

小学生心理健康教育演讲(汇总7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

小学生心理健康教育演讲篇一

第一则故事：“误会”

早年在美国阿拉斯加地方，有一对年轻人结婚，婚后生育，他的太太因难产而死，遗下一孩子。他忙生活，又忙于看家，因没有人帮忙看孩子，就训练一只狗，那狗聪明听话，能照顾小孩，咬着奶瓶喂奶给孩子喝，抚养孩子。

有一天，主人出门去了，叫它照顾孩子。他到了别的乡村，因遇大雪，当日不能回来。

第二天才赶回家，狗立即闻声出来迎接主人。他把房门开一看，到处是血，抬头一望，床上也是血，孩子不见了，狗在身边，满口也是血，主人发现这种情形，以为狗性发作，把孩子吃掉了，大怒之下，拿起刀来向着狗头一劈，把狗杀死了。

之后，忽然听到孩子的声音，又见他从床下爬了出来，于是抱起孩子；虽然身上有血，但并未受伤。他很奇怪，不知究竟是怎么一回事，再看看狗身，腿上的肉没有了，旁边有一只狼，口里还咬着狗的肉；狗救了小主人，却被主人误杀了，这真是天下最令人惊奇的误会。

解读：误会的事，是人往往在不了解、无理智、无耐心、缺少思考、未能多方体谅对方，反省自己，感情极为冲动的情

况之下所发生。误会一开始，即一直只想到对方的千错万错；因此，会使误会越陷越深，弄到不可收拾的地步，人对无知的动物小狗发生误会，尚且会有如此可怕严重的后果，这样人与人之间的误会，则其后果更是难以想象。

第二则故事：“钉子”

有一个男孩有着很坏的脾气，于是他的父亲就给了他一袋钉子；并且告诉他，每当他发脾气的时候就钉一根钉子在后院的篱笆。

第一天，这个男孩钉下了37根钉子。慢慢地每天钉下的数量减少了。他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子来得容易些。

终于有一天这个男孩再也不会失去耐性乱发脾气，他告诉他的父亲这件事，父亲告诉他，现在开始每当他能控制自己的脾气的时候，就拔出一根钉子。

一天天地过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有钉子都拔出来了。

父亲握着他的手来到后院说：你做得很好，我的好孩子。但是看看那些篱笆的洞，这些篱笆能回复成从前。你生气的时候说的话将像这些钉子一样留下疤痕。如果你拿刀子捅别人一刀，不管你说了多少次对不起，那个伤口将永远存在。话语的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受。

小学生心理健康教育演讲篇二

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。

“啪”，弗洛姆又打开了房内另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。学生们揉揉眼睛再仔细看，才发现在小木桥的下方装着一道安全网，只是因为网线的颜色极黯淡，他们刚才都没有看出来。弗洛姆大声地问：“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥？”

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。

弗洛姆笑了：“我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑，于是，你们就失去了平静的心态，乱了方寸，慌了手脚，表现出各种程度的胆怯，可见心态对行为有着多么重要的影响。”

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。不要因为我们的心态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。

小学生心理健康教育演讲篇三

各位老师、同学：

你们好！

一、怎样克服厌学的心理

同学们好！有的同学向我提出对学习不感兴趣怎么办？今天我们来共同探讨一下如何解决厌学的心理。

厌学的心理是怎样产生的呢?分析一下原因是什么呢?我想可能是由于对学习不感兴趣长时间知识的欠缺,学不会;再一个原因是胸无目标学习目的不够明。

解决的办法应从以下几方面入手:

第一、做一下自我分析。即分析自己的学习特点和学习现状。

第二、要确定学习目标。从小树立远达理想,周曾说过:“为中华之崛起而读书”。毛泽东为了锻炼自己的毅志他特意到人多的地方看书。我们要心中有祖国,要为祖国而学习。大目标确定之后,我们从眼前做起;实施小步目标,目标要适当、明确、具体,上好每一节课,写好每天作业,学好每一单元的知识。做到不懂就问,学过的知识要及时温故,有的同学说自己太笨,那我们就“笨鸟先飞”,每天坚持预习第二天要学的知识,把自己没看懂的地方画出来,第二天,带着问题听课,认真听课,预习时懂了的地方积极发言,不懂的地方集中注意力认真听,直到弄懂为止。先复习后做作业,做作业之前先复习今天学的内容,总结出重点,然后再做作业。形成自我检查学习的效果的习惯,克服马虎的习惯。

学习要循序渐进,不能求之过急,还要不断总结经验教训,功夫不负有心人,只要你用心去学了,那么,老师相信你们一定会取得好的学习成绩的。

二、怎样克服考试焦虑的心理

同学们大家好!我们今天共同探讨一下如何克服考试焦虑的心理问题。

- 1、做好考前准备,如文具、草纸、垫板等。
- 2、遵守答卷要求,认真听监考老师的说明。

3、通读试卷，认真审题，不丢题，落题。

另外，要正确看待考试，减轻心理压力。平日努力学习，加强对基础知识和基本技能的掌握。进行积极的自我暗示，增强自信。考前一两周可适当做些放松训练。

考试其实就是为了检验我们学习中还存在着哪些不足的地方，做到及时反馈，及时查缺补漏。

有的时候，有的家长或老师太在意考试的分数了；成绩低了就过分地责怪学生，如果我们把父母和老师的责怪理解成他们是为我们的学习负责就不会有心理压力了。

老师最终希望大家今后要消除考前的心理恐惧，希望大家能考出好的成绩来。

三、如何战胜心理挫折

同学们好！生活的道路是不平坦的，在学习和生活中，每个人都有成功的体验，同时也有遭受挫折的经历。那么，我们该如何对待失败和挫折呢？今天我们就来共同探讨一下这个问题。

每个人在前进的道路上总会遇到这样那样的挫折，只有不畏艰险，敢于战胜挫折，你才会进步，下面，教你几种战胜挫折的方法。

1、正确认识挫折。人生的道路很长，遇到挫折是避免不了的，有些是由于客观原因造成的，如亲人生病、去世，家里遇到变故等；有些是由于主观原因造成的，如有的青少年受到引诱，威胁，自己意志又不够坚强而做了错事等。既然挫折已成为现实，我们就要承认它和勇敢地去面对它，而且要敢于向它挑战。

2、化悲痛为力量。要知道，遇到挫折就悲观、失望、自怨、

自艾是没有作用的，应该以更大的勇气去做自己该做的事情，在人生新的起跑线上重新起步。

3、摔了跟头之后，最重要的是弄明白为什么摔倒，找到原因，对症下药，这是失败给你的最好的礼物，人们常说：“失败是成功之母”。每一次失败，都使我们更加意志坚强。

4、不必为做糟了一件事而伤心，先去做一件自己拿手的事情，从灰色的情绪中走出来，重新树立自己的信心，相信自己会越走越好。

四、怎样与人交往

同学们大家好！有些同学提出交往中有障碍，不知如何是好，今天我们来共同探讨这个问题。

人与群居，物以类聚，人在生活中离不开交往，我们要学会与人交往，要从以下几方面做起：

1、学会尊重别人

在人与人的交往中，尊重他人是最基本的礼貌要求。一个人生活在集体里，只有学会尊重他人，才能同周围的人建立良好的关系和友谊。也许你平时就很尊重他人，或者你在这方面做得还不够好，那么从现在起一定要在这方面严格要求自己。不取笑别人，不中断别人谈话，信守诺言，不撒谎，扶老人过马路，同别人谈话时，注视对方，不东张西望。

2、当别人无意中伤害了你，你应该谅解他的过失，不要得理不饶人，不要斤斤计较。

要心胸宽广，为他人着想，当别人因误会冤枉你或故意为难你时，你要设身处地为他人着想，用真诚的语言，行动去感化他们。

3、对人态度要诚恳、友善，别人有错误时，要态度诚恳友善地帮助他，使他认识到自己的错误，并改正错误。

4、人与人的交往中要豁达开朗，做一个有修养的人，要允许别人批评他人，也要允许别人批评自己，甚至要允许别人牢骚，听得进不同的意见和批评，创造一个和谐的环境。

小学生心理健康教育演讲篇四

各位同学，各位老师：

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。

小学生心理健康教育演讲篇五

随着教育教学改革的不断深化，中小学生学习心理健康教育越来越引起了全社会乃至学校及家庭的高度重视，形式越来越多样化，内容越来越丰富，范围也越来越扩大，这充分说明中学生心理健康教育是思想品德教育的重要组成部分，它与德育、智育、体育一样，已成为中小学生的必修课，同样它在青少年的成长过程中起着非常重要的作用，因为，中小学生学习健康的心理，有利于学生意向品格和良好心理素质的形成与培养，有利于身心的健康发展；有利于智力与个性的和谐发展；有利于提高学习和工作效率；有利于学生成绩的稳步提高；更有利于社会的和谐进步。

因此，健康的心理是每一个人一生成长过程中必不可少的重要环节，甚至影响或决定着一个人一生的生活、事业等。同学们要问既然心理健康如此重要，那么，什么是心理？什么是健康心理呢？顾名思义，心理即是指一个人的思想感情等内心活动，它是一种思维活动，也是一种情感活动。健康心理就是有意识地控制自己按照社会的道德规范和发展要求去进行思维，去培养情感。从这个意义上说，当代中学生必须具备健康的心理，以饱满的热情投入到学习生活中去，排除一切杂念，消除不良干扰，摒弃侥幸心理，克服幼稚，走向成熟，顺利实现自己的人生理想。

但是，从实际情况看，无论是社会，还是家庭、学校，都程度不同地未能给中学生健康心理的形成创造良好的外部条件，

市场经济带来的负面影响如拜金主义、金钱至上，社会某些丑恶现象和不和谐的因素，就业难而引起的不利方面如读书无用，家庭教育方面的偏颇，如家长只关心和重视孩子的吃、穿、用度、不注意，不关心孩子的心理品格和道德品格，家庭教育方法的简单粗暴，如打骂、责罚，学校教育的苍白无力和脱离实际等等，都从不同角度，不同层面上侵蚀、侵害、影响着中学生的稚嫩心灵，加之中学生因知识不足，阅历不深，辨别是非，区分善恶，分辨真假的能力差，极容易机械模仿，盲目效法。致使部分中学生产生了畸形心理和离奇的行为，如缺乏理想，胸无大志，不思进取，贪图享受，好吃懒做，感情脆弱，不承压力，自私冷酷，唯我独尊，漠视他人，不合人情，有意封闭自己，不愿畅开胸怀，说话不负责任，做事荒唐滑稽，如此等等不健康心理严重制约着影响着中学生的健康成长。综合起来这些不健康心理大致有如下具体种类：

1、排他心理：有这种心理疾病的人，见了谁都觉得不顺眼，看不到人家的长处，只盯人家的短处，甚至人家做的正确的在他看来也是错误的，于是千方百计找岔子，寻机会修理他，教训他，或者搞顺我者哥们，逆我者敌人的那一套，或受别人小惠，或施以别人小惠，拉帮结派，公开收保护费，称王称霸，唯我独尊。

2、故犯心理：患这种心理疾病的人，往往冒天下之大不韪，明明不能做的事他偏要做，明不能说的话他偏要说，道理也懂，事理也明，就是明知故犯，动不动就量学校，试老师，所以其行为就带有一定的计划性和目的性，如同学们当中发生的打架斗殴，偷盗勒索，图谋报复，抽烟喝酒等现象，就属于这一类，在这些人的心目中，我就偏做了，你能把我怎么样，反正我没有犯法，大不了给个处分。请同学们明白，从根本上说这是一种心理疾病，不是一般的懂不懂常识的问题。

3、投机心理：患这种心理疾病的人，往往不把心思用在学习

和正事上，而专钻管理教育监督及制度的空子，想方设法耍小聪明，出馊点子，搞恶作剧，在这种人的心中有人把我抓住了，我就编个屁荒，抓不住就算成功了，谁也不能把我怎么样。如同学们当中发生的在无人监控时随地吐痰，乱扔垃圾，乱动电器及公共设施，熄灯后从楼上扔垃圾，破坏公物，在卫生间抽烟，放学后在大街上抽烟等等，一次得逞，再来下次，久而久之，这种人投机心理就演化成了故犯心理，那问题可就严重了。

4、寻欢心理：患这种心理疾病的人，随着身体的逐步发育成熟以及生理上的反应，不能有意识的克制自己，想方设法寻求异性的刺激，因此不能正确处理男女之间的关系，过早的卷入爱情的漩涡，陷进性爱的泥潭而不能自拔。这种人往往上课注意力不集中，思想开小差，情绪不稳定，平日里与其心中的人眉来眼去，暗送秋波，空闲时在阴暗处与异性聊天，接触或在电话中打情骂俏，行为放纵，不想后果。为了满足这种心理，有的偷看女性上厕所，有的偷看色情音像制品，如此等等，不一而足。

5、享受心理：患这种心理疾病的人，往往只顾自己的享受，不理解父母及别人的辛苦，只图自己穿高档的、吃香辣的、玩刺激的、用时髦的，不考虑父母和他人的感受，甚至超越家庭的实际经济状况。别人有的自己要有，别人没有的自己也要有，今日有酒今日醉，哪怕明天喝凉水，为了满足这种心理，在家庭经济供给不足时就去偷、去骗、去勒索。有的为了给哥们过生日，竟然搭几十元的礼钱，你们去问问你们的父母，打一天工才能挣多少钱。你们想想你们花的钱，是不是父母的血汗钱，你们想想当你们大吃二喝时你们的父母在干什么。

6、炫耀心理：患这种心理疾病的人，常常想表现出自己的与众不同，表现欲望特别强烈，虚荣心异常明显，时时处处，唯恐自己引不起别人的注意得不到他人得重视，于是或摆阔气、或弄小聪明、或耍其威势，总要弄得惹眼一些，能引起

人的注意，如有的过生日吆喝若干哥们，请客收礼，吆五喝六，猜拳行令，花天酒地，似乎这样一来，自己就长了威风，露了面子；有的平时总爱穿奇装异服，甚至佩戴饰物，以招人惹眼，有的拿手机，带mp3□显得自己很潇洒很阔绰，有的请人吃饭，特别是请异性吃喝，显得自己很大方，有的甚至把能跟社会渣滓混在一起，也作为自己炫耀的资本，大言不惭地说：我跟某某是好朋友你知道吗？这种炫耀实质上已被奴性化了，是做人的一种悲哀。

7、变志心理：患这种心理疾病的人，往往超出一般人的常态思维而怀疑和痛恨一切人和事，或陷入某种情境而不能自省，这是心理被严重扭曲的必然表现，他不能客观冷静地分析和对待人和事，别人给他讲正确的，他觉得是错误的，别人跟他讲真理，说正事，他以为是在开玩笑，别人说那事不能做，可他偏要做，摸摸电器开关，揪揪女同学的辫子，乘人不注意扔一块垃圾，在墙上画一道印，偷人家一块橡皮等等都是这种人的具体表现。

8、依赖心理：患有这种心理疾病的人，往往不能发挥自己的主观能动性，总是以种种借口来为自己的懒惰和不进取作辩护，总是不能积极主动地完成应该完成的事情，想因人成事，但终归成不了事，如有的完不成作业，却以不会作或没时间或以其他理由为借口，自己不挤时间钻研书本，总依赖于老师的反复讲解，有的誉抄别人作业，自己从来不动脑筋独立完成作业，有的不讲公共卫生，总想别人会做好的，甚至连洗衣服都要依赖父母，如果你不给我洗，我就花钱送到洗衣店。更有甚者，自己不勤奋学习，自强自立，企图依靠父母和亲戚给自己找工作，寻出路。这种人可以说自己已经没有了理想，没有了抱负，丧失了前进的动力，失去了生活的意义，他们的所作所为有害于个人和家庭，更无益于社会。

9、嫉妒心理：患有这种心理疾病的人，往往对别人超过自己的地方，总是表示不满和不服，而且常常采取一些不适当的或者过激的言辞、行为诋毁、压制、破坏、扼杀别人的长处，

使其等于自己和不如自己，用这种方式来满足自己的心理。这种人不如人，又不服人，还不学人，明明心理空虚，还要装作充实，心知不如人，嘴上不饶人。不敢也不能面对现实。如有的同学，看到别人的学习比自己的好，用的功夫比自己的多，而自己赶不上别人却又有点羞亏时，就用冷嘲热讽讽刺挖苦他，并想法影响和干扰他，甚至在背地里说他的坏话，贬低别人，标榜自己，以求得心理平衡。有的看见别人做好事，他就心里不舒服，总觉得他又要显能了，出风头了。自己不做又不让不让去做。有的看见某个男生和某个女生走的路多，说的话多，他就心理酸酸的，总以为他们之间没好事，或者觉得她怎么没有跟我好，偏偏跟他在一起，他算什么东西，于是就跟他(她)过不去，今天争这个，明天挂那个，甚至为之而争风吃醋，费尽了心思。

10、孤僻心理：患有这种心理疾病的人，常常有意封闭自己，不愿意或不屑于向别人畅开胸怀，吐露真情，往往把自己置于一个闷罐子里或走向寥无人烟的荒岛，不相信别人，也不愿结交朋友。更不和别人交流交往，没有喜、乐，只有怒、哀、愁，表面上看显得高傲自大，其实内心非常苦闷，懊恼，表面上坚强，骨子里脆弱，既不能面对现实，又害怕接受别人的忠告，既想暗自实现心中的渺茫理想，又觉得无从着手，找不到突破口，恨铁不成钢。于是心中的郁闷越积越深，所作所为始终得不到别人的理解和支持，最终被心理压垮。如有的同学，犯错后不愿说出真情，甚至一言不发，有的不想交作业，又不说理由，有的得不到别人的理解、暗自痛恨别人，心想有一天我发达了，阔气了，一定要把他踩在脚下，或者让他给我当狗，给我舔脚等等，往往心比天高，命比纸薄。有的深埋心中的秘密，缄口不向别人透露，一旦感情之堤崩溃，精神受挫，就怨世界不公平，人类太丑恶，想到另一世界去寻觅知音，追求幸福，寻找欢乐。如此等等，不胜枚举。

上述十种心理，均系不健康心理，所列特征和表现，都是某种心理疾病的必然反映，同学们要认真对照，认真自省，看

你有没有这些心理疾病，如果有应是哪一种或哪几种。该怎么预防和治疗。为了你的健康成长，为了你能顺利实现自己的理想，自己应有一个明确的治疗方案。知道了病因，就应先给自己开一个方子，试试看能否奏效。我这里也给同学们开了一个方子，或许对治愈你的心病有帮助：

加强思想道德修养，一剂强醒针；

对照《规范》、《守则》时时反省自己，若干片，一日二次；

尊重他人，理解他人，若干片，常服；

热爱生活，积极接受别人劝告，常服；

排除杂念，潜心读书，若干粒，日日服，含化；

老老实实做人，踏踏实实学习，若干袋，常服；

总之，希望同学们有病就及时治疗，不要讳疾忌医。

这对你今后乃至一生的心理健康确有帮助，有病则医，善莫大焉，无病预防，其利久远。

小学生心理健康教育演讲篇六

尊敬的老师、同学们：

大家好！

来到大学后，在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都面临着全面的调整和适应。由于目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱，所以，在大学中，生活适应问题广泛存在，有的思家、恋旧，常常偷偷以泪洗面；有的厌学、彷徨、沉溺于无所事事；有的失眠、抑郁、在焦灼中挨度日

子;更有的则想休学、退学。

大学生的主要任务是学习，学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。大量的事实表明，学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。虽然大学生在学业方面是同龄人中的`优秀者，但由于大学学习与中学存在很大的不同，所以很多学生存在学习问题，包括学习方法、学习态度、学习兴趣、考试焦虑等。大学生现在面临的压力过大，造成心理的落差比较大，与整个社会发展的形势和家庭的影响是分不开的。而我们大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望，祖国的未来，肩负着人民的重托，历史的责任！

作为新世纪的大学生，学会更好地认识自己、了解他人，开发自身的潜能，提高心理健康水平，掌握心理调适方法，优化心理健康途径，预防心理疾病，纠正不良心理，促进身心健康与人格完善，都是大学生自我修养的重要内容，也是大学生心理健康教育的重要课题。谢谢大家！

小学生心理健康教育演讲篇七

尊敬的各位领导、老师们！亲爱的同学们！大家早上好！

今天我讲话的题目是《让我们的心充满阳光》。

同学们：每个人都想拥有一个快乐的人生。但在你慢慢成长的过程中，你会发现自己不再是那个无忧无虑、天真烂漫的孩童了，开始有了各种不如意、会遇到各样的困难、甚至体验到痛苦的折磨，这说明你们正在成长，这说明你们开始懂得人生需要承受，生活需要担当。

“不如意事常八九”，长大了的生活原本如此。任何一个人的生命历程，不可能总是一帆风顺，或早或晚，总会遇到各样的痛苦磨难。当面对这些痛苦磨难时，你的生活还快乐吗？你还能拥有一个快乐的人生吗？我想如果你的心充满坚强！

充满乐观！我相信无论面对怎样的痛苦磨难，你定将拥有一个快乐的人生！

学会坚强！学会乐观！你的心自会充满阳光的力量。

今天我要告诉大家一个真实的故事□xxx是20xx届我校高中毕业的一位同学，她是一个文弱的女孩，来自农村，是父母的独女。在她小的时候，母亲就患病，后长期卧床，父亲年岁已大，只能靠种一点菜卖，换点钱，生活主要靠每月几百元低保金维持，还要时不时给母亲买药，生活的艰难自不必说□20xx年四月的一天，长期患病的母亲未能看到女儿长大，便突然离开了她。那时，她还是高二的学生，还未满十六岁啊，当她还沉浸在失去母亲的巨大悲痛中，仅仅10天后，疼爱她的父亲在卖了豌豆回家的路上，因劳累过度引发脑梗，一头栽倒在路边，再没醒来。未满十六岁的她，一下成了孤儿，没了家。

同学们：你们能体会得到她当时的痛苦有多么大吗？

同学们：你们经历过的痛苦有她的大吗？

处理完父亲的后事，她便回到学校继续上学。她和班主任老师说：从小我就梦想做个医生，治好妈妈的病。现在父母都不在了，我的梦更加强烈，我要加倍努力，将来做个医生，治好更多人的病。

同学们：你们能感受到那么一个文弱的不满十六岁的女孩内心的坚强吗？生活的痛苦、不幸虽像铁犁一样，一道道划过她那年少、柔弱的内心，但！她没有被那巨大的痛苦击败，她自强不息、坚强乐观，勇敢的面对着这不幸的生活。在学校、老师、同学、社会的关爱下，她凭着坚强的意志、乐观的精神，在学习上不断进步。高一进校时，她只是普通班的学生，成绩在班级也只是中等，高一结束时，她以普通班第一名的成绩进了入理科重点班。她的事迹感动了许多人，高

二时她被评为安徽省“国家资助助我飞翔”励志成长成才优秀学生典型。

我曾是她的生物老师，但她何尝不是我的老师？

我常常会想起她！我想：和她比，我们那点痛算得了什么！正如身残志坚的歌手郑智素质教育的重要组成部分，是培养跨世纪高素质人才的重要环节。因而，可知对中小学心理健康教育是非常重要的。

中小学学生健康成长关系着民族的复兴、强大，所以我们要注重和关心他们健康成长。而心理健康也是个体成长、发展的一个重要方面，因而中小学心理健康教育是重要的。特别是在当今这个竞争激烈的社会，有些父母为了自己的孩子以后能在外面的世界中生存，发展，在学习方面对他们的要求很高，而且有些家长的观念仍未改变，过度地追求分数。不仅如此有些家长还怕孩子考不好，在孩子完成了老师布置的作业后，又给孩子布置许多家庭作业。还有的家长望子成龙心切，除了学习任务外，不顾孩子有兴趣与否，硬叫孩子去学美术、书法、器乐等，对孩子寄予许多不切实际的期望。甚至还有家长彼此之间互相攀比孩子的分数。这些都给孩子带来了巨大的心理压力，使孩子身心疲惫不堪，在心理受到重负下，他们心理很容易出现问题。现在孩子出现的心理问题是多方面的，在家庭因素中，一些孩子生活在单亲家庭，这些孩子不是缺少母爱，就是缺少父爱，看到别人有父有母，一家和美，产生了自卑心理。

有的孩子为了瞒住老师和同学自己是单亲家庭孩子，不惜编造谎言来掩盖事实，但毕竟这些事情是会被其他人所知，学生的自卑心理加重了，却又不能很好的调节。然而，在这种事实下，现在的很多学校和家庭仍然不重视孩子的心理健康教育，一些家长和老师对孩子的心理健康教育不够重视，伤害孩子的自尊心，而后又没有及时地对孩子进行开导。有些孩子只因为一次偶然事件而不自觉地犯了错误，家长、老师

就抓住不放，大做文章，不给孩子申辩的机会；有的孩子一贯学习很好，偶尔一次考砸了，老师和家长不但不帮助分析原因，而且大加训斥；还有的孩子因为师长的误解而挨了批评，从此萎靡不振而心理上产生了疙瘩。师长们的这些教育行为的偏差严重地影响了孩子身心的健康成长。由此可见，社会虽然变化发展了，但有些家长和学校老师的观点仍未改变，造成有些孩子出现心理缺陷，因此，就要更加大力地实施中小学的心理健康教育，使得在校中小學生有一个健康的心理。

影响中小学生的心理健康的因素是多种多样，多方面的，学校家庭的因素以外，社会因素也不可忽略的。好像现代社会的信息传播媒介的不利影响也是学生产生心理疾病的又一原因。大街上电子游戏活动比比皆是，大多数中小學生都喜欢这些带有刺激性的活动，电子游戏占据了他们越来越多的时间和精力，许多中小學生沉迷其中而不能自拔，严重地影响了学习。

有些学生甚至还模仿游戏中的人物或情节，做出有害社会的事情，青少年犯罪和中小學生的心理问题就有着很大的关系。在这种较为严重的社会问题上，我们不得不看到，对中小学的心理健康教育是不可缺少的，是重要的。