

最新健康的演讲题目(实用10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

健康的演讲题目篇一

下午好很高兴和大家讨论“中学生心理健康”这个话题，谈谈我的一些看法。

1. 正确对待竞争，学会合作。

一个人的一生会经历无数的竞争。无论是在学校还是在工作中，竞争都是不可避免的。竞争激烈。一个人要想培养自己良好的竞争意识，敢于竞争，就不能在人生的每个阶段都走在别人的前面。一个人落后的时候，总能通过总结经验、改进方法、调整身心状态来获得动力。害怕竞争，逃避竞争，意味着放弃进一步发展的机会。不仅人与人之间有竞争，合作和交流也是必要的。一个人很难形成一片森林。学生在讨论和思辨中学会合作和交流，从而开阔视野，开阔思维，共同进步。高三学生要善于培养良好的竞争意识和合作意识，克服恐惧和嫉妒心理。

2. 正确认识高考。

考试对我们影响很大。程序取决于我们对考试的理解。我们应该把考试视为对我们知识和能力的考验。如果我们考上了大学，深造自然是一件好事。如果我们考试不及格，我们仍然可以通过其他形式进一步学习。条条大路通罗马。而且，一个人事业的成功并不取决于他有没有上过大学，而主要取决于良好的心理素质，比如正确的思维、稳定的情绪和坚强

的意志、健康的心理。

心理学家认为，合理的信念会导致人们对事物做出适当的情绪反应，而不合理的信念则会导致不适当的情绪和行为反应。高三学生不应该持有这样的态度和信念：成败在此一举，本身是中立的，但当人们给它自己的喜好、欲望和评价时，可能会引起各种麻烦和烦恼。对事物不合理、不切实际的信念是导致情绪紊乱、神经官能症的根本原因。因此，要训练自己科学思考分析，学会用客观理性的思维方式，纠正不合理、扭曲的认识，正确对待高考，克服考试焦虑，保持稳定的情绪。

3. 正确评价自己的能力。

每个人都在追求一定水平的目标，否则，个人就会失去前进的动力。关键在于目标的实现和自身能力水平的统一。他们要学会全面看待问题，正确评价自己和他人，正确分析主客观情况，及时有效地调整预期。高三学生应该在复习考试的每个阶段都设定现实的目标。如果目标太高，他们会全力以赴，但无法实现预期目标。会给你造成一种失败感，伤害你的自信心和自尊心。大目标应该分解成各种渐进的子目标。在不断努力实现特定目标后，会使人获得一个又一个成功的喜悦并产生更大的心理动力，保持旺盛的进取热情，实现远大的目标。高三学生面临各种压力，要客观评价自己，期待适度的价值观，增强必胜的信念。

ign: left;"4.提高应试技能，突破高原现象

研究证明，应试者的应试技能如何，同其考试焦虑水平较高有一定相关。也就是说，应试技能较差，其考试焦虑水平较高，应试技能较好，其考试焦虑水平低。所以，加强对高三学生的考前辅导，努力提高应试技能，有助于预防和减轻考试焦虑。教师要结合本学科特点，加强对高三学生应试技能的指导，包括养成良好的学习习惯，做好应试前的准备工作，掌

握应试过程中注意的事项，在复习的后阶段，容易出现这样的现象：复习了一段时间自己的水平却没有明显的提高，停滞不前，这就是心理学所说的“高原现象”，“高原现象”的产生有两点原因：一是学习方法的变化，随着复习的深入，要求有更新更好的方法才能适应，而在旧方法不能适应，新方法尚未建立时，容易出现“高原现象”，二是心理上的一些变化，如兴趣下降，厌烦，疲惫等也会导致“高原现象”的出现，要突破“高原现象”，应该优化知识结构，通过比较、分析、归纳、概括等手段使自己已有的知识系统化，避免在知识使用时出现混乱。要养成勤于思考、总结的复习习惯，培养自信心，以良好心态面对复习中出现的不足和困境，注意劳逸结合，经常锻炼身体，合理补充营养，这样，你就以强健的体魄，旺盛的精神学习。

5. 需要积极的自我暗示，克服自卑感

自我暗示是指自己把某种观念暗示给自己，并使它实现为动作和行为，自我暗示现象经常在我们的意识和无意识中发生，例如，当我们有事必须在第二天清早起来时，往往到时候就会醒来，其原因就是前一天晚上我们在有意无意中对自己作了强烈暗示：“明天一早有事，必须早醒！”，由于考试的强大压力，考生很容易变得焦虑、烦躁、不自信，这会影响平时的学习和模拟考试，导致成绩不理想，造成精神状态不佳，要想摆脱这种状态，对自己施加积极的心理暗示是一种很好的解决方法，同学们可以设计一个鼓动自己的常用语，据说许多日本人在每天出门前，都要对着镜子大喊三声：“我是最好的！”然后，信心百倍地上班去了，像这样经常充满激情地对自己说一些鼓励的话，这种暗示就在自己的潜意识中产生了作用，这是心理学上的暗示疗法，对自己的第一个长处，每一点进步都经常地、始终不断地进行肯定时，就会使乐观的态度，良好的情绪成为“自我”的主宰，使心理状态在自我激励、自我安慰中得到调整，每一天都保持自信、愉快、轻松的心态，要消除自卑，树立自信。自卑者要学会自己从自己的点滴进步中发现自身的价值，将这些进步适当地归因

为自己的能力，千万不要对自己做出消极暗示，如考试时紧张怎么办，不会做题怎么办？考不上大学怎么办……越想越怕，越怕越紧张，性格内向、敏感多疑的考生要自信地去迎接机遇和挑战，不要自缚手脚，处处以别人为参照物来贬低自己，毕加索有这样一句名言：“你就是自己的太阳。”不为他人的辉煌而眩目，不为自己的平凡而自惭，自立，自强，自尊，自我激励，以今日之我战胜昨日之我。

6. 保持适度紧张，积极进取

生活在现实环境中，每个人都会有一定程度的不安、紧张、恐惧、担忧、焦虑心理，有的心理学家认为，这是人类很正常的心理现象，一般的人并不太在意这种不适，慢慢地随着人的主客观条件的变化，这种不适感自然而然地消失了，而神经质者对自己的这种不适感非常敏感并过分关注，认为不安、紧张、担忧等是不应当有的，因此力图排斥它，否定它，拒绝它，感觉与注意彼此促进，交互作用，使他们陷于焦虑和痛苦中，心理学家认为这些人应正视自己的不良情绪，接受症状，顺其自然，带着症状去做应当做的事，把注意力慢慢转移到要做的事情上，使症状减轻以至消失，在行动中转变自己的强迫观念和不良性格，高三学生对自己面临的高考而产生的紧张不安、焦虑、恐惧等心理，只要程度不强烈，就不要过分关注，带着这些不适去生活和学习，把注意力转移到应当做的事情和行动中，减轻心理压力，保持心理平衡，生活经验告诉我们，积极进取就必须有健全饱满的情绪和适度的紧张感，适度的紧张情绪，能增强大脑的兴奋过程，提高大脑的运动功能，使人思维迅速，反应敏捷，适度的紧张可以使人体免疫系统处于戒备状态，使疾病难以发生发展，前苏联科学家对此做过研究，他们发现，生活在战争期间的人，发病率明显低于生活在和平环境中的人，他们认为，这是因为人们在战争环境中精神紧张，生活积极，进取心强，抗病力也随之增强，生活需要适度紧张。

7. 增强心理健康意识，提高心理健康水平

神经症在青年学生中的患病率开始上升，神经症主要是由心理社会因素等导致产生的一类心理疾病，神经系统检查没有病变，神经症是一组功能性疾病，包括神经衰弱、强迫症、抑郁症、恐惧症、疑病症、焦虑症等，共同特点是大脑皮层功能发生暂时的、可逆转的紊乱，而它们又有各自的特征：神经衰弱容易兴奋也容易疲劳的精神变化；强迫症的无法自控的思维或行为；焦虑症的烦躁不安，紧张焦虑；抑郁症的多愁善感，抑郁不安；恐惧症的杞人忧天，无可名状的恐惧；疑病症的多疑善虑，总是猜疑自己被骗，或遭遇到不测，一般说来，发病常与心理因素有密切关系，不健康的个性常构成发病的基础，如性格内向，敏感多疑，胆小怕事，多愁善感，自尊心强，青年学生要正视现实，树立积极的人生态度，增强自我认识、自我评价，自我调控能力，培养良好的性格，提高社会适应能力，磨练个人意志，增强心理承受力，保持心理平衡。

上面我介绍了心理学的一些知识，包括心理治疗的一些方法，如合理情绪疗法，暗示疗法，顺其自然的森田疗法，这里再介绍一些心理保健方法。

(1) 想象脱敏法

就是在心理想象引起焦虑或恐惧的事物来逐步脱敏，比如用这种方法克服考试恐惧(考试焦虑)，就可以在安静的环境中微闭双眼，放松肌肉，先想象自己在进行一次不很重要的考试，在产生恐惧心理反应的同时，令自己继续放松，并告诫自己恐惧是不必要的，当逐步克服对这种考试的恐惧后，可继续想象更加重要的考试情境，直到想象到高考的情境，这样，循序渐进，考试恐惧也就可逐步克服。

(2) 疏泄疗法

利用或创造各种情境，把压抑的情绪抒发宣泄出来，以减轻心理压力，从而较好地适应社会环境，如倾诉疏泄，是通过与亲朋好友的交谈尽情地将消极情绪倾诉出来，交谈对象须

是你亲近且能理解你的人;书写疏泄,如果你内向,不习惯人前流露情绪,可以用写信,记日记或写诗等方式将内心的消极情绪宣泄出来,将不快流于笔端,心理舒畅了许多;运动疏泄,以体育锻炼这种运动性疏泄方式将不满,抑郁和愤怒情绪宣泄出去,疏泄疗法对焦虑症、恐惧、抑郁等症有较好的效果,而且对溃疡、偏头痛和常人的消极心境也有相当大的缓解作用。

(3) 放松训练法

是有意识的放松全身肌肉,并由此而产生舒适的感觉和平静安宁的心理状态,克服不良情绪的心理疗法。其简单易行,效果明显,方法如下:你可以静静地坐在椅子上或躺在床上,闭上眼睛,并慢慢调匀呼吸,然后你开始用意念放松全身肌肉,可先从额头开始,你可想象:“现在我的额头开始放松……好了,额头已经完全放松了,软软地,像棉花一样了。”接着可以依次放松鼻子、两颊、下颌,最后一直到脚部,当放松后,你可以感觉到全身放松,同时紧张和不安便会悄悄消失了,这种方法可经常使用,每次5-10分钟,这种方法可帮助你解除心理紧张和心理压力,增强你的心理耐力。

(4) 音乐疗法

是用音乐陶冶性情,调整心境的心理保健法,欢快的旋律,可加强肌肉张力,振奋精神;柔和的音调和徐缓的节奏可平稳呼吸,镇静安神;优美的音色可降低神经张力,使人轻松愉快,每个同学的性格、音乐修养不同,所以应有针对性的选择不同乐曲,注重整体调节,音乐疗法也可以利用大自然中有益于身心健康的音响,凡是由精神因素引起的高级神经活动过度紧张,大脑机能活动暂时失调而造成的各种心理问题,如焦虑症抑郁症,都可用音乐疗法予以治疗。

人生难免要面对各种诱惑和挑战,但要坚信自我,去营造一方属于自己的情感天地,尤其是在社会急剧变革,潮流如涌,

竞争激烈的当今时代，更应该清醒地把握自我，审时度势地去塑造健康的心理，健全的人格，善待成功和失败，洒洒脱脱，一步一个脚印地走向新的更加美好的明天，你就是自己的太阳。

健康的演讲题目篇二

前苏联著名教育家凯洛夫所说过心理活动的规律贯穿人的生命过程的始终，贯穿于人类社会实践的始终，贯穿于每门课程发展的始终。随着社会经济的发展，人们物质生活的丰富，社会竞争的激烈，使得各种心理问题层出不穷，严重影响着人们的生活品质。初中语文作为一门基础性和人文性的学科，在对学生进行心理健康教育方面具有重要的作用。同时，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是贯彻落实国家素质教育的大政方针、促进初中语文教学改革的有效途径。因此，初中语文教师应当结合教学的内容，结合教学改革的实际需要，对学生渗透积极的心理健康教育，促进学生的健康全面发展。

从本质上讲，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是时代发展对现代初中语文教师教学的基本要求，是贯彻落实新课程改革思想的重要举措。

1.1促进初中语文教学改革的需要。新一轮的课程改革，给当前初中语文的教学指明了方向。和传统的应试教育不同，新课程改革以关注每一名学生的发展作为核心的教学理念，要求教师在教学中，要注重学生世界观、人生观和价值观的培养，促进学生形成健全的人格和健康的心理品质。由此可见，在初中语文的教学中渗透心理健康教育具有多么重要的意义。因此，在初中语文的教学中，教师重视心理健康教育的渗透，是促进初中语文教学改革的需要。

1.2是实施素质教育的需要。《全国中小学心理健康指导纲要》明确指出：良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部

分，心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。正是从这个意义上说心理素质是核心素质；心理素质是基础素质；心理素质是第一素质。因此，素质教育目的的最终达成必须首先依赖于学生健康的心理状态，依赖于心理健康教育。应试教育的弊端之一恰恰就在于忽视了学生心理素质的培养。文化课教学几乎成了学校教育的全部内容，心理健康教育则完全或基本处于缺失状态。初中语文教学是对学生进行素质教育的重要内容和方式之一，把心理健康教育渗透于初中语文教学之中，既重视语文知识、技能的传授和培养，又关注学生的心理健康状态，实现初中语文教学由知识本质向以人为本的转变。因此，在初中语文教学中渗透心理健康教育，是实施素质教育的需要。

1.3是培养学生健康心理品质的需要。健康的心理，是取得成功的关键。在初中语文的教学中，教师注重心理健康教育的渗透，让学生在日常的生活和学习中，能够灵活应对自己遇到的各种问题，能够有效地排解自己心理上的困扰，懂得舒缓自己的情绪，这对于培养学生积极向上的心态和健康的心理品质具有积极的意义。因此，在初中语文的教学中渗透心理健康教育，是培育学生健康心理品质的需要。

2.1立足课文，渗透心理健康教育。心理健康教育是德育的内容之一。初中语文的教材蕴含很多有关心理健康教育的内容，因此，在教学的过程中，初中语文教师应当立足课本教材，渗透积极的心理健康教育。例如，教师在给学生讲解《背影》这篇文章时，不仅可以给学生渗透积极的情感教育，还可以渗透积极的心理健康教育。笔者在讲解这篇文章时，通过让学生明白父母非常关爱自己，无私地付出和辛劳，希望学生能体谅和理解父母。为了增加新授课的导入效果，笔者使用多媒体技术，在一开始就精彩导入，把文章的故事转化成图片配音乐的形式，一幕接一幕，一环扣一环，学生在听觉和视觉的震撼下为此感动，也会体谅到父母的无私关爱，进而尝试着感恩父母和理解父母。这种感恩教育，从某种程度上讲也是心理健康教育的内容。

2.2结合语文阅读，渗透心理健康教育。阅读是初中语文教学的重要组成部分，初中语文教师在教学中，可以结合语文阅读，渗透积极的心理健康教育。在初中语文阅读素材中，许多文章的作者本人就是教师培养学生学和品的最好材料。初中语文教材中每一篇文章都是一个感人的故事，无论是国内的还是国外的，都充满着正能量。文章的学习，除了要了解文章本身之外，语文教师还要适当地拓展教学的内容，如详细的剖析作者信息，这样不但可以帮助学生了解文章创作的背景，提升学生对文章的理解能力，还能通过介绍作者让学生了解我国的历史，并品味前辈们身上的优秀传统和高尚品德。因此，作为初中语文教师，应当结合阅读素材，给学生渗透心理健康教育，促进良好教学效果的实现。

2.3在日常的教学指导中渗透心理健康教育。对于很多地区的学校而言，初中语文教师一般兼任着班主任教师的角色，而作为班主任教师，会有很多和学生沟通和交流的时间和机会。因此，初中语文教师应当在日常的教学指导过程中，对学生进行积极的心理健康教育。例如，教师在指导学生的过程中，针对学生心理上存在的问题，进行积极的指导，这对于促进学生形成良好的心理品质具有积极的作用。

总而言之，心理健康教育是语文教育的核心内容之一。作为初中语文教师，应当结合新课程改革和素质教育的需要，在教学的过程中渗透积极的心理健康教育，促进学生形成健康的心理和健全的人格。

健康的演讲题目篇三

各位老师、同学们：

首先祝大家身体健康！

各位同学你们是祖国的花朵，是我们国家的未来，中国的未来需要你们成为德、智、体全面发展的新一代。没有一个好

的健康的身体就不能担负起，将来建设祖国的重任，（单单学习成绩好、思想品德好还不行，必须要有一个好身体），怎样才能具有一个健康的身体呢？除了要参加一定的体育活动外，请同学们应该做好以下几点：

1、吃东西以前和大小便后洗手。

许多传染病、寄生虫病是通过不干净的手、不干净的水、不干净的食物传染的，如甲肝、伤寒、痢疾、蛔虫病、钩虫病等肠道传染病。存在我们手上、水中、食品中的一些细菌和病毒很小，我们的肉眼见不到，在显微镜下放大几百倍甚至几万倍才能看到它们，这类有生命的微生物是一些传染病的病源菌，大多数通过口进入人体内，给人体带来疾病。

2、养成不喝生水、不吃不熟食物，食物不能长期保存，食用前应彻底加热，消毒、杀死细菌，防止各种传染病，如伤寒、痢疾等，世界卫生组织在2001年曾经提出一个口号：“洗干净你的手，煮熟你的食物。”可见这是非常重要的。

3、养成勤剪指甲，衣服干净整洁（指甲里面会藏有能使你生病的细菌和病毒）。4、不随地大小便，不随地吐痰。一口痰中有很多细菌和病毒，可以传染很多细菌和病毒，会传染很多疾病，如感冒、肺炎、气管炎、肺结核等，这些病主要是由于随地吐痰、咳嗽、打喷嚏将病菌通过空气飞沫灰尘经鼻子吸入人体内，造成这些呼吸道传染病的传播。特别是肺结核病人要特别引起重视。创建国家卫生城市我市有“十不”规定，其中有“不随地吐痰”的规定，希望我们小学生能从小做起、从现在做起，养成良好的卫生习惯。

5、适当休息有利于学习和身体健康。

小学生要有充足的睡眠，才能保证健康和提高学习效率，小学生每天睡眠以10个小时为好。

很多同学听说打防疫针并不陌生，因为每个同学小时候都打过，而且现在还要打一些疫苗。我们的国家为了造福后代，保障青少年、儿童及婴幼儿的健康成长，促进全民身体素质的提高，几十年来对各适龄人群开展了有计划的预防接种，取得了巨大成就，使很多传染病已经消灭或基本消灭，有的也得到控制，发病率大幅下降，如天花、小儿麻痹症、麻疹、白喉、百日咳、小儿破伤风、流脑、乙型脑炎等。

什么是健康？世界卫生组织中规定：“所谓健康，是身体上、精神上及社会适应上完好的状态，不仅仅是没有疾病或不虚弱。”所以我们要正确认识健康，不能认为没有疾病就是健康的。小学生要注意培养自己具有快乐的、积极向上的、与同学团结友爱的性格，与同学们一起玩耍，学会愉快、融洽的人际交往，学会调整自己的心理状态，如碰到困难，受到了挫折、要振作精神，要知道前途总是光明的。经常保持一种乐观愉快的情绪。

如平时学习成绩差或一次考试成绩掉下来了，要正确认识，不气馁克服困难，努力就有收获。

小学生的自我认识，具体包括认识自己的生理状况（身高、体重、体态等），心理特征（如兴趣、能力、气质、性格等）以及自己与他人的关系。

自我认识是要正确的自我评价，如果不能正确的认识自己，就会使自己与周围的同学们的关系失去平衡，产生矛盾，如过高的评价自己，就看不到自己的缺点，产生骄傲自满的思想，与同学们搞不好团结，如过低的认识自己，会产生一种自卑的心理，这些都不利于心理上的健康成长，也会影响学习成绩。

小学生要进行自我体验，自我体验就是要有自尊感、自信心和自豪感，做到不自傲、不自卑、不自满，做错事感到内疚，做坏事感到羞耻。不断调节自己的行为，使行为符合群体规

范，符合社会道德要求。

平时参加一些健康有益的活动，如文体活动，和有意义的社会活动，不要去网吧和游戏室等成人去的场所。

丰富的营养能促进小学生的生长发育，为健康身体提供物质基础。

中国学生营养促进会在1994年5月20日“中国学生营养日”提出营养贵在全面、均衡、适量。所谓全面就是营养的种类要全面（营养的种类有六大营养素：蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素和水）。因为少年儿童正处在生长发育期，需要的营养相对比成人多，营养和种类要更全面，提倡全面营养，需要多种食物，要求不能偏食、不能挑食，不能说我想吃什么就吃什么，不想吃什么就不吃，因为每种食品都有不同的营养成分，偏食和挑食会引起某种营养素的缺乏，影响你们少年儿童的身体健康。

近些年来，我国人民的生活水平有了很大的提高，已由温饱向全面达小康迈进，但据调查在少年儿童、小学生中还存在着营养不良和身体素质差的问题，这主要原因就是在小学生中许多人不能做到全面均衡适量的营养。

小学生预防眼睛近视要做到“六个不”：不走路看书、不乘车看书、不躺在床上看书，不在暗弱的光线下看书学习，不在强光下看书学习，不歪头看书学习，看书写字姿势要端正。

看电视时眼睛要与电视有一定的距离，一般在2米以上，时间不能过长，一般在一小时以内。看电视时房间应开一盏灯，看完电视用温水洗洗脸。

健康的演讲题目篇四

各位老师、同学：

你们好！

今天，我要和大家交流的内容是《小学生心理健康教育》。作为小学生的我们，每个人都有着自己的烦恼。学习、生活、同伴交往等方面，常常给我们的心理带来很大的压力。心理与学习生活息息相关，今天我们有必要进行一次心理健康的教育。

一般认为人的心理健康包括以下七个方面：

智力正常，情绪健康，意志健全，行为协调，人际关系适应，反应适度，心理特点符合年龄。

下面我们来做两个小测试：第一个，你习惯怎样走路了？是抬头走路，还是低头走路？抬头走路的人可以看到眼前的大片风景，那是内心自信、愉快、乐观、开朗的表现；而低头走路的人看到的只是脚下那一小块土地，那是内心忧郁、苦闷的写照。第二个，你的面前有一个杯子，杯子里有半杯水，你会说杯子里只有半杯水，还是会说杯子里还有半杯水呢？显而易见，前者是消极态度，而后者则是一种积极态度。

那么，心理健康的标准又是什么呢？

乐于学习；能与老师、同学和他人保持良好的人际关系；与人为善，团结互助，情绪基本稳定，心情轻松愉快；意志健全，树立自信。

不良的心理行为表现：

1，注意异常。如过分注意他人的一举一动，做任何事总是担心做不好，不断地重复检查再检查；而另一种则表现为注意力不够集中，例如，无法把注意力集中到每一节课当中，容易被外面的事物所吸引，容易感到疲劳、力不从心、心烦意乱等，从而无法进行正常的学习和生活，出现厌学的现象。在

这种情况下，我们可以从以下几个方面入手：

(1)课桌上的东西尽量减少。课堂上或学习过程中，除了必要的学习工具外，尽量少摆东西在课桌上，这样可以减少分心，保持高度的集中。

(2)进行必要的体育锻炼。必要的体育锻炼，有助于克服注意力不集中的缺点，并能使人对外界的各种刺激的适应能力有所提高。

2，情绪反应异常。当我们出现情绪低落时，即不开心的时候，不防采用以下方法来调节我们的情绪：合理发泄。例如打球、跑步、找个没人的地方大哭一场或向自己最好的朋友倾诉，将不开心的事说出来等。

3，学习困难。学习困难，对我们小学生来说，是经常遇到的问题，有时我们会感到力不从心，从而丧失信心，灰心丧气。而真正是天生学习困难的人是很少的。其实，在学习中，每个人都会遇到不同的困难，许多有成就的人，都是靠自己的努力而获得的。所以，当我们在学习上遇到困难时，不能灰心丧气，要克服学习中的一切困难和压力，勇敢面对，也可以向同学和老师请教。只要能吃苦就一定能够取得较好的成绩。

4，人际关系紧张。与好朋友(或者同学)之间、与教师之间、与家人之间等，人与人之间的交往前提条件是相互的尊重。对同学道句“谢谢”、“不客气”、“对不起”、“没关系”等礼貌用语，一定会为你赢得不少朋友；对老师说句“您请”、“您辛苦了”、“谢谢您”等，会拉近你和老师的距离；在家里，给父母做点力所能及的事，你会觉得更加温暖。

5，考试焦虑。在日常学习和生活中，我们时常会产生紧张心理，特别对我们小学即将毕业的学生来说，我们常常会因为面对考试而感到紧张、焦虑，使考试前无法进行有效的复习，

考试中无法正常的发挥，感到脑袋一片空白，不知所措，无从下手，严重影响我们的学习和生活，从而使得我们考试后，感觉到失落、失望。那么，当我们遇到这种情况时，应如何去应对呢？下面提供一些应对方法，供大家参考。

深呼吸及自我暗示。如出现考试焦虑，可以先闭上眼睛，然后做多次深呼吸，缓吸缓呼，把心神凝于一点，用以稳定自己的情绪，有意地让自己想像愉快的事情；同时，进行良好的自我暗示：“我行，我一定能发挥我自己的水平，我一定能取得好成绩。”这样可以在某种程度上增强自信心，减轻或消除心理紧张。

现在我们有的学生遇到一点小事，就说：“不可能”，“我不会”。那么今天我想对大家说今后不要再说此类话。你可以暗示说：“我不是不可能，只是暂时没有找到方法”

如何培养自信心，以下为大家提几点建议：

- 1，不要总是怀疑自己的能力，相信自己可以成功。
- 2，每天清晨醒来，静静的看蓝天坚持看五分钟左右。同时，在心里对自己说几遍“我相信自己，我能够做好我想要做的事情”。
- 3，发自内心的表达自己的意见、情感和情绪。
- 4，培养自己有主见，自己做决定及处理某件事情；
- 5，了解自己的优点和缺点。发挥自己的优点，找到自己的缺点加以改正。
- 6，要多行动，不要只是想象，做什么事一定要行动胜于言语。

相信自己的力量、相信自己的能力、相信自己的作用，让我

们一起大声说：“我能行”！

愿同学们每天都有好心情！相信自己：我能行！

健康的演讲题目篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我讲话的题目是《关注安全关注健康》。

同学们，不知你们是否想过，大到国家建设，小到个人生活，哪一样能够离开安全？如果把人们的各种需要分成若干层次，那么最低层次、最基本的需要便是安全的需要。可见，安全是一切活动的最基本条件，是一切工作得以开展的有力保障，现在社会上还存在许多不安全的因素，各种事故不断发生，一桩桩、一件件，触目惊心、令人心痛。

比如，下课的时候，很多同学到离教室很远的地方玩，等听到铃声后再急急忙忙地跑回教室，在这个过程中，就很容易发生事故；再比如，在课间，很多同学不是文明的休息，而是在走廊上追跑打闹，这样不仅给自己带来了危险，还给其他同学带来了不安全的因素。再比如，很多同学不注意自己的饮食安全卫生，一走出校园就到学校门口的无证摊贩那儿去买零食，在路上边吃边走。这些无证摊贩那儿的東西都是没有正规的进货渠道，不能保证食品安全与卫生，极其容易吃坏肚子。在这些地方买零食吃，不仅不卫生，而且走在路上的时候，很多同学往往很专注于吃零食，而不注意其他行人与车辆，很容易造成交通事故。

为了我们大家的安全与健康，向同学们提出如下建议：

1. 文明进行课间活动，不追跑打闹，不做危险的游戏，上下楼梯小心、右边慢行。

2. 严禁在校园内骑自行车，请下车推行。
3. 很多同学在没有征得学校、家长同意的情况下就骑自行车上学，这样人、车都不安全。
4. 不到无证摊贩那儿买零食与玩具。

同学们，请善待自己、善待生命，善待属于我们自己美好的生活！谢谢！

健康的演讲题目篇六

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下发言的题目是《阳光心理健康人生》。

首先，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。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母。

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尊重。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，传递快乐！享受快乐！

再次，要情绪稳定，性格开朗。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，科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间，使生活有规律。

同学们，健康是一种积累，心灵的健康不会从天而降，它需要锻炼，需要在困难面前经受无数次的洗礼。它需要我们不断努力，在学习上积极进取，勇攀高峰，在生活中，尊重他

人，互帮互助。让我们从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，做一个身心健康的好学生。

我的演讲完毕，谢谢大家！

健康的演讲题目篇七

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。所以说，心理教育大学生一门重要的课程。下面这篇大学生心理健康发言稿，希望对你有帮助。

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，心理教育大学生一门重要的课程。

当我们出现了不好的情绪时，应该怎么做呢？下面我来说说我的观点。

第一、提高人格。

良好的人格素质首先要正确认识自我，培养自我接受的态度，扬长避短，不断完善自我。

其次，要提高承受挫折的能力，正确认识挫折，不要在面对挫折时惊慌失措，要采取合理的应对方法，把消极因素转化为积极因素。

挫折容忍度的高低与个体的心理状态、主观判断和挫折经历有关。提高抵御挫折的能力应努力提高自己的思想境界，树立科学的人生观，积极参加各种实践活动，丰富生活经验。

第二、调节情绪。

大学生正处于青春阶段，青春的显著特征是人类的-生理经历了从萌芽到成熟的过渡后逐渐进入活跃状态。从心理发展的意义上说，这个阶段是人生多事之秋。进行自我调节，合理疏导不良情绪极为重要。

第三、为未来制定目标和计划。

如果生活没有了目标和计划，极易走弯路，造成不必要的损失。制定目标和职业规划是避免困惑和颓废的好方法。

第四、加强交流。

在交流中，我们不仅可以将自己想要倾诉的东西诉诸他人，还可以从他人身上吸取经验和教训，或者消除彼此之间的误解、矛盾等不稳定因素。

总之，要成为一个有用的人才，就先-。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。

健康的演讲题目篇八

亲爱的老师、同学们：

在这青春似火、激情洋溢的五月，我们迎来了天津市中小学生心理健康日。今天是5月25日，“525”取其谐音“我爱我”，旨在让中小學生关注自己学业、关注自己身体健康的同时，更要学会关注自己的心理健康，迎接未来的挑战。

同学们，你们爱自己吗？人一生最大的宝藏是自己，最大的事业是如何经营自己。因为自己是爱一切的开始。爱自己才能爱别人，爱集体，爱生活。

作为未来社会的栋梁，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼、失败的痛苦却如影随形，时刻困扰着我们。关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们走向成熟、承担社会责任的`前提和基础。因此，在心理健康日到来之际，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，感受幸福，助力成长！

为此，我向全体同学倡议：

一、学习心理保健知识——阅读心理保健的书籍、参加心理健康活动，增强自我调节和自我控制的能力。

二、多进行交流——青青校园，青葱岁月，和老师父母同学促膝畅谈，分担痛苦，分享欢乐，不论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

三、给心灵多一份关注——在人生的旅途中，我们需要不断检视自我、塑造和谐心灵，才能拥有美丽心情，淡薄个人名利、主动关爱他人、积极回报社会、笑对风云人生。

四、勇敢寻求心理帮助——遇到困扰时，勇敢的敞开心扉，让心理辅导这道灿烂的阳光照亮你的心田，帮你拨云见日，迎接新的一天。

五、听一首好歌，看一本好书，让优美的旋律，清新的文，深入心扉，净化我们的心灵。

同学们，让我们的心灵多一份宽容，多一种感动，多一点坚强，让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉苦恼，正视失败；让心坚若磐石，矢志不渝；让心韧若缆绳，

百折不挠；让心纯若水晶，涤去污秽；让心烈如火焰，点燃生命！

让我们一起来相约“5.25”，感受幸福，助力成长！

健康的演讲题目篇九

老师们、同学们：

大家早上好！有一位哲学家说过：“不善于驾驭自己情绪的人总会有所失”。良好的情绪可以成为学习、事业和生活的动力，而不良的情绪则会严重影响到一个人的身心健康。然而，生活就是欢乐与悲伤、成功与失败、给予与获得的聚合体，人的情绪难免会出现波动。学会用理智驾驭情绪，做情绪的主人，让自己及时摆脱心理困境，保持健康积极的心态，才能保证我们的奋斗之舟沿着理想的目标顺利远航。

当我们感到痛苦愁闷的时候，可以选择集中精力去干另一件有意义的事，来回避心理困境。因为当人陷入心理困境时，在大脑中就形成了一个较强的兴奋中心，回避了相关的外部刺激，可以使这个兴奋让位给其它刺激，引起新的兴奋中心。兴奋中心转移了，也就摆脱了心理困境。

有时候，同一现实或情境，如果从一个角度来看，可能引起消极的情绪，使人陷入心理困境；而从另一角度来看，就可以发现积极的一面，从而使消极情绪转化为积极情绪。我们在审视、思考、评价某一客观现实情境时，学会转换视角，经常能换个角度看问题，往往会有“柳暗花明又一树”的收获。

困境和挫折，是谁都不想遇到的，但有时又是不能绝对避免的。如果能把这种情绪升华为力量，引向对己、对人、对社会都有利的方向，在最终获得成功的满足时，也能达到积极的心理平衡。所以，当我们遇到挫折的时候，正确的态度是：

化失败为动力，从困境中奋起，做生活的强者。

初三练兵考试刚刚结束，这正是同学们需要自我调节的一个重要时刻：取得了好成绩，不要沾沾自喜，我们的路还有很长；成绩不理想，也不必灰心丧气，只要能找到失败的原因，我们完全可以重头再来。练兵考试只是对我们过去一段时间的学习方法、态度和效果的一个检测，无论考的成绩如何，认真地做一次试卷分析才是最重要的。对答的好的题目，总结一下自己是如何理解和运用所学知识的；答错了，更要认真分析做错的原因，以便针对错误采取对策加以克服，从而根据自己的特点，找到最佳的学习模式。我们应该明确：成功和失败都只是暂时的，重要的是我们今后要如何去做。

同学们，心理健康是人生获得成功的前提和基础，也是家庭幸福享受成功人生的保障。我们一定要学会及时地自我调节，保持良好的情绪，保持健康的心理状态，走向成功的人生，去创造辉煌的明天！

健康的演讲题目篇十

有人说，生命是宝藏；有人说，生命是黄金。我说，生命是花，就像春天绚丽多彩的花。世界因如花的生命而精彩，可是，有的人却轻易地让生命之花过早地凋谢了。

是啊，生命就像一朵花，绚烂多姿，美化了整个世界，更激活了整个星球。然而，生命也是脆弱的，稍不留神就会枯萎，凋零。

我国的中小学生安全防范知识匮乏，每年约有1.6万名中小学生死于食物中毒、溺水、交通事故等。现在让我们看看发生在去年的事故统计数据吧：

2009年共发生79起中小学生社会安全类和事故灾难类的伤亡事故。造成153人死亡，167人受伤，与2008年同期相比（不

包括汶川大地震) 中小學生受傷人數上升了21.5%，其中小學生仍是多發生群體，占事故總人數的'52.24%看了這些統計數據，觸目驚心呀！

為此，各地急促補救安全漏洞的同時，也給全國校園安全敲響了警鐘。

儘管生活中有不可避免的突發災難，未知遭遇常讓我們膽戰心驚，手足無措，但研究表明，通過加強自我保護意識，提高自我保護能力，若能在災難和傷害降臨的初期，及時採取正確的措施，80%的傷害是可以避免的。