而有时片面地坚持己见，对教师或集体的要求合乎己意的就去办，不合己意的就盲目地拒绝或顶牛，不能控制自己，凭冲动行事，事过之后又非常后悔。这一切都说明了他们意志品质的发展还不成熟，自制力、控制力还不强，形成了进取心强与自制力弱的矛盾。化解这一矛盾，老师一方面要肯定学生的进取心，另一方面要锻炼学生的意志力，使他们能处理好二者的\'关系. 第六，乐于助人与道德水准不高的矛盾

现在许多中学生能积极地为社会、学校、班级做好事，也能积极为同学做好事，譬如积极申请做公益劳动;同学生病了能主动送医院;同学家有什么不幸，他们能慷慨捐款、捐物。但有一些同学的道德水准不够高，他们靠偷窃来满足自己的某些愿望和虚荣，通过打架斗殴来为弱小同学鸣不平，利用考试作弊来帮助成绩差的同学提高分数，这很自然形成了助人行为与道德规范不一致的矛盾。对这一矛盾，老师要巧于引导，先肯定其好的方面，再指出其不足之处，使其明白什么是真正意义上的助人。

在大部分的青少年中，存在的心理问题主要表现在：1.由学业带来的心理压力大。2.偏执、敌对。认为他人不可信，自以为是，偏于固执。3.人际关系紧张。总感到别人对自己不友善。4.抑郁。表现出对学业、前途、未来没有希望，精神苦闷、情绪低落。5.焦虑、心里烦躁不安。6.适应能力差。对新的环境和生活不适应，不习惯教师的教学方式，或者不喜欢学校的各项活动。7.情绪忽高忽低极不稳定。8.心理不平衡。当他人比自己强或获得了高于自己的荣誉后，总感到不平。其中，学习压力感，是当前中学生存在的最严重的心理问题。

第七，学生心理健康维护

中学生由于学习压力大、家庭不和而出逃、自杀或伤人的案例很多，但却很少有家长认为这是一种心理问题，更不知道该怎么办。如果每个家长都重视孩子的心理健康，都懂得这方面的知识，并且努力培养引导，这个问题也就不是问题了。可见，父母行为的不良，带给子女的不仅仅是厌恶、鄙视，而是更深的内心创伤。

作为家长应给予孩子足够的关注，给他们充分的自由空间和家庭民主权。做父母的应该既注重孩子自主性的发展，也注重培养孩子遵守纪律和规则，积极鼓励孩子平等地交换意见。而不是将自己的观点和行为准则强加给孩子。若必须行使父母权利时，也应向孩子说明为什么必须这样做的理由。这一点对青少年非常重要。

面向全体学生为主、通过常规的教育训练来培养学生心理品质、提高学生基本素质的教育内容。具体而言，包括智能训练，即帮助学生对智力的本质建立科学认识，并针对智力的不同成分如注意力、观察力、记忆力等设计的训练活动等;学习心理指导，即帮助学生对学习活动的本质建立科学认识，培养学生形成健康积极的学习态度、学习动机以及学习习惯的训练、学习方法的指导等;情感教育，即教学生学会体察和表达自己的和他人的情绪情感，学会有效控制、调节和合理疏泄消极情感，并进行相关技巧的训练，如敏感性训练、自表训练、放松训练等等;人际关系指导，即围绕亲子、师生、同伴三大人际关系，指导学生正确认识各类关系的本质，并学会处理人际互动中各种问题的技巧与原则，包括冲突解决、合作与竞争、学会拒绝等互动技巧以及尊重、支持等交往原则;健全人格的培养，即关于个体面对社会生存压力及要求所应具备的健康人格品质的培养，如独立性、进取心、耐挫能力等各方面人格素质的培养;自我心理修养的指导，即通过训练和教导帮助学生对自己建立科学的认识，并在自身的发展变化中始终能做到较好地悦纳自己，如悦纳自己的优势和不足以及自信培养、良好自我形象建立等;性心理教育，即关于性生理和性心理知识的传授与分析，帮助学生建立正确的性别观念和对性别认同，以及指导学生正确认识和掌握异性交往的有关知识与技巧，如异性同学交往指导、早恋心理及调适等。

二、我校心理健康教育的具体措施

(一)、加强教师学习，提高教师心理素质。

要对学生进行心理健康教育，首先要提高教师的心理素质。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对学生产生不良影响。学校要重视自身的心理健康，教师的职业牲特征要求教师要有极强的自我调节情绪的能力。教师要用科学知识调整自己心态使自己始终处于积极乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去。

此外要对教师广泛开展心理学知识的培训，学校应将心理健康教育作为教师继续教育的一项重要内容，使每一位教师都掌握心理健康的基本知识，以利正确对学生进行指导，并在教育教学过程不出现失误。培养一支自身心理健康，懂得心理学专业知识，掌握心理辅导技能和心理训练方法的教师队伍，这是加强心理健康教育至关重要的。

同时应对学校进行整体改革，端正教育思想，改革教育教学方法，融洽师生关系，创设一个使学生心情愉快的学习生活环境。

(二)、加强对家长的指导和帮助。

据调查，目前上中学这代学生的父母，很大部分接受教育的程度不高，更谈不上学过教育学、心理学的有关知识。据《中国青年报》5月17日报道：“95%的家长没看过心理学方面的书，72%的家长没有看过教育方面的书。”他们不了解如何更科学地教育孩子。因此，学校要通过家长会，家长座谈会等到方式，让家长懂得青少年心理发展规律，懂得心理健康的重要性，了解青少年年龄特点，懂得教育学生的正确方法。使家长了解青少年是一个特殊年龄阶段，学生情绪反复，行为多变，对此要有心理准备，不能因此不尊重，不理解他们。对学生教育既要鼓励，也可以批评，但方法的使用一定要符合青少年心理规律。对孩子的期望值不要过高，希望孩子成才，这是人之常情，但压力过大，也会适得其反。此外对“问题家庭”的学生更要特别留总关心，帮助他们克服因家庭的不良影响引起的心理问题。

(三)、在中小学开设有关心理健康课程，对学生进行心理素质教育。

目前不少中小学已开设健康教育课，其中也开始涉及心理健康的知识。但开设心理健康教育课，不仅仅是普及心理学有关知识，更重要的是在心理健康教育课中进行心理训练、心理指导。心理健康教育课应该是融知识性、趣味性、参与性和操作性为一体的，这样才能学以致用，真正提高学生抗挫折能力和自我心理调节能力，减少心理障碍及其他心理问题。使每个学生都能达到智力正常，情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应的心理健康标准，全面提高学生心理素质。

(四)、建立学校心理健康服务体系。

目前学校开展心理健康服务，缺少专业人员是一大问题。在近期内还很难配专业的心理医生，但教育行政部门应考虑尽快培养和培训专业的心理辅导教师，在上级专业人员的指导下，开展心理健康服务。在学校开设心理咨询室，心理阅览室，心理活动室，开设心理咨询电话热线。定期为师生举办心理健康、心理保健等专题讲座。积极开展心理健康教育活动，对学生进行学习指导、生活辅导，前途职业指导等并建立健全学生心理档案，作为班主任、任课教师教育教学工作的依据。使心理健康工作落到实处。

加强中小学心理健康教育，同时提高学生思想修养水平，树立科学的世界观是一个同步实施的过程。它对学生高尚品质、人格和情操的形成会产生巨大的影响，同时也会影响智力发展。各班都应把它列入教育教学的目标和计划中去。

心理健康讲话稿 篇尊敬的全体教师、亲爱的同学们：

从20\_\_年就有杂志和媒体报道，现今在社会上流行着一种严重影响人心理健康的传染病—心流感，又被称为现代病，尤其在青少年中发病率最高、危害性最大。总体表现就是整天烦恼、没劲、对人没爱心、对事懒得作、精神上消极、行为上偏激。虽然注重追逐物质快乐，但却感觉精神失落，既不愿回忆过去，又不能面对眼前，更不想憧憬未来，整天虽然笑语欢歌，但背后却始终是挥之不去的迷惘。它像其它流感一样迅速传染着，衍生着，使人们宁愿将精力和热情全部付诸网络的虚拟空间，也不愿对现实给以一个真切的表情和行动。 它在青少年中的具体表现是：

1、情感混乱：他们可以为电视剧泪流满面，却将亲人的好心叮嘱斥为罗嗦。常发短信祝福别人包括他们的亲人“节日快乐”，却无视自己的父母殷切期望和辛劳付出。同学间可以为一点小事大伤和气，还可以为一点小事帮人打仗、不计后果，从某种角度讲，友情变成了利益的结合体、团伙的代名词，这完全失去了友谊的高尚和谐的本意。爱情本应是成人涉足的认真而纯洁的情感，而个别青少年却无视人格和体面随意追逐，随便示好。还有些人还引以为荣、跟随效仿。

2、精神烦乱：他们泡网吧可以不舍昼夜，却常常“没空”完成学业;听课学习等(正事)时萎靡疲惫，闲事时却激情高涨;小道消息等无聊事记忆犹新、津津乐道，单词等有用事含糊混淆、无心记忆;高雅的文学不爱问津，低俗的小报爱不释手。

3、观点杂乱：他们深更半夜可以为欧洲杯呐喊，却从来不给自己加油给力;物质追求越来越高、心理追求却越来越低;喜欢别人的华丽服饰，却不羡慕他人的高尚品德;陶冶情操、完成学业本来是自己的事还得需要他人去看管，而同学生日等无关小事却主动为之

4、心理矛盾：虽然喜欢清雅洁净的环境，自己却高声喧哗、乱扔纸削;虽然讨厌别人在语言和行为上伤害自己，自己却在这方面不时地伤害着别人;总想把事情做好，在做事时却不用心。越是要好的同学越是帮助他掩饰缺点，任其自我损害和下滑。心流感的具体表现很多，就不一一列举了。

心流感已经被社会所公认是一种传染病，希望每一名学生都能依据症状检测自己，依靠道德规范对照自己，依靠清醒的头脑、顽强的毅力抵御疾病和保护自己。让我们防御心流感，拥有健康的心理。

无数事实证明：是防控心流感的最佳良方，父母和师长是医治心流感的最好医生，倾听教诲、检点自己、帮助他人、创造清新环境是根除心流感的有效途径。

无数事实证明：高尚的道德品质和良好的行为习惯是一个人的最高学历、人生的最大魅力和成功的最大竞争力。成功人士对幸福的评价就是有目标可奔、有事可做、有人可爱。让我们对自己的未来充满信心和激情，对学习和工作饱含毅力和热情，对身边的人拥有无限的关爱、包容和真情。有人说：从你的今天就能看到你的明天。如果每名同学都能真正拥有一个健康、充实、向上的今天，就一定会拥有一个成功、辉煌、幸福的明天。

最后，让我们从内心唾弃和清除心流感，帮助他人战胜心流感，让我们都去自主营造健康、洁净、文明的心灵乐园。

谢谢大家!

心理健康教育讲话稿篇5

亲爱的同学们：

今天我们又来到心理小广播时间，我们带给大家的是《自我激励，点燃激情》。

我们大部分学生生在农村，长在农村。我们的父母大多数没有太高的文化水平，也不知道该怎么关心我们的成长，他们有的是整天的忙碌、赚钱，想着给我们提供更好一些的物质生活，他们有时候甚至忙的无暇顾及我们。他们的身影：在工厂里，在超市里，在田地里，在大街上，在饭店里......

有一天下午第一节课，老师去教室，其他的学生都在写英语，而一位学生什么也没写，本上一个字都没有，老师问他为什么一个字都没写，他的回答竟然是“老师，我还没吃中午饭呢。”老师心头一震，“发生什么事情了?”原来这个学生的家长去了迁安，他手里仅有一点零钱买了点吃的，老师问他“用不用我给你点钱买点吃的去?”他说“不用了。”这个学生带着中午的情绪来上学，都不愿意学习了。没有了父母的关爱，便失去了热情。难道我们的生活仅仅是为了我们的父母吗?

请每一位同学思考一下：我们的学习、生活究竟为了什么?我在这里想对大家说：当你们的父母忙得没有时间欣赏你、鼓励你、夸奖你、赞美你，甚至你的一次调皮只是想吸引一下父母注意力的时候，却引来一顿暴揍的时候，请你们换个角度想一想吧：

父母这么忙，他们为了什么?

他们忙得没有时间顾及我们的时候，我们该做些什么?

调皮?捣乱?惹事?打架?斗殴?是这些吗?我想打架的回答肯定是：不是。

那么我们该做些什么呢?

我们是不是应该：照顾好自己，自己给自己加油呢?

是的!

那就从今天开始，请我们的每一位同学开始试着找寻自己的闪光点、优点，学会自我欣赏，自我鼓励，自己给自己加油、鼓劲，点燃激情，让自己的内心的不断坚强起来，强大起来，面对美好的生活吧!

心理健康教育校长国旗下讲话稿2

老师们、同学们：

大家上午好!

健康是人类生存极为重要的内容，一个人怎样才算健康呢?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!”健康不仅是指没有疾病，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。

作为一名小学生，应该如何拥有健康的心理呢?我想，可以从以下几方面来做：

第一、正确的人生态度。

正确的人生态度来源于正确的认识和世界观，既有远大的理想，又有实事求是的精神，在周围环境发生变化时，能够跟上时代的步伐，立场坚定。我们刚刚进行完的期中考试，无论成绩如何，你是否有收获?人生的意义不在于一次成绩，而在于对自己的超越。遇到困难时，不要害怕，更不要放弃，只要拥有正确的理想目标，不断调整心态，超越自我，就一定能够成功。

第二、满意的心境。

满意的心境源于正确的认识，一个人要做到一分为二地论人论事，因而既能接受自己，又能悦纳他人。要有自知之明，对自己的德才学识有正确的\'分析。在别人的评价中既不会被赞扬、鼓励冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，能从中吸取有益的东西。对生活学习也有正确的标准，既不好高骛远，也不急功近利，因而心境总是满意的、愉快的。

第三、和谐的人际关系。

乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重、信任和友爱。这是因为他们以同样的态度对待别人，因而减少了很多不必要的矛盾。与人为善的人能够与大家互相理解、彼此感情融洽，协调一致，相互配合默契。

第四、良好的个性，统一的人格。

良好的个性是健康心理的重要标志，无论在什么情况下都应保持统一的人格，做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，灵活而不油滑，勇敢而不鲁莽。小学生要不断完善自己的人格，始终保持坚强的意志，诚实、正直的作风，谦虚、开朗的性格。

需要说明的是：心理健康并非是超人的非凡状态，也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已经具备了良好的健康心理。

最后，希望良好的心理成为我们生活的常态。学会快乐，让我们在求学的道路上找到幸福，载负着愉悦，感受世间的美好;学会尊重，让我们在尊严和责任中无愧于美丽的价值;学会感恩，让我们在善良和真诚中稳健前行。在学习生活中，感到人性之美，感受科学之美，感受人类心灵的博大与深邃，感受人类所创造的辉煌文化，唤起我们对未来的热烈憧憬和光明正直的期盼。用正确的眼光审视生活，洞察人生。让健康的心理成为我们成功的保证。

心理健康教育校长国旗下讲话稿3

亲爱的同学们，老师们：

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!

心理健康教育校长国旗下讲话稿4

请允许我先向大家讲一个我自己的故事。

进入初二，我们迎来了一位新的班主任，而且恰好是我邻居姐姐的前任班主任。姐姐说，这位老师对同学要求很严格。这本来是好事，可由于她脾气过于急躁，常为了一点儿小事大发雷霆，而且她本人比较严肃，师生关系便不是那么融洽。听了这些，我心里别提多失望了。可是很快我就发现，自己喜欢上新老师了。她的谈吐优雅风趣，而且我们看到的永远是她的招牌笑容，让人心里暖暖的。我们班有几个男生爱说话，为此没少挨批评，老师们为此发火也是常事，可是新老师三言两语，不动声色就让他们闭嘴了。好奇怪啊!这和姐姐嘴里的老师根本就是两个人嘛。当然，她对同学们要求也很严格，但总让人觉得她这么做是天经地义。同学们和我一样，很快喜欢上了新老师。我在庆幸自己遇到一个好老师的同时，心里充满疑惑：姐姐根本没有必要骗我，可是我亲眼看到的也是事实啊，这到底是怎么回事?这个问号随着时间的推移越来越大，直到那次交作业的时候被我无意破了。当时她正告诉别的老师：“这次培训真是不虚此行啊。从前师生关系问题总是让我闹心，现在好了，看问题的角度和方式一变，孩子们身上那些问题也变得可以理解了，和孩子们相处也变得容易了?”我真要感谢这次培训，让她发生了翻天覆地的变化，给我们送来了一位这么好的老师，这到底是一次什么样的培训呢?随着学校心理老师名单的公布，我心中的谜团彻底解开了。原来我们的新班主任在假期里参加了心理培训，并在新学期兼任学校的心理教师。原来如此!心理培训，感谢你，感谢你给我们带来的新老师!

在接下来的.日子里，我发现，我们要感谢心理教育的时候就更多了。班主任在处理班级事务时，总是很理智，很少冲动和发脾气，就连班里同学犯了打架这样的大错，也没见她发火，而那个同学在和她谈话之后，告诉我们，不愧是学心理的，他心服口服，并且表示他以后再也不打架了，否则就太对不住老师了!对于同学们大大小小的错误，她总是冷静处理，理智分析，既让我们意识到了自己的错误，也感受到了老师的一片苦心，同学们越来越喜欢新老师了。

在心理主题班会课上，老师更是教给了我们许多运用心理知识去解决问题的能力，例如针对同学们学习情况，她教我们制定学习计划，合理安排大块时间和零散时间，提高时间利用率;教给我们遗忘规律的知识，及时复习，提高记忆的有效率。在老师指导下，许多同学成绩取得明显进步，尤其是王岳，成绩突飞猛进，用老师的话说，是我们班闯出的一匹黑马。在学习做人做事方面，老师教给我们有效沟通的方式方法，例如遇事要保持冷静，有些矛盾可以冷处理，遇到激烈冲突的时候，更是要三思而后行。平时要多进行换位思考，与老师、父母、同学互相理解等等。在老师的指导下，同学之间互帮互助，和谐融洽;师生之间亦师亦友，教学相长。

俗话说，近水楼台先得月，有心理老师做班主任，我们和心理教育零距离接触的机会当然多。但是大家可不要以为只有我们班的同学幸运，其实我们学校的同学都很幸运，因为学校的“风信子心理工作室”是面向全体同学的，工作形式除了心理主题班会课外，还有个体咨询、团体咨询等形式，而且上学期还专门创办了心理报，，普及心理知识，对同学们在学习和生活中的各种心理困惑进行指导，还让我们见到了许多有趣的心理测试题。每次心理报一发下来，同学们都争着抢着要先睹为快呢!

心理教育，感谢有你，让我们的天空更蔚蓝，让我们的生活更精彩!

心理健康教育校长国旗下讲话稿5

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.

我的发言完备谢谢大家!

心理健康教育讲话稿篇6

老师们、同学们，大家早上好！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。

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。所以，当我们遇到挫折的时候，正确的态度是：化失败为动力，从困境中奋起，做生活的强者。

初三练兵考试刚刚结束，这正是同学们需要自我调节的一个重要时刻：取得了好成绩，不要沾沾自喜，我们的路还有很长；成绩不理想，也不必灰心丧气，只要能找到失败的原因，我们完全可以重头再来。练兵考试只是对我们过去一段时间的学习方法、态度和效果的一个检测，无论考的成绩如何，认真地做一次试卷分析才是最重要的。对答的好的题目，总结一下自己是如何理解和运用所学知识的；答错了，更要认真分析做错的原因，以便针对错误采取对策加以克服，从而根据自己的特点，找到最佳的学习模式。我们应该明确：成功和失败都只是暂时的，重要的是我们今后要如何去做。

同学们，心理健康是人生获得成功的前提和基础，也是家庭幸福享受成功人生的保障。我们一定要学会及时地自我调节，保持良好的情绪，保持健康的心理状态，走向成功的人生，去创造辉煌的明天！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！