

2023年心理健康的发言稿(通用10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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理健康的发言稿篇一

同志们：

大家好！对于举办心理健康专题讲座，也许很多同志会感到诧异，不过，在听取了赵教授的讲座后，相信大家对心理健康有了一个正确的、科学的认识，也应该明白了举办这次讲座的目的，就是局党组对大家，尤其是拼搏在一线的职工的人文关怀，让大家在繁重的工作任务中、无形的工作压力下，学习自我调解、学习释放压力，这是其一。另外，保持心理健康是加强和改进干部队伍建设、加强自身修养、提高精神境界、完善自我人格的重要手段，大家应保持“积极”、“阳光”的心态投身到接下来的工作中去。

下面，借这次机会，我简单讲三点意见：

大家应该知道，我多次强调过，你们要放开思路，在各自岗位上发挥自身优势大胆去干，不要有什么后顾之忧，不要总以老眼光看待工作，用“旧思维”去对待工作。有句话说的很好，“高层做正确的事，中层正确的做事，基层把事情做正确”。简单的一句话，道出了各岗位、各科室、各部门实现工作到位的真谛。大家要从以下几点思考一下，看看自己工作是否到位。

现在咱们党组成员实行每日一报、每周一总，汇报时，不要告诉我工作过程多艰辛，你多么不容易！我欣赏的是举重若

轻的人。我再强调一下无论是谁汇报工作时，一定要把工作结果汇报给我，结果思维是第一思维。

请示工作时，不要让我做回答题，而是要让我做选择题。请示工作至少保证给我两个方案，并表达自己的看法。说到这了，我再说一下请假的问题，你想请假，就一定要有合理的原因，要按照规定的程序走，不要给我打电话或者发信息请假。三是总结工作要有流程。在给我陈述、总结工作时，要多讲工作中的流程，不只是先后顺序逻辑清楚，还要找出流程中的关键点、失误点、反思点，不要泛泛而谈，毫无章法。

我再提醒党组成员及中层干部一下，关于明年的谋划一定要切合自己工作实际，不要过高的文采，我要的是工作思路、工作计划，不是语言水平。还有就是基层成员，不要以为有你们主任顶着你们就能无所事事，那是不可能的！无论是谁，只要是在住建局，就要谋其位、担其责。四是交接工作要讲道德。因为工作需要，岗位调整在所难免。那么，在工作交接中，要把工作中形成的经验教训毫不保留的交接给继任者，把完成的与未竟的工作分类逐一交接，不要心存芥蒂设置障碍，要让对方迅速进入工作角色。

一直以来，咱们住建系统大的环境是好的，同志们的工作态度积极，通过一年来的学习教育，工作锻炼，大多数同志在逐步完善自我，各项工作均取得好的业绩，基本达到了咱们住建局“逢一必争，逢旗必夺”的理念，那么，住建事业明年如何再上一层楼？就需要我们不断探索新的思路。

这要求我们在思想方面提高认识，要保持旺盛的工作热情，发扬“住建铁军”的精神，立足岗位，爱岗敬业，认真、专业、务实地做好岗位工作。不要三心二意，这山看着那山高，不要整天在“位子”、“待遇”上打转转，要一步一个脚印地往前走，要一件一件为百姓做好事、做实事。

完善自我，简单来说就是，从事文字工作的，也应熟悉业务

流程；办理业务的，也应具备基本的写作能力；搞规划设计的，也应该懂得基本的预算。总之，大家要强化自身素质，提高工作能力，持之以恒的学习。在我们的本职工作当中，肯定会存在这样或那样的不足，这从而就影响着我们为群众服务的整体工作。所以弥补自身不足，进行自我不断完善是非常必要的。每个人的综合素质提高了，我们“住建铁军”的整体战斗力也就提高了。

把别人的批评、建议，看成是对自己的关心和帮助，就应该以感恩和学习的心态，虚心听取，认真思考，从中吸收有利于自己进步的营养，促进自己进步。具备阳光心态的人，面对不同的工作岗位、工作环境，都能做到换位思考、积极应对，不把低落消沉的情绪带到工作中，更不会以恶劣的态度对待工作、对待群众、对待同事，时时以积极向上、健康阳光的心态踏踏实实工作，本本分分做人。

大家一定要调整好自己的心态，要把精力集中起来，把力量凝聚起来，全力处理好今年各项收尾工作，统筹谋划好下一步的工作打算，以奋发有为的状态、真抓实干的作风、不达目的誓不罢休的气魄来推进住建事业迈上新的台阶。

心理健康的发言稿篇二

一、勇敢的探索

1、首设学校心理咨询室

早在1995年，学校领导已经意识到开展学生心理健康教育工作的重要性和重要性，鼓励教师在这方面进行探索。在当时听说心理辅导的人都不多，正确看待和接纳心理咨询观念的人就更少了。一提心理咨询就想到精神病，开展这项工作的难度可想而知！但是，老师们知难而进，1996年初 在学校领导和老师们的热心支持下，学校腾出地方，装上电话，挑选最热心最感兴趣的优秀教师尝试做心理辅导员选购相关书籍资料，温馨而简陋的心理室

就这样诞生了经过初步接触,学生们发现这真是个解忧的好去处,从而深深理解了学校老师们的心声——你快乐,所以我快乐!

2、首开心理公开课

在持续的电话咨询中,心理室的老师发现学生的许多心理困扰具有普遍性,例如如学习方法、考试压力、自信心、人际关系等等,同时相当部分的困扰都是可以预防的。假如有一种方式,能够广泛解决学生的困抗,预防问题的产生,那那该多好呀!最初想到了心理讲座,实践后发现单向沟通体验不深效果并不理想。之后,他们想到了让心理活动走进课堂。2000年李虹老师首开心理活动公开课《唤醒你心中酣睡的巨人——创造力的培养》,八十余位听课教对其新颖的教育方法、启发性的思维、创造性的点拨表示了极大的兴趣。李梅华老师的《因学习不好而抬不起头怎么办?》,杨英寨老师的《自尊心受到伤害时怎么办》等列课也遍地开花心理活动课以其教育面广互动性强收到了良好的效果,也受到了广大学生的普遍欢迎。

3、寻找专职心理教师

1、领导重视

(1)思想上高度重视,行动上主动参与

没有领导的重视,这一切都只能是空想。此外,学校

支持心理室购置心理资料,目前已有心理书籍200多册相关杂志10余种、标准心理量表20多种,而且还在不断充实。随着学校对心理健康教育的进一步重视,xx中学心理健康教育的会越走越宽。

身教授李绍昆、张宝蕊夫妇带来的先进的心理咨询理念和 技术。

(2) 每一位教师都关心学生心理教育

作中去,真正实现“让每一个行动都带给学生光明”。传统的师生关系开始有所改变,尊重学生、主动理解学生蔚然成风。尤其是从教多年的部分老教师,从前总认为严师出高徒,在学生面前面孔严肃得自己都累,如今多一些笑容,学习要求的严与日常交往的亲有机结合,教育教学都变成了快乐的事情,而这种快乐又感染学生学生更加努力,这种良性循环对教与学都是极好的促进。

困扰具有积极的人生态度。

3、点面结合让鲜花和小草都享有阳光

2001年2月28日,学校请华南师大郑雪、王玲等专

“作为家长我能参加此次活动,感到非常有价值我

“作为家长我能参加此次活动,感到非常有价值我

要向全社会的家长呼吁找点时间,找点空闲,抓住机会带你的孩子尽量参加这种有意义的活动。这比你苦口婆心的说教式教育强百倍,这也是一副你与孩子逾越代沟、化解隔、达到彼此间共识的“灵丹妙药”“我深深地谢xx中学,是你们给我和孩子上了一堂别开生面而又难忘的课。我坚信,有了你们这样火热的心,我的孩子一定会身心健康地成长!”

“以前觉得孩子不会体谅做父母的心,现在我终于明白了,是我没学会站在孩子的角度想问题,没有信任孩子学生们事后也感受颇多“老师!在今后的日子里,我们一定会更加尊重和爱戴您;一定会听您的话,不惹您生气;一定会让您有我们这班学生而感到骄傲!妈妈!这12年来您对我的养育之思,是用一亿个谢谢也不能表达出来的。您给了我生命,给了我一个温暖的家。您是我最好的启常老师,您让我懂得了做人的道

理。可我有时还和您顶嘴、生气。今天我才体会到“母亲”这两个字是多么伟大。我把12年来的一切浓缩成一句话：妈妈我爱您！”

范和辐射作用。此后,xx区心理健康教育c证培训训词班开办,在已结束的两期学习班中,学校心理教师应邀担任《心理咨询原理与会话技术》和《学生心理问题处理方法与技术》两门课程的讲授,心理公开课观摩和心理室参观也由学校承担,对地区心理教育发展起到了较好的支持作用。

此外,学校专兼职心理教师还多次应邀为兄弟学校和社会作讲座,例如区淑玲为青少年热线新咨询员作《电话心理咨询》讲座,陈萍为x义工作《少儿心理辅导》讲座,15/21 16暑假为社区中小學生作《告别坏习惯》讲座,为容奇医院女职工作子女教育方面的讲座,为文华中學全体教师作教师心理健康方面的讲座,还为勒流中学,桂都中学。新地中学等学校的初三年级作考前心理辅导讲均取得良好数 由于学校在心理教育方面的特色突出,□xx报》“教离周刊”特别开办“心灵之约”专栏,由心理教师xx量写帮助中小学师生与家长进行心理教育的文章,从2002年初至xx年末每两周一篇,获得了广大读者的喜爱连续两年被评为优秀讯员,据报社讲,很少有专栏能够持续超过一年。

5、心理教料研星现料新气象

xx中字课题“中学生心理素质的发展与培养”是广东省带教规划重点课题一级子课题,总课题为雪教投负责的“中小学生心理素质的发展与培养”,该课题在xx中学 14/21成功开展,并取得较大成效,目前已成功结题。并获得多项科研奖,例如x首届科研成果一等奖,xx科技创新奖等,并被推荐参加广东省科研成果奖的评比。

16/1许多有益的信息。子课题的申报工作已组织,把本课题与

课堂教学和班主任工作结合起来,进行课题特色的教学比武,充分调动全体教师的积极性,总体上课题进展顺利。学校还多次邀请冯国文教授来校座谈,指导科研工作,作了题为《开展校本教研,反思教学课例,突出学生主体,真正提高质量》的讲座。自我发展课题组搜集了学生评价方面的课题资料,积极撰写论文并已修改上送,课题进展顺利。元记忆课题的研究也在进一步探索。中学生自我发展方面的课题也逐步走向了正轨。科研情况得到了稳步的进展。

三、显著的效果

在学校心理健康教育特色推动下,学校各项工作进展顺利师生精神风貌焕然一新,学校的教育教学质量和社会知名度不断提升。

1、学生的心理素质提高,学习、生活适应能力增强,考试心态更好

心自己会被轰下台而踌躇不前,还在文艺汇演中参加表演为班级赢得一等奖,学习上也由于多了激励和帮助的力量进步了许多。又如测量初一高一新生心理健康现状后针对性采取措施,不少学生摆脱了入学成绩落后带来的自卑,脱颖而出,名列前茅。心理活动课和心理辅导在毕业年级极受欢迎,毕业生考试之后也总结道,学校的心理教育帮助他们顺利考试,较好地发挥出自己的水平。

2、教师对学生心理素质培养的意识增强,教育教学中

3、教育教学质量提高,心理健康教育促进了学校全面发展

市地理科状元,总分及单科达800分和700分以上的人数刷新了xx中学历史最高纪录。近三年来全校有833人次获国家、省、市级奖励,学校多次荣获佛山市文明学校、xx先进学校等荣誉称号,多年来学生违法犯罪率保持为零整个学校处于良

性循环状态。

x年的高考成绩更是令人兴奋不已。上重点大学分数线55人,比去年净增24人,是去年的倍。上本科分数线 1921 20以上的人数223人比去年净增127人,是去年的倍。上省 大专线a线的有329人,比去年净增177人,是去年夺得 倍。参加高考人数489人,总上线人数是470人。体育类 考生实现我校历史性突破在体育生考试之前,心理健康教育指导中心的陈萍老师针对以往考试时候场地陌生,环境 不熟悉,考生之间容易心理焦虑的问题,对这些体育考生 进行了团体辅导考试成绩出来以后,10人参加高考,6人 考上本科线,其中两人考上重点本科线。不能不说心理健康辅导在某种程度上发挥了重要的作用。

4、交流机会的剧增,促进了学校教育教学工作

总之,学校的教育教学实践不仅是运用心理学知识的重要场所,而且是心理学知识丰富的源泉。心理学在学校 中将得到长足的发展,学生也会在心理学的不断发展中得到更加良好的身心发展。运用科学的方法,不断探索和总结开展心理健康教育的规律,对于促进学校教育事业的发展有着十分重要的意义。今后,我们将一如既往做好这项工作,为培养综合素质良好的一代新人作出自己应有的贡献。

心理健康的发言稿篇三

各位老师, 各位同学:

大家早上好!我是来自802班的乌栩颖。今天我演讲的主题是“做一个心理健康的中学生”。

首先,心理健康是什么?它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。而作为一名心理健康的中学生,我们应该要有良好的心理素质,有积极乐观,健康向上的心理品质。

就拿半个月前的期中考试来说，有一部分同学获得了优异的成绩，但同时也有一部分的同学成绩并不是很理想。这时他们就会在学校，家庭及个人的一些因素的影响下产生不平衡的心理感受。也因此会有嫉妒，恐惧等各种心理产生。如果不对其进行调整，可能会对学生的心理及生理带去不良影响或产生巨大的创伤，所以可见心理健康对一个中学生是有多么的重要。

1. 有利于学生的身体健康成长。
2. 有利于学生的学习效率提高
3. 有利于智力与个性和谐发展
4. 有利于心理疾病的防治。

那如何才能使我们成为一名心理健康的中学生呢？

一、树立正确的人生态度。

有着正确人生态度的人能对周围的事物有较清醒的认知和判断，这样的人，他们不会去与他人争高下，而使自己受到打击。正确的人生价值观也能使我们在分析、处理问题时比较客观，从而使我们的心理变得健康。

二、有满意的心境。

这能使我们对自已心中有数。有着清醒的认识，对自已生活与学习有正确的标准。

三、有和谐的人际关系。

乐于交往的人，往往在互相交往中得到尊重，信任，友爱。人际关系和谐，心情也就比较舒畅，心里也就会存在于健康的状况之中。

四、学会控制情绪。

要用积极的情绪战胜消极情绪，要始终保持热情饱满，乐观向上的情绪。

最后，希望大家都能成为一名心理健康的中学生。

心理健康的发言稿篇四

尊敬的.领导、老师、同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《阳光心理，健康成长》。

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，人们常常重视身体健康，忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习负担重，人际关系复杂，心理健康受到极大地威胁和损害。在我们的周围，有的同学脾气暴躁，因琐碎小事与别人争吵；有的人意志消沉，迷恋网吧；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，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。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；大而言之，影响着一个人的工作、学习和生活，甚至决定着一个人事业的成败。

同学们，我们正值青春年华，这是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，也是一个从幼稚走向成熟的过渡期，还是面临种种压力的时期。在这样的人生季节里，有朝我们微笑的阳光和彩虹，也常常会有寒风冷雨。在成长的过程中出现一些心理困扰是很正常的现象，关键在于我们如何正确对待它们。良好的心理素质是我们未来成功的保证，在学习和生活中我们

应该有意识的培养和塑造自己的个性，调节控制好自我的情绪情感。

1、多给自己积极的暗示，集中注意于自己的长处。要记住：自己有很多优点是别人不具备的。现在我所拥有的一切，都是最好的：我的同学是最好的、老师是最好的、我的学校是最好的。

2、相信自己，不过分敏感他人对自己的评价。爱迪生说过，生气就是拿别人做错的事来惩罚自己。世界上没有任何一个人比你更了解自己。

3、我自信，我一定会成功。你要相信，通过你的努力，你的目标终会实现。

衷心祝愿同学们掌握好成长之舵，因为有阳光的心理，就一定有健康的人生，幸福的未来。

我的演讲完毕，谢谢大家！

心理健康的发言稿篇五

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20xx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2017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！

心理健康的发言稿篇六

亲爱的同学们：

我们知道，种子萌芽生长，必须经过黑暗中的挣扎才会见到破土而出时的第一缕光亮；蛹破茧而出，必须经过苦苦挣扎才会有彩蝶的翅膀美丽如画。21世纪的我们，必须排除人生道路上的种种困惑，克服前进道路上的种种困难，才能在学习、工作与生活中乘风破浪，勇往直前。“未来社会也日益要求个人在社会中具有健康的自我和主动发展的意识与能力。”当今社会竞争日益激烈，而且这种竞争也被移植到学校。刚结束一天紧张的学校生活，我们拖着疲惫的身体回到家中，还没来得及吃饭就开始伏案做作业了。周末，悠闲的大人们在家中看电视，你们却在忙碌着准备的各种作业。你们只能透过窗户凝视着蔚蓝的天空，数着天空飘过的缕缕白云，看电视更成了你们遥不可及的奢望。偶尔有人能上网查查资料、打打游戏，更像是做错事一样。在这种紧张的学习生活里，你们会表现出各种各样的问题。时下，你们的心理问题越来越受人关注，心理健康教育也随之受到了重视。

什么是健康？世界卫生组织规定：“所谓健康，是身体上、精神上及社会适应上完好的状态，不仅仅是没有疾病或不虚弱。”所以我们要正确认识健康，不能认为没有疾病就是健康的。今天老师从身体健康和心理健康两个方面和大家谈谈：

怎样才能具有一个健康的身体呢？除了要参加一定的体育活动外，请同学们应该做好以下几点：

1、吃东西以前和大小便后洗手。

2、养成不喝生水、不吃不熟食物，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、痢疾等。

3、养成勤剪指甲，衣服干净整洁(指甲里面会藏有能使你生病的细菌和病毒)。

4、不随地大小便，不随地吐痰。

5、适当休息有利于学习和身体健康。要有充足的睡眠，才能保证健康和提高学习效率，小学生每天睡眠以10个小时为好。

6、眼睛的卫生保健，不歪头看书学习，看书写字姿势要端正。看电视时眼睛要与电视有一定的距离，一般在2米以上，时间不能过长，一般在一小时以内。看电视时房间应开一盏灯，看完电视用温水洗洗脸。

中学生要注意培养自己具有快乐的、积极向上的、与同学团结友爱的性格，与同学们一起玩耍，学会愉快、融洽的人际交往，学会调整自己的心理状态，如碰到困难，受到了挫折、要振作精神，要知道前途总是光明的。经常保持一种乐观愉快的情绪。如平时学习成绩差或一次考试成绩掉下来了，要正确认识，不气馁克服困难，努力就有收获。自我认识是要正确的自我评价，如果不能正确的认识自己，就会使自己与周围的同学们的关系失去平衡，产生矛盾，如过高的评价自己，就看不到自己的缺点，产生骄傲自满的思想，与同学们搞不好团结，如过低的认识自己，会产生一种自卑的心理，这些都不利于心理上的健康成长，也会影响学习成绩。小学生要进行自我体验，自我体验就是要有自尊感、自信感和自豪感，做到不自傲、不自卑、不自满，做错事感到内疚，做坏事感到羞耻。不断调节自己的行为，使行为符合群体规范，符合社会道德要求。平时参加一些健康有益的活动，如文体活动，和有意义的社会活动，不要去网吧和游戏室等成人去的场所。

在许多孩子和家长之间，存在“代沟”。什么是“代沟”呢？指的是年轻的子女和父母在思想观念及价值观念上存在的距离，并由此导致两代人之间的相互不理解，产生隔阂。学生

与父母产生代沟的具体原因，从子女的角度说，有以下几个方面：

产生强烈的独立意识，认为自己已经长大，反对父母的关系和照顾。身体的迅速成长使你获得了力量和勇气，但并不能正确地评估自己的力量。父母认为你是孩子，还处于被保护阶段——他们根本没来得及接受你已经长大的事实；而你每天接受很多新鲜事物与信息，并发表自己的见解，这种突如其来的变化与父母已有的观点必然会碰撞出不和谐的音调来。

代沟的存在是客观的，但不是无可奈何的，其扩大会加深两代人的冲突，给家庭生活，甚至学校生活带来一些不和谐。作为年轻的一代，只要努力是可以把两代人的距离缩小到最小的程度，既有利于自己健康成长，有可以使家庭气氛保持温馨。试一试下面的建议：

1、对父母的态度要温和，不采取偏激的行为方式。

3、要保持自己的独立性，但不要忽略与父母的交流与沟通。不管怎么说，长辈也是从我们这个年龄走过来的，以他们几十年的生活经历，看问题要成熟得多。我们在慢慢长大，应该学着独立，但独立和成熟都有个过程，不是突然的。”

4、养成预习复习的习惯，每天都要对未教的内容进行预习，把已教的内容复习好；

5、养成不懂就问的习惯，学习只有靠问，才能成为学问。

一旦你养成了以上的学习习惯，每天将有新的收获，那就将感到快乐无比。同学们，昨天的习惯，已经造就了今天的我们；今天的习惯决定明天的我们。让我们从现在做起，从今天做起，养成良好的学习习惯，做一个优秀的学生，共同创造辉煌的未来！

心理健康的发言稿篇七

生活是一个没有硝烟的战场，在这个特殊的战场上，我们会保护自己，爱护自己。因为只有良好的健康状态，才会有一个好的学习、工作状态。

可是我们大家都知道健康不仅仅只是身体上的健康，还包括心理上的健康。在现实生活中我们发现许多这样的现象。有的人身体很健壮，但一生却一事无成，甚至有的还走向了违法犯罪的道路。而有的人天生残疾，却成了演讲家、科学家，为社会创造了巨大的财富。由此我们可以得出一个结论。身体的强壮并不能改变人的'一生，只有心灵的强悍才能让一个人走向成功。古人有云：“力大养一家，志大养千口”

因此在现实生活中有一件事我必需要做—保护好我们的心灵，让他在现实生活的战场上变得坚强、强悍。

怎样才能让自己的心灵变得坚强、强悍呢？

我们首先要认清自我，充分了解自己的优点和缺点，正确认识自己的能力和条件。在工作学习中遇到困难，我们不要怨天尤人，要学会分析问题，找到问题的关键，在寻求解决的方法。要从学会包容自己，“人非圣贤，谁能无过，过而改之，善莫大焉”。但也不要过分的溺爱自己，放任自己。

呢？有句名言回答了这个问题，“今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，但很多人死在了明天的晚上。”从这里我们可以看出能坚持到最后的人并不多。因此在坚持的过程中我们还要几件法宝。

在坚持过程中的第一大法宝是理想。古今中外有多少成功人士，敢问谁没有人生追求，谁没有人生理想。为什么这么说呢？因为人在生活中奋斗，就像船在海上前行一样，不能没有方向，不能没有目标。船一旦失去了方向，没有了目标，

就永远也到不了胜利的彼岸。而我们的理想就是我们人生的方向和目标。它是我们坚持奋斗的巨的大力量源泉。“理想有多大，舞台就有多大”，这就话以充分证明了这一点；第二大法宝我认为是兴趣，许多人都说我有理想。但是你自己问一下自己，你真的对你树立的理想是你感兴趣的是吗？还你要做的事呢？有时候不要把自己要做的是当做是你的理想，因为要做的事不一定是自己喜欢做的事，如果一个人整天做自己不喜欢做的事，而有想把那件事做的很出色，难度系数显然要增加。对一个意志力不强的人来说，这无疑是致命的打击。因此在寻早自己的理想时，要找一件自己感兴趣的事作为自己的理想。兴趣是最好的老师，也只有当你对那件事产生了兴趣，你才会自己主动去学习，专心去学习，也只有这样你才会学有所成；第三大法宝是能吃苦。因为不管你从事哪个行业，要想成为那个行业的高手，就会面临很多困难，遇到困难就要解决，在解决的过程中就会有許多苦头在等你。如果你连一点苦都吃不了，那前面所有的理想、兴趣都是昙花一现，很快就没了。

人吃五谷杂粮，难免会有一些病痛，这没有多大过关系。有可能这些病痛会告诉你健康的可贵。但要注意的是，保护好自己的心灵，不要让它受到伤害。而保护的最好方法就是在生活中磨练它，让他变得坚强。这样我们的一生才不会被生活中的困压倒，才会走向成功的人生之路。

此致

敬礼！

心理健康的发言稿篇八

尊敬的老师、同学们：

大家晚上好！

又是一年一度的五月，大三又陷入了对将来工作无法预料的茫然之中。这期广播稿院心协为大三献上了一份大餐——《大三在校学生该如何面对就业压力》。

大学生就业问题，首先是个心理问题，其次才是能力问题。近几年来，在高年级大学生出现一种极为普遍的心理现象：进入大三后，同学们开始越来越多地谈论毕业后的选择。是考研、出国还是找工作？除极少数同学目标明确外，大多数同学对毕业选择感到茫然。奇怪的是，同学们开始渐渐逃避谈论这些话题，就像逃避瘟疫一样。每当有人不经谈起这个话题，或不由自主想到毕业后的去留，心里就会出现紧张、焦虑、忧郁、恐惧。我们把这种心理成为“就业恐惧”。经认真调查和深入沟通，就业压力分别来自于以下七个方面的因素：

一、心态：受全球金融风暴的影响，很多学校的就业部门、老师、大四学生或多或少都在谈论这些影响，再加上网络上、报纸上等等到处都是这些新闻，让很多学弟学妹们也都有一种就业“寒冬”来临的感觉，所以对自己将来的就业感到特别担忧。

二、对自身的认识还远远不够：很多大三的学生朋友对自身的认识还是非常不够，不知道自己的能力是什么？不知道自己能做什么？不知道想做什么？不知道自己以后愿意从事什么职业；以后自己凭什么核心能力求职、发展等等？其实这些早就要搞清楚的，如果自己想去哪里都不知道，那肯定是哪里都去不了的。要抓紧时间先弄清楚自己啊。

三、对专业的认识很模糊：这个问题其实不应该出现在这个阶段。这应该是一大的时候就要解决的事情，拖到现在都还没有解决。现在有很多这样的大三在校学生。其中有一个学生的案例是这样的。通信工程专业，自己不知道以后出去可以做什么工作，他的爸爸可以将他弄到一个移动公司上班，但他又不清楚移动公司要干啥。大家请注意，他对于自己的

专业根本就不懂，完全不知道他的专业培养的是什么人才。这是多么可怕的事实啊，大三了，就要毕业了，还不知道学这个专业是能做什么。怎么办？那就要充分利用身边的老师、朋友、同学、网络进行调查，写一份关于通信工程专业的调查报告。尽快搞明白自己毕业后可以做什么？不然的话后果不堪设想。当然，这只是就业路上的一步而已。

四、缺少执行力：很多大三的学生通过很多的渠道知道现在的压力，知道自己要努力学习专业知识、积极锻炼提高自己各方面的能力，而且还满怀信心的做了很多计划。仅仅是计划，很少人能够排除万难贯彻下去，真正按计划执行并适时调整。所以，我们建议这些同学多与身边的朋友交流，大家互相监督鼓励。提高执行力，不要老是空想。

五、没自信、不坚持：这是相当重要的一个特质，现在很多大三的学生都愿意到社会上参加一些社会实践或是兼职，但是这样的机会也不是人人都能把握的。所以很多人遇到一些失败后，选择放弃。从而就一直与没有与社会有太多的接触，没有太多经验，也为以后的求职设了一些障碍。

当然也有很多的对自己充满自信，坚持不懈的人，他们经常能够做一些力所能及的社会事务，让自己积累人脉、经验等等，在毕业求职时增添一些砝码。参与社会实践是非常重要的活动，一定要好好利用。很多学生就是利用这样的机会解决工作问题的。在这个时期会遇到很多的困难或是阻碍，但是一定要坚持。只有坚持，才会有好的结果。

六、不积极开拓视野、了解环境：经常参加一些学校组织的针对学长的校园招聘会，多了解一些这方面的知识，看看与自己专业相关的企业或是自己感兴趣的岗位的招聘情况，对比一下自身的差距，可能的话还可以利用这些机会与招聘官员聊一聊，掌握一些一线信息，让自己接下来的努力是有方向的。

心理健康的发言稿篇九

认真落实省教育厅《关于做好心理健康教育地方教材使用工作的通知》，开展心理辅导课、心理主题班会课、心理专题活动等，使用省中小学心理健康教育地方教材和心理健康教育校本课程。通过320心理日、525心理日和心理节开展系列活动，从课业负担、考试心理、人际交往、情绪调适、生涯规划、社会适应以及家庭教育等方面提供切实的帮助。心理辅导室按照《中小学心理辅导室建设指南》进行设备配置和工作开展，经过教育部门达标验收。每学年有年检。学校心理辅导室做好重点个案辅导记录。每学年协助班主任完成新生谈话和定期家访工作，筛查个案进行辅导。建有区域性三级学生心理健康防护网，转介机制效果好。初级防护网以一线教师为主，将心理辅导融合到教育教学的全过程，力所能及对学生心理进行全方位的监护和疏导，减少因心理因素引起的危害行为发生，对于出现心理障碍的学生，能及时识别，并向中级防护网（学校心理辅导室）以及高级防护网（区域学生心理健康教育机构）转介。建立“学生心理危机监护分级预警制度”，校长任领导小组组长，有专项方案，统筹学校心理危机事件的预防、预警及干预工作。

心理健康的发言稿篇十

优秀作文推荐！尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！我是初二4班的刘xx[]今天我国旗下讲话的主题是“呵护心灵，健康成长”。

时光如水，生命如歌。转眼间我们已成为成熟的中学生了。如果我问你“你健康吗？”你一定会说：“我当然健康了，瞧，我壮得很呢！”可是，“壮得很”只能说明你生理健康而已。其实，一个真正健康的人不仅生理要健康，心理也要健康。众所周知，一个心里装着假丑恶的人，即使他的体格怎样强壮，也不能说他是一个健康的人。联合国世界卫生组织提出

过一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”生理健康我们可以通过身体锻炼来实现，但心理健康却需要我们精心的呵护。因为一个人的内心世界是非常复杂的，所以我们要更加重视我们的心理健康。

那么，怎样才算心理健康呢？首先心理健康的同学有着正确的人生态度。拥有正确人生态度的人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，既有远大的理想，又有实事求是的精神。其次，心理健康的同学有着良好的心境。他们有自知之明，对自己的外貌、德才学识有正确的认识。他们既不会被赞扬、歌颂冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，他们客观的对待别人的评价，并从中吸取有益的东西。他们不骄傲自大，也不自轻自贱。对自己的优点与不足有清醒的认识，对父母、老师、同学也有一种客观的、全面的评价，因而他们的心境总是满意的、愉快的。第三，心理健康的同学有着和谐的人际关系。他们能感恩亲情，能珍惜同学之间的友情，能尊重老师的恩情。人际关系和谐了，心情当然就比较舒畅了。第四，心理健康的同学有良好的个性，统一的人格。他们不追求怪异的发型、另类的打扮和出格的言谈举止。他们做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，勇敢而不鲁莽，始终保持坚强的意志，诚实、正直的作风。

同学们，无论你在何时，都要关注自我，不仅要关注自身的身体成长，更要关注自己的心灵成长。如果发现自己出现了一些心理上的困惑自己没办法解决，我们可以求助于他人，父母、老师、心理老师都可以为我们提供帮助。只有心灵健康了，我们才能更好的适应环境，更好的与他人相处，更好的学习和生活，不断的实现自我。

我的演讲到此结束，谢谢大家。