

2023年大学心理演讲稿 大学生演讲稿大 学生演讲稿演讲稿(模板7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。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

大学心理演讲稿篇一

同学们：你们好！今天，我走上演讲台的惟一目的就是竞选“班级元首”——班长。我坚信，凭着我新锐不俗的“官念”，凭着我新锐不俗的“官念”，凭着我的勇气和才干，凭着我与大家同舟共济的深厚友情，这次竞选演讲给我带来的必定是下次的就职演说。我从没有担任过班干部，缺少经验。这是劣势，但正因为从未在“官场”混过，一身干净，没有“官相官态”，“官腔官气”；少的是畏首畏尾的私虑，多的是敢作敢为的闯劲。正因为我一向生活在最底层，从未有过“高高在上”的体验，对摆“官架子”看不惯，弄不来，就特别具有民主作风。因此，我的口号是“做一个彻底的平民班长”。班长应该是架在老师与同学之间的一座桥梁，能向老师提出同学们的合理建议，向同学们传达老师的苦衷。我保证做到在任何时候，任何情况下，都首先是“想同学们之所想，急同学们之所急”。当师生之间发生矛盾时，我一定明辨是非，敢于坚持原则。特别是当教师的说法或做法不尽正确时，我将敢于积极为同学们谋求正当的权益。班长作为一个班组的核人物，应该具有统御全局的大德大能，我相信自己是够条件的。首先，我有能力处理好班级的各种事务。因为本人具有较高的组织能力和协调能力，凭借这一优势，我保证做到将班委一班人的积极性都调动起来，使每个

班委成员扬长避短，互促互补，形成拳头优势。其次，我还具有较强的应变能力，所谓“处变不惊，临乱不慌”，能够处理好各种偶发事件，将损失减少到最低限度。再次，我相信自己能够为班级的总体利益牺牲一己之私，必要时，我还能“忍辱负重”。最后，因为本人平时与大家相处融洽，人际关系较好，这样在客观上就减少了工作的阻力。我的治班总纲领是：在以情联谊的同时以“法”治班，最广泛地征求全体同学的意见，在此此基础上制订出班委工作的整体规划；然后严格按照计划行事，推选代表对每个实施过程进行全程监督，责任到人，奖罚分明。我准备在任期内与全体班委一道为大家办十件好事：1，借助科学的编排方法，减轻个人劳动卫生值日的总长度和强度，提高效率；2，联系有关商家定期送纯净水，彻底解决饮水难的问题；3，建立班组互助图书室，并强化管理，提高其利用率，初步解决读书难问题；4，组织双休日里乡同学的“互访”，沟通情感，加深相互了解；5，在得到学校和班主任同意的前提下，组织旨在了解社会，体会周边人们生存状况的参观访问活动；6，利用勤工俭学的收入买三台处理电脑，建立电脑举小组；7，在班组报廊中开辟“新视野”栏目，及时追踪国内改革动态和通勤生结成互帮互促的对子；9，建立班级“代理小组”，做好力所能及的代理工作，为有困难的同学代购物件，代寄邮件，代传讯息等等；10，设一个班长意见箱，定时开箱，加速信息反馈，有问必答。我会是一个最民主的班长，常规性工作要由班委会集体讨论决定，而不是由我一个人说了算。重大决策必须经过“全民”表决。如果同学们对我不信任，随时可以提出“不信任案”，对我进行弹劾。你们放心，弹劾我不会像弹劾克林顿那样麻烦，我更不会死赖不走。我决不信奉“无过就是功”的信条，恰恰相反，我认为一个班长“无功就是过”。假如有谁指出我不好不坏，那就说明我已经够“坏”的了，我会立即引咎辞职。同学们，请信任我，投我一票，给我一次锻炼的机会吧！我会经得住考验的，相信在我们的共同努力下，充分发挥每个人的聪明才智，我们的班务工作一定能搞得十分出色，我们的班级一定能跻身全市先进班级的先列，步入新的辉煌！谢谢大家！！

大学心理演讲稿篇二

大家好!

森林里的树能够平衡地球的二氧化碳。森林是二氧化碳的主要消耗者，每公顷森林生产10吨干物质会吸收16吨二氧化碳，释放12吨氧气，这使得森林成为一座巨大的氧气库。因此植树造林已成为减缓温室效应的主要途径。

植树的好处有很多，意义重大，它不仅保护、改善环境，而且有利于社会生产的发展。树木可以阻挡风沙，保持水土，保护庄稼。树木还可以为我们直接提供木材和林副产品，我国虽然地大物博，但人口众多，长期的毁树毁林，滥砍滥伐，使我国的森林覆盖率大大低于世界30%的平均水平。而由此带来的水土流失，洪涝灾害，每年都给国家和人民造成巨大的经济损失。想想98年长江、嫩江流域发生的特大洪涝灾害，使多少个家庭流离失所，有家难归，这一切都是人们不注意生态保护结出的苦果。是大自然对人类滥砍滥伐行为的惩罚。

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!

今天，我演讲的题目是[我爱你，中国]。

中国，一个拥有五十六朵“鲜花”的国家；中国，一个拥有壮丽山河的国家；中国，是那地图上昂首的雄鸡！

蜿蜒的长城令人瞩目，莽莽昆仑立地顶天，桂林册水如诗如画，九曲黄河百折不回，高耸的泰山直插云天。祖国，锦绣的山川是你美丽的衣裳，祖国，你是如此多姿多彩！

我们的中国拥有五千年悠久的历史文化。唐诗宋词如歌如画，四大名著文采飞扬。那一个个刚劲有力的方块字，正代表着

我们祖国的悠久文化，民间剪纸糖人泥人更是惟妙惟肖，令人惊叹不已。

中国的历史不都是辉煌的，但一定是轰动的壮阔的。第一次鸦片战争第二次鸦片战争中日甲午战争让中国受尽屈辱。但也有无数热血沸腾的中华儿女不怕牺牲，前赴后继，报效祖国，那一幕幕惊心动魄的场景时刻撩动着我们的爱国之心。邓世昌在甲午战争中拼死一战，英勇牺牲，让我感动不已，这是一种多么高尚的爱国情怀啊！詹天佑不怕外国人讥笑，毅然接受了修筑铁路的任务，他冒着生命凶险查地形定方案，修成了铁路，这种对祖国的爱也让我非常敬佩。_说：“我们爱我们的民族，这是我们自信心的泉源！”说的多好，只要中华儿女团结一心，一定能打退所有的敌人！这条中国巨龙一定更加强盛！

少年智则国智，少年强则国强！我们肩负着祖国的未来，为了祖国更加繁荣昌盛，我们一定要专心读书奋发图强，让祖国的明天更加美好！

我的演讲完毕，谢谢大家！

大学心理演讲稿篇三

人生有效的的时间很短暂，对残疾人来说这个时间是更短暂。而我们能用来学习和创业的时间就更少了。对于我们残疾人来说，知识是成才的基础，能力是成才的关键。有人读书不少，却写不出文章，讲不出道理，于是人们称这种人为“两脚书橱”。一个善于思维的头脑比仅仅塞满知识的头脑要好得多，在学校能够接纳的知识是有限的。特别是在知识经济时代，信息来源广，知识更新快，残疾人应该注重自己综合能力的培养，特别是接受信息能力，才能把我们所学的书本知识涵义延伸更广。

“墙报上一只的蚂蚁在艰难地往上爬，爬到一半，忽然滚落

下来，这已是第八次失败记录。然而，过了一会儿，它又开始从墙根往上爬。”看到这，你会怎么想？由于受到传统思维的影响，大多数的人会毫不忧郁的说“锲而不舍”、“失败是成功之母”只有很少数的人会说：“放弃”，或者“换个角度在试试”。正是因为有太多的求同思维，使人类的许多创造力在摇篮中窒息。

对事物拥有自己的理解，用自己的眼睛观察事物，求异思维，才是创造思维的开始。对正在创业及要创业的残疾人来说。接受知识并不难，更重要的不是记忆知识的能力，而是运用知识、创造思维的能力。要多想，多问、敢于怀疑和挑战权威，这既是一种创造思维的培养，又能养成研究、探讨问题的习惯。同时，多参加社会活动，增强观察问题、解决问题的能力，增强与人合作及协调能力。走上励志创业之路不可缺少的基本素质。

“人生逆境七八九，顺境不过一二三。”随着社会的发展，现代生活、工作节奏的加快，社会问题、工作问题、健康问题等错综复杂，所遇到的挫折和苦难也随之而来。因此，残疾人必须具有承受各种挫折的心理素质。

处在市场经济条件下的企业生存是具有不稳定性和风险性的，弱势群体的残疾人创业尤为艰难。成功和失败往往在一瞬间发生，成功则一步登天，失败则是一贫如洗，这种竞争的残酷性与风险性对一个励志创业残疾人来说，需要具备比健全人更硬的心理素质。励志创业之路不会一路高歌，它是一条充满艰辛的漫漫长路，更是充满希望和光明的成才之路，面对这些，残疾人要坚定自己的信心，正确认识自我，提高心理健康素质，有意识的锻炼自我的意志和品质。

在当今高度发达的信息时代，励志创业对于残疾人来说，既是机遇也是挑战。不少残疾人抓住机遇接受挑战投身商海，当起了老板，更多的则是有励志创业的意愿，却不知从何下手。客观的说，残疾人励志创业是一条充满艰辛和超越自我

价值的道路。时刻保持高昂信心，冷静分析，理性应对，是每一个励志创业或即将励志创业的残疾人应该认真思考的问题。在我演讲将要结束的时候，我想再说句内心话：残疾不是我们的错，残疾是人类繁衍和社会发展过程中不可避免而又不得不付出的一种社会代价，就像一棵根深叶茂的大树，风吹过，雨打过，总会有残损受伤的树叶树枝，但我们同样是同根同枝的兄弟姐妹。

所以希望你们能给励志创业的残疾人提供更多帮助与理解。

我的演讲完毕，谢谢大家！

大学心理演讲稿篇四

大家好！

多数专家认为，中职生心理健康的七大标准：一、智力正常，善于学习；二、了解自我，接纳自我；三、乐于交往，人际和谐；四、性别角色分化；五、社会适应良好；六、情绪积极稳定；七、人格结构完整。

一般说来，心理健康的人能够善待自己，善待他人，适应环境，情绪正常，人格和谐。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼，只是他们能及时从痛苦和烦恼中解脱出来。他们善于不断地学习，不断充实自己。他们不会钻牛角尖，善于从不同的角度看待问题。曾经，有个少年认为自己最大的缺点就是胆小，为此他很自卑，没有朋友，常常觉得自己的前途没有一点希望。

一天，他鼓起勇气去看了心理医生。医生听了他结结巴巴的诉说，握着他的手笑着说：“这怎么是缺点呢？分明是个优点吗？你只不过非常谨慎罢了，而谨慎的人总是可靠，很少出乱子。”少年听到心理医生这么说，有些疑惑了：“那么勇敢反倒成了缺点咯？”医生摇摇头：“不，谨慎是优点，

而勇敢是另外一种优点。只不过平时人们更看重勇敢这种优点罢了，就好像黄金与白银一样，人们更注重黄金。”少年听后内心颇为宽慰，眉头有些舒展，医生接着说：“所谓的缺点，至多不过是个营养不良的优点。如果你是个战士，胆小显然是缺点；如果你是司机，胆小肯定是优点。逼自己扮演一个勇士，还不如善用胆小，增长学识与才干去弥补胆小，成为勇敢又谨慎的自己”。

中职阶段，我们正在进行心理健康课程的学习，教育部在关于印发《中等职业学校德育大纲》中提到，加强心理健康建设，将育德与育心相结合，并对不同年级的中职学生，提出了不同的发展目标：就高一学生而言，你们面临的最大挑战是：初高中新旧角色的转换，高中学习生活和环境的适应问题，并且在自我意识方面，要认识自己、把握自己，充分体现自己的价值，并且学会主动与人交往。因此，学生发展中心积极开展了新生心理普查工作，帮助同学们尽快适应环境。高二的同学们，你们已经进入了智力的成熟期，这个时候要培养我们的学习兴趣，并找到适合自己的学习方法；在人际交往方面，应当树立正确的交友观，并注意与异性交往的分寸。特别是职业学校，部分高二学生要去企业实习，还应当储备一些岗前心理知识，来应对实习过程中遇到的困惑。因此学校也对部分高二班级进行了学习动力激发的‘团体心理辅导，对岗前实习的同学们进行心理培训。高三的同学们，这个时候你们面临的最大任务就是对自己的个性和能力有深入认识，并对前途做出合理的初步设计；对口升学的同学们更是要学习一些科学应考的技巧，提高自我调节情绪的能力。为此，对口升学部对高三年级同学们进行了学习情况调查，积极开展考前动员心理讲座。

同学们，当代社会，关注心理健康，预防和减少心理疾病已经变得刻不容缓。但我们不必谈心理问题而色变，有问题积极求助，我们父母、老师、同学都是朋友，如果你历尽千辛还找不到方向，就可以勇敢地去进行心理咨询，什么是心理咨询，简而言之，就是学习积极应对生活，快乐成长的方法，

如果把人的痛苦比作沙漠，那么心理咨询就是沙漠里的绿洲，其他地方无法宣泄的情绪可以在心理咨询中得到释放，学校的心理咨询室在创新楼2楼，每天下午3点到5点都有老师值班，欢迎同学们去参观与预约咨询。

最后祝老师们工作顺利！同学们学习进步！祝福所有人身体健康！心想事成！

大学心理演讲稿篇五

大家早上好！我讲话的题目是《阳光心理 健康人生》。

同学们，你可曾为一点小事而气恼过？你可曾无缘无故地感到郁闷不快？你可曾抱怨生活的`不公？你可曾对前方的困难望而却步？如果有，请关注你的心理是否健康！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。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。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登顶。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？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，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，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，留己芬香，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，经常真诚地对人微笑，传递快乐！享受快乐！

再次，正视现实，勇于解决问题。正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的解决办法，而不企图逃避，推卸责任。

最后，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，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。

同学们，让我们打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光滋润我们的心灵。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，让健康、幸福的阳光沐浴我们的生活。让我们人人都拥有一个阳光心理，拥有一个健康的人生！

大学心理演讲稿篇六

大家好！在中国文学史上，唐代有两个著名作家，一个是因《陋室铭》而著称的刘禹锡，一个是写有《捕蛇者说》的柳宗元。二人是好朋友，都有仕途不顺而被贬官的经历。但刘禹锡性情旷达，人生态度乐观，虽被贬官，却能将陋室布置的“苔痕上阶绿，草色入帘青”，追求高雅的生活情趣，与“鸿儒”交谈，与“素琴”、“金经”为伴，心理保持健康，寿命达70岁。而柳宗元被贬后却长期心情不畅，气血郁滞，终致英年早逝，仅仅活了47岁，连他的作品集《柳河东集》也未来得及整理，是刘禹锡帮助他整理出来的。

可见，积极向上的人生态度与身体健康是有密切关系的。

中学生中常见的心理问题主要有以下几类：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。教育宝典演讲稿、做一个心理健康的中学生。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。

这些问题的产生是受多种因素影响的，我们应当从生理、家庭、学校、社会等生物的、环境的、教育的几个方面来分析。

对广大教育工作者而言，重视和加强青少年心理健康教育，应成为当务之急的重要任务。

1. 要有正确的自我观念。

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。心理学的调查表明，每个学生在学习的个人动机上是没有多少差别的，可为什么结果各不相同呢？除了习惯、兴趣、刻苦勤奋等因素外，准确地给自己定位也很重要，我们常用伟人来激发自己，但世上的伟人古今又有多少呢？为什么不拿昨天的自己做参照呢？只要你的今天比你的昨天有所进步，你就是最好的。具体一点就是：你今天上课认真听了，作业是自己做的，预习复习你都完成了，该你扫的地你扫的干干净净，你完成了自己计划中的内容，你就拥有了成功的一天，你就是最好的自己。

2. 要善于与别人沟通，尊重友谊。

心理健康的人总是喜欢与人交往，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，同心协力，合作共事；而不是自私自利、猜疑、孤傲。我们的同学大多是独生子女，且都已进入青春期，这时大家都发现自己的父母没有过去那么完美，从而想从同龄人中寻找理解和友谊。一个人有两、三个朋友就不会感到孤独，寂寞，但实际生活中不少同学拥有的友谊就象流星般短暂，甚至得到的是抱怨，排斥和回避。常有人抱怨自己不能被人理解，不能被人接受，这时你最需要想一想的是，难道周围人都错了？我有没有将自己的价值观强加给了别人呢？是不是遇事总想着自己呢？在班级中，我们有时会看到同学之间为窗户开向哪边而互不相让，为有人移动了他的桌子，碰掉了他的书而大发雷霆，为一点不如意的小事甚至大打出手。其实，每当你有这些行为时，你失去的不是一个朋友，而是周围所有的人，因为人人心中都有一把正义的尺，且这把尺在测量别人的时候特别的准。所以同学们要记住一条与人交往的黄金原则，那就是：像你期待别人对你那样去对待别人。

3. 要善于表达和控制自己的情绪，做情绪的主人。

美国前总统布什有句名言：如果你能调动情绪，你就能调动一切。可见在人的社会交往中情绪的重要性。其实我们都想拥有轻松，活泼，快乐的心态，可生活中总有挫折，失败和不幸。当一个健康的人心态失衡时，都能在一月内自行恢复。在调整情绪的过程中，你可以向家人和朋友诉说，写写日记，写完了再撕掉，当与父母难以沟通时可以给父母写个留言条，当你怒不可息想要动武时，先做个深呼吸，再从一数到十，想想犯错误的成本是不是太大。战胜自己是控制自己、走向成熟的标志。要提升自己，就首先要做自己情绪的主人。曾经有个同学，因为琐事与同学发生争执，他把砖头捏在手上，手上印出了血，但砖头始终没有扔出去。他说如果我把砖头扔出去，后果我无法控制，我不仅是要不要赔医药费的问题，也不仅是能不能上学的问题，我可能要为自己一时的冲动后

悔一辈子。

4. 要提高面对挫折和困难的承受力，建立自我防御机制。

心理健康的人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；他们凭理智办事，能听取别人合理的建议与意见。我们的生活中并不总是充满鲜花和掌声，挫折与困难总会不期而至，给我们带来紧张，烦恼，焦虑甚至恐惧，这些不良情绪会直接影响到我们的生活，学习。在认真分析失败的原因后，我们需要适当安慰自己来一点阿q精神，暗暗的告诉自己昨天已成过去，明天还很遥远，我要把今天过好。其实只要你在前进，你在攀登，就会有不同的参照系，就会遇到困难，就会有挫折，挫折将伴随着你的学习，伴随着你的工作，伴随着你的生活。但是挫折并不可怕，挫折其实魅力十足！挫折留给人们可能有伤心有失望，但更多是教训，是经验。经受了挫折，我们才真正认识到要攀登巅峰需要艰难跋涉，要成功必须付出代价，经受了挫折我们更能看到自身的不足，学会坚强，这就是挫折的魅力所在。

同学们，希望你们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，正视现实，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结互助，以愉悦的心境，饱满的情绪，坚定的信念，昂扬的斗志，百折不回的精神，去面对生活的挑战，做一个永远健康快乐阳光的中学生。

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！

大学心理演讲稿篇七

早上好！

今天，我国旗下讲话的主题是“做一个心理健康的孩子”。

同学们，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。在日常生活中，我们常常重视自己的身体是不是健康，而忽视了自己的心理是不是健康的。

心理不健康，对你的学习，你的生活都有不同程度的影响，严重的还会影响班级、学校的和谐和社会的安定。

那么我们怎样才能拥有健康的心理呢？

然后要正确认识自己，相信“天生我材必有用”，要相信“失败乃成功之母”。但是，无论取得了多大的成就，都不能骄傲、自负，要知道“山外有山，人外有人”。没有最好，最强，只有更好，更强。

还要学会与人交往，建立和谐的人际关系。学会尊重别人，体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见。古人说的好：良药苦口利于病，忠言逆耳利于行！

你还可以多方面的培养自己的兴趣和积极向上的态度，多想想快乐的事情，这样可以减低你的心理压力。

最后要懂得把握现在，面对现实，不要总是追悔过去，积极展望未来。

我在这里希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。