

最新小学心理健康活动周总结(精选8篇)

学习总结可以帮助我们总结自己在学习过程中的得失和成长。以下是小编为大家整理的军训总结样本，希望能对大家写作提供一些思路和参考。

小学心理健康活动周总结篇一

大家早上好!

今天我演讲的题目是：《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。

小学心理健康活动周总结篇二

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。

小学心理健康活动周总结篇三

早上好！

今天我讲话的主题是拥抱健康阳光成长。同学们，人生什么最可贵？有人说金钱，有人说时间，有人说理想，但我觉得健康与生命最可贵，随着社会的发展，健康越来越被人们重视。那什么是健康呢？有些同学认为，健康就是不生病，不进医院，其实，要成为一个健康的人，不仅身体要没有缺陷和疾病，还要具有良好心理状态，以及良好的社会适应能力。

今天，老师主要和同学们谈谈如何具有一个良好的心理状态。

其实，在我们同学中间还存在着这样或那样的心理问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，有的学生极易产生焦虑、紧张、恐惧、说谎话等心理问题，有的

学生害怕与他人交往等等。

作为一名学生如何拥有阳光般的健康心态，我有一些想法要和大家分享：首先要善于正确地评价自己，并能通过别人来认识自己，能够愉悦地接纳自己，并能及时地控制自己的一些消极的想法与行为。

在与他人交往的时候要学会微笑地问候，学会热情地帮助，学会宽容地待人，学会友善地相处。

在学习上能够进行正常的学习，按时完成作业，经常复习，预习功课，长期坚持努力学习，形成良好的学习习惯。在学习中获取了知识的营养，让视野更加开阔，让思路更敏捷，让心灵更充实，当遇到挫折时做一个坚强勇敢的人，忘记失败，勇敢的抬起头来，迎接新的朝阳。就像踢足球，多跑一步未必能进球，但如果不出脚，就永远没有一脚定乾坤的壮举。只有经历风雨，才可能见到美丽的彩虹。

今天老师还有一个好消息要告诉大家，我们学校的心理咨询室上学期已经通过菏泽市合格心理咨询室的创建验收，这学期从本星期开始面向全体学生开放。时间是每周一到周五，每天中午11：45—12：45开放，地点在行政楼四楼。当同学们遇到烦恼的时候，有快乐想要与他人分享时，不妨到心理聊天室与我们的老师聊聊天，谈谈心，老师期待着能分享你的快乐，分担你的忧愁，并一定替你保守秘密哦，如果你觉得谈心不方便，也可以写信给老师，老师将会对每一封信认真答复，请相信，老师会珍视每一颗信任老师、渴望得到慰藉的心灵，并一定替你保守秘密。

同学们“健康体魄+健康心理=美好人生”，“打开心窗，让阳光进来。”让我们行动起来，把健康、快乐的种子播下，共同去开拓健康的绿洲，促进精神健康。

最后祝大家身心健康，学习愉快，天天都有好心情。

小学心理健康活动周总结篇四

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！

小学心理健康活动周总结篇五

老师们，同学们：

我今天讲话的题目是——阳光心理，健康人生。

健康是人类第一财富。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。心态决定命运，对中学生而言，心理健康往往起着更为重要的作用。

在我们的周围，有的同学脾气暴躁，常常因琐碎小事而火冒三丈，做事冲动，不计后果；有的同学学习压力大，精神萎靡不振，焦虑抑郁，出现厌学情绪；有的同学自卑，心理脆弱，孤独寂寞，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的同学自负，目空一切，惟我独尊，认为别人都不如他；有的同学逆反心理强，与他人交往采取不合作态度，对老师家长的教育感到厌烦甚至顶撞；有的同学心胸狭窄，嫉妒心强，容不得别人超过自己——所有这些都与人的心理健康密切相关。

按照心理健康的标准，我们可以看出心理绝对健康的人应该是没有的。据调查发现，城市中小学生中有15.3%的同学不满意自己的相貌、体形；38.7%的同学不满意自己的学习状况；15.9%的同学不满意自己的健康；15.8%的同学不满意自己的性格你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能改变容貌，但你可以展现笑容；你不能控制别人，但你可以改变自己。控制自己的情绪，调整自己的心态，磨练自己，使自己的内心变得足够强大，做最好的自己，承受人生的风雨。为此，我向同学们提出以下五个方面的建议。

上帝是公平的，他给了我们相同的生命和空间，让我们自己

去体验和创造。我们要做的就是抓住机遇、促成飞跃，不断进步、不断提高，发展自己、超越自己；要相信自己，天生我材必有用；要相信未来，我的未来不是梦；要相信奋斗，阳光总在风雨后。苦练七十二变，笑对八十一难，人生路上，坚定信念，不怕困难，勇往直前。

道德修养影响着一个人的健康。孔子曰：仁者寿就说明了人的道德品质与健康的关系。古人还说：有德则乐，乐则能久，明确指出有高尚的道德，才可能有快乐的心态，有快乐的心态，才可能健康长寿。赠人玫瑰，手有余香；帮助别人，快乐自己。爱人者，人恒爱之；助人者，人必助人；敬人者，人亦敬之。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，获得快乐。

作为当代中学生，我们要有远大的理想、坚定的信念。我们要把个人的奋斗志向与国家的前途命运联系在一起，把个人今天的学习进步和祖国明天的繁荣昌盛联系在一起，使理想之花结出丰硕的成长成才之果。穷则独善其身，达则兼济天下，视名利淡如水，看事业重如山。在日常学习和生活中，一方面努力争取进步，提高自身素质，争先进，创一流；另一方面不斤斤计较功名得失。扎扎实实干好每件事，快乐度过每一天。

高尔基说过：天才就是勤奋。人的天赋就像火花，它既可以熄灭，也可以燃烧，而使它熊熊燃烧的办法只有一个，那就是勤奋。爱因斯坦也说过：天才就是百分之一的灵感加上百分之九十九的汗水，在天才和勤奋之间我毫不迟疑的选择勤奋。作一名成功的中学生，勤奋学习是我们的天职，坚信付出必有回报，一分耕耘，一分收获，一份汗水，一份成果。今天读书，我们披星出征，戴月才回；明朝成才，我们学富五车，满载而归。勤奋学习，努力成才。

与人交往，要学会沟通，把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与家人、朋友沟通，你会得到

许多有益的忠告。与人为善，学会宽容，体谅父母的亲情，珍惜同学的友情，尊重老师的恩情。感恩父母，尊重他人，多听取老师、父母、同学的意见，多增加理解和信任，既要有良好的个性，又要有统一的人格，创造良好的学习环境和生活环境，你会进步的更快，成长的更好。

同学们，健康体魄+健康心理=美好人生。让我们一起行动起来，呵护自己的心灵，调整自己的心态，关注自己的心理健康，做一个身心健康的人。

最后，祝愿每位同学都能拥有一个良好的心理状态，快乐学习，快乐生活，快乐成长。

谢谢大家！

小学心理健康活动周总结篇六

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！我是初二4班的刘__，今天我国旗下讲话的主题是“呵护心灵，健康成长”。

时光如水，生命如歌。转眼间我们已成为成熟的中学生了。如果我问你“你健康吗？”你一定会说：“我当然健康了，瞧，我壮得很呢！”可是，“壮得很”只能说明你生理健康而已。其实，一个真正健康的人不仅生理要健康，心理也要健康。众所周知，一个心里装着假丑恶的人，即使他的体格怎样强壮，也不能说他是一个健康的人。联合国世界卫生组织提出过一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”生理健康我们可以通过身体锻炼来实现，但心理健康却需要我们精心的呵护。因为一个人的内心世界是非常复杂的，所以我们要更加重视我们的心理健康。

那么，怎样才算心理健康呢？首先心理健康的同学有着正确

的人生态度。拥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。其次，心理健康的同学有着良好的心境。他们有自知之明，对自己的外貌、德才学识有正确的认识。他们既不会被赞扬、歌颂冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，他们客观的对待别人的评价，并从中吸取有益的东西。他们不骄傲自大，也不自轻自贱。对自己的优点与不足有清醒的认识，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。他们能感恩亲情，能珍惜同学之间的友情，能尊重老师的恩情。人际关系和谐了，心情当然就比较舒畅了。第四，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，诚实、正直的作风。

同学们，无论你在何时，都要关注自我，不仅要关注自身的身体成长，更要关注自己的心灵成长。如果发现自己出现了一些心理上的困惑自己没办法解决，我们可以求助于他人，父母、老师、心理老师都可以为我们提供帮助。只有心灵健康了，我们才能更好的适应环境，更好的与他人相处，更好的学习和生活，不断的实现自我。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

小学心理健康活动周总结篇七

各位尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！我是实小325班的全柯羽，今天我在国旗下演讲的主题是《培养健康心理，走向成功人生》！

首先，我想问大家一个问题，“什么是健康？”

很多人说：“健康就是身体没有病痛啊！”是的，健康是身体没有病痛、没有缺陷，但是还有一点却几乎被大家忽略了，那就是心理的健康，心理没有缺陷！

首先，要正确认识自己，不自卑、不自负、要自信、相信自己！天生我材必有用，每个人都有自己的优点！要乐观面对挫折和失败，相信失败乃成功之母！

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关系来源于对别人的爱心和尊重。多尊重别人、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；多给别人力所能及的帮助，微笑待人，收获的是更多微笑，快乐赠人，收获的是更多快乐！赠人玫瑰，手留余香！

再次，要性格开朗，情绪稳定，爱学习、爱生活，培养自己积极乐观向上的精神，树立远大的理想和坚定的信念，科学地安排好每一天，一步步去实现自己的目标！

同学们！健康的心理是我们安身立命的根本，从现在开始，让我们将健康的种子播下去，迎着阳光，乘风破浪，奋力前进，创造奇迹，一起走向成功的人生吧！谢谢大家！我的演讲完毕！

小学心理健康活动周总结篇八

尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我演讲的题目是《以健康的心灵挑战人生》。

同学们，你可曾为一件小事而气恼过？你可曾抱怨生活的不公？你可曾对前方的困难望而却步？如果有，它会让你的心

理由平和转向挑剔，最终使人陷入生活的泥潭而不能自拔。

碧水、青山、白瀑、微云，有人看了，心中赞叹自然的生机盎然，美轮美奂，这种人具有一颗纯洁、健康的心灵，他懂得珍爱生活；有人看了，心中抱怨自然的色彩单调、了无生趣，这种人只有一颗挑剔病态的心灵，他只会埋怨生活。残阳、枯藤、老树、昏鸦，会让心中充满希望的人看到凄凉过后的美好，也会让心中抱怨不休的人看到漫长的悲凉。

战争的残酷，众所周知。回想当年，诸葛亮羽扇轻摇，运筹帷幄；毛泽东临危不惧，用兵如神；斯大林面对强敌，面不改色。这一切，显示出他们的心灵所具有的巨大承受能力。当今的社会其实就是一个没有硝烟的战场，高考的竞争、商业的竞争、事业的竞争……面对如此激烈的竞争，我们只有铸就健康的心灵，才能经得住一次次严峻的考验！

同学们，让我们丢开忧郁，忘记烦躁，铸就一个健康的心灵。