

最新心理健康讲座领导致辞 心理健康领导讲话稿例文(大全8篇)

诚信是公民应尽的基本义务，遵守法律规定和社会规范是每个人应肩负的责任。写一篇关于诚信的总结，可以从不同角度探讨诚信对于社会发展的重要作用。以下是小编为大家整理的诚信故事，希望能够给大家以启发和思考。

心理健康讲座领导致辞篇一

亲爱的老师，同学们：

大家早上好。

今天我演讲的题目是：拥有健康心理，享受快乐人生。

马克思说：“一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”所以，当我们在面对生活的酸甜苦辣时，拥有一种健康的心理，人生就会变得格外精彩。

在现实生活中，有多少人活在围城之中而不得志，终至日日寡欢、郁闷不已。对于我们这些生活在象牙塔中的高中生而言，面对学校和家长的各各种压力，心理越来越紧张、情感越来越多。然而所有的这些不解和疑惑却找不到一个合适的出口供我们发泄，因此随着时间推移，很多学生的心理问题也就日益凸出来。

如果我们用心观察，会发现我们的周围可能有这样的学生：他们有的性格孤僻，沉默寡言，不愿融入集体，缺乏进取心，心理承受能力太差，在考试和学习的挫折面前抬不起头。又有的专门找别人的缺点、挑别人的毛病，讥笑别人，却从不思考自己的短处；有的人凡事都以“自我”为中心，对他人他事漠不关心甚至蛮不讲理，从不考虑他人的感受，遇事反

而迁怒于别人。这些都是不健康心理的现象。

世界卫生组织把人的健康定义为：“不但没有身体缺陷和疾病，还要有完整的心理、心理和社会适应能力。”而健康的心理犹如隐形的翅膀，让我们在蔚蓝的天空里自由翱翔；健康的心理犹如灿烂的阳光，让我们在广阔的大地上茁壮成长；健康的心理犹如花儿的芬芳，让我们在香气氤氲的世界里欢快游荡。

健康的心理屏障需要我們自己去打造，有了它，我们不会再畏惧遥遥人生路上的艰难坎坷，不会再害怕漫漫征途中的疾风骤雨，不会再哀叹生活中的种种不公和不平，我们将满怀激情、无所畏惧，勇往直前。

让我们用健康、乐观的心理去武装自己，请不要迷茫，不要惆怅。请相信自己，相信明天。让我们享受这美好人生。

谢谢大家！

心理健康讲座领导致辞篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好。我是

非常荣幸我为大家介绍本次心理健康活动月的主要内容和今天心理游园会-枕头大战的主题活动。

本次525大学生心理健康活动月是学校第四届心理健康月，在接下来一个多月里，院学生会还会给大家带来更多的心理主题活动和更多的心理知识，如心理知识流动课堂，爱的传递等主题活动，各系学生会也会为大家呈现丰富多彩、各具特色的心理主题活动，如统计系、会计系和金融系学生会联合出品的第一届“财浙奥斯卡杯”校园dv大赛，工商管理系推

出的“colortree”主题活动，还有外语系的“让心愿和树苗一起成长”主题活动。心理健康教育与咨询中心也会开展各类团体心理辅导、多场心理健康讲座、专业的班级心理委员培训和青春健康教育培训，欢迎同学们积极参与活动，了解心灵。

大学生群体心理发展尚未完全成熟、稳定，又面临着来自学习、生活、人际交往、择业等各种压力。为了给我院大学生提供一个宣泄情绪、释放压力的平台，特别组织今天“枕头大战”为主线的心理游园会活动。

“枕头大战”是一种流行全球的缓解工作和生活压力的减压聚会方式，看到枕芯里的羽毛漫天飞舞，所有的烦恼和压力都如羽毛从枕头里飞出一般，把过去生活中的彷徨、失落、烦恼、压力和一切的不开心通通砸掉，用满格的精力和崭新的状态，迎接明天的到来，那一刻，朋友也好，陌生人也罢，都在这欢乐的“死缠烂打”中得到放松，重拾好心情。

今天有2种方式拥有最后枕头大混战的资格，第一种方式是参加游戏主场(就是这里)的一系列淘汰赛枕头游戏，最后胜出者可以拥有最后大混战资格;第二种方式是参加校园主干道的玩游戏戳章活动，在1点之前集满7个印章，也获得了最后枕头大混战的资格。

最后建议同学们在枕头大混战前除去身上的手机、手表、首饰和眼镜等随身携带物品，听从游戏主持人的口令，尽情体验游戏，释放压力，享受大学生活!

谢谢大家!

心理健康讲座领导致辞篇三

同志们、市民朋友们:

大家上午好。

今天是全国首个宪法日。我们在这里举行隆重的国家宪法日暨四中全会精神宣传活动。纪念这一具有重大历史意义和现实意义的日子，目的是要增强全社会的宪法意识，弘扬宪法精神，加强宪法实施，全面推进依法治国。

今年10月召开的十八届四中全会，做出了依法治国重大决策，这是以同志为的党中央坚持走中国特色社会主义法治道路的重要宣示，是全面推进依法治国的总部署、总动员，对于推进国家治理体系和治理能力现代化，实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦，确保党和国家长治久安具有重大而深远的意义。为了深入贯彻党的十八届四中全会精神，十二届全国人大第十一次会议通过决定，把12月4日设立为国家宪法日。这一举措，具有非常重要的积极意义，其既显示了中央依法治国的决心、信心和诚心，也标志着我们国家的依法治国又进入了一个新的历程。

1978年，我们党召开具有重大历史意义的十一届三中全会，开启了改革开放历史新时期，发展社会主义民主、健全社会主义法制成为党和国家坚定不移的基本方针。就是在这次会议上，邓小平同志深刻指出：“为了保障人民民主，必须加强法制。必须使民主制度化、法律化，使这种制度和法律不因领导人的改变而改变，不因领导人的看法和注意力的改变而改变。”根据党的十一届三中全会确立的路线方针政策，总结我国社会主义建设正反两方面经验，深刻吸取十年““””的沉痛教训，借鉴世界社会主义成败得失，适应我国改革开放和社会主义现代化建设、加强社会主义民主法制建设的新要求，我们制定了我国现行宪法。同时，1988年、1993年、1999年、20**年，全国人大分别对我国宪法个别条款和部分内容作出必要的、也是十分重要的修正，使我国宪法在保持稳定性和权威性的基础上，紧跟时代前进步伐，不断与时俱进。

我国宪法以国家根本法的形式，确立了中国特色社会主义道路、中国特色社会主义理论体系、中国特色社会主义制度的发展成果，反映了我国各族人民的共同意志和根本利益，成为历史新时期党和国家的中心工作、基本原则、重大方针、重要政策在国家法制上的最高体现。多年的发展历程充分证明，我国宪法是符合国情、符合实际、符合时代发展要求的好宪法，是充分体现人民共同意志、充分保障人民民主权利、充分维护人民根本利益的好宪法，是推动国家发展进步、保证人民创造幸福生活、保障中华民族实现伟大复兴的好宪法，是我们国家和人民经受住各种困难和风险考验、始终沿着中国特色社会主义道路前进的根本法制保证。我们可以清楚地看到，宪法与国家前途、人民命运息息相关。维护宪法权威，就是维护党和人民共同意志的权威。捍卫宪法尊严，就是捍卫党和人民共同意志的尊严。保证宪法实施，就是保证人民根本利益的实现。只要我们切实尊重和有效实施宪法，人民当家作主就有保证，党和国家事业就能顺利发展。反之，如果宪法受到漠视、削弱甚至破坏，人民权利和自由就无法保证，党和国家事业就会遭受挫折。这些从长期实践中得出的宝贵启示，必须倍加珍惜。我们要更加自觉地恪守宪法原则、弘扬宪法精神、履行宪法使命。

同志们、朋友们！

党的十八届四中全会做出的全面依法治国的决定，是加快社会主义法治国家的纲领性文件。学习贯彻全会《决定》，全面推进依法治国、建设法制社会使命光荣，责任重大。下面，我就如何贯彻党的十八届四中全会精神，推进法制陈仓建设讲几点意见：

一是加大宪法的宣传力度，提高全民法治观念。要把学习宣传宪法放在首位，深入学习宪法基本原则和基本内容，大力宣传以宪法为核心的中国特色社会主义法律体系，弘扬宪法精神，弘扬社会主义法治精神，增强全民法治观念，推进法治社会建设，努力提高全社会的宪法意识和法治观念。

二是继续深入开展“法律六进”活动，提高全民法治水平。发动和依靠广大群众宣传和普及法律知识，让法制宣传贴近人民群众，服务于人民群众、推动社会法治实践和基层民主法治建设。

三是继续抓好党政部门的学法用法活动，着力提高领导干部和公务员的法律意识。领导干部和公务员要带头养成依法办事的行为习惯，要进一步增强学法的自觉性，不断提高依法决策、依法管理、依法执政的本领，努力做遵守法律、执行法律的模范。

四是加强普及维护社会稳定的相关法律法规，规范和引导群众依法有序的表达自己的合理诉求。充分发挥大众媒体的优势，大力开展公益性法制宣传活动，提高法制宣传的覆盖面。五是要紧紧围绕区委、区政府的工作大局，健全和创新普法工作的领导机制和工作方式。要紧紧密结合单位、行业的实际和特点，积极开展丰富多彩的法制宣传教育活动。

同志们、朋友们！

深入贯彻党的十八届四中全会精神，大力推动社会主义法制建设，任重而道远。让我们紧密团结在以同志为首的党中央周围，坚持依法治国、依法执政、依法行政共同推进，坚持法治国家、法治政府、法治社会一体建设，扎扎实实把党的四中全会精神落实到各项工作中去，为扎实推进法制陈仓建设，打造六区建设升级版，提供坚实的法制基础。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

心理健康讲座领导致辞篇四

“525”心理活动月启动仪式领导讲话稿

亲爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

在这朝气蓬勃、多姿多彩的五月，我们的心理健康节5.25又将如期而至。为了迎接这个特殊的节日，为进一步加强我校心理健康教育工作，宣传普及心理健康知识，增强全校师生的心理保健意识，培养学生健全的心理素质，构建和谐校园，我校于今天隆重举行第六届心理健康宣传月启动仪式，本届心理健康宣传月的活动主题是“呵护心灵，与爱同行”。

随着社会的进步和发展，人们越来越意识到：一个人的健康不仅指身体健康，还包括心理健康。心理健康与否，能极大地影响个人的行为方式，影响到日常的学习、生活及工作。中学生正处于身心发展的关键时期，同时学业压力大，在思维、情感及行为方面，易产生各种心理困惑。因此，关注中学生心理健康，积极开展中学生心理健康教育，引导学生健康成长，是心理健康教育工作的重要内容。同时，作为中学生的你们，也要关注自身心理健康，积极调整自己的状态，并学会及时寻求他人的帮助，乐观向上地学习生活。

今年，学校将于5月6日至6月8日开展以“呵护心灵，与爱同行”为主题的系列活动。本次活动形式多样，内容丰富，有心理运动会、黑板报设计比赛、祝福高考、电影赏析、学生

心理测量与咨询，还有家长心理讲座及咨询活动。其中，心理运动会上，大家可以在轻松游戏的同时增强自己的团队合作能力；心理黑板报设计大赛，大家可以独具匠心地创造作品，展示与自己生活息息相关的心理健康知识；还有现场心理测量与咨询，以及祝福高考等温情且具有极大意义的活动。我希望各个班级要高度重视此次活动，每位同学要积极参与，力争在全校范围内创造出“人人关爱心灵，处处青春洋溢，彼此互帮互助，共同快乐前进”的氛围！

最后，让我们积极行动起来，人人重视自身心理健康，携手营造良好人际环境，让我们“开心每一天，自信每一天，充实每一天，感恩每一天”！让我们用实际行动拥抱阳光生活，共创和谐校园！

谢谢大家！

心理健康讲座领导致辞篇五

大家都知道，小学心理健康问题普遍存在，这类学生人数占多少呢？有人说是20%~25%，有人说是30%~40%，最保守的值是15%以上。人数是越来越多，主要原因是：近年来，缺乏有力的关注和有效的对策，同时我们德育效能很差，跟不上学生的身心发展的速度。总得一句话“当前小学生心理健康状况非常令人担心”。

1、我们常常听到某学校有孩子“离家出走”，专家调查：平均两个班最少有一个孩子，有这样的打算，也就是说一个学校至少有几个学生有这种心理问题。

2、上学期我们听到苍一中有个学生自杀，就他一个吗？温师院的毛华配老师一次心理学讲座时就说，像苍一中这样的学校至少有5、6个这样的学生，正在作痛苦的心里挣扎，由于各种原因没有走到这一步。

3、前几年听过，金华某中学优秀学生铁锤杀母事件，这是突发的一件事吗？像他这样的心理不成熟，有暴力倾向的学生很多。只是条件不具备，时机不成熟，还没暴发出来！

二、心理健康概念

在第三届国际心理卫生大会上，心理健康是这样被定义：看一看大家能不能理解“在身体、智能以及情感上与他人的心理不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态”。非常难理解，这句话换一个说法，就好理解多了：这句话的意思就是：“如果你这个人与其他人相比较，发现符合你们这个年龄段大多数人的心理发展特点，那么你的心理是健康的，反之就是不健康。”

举个例子：两、三周岁的小孩子，喜欢哭闹，这非常正常，但到了十一、二岁还哭闹，那这个学生一定有心理问题。因为哭闹不是十一、二岁年龄段大多数人的心理发展特点。

由上面我们知道：小学生心理是否健康的应该是这样评判：“如果这个学生与其它学生比较，发现符合小学这个年龄段大多数孩子的心理发展特点，那么该学生的心理是健康的，反之就是不健康。”

因为，心理健康的衡量，在不同的年龄阶段，有不同的要求有人会问：小学这个年龄段大多数孩子的心理发展具体特点是怎样的呢？我从小学生的学习、人际关系、自我认识、社会适应四方面进行剖析：就能知道小学生心理健康的一班标准。

三、小学生心理健康的一般标准

第一方面是学习：

1、是智力正常。一般地，心理健康的学生智商至少应该在80以上 不然，就是弱智，他就不能顺利完成学业。这样的学生

不能算是心理健康的学生。

2、是能自我满足。这里所说的满足感，实际上就是一种学习上成就感。每个学生都有一定程度的成就动机。有些学生，对自己的要求过高，一心想成为全班第一、二，结果总是对自己不满意；而有些学生却不想有所作为。认为反正自己不行，对自己丧失了信心，甘于落后。这种过于强烈和过于滞淡的学生不能算是心理健康的学生。因为大部分心理健康的学生都是能“保持在适中的水平上体验学习的成就感”能在学习中获得自我满足感，从而不断增强自信心。

例如：有一学生考65分非常高兴，因为他本来就只能考60分，65分对他来说已经能在学习上获得自我满足感。这就是一个心理健康的学生。如果一个本来成绩是90分，考了65分，也嘻嘻笑笑的，不当一回事，甘于落后的话，这就不是一个心理健康的学生。

3、是能排除学习中不必要的忧虑

例如：有些学生考试不理想会产生悲伤情绪，考试前会出现焦虑。问题在于，心理不健康的学生一直不能摆脱这些不良情绪的阴影，结果焦虑过度，由其是低年段的学生，甚至害怕去学校，对学习产生逃避。心理正常的学生在学习中也有烦恼，会采取积极的方法，会摆脱这一消极情绪。

第二方面是人际关系

心理健康的学生既有好朋友，又乐于与人交往。能与父母形成亲子关系，与老师形成良好的师生关系，与同学形成较好的同伴关系。

我们常发现班级中有的学生乐于与人往，但总是交不到一个朋友，没人理他。这不能算是心理健康的学生。有些同学却喜欢独来独往，把自己封闭起来，这些都是人际关系不健康

的表现，也不能算是心理健康的学生。

第三方面是自我认识

心理健康的学生，不但能了解自己，而且能接受自己，接纳自己的不足和缺点，并努力谋求自己的最佳发展。甚至有些学生对自己无法弥补的缺陷，也能安然处之，有时还会自我安慰。

有些学生，一次考试考砸了或做了错事之后，总是极力地找各种借口或对同学和家长隐藏。还有些学生就是不承认自己某些方面的缺点。这些都不算心理健康的学生。

第四方面是社会适应力。

人是生活在现实环境中的，社会适应能力对个人的生活和学习有重要意义。所以心理健康的学生都能了解现实，正视现实。社会生活也能符合大部分学生的准则。生活和社会适应不良的学生容易产生出各种心理行为问题。

例如：有些高年段学生沉迷电脑游戏，沉迷虚拟世界里，对学习不感兴趣。这些都不能算是心理健康的学生。

以上四点，是我们评判学生心理健康的一般标准，如果我们知道学生有心理问题，如何处理呢？这里有必要说一说心理健康水平的四个等级。

四、心理健康水平四个等级

按一定的条件，人可以分成三六九等。同时按心理健康水平，人可以分成四个等级。一是完全健康型 心理非常正常 完全符合这个年龄段大多数人的心理发展特点这种人占多数，不用服务。

二是一般问题型。前面提到不能排除学习上忧虑、交不到朋友，自我封闭，焦虑、孤癖、任性、自卑、嫉妒等等都属于这一类。大部分学生心理问题都属这一类，这一类学生有少许心理冲突与障碍。要送交心理辅导员，进行心理健康辅导！

三是人格异常型。如想自杀、想杀人、有强迫症等。这一类人有严重的心理冲突与障碍，一定要送交心理医生或心理资询师，这属于临床心理学的范围。以心理辅导员能力不足以处置这类心理问题。

四是精神病。如精神分裂症等，这一类病人心理医生很难用心理疗法医治。一定要送到精神病医院交精神病医生处置。

心理健康讲座领导致辞篇六

尊敬的各位领导、专家、同仁：

今天，很有幸和你们一起探讨有关中学生心理健康的问题。我的发言以期抛砖引玉，得到大家的赐教。

的确，健康在人类生存与发展，社会的变革与进步，文化的更新与生活方式的改变等方面起着决定性的作用。对健康的理解，1948年世界卫生组织就明确指出：健康不仅仅是身体没有疾病，而且心理没有障碍，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。可见心理健康是人的健康不可分割的重要部分。心理是否健康，其标准的核心是：凡对一切有益于心理健康的事件或活动作出积极反应的人，其心理便是健康的。我们学校是一所城乡结合的初级中学，社会环境复杂，留守儿童比例大，由于他们的意识形态正处转型期，心理活动状态的不稳定，认知结构的不完备，生理成熟与心理成熟的不同步，对社会和家庭的高度依赖等，使得他们比成年人有更多的焦虑，会遭遇到更多的挫折，因而更容易产生心理障碍。若暂时性的心理障碍得不到及时排除，便会产生不良的反应，这不良的反应会酿成日后难以挽救的心理疾病。所以许多心

理学者认为，中学阶段是容易滋生心理异常的温床期。

初中生常见的几种心理矛盾

几乎每个中学生都有美好的愿望，对未来充满着憧憬和向往。他们幻想做一个有学问、受人尊重的老师、作家、工程师、医生、企业家、领导干部等等，而实际上他们当中有一些学习不是很努力的，他们过一天算一天，虽然他们的愿望是美好的，但他们追求的全是实现理想后的种种荣誉与享受，而对实现理想需要从现在做起，需要付出艰苦的劳动，却想得不多，做得不够，形成了美好的愿望与心理准备脱节的矛盾。解决这一矛盾的有效方法，就是教育学生处理好理想与现实的关系，使他们明白，美好的理想需要艰苦奋斗才能实现。

第二，浓厚的享受意识与劳动观念淡薄的矛盾

近年来，随着市场经济的不断发展、人们生活水平的不断提高，一些中学生越来越讲究“实际”，加上一些家长对子女宠爱有加，在孩子身上花钱大手大脚，使得中学生的消费欲望与日俱增。据我们的抽样调查，85%的学生每天都买零食吃，同学过生日，除礼尚往来外，还要摆酒设宴。男生中“烟君子”、“小酒民”大有人在；女生中讲究穿着打扮的比比皆是，有的女生还随身带着高档化妆品，不断更换时髦的服饰。但这些学生中有相当多的人劳动观念淡薄，他们轻视劳动，甚至认为劳动是多余的、卑贱的，就连平时学校安排的扫除也时不时的逃避，可以说厌恶劳动的思想在一些中学生中是相当普遍。因此，教师要教育学生懂得爱劳动是人类的美德，通过劳动得来的享受是正当的、光荣的，不劳而获是一种可耻的行为。

第三，心理闭锁与渴求理解的矛盾

由于自我意识的发展，中学生开始把注意力集中在自己的内心世界上，从而意识到自己的思想、情感和其他许多不同于

他人的心理特点。同时也由于其社会生活经验的逐渐丰富，他们开始意识到人与人之间存在着心心相印和心理不相容的差别。他们愿意对“知心朋友”倾吐自己内心的秘密，瞧不起那些用导师式口吻对他们说话的人，不愿意同这种人进行感情交流，透露自己的内心世界。他们也不愿同长辈敞开心扉，实行自我封闭。调查中发现，有相当部分的中学生把心里话“对自己说”或“对日记本说”，向同学和师长隐匿秘密。由于他们把内心的感受隐藏起来，以致常常产生孤独感。这类学生往往通过写日记、画画、写字等来表现内心的苦闷和孤独。他们很需要求得别人的理解，有相当部分的中学生认为老师“不理解自己”和“不太理解自己”。解决这一矛盾要求教师和学生交朋友，对他们的行为表示理解，并帮助他们排忧解难，把他们从苦闷与孤独中解脱出来。

第四，独立意识与依赖心理的矛盾

随着年龄的增长，中学生的心理日趋成熟，他们越来越感到自己是“小大人”了，并开始从“听话道德”向“平等道德”过渡，要求从大人的约束中解放出来，对婆婆妈妈式的说教及过分关心会产生反感，个别学生会发生顶撞老师现象，甚至对学校、社会产生反抗情绪，可以说他们的独立意向、主体意识是十分强烈的，但同时他们又缺乏必要的知识与能力。这，一是因为学校教育在培养学生的独立能力方面重视不够，二是因为传统的家庭关系中的父母一般也不鼓励子女过早独立。有相当部分的家长要求子女“只要能上大学，什么事都可以不管”，所以造成了中学生实际上的依赖性。这种依赖性不仅反映在经济上，还反映在生活上，出现了“饭来张口，衣来伸手”、“只管学习，不管其他”的不正常现象。因此，教师要和家长一起有意识地培养学生的自立能力，让他们自己的事情自己办，逐步消除其依赖心理。

第五，进取心强与自制力弱的矛盾

中学生都有积极向上的进取之心，这与他们强烈的求知欲、

自尊心和好胜心是分不开的。但由于他们思考问题不周密，往往带着浓厚的情感色彩去看待周围的人和事，因而有时片面地坚持己见，对教师或集体的要求合乎己意的就去办，不合己意的就盲目地拒绝或顶牛，不能控制自己，凭冲动行事，事过之后又非常后悔。这一切都说明了他们意志品质的发展还不成熟，自制力、控制力还不强，形成了进取心强与自制力弱的矛盾。化解这一矛盾，老师一方面要肯定学生的进取心，另一方面要锻炼学生的意志力，使他们能处理好二者的关系。

第六，乐于助人与道德水准不高的矛盾

现在许多中学生能积极地为社会、学校、班级做好事，也能积极为同学做好事，譬如积极申请做公益劳动；同学生病了能主动送医院；同学家有什么不幸，他们能慷慨捐款、捐物。但有一些同学的道德水准不够高，他们靠偷窃来满足自己的某些愿望和虚荣，通过打架斗殴来为弱小同学鸣不平，利用考试作弊来帮助成绩差的同学提高分数，这很自然形成了助人行行为与道德规范不一致的矛盾。对这一矛盾，老师要巧于引导，先肯定其好的方面，再指出其不足之处，使其明白什么是真正意义上的助人。

在大部分的青少年中，存在的心理问题主要表现在：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。

第七，学生心理健康维护

中学生由于学习压力大、家庭不和而出逃、自杀或伤人的案例很多，但却很少有家长认为这是一种心理问题，更不知道该怎么办。如果每个家长都重视孩子的心理健康，都懂得这方面的知识，并且努力培养引导，这个问题也就不是问题了。可见，父母行为的不良，带给子女的不仅仅是厌恶、鄙视，而是更深的内心创伤。

作为家长应给予孩子足够的关注，给他们充分的自由空间和家庭民主权。做父母的应该既注重孩子自主性的发展，也注重培养孩子遵守纪律和规则，积极鼓励孩子平等地交换意见。而不是将自己的观点和行为准则强加给孩子。若必须行使父母权利时，也应向孩子说明为什么必须这样做的理由。这一点对青少年非常重要。

面向全体学生为主、通过常规的教育训练来培养学生心理品质、提高学生基本素质的教育内容。具体而言，包括智能训练，即帮助学生对本质的本质建立科学认识，并针对智力的不同成分如注意力、观察力、记忆力等设计的训练活动等；学习心理指导，即帮助学生对本质的本质建立科学认识，培养学生形成健康积极的学习态度、学习动机以及学习习惯的训练、学习方法的指导等；情感教育，即教学生学会体察和表达自己的和他人的情绪情感，学会有效控制、调节和合理疏泄消极情感，并进行相关技巧的训练，如敏感性训练、自我训练、放松训练等等；人际关系指导，即围绕亲子、师生、同伴三大人际关系，指导学生正确认识各类关系的本质，并学会处理人际互动中各种问题的技巧与原则，包括冲突解决、合作与竞争、学会拒绝等互动技巧以及尊重、支持等交往原则；健全人格的培养，即关于个体面对社会生存压力及要求所应具备的健康人格品质的培养，如独立性、进取心、耐挫能力等各方面人格素质的培养；自我心理修养的指导，即通过训练和教导帮助学生对自己建立科学的认识，并在自身的发展变化中始终能做到较好地悦纳自己，如悦纳自己的优势和不足以及自信培养、良好自我形象建立等；性心理教育，即关于性生理和性心理知识的传授与分析，帮助学生建立正确的性

别观念和对性别认同，以及指导学生正确认识和掌握异性交往的有关知识与技巧，如异性同学交往指导、早恋心理及调适等。

二、我校心理健康教育的具体措施

(一)、加强教师学习，提高教师心理素质。

要对学生进行心理健康教育，首先要提高教师的心理素质。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对学生产生不良影响。学校要重视自身的心理健康，教师的职业性特征要求教师要有极强的自我调节情绪的能力。教师要用科学知识调整自己心态使自己始终处于积极乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去。

此外要对教师广泛开展心理学知识的培训，学校应将心理健康教育作为教师继续教育的一项重要内容，使每一位教师都掌握心理健康的基本知识，以利正确对学生进行指导，并在教育教学过程不出现失误。培养一支自身心理健康，懂得心理学专业知识的，掌握心理辅导技能和心理训练方法的教师队伍，这是加强心理健康教育至关重要的。

同时应对学校进行整体改革，端正教育思想，改革教育教学方法，融洽师生关系，创设一个使学生心情愉快的学习环境。

(二)、加强对家长的指导和帮助。

据调查，目前上中学这代学生的父母，很大部分接受教育的程度不高，更谈不上学过教育学、心理学的有关知识。据《中国青年报》5月17日报道：“95%的家长没看过心理学方

面的书，72%的家长没有看过教育方面的书。”他们不了解如何更科学地教育孩子。因此，学校要通过家长会，家长座谈会等到方式，让家长懂得青少年心理发展规律，懂得心理健康的重要性，了解青少年年龄特点，懂得教育学生的正确方法。使家长了解青少年是一个特殊年龄阶段，学生情绪反复，行为多变，对此要有心理准备，不能因此不尊重，不理解他们。对学生教育既要鼓励，也可以批评，但方法的使用一定要符合青少年心理规律。对孩子的期望值不要过高，希望孩子成才，这是人之常情，但压力过大，也会适得其反。此外对“问题家庭”的学生更要特别留总关心，帮助他们克服因家庭的不良影响引起的心理问题。

(三)、在中小学开设有关心理健康课程，对学生进行心理素质教育。

目前不少中小学已开设健康教育课，其中也开始涉及心理健康的知识。但开设心理健康教育课，不仅仅是普及心理学有关知识，更重要的是在心理健康教育课中进行心理训练、心理指导。心理健康教育课应该是融知识性、趣味性、参与性和操作性为一体的，这样才能学以致用，真正提高学生抗挫折能力和自我心理调节能力，减少心理障碍及其他心理问题。使每个学生都能达到智力正常，情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应的心理健康标准，全面提高学生心理素质。

(四)、建立学校心理健康服务体系。

目前学校开展心理健康服务，缺少专业人员是一大问题。在近期内还很难配专业的心理医生，但教育行政部门应考虑尽快培养和培训专业的心理辅导教师，在上级专业人员的指导下，开展心理健康服务。在学校开设心理咨询室，心理阅览室，心理活动室，开设心理咨询电话热线。定期为师生举办心理健康、心理保健等专题讲座。积极开展心理健康教育活动，对学生进行学习指导、生活辅导，前途职业指导等并建

立健全学生心理档案，作为班主任、任课教师教育教学工作的依据。使心理健康工作落到实处。

加强中小学心理健康教育，同时提高学生思想修养水平，树立科学的世界观是一个同步实施的过程。它对学生高尚品质、人格和情操的形成会产生巨大的影响，同时也会影响智力发展。各班都应把它列入教育教学的目标和计划中去。

心理健康讲座领导致辞篇七

各位老师、同学：

大家早上好！

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，才能在学习、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，我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，我们却忙碌于大人准备的各种补习。在这种紧张的学习生活里，你们会表现出各种各样的问题。时下，小学生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。

一、常见的心理问题：

1、学习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。一旦成绩不理想，就连吓带逼、连骂带损，致使部分同学视学习如畏途。

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，这使我们在处理人际关系方面，面临很大的问题。

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学生心理问题的一个重要因素。这种冲突随着年龄的增长，使同学们普遍感到压抑、苦闷、无助和烦躁。

那么如何克服这些心理障碍呢？

1、学会建立理性的价值观念

了解人的基本心理需求及期望；增加对价值的察觉；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

增进自我体察；学会自我接纳；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；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

了解人的交往心理需求；熟悉与人沟通的技巧；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；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

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；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；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；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。

心理健康讲座领导致辞篇八

亲爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

在这朝气蓬勃、多姿多彩的五月，我们的心理健康节5.25又将如期而至。为了迎接这个特殊的节日，为进一步加强我校心理健康教育工作，宣传普及心理健康知识，增强全校师生的心理保健意识，培养学生健全的心理素质，构建和谐校园，我校于今天隆重举行第六届心理健康宣传月启动仪式，本届心理健康宣传月的活动主题是“呵护心灵，与爱同行”。

随着社会的进步和发展，人们越来越意识到：一个人的健康不仅指身体健康，还包括心理健康。心理健康与否，能极大地影响个人的行为方式，影响到日常的学习、生活及工作。中学生正处于身心发展的关键时期，同时学业压力大，在思维、情感及行为方面，易产生各种心理困惑。因此，关注中

学生心理健康，积极开展中学生心理健康教育，引导学生健康成长，是心理健康教育工作的重要内容。同时，作为中学生的你们，也要关注自身心理健康，积极调整自己的状态，并学会及时寻求他人的帮助，乐观向上地学习生活。

今年，学校将于5月6日至6月8日开展以“呵护心灵，与爱同行”为主题的系列活动。本次活动形式多样，内容丰富，有心理运动会、黑板报设计比赛、祝福高考、电影赏析、学生心理测量与咨询，还有家长心理讲座及咨询活动。其中，心理运动会上，大家可以在轻松游戏的同时增强自己的团队合作能力；心理黑板报设计大赛，大家可以独具匠心地创造作品，展示与自己生活息息相关的心理健康知识；还有现场心理测量与咨询，以及祝福高考等温情且具有极大意义的活动。我希望各个班级要高度重视此次活动，每位同学要积极参与，力争在全校范围内创造出“人人关爱心灵，处处青春洋溢，彼此互帮互助，共同快乐前进”的氛围！

最后，让我们积极行动起来，人人重视自身心理健康，携手营造良好人际环境，让我们“开心每一天”。