

2023年儿童健康教育演讲稿 儿童健康教育总结(精选5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

儿童健康教育演讲稿篇一

- 1、提高了留守儿童心理素质。开发留守儿童心理潜能、培养健康心理品质、预防心理疾病、促进人格健全发展。增强了留守儿童在学习、生活、人际交往和自我意识等方面的心理适应、自我调节、适当求助、健康成长的能力，促进了留守儿童身心全面健康成长。
- 2、有效地推进了学校心理健康教育工作，在政策、环境、师资等相关方面形成长期运作、效果明显、切实可行的留守儿童心理健康关爱行动工作机制。
- 3、深入留守儿童之家建设，在进一步做好“留守儿童之家”建设的基础上，更加注重留守儿童的心理健康，把学校的留守儿童之家初步建成了留守儿童幸福、温暖的大家庭。
- 4、进一步加强和推进了团支部、教务处、少先队组织在学校素质教育中的工作力度，把心理健康教育作为素质教育的重要内容纳入了学校教育体制，纳入校本课程的开发。
- 5、通过对学校留守儿童心理健康教育工作的探索，以点带面，促进了学校心理健康教育的发展，形成一定的学校心理健康教育机制。

- 1、按照“体验教育”的理念，把不同年级的心理健康教育目标和内容通过情景设计、角色扮演、问题辨析、游戏辅导、娱乐活动等方式传递给留守儿童，帮助他们在参与式、互动式活动中体验做人做事的道理。
- 2、通过专家心理知识讲座、心理热线辅导等，运用各种宣传手段在留守儿童中普及心理健康科学常识，帮助他们掌握一般的心理保健知识，培养他们形成良好的心理素质。
- 3、通过心理项目素质拓展训练，采用素质拓展训练项目进校园与专业基地训练相结合的方式，针对不同年级留守儿童的能力及特点开展心理项目素质拓展。
- 4、开通学生、家长、教师同步实施心理健康教育的渠道。有计划地开展教师心理健康教育技能培训，同时要尽可能地吸纳家长参与到活动中来，营造学校和家庭心理健康教育的良好环境。
- 5、成立专项工作领导小组，加强对留守儿童心理健康关爱行动工作的组织领导和过程管理。把留守儿童心理健康关爱行动作为学校心理健康教育的重要工作之一。
- 6、组织心理健康教师、班主任参加各种心理健康教育培训，外出学习观摩，鼓励更多地教师获得心理健康教育教师上岗资格证。
- 7、将留守儿童心理健康关爱行动纳入学校工作计划，有领导分管落实，有年度工作计划，有专人负责开展工作，有专门的时间保障。

儿童健康教育演讲稿篇二

我们学生最常见的问题那就是马虎，什么是马虎?不认真是马虎!为什么不认真?因为注意力不集中呀，不一心一意呀。马

虎即使是习惯那就可以养成不马虎的习惯。

我们可以要求学生必须养成作题或作业后检查的习惯，在学校如此在家也必须如此。自己先检查然后老师家长再检查有错时不告诉他具体错哪了。划定范围让他自己的再查。另外在学习时不能让孩子有分心的因素。由其在家别把水果呀小食品呀放他旁边。别开电视，小声说话别有事没事地问一句“饿吗？渴吗？难吗？”心理学上说一个习惯的养成最少要六天。可这个习惯可能需要很长时间。

除此之外马虎的孩子通常注意力是不集中的。这表现在上课时有时不注意听讲，常做小动作，老走神。注意力有专门的训练方法如果大家有兴趣我就说说我知道的。

一、听觉集中训练法：

闭上眼睛，用心来听闹钟的滴嗒声，并要求他伴随着这种声音默念“滴嗒。。。【小学生心理健康教育讲座讲稿】小学生心理健康教育讲座讲稿。滴嗒。”要求：环境安静，可以是一两个孩子。也可以是全班或小组。每天五次每次两分钟左右，坚持六天。

二、视觉想象训练：

要求环境安静，闭目静坐，先在头脑中想象出一个黑点，再想象由这个点向右无限延长的黑线。每天练习三次。每次五分钟。隔两天后再想象，由黑点起无限旋转的螺旋线形。疗程为7天。然后减少量坚持2周。（巩固）

怎样克服“走神儿”的毛病。

1、自我提示法：找几张小卡片，上面写专心听讲、不要走神、等放在平时常看得见的地方如文具盒时书桌上，家里的写字台上墙上等这样无论上课听讲还是回家做作业都可以提醒

自己别走神。

2、记录法：准备一个小本，专门用来记录走神儿的内容。比如，今天数学课中你想昨天的足球赛来着，那就要在本上记录：数学课足球赛约2分钟。这样记录几天后认真看一遍会发现自己胡思乱想的东西多无聊，浪费了多少时间。想信用不过多久本上的记录会越来越少的。

这是几个训练注意力的方法。如果有兴趣可以试一下，试时别忘了告诉我。我还想检验一下行不行呢。

三、如何克服心理障碍：

1、学会建立理性的价值观念

(1) 了解人的基本心理需求及期望。

(2) 增加对价值的察觉：理解价值如何影响人的抉择和行为。

(3) 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

(1) 增进自我体察：自我观察并认知有哪些心理需求和感受；学习描述自我感受；认识思想、感受与反应之间的关系。

(2) 学会自我接纳：以己为荣；认知自己的优、缺点。

(3) 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。

(4) 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

(1) 了解人的交往心理需求。

(2) 熟悉与人沟通的技巧：学会运用同情心；学习非语言沟通技巧：眼神接触、表情、体姿、声调、手势。学习语言沟通技巧：了解交往中开诚布公和相互信任的重要性；选择适当时机谈论感情问题；谈论感情问题时懂得倾听和发问；勇于表达，清晰地表达自己的感受和立场，不卑不亢；不轻易责怪他人；面对批评做适当的反应，避免消极的影响；能区别某人的真正言行与你、对他言行的反应或判断是否相同。

(3) 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。

(4) 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

(1) 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。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 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。

儿童健康教育演讲稿篇三

演讲稿应该富有说服力和感染力,要做到这点,除了观点、道理要能为听众接受以外,演讲稿还要写得充满感情,用情来打动听众。下面是小编为大家收集关于大学健康教育演讲稿,欢迎借鉴参考。

一、什么是甲型h1n1流感?

甲型h1n1流感是一种具有高度传染性的猪的急性呼吸道疾病,由几种猪a型流感病毒其中的一种引起。发病率高死亡率低(1%-4%)。病毒在猪群中通过气溶胶、直接和间接接触传播,无症状携带病毒的猪也可传播。在温带地区,猪间疫情全年均可发生,但秋冬季节发病较多。许多国家常规给猪群接种疫苗来预防甲型h1n1流感。

甲型h1n1流感病毒最常见的是h1n1亚型,但是也存在其他的亚型(如h1n2[h3n1[h3n2])像感染甲型h1n1流感病毒一样,猪也能感染禽流感病毒和人类季节性流感病毒。最初曾认为[h3n2甲型h1n1流感病毒是由人传向猪的。有时,猪能同时感染一种以上的病毒类型,使得这些病毒的基因可以发生重组或重配。这能导致一个流感病毒包含许多来源的基因,称为重组病毒。一般来说,甲型h1n1流感病毒存在种属特异性、只感染猪,但有时确实能跨越种群屏障引起人类发病。

二、人感染甲型h1n1流感的症状:

人感染甲型h1n1流感的症状与人流感的症状十分相似,包括

发热、咳嗽、咽痛、头痛、全身痛、寒战和疲劳等。另据报道，有的人也会有腹泻和呕吐的症状。严重者可以出现肺炎、呼吸衰竭和甚至死亡。

三、甲型h1n1流感的传播途径：

两种途径证实可以传播甲型h1n1流感病毒：

- (1) 与病猪密切接触或者接触被猪流感病毒污染的环境。
- (2) 与感染猪流感病毒的人密切接触，主要是经感染人的咳嗽和喷嚏等飞沫传播。

四、治疗人感染甲型h1n1流感的药物：

目前治疗人感染甲型h1n1流感的药物主要有：抗病毒药物达菲（奥塞米韦oseltamivir）和扎那米韦来治疗或者预防甲型h1n1流感病毒感染，主要是通过防止病毒在体内复制来预防的，得病以后，也可以减轻症状，加速康复。在出现症状两天内使用抗病毒药物效果最佳。但病毒对金刚烷胺(amantadine)和金刚乙胺(rimantadine)有抗药性。

五、如何预防甲型h1n1流感？

- (1) 当咳嗽或者打喷嚏时应当用纸巾，不要随地吐痰；
- (2) 常用肥皂洗手，使用酒精擦手更加有效；
- (3) 避免近距离接触病人；
- (4) 如果感染流感，应当尽快就医，并最大限度地避免感染其他人。

六、感染甲型h1n1流感后应采取何种措施？

如果旅游前往甲型h1n1流感疫区，并出现了流感样症状，包括发烧、肌肉酸痛、流鼻涕、喉咙痛、呕吐、腹泻等，应当及时就医，向医生说明旅行史，并避免与其他人员接触。

七、吃猪肉能感染甲型h1n1流感吗？

目前没有任何证据能够证明，吃经过适当处理的猪肉、猪肉制品会感染甲型h1n1流感。70度以上温度处理能够杀死甲型h1n1流感病毒，吃熟制猪肉是安全的。

同学们：

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，学生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，你们却在忙碌着大人为你们准备的各种补习。你们只能透过窗户凝视着蔚蓝的天空，数着天空飘过的白云，看电视更成了你们遥不可及的奢望。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，你们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。一些孩子刚刚入学，其家长就把注意力放在孩子是不是能考“双百”上。一旦成绩不理想，就连吓带逼、连骂带损，给你们造成巨大

的心理压力，致使学生视学习如畏途。

(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，这使他们在处理人际关系方面，面临很大的问题。小学生因为人际关系冲突苦恼的比例相当大，由于同学关系紧张和冲突而患病，比如学校恐惧症，或出走、自杀的情况也屡有发生。

(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你们心理问题的一个重要因素。这种冲突随着你们年龄的增长，使你们普遍感到压抑、苦闷、无助和烦躁。一方面你们特别希望父母、老师理解你们的想法和做法；在教育实践中教师经常遇到因与家长和教师难以沟通而苦恼的学生前来寻求帮助，一些学生甚至痛哭流涕，足见其心理上压力之大。我们现在许多学生在情绪情感方面主要的心理问题有：抑郁、焦虑、易怒、羞怯、嫉妒、恐惧等心理问题。在行为方面存在的主要问题一般是：过失行为、说谎行为、偷窃行为、攻击行为、破坏行为、逃学行为等等。

看这样的一个案例：洛虹是独生女，12岁，父母都是知识分子，视其为掌上明珠，爱护备至，期望极高。洛虹生性活泼，聪明伶俐，上学后成绩一直十分优秀，不仅父母，老师同学也都非常欣赏她，对她很是推崇，洛虹本人也意识到自己的出色，很自负。然而，正当大家都对洛虹满怀信心时，她却遇到了一个不小的麻烦，六年级上学期期中考试时，她正好重感冒，为了不耽误考试，她仍坚持来校参加了全部考试。由于身体不好，复习准备不足，加上心情紧张，结果考试成绩很不理想，不仅史以来第一次掉下前十名，而且数学甚至才七十几分，给她以一记学生打击。这次前所示有的失利使洛虹变得沉默寡言、定神萎靡、情绪低落、食量也大大减少，

逐渐怕见老师和同学。后来发展至整天躺在床上，再不愿去上学了。家长开始还没怎么在意，只是一般地安慰她几句。直到后来见她不愿去上学，他们才着急起来。问孩子究竟怎么了。洛虹说不清楚，只是一味地流眼泪。父母把她带到医院作检查并无身体异常。其实，她的这种行为表现可以判断是抑郁症了。直接原因是由于是她考试失败后自觉大失面子，精神受到严重挫折而造成的。而促发其发病的根源还在于她人小在赞扬声中长大，生活一帆风顺，以至意志薄弱承受挫折能力太差。造成的。可见，情商也可以说是心理健康成度对一个人的影响多么重要。

今天我想说的是我们的学生，普照遍存在的问题。一个是自信心的培养的问题。另一个就是注意力的培养。其实这不属于心理辅导的范围而属于心理训练的范围。希望能有点用。

有个小故事

一块钢板的价值

在经济学上曾经有一个著名的希尔顿价值说，大意是，一块普通的钢板值5美元，如果把这块钢板制成马蹄掌，它就值10.5美元，如果做成钢针，就值3550.8美元，如果把它做成手表的指针，价值就可以攀升到25万美元。

那么，一块钢板值多少钱呢？

纽约州第一任黑人州长罗杰·罗尔斯的故事或许可以回答这个问题。罗尔斯出生在纽约州的一个贫民窟，这里的孩子逃学、打架成风，有的还偷窃、吸毒，非常难管，长大了也鲜有能找到体面工作的。而罗尔斯则幸运地遇到了皮尔·保罗——他的小学校长。皮尔·保罗想尽办法劝孩子们回到课堂，劝他们不要打架，劝他们要有理想，但都无济于事。最后他想到了给孩子们看手相。当罗尔斯伸着小手走向讲台时，皮尔·保罗展开他的小手，说：“我一看你修长的小拇指就

知道，将来你是纽约州的州长。”这句话在罗尔斯幼小的心灵里发生了一次大爆炸。因为从小到大，只有奶奶让他振奋过一次，有一天奶奶说他可以成为一艘五吨重的船的船长。从此后，罗尔斯记下了这句话，并坚信它。他的衣服不再沾满泥土，他不再产污言秽语，他总是挺直腰杆走路，他成了班长。在以后的四十多年里，他没有一天不是按照一个州长的规范要求自已。五十一岁时，他真的成了州长。

一块钢板值多少钱呢？就看你把它看成什么，马蹄掌还是指针。

还有一个故事。是我上课时老师给我讲的，有一个学校请来了著名教育学家来学校指导工作。这个教育学家非常厉害的就是他指导过的学生都很有出息。被教育界奉若神明。学生也以见他一面为荣。这所学校有一个班以问题学生和学困生出名。学校很头疼。就对这个教育学家说，您来看看这个班的学生怎么办吧。

于是教育学家就来到这个班，见了一班的学生。摸摸这个头对所有人说，这小伙不错一定可以成为大企业家。看一个小女孩安静坐在哪说你可是个好公关的料。。。。以此他夸讲了许多学生。这几个学生在他走后高兴极了。连教育学家都这么说那我一定是块好料。从此真的越来越好了。许多年以后，他又来。校长说，你真是神了你说的那几个孩子差不多都成才了。他们可都是差生呢你是怎么看出来的。结果教育学家说，我什么也没看出来呀。我甚至没有好好看他们。我只是故意这么说的。

其实，这两个故事，就是我要说的所谓的“贴标签效应。”

对于学困生的问题本不是我今天想说的主要问题即然提到了就多说两句，对不对的大家多提意见。我也许太理论话，太理想话了。因为我没真正做过，也许没有说话的权力但我总认为学困生还有救。造成学困的原因是长期的过程主要应该是学习习惯不好，学习方法不行，学习动机不明确或肯本

不有动机。使成绩慢慢排在班级的后面。然后学生会瞧不起他，他自己没有在这方面找不到成就感所以失去兴趣然后越来越差。学习不好，精力用在其它上了，所以纪律也不好。最后导致失去自信。如果能让他们找到自信，养成好的学习习惯，用好的学习方法。给他们贴好标签我想会有效果的。大家不妨回忆回忆咱们学校的好学生和学困生是不是我说的标签效应还有点道理。

第二个问题是我们的孩子和学生最常见的问题那就是马虎。我们总说的是这孩子不是不会就是马虎。这话听起来其实没有太多责备的意味。我们虽然知道马虎不好，但并不认为他有多严重，以为大了就好了。学习这么久之后我才知道马虎不是小事，它是一种习惯，当一个毛病成为习惯就比较可怕了。什么是马虎？不认真是马虎！为什么不认真？因为注意力不集中呀，不一心一意呀。马虎既然是习惯那就可以养成不马虎的习惯。

我们可以要求学生必须养成作题或作业后检查的习惯，在学校如此在家也必须如此。自己先检查然后老师家长再检查有错时不告诉他具体错哪了。划定范围让他自己的再查。另外在学习时不能让孩子有分心的因素。由其在家别把水果呀小食品呀放他旁边。别开电视，小声说话别有事没事地问一句饿吗？渴吗？难吗？心理学上说一个习惯的养成最少要六天。可这个习惯可能需要很长时间。

除此之外马虎的孩子通常注意力是不集中的。这表现在上课时有时不注意听讲，常做小动作，老走神。注意力有专门的训练方法如果大有有兴趣我就说说我知道的。

一、听觉集中训练法：

闭上眼睛，用心来听闹钟的滴嗒声，并要求他伴随着这种声音默念“滴嗒。。。滴嗒。”要求：环境安静，可以是一两个孩子。也可以是全班或小组。每天五次每次两分钟左右，

坚持六天。

二、视觉想象训练：

要求环境安静，闭目静坐，先在头脑中想象出一个黑点，再想象由这个点向右无限延长的黑线。每天练习三次。每次五分钟。隔两天后再想象，由黑点起无限旋转的螺旋线形。疗程为7天。然后减少量坚持2周。（巩固）

怎样克服“走神儿”的毛病。

1、自我提示法：找几张小卡片，上面写专心听讲、不要走神、等放在平时常看得见的地方如文具盒时书桌上，家里的写字台上墙上等这样无论上课听讲还是回家做作业都可以提醒自己别走神。

3、自我奖惩法：就是在每次写作业或复习功课之前。先给自己定个时间表，从几点几分到几点几分完成什么内容。如果在规定时间内完成了学习计划，并且始终专心致志的。那么就奖励一下自己：看会儿电视或听一段音乐；相反，如果由于分神而使计划落空，那你就该毫不留情地惩罚自己做不愿做的事，如干家务或跑楼梯等。这样长此以往就会为了奖励避免惩罚而渐渐养成集中注意力的好习惯了。

这是几个训练注意力的方法。如果有兴趣可以试一下，试时别忘了告诉我。我还想检验一下行不行呢。

二、如何克服心理障碍：

1、学会建立理性的价值观念

(1) 了解人的基本心理需求及期望。

(2) 增加对价值的察觉：理解价值如何影响人的抉择和行为。

(3)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

(1)增进自我体察：自我观察并认知有哪些心理需求和感受；学习描述自我感受；认识思想、感受与反应之间的关系。

(2)学会自我接纳：以己为荣；认知自己的优、缺点。

(3)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。

(4)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

(1)了解人的交往心理需求。

(2)熟悉与人沟通的技巧：学会运用同情心；学习非语言沟通技巧：眼神接触、表情、体姿、声调、手势。学习语言沟通技巧：了解交往中开诚布公和相互信任的重要性；选择适当时机谈论感情问题；谈论感情问题时懂得倾听和发问；勇于表达，清晰地表达自己的感受和立场，不卑不亢；不轻易责怪他人；面对批评做适当的反应，避免消极的影响；能区别某人的真正言行与你、对他言行的反应或判断是否相同。

(3)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。

(4)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

(1)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。

(2)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。

(3)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。

(4)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。

一、是生活适应问题

这一问题在大一新生中表现最为突出。新生来自全国各地，以往的家庭环境、受教育环境、成长经历、学习基础等相差很大。

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。

二、是学习问题。

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。

三、是人际关系问题。

受应试教育的影响，多数学生较为封闭，人际交往能力普遍较弱。进入大学后，如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。

由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同，再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动，都使大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难，从而产生困惑、焦虑等心理问题，这些问题甚至会严重影响他们的健康成长。

四、是恋爱问题。

恋爱问题一直是大学校园的热门话题，也是大学生们倍加关注的自身问题之一。大学生处于青年中后期，性发育成熟是重要特征，恋爱问题是不可避免的。

五、是择业问题。

职业选择方面的心理冲突往往出现在高年级学生中，经过三年或者四年的苦休苦练，总希望让自己找到一份满意的工作，他们会考虑个人理想、收入多少、社会声望、工作条件、发展前途等因素，而如今社会竞争激烈，用人单位的要求也越来越高，加之很多大学生在校时一心只读圣贤书，与社会接触少，对社会缺乏真正的了解，这些情况导致大学生在找工作时觉得不随人愿，与自己想象中的差距太大，从而失落、

不安、彷徨和焦虑。

“远亲不如近邻。”但对当代大学生来说，“近邻”往往不一定能“先得和睦”，反而因为交往的频繁，同学个性和阅历的差异，造成各种摩擦和冲突。例如，某学院机械专业本科二年级学生林某，上了大学后不知道如何与人交往，怎样处理人际关系问题使他伤透了脑筋，吃尽了苦头。

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。

所以我们要振作起来，调整自己。

第一：完善人格。

良好的人格品质首先应该正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自己。其次应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折面前不惊惶失措，采取理智的应付方法，化消极因素为积极因素。

挫折承受能力的高低与个人的思想境界、对挫折的主观判断、挫折体验等有关。提高挫折承受能力应努力提高自身的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

第二：情绪调节。

大学生处于青年期阶段，青年期的突出特点是人的性生理在经历了从萌发到成熟的过渡之后，逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生的多事之秋。进行自我调节，合理疏导不良情绪极其重要。

第三：确立目标，规划未来。

人生，需要启明灯，没有目标，没有规划，极易走弯路，造成不必要的损失。树立目标，做好职业规划是一条避免迷茫颓废的良策，人无志不立！第四：加强交流。交流，是双方的。交流时，不仅可以把自己想倾诉的诉诸于人，同时还能从他人那里吸取经验和教训，或者消除彼此间的误会矛盾等不安定因素。

总之，欲成才，先成人。只有时刻保持健康的心理状态，全身心的投入到学习工作中，才能无愧于心，无愧于父母，无愧于天地。

“少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代年轻大学生的心灵，我们大学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强奉献自己的青春！

当茫然的时候，想想自己的梦想，给自己一个明确的目标，用激情去做自己认为应该做的事，当自己累了的时候，多一些平静的心态放松自己，因为我们不是圣人，我们也有累了的时候，所以我们便要学会健康快乐的成长。

我们大学生还存在着对生活不够自信，我们往往缺少面对困难的勇气，遇到困难我们总是焦头烂额，束手无措，甚至还会选择逃避，要知道人的潜能是无限大的，不要低估了自己的能力，在生活中我们应该自信的面对困难，给自己一个微笑，你会一下子豁然开朗。

心态决定命运，即使你失败了一千次，你也要想总会成功的一天，再困难只要保持乐观，自信的心态，成功就是你财富，做命运的主人，做生活的强者，健康、快乐的成长，我们要把自信和快乐带给别人，让大家更爱自己，更爱生命，做最好的自己。勇往直前，快乐成长，让花开的更灿烂！

我的讲话到此结束，谢谢大家！

儿童健康教育演讲稿篇四

一、有远大的志向。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。

二、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。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。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不自菲薄自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

三、能正视现实，勇于解决问题。心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能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；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

四、乐于交往，能保持和谐的人际关系。心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，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，而不是自私自利、猜疑、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，参与他人同心协力，合作共事。

五、情绪稳定，性格开朗。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，去面对困难提高忍耐、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。

六、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，有的同学却丧失了勇气。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。

国外有句格言：“我是我心灵的主宰。”最后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！

儿童健康教育演讲稿篇五

大家早上好！

今天我讲的题目是“讲究卫生，预防疾病”。

首先要养成良好的卫生习惯，减少与病源接触的机会。如勤洗手、勤洗澡、勤换衣，每日刷牙等。其次是讲究饮食卫生，防止“病从口入”；在日常生活中不食不干净的食物，所谓“不干净的食物”，主要是指来源不明、长期存放或腐烂变质的食品，而且坚决不能贪图野味。所以，要想预防疾病，我们必须讲究卫生，因此我们倡议。

(1) 养成良好的卫生习惯

勤洗手这是预防病毒传染的第一道防线。另外勤喝水可以使粘膜保持湿润，增强抵抗力。同时，勤喝水还便于及时排泄体内的废物，有利于加强机体的抗病能力。上课期间教室要勤通风，室内经常通风换气，可稀释减少致病的因子。在传染性病原流行季节，尽量避免前往空气疏通不畅、人口密集的公共场所。这里特别提醒同学生不要去学校早已明令禁止的网吧、游戏室等不适合学生去的场所。

(2) 加强身体锻炼，提高免疫能力

眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，但要注意根据气候变化增减衣服，合理安排运动量。每天都应坚持做好眼保健操、课间操，积极上好体育课、活动课。

(3)注意环境卫生，创造整洁的校园环境。我校长期以来非常重视环境卫生工作，经过大家的努力已经取得了一定的成效。但我们还有急需改进的是：平时环境卫生的保洁，请大家不要随意乱扔废纸、瓜子皮、乱丢食品包装袋等，我们希望所有的同学用我们的举手之劳，维护我们整洁的环境。

(4)调整好心态，形成良好有序的生活规律

对各类传染性流行病我们应正视它的存在，不必恐慌，但也不能掉以轻心，因为它们有传染性，对生命健康会带来一定威胁。形成良好有序的生活规律，加强营养和合理的休息，防止过度的紧张和疲劳，并注意防寒保暖。只有以健康的、科学的良好心态生活着，我们的免疫系统才会免遭侵袭。

老师们、同学们，健康是一个人最大的财富，是幸福的基础，也是做人的责任，要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本也是每个人都能做到的预防疾病的方法，只要我们时刻谨记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。

最后祝大家身心健康，事业、学业更上一层楼。

请大家举起右拳跟我宣誓：

养成良好的卫生习惯

加强身体锻炼

创造干净的校园环境

养成有序的生活规律。

宣誓完毕。