

心理健康讲话稿(汇总15篇)

经过调研和思考，我认为可以提出一些建议来解决这个问题。在这篇文章中，我们将分享一些成功的意见建议案例，帮助大家更好地提出自己的建议。

心理健康讲话稿篇一

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

“5·25”的谐音为“我爱我”，每年的5月25日是全国大学生心理健康日，提醒大学生“珍惜生命，关爱自己”。随着人们对心理健康的重视，这个健康日也不再局限于大学生群体。活动日的核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。

的5.25来了，在英雄频出的疫情下，我们每个人都在努力地学习着如何爱自己，爱身边的人，爱社会，爱人类。但现实问题来临的时候，我们难免还是会踌躇。在这个有意义的日子里，我们选择为大家增添力量，特别推荐阿德勒的若干金句，相信其中总有一句能带你走出迷茫。

阿尔弗雷德·阿德勒[alfred adler](1870年—1937年)，生于奥地利维也纳，心理学家及医学博士，个体心理学派创始人。其最重要的著作是《个体心理学的实践与理论》与《理解人性》。

作为个体心理学的创始人，阿德勒与弗洛伊德、荣格齐名，深深影响史蒂芬·柯维，以及人际关系学大师戴尔·卡耐基。

童年的阿德勒患过佝偻病，无法进行强烈的'体育活动。上学

时表现不佳，被老师评为顶多只能成为鞋匠。他的父亲鼓励他说，你必须不相信任何事，即不要被眼前的困境束缚了自己，不能相信当下的困境就是人的一生，而是要勇于突破，大胆创造属于自己的生活。这种坚强的信念造就了阿德勒一生的功名。下面就让我们在阿德勒的金句中感受人性的力量吧！

- 1、人只有彻底了解自己，才有能力面对困境，培养自信。唯有自信，才能克服自卑。
- 2、没有必要为眼前的错误怀疑自己，而应该直面错误，并在以后避免类似的错误。
- 3、一个人的意义是没有用的，真正的意义是从与人交往中体现出来的。
- 4、我们不能期待别人随时体察我们的情绪，沉默换不来别人的帮助，如果我们需要帮助，就要用语言表达出来。
- 5、只要有心改变自己，就非常有可能改变。哪怕明天就要死，现在改变也不晚。
- 6、所有“我做不到”的说辞，其实只是不想做罢了。
- 7、宿命论是一种虚假的精神指引，相信宿命是怯懦，是逃避。
- 8、我们只是利用情绪，而不是被情绪推动、受它支配。
- 9、只要从不同角度看待否定自己和他人的话语，世界就会骤然改变。
- 10、以自卑为借口逃避人生的胆小鬼不计其数，但也有不少以自卑为动因而功成名就的人。
- 11、如果没有目标作为支撑，只是虚幻地想象着自己提升，那么我们就像是在演戏一样，会觉得自己不是自己。

12、当我们开始去做自己力所能及的事时，世界或许不会因此而一定发生改变；可如果我们什么都不去做，事情只会朝更加糟糕的方向发展。

13、决定自己的不是环境等外在因素，而是自己。既然生而为人，就永远有其他的生存方式。

14、我们不需要强迫自己改变，只要学会从不同角度发现自己的亮点就好。尽力做好自己能做的事，事情就会在你意想不到的时候发生改变。

15、不要逞强让自己“看起来很强”，而是努力让自己真正变得很强。

16、孩子喜欢用喜怒哀乐支配大人，这是他们惯用且奏效的把戏。长大以后，如果还想用这种情绪支配别人，那就幼稚了。

17、以嫉妒心支配别人，对方早晚会离你而去。理性的沟通才是正确双赢的做法。

18、性格不是天生的、永恒不变的，而是可以由自己的意志决定。只要你愿意，性格随时随地可以改变。

19、如果总是在意别人对自己的看法，自己的人生就会失去方向，也会给人无法信任的感觉。

20、沟通是一门技术，有良好沟通的地方才有爱，爱也是良好关系带来的效果。

“任何人都能有任何成就”“成长不必背负他人的问题”“有良好沟通的地方才有爱，爱也是良好关系带来的效果”等，这些话是否震撼到你？同学们，让我们一起细细咀嚼其中的深义，祝福大家早日拔开心灵迷雾，走出迷失的丛林。

心理健康讲话稿篇二

亲爱的同学们：

大家好！

十年的生本教育实验，让我深有感触。生本理念下的语文教学自然真实，轻松和谐，就像常挂在嘴边的话语：简简单单教语文，踏踏实实学做人。生本教育提出，“儿童是天生的学习者”，“儿童人人可以创新”，“儿童潜能无限”。学习既是儿童的本能，也是儿童的需要。做母亲的不用刻意去传授语言，婴儿就会牙牙学语，自然而然地学会了说话，学会了表达，学会了交流，这是内在学习动力的外在表现。郭思乐教授反复强调，要让学生广泛、自主阅读，大量进行语言文字活动。形成学生的个性语文。语文能力就附着在他们的语言表意上。这不过是与生俱来的像吃饭睡觉那样自然的能力。关于这种能力，人类千万年的发展已经在基因中有了全套的丰富的库存，它虽则不是具体的语言材料，却是学习语言的基本框架，是学习语言的本能。

所以，我们以教材为载体，利用教材与学生共同感悟学习中的乐趣，培养学生自主学习的良好习惯，进而学会生活、学会发展。课堂教学中注重发挥学生的主体作用，激发学生学习的内在动力和热情，引导学生在合作探究中发现，诱发学生在讨论交流中质疑，鼓励学生在阅读欣赏中感悟。让学生在体验中创新，在创新中发展，在发展中成长。

突然接到通知，说过两天要执教一节全国的生本公开课例，我第一个反应就是“有困难找学生”。回到教室，如此这般地说了一番上公开课的通知，不说不知道，一说不得了，同学们竟说是大好消息，还大呼“我们的课我们做主”。经过一阵热火朝天的七嘴八舌，一番争先恐后的各抒己见，同学们最后竟选定了《墨菲定律》作为公开课内容。当时，我真有点傻了眼，直埋怨孩子们选得怪。要知道这一定律不太好

理解，真不知该从何人手？但同学们却觉得这课有说头，还美其名曰：“就是因为知道的人太少，所以选择它来做学习示范，让更多的人知道墨菲定律。”

同学们句句有理，声声坚定，我无话可说，虽有些心虚，但还是点头同意。同学们又是一阵欢呼，犹如冬天里的一把火，热情满怀。这时，我唯一的感受就是：给学生最需要的，真好！心虚的感觉没有了，取而代之的是温暖的感觉。

无论对于执教者还是学习者，这种温暖来自“一切依靠学生，高度尊重学生，全面相信学生”的生本理念。生本的民主与平等，使备课变得那么简单。记得当时学生用了一节课时间，把初读感知的课文内容概括得有条有理，并提出了许多值得深思探究的话题，诸如墨菲定律的真正含义，其运用的积极意义，科学家们的新发现等。孩子们的质疑和思考，足可以成为他们课外阅读和主题研讨的依据。

有困难找学生，以学定教，不教而教，就这么简单！它尊重了学生实际理解的水平，也见证着学生是丰富的教育资源。这种教学双边的雪中送炭，本身就是一种和谐，一种默契，更是一种教学的充实！

可谓“四两拨千斤”，生本的课堂学习过程线索清晰，学生上课得心应手。曾经有人取笑说：生本的课堂从来就是三步走：“读了课文，你知道了什么？”“你怎么知道的？”“学完课文，你最大的收获是什么？”也许我们真是这样走过来的，学生们也都约定俗成：学一篇课文，首先得整体感知，了解内容，查阅相关资料；接着是重点品味，体会思想；然后是阅读拓展的交流、运用与延伸。教师抓住主线适时加以点拨，可以让课堂学习牵一发而动全身，教与学产生共鸣，游刃有余、挥洒自如。

这种和谐来自“学生自定步调”的“自调节教育”。其实，我们的课堂教学是一个永无止境的实践过程。强调生本并不

弱化教师的作用，更不是无师自通。教师需要把握学生的实时学习动态。进行无痕的引领、有针对性的诱发和有创意的调控。所以，我们的课堂是鲜活生命的体现。只要遵循学生天赋的学习本能，就能达到教学的水到渠成。长此以往，教学就变得简单而轻松。

郭思乐教授认为，相对于学生生命体，教师应该是一个“牧者”。教师的意义仅仅是激发和引导，教师的作用就像是在点燃火把，而不是过去所认为的“灌满一壶水”。我们的课堂不再是教师的满堂灌，而是教师点燃激情，让课堂成为学生燃烧学习热情的舞台。

1. 小组合作学习、交流讨论是生本教育常规的课堂教学方法。

在《墨菲定律》的小组合作学习中，同学们尽展学习的风采，他们引经据典，旁征博引，从别人讲到自己，从远古谈到今天，从过去说到现场，从怪诞悲观论述到积极乐观。他们上下互动，取长补短，相互纠正，相互完善，和谐有序，时不时来一阵热烈的讨论，时不时又是一番掷地有声的论说。作为教师，我此时只是个专注的旁观者，充当及时点拨、组织、参与、配合的角色，促使课堂学习各层面实现超越与突破。我个人认为，小学语文的课堂教学。不需要太多的求全求美。只要把握好学生学习热情的导火索，就能引起教学的共鸣。

2. 以读引读、读说结合，读写相辅是生本语文的重要策略。

生本教育的独特魅力就在于，以学定教，不教而教，引领学生自觉热情地投入学习，学会阅读，学会感悟，学会品味，获得道德品质与学习能力的相应提高。因此，教师无需预设太多，只需要以学生的知识储存和认知水平为起点，根据学生的“最近发展区”进行恰如其分地诱导。学生在真实反馈自身阅读感悟的同时，自然会理解、内化、迁移，无声地积淀人文品质。

在低年级，语文课的重要内容是识字，尤其重在激趣。结合形式多样的识字游戏，让儿童自主自觉地与文字打交道，鼓励想象、联想、创编、表述，培植学生对语言文字的热爱，鼓励他们遨游书海，泛舟拾贝。

到了高年级，更多的是读有所悟、读写相辅，力求全面的提升。从小广泛地读书，是儿童丰富思想的重要保证。思想丰富了，发表见解时就呼之欲出、滔滔不绝了。这是生本语文教学倡导从独立自主地大量识字到积极主动地广泛阅读。再到轻松自如地发表见解。最后情不自禁地执笔写作的美好境界，是由量变到质变的过程。例如，《兵马俑的个性》让学生深深感受中华民族悠悠几千年的历史；《请现在就付诸行动》，使学生真切体会起而行动总比坐而论道要强得多；

《泪的重量》引发学生为奥运夺金而激情澎湃，为汶川地震而泪流满面??凝聚的思想，让学生下笔成文，同学们争着诉说阅读感悟的收获，他们的习作流泻着学习生活的情趣，记载着童年纯真的印记。

教学本身就是不断发现问题、解决问题的过程。我们关注的是学生从发现问题到解决问题过程中的收获与生成，所以我们允许学生在学习过程中出错，并营造空间引导学生凭借自身学习经验进行互相评价、更正错误并找出预防再次出错的方法。于是，“评研”就应运而生了。

所谓评研，就是评价、研讨，由学生自行发现学习上的问题，通过小组内自主合作的交流、研讨，寻找解决问题的办法。每个单元的课文学习后，学生都要针对自己的学习弱项，自行出题，与同学交换做题，相互评改，自行建构知识体系。在这个过程中，学生乐此不疲地充当老师与学生的双重角色。他们既是接受考评的学生。又是考评别人的老师，这种角色的并存，让应试教育“谈考色变”的紧张焦虑转化为生本评研的乐此不疲。“知之者不如好之者。好之者不如乐之者”。这种对学习评价的喜好就是学生发展的源头活水！

作为教师，再也不用挖空心思去出题考倒学生，更不用在题海中带领学生艰苦跋涉，只要做个旁观者，关注学生的评研过程，学生就能自觉地在评议中识别学习的优劣，在研究中学会取长补短。

评价走向生本，和谐又简单。我们不求高分，但求学生综合素养的全面发展。所以，我们需要更多的等待。华阳小学第一届实验班有一个“小金哥”，从小学习懒散，作业不做，专爱看书，特好讲话，小学六年的成绩中下，有时还不合格，到了初中，时好时坏。然而，这位小伙子秉承了生本教育的个性张扬，他博览群书，标新立异，十年不鸣，一鸣惊人，中考时以高分被广州市一所著名高中录取。在华阳小学生本实验班里，这样的例子很多。生本教育让简单的无为成就了和谐的大有作为。

每一种花，遗传基因的'不同，决定她是国色天香的牡丹，还是清香怡人的茉莉；是常开不败的三角梅，还是转瞬即逝的昙花。每一朵花，承受的阳光雨露不同，决定她的花期或长或短；或盛开于春夏，或怒放于秋冬。

是花，总有盛开的时候。即使花季已过。也会在合适的时机绽放一生最明艳的美丽。同样的道理，只要是正常人，总有开窍的一天。因此。不要急于拔苗助长，只需提供足够养分。然后静静等待，就像守候一朵花悄然开放。

心理健康讲话稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，我是心理社社长，来自高1906班的夏xx[]很荣幸能够在国旗下讲话。今天我演讲的主题是：“我爱我，给心理一片晴空。”

今天是5月25日心理健康日。“5.25”是“我爱我”的谐音，

其核心内容是“珍爱生命，关爱自己。”

我跟大家分享个故事，故事的主人公是当代著名学者林清玄。有一天，他的朋友请他题字，他再三考虑，最后写下了“常想一二”四个字。在朋友的追问下，他解释道：“俗话说‘人生不如意事十之八九’，我们生命里不如意的事情占了绝大部分，因此，活着的本身就是痛苦的。但是扣除了八九成的不如意，至少还有一二成如意的、快乐的、欣慰的事情。我们如果要过快乐人生，就要常常想那一二成好事，这样就会感到庆幸、懂得珍惜，不致被八九的不如意所打倒了。”

我们总是向往诗和远方，认为生活太过平淡，羡慕那些光鲜亮丽的人。可是，如果我不爱我，生命于我何益？如果我不爱我，光鲜于我何干？究其根源，我们需要做的，是打开心灵的窗户，让阳光照进来，以积极的心态迎接生活给我们的种种考验。

拥抱自我，迎接阳光。本次心理活动月，对初一同学，我们有“心灵之镜——遇见曼陀罗”活动，通过手绘曼陀罗，窥见内心，体验表达艺术性治疗；对高一同学，我们有生涯规划书设计大赛，帮助同学认识自我、走近社会，描绘梦想蓝图；对毕业年级，我们会通过专题讲座、心理减压等活动帮助大家调整心态，积极迎考。我们还有由心理社设计的“蓝书签之森”现场活动，通过心理社创意书签和蓝丝带传递美好祝福。欢迎大家踊跃参与。

同学们，诗意生活不是远离城市的喧嚣，而是在心中修篱种菊，以积极健康的心态看待生活中的事物，以坚定的步伐迈向更美好的人生。

最后祝愿我们的心灵都有一片晴空。

谢谢大家！

心理健康讲话稿篇四

亲爱的同学们：

你们好！

我是学校心理教育中心的李昱老师。今天，我想跟大家来聊一聊什么是同理心，这是心理健康教育课程中关于“人际交往”主题的重要内容。

我似乎能感受到你们每一个人都在回想自己的学习生活经历。我认为，大家都应该遇到过这些情景，或是正跟自己的同学，因为这样那样的矛盾而闹着别扭，不用不好意思哦。其实，同学交往有矛盾这在每一所学校每一个班级都再正常不过了。有矛盾不怕，但产生矛盾之后如何化解矛盾，重建友好的人际关系，则是我们每一个人都需要引起重视的一件事儿。因为，人是情感动物，当矛盾存在于你和你的同学之间，会产生苦恼、焦虑、难过等负面情绪，这都是一个人的基本心理现象。但如果矛盾积压久了，则会影响到我们的学习和生活。那到底怎样解决矛盾呢？我想，同学间产生矛盾，其根源还是双方不能相互理解，交流不够造成的，即缺乏同理心的表现。

在心理学上，同理心的意思是当人们在认知、行为习惯、价值观上存在矛盾时，能够站在对方的角度思考问题，理解对方的内心真实想法。可以说，拥有同理心，是拥有一个健康积极心理品质的关键，也是解决同学交往矛盾的关键。具体来说，具有同理心应该包含三个要点：第一，感同身受，对他人的情绪、处境在情感上能够达到共情回应。即想对方之所想，急对方之所急。第二，尊重包容对方，对于对方的一些不恰当的言行能够大度包容，理解他并帮助他。第三，善于倾听，能够倾听他人的内心想法，通过诚挚的眼神、友善的动作给与对方信任感。做到这三点，我想同学间即使有再大的矛盾也能做到有效沟通，加强互信与理解，最终解决矛

盾、增进友谊。

当然，具有同理心，不仅可以增进同学间的感情，还有益于我们与父母、老师的关系。当妈妈偷看你日记、翻看你的手机时，先别着急愤怒，你应该想：是不是你平时与她沟通得太少而她又太想了解你了，才会出此下策呢？如果你想到了这一层，我想你一定不会跟她发生激烈冲突。再比如，课上你一直积极回答问题，但老师没有过多关注你，请不要泄气或怀疑“老师是不是不喜欢我了？”他可能是知道你已经学会了，而班上其他同学还不懂，或更需要得到老师的关注。同学们，在人与人交往的过程中，很多的冲突和冲动，都是因为缺乏同理心导致。如果我们在与同学、老师、父母的交往过程中，能多站在对方的角度思考问题，理解他们的难处，很多问题便不再是问题。

人生就是一个苏醒的过程。这个世界层层叠叠地向我们展开，这一刻迷离的面目，下一刻就会清晰；这一刻不能宽恕的人，下一刻就会得到原谅；这一刻不能接受的事实，下一刻就会变得容易理解。是的，就这样，我们不断消除着自我的狭隘、偏激和片面，一点一点苏醒着，活到老，学到老，并一直醒悟到老。

其实，心理健康教育除了这一主题外，还有很多，例如如何管理和控制情绪、良好学习习惯的养成教育、学生受挫能力的培养、以及自我认知教育等等，都与同学们的学习和生活乃至一生的成长息息相关。

一直以来，我校秉持着“成材先成人”的教育理念，以提高学生的心理健康水平，培养身心皆完整的人为教育初心，设置在各年级的成长驿站、心灵小屋、阳光小屋，都是大家舒缓负面情绪、缓解压力的好地方。同时，在学校办公楼五楼更是有精心打造的专业心理成长辅导中心，自开办以来已有不少同学到这里寻求过帮助，如果大家对心理健康方面有兴趣、有困惑，欢迎大家常来中心学习和咨询。

为了进一步让大家更加关注和了解心理健康问题，五月，我校第四届心理健康月“拉近心距，向阳生长”主题活动已全面启动。下面我简单介绍本届心理健康月的系列活动：

1、初一、初二年级心理健康普测，通过专业心理量表来客观了解同学们的心理健康情况。

2、组建学生心理辅导团队，在各班推选一名心理委员，负责跟进班级的心理活动、关注班级班风建设，营造积极健康的班级心理氛围。本周我们会组织专业心理培训，以便更好地疏导和帮助班上同学。

3、祝福中考系列活动，将在5月24日当天在澄池边举行“千人祝福学长学姐”活动，并将以此为主题举行创意海报评选活动，优秀作品于5月24日展出。今天的你就是明天的我，欢迎初一初二年级的同学们积极参与，写下对即将冲刺中考的学长学姐的美好祝福，初三的同学也可写下此时此刻对自己的心里话。同时，那一天，还会有趣味心理图片展，相信大家看了之后会觉得其乐无穷。

4、亲子心理辅导。针对年级里有比较严重的亲子矛盾的同学，我校心理中心将以一对一个别辅导、团体辅导两种形式进行亲子心理辅导，帮助改善亲子关系，进一步形成家校教育合力，促进同学健康成长。

5、5月底，将举行初三年级考前心理讲座及团队心理辅导，帮助初三同学缓解紧张的考试压力、尽情释放积压情绪，便于之后大家以最好的心理状态迎接中考。

希望同学们在紧张的学习之余，多多参与到丰富多彩的心理活动中来，感受愉悦、积极的氛围，放松心情、释放压力。期待你们的参与！

心理健康讲话稿篇五

尊敬的老师，亲爱的孩子们：

大家早上好！今天我国旗下演讲的题目是——注重心理健康，珍爱宝贵青春。

孩子们，生命是宝贵的，它属于我们每个人。我们热爱生命，因为生命是美好的，它令我们的人生焕发出熠熠光彩。只有生命的存在，我们才能去实现更高的人生价值，才能创造财富，才能使世界变得更美好。只有有了同学们的欢声笑语，活泼身影，才能使我们的校园充满阳光，充满生机。

第一，我们要学会主动获取心理健康知识，阅读有关心理的书籍，听有关心理健康的讲座，积极参加各类活动。

第二，当我们有烦恼时，学会寻求心理帮助，勇敢地敞开心扉，释放你的压力。

第三，多与人交流，菁菁校园，青葱岁月，不论年龄，让彼此畅叙衷肠，分担痛苦，分享快乐。无论流泪还是微笑，让我们并肩走过。

最后，多读好书。或许我们不能掌握生命的长度，但我们可以挖掘生命的深度；不能控制生命的外延，但我们可以丰富生命的内涵。好的书籍如同一缕阳光，能帮助我们化黑暗为光明。

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！雨果说“世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵”。人生旅途，漫漫长路，让我们从心开始，缔造阳光的心态，珍爱宝贵的生命，燃放生命的意义之花吧！

心理健康讲话稿篇六

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！我是初二4班的刘xx今天我国旗下讲话的主题是“呵护心灵，健康成长”。

时光如水，生命如歌。转眼间我们已成为成熟的中学生了。如果我问你“你健康吗？”你一定会说：“我当然健康了，瞧，我壮得很呢！”可是，“壮得很”只能说明你生理健康而已。其实，一个真正健康的人不仅生理要健康，心理也要健康。众所周知，一个心里装着假丑恶的人，即使他的体格怎样强壮，也不能说他是一个健康的人。联合国世界卫生组织提出过一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”生理健康我们可以通过身体锻炼来实现，但心理健康却需要我们精心的呵护。因为一个人的内心世界是非常复杂的，所以我们要更加重视我们的心理健康。

那么，怎样才算心理健康呢？首先心理健康的同学有着正确的人生态度。拥有正确人生态度的人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，既有远大的理想，又有实事求是的精神。其次，心理健康的同学有着良好的心境。他们有自知之明，对自己的外貌、德才学识有正确的认识。他们既不会被赞扬、歌颂冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，他们客观的对待别人的评价，并从中吸取有益的东西。他们不骄傲自大，也不自轻自贱。对自己的优点与不足有清醒的认识，对父母、老师、同学也有一种客观的、全面的评价，因而他们的心境总是满意的、愉快的。第三，心理健康的同学有着和谐的人际关系。他们能感恩亲情，能珍惜同学之间的友情，能尊重老师的恩情。人际关系和谐了，心情当然就比较舒畅了。第四，心理健康的同学有良好的个性，统一的人格。他们不追求怪异的发型、另类的打扮和出格的言谈举止。他们做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，勇敢而不鲁莽，始终保持坚强的意志，诚实、正直的作风。

同学们，无论你在何时，都要关注自我，不仅要关注自身的身体成长，更要关注自己的心灵成长。如果发现自己出现了一些心理上的困惑自己没办法解决，我们可以求助于他人，父母、老师、心理老师都可以为我们提供帮助。只有心灵健康了，我们才能更好的适应环境，更好的与他人相处，更好的学习和生活，不断的实现自我。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

心理健康讲话稿篇七

早上好。

今天，我在国旗下讲话的主题是“做个心理健康的孩子”。一个人的健康包括两个方面：一个是身体健康，一个是心理健康。今天我们主要讲心理健康，那么，怎样去判断我们自己的心理是否健康呢？下面，我从我们小学生的社会适应、人际关系、自我认识、学习生活四方面进行分析，同学们请认真听听，对照自己是否符合心理健康的要求。

第一个方面是学习生活。学生的主要任务是学习知识，心理健康的学生首先是能够学习的，能在学习中获得智慧和能力，并将学习得来的智慧和能力用于进一步的学习上面。下面是与学习有关的心理健康的标准：、是能自我满足。这里所说的满足感，实际上就是一种学习上成就感。每个人都希望成功。有些学生，对自己的要求过高，一心想成为全班第一、第二，结果总是对自己不满意；而有些学生却不想有所作为，认为反正自己不行，对自己丧失了信心，甘于落后。这种过于强烈和过于落后的学生都不能算是心理健康的学生。因为大部分心理健康的学生都是能在学习中获得自我满足感，从而不断增强自信心。、是能排除学习中各种忧虑。例如：有些学生考试不理想就会很不开心，害怕老师和父母的责备，甚至出现焦虑。结果焦虑过度，甚至害怕回学校，对学习产生逃避的心理。而心理正常的学生虽然在学习中也有烦恼，

但会采取积极的方法，会摆脱这一消极情绪。

第二方面是人际关系：心理健康的学生既有好朋友，又乐于与人交往。能与父母形成良好亲子关系，与老师形成良好的师生关系，与同学形成良好的同伴关系。我们常发现有些同学喜欢独来独往，把自己封闭起来，这些都是人际关系不健康的表现，不能算是心理健康的学生。

第三方面是自我认识：心理健康的学生，不但能了解自己，而且能接受自己，接纳自己的不足和缺点，并努力谋求自己的最佳发展。甚至有些学生对自己无法弥补的缺陷，也能安然处之，有时还会自我安慰。而有些学生，一次考试考砸了或做了错事之后，总是极力地找各种借口为自己开脱，或隐瞒同学和家长。还有些学生总是不承认自己某些方面的缺点，总是觉得自己是正确的，别人都在冤枉他。这些都不算心理健康的学生。

第四方面是社会适应力：人是生活在现实环境中的，社会适应能力对个人的生活和学习有重要意义。所以心理健康的学生都能了解现实，正视现实，能在现实生活中找到自己的位置。而对生活和社会适应不良的学生就容易产生出各种心理问题。例如：有些学生沉迷电脑游戏，沉迷虚拟世界里，对现实的学习和生活都不感兴趣。这些都不能算是心理健康的学生。

最后，在这里我希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。

心理健康讲话稿篇八

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！我是心脏启动心理学会会长李宇。今天我演讲的主题是《从心起步，健康成长》。

如果我问你“你健康吗？”你一定要说“我当然健康。看，我没事！”但是，“很好”只能说明你身体健康。事实上，一个真正健康的人不仅身体健康，心理也健康。众所周知，一个心里有假丑的人，再强壮的体质，也不会因为心理不健康而成为一个健康的人。联合国世界卫生组织提出了一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”。以我身边的一些同学为例。他们经常想着玩手机和电脑，很少去想自己该做什么。作为一名中学生，他不担心学习，总是过着悠闲的生活。他心中没有崇高的理想。我觉得他至少不是一个快乐的中学生。

心理健康的中学生是什么样的？

首先，我们要有正确的生活态度。有正确生活态度的人，对身边的事情有清醒的认识和判断，有远大的理想和实事求是的精神，对自己的阶级也很敬业，很负责。

其次，心理健康的学生有一个满意的心态。他们有自知之明，对自己的长相，节操，学识有正确的分析。被别人的评论包围，不会被表扬和表扬冲昏头脑，不会被批评和指责所困扰。他们可以从别人的评论中学到有用的东西。他们既不傲慢也不自卑。他们总是信守诺言，友好地欢迎人们。对自己的优缺点有清晰的认识，对自己的父母、老师、同学有客观全面的评价，所以总是很满足，很开心。

第三，心理健康的学生人际关系和谐。他们能体谅父母的亲情，珍惜同学之间的友谊，尊重老师的恩情，所以永远是爱而不是恨。当我们的人际关系和谐时，我们的心情自然会是珍妮弗，我们的心理也会处于健康的状态。

最后，心理健康的学生，人格好，人格统一。他们不追求怪异的发型、另类的服装和不寻常的举止。他们可以自信但不傲慢，热情但不轻浮，坚韧但不固执，礼貌但不虚伪，勇敢但不鲁莽，始终保持坚强的意志，诚实正直的作风，谦虚开

朗的性格。

同学们，无论什么时候，你都要学会关注自己，不仅要关注自己的身体成长，还要关注自己的精神成长。只有内心健康，才能积极乐观的生活，才能真正的健康成长。记得在去年的运动会上，我第一次感受到了前所未有的紧张。作为班长，我站在队伍的最前面，面对着我们位置前面的评委，双腿开始发抖。但是因为心理课的帮助，我试着通过观察自己的呼吸来让自己平静下来，我在心里坚定的相信自己。终于，我做到了。我带领同学完成了比赛。即使当时很害怕，但我看到了紧张。我与紧张和谐相处，紧张成了我的朋友。它成了一种力量，给了我很大的帮助。这件事，让我知道心理学可以用在生活的很多地方，心理学就是生活。

为了保护我们幼小的心灵不受伤害，我们必须给它“多浇水”、“多施肥”、“多除草”。这样，我们的“小灵魂树”才能健康成长为“参天大树”。心脏开始是为了帮助学生关心他们心中的小树而创建的。位于知行大厦二楼，那里有一条温暖的心理走廊，尽头是“前程似锦，又一村”的心起点心理房。到了那里，你会觉得轻松愉快，走进心理室，感觉温暖如家，心理老师像朋友一样亲切。走下楼梯，我们可以看到广阔的天空，一张白色的沙发，柔软的枕头和安静的书架。这是我们心中的港湾。邀请你分享快乐，也可以分享困惑。让我们敞开心扉，创造美好生活，从内心出发，让心灵蓬勃成长。

我的演讲结束了，谢谢！

心理健康讲话稿篇九

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！

心理健康讲话稿篇十

各位老师、同学们：

早上好！

今天是5月25日，全国大中学生心理健康日。世界卫生组织曾提出过一个响亮的口号：“健康是人类的第一财富，财富的一半是心理健康。”的确，心理健康与生理健康同样重要，甚至更重要。同学们正处在人生的黄金时期，正在为三年和三十年后的目标而努力着。拥有了健康的心理，你便拥有了成长的雨露；拥有了健康的心理，你便拥有了生命的阳光；拥有了健康的心理，你便拥有了人生的智慧。

根据我的调查了解，我们学校绝大多数同学在心理健康方面表现是良好的。我看到：同学们每天早晨走进校园是抬头挺胸的；与老师打招呼是微笑的；走进考场是充满自信的；面对失败是乐观开朗的。

现在的季节充满生机与活力，但也容易感冒。和身体一样，正值青春年华的你们，阳光的心灵偶尔也会“感冒”。你也许有不被人理解的痛苦；你可能感到孤独而无人倾诉；你也许会因一次次的失败感到自卑甚至绝望。

其实，这样的成长过程我们每个人都经历过，大家不必过于担心。失望、烦恼、悲伤是人性的一部分。偶尔的心灵“感冒”是正常的，心理健康是一个动态发展的过程，没有绝对

的心理健康。身体感冒了，绝大多数时候可以自我治愈。心灵的“感冒”也一样，同学们可以通过自我调节，自我疏导来解决。如果我们无法独自面对时，我们可以求助于他人，学校的健心苑就有专业的心理老师。当然，在所有能给予你温暖和帮助的人当中，一定不要忘记最重要的那个人——就是你自己。对付疾病最好的方法是锻炼身体，提高免疫力，同样，提高心理免疫力最终要靠我们不断培养自己良好的心态。

培养自己良好的心态，需要我们乐观的对待人生。凡事多用积极的思维去思考，向好的方向去努力争取。同样是半杯水，乐观的人会高兴还有半杯水，消极的人会伤心只有半杯水了。面对困难，我们应该坚信，不管下多久雨，天总会放晴的。

培养自己良好的心态，需要喜欢你做的事，而不是做你喜欢的事。从人的本性来说，多数人都是更喜欢玩而不是喜欢刷题、工作。但我们要过得有价值，有尊严，就必须选择做更有意义的事。所以我们要喜欢现在的学习生活，包括考试。只有你喜欢它，你才会做得更好。

培养自己良好的心态，需要我们接受自己。每个人的长相、性格、能力都不同，不管怎样，我们都是这个世界上独一无二的，所以我们要珍爱自己，珍爱自己的生命，珍惜自己拥有的一切，努力去做那个最好的自己，而不是一味的与别人去比较。

培养自己良好的心态，要常怀一颗感恩的心。我们应该少一点埋怨，多一点感激，我们应庆幸有一个和平安定的学习环境，我们应感激父母把我们送到一流的学校来读书，我们应感谢那么多恪尽职守的老师在为我们默默地奉献。

培养自己良好的心态，需要接受失败。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，挡住你前进的脚步。正如佛教所说：您永远要感谢给你逆境的众

生。

培养自己良好的心态，需要学会坚持。连续18年闯入季后赛，五夺总冠军的美国职业篮球队马刺队的更衣室有一段名言：“我无助沮丧的时候，看到了小石匠在不停的敲打石头，似乎敲打了上百次也没能在石头上留下任何裂痕，但就在他敲第一百零一下的时候，石头突然裂成了两半，我知道，不是那一下击碎了石头，而是前面的努力共同作用的结果……”——这就是著名的“小石匠精神”。我们的学习也是这样，每天一点点的学习，好像没有显著变化，似乎看不到成果，但终有一天，你会发现自己化茧成蝶。

心态决定命运！同学们，你不能决定生命的长度，但可以改变它的宽度；你不能左右天气，但你能改变心情；你不能改变容貌，但你能展现微笑；你不能预知明天，但你能把握今天。

同学们是5月的花海，用青春拥抱时代，畅想未来。同时，5月也是发展和锻炼我们的好时节。同学们刚刚经历了期中考试的洗礼，心中必然有各种感受；5月是高三、高二学生厉兵秣马，冲刺高考、学考的时期，我相信这段时间你们会承受更多，成长更多，也必将收获更多。

同学们，请你相信，能打败你的，没有别人，只有自己；能保佑你的，不是上帝，是你强大的内心。让我们关注心理，和谐成长吧！

谢谢！

心理健康讲话稿篇十一

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，从没胜过玻”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！

心理健康讲话稿篇十二

老师和学生：

大家好！

今天是5月25日，是全国大学生心理健康日。随着心理健康教育的普及，许多中小学将5月定为学校心理健康活动月，5月25日定为心理健康活动日。“5.25”是“我爱我”的谐音，它的确切含义是爱自己以便更好地爱别人。心理健康的第一标准是认识自己，接纳自己，体验自己存在的价值，以尊重、友谊、信任、宽容的态度与他人相处，付出爱与友谊，与他人共同努力。所以我今天演讲的题目是《关注心理健康，阳光成长》。

心理学家告诉我们，人类的健康分为两部分，一部分是身体

健康，另一部分是心理健康。在日常生活中，人们往往重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担沉重，生活节奏日益加快，人与人的交往日渐增多，人际关系复杂。越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重，学生中有，教师里也有。在我们的周围，有的人情绪反复无常，时而热情奔放，时而沉默寡言，闷闷不乐；有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望，整天无所事事，迷恋网吧，常常迟到旷课，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与同事、老师、同学、父母对立情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

我们怎样才能拥有健康的心理？我看主要有两方面：

第一，要正确认识自己。正确认识自己就是不要自卑，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，我们不存在差学生，只存在有差异的学生，有可能你这方面比我强，另外一方面我比你强。要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要相信失败是成功之母，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。大家是否还记得爱因斯坦小板凳的故事，当别人都嘲笑他做的板凳不好看时，他并不气馁，而是积极面对，一次做得比一次好，最终赢得尊重，也成为历史上伟大杰出的科学家。

第二，要正确与人交往。正确与人交往就是要善于建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，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，要经常真诚地对人微笑，真诚地微笑会让你充满着你的自信，也表示着你的礼貌和对别人尊重，最终你也将会获得别人的礼貌和尊重。

老师们、同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造一个健康、和谐的校园。谢谢！

心理健康讲话稿篇十三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！我是初二4班的xxx。今天我国旗下讲话的主题是“呵护心灵，健康成长”。

时光如水，生命如歌。转眼间我们已成为成熟的中学生了。如果我问你“你健康吗？”你一定会说：“我当然健康了，瞧，我壮得很呢！”可是，“壮得很”只能说明你生理健康而已。其实，一个真正健康的人不仅生理要健康，心理也要健康。众所周知，一个心里装着假丑恶的人，即使他的体格怎样强壮，也不能说他是一个健康的人。联合国世界卫生组织提出过一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”生理健康我们可以通过身体锻炼来实现，但心理健康却需要我们精心的呵护。因为一个人的内心世界是非常复杂的，所以我们要更加重视我们的心理健康。

那么，怎样才算心理健康呢？首先心理健康的同学有着正确的

人生态度。拥有正确人生态度的人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，既有远大的理想，又有实事求是的精神。其次，心理健康的同学有着良好的心境。他们有自知之明，对自己的外貌、德才学识有正确的认识。他们既不会被赞扬、歌颂冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，他们客观的对待别人的评价，并从中吸取有益的东西。他们不骄傲自大，也不自轻自贱。对自己的优点与不足有清醒的认识，对父母、老师、同学也有一种客观的、全面的评价，因而他们的心境总是满意的、愉快的。第三，心理健康的同学有着和谐的人际关系。他们能感恩亲情，能珍惜同学之间的友情，能尊重老师的恩情。人际关系和谐了，心情当然就比较舒畅了。第四，心理健康的同学有良好的个性，统一的人格。他们不追求怪异的发型、另类的打扮和出格的言谈举止。他们做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，勇敢而不鲁莽，始终保持坚强的意志，诚实、正直的作风。

同学们，无论你在何时，都要关注自我，不仅要关注自身的身体成长，更要关注自己的心灵成长。如果发现自己出现了一些心理上的困惑自己没办法解决，我们可以求助于他人，父母、老师、心理老师都可以为我们提供帮助。只有心灵健康了，我们才能更好的适应环境，更好的与他人相处，更好的学习和生活，不断的实现自我。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

心理健康讲话稿篇十四

在当今社会生活中，我们都不可避免地要接触到讲话稿，讲话稿是为发言者表达自己想要讲的话而事先准备好的文稿。你写讲话稿时总是无从下笔？以下是小编为大家收集的心理健康讲话稿，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

而学校既是老师、同学工作、学习的主要场所，又是摒弃陋习、树立健康生活新风尚的重要阵地，为此，我们向全体老师和同学发出如下倡议：

- 1、建立一种有规律的生活方式
- 2、养成一种良好的卫生习惯
- 3、形成一种科学、均衡的饮食规律
- 4、掌握一套适合自身的健身锻炼方法
- 5、拥有一些能够娱乐身心、调节大脑的业余爱好
- 6、露出一张青春焕发、乐观向上的`微笑面孔
- 7、培养一种热情、开朗的性格
- 8、保持一副坦荡、豁达的宽广胸怀
- 9、树立一种从容对待困难和疾病的心态
- 10、营造一个安详和谐、优美清新的生活环境

世界卫生组织宣言近年一再明确指出：“健康不仅仅是没有躯体疾病、不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”因此，中学生健康不仅仅是指生理、躯体方面的，而且应包括心理方面的。现代医学越来越证明，拥有一个健康的心理，对一个人的一生有着十分重要的意义，青少年时期虽不是精神疾病的多发时期，但却是不健康行为的孕育期。由于中学生心理活动状态的不稳定性、认知结构的不完备性、生理成熟与心理成熟的不同步性、对社会和家庭的依赖性等，使得他们比成年人有更多的焦虑和遭遇到更多的挫折，也更容易产生心理障碍。暂时性的心理障碍若得不到及时排除，便会产生不良反应，从而影响以后心理的健康发

展，甚至会酿成日后难以挽救的心理疾病。

树立科学正确的人生观、价值观和积极乐观严整的生活态度，不断用现代文明的新成果充实和改造自己，自觉遵守和维护公共生活秩序，不断克服落后愚昧的生活习惯和心理，努力培养与时代要求相适应的文明生活习惯和健康生活心理，“从我做起、从生活小节做起，摒弃不良生活习惯，培养健康的生活方式，让疾病远离你，愿健康永伴你”。最后，让我们携起手来，互相促进、互相监督，共同创造我们自己美好的明天。

心理健康讲话稿篇十五

尊敬的老师，亲爱的孩子们：

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，可以使这个兴奋灶让位给其它刺激，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。

鲁迅先生笔下的阿q□他的精神胜利法给我们留下了很深的印象，也一直成为人们的笑料。但是精神胜利法也有它积极的一面。有些不如意的事情摆在那里，如若能改变，当然该向好处努力，如果已成定局，无法挽回，那么不妨承认现实，接纳自己，也许只是自圆其说，却可以调节自己的心理平衡，达到心理自救的效果。

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。贝多芬在双耳完全失去听力的困难中，完成了著名的《第九交响曲》；奥斯特洛夫斯基在遭遇双目失明的挫折后，仍为世人留下了不朽名著《钢铁是怎样炼成的》。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。

中期考试刚刚结束，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。中期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！