# 关于心理健康教育的演讲稿6篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-01-23

*通过制定演讲稿，可以更好地控制演讲的时间和内容，演讲稿准备好帮助我们避免在演讲中出现语法错误或用词不当的情况，保持演讲的流畅性，职场范文网小编今天就为您带来了关于心理健康教育的演讲稿6篇，相信一定会对你有所帮助。关于心理健康教育的演讲稿篇1*

通过制定演讲稿，可以更好地控制演讲的时间和内容，演讲稿准备好帮助我们避免在演讲中出现语法错误或用词不当的情况，保持演讲的流畅性，职场范文网小编今天就为您带来了关于心理健康教育的演讲稿6篇，相信一定会对你有所帮助。

关于心理健康教育的演讲稿篇1

大家好!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。

中学生中常见的心理问题主要有以下几类：1.由学业带来的心理压力大。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。教育宝典演讲稿、做一个心理健康的中学生。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。

这些问题的产生是受多种因素影响的，我们应当从生理、家庭、学校、社会等生物的、环境的、教育的几个方面来分析。

对广大教育工作者而言，重视和加强青少年心理健康教育，应成为当务之急的重要任务。

人人都想拥有健康，新的时代对健康的理解包括三个方面：身体健康，心理健康和社会适应良好。那么什么样的心理才算健康呢?

1.要有正确的自我观念。

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，我们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。

2.要善于与别人沟通，尊重友谊。

心理健康的人总是喜欢与人交往，保持和谐的人际关系。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，同心协力，合作共事;而不是自私自利、猜疑、孤傲。我们的同学大多是独生子女，且都已进入青春期，这时大家都发现自己的父母没有过去那么完美，从而想从同龄人中寻找理解和友谊。一个人有两、三个朋友就不会感到孤独，寂寞，但实际生活中不少同学拥有的友谊就象流星般短暂，甚至得到的是抱怨，排斥和回避。常有人抱怨自己不能被人理解，不能被人接受，这时你最需要想一想的是，难道周围人都错了?我有没有将自己的价值观强加给了别人呢?是不是遇事总想着自己呢?在班级中，我们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。

3.要善于表达和控制自己的情绪，做情绪的主人。

美国前总统布什有句名言：如果你能调动情绪，你就能调动一切。可见在人的社会交往中情绪的重要性。其实我们都想拥有轻松，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。

4.要提高面对挫折和困难的承受力，建立自我防御机制。

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。我们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，给我们带来紧张，烦恼，焦虑甚至恐惧，这些不良情绪会直接影响到我们的生活，学习。在认真分析失败的原因后，我们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，我们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，经受了挫折我们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!

关于心理健康教育的演讲稿篇2

尊敬的领导，同事们：

大家好！

学校心理健康教育是面向全体学生实施的，旨在提高学生心理健康水平的教育活动。由于影响学生心理发展与心理健康的因素是多种多样的，因此形成、维护和促进学生心理发展和心理健康的途径也应该是多渠道、全方位的。本学年我校心理健康教育在学校“育人为本，和谐发展”以及“乐和”校园文化的理念下主要开展了以下几方面的工作：

一、主要工作

1、认真做好xx市心理达标校评估工作

本学期是xx市心理达标校的首次申报和评估，学校心理健康教育中心根据我校心理健康教育工作和学校的要求首批进行了申报。总结了近三年的工作情况，认真撰写了评估报告，并查找材料制作汇报ppt。按照评估标准逐条梳理几年来的文字，进行大量材料的搜集、整理、补充和装订工作。在区通过率78%的情况下顺利通过了区的评审，最终上报xx市教育评估院评审并成为全区首批xx市心理达标校(全区中小学首批通过的26所之一)。

2、举办第六届校园心理剧大赛

举办了第六届“明明白白我的心”心理剧大赛，本届大赛的主题是：“乐和少年健康快乐”，要求参赛班级围绕学生的学校生活、家庭生活以及成长历程中的自我意识、学习适应、人际交往、亲子沟通、网络游戏、情绪调节、青春期等方面的问题、困惑以心理剧的形式演绎，鼓励原创。各班在知心委员的带领下，在班主任老师的关心指导下，进行自创自编自演。参与师生的热情和积极性都很高，首场中预年级和第二场初一年级的比赛中，有部分班级的心理剧主题深刻、内容丰富、表演精彩，体现师生对心理剧比赛的关注和日益重视。

3、开展青春期主题教育活动

青春期健康教育也是学校心理健康教育的重要组成部分。为进一步加强女生生理和心理健康教育，增强女生青春期的自我保护意识，深入开展“关爱女孩行动”，学校“成长驿站”心理中心和xx妇联联合举办了以“关爱女孩，关注未来”为主题的女生青春期保健知识讲座。六年级50名女同学参加了此次活动。就青春期女孩子的生理特点、心理特点以及在生活中如何进行自我保护等方面通过游戏的方式分别作了系统讲授，此次活动不仅让女生了解了青春期的心理、生理的变化，以及如何正确地看待这些变化，并且让女生们认识到自己所存在的问题，在以后的学习生活中进行改进更好地成长，深受女生们的欢迎和好评。

4、家庭教育工作渗透心理健康教育

家长是学生的第一任老师，家庭教育环境深深地影响着孩子的成长，家长、老师、学生是创设良好学习心理环境的重要主体，三者缺一不可。同时，素质教育发展的要求，家庭教育工作中不可或缺的需要渗透心理健康教育。本学期举办了“玫瑰课堂——女生家长性教育”讲座。此次家庭性教育讲座应xx妇联的.要求在xx中学进行试点，我认真制作讲座ppt，精心准备讲稿，通过视频资料、大量的数据、案例，剖析了引起当前青少年性开放、少女流产等问题的原因，引起家长对此重视并要求在家庭教育中对孩子进行性观念、性道德、性伦理等的教育。讲座之后，家长们纷纷表示受益匪浅，今后要重视家庭性教育问题，来帮助孩子建立正确的人生观、价值观，传授科学的知识，开启孩子健康快乐的人生。

5、积极参加心理培训和完成相关调研

本学期我参加了xx市“家庭治疗”的专业培训，路程远，培训量大，每次都在完成了工作了以后认真参加培训，圆满完成本学期的培训任务。利用暑假参加了xx国际生涯发展咨询师课程的学习，并取得了证照。另外配合上海市人口发展中心开展随迁子女人际交往状况调查，工作量大，涉及到每个年级好几个班级，我都认真按要求事先做好学生抽样工作，然后协调年级组和班主任分批完成学生测量工作，得到了人口中心工作人员的赞赏。

二、日常工作

1、加强咨询工作落实个案跟踪

为使学校的心理教育能够提高全体学生的心理品质，开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，学校心理中心通过心理辅导和心理咨询，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展提供必要的服务，指导和帮助。同时，对极个别有心理问题和心理偏差的学生进行心理辅导工作，及时疏导学生的负面心理情绪，给他们提供心理帮助。如重点关注初三人际关系适应不良的学生、初一与家长关系不良的学生等，另外对学校其他一些存在心理困惑和偏差的学生进行了咨询和疏导，效果良好，取得了老师们得认可和赞赏。本人每周一到五心理值班3-4次，每学期咨询量达五六十次，有详细记录的咨询辅导近二十次，个案跟踪2-3个，其他几位心理老师xx、xx等也作了不少的辅导咨询工作。

2、开展心理社团活动和知心委员队伍培训

开展心语心愿社团活动，一方面可以为对心理健康感兴趣的同学提供一个平台，让他们先行接受心理学的知识、理念，学习初步的心理学的助人自助的技巧，体验心理学的团体活动并从中获益，更加完善自己的心理状态，让健康的心理充满阳光;另一方面，社团本着“关心你、我、他，为每一位会员的心理健康相互支持，奉献爱心，协同发展”的宗旨，通过以社团成员为核心开展一系列活动，以点带面建立学生层面的心理互动机制。按照“帮助他人，提升自己，发动学生，助人自助”的工作思路，每班延续传统设置班级心理委员制度，了解班级学生心理情况和宣传心理健康知识，开展知心委员培训、开展团体活动，不断完善助人自助的学生自我宣传教育体系。

3、制定心理健康教育新三年规划

根据xx中学20xx—20xx三年建设规划和“快乐学习健康成长”新优质学创建的要求，本学期重新修定了《xx》。从心理健康教育中心硬件建设、心理健康教育队伍、快乐心理课堂、心理校本课程建设等方面对学校心理教育进行了三年规划，以期通过努力在硬件方面达到基本配置齐全，队伍方面形成专职+兼职+全员的“金字塔”心理辅导教师队伍以及形成我校心理健康教育特色等，并积极向xx市心理健康教育示范校目标努力。

心理健康教育是一项意义深远的工作，开展心理健康教育工作需要有探索的勇气，但更需要有行动的决心，在行动中不断创新、改善。对于“乐和教育”背景下心理健康教育工作的思路、途径、内容与模式，我们还将进一步摸索和研究，希望得到学校领导的支持，以及专家的帮助和指导，以便更加科学、有效地搞好这项工作，进一步培养学生良好的心理品质，促进学生个性社会化的实现，为“乐和”校园作出新的贡献。

关于心理健康教育的演讲稿篇3

师们：

今天主要向大家谈谈怎样保持稳定愉快的情绪。

简单地说，情绪是客观事物作用于人的主观的、某种精神反应。对青少年来说，他们虽然比孩童的情感要深一些，复杂一些，但他们并不能完全驾驭自己的情绪，不能象志人一样保持稳定，平静的心情。调查显示，只有37%的学生能经常表现比较稳定的情绪状态，较好地控制自己;大部分学生好激动，情绪忽冷忽热，甚至有22%的学生经常表现出\"喜怒无常、很难全神母注于某件事\"，有27%的学生\"有时无缘无故地很想大喊大叫\"，有90%的学生\"不如意时常摔东西或毁坏东西\"，一半以上的同学时常被一种莫名其妙的孤独感、焦虑感、苦闷感、空虚感

所笼罩。对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的事情，但是如果表现过于强烈、引导不利，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。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。

怎样才能保持健康稳定的情绪呢?笼统地讲要注意以下两点：

一、用理智调节情绪。

一个人能否保持清醒、冷静的头脑，用理智来控制支配自己的情绪，这是心理健康与否的重要标志。从心理学角度看，人们许多不愉快的情绪，多是\"自寻烦恼\"的结果。青年人一定要正视现实，全面地多角度地看待问题，保持开阔的胸怀和乐观开朗的性格。

二、要树立远大的志向。

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。

三、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，有的同学去丧失了勇气，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&#39;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。

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!

关于心理健康教育的演讲稿篇4

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。如果同学们有不同见解，欢迎提出来，我愿与大家一起交流。

世界卫生组织宣言近年一再明确指出：健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。因此，中学生健康不仅仅是指生理、躯体方面的，而且应该包括心理方面的。随着我国经济、文化的发展，教育事业的进步，特别是随着应试教育向素质教育的转轨，基础教育课程改革的深入，中学生心理健康问题日益引起教育各方面的关注重视、研究与探讨。1987年7月通过有关部门鉴定的中学生心理卫生问题和对策研究的课题显示，在被调查的2961名中学生中，有16.7%的学生存在着较严重的心理卫生问题，并随年龄增长而大幅度上升，其中初中生为13.76%。厦门市教育科学研究所的胡胜利所长通过对500名初中学生心理健康状况及其影响因素的调查研究中发现，有49.6%的初中生存在着各种程度的不良心理反应，有10.8%的初中生存在着各种明显的心理健康问题。前不久，在武汉市抽取了1500多名初中生进行调查，结果表明，武汉市初中生虽有50%的学生心理健康状况良好，30%的学生属基本正常范围，但也有10%—15%的学生低于正常水平，特别是还有3%—6%的学生存在比较严重的心理困扰。以上情况说明中学生确实存在着心理健康问题。20xx年5月，浙江省金华市一初三男生，因父母吵架而杀死亲生父亲;20xx年11月，我县红石中学初三女生割颈自杀在房东厕所里，这些现象也或多或少地存在于我们同学之中。因此，结合我校实际，我准备讲以下几方面问题：

一、怎样做个美丽的女孩

先说明一下，我虽然针对的是女生，但也有许多与男生共性的内容，所以也请男同学认真听。

女孩子，谁都希望自己拥有美丽的容貌。究竟什么样是美的呢?

通常大家公认的是直观和外表上的美。如：身材苗条，面容俊秀，皮肤白皙，双眼皮，大眼睛，大高个&b&b等等。大家有公认的标准，各人也有各人不同的看法。 我首先说， 时髦的不一定是美的。

比如，前几年流行的，那种跟大船似的厚底松糕鞋，很多女孩子爱穿。我就纳闷，本来这么苗条、这么小巧、这么可爱的女孩子，干吗非穿上那么笨重的巨无霸一般的大鞋? 走路拖拖拉拉，跟机器人似的那么沉重，一点轻盈的美感都没有。还有现在街上流行的染发，对我们中国人来说，黑发是美，黄发是病态，是女孩子的遗憾，现在怎么倒成了美了? 甚至有的大男孩、男同学也染成红头发、绿头发、五颜六色的头发。我不知道你们怎么看，反正我看了没有感觉到美，只是想到另类这个词，还会联想到小时候，听老人讲的故事里的红毛妖怪。还有现今流行的露脐装，你说一个小女生上学露个大肚脐来，美吗?爱美之心，人之常情。如今的社会环境宽松了，妆扮得有个性一点也可以理解，但作为中学生，应该有一个积极的审美观。讲个性是美的，但病态不是美，特殊也不是美，另类更不是美。也就是说，时髦的不一定是美的。

对中学生的仪表，国家教育部有规定：不烫发，不化妆，不佩戴首饰，不穿高跟鞋。(新的《中学生日常行为规范》还特别增添了不染发内容。)烫发、化妆、佩戴首饰，不是不美，而是分什么年龄、什么场合、什么身份。从身体发育的角度说，烫发、染发、化妆、穿高跟鞋，对正处在生长发育时期的女孩并不适合。这个道理我不多说了，我想单从审美的角度来谈谈这个问题。

有一次，我在路上看到一个七八岁的小女孩，烫着发、染着红指甲，戴着叮呤当啷的首饰。让人看了觉得别扭极了，失去了儿童天真无邪的特征，这就是打扮不符合年龄特点的结果。你们是女孩子，拥有女孩子这一称呼，就是拥有年轻，这已经很美了，是再多的装饰也换不来的美。不必为个子矮了，身材胖了，皮肤黑了而烦恼。实际上，年轻，不管容貌如何，都有一种朝气蓬勃的美。这种美，就象春天的花草树木，花儿是美的，你能说绿叶就不美吗? 平凡的小草就不美吗? 青春就是这样一种美，有生机、活力的美。在我眼里，你们都是美丽的。

同学们不过才十四五岁，有的还要小些。我觉得你们的本色应该是清纯、活泼，有朝气，有礼有节。学生的身份，也要求对自己容貌的美丑不要看得过重，保持平和的心态。爱美之心，人皆有之， 爱美没有错，追求美更没有错，关键是心中要明白怎样是美的。我们常看电视、电影，女特务、女间谍、女交际花，女招待小姐，她们坦胸露背、浓妆艳抹，抽烟喝酒，摆出媚态，你们看，她们美吗?相反，那些女八路、女解放军、女公安干警、女工作人员，还有中央电视台的女播音员、主持人，她们没有化妆、没有戴首饰，谁能说他们不美呢?一个女人，如果没有知识、没有文化、没有涵养、没有道德、没有素质，往往外表越妖艳，越遭人恶心。

我们的长相是父母给的，是老天造就的，是无法改变的，这是客观事实。那么在已定的外表条件下，如何让自己看起来更美呢?在这里，我向同学们传授几个秘诀：

1、干净、利落、得体的衣着打扮，会让你看起来青春亮丽。女学生的外在形 象，以简洁大方为美。切勿佩戴过多或过于招摇的饰物，戴上只会有一种怪怪的感觉，而不是美感。

2、挺拔端庄的仪态是最美的。很多长得漂亮的女孩，让人看了却觉不出美来，就是因为常习惯性地缩脖、耸肩、哈腰，向前探着头，走路摇摇摆摆。很不美!正确的姿势：挺胸、收腹，下颌微收，(有句俗语说：仰脖老婆低头汉，不穷也得要大饭)，双肩打开，脊背挺直;走路步伐坚实而轻盈，不东倒西晃、左顾右盼。记住这几点，并注意平时常提醒自己保持这样的姿态，那种优雅的气质就出来了。

3、注意举止言谈的细节。有时会遇到这样的女孩，长得原本不错，穿着也很漂亮。可是，却因为脱口而出的一句脏话，不文明的一个动作，或者随地吐了一口痰，让她的形象一下子大打折扣;比如，女生叼着一支烟，吞云吐雾，总会让看到的人联想很多，但绝不是美的方面。还有的女生，课间活动时大喊大叫，跟男生追逐打闹，自己玩得忘形，却没注意到别人都在侧着眼睛看她。在做课间操时，我注意到，有的女同学表现得很懒散，或者很拘谨。该伸展时伸展得不到位，该蹲下时不蹲，该跳起时不跳，可能她觉得做这样大幅度的动作不好看。其实，在整整齐齐的队伍里，大家都在认真到位地做操，只有个别同学做得不好，是非常显眼的，让人感觉很不美、很不协调。落落大方，做自己该做的事，才让人看上去舒服。另外，边走路边吃东西、吃饭时爱用筷子挑挑拣拣爱吃的菜、遇到长辈、老师不打招呼&b&b这些都是很不雅的行为。有些女孩子不在意这些小事，其实，这些举止言谈的细节，比容貌更能影响大家对你的印象。

以上我讲了有关外形美的几个问题。

外貌的美和你们现在正拥有的青春的美都不是永恒的，谁也阻挡不了美貌的衰老和青春的流逝，而有一种美不会衰老，这就是魅力!

那么女性的魅力表现在哪里呢?

一是高尚的人格。

高尚的人格是一种发自内心的高贵气质的自然流露。这种气质与你的出身阶层无关，与生活贫富无关，与身材高矮、容貌美丑无关。它表现为心地善良、有道德，富有爱心、同情心;不向权势低头，不为利益出卖良心;有分辨是非的能力，言行一致、讲诚信。具有这些品格，就具有了超脱平庸的魅力。也许我们不能全做到，不能做得很好，但起码要有向高尚的人格努力靠拢、努力去做的愿望。别人的缺点你没看到，你并不损失什么;别人的优点你不学习，你就失去了一次提升自己的机会。我觉得，有的同学分辨是非的能力就不够强，看到别人吃得好，穿得时髦，花钱大方，就跟人家学，攀比，根本不考虑父母的辛劳和家庭的经济状况;还有的同学，不能坚持正义，明知有些事不对，就因为别人做了，自己便也跟着做。或者，面对错误，面对违反校规校纪的事，不关我的事，就不制止、不批评，不向老师反映;要么因为她是我的好朋友，我就明知她违反了纪律，也包庇她、纵容她。这都是不辨是非的表现。你们正处在感情丰富、精力旺盛的时期，社会阅历浅，有时头脑简单、天真，如果分辨是非的能力不强，就容易被诱惑、被蒙骗。可以说，现代社会是一个充满诱惑的时代。金钱的诱惑、权力的诱惑、安逸生活的诱惑、寻求刺激的诱惑，乃至一些书刊中色情的诱惑，无处不在。只有明确地分辨是非，坚定自己的意志，才能抵御诱惑，人生的道路才不至于走偏走斜。

女性魅力的第二个表现是知识与修养。

你可能没有爹妈给的美丽容貌，但可以拥有后天学得的知识与修养。这是一笔可以终生享有的偷不去、丢不了的财富。现在学的知识，将来不一定全用得上，但知识的积累对我们自身却有一种潜移默化的作用。它能使你思想敏锐，聪明睿智，胸怀博大，深沉豁达，使你的内容丰富。修养和知识是共同促进的。缺乏修养的人心地狭隘，私心重，受不得半点委屈，一不如意，就有发不完的牢骚怨气，和别人处不好，自己心情也不舒畅。所以，今天有这样好的条件读书、学习，应该珍惜。学得多，是你自己的财富;学得少，是你自己的损失，是你在放弃使自己变得美、变得有魅力的机会。

读书，是充实自己的最佳途径。

爱读书的女孩子有一种特殊的气质、魅力。现在好多同学喜欢看电视、玩电脑，书看得少了。电视、电脑能让我们开拓眼界，增长很多知识，但这种直接作用于视觉的影像，对大脑的开发作用微乎其微。养成看电视习惯的孩子，往往大脑习惯性地接受影视中的直观表现，进而使大脑养成懒惰习气，不积极思考，结果脑子会越来越迟钝，而且对眼睛也不好。举个例子，好多同学爱吃方便面，好吃、拿过来就吃，吃完了把包装袋一扔，的确很方便，却没有我们成长需要的营养。整天吃方便面，肯定会营养不良，影响身体健康。电视就象方便面，好吃方便而没有多少营养。长期看电视，会让人变得浮躁、浅薄。因此，我建议同学们，除了有选择地看一些新闻、自然或社会专题、知识性节目外，还是少看电视，多读点书。在读书的过程中感受文字的美、意境的美，读的同时，会让你思索、想象，让你有思想，有深度。

当然，读书要有选择，要读好书。内容低级，宣扬色情和暴力的书不要看。现在街面上有很多小书店，租书、买书很便宜方便。但这些小书店里很多书的内容是不太好的，同学们选择书一定要有辨别力，抵制住不良书刊的诱惑，为自己选择真正有营养的书。 有这么一个比喻，我认为很恰当，说人就象一个袋子，空袋子是立不起来的，只会瘫在地上;装满东西，才会站得稳当;但如果里面装的是脏东西，它就会腐烂掉。我希望大家都用好的东西来充实自己，自觉地拒绝丑陋的东西。有时，我们说一个人，长得不算漂亮，但气质很好。我认为这种评价比长得漂亮，气质粗俗好得多。是丰富的知识、良好的修养，才使人具有了这种高雅的气质。这才是到老也不会变的美。这才是真正的美。

二、正确认识纪律与个性的关系

讲究个性和自我价值，是现代社会的特征。但个性并不意味着你想怎么样就怎么样。我们是生活在一个集体中的，谁也不能脱离社会大环境而独立存在。大环境给我们建立了一个生活规则，就是纪律。纪律约束的不是个性，而是我们身上那种惰性、那种散漫习气。纪律不是束缚了自由，而是更好地保证了大多数人的自由。不允许乱扔果皮纸屑、攀折花木，是为了更多的人能拥有美的环境;不允许住宿生晚休时间打闹、点蜡、听收音机，是为了保证别的同学的休息自由。长春市街道上有一个标牌，这样写的：没有红灯的限制，那有绿灯的畅通。这句话很值得我们深思。你不能只顾张扬自己的个性，而忽视了周围人的权力。

遵守纪律也是一种修养。有的同学，一个人独来独往，对集体活动不热心、不参加，或应付、对抗，不服管教。自以为是走自己的路，让别人说去吧。这不是有个性，不是超脱，而是放任自流、浅薄低俗。

如果我们是一棵正在生长的树，那么纪律就是一把大剪刀，它剪去的是不符合社会道德规范的斜枝歪杈，使我们向着更高处更壮处成长。关键是，很多时候老师只是起教育、督促作用，遵守纪律、约束你行为的散漫还主要靠你自己。

其实，制定纪律，不是想制裁谁。所有的纪律都是为大家好，为大家创造一个好的学习、锻炼、生活的环境和氛围。遵守纪律，规范行为，要从小事做起。吃完雪糕后，你随手把雪糕棍扔在地上，那你就不文明;而走几步把雪糕棍扔入卫生箱里，那你就文明了。骑自行车冲入校门，你就不文明;而到校门口下车推着走，你就文明了。文明不文明就在一念之间，就在一个很小的动作。往往从一件小事看到的是一个人的行为习惯和内在素质。我再给同学们说个实例：1994年10月2日，第十二届亚运会在日本广岛举行，去了一帮中国记者。当时那个体育场能容下八万多人。头一天彩排结束后，当八万人撤离的时候，中国记者注意到：偌大的体育场里边，干干净净的，居然没有一片废纸。在场的中国记者非常吃惊，感叹道：可怕的日本民族!从这件事上可以看出日本人的文明程度是多么的高。今天，当我们走在校园里的时候，看到被风刮到道路、甬路、绿地、角落上的废纸、方便袋时，我们有没有自觉捡起的意识呢?多走几步路，把手里的果皮纸屑扔到纸篓里或卫生桶里，把污水泼进水池里，应该不难吧?一个中学生，这点应该做的事还做不好吗?我建议，以后谁再看到随地吐痰、乱扔果皮、乱泼污水的行为，就象看到老鼠过街一样批评、指责。别觉得她是我的同学，就不好意思去批评她。没什么不好意思的，她乱泼乱扔，污染了环境，是对我们精神上美的享受的侵害。比方说，我一看到楼梯上、地面上到处乱吐的痰迹、瓜子皮、废纸，就觉得恶心、浑身不舒服，你这种不文明的行为不仅违反了纪律，而且对我的身心造成了损害，我为什么不批评你 不能让不文明的行为成为司空见惯、见惯不怪。大家都起来反对，它就没有了市场。做好小事，才能成就大事。热爱我们周围的环境，才是热爱生活。

三、正确看待和处理男女生的交往，不要过早陷入感情的漩涡

我们小的时候男、女孩在一起时，性别意识很少，大家一起玩，很少有距离感，这就是人们常说的两小无猜。步入青春期，会渐渐对异性产生一种朦胧的好奇心。有的女孩子在男生面前表现得热情、兴奋，用种种方式表现自己;或是慌乱、羞怯、不知所措。这些变化都是青春期正常的心理变化，同学们不必紧张不安。20世纪80年代初，我在抚顺读师范时，流行在学生间的有两本书，一是苏联作家奥斯特洛夫斯基写的《钢铁是怎样炼成的》，另一本是德国作家歌德写的《少年维特之烦恼》，其中《少年维特之烦恼》书中写道：哪个青年男子不钟情，哪个妙龄女子不怀春呢。这说明我们这个年龄，有点情感的萌动是正常的。

但是，也不能因为这是正常的心理变化，就任其自然发展;更不要把这种朦胧意识，当成爱情去盲目地追求。我们这个年龄，对爱情有一些幻想是可以理解的，但是，不要急着陷入感情的漩涡。

过去人们习惯把少男少女的过度交往称为早恋，早恋这个词往往受到一些同学的反对、抵触，我们权且不用早恋这个词，用来往过密来代替总可以吧。来往过密不是指男女同学在集体中来往的多与少，而是指一个男生与一个女生过多地单独来往。突出特点是脱离集体，单独行动;避开家长、老师，来往频繁。男女生间的来往过密，可能当事人自己觉得很沉醉，但其实这并不是我们通常所说的爱情，大多属于友情、好感。

这种好感不是恋爱，因为恋爱要有安全感、使命感，双方都要负责任。目前你们的年龄、知识、生活阅历等等还无能力承担责任。这时，你和广大同学走得太远，和某一个异性学生走得太近了，眼光被局限在一个小圈子里。在这种状态下，其实并不能正确看待两个人的性格、爱好、条件的差异，往往只看到了对方的外表，或某一特长，甚至把对方的缺点也当成了长处来看。如果迷迷糊糊地把这种对对方的欣赏和好感发展成来往过密，那么，在短暂的新鲜和快乐之后，必定会有长期的烦恼和悔恨。

人的精力是有限的，把过多的精力用在想入非非上，必然影响学习和其它活动。十四五岁、十五六岁，精力旺盛，思想活跃，记忆力强，是学习知识、提高各种能力的最好时期。如果这个时期被感情问题纠缠,必定分散学习精力，浪费大好时光。就好比，一棵果树，只幻想着采摘早熟的果子，在应该努力汲取营养的时期却忽略了对自身能量的储备，结果，错过了花季的营养吸收，怎么会有成熟季节的收获?这种所谓爱情，极可能会葬送了你的才能和前途。我给你讲一个真实的实例。98年我当政教主任时，我校有一个初一女生，很聪明、很有才华，长得也非常漂亮，小学升初中考试，她是全镇第一名，她也立志要考上一所名牌大学。他的班主任曾说过：我们班如果只考上一个大学生，肯定就是她。这个学生初一成绩还可以，到了初二，喜欢上了一个不学习、爱逃课的男生。就因为过早陷入感情的漩涡，忘记了自己的志向，整天沉迷于感情的琐事，不思学习，结果成绩直线下降，而且屡屡违纪，最后不仅没有考上学，初二还没读完就辍学回家了。可惜了一个原本很聪明、很有前途的少年。现在偶尔见到我，她表示很后悔。

面对感情的波动，必须付诸理智，在明辨是非的基础上，学会控制自己的感情，勇于修正自己的错误，用理智的闸门锁住感情的潮水。采取积极的措施，把主要精力集中在学习上，用丰富多彩的文体活动充实自己的生活，发展自己的兴趣、爱好，多参加有益的课外活动。自觉规范自己的言行，用理智战胜感情的冲动。在与异性学生接触时，要把注意力放在相互间学习、爱好等方面的交流上;同时注意有意识地扩大交友范围，在浓浓的集体气氛中开展广泛的、正常的男女生交往活动，避免只盯住某一位男生或某一女生而造成来往过密。集体交往的形式各种各样，如娱乐、游戏、竞赛、讨论、小制作等。在吸收众多同学的优点的同时，开阔了眼界和心胸，建立起纯真的友谊。家长放心，老师也支持。

那么怎样处理异性对你的好感呢?当你接到某一异性学生的表示友好信时，要有清醒的认识，坚定的意志，经得起诱惑，克服虚荣心。特别是女生，不要贪图男生的小恩小惠，贪图小便宜，让对方清楚地明白你的决心，放弃对你的追求。但要注意方法，不可伤害对方的自尊心。对于纠缠不休，甚至威逼恐吓你的人，就要请家长、老师帮助处理了。关键时也只好报案让公安警察解决了。

大家想想，人的一生，要做、可做的事多着呢，你们是不是心中都有对未来生活的美好描画?除了男女之间的感情，我们还有实现自己人生价值的追求，将来自己想干这干那，还承担着对家庭、对社会的责任。天下兴亡，我的责任;祖国振兴，我的责任;事业有成，我的责任;家庭幸福，我的责任;父母养老，我的责任。我们的任何理想、抱负的实现都离不开现在的勤奋学习和努力进取。今天，我们应该做的，就是为最大限度地实现自己的人生价值，做好一切准备。

关于感情，请记住一句话：春天的事情春天做，秋天的事情等到秋天再做吧!

四、保持积极乐观的心境，做个自强自立的中学生

同学们大多数看过电视连续剧《还珠格格》，喜欢里面的小燕子，那个不喜欢学习，光会傻玩、傻闹、捅漏子的女孩，却山珍海味、绫罗绸缎、不愁吃穿，想怎么样就怎么样。如今的青春题材影视作品常常描写这样不经过自身努力、不需要刻苦学习和勤奋工作，仅凭机遇就过上好日子的人物，还喜欢去强化一些柔柔弱弱的女孩形象。不要相信这些美丽的描画，更不要幻想自己是幸运的还珠格格。电视剧只是作为一种娱乐，用离奇的情节吸引人们，描写的只是一种美丽的梦想。做为中学生，不要把自己当弱者，不要指望别人的怜爱;先自信、自强，而后才会得到别人的尊重和喜爱。唐朝大诗人 李白有一句诗写得好：天生我材必有用，老天既然把我们生下来，就一定有用得着我们的地方。在这个竞争和发展的时代，弱者只会被淘汰。美好的明天、幸福的生活，需要我们自己努力去创造。

我给同学们讲个故事：英国的一个小镇上，有一位小杂货商。杂货商有个女儿，叫玛格丽特。玛格丽特从小受到父亲的教育就是：永争一流。父亲对女儿说：你就是坐公共汽车，也要坐到前排。女儿记住了父亲的教诲，从小学到大学，学业成绩总是名列前茅，演讲、文艺、体育等活动也一直走在前列。校长评价说：她是学校中最优秀的学生，每件事都做得很出色。这位优秀的女生，后来成为英国第一位女首相，就是玛格丽特.撒切尔夫人。

一个人可以一辈子不登山，但他心中一定要有座山，这就是目标。这座山使你总往高处爬，使你总有个奋斗的方向，使你任何一刻抬起头都能看见自己的希望。要实现希望和憧憬，就要挑战艰难、挑战自己，这就是犯其至难，图其至远境界。

这就要求我们脚踏实地，从今天做起。培养坚韧的性格，吃苦耐劳的精神，还要有上进心，有自尊、自爱、自强、自立的信念。同时，努力克服初中生常有的某些心理缺陷。 有时会听到别人说：某某学生，就是事儿多!这个事儿多，那个事多，就指的该生气量小，一点小事也斤斤计较，心胸狭隘。狭隘的人把目光投向自己，以自我为中心，凡事固执己见，处处从自己的利益出发;只听得进好话而听不得批评，只能接受成功而不能接受失败;把脆弱，挫折、困难扩大化，稍遇坎坷和不如意，就受不了;嫉妒，容不下别人比自己强。结果导致自负心理增强和交 际圈的大大缩小，必然给自己带来孤独和空虚的困扰。自负、嫉妒、孤僻、猜疑等不良心态的积累，很容易导致心理障碍、心理疾病的产生。要想做一个健康快乐的中学生，先要有一个健康的心态。英国作家狄更斯说：一个健康的心态，比一百种智慧都更有力量。 我们无法选择生活中遇到的每一件事，我们无法控制千军万马过独木桥的教育现实，无法选择父母、老师，甚至无法选择生存的环境。但我们完全可以选择一种心态，当选择了一种积极健康的心态，许多事就会出现自己都意想不到的变化。想一想，我们在人世间的旅程，不过是几十年时间。生命的意义何在?我觉得，一个人活在世上，就要充分挖掘生命的潜能，为社会做贡献，给别人、给后人留下点有价值的东西。即使我们这一生成就不了惊天动地的伟业，至少，在回首走过的历程时，不会为自己的庸庸碌碌、一事无成而感到悔恨。《钢铁是怎样炼成的》书中有一段保尔临终时说的话至今广为流传：人最宝贵的是生命。生命属于人只有一次。人的一生应当这样度过：当他回首往事的时候，不会因为碌碌无为、虚度年华而悔恨，也不会因为为人卑劣、生活庸俗而愧疚。这样，在临终的时候，他就能够说：我已把自己整个的生命和全部的精力献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而奋斗。我们不需要都具备保尔的思想境界，但如果把眼光放得远一些，自己一时的得失就算不上什么了。如果你能事事从长远考虑，处处以集体为重，那么，对整体、全局有利而自己受点委屈也就能容忍和接受了 。伟人与庸人的区别不在于经没经受过委屈、挫折，而在于如何对待委屈、挫折。总之，把眼光从狭隘的个人小圈子放出去，抛开自我中心，就不会遇事斤斤计较，整天闷闷不乐了。心底无私 才能天地宽。

下面我重点谈谈中学生的人际关系问题。

人际关系处理不好，是一件很烦恼的事。大多数同学内心有强烈的交友需要，但有些同学常常不知如何处理同学之间的矛盾、摩擦、误解和猜疑。

怎样才能建立和谐的人际关系?

我们知道人字是一撇一捺写成的，人字的写法中包括着三种含义：一是，每个人都有长处和短处(撇长、捺短);二是，每个人一生中都有上坡路、逆境的时候，也都有下坡路顺境的时候(从左向右先升后降);三是，人与人之间是互相帮助、互相支撑的，你拿走一撇不让我做人，那么，我也撤掉一捺让你做不成人。这三层含义，可以说，道出了做人的真谛。同学们，我们处理好人与人之间的关系，首先，要摆正自我位置，以坦诚的态度、宽阔的胸襟对待朋友，彼此交流，取长补短，共同进步。其次，在交流中学会表达自己，尊重他人。尊人者，人尊之，尊重别人的生活习惯，不探究别人的隐私;对别人的帮助表示感谢，并能在别人困难的时候真诚地帮助别人;送人玫瑰，手存余香。约定时间要守时;交流中要注意对方的感受。不要小看了一句话、一个动作这样的细节，可能就为一句不恰当的话，你就失去了一个朋友，而且沮丧、后悔、气恼的情绪会很长时间影响你，让你无心正常学习和生活，甚至憋闷出病来。有一句话说得好：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。

人与人之间的交流是十分重要的。我曾看过这样一个关于人际交往的说法：假如大家都梦想能到达天堂，并永远生活在那里。却注定只有一个人能实现愿望。有一个人历尽艰辛，终于来到了他梦寐以求的天堂，看到了人世间不存在的美景，吃到了人世间吃不到的美食，可他却不快乐。因为，他很想把看到的美景告诉别人，很想对别人倾诉和描绘，可在美丽的天堂，却只有他一个人，没有朋友，所以他不快乐。这说明了人与人之间交流的重要。有一句话说得好：当你把快乐告诉朋友时，你将拥有两份快乐;当你把忧愁告诉朋友时，你将被分掉一半忧愁。人是需要有思想的交流的，这比物质的享受更重要。当我们通过交流，取得了相互了解，满足了交往的需要时，才能情感交融，行为协调，心理健康，精神愉快。

在与同学的交往中，要克服以偏概全、以貌取人、固执己见、自命清高等认识偏向，努力寻求双方的共同点，做到全面、客观地认识自己和他人。求全要求朋友，你将没有朋友。性格内向的同学，要经常参与交往活动，多与人交谈、讨论。对同学间出现的矛盾和误解，要以宽容的态度对待，善于理解并接纳别人的意见，能够正确对待所受到的委屈。忍一时风平浪静，退一步海阔天空，善待别人，也正是善待自己，和大家相处得好，自己也才能生活得舒心、快乐。真的没必要为一点鸡毛蒜皮的小事和同学斤斤计较，甚至一连几天不说话。双方都为此耿耿于怀，心情不好，影响了学习，不值得。

如果在座哪位同学现在正和朋友闹别扭，我建议，心胸开阔点，大度点，回去后，给你的同学写封信，主动表示和好的意愿。或者，什么也不用写，向你的朋友伸出手，握一握，不愉快就全没了，两个人中都有了一片蓝天。

要想做一个健康快乐的初中生，还要锻炼自己的意志力，培养抗挫折能力，并且学会调节自己的情绪。有不良情绪时，不要闷在心里，可以向老师、家长、好友诉说，让情绪发泄出来。或者引导情绪转移，找些自己爱做的事做，哪怕到操场上做一下深呼吸，跑上几圈，就不会那样专注于消极的情绪了。还可以用优美、轻柔的音乐调节情绪，效果也是不错的。无论有什么问题，要相信，家长、老师是关心你的，是肯定愿意帮助你的。青春期的初中生，对家长、老师往往逆反心理重，如果你能清醒地想一想，不只站在自己的角度考虑，就会认识到父母、老师对你无微不至的爱，认识到你们间的问题只是阅历不同、看待问题的角度不同、处理方法不同，而你和父母、老师的意愿实质是相同的，那就是：只为了你能学习得更好、生活得更好。多与家长、老师交流、沟通，你一定会得到很多帮助，还会得到与父母、老师相处融洽后所获得的那份独特的快乐。

五、学会适应、学会感恩

1.多改变自己，少埋怨环境

人的一生会接触到很多不同的环境，幼儿时首先接触的是父母、家庭，小学、中学、大学，接触的主要是老师和同学，进入社会接触的环境就更为复杂了。人不可能脱离环境而生存，那么就要学会适应环境。

埋怨环境不好，常常是我们自己不好;埋怨别人太狭隘，常常是我们自己不豁达;埋怨天气太恶劣，常常是我们抵抗力太弱。人不能要求环境适应自己，只能让自己适应环境。比如，今天下大雨，你心情不好，不停的埋怨天气坏也无济于事，不打雨伞、不穿雨衣，只能被大雨淋成感冒。你所在的班级，老师再不如意、同学再不称心，你光生气不起任何作用，消极抵触只会越来越糟，只有去适应才是积极的态度。

人总是要面对一个不尽人意的环境，总是要从改变自己做起，才能适应环境，进而使环境朝着如人意的方面改变一丝一毫。变换角度思考问题，选择积极的角色进入生活，容易成为一个成功者。

美国历史上有一位副总统亨利.威尔逊在他的自传里这样说：我出生在贫困的家庭里。当我向母亲要一片面包，而她手里什么也没有时，那是一种什么滋味啊。我家确实穷极了，但我不甘心，我一定要改变这种情况，我不会像父亲那样生活，这个念头无时无刻不缠绕在心头。在10岁那年，我离开了家，当了20xx年的学徒工，每年可以接受一个月的学校教育。在我21岁生日之后的第一个月，我带着一队人马进入了人迹罕至的大森林，去采伐大原木。在经受贫困的煎熬中，我下定决心，一定要适应任何艰难的环境，再逐渐改变自己的境况，绝不做贫穷的俘虏。一切都在变，只有我那颗渴望改变贫穷的心没变，我不让任何一个发展自我、提升自我的机会溜走。在我21岁之前，我已经设法读了1000本好书，这对于一个农场里的穷孩子来说是多么艰巨的任务啊!在离开农场之后，我徒步到100里之外的马萨诸塞州的内迪克，去学习皮匠手艺。一年之后，我已经在内迪克的一个辩论俱乐部脱颖而出，成为其中的佼佼者了。几年后，我进入了国会，后来我又竞选副总统，终于如愿以偿。可以说，我一生所有的成就，都要归结于我这颗不甘落后的心。

2.学会感恩

我先举几个实例:

1984年，我们乡里有一个女生考上了一所比较好的大学，她父母为了供她上学，花光了积蓄不说，还到处借了很多债，家里已经穷得叮当响了。可是这位女生考上大学以后，非要父亲给他买两套漂亮的衣服穿，她说人家上大学都穿得漂漂亮亮的，我这样破衣破裤的，去了叫人家笑话。女孩这个心情可以理解。考上大学了，想穿得漂亮一点，这个要求如果是放在一般人家，也不算过分，但是她就没有考虑到自己家里的实际情况。

父亲出去转了一圈，想借点钱给她买衣服，但确实借不到钱，因为当时家里已经负债累累了。那个女孩就躺在炕上，不起来也不吃饭，使性子、耍脾气，说生在这么个穷家庭，买件衣服都不能，如何如何。她爸爸一看孩子那个样，实在没有办法了，就瞒着女儿偷偷去县城卖血，卖了300元钱给她买了两身衣服。在那个年代，300元钱是一个不小的数目，当时我的工资是34.50元/月。

这个女孩看到爸爸买了两套新衣服，才高高兴兴地上学去了。但他爸爸没有去送她，因为卖血后的他病倒在炕上，加上多年积劳成疾，再也没有起来。

还有，前几天，吉林守望都市台报道，长春市一名初中生，上网没有钱了，管妈妈要钱上网，因为妈妈给的钱少，差点在大街上没把亲生母亲掐死。

20xx年8月12日，辽宁省沈阳市第十四中学初二学生徐力，因为母亲对自己管教得太严，经常唠叨，一怒之下，竟举起木柄榔头将母亲活活砸死。

像这样的例子还有很多。这些学生为了很小的个人利益，连亲生父母都不放过，我们说，培养出这样的学生，是道德的沦丧、是教育的失败。即使他们能力再强、学位再高，对社会能有什么贡献?

我看到过一篇报导：一位母亲陪同儿子参加高考，儿子在教室里考试，母亲在外面守侯。因为天气太热，气温过高，不久这位母亲便中暑倒在了地上，被路人送到了医院。在医院，母亲一直没有苏醒过来，令众多医生束手无策，最后还是一个护士想到一个好点子，在母亲的耳边轻轻地说 高考结束了。话还没说完，母亲便坐立起来，大声地说我得赶紧问问我儿子考得怎么样?!在这个生死关头，母亲心里牵挂的仍是正在考试的儿子。这是一种多么伟大的母爱啊!她永远把儿子放在了第一位，因为关心儿子，而忽略了自己的一切，甚至是生命。我相信各位同学的家长在遇到这种情况的时候，也同样会为你们付出的，因为你是她的孩子。他们爱你，她们关心你胜过自己的生命。可是同学们，你们又有多少人是把父母放在第一位的呢?不少同学总是不断地报怨自己的父母这样不好，那样不对，对父母的行为和做法挑三拣四，横加指责，甚至于直接与父母顶撞!有些同学不知道自己父母身体的健康状况，不记得自己父母的生日，有的连自己父母的工作单位在哪都不知道，想想看，父母为你们付出那么多精力和心血，扪心自问，你关心过他们吗?你为你们的父母做过什么呢?如果什么也没做过的话，那又有什么理由去指责你们的父母呢?对待自己的父母尚且如此，又怎么敢奢望你们会善待你们的老师和朋友呢?国家有难，又怎么敢指望你为他抛头颅洒热血呢?如果人人都是这么自私自利的话，社会哪里还会有温情呢?如果我们生活在这个失去温情的世界，那么我们活着又有什么意义呢?光靠喊口号是没有任何用处的，我们应该用我们实际的行动来关爱我们的父母!同学们，我想说，假如今天是我生命中的最后一天，我们要做的第一件事情，就是报答养我育我的父母!为他们献出自己的一份爱心。

努力吧，同学们，为了我们国家的更加繁荣和富强，为了我们的母亲的强健和安康，努力吧!我相信，只要我们都能够尽我们的全力了，即便不能取得成功，我们也将无悔。 今天我就讲这些内容，有机会我还愿意与同学们沟通。谢谢大家!

最后，祝全体同学都能健康快乐地成长!

关于心理健康教育的演讲稿篇5

亲爱的同学们：

大家好!

今天我演讲的题目是在阳光下生活，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同学，什么是心理健康?可能有的人会说，心理健康就是心理没病呗。这个回答不能算错，但也不是很全面，我在这里借用世界卫生组织发布的心理健康的定义：所谓的心理健康就是指在身体、智能以及情感上，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。

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。我举个例子，曾经有一个女大学生马上要出国留学，对许多人来讲这是一件很高兴的事情，可是她呢，随着出国日期的临近，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?经过咨询师的了解，原来是这位女同学害怕到了异国他乡，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个女生的身体与情绪调解能力的不足。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学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，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结互助，面对困难我们要提高忍耐、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。

营造优美的校园环境。学校是学生的&#39;第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育和影响，因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生润物细无声的良好心理影响。校园中亭阁假山、名人雕像、书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给转化为学生美的享受和理性的思考。生物园里生机盎然，校园里繁花点点，绿草茵茵，学生在曲径廊亭中看书，这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动着学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

做一个心理健康的人，要自信。玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较。一味的比较最容易动摇我们的心态，改变我们的初衷，而比较的结果，使人不是自卑，就是自傲，总之是流于平庸。一个人一旦没有了自信，就会脱离正常的生活轨道。

图片

做一个心理健康的人，会欣赏，会积极进取。让我们做一名心理健康的大学生。

关于心理健康教育的演讲稿篇6

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天主要向大家谈谈怎样保持稳定愉快的情绪。

简单地说，情绪是客观事物作用于人的主观的、某种精神反应。对青少年来说，他们虽然比孩童的情感要深一些，复杂一些，但他们并不能完全驾驭自己的情绪，不能象志人一样保持稳定，平静的心情。调查显示，只有37%的学生能经常表现比较稳定的情绪状态，较好地控制自己；大部分学生好激动，情绪忽冷忽热，甚至有22%的学生经常表现出”喜怒无常、很难全神母注于某件事”，有27%的学生”有时无缘无故地很想大喊大叫”，有90%的学生”不如意时常摔东西或毁坏东西”，一半以上的同学时常被一种莫名其妙的孤独感、焦虑感、苦闷感、空虚感所笼罩。对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的事情，但是如果表现过于强烈、引导不利，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。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。

怎样才能保持健康稳定的情绪呢？笼统地讲要注意以下两点：

一、用理智调节情绪。

一个人能否保持清醒、冷静的头脑，用理智来控制支配自己的情绪，这是心理健康与否的重要标志。从心理学角度看，人们许多不愉快的情绪，多是”自寻烦恼”的结果。青年人一定要正视现实，全面地多角度地看待问题，保持开阔的胸怀和乐观开朗的性格。

二、要树立远大的志向。

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。

三、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，有的同学去丧失了勇气，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。

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！

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com