

# 最新小学心理健康教育讲话稿 小学心理健康国旗下讲话稿(通用8篇)

征文是一种通过写作方式征集各种观点、意见和故事的活动，它可以激发人们的思考和创造力。一篇优秀的征文应该具备逻辑清晰、观点鲜明、语言优美的特点。征文是一种通过文字表达主题观点的方式，可以让人们倾诉内心的想法和情感。如何写一篇优秀的征文是许多人关注的问题。以下是一些优秀征文范文，供大家参考学习。

## 小学心理健康教育讲话稿篇一

尊敬的全体教师、亲爱的同学们：

从20xx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！

## 小学心理健康教育讲话稿篇二

同学们：

在这个科学技术飞速发展的时代里，世界日新月异，人们的生活观念也随之改变。我们都知道在竞争日趋激烈的时代中，我们要生存，就必须努力去提高自己的能力，也就是较为全面地提高自己的素质。就此话题提升到国家，这更是实现中华民族的伟大复兴，增强祖国的国力，增加国际影响力的重要途径。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，心理素质是否良好关系着一个人的在成才的道路上是否能顺利地进行下去。当代的中小學生是祖国的'未来，是跨世纪的一代，他们的成才，与祖国的复兴关系重大。同时，中小学心理健康教育是根据中小學生心理、生理的发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动。它是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。

中小學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。

## 小学心理健康教育讲话稿篇三

亲爱的同学们：

大家好！

让每一个孩子的心灵都如阳光般的灿烂，为每一个孩子营造一方心灵的乐土，这是我从教一直以来的最大心愿。为此，我把目光专注于每一个孩子，专注于促进学生心智的健康发展和人格的发展，努力地为他们的心田播撒阳光和雨露。

为了关注孩子的心理需求，让每个孩子健康成长。作为教师，我以平和的态度、宽容的心境去包容每一个孩子。让孩子感受到，老师对他们不仅有严厉的要求，严格的管理，更多的是对他们的关心与呵护。“人性最本质的特点，是希望别人的赞赏”。满足学生这种心理需求，是充分挖掘学生学习潜力的有效途径。在课上，性格内向的，我赞赏他们文静秀气；性格外向的，我赞赏他们活泼可爱；成绩好的，我赞赏他们是一名有能力有特长的好学生；成绩不好的，我赞赏他们肯努力，从不放弃的拼搏精神。哪怕是学生有了缺点，我也以赏识的眼光去包容他，想方设法点燃起他们心中自信的火焰，拉近了我和学生之间的距离，学生爱和我聊天，因为从老师这里能获得赞许与尊重，他们能毫无顾虑地谈出心中的想法。

为了拓宽我与学生间心理交流的渠道，心理健康教育专栏和“小白鸽”信箱成了必不可少的桥梁和纽带。我经常收到学生的许多来信，有与我们分享快乐的，有与我们倾诉心声的，更有诉说烦恼的。我通过“心理健康教育专栏”进行定期公布辅导策略的同时，更是利用课余时间，针对学生的心理问题与学生交心，帮助他们走出心理的误区。一段时间以后，我们发现学生与我更亲近了，我成了学生心中的大朋友，是他们的“小白鸽”姐姐，师生之间有了一种难得的默契。

为了让个别心里总是憋屈的留守儿童发泄心中的不良的情绪，我就让他们以写信、写文章、记日记的方式直接了当地说出内心的压抑。除此以外，教室里醒目的地方挂着“师生留言簿”，随时都可以写上三言两语。这种平等交流的方式，避

免了当面无法说出的心理障碍，时间上也具有更大的灵活性。

张亮父母离异，学习成绩也不好，所以他很自卑，小白鸽信箱收到了他的来信，诉说了他的苦恼，认为自己是个丑小鸭，大家都瞧不起他，生活中没有快乐。我收到来信后，找到他，充分肯定他身上的多处优点，使他辩证地看待了自己，平时还有意识地提供机会，让他充分展示自己的优势。比如，他会唱歌，就让他参加此类比赛、表演等活动。这种方法意在以自身优势抵消自身弱点，建立自信心，培养积极向上的心态。它从正面解除了学生的心理压力。渐渐地他变了，变得开朗了，变得充满自信，学习成绩也明显提高了。

学生的情绪有了释放的场所，心理没有了解不开的疙瘩，慢慢地他们变得开朗起来了，孩子们的心灵变成了“阳光地带”，他们快乐地生活着，学习着，努力着，进步着，积极地参加各种活动，并取得了可喜的成绩。

当今世界日新月异，随着一个更开放的时代到来，心理健康已经越来越成为人们关注的话题。身体健康要从娃娃开始抓起，心理健康教育更要从娃娃开始抓起。让我们关注学生心理，共同努力，促进学生身心全面发展，托起明天的太阳！

谢谢大家！

## 小学心理健康教育讲话稿篇四

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□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。2012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！

谢谢大家！

## 小学心理健康教育讲话稿篇五

老师们、同学们：

大家早上好！

今天我发言的题目是：《阳光心理，健康人生》。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，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

由于种种原因越来越多的人产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人情绪反复无常；有的因琐碎小事而耿耿于怀；有的人自卑，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与、老师、同学、父母对立情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。我们怎样才能拥有健康的心理？首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，要正确面对挫折或失败，总有希望，要相信失败是成功之母。

其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。老师们、同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。

我的发言完备谢谢大家！

## 小学心理健康教育讲话稿篇六

大家好，我是初一一班的xx[]今天我演讲的主题是“乐观心态健康心理”

同学们，你是否曾因老师对你的批评而耿耿于怀；是否曾因父母亲对你的责备而暗地抱怨；是否曾因学习不理想、总是害怕老师和家长的怪罪；是否曾因与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑都是心理上的不平衡，是一种不健康的心理状态。

曾经的你也许有喜欢给别人起绰号的嗜好；曾经的你也许有喜欢说脏话的毛病；曾经的你也许总是爱拖拉作业、把完成作业当成负担；曾经的你也许总是上课走神、不专心听讲，一节课下来知其然不知其所以然，等等这一切，从根本上来讲，是你的思想出了偏颇、从另一个角度来说，你的心理也不是很健康。

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。

有这样一个小故事，说有一个小伙子走路不小心摔了一跤，等他爬起来还没走几步却又摔倒了，这个小伙子便对人们说：“早知还要摔倒，第一次我就不该爬起来。”

在这里我要说，这个小伙子是消极悲观的，人生就像是走路，它总是在一次次跌倒和一次次的爬起的过程中去谱写人生的壮歌，倘若都象上面小伙子说的那样，那么的消极悲观，人生就没有拼搏，没有了拼搏就没有了绚丽的色彩。

同学们，我们现在年龄尚小，许多道理你也许只能感悟而无法理解，但是一个人不仅要有强健的体魄，同时还应有健康的心理，换句话说，那就是一个人每天应该心情愉快地去生活。当然，日常生活与学习过程中，你肯定有过忧伤、有过困惑、有过焦虑、有过担惊受怕，等等。每当此时，你一定要善于自我调节，多培养自己的兴趣与爱好，请记住一句话：“坦坦荡荡地做人、开开心心地学习、痛痛快快的生活”，把那些不顺心、不如意抛去吧！有一首歌唱得好：“天空是绵绵的糖，就算塌下来又怎样；雨下再大又怎样，干脆开心

地淋一场……”

同学们，让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力搞好我们的学习；让我们保持乐观的心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。我的演讲完毕，谢谢大家。

## 小学心理健康教育讲话稿篇七

——“保障学生教育公平”活动讲话

金阳街道小刘小学政教处

小学生心理健康教育指的是教师根据小学教育特点和小学生身心发展规律，通过各种教育途径，帮助小学生获取心理健康的初步认知，唤起小学生自我认识、自我保健的初步意识，并对已经出现心理偏异或形成障碍的学生提供一些简易有效的心理服务，以促进小学生身心正常发展，提高全体小学生心理健康水平的教育活动。小学生正处于身心发育的关键时期，在这一时期如果出现心理失衡或人格上的偏差，将对他们的一生的成长产生严重的不良影响。

首先，必须明确心理健康教育的目的。对小学生进行心理健康教育的目的是帮助学生认识自己，接纳自己，管理自己；认识、掌握周围环境，同环境相适应；帮助学生解决面临的问题，应付危机，摆脱困难，增强面对环境与压力的能力和勇气；使学生去除特殊症状、改善行为、化解负面的思想与情感；指导学生选择、决策和制定行动计划；鼓励学生通过探索，寻求生活意义，认清自己内在的潜能，使其能过健康的有意义的、自我满足的生活。

其次，明确心理健康教育的内容。根据小学生特点，其教育内容一般包括五个方面：1、健康与身体发展问题；2、学校教育与生活问题（学习缺乏计划性、学习习惯欠佳、读书不专心、厌恶学习、逃学旷课等）；3、人格问题（多愁善感、

害羞、自卑、过分自信、粗心大意、缺乏同情心、与人不能相处、情绪不稳定等)；4、家庭与家属关系问题(父母独裁，对子女不能控制，破碎家庭，与学校不合作的家庭等)；5、社会与道德问题(说谎、不礼貌、小偷小摸、常提绰号、打架、欺负女生等)。

其三，要掌握几项原则。

1、面向全体学生原则。学校心理健康教育是通过对学生的引导、指导、协助和服务，来促进学生的成长和发展。当对全体学生的教育工作做得有成效时，学生的问题便少发生，或容易解决。因此在制订教育计划时要着眼于全体学生，确定健康教育内容时要考虑大多数学生共同需要与普遍存在的问题，组织活动时要创造条件，让尽可能多的学生参与其中，特别是要给那些内向、沉静、腼腆、害羞、表达能力差、不太引人注目的学生提供参与和表现的机会，使全体学生都得到有效的教育。

2、尊重与理解学生原则。尊重，就是尊重学生的人格与尊严，尊重每个学生平等的权利。理解，则要求教师以平等的态度，按学生的所思所想、所作所为、所感受的本来面目去了解学生。做到了尊重和理解，师生之间达到心灵沟通，从而产生一种“遇到自己人”的感觉。只有教师尊重学生时，学生才会尊重自己，珍惜自己的成绩和进步，体验到做人的尊严感。而自尊、自重、自信正是健全人格的重要特征，是心理健康教育追求的重要目标之一。学生如果被教师尊重和理解，他就会信任教师，愿意向老师倾吐内心的思虑、惶恐、苦闷。这种良好的师生关系，是心理健康教育获得成效的基本条件。贯彻这一原则注意以下三点：a]以平等的、民主的态度对待学生。在教育教学中，教师不能居高临下训斥学生，不能羞辱、挖苦、讽刺学生，不能用粗暴的强制性的手段解决学生身上的问题。不论学生在谈话中反映出怎样的消极、不正常、不好听的话，教师都要尊重他、接纳他，认真倾听他的诉说，设想他的内心感受，要蹲下身来看学生；b]尊重学生的

选择。教师不能强迫学生选择什么，只是向学生提供资料和建议，提供认知前提，使学生对自己的选择承担责任□□运用同感的态度和技术加深对受辅学生的理解。在教育过程中教师要“透过受教学生的眼睛看世界”，要把对学生的理解和感受反馈给学生，使学生感受到教师对他的尊重、理解和接纳，从而抛开心理上的防范，把自己内心世界的东西都说出来。

3、学生主体性原则。在教育中要尊重学生的主体地位。以学生需要为出发点，尊重学生主体地位，鼓励学生“唱主角”。要鼓励学生发表看法、宣泄情感、探索解决问题的办法。教师应避免说“你听我说”、“我告诉你”之类的命令式的口吻，应用鼓励性、商量式的语气说话。如“我能体会”、“原来如此”、“请继续讲”、“你的意思是不是这样”、“请听听我的意见”、“我想作一点补充”、“我同情你的处境”等。

4、差异性原则。承认学生在心理健康水平上存在明显的差异。充分尊重学生的心理健康水平差异，对不同年级、不同学生要进行分类指导，以满足其不同心理需要。尤其是对有心理问题或行为问题的学生要进行特殊的心理健康教育和个别指导。重视学生个别差异，强调对学生的个别化对待，是心理健康教育的精髓。教师要注意对学生个别差异的了解，不但要了解学生的共性，更要注重了解学生的个别性、差异性；通过一对一、面对面的接触来真正了解一个学生，恰当处理学生的害羞、自卑、防卫心理带来的沟通障碍。认真做好个案研究。积累个案资料，提高个别教育的实效。根据不同个体制订个别化教育目标。

其四，利用好几条途径。

一是在课堂教学中进行心理健康教育课堂教育中的心理健康教育是指在课堂教学中充分利用多种心理因素，优化学生心理环境，调动学生的学习积极性、主动性，使学生在获得知

识、增进文化的同时，以潜移默化的方式进行渗透性心理健康教育，促进其心理素质的全面提高。课堂教学不仅是知识教育过程，也是学生心理活动过程、心理发展过程。同学校其他心理教育形式相比，课堂心理健康教育在内容上具有广泛性、整体性。它不是针对某一种心理缺陷来有针对性地辅导、咨询或训练，而是对学生的整个心理世界而言的。既有兴趣、情感因素，也有意志、个性成分。课堂教学中的心理健康教育功能是隐形的，它是以潜移默化的方式，将心理影响积淀在学生的心理结构之中。因此，课堂教学中的心理健康教育更具有灵活性。

二是在活动中对学生进行教育。让学生多参与教学活动，突出活动，但又不是纯粹的活动，而是通过活动让学生在活动中去体验，去感受，去认识他们面对的一切，让学生获得心理体验来改变自己的观念。学生心理素质发展不是靠“听”得到的，它是通过主体自身的活动实现的。在各种活动中，学生所有心理器官都直接与客观世界发生联系，从而丰富心理世界，发展心理素质。开展一些有针对性的结合学生学习与生活实际的有关活动，给学生机会，让学生在参与中、在做中真正受到心理健康教育。以活动为主寓心理健康教育于活动之中。在日常的教育教学实践中，随时抓住问题作为教育的契机开展生动、直观的心理健教育活动，在生活中有意识地组织学生开展各种活动去实践、体验心理健康的知识等。通过这些生动、活泼、有趣、的活动，让学生受到实实在在的心理健康教育，并体会到心理健康教育来源于生活。

三是利用好家庭教育渠道。心理健康教育不应仅局限于校园内，应对家庭教育进行指导，开展多形式、多渠道的心理健康教育。要改变家长只要学习好就是发展好的旧观念，指导家长在家庭生活、家庭教育中创造健康的家庭环境，使学生在幸福的家庭生活，在民主、平等、和睦的家庭环境中陶冶健康的心理品质。让家长做到：为孩子创设良好的家庭环境；尊重孩子，不歧视、虐待和任意打骂、体罚孩子；鼓励、支持孩子和同伴交往，通过各种途径让孩子接触社会，结交朋

友，防止羞怯、自卑、孤独等心理的产生；给孩子适度的爱，对孩子的缺点，应实事求是地加以分析、开导；对孩子的要求不能过高过急，有点滴进步就应肯定和鼓励，以增强孩子的自信心；帮助孩子有节奏地生活，使孩子的生活有张有弛，劳逸结合，防止过分疲劳；对孩子进行生理保健教育，重视孩子的用脑卫生，防止智力活动负担过重，精神刺激过大，避免危害孩子的心理健康。

今天，我们教育的目标就是培养全面发展的人，成为社会有用人才。全面发展包括身心两方面都得到健康发展。健康不仅仅是传统意义上的身体健康，还包括良好的精神状态、健全的社会适应能力，即身心健康。具有健康的心理是成为社会有用人才的关键，因此加强小学生的心理健康教育尤其重要。

## 小学心理健康教育讲话稿篇八

我是初一一班的xx□今天我演讲的主题是“乐观心态健康心理”

同学们，你是否曾因老师对你的批评而耿耿于怀；是否曾因父母亲对你的责备而暗地抱怨；是否曾因学习不理想、总是害怕老师和家长的怪罪；是否曾因与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑都是心理上的不平衡，是一种不健康的心理状态。

曾经的你也许有喜欢给别人起绰号的嗜好；曾经的你也许有喜欢说脏话的毛病；曾经的你也许总是爱拖拉作业、把完成作业当成负担；曾经的你也许总是上课走神、不专心听讲，一节课下来知其然不知其所以然，等等这一切，从根本上来讲，是你的思想出了偏颇、从另一个角度来说，你的心理也不是很健康。

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像

是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。

有这样一个小故事，说有一个小伙子走路不小心摔了一跤，等他爬起来还没走几步却又摔倒了，这个小伙子便对人们说：“早知还要摔倒，第一次我就不该爬起来。”

在这里我要说，这个小伙子是消极悲观的，人生就像是走路，它总是在一次次跌倒和一次次的爬起的过程中去谱写人生的壮歌，倘若都象上面小伙子说的那样，那么的消极悲观，人生就没有拼搏，没有了拼搏就没有了绚丽的色彩。

同学们，我们现在年龄尚小，许多道理你也许只能感悟而无法理解，但是一个人不仅要有强健的体魄，同时还应有健康的心理，换句话说，那就是一个人每天应该心情愉快地去生活。当然，日常生活与学习过程中，你肯定有过忧伤、有过困惑、有过焦虑、有过担惊受怕，等等。每当此时，你一定要善于自我调节，多培养自己的兴趣与爱好，请记住一句话：“坦坦荡荡地做人、开开心心地学习、痛痛快快的生活”，把那些不顺心、不如意抛去吧！有一首歌唱得好：“天空是绵绵的糖，就算塌下来又怎样；雨下再大又怎样，干脆开心地淋一场……”

同学们，让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力搞好我们的学习；让我们保持乐观的心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。我的演讲完毕，谢谢大家。