# 中学生心理健康教育讲话稿5篇范文

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2025-04-28

*现代的人们在重视身体健康的同时，越来越重视心理健康。回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理的作用，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。下面给大家分享一些关于中学生心理健康教育讲话稿...*

现代的人们在重视身体健康的同时，越来越重视心理健康。回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理的作用，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。下面给大家分享一些关于中学生心理健康教育讲话稿5篇，供大家参考。

**中学生心理健康教育讲话稿(1)**

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，学会珍爱自己》。

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。

在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵;有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋上网，厌学情绪严重;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，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

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。

那我们怎样才能拥有健康的心理?

首先，是培养积极的人生态度：要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，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。

其次，是提高道德修养水平：道德修养影响一个人的健康，现代医学、心理学证明了：道德高尚多做好事,经常满腔热忱地帮助人，扶助人，爱护人，援救人，人们会投桃报李，给以热情地回报。

第三，树立正确的名利观。处于人生起步阶段的小学生，在日常学习和生活中，要想保持良好的情绪状态，维护和谐和增进心理健康，一方面要争先进，创一流;另一方面要不斤斤计较功名得失，有了这样的名利观，我们就不会因自己暂时不如别人而自卑。

第四、培养勤奋学习的好习惯。养成良好的学习习惯,读书学习能使人掌握知识，提高素质，懂得人生的真谛，使人热爱生命，热爱生活，具有积极的人生态度，让人始终斗志昂扬，乐观向上。

第五，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。

同学们，老师们，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。

我的演讲完毕，谢谢大家!

**中学生心理健康教育讲话稿(2)**

大家早上好，和着清晨这清澈温暖的空气，让我们的心灵一同感受着这美好的世界。

心，自我们呱呱坠地的那一刻起，便以一种强大的生命力跃动着、存在着，它安静地处于我们的胸腔里，并带有真实而炽热的存在感。然而，它不单单只是我们身体的一个部分，它还载着我们的灵魂，它用它最独特的力量饱含着我们的欢笑、我们的悲伤、我们的迷惘、我们的希望。它和我们一起从一个幼稚、天真的婴孩变化成如今的我们――站在风里遥望远方的少年。

今天我们正处于青春期的敏感时期，我们会突然发觉眼前的世界迷茫起来，我们会突然发觉父母多余起来，我们会突然发觉自己孤寂起来，我们的心情总是会如晴雨一般无常起来，朋友越来越疏远，现实越来越模糊，而心也越来越脆弱。

但是，最怕的不是这些，而是当我们发现或遇到问题时却不知如何解决，甚至没有勇气去解决，一味的逃避，心里的包袱只可能越来越沉重!

所以，在这样的一个日子里，我希望对大家说，让我们勇敢地和心灵交谈，让我们勇敢地面对!

我们可以寻找父母，诚恳并真挚地将烦恼诉说，他们是我们最爱也是最爱我们的人，他们的爱会像一盏明灯，照亮你前进的征路。

或者我们可以寻求老师的帮助，把自己内心深处隐藏的一切，安心地表达，老师是的听众，无私的他们同样会如一尾小船载着你离开迷途。

你可以在操场上奔跑打球，你可以听音乐。甚至，对着蓝天与绿荫，对着明溪与繁花，用心去体会这个世界的存在，用心去触摸它的美好，用心去感受它的多彩，你终会发现心情不禁快乐起来，而心灵仿佛经过暖阳的照射一般，再次温暖起来，不再潮湿，不再彷徨。

我们是处于成熟边缘的少年们，我们一定会经历这样或那样的问题，我们一定会遇到这样或那样的烦恼，所以，我们要学会正视问题，学会请求帮助，学会调整心态，让心理健康快乐地成长，让我们共同去追求那最明媚的心灵的阳光。

**中学生心理健康教育讲话稿(3)**

敬爱的领导，同事们：

大家下午好：

通过上了这么多节的中学生心理健康课，我深深的体会到了中学生心理健康教育的重要性。加强中学生心理健康教育是提高中学生心理素质、促进中学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进中学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名中学生更要了解心理健康的含义与标准，研究中学生的心理发展的特点与影响因素，明确中学生心理健康的理论与原则，把握中学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的学习心得：

一、新的学习环境与任务的适应问题

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境;要正确对待生活中的挫折、困苦;要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标;要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的适应能力。

二、人际关系的处理

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康;不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们中学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到中学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证中学生心理的健康发展。

三、恋爱中的矛盾问题

在现代中学生中恋爱已经成为普遍现象，中学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。中学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

心理健康是中学生掌握文化科学知识的重要保证，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。中学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

**中学生心理健康教育讲话稿(4)**

尊敬的领导，同事们：

大家好：

这次参加了教师心理健康培训,受益匪浅,感想颇多。我想就此问题谈谈自己从这次培训中获得的体会。对我来说，这次的培训意义重大,通过参加此次的心理健康培训，无论在理论知识,还是方法技巧上让我对心理教育有了进一步的了解，懂得了教师不但要有渊博的学识和出色的专业技能，还要具备健康的心理和健全的人格，对我今后的工作具有很大的帮助。

下面谈谈自己的几点体会：此次的心理健康培训就像夏日里的一阵凉风，扫去了我心头的烦燥;就像高山上的一股清泉，滋润了我几度迷惘徘徊的心灵;就像冲破晓雾的第一道阳光，使我豁然开朗!我相信在此次的培训中，我不仅学到了很多心理学理论知识，而且学到了正确对待生活的方式，学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力，它让我建立了积极向上的健康心态，以健康的心态工作、学习、生活，碰到问题不消极对待，而是想办法解决，学会了情绪调节，使我更有效、积极地适应社会。

当面对消极的生活事件时，我学会了换个角度思考问题;当面对残酷的生活现实时，我学会了换个角度说服自己;当工作受到挫折时，我努力调整自己的心态，增强抗挫折的能力，做情绪和压力的主人。并学会做出客观的分析，正确的判断，哪些方面是不可改变的，哪些方面是可以通过自己的努力加以改变的，对于那些不可改变的事情，说服自己愉快地接受，对于可以改变的地方，尽自己能力做出改变，乐观对待发生的心理冲突，做到胸怀坦荡，乐观开朗。

如果我们是树，那么心理健康就是阳光，只有拥有阳光灿烂的心态，才能在人生的道路上播撒快乐，收获幸福!教师心理不健康就不能正确理解学生的行为，更无法巧妙地处理学生问题，轻则影响师生关系，重则可能伤害学生心灵。

因此，为了更好地教育学生，教师自己首先必须是心理健康的人。

教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的教师应该能够处理好两个方面的关系--既关注学生的心理健康，同时也重视自己的心理健康。优秀的教师在需要的时候能承受巨大的压力，但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损，影响工作和生活的正常进行。身为教师，只有不断提高自身的综合素质，不断学习和掌握新的知识，尽快适应新的教学观念，掌握新的教学方法，达到新的教学要求，才能寻求新的发展，也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识，开拓自己的视野，也能使自己站在更高的角度看问题，以更平和的心态对待生活和工作中不尽人意之处，更少地体验到焦虑和挫折，对维护心理健康有重要意义。

此次的心理健康教育对我来说，永远受益，因为心理健康教育影响我的生活,影响我的工作，影响我的人生......它会让我更为自信，更为坦然地接受一次次的挑战!为了孩子们能够真正健康快乐地成长，我会继续学习，继续关注心理健康教育问题，提升自身人格魅力，并将所学运用到自己的工作中去,更好的促进教育工作。

**中学生心理健康教育讲话稿(5)**

敬爱的领导，同事们：

大家下午好：

进入中学，标志着人生开始了一个新的成长阶段。中学阶段是中学生走向成才的重要阶段，健康向上的心理是中学生成才的必备条件之一，中学生要科学认识自我发展，努力加强心理素质培养，逐步提高自我心理调适能力，不断增进心理健康水平。

学习环境在改变，中学生要变积极适应新的环境，科学确定新的目标，逐步树立新的自我。保持正常的心态，稳定的情绪。有健康的心理的人能正确地审视自己、认识自己，坦然地接受自我。摆正自己的位置。所谓“金无足赤，人无完人”，没有哪个人在每个方面都是的，也没有哪个人在每个方面都是差的。作为中学生，应该对此有正确的认识，思想上要自立自强，以积极健康的态度对待客观现实，寻求对策，赢得主动。

中学生面对陌生环境，相互之间特别需要沟通，需要理解，渴望建立一种和谐的人际氛围，以摆脱寂寞感和孤独感。为此，中学生首先要树立自信，大胆真诚地与他人进行交往，加深彼此间的了解;其次要主动参加集体活动，热情帮助他人，扩大自己的交往际圈。

身心健康是成长成才的基础，因此，每一位中学生都应该重视自己的健康，这当代不于身体健康，也都应该对自身的心理架空负责，中学生心理健康是一种理想尺度，它反映的是个体能很好地适应社会所必需的一种心理状况，但不是最完美或完善的境界。这就要求中学生一方面要调整和修正自己的心境，以达到心理健康的标准，更好地维持中学生正常的学习、生活和工作，另一方面要不断增进自身的心理健康水平，追求心理发展的更高层次，以完善自我，充分发挥自己的潜能。

中学阶段是成长和发展的关键时期，是成才的重要阶段，是中学生人生道路的一个里程碑。在大学期间，中学生要储备科学知识，开发智力潜能，优化个性品质，增强身体素质，协调人际关系，面临择业就职的思考等等。所有这些，都是建立在中学生健康心理的基础。因此，中学生必须正确认识自己的心理发展特点，加强心理素质培养，不断增进心理健康状况。

中学生只要正视现实，对社会和自身具有正确认识，对人生价值和生活意义付出正确评价，坚定实现理想百折不挠的信念和意志，不断追求远大的理想目标，才能理智地面对社会，科学的思考人生，从而积极向上，一步一步地向成才目标迈进。因此，我们必须保持健康的心理，这样才能更容易集中我们的精力，为实现自身的理想和自己走上成才的道路努力奋斗。

健康是人的第一财富，是人生发展的基础。我们应该树立科学的健康意识，重视身心健康，更要维护和增进自身的心理健康，培养优良的心理素质，提高自我的心理调适能力，为学习、生活和工作奠定良好的基础。为此。我们都要保持情绪正常，认知合理，正确把握自己，积极适应新的环境和主动与人沟通。

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！