

健康的心灵演讲稿 心理健康演讲稿(汇总5篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

健康的心灵演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

在生活中，美处处可见，一件漂亮的衣服，一张精致的面孔，一朵盛开的小花……，然而，这世界还有许多颗美丽的心灵等着我们去发掘。

此时，我的心好像打翻了的五味瓶，那不正是我平日里躲之不及的老奶奶吗？我光在乎她的外表，却未发现她那金子般的心灵啊！我后悔不已。想到我以前对老奶奶的态度，更是无地自容，万分惭愧。

是啊！生活中人们往往总是关注那些外表光亮鲜艳的明星，却忽视了那些默默奉献的环卫工人，总是佩服那些成功的企业家，却不曾想到那些坚持在国门一线的解放军战士们……此时我思绪万千。终于明白了心灵美的真谛。

除了看见外表的美丽，我们更需要发掘心灵之美，争做一个心灵美的人，让世界充满美好，充满爱！

健康的心灵演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

那是一个装有寒意丝丝的泥土与栽着单薄蒜瓣的花盆。爸爸把冬天食用新鲜蒜苗的希望全部托付于它。

我不禁苦笑起来。硬如石块的泥土，寒冷无比的天气，咱们也算是同病相怜吧？

之后几天，我常去看它。毫无变化是在意料之中，于是，渐渐将它淡忘。没想到，几天之后，令人触动的那一幕出现了。

在那硬如石块的泥土里，在那寒冷无比的天气里，蒜苗钻出来了，那白里透着新绿的颜色，以无比坚定的姿态，在那一瞬间触动了我的心灵。像一个毅力顽强的战士，冲破了重重的困难、层层障碍，只为展现那生命的美丽。

我开始疯狂地把时间像牙膏一样，硬是从空空的盆中挤压出来。经过一段时间的练习，我又一次站在了演讲台上。这一次，我要赢。

令评委老师惊讶的是一名上次断断续续说话卡壳的选手，不知受了什么刺激，这次行云流水，自信而熟练地完成了演讲。

回到家，看到又有几株绿色探出头来。这也许是它微笑的方式吧？

我笑了起来，谢谢你，触动了我的心灵，也教会了我成长。，欢迎大家阅读。

她一个温暖的微笑。同时，她的笑容也变得更加灿烂。我想，

这也是心灵的美吧。

那种美，是从心灵里散发出来的。无关外表，也无关身份，只是一颗想温暖他人的心，这就是真正的心灵的美。

心灵美的人不在意他人对自己怎么想，他们总是无私的付出，不求回报。心灵的美是无私的，宽容的，温暖的，是只有用心灵的眼睛才能看见的美。

我希望，如果你也遇到了一位心灵美的人，请在他对你微笑的时候也回以他一个微笑吧，因为这样，我们的身边将充满温暖和爱。

健康的心灵演讲稿篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好！

我是初三x班的xx我今天发言的题目是《阳光心灵，快乐成长》。

同学们可以思考两个问题：我是个阳光的中学生吗？现在的我快乐吗？不要急着回答，这个问题需要静下来，好好的和自己来一次心灵的对话，你才能得到真实的答案。

同学们，你们发现了吗？一个心灵阳光的人，微笑将是他最经常的表情，不论发生什么，总会用理智的态度去接纳，知道“塞翁失马，焉知非福”；一个心灵阳光的人，他将敢于展示自己、挑战自己，从而更好的把握机会，创造精彩的人生；一个心灵阳光的人，他会把握现在，专注地过好每一天，充分享受生命的过程；一个心灵阳光的人，他会珍惜所有，懂得感恩，并让自己获得快乐；一个心灵阳光的人，他会保护自己，在压力太大时知道弯曲，保持生命的弹性。

清华大学吴维库教授提出了阳光心态内涵的四个方面：

第一，不能改变环境就适应环境；

第二，不能改变别人就改变自己；

第三，不能改变事情就改变你对事情的态度；

第四，不能向上比较就向下比较。其核心就是“接纳”和“适应”，这是每个人保持心理健康的重要策略。

同学们，如果你想让自己变得更加阳光自信，每天快乐多一些，你可以从以下的方法去尝试下。

第一，遵从你内心的热情。选择对你有意义，能让你快乐，并能够发挥你长处的事情。

第二，和朋友们在一起。不要总在座位上学习或看书，良好而亲密的人际关系，是你幸福感的有力保障，最有可能为你带来幸福。

第三，学会失败。成功没有捷径，历史上有成就的人，总是敢于行动，也会经常失败。不要让对失败的恐惧，绊住你尝试新事物的脚步。

记住“5·25”（爱我，全国大中学生心理健康日）这个特殊的日子，多爱自己一些，关注自己的心理健康，重视自己的生命质量，塑造阳光的心灵，创造幸福快乐的人生！

我的

讲话

结束，谢谢大家！

健康的心灵演讲稿篇四

亲爱的老师、同学们：

在这青春似火、激情洋溢的五月，我们迎来了天津市中小学生心理健康日。今天是5月25日，“525”取其谐音“我爱我”，旨在让中小学生关注自己学业、关注自己身体健康的同时，更要学会关注自己的心理健康，迎接未来的挑战。

同学们，你们爱自己吗？人一生最大的宝藏是自己，最大的事业是如何经营自己。因为自己是爱一切的开始。爱自己才能爱别人，爱集体，爱生活。

作为未来社会的栋梁，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼、失败的痛苦却如影随形，时刻困扰着我们。关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们走向成熟、承担社会责任的前提和基础。因此，在心理健康日到来之际，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，感受幸福，助力成长！

为此，我向全体同学倡议：

一、学习心理保健知识——阅读心理保健的书籍、参加心理健康活动，增强自我调节和自我控制的能力。

二、多进行交流——青青校园，青葱岁月，和老师父母同学促膝畅谈，分担痛苦，分享欢乐，不论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

三、给心灵多一份关注——在人生的旅途中，我们需要不断检视自我、塑造和谐心灵，才能拥有美丽心情，淡薄个人名利、主动关爱他人、积极回报社会、笑对风云人生。

四、勇敢寻求心理帮助——遇到困扰时，勇敢的敞开心扉，

让心理辅导这道灿烂的阳光照亮你的心田，帮你拨云见日，迎接新的一天。

五、听一首好歌，看一本好书，让优美的旋律，清新的文字，深入心扉，净化我们的心灵。

同学们，让我们的心灵多一份宽容，多一种感动，多一点坚强，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉苦恼，正视失败；让心坚若磐石，矢志不渝；让心韧若缆绳，百折不挠；让心纯若水晶，涤去污秽；让心烈如火焰，点燃生命！

让我们一起来相约“5.25”，感受幸福，助力成长！

健康的心灵演讲稿篇五

9月9日下午，我在测绘大队礼堂听取了“知心姐姐”心理健康教育的报告，深有感触。

孩子，是父母的希望所托、梦想所寄，一直以来我是这样认为的。孩子决定着家庭的气氛！

孩子争气，父母就没有什么大烦恼，就算自己在工作中有些不愉快，也会在家里得到慰藉；如果孩子不争气，家长就不会有好日子，总有阴影掠过感觉。父母将孩子视为自己生命的延续，事业成功的父母希望子承父业，事业不成功的父母则将孩子视为自己的圆梦人。所以，我们就在生活上给他们不断加营养，学习中唠叨着他们考百分，都希望自己的孩子听老师、父母的话，身体棒、学习好，有特长。

但是，听了“知心姐姐”的报告，我觉得，我们的想法有误区——孩子也有自己的世界，有自己的想法。我们在关心他们身体的时候，却往往忽视了孩子心灵的健康成长。我们好多做父母的，在厨房里、在孩子身体营养问题上研究得很深，

但是在怎样加强他们心灵成长所需的营养问题上，可能有很多不及格的。

“知心姐姐”说，孩子的心灵成长需要五大营养：肯定、自由、情感、宽容和梦想。

孩子渴望肯定。父母的评价永远是孩子最在乎的，没有一个孩子不愿意得到表扬！那么，我们就要善于发现孩子的进步，哪怕是一顶点儿！要慷慨地伸出我们的大拇指，给他们以鼓励，赋予他们成长的信心。

孩子需要自由。要让他们有机会自己做主！要给他一定的时间和零花钱让他学会管理、合理支配；给他读书的自由，让他养成爱读书的习惯；给他发展个人兴趣的自由，激发他们的创新精神和潜能。

孩子需要情感，要培养孩子与自然、与社会相容的能力，让他们学会付出和感受爱心。我们都懂得怎样去爱孩子，但我们现在要学会教孩子付出爱心，让孩子们的心灵世界也充满爱。

孩子渴求宽容，宽容也可以培养孩子的胸怀和胆识。在急功近利的情况下，我们往往只看到他们的缺点而忽略了其存在的优点，轻则呵斥，重则打骂。其实我们大人也有做错的时候，何况小孩子呢？如果我们试着把自己放到孩子的位置去和他们交流，也许会发现我们与孩子的沟通会更容易，宽容孩子的错误和缺点往往比打骂更容易获得孩子的理解。

孩子们都有自己的梦想，我们做父母的就要给他们插上梦想的翅膀。孩子的想象力是丰富的，受思维定势的禁锢，我们常常对他们的想法或者嗤之以鼻，或者斥为“异想天开”，从来不加引导，不去理会。但是我们恰恰忘了：没有鹰击长空梦想，哪有莱特兄弟的飞机？没有鱼翔浅底梦想，哪有海洋里遨游的轮船？没有梦想，我们可能还生活在茹毛饮

血的时代，没有梦想就不可能有未来！有了梦想才能超越，才能摆脱平庸。我们都从孩童时代走过，想一想，那时我们的梦想现在已经实现了许多……所以，我们应该保护孩子们的梦想，鼓励他们去想象、去创造。

“听君一席话，胜读十年书”。 “知心姐姐”的话如黄钟大吕，深远凝重，发人深省。通过“知心姐姐”的专题讲座，不少家长深深体会到：忽视孩子心灵的成长是我们教育中的盲区，心灵的成长和身体的成长一样需要均衡的营养。孩子是我们的未来，寄托着我们的希望，关爱孩子，关注孩子的心灵成长是我们所有人的责任。赋予孩子健康美好的心灵是父母留给孩子最宝贵的财富！