

电工安全事故反思个人总结 安全事故反思个人总结(实用5篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

心理演讲稿篇一

大家早上好，我是高一班的。今天我演讲的题目是《心盛明媚，便是最美的时光》。

有人说，人心是身上的灯，心若光明，世界便光明；心若光明，世界便清澈透亮；心若光明，人生便一路芬芳。诚然，人生最曼妙的风景，来自内心的明媚。世间发生的所有事，都是心境的折射。你的内心，若是黑白色，你眼里的世界便是黑白色；你的内心若是灰色，你眼里的世界便昏暗无光；你的内心若是阳光普照，那么，漫漫人生，就会收获美好，一路芬芳。活着，本就是一场修行，把复杂简单化。将心归零，驱散阴霾，心盛光明，坚定一份信念，守住一颗初心。不以物喜，不以己悲，做个内心美好的人，这个世上则无可恼之事。

内心美好的人，不是单纯的善良，还有真诚的品质，以及灵魂散发的香味。内心美好的人灿烂祥和，不但自己气质如兰，与内心美好的人相处，更如同烈日下于清幽处细品香茗，寒风中于瑟缩时沐浴暖阳，身心伴着爱，宁静、祥和的喜悦。

人性本善。无论相貌，无论出身，善良的心是最美的。无论富贵贫贱，不分年龄职业，善良的心是最可贵的。

善良的人，懂得怜悯，更懂得尊重。生命是一种回声，你把善良给了别人，终会从别人那里收获善意。善良，是人性中最好的情怀，是世间最美的花开。或许，人生的路有千万条，而选择善良，无疑是最美的修行。

生活是一面镜子，你对他笑，他就对你笑，你对它哭，他就对你哭，很多人都认同这样的生活态度，然而很少人却能够做到这样的态度。

只有我们相信美好，心里有美好，才能在世界里发展美好。相反，一个人如果不再相信真善美，那么看到和拥有的世界就必然充满罪恶、丑陋。

三毛说，人活着还真是件美好的事，不在于风景多美多壮观，而是在于遇见了谁，被温暖了一下，然后希望有一天，自己也成为一个小小太阳，去温暖别人。

林清玄也曾说“人生不如意十之八九，要常想一二，忘记八九”生活总有这样或那样的烦忧，你若每天愁眉苦脸，生活也会阴云密布，你若心情明朗，快乐也会多些。愁也是一天，乐也是一天，为何不让自己快乐呢，人生，忘记一切不如意的微笑，远胜于记住它的愁苦。

正如那首禅诗中写道：

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，

若无闲事枝头挂，便是人间好时节。

如果人人内心有光，如果人人都成为一盏灯一束光，这将是一个无比深情的世间。

储存阳光，必有远芳。心盛明媚，便是最美的时光。

谢谢大家，我的演讲完毕！

心理演讲稿篇二

鲜花盛开的五月春意盎然，温暖的春风来到我们身边，你嗅到她的味道了吗？清晨起床，走在上课的路上，你是否会闭上眼睛享受春风温柔的抚摸？你是否曾停下脚步闻一闻花的清香？你是否会伸出手感受阳光从手心传到心窝里的温暖？就在这美丽的季节，我们迎来了西宁三中第二届“5.25”心理健康节。“5.25”即“我爱我”，“我爱我”的意思为只有爱自己，才能让别人更好的爱你，所以要珍爱生命，就要从心开始，从心出发。“我爱我”，需要从心开始。只有美丽的心灵，才能感受生命的无言之美。只有自尊、自爱的人，才能分享、接受、给予爱和友谊，才能用良好的心态面对人生。成长的过程中，我们都经历过惆怅的黯然、孤寂的寒夜、压抑的委屈、落空的期盼、留不住的回忆……生命之中，有太多不能承受之重。

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，在心理健康节到来之际，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！

冰雪覆盖的时候，我们需要一团火来取暖；暗夜无边的时候，

我们需要一点星光来照明；前途戚戚的时候，我们需要一次心灵的洗礼。聆听内心，生命就有了前进的依托，你我也就有了心灵的共鸣。所以朋友们，人生旅途中不可能没有迷茫、困惑和苦恼，当你烦恼、迷惘时，请你敞开心扉，让朋友分担你的忧愁；当你的同学愁眉不展时，请你伸出友谊之手，架起彼此心灵的桥梁，让我们互助、交流，共同营造温馨、友爱的心理氛围！你还要学会主动寻求心理帮助，当你郁郁寡欢时，当你心烦意乱时，当你因为某些事情难以释怀时，当你人生道路上出现令人心痛的事件时，请别畏缩，也别犹豫，勇敢地走进心理咨询室吧，心理咨询老师会用真诚迎接你，用爱心抚慰你，帮你拨去心头乌云，用一把心伞为你撑起一方心灵的晴空！来吧，朋友们，让我们走到一起来，构造一种理解、宽容、接纳和互助的氛围，在这样的氛围中，消融所有心理困扰，驱除所有的心灵阴影，用健康的心态去迎接每天的朝阳吧！

让我们相约5.25，爱自己，爱大家，让阳光伴随心灵起航。

西宁三中馨心家园心理辅导实验中心

五月二十日

心理演讲稿篇三

早上好！

“5.25心理健康活动月”。

一、绽放心灵之花——写给自己的三行情书。通过简短的书面语言，让自己和自己对话，以此方式来表达对自己的喜爱、鼓励或说出自己的烦恼和心声。

二、观赏心灵万象——心理资讯展览。通过优秀的心理电影介绍、有趣的心理图片、心理小知识、三行情书作品展来示

拓展同学们关于心理资讯的知识面，帮助大家进一步了解自我。

三、放飞心灵之翼——心理嘉年华之游园活动。通过丰富多彩、有趣好玩的心理小游戏，释放同学们学习生活中的心理压力，增强同伴之间的交流与合作，提高大家自我放松和自我心理调适的能力。

四、走出心灵雨季——高三心理咨询专场。高三进入高考前的最后备考阶段，心理辅导室将在高三年段进行现场心理咨询活动，帮助高三学生放松心态，轻松备考。

五、倾听心灵之声——中学生十大心理问题投票。通过问卷的形式选出我校高中生最关注、最突出的十大心理问题，使之后的心理活动、心理校本课、心理报纸、心理辅导更加具有针对性。

详细的活动安排及活动内容，请大家关注实验楼门厅的宣传海报和5月份的心理报纸。

5. 25，心理月，我们给你一个舞台，我们许你一份承诺。同学们，让我们一起参加心理月活动，一起打开心灵之窗，一起感受同学之间的团结协作，用真诚作圆心，以心愿为半径，共同画上一个快乐，完美的圆。

心理演讲稿篇四

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？

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。

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。

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。

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！

心理演讲稿篇五

现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括

心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。

现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，你们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。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。

一、有远大的志向。心理健康的青年人，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，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。

二、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。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，也不自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

三、能正视现实，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办法，而不企图逃避，推卸责任；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合

理的建议与意见。

四、乐于交往，能保持和谐的人际关系。心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，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，参与他人同心协力，合作共事。

五、情绪稳定，性格开朗。人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，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。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，去面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

六、要正确对待成功与失败。例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学却丧失了勇气。

诚然，分数对正在苦学的高中生来讲的确很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，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，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。

当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继

续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也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，这才是良好的心理情绪所必需的。

国外有句格言：“我是我心灵的主宰。”最后祝愿同学们掌握好自我情绪之舵，乘风破浪，在学习和将来的工作中做出不平凡的业绩！

心理演讲稿篇六

大家好！

今天我演讲的题目是在阳光下生活，说起心理健康，我想大家或多或少都会有所了解，但很多人对这个概念还不是很明确，那么我想请问一下在座的各位老师和同学，什么是心理健康？可能有的人会说，心理健康就是心理没病呗。这个回答不能算错，但也不是很全面，我在这里借用世界卫生组织发布的心理健康的定义：所谓的心理健康就是指在身体、智能以及情感上，在与他人的心理将康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。

心理健康就是身体、智力、情绪十分的协调，能适应环境。也就是说，当你到一个陌生的地方，能很快适应新的环境，新的生活，自我调节能力很强。我举个例子，曾经有一个女大学生马上要出国留学，对许多人来讲这是一件很高兴的事情，可是她呢，随着出国日期的临近，出现持续焦虑不安、失眠以及其他一些情绪上的反常，为什么会这样呢？经过咨询师了解，原来是这位女同学害怕到了异国他乡在陌生的环境中自己无法生存所以导致心理失衡，通过这个例子可以看出这个女生的身体与情绪调解能力的不足。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够

控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，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。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结互助，面对困难我们要提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

营造优美的校园环境。学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育和影响，因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。校园中亭阁假山、名人雕像、书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给转自学生美的享受和理性的思考。生物园里生机盎然，校园里繁花点点，绿草茵茵，学生在曲径廊亭中看书，这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

做一个心理健康的人，要自信。玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较。一味的比较最容易动摇我们的心态，改变我们的初衷，而比较的结果，使人不是自卑，就是自傲，总之是流于平庸。一个人一旦没有了自信，就会脱离正常的生活轨道。做一个心理健康的人，会欣赏，会积极进取。让我们做一名心理健康的大学生。

心理演讲稿篇七

现代社会的“健康”概念已经超越了传统医学的观点，不仅是身体和生理健康，还有心理和心理健康。当今社会的激烈竞争给人们带来了沉重的心理压力。中学生生活在这样的社会环境中，面临着进入高等学校的压力，心理脆弱，在一定程度上无法发泄他们的心理抑郁。此外，我国独生子女的自

我中心问题越来越严重。此外，由于家庭不完整，儿童缺乏良好的生活和教育环境，例如父母离异的单亲家庭、失去父母或失去母亲的家庭，以及从其他世代抚养子女的现象。相关研究表明，心理变化的高发区是青春期，中学生的的问题令人震惊。学生在学校的各种不健康现象屡禁不止，各种失控的越轨行为时有发生。原因是多方面的，但与学生素质低有很大关系，尤其是心理健康水平低和心理素质差。如果我们只重视学生的身体健康教育而不重视心理健康教育，对学生的健康成长极为不利。就目前情况而言，对学生进行心理健康教育尤为重要。

如恳求的话语，果然学生不忍心破坏，过去的坏习惯也改变了。显然，健康良好的心理素质可以显示出最佳的行为效果。因此，创设各种情境，通过心理认知线索，可以培养学生健康的心理素质，促进学生良好行为习惯的培养。开展心理咨询活动。中学生的心理健康问题越来越严重。许多学校设立了心理咨询室，有些学校配备了专职心理咨询师。学生可以通过咨询、宣泄和宣泄来释放心理压力，解决心理困惑和矛盾。据了解，咨询学生反映的心理问题主要包括：自卑感、抑郁、躁狂、恐惧等由沉重的学习压力引起的情绪问题、人际关系问题、无法控制的不良行为、青少年困惑等。行为咨询方法的先驱krom brouze指出，“咨询的中心目标是帮助每个客户解决他寻求帮助的问题。”学校心理咨询师应该给咨询学生温暖，引导他们自我调节。它还应详细了解辅导学生的各种情况，尊重和理解学生，保护学生的隐私，既是学生的知己又是学生的辅导员，努力消除学生的心理障碍。我们的许多学生需要帮助。除了求助于心理咨询师，学校还可以开设心理健康课程，举办心理健康讲座，组织各种心理健康教育活动。

严厉面对、责骂或诅咒学生是一种不好的行为。我们应该学习英国教育的优点。英语老师在评价学生时从不吝惜表扬。对学生的表扬反映在细节上。一点点进步会受到他们非常郑重的赞扬。我们应该平等对待每个学生。我们永远不应该挖

苦或讽刺学生。我们应该以宽容和爱心珍惜和关心学生。我们的老师缺乏这种意识，过分责备学生。我们应该学会表扬他们，这样学生才能不断地从他们那里得到鼓励。教师应掌握心理健康教育的技能。教书育人是教师的职责。除了传授基本知识和技能外，教师还应该培养学生健康全面的发展。美国中小学参与心理咨询的人员类别如下：相关医学专家、健康专家、教育专家（包括教育专家、学科教师、特殊教学人员、资源人员）、行政人员、学生、家庭成员和学校援助部门等。老师总是住在学生中间。教师有责任和义务关注学生的身心健康，在教学过程中参与心理辅导。我负责学校的心理咨询。有一次我去心理咨询室了解情况。我发现我班上的学生某某在门外徘徊。我想我应该帮助他。因此，我经常和他聊天，意识到他学习压力太大，导致学习压力大、焦虑和成绩下降，从而导致自卑心理，导致恶性循环。找到问题的症结后，我们可以“对症下药”。我和他一起分析了原因，并寻找解决办法。他的初中成绩名列前茅，父母期望过高，高中基础不扎实，学习竞争激烈，一时无法摆脱失败的困惑，因此他有焦虑、易怒等消极情绪，无法平静下来学习。

我提出以下解决方案：

第一，调整学习方法，夯实基础；第二，树立成功意识，不断激励他，肯定他的成就。第三、调整心态，摆脱不必要的心理负担，只要你尽力，不要考虑排名结果；第四，学会放松，自然慢跑，释放精神压力，保持放松和精力充沛的良好状态。中学生心理失衡的主要原因之一是学习造成的心理压力。教师应掌握学生的心理，减轻学生的心理压力，引导学生如何面对挫折，提高心理承受能力。

学生的心理问题只能在极其有限的时间和空间内由学校来纠正和引导。社会环境和家庭影响也特别重要。（由于空间限制，这里暂时不讨论社会因素。可以说，大多数青少年的心理障碍与其父母直接或间接相关。获得父母的合作，帮助父母发挥他们的教育功能，对于改善和预防儿童的心理障碍，

帮助儿童成为有用的人是极其重要的。良好的心理素质要求良好的家庭教育，学校应与家庭密切合作，教师和学生家长应加强沟通，密切关注学生的心理问题，对家长给予适当的指导，对学生给予及时的指导。如果学生考试心理不好，老师可以引导家长以正常的方式看待考试。父母的唠叨、关心和高期望值会给孩子带来太大的压力。另一个例子是青春期性教育、人际交往技巧和意志力训练等。都需要发挥家庭教育的作用。一些中学生害怕社交、少与他人接触、害怕不被他人接受、嫉妒他人、不喜欢他人或困惑男女。父母应该鼓励他们的孩子交更多的朋友，引导他们选择朋友，培养社交技巧，过多地批评和约束他们的孩子，这会使他们的孩子对社交缺乏信心。父母应该在孩子成长的过程中，正确引导孩子，加强沟通，培养孩子健康的心理。

心理健康教育是学生健康成长和全面发展的需要，应引起高度重视。家庭和社会应该提供良好的教育环境，学校应该对学生进行心理健康教育，使每个人都能接受良好的心理素质训练，拥有健康的心理和良好的心理承受能力，适应激烈的社会竞争。

心理演讲稿篇八

一、有远大的志向。心理健康的青年人，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，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。

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，也不亡自菲薄自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

三、能正视现实，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办法，而不企图逃避，推卸责任；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

四、乐于交往，能保持和谐的人际关系。心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。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、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，参与他人同心协力，合作共事。

学生们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，去面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

六、要正确对待成功与失败。例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学却丧失了勇气。诚然，分数对正在苦学的高中生来讲的确很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，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，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也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，这才是良好的心

理情绪所必需的。

国外有句格言：“我是我心灵的主宰。”最后祝愿同学们掌握好自我情绪之舵，乘风破浪，在学习和将来的工作中做出不平凡的业绩！

心理演讲稿篇九

老师，我想对你说：你的音容笑貌，你的举手投足，时常展现在我的眼前；你的关心，爱护，一直萦绕在我的脑海里；你的循循善诱，谆谆教导，至今铭记在我的心中；你和我们在一起时的一切，都如同昨日历历在目。

老师，我想对你说：是你给了我学习的自信；是你给了我生活的勇气，是你给了我发奋发图强的动力，是你给了我奔向好前程的希望。

老师，我想对你说：你是我开启智慧的敲门砖；你是我打开幸福之门的金钥匙；你是我生活航程中的引路人；你是我奏响人生乐章的指挥者。

老师，我想对你说：，或许我就会自暴自弃；，或许我就会那么沉迷下去；，或许就没有我生活的前景；如果没有你，或许就没有今天的我。

老师，我想对你说：感谢你风雨之中为我的遮挡；感谢你冰天雪地之时给予我温暖；感谢你对我的培育之恩；感谢你对我的知遇之情。

心理演讲稿篇十

大家下午好！

很荣幸有这样的机会能和你们在一起交流！

有时候我非常羡慕你们，青春、叛逆、冲动、单纯……是你们的代名词，你们的世界是那么的辽阔，那么的无忧无虑；有时候，我又很同情你们，世界的博大，交往的信息化，使得你们往往又会陷入本不该属于你们的无奈与忧愁！

很多时候你们的烦恼来自成绩，你们的生活充斥着分数，使你们喘不过气来，你们常呼吁：理解万岁！希望老师、家长多留些空间给你们去自由的飞翔。然而往往这样的自由你们得不到，于是你们埋怨、你们叛逆……但其实，哪个家长不愿自己的孩子好？哪个老师不希望自己的学生成才呢？由于在大人那里得不到理解，得不到所谓的自由，于是，你们更渴望得到同学的友谊与支持。然而，要得到一份真正的友谊是多么的不易，在诸多的交流与碰撞中，你和同样属于叛逆期的同学们，就很容易产生大量的冲突和摩擦。怎么办？看来我们很有必要来探讨一下怎样与父母、与老师、与同学相处！

前不久，我在一个班上课。有一个同学帮我做了一个调查，看看班上有多少同学在网上，结果非常可惜，没有找到没有上过网的，上过n次的还大有人在。你们上网干什么？无非是聊天和打游戏，有的出于好奇甚至再看看什么不良的东西！上网怎么会这么吸引你们？它到底有什么魅力？网络是虚拟的，正是在现实中你们得不到同学、老师和家长的理解与尊重，所以才会慢慢地从网络中寻找慰藉，渐渐的迷恋上了网络，但网络就象是慢性毒药，很容易侵蚀你们弱小而不成熟的心灵，而且，会使你们渐渐脱离这个现实世界，脱离与同学、家长、老师的相处，这太可怕了，同学们，要知道你们是生活在现实中的啊！反过来说，如果我们能找到一条与身边的人友好相处，真心交流的方法，那么我们的世界就不会那么容易被电脑控制，从而成为一个有个性，出色的中学生！

荀子说：“人之生也，不能无群。”我们大多数的时间是在学校里度过的，见得最多的就是我们周围的同学。因此如何与

同学相处就是初中生人际交往的重要环节。与同学交往贵在真诚，以心灵换得心灵！初中三年是人生的转择期，同时，这时候的你们又是非常的单纯以及脱离幼稚的时期，友谊对于你们来说更是不加瑕疵。所以首先，打开你的心门，主动的与同学去交流，不带任何的功利与怀疑，只有真心的交流才能换得真正的友谊！

有些同学比较内向，与陌生人说话就会脸红，更加不敢主动与人交流。其实，不要害怕，自信是你首先要做到的，在日常生活中多考虑我要怎样才能顺其自然的表现自己而不是担忧人家是否会注意自己、嘲笑自己！采用一些心理暗示的方法，多说几遍：我能行！你就一定能行，不要把自己封闭起来，先试试与同桌、同组交流，再扩散开去，多参加些集体的活动，即使失败也无所谓，要知道积极参加社会锻炼将来才能更好的适应社会。

有的同学说，我每次都是真心对朋友，可是他却好象满不在乎，有时还会做些伤害自己的事，比如，出去玩不约上自己，和别人一起数落自己的不是，等等！其实，与人交流贵在问心无愧，上课的时候说过，你希望别人怎么对你，你就首先要自己做好。所以遇到上述的情况，不要沮丧，先看看自己做的好不好，是不是问心无愧了，然后大胆的对朋友指出那些你不能容忍的行为，如果是真正的朋友他一定会为你着想，并改正，当然这时要懂得说话的技巧，不要一上来就说：“我觉得你……很不对，应该……”这样会伤害朋友的自尊心，要委婉的温和的，最好面带微笑用商量的语气说，比如：“上次你……我觉得如果……可能更好，你觉得呢？”同时，是朋友就要用一颗宽容的心去容忍他的一些错误，互相提点才是真正的朋友。另一方面，如果他对于你说的根本不在乎，或者根本没把你当朋友，那么这就不是你的错了，有何必为此伤心呢？每个人都有选择朋友的权利，只要让自己做好，就什么都不要在乎了！

另外，我们在班上总能发现有这样的同学，他们上课时喜欢

接老师的下嘴，时不时还发出些怪声音，下了课还偏要去同学面前捣蛋，为什么？还有的，一天一套衣服，更有甚者半天一套，怎么会这样？对了，无非是想让同学注意到他，让老师知道有这么个人存在。而这些同学大多是平时成绩和表现不怎么好的，大家从小到大有这么一个习惯就是要和成绩好的同学玩，不和成绩差的同学在一起，免得近墨者黑了。这样，在正常的情况下得不到友谊的他们就想采取哗众取宠的方式来得到大家的关注，其实这毫无必要。为什么不从改正自己的缺点做起呢？要知道哗众取宠只能得到同学一时的注意，或者只是一笑，而不能得到真正的友谊，要得到别人真正的尊重就要多检讨自己，把坏习惯改了，在学习上多下苦工夫，当一个人真正值得别人去尊重时，他才可能得到大家的发自内心的善意的关注。

再者，现在的你们正处于青春期，而这个时期与异性的交往又成了非常敏感的话题！你们的自我意识开始增强，常想“我长得潇洒（漂亮）吗？”“我聪明吗？”等，经常对着镜子“孤芳自赏”，并十分留意周围人的眼光、态度及对自己的评价，希望引起别人特别是异性的注意，因此在这个时候就特别注重梳妆打扮以及一言一行。

在与异性交往时，你们一方面表现出不安、羞涩和表面上的反感，另一方面又内心里关心、向往甚至爱慕异性，渴望与异性接近，喜欢悄悄议论异性。这是青春期少男少女的普遍现象。其实正常的异性交往是有利于我们的身心健康的，男女同学之间交往的好处至少可以表现为以下几个方面：首先，智力方面。男、女生在智力类型是有差异的。男女生经常在一起互相学习、互相影响，就可以取长补短，差异互补，提高自己的智力活动水平和学习效率。