# 202\_心理健康教育主题讲话稿

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2025-04-06

*20\_心理健康教育主题讲话稿(10篇)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。那有什么好的心理健康教育主题讲话稿呢？下面是小编为大家整理的关于20...*

20\_心理健康教育主题讲话稿(10篇)

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。那有什么好的心理健康教育主题讲话稿呢？下面是小编为大家整理的关于20\_心理健康教育主题讲话稿，欢迎大家来阅读。

**20\_心理健康教育主题讲话稿（精选篇1）**

老师们，同学们：

大家早上好！我今天演讲的题目是心理健康是美丽人生的需要。

首先要与大家探讨的是，什么是健康。世界卫生组织给健康下的定义是：“不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”一个健康的人，应该有两个和谐：第一个是自身和谐，生理健康加心理健康。第二个是自身与外界的和谐：适应自然环境和社会环境。所以，完美的健康不是单一的，而是多元的。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。心理研究也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲加倍，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

那么，我们青少年朋友如何拥有一颗健康的心态，做到身心健康呢？

第一，对自己有一个正确的认识，志存高远。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己；他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活、学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不妄自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，现实生活中他们既自尊自爱，又尊重他人。网络生活中他们能控制有度，诚信为人。他们目标远大，志向高远，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂，他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

第二，要正视现实，勇于解决问题。

心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识；能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的方法，而不企图逃避，推卸责任；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。只有这样，才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

第三，要乐于交往，保持和谐的人际关系。

心理健康的青少年，总是喜欢与人交往，与寻找知音，建立友情，保持和谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤傲。

他能和多数人建立良好的关系，与他人齐心协力，合作共事。‘少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。”

梁启超先生这一名言震荡着一代代青少年的心灵，我们中学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强做出贡献。我的演讲完毕，谢谢大家！

**20\_心理健康教育主题讲话稿（精选篇2）**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是《阳光心理，健康人生》。

现代医学告诉我们，人的健康主要包括身体健康和心理健康。积极健康的心理素质，有利于我们的学习生活，反之，就会阻碍我们的成长发展。比如，遇事多疑。不能与同学和睦相处，造成情绪上的不稳定，意志消沉，缺乏自尊自信。这些都是心理素质不成熟的表现，会影响我们个人的进步，也不能适应未来社会。那么如何才能做一个心理健康的好学生？我们要做到以下四点。

第一、树立积极乐观的人生态度。在学习和生活中，时常会面临着这样或那样的问题，我们应该调整好心态，坦然面对人生中的各种挫折。常听到同学抱怨，成绩不好、作业多、压力大，成天精神不振。其实，人生的路总要经历风雨、坎坷，只要你追求自己的目标，去努力，去拼搏，“不经历风雨，怎能见彩虹”。

第二、保持一颗进取的心。在我们身上，有一种神秘的力量就是进取心。它使我们向目标不断努力。它不允许我们懈怠，它让我们永不满足，每当我们达到一个高度，它就召唤我们向更高的境界努力。居里夫人就因为有了一颗进取的心，成为举世闻名的女科学家。

第三、拥有良好的个性。良好的个性是健康心理的重要标志，我们做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，礼貌而不虚伪，勇敢而不鲁莽。在别人评价中既不会被赞扬冲昏头脑，又不会因批评而灰心气馁。

第四、养成勤奋学习的好习惯。有些同学把读书学习视为一种痛苦、负担、压力，这种强烈的厌学情绪使这些同学自暴自弃，这样很容易被社会上的坏人所利用。因此，每个同学都必须努力培养学习兴趣。养成良好的学习习惯。要明白只有读书学习才能使人掌握知识，提高素质。只有知识才能改变命运。

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。

“不相信眼泪”已成为许多人追求的励志口号。同学们让我们对自己的未来充满信心和激情，对学习和工作包含毅力和热情，对身边的人拥有无限的关爱和包容。

有人说：从你的今天就能看到你的明天。如果每一位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。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

**20\_心理健康教育主题讲话稿（精选篇3）**

老师们，同学们，大家早上好！

我今天班会课讲话的主题是：关注心理健康。

自20\_\_年全国首届“5.25中国大学生心理健康节”开幕式在\_\_师范大学举行以来，团中央、全国学联向中国大中学生发出倡议，把每年的5月25日确定为全国大中学生心理健康日。本周我校将举行心理健康教育周活动，活动的主题是: 同伴同行同对抗，心理心锻心能量。

本次心理健康教育周将开展一系列有益于同学们身心健康的活动。有心理图片展、心理漫画展、现场心理咨询与心理测量以及“我的心愿——放飞梦想的便利贴”心愿墙活动。周三至周五下午还会有中学生心理素质对抗赛。我们希望这些丰富多彩的活动能够促进同学们造就健康自我、陶冶情操、建立自信、提高人际交往能力，从而增强我们的心理素质，使大家在追寻人生梦想的旅途中，时刻呵护好自己的心灵，促进身心的全面发展，拥有健康完美的人生！另外我们也希望大家能够积极参与这次活动，享受活动带来的乐趣与收获。

同学们现在正处于青春期，心里经常充满着矛盾，很容易就产生消极情绪，从而出现一系列负面想法和过激行为。这种不良的心理状态会给大家的学习生活带来很多麻烦。许多心理学研究也证实，当一个人积极向上的时候，往往会精神振奋、干劲倍增，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞。效率下降。让我们积极行动起来，爱自己，爱他人，呵护心灵，共同成长。只有美丽的心灵，才能感受生命之美。只有自尊、自爱的人，才能分享、接受、给予爱和友谊，才能用良好的心态去面对人生。

这次心理健康教育周的活动虽然只为期短短一周，但大家对心灵的陶冶，对健康心理的追求却是无止境的。

希望这次活动能够增强大家对心理健康的重视，帮助大家获得理想的生活，每天都能够快乐的生活，高效的学习，从而实现自己心目中的理想。最后，祝大家每天都有个好心情！我的讲话到此结束，谢谢大家！

**20\_心理健康教育主题讲话稿（精选篇4）**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

身处快节奏的紧张生活中，拥有健康的身体无疑是我们每个人的渴求。疾病的困扰，不良的行为习惯，低质量的生活曾经给我们的工作、学习带来巨大的负面影响，同时它也给我们敲响了警钟：身体是革命的本钱，不保重健康的身体，不克服种种陋习，不保证高质量的生活，又如何能更好的工作和学习呢？

而学校既是老师、同学工作、学习的主要场所，又是摒弃陋习、树立健康生活新风尚的重要阵地，为此，我们向全体老师和同学发出如下倡议：

１、建立一种有规律的生活方式

２、养成一种良好的卫生习惯

３、形成一种科学、均衡的饮食规律

４、掌握一套适合自身的健身锻炼方法

５、拥有一些能够娱乐身心、调节大脑的业余爱好

６、露出一张青春焕发、乐观向上的微笑面孔

７、培养一种热情、开朗的性格

８、保持一副坦荡、豁达的宽广胸怀

９、树立一种从容对待困难和疾病的心态

10、营造一个安详和谐、优美清新的生活环境

世界卫生组织宣言近年一再明确指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”因此，中学生健康不仅仅是指生理、躯体方面的，而且应包括心理方面的。现代医学越来越证明，拥有一个健康的心理，对一个人的一生有着十分重要的意义，青少年时期虽不是精神疾病的多发时期，但却是不健康行为的孕育期。由于中学生心理活动状态的不稳定性、认知结构的不完备性、生理成熟与心理成熟的不同步性、对社会和家庭的依赖性等，使得他们比成年人有更多的焦虑和遭遇到更多的挫折，也更容易产生心理障碍。暂时性的心理障碍若得不到及时排除，便会产生不良反应，从而影响以后心理的健康发展，甚至会酿成日后难以挽救的心理疾病。

树立科学正确的人生观、价值观和积极乐观严整的生活态度，不断用现代文明的新成果充实和改造自己，自觉遵守和维护公共生活秩序，不断克服落后愚昧的生活习惯和心理，努力培养与时代要求相适应的文明生活习惯和健康生活心理，“从我做起、从生活小节做起，摒弃不良生活习惯，培养健康的生活方式，让疾病远离你，愿健康永伴你”。最后，让我们携起手来，互相促进、互相监督，共同创造我们自己美好的明天。

**20\_心理健康教育主题讲话稿（精选篇5）**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

牡丹雍容，梅花傲骨；黄山奇崛，泰山雄伟；北国万里雪飘，江南草长莺飞，我们无法评价自然景色的美丑，正好比自然无法定义我们的优劣。沐浴着温暖的阳光，品尝着清凉的甘霖，我们更需要静下心来，和自己倾心交流。5月25日是心理健康日，525即“我爱我”，我爱我不是盲目的自信，而是接受自我，悦纳自我，不断完善自我。

悦纳自我，离不开乐观的心态。心理学家指出，在人们的心理活动中，自信或自卑的自我评价有很大的不同。自信的人经常会把自己看作是有价值、能干的人；自卑的人恰恰相反。成长的征途中，每个人都难免遇到不顺心的事：在学校，我们也许因为学习状态不佳而烦心；在家中，我们可能为了琐事而同父母争吵；将来走上社会，我们也许会在人际交往上碰壁。失败的痛苦、成长的烦恼、生命的困惑如影随形，抛开自卑的心理，这时的我们需要乐观自信。美国总统林肯不仅出生贫寒，而且相貌丑陋，但他在自己的长处、优势上去努力，不断克服自卑，从而成为了美国人民爱戴的总统。被称为“阳光小子”的日本青年乙武阳匡，天生没有四肢，但他考取了日本著名的早稻田大学，并成了电视台的主播，他的奋斗历程，激励了许多日本民众。他在接受记者采访时说：“我很满足！”强者之所以成为强者，是因为他们善于战胜自己的软弱。伟人之所以伟大，在于他们始终保持着一种积极乐观的心态，在任何逆境中都能用心和自己交流，来获得更加非凡的自信。

悦纳自我，还要关注自我情绪的调整。因为考试失败而伤心，因为老师的批评而委屈，因为同学的误解而难过，因为付出努力却一时得不到回报而痛苦，这些都是学习中有可能遇到的消极情绪。这时的我们，需要少一点抱怨，多一点理智，尝试着停下脚步，给自己一点时间，去耐心地聆听心的声音，不要羡慕别人的聪明，不要抱怨自已的愚钝，尝试去发现自己的长处，去找寻适合自己的道路。高考在即，期末临近，用积极地悦纳自我来抚平这些消极的情绪就显得更为重要。

人这一生，最大的财富是自己，最大的事业是如何经营自己。同学们，就从现在开始，给自己的心灵注入微笑、乐观、自信、坚强的阳光，悦纳自我，笑对人生！

**20\_心理健康教育主题讲话稿（精选篇6）**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

五月，春风和煦，艳阳高照。在这青春似火、激情四溢的五月，我们迎来了大中学生心理健康节。“525”本是全国大学生心理健康节。这一活动最早是由共青团北京市委、市学联、北京师范大学联合发起。“525”取其谐音“我爱我”，旨在让大学生关注自己学业、关注自己身体健康的同时，关注自己的心理健康，迎接未来的挑战。

同学们，你们爱自己吗？人一生最大的宝藏是自己，最大的事业是如何经营自己。人生虽有终点，生命却是无涯；生活可以轻松，生命却要认真；目标可以一个一个的达到，实现自我却是永无止境。

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。作为时代的骄子、未来社会的栋梁，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼、失败的痛苦却如影随形，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。因此，在心理健康周到来之际，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、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，去享受身心健康的快乐，享受美好的生活！

为此，我们向全体同学倡议：

多学习心理保健知识——阅读心理保健的书籍、参加心理健康活动，增强自我调节和自我控制的能力。

多进行交流——青青校园，青葱岁月，和老师—父母同学促膝畅谈，分担痛苦，分享欢乐，不论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

给心灵多一份关注——在人生的旅途中，我们需要不断检视自我、塑造和谐心灵，才能拥有美丽心情、淡薄个人名利、主动关爱他人、积极回报社会、笑对风云人生。

勇敢寻求心理帮助——遇到困扰时，勇敢的敞开心扉，让心理辅导这道灿烂的阳光照亮你的心田，帮你拨云见日，迎接新的一天。

多听好歌——优美的旋律，清新的歌词，深入我们的心扉，沉淀心中的烦杂，净化我们的心灵。

看一本好书，看一部表现拼搏奋斗精神的电影，直面压力，放飞理想！

同学们，我们都是只有一只翅膀的天使，相互拥抱才能展翅飞翔！有谁不是一边受伤一边学会长大？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，让我们越过彷徨，抛掉苦恼，释放悲伤，正视失败；让心坚若磐石，矢志不渝；让心韧若缆绳，百折不挠；让心纯若水晶，涤去污秽；让心烈如火焰，点燃生命！

让我们一起来吧，相约“525”！

**20\_心理健康教育主题讲话稿（精选篇7）**

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！

**20\_心理健康教育主题讲话稿（精选篇8）**

亲爱的老师，同学们：

大家好。我是来自高班的，今天我演讲的主题是“心理健康”。

提及心理健康，大家的第一反应应该是那些耸人听闻的精神疾病，然后对此抱着敬而远之的态度。其实心理健康问题并没有想象中的那么可怕，就像是我们的身体会感冒发烧一样，我们的心理有时也会感冒，不过表现出来的是焦虑和不安罢了。

那么，当我们面对心理的小感冒时，该怎么做呢？

首先，我们应该了解何为心理健康。

一切的误解都源于不了解。当我们对心理健康有了足够的认识以后，就会知道焦虑和不安并不可怕。面对学业的压力，产生焦虑和不安是我们正常的心理活动，以平常心对待即可。

第二，我们要直面问题。

找到焦虑的源头，然后努力去解决。

第三，找到适当的方式放松心情。

面对焦虑，我们要找到适当的方式来排解，所以，跑操是必要的。适当的运动能够调节心情，又锻炼了身体，一举多得。

以上就是我的一点建议，希望大家听完我的演讲能够有所收获。愿所有人都不再为压力烦恼。

谢谢大家，我的演讲完毕。

**20\_心理健康教育主题讲话稿（精选篇9）**

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!

**20\_心理健康教育主题讲话稿（精选篇10）**

各位老师、各位同学：大家早上好

今天我国旗下讲话的题目是《阳光心理健康人生》。

同学们，你可曾为一点小事而气恼过？你是否为学习中遇到的困难而苦恼？你可曾为和同学相处而烦恼呢？如果有，你可要小心，这些不健康的心理状态会让我们逐渐变得内向多疑，难以相处。同时也会影响我们的身体健康。然而，在日常生活中，我们又常常只重视身体健康，而忽视心理健康。

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，也令我们回味无穷、感慨万千。射击运动员埃蒙斯在前9枪一路领先的大好形势下，最后一枪仅仅打出4.4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外夺冠。可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他又一次在最后时刻把金牌拱手相让。不是输在射击技能实力上，而是输在关键时刻的心态上。由此可见，良好健康的心理是多么的重要！

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。我们怎样才能拥有健康的心理？

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。良好的人际关系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。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，做一个有朝气、有灵气、有志气的好学生。

我的发言完了，谢谢大家！

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！