

心理健康国旗下讲话稿 心理健康日国旗下演讲稿(通用8篇)

典礼是一种庆祝和纪念的方式，能够让人们共同分享喜悦和回忆。最后，典礼总结要注重尊重和敬意，对参与者、组织者都要表示感谢和赞赏。以下是一份精心挑选的典礼范文，希望能给您提供一些写作建议和思路。

心理健康国旗下讲话稿篇一

大家早上好!

今天我演讲的题目是：《阳光心理，健康人生》。心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

由于种种原因越来越多的人产生了心理问题，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。在我们的周围，有的人情绪反复无常；有的因琐碎小事而耿耿于怀；有的人自卑，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、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。我们怎样才能拥有健康的心理？首先，要正确认识自己，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，不存在差学生，要正确面对挫折或失败，总有希望，要相信失败是成功之母。

其次，要正确与人交往，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，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。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，共同营造健康的校园、和谐的校园。

心理健康国旗下讲话稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家晚上好！今天我演讲的主题是《回首往昔，展望未来》。

xx年，我们珍惜，我们超越，我们期待，我们实现[]xx年，新中国在烈火中涅槃重生，不断战胜风雨，创造奇迹，回首一路走来的岁月，我们看到的是未来的希望。

有人说：“中国的存在本身就注定会成为奇迹，不需怀疑也不必怀疑。”的确，在这短短的xx年间，一场场的灾难给我们带来了悲痛，但是却并没有使我们意志消沉，反而更加团结了我们，凝聚了我们。我们用坚强，用信念，用爱心将灾难统统踏于足下，这股富有勇气的力量来自于一个年轻的国家，来自于一个拥有五千年灿烂文明的民族，更来自于勤劳勇敢的13亿中国人民。

时间，洗不尽历史的铅华，他见证了xx年来的起伏[]xx年间的刻骨铭心。历史早已成为过去，却需要我们去回首，去感悟。昔日的贫穷落后，过去的“东亚病夫”早已不属于我们，现在的我们已用东方神箭放飞gdp[]让它在地平线上以最快的速度上升，在联合国，在经合组织，在博鳌论坛，在金融峰会，世界从未像今天这样，四海静默，一起倾听我们的声音。

记得一位哲人说过：历史的车轮在曲折中前进。经过漫长的摸索，我们渐渐看到了曙光。哪怕雪灾降临，天寒地冻不曾摧毁我们的坚强，我们用爱心为彼此升起了冬日的旭阳。试问：有谁不会为这样一个充满温情的民族所折服。历史已经证明，再厚的冰雪，再大的地震，也会因为我们的手足之情，同胞之爱而战胜，也会因为我们坚韧不拔的信念和共克时艰的力量而阳光重现。

08年也是值得自豪的一年。奥运会的成功举办，让世界脊柱裂中国人民的微笑，记住了东方文明古国的美丽与宽广；神舟九号的成功发射，再一次到达了国人眼中那个神秘而广袤的宇宙。我们向世界证明了：梦想有多远，我们就能够走多远。

昂首阔步走在20xx年，展望未来，中华民族定能够兴旺富强，中国人民定会幸福安康。未来的中国，将会以多姿多彩的身影展现在世人眼前，以灿烂辉煌的成就屹立于世界，在历史的长河中留下属于我们的故事。

总结xx年的经验，回味xx年的风雨，赞美xx年的辉煌，铭记xx年的历史。我们幸福地感到自己是一名中国人，一个龙的子孙。回味共和国的xx年。我们感悟太多，感动太多，要感谢的也太多。站在历史的十字路口，回首，展望，我用一颗十七岁的心祝福我的祖国越来越好，越来越强！

谢谢！

心理健康国旗下讲话稿篇三

各位同学，各位老师：

早上好。今天国旗下讲话的内容是：小学生心理健康

什么是小学生心理健康的标准呢？

- (1) 具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；
- (2) 能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；
- (3) 能承受挫折；
- (4) 能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；
- (5) 人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；
- (6) 具有健康的生活方式与生活习惯；
- (7) 思维发展正常，并能激发创造力；
- (8) 有积极的人生态度。道德观、价值观和良好的行为规范。

那我们怎样做才能拥有健康的心理？

首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生。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。

其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。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，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

各位同学，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，共同营造健康的校园、和谐的校园。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。

此外，以“金色童年 幸福成长”为主题的宜兴市荆溪小学校园艺术节在上周朗读比赛中已经拉开帷幕，本周及下周我们将分别举行个性化读书活动、社团书画展览、民乐展示活动、少先队手抄报展览活动、六一欢庆活动等，希望各班认真组织，在校园内营造浓郁的艺术氛围，每一位少先队员都积极参与，不断提高自身艺术素养。

我的讲话到此结束，谢谢大家。

心理健康国旗下讲话稿篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是五(3)班的___，在国旗下我演讲的题目是《校园安全，从我做起》。

做一个健康和快乐的人、做一个守纪律懂安全的人，既要学会保护好学校的财产，还要学会保护好自己，保护好我们身边的同学。

老师常常告诉我们，“人，最宝贵的是生命。生命属于我们的只有一次。”一个个惨痛的悲剧告诉我们，一定要注意校园安全，真正做到：

树立自我安全意识。

我们要有高度的安全意识、文明意识，各班对本教室里的各种教学设施、用电设备，进行一次安全隐患的排查，若发现

问题，请及时向老师汇报，防患于未然。

提高个人思想素质

团结同学，和同学和睦相处。严禁打架、骂人。不因小事和同学争吵，不在校园内外发生暴力行为，争做文明的小学生。

关注课间安全。

课间不做剧烈的活动，避免发生各种伤害事故；上下楼梯靠右走，做到“右行礼让”；不追逐，不打闹，不扶划楼梯，不攀上门窗、栏杆玩耍。

遵守交通规则和交通秩序

来校、回家路上服从路队管理，文明行路，靠公路右行。途中不要随意和陌生人说话，更不能和陌生人一起离开。

讲究饮食卫生，养成良好习惯

不吃腐烂变质食品，不吃零食，不喝生水，不买校外摊点上的食物，不暴食暴饮；不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑。

提高“防火灾、防触电、防侵害”意识

不吸烟、不玩火，不焚烧废弃物；不随意触摸各种电器，不接受陌生人接送与来访，遇到形迹可疑的人要及时报告家长或教师。

学会自护自救，提高防御能力

学会简易的防护自救方法，遇到突发事件要冷静对待；敢于批评、指正一切违反安全要求的行为和现象，做维护校园安全的主人。

加强自我防范意识

注意公共场所的人身和财产安全，如果遇到坏人坏事要冷静、机智，要敢于见义勇为又要量力而行，要及时拨打110报案。

讲好个人卫生，远离疾病困扰

天气渐热，又正值手足口病的爆发性季节，希望同学们要注意个人卫生，勤洗手，勤洗澡，勤换衣服，教室常通风，勤消毒，做好各种防范措施。

同学们，只要你平时养成良好的学习习惯和文明习惯，就能形成一种积级向上的健康文明行为，希望全体同学从规范做起，从文明做起，让我们一起安全着、快乐着，共同度过这快乐的时光。

谢谢大家！

安全教育演讲稿五

每年3月份最后一个星期一，是全国中小学生安全教育日。今天是3月29日，是第十五个全国中小学生安全教育日，今天我们就来好好说一下安全的问题。

对于每个人来说，生命都只有一次。注意安全，就是善待和珍惜生命的一种有效途径，而在现实生活中，并非人人都具有较高的安全意识，甚至可能你还会否认它的重要性。鉴于此，我在这里向全校同学发出倡议：

一、树立自我安全意识我们要有高度的安全意识、文明意识，要时时想安全，事事讲安全，树立自我安全意识，让安全走进我们的生活，充分认识到安全工作的重要性和紧迫性。各班同学要协助班主任对本班教室里的各种教学设施、用电设备进行一次安全隐患的排查，若发现问题，请及时向总务处

汇报，防患于未然。

二、提高个人思想素质团结同学，和同学和睦相处，善于化解同学之间的矛盾。严禁打架、骂人。打架往往是从骂人开始的，而有些同学骂人已成口头禅，极不文明。我们应做到不因小事和同学争吵，不打架斗殴，不在校园内外发生暴力行为，争做文明的中学生。

三、关注课间安全同学们上下楼梯要有序，切不可急步上下，要养成上下楼梯靠右行走的良好习惯，防止校园拥挤踩踏事故。在雨天，楼梯会很滑，请同学们在行走时务必轻脚慢步。大家课间要注意文明休息，不追逐嬉戏，不打闹，不攀高，不拥挤，不抢道；不在教学楼内打球、跳绳、踢毽子。

四、注意运动安全上体育课和课外活动前要作好准备活动，要严格按照体育老师的要求去做，切不可做危险的动作，运动时要注意不要剧烈碰撞，以免撞伤或摔伤。当然，体育课也应遵守学校课堂纪律，上课不吃东西，不乱扔垃圾。

五、遵守交通规则和交通秩序上学、回家做到文明行走，不骑车带人；不乘坐无牌无证车辆，不乘坐超载车辆；不得两人成排，三人成行，要靠公路右行。

六、讲究饮食卫生，养成良好习惯拒绝三无食品，不吃腐烂变质食品，不偏食，不暴饮暴食；不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑。

七、学会自护自救，提高防御能力学会简易的防护自救方法，遇到突发事件要冷静对待；敢于批评、指正一切违反安全要求的行为和现象，做维护校园的主人。

老师们，同学们，让我们共同努力，创建和谐校园、平安校园！让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们的校园正真成为全校师生安全的港湾，和谐的乐园！谢谢！

心理健康国旗下讲话稿篇五

尊敬的老师、亲爱的. 同学们:

大家好!我是心起步心理社的社长潘铁铮。

今天，我在国旗下讲话的主题是《从心起步，健康成长》。

如果我问你“你健康吗?”你一定会说：“我当然健康了。瞧，我好得很呢!”可是，“好得很”只能说明你生理健康而已。其实，一个真正健康的人不仅是生理上的健康，同时心理也要健康。众所周知，一个心里装着假丑恶的人，无论他的体格怎样强壮，他也不会是一个健康的人，因为他的心理不健康。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!”。

就拿身边的有些同学来说吧，他们常常想着玩手机、电脑，很少花心思来想一些自己该做的事情。作为一位中学生不为自己的学业担忧，总是懒懒散散的过日子，心中已经没有了远大的理想，我想他至少不是一个幸福的中学生。

那心理健康的中学生是什么样的呢?

首先，我们有着正确的人生态度，抱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，对自己在班级上的也十分敬业地认真负责。

其次，心理健康的同学有着满意的心境。他们有自知之明，对自己的外貌、德才学识有正确的分析。他们在别人的议论包围中既不会被赞扬、歌颂冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，他们能够做到从别人的议论中吸取有益的东西。他们不骄傲自大，也不自轻自贱，对人总是言而有信，善气迎人。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。他们能体谅父母的亲情，能珍惜同学之间的友情，能尊重老师的恩情，因此他们总是受人喜爱而不是令人厌恶的。当我们的人际关系和谐了，心情自然也会较为舒畅，心理就会处于健康的状态中。

最后，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。他们能够做到自信而不狂妄，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，谦虚、开朗的性格。

同学们，无论你在何时，都要学会关注自我，不仅要关注自身的身体成长，更要关注自己的心灵成长。只有心灵健康了，我们才能活得积极乐观，我们才能真正健康成长。记得在去年的运动会上，我第一次感受到史无前例的紧张，作为班级的领操，站在队伍的最前方，我们位置的前方正对着评委，我的腿开始瑟瑟发抖，但是，因为心理课给我的帮助，我尝试着用观呼吸的方式让自己冷静下来，心中也坚信着自己，最后，我做到了。我带领着班级的同学完成了这次比赛。即使那时心中有所畏惧，但是，我看见了紧张，我和紧张和谐相处，紧张就成为了我的朋友，他变成了一份力量，给了我极大的帮助。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。

为了呵护好我们幼小的心灵，使它免受伤害，我们必须给它“多浇水”、“多施肥”、“多除草”。这样我们这棵“心灵小树”才能健康地成长为“参天大树”。心起步正是为了帮助同学们呵护心灵小树而创造的，它在知行楼二楼，那里有一条温馨的心理长廊，尽头是那“柳暗花明又一村”的心起步心理室，一方小天地，来到那里，便会觉得心旷神怡，

走进心理室，温暖如家，心理老师亲切如友人。走下楼梯，眼见“海阔天空”，一张白色的沙发，软软的靠枕，安静的书架，这里是我们心灵的港湾。邀请你来分享快乐也可以分享困惑，让我们打开心扉，缔造美丽人生，从心起步，让心灵小树茁壮成长。

我的演讲结束了，谢谢大家！

心理健康国旗下讲话稿篇六

尊敬的各位领导、亲爱的同学们：

大家上午好！我是___，今天我要演讲的题目是让花开的更灿烂。

告别了中学时代，迈进大学校门，人生的历程翻开了新的一页，人生的道路跨入了新的阶段。面对崭新的学习环境，同学们既会充满好奇和兴奋，也容易遇到不适和困难。作为一名大学生应该有积极健康向上的心理，但是我们在现实中却存在着许多的问题。以下是我所总结的几个方面：

一、生活适应问题

这一问题在大一新生中表现最为突出。新生来自全国各地，以往的家庭环境、受教育环境、成长经历、学习基础等相差很大。来到大学后，在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都面临着全面的调整和适应。由于目前大学生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱，所以，在大学中，生活适应问题广泛存在，有的思家、恋旧，常常偷偷以泪洗面；有的厌学、彷徨、沉溺于无所事事；有的失眠、抑郁、在焦灼中挨度日子；更有的则想休学、退学。

二、学习问题。

大学生的主要任务是学习，学习上的困难与挫折对大学生的影响是最为显著的。大量的事实表明，学习成绩差是引起大学生焦虑的主要原因之一。虽然大学生在学业方面是同龄人中的优秀者，但由于大学学习与中学存在很大的不同，所以很多学生存在学习问题，包括学习方法、学习态度、学习兴趣、考试焦虑等。

三、人际关系问题。

受应试教育的影响，多数学生较为封闭，人际交往能力普遍较弱。进入大学后，如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同，再加上青春期心理固有的闭锁、羞怯、敏感和冲动，都使大学生在人际交往过程中不可避免地遇到各种困难，从而产生困惑、焦虑等心理问题，这些问题甚至会严重影响他们的健康成长。

四、恋爱问题。

五、择业问题。

职业选择方面的心理冲突往往出现在高年级学生中，经过三年或者四年的苦休苦练，总希望让自己找到一份满意的工作，他们会考虑个人理想、收入多少、社会声望、工作条件、发展前途等因素，而如今社会竞争激烈，用人单位的要求也越来越高，加之很多大学生在校时一心只读圣贤书，与社会接触少，对社会缺乏真正的了解，这些情况导致大学生在找工作时觉得不随人愿，与自己想象中的差距太大，从而失落、不安、彷徨和焦虑。

而对于这些问题如果没有及时加以调整将会带来很严重的后果：前段时间报道的日本留学生因生活费的事起了一点小争执，该生在候机厅对其母亲连捅8刀!!!对此我们真的很震惊，我们能说他的心理是健康的吗?前不久，北大一名学生涉嫌砍

死同班同学的消息，令公众为之震惊。

“远亲不如近邻。”但对当代大学生来说，“近邻”往往不一定能“先得和睦”，反而因为交往的频繁，同学个性和阅历的差异，造成各种摩擦和冲突。例如，某学院机械专业本科二年级学生林某，上了大学后不知道如何与人交往，怎样处理人际关系问题使他伤透了脑筋，吃尽了苦头。上学一年多，和班上同学很不融洽，跟同寝室人发生过几次不小的冲突，后来搬出宿舍，几乎不与同班同学来往，集体活动也很少参加，与同学感情淡漠，隔阂加深，常常感到特别的孤独和自卑，情绪烦躁，长期的苦恼和焦虑使他患上了神经衰弱症，于是失去了学习信心，厌倦学习，厌恶同学，坚持要休学。

要举的例子真的很多很多，我们不禁要问：我们大学生的心理究竟怎么了？

大学生现在面临的压力过大，造成心理的落差比较大，与整个社会发展的形势和家庭的影响是分不开的。而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，肩负着人民的重托，历史的责任！作为新世纪的大学生，学会更好地认识自己、了解他人，开发自身的潜能，提高心理健康水平，掌握心理调适方法，优化心理健康途径，预防心理疾病，纠正不良心理，促进身心健康与人格完善，都是大学生自我修养的重要内容，也是大学生心理健康教育的重要课题。

所以我们要振作起来，调整自己。

心理健康国旗下讲话稿篇七

各位老师、同学：

上午好！

在今天国旗下讲话之前，老师想和大家一起来做个小游戏。游戏的名称就叫做《雨点变奏曲》，老师先来说一下游戏的规则。“小雨——手指互相敲击，中雨——两手轮拍大腿，大雨——用力鼓掌，暴雨——跺脚。”你们呆会儿听到老师讲小雨、中雨、大雨、暴雨，你们就作出相应的动作，听到雨过天晴，同学们就站好了。好，开始，“现在开始下小雨，小雨变成中雨，中雨变成大雨，大雨变成暴风雨，暴风雨变成大雨，大雨变成中雨，又变成了小雨，最后雨过天晴。”同学们，这个游戏好玩吗？你觉得开心吗？同学们，手指团结合作，能产生响亮的声音，我们同学们团结合作，就能取得事情的成功，团结合作是人的一种重要的心理品质，今天，老师就和我们同学们谈谈有关心理的话题。

世界卫生组织指出“健康不仅是没有身体的缺陷和疾病，而且还要有完整的生理、心理和社会适应能力。”随着时代的变迁，人们逐渐认识到，心理健康和身体健康同等重要，积极的情绪、顽强的意志、清晰的认知、健康的人格共同构成我们迎接未来社会必须具备的优良心理品质。

4.4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外登顶，可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他又一次在最后时刻把金牌拱手相让，不是输在射击技能实力上，而是输在关键时刻的心态上。奥运会正式开赛第一天，杜丽肩负着为中国军团“射”下首金的重任，但是重压之下，杜丽卫冕失败，痛失奖牌。不过，杜丽很快调整心态，在随后的步枪三姿中，他终于为中国代表团添上一金。由此，我们可以看到心理调节能力是多么的重要！

学习中也是如此，同样一次考试，一些平时学习一般的同学却能发挥出色，而有些平时成绩优异的同学可能会考的并不是很理想。面对挑战，只有始终保持平和稳定的心理状态，才能充分发挥，夺取最终胜利。

在我们同学中间还存在着这样或那样的问题：比如有的同学

不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，作业抄袭或不能按时完成，对学习缺乏自信；有的同学以自我为中心，不遵守集体规则，不能融洽地与同学相处；也有的学生会无缘无故地闷闷不乐，心胸狭窄，胆怯害羞，嫉妒他人，容易发火；还有的学生会说谎、搞恶作剧，好冲动等等心理素质不成熟的现象。

心理健康是一个动态发展的连续体，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，和我们的身体一样，我们的阳光的心灵偶尔也会“感冒”，同学们正处于人生最美好的时候，你们活泼、开朗、富有激情和朝气，然而这充满朝气的季节，也会时常飘落着苦涩的花瓣雨。身体感冒了，体魄好的人可以自我治愈，身体素质稍差一些的人则需要求助于医生，心灵的“感冒”也一样，同学们要善于自我调节，自我疏导。但是，当我们无法独自面对时，我们也要学会求助于老师、同学、家长等。

我们常说，让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心深处的困惑。让脸上失去笑容的，不是磨难，而是禁闭心灵的结果。同学们，当你有满溢的幸福需要分享时，当你有满腔的心事需要倾诉时，请别忘了，设在行政楼四楼的“知心小屋”的大门在向你敞开着！在那里，同学们可以畅所欲言，心理辅导室的老师们将耐心倾听同学们的心里话，并坚持保密的原则，帮助你战胜心理困扰，以更积极乐观的心态迎接各种挑战！

同学们，幸福离我们并不遥远，心灵的“感冒”更不可怕。让我们携起手来关注心理健康，用真诚和热情架起心灵沟通的桥梁，共同去开拓健康的绿洲，促进我们的精神健康。

最后祝我们全校师生身心健康，微笑面对每一天，天天都有好心情。

今天我讲话的主题是《关注心理健康，让微笑写在每个孩子的脸上》。我的讲话完了，谢谢大家。

心理健康国旗下讲话稿篇八

尊敬的老师，同学们：

大家好！我是来自高三(6)班的zz□今天我讲话的题目是《学会心理调节，阳光快乐成长》。

人不可能永远处于愉悦的心情中，生活中的挫折总使我们倍受压力的煎熬。然而，在压力面前，为什么有的人总是信心满满，而有的人却整日愁眉不展？有的人能够积极乐观，有条不紊地安排好自己的学习生活，而有的人却总是消极悲观地消磨时间；有的人在困难面前能勇往直前，愈战愈勇，而有的人却只是悲天悯人，自怨自艾。

身处紧张学习生活中的我们面临着诸多的压力，各式各样的压力极易使我们产生焦虑与抑郁的心态，使我们感到沮丧，失望，从而限制和扼杀了我们的潜能。因此，学会在紧迫的学习生活中进行自我调节便显得尤为重要。

何不换一个角度去看待成长之路上的挫折？繁重的课业或许使我们的每一天都过得疲惫不堪，但它亦使我们的每一天都过得踏实与安稳；与他人交流的不畅或许使我们整日郁郁寡欢，但它亦教会了我们如何去体谅他人；父母们的殷切期望或许压得我们喘不过气来，但这又何尝不散发着长辈们对我们的信任与关怀？何不怀着一颗感恩的心去看待生活中的苦难，把它们当成我们成长道路上的磨刀石。试着保持一颗平常心，去拨开烦躁，焦虑的云雾，正视现实，勇敢地面对挑战，奋力一搏，享受生命中不断起伏，不断超越的欣喜。

当然，我们不仅要学会调节自己的情绪，更要学会释放自己的压力。跑跑步，听听歌，打打球，都不失为明智的选择。而在此，我要推荐的是另一种方法——亲近自然。大自然的奇山秀水常能震撼人们的心灵。每当你心情抑郁之时，试着游走在校园里，去看那校园里的一花一草一木。报告厅旁的杜

鹃花何时开了又谢，演播厅前的缅梣树何时又抽出了新芽？它们与我们一同忍受着烈日的烘烤与海风的吹袭，却一如既往地绽放着生机与活力，而我们却为何只因几次考试的失利便萎靡不振？你可曾登上过亦乐山的顶峰，看远处的海，水光接天，去品一品张若虚那“春江潮水连海平，海上明月共潮生”的深邃，悟一悟曹孟德那“东临碣石，以观沧海。幸甚至哉，歌以咏志”的豪迈是啊，我们是满怀着梦想与激情的一代，为何要被压力的洪荒所吞噬？压力无非是无意中强加于身上的包袱，只要合理的将它卸下，便能轻装上阵，轻舞飞扬。

人生如同一汪变幻莫测的沧海，有时会阴风怒号，浊浪排空，有时却又风平浪静，波澜不惊。而我们就如同是漂流在苦海中一叶扁舟，唯有学会心理调节，才能把握住成长的航向，阳光快乐成长，于云水深处品得成长的真谛。