

最新青少年健康演讲稿(汇总5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

青少年健康演讲稿篇一

各位女士，你们好！

非常荣幸和大家相识，感谢xxxxx给我们提供这个机会与大家交流。首先做一下自我介绍，我是xxx咨询工作室的专职心理咨询师，名字叫xxx。今天我想借此机会和大家交流一下心理咨询方面的知识。心理咨询目前在我国特别是在我们河南这个内陆省份，是一个新兴的行业，许多人对它还很陌生，还需要一个认知和接受的过程，基于这个情况，我今天仅仅是和大家交流一下心理咨询的普及性的两个问题。一是心理健康的问题，二是心理咨询的问题。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各位，什么是心理健康呢？可能有的朋友会说，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，在与他人的心理将康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。这个概念比较抽象，具体讲有四个方面：

第一：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，曾经有一位年轻的女性马上要出国留学，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？

经过咨询师了解，原来是这位女士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位女士的身体与情绪调解能力的不足。不过我相信在座的各位这一方面许多人都做的非常好，否则你可能会存在着不同程度的心理问题。

第三：心理健康就是有幸福感。这一条非常的重要，我想统计一下，认为生活很幸福的女士请举手，举手的人不多，我想请问各位，我们现在的生活衣食无忧，丈夫宠爱、孩子乖巧。那么我们为什么没有幸福感呢？可能有的女士会说，没钱！对了就是因为我们的生活和理想不切合实际，有过多的无法完成的计划，你每个月挣一千块钱，但总想花三千块钱，你能办到吗？不能，所以心理就极不平衡以致失去了幸福感。有句俗话说的好，叫“知足者常乐”。我再举个例子，香港著名演员张国荣，集财富与声誉于一身，有无数的粉丝崇拜他，包括我自己，在常人眼里，他是怎样的幸福啊，可是在他的盛名之下，有谁知道他同样忍受着感情与事业带来的压力，以致身心失衡患上了严重的抑郁症而无法自拔，最后自杀身亡。张国荣的自杀引发多个影迷随他而去，这不能不说是一件悲哀的事情。如果张国荣能有幸福感，能够在咨询师的帮助下很好的调节自己的不良情绪，今天我们就不会再为这位巨星的逝去而叹息。所以希望大家珍惜你的生命，珍惜你的生活，珍惜你手中的幸福！

第四：心理健康就是在工作中，能发挥自己的能力，过着有效率的生活。也就是说，我们能在工作中感受到乐趣，我曾经听一位朋友讲，说现在的人是干一行厌一行，干会计的嫌枯燥，干营销的嫌辛苦，做生意的怕风险，做公务员的嫌单调，总之，没有几个人对自己的工作满意。那么当我们做着自己讨厌的工作，没有激情的工作时，你能发挥自己最大的潜力吗？我想是不可能的，你可能会为了生计而努力工作，但你在工作中绝对感受不到乐趣，也就无从谈起把你潜在的能力在工作中挖掘出来。

听了以上四条心理健康的标准，我想绝大多数人都不敢说自己心理健康了，不过没有关系，偶尔出现一些心理问题，只要不让不良的情绪泛化到我们生活的方方面面，能及时调节心理状态，这都是很正常的现象。比如说上半年出现的非典，当人们了解到非典有很强的传染性后惊慌失措，人们经历了一次严重的心理考验。当非典过后，多数人都恢复了正常的生活，而一少部分人呢则患上了强迫症，反复的洗手，无法摆脱恐惧的心理。对这部分人，你能说他心理健康吗？他们就需要心理咨询师的帮助，进行心理疏导，否则他们无法过上正常人的生活。

以上讲的是心理健康的问题，接下来我再讲一下心理咨询方面的问题，心理咨询起源于美国的职业指导运动，四十年代发展起来，现在在美国看心理医生就和我们看感冒发热一样的普遍。在我国八十年代，心理咨询才开始发展，不过发展的速度非常迅猛。今年国庆节上海的心理咨询室爆满，许多外地的求助者去上海寻求心理医生的帮助，说明许多人已经意识到心理健康在生活中的重要性。那么什么是心理咨询呢？著名的心理学家罗杰斯这么解释“咨询师通过与个体持续的、直接的接触，向其提供心理帮助并力图促使其行为、态度发生变化的过程。”也就是说，心理咨询师运用心理学及其相关的知识和方法，帮助咨询对象解决其在学习、工作、家庭生活、疾病和康复等方面出现的问题，从而更好地适应环境，保持身心健康。需要指出的是，这个过程不是普通和泛泛的聊天，而是心理咨询师针对特定的对象，运用心理学方面的知识进行操作的一个过程。当然咨询师不是老师，不是家长，不是医生，而是给你提供心理帮助的忠实朋友，在咨询师那里，咨询对象可以敞开心扉，而不必有任何的后顾之忧，因为心理咨询师严格遵守为咨客保密的职业道德，所以你大可不必担心你的隐私会被泄露出去，相互信任是咨询成功的首要条件。

既然我们了解了心理咨询，那么什么样的人需要心理咨询呢？第一，在学习、工作、家庭生活以及升学、择业、恋爱、交

友等方面所遇到心理问题的人。第二，各种神经症患者，如抑郁症、恐怖症、强迫症、焦虑症、疑病症、神经衰弱等。第三，性心理障碍和性心理变态的患者。第四，给长期患有慢性身体疾并久治不愈的患者提供心理支持和指导。如果在座的各位和你的亲朋好友有以上的心理问题，欢迎随时与我们联系，我们竭诚为你提供专业和优质的服务，再次感谢xxxxx和在座各位朋友的支持，谢谢大家。

青少年健康演讲稿篇二

尊敬的各位领导：

大家早上好！

我是高二一班的孙xx□今天我演讲的主题是《健康心灵，快乐人生》。如果我问大家一个问题：“什么是健康？”多数人一定会说：“健康就是身体健康。”的确，长期以来，人们对健康的观念局限在身体方面。其实，健康的人既应该是身体健康的人，又应该是心理健康的人。人人都想拥有一个健康的心理，那我们应该怎么做呢？要培养一个好的心态、一个好的适应能力和一个好的情绪管理能力。“天生我材必有用”说的`是自信的魅力；“心存感恩，真诚待人”是人际交往的核心。我们能够通过认识、调节、释放心理，从而一起用“心理”的力量来认清我们人生的迷茫阶段，来找准人生的奋斗阶段，来品味人生的成功阶段。亲爱的朋友们，打开我们心灵的窗子，让阳光照射进来，温暖我们的人生！

此次心理节以心灵洒满阳光，健康点亮生活为主题，为期一周，活动内容精彩纷呈，主要包括心里户外活动心理讲座心理电影等。尤其是心理户外活动，有心理游戏心理健康知识展览心理测试现场心理咨询心语心愿五项内容。

希望这次活动能在同学们的配合下成功举行，也希望同学们在这次活动中能学习到心理知识，提高心理素质和抗压能力，

培养创新思维，塑造健康心理，成就快乐人生。预祝华罗庚中学第二届心理节活动圆满成功。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

青少年健康演讲稿篇三

尊敬的各位领导、亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我演讲的题目是《中学生如何曾能有一个健康的心理》。

如果我问一位同学：“你健康吗？”他也许会说：“我当然健康！瞧，我壮的像小牛犊，从没胜过病。”可是你健康不应是指体格健壮与否，还应包括心理在内的健康。

那么，如何让自己的心理更健康？我们从下面几点来注意：

1、不要对自己过分苛求：有些人做事要求十全十美，对自己要求近乎吹毛求疵，往往因为小小的瑕疵而自责，结果受害者还是自己。为了避免挫折感，应把目标要求定在自己能力范围之内，懂得欣赏自己已有的成就，自然会心情舒畅了。

3、疏导自己的愤怒情绪：当我们勃然大怒时，会做出许多错事或事态的事。与其事后后悔，不如事前加以自制，把愤怒转移至另一方面，如打球和唱歌之上，练就一种阿q精神。

4、偶然亦要克服：一个做大事的人处事是从大处看，只有一些无见识的人才会向小处钻的。因此只要大前提不受影响，在小处又是亦无需过分坚持，以减少自己的烦恼。

5、暂时逃避：在生活受到挫折时，便应该暂时就爱你个烦恼放下，去做你喜欢做的事。如运动、睡眠、看书等，等到心

境平衡时，再重新面对自己的难题。

6、找人倾诉烦恼：把所有的抑郁埋藏在心底只会令自己郁郁寡欢。如果把内心的烦恼告诉你的知心好友或师长，心情会顿感舒畅。

8、在一段时间内只做一件事：依据美国心理辅导专家乔奇博士发现，构成忧思、精神崩溃等疾病的主要原因是患者面对很多急需处理的事情，精神压力太大而引起精神上的疾病，要减少自己的精神负担，不应同时进行一件以上的事情，以免心力俱疲。

9、不要处处与人竞争：有些人心理不平衡，完全是因为他们太爱竞争，使自己经常处于紧张状态。其实人之相处，应该以和为贵。

10、对人表示善意：我们经常被人排斥是因为人家对我们有戒心。如果在适当的时候表现自己的善意，对交朋友，少数敌人，心情自然会变得平静。

11、娱乐：这是消除心理压力的最好办法。娱乐方式不要太要，最重要的是令心情舒畅。

只有适时的接受必要的心理辅导病拥有健康的心理，我们才能顺利而轻松的解决学习和生活中出现的问题，从而更好的适应新的环境，不断保持与增进身心健康，是人生健康丰富的发展，迈向自我实现。

谢谢大家！

青少年健康演讲稿篇四

同学们好！有的同学向我提出对学业不感兴趣怎么办？今天我们来共同探讨一下如何解决厌学的心理。

厌学的心理是怎样产生的呢？分析一下原因是什么呢？我想可能是由于对学业不感兴趣长时间知识的`欠缺，学不会；再一个原因是胸无目标学业目的不够明。

解决的办法应从以下几方面入手：

即分析自己的学业特点和学业现状。

从小树立远大理想为了锻炼自己的毅志，他特意到人多的地方看书。我们要心中有祖国，要为祖国而学业。大目标确定之后，我们从眼前做起；实施小步目标，目标要适当、明确、具体，上好每一节课，写好每天作业，学好每一单元的知识。做到不懂就问，学过的知识要及时温故，有的同学说自己太笨，那我们就“笨鸟先飞”，每天坚持预习第二天要学的知识，把自己没看懂的地方画出来，第二天，带着问题听课，认真听课，懂了的地方积极发言，不懂的地方集中注意力认真听，直到弄懂为止。先复业后做作业，做作业之前先复业今天学的内容，总结出重点，然后再做作业。形成自我检查学业的效果的业惯，克服马虎的业惯。

学业要循序渐进，不能求之过急，还要不断总结经验教训，功夫不负有心人，只要你用心去学了，那么，老师相信你们一定会取得好的学业成绩的。

青少年健康演讲稿篇五

各位领导、老师、同学们：

早上好！今天我讲话的题目是《青少年心理健康》。

金秋十月即将过去，给大家科普一个日子，大家都知道“双十一”，那“双十日”，大家知道是什么日子吗？其实，每年的10月10日是世界精神卫生日，国家卫生健康委员会在今年的双十日呼吁全国人民，关爱自己，关注心理健康。演员杨

紫、张一山、蒋雯丽前来助阵，一起为心理健康打call。演员杨紫，是今年的精神卫生宣传大使。她呼吁大家：“世界上没有完全相同的两片树叶，更没有完全相同的两个人。接受自己的不同，保持积极心态，勇敢面对生活，你是最独一无二的存在。”诚然，“健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。”那么，我们怎样才能拥有阳光健康的心理呢？首先，我们要正确认识自己，接纳自己，探索自己更多的可能性。

我们都是独一无二的个体，有着自己独特的个性，不必过多给自己添框设限，很多同学觉得自己就是这样的，很难改变，无意识地也给自己贴了标签，其实，每一个阶段的你都有不一样的特点与成长，每个人都有自己无限的可能，我们可以不断探索自己，持续不断看到自己的特点与闪光点，进而不断探索未来的可能性。来，跟着老师做一个探索的尝试，如果你正在完成或者曾经有件事情让你觉得自己很有成就感，不妨跟着老师问问自己以下几个问题：对于这件让你感到有成就感的事情，你是如何做到这件事的呢？有没有哪个细节让你印象特别深刻？期间遇到什么困难了吗？你又是如何克服的？最让你引以为豪的是是什么？身边的人是怎么评价你的？当你把刚才老师说的的问题一一梳理后，你会发现，原来我有这样或者那样的优势，而这些优势如何更好地运用到自己的学习和生活也是一非常重要的命题。

因此，同学们，从现在起，多去体验，多去尝试，不自卑，不自负，将自己的优势发挥到极致，不断地反思、调整、再尝试，你会发现你将遇见更美好的自己。

除了正确认识自我以外，我们还要正确与人交往，建立和谐的人际关系。

和谐的人际关系会给予我们一个很好的支持环境，我们会更愿意在这个环境中学习或生活。谈到人际关系，离不开沟通，人与人的沟通是双向的，首先，我们要学会倾听，倾听别人

的感受，尊重每个人的看法，这是我们与人建立良好关系的前提；其次，我们要学会表达自己，诚实地表达自己的情绪和愿望。表达自己的感受，是为了让别人了解自己，表达自己的愿望，是让别人知道如何与你相处。最后，我们还可以多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，助人会让你感觉自己备有价值，而价值感会让你感到快乐。

同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注自己，关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康和谐的校园，共创心理特色校。祝愿大家都有一个健康的心理，阳光的心态，快乐幸福的人生！

我的讲话完毕。谢谢大家！