

# 2023年健康教育演讲 健康教育演讲 稿(优秀9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 健康教育演讲篇一

下午好！

今天代表少华街许许多多关怀儿童心灵成长的老师们发言，既有着无比的荣幸，又充满了使命感。

回顾这四年以来的学习和工作，我深深地感受到作为一名心理健康辅导员的幸福。20~~年的，我参加了徐州市心理健康教育培训班，第一次较为系统地学习了中小学心理健康教育的内容和方法。带着满心的欢喜，满腹的收获，满腔的热情回到学校后，我找到校领导汇报学习体会，并把自己对我校心理教育工作的设想以书面形式呈交上去。在得到学校各层领导的支持后，我校的广播节目“心灵加油站”咨询热线、“知心姐姐热线”相继开通。几年间，学生们从对“心理健康”、“心理辅导”这样字眼的陌生，家长们对“心理健康”、“心理辅导”的抵触，到“健康，从心开始”的理念的悄然到来，我看到了工作的成效，看到了时代的进步给我们心育工作者的推动力量。

随着工作的扩大和深化，来自于学生、家长、老师的需要越来越多，面对他们求助的眼神，我深感个人心理辅导专业技能的欠缺。于是，在20\_\_年春天，我在市劳动保障局报名并在徐师大参加了国家心理咨询师资格考试的培训班，在这里我有遇到了许多来自学校和医院从事心理健康工作的朋友，

既有白发老人，也有残疾朋友，在愉快的学习过程中，我感受到从事“心理健康”工作是健康他人，更健康自己的过程。这期间，学校的工作和我的学习相辅相成。当年7月我顺利地通过了国家心理咨询师三级考试。

一方面，完善多方位心育组织。

学校心育工作需要有一定的组织机构和严格管理，这是保证心育工作科学性、规范性和有效性所必须的条件。校长室王建校长提出学校心育工作目标，对各级教育成员提出要求，了解并评估学校教育工作。分管校长和领导负责组织辅导员参与业务培训，指导教育研究方案、协调各方面力量。班主任是有效实施心育工作的主体力量。通过课堂教学和班队活动渗透心理健康理念，培养健康的心理品质。心理咨询员负责开展团体辅导和个别辅导，管理心理咨询室。心理活动小组由学生组成，是学生和心理咨询员的纽带，是联络员，向心理咨询员反映学生中出现的普遍心理问题，对所发现的明显存在心理问题的同学提供帮助，向心理咨询员及时反映。心灵加油站——互助小组/我的档案通过这样的一个网络，调动了各方面力量参与学生的心理健康教育，营造了一个健康的心理氛围，给学生以最全面的心理帮助。

1、无条件的尊重，就是说，无论我们面对的学生言行怎样，我们都应以一种全面接受的态度对待。

2、一致：我们的言语和行为应该是直率的、一致的。

3、真诚：我们应当是诚实的、真挚的，不能虚情假意。

4：通情：我们应让学生感受到我们懂得他们的心情，能站在他们的角度看待事物。这里，我想加入的一点自己的经验，这就是爱心。心育是心灵的对话，是生命的碰撞。要做好着项工作，我们要用春风化雨般的爱心让学生感到温暖，愿意倾诉，进而获得心灵的成长。

面对一个不适应新环境的学生，告诉他：“我也有过同样的经历，你的感觉我了解……”；面对一个受到批评的学生，告诉他：“我也曾犯过错，你的难过和后悔我也曾有过……”；面对一个在考试中挫败的孩子，告诉他：“我也是在考试中跌跌撞撞一路成长起来的……”。当我们带着爱心最大限度地贴近学生，设身处地、将心比心时，他们能够感受到被尊重、被理解、被接纳，他们的心灵就能自由地释放。就在这样的支持与帮助他人的过程中，我们能从中改善我们的心境，让自己先健康起来，我们能改善我们的人际交往，为自己创造良好的心理氛围，我们能改善我们的亲子，使生活在我们身边的人首先获益。你一定会感受到幸福！

各位领导，各位致力于心育工作的伙伴们，开展好心理健康教育工作是时代赋予我们教育工作者神圣而光荣的使命，我们要以培养儿童的健康心灵为己任，踏踏实实做人，任劳任怨工作，以自己的美好心灵感染学生的心灵，以自己健康的人格塑造学生的人格。让我们一道与孩子们在灿烂的阳光中成长，去绽放美丽的心育之花！

谢谢大家！

## 健康教育演讲篇二

首先，先请大家听一个故事。

他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗的房间里。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着，弗洛姆打开房间里的一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清房间的布置，不禁吓出一身冷汗。原来，这间房子的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几条毒蛇正高高昂着头，朝他们吐着舌头。就在这池子的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从那座木桥上走过来的。

弗洛姆看着他们，问：“现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？”

大家你看看我，我看看你，都不做声。

过了片刻，终于有三个学生犹犹豫豫的站了出来。其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢的站在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地趴在小木桥上爬了过去。

大家现在都不怕了，几个学生一个接一个走过了木桥。只有一个人不敢走。“怎么回事？”弗洛姆问道。

“这张安全网的质量可靠吗”一个学生心有余悸地问。

这个故事很好地告诉我们一个道理：心态对一个人具有巨大的影响力。

由于心态能左右一个人的一切，所以，无论情况好坏，都要抱着积极的心态，莫让沮丧取代希望。心态是我们命运的控制塔，事实上，它是我们唯一能掌握的东西。只有我们建立起正确、积极的人生观、价值观，以积极、健康、乐观的心态对待生活，才能获得健全而高品质的生活。

良好的心态是无价的，如果你能拥有一个良好的心态，你就能获得你想要的一切。因为良好的心态能让你树立起必胜的信念，而信念会是你充满前进的动力。它可以改变你险恶的现状，带来圆满的结果。不要因为我们的态度而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸于行动的人。如果我们想改变自己的世界，首先就应该改变自己的心态。心态是正确的，我们的世界也会是正确的。保持良好心态者能够坚强，能够宽容，能够锲而不舍，最终会走在时代的前面。一个人若是一生都能持有良好的心

态，那么，他人生的路就会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大。

所以我想说，专心于路，路就不会多难走；专心于事，事就不会太难做。

## 健康教育演讲篇三

我今天要讲的话题是关于心理健康的。

我忘不了五月五号那个深夜，唐校长与十几名老师在大街小巷，在网吧剧场，在江堤公园四处奔走。我忘不了周勇父亲在黑夜里一声声凄冷的嚎哭“儿啊——”。五月八号，我在班里召开了紧急班会。我首先进行了全班心理调查：假如你考试不理想，你父母打了你，你怎么想？老师们，你猜我们的学生怎样看待他们的亲生父母？有的说“父母侵犯了我的人权”，有的说“他们不尊重我”，有的说“打就打呗，我吃他的喝他的，没办法”……总之，全班60人，在几个人的渲泄下，表示理解父母的竟然不到1/4。

我惶恐地请周勇父亲给孩子们讲话。当孩子们看到周勇父亲差点跪下来乞求学生告诉他儿子的下落，当孩子们明白十八中的老师们几个晚上苦苦寻找，有的孩子哭了，有的孩子埋下了头，最后有一个孩子坦白周勇住在他家里。我开始醒悟：我们要用真爱与孩子们对话，我们要用智慧与孩子们交流啊！老师们，“经师易得，人师难求”，我们可是“人类灵魂的工程师”啊！

同志们，让我们走进孩子的心灵，抚慰孩子心灵的创伤，塑造孩子健康的灵魂吧！

## 健康教育演讲篇四

我在这里建议大家：

一、吃东西以前和大小便后洗手。

许多传染病、寄生虫病是通过不干净的手、不干净的水、不干净的食物传染的，如甲肝、伤寒、痢疾、蛔虫病、钩虫病等肠道传染病。存在我们手上、水中、食品中的一些细菌和病毒很小，我们的肉眼见不到，在显微镜下放大几百倍甚至几万倍才能看到它们，这类有生命的微生物是一些传染病的病源菌，大多数通过口进入人体内，给人体带来疾病。

二、养成不喝生水、不吃不熟食物的习惯

食物不能长期保存，食用前应彻底加热，消毒、杀死细菌，防止各种传染病，如伤寒、手足口病等，世界卫生组织在2001年曾经提出一个口号：“洗干净你的手，煮熟你的食物。”可见这是非常重要的。

三、养成勤剪指甲，衣服干净整洁的好习惯(指甲里面会藏有能使你生病的细菌和病毒)。

四、建议大家不随地大小便，不随地吐痰。

一口痰中有很多细菌和病毒，可以传染很多细菌和病毒，会传染很多疾病，如感冒、肺炎、气管炎、肺结核等，这些病主要是由于随地吐痰、咳嗽、打喷嚏将病菌通过空气飞沫灰尘经鼻子吸入人体内，造成这些呼吸道传染病的传播。

最后:希望我们小学生能从小做起、从现在做起，养成良好的卫生习惯。

## 健康教育演讲篇五

大家下午好!

我是\_\_，是高中二年级\_\_班的学生，今天学校举办这个演讲

比赛，我有荣幸可以站在这里来演讲，感谢大家给的这个机会。那今天我要演讲的题目就是《高中生要去保护自己的心理健康》。

众所周知，心理健康对于所有人都是一个重点要关注的问题，何况是我们高中生呢？要知道进入了高中时期，基本上同学们就是在为高考备战，平时的学习压力也是加倍的，那就不可避免会有同学有心理的问题，这样也会导致学习成绩会不好，因此心理健康对我们而言很重要，有一个健康的心理，对我们的身体和学习都是有好处的，这样大家就必须关注自己的心理状态，不要让自己陷入问题心理，这对自己各方面的发展都不是什么好事。

我们作为高中生，其实心理已经在逐渐的成熟，因为我也开始走向成年，那这样的话，我们的心理也必须要跟着成长，而不是年龄趋向成年，可是心理却还是一个小孩，这一点我们可能还不如一个孩子，小孩可以用哭去发泄内心的不爽，但是我们现在的这个年龄，已经知晓哭是很丢人的，因此大部分人都会隐忍，其实在我们现在的学习状态，这是不好的，如果找不到发泄的点，内心要是积累太多的压力和委屈，等到爆发时会是很严重很难想象的画面，那时一旦崩溃，是很难收回的。

因此我们在高中这一时期，我们不要去把所有的事情都放在心里，要适当的去发泄和倾诉。我们在遇到难过的事情，要学会向自己的朋友同学或者老师去倾诉，把内心的委屈发泄出来，得到他人的一个安慰，这对纾解内心不开心是有很大的效果的，至少有一个突破口。如果心理问题严重，那就要去学校的心理咨询那里看看，向心理老师寻求帮助，开解自己，通过心理老师对自己的心理的分析，寻找解决的办法。一定不能自己熬着，这是很难受的，这对自己的健康是极不好的。

所以大家在这样紧张的学习状态下，一定要注意自身的心理

健康，要保护个人的心理健康，排除掉对自己心理不好的东西，如此才能让自己的学习变好，不会被学习的压力压垮，陷入一个艰难的境地。保护好自己的内心，放宽自己。

我的演讲到此就结束了，谢谢大家！

## 健康教育演讲篇六

大家好，我是初一一班的xx[]今天我演讲的主题是“乐观心态 健康心理”。

同学们，你是否曾因老师对你的批评而耿耿于怀；是否曾因父母亲对你的责备而暗地抱怨；是否曾因学习不理想、总是害怕老师和家长的怪罪；是否曾因与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑都是心理上的不平衡，是一种不健康的心理状态。

曾经的你也许有喜欢给别人起绰号的嗜好；曾经的你也许有喜欢说脏话的毛病；曾经的你也许总是爱拖拉作业、把完成作业当成负担；曾经的你也许总是上课走神、不专心听讲，一节课下来知其然不知其所以然，等等这一切，从根本上来讲，是你的思想出了偏颇、从另一个角度来说，你的心理也不是很健康。

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。

在这里我要说，这个小伙子是消极悲观的，人生就像是走路，它总是在一次次跌倒和一次次的爬起的过程中去谱写人生的壮歌，倘若都象上面小伙子说的那样，那么的消极悲观，人生就没有拼搏，没有了拼搏就没有了绚丽的色彩。

同学们，让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力搞好我们的学习；让我们保持乐观的心态，面带微笑，快快乐乐



度过每一天。我的演讲完毕，谢谢大家。

## 健康教育演讲篇七

中学生，一般为十一、二岁至十七、八岁，这一阶段总的可成为青春发育期，或青少年期。我们都知道，青少年期的中学生身心都正处在急剧的发展、变化和成熟时期。如果这期间发展(尤其是心理方面)出现问题，这种不良影响极可能伴随他一生。

目前，我国中学生心理健康现状如何呢?有关专家学者们进行了调查研究。有关调查表明，有心理和行为问题的初中生约为15%，高中生约为19%，大学生约为25%，这些枯燥的数字反映出我国教育工作中一个长期被忽视的问题——学生心理健康欠佳。

(一)适应问题。适应的本意是指人们对来自外界和内部的刺激在持续不断的影响个体时，所产生的感受能力。适应不良即对刺激的持续作用感受能力差，它将会降低人们对刺激的承受心理，是人与周围环境不能相对平衡。适应不良的问题集中表现在初一和高一年级，尤其是初一。因为，进入中学后，他们会发现中学的学习生活与小学是完全不同的：其一，由一个学校到另一个新学校，环境发生了变化，许多地方都相对陌生。其二，生活上，进入中学后大多数学生才开始住校生活，脱离了父母的照顾和保护，很多事都要自己亲历亲为，重新学习去做。对于那些在溺爱下长大的孩子来说，独立生活也很困难。其三，中学的学习内容明显大增，课业负担重，难度也加大了，而且学习方式肯定与前一阶段的不同，所以，刚上初中或高中的学生在这方面也可能不适应。其四，人际关系的变化，新的人际圈需要自己去建立，对于不善交际的人来说，又会感到困难。因此，适应不仅是指要适应新学校的新环境，它还包括适应完全不同于小学的学习方式、方法、内容，更包括人际关系的适应。新生往往会被这一问题困扰，而感到烦恼，要么是学习跟不上，要么是人际关系

处理不好。但是，这样的问题大多在第一学期后会得以解决。而这个问题解决不好，就会有严重的心理压力，导致情绪失调，重则会诱发为心理疾病。

(二)情感问题。情感是和人的社会需要相联系的一种较高级而稳定的体验。对于中学生而言，情感方面存在的问题主要是亲子沟通和异性交往。

青少年正处于生长发育阶段，这个年龄段正是主观需求欲望比较多、比较强烈的时期，而家庭、学校和社会又不能完全满足他们的欲望和要求，于是必然产生心理上的不平衡，抑郁、暴躁等。他们的这种不满往往直接指向父母。进入中学后，他们的认知能力、学习能力等各方面都得以发展，自认为自己已长大成人了，不想父母过多地管教，最易产生逆反心理，往往采取与积极向上相对独立的行为方式，带着偏激、盲目的色彩，或以极端方式发泄，久而久之与父母在感情上出现裂痕，不愿与父母沟通等，这必然会给他们带来苦恼，带来不愉快的情绪体验。

在情感上，中学生难以解决的另一个问题是异性交往。13、14岁的少年正是情窦初开的时期，他们对情爱都充满美好的向往。因此，这个时期，尤其是初中生，容易出现令老师和家长害怕的“早恋”问题。其实异性吸引以致的异性间的单独交往也属正常，只是交往双方，无论他们是不是真的在恋爱，都会遭到教师、家长以及周围人的压力和反对。而他们自己也面临着以学业为重，还是以感情为重的选择，于是他们的内心充满了困惑、矛盾和痛苦，他们稚嫩的双肩怎能担负这些呢？于是，出现问题在所难免。高中生在这一问题上要比初中生好。因为他们的身心发展相对成熟，由于知识的积累对性也有了较为正确的认识，不会因为性好奇而做出一些让自己后悔的举动。

(三)学习问题。这是作为一个学生在整个学习阶段中都存在的问题。有的学生学习刻苦，态度端正，智力发展正常，可

学习效率低下，他们要么是学习技能障碍，要么是方法欠缺，长期失败使学习自信心丧失。对中学生而言，也存在上述情况。但初三、高三的学生，承受着巨大的升学压力，心理问题尤为严重。据调查，初三、高三学生中，相当部分会出现不同程度的紧张、考试焦虑，甚则会失眠、患神经衰弱症。这对他们考试时正常水平的发挥，乃至今后的成长都是不良的影响。

#### (四) 行为和人格偏离

1. 行为障碍，或称不良行为。中学生中常见的不良行为有：多动症，攻击行为，破坏行为，懒散，对抗行为等。这些多见于初中低年级学生群体。值得注意的是，近年来在商品经济的浪潮下，追求虚荣，追星族心态和迷恋电脑游戏的不良行为快速上扬。

2. 人格偏离。人格也叫个性，是一个人具有的一定倾向性的心理特征的综合。人格偏离主要是个体人格发展不健全，性格缺陷等原因造成的心理问题。中学生中常见的人格偏离有：(1)自我意识偏差，初中生独立意识增强，但自我认识和评价不全面、不准确，因而抑郁、闭锁。(2)自我中心倾向，他们只考虑自己，较少考虑他人的需要。(3)自卑心理。

(4)嫉妒心理，有这种心理的人往往是心胸狭窄、好表现的。这些不良心理品质不仅会让自己生活无乐趣，还会阻碍自己健康成长，面对不容乐观的中学生心理健康现状，是分析原因，寻找出路的时候了。

## 二、简析当今中学生的几种心理矛盾

### 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娇生惯养，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，绝大部分学生每天都买零食吃，同学过生日，除礼尚往来外，还要摆酒宴。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，就连平时学校组织的大扫除也讨厌，可以说对劳动采取消极态度、厌恶劳动的思想在一些中学生中是相当普遍的。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。他们也不愿同长辈透露内心，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。这类学生往往通过记日记、画画、写字等来表现内心的苦闷和孤独感。他们很需要求得别人的理解，而调查发现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“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—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。调查表明，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”，所以造成了中学生的实际上的依赖性。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：当同学遇到困难的时候，他们能主动地伸出援助之手；当同学家有了不幸，他们能自觉地捐款、捐物。但有一些同学的道德水准不够高，他们靠偷窃来捐款，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水准不高的矛盾。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。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。

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，青少年时期是精神疾病的多发时期，更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；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，很可能影

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。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。

### 三、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 and 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。

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。

总之，心理健康教育将有助于中学生心理潜能的发挥和身心的全面发展，有助于学生人格的健康发展，有助于学生社会适应能力的发展，其最终目标是提高全民族的精神文明素质。

## 健康教育演讲篇八

大家早上好！绿校园广播又准时和大家见面了，我是主持人李xx□

首先让我们走进今天的《健康伴我行》

讲究卫生，干干净净迎接每一天，不仅仅是为了我们自己，而且还为了全家、全社会的环境卫生。一个人是否干净，体现在无数个细节中。下面我们介绍了一些讲究卫生的细节，你可别小看了这些细节，它直接关系到你的身体健康。

勤洗澡，洗头。小学生正处于身体发育的阶段，每天的新陈



代谢都很旺盛。因此，要经常洗澡、洗头，同时，还要每天换内衣和袜子。

保持口腔健康。口腔健康不仅指早晚要刷牙，每次饭后都应刷牙。科学刷牙的最佳次数和时间是“三、三、三”，即：每天刷牙3次，每次都在饭后3分钟刷牙，每次刷牙3分钟。科学的刷牙方法是竖刷法，即顺牙缝方向刷。

定期整理和清洗书包。书包是我们每天都要携带的，它的整洁也关系到个人的卫生面貌，背上干干净净的书包会给自己一个好心情。因此建议最好每月刷洗一次书包。

携带纸巾或手绢。把它们放在书包或衣兜方便取出的地方。要吐痰或者擦鼻涕时及时取出。用后的纸巾不要随地乱扔。虽然这些都是小事，但是如果不注意，不仅影响健康，还会让同学们对你的印象大打折扣。回家以后要更换、清洗用过的手帕，始终保持清洁。手绢和纸巾也可以同时携带，但要分开放置，并让它们担负不同的使命。例如，手绢用来擦干水迹，吐痰时可以用纸巾。

在《小学生守则》中，“讲究卫生”已经被写入了守则中。因此，当大家朗朗上口背诵《小学生守则》时，别忘了用行动证明：讲究卫生，干干净净度过每一天。

## 健康教育演讲篇九

早上好！

今天我讲话的主题是拥抱健康阳光成长。同学们，人生什么最可贵？有人说金钱，有人说时间，有人说理想，但我觉得健康与生命最可贵，随着社会的发展，健康越来越被人们重视。那什么是健康呢？有些同学认为，健康就是不生病，不进医院，其实，要成为一个健康的人，不仅身体要没有缺陷和疾病，还要具有良好心理状态，以及良好的社会适应能力。

今天，老师主要和同学们谈谈如何具有一个良好的心理状态。其实，在我们同学中间还存在着这样或那样的心理问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，有的学生极易产生焦虑、紧张、恐惧、说谎话等心理问题，有的学生害怕与他人交往等等。

作为一名学生如何拥有阳光般的健康心态，我有一些想法要和大家分享：首先要善于正确地评价自己，并能通过别人来认识自己，能够愉悦地接纳自己，并能及时地控制自己的一些消极的想法与行为。

在与他人交往的时候要学会微笑地问候，学会热情地帮助，学会宽容地待人，学会友善地相处。

当遇到挫折时做一个坚强勇敢的人，忘记失败，勇敢的抬起头来，迎接新的朝阳。就像踢足球，多跑一步未必能进球，但如果不出脚，就永远没有一脚定乾坤的壮举。只有经历风雨，才可能见到美丽的彩虹。

今天老师还有一个好消息要告诉大家，我们学校的心理咨询室上学期已经通过菏泽市合格心理咨询室的创建验收，这学期从本星期开始面向全体学生开放。时间是每周一到周五，每天中午11：45——12：45开放，地点在行政楼四楼。当同学们遇到烦恼的时候，有快乐想要与他人分享时，不妨到心理聊天室与我们的老师聊聊天，谈谈心，老师期待着能分享你的快乐，分担你的忧愁，并一定替你保守秘密哦，如果你觉得谈心不方便，也可以写信给老师，老师将会对每一封信认真答复，请相信，老师会珍视每一颗信任老师、渴望得到慰藉的心灵，并一定替你保守秘密。

同学们“健康体魄+健康心理=美好人生”，“打开心窗，让阳光进来。”让我们行动起来，把健康、快乐的种子播下，共同去开拓健康的绿洲，促进精神健康。

最后祝大家身心健康，学习愉快，天天都有好心情。