

# 最新学生阳光心理健康人生演讲稿 阳光 心理健康人生小学生国旗下讲话稿(优 质5篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么你知道演讲稿如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看。

## 学生阳光心理健康人生演讲稿篇一

尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我演讲的题目是《以健康的心灵挑战人生》。

同学们，你可曾为一件小事而气恼过？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，它会让你的心理由平和转向挑剔，最终使人陷入生活的泥潭而不能自拔。

碧水、青山、白瀑、微云，有人看了，心中赞叹自然的生机盎然，美轮美奂，这种人具有一颗纯洁、健康的心灵，他懂得珍爱生活；有人看了，心中抱怨自然的色彩单调、了无生趣，这种人只有一颗挑剔病态的心灵，他只会埋怨生活。残阳、枯藤、老树、昏鸦，会让心中充满希望的人看到凄凉过后的美好，也会让心中抱怨不休的人看到漫长的悲凉。

战争的残酷，众所周知。回想当年，诸葛亮羽扇轻摇，运筹帷幄；毛泽东临危不惧，用兵如神；斯大林面对强敌，面不改色。这一切，显示出他们的心灵所具有的巨大承受能力。当今的社会其实就是一个没有硝烟的战场，高考的竞争、商

业的竞争、事业的竞争……面对如此激烈的竞争，我们只有铸就健康的心灵，才能经得住一次次严峻的考验！

同学们，让我们丢开忧郁，忘记烦躁，铸就一个健康的心灵。

## 学生阳光心理健康人生演讲稿篇二

各学院（部）：

为进一步做好大学生心理健康教育工作，帮助大学生觉察自我，悦纳自我，培养积极向上的阳光心态，促进大学生健康成长和全面发展，学校决定开展“第xx届大学生阳光心理健康节”活动，现将有关事项通知如下：

一、活动主题：

觉察心灵悦纳自我

二、活动时间：

20xx年4月—5月

三、活动项目：

1. 阳光现场心理咨询

分别在南北校区开展现场咨询活动，通过面谈咨询、职业兴趣测试、心理量表测验、房树人测试等多种形式为大学生现场解答日常学习、生活、职业规划中遇到的心理困惑。

2. 阳光心理团体辅导

针对大学生开展“旖旎时光里的心理之旅d过去现在未来时间线上的旅行”主题成长团体辅导，以室内团体辅导的形式，

通过角色扮演、游戏、情景模拟、分享个人感悟等形式，让学生在轻松、愉快的环境中逐步开放自我，通过时间线上的旅行让每个人对自己的大学生生活有一个全新的认识，觉察自己的过去和现在，更好地规划未来。

### 3. “阳光心理学校”培训

以“着眼未来，做人生的领导者”为主题，围绕大学生生活和学习密切相关的沟通与表达技巧、领导者的人格魅力等内容，通过讲座、互动和体验等方式开展系列培训，普及大学生心理健康知识，促进大学生完善自我认识，营造和谐健康的心理氛围。

### 4. 心理咨询中心体验日

在4月27日下午向学生开放心理咨询中心，通过参观心理咨询室，体验沙盘游戏、团体辅导、身心反馈训练、情绪宣泄、认知调节、天赋脑图仪、房树人测验和oh卡牌等活动，让大学生体验心理咨询流程，了解心理咨询室的主要功能，消除对心理咨询的神秘感和恐惧感。

### 5. 心理健康专题讲座

邀请心理健康教育专家进行主题讲座，解读高校心理健康工作，特别是大学生危机干预与识别工作，提升学校辅导员的心理健康教育水平、工作能力。

### 6. 心理委员素质拓展训练

面向各学院（部）分中心心理委员开展户外素质拓展活动，加强各学院心理委员之间的交流沟通，在提升心理委员沟通交流、挫折应对、人际关系处理等技能的同时，更好推动学院心理健康教育工作开展。

## 8. “我和你眼中的我” 照片征集大赛

通过征集两组照片，在自我和他人两个视角的影像照片中去发现更真实的自己，去寻找我们不曾发现的特质与自我形象。以自我视角和他人视角尽情去探索“我眼中的我”和“你眼中的我”，以此达到察觉心灵，悦纳自我的目的。

## 9. “观影明心” 心理微电影/动画推荐大赛

推荐自己喜爱的心理微电影/动画（支持原创），并附上推荐理由，中心将从中选出优秀作品进行网络投票并评奖，以心理微电影/动画为载体，增进大学生自我的觉察，记录成长历程，探查青春体验，提高大学生心理健康水平。

## 10. 情绪配音大赛

选择一部经典影视作品，为其中的某段台词进行情绪配音。经典影视是心理的时光机，声音是心灵的播放器，感受经典影音，分享情感体验，促进心灵成长。

## 四、活动要求：

各学院（部）要高度重视，围绕“觉察自我悦纳心灵”这一主题，积极参加学校层面的活动，并配套开展具有学院（部）自身特色的`相关活动，积极推动学院心理健康教育工作，并于6月1日前向学校心理健康教育与服务中心报送。

## 学生阳光心理健康人生演讲稿篇三

老师们，同学们：

我今天讲话的题目是——阳光心理，健康人生。

健康是人类第一财富。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。心态决定命运，对中学生而言，心理健康往往起着更为重要的作用。

在我们的周围，有的同学脾气暴躁，常常因琐碎小事而火冒三丈，做事冲动，不计后果；有的同学学习压力大，精神萎靡不振，焦虑抑郁，出现厌学情绪；有的同学自卑，心理脆弱，孤独寂寞，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的同学自负，目空一切，惟我独尊，认为别人都不如他；有的同学逆反心理强，与他人交往采取不合作态度，对老师家长的教育感到厌烦甚至顶撞；有的同学心胸狭窄，嫉妒心强，容不得别人超过自己-----所有这些都与人的心理健康密切相关。

按照心理健康的标准，我们可以看出心理绝对健康的人应该是没有的。据调查发现，城市中小学生中有15.3%的同学不满意自己的相貌、体形；38.7%的同学不满意自己的学习状况；15.9%的同学不满意自己的健康；15.8%的同学不满意自己的性格你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能改变容貌，但你可以展现笑容；你不能控制别人，但你可以改变自己。控制自己的情绪，调整自己的心态，磨练自己，使自己的内心变得足够强大，做最好的自己，承受人生的风雨。为此，我向同学们提出以下五个方面的建议。

上帝是公平的，他给了我们相同的生命和空间，让我们自己去体验和创造。我们要做的就是抓住机遇、促成飞跃，不断进步、不断提高，发展自己、超越自己；要相信自己，天生我材必有用；要相信未来，我的未来不是梦；要相信奋斗，阳光总在风雨后。苦练七十二变，笑对八十一难，人生路上，坚定信念，不怕困难，勇往直前。

道德修养影响着一个人的健康。孔子曰：仁者寿就说明了人的道德品质与健康的关系。古人还说：有德则乐，乐则能久，明确指出有高尚的道德，才可能有快乐的心态，有快乐的心态，才可能健康长寿。赠人玫瑰，手有余香；帮助别人，快乐自己。爱人者，人恒爱之；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，获得快乐。

作为当代中学生，我们要有远大的理想、坚定的信念。我们要把个人的奋斗志向与国家的前途命运联系在一起，把个人今天的学习进步和祖国明天的繁荣昌盛联系在一起，使理想之花结出丰硕的成长成才之果。穷则独善其身，达则兼济天下，视名利淡如水，看事业重如山。在日常学习和生活中，一方面努力争取进步，提高自身素质，争先进，创一流；另一方面不斤斤计较功名得失。扎扎实实干好每件事，快乐度过每一天。

高尔基说过：天才就是勤奋。人的天赋就像火花，它既可以熄灭，也可以燃烧，而使它熊熊燃烧的办法只有一个，那就是勤奋。爱因斯坦也说过：天才就是百分之一的灵感加上百分之九十九的汗水，在天才和勤奋之间我毫不迟疑的选择勤奋。作一名成功的中学生，勤奋学习是我们的天职，坚信付出必有回报，一分耕耘，一分收获，一份汗水，一份成果。今天读书，我们披星出征，戴月才回；明朝成才，我们学富五车，满载而归。勤奋学习，努力成才。

与人交往，要学会沟通，把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与家人、朋友沟通，你会得到许多有益的忠告。与人为善，学会宽容，体谅父母的亲情，珍惜同学的友情，尊重老师的恩情。感恩父母，尊重他人，多听取老师、父母、同学的意见，多增加理解和信任，既要有良好的个性，又要有统一的人格，创造良好的学习环境和生活环境，你会进步的更快，成长的更好。

同学们，健康体魄+健康心理=美好人生。让我们一起行动起来，呵护自己的心灵，调整自己的心态，关注自己的心理健康，做一个身心健康的人。

最后，祝愿每位同学都能拥有一个良好的心理状态，快乐学

习，快乐生活，快乐成长。

谢谢大家！

## 学生阳光心理健康人生演讲稿篇四

各位尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！我是实小325班的全柯羽，今天我在国旗下演讲的主题是《培养健康心理，走向成功人生》！

首先，我想问大家一个问题，“什么是健康？”

很多人说：“健康就是身体没有病痛啊！”是的，健康是身体没有病痛、没有缺陷，但是还有一点却几乎被大家忽略了，那就是心理的健康，心理没有缺陷！

首先，要正确认识自己，不自卑、不自负、要自信、相信自己！天生我材必有用，每个人都有自己的优点！要乐观面对挫折和失败，相信失败乃成功之母！

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关系来源于对别人的爱心和尊重。多尊重别人、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；多给别人力所能及的帮助，微笑待人，收获的是更多微笑，快乐赠人，收获的是更多快乐！赠人玫瑰，手留余香！

再次，要性格开朗，情绪稳定，爱学习、爱生活，培养自己积极乐观向上的精神，树立远大的理想和坚定的信念，科学地安排好每一天，一步步去实现自己的目标！

同学们！健康的心理是我们安身立命的根本，从现在开始，让我们将健康的种子播下去，迎着阳光，乘风破浪，奋力前

进，创造奇迹，一起走向成功的人生吧！谢谢大家！我的演讲完毕！

## 学生阳光心理健康人生演讲稿篇五

社会心理学家在研究自信形成的机制时发现：在很多情况下，人的自信来自社会比较。一个人对自己价值的评价除了来自自我意识和自我评价以外，还来自其社会交往中的角色行为。小学生往往以别人眼里的“我”来评价自己。比如，老师怎么看“我”？同伴怎么看“我”？在《义务教育小学数学新课程标准》中也提到了：关注学生在数学活动中所表现出来的情感与态度，帮助学生认识自我，建立信心。下面来谈谈我在这方面的几种具体做法：

### 一、重视对学生的评价

老师在学生眼里，被看成圣人一般。老师的评价，就是最高的评价，是终极的评价，是不可更改的评价。因此，教师应注意自己对学生的评价。

在一次教学中，我出了一道具有一定难度的思考题。过了好长时间，教室没有一个同学举手。我问道：“难道没有一个同学会做？”这时，丁舒高高地举起手，还喊着：“老师，我会！”她站起来，很自信地把答案一口气说了出来。我听了之后，摇摇头说：“不对，在想想！”这时，我发现其他学生的目光都集中在丁舒身上，丁舒的脸一下就红了。在这之后，我发现丁舒很少举手，即使举起手，也是经过再三斟酌的。一次也遇到一道比较难的题，全班同学都楞住了。我转下去时，丁舒有意地把作业本移到我的视线内。“这种作法对啊！可是为什么不举手呢？”我正纳闷，发现丁舒盯着我看，好象在询问。我意识到我无形中伤害了她的自信心。我示意她举手回答，她才举手回答。在她讲完之后，我竖起大拇指后，并为她鼓掌，全班学生也跟着鼓起掌来。丁舒笑了。以后，她重新高高地举起了手。

在教学过程中，教师不得嘲讽学生，打击学生，即使学生答得不令人满意，在指出其错误的同时也要肯定其合理性，鼓励其再思，再悟，更不得对学生的答案不置可否。当学生需要鼓励时，教师义不容辞的鼓励他，当学生需要赞美时，教师不要吝啬溢美的语言。

## 二、增强自我评价意识

课堂教学中自我评价往往被教师和同学评价所掩盖，当学生的学习成果展现在师生面前时，往往会由于自己的某一方面的缺陷而受到嘲笑，因而伤害了他们的自信心。导致许多原本对学习充满好奇心，渴望发展和表现自我的学生，随着年级的增高，对学习的热情与好奇反而降低了。这其中的原因就可能缘于学生的自我批判和自我评价被逐渐地放在了次要位置。

在一次批改作业时，一个男生很气愤地对我说：“老师，我原来明明正确，你批错了，害得我改了三次。”我立即说了句：“对不起！老师的失误。”我顺便问了一句：“我给你批错了，你为什么不提出来？”“你说我做错了，我就认为错了，拿来就改。”

一句“拿来就改。”说明学生是多么顺从教师的评价，他们的自我评价呢？

后来，我在课堂上表扬了这位男生。并指出老师也会犯错，如果你认为你是正确的，就要坚持你的，然后拿出各自的理由一起来讨论。

在教学中，给学生空间和时间，让他们去发现问题，去研究讨论，使学生能在宽松、和谐、愉快的情境中，无过重心理压力状态下学习，以维护和增强学生的自信心。

## 三、对学生的要求应多元化

每个学生已有的生活经验、亲身经历有所不同。新课标指出：要让不同的学生有不同的发展。特别是后进生，对他们的要求要低些。

鲁迅曾说：“兴趣是最好的老师”。后进生有的是智力发育较慢，有的是心不在焉，调皮捣蛋，教师要拿出全部的热情和他们交朋友，课堂上要有民主，平等，宽松的氛围，课上课下多和他们交流，亲其师则信其道，对教师没了距离感，自然胆量也大了许多。

教师要对后进生的知识现状了如指掌，用尽可能适合他回答的问题去提问，让他有机会成功，自信心就在一次次的成功中培养起来。

美国心理学家罗杰斯认为，在合适的条件下，每个人所具有的学习、发现、丰富知识与经验的潜能和愿望是能够释放出来的。多给学生成功的机会，让他们的自信心逐渐地培养起来。

综上所述，培养学生自信心对学生的学习至关重要，对学生的学习，生活，乃至工作都会产生深远的影响。