# 心理健康教育日优秀讲话稿

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-06-20

*心理健康教育日优秀讲话稿精选7篇5月25日是大学生心理健康教育日，心理健康教育是驱动学生人格发展的基本动力，有哪些关于心理健康教育日的讲话稿呢？下面是小编为大家整理的关于心理健康教育日优秀讲话稿，欢迎大家来阅读。心理健康教育日优秀讲话稿精选...*

心理健康教育日优秀讲话稿精选7篇

5月25日是大学生心理健康教育日，心理健康教育是驱动学生人格发展的基本动力，有哪些关于心理健康教育日的讲话稿呢？下面是小编为大家整理的关于心理健康教育日优秀讲话稿，欢迎大家来阅读。

**心理健康教育日优秀讲话稿精选篇1**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好，本周我演讲的主题是：《关注心理健康，做最好的自己》。

作为一名中学生，我们要时刻保持身心健康，人的健康分为身体健康和心理健康，而心理健康往往是最容易被忽视的，心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持性格完好、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。

在我们日常的学习生活当中，与同学的人际关系，学习竞争的压力，紧张作息所带来的劳累……都有可能导致心理问题，进而产生负面情绪，影响我们的身体健康，那么如何拥有健康的心理，我给出以下几点建议：

一、我们要正确认识自己，不要自负，不要自卑。始终以乐观向上的心态投入每一天的生活当中，不要害怕失败，不要畏惧挫折，要相信自己，自我鼓励，给自己积极的暗示。

二、选择一些自己感兴趣的事情去做，将注意力转移到自己的爱好上，可以通过体育运动，散步，听音乐，看电影来进行适当的放松。规划合理的作息，不要盲目内卷，不要忽视心理感受。

三、以正确的方式与他人交往，建立和谐的人际关系，可以尝试与同学老师交流沟通，我校也开设了心理咨询室，可以与心理张钰老师预约，通过正确科学的方式缓解心理压力。

在本月的25号，我们将迎来525心理健康节，525的谐音为我爱我，提醒我们珍惜生命，关爱自己，此节日的核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。届时，我校也将举行心理节的相关活动，希望同学们借此机会重视自我的心理健康。

永远不要因为一时的挫败就否定自己，做最好的自己，就是不怕别人的冷嘲热讽，心态平和地面对自己，在有信心、有方向的时候去坚持，去努力。做最好的自己，是一种自力更生后的图强；是一种自命不凡后的谦虚；是一种自强不息后的沉静；是一种自知之明后的奋发。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

**心理健康教育日优秀讲话稿精选篇2**

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！

**心理健康教育日优秀讲话稿精选篇3**

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：“健康，不但是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”因此，健康不仅仅是指生理、躯体方面的，而且应包括心理方面的。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。有的人程度轻微，有的人程度严重。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，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。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。当你遇到挫折时，你的第一反应是什么？有人会想；唉，真倒霉，怎么这样的事就轮上我。但有的人会想：嗯，这次的挫折又给了我一次成长的机会。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。

其次，是提高道德修养水平：道德修养也能影响一个人的健康吗？事实证明了：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，人们自然也会投桃报李，给以热情地回报。爱人者，人便爱之，助人者，人必助人，敬人者，人亦敬之。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，使人愉快，获得快乐。相信你也一定有过这样的感受吧。

第三，树立正确的名利观。处于人生关键转折期的中学生，要想保持良好的情绪状态，维护和谐，要想健康地成长，就必须学会正确地对待名利，如果一味追名逐利，整天处心积虑，必然会产生消极的不良情绪，在日常学习和生活中，一方面争先进，创一流；另一方面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。在生活中，有些同学因家庭或自身等原因存在厌学情绪，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，悲观厌世，甚至产生反社会行为，很容易被社会上的坏人所利用，走上犯罪的道路。因此，我们每个同学都必须认真对待学习，努力培养学习兴趣。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，树立正确的人生观，使人能正确地认识和对待挫折，正确地对待人生和前途，始终斗志昂扬，乐观向上。只有这样，生活才会变得精彩，人生才会有价值。

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。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，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的尊重。

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、和谐的校园。我的讲话到此结束，谢谢大家！

**心理健康教育日优秀讲话稿精选篇4**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好!

今天我讲话的题目是：拥有健康心理，成就灿烂人生。

现代社会，竞争激烈，生活节奏不断加快，人际关系更为复杂。人们的心理负担越来越重，心理问题也日益突出，近年来已引起社会各界的普遍重视。高中生正处于人生特殊阶段，面临着生理的、情感的茫然与迷惑，尤其面临着升学的巨大压力，必然承受了剧烈的心理冲突。高中老师也是心理压力最大的人群之一。在我们周围，有的人情绪反复无常，脾气暴燥;有的人意志消沉，悲观失望;有的人迷恋网吧，厌学怕苦;有的人惟我独尊，对人苛刻，逆反心理强，与父母、师长、同学对立情绪严重。

不健康的心理，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病，甚至上演一幕幕悲剧。良好的心理不仅有利于身体健康，更有利于优秀学习成绩的取得，人生价值的实现。当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲十足，思维敏捷，效率提高;反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

那么怎样才能拥有良好的心理情绪呢?

首先，要正确认识自己，不自卑，也不自负。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，天生我材必有用。你最大的弱点背后可能隐藏着巨大的能量，一旦爆发会成为撼动世界的优点。比如有些同学通过考试作弊来获得高分，手段不光彩，虚假的高分也不可能增加自己的自信，然而从另一个角度折射出他想考好成绩的愿望超过了一般人，这样的同学如果能够改变自己实现愿望的方式，通过自己的不懈努力，他会找到真正的、更多的成功与快乐!要想达到目标，你唯一要做的就是脚踏实地地走下这个山头，再努力登上那个山头，在那个更高的山峰上回头看看自己的脚印，你会发现奋斗的意义和自己的价值。

第二，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对别人的爱心和尊重。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，送人玫瑰，手有余香。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。我们还要懂得宽容和谦让，所谓仁者无敌，退一步海阔天空。伟人之所以伟大，就在于他们有宽广的胸怀。西方有句格言：怀着爱心吃菜，胜过怀着恨吃牛肉。

第三，要正确看待学习。学好本领是学生的天职，也是我们的安身立命之本，读书改变命运，改变自己的命运、家庭的命运和国家的命运。我们可以把学习的类型分成三个层次，第一层为被动苦学，即被家长、老师逼着学习，这类学生的学习过程非常痛苦，容易产生厌学情绪，效果可想而知;第二层为积极好学，这类学生勤奋努力，良好的成绩会给他带来自信和快乐，从而形成学习状态的良性循环;第三层为主动乐学，这类学生有自己的学习方法，灵活驾驭知识、高效快乐学习。同学们，我们应该摆脱第一层，迈过第二层，到达第三层，没有哪个学生不想学好，也没有学不好的学生!

第四，要正确面对挫折或失败。生命的本质在于追求快乐，可命运似乎总给人太多的失落、痛苦和挫折。泰戈尔说过：只有流过血的手指，才能弹出世间绝唱;只有经历过地狱般的磨练，才能炼出创造天堂的力量。挫折是一个人成长必经的过程。翩跹的蝴蝶都经过破蛹前的痛苦挣扎，每一块金牌都经过无数汗水和泪水的浸泡。困难和挫折可以驱走惰性，使人奋进。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，不能代表和决定你的将来。每个人都经历过挫折的痛苦，都感受过失败的沮丧，但谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么你不仅错过了昨天的时光，你还会错过今天的机会。英国哲学家培根也说过：超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。我们不要被暂时的\'失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，那真正的成功就在不远处等着你!

老师们，同学们，国外有句格言：我是我心灵的主宰。 健康的心理是成功的基石。我也希望全体老师都能更多地关注学生的心理健康，关心学生的人格成长。不到一个月，我们就要迎来期末考试了，高三的学生只剩下一百多天就要走上高考的考场了，在这里，我也衷心祝愿每位同学都能掌好自我情绪之舵，以积极的心理，迎着阳光，乘风破浪，奋力前进，创造奇迹!

谢谢大家!

**心理健康教育日优秀讲话稿精选篇5**

亲爱的老师、同学们：

大家早上好！

我是学校心理老师，感谢学校给予我与大家交流心理的机会。我今天交流的主题是“全员育心品味成长”，主要包括两个内容：1。掌握一些心理思维和方法究竟有什么用？2。启动我校20\_\_年心理健康活动月。

关于第一个问题，我想和大家分享在教心理课的过程中我看到的同学们的变化。由于校领导对心理工作的重视，我校自20\_\_年下学期在初一年级开设了心理课，我担任其中13个班的心理教学工作。同学们在第一节心理课提出的问题让我记忆犹新，其中最经典的几个是：“有心理问题的人才需要上心理课，我没问题，那我在心理课上可以学什么呢？”，“学了心理是不是就会读心术，会催眠？”，“心理老师，你一定能洞穿我的心思，你猜我在想什么？”现在，一个半学期已过，同学们和我交流的内容不再是“猜猜我在想什么”，而是：老师，用了您教的番茄钟法之后，我真的能静下心来写作业了；老师，学了气质这一课，我知道我和爸爸都属于胆汁质，明白之前我们很容易闹矛盾的原因了，我们的冲突少了很多；老师，您分享的两可图让我忽然明白了，我之前总是爱抱怨是因为我只看到事物的一个面，等等。

从交流内容的变化可以看出同学们对“心理有什么用”的理解越来越正确了。它像一盏灯，在我们难过失意，焦虑不安时，可以借助它找到前行的勇气和方向；它像一座桥，当我们与他人交流、相处时，可以通过它更好地了解彼此，求同存异；它像一扇窗，透过它，我们可以看到世界的丰富，人生的多样，继而对生命中所遇见的一切，包括受到的苦难都怀有一种包容之心。

为了让全校师生都能感受到心理的价值与意义，我校将5月份定为心理健康活动月，今天是活动月的启动日。这一个月将有一系列丰富、有意思、有温度的心理活动。例如，心理常识普及、心理健康讲座、心理电影展播、“我手画我心”心理画活动、团体辅导体验活动、心语心愿墙、心理剧展演等。具体的活动事项和时间，我们会借助各种形式提前告知大家。期待大家积极参与，收获心灵的成长。

最后，祝愿大家拥有平静之心，接纳那些无法改变的事；拥有勇气之心，改变那些可以改变的事；拥有智慧之心，能分辨二者的不同。因为这三心，将会为你带来你期望拥有的人生。

谢谢！

**心理健康教育日优秀讲话稿精选篇6**

各位领导、老师大家好！

自信心是成功的基石，决定着孩子心理健康成长和各种能力的发展。儿童时期的自信心对一个人一生具有举足轻重的作用。因此，我围绕着学校九爱教育中爱自己这一方面，侧重于学生自信心的培养。我们班大部分孩子的家庭很普通，还有好多外来务工借读的子女，很多孩子见识少，胆小怯懦；生活条件不够好，自我肯定不足，不敢表现自我。针对班级的实际情况，我先后开展了夸一夸我自己、交换优点卡、贴绿叶子、课前小演讲等系列活动鼓励学生发现自己的优点，悦纳自我。在此基础上，我把本次班会的主题确定为“我能行”，目的在于帮助学生提升自信，敢于展示自我。

这次班会是把心理剧放到班会中的第一次尝试，在排练和今天的表演的过程中，我欣喜地发现了学生的成长与进步。就拿主人公芳芳来说，我的剧本就是为她量身打造的，她平时不举手发言，说话扭扭捏捏的，但是从排练了心理剧之后，她就观察她上课能高高地把手举起来了，课下也能主动找小朋友玩了，特别是今天，他能当着在座的这么多的老师和同学大方地演讲，并且一遍比一遍有进步。我想，这次活动会一直留着她的记忆里，对她的一生都会有很大的影响。刚才唱歌的张暄悦，从来不会在大家面前去展现，元旦联欢会前在家里准备了那么长时间，都没勇气去唱歌，今天却能当着这么多人唱上一段，可见，同伴的榜样力量是无穷的。还有刘畅，他是从外地被人抱养并寄养在别人家的一个孩子，他的眼睛里总是扇动着迷茫与胆怯，刚来学校的时候，同学扯他玩，他就哭，今天竟然能大胆地站在前面说“我能行！”还有什么比这更值得让他骄傲的？

这真是一次触及心灵的班会，一次见证成长的班会，一次二年三班师生都难以忘怀的班会，所以，在这里我很感谢心育部的李主任，邢主任给予我们的帮助和引领，感谢学校给我们提供了这样一次锻炼的机会，更感谢在座的各位给了我们班孩子这个得以展示的舞台，谢谢大家！

**心理健康教育日优秀讲话稿精选篇7**

各位尊敬的老师、同学们：

大家上午好！大家在关注自己学业、关注身体健康的同时，更要学会关注自己的内心。爱自己，是一种能力，需要我们学习。

社会熙熙攘攘，名利闪闪发光，多少人被裹挟被引导，在追求世俗成功的同时却把自己弄丢了。我们看到张国荣、乔任梁，好不容易在娱乐圈拥有一席之地，我们以为他们应该是骄傲的，他们却选择了结束生命；我们看到林森浩等人，十年寒窗，名校加身，我们以为他们是前途无量的，可小小的冲突竟然就让他们无法承受，投药下毒，终于亲手葬送了自己的一生；我们看到很多官员，苦苦经营，兢兢业业，终换得青云直上、仕途通达，我们以为他们应该是幸福的，可多少人在求索中渐渐迷失了自我，心灵从此不得安宁。由此来看，若用数字举例，心理健康就是1，而财富、地位、荣誉、美貌不过是她之后长长的0。没有1，一切皆无意义；一个人心理成熟，后面的一切才具有价值。

我们也没有上述事例那么极端，可考试前后的焦虑、人际交往的苦恼、成长带来的烦扰，谁有敢说自己没有呢？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，借心理健康日，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，感受幸福，健康成长！

为此，我向全体同学倡议：

一、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。

二、多进行交流——青青校园，青葱岁月，和老师父母促膝长谈，分担痛苦，分享欢乐，不论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

三、勇敢追求心理帮助——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。

四、听一首好歌，看一本好书，让优美的旋律，清新的文字，深入心扉，净化我们的心灵。

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，让我们越过彷徨，抛掉烦恼，正视失败；让心坚如磐石，矢志不渝；让心韧若揽绳，百折不挠；让心纯若水晶涤去污秽；让心列如火焰，点燃生命！

让我们一起来关爱自己，感受幸福！

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！