

# 2023年小学春季开学国旗下讲话心理健康 (优秀10篇)

人生总结是对自己人生轨迹的回顾，有助于我们发现人生中的真谛。怎样让人生更有意义，是我们每个人都需要思考的问题。现在就让我们一起阅读一些经典的人生总结范文，相信在这些文字中能够找到一些对自己有所启示的东西。

## 小学春季开学国旗下讲话心理健康篇一

各位老师，同学们：

下午好！

我今天演讲的题目是心理健康是美丽人生的需要首先要与大家探讨的是，什么是健康。世界卫生组织给健康下的定义是：“不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”一个健康的人，应该有两个和谐：第一个是自身和谐，生理健康加心理健康。第二个是自身与外界和谐：适应自然环境和社会环境。所以，完美的健康不是单一的，而是多元的。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。心理研究也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲加倍，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

那么，我们青少年朋友如何拥有一颗健康的心态，做到身心健康呢？

第一，对自己有一个正确的认识，志存高远。

网络生活中他们能控制有度，诚信为人。他们目标远大，志向

高远，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂，他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

第二，要正视现实，勇于解决问题。

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方法，而不企图逃避，推卸责任；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。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。

第三，要乐于交往，保持和谐的人际关系。

心理健康的青少年，总是喜欢与人交往，与寻找知音，建立友情，保持和谐的人际关系。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、孤傲。他能和多数人建立良好的关系，与他人齐心协力，合作共事。“少年强，则国强；少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代青少年的心灵，我们中学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强做出贡献。我的演讲完毕，谢谢大家！

## 小学春季开学国旗下讲话心理健康篇二

老师们同学们：

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。

## 小学春季开学国旗下讲话心理健康篇三

心理健康主题国旗下讲话稿

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好，和着清晨这清澈温暖的空气，让我们的心灵一同感受着这美好的世界。

心，自我们呱呱坠地的那一刻起，便以一种强大的生命力跃动着、存在着，它安静地处于我们的胸腔里，并带有真实而炽热的存在感。然而，它不单单只是我们身体的一个部分，它还载着我们的灵魂，它用它最独特的力量饱含着我们的欢笑、我们的悲伤、我们的迷惘、我们的希望。它和我们一起从一个幼稚、天真的婴孩变化成如今的我们，站在风里遥望远方的少年。

今天我们正处于青春期的敏感时期，我们会突然发觉眼前的世界迷茫起来，我们会突然发觉父母多余起来，我们会突然发觉自己孤寂起来，我们的心情总是会如晴雨一般无常起来，朋友越来越疏远，现实越来越模糊，而心也越来越脆弱。

但是，最怕的不是这些，而是当我们发现或遇到问题时却不知如何解决，甚至没有勇气去解决，一味的逃避，心里的包袱只可能越来越沉重！

所以，在这样的一个日子里，我希望对大家说，让我们勇敢地 and 心灵交谈，让我们勇敢地面对！

我们可以寻找父母，诚恳并真挚地将烦恼诉说，他们是我们最爱也是最爱我们的人，他们的爱会像一盏明灯，照亮你前进的征路。

或者我们可以寻求老师的帮助，把自己内心深处隐藏的一切，安心地表达，老师是最好的听众，无私的他们同样会如一尾小船载着你离开迷途。

你可以在操场上奔跑打球，你可以听音乐。甚至，对着蓝天与绿荫，对着明溪与繁花，用心去体会这个世界的存在，用心去触摸它的美好，用心去感受它的多彩，你终会发现心情不禁快乐起来，而心灵仿佛经过暖阳的照射一般，再次温暖起来，不再潮湿，不再彷徨。

我们是处于成熟边缘的少年们，我们一定会经历这样或那样的问题，我们一定会遇到这样或那样的烦恼，所以，我们要学会正视问题，学会请求帮助，学会调整心态，让心灵健康快乐地成长，让我们共同去追求那最明媚的心灵的阳光。

## 小学春季开学国旗下讲话心理健康篇四

### 国旗下讲话卫生教育

讲话主题：养成良好卫生习惯，共创美好校园环境

校园是我们共同生活的地方，所以养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境是我们每个同学的责任。

什么叫习惯呢？所谓的“习惯”是指长期重复地做并逐渐养成的不自觉活动。习惯的力量很大。培养良好的卫生习惯首先应从我做起，我们应该时时刻刻提醒自己，不要随地吐痰，不要随地乱扔废物……那些看似无关紧要的“小恶”可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。我们还要制止其他同学不讲卫生的行为，看到地上有果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的“小善”可以互相促进良好卫生习惯的养成，让我们的校园更加干净整洁。其次是：我们每位同学都应该自觉地保护教室及其所在班的周围的环境卫生。通过上一周的督促检查，我们发现各班级环境卫生都做得比较好，但要坚持养成这一良好的习惯。每天走进班级里，你都会看到桌窗明净，桌凳摆放整齐，地面无纸屑。我想在这样干净整洁的环境里，就会心情舒畅，身心健康。

同学们，校园是我们的家，让我们自觉维护校园环境。努力养成不乱扔废纸、粉笔头、；不向楼下扔任何杂物；不随地吐痰等良好习惯。同时把班级和清洁区的卫生认认真真做好，并且时时刻刻保持；做到有人检查和没人检查一样干净，一样整洁。一份耕耘一份收获，只要我们共同努力，坚持不懈，我们的校园就会像花园一样一尘不染，空气清新，令人精神

爽朗。

让我们在飘扬的红旗下作出我们庄严的承诺：从现在开始，养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境！

第十周国旗下讲话—发展艺术教育提高审美情趣尊敬的学校领导、老师，亲爱的同学们：大家早上好！今天我讲话的题目是“发展艺术教育提高审美情趣”。近期不少教育界、学术界的有识之士呼吁，国民艺术教育应该成为人们关注的一个社会问题。这里所说的艺术教育，不同于培养专门艺术人才的专业教育，而是指提高同学们的文化修养、鉴赏能力、审美情趣。艺术素质教育的目的集中在人格的培养上。注重培养智力为知的素质，气质为情的素质，性格为意的素质，能力为技的素质是我们追求的目标。艺术教育是渗透性教育即在语文、数学、英语等学科教学中渗透艺术教育。它对于陶冶人们的思想情操，提高人的审美情趣，使人树立崇高的审美理想，具有其它教育所不可替代的作用。拿艺术教育中的美术教育来说，它是通过各种教学实践活动，使同学们在直接感受中了解、认识美，在感知中理解鉴赏美，在感悟中体现和创造美，从而达到较深刻的审美意。

## 小学春季开学国旗下讲话心理健康篇五

老师们、同学们：

大家早上好！今天国旗下讲话的题目是《健康阳光塑造全新自我》。

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。

现代的人们在重视身体健康的同时，越来越重视心理健康。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呢？

一、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，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。

二、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，传递快乐!享受快乐!

三、正视现实，勇于解决问题。正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的解决办法，而不企图逃避，推卸责任。

四、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，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。

同学们，让我们打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光滋润我们的心灵。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，让健康、幸福的阳光沐浴我们的生活。让我们人人都拥有一个健康阳光的心理，塑造一个全新的自我!

谢谢大家!



## 小学春季开学国旗下讲话心理健康篇六

老师们、同学们：

我今天讲话的题目是：心理健康才是真正的健康。

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。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，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，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？尤其是对于青少年来说，拥有健康的心理应该具备以下素质：

首先，对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

其次，能正视现实，勇于解决问题。

第三，乐于交往，能保持和谐的人际关系。

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。

第四，情绪稳定，性格开朗。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总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。

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。

## 小学春季开学国旗下讲话心理健康篇七

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我们国旗下讲话的主题是心理健康教育。

大家可曾听过这样一句话：“一撇一捺写个人，一生一世学做人”。不错，“人”字写起来确实很简单，但我们一生却从没有停止过这样的探索：如何做一个健康、健全的人？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。然而在日常生活中，我们常常只重视身体健康，而忽视了心理健康。

那我们怎样才能拥有健康的心理呢？

1、要正确认识自己，不自卑，不自负，相信自己，天生我材必有用。

我们经常听见有的同学抱怨，学习成绩不好，压力大；有时也

会因为一些同学之间的小矛盾而闷闷不乐。实际上，人生的路总是要经历无数风雨与坎坷，只要我们始终坚定自己的信念，追求自己的目标，积极地去努力，就会发现人生的天空是如此广阔，正所谓：“不经历风雨，怎能见彩虹”。

2、要正确与人交往，建立和谐的人际关系。

把你的爱心与大家分享，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，要知道：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，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，学会宽容，懂得谅解，你会进步的更快。

3、我爱我，还需要常说谢谢。

当我们经常说谢谢的时候，这不仅给别人一种彬彬有礼的感觉，更会给自己一些积极的心理暗示：有那么多人为我服务，那么人关心我，那么多人帮助我，那么多人给我提供方便……当我们向别人说谢谢的时候，对方会有被尊重、被肯定的感觉，这种感觉是积极人际交往的催化剂。当我们对父母说谢谢的时候，我们懂得了父母工作的艰辛；当我们对老师说谢谢的时候，我们明白了老师的一片苦心；当我们对同学说谢谢的时候，我们记住了同学的帮助与关爱……当我们常说谢谢的时候，我们就等于把生活中很多的“理所当然”变为了“我真幸福”。

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，做一个身心健康的人。最后，祝每个同学都有一个良好的心理状态，每天都能感受幸福，快乐成长！

## 小学春季开学国旗下讲话心理健康篇八

健康是一个人最大的财富，是幸福的基础，有一个健康的体

魄，是很重要的。今天小编为大家带来的是关于国旗下讲话的范文，希望对大家有所帮助！

老师们，同学们，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，我从我们小学生的学习、人际关系、自我认识、社会适应四方面进行分析，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。学生的主要任务是学习，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：

1、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。

2、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。

老师，同学们：

早上好！今天我讲话的题目是“做一个心理健康的学生”。如果我问大家一个问题：“什么是健康？”相信多数人一定会说：“健康就是没有病呗！”的确，长期以来，人们健康的观念局限在“生理疾病”方面。其实，一个健康的人既是“生理健康”的人，更应是心理健康的人。积极的情绪，顽强的意志，清晰的认知，健康的人格，共同构成我们优良的心理素质。

在美国，一个成功者身边总有两个人，一个是律师，一个是心理学家。这充分说明美国人是十分重视心理健康问题的。

心理健康不仅与疾病、事业的成功有关，还与我们的生存息息相关。杭州有个9岁的孩子叫张毅，小学三年级，学习优秀，班长、中队长，1989年2月2日上午，被学校评为“三好学生”。当天中午，姐姐张萍带4块糖果回家，分给张毅两块，要留给妈妈两块，可张毅不干，坚持全部都要，并大发脾气，还踢了姐姐，然后自己跑到楼上，反锁在屋内，用红领巾吊死房间里。这是多么惨痛的教训啊！

一位著名心理学家认为：一个人事业的成功，只有15%来自于知识和专业技术，而85%要靠个人良好的心理素质。

同学们，“大浪淘沙”是社会进步和人生发展永恒不变的规律。只有我们拥有积极的情绪，顽强的意志，健康的人格，我们才能更好的迎接未来社会的挑战。

最后，祝愿同学们能保持健康的心理，走向成功的人生。

谢谢大家！

平庸就是无能，放弃就是失败，我们不甘平庸，永不言弃。但现实生活中，失败平庸屡见不鲜，主要是心态有问题。遇到困难，他们总是挑选容易的倒退之路。“我不行了，我还是退缩吧。”结果陷入失败的深渊。成功者遇到困难，仍然保持积极的心态，用“我要！我能！”“一定有办法”等积极的意念鼓励自己，于是便能想尽办法，不断前进，直至成功。

在同学们的学习历程中，有一种普遍存在的心态，寄希望有一种走捷径的学习方法，使自己能够成绩迅速提高，后来居上。一旦遭遇挫折，便失去对学习的热情，进取精神大减，直至自暴自弃。这就是一种急于求成，急功近利的消极心态。

心态对一个学生的学习效果的影响是至关重要的。心态决定生命的高度，如果你以积极乐观的心态面对每一项学习任务 and 人生课题，那么你的学习兴趣会随之提高，学习效果也会

随之提高，人生就会愈加辉煌。因此，一个人能否成功，关键在于他的心态。成功人士与失败人士差别在于成功人士有积极的心态。

怎样才能使自己具有积极的心态呢？很重要的一个方法就是善于利用积极的心理暗示。一个医生朋友曾告诉我：有些病人来看病，本来他是不需要吃药的，但是我给他们开一点药才放心地离开，当他吃了我开出的药之后，还告诉我，你给我开的药很灵验，我吃完之后就立马见效了。其实我开出的药并不是真正的药，药片是淀粉作的，针剂是蒸馏水，胶囊里装的是糯米粉，在服用了这些“药”以后，确实有很多人因此痊愈了。反之，患者如果被告知这些“药”的真相，就不会有任何效果。这是为什么呢？实际上，这就是心理暗示的作用。一位博士曾经向我讲述他当年考研时的故事：“本科的时候，我的外语是俄语，成绩一向不错；可当我决定考研的时候，却发现我所报考的专业要求的是英语成绩，要知道，在英语方面，我完全是一片空白！”然而，他并没有因此感到沮丧，反而决心接受这个挑战。“那个时候，我经常激励自己：我的英语是零基础，相当于一个婴儿，但我掌握的是成人的学习方法，只要我学到一点，我就能多考一分。”抱着这样轻松的心态，他从头学起了英语。两年后，他如愿考取了研究生。

其实，他成功的精神力量，就是积极的心态，或者说是内

心对一个好的结果的希望，这就是“积极的自我心理暗示”。在生活中，我们需要受到别人的鼓励，同时，更要学会自己鼓励自己，也就是进行自我心理暗示，逐步培养自己的积极心态。

## 一、积极暗示

1、对自己说一些鼓舞的话。成功者每天都对自己说：“我

行”；“我正期待着……”；“比上次情况好多了”等等，说这些话的时候最好是有声地说，请“意识”调动内心深处的“潜意识”。可以站在镜子面前，看着自己的眼睛，真诚地表述自己的愿望：“你马上要参加一场至关重要的考试了，我相信你的实力，只要肯努力，你一定可以成功的！加油！”。初次这么做的时候，可能会感到难为情，觉得自言自语有点傻；但尝试之后会发现，经过这样的自言自语，你的心情会更加积极乐观，思维、行动的效率也会提高。这样的自我暗示可以每周进行1~2次。比如在考试的时候碰到做不出来的题得时候对自己说：“这么难的题目，连我都做不出来，别人自然更做不出来，不用害怕。”遇到难题花了很多时间才做出来的时候，就对自己说：“这么难的题目，居然被我做出来了，这么巧妙的方法别人肯定想不到，嗯，这下又比别人多拿了十多分。”遇到很简单的题目，很快做出来了，我就想：“哎呀，这么简单，看来这次考试我是非考高分不可了。”总之，每做一道题，就从各个方面鼓舞自己，这样，一张卷子做下来，不论难易，都自我感觉良好。

2、在想象中预演。在一个安静、安全的环境中将自己彻底放松，并将希望达到的目标在脑海中进行清晰细腻的预演。比如，想象着自己考入了理想的学府，想象着自己在校园徜徉，想象着自己在研究室做实验等。在心里告诉自己：“这就是我的理想，我愿意为我的理想去付出去奋斗！”有了这样的心理预期，人就会有前进的动力。想象之后，脑海中会留下一个积极的记忆印痕；而在遇到真实的情境后，记忆就会被激活，从而指引人的思维和行动。

3、用语言表达出内心的感受。心理学研究中有一种“内省法”，就是让人冷静地观察自己的内心深处，然后将观察的结果如实讲出来。当我们高考信心不足的时候，与同学、朋友、老师和家长多交流，把心里话、苦衷都倾诉出来，这样会使心理上的压力得到释放。他人的安慰、鼓励和支持，有助于改变信心不足的状态。除此之外，我们可以经常看一些



高考成功者的经验文章，看看他们是怎样在自信心不足的状态下走出低谷的。同时也对自己进行这样的鼓励：我们都会遇到“拦路虎”，既然别人可以打败它，我同样也行！

4、把每一次失败都当作是最后一次。在遭遇不顺和失败的时候，试着对自己说：“这是最糟糕的情况了，不会再有比这更倒霉的事情发生了。”“既然，最糟糕的事“都已经发生了，那么以后就该，“否极泰来“了！”等等。这样做会给自己以信心，增强心中的安全感。

5、不要总强调负面信息。不要总是给自己一些这样的提醒：“昨天我有20个单词没有背下来”、“这类题我总是找不到解题思路”等等。越是这样担心的事情越容易发生，所以，聪明人应该避免用失败的教训来提醒自己，而应该多用一些积极性的暗示，如：“多背几遍我就能记住了”、“这次知道错在哪里，下次做这类数学题的时候就有经验了”等等。积极的暗示和指导，比起强调负面结果，效果会好很多。

6、别给自己贴上失败的“标签”。不要总是对自己说“我的能力实在不行”、“我缺乏解题的技巧”、“我嘛，本来就不行”、“我压根就不成器”、“那时候本应该……”、“那次要那样，说不定……”等等这样的话。要知道真正能够击倒你的人有时恰恰正是你自己。因此，不要给自己贴上“这不行、那不行”的失败“标签”，而应该多给自己一些激励与信心，所谓高考成功其实就是考生在考试中发挥出自己实际的水平。平时多吃一些纵向比较，盲目与他人攀比只能挫伤自己的信心，打击自己高考的积极性。不断告诉自己“我有实力，我有能力，我会成功，我一定会成功。”等等。

7、培养良好的行为习惯。自我心理暗示不仅仅是以上直接的潜意识的沟通，还包括很多行为习惯方面的因素，尤其是一些细节。比如，走路时挺胸抬头，会觉得自己很有精神；出门的时候照照镜子整理好仪表，会对自身形象有个积极的评价；

学习的时候整理好桌面，摆放好物品，让自己感到很从容很有条理；说话的时候清晰大方，让自己感到自信沉稳……这些看似微不足道的地方，其实都会不知不觉地影响一个人的精神风貌。

8、将失败归咎于客观原因，成功归功于主观原因 我们常常听到领导或者老师用这样话的教训自己的下属或学生：“不要老是找客观原因，要多找找主观原因。”意思是不要用客观原因来推卸责任，要从自己身上寻求改进。这话固然不假，但是很多人找主观原因往往一找就是：“我自己太笨。”

“我不是学习的料。”这种心理暗示的结果就是使你对自己越来越缺乏信心，结果每一次失败都成为你“笨”的证据，而成功则成了侥幸。抱有这样心态的人，是不可能取得成功的。真正的主观原因应该是寻找那些可以改变的因素，比如“我还不够努力。”“我在做题的时候比较马虎大意。”

“我在这上面花的时间还不够多。”这样，才能促使你在以后的学习中更加发奋，而不是自暴自弃。而且，在很多时候，失败确实是由于客观原因造成的，一味的责怪自己未必就是好事。如果你一直成绩都不错，而是某一次考试考差了，固然需要找点主观原因来寻求改进，但是也不妨找点客观原因来鼓舞自己，比如“考试前的晚上隔壁打麻将声音太吵，没有睡好。”“天气不好，影响了心情。”甚至还可以抱怨一下老师出的题目太变态，不符合教学大纲的要求，“我的基础知识很扎实，如果他真的按照教学大纲出题，我肯定会考的不错的。”这样，才能促使你在以后的学习中更加勤奋，而不是自暴自弃。而且，在很多时候，失败确实是由于客观原因造成的，一味的责怪自己未必就是好事。

9、尽量避免用消极或否定的词语。不要说：“我累坏了”，而要说：“忙了一整天，终于可以好好的休息了。”不要说：“天啊，我坚持不下去了”；而要说：“只要坚持不懈，就一定会成功。”养成使用积极语言的习惯，拒绝不停的自我抱怨。试着将所有的否定句和疑问句都改成肯定句，这将在潜移默化中改变你对世界的看法，一点一滴的赋予你积极思考

的习惯。

另外，心理暗示的特点，全在于一个“暗”字，它常常是“不走正门，而从后门”悄悄地潜入人的意识，直接对人们的情绪和意志发生作用。自我心理暗示是一种常用的心理调整方法，具有一定的心理效应：

1、镇定心情，防外干扰。尤其是在对抗、竞争的条件下，对手的好成绩，会造成你内心的紧张；即便实力超过对手，心理的紧张也会束缚你潜在能力的发挥。自我暗示在这时就能起到排除杂念、镇定情绪的作用。一位高考学生在考场上由于紧张而导致脑海中一片空白，他明白自己越紧张就越想不起来，便索性放下笔，闭上眼睛，默默地安慰自己：“别紧张，这只是一次考试而已，不是决定生死的战争，也不是我人生惟一的一条路，只是一种体验而已，我只要将自己知道的题目答出来就可以了。”睁开眼睛后，他试着镇定地看第一道题目，记忆慢慢浮现。

2、集中精力，专注某事。一些人常常在注意力应该高度集中的时候，出现心猿意马的情况。当你在紧张的备考过程中，被电视剧、游戏、上网聊天等因素诱惑的时候，学会自我暗示，或许能减轻你的痛苦挣扎。比如，你可以在心里默念：“电视剧只能让我消磨更多的时间，我愿意为梦想放弃暂时的娱乐！”就像鼓励一个朋友一样鼓励自己，你会发现面对灯红酒绿，你将不为所动。

3、暗示提醒，不犯同错。如经常提醒自己：不要总是想着自己掌握的知识还“差”多少，而应该想到自己现在已经“会”多少，从“补”的角度考虑，补一分就能多得一分。这种积极的心态会让自己充满信心。

高三是我们树立高考信心、培养正确心态的关键期，对高考成功有着至关重要的影响。在漫长的马拉松比赛中，如果你穿着一双合脚而又便利的跑鞋，那么你注定要比别人跑得轻

松、跑得愉快。高考路上，我们应该充分利用心理暗示的效应，不断地进行积极的自我心理暗示，强化信心，帮助我们克服高考过程中出现的一切困难。

## 二、充满自信

自信是成功的第一秘诀。假如一个人对自己的能力有足够的信心，他自然就可以正常的发挥出自己的水平，就不会出现在各种大考中发挥失常的情况。只有把握自信这一关键因素，才能真正在各种考验中取得成功。实际上，真正优秀的人物，必然对自己充满信心。法国总统戴高乐在小的时候，和孩子们打仗玩游戏，就坚持自己一定要当总指挥，除此之外，不愿意担任任何角色。

所以，要想获得信心，关键是要有勇气去挑战。如果一旦学习遭到挫折就自怨自艾，那就会陷入恶性循环——由于没有信心而不敢面对困难，困难越来越多，你对自己就越来越没有信心。

## 三、情绪乐观

实际上只要把一切往好的方面想，谈何失去信心，人生又何苦如此消沉，青春又何必如此苦闷。我们不能改变高考这一不可避免的事实，只有通过自己的奋斗来适应高考，用成绩证明自己的优秀，——事已至此，别无选择。佛教的教义讲究修行，也就是说要达到一定的思想境界需要做专门的练习，实际上，要具有乐观的心态，也并非与生俱来，而需要做专门的练习。学习是一件辛苦的事情，要在艰苦的奋斗中坚持下来，就要学着去练习开心。练习开心的方法很多：每天微笑，情绪低落时，走路加快步伐，昂首挺胸；宣誓、唱校歌，精神饱满，充满斗志。郁闷时，到旷野之中大喊几声，读书时，大声朗读，顿时胸中积虑就会随风而散，就像古人那样临风而啸。

当高考倒计时的钟声敲响时，那粉白的数字，在同学们的眼中可能已幻化成不同的图腾，让同学们感到紧张、焦虑、烦躁，在高考前的这段时间内，对学生来说，做好心理上的调整，比夜以继日地埋在书堆里效果更好。

俗话说“知己知彼、百战不殆”。高三学生要平稳的度过接下来的学习时光，须要先了解自己现在的状态。

考生考前心理状态怎么样？不同的学生在考前的心理状态是不一样的，通过高考专家多年的观察，总结出以下常见的几种：

**过分激动状态。**常表现为情绪体验强烈而紧张，心跳加快，情绪状态不稳定。学生如果处于这种状态，往往注意力失调，心不在焉，不能控制自己。这种状态是刺激物引起大脑皮层抑制过程减弱，兴奋过程过度升高的结果。其产生与学生的能力水平程度、复习准备情况、临场经验、个性特点和意志品质有关。

**平淡默然状态。**这种状态与过分激动状态相反，表现为情绪低落，所有心理过程都进行得非常缓慢，萎靡不振，意志消沉，缺乏信心，知觉和注意过程减弱、不果断，甚至不想参加考试。这种状态同学生大脑皮层兴奋过程下降，抑制过程加强有关。其产生是由于过度疲劳或考前复习过度而引起。从心理上来分析，往往与学生对考试的不利方面想得太多，又没有解决办法，及缺乏顽强的意志有关。

**盲目自信状态。**主要表现在对考试的艰巨性和困难估计不足，过高地估计自己的力量，盲目自信。这种状态和学生不准备动员自己的全部力量去克服困难，注意强度下降，知觉、思维迟缓有关。这种状态对学生能力水平的正常发挥不利。

**最佳竞技状态。**这种状态表现为学生对面临的考试以及对自己的能力水平有清楚的、实事求是的认识，有全力以赴参加考试和争取成功的愿望。处于这种状态的学生，注意力集中

在即将来临的考试上，知觉敏锐性提高，情绪饱满，精力充沛。大脑皮层具有与任务相适应的神经兴奋过程，这种神经过程又有最适宜的灵活性，并以相应的抑制过程来加以平衡，从而表现出思维活跃、记忆力增强等心理状态。这种状态对学生考试水平的发挥有较好的促进作用。

了解了我们考前可能会出现这几种状态，我们应如何进行心理调节呢

调节情绪，活跃思维。情绪是思维的催化剂，思维能力可以通过情绪的调节而显示出更高的效应。积极的情绪可使人精神振奋、想象丰富、思维敏捷、富有信心。消极的情绪则让人感到学习枯燥无味，继而想象贫乏、思维迟钝、心灰意懒。人在高兴时，学习的信心和兴趣会增强，学习新知识的愿望变得强烈，会感到大脑像海绵吸水一样，比较容易把知识“吸”进去。而烦恼、焦虑、愁闷、恐惧时，会降低学习的愿望和兴趣，抑制思维活动，从而影响智力发挥。

适度焦虑，激发动机。有些同学在考试之前就开始担心自己的状态，有的是因为前阶段考试成绩不好，有的是因为对未来的考试抱有很大的期待，不管是哪种情况，学生考试焦虑主要体现在对考分的过分看重，说到底是对自己未来前途的焦虑。害怕看到老师失望的目光，害怕给不了家长一个满意的交待，害怕在同学面前失去面子。虽然有学生天天挑灯夜战，但效率也不高；睡眠质量不高，失眠，作噩梦，第二天头脑昏沉沉的。过重的学习负担、心理压力、家长和社会过高的期望常使同学们的情绪处于焦虑状态。过分的焦虑会影响到学习效果，但适当的焦虑还是有必要的。焦虑是注意的基础，一定程度的焦虑情绪可以有效地调整我们的注意力，从而提高记忆效果和思维效率。心理学实验表明：焦虑水平与学习成绩呈倒“u”形关系。

日本著名的心理学家森田正夫总结的一条理论揭示了一个重要的生活哲理：只要你有取得成功的欲望，你就必然会有一

定焦虑，反之，你有一定的焦虑，就说明你有取得成功欲望的影子，谁又能够扫除自己的影子呢？这是人类心理世界的一条自然法则。

总之，焦虑尽管是令人厌恶的情绪，但在学习中又不可缺少，我们不应该笼统地把焦虑看作学习的绊脚石，而应当宽容地接受适度焦虑的出现。不允许自己的情绪有波动，不允许有焦虑，就必然会对正常焦虑的出现感到痛苦、不安。这种“对焦虑的焦虑”反而会激发过度焦虑，把自己推向考试晕场的泥潭。

无焦虑或焦虑水平过低，学习无紧迫感，对什么都无所谓，肯定学不好；而焦虑水平过高，人的精神极度紧张，又会影响正常的思维；只有处于中等焦虑水平的学生，内在的学习动力才被激发，变压力为动力，学习效果最好。

在紧张的学习过程特别是在考试过程中，一旦出现了过度焦虑的状态，一些学生会立刻感到担心，极力想排除这种反应。因为他们确实感到只要有焦虑情绪出现就无法集中注意力，就不能专心思考。在这些学生看来，这种出现在自己脑子里的东西一定会干扰自己的思维。其实这是一种常识性的误解，虽然“焦虑的发生”和“无法集中注意力”具有时间先后的链接，但是却没有直接的因果关系，因为根据意识活动的规律，不是这种负面情绪直接影响了你的思考，而是你对负面情绪状态的关注、体验和抵抗干扰了你的正常思维活动，使你不能专心思考。既然我们了解了情绪变化的规律，那么，当消极情绪出现时，就不要以主观意志对抗情绪变化的“自然现象”，而应该坚持“顺其自然”的原则，实行三不态度：不痛苦、不体验、不抵抗。

为了缓解和消除考试焦虑，可以尝试以下几个策略：

选择适合自己的目标动机水平，过强或过弱的动机水平都容易使自己产生失败体验而导致心理压力。

未来对于每一个人来说都是一个未知数，不要过多地担忧将来的事情，而应将自己的精力和时间投入到现实的生活和学习中。

积极暗示，挖掘潜能。积极的心理暗示可缓解过分的焦虑。大家都有这样的体会：一个人总是沉浸在不愉快的回忆中或满脑子都在想我怎么学不好、记不住时，情绪肯定低落，学习效率不高。当你坐在书桌前开始学习时，脑海中先浮现出令你最自豪、最愉快的画面一分钟、并在心中默念三遍“考试前我一定能复习好”“我绝对有能力学好”，然后充满信心、精神振奋地投入学习，会有明显的效果。因为在每位同学的体内都有成功的种子，也许有的还在休眠，快些把它唤醒，它会把你带向成功。

正确看待信心问题。一些同学由于付出的努力短时间内看不到效果，就对自己的能力产生怀疑，出现这种情况是由于没有树立正确的归因理念。精神分析者阿德勒在《超越自卑》一书中说：“事实上，每一个人都是自卑的，只是程度不同而已。因为我们发现我们所处的现状都是可以进一步改善的。”从这个意义上说，自卑也可以成为一个人进步的动力，人生正是在对自卑的不断超越中而渐入佳境的。

克服过重的自卑感，树立起对自己的信心，在遭遇挫折时，我建议同学们尝试以下策略：

- 1、对自己有一个客观、全面的评价。正确的认识自己才能做到“知己”，若是片面放大自己的弱势，缩小自己的强势，就将失去前进的动力，而一旦有了充分的自信，就能产生强大的内驱力。
- 2、善于将成功归结为自己的能力。
- 3、体验内心的喜悦感和成就感，要相信之所以失败是由于自己努力不够或无效努力，



- 4、制定阶段性目标。
- 5、在不断达到目标的过程中体验成就感。
- 6、乐观、平静地对待挫折，因为挫折对于成功同样是必要的。

了解了我们在高三复习过程中会出现的心理状态以及一些预防措施，我们还应该关注在学习过程中会出现的几种心理现象。

著名心理学家王极盛教授研究发现，在影响高考成绩等诸多因素中，居第一、二位的因素是考生在考试中的心态和考试前夕的情绪状态。但在生活中，一些心理现象往往会影响到人的心态，因此，我们高三学生应该及时了解和把握这些心理现象，从而提高学习的效果，增强自信心。

### 高三复习过程中要走出“高原反应”

每年高三下学期的复习阶段都有学生有越学越差的感觉，有些同学感到许多知识似乎都会，动手解题时却束手无策，即使能下手解题，也是错误百出；不少同学初期考分较高，复习一段时期成绩没有进步，便认为自己不行了，失去了信心和学习积极性。上述现象在心理学上被称为高原现象，类似于运动员在接受训练时，刚开始成绩逐渐上升，但到了一定程度之后，成绩却不再上升、甚至下降。

谁都会经历高原现象，只不过症状轻重有别。同学们之所以会出现高原现象，主要是因为人的记忆有一定的周期性，过一段时间后便会遗忘一部分，如果不及时巩固，会造成知识掌握不牢，就容易出现高原现象。其实，在高三复习过程中，高原现象是一种无法回避的客观现象。这种现象的存在，并不意味着同学们的学习到了极限，主要是因为高三阶段大负荷的学习和过量的练习造成了生理和心理疲劳，并且缺少有效的学习方法和策略，加之复习没有计划。

当同学们遇到了上述情况，首先应该克服急躁情绪，注意调节和保持良好的情绪，使自己心平气和，消除烦躁不安、紧张焦虑的心态，平稳地走过高原期。其次，应打好坚实的基础，学习成绩的提高需要有全面巩固的知识基础，因此，同学们在复习过程中，要在老师的指导下，夯实基础知识，编织知识网络，拓宽知识面，有针对性地加强综合能力和创新能力的训练。同学们特别要注意把教材的基础知识掌握好，把运用知识解决问题的能力强化好，把自己考试的技巧和策略总结好。这样，就能增强继续学习的底气，缩短“高原现象”存在的时间。

老师们、同学们：大家下午好！

今天是5月14日，距离高考还有整整三周的时间，对于全体高三同学而言，十二年寒窗苦读，如今就要除却风云见灿烂了。高考，是人生征途中最激动人心的驿站之一，它即将翻开你们生命中崭新的一页，它会让你的人生如诗如歌，让你们的梦想绚丽如虹；让你们登上一座座风光无限的山峰。我相信，在这场人生的重大挑战面前，每一个有远大抱负的同学都会有上佳的表现。为此，我代表学校向同学们提以下几点要求和期望：

一是要明确奋斗目标。有一句话说得好：“心有多大，舞台就有多大”。一个人只有确立高远目标、树立远大理想，才不会活得浑浑噩噩，才不会迷失自我，才会产生强大的动力，才能有所作为。因此，时时提醒自己，时时鞭策自己，不能过“铃声响了才去教室，课还未下就奔大灶”的生活。其次，要始终保持良好的精神状态。高考不仅是知识和能力的考查，也是勇气、干劲和意志力的较量。奋斗就会有艰辛，艰辛孕育新的发展。困难在弱者面前才是一座山，而强者凭借自信和顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰，只有奋斗，一个人才能真正强大起来；唯有奋斗才会有出路，才会有光明的发展前途。虽说拼搏未必成功，但放弃注定失败。只要我们奋力拼搏，时间虽然短暂，同样可以演绎无限精彩。为此，

同学们要激励斗志，增强信心，鼓足战胜一切困难的勇气，敢于拼搏和抗争，坚持到底，决不轻言放弃。只要有一线希望，就要付出百倍努力。

三是要发掘潜能，挑战自我。我们要始终相信，想到就要做到，做到就能成功。现在我们站在相同的起跑线上，面临着相同的挑战，我们要把痛苦和挫折踩在脚下，将信心和责任揣入怀中，不用在乎别人跑得多快，我们只要和自己赛跑，做自己的对手，战胜自己，朝着自己的终点冲刺，就能将一路荆棘踏成一路芳香。就能在高考中赢得属于我们的战役，成就辉煌的未来。我们坚信：现在的差距不是明天的结果。

四是要坚持不懈，兢兢业业。唯有恒心才能使你走到成功的此岸。“骐骥一跃，不能十步；弩马十驾，功在不舍”。千万不要由于一点艰苦而放弃寻求，学习是厚积薄发的过程，不可能有立竿见影的效果。因此我们要坚持不懈，持之以恒，不轻言放弃，不甘于人后，脚踏实地，摒弃内心的烦躁与喧嚣，静心学习，成竹在胸，才能绘就美好蓝图。五要重视方法、讲究效率。好的方式是胜利的保障。因而，找到合适本人的学习办法很重要。如果想在同样的时间获取比别人多的知识，那就必须提高效率，才有可能在将来的决战中获胜。有着丰富备考经验的老师是你走向成功的指路明灯，多与老师请教、交流、探讨，能减少你在黑暗中探索的行程；千万不要自以为是地在茫茫题海里去捞针，漫无目的学习只会使你功亏一篑。

六是严守纪律，去掉弊病。严明的纪律，文明和谐的环境是同学们能安心学习根本的保证，不意气用事，不钻牛角尖，与老师、同学们和睦相处，休戚与共，可以使你头脑清醒、乐于倾听。勤勉努力、心境愉悦能使你信心满怀，踌躇满志。切不可自暴自弃，放任自流，在决战高考的关键时刻，我们更应该表现出一个高中生应有的素质，服从学校管理，遵守学校纪律。不要给自己的高中生活留下污点，无愧于自己美好的青春光景。谱写一曲高中学习与生活的完美乐章，给自

己留一段美好的回忆，铺就一条更高远的人生之路。最后，要珍惜宝贵时光。“时不我待，只争朝夕”。高考越来越近，同学们应该以倒计时的方式来增强紧迫感。我们没有时间打瞌睡、说闲话，也没有时间去幻想、去消沉。在这20多天里塑造出一个全新的自我，一个敢于超越的自我，以对家长、学校和老师负责的态度，把握好每一天，珍惜好每一分每一秒！

同学们，胜利不会向我们走来，我们必须自己走向胜利！虽说拼搏未必成功，但放弃注定失败。丰硕的果实，甜蜜的收获一定属于孜孜不倦、勇于进取的人们！

同学们，为了心里最美丽的梦，你们即将迈向新的征程，去掉那份忧郁和怯懦，鼓足勇气，海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。寄望你们在更为广阔的人生舞台上，发扬崇德博学、自强不息的精神。创造未来，实现梦想！

谢谢大家！

## 小学春季开学国旗下讲话心理健康篇九

老师们、同学们：大家好！

今天我讲话的内容是有关青少年心理健康的问题

青少年的心理健康应具备以下素质：

一、对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。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。

## 二、能正视现实，勇于解决问题。

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。

## 三、乐于交往，能保持和谐的人际关系。

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，\*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，与他人同心协力，合作共事。

## 四、情绪稳定，性格开朗。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总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，\*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。

# 小学春季开学国旗下讲话心理健康篇十

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好，和着清晨这清澈温暖的空气，让我们的心灵一同感受着这美好的世界。

心，自我们呱呱坠地的那一刻起，便以一种强大的生命力跃动着、存在着，它安静地处于我们的胸腔里，并带有真实而炽热的存在感。然而，它不单单只是我们身体的一个部分，它还载着我们的灵魂，它用它最独特的力量饱含着我们的欢笑、我们的悲伤、我们的迷惘、我们的希望。它和我们一起从一个幼稚、天真的婴孩变化成如今的我们站在风里遥望远方的少年。

今天我们正处于青春期的敏感时期，我们会突然发觉眼前的世界迷茫起来，我们会突然发觉父母多余起来，我们会突然发觉自己孤寂起来，我们的心情总是会如晴雨一般无常起来，朋友越来越疏远，现实越来越模糊，而心也越来越脆弱。

但是，最怕的不是这些，而是当我们发现或遇到问题时却不知如何解决，甚至没有勇气去解决，一味的逃避，心里的包袱只可能越来越沉重！

所以，在这样的一个日子里，我希望对大家说，让我们勇敢地 and 心灵交谈，让我们勇敢地面对！

我们可以寻找父母，诚恳并真挚地将烦恼诉说，他们是我们最爱也是最爱我们的人，他们的爱会像一盏明灯，照亮你前进的征路。

或者我们可以寻求老师的帮助，把自己内心深处隐藏的一切，安心地表达，老师是最好的听众，无私的他们同样会如一尾小船载着你离开迷途。

你可以在操场上奔跑打球，你可以听音乐。甚至，对着蓝天与绿荫，对着明溪与繁花，用心去体会这个世界的存在，用心去触摸它的美好，用心去感受它的多彩，你终会发现心情不禁快乐起来，而心灵仿佛经过暖阳的照射一般，再次温暖起来，不再潮湿，不再彷徨。

我们是处于成熟边缘的少年们，我们一定会经历这样或那样的问题，我们一定会遇到这样或那样的烦恼，所以，我们要学会正视问题，学会请求帮助，学会调整心态，让心灵健康快乐地成长，让我们共同去追求那最明媚的心灵的阳光。

[心理健康国旗下讲话稿]