

# 2023年大学生心理健康教育演讲稿精彩 开场白(优秀8篇)

通过安全演讲稿，我们可以传递安全知识、宣传法律法规，倡导人们遵守安全原则。请家长们认真阅读以下家长会的发言摘要和会议纪要，与学校共同进步。

## 大学生心理健康教育演讲稿精彩开场白篇一

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

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，是民族的希望，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，还能促进身体健康。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，才能拥有一个阳光灿烂的日子。

谢谢大家！

## 大学生心理健康教育演讲稿精彩开场白篇二

尊敬的领导，同事们：

大家好！

学校心理健康教育是面向全部学生实行的，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、保护和增进学生心理发展和心理健康的'途径也应当是多渠道、全方位的。

为使学校的心理教育能够提高全部学生的心理品质，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 and 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。

心理健康教育是一项意义深远的工作，展开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、改进。

谢谢大家！

## 大学生心理健康教育演讲稿精彩开场白篇三

大家好！

面朝大海，春暖花开，你为自己描绘了桃花源般的精神家园。我们以为你的内心阳光明媚，我们以为你的人生桃花朵朵开。可我们没有想到，你会作出那样的选择！多少人为你握腕叹息，多少人暗中为你哭泣。你，一个满腹经纶的旷世奇才，为世人留下美丽的诗篇，自己却长眠于冰冷的铁轨。可悲可叹，海子。我们读懂你的诗句，却读不懂你内心的忧郁。

或许，你忧郁的眼睛常常诉说着你对生活的不满，对情感的无奈。可是，你为什么不把你的`内心世界展现给你的亲人或朋友？难道是对他们的不信任？或是，孤独的你已经习惯于孤独地咀嚼自己的孤独？我们不明白，你可以写出无数的经典之作，却不能道出你内心的苦闷？我们也不赞同，你用轻生的方式来倾诉你哭泣的内心。

有人说，你是一个有心理疾病的人。但我说，你是一个内心封闭的人。内心封闭使你看不到外面的阳光，使你只会一个人躲在阴暗的角落独自饮泪。

现在，回想已随风而去的你，我们只有感叹。

最近，我常常想，一个人，拥有健康的身体固然重要，但拥有健康的心理更重要。否则，健壮的身体毁于一念之差是瞬间的事。相反，身体残缺，内心完美，却可以活出美丽的人生。

那些因为一时挫折而一蹶不振的人，那些因为所谓的失恋而自暴自弃的人，那些垂头丧气，脸上总是阴云密布的人，或许会有新的改变吧。

谢谢大家！

## 大学生心理健康教育演讲稿精彩开场白篇四

心理健康是一个十分复杂的综合概念，它涉及医学现象、心理现象和社会现象等。不同学科的学者有不同的理解。心理学家柯洛什尼克(ik)认为心理健康是“一个人情绪上的安宁或他的个人适应和社会适应。”联合国世界卫生组织(who)的定义是：“心理健康不仅指没有心理疾病或变态，不仅指个体社会适应良好，还指人格的完善和心理潜能的充分发挥，亦指在一定的客观条件下将个人心境发挥到最佳状态。”我国学者唐柏林(20xx)在他的文章“科学构建大学生心理健康内

容体系”中阐明了大学生心理健康的内容体系包括心理和心理健康概述、积极适应教育、学习心理健康教育、健康情绪情感教育、健全人格教育、坚强意志教育、人际交往教育、性心理健康教育、择业心理教育、心理潜能和创造力的开发教育、心理潜能和创造力的开发教育。由上可以看出，关于大学生心理健康内容的研究成果基本上趋于一致，大学生心理健康的内容主要包括心理健康、自我意识、学习心理、个性心理、人际交往心理、恋爱与性心理、择业心理，随着社会的发展，又融入了心理咨询与心理治疗方面的内容。

## 二、加强大学生心理健康教育与管理的背景与意义

在高度开放、价值观念多元化的国际文化环境以及高竞争的社会生活中，大学生只有具备良好的心理素质，才能更好的实现社会价值和自我价值。加强和改进大学生心理健康教育是新形势下促进大学生健康成长、培养造就拔尖创新人才的重要途径，是推动高等教育改革、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。心理健康的有效教育与管理对于提高大学生适应社会生活的能力，培养大学生良好的心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展具有重要作用。

近年来，各地高等学校在加强大学生心理健康教育管理方面进行了积极探索，取得一些明显的成效，得到不少心理健康教育管理的经验。但也必须认识到，我国关于加强大学生心理健康的管理工作起步较晚，重视程度仍需加强，很多针对大学生心理问题的解决方法和途径都不明确，缺少有效的教育管理模式。随着社会的不断发展，高校心理健康教育面临的挑战正日趋复杂。大学生心理健康已引起政府和社会高度重视。20xx年《教育部办公厅关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》（教社政厅〔20xx〕2号）中要求把大学生心理健康教育工作纳入学校重要议事日程。20xx年，教育部下发《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》，对高校心理健康教育提出了一系

列“硬指标”，从原来“及时发现和解决有关情况和问题”提高到建设“大学生心理健康教育体制机制”，“高校应将大学生心理健康教育纳入学校人才培养体系”，为全国高校心理健康教育的进一步开展指明了方向。

### 三、新形势下大学生心理健康问题的表现和产生原因

#### （一）大学生常见心理健康问题的表现

心理健康问题不同于生理疾病，它是由人内在精神因素，准确的说是大脑中枢神经控制系统所引发的一系列问题，它会间接的改变人的性格、世界观及情绪等，也称心理失衡，是正常心理活动中的局部异常状态，不存在心理状态的病理性变化，具有明显的偶发性和暂时性，常与一定的情境相联系，常有一定的情景诱发，脱离该情景，个体的心理活动则完全正常。

通过对大学生中存在的心理健康问题的了解，可以得出大学生常见的心理健康问题主要表现为：学习目的不明确，缺乏学习动力；学习压力过重；对环境和周围同学适应困难，人际关系处理不佳；恋爱心理困惑；就业心理困惑；心理抑郁；意志不坚定，对困难和挫折的承受能力较弱等。

#### （二）大学生心理健康问题产生的原因

大学生心理健康问题的出现，与社会、学校、家庭、个人等诸多方面的因素有关，归纳起来主要有以下几个方面：

##### 1. 环境的变迁

对刚入大学的学生来讲，他们所面对的是一个非常新奇，但又非常陌生的环境。这种环境的变迁决定了新入学学生的适应和高调整问题。一是学习环境的变化会增加他们适应新环境的困难；二是生活环境上的变化也很大，这种变化需要他

们独立生活应付一切生活琐事；三是地位变化带来很大的影响。进入大学以后，各方面的人才聚集在一起，势必使大部分同学失去原来的拔尖地位，这种地位的变化越强烈，他们适应起来就越困难。

## 2. 人际关系失调

如果大学生善于与周围的人保持良好关系，维持一种融洽的正常的感情交流，就能很快适应新的环境，得到一种归属感和安全感。这种交往将有助于身心健康。但是大学生由于来自不同的地域、不同的家庭，他们的思想观念、价值标准以及生活方式、生活习惯都存在着明显差异；而且很多大学生都是独生子女，在与他人交往中以我为中心，在大学生里对丰富多彩的集体生活和多种多样的人际关系难以适应。

## 3. 情感受挫

大学校园爱情历来是被别人称颂和羡慕的，因为它真诚、单纯、美好。但是由于一部分大学生在处理感情问题上还不成熟，往往在两人关系和未来发展问题上陷入困境，而又难以自我调适。

轻者情感的漩涡难以自拔，茶饭不思；重者则会痛苦不堪，甚至导致精神失常、自杀等后果。资料表明，大学生中自杀的原因中很大部分是由于失恋或情感受挫。

## 4. 学习压力过大

为适应当前日趋激烈的社会竞争力，为了在将来的择业中更胜人一筹，学生在完成课堂上所规定的各种学业要求之外，又在课余拼命地自学，考各种证件和等级证书，好为自己的素质和竞争力得以最大程度提高。升学读研、出国、工作等等就业问题，给学生造成很大的学习压力。

## 5. 自身缺陷

有少数大学生因为自身在容貌、体形、身材、智力等方面存在着一些先天的生理缺陷或在自身个性方面存在某些缺陷，如孤僻封闭、急躁冲动、固执多疑等。这些缺陷很容易使大学生产生深深的自卑，进而导致过度的自尊、敏感、多疑、敌视的性格，从而导致心理问题的发生。

## 6. 家庭因素

家长都希望自己的孩子成才，把自己全部的希望都寄托在孩子的身上，这种超负荷的希望往往使许多大学生背上沉重的心理压力。一些学生家庭困难，在大学里需要靠社会或学校提供资助，这样的身份使他们在学习上不敢有丝毫的放松，只有取得优异的成绩才能回报社会和学校的关爱。同时他们在言行、穿着打扮方面也会格外小心谨慎，生怕遭到周围同学的非议。长此以往有这种境遇的大学生就会感到苦闷、孤独、自卑、迷惘，内心充满压抑感。

## 7. 学校及社会观念因素

目前，在国内无论是高校还是社会对心理问题方面的认知教育和宣传还不到位，心理救治体系尚不完善，使得大学生的心理问题不能得到及时有效的解决。大学生即使意识到自己心理出现问题，也不敢或不愿意去心理辅导中心寻求帮助，认为见不得人，往往通过压制和堵截来对待积于心中的心理烦恼和心理问题，这样只能使心理问题愈来愈加剧。

## 四、大学生心理健康教育管理模式的探索

大学生的心理健康问题总结来讲应是内外因综合所致，概括来讲就是一“高”一“低”：高，大学生是个承载社会、家长高期望值的群体，自我成才欲望非常强烈；低，其心理发展尚未成熟，缺乏社会经验，适应能力较差。正是这欲与不

能之间的矛盾导致大学生心理问题频频出现，且人数呈上升趋势。

为了更好地促进大学生健康成长、培养造就拔尖创新人才，在社会、家庭重视的同时，高等学校应从学校管理体制和大学生自我教育两个主要方面加强大学生心理健康的有效教育与管理。

（一）学校要站在为社会培养优秀人才的高度重视大学生心理健康教育工作

大学作为学生学习、生活和人格塑造的重要阶段，大学文化和教育对其一生的影响都至关重要。大学心理健康教育同样对大学生人格的完善和心理潜能的充分发挥起着不可替代的作用。高等学校需高度重视、积极推进大学生心理健康教育工作的制度化建设。

### 1. 提高认识加强领导

学校要深刻认识到加强大学生心理健康教育的重要性和紧迫性，把心理健康教育列入学校整体教育规划，纳入学校思想政治教育体系，在人、财、物等方面切实给予支持。比如，成立专门的心理健康咨询机构，引进师资开设心理健康课程，或者建立高校教学资源共同体，把心理健康教学优质课共享，保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育；从新生一入校就开始做心理测试、建立心理健康档案，对有心理问题的学生难以给予及时的心理咨询与辅导。

### 2. 注重开展心理健康教育

学校要通过多种方式对不同年级的学生进行针对性的心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质、健全人格、增强承受挫折、适应环境的能力。高校应根据各自目前心理健康教育的情况，采取不同水平、不同层次、校内师资和校外专家



辅导报告相结合的教育形式，建立完善的心里教育网络，开展“心理讲座”、“现场心理咨询”、“网上心理论坛和在线交流解答”、“心理视频放映”等多种活动形式宣传与普及心理健康知识，做到心理健康教育全员覆盖。培养学生调节和控制自己情绪的能力，在发展学生智力的同时真正使他们的心灵和性格同样强大起来。

### 3. 做好心理健康咨询与辅导

学校应成立心理咨询相关的机构专门负责学生心理健康咨询，把大学生在成长过程中产生的适应问题、交往问题、情绪问题等，运用心理学及相关的科学知识和技能，开展心理健康咨询辅导活动。条件不成熟的，可以先成立心理协会等学生组织，发挥同伴教育的功能，开展心灵驿站、健康快车等活动让学生愿意接受、乐于接受心理交流与辅导。从目前的情况看，很多学生还是不愿意接受心理咨询，或者是感觉进入心理咨询场所都难为情。因此，我们需要培养一批高素质、专业化的心理辅导老师，并不断摸索出学生乐意接受的方式，通过多种形式的咨询活动帮助学生找准自己的人生定位，完善和发展自我。

### 4. 营造良好氛围

学校一方面应在校园文化建设方面注入心理健康文化的元素，让“心理健康”就像“吃饭、上课、运动”一样在校园中成为一个习以为常的字眼，为师生接受而不受排斥；另一方面要充分利用网络、手机微信等学生已经“爱不释手”的平台加大宣传和常识性知识的普及教育，注入正能量，积极营造团结向上、和谐共进的人文环境，加强丰富多彩的校园文化建设，满足大学生精神需要和心理需求，同时采取多种途径锻炼大学生的意志品质，提高他们的心理承受能力。

### 5. 建立心理危机反应机制

学校应设立校、院、班三级心理危机预警和突发事件反应机制，发现问题及时反馈并及时实施心理辅导，遇到突发事件能迅速反应并做好妥善处理。学校、学院成立突发事件应急小组应把心理危机包含进去，同时班级设立心理健康联络员，使学校和学生实现无缝衔接，及时发现及时解决，尽量避免问题发生或减小问题影响。

## 6. 积极推进联动机制建设

大学生心理健康受到社会、家庭、个人等多层面多方位因素影响，单靠学校教育引导还不够，需要全社会关注但又不能重视到引起恐慌。高校作为主要教育管理阵营，需积极利用各种有利资源，建立起学生家长、学生辅导员、班主任、任课教师、导师、学生干部等互通有无、网状联络的联动机制，运用团体的力量，努力把对学生的心理健康教育做到“随风潜入夜，润物细无声”。

（二）大学生要从增强责任感和使命感的时代要求加强自我教育与心理调节

大学生是国家的未来，担负着祖国和人民的希望。大学生在自我成长和发展的过程中，要站在时代的前沿来审视自己、塑造自己，树立正确的人生观、价值观和世界观。这样，大学生心理健康的自我教育和管理就有了方向和动力。

### 1. 正确认知自我

对自己的评价偏低，容易产生自卑、胆小、拘谨、敏感、自暴自弃等心理问题；对自己的评价偏高，容易产生以自高自大、孤芳自赏等心理问题。所以大学生在对自己进行认知的时候，要全面综合地把握自己，正确地认识自己。这是大学生保持心理健康的必要前提。

### 2. 提高适应能力

世界卫生组织指出：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”社会适应状态良好，意味着个体与环境处于协调、平衡的状态。这样便会情绪乐观稳定，学习、工作游刃有余。在适应外界环境时，大学生应摆正心态，降低期望值。

### 3. 积极转变观念

观念的保守、认知上的无知是心理问题不能得到很好解决的首要原因。学校应加强心理健康方面的宣传教育，让学生意识到人人都可能在不同时期出现不同程度的心理问题，这是很正常的现象，这样有心理问题的人才会积极、大胆、坦然地去求助。

### 4. 学会与人相处

和谐的人际关系会使人获得更多的心理支持，大学生应通过心理学的学习懂得与人交往的方法，欣赏别人，真诚地赞美别人。最重要的是相信自己的人格魅力并相信自己有能力处理好各种人际关系，欣赏与接纳别人与自己的不同之处。

### 5. 树立正确目标

大学生成功的欲望非常强，都想达到自己设定的或者家庭赋予的目标，但这些目标并不都是合理的。如果能对自己的能力和设定的目标做出客观的评价，那么就少受挫折，并能充分发挥才能。反之，则会受挫，进而影响对自己的认知，造成心理问题。因此，大学生应根据自己的实际情况，把自己奋斗目标确定在自己能力所及的范围内，通过自己的努力，最终实现或接近目标，这样有助于身心健康发展。

### 6. 参加团体活动

很多出现心理健康问题的大学生往往是性格孤僻、沉默寡言、

有自闭倾向。而这些人最需要的就是打开心扉，看到外界。积极参加校内外各种活动，能使人打开自己的心灵，增强人际交流，发挥自己的专长，缓解内心的压力。出现心理问题，越是封闭自己、压抑自己，越是易进入了恶性循环。正视心理问题，投身于各种活动，能使注意力很自然地转移到外部有趣的活动中，从而更好的解决自己的心理问题。

大学生心理健康教育与管理是一项系统工程，需要跟着大学生的思维和心理状态变化与时俱进，不断探索、总结和完善，并逐步建立起一套科学的、有效的机制来推进大学生心理健康教育工作的科学化建设。

## 大学生心理健康教育演讲稿精彩开场白篇五

尊敬的老师、同学们：

大家晚上好！

提到心理健康，这不得不让我想起：近日□xx大学的一名学生对室友下毒□xx航空大学的一名学生因性窒息而死亡，一周内发生两起校园非正常死亡事件。这不得不让我们反思。面对生活，为什么有人积极热情，有人消极淡漠？面对失败，为什么有人屡败屡战，有人一蹶不振？面对人生，为什么有人积极进取，有人消极被动？汶川地震、雅安芦山地震，在大灾大难面前，在危机不断的现代社会，作为学生，我们应该以怎样的心态来面对？作为老师，我们又可以通过哪些途径来帮助我们的同学提高心理素质？大学生是一个身体成熟而心理还趋于完善的群体。我们的大学生朋友们认为，可以承担责任、独立自主、自我决定了，然而在现实中，大学生会面临许多的`问题，学习、生活、恋爱、交友、择业等等，而心理不成熟致使同学们不知所措，陷入心理困惑。怎么办？我想在遇到困难、挫折时，只要有积极的认知方式、积极的情感体验以及积极的意志行动和人格品质，只要我们拥有了乐观的思考问题这把金钥匙，我们就一定会找到更好的

解决方式。

让我们积极行动起来，用爱滋养我们心灵。

最后，祝老师们身体健康，祝同学们学业有成！

谢谢！

## 大学生心理健康教育演讲稿精彩开场白篇六

尊敬的老师、同学们：

大家晚上好！

大学生是一个身体成熟而心理还趋于完善的群体。我们的大学生朋友们认为，可以担当责任、独立自主、自我决定了，然而在现实中，大学生会面临许多的问题，学习、生活、恋爱、交友、择业等等，而心理不成熟导致同学们不知所措，陷入心理困惑。怎么办？我想在遇到困难、挫折时，只要有积极的认知方式、积极的情感体验以及积极的意志行动和人格品质，只要我们具有了“乐观的摸索问题”这把金钥匙，我们就一定会找到更好的解决方式。

让我们积极行动起来，用爱滋养我们心灵。

最后，祝老师们身体健康，祝同学们学业有成！

谢谢！

## 大学生心理健康教育演讲稿精彩开场白篇七

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

大学生健康问题是我們大学生目前所关注的重要话题之一，这学期，我们学习了大学生健康教育这门课程。经过了几个礼拜的学习，我学到了许多有关于大学生健康方面的知识。这些知识的学习，有助于我们更好的认识当前大学生中存在的健康问题。

大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者，在心理上有很强的'优越感和自豪感。可是与此同时，大学生则承受着更大的压力和挑战。大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。相比生理而言，心理健康就尤为重要了，故只谈心理方面的问题。

心理健康能够促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

心理健康是大学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅仅能取得好的学习效果，并且有益于终身的发展。仅有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他进取因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件。优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极的作用。

谢谢大家！

## 大学生心理健康教育演讲稿精彩开场白篇八

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

来到大学后，在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都面临着全面的调整和适应。由于目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱，所以，在大学中，生活适应问题广泛存在，有的思家、恋旧，常常偷偷以泪洗面；有的厌学、彷徨、沉溺于无所事事；有的失眠、抑郁、在焦灼中挨度日子；更有的则想休学、退学。

大学生的主要任务是学习，学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。大量的事实表明，学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。

虽然大学生在学业方面是同龄人中的优秀者，但由于大学学习与中学存在很大的不同，所以很多学生存在学习问题，包括学习方法、学习态度、学习兴趣、考试焦虑等。

大学生现在面临的压力过大，造成心理的落差比较大，与整个社会发展的形势和家庭的影响是分不开的。而我们大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望，祖国的未来，肩负着人民的重托，历史的责任！

作为新世纪的大学生，学会更好地认识自己、了解他人，开发自身的潜能，提高心理健康水平，掌握心理调适方法，优化心理健康途径，预防心理疾病，纠正不良心理，促进身心健康与人格完善，都是大学生自我修养的重要内容，也是大学生心理健康教育的重要课题。

谢谢大家！