

2023年心理健康的讲话稿(通用9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

心理健康的讲话稿篇一

老师们、同学们：

大家上午好。明天是5月25日，“5.25”谐音为“我爱我”，北京师范大学首先举办了首届心理健康日活动，自此“5.25”被定为心理健康日，意思是我们首先应爱自己，由爱自己而推广为爱他人，努力构建和谐心灵、和谐校园、和谐社会。

在日常校园生活中，多数同学对于心理健康知识是知之甚少，部分同学一谈到“心理健康”犹如谈虎色变，普遍认为只有心理有问题的人才会去接触这个话题，心理健康意识有待提高。为了普及心理健康知识，提高我校心理健康教育的工作水平，形成全校师生关注和重视心理健康的'良好氛围，明天学校德育处将组织开展我校首届心理健康日活动，目的就是希望通过心理健康活动日的开展，更新学生心理健康教育观念，提高广大同学的心理健康水平，为同学们的进一步成长成才铺路搭桥。

明天心理健康日活动开展的具体时间为明天下午两节课后，地点学校操场。本次心理健康日活动采取邀请入场制，各班班长今天晨会结束后到德育处领取入场券，每班限定十张，需凭票到场参与。当然，对此活动感兴趣的同学也可以在德育处登记领票参与。

最后，我希望同学们能够积极参加“5.25心理健康日活动”，也衷心预祝我校首届心理健康日活动取得圆满成功！

心理健康的讲话稿篇二

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！

心理健康的讲话稿篇三

20日下午，教授来我校上的关于“情绪和健康”的精彩讲座，首先从严峻的现实生活中的几个数据使我们一下提高了对心理疾病的重视，再从自杀率与心理疾病发病率的上升引出癌症性格及相关的理论依据，再加上活生生的身边的事例，更有利的证明了人的情绪与健康的密切相关性。这是老师们听后不寒而栗，从而认真的反思了自己日常生活中的情绪，使我对“健康”有了重新认识，一个成功的教师，除了要有渊博的学识和优良的教学技能，还要有健全的人格和高尚的品德。

心理的健康不仅影响我们教师的个人生活，还会影响我们周围人的生活，也会影响工作。所以，我们必须重视我们教师的心理健康，那么怎样才能保持心理健康呢？我认为应注意做到以下几点：

教师也是普通的个人，所以自己要求不要过高，并不是每个

人都会成为专家、学者，不一定要做最好的老师，但一定要做最快乐的老师。只有坦诚地承认自己的不足与缺点，只有完全的肯定和尊重自己的长处和优点，才能获得别人的认同和尊重。

无论是从处理好师生关系还是从处理好学校、家庭、社会关系来讲，都必须谦虚谨慎，戒骄戒躁，始终保持清醒理智的头脑。要集思广益，不要主观臆断。一定要有很强的平等、共同学习的意识，遇事多商量、多沟通，经常性地交流思想，交换意见，调动学生主动学习的意识。教师要心胸宽广，不要小肚鸡肠。一定要有一种容人、容事的宽广胸怀，能够听取各种不同意见，要严于律己，宽以待人，少一点猜疑之心、嫉妒之心、怨恨之心，多一些理解之心、关怀之心、友爱之心，这样给学生良好的示范作用。会使教学效果收到事半功倍的作用。

有时候我们应该有“阿q”精神，生活中难免事事顺心如意，总有困难和挫折，烦恼、忧愁伴随着。教师应努力培养自己的爱好、兴趣，不断加强意志锻炼。像案例中的于娟讲师，就是对自己要求太高，从而忽视了自己的身体状况，以至一个年轻的生命就那么被断送了。古人云：知足常乐，这句话有非常深刻的哲理性。

我们要以积极的情绪状态和较强的感染力，要以对教育事业的满腔热忱对工作的高度责任感、对学生的一片爱心、对所任学科的深厚感情，去感染影响学生。努力做到教态亲切、热情、和蔼可亲，教学语言要生动活泼、富有幽默感。教学方式、方法要直观、形象、丰富多彩，富有趣味性。要创设一个团结互助、好学上进的集体风气，使每一个同学在良好的集体环境里成长。

同时，对学生的心理健康的维护可以从下面几个方面来着手：

在以后的工作和生活中，这种类型的心理健康的讲座要多上

一些，对自己的心理会有很大的促动，尤其像：心理健康、沟通交流、学生心理等方面的讲座多给我们这些民工子女学校老师开展，使整体素质都得到提高。

总之，在今后的. 教学工作中，我一定会保持一颗健康的心态，关注每一个学生，善待每一个学生。时刻保存高度的责任心，关心爱护自己的学生，快快乐乐一辈子，健康幸福！

心理健康的讲话稿篇四

在中国文学史上，唐代有两个著名作家，一个是因《陋室铭》而著称的刘禹锡，一个是写有《捕蛇者说》的柳宗元。二人是好朋友，都有仕途不顺而被贬官的经历。但刘禹锡性情旷达，人生态度乐观，虽被贬官，却能将陋室布置的“苔痕上阶绿，草色入帘青”，追求高雅的生活情趣，与“鸿儒”交谈，与“素琴”、“金经”为伴，心理保持健康，寿命达70多岁。而柳宗元被贬后却长期心情不畅，气血郁滞，终致英年早逝，仅仅活了46岁，连他的作品集《柳河东集》也未来得及整理，是刘禹锡帮助他整理出来的。

可见，积极向上的人生态度与身体健康是有密切关系的。

今天，我们谈一谈关于心理健康的知识。

- 1，有正常的心理活动，智力正常，与同龄人有大致相同的喜怒哀乐和行为表现，言谈举止和思想活动符合社会规范。
- 2，人际关系和谐，尊敬师长，信任同学，能宽容和谅解有缺点和反对过自己的人。喜欢和老师、同学在一起。
- 3，能正视现实，适应社会环境和自然环境，根据环境和形势要求改变自己，也能创造环境。
- 4，有乐观、积极、进取的精神。对现状感到满意，对前景也

觉得光明美好。

5, 能冷静、理智地去对待生活中的挫折的打击。学会用正确方法和态度去对待错误, 对强弱不同的刺激能做到适度的反应, 有忍受挫折、从失败中学习和总结经验教训的能力。

6, 有自知之明, 知道自己的优点的缺点, 不患得患失。能扬长避短, 有切合实际的志向水平; 能正确认识自己的价值, 不把获得的成绩看作高于一切或毫无意义, 不自卑, 不过分自责, 有安全感。

7, 有从事各种活动的兴趣、信心, 能充分发挥自己的能力, 能有效地完成各种任务。

8, 在有利于社会或集体的前提下, 能保持自己个性的独立性, 保持认识、情感、意志行为的协调和统一。能独立地作出决定, 并对决定负责任, 而不受别人的任意控制和支配。

“那些企图自杀的高中学生; 害怕笔尖的中学生; 不敢看人的初三学生; 害怕死亡的高中生; 被拘留的高一男学生; 自杀未遂的中专生; 能力不足的大学高材生; 不会与人交往, 无法工作的大学毕业生”……这样的消息并非偶然也让我们颇为担忧。那么, 目前, 我国中学生心理健康现状如何呢? 有关专家进行了调查研究表明, 有心理和行为问题的初中生约为15%, 应该说大多数中学生的心理是健康的, 有些只是偶尔存在心理问题, 虽然我们有时候会被困扰, 但在不长的时间内就消失了。真正有心理疾病的中学生是为数不多的。心理问题绝非心理疾病, 虽无需大惊小怪, 但也不容忽视。

1. 由学业带来的心理压力。

2. 偏执、敌对。认为他人不可信, 自以为是, 偏于固执。

3. 人际关系紧张。总感到别人对自己不友善。

4. 抑郁。表现出对学业、前途、未来没有希望，精神苦闷、情绪低落。
5. 焦虑、心里烦躁不安。
6. 适应能力差。对新的环境和生活不适应，不习惯教师的教学方式，或者不喜欢学校的各项活动。
7. 情绪忽高忽低极不稳定。
8. 心理不平衡。当他人比自己强或获得了高于自己的荣誉后，总感到不平。

著名作家柯云路对自我重建心理素质、走向成功强调了四点：

对人生——自信积极、微笑乐观；

对困难和压力——满不在乎、轻松自在；

对他人——不卑不亢、宽仁博爱；

对学习和工作——倾尽全力、淡定从容；

- 1、自觉学习心理知识，寻求心理健康的良药
- 2、对自己不过分苛求，确立目标适中，养成“平常心态”
- 3、对他人的期望不要过高，避免失望感
- 4、不盲目的处处与其他同学竞争，避免过度紧张
- 5、积极参加集体活动，扩大社会交往
- 6、加强意志锻炼，保持乐观的“正性情绪”

总之，希望大家除了关心身体是否不舒服的时候，也会主动关心自己的心理健康，一旦有不良情绪或者难以解决的问题，及时向我们的阳光小屋信箱求助吧！

心理健康的讲话稿篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好。我是420班的徐欣然，今天我国旗下讲话的题目是《关注心理健康，健康快乐成长》。

青春是人生的大好时光，每个人都应当是蓬勃朝气的模样。但似乎，忙碌的我们，脸上常挂着疲倦的面孔，甚至还黑了眼圈，掉了头发，我们觉得累，觉得有压力，我们总会有这样那样的困惑，总会遇到这样那样的烦恼。那么，如果没有强大的心理堡垒，在面对困难的挑战时，心灵脆弱的我们，拿什么去打败困难呢？所以，保持心理健康，是我们每一个高中生必须面对的现实问题。

而对于像我一样将在明年面对学考的高二学生，以及即将参加高考的学长学姐们，出现的最为普遍的心理健康问题就是学习心态方面的问题。我们提倡的好的学习心态是指在学习的过程中伴随着愉快的心情，并且从学习中获得满足感和成就感。然而，考试的成绩、排名、家长的期待、与自己目标的差距，让一些同学陷入了恐惧和忧郁之中。试问：我们的考试，我们的排名，是为了通过这些数字，满足自己的小虚荣心，还是为了通过这些考试去反思和反省，使得自己进步呢？答案显而易见，是后者。有了进步，那就放声大笑；失利一回，再次奋斗就好。你要相信，我们对自己的认可，能为自己带来最强大的力量。学习需要我们强大的信心和饱满的热情作为坚固的后盾。当压力让你紧张不安时，你可以尝试去户外跑步，跑步能放松身心，让大家打起精神，最重要的是，运动之后，注意力会更加集中，能保证你再次投入学习时的高效率。

另一个需要引起注意的心理健康问题是高中生自我意识与人际关系之间的问题。青春期的焦虑和焦躁，“独生子女”的成长环境，我们会表现的有一些的“自我”。我们应该以诚恳、平等、谦虚、敦厚的态度去对待别人，学会容忍他人的缺点，与人为善，尊重他人。不要轻易对人表示怨恨，只有这样才会有更多的朋友，也只有这样才会获得老师和同学的认可。

青春如歌，荡气回肠；青春似画，画意诗情。我们心理健康，我们蓬勃向上，我们一起快乐地成长。

我的发言完毕，谢谢大家！

心理健康的讲话稿篇六

早上好！今天我国旗下讲话的主题是“正确看待心理教育，提高自身幸福感。”

心理学是一门既古老又年轻的学科。在古希腊的德尔菲神庙里立着一块碑石，上面刻着一句神谕：“人，认识你自己。”这句话被认为是古代朴素心理学的起源。古希腊神话中的狮身人面的怪物给过路人出了一个谜语：“什么东西早上是四条腿走路，中午是两条腿走路，晚上是三条腿走路？”这就是著名的斯芬克斯之谜。答案是人类。正说明了人类从很久以前就开始了对自己的探索。简单地说，心理学是研究人的学问。

我们生活在一个竞争激烈的社会，所要面对的巨大压力使得我们必然在学习、生活、人际关系和自我意识等方面会遇到心理失衡的现象，而这时就需要有专门的疏导途径，也就是心理咨询。我校的心理咨询室“紫薇小语”室自成立以来，也受到了不少同学的关注。同学们反映出的问题除了学习、与父母沟通的障碍以外，更多的还在于与同学交往、自我认识等方面。心理咨询本着“助人自助”的原则，即通过启发、

疏导等方式引导同学们走出心灵的困境。在咨询中，我们将会做到：对所拥有的学生来访记录及其它相关资料档案履行保密的义务和责任。本学期心理咨询室的开放时间为每周一——周五的中午12点到1点，地点在科技楼三楼。欢迎同学们前来倾诉烦恼，释放心情。

接下来，我想和大家一起分享哈佛幸福课导师本·沙哈尔为同学们简化出10条幸福小贴士：

- 1、遵从你内心的热情。尝试寻找对你有意义并且能让你快乐的事情，不要只是为了轻松而得过且过，或一味只遵从别人对你的期望。
- 2、多和朋友们在一起，不要总在座位上呆坐着，尝试理解父母。良好而亲密的人际关系，是你幸福感的有力保障，最有可能为你带来幸福。
- 3、学会失败。成功没有捷径，历史上有成就的人，总是敢于行动，也会经常失败。不要让对失败的恐惧，绊住你尝试新事物的脚步。
- 4、接受自己全然为人。失望、烦乱、悲伤是人性的一部分。接纳这些，并把它们当成自然之事，允许自己偶尔的失落和伤感。然后问问自己，能做些什么来让自己感觉好过一点。
- 5、简化生活。更多并不总代表更好，好事多了，也不一定有利。你买了太多的练习册吗？参加了太多的辅导班吗？应求精而不在多。
- 6、有规律地锻炼。体育运动是你生活中最重要的事情之一。每周只要3次，每次只要30分钟，就能大大改善你的身心健康。
- 7、睡眠。每天充足的睡眠是一笔非常棒的投资。这样，在醒着的时候，你会更有效率、更有创造力，也会更开心。

8、慷慨。现在，你的钱包里可能没有太多钱，你也没有太多时间。但这并不意味着你无法助人。当我们帮助别人时，我们也在帮助自己。

9、勇敢。勇气并不是不恐惧，而是心怀恐惧，仍依然向前。

10、表达感激。生活中，不要把你的家人、朋友、健康、教育等这一切当成理所当然的。它们都是你回味无穷的礼物。请始终保持感恩之心。

谢谢大家。

心理健康的讲话稿篇七

各位老师。同学们：

上午好！

心理健康教育是学校工作一个重要的组成部分，与全面发展教育的各个方面都有着密切的联系。心理健康教育在提高学生综合素质。塑造学生完整人格。开发学生潜能和创造力等方面都有着重要的意义。

“拥抱幸福生活，迎接美好人生”。活动包括：心理健康知识展。主题班会。心理委员培训。团体心理辅导。视频欣赏。“心灵家园”黑板报设计大赛。“阳光播报”心理健康知识广播，校园心理剧大赛等。我校这项活动得到了华师心理学院的大力支持，在此我要感谢华师心理学院的领导和老师们，感谢为这次心理健康教育宣传周积极准备的华师心理学院的六位实习老师。

本次宣传周有一个关键词是“幸福”，这是一个十分美好的词语，许多人穷其一生在寻找，幸福的人更倾向于努力的工作和学习；幸福的人更能够为别人着想。维护集体的荣誉和

利益；幸福的人更容易维持稳定而乐观的心态；幸福的人更能发挥自己的潜能。找到前行的动力。对于青少年学生来说，积极关注心理健康。学习心理学相关知识，促进身心健康成长，是快乐。幸福度过初中生活的前提和保证。一个人，要想取得成功，需要能力。需要机遇。需要健全而和谐的人格，更需要健康的心理素质！

我想，帮助学生获得幸福也是每个老师心中的梦想，对于初中生而言，幸福来自很多方面。初中学段是学生身心加速发展的一个阶段，是最充满激情。浪漫，最富有创造力。思想最活跃的时期。这是他们从幼稚走向成熟。从依赖走向独立的过度时期，也是对人生。社会和未来充满幻想与好奇的“多梦季节”。这个时期的中学生正处在个体发展的特殊时期，伴随着成长的欣喜。生活的苦恼。学习的压力。情感的吸引，种种感情交织在一起，年轻的心变得十分敏感和冲动，内心充满着矛盾，他们渴望友谊但又不知道如何得到友谊，渴望理解但又害怕敞开心扉，渴望自由但在很多方面依赖父母。老师，想上进，想好好学习但自制力又不强，面临着许许多多矛盾的困扰他们是弱小的心理是脆弱的，此时的他们非常需要恰当的心理引导。作为老师。家长要适时给予他们心理疏导，帮助他们化解这些矛盾，使他们能正确认识自己，正确认识他人，正确认识社会；正确处理好个人与他人。个人与家长。个人与集体。个人与社会的关系，提高自我心理的调控能力，增强对社会的适应能力，从而提升幸福感。这也是我们策划此次活动的初衷，我们希望能通过心理健康教育宣传周的各项活动，让同学们走进积极心理学，明白幸福的含义；树立自信，发挥潜能；懂得谅解。尊重。感恩；拥有爱心。自信心。责任心。成为一个心理健康的人。最后希望我校广大师生积极关注并参加本届心理健康教育宣传周的各项活动。希望我们每一个人关注自己心灵，让我们以更加积极的心态去面对自己的学习和生活，快乐学习，快乐生活，快乐成长！预祝我校第二届心理健康教育宣传周活动取得圆满成功！

心理健康的讲话稿篇八

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

今天我讲话的题目是：《如何保持心理健康》。

现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，他们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的`身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。那么青少年心理健康的标准是什么呢？青少年的心理健康应具备以下素质：

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，也不妄自菲薄、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。

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。

心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友

情，保持合谐的人际关系。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。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总会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，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结互助，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。

谢谢大家！

心理健康的讲话稿篇九

老师们，同学们：

大家早上好！今天讲话的主题是《关注学生心理健康》。同学们，你们是民族的希望，祖国的未来。你们的心理是否健康，关系到你们的成长，关系到我们民族素质的提高，关系到我们国家的未来与兴衰。

据调查了解，在我们的同学中有部分同学缺乏远大理想，缺乏自立能力，缺乏奉献精神，利己主义严重，且由于你们处于生长期，心理、生理都不成熟，学习、生活诸多烦恼积压在心内，也会产生不必要的焦虑、孤僻、自暴自弃等心理问题。在实施素质教育的今天，这样的心理状况，怎能适应未来社会的生存发展，怎能成为合格的接班人，因此希望同学

们从以下几方面入手培养健康的心理。

我们经常听见有同学抱怨，学习成绩不好，压力大，悲叹自己的运气不好。于是成天闷闷不乐，精神不振，意志消沉，虚度光阴。而实际上，人生的道路总是要经历无数风雨、坎坷，这是谁都避免不了的，但是，只要你们始终坚定自己的信念，追求自己的目标，积极地去努力，去奋斗，去拼搏，就会发现人生的天空如此广阔，青春的鲜花如此美丽，俗话说：“不经风雨，何以见彩虹”。

道德修养影响一个人的健康，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”，也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。现代医学、心理学也证明了：经常满腔热忱地帮助人，扶助人，爱护人，援救人，人们就会投桃报李，给以热情地回报。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，使人愉快，获得快乐。

在生活中，有些同学因家庭或自身等原因存在厌学情绪，把读书学习视为一种痛苦、负担、压力，这种强烈的厌学情绪使这些同学自暴自弃。因此，我们每个同学都必须认真对待学习，努力培养学习兴趣。养成良好的学习习惯，读书学习能使人掌握知识，提高素质，懂得人生的真谛，使人热爱生命，热爱生活，具有积极的人生态度，树立正确的人生观，使人能正确地认识和对待挫折，正确地对待人生和前途，始终斗志昂扬，乐观向上。只有这样，生活才会变得精彩，人生才会有价值。

最后，祝每个同学都有一个良好的心理状态，快快乐乐地学习，轻轻松松地生活，成为社会的栋梁之材。