

2023年学生心理健康的演讲稿三分钟 学生心理健康演讲稿(优秀6篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

学生心理健康的演讲稿三分钟篇一

尊敬的老师们、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 and 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！

学生心理健康的演讲稿三分钟篇二

尊敬的老师们，同学们：

大家上午好！

今天是5月26日，昨天是5月25日“我爱我学生心理健康日”，所以本周是文海心理健康宣传周，我今天国旗下讲话的主题是《拥有美丽心灵，让青春年华绚丽多彩》。

同学们，我们现在的年纪，正享受着属于自己的青春。经历这般美妙的青春时期，曾经幼稚的我们正从懵懂走向成熟，从依附无助走向独立自主，其中有浪漫，也有美好。但是，青春的美好里，也会有一些不同的颜色，让亮丽中增添了一丝灰暗。很多时候，我们愉悦轻松的心灵会被无端扰乱，焦灼烦恼困惑有时会左右着我们的人生，孤独空虚无聊迷茫有时会伴随着我们的生活，在这个充满起伏的挑战时期，我们的成长中都将拥有各种不可预期的烦恼，使得我们的生活不能每天都艳阳高照，使得我们的人生也不能每天都如意顺畅，使得我们不能顺利地就能拥有属于自己的快乐，这些将构成我们五味俱全的青春岁月。

然而，决定一个人命运的不是他所处的环境，而是他是否有一个健康愉悦的心境。因此，能否在这灰暗笼罩的瞬间，捕捉到希望的阳光，整合这些生命中的异色，让青春变得更加绚烂多姿，就显得尤为重要了。

我记得有这样一个故事：一个年轻人来到一个陌生的地方碰到一位老人，年轻人问：“这里怎么样？”老人反问：“你的家乡怎么样？”年轻人说：“简直糟糕透了。”老人接着说：“那你快走，这里同你的家乡一样糟。”又来了另一个年轻人问同样的问题，老人也同样反问，年轻人回答说：“我的家乡很好，我很想念家乡……”老人便说：“这里也同样好。”旁观者觉得诧异，问老人为何前后说法不一致？老人说：“你要想什么，你就会找到什么！”

在不同人的’眼中，世界也会变得不同。其实星星还是那颗星星，世界依然是那个世界。你用欣赏的眼光去看，就会发现很多美丽的风景；你带着满腹怨气去看，你就会觉得世界一无是处。同学们，在真实的生活中，我们更像哪个年轻人呢？或是两者皆有！

本周是心理健康周，我们的主题是“快乐生活，快乐学习”。我们衷心的希望通过本周的宣传，能让你了解更多的心理知识，更加珍爱自己。相信，当我们拥有了美丽心灵，那么，我们的青春年华就会绚丽多彩！

今天的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

学生心理健康的演讲稿三分钟篇三

各位老师，同学们：

很高兴与大家共同探讨有关“中学生心理健康”方面的话题，谈谈我的一些看法。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。

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。

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，大家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。

在班级中,大家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。

可见在人的社会交往中情绪的重要性。其实大家都想拥有轻松,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。

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。大家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,给大家带来紧张,烦恼,焦虑甚至恐

惧，这些不良情绪会直接影响到大家的生活，学习。

在认真分析失败的原因后，大家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，大家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，经受了挫折大家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。

同学们，国外有句格言：“我是我心灵的主宰。衷心祝愿同学们掌握好自我情绪之舵，乘风破浪，在学习和将来的工作中做出不平凡的业绩！”

学生心理健康的演讲稿三分钟篇四

当你看到身边一个又一个离家出走的孩子，你是为青少年不良道德行为扼腕痛惜还是为越来越多的病态心灵捶胸哀叹！老师们，国家有那么多教育未成年人的法律，地方有那么多保护青少年的法规，而现实生活中为什么越来越多的孩子出走、自杀，甚至犯罪？老师们，你为什么不走进孩子的心灵，聆听他们的心声呢？我至今还为没有和一个孩子沟通而内疚。那是一个叫张育先的孩子，家里很穷，父亲也不管他。我把他带到我的教工宿舍，每个周末与我同吃同住，我义务为他

辅导，把工资给他作了学费。几个月后，张育先变得守纪律了，变得爱学习了。

假如我们关心学生！我们就应该多给学生一些宽容，多给学生一些温暖……

美国教育心理学家布莱特说：“当孩子对我说话的时候，我总是蹲下身子，耐心聆听他的心跳。”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！

学生心理健康的演讲稿三分钟篇五

同学们：

我们学生最常见的问题那就是马虎，什么是马虎？不认真是马虎！为什么不认真？因为注意力不集中呀，不一心一意呀。马虎即使是习惯那就可以养成不马虎的习惯。

我们可以要求学生必须养成作题或作业后检查的习惯，在学校如此在家也必须如此。自己先检查然后老师家长再检查有错时不告诉他具体错哪了。划定范围让他自己的再查。另外在学习时不能让孩子有分心的因素。由其在家别把水果呀小食品呀放他旁边。别开电视，小声说话别有事没事地问一句饿吗？渴吗？难吗？心理学上说一个习惯的养成最少要六天。可这个习惯可能需要很长时间。

除此之外马虎的孩子通常注意力是不集中的。这表现在上课时有时不注意听讲，常做小动作，老走神。注意力有专门的训练方法如果大家有兴趣我就说说我知道的。

闭上眼睛，用心来听闹钟的滴嗒声，并要求他伴随着这种声音默念“滴嗒。。。滴嗒。”要求：环境安静，可以是一两个孩子。也可以是全班或小组。每天五次每次两分钟左右，坚持六天。

要求环境安静，闭目静坐，先在头脑中想象出一个黑点，再想象由这个点向右无限延长的黑线。每天练习三次。每次五分钟。隔两天后再想象，由黑点起无限旋转的螺旋线形。疗程为7天。然后减少量坚持2周。（巩固）

怎样克服“走神儿”的毛病。

1、自我提示法：找几张卡片，上面写专心听讲、不要走神、等放在平时常看得见的地方如文具盒、书桌上，家里的写字台上墙上等这样无论上课听讲还是回家做作业都可以提醒自己别走神。

这是几个训练注意力的方法。如果有兴趣可以试一下，试时别忘了告诉我。我还想检验一下行不行呢。

1、学会建立理性的价值观念

(1) 了解人的基本心理需求及期望。

(2) 增加对价值的察觉：理解价值如何影响人的抉择和行为。

(3) 学习多侧面、多角度地看待学习和生活。

2. 学会建立良好的自我观念

(1) 增进自我体察：自我观察并认知有哪些心理需求和感受；学习描述自我感受；认识思想、感受与反应之间的关系。

(2) 学会自我接纳：以己为荣；认知自己的优、缺点。

(3) 建立积极的自我概念：发展自信心和自身能力，成为独立的、信任自己的人；提高与周围人交往的自信心；坚持自我努力，体验成功的喜悦。

(4) 增强自我监控：敢于自我肯定，善于自我激励；对他人对

自己的认识态度反应适度；能反省自己的不足，并以积极的态度处之。

3. 学会建立和发展良好的人际关系

(1) 了解人的交往心理需求。

(2) 熟悉与人沟通的技巧：学会运用同情心；学习非语言沟通技巧：眼神接触、表情、体姿、声调、手势。学习语言沟通技巧：了解交往中开诚布公和相互信任的重要性；选择适当时机谈论感情问题；谈论感情问题时懂得倾听和发问；勇于表达，清晰地表达自己的感受和立场，不卑不亢；不轻易责怪他人；面对批评做适当的反应，避免消极的影响；能区别某人的真正言行与你、对他言行的反应或判断是否相同。

(3) 学会处理人际冲突：学习如何作不失理智的争辩；学会互惠互利的协商技巧。

(4) 学习与人合作：懂得合作的重要性；知道何时挺身而出带头，何时追随别人；学会正确地分析和对待自己的情绪变化。

4. 学会提高调控情绪的能力

(1) 了解体察情绪的多样性情绪自觉：对自己情绪的认识和辨别，倾听内在的自我对话。

(2) 学习分析不同情绪状态的前因后果情绪监察：留意是否有自我贬抑的消极信息，了解情绪的真正原因。

(3) 学习情绪状态下的控制和疏导方法情绪管理：延迟满足；衡量情绪的强度，克制冲动，减轻压力。

(4) 学习分析情绪与行为的差距情绪决策：了解别人的观点；了解哪些行为是可以被接受的，恰如其分地表达情绪；对人

生抱有积极的态度。

5. 学会增强耐挫能力

增强耐挫意识。认识到遭遇挫折是正常的。学会耐挫方法。学习接受和适应遭到的反对和不成功；学会给予和接受有益的批评；学会响应指示和接受社会生活中的种种限制。

学生心理健康的演讲稿三分钟篇六

尊敬的老师们、同学们：

大家好！

今天心理健康演讲的主题叫做——倾听。

倾听就是凭助听觉器官接受言语信息，进而通过思维活动达到认知、理解的全过程。我们通常在课堂上要求学生认真听讲，目的是为了让学生排除与学习无关的干扰，把注意力集中到学习中。而教师同样也被要求在课堂上倾听学生思想碰发的火花，从而与学生进行情感交流。所谓交流的平台应该建立在平等的基础上，这个平等的基础就应该首先表现在尊重倾听的力量。倾听不仅仅存在于课堂，也应该发生在课后的学习生活活动中。通过倾听，你会发现在孩子的眼睛里，这个世界的色彩不仅仅只有赤橙黄绿青蓝紫，不仅仅只存在正，方，圆的形状规则。通过倾听，你会感受到孩子情绪起伏的节奏高低，波动快慢，并为此找到孩子情感的出口，只有当你感受到了孩子心跳动的声音，才能与其交流沟通。

1、克服自我中心。

当学生愿意让你当倾听者，表示他愿意打开他的心灵之窗，你应该带着孩子的眼光，站在孩子的角度去分享他的喜怒哀乐，欣赏他的奇异世界里各种不可思异。而不要总想占主导

地位，不要匆忙下结论，不要急于评价观点，不要急切地表达建议。这就要求教师在倾听的同时，用孩子的眼光，孩子的语言去理解他，走近他，感受他，不要用自己“教师”的身份去给予孩子定义或制定框架。无论是课堂上孩子的发言，还是课后孩子的描述。我们都应该多给予孩子一些空间去创造与发挥，倾听的同时同样要懂得欣赏。当然在倾听的过程中，应该适时加上自己的见解，以使给予和吸收两个方面平衡。但必须注意用词的适当，比如当孩子表达自己意见或看法的时候，用语或想法有些偏离了，你应该耐心倾听完他的话，然后在适当的时刻告诉他：你很有自己的想法，这里老师有不同的想法。你觉得老师的建议如何呢？这样就让他感觉得到倾听的尊重，又不会失去表达和尝试的动力。

2、克服自以为是。

首先，你应该在学生说完前不要急于发表观点，也不要提前在心中作出预判，尽量避免把对方的事情染上自己的主观色彩，耐心听完。然后安抚学生的情绪，等待学生平静下来后，告诉他：你愿意把它告诉老师，是对老师的一种信任，再从这件事情来看，说明你也有了评判是非对错的意识了，老师为你感到高兴。最后这件事情我们一起来分析看看。晓之以情，动之以理，让学生从中懂得思考和反思，或者让学生学会面对这样的事件，应该采取怎样的措施，让学生开始有了自立自理的能力。无论学生说的事情在你看来多可笑幼稚，他向你诉说都是表示对你的信任，这是一种对你人格的赞美，所以，也不要带着高姿态评点去下定义对错。即使你不赞同他的想法，都要给予他他想要的理解和安慰。这样学生才能让你走进他的心扉，敞开他的心灵之窗。

3、平等位置，注重细节

倾听时候要让诉说者放松，两个人都坐下来，并且在同一高度上，面对面。这是表达尊重的一种方式。在此你与学生的距离不再是上与下的定义，不再是七尺讲台的隔阂，而是平

等的，相互尊重的。在倾听过程中不要使你的思维跳跃得比说话者还快，不要试图理解他还没有说出来的意思。有时候孩子的语言表达还不够完善或者不够达意，所以你必须付出耐心与细心，并适时给予鼓励与安慰，不能在孩子未表达完就一句打断：我明白了。这样就吓退了孩子尝试的勇气和诉说的动力，有时候还会形成孩子一定心理上的压力。所以这就要求教师学会尊重学生，不要打断对话，要让对方把话说完。千万不要去深究那些不重要或不相关的细节而打断学生表达的愿望。

另外，在学生表达的时候，无论是课堂还是课后，应该要全神贯注，全心全意去表达出你的关注与诚意。不要左顾右盼或做其他的工作。倾听中，目光专注柔和地看着对方，适时给出回应，比如点头和“嗯”，表示你正在专心倾听。在倾听的时候给予学生适当的鼓励和信心，这是十分重要的。

课堂上倾听学生的声音，不仅仅是朗爽的读书声，还应该让学生创造与创新的思维激流。这些都应该在倾听中给予尊重与重视，不能使其如流星一样只存在瞬间的美丽。教育发展以来，答案也许不仅只有一种选择，不同的角度我们还能发现很多“可能”，这些“可能”的存在更多是在学生的视野中被发掘和发生。所以教师应该在倾听中把握契机使其转化为学习的动力，哪怕他的答案多么的异想天开，不可思议，只要符合其中一种“可能”，都是应该被鼓励与表扬。同样教师在倾听过程中不要匆忙下结论，不要急于评价观点，不要急切地表达建议。当你听完他的表达后，哪怕是错误的，你也要让他知道：你能用不同的角度去思考，说明你是一个爱思考，有好奇心的孩子。从而激发他探索的愿望，又不打击他学习的信心。

在孩子世界，倾听是最靠近孩子心灵的地方。在孩子的世界，倾听是最能打开孩子心扉的窗口。在孩子的世界，倾听是最能给予孩子勇气的力量。