

最新心理健康的演讲稿(模板14篇)

爱党是一个信仰和情感的结合体，是对党的忠诚和热爱的体现。以下是小编为大家整理的比赛经验分享，希望对大家有所帮助。

心理健康的演讲稿篇一

现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，你们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。许多心理学测验也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲倍增，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。那么青少年心理健康的标准是什么呢？我觉得青少年的心理健康应具备以下素质：

一、有远大的志向。心理健康的青年人，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂。他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

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。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不亡自菲薄自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

三、能正视现实，勇于解决问题。心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能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；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

四、乐于交往，能保持和谐的人际关系。心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤傲。他能和多数人建立良好的关系，参与他人同心协力，合作共事。

学生们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，去面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

六、要正确对待成功与失败。例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学却丧失了勇气。诚然，分数对正在苦学的高中生来讲的确很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，

那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，这才是良好的心理情绪所必需的。

国外有句格言：“我是我心灵的主宰。”最后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！

心理健康的演讲稿篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

首先要感谢幸福小学、老师给我这次和同学们交流的机会，今天我要和同学们分享的主题是“心理健康、快乐成长”。

在我国，最新一次全国4到16岁少年儿童心理健康调查发现，中国儿童的心理和行为问题的发生率高达13.9%。有关部门还对中、小学生做了一次抽样调查，发现40%左右的中学生有不同程度的心理障碍。这些数据表明，青少年成长过程中出现的心理健康问题比成人更为严重。

第一、正确认识自己，学会自我欣赏。要相信自己，天生我材必有用，不要自卑，不要自负。每个人都有自己的优点，都有可爱和可造就的一面；不存在差学生，只存在有差异的学生。

第二、正确面对挫折和困难，学会自我反思。学习中成绩不免有起伏变化，也会碰到各种各样的困难。在面对考试失利或者成绩下滑时，做到及时发现和反思，相信失败是成功之

母;也要相信每个人都有自己的长处和短板，一定不要因为自己一时的劣势而自怨自艾。这些都是真实的你，而且真实的你每一天都在成长，失败也是正常的表现。

第三、积极参加活动，学会正确交际。参加各种社团活动，培养自己广泛而稳定的兴趣，培养自己一定的特长，都可以从中获得快乐。随着心理断乳期的来临，有些同学变得不愿与人交流，其实多与老师、同学，家长、朋友交流，可以增长知识，受到启迪，增进友谊，能给自己带来意外的收获和快乐。

心理是否健康，不仅仅是影响一次考试的发挥、影响一场比赛的胜负，还会影响我们工作、学习和生活的方方面面。同学们，让我们在关注身体健康的同时，成为自己情绪和心灵的主人，始终保持健康积极的心态，快乐成长。

谢谢大家!

心理健康的演讲稿篇三

各位老师，同学们：

下午好！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。

人的一生会经历难以计数的竞争，无论是在学校或是工作中，竞争都是不可避免的，竞争是激烈的，一个人要培养自己良好的竞争意识，敢于竞争，一个人不可能在人生的每一阶段都走在别人的前面，人在落后的时候，往往可以通过总结经验，改进方法，调整身心状态以蓄势待发，惧怕竞争，逃避竞争就等于放弃了进一步发展的机会，人与人之间不光有竞争，合作与交流也是必须的，独木难成林，同学之间学会合作，在讨论和思辩中学会交流，开阔视野，拓宽思路，共同进步，高三学生要善于培养良好的竞争意识及合作精神，克

服畏惧心理和嫉妒心理。

考试对我们的影响很大程度上取决于我们对考试的认识，我们要把考试看作是对自己知识和能力的一次检验，如果考上大学，获得深造，自然是好事，如果考不上，仍可以通过其它形式深造，条条大路通罗马，何况人的事业成功，并不在于是否上了大学，而主要靠良好心理素质，如正确的思维，稳定的情绪和坚强的意志，健康的心理和人格已成为 21 世纪人才的重要标志。

心理学家认为，合理的信念会引起人们对事物做出适当的情绪反应，而不合理的信念则会导致不适当的情绪和行为反应，高三学生不要抱着这样的态度和信念：成败在此一举，考不上无颜见江东父老，事情本身是中性的，但是当人们赋予它自己的偏好，欲望和评价时，便有可能产生各种烦恼和困扰，对事物的不合理、不现实的信念是导致情绪障碍和神经症的根本原因，所以我们应该训练自己科学地进行思维与分析，学会使用客观、理性的思维方式，纠正不合理的、失真的认识，正确对待高考，克服考试焦虑，保持稳定的情绪。

每个人都在追求一定水平的目标，不然，个人就失去了前进的动力，关键在于目标的实现与自身的能力水平相统一，要学会全面看问题，正确评价自我和他人，正确分析主客观情况，及时有效地调整期望值，高三学生在复习应考的每一阶段，都应制订切合实际的目标，如果目标过高，虽全力以赴，但仍力不从心，达不到自己希望的目标，就会使自己产生失败感，挫伤了自己的自信心和自尊心，对建立的大目标，应分解成各种渐进的子目标，经过努力不断实现一个个具体目标，会使人接连获得成功的喜悦而产生更大的心理动力，保持旺盛的进取热情，实现远大目标，高三学生面临着来自多方面的压力，要客观地估价自己，期望值适中，增强必胜信念。

研究证明，应试者的应试技能如何，同其考试焦虑水平较高

有一定相关.也就是说,应试技能较差,其考试焦虑水平较高,应试技能较好,其考试焦虑水平低。所以,加强对高三学生的考前辅导,努力提高应试技能,有助于预防和减轻考试焦虑。教师要结合本学科特点,加强对高三学生应试技能的指导,包括养成良好的学习习惯,做好应试前的准备工作,掌握应试过程中注意的事项,在复习的后阶段,容易出现这样的现象:复习了一段时间自己的水平却没有明显的提高,停滞不前,这就是心理学所说的“高原现象”,“高原现象”的产生有两点原因:一是学习方法的变化,随着复习的深入,要求有更新更好的方法才能适应,而在旧方法不能适应,新方法尚未建立时,容易出现“高原现象”,二是心理上的一些变化,如兴趣下降,厌烦,疲惫等也会导致“高原现象”的出现,要突破“高原现象”,应该优化知识结构,通过比较、分析、归纳、概括等手段使自己已有的知识系统化,避免在知识使用时出现混乱。要养成勤于思考、总结的复习习惯,培养自信心,以良好心态面对复习中出现的不足和困境,注意劳逸结合,经常锻炼身体,合理补充营养,这样,你就以强健的体魄,旺盛的.精神学习。

自我暗示是指自己把某种观念暗示给自己,并使它实现为动作和行为,自我暗示现象经常在我们的意识和无意识中发生,例如,当我们有事必须在第二天清早起来时,往往到时候就会醒来,其原因就是前一天晚上我们在有意无意中对自己作了强烈暗示:“明天一早有事,必须早醒!”,由于考试的强大压力,考生很容易变得焦虑、烦躁、不自信,这会影响到平时的学习和模拟考试,导致成绩不理想,造成精神状态不佳,要想摆脱这种状态,对自己施加积极的心理暗示是一种很好的解决方法,同学们可以设计一个鼓动自己的常用语,据说许多日本人在每天出门前,都要对着镜子大喊三声:“我是最好的!”然后,信心百倍地上班去了,像这样经常充满激情地对自己说一些鼓励的话,这种暗示就在自己的潜意识中产生了作用,这是心理学上的暗示疗法,对自己的第一个长处,每一点进步都经常地、始终不断地进行肯定时,就会使乐观的态度,良好的情绪成为“自我”的主宰,

使心理状态在自我激励、自我安慰中得到调整，每一天都保持自信、愉快、轻松的心态，要消除自卑，树立自信。自卑者要学会自己从自己的点滴进步中发现自身的价值，将这些进步适当地归因为自己的能力，千万不要对自己做出消极暗示，如考试时紧张怎么办，不会做题怎么办？考不上大学怎么办……越想越怕，越怕越紧张，性格内向、敏感多疑的考生要自信地去迎接机遇和挑战，不要自缚手脚，处处以别人为参照物来贬低自己，毕加索有这样一句名言：“你就是自己的太阳。”不为他人的辉煌而眩目，不为自己的平凡而自惭，自立，自强，自尊，自我激励，以今日之我战胜昨日之我。

生活在现实环境中，每个人都会有一定程度的不安、紧张、恐惧、担忧、焦虑心理，有的心理学家认为，这是人类很正常的心理现象，一般的人并不太在意这种不适，慢慢地随着人的主客观条件的变化，这种不适感自然而然地消失了，而神经质者对自己的这种不适感非常敏感并过分关注，认为不安、紧张、担忧等是不应当有的，因此力图排斥它，否定它，拒绝它，感觉与注意彼此促进，交互作用，使他们陷于焦虑和痛苦中，心理学家认为这些人应正视自己的不良情绪，接受症状，顺其自然，带着症状去做应当做的事，把注意力慢慢转移到要做的事情上，使症状减轻以至消失，在行动中转变自己的强迫观念和不良性格，高三学生对自己面临的高考而产生的紧张不安、焦虑、恐惧等心理，只要程度不强烈，就不要过分关注，带着这些不适去生活和学习，把注意力转移到应当做的事情和行动中，减轻心理压力，保持心理平衡，生活经验告诉我们，积极进取就必须有健全饱满的情绪和适度的紧张感，适度的紧张情绪，能增强大脑的兴奋过程，提高大脑的运动功能，使人思维迅速，反应敏捷，适度的紧张可以使人体免疫系统处于戒备状态，使疾病难以发生发展，前苏联科学家对此做过研究，他们发现，生活在战争期间的人，发病率明显低于生活在和平环境中的人，他们认为，这是因为人们在战争环境中精神紧张，生活积极，进取心强，抗病力也随之增强，生活需要适度紧张。

神经症在青年学生中的患病率开始上升，神经症主要是由心理社会因素等导致产生的一类心理疾病，神经系统检查没有病变，神经症是一组功能性疾病，包括神经衰弱、强迫症、抑郁症、恐惧症、疑病症、焦虑症等，共同特点是大脑皮层功能发生暂时的、可逆转的紊乱，而它们又有各自的特征：神经衰弱容易兴奋也容易疲劳的精神变化；强迫症的无法自控的思维或行为；焦虑症的烦躁不安，紧张焦虑；抑郁症的多愁善感，抑郁不安；恐惧症的杞人忧天，无可名状的恐惧；疑病症的多疑善虑，总是猜疑自己被骗，或遭遇到不测，一般说来，发病常与心理因素有密切关系，不健康的个性常构成发病的基础，如性格内向，敏感多疑，胆小怕事，多愁善感，自尊心强，青年学生要正视现实，树立积极的人生态度，增强自我认识、自我评价，自我调控能力，培养良好的性格，提高社会适应能力，磨练个人意志，增强心理承受力，保持心理平衡。

上面我介绍了心理学的一些知识，包括心理治疗的一些方法，如合理情绪疗法，暗示疗法，顺其自然的森田疗法，这里再介绍一些心理保健方法。

就是在心理想象引起焦虑或恐惧的事物来逐步脱敏，比如用这种方法克服考试恐惧（考试焦虑），就可以在安静的环境中微闭双眼，放松肌肉，先想象自己在进行一次不很重要的考试，在产生恐惧心理反应的同时，令自己继续放松，并告诫自己恐惧是不必要的，当逐步克服对这种考试的恐惧后，可继续想象更加重要的考试情境，直到想象到高考的情境，这样，循序渐进，考试恐惧也就可逐步克服。

利用或创造各种情境，把压抑的情绪抒发宣泄出来，以减轻心理压力，从而较好地适应社会环境，如倾诉疏泄，是通过与亲朋好友的交谈尽情地将消极情绪倾诉出来，交谈对象须是你亲近且能理解你的人；书写疏泄，如果你内向，不习惯人前流露情绪，可以用写信，记日记或写诗等方式将内心的消极情绪宣泄出来，将不快流于笔端，心理舒畅了许多；运

动疏泄，以体育锻炼这种运动性疏泄方式将不满，抑郁和愤怒情绪宣泄出去，疏泄疗法对焦虑症、恐惧、抑郁等症有较好的效果，而且对溃疡、偏头痛和常人的消极心境也有相当大的缓解作用。

是有意识的放松全身肌肉，并由此而产生舒适的感觉和平静安宁的心理状态，克服不良情绪的心理疗法。其简单易行，效果明显，方法如下：你可以静静地坐在椅子上或躺在床上，闭上眼睛，并慢慢调匀呼吸，然后你开始用意念放松全身肌肉，可先从额头开始，你可想象：“现在我的额头开始放松……好了，额头已经完全放松了，软软地，像棉花一样了。”接着可以依次放松鼻子、两颊、下颌，最后一直到脚部，当放松后，你可以感觉到全身放松，同时紧张和不安便会悄悄消失了，这种方法可经常使用，每次5—10分钟，这种方法可帮助你解除心理紧张和心理压力，增强你的心理耐力。

是用音乐陶冶性情，调整心境的心理保健法，欢快的旋律，可加强肌肉张力，振奋精神；柔和的音调和徐缓的节奏可平稳呼吸，镇静安神；优美的音色可降低神经张力，使人轻松愉快，每个同学的性格、音乐修养不同，所以应有针对性的选择不同乐曲，注重整体调节，音乐疗法也可以利用大自然中有益于身心健康的音响，凡是由精神因素引起的高级神经活动过度紧张，大脑机能活动暂时失调而造成的各种心理问题，如焦虑症抑郁症，都可用音乐疗法予以治疗。

人生难免要面对各种诱惑和挑战，但要坚信自我，去营造一方属于自己的情感天地，尤其是在社会急剧变革，潮流如涌，竞争激烈的当今时代，更应该清醒地把握自我，审时度势地去塑造健康的心理，健全的人格，善待成功和失败，洒洒脱脱，一步一个脚印地走向新的更加美好的明天，你就是自己的太阳。

心理健康的演讲稿篇四

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:某某某是20__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。20__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化“水手”里所唱：风雨中这点痛算什么；擦干泪不要怕！至少我们还有梦！

同学们：坚强乐观！就是你心中的阳光！你坚强乐观！你的心自会充满阳光的力量。我们相信：乌云遮不住太阳！是的！遮不住的！

同学们：让我们的心充满阳光！忘掉昨日的烦恼痛苦！去迎接明天的快乐人生！

心理健康的演讲稿篇五

在成长的过程中出现一些心理问题是正常的现象，关键在于如何正确对待它们。

生理健康，能力增强；心态不好，生理健康差，能力差，好的心态有助于成功，差的心态可以毁灭自己。

当孤独、自卑、痛苦、委屈向你袭来时，不要害怕，在你的身边有默默支撑你的力量，来自于你的父母、老师、朋友。尝试倾诉，他们都愿成为你真诚的朋友，倾听你的诉说，与你一起分享成长的快乐，分担成长的烦恼。

正视自己，了解自己，明白自己是个怎样的人：有哪些优点和缺点，兴趣和爱好，理想和志向。接纳自己，高也罢，矮也罢，胖也罢，瘦也罢，镜子里的那个人才是你自己。以满心的喜悦去面对自己，树立起信心为自己鼓劲，努力去做那个最好的自己。

一家在美国上市的中国教育企业“新东方”。他们都成为了今天最棒的自己。不管底子有多薄，基础有多差，只要从自身出发，付出努力，让每一天都有收获，每一天都有进步，我们完全可以成为最好的自己。

九年级的同学们，中考的脚步越来越近了，三年来你们付出的所有艰辛和汗水，都将在这火红的6月收获。最后一个多月的拼搏，是意志的较量，更是心态的比拼。在这个关键时刻希望同学们学会自我调整，劳逸结合，保持阳光心态，从容面对中考，相信你一定会收获那份属于自己的成功！

心理健康的演讲稿篇六

尊敬的各位领导、亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我演讲的题目是（中学生如何曾能有一个健康的心理）。如果我问一位同学：“你健康吗？”他也许会说：“我当然健康！瞧，我壮的像小牛犊，从没胜过玻”可是你健康不应是指体格健壮与否，还应包括心理在内的健康。

那么，如何让自己的心理更健康？我们从下面几点来注意：

1、不要对自己过分苛求：有些人做事要求十全十美，对自己要求近乎吹毛求疵，往往因为小小的瑕疵而自责，结果受害者还是自己。为了防止挫折感，应把目标要求定在自己能力范围之内，懂得欣赏自己已有的成就，自然会心情舒畅了。

3、疏导自己的愤怒情绪：当我们勃然大怒时，会做出许多错事或事态的事。与其事后后悔，不如事前加以自制，把愤怒转移至另一方面，如打球和唱歌之上，练就一种阿q精神。

4、偶然亦要克服：一个做大事的人处事是从大处看，只有一些无见识的人才会向小处钻的。因此只要大前提不受影响，在小处又是亦无需过分坚持，以减少自己的烦恼。

5、暂时逃避：在生活受到挫折时，便应该暂时就爱你个烦恼放下，去做你喜欢做的事。如运动、睡眠、看书等，等到心境平衡时，再重新面对自己的难题。

6、找人倾诉烦恼：把所有的抑郁埋藏在心底只会令自己郁郁寡欢。如果把内心的烦恼告诉你的知心好友或师长，心情会顿感舒畅。

8、在一段时间内只做一件事：依据美国心理辅导专家乔奇博士发现，构成忧思、精神崩溃等疾病的主要原因是患者面对很多急需处理的事情，精神压力太大而引起精神上的疾病，要减少自己的精神负担，不应同时进行一件以上的事情，以

免心力俱疲。

9、不要处处与人竞争：有些人心理不平衡，完全是因为他们太爱竞争，使自己经常处于紧张状态。其实人之相处，应该以和为贵。

10、对人表示善意：我们经常被人排斥是因为人家对我们有戒心。如果在适当的时候表现自己的善意，对交朋友，少数敌人，心情自然会变得平静。

11、娱乐：这是消除心理压力的最好方法。娱乐方式不要太要，最重要的是令心情舒畅。

只有适时的接受必要的心理辅导拥有健康的心理，我们才能顺利而轻松的解决学习和生活中出现的问题，从而更好的适应新的环境，不断保持与增进身心健康，是人生健康丰富的开展，迈向自我实现。

谢谢大家！

心理健康的演讲稿篇七

在犹太人中流传着这样一个故事：“塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里去演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，天气热的受不了。她没有人可以聊天，身边只有墨西哥人和印第安人，而他们又不会说英语。她非常难过，于是就写信给远在以色列的父母，说要丢开一切回家去。赎罪日那天，她收到父亲的回信，回信只有两行，这两行信却永远留在了她心中，完全改变了她的生活。信的内容是这样的：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”塞尔玛读懂了父亲的信，觉得非常惭愧，她决定留下来寻找沙漠中的“星星”。于是，她开始和当地人交朋友，研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物、物态，又学习有关土拨鼠的知识。没多久，她惊

奇地发现当地人对她特别友好，把自己最喜欢的，舍不得卖给观光客的纺织品和陶器送给她做礼物，她发现原来难以忍受的沙漠环境变成了令人兴奋、留连忘返的奇景。于是，她不再抱怨，不再焦虑，而是把原来使她认为恶劣的情况看做一生中最有意义的冒险，并为此写了一本书《快乐的城堡》。”她从自己的铁皮房里看出去，终于看到了“星星”。沙漠没有改变，印第安人也没有改变，所有的东西都没有改变，是什么让这位女士的世界发生了这么大的改变呢？是心态，是塞尔玛的内心发生了变化，她的心态变了，整个世界给她的感受也随之发生了相应的改变。这不仅让我联想到父母眼中的孩子。我们看到了孩子身上的“沙漠和荒芜”，还是看到了孩子身上“星星”的光彩？同样的道理，这也取决于我们的心态。有些父母在观察自己的孩子时，总是以警察般细微、锐利的目光去审视，恐怕落下一点点劣迹从而让孩子变坏，从不放过孩子哪怕一个小小的错误和缺点。父母们有着非常重要的理由，那就是：爱他们的孩子。因为爱，所以怕他们有什么闪失，怕他们因小小的失误导致更重大的错误。于是，就会把孩子每一个小小的错误都大张旗鼓地拿出来，给孩子摆事实、讲道理，苦口婆心地劝说，甚至以打骂、威胁来强迫孩子恢复父母心中的完美形象。殊不知，就在父母的教导与教训中，让孩子更加强化的自己的缺点和错误，让孩子变得谨小慎微，变得自卑而失落，甚至在愤恨中破罐子破摔，迷失了自己。其实，这就是父母在孩子身上把“沙漠和荒芜”扩大化了，从而失去了看“星星”的机会。如果父母能改变一下心态，用欣喜的目光去观察我们的孩子，用欣赏的态度去注视我们的孩子，用客观的心态去对待孩子的缺点和错误，我们就会看到一个正面的、优秀的好孩子，缺点和错误只是一张白纸上的‘小点而已，甚至小到可以忽略不记。我们就会发现，当我们以孩子是一个独立个体来尊重、来呵护时，孩子就会变得更加让我们顺心顺意。这时候，你的焦虑和对孩子未来的紧张也就会消失不见，因为你在孩子身上看到了与以往不同的色彩，看到了孩子身上“星星”的风采。另外，还有些父母总是忧心重重地叹息：“我的孩子怎么总是出问题？我的孩子为什么是一个问题孩子？”在这样的叹

息声中，你觉得孩子的问题越来越多、越来越严重，多到让你烦躁、愤怒，严重到让你惊慌失措。于是，你以劝说、警告、打骂、训斥的方式与孩子对抗着、与孩子的问题斗争着，你想以这样的方式让孩子的问题减少、让孩子不再出现问题，然而，事与愿违，你会发现，孩子的问题没有减少，反而增多，反而更加的严重。你与孩子之间的关系也陷入到一个恶性循环之中，孩子封闭了自己的世界，从而让你更加看不到孩子身上闪光的色彩。痛苦和伤害也就在你和孩子的心中、身上漫延的越来越严重了。其实，如果我们改变一下心态，把孩子在成长的每个阶段出现的问题看做他们成长的必然，看做孩子成长的一个契机，看做一个与孩子沟通的平台，我们的内心就会变得坦然，能坦然地面对问题的时候，就能平和地面对孩子，父母与孩子之间就能形成一种良性的沟通，问题也就不再成为问题，而是给我们的一个机会了。从父母这方面来说，孩子成长中遇到了问题，正是我们反思自己的教育方式和自己的观念、心态的好机会，我们可以在反思与改正的同时，成长了我们自己。从孩子这方面来说，孩子每出现一个问题，对孩子也都是一个成长的动力来源，在问题出现、解决、消失的处理过程中，孩子就会学到很多、明白很多，当然也就成长了许多。从这儿看，孩子在学习、生活过程中出现任何问题，对家长和孩子来说都算是一件好事儿。如果以这样的心态去面对我们的孩子，家长是平和的，孩子是快乐的。

改变心态，你会看到一个不一样的世界；改变心态，你会看到一个优秀的好孩子。

心理健康的演讲稿篇八

尊敬的全体教师、亲爱的同学们：

从20__年就有杂志和媒体报道，现今在社会上流行着一种严重影响人心理健康的传染病——心流感，又被称为现代病，尤其在青少年中发病率最高、危害性最大。总体表现就是整天

烦恼、没劲、对人没爱心、对事懒得作、精神上消极、行为上偏激。虽然注重追逐物质快乐，但却感觉精神失落，既不愿回忆过去，又不能面对眼前，更不想憧憬未来，整天虽然笑语欢歌，但背后却始终是挥之不去的迷惘。它像其它流感一样迅速传染着，衍生着，使人们宁愿将精力和热情全部付诸网络的虚拟空间，也不愿对现实给以一个真切的表情和行动。它在青少年中的具体表现是：

1、情感混乱：他们可以为电视剧泪流满面，却将亲人的好心叮嘱斥为罗嗦。常发短信祝福别人包括他们的亲人“节日快乐”，却无视自己的父母殷切期望和辛劳付出。同学间可以为一点小事大伤和气，还可以为一点小事帮人打仗、不计后果，从某种角度讲，友情变成了利益的结合体、团伙的代名词，这完全失去了友谊的高尚和谐的本意。爱情本应是成人涉足的认真而纯洁的情感，而个别青少年却无视人格和体面随意追逐，随便示好。还有些人还引以为荣、跟随效仿。

2、精神烦乱：他们泡网吧可以不舍昼夜，却常常“没空”完成学业；听课学习等(正事)时萎靡疲惫，闲事时却激情高涨；小道消息等无聊事记忆犹新、津津乐道，单词等有用事含糊混淆、无心记忆；高雅的文学不爱问津，低俗的小报爱不释手。

4、心理矛盾：虽然喜欢清雅洁净的环境，自己却高声喧哗、乱扔纸屑；虽然讨厌别人在语言和行为上伤害自己，自己却在这方面不时地伤害着别人；总想把事情做好，在做事时却不用心。越是要好的同学越是帮助他掩饰缺点，任其自我损害和下滑。心流感的具体表现很多，就不一一列举了。

心流感已经被社会所公认是一种传染病，希望每一名学生都能依据症状检测自己，依靠道德规范对照自己，依靠清醒的头脑、顽强的毅力抵御疾病和保护自己。让我们防御心流感，拥有健康的心理。

无数事实证明：弟子规是防控心流感的最佳良方，父母和师

长是医治心流感的最好医生，倾听教诲、检点自己、帮助他人、创造清新环境是根除心流感的有效途径。

无数事实证明：高尚的道德品质和良好的行为习惯是一个人的最高学历、人生的最大魅力和成功的最大竞争力。成功人士对幸福的评价就是有目标可奔、有事可做、有人可爱。让我们对自己的未来充满信心和激情，对学习和工作饱含毅力和热情，对身边的人拥有无限的关爱、包容和真情。有人说：从你的今天就能看到你的明天。如果每名同学都能真正拥有一个健康、充实、向上的今天，就一定会拥有一个成功、辉煌、幸福的明天。

最后，让我们从内心唾弃和清除心流感，帮助他人战胜心流感，让我们都去自主营造健康、洁净、文明的心灵乐园。

谢谢大家！

心理健康的演讲稿篇九

各位女士：

你们好！

非常荣幸和大家相识，感谢xxxxx给我们提供这个机会与大家交流。

首先做一下自我介绍，我是xxx咨询工作室的专职心理咨询师，名字叫xxx□

今天我想借此机会和大家交流一下心理咨询方面的知识。

心理咨询目前在我国特别是在我们河南这个内陆省份，是一个新兴的行业，许多人对它还很陌生，还需要一个认知和接受的过程，基于这个情况，我今天仅仅是和大家交流一下心

心理咨询的普及性的两个问题。

一是心理健康的问题，二是心理咨询的问题。

说起心理健康，我想大家或多或少都会有所了解，但很多人对这个概念还不是很明确，那么我想请问一下在座的各位，什么是心理健康呢？可能有的朋友会说，心理健康就是心理没毛病。

在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。

这个概念比较抽象，具体讲有四个方面：

第一：心理健康就是身体、智力、情绪十分的协调，能适应环境。

也就是说，当你到一个陌生的地方，能很快适应新的环境，新的生活，自我调节能力很强。

出现持续焦虑不安、失眠以及其他一些情绪上的反常，为什么会这样呢？经过咨询师了解，原来是这位女士害怕到了异国他乡在陌生的环境中自己无法生存所以导致心理失衡，通过这个例子可以看出这位女士的身体与情绪调解能力的不足。

不过我相信在座的各位这一方面许多人都做的非常好，否则你可能会存在着不同程度的心理问题。

第二：心理健康就是在人际关系中能彼此谦让。

经过咨询师耐心询问，得知是因为这为女性仅仅是讨厌她的一位女同事而导致情绪不良。

第三：心理健康就是有幸福感。

这一条非常的重要，我想统计一下，认为生活很幸福的女士请举手

举手的人不多，我想请问各位，我们现在的生活衣食无忧，丈夫宠爱、孩子乖巧。

你每个月挣一千块钱，但总想花三千块钱，你能办到吗？不能，所以心理就极不平衡以致失去了幸福感。

有句俗话说的好，叫“知足者常乐”。

可是在他的盛名之下，有谁知道他同样忍受着感情与事业带来的压力，以致身心失衡患上了严重的抑郁症而无法自拔，最后自杀身亡。

张国荣的自杀引发多个影迷随他而去，这不能不说是一件悲哀的事情。

如果张国荣能有幸福感，能够在咨询师的帮助下很好的调节自己的不良情绪，今天我们就不会再为这位巨星的逝去而叹息。

所以希望大家珍惜你的生命，珍惜你的生活，珍惜你手中的幸福！

心理健康的演讲稿篇十

征服畏惧，战胜自卑，不能夸夸其谈，止于幻想，而必须付诸实践，见于行动。建立自信最快、最有效的方法，就是去做自己害怕的事，直到获得成功。具体方法如下：

在各种形式的聚会中，在各种类型的课堂上，后面的座位总是先被人坐满，大部分占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立信心。因为敢为人先，敢上人前，敢于将自己置于众目睽睽之下，就必须有足够的勇气和胆量。久之，这种行为就成了习惯，自卑也就在潜移默化中变为自信。另外，坐在显眼的位置，就会放大自己在领导及老师视野中的比例，增强反复出现的频率，起到强化自己的作用。把这当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。虽然坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

眼睛是心灵的窗口，一个人的眼神可以折射出性格，透露出情感，传递出微妙的信息。不敢正视别人，意味着自卑、胆怯、恐惧；躲避别人的眼神，则折射出阴暗、不坦荡心态。正视别人等于告诉对方：“我是诚实的，光明正大的；我非常尊重非常尊重你，喜欢你。”因此，正视别人，是积极心态的反映，是自信的象征，更是个人魅力的展示。

许多心理学家认为，人们行走的姿势、步伐与其心理状态有一定关系。懒散的姿势、缓慢的步伐是情绪低落的表现，是对自己、对工作以及对别人不愉快感受的反映。倘若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，缺乏自信。反过来，通过改变行走的姿势与速度，有助于心境的调整。要表现出超凡的信心，走起路来应比一般人快。将走路速度加快，就仿佛告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情。”步伐轻快敏捷，身姿昂首挺胸，会给人带来明朗的心境，会使自卑逃遁，自信滋生。

面对大庭广众讲话，需要巨大的勇气和胆量，这是培养和锻炼自信的重要途径。在我们周围，有很多思路敏锐、天资颇高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而是缺乏信心。

在公众场合，沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也别谈，而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道

我是这么无知。”这些人常常会对自己许下渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次的沉默寡言，都是又中了一次缺乏信心的毒素，他会愈来愈丧失自信。

从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心。不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言。有许多原本木讷或有口吃的人，都是通过练习当众讲话而变得自信起来的，如肖伯纳、田中角荣、德谟斯梯尼等。因此，当众发言是信心的“维他命”。

心理健康的演讲稿篇十一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是心起步心理社的社长小伟。

今天，我在国旗下讲话的主题是《从心起步，健康成长》。如果我问你“你健康吗？”你一定会说：“我当然健康了。瞧，我好得很呢！”可是，“好得很”只能说明你生理健康而已。其实，一个真正健康的人不仅是生理上的健康，同时心理也要健康。众所周知，一个心里装着假丑恶的人，无论他的体格怎样强壮，他也不会是一个健康的人，因为他的心理不健康。联合国世界卫生组织提出了一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”。就拿身边的有些同学来说吧，他们常常想着玩手机、电脑，很少花心思来想一些自己该做的事情。作为一位中学生不为自己的学业担忧，总是懒懒散散的过日子，心中已经没有了远大的理想，我想他至少不是一个幸福的中学生。

那心理健康的中学生是什么样的呢？

首先，我们有着正确的人生态度，抱有正确人生态度的'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，对自己在班级上的也十分敬业地认真负责。

其次，心理健康的同学有着满意的心境。他们有自知之明，对自己的外貌、德才学识有正确的分析。他们在别人的议论包围中既不会被赞扬、歌颂冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，他们能够做到从别人的议论中吸取有益的东西。他们不骄傲自大，也不自轻自贱，对人总是言而有信，善气迎人。对自己的优点与缺乏有清醒的认识，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。他们能体谅父母的亲情，能珍惜同学之间的友情，能尊重老师的恩情，因此他们总是受人喜爱而不是令人厌恶的。当我们的人际关系和谐了，心情自然也会较为舒畅，心理就会处于健康的状态中。

最后，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。他们能够做到自信而不狂妄，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，老实、正直的作风，谦虚、开朗的性格。

同学们，无论你在何时，都要学会关注自我，不仅要关注自身的身体成长，更要关注自己的心灵成长。只有心灵健康了，我们才能活得积极乐观，我们才能真正健康成长。记得在去年的运动会上，我第一次感受到史无前例的紧张，作为班级的领操，站在队伍的最前方，我们位置的前方就正对着评委，我的腿开始瑟瑟发抖，但是，因为心理课给我的帮助，我尝试着用观呼吸的方式让自己冷静下来，心中也坚信着自己，最后，我做到了。我带着着班级的同学完成了这次比赛。即

使那时心中有所畏惧，但是，我看见了紧张，我和紧张和谐相处，紧张就成为了我的朋友，他变成了一份力量，给了我极大的帮助。这件事，让我知道心理学可以用在生活的很多地方，心理学就是生活。

为了呵护好我们幼小的心灵，使它免受伤害，我们必须给它“多浇水”、“多施肥”、“多除草”。这样我们这棵“心灵小树”才能健康地成长为“参天大树”。心起步正是为了帮助同学们呵护心灵小树而创造的，它在知行楼二楼，那里有一条温馨的心理长廊，尽头是那“柳暗花明又一村”的心起步心理室，一方小天地，来到那里，便会觉得心旷神怡，走进心理室，温暖如家，心理老师亲切如友人。走下楼梯，眼见“海阔天空”，一张白色的沙发，软软的靠枕，安静的书架，这里是我们心灵的港湾。邀请你来提供快乐也可以提供困惑，让我们翻开心扉，缔造美丽人生，从心起步，让心灵小树茁壮成长。

我的演讲结束了，谢谢大家！

心理健康的演讲稿篇十二

我们知道，种子萌芽生长，必须经过黑暗中的挣扎才会有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世纪的小学生，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，才能在学业、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，学生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，你们却在忙碌着大人为你们准备的各种补业。你们只能透过窗户凝视着蔚蓝的天空，数着天空飘过的白云，看电视更成了你们遥不可及的奢望。在这种紧张的学业生活里，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。

(1) 学业和升学竞争导致的过度焦虑。

望子成龙，望女成凤，已经成了一些家长的愿望。一些孩子刚刚入学，其家长就把注意力放在孩子是不是能考“双百”上。一旦成绩不理想，就连吓带逼、连骂带损，给你们造成巨大的心理压力，致使学生视学业如畏途。

(2) 交往中的心理矛盾与冲突。

现在的小学生，绝大部分都是独生子女，许多人从小养成了自我为中心，不关心他人，依赖性强、不容他人等不良倾向。而且孤僻、不合群的情况也很严重，这使他们在处理人际关系方面，面临很大的问题。小学生因为人际关系冲突苦恼的比例相当大，由于同学关系紧张和冲突而患病，比如学校恐惧症，或出走、自杀的情况也屡有发生。

(3) 与父母、师长缺乏理解和沟通导致的心理矛盾和冲突。

与父母、师长难以沟通，相互间缺乏必要的理解也是造成你们心理问题的一个重要因素。这种冲突随着你们年龄的增长，使你们普遍感到压抑、苦闷、无助和烦躁。一方面你们特别希望父母、老师理解你们的想法和做法；在教育实践中教师经常遇到因与家长和教师难以沟通而苦恼的学生前来寻求帮助，一些学生甚至痛哭流涕，足见其心理上压力之大。我们现在许多学生在情绪情感方面主要的心理问题有：抑郁、焦虑、易怒、羞怯、嫉妒、恐惧等心理问题。在行为方面存在的主要问题一般是：过失行为、说谎行为、偷窃行为、攻击行为、破坏行为、逃学行为等等。

(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) 学业多侧面、多角度地看待学业和生活。

(1) 增进自我体察：自我观察并认知有哪些心理需求和感受；学业描述自我感受；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。

(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；学业非语言沟通技巧：眼神接触、表情、体姿、声调、手势。学业语言沟通技巧：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：学业如何作不失理智的争辩；学会互惠互利的协商技巧。

(4) 学业与人合作：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。

□□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) 学业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) 学业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) 学业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。

增强耐挫意识。认识到遭遇挫折是正常的。学会耐挫方法。学业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。

心理健康的演讲稿篇十三

同学们：

大学生现在面临着很多的压力，造成了很大的心理差距，而社会发展的形势和家庭的影响是密不可分的。我们大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的期望，祖国的未来，肩负着历史的责任！

作为一个新世纪的大学生，学习心理学能更好地了解自己，开发自己的潜能，提高心理健康水平。不仅能够及时调适自己，还能增进身体健康。所以说，心理教育是大学生一门重要的课程。

总之，要成为一个有用的人才，就先成人。只有始终保持健康的精神状态，全身心地投入到学习和工作中，才能具有一个阳光光辉的日子。

谢谢大家！

心理健康的演讲稿篇十四

尊敬的各位领导、亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我演讲的题目是《中学生如何曾能有一个健康的心理》。

如果我问一位同学：“你健康吗？”他也许会说：“我当然健康！瞧，我壮的像小牛犊，从没胜过病。”可是你健康不应是指体格健壮与否，还应包括心理在内的健康。

那么，如何让自己的心理更健康？我们从下面几点来注意：

- 1、不要对自己过分苛求：有些人做事要求十全十美，对自己要求近乎吹毛求疵，往往因为小小的瑕疵而自责，结果受害者还是自己。为了避免挫折感，应把目标要求定在自己能力范围之内，懂得欣赏自己已有的成就，自然会心情舒畅了。
- 3、疏导自己的愤怒情绪：当我们勃然大怒时，会做出许多错事或事态的事。与其事后后悔，不如事前加以自制，把愤怒转移至另一方面，如打球和唱歌之上，练就一种阿q精神。
- 4、偶然亦要克服：一个做大事的人处事是从大处看，只有一些无见识的人才会向小处钻的。因此只要大前提不受影响，在小处又是亦无需过分坚持，以减少自己的烦恼。
- 5、暂时逃避：在生活受到挫折时，便应该暂时就爱你个烦恼放下，去做你喜欢做的事。如运动、睡眠、看书等，等到心境平衡时，再重新面对自己的难题。
- 6、找人倾诉烦恼：把所有的抑郁埋藏在心底只会令自己郁郁寡欢。如果把内心的烦恼告诉你的知心好友或师长，心情会顿感舒畅。

8、在一段时间内只做一件事：依据美国心理辅导专家乔奇博士发现，构成忧思、精神崩溃等疾病的主要原因是患者面对很多急需处理的事情，精神压力太大而引起精神上的疾病，要减少自己的精神负担，不应同时进行一件以上的事情，以免心力俱疲。

9、不要处处与人竞争：有些人心理不平衡，完全是因为他们太爱竞争，使自己经常处于紧张状态。其实人之相处，应该以和为贵。

10、对人表示善意：我们经常被人排斥是因为人家对我们有戒心。如果在适当的时候表现自己的善意，对交朋友，少数敌人，心情自然会变得平静。

11、娱乐：这是消除心理压力的最好办法。娱乐方式不要太多，最重要的是令心情舒畅。

只有适时的接受必要的心理辅导拥有健康的心理，我们才能顺利而轻松的解决学习和生活中出现的问题，从而更好的适应新的环境，不断保持与增进身心健康，是人生健康丰富的发展，迈向自我实现。

谢谢大家！