

心理讲座主持稿结束语(优质7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？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。

心理讲座主持稿结束语篇一

大家下午好！

今天我们将和大家一起来了解一下有关心理健康的常识。

心理健康是一种持续的心理状态，大致分为一般常态心理、轻度失调心理、严重病态心理三个等级。

一般常态心理表现为经常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。生活中大多数人属于一般常态心理者。

轻度失调心理表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复常态。

严重病态心理表现为严重的心理适应失调，不能维持正常的生活、工作。

如不及时治疗就有可能恶化，成为精神病患者。精神病是严重的心理疾病。学生心理健康的标准是：智力正常；情绪稳定、意志正常；适应良好；良好的自我意识。现在，当个小学生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历小考、中考、大考以及完成各类名目繁多的作业、练习等等。

如果考得成绩好，那么日日的辛苦就算没有白费；如果考得不好，那情况恐怕就有点儿“惨”了：老师的批评，同学间的攀比，特别是家里父母亲的责难，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家长真正吃透了那里面的“机密”，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。

小学生们怎样保持心理健康呢？首先增强自信克服自卑。有这样一个小学生，他是个男孩子，在家里是个懂事、孝顺的孩子，会干不少家务活儿，也能关心家里的人。但是他不太善于讲话，上课不敢举手发言，即使会回答的问题，问到他也一言不发。为此，常常受到老师的批评。

这样，时间长了，他就有了一些变化，变得更加内向，不爱与同学、老师打交道，不能按时完成作业，最后发展到作业本也不带的程度。当妈妈的为此着急，和他谈话时，发现他觉得自己什么都不行，老师也不喜欢，甚至觉得活着也没什么意思，还不如死了。这样自卑以至悲观厌世的灰暗想法，出自一个稚嫩的孩子之口，实在让妈妈吃了一惊。从这个男孩子身上反映出了心理健康上的问题，一种严重的自卑心理。

自卑心理是指一个人严重缺乏自信时的心理，是自信心的大敌。自卑心不是天生而来的，往往是因为自我评价不恰当而逐渐形成的，客观上讲是由于个人的某些缺陷或者屡遭失败而造成的。

- 1、遇到困难时，首先怀疑自己的能力。
- 2、办起事来优柔寡断，总怕把事情办错而被人讥笑。
- 3、常拿自己的缺点和别人的优点比。
- 4、做事总爱后悔，总觉办得不如意。

克服自卑心理，就要建立自信心。

- 1、相信自己经过努力，一定可以把事情做好。
- 2、对自己的能力有比较正确的估计。
- 3、不怕挫折，不怕失败，做事能够坚持到底。当我们树立了自信心，就可以逐步提高学习成绩，并且改善和建立良好的人际关系。其次要意志坚强克服困难。

现在我们很多小学生都是处在父母亲无微不至的关怀下，生活条件优越，个人需求无不得到满足。这样的外界环境很容易让自己感到世界就是这样温暖如春，就是这样风调雨顺，一个人生活的道路从来就像北京的长安街一样，笔直而平坦。

任何事物都有其两面性，一方面，好的环境为自己的学习和生活创造了有利条件；另一方面，好的环境又使自己难以体验到困难与挫折。

- 1、学习成绩不够理想，也不再加劲努力，甘居中下游。
- 2、做事不能做到底，经常知难而退，或者这山望着那山高，结果什么也做不成。
- 3、遇到困难，不是积极想办法，而是消极等待。那么与害怕困难，缺乏毅力，缺乏坚持性相反的一种心理状态，就是有坚强的意志，能够不怕挫折，不怕困难。

意志是什么呢？意志是一个人在想做一件事和做完这件事的过程中的心理状态。在这个过程中，既可以是积极地去完成，也就是有自觉性，有坚持性地完成。也可以是消极的，那就是害怕困难，依赖别人等等。

归纳起来，有意志、有坚持性的表现有如下几点：

1、对自己所做的事，如果已经认定是正确的，有价值的，而且是能够做到的，那么就要从开始到结束，坚持到底，把事情做完。

2、不怕困难，并且千方百计地去克服困难。

3、善于总结经验教训，最终达到目的。不怕困难，勇于克服困难的过程就好比爬山，当一座高山等待我们攀登时，眼望着烟云环绕的山峰，就要鼓励自己，一定要爬上顶峰，山路是靠人一步步走的。当爬至半山，精疲力竭之时，是止步不前，还是咬牙继续前进？有时候，在最想打退堂鼓时，最需要坚持一下的勇气，一旦超越了这个“极限”，也就战胜了自己，那么等待在面前的就是无限风光了！

1、从短时间开始，向长期过渡。

2、从老师、家长的督促开始，向自觉坚持做事过渡。我们生活在良好优越的环境下，只要自觉地意识到应该主动克服困难培养坚强意志，那么任何艰难险阻都是可以战胜的。此外我们小学生要保持健康的心理，还要做到：胸襟宽广克服嫉妒、学会克制克服任性、勤劳肯干克服懒惰、富于同情克服自私、合群友爱克服孤僻、要荣誉感克服虚荣、独立自主克服依赖、开朗乐观积极向上！

总之，我们要注意培养快乐的心态去面对人生：改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面对一切事物。遇到自己确实一时想不开的事情，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。学会用微笑和快乐去面对人生。希望我们都能做一个心理健康的小学生。

心理讲座主持稿结束语篇二

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

五月，春风和煦，艳阳高照。在这青春似火、激情四溢的五月，我们迎来了大中学生心理健康节。“5.25”本是全国大学生心理健康节。这一活动最早是由共青团北京市委、市学联、北京师范大学联合发起。“5.25”取其谐音“我爱我”，旨在让大学生关注自己学业、关注自己身体健康的同时，关注自己的心理健康，迎接未来的挑战。随后，这项活动在全国多个省市开展起来。团中央和教育部已批准将每年的5月25日定为“全国大中学生心理健康日”，从而使其成为全国性的学生节日。振奋人心的是，我们学校也迎来了属于自己的首届心理健康周。

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。人生虽有终点，生命却是无涯；生活可以轻松，生命却要认真；目标可以一个一个的达到，实现自我却是永无止境。

人首先应自爱，爱自己是爱一切的开始。爱自己才能爱别人，爱集体，爱生活。作为时代的骄子、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，在心理健康周到来之际，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，努力构建和谐心灵、和谐校园、和谐社会。用自己年轻的心去感受生命的活力，感受心灵的宁静，去体会人际交往的和谐，体会人间真情的温暖，去享受身心健康的快乐，享受美好的生活！

为此，我们向全体同学倡议：

多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。

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。

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。

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。

多听好歌优美的旋律，清新的歌词，深入我们的心扉，沉淀心中的烦杂，净化我们的心灵。

看一本好书，看一部表现拼搏奋斗精神的电影，直面压力，放飞理想！

同学们，我们都是只有一只翅膀的天使，相互拥抱才能展翅飞翔！有谁不是一边受伤一边学会长大？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，释放悲伤，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！

让我们一起来吧，相约“5.25”！

心理讲座主持稿结束语篇三

a□尊敬的各位领导：

b□敬爱的老师们：

a□b□亲爱的同学们：大家好！

a□我是六(x)班的

b□我是五(x)班的

a□今天是四月八日，

b□四月的深圳阳光明媚，春风送暖。

a□四月的荣根朝气蓬勃，书声琅琅。

a□今天，我们在这里隆重举行“荣根学校第三届心理健康教育宣传周”启动仪式。

b□我们全校师生带着对“阳光成长，快乐生活”的美好追求，

a□在这个明媚的早晨，在美丽的校园，欢聚在一起。

a□对心理健康的关注是现代文明进步的表现，健康的心理是阳光成长，快乐生活的起点。

b□健康的心理是取得学业进步，创造美好生活，架起友谊桥梁，发展和成就事业的基石。

a□下面，请钟副校长宣布“荣根学校第三届心理健康教育宣传周启动”。大家掌声欢迎！

.....

b□谢谢钟副校长。

a□心理健康教育对学生的身心健康成长十分重要，咱们荣根学校一直都非常重视心理健康教育，并且在心理健康教育研究领域取得了丰硕的成果。

b□是啊！咱们荣根学校通过长期艰辛而执著的努力，在心理健康教育领域成绩骄人，被国家教师科研基金“ ”教育科研规划重点课题课题组授予“心理教育示范学校”荣誉称号。

a□国家教师科研基金“ ”教育科研规划重点课题课题组委托杨校长向学校颁发“心理教育示范学校”牌匾，下面请钟裕文副校长上前受牌。

b□大家掌声欢迎！

.....

a□一份收获，一份付出。每一份荣誉的背后都凝结着一份汗水与心血。

b□中华人民共和国人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心委托杨校长向51名学校行政干部和班主任颁发“核心能力职业培训证书”。大家掌声欢迎！

.....

a□谢谢杨校长，并且对获得证书的老师们表示热烈的祝贺！

a□通过不懈地努力和潜心的研究，咱们荣根学校的全体行政干部和班主任老师还喜获了“职业核心能力水平认证测评师”资格证书。

b□中华人民共和国人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心委托杨校长向51名行政干部和班主任颁发“职业核心能力水平认证测评师证书”。大家掌声欢迎！

.....

a□谢谢杨校长，并且对获得证书的全体班主任老师表示热烈

的祝贺。

a□去年，咱们荣根学校的心理健康教育宣传周活动开展得多姿多彩，转眼间，今天又迎来了荣根学校第三届心理健康教育宣传周活动，我们相信一年更比一年好，本届的活动一定会开展得更加出色。

b□下面，让我们以热烈的掌声有请德育处邱林主任为我们宣讲《深圳市荣根学校第三届心理健康教育宣传周活动方案》。

.....

a□谢谢邱林主任。

a□健康的心灵，是幸福的源泉。如果说身体不健康失去的是躯体，那么心理不平衡和心理不健康失去的将是灵魂。

b□心理健康教育是打开我们心灵之门的金色钥匙，让我们一起来关注，一起来培育，一起来收获。

a□下面让我们一起聆听杨校长对我们的期望。大家掌声欢迎！

.....

b□校长的要求，同学的心声，我们要铭记在心。

a□学会向别人倾诉，在倾诉中释放自己的压力，在倾诉中快乐成长；学会倾听别人的倾诉，在倾听中告诉别人生活更美好。

b□春风化作雨，润物细无声。老师、同学们，让我们从点滴入手，积极培养我们的健康心理，拥有了健康的心理，我们也就拥有了美好的人生！

a□最后，祝愿我们全体教职员工：工作愉快，身心健康，事业有成，家庭幸福；

a□祝愿我们全体学生：阳光成长，快乐生活，放飞梦想，播种希望；

b□各位领导：

a□老师、同学们：

ab□“荣根学校第三届心理健康教育宣传周”启动仪式到此结束。

a□请体育老师组织退场。

心理讲座主持稿结束语篇四

同学们：大家下午好！

今天我们将和大家一起来了解一下有关心理健康的常识。心理健康是一种持续的心理状态，大致分为一般常态心理、轻度失调心理、严重病态心理三个等级。一般常态心理表现为经常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。生活中大多数人属于一般常态心理者。轻度失调心理表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复常态。严重病态心理表现为严重的心理适应失调，不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗就有可能恶化，成为精神病患者。精神病是严重的心理疾病。学生心理健康的标准是：智力正常；情绪稳定、意志正常；适应良好；良好的自我意识。现在，当个小学生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历小考、中考、大考以及完成各类名目繁多的作业、练习等等。如果

考得成绩好，那么日日的辛苦就算没有白费；如果考得不好，那情况恐怕就有点儿惨了：老师的批评，同学间的攀比，特别是家里父母亲的责难，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家长真正吃透了那里面的机密，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。小学生们怎样保持心理健康呢首先增强自信克服自卑。有这样一个小学生，他是个男孩子，在家里是个懂事、孝顺的孩子，会干不少家务活儿，也能关心家里的人。但是他不太善于讲话，上课不敢举手发言，即使会回答的问题，问到他也是一言不发。为此，常常受到老师的批评。这样，时间长了，他就有了些变化，变得更加内向，不爱与同学、老师打交道，不能按时完成作业，最后发展到作业本也不带的程度。当妈妈的为此着急，和他谈话时，发现他觉得自己什么都不行，老师也不喜欢，甚至觉得活着也没什么意思，还不如死了。这样自卑以至悲观厌世的灰暗想法，出自一个稚嫩的孩子之口，实在让妈妈吃了一惊。

从这个男孩子身上反映出了心理健康上的问题，一种严重的自卑心理。自卑心理是指一个人严重缺乏自信时的心理，是自信心的大敌。自卑心不是天生而来的，往往是因为自我评价不恰当而逐渐形成的，客观上讲是由于个人的某些缺陷或者屡遭失败而造成的。自卑心理有以下种种表现：

1. 遇到困难时，首先怀疑自己的能力。
2. 办起事来优柔寡断，总怕把事情办错而被人讥笑。
3. 常拿自己的缺点和别人的优点比。
4. 做事总爱后悔，总觉办得不如意。克服自卑心理，就要建立自信心。

有自信心的表现如下：

1. 相信自己经过努力，一定可以把事情做好。
2. 对自己的能力有比较正确的估计。
3. 不怕挫折，不怕失败，做事能够坚持到底。当我们树立了自信心，就可以逐步提高学习成绩，并且改善和建立良好的人际关系。其次要意志坚强克服困难。

心理讲座主持稿结束语篇五

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

在我校本学期三月上旬举行的“奋战百日 决胜中考”的百日誓师大会上，我们的誓言依然在耳畔回响，同学们在班主任老师的带领下，用自己的实际行动很好地实现了自己的诺言，我们学校在全市二模考试中成绩突出，得到了方方面面的交口称赞，成绩的取得，主要归功于我们同学们的勤奋学习，归功于我们老师特别是班主任老师的辛勤付出。我提议：让我们为起早贪黑、呕心沥血、无私奉献的班主任老师鼓掌！也为我们同学们自己的优良表现鼓掌！

同学们：为了帮助大家顺利完成最后几天的初中学业，适应即将到来的中考给我们心理带来的冲击，最大程度的减少我们中考前的迷茫与疑惑，给自己的初中毕业生活有一个明确稳妥的认识和定位，帮助同学们调试和排解心理上的困扰，使大家拥有健康的心态迎接中考，今天，我们非常幸运地邀请到了八中西校区裴春梅老师，与同学们一同探讨应该如何应对中考的各种心理问题，请同学们珍惜机会，认真听讲。

裴，第八中学专职心理教师，师范大学教育硕士，中国家庭教育网络咨询员，市十大优秀青年，市级骨干教师，市中小学心理指导中心专家，市阳光心理讲师团副团长，市心理健康学科教学指导组成员。多次负责和参加国家级及省、市级课题研究工作，多篇论文获国家级奖项并在国家级学术期刊上

公开发表，参加安徽省心理健康教育教材《中学生心理健康教育》和《成长与心理》的编写工作。

下面是裴老师给我们带来的主题为“放松自我 赢在中考”的心理健
康专题讲座，让我们掌声有请！

谢谢裴老师给我们带来精彩的心理健康讲座！

同学们，我非常赞同这样的观点：只有优异的学习成绩，却不懂得与人交流，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人，只有心理健康的人，才是真正成功的人。听了裴老师的这次心理健康教育讲座，相信同学们一定深有启发，面对中考，同学们一定要认真准备，做好我们人生的第一次选择；同学们一定要对自己未来的生活、学习充满信心；我相信同学们在我校初中三年的求学将会成为你们美好的回忆。

最后，让我们再次用热烈的掌声感谢裴老师！今天心理健康教育专题讲座到此结束，祝同学们身体健康，学业有成，中考大吉，梦想成真！

心理讲座主持稿结束语篇六

一、尊敬的领导、家长、老师、亲爱的同学们：

大家好！

金色九月，秋高气爽。在这收获的季节、美好的日子，我校召开青春期心理维护讲座，我们相信，通过开展本次讲座，一定会使大家受益匪浅。

a>教育，是社会关心的话题；学生是我们关注的焦点。今天，学校把各位家长召集在这里，目的是架起学校教育、家庭教

直、社会教育的桥梁，构建起学校、家庭、社会三位一体的教育网络，实现共育新人的最终目标。

“望子成龙，盼女成凤”是每个家长普遍的心态。这可以理解，也有共鸣。现在的学生，正处于青春期和叛逆期。由于自我意识、独立欲望、自尊心都明显增强，学生在渴望人际交往的同时，也容易出现闭锁、自卑等交往心理问题。学生觉得与父母难以沟通，有话宁可与知心朋友讲，也不愿对父母说。无论在价值观、交友方式、生活习惯，乃至着装打扮等方面，都容易与父母产生摩擦，不断加剧与父母的心理隔阂。生活中我们也常常困惑，现在的孩子怎么越来越难管了？家长与孩子如何进行沟通，成为现实中值得探讨的话题。

今天，我们非常有幸邀请到了贾炳军老师，与家长和同学们一同探讨，解决现实中存在的青春期心理健康问题，请大家要珍惜此次来之不易的机会。

贾炳军老师，国家二级心理咨询师，长年从事心理学研究、教学工作，在

心理咨询方面积累了丰富的经验，在我市享有很高的声誉。让我们怀着期待的心情，请贾老师给我们讲心理健康专题讲座。现在把现场主角交给贾老师，让我们以热烈的掌声欢迎。

二、谢谢贾老师在百忙之中给我们带来精彩的讲座！让我们再次用热烈的掌声表示对贾老师的感谢！贾老师通过深入浅出的道理、具体的案例、朴实的语言，与学生亲切的互动，为我们上了一节意味深长的心理辅导课，我想大家在讲座中也深有体会，收获颇丰。

各位家长、同学们，我非常赞同这样的一个观点：只有优异的学习成绩，却不懂得与人交流，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人；只有心理健康的人，才是真正

成功的人。听了贾老师的这次心理健康讲座，相信家长朋友和同学们一定深有启发，面对生活、学习、工作的压力，同学们一定要对自己未来充满信心，增强学习动力；我相信同学们一定会与他人和谐沟通，为自己的美好未来奠定坚实的基础。我们深信通过这次心理健康教育讲座，学校和家长的联系会更为密切，为了孩子健康成长，为了孩子学习进步，为了孩子的美好明天，让我们一起努力吧！当然，孩子不一定成龙成凤，只要秉承21世纪教育产业的四大支柱，学会如何学习，学会做人，学会做事，学会与人相处，一定会成为社会有用之人！

最后，让我们再次用热烈的掌声感谢贾老师给我们带来的一次心理盛宴！祝愿各位家长朋友：身体健康，合家欢乐，心想事成！祝同学们：身体健康，学业有成，快乐成长，梦想成真！

今天青春期心理健康维护讲座到此结束，各班整队有序带回教室。

心理讲座主持稿结束语篇七

同学们：

大家下午好！

今天我们将和大家一起来了解一下有关心理健康的常识。

心理健康是一种持续的心理状态，大致分为一般常态心理、轻度失调心理、严重病态心理三个等级。

一般常态心理表现为经常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。生活中大多数人属于一般常态心理者。

轻度失调心理表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复常态。

严重病态心理表现为严重的心理适应失调，不能维持正常的生活、工作。

如不及时治疗就有可能恶化，成为精神病患者。精神病是严重的心理疾病。学生心理健康的标准是：智力正常；情绪稳定、意志正常；适应良好；良好的自我意识。现在，当个小学生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历小考、中考、大考以及完成各类名目繁多的作业、练习等等。

如果考得成绩好，那么日日的辛苦就算没有白费；如果考得不好，那情况恐怕就有点儿“惨”了：老师的批评，同学间的攀比，特别是家里父母亲的责难，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家长真正吃透了那里面的“机密”，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。

小学生们怎样保持心理健康呢？首先增强自信克服自卑。有这样一个小学生，他是个男孩子，在家里是个懂事、孝顺的孩子，会干不少家务活儿，也能关心家里的人。但是他不太善于讲话，上课不敢举手发言，即使会回答的问题，问到他也是一言不发。为此，常常受到老师的批评。

这样，时间长了，他就有了一些变化，变得更加内向，不爱与同学、老师打交道，不能按时完成作业，最后发展到作业本也不带的程度。当妈妈的为此着急，和他谈话时，发现他觉得自己什么都不行，老师也不喜欢，甚至觉得活着也没什么意思，还不如死了。这样自卑以至悲观厌世的灰暗想法，出自一个稚嫩的孩子之口，实在让妈妈吃了一惊。从这个男

孩子身上反映出了心理健康上的问题，一种严重的自卑心理。

自卑心理是指一个人严重缺乏自信时的心理，是自信心的大敌。自卑心不是天生而来的，往往是因为自我评价不恰当而逐渐形成的，客观上讲是由于个人的某些缺陷或者屡遭失败而造成的。

自卑心理有以下种.种表现：

- 1、遇到困难时，首先怀疑自己的能力。
- 2、办起事来优柔寡断，总怕把事情办错而被人讥笑。
- 3、常拿自己的缺点和别人的优点比。
- 4、做事总爱后悔，总觉办得不如意。

克服自卑心理，就要建立自信心。

有自信心的表现如下：

- 1、相信自己经过努力，一定可以把事情做好。
- 2、对自己的能力有比较正确的估计。
- 3、不怕挫折，不怕失败，做事能够坚持到底。当我们树立了自信心，就可以逐步提高学习成绩，并且改善和建立良好的人际关系。其次要意志坚强克服困难。

现在我们很多小学生都是处在父母亲无微不至的关怀下，生活条件优越，个人需求无不得到满足。这样的外界环境很容易让自己感到世界就是这样温暖如春，就是这样风调雨顺，一个人生活的道路从来就像北京的长安街一样，笔直而平坦。

任何事物都有其两面性，一方面，好的环境为自己的学习和

生活创造了有利条件;另一方面，好的环境又使自己难以体验到困难与挫折。

害怕困难的表现有如下几点：

- 1、学习成绩不够理想，也不再加劲努力，甘居中下游。
- 2、做事不能做到底，经常知难而退，或者这山望着那山高，结果什么也做不成。
- 3、遇到困难，不是积极想办法，而是消极等待。那么与害怕困难，缺乏毅力，缺乏坚持性相反的一种心理状态，就是有坚强的意志，能够不怕挫折，不怕困难。

意志是什么呢?意志是一个人在想做一件事和做完这件事的过程中的心理状态。在这个过程中，既可以是积极地去完成，也就是有自觉性，有坚持性地完成。也可以是消极的，那就是害怕困难，依赖别人等等。

归纳起来，有意志、有坚持性的表现有如下几点：

- 1、对自己所做的事，如果已经认定是正确的，有价值的，而且是能够做到的，那么就要从开始到结束，坚持到底，把事情做完。
- 2、不怕困难，并且千方百计地去克服困难。
- 3、善于总结经验教训，最终达到目的。不怕困难，勇于克服困难的过程就好比爬山，当一座高山等待我们攀登时，眼望着烟云环绕的山峰，就要鼓励自己，一定要爬上顶峰，山路是靠人一步步走的。当爬至半山，精疲力竭之时，是止步不前，还是咬牙继续前进?有时候，在最想打退堂鼓时，最需要坚持一下的勇气，一旦超越了这个“极限”，也就战胜了自己，那么等待在面前的就是无限风光了!

那么我们如何克服困难，培养自己的意志呢?培养自己克服困难的勇气和坚强意志，可以：

1、从短时间开始，向长期过渡。

2、从老师、家长的督促开始，向自觉坚持做事过渡。我们生活在良好优越的环境下，只要自觉地意识到应该主动克服困难培养坚强意志，那么任何艰难险阻都是可以战胜的。此外我们小学生要保持健康的心理，还要做到：胸襟宽广克服妒嫉、学会克制克服任性、勤劳肯干克服懒惰、富于同情克服自私、合群友爱克服孤僻、要荣誉感克服虚荣、独立自主克服依赖、开朗乐观积极向上！

总之，我们要注意培养快乐的心态去面对人生：改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面对一切事物。遇到自己确实一时想不开的事情，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。学会用微笑和快乐去面对人生。希望我们都能做一个心理健康的小学生。