

# 小学生健康教育知识广播稿(大全8篇)

范文范本是为了给大家提供写作参考而准备的一种文体，对于初学者来说是很有帮助的。范文范本要能够准确把握题目要求，突出重点，进行有针对性的表达和论证。以下是小编为大家收集的范文范本，供大家参考和学习。

## 小学生健康教育知识广播稿篇一

关于健康教育广播稿你听过多少?今天小编整理了一些关于小学生健康教育广播稿分享给大家，一起来看看吧。

(主持甲、主持乙):敬爱的老师、亲爱的同学们:早上好!

(主持甲、主持乙):今天由我们为大家广播，希望大家能喜欢。

(主持甲):我们都是独生子女，在家里受到家长的百般呵护，因此也使我们的身心存在了一些问题，今天我们就和大家来谈谈有关小学生的心理健康问题。

首先请听《小学生心理健康的标准》

根据世界心理卫生协会所提出的心理健康标准，并结合小学生心理健康发展的特点，我们把小学生的心理健康标准确定为6个方面，即智力发展水平、情绪稳定性、学习适应性、自我认识的客观化程度、社会适应性、行为习惯。

(1)智力发展水平:虽然智力发展优秀者并不一定拥有健康的心理，但如果智力发展水平低下，那将毫无心理健康可言。

因此，一个心理健康的小学生，其智力发展应属于正常。

相反，若智力水平低下，是算不上心理健康的。

(2)情绪稳定性:一个心理健康的小学生，一般是心境良好，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导，但同时又能随事物对象的变化而产生合理的情绪变化。

所谓合理的情绪变化是反应，当有了喜事感到愉快，遇到不幸的事时产生悲哀的情绪。

此外，还能依场合的不同，适当地控制自己的情绪。

(3)学习适应性:一个心理健康的小学生通常喜欢上学，觉得学习是一件令人愉快的事，感到轻松;对于学习内容往往抱有浓厚的兴趣，乐于克服学习上遇到的困难;学习效率高。

(4)自我认知的客观化程度:心理健康的小学生能顺利地由以自我为中心向去自我中心阶段转变;能将自己同客观现实联系起来，主要从周围环境中寻找评价自己的参照点，对自己的认识开始表现出客观性。

(5)社会适应性:心理健康的小学生往往具有独立生活的能力，自己的日常生活事务能由自己来料理，能适应不同环境下的社会生活，乐于与同学、老师交往，让自己融入集体生活中，自觉用社会规范来约束自己，使自己的行为符合社会的要求，而不是以自我为中心，把自己孤立起来，与周围的人群格格不入。

(主持乙):对照刚才的标准同学们可以自我检测一下，下面我们进行一个心理小测验，请看题:

(主持甲):《当别人得第一》

在一次期末考试中，小博考了全班第一名，而小齐只得了第七。

老师多次表扬小博。

如果你是小齐，你会怎么做？

- (1) 很生气，不再理小博。
- (2) 逢人就说小博的坏话。
- (3) 大方地走过去，握住小博的手，真诚地祝贺他。
- (4) 虚心向他学习。
- (5) 如果他有困难，真诚地帮助他。

(1) (2)，这两种做法不可龋不理他，说明你心胸狭窄。

说他坏话就更不应该，这样做损害了他人的利益。

选(3) (4) (5)，这三种做法都很好，说明你有博大的胸襟。

你会进步更快，人缘更好。

(主持乙):有了好心情生活才会快乐，学习才会有进步，那《如何保持良好的情绪》呢?今天我们交大家几招:

(1)不对自己过分苛求。

有些人把自己的抱负定得过高，根本无能力达到，却在别人面前天高海阔地谈论起来，受到别人嘲讽后，终日郁郁不欢;有些人做事要求十全十美，往往因为小小的瑕疵而自责。

如果把自己的目标和要求定在自己的能力范围内，自然就会心情舒畅了。

(2)对他人期望不要太高。

(3) 疏导自己的愤怒情绪。

当你勃然大怒时，很多蠢事都会干出来，与其事后后悔不如事前自制，把愤怒平息下去。

(4) 偶尔也要忍让。

要心胸开阔，做事从大处看，只要大前提不受影响，小事则不必斤斤计较，以减少自己的烦恼。

(5) 暂时回避。

在遇到挫折时，应该暂时将烦恼放下，去做些喜欢做的事，如运动、看电影等。

(6) 找人倾吐烦恼。

如果把心里的烦恼告诉你的挚友、师长，心情就会顿感舒畅。

(7) 为别人做些事。

帮助别人不单是使自己忘却烦恼，而且还可以确定自己的价值，更可以获得珍贵的友谊。

(主持甲):我还给大家带来了一条心理调适的妙招:如何拥有快乐的心情呢?试试下面的方法吧:

1、早上起来第一件事，告诉自己：“今天我很快乐。

”然后，对着镜子笑一笑。

2、经常回忆过去美好的时光，比如，过生日的快乐情景，和同学们郊游时的嬉戏。

3、经常默念自己的优点。

4、看一些有趣的.笑话。

心情不好的时候，我们可以：

1、听一首优美的曲子，或者唱歌。

2、去跑步、爬山，或者打球。

3、打扫自己的房间或书桌。

4、找一个信任的人，把心中的烦恼告诉他(她)。

5、将一个笑话给别人听。

6、把不快乐的事写出来。

想一想，你还有什么方法?把它们记在你的小本子上。

(主持甲、主持乙):今天的红领巾广播到此结束，谢谢收听!

同学们，老师们：

心理健康教育广播又和大家见面了，欢迎您的收听。

同学们，我们生活在社会群体之中，社会交往是必不可少的。

在社会生活中我们不仅需要与亲戚、熟人、朋友来往，而且需要与形形色色的陌生人打交道。

善于交往的人往往能受到大家的欢迎，解决问题也较容易，而一个不愿与人交往或缺乏交往技能的人往往会感到孤独与寂寞。

因此，人际交往是人的重要社会生活之一。

## 一、什么是“交往”、“人际交往”、“人际交往教育”

所谓交往，就是人们的相互作用、相互交流、相互沟通、相互理解，是人與人之間相互联系的一种基本社会活动。

交往是人类生存必备的技能，是传递信息、分享感情的重要手段。

人际交往就是指人與人之間的交流与合作，相互往来、相互影响、相互沟通。

人际交往具有多个层面，一是物质层面的交往；二是知识交往，实现思想观念的沟通；三是心灵对话，人格碰撞的无声交往。

应强调的是，我们所讲的人际交往是几个层面的相互渗透，更侧重于指全面的心灵对话与人性融会贯通的过程，强调的是尊重个性，理解差异、求得沟通，并协调行为。

小学生具有很强的可塑性，是进行人际交往教育，奠定交往基础的绝佳时机。

人际交往教育就是引导学生在特定的情景中，在与他人的心灵对话、人格碰撞中体验美好人生，塑造美好人格，进行小学生人际交往的心理辅导与交往实践指导。

## 二、小学生人际交往的内容

随着我们年龄的增长，交往范围日益扩大。

从与家庭成员交往，扩展到与家庭以外的其他个体进行交际，而年龄相仿，发展水平相近的同伴将成为他们重要的交往对象。

同伴关系是我们除父母及亲属以外的一个重要的社会关系。

同伴交往是小学生实现社会化的一个重要手段。

一般来说，小学生与成人的交往关系是不平等的，主要是照顾者、教育者与被照顾者、被教育者之间的关系。

与之相比，同伴交往更加自由，更为平等，这一特殊性质使得小学生能够体验和探索一种全新的人际关系，从而发展其社会交际能力和社会判断力。

大量研究表明，在学前时期，我们的同伴交往就已经开始了，特别是游戏活动为我们提供了大量的交往机会。

进入小学以后，同伴交往的频率和深度都进一步发展。

跨入学校的同时，我们也进入了一个更为开阔的交往世界。

我们每天有很大一部分时间是在学校里度过的。

我们接触的人和事物更加丰富多彩，在同一个班级里，有来自不同类型、不同家庭的小学生，我们一起从事的活动也更加多样，学习活动、集体活动、娱乐活动、体育活动、劳动等等，使我们进行同伴交往的机会更多，交往形式也更复杂，社会交互作用的形式和内容也日趋复杂多样和深刻。

随着年龄的增长，这种家庭以外的交往关系对我们产生越来越大的影响。

小学生的友谊，友谊是和亲近的同伴、同学等建立起来的特殊亲密关系，对小学生的发育有重要影响。

它提供了小学生相互学习社会技能、交往、合作和自我控制，以及体验情绪和进行认识活动的机会，为以后的人际关系奠定了基础。

小学生已经很重视与同伴建立友谊关系。

当朋友在场时，我们会感到学习和活动更加快乐。

什么样的人可以成为朋友?对此问题的认识水平与小学生的社会认知水平相联系。

对学前儿童来说，“住在隔壁”、“和我一起玩”的人可以成为朋友。

幼儿与一些外部特征(如年龄、性别、种族等)和自己相似的同伴可以建立相对短时的友谊。

在此基础上，幼儿开始认识到同伴有与己不同的动机和情感，这时他们认为朋友就是对自己好、不伤害自己的人。

到8--10岁，小学生开始理解友谊是一种相互的关系，双方相互尊重、友好、充满情谊。

我们对友谊的认识是逐渐发展的。

对“什么是朋友”、“别人如何向你表示他是你的朋友”这样的问题，低年级的同学认为朋友就是一起玩耍的伙伴;而中高年级的同学强调相互同情和相互帮助，认为忠诚是朋友的重要特征，朋友关系应该都是比较稳定的。

我们选择朋友的理由包括他们的积极人格特点(如勇敢、善良或忠诚)及志趣是否相投。

我们总是先认识同伴与自己的相似性，大约4岁以后的儿童都能非常准确地说出有关与同伴之间的相似性，而认为朋友与自己的相异之处则要在9岁以后才能达到。

亲爱的同学们，今天我们又来到心理小广播时间，我们给大家带来的是《自我激励，点燃激情》。

我们大部分学生生在农村，长在农村。

我们的父母大多数没有太高的文化水平，也不知道该怎么关心我们的成长，他们有的是整天的忙碌、赚钱，想着给我们提供更好一些的物质生活，他们有时候甚至忙的无暇顾及我们。

他们的身影：在工厂里，在超市里，在田地里，在大街上，在饭店里.....

有一天下午第一节课，老师去教室，其他的学生都在写英语，而一位学生什么也没写，本上一个字都没有，老师问他为什么一个字都没写，他的回答竟然是“老师，我还没吃中午饭呢。

”老师心头一震，“发生什么事情了？”原来这个学生的家长去了迁安，他手里仅有一点零钱买了点吃的，老师问他“用不用我给你点钱买点吃的去？”他说“不用了。

”这个学生带着中午的情绪来上学，都不愿意学习了。

没有了父母的关爱，便失去了热情。

## 小学生健康教育知识广播稿篇二

同学们，大家好！

当你面对自己的成长时，你是不是会感到又兴奋又不知所措，还常常有一些烦恼和痛苦呢？不知道怎么与异性交往呢？这些都不要紧张，人人都有青春期，就从现在开始，我们一起来了解，一起来学习。因此，我们要自尊，自爱，自律，健康安全地渡过青春期。今天我们要讲的是生殖健康教育系列之异性交往。交往策略有六不：不拘谨、不随便、不冷淡、

不亲昵、不卖弄、不严肃。

1、自然交往。在与异性交往的过程中，言语、表情、行为举止、情感流露及所思所想要做到自然、顺畅，既不过分夸张，也不闪烁其辞；即不盲目冲动，也不矫揉造作。消除异性交往中的不自然感是建立正常异性关系的前提。自然原则的最好体现是，像对待同性同学那样对待异性同学，像建立同性关系那样建立异性关系，像进行同性交往那样进行异性交往。同学关系不要因为异性因素而变得不舒服或不自然。

2、适度交往。异性交往的程度和方式要恰到好处，应为大多数人所接受。既不为异性交往过早萌动情爱，又不因回避或拒绝异性而对交往双方造成心灵伤害。当然，要做到为大多数人所接受有时也并不容易，建议你只要做到自然适度，心中无愧，就不必过多顾虑。

3、真实坦诚。这是指男女生交往的态度问题，要像结交同性朋友那样结交真朋友。

4、留有余地。虽然是结交知心朋友，但是异性交往中，所言所行要留有余地，不能毫无顾忌。比如谈话中涉及两性之间的一些敏感话题时要回避，交往中的身体接触要有分寸等。

5、自信、自强、自爱和自我防范。

同学们！用你们青春的画笔，把真诚、纯洁、美丽、幻想都画进你绚丽的人生画卷！使自己的青春真的无悔！

## **小学生健康教育知识广播稿篇三**

同学们：

大家好！

当你面对自己的成长时，你是不是会感到又兴奋又不知所措，还常常有一些烦恼和痛苦呢？不知道怎么与异性交往呢？这些都不要紧张，人人都有青春期，就从现在开始，我们一起来了解，一起来学习。因此，我们要自尊，自爱，自律，健康安全的渡过青春期。今天我们要讲的是生殖健康教育系列之异性交往。交往策略有六不：不拘谨、不随便、不冷淡、不亲昵、不卖弄、不严肃。

1、自然交往。在与异性交往的过程中，言语、表情、行为举止、情感流露及所思所想要做到自然、顺畅，既不过分夸张，也不闪烁其辞；即不盲目冲动，也不矫揉造作。消除异性交往中的不自然感是建立正常异性关系的前提。自然原则的最好体现是，像对待同性同学那样对待异性同学，像建立同性关系那样建立异性关系，像进行同性交往那样进行异性交往。同学关系不要因为异性因素而变得不舒服或不自然。

2、适度交往。异性交往的程度和方式要恰到好处，应为大多数人所接受。既不为异性交往过早萌动情爱，又不因回避或拒绝异性而对交往双方造成心灵伤害。当然，要做到为大多数人所接受有时也并不容易，建议你只要做到自然适度，心中无愧，就不必过多顾虑。

3、真实坦诚。这是指男女生交往的态度问题，要像结交同性朋友那样结交真朋友。

4、留有余地。虽然是结交知心朋友，但是异性交往中，所言所行要留有余地，不能毫无顾忌。比如谈话中涉及两性之间的一些敏感话题时要回避，交往中的身体接触要有分寸等。

5、自信、自强、自爱和自我防范。

同学们！用你们青春的画笔，把真诚、纯洁、美丽、幻想都画进你绚丽的人生画卷！使自己的青春真的无悔！

## 小学生健康教育知识广播稿篇四

□a□□老师，同学们，大家好，今天我们红领巾广播站新设立了《心理健康教育》小栏目。欢迎收听——专题广播节目。

□b□□同学们你们一定很好奇吧！为什么这个小栏目叫做《心理健康教育》呢？

□c□□我们每个人在生活或学习中都会出现这样或那样的烦恼，面对烦恼应该有良好的心态我们的口号是：

（合）：“有了烦恼不用愁，听听广播能解忧。”所以，请收听我们的广播吧，让我们在轻松愉快的气氛中自觉培养积极健康的心态，愉快地生活、学习。

□c□□是呀，月有阴晴圆缺，天有不测风云，人有这样那样的烦恼很正常。但请不要人为地扩大自己的烦恼。如果你有烦心事时总老想着，放不下。这个烦恼就会占满你的头脑、。一件事到底是好事，还是坏事，是我们的烦恼，还是我们的收益，有时取决于我们的想法。

□a□□取决于我们的想法？难道想法不同了，坏事还能变成好事？

□c□□不信？是的，你们也许不信，请听几个故事：

（故事一：）一位考试没考好的年轻人来到一座寺庙前，坐了下来长长地叹了口气。庙里的主持见了，指着地上斑斑驳驳的树荫问：“年轻人，这是什么？”他回答：“阴影。”主持大笑：“哈哈，错了，年轻人，这是阳光啊！”年轻人似乎明白了什么，露出了微笑。

□b□□哦，有阴影说明有阳光，年轻人注意到了阴影，却没想到阳光。

□c□□是呀，再给你们讲个故事。

（故事二：）那是暑假里我们一家人在武夷山游玩一线天的时候，我们头顶上有许多白色的蝙蝠，还不时地散发着难闻的气味。有的游人在走出来的时候，身上还沾上了蝙蝠的粪便，大家心里都挺不舒服的。但导游说：“其实难闻一点没关系，那可是‘福气’哦！粪便更珍贵，说明你有‘福分’了！”这样一说，大家都愁云散尽了。

□a□□哈哈，真有趣，这倒使我也想起一个故事：

□bc□□怎么样？

□a□□只见哥哥哭丧着脸跑了出来，对着父亲嚷嚷起来：“太糟了！是谁进了我的房间？！”接着弟弟也急匆匆地跑出来了，兴奋地问爸爸：“太好了，爸爸！我们家是不是添小动物啦？是小狗还是一匹小马？我怎么找不到呢？在哪儿呢？”

□c□□同学们，听了这三个故事，你们是不是受到了一点启发呢？乐观是使我们生活幸福的法宝。烦恼时不妨换个角度看问题，说不定从烦恼中我们还能得到意外的收获呢！

□b□□我还补充一点，如果有了烦恼别空烦恼，只在那儿发愁、沮丧甚至伤心、流泪是没用的，不如主动去解决烦恼。就像一个结在那儿，不管再难解开，我们动手去解，都有解开的希望，如果只看着结叹气那结就永远在那儿了。

□a□□是呀，有学习方面烦恼的同学，你可以通过老师、家长帮助，了解自己的问题出在哪儿，是学习技巧不足，还是学习情绪不稳定。找准病因对症下药，才能解决问题。为自己记忆力不好烦恼的同学不妨学点记忆方法：有目的记忆，理解记忆，分步记忆，对比记忆，特征记忆，联想记忆，协同记忆，谐音记忆记忆的方法不少吧。加上平时的训练，不愁

记忆力练不好。

□b□有交往方面烦恼的同学，不妨学习三个词：尊重、理解、宽容。要做到这三点可不容易，但也只有做到了才能拥有友谊的甜蜜，共同进步的喜悦。

□c□有亲子关系方面烦恼的同学一定要加强与家人的沟通。你为大人们的有些做法、说法感到烦恼时，而他们可能根本没意识到，要把自己的想法及时、主动地与家长交流。对于有些大人们之间我们个人力量无法改变的事不妨不去过问。人人都希望拥有幸福、温暖的家庭，如果不幸你的家庭不够幸福，请不要难过，这是给你的一个小小考验。生活要求你更加自力、自信、自强，不妨换个想法，战胜困难，也许你可以练就比别的同学更强壮的翅膀，比他们飞得更高、更远。还有请记住，我们是你们永远的支持者。你们有什么烦恼，可以写信投到的心理信箱里，让心理老师帮你出出主意。

□a□为自我形象烦恼的同学，我送上一个词：自信；送上一句话：天生我才必有用。每个人都有自己的优点，也都有一定的不足，千万别为自己一方面的不足把自己全部否定掉。

□b□同学们，每个人成长的道路都不可能一帆风顺，勇敢坚强的你一定不会轻易地被小小的烦恼压倒。不是有这么句歌词吗，“不经历风雨，怎么见彩虹？”相信战胜了困难我们可以看到更加美好的明天。

□c□最后祝每一位同学都能在我们美丽的校园里健康、快乐地成长！老师、同学们再见！

□b□下期节目时间再见！心理广播站到此结束！

学校健康教育广播稿范文

食盐与健康健康教育广播稿

关于小学生心理健康广播稿

健康教育会议记录范文

健康教育会议记录范文

健康教育论文

关于健康的广播稿

## 小学生健康教育知识广播稿篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

小朋友们，我们每天吃饭吃点心前，上完厕所后和玩完游戏后都要洗手，如果手脏了就及时洗干净。洗手时要先卷起袖子，然后用洗手液或肥皂，最后用流动水把泡泡冲干净。

希望小朋友们都养成讲卫生勤洗手的好习惯。再见！

## 小学生健康教育知识广播稿篇六

同学们：

大家好！

当你面对自己的成长时，你是不是会感到又兴奋又不知所措，还常常有一些烦恼和痛苦呢？不知道怎么与异性交往呢？这些都不要紧张，人人都有青春期，就从现在开始，我们一起来了解，一起来学习。因此，我们要自尊，自爱，自律，健康平安的渡过青春期。今天我们要讲的是生殖健康教育系列之异性交往。交往策略有六不：不拘谨、不随便、不冷淡、

不亲昵、不卖弄、不严肃。

1、自然交往。在与异性交往的过程中，言语、表情、行为举止、情感流露及所思所想要做到自然、顺畅，既不过分夸张，也不闪烁其辞；即不盲目冲动，也不矫揉造作。消除异性交往中的不自然感是建立正常异性关系的前提。自然原则的最好表达是，像对待同性同学那样对待异性同学，像建立同性关系那样建立异性关系，像进行同性交往那样进行异性交往。同学关系不要因为异性因素而变得不舒服或不自然。

2、适度交往。异性交往的`程度和方式要恰到好处，应为大多数人所接受。既不为异性交往过早萌动情爱，又不因回避或拒绝异性而对交往双方造成心灵伤害。当然，要做到为大多数人所接受有时也并不容易，建议你只要做到自然适度，心中无愧，就不必过多顾虑。

3、真实坦诚。这是指男女生交往的态度问题，要像结交同性朋友那样结交真朋友。

4、留有余地。虽然是结交知心朋友，但是异性交往中，所言所行要留有余地，不能毫无顾忌。比方谈话中涉及两性之间的一些敏感话题时要回避，交往中的身体接触要有分寸等。

5、自信、自强、自爱和自我防范。

同学们！用你们青春的画笔，把真诚、纯洁、美丽、梦想都画进你绚丽的人生画卷！使自己的青春真的无悔！

## 小学生健康教育知识广播稿篇七

（主持甲、主持乙）：敬爱的老师、亲爱的同学们，早上好！

（主持甲、主持乙）：今天由我们为大家播送，希望大家能喜欢。

（主持甲）：我们都是独生子女，在家里受到家长的百般呵护，因此也使我们的身心存在了一些问题，今天我们就和大家来谈谈有关小学生的心理健康问题。首先请听《小学生心理健康的标准》。

根据世界心理卫生协会所提出的心理健康标准，并结合小学生心理健康开展的特点，我们把小学生的心理健康标准确定为6个方面，即智力开展水平、情绪稳定性、学习适应性、自我认识的客观化程度、社会适应性、行为习惯。

（1）智力开展水平：虽然智力开展优秀者并不一定拥有健康的心理，但如果智力开展水平低下，那将毫无心理健康可言。因此，一个心理健康的小学生，其智力开展应属于正常。相反，假设智力水平低下，是算不上心理健康的。

（2）情绪稳定性：一个心理健康的小学生，一般是心境良好，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导，但同时又能随事物对象的变化而产生合理的情绪变化。所谓合理的情绪变化是反响，当有了喜事感到愉快，遇到不幸的事时产生悲哀的情绪。此外，还能依场合的不同，适当地控制自己的情绪。

对于学习内容往往抱有浓厚的兴趣，乐于克服学习上遇到的困难；学习效率高。

能将自己同客观现实联系起来，主要从周围环境中寻找评价自己的参照点，对自己的认识开始表现出客观性。

（5）社会适应性：心理健康的小学生往往具有独立生活的能力，自己的日常生活事务能由自己来料理，能适应不同环境下的社会生活，乐于与同学、老师交往，让自己融入集体生活中，自觉用社会标准来约束自己，使自己的行为符合社会的要求，而不是以自我为中心，把自己孤立起来，与周围的人群格格不入。

他们不会因鸡毛蒜皮的事情而大发脾气，也很少出现让人觉得莫名其妙的举动，其行为表现同他们的年龄特征相吻合。

（主持乙）：对照刚刚的标准同学们可以自我检测一下，下面我们进行一个心理小测验，请看题：

（主持甲）：《当别人得第一》

（1）很生气，不再理小博。

（2）逢人就说小博的坏话。

（3）大方地走过去，握住小博的'手，真诚地祝贺他。

（4）虚心向他学习。

（5）如果他有困难，真诚地帮助他。

（1）（2），这两种做法不可龋不理他，说明你心胸狭窄。说他坏话就更不应该，这样做损害了他人的利益。

选（3）（4）（5），这三种做法都很好，说明你有博大的胸襟。你会进步更快，人缘更好。

（主持乙）：有了好心情生活才会快乐，学习才会有进步，那《如何保持良好的情绪》呢？今天我们教大家几招：

有些人做事要求十全十美，往往因为小小的瑕疵而自责。如果把自己的目标和要求定在自己的能力范围内，自然就会心情舒畅了。

（3）疏导自己的愤怒情绪。当你勃然大怒时，很多蠢事都会干出来，与其事后懊悔不如事前自制，把愤怒平息下去。

（4）偶尔也要忍让。要心胸开阔，做事从大处看，只要大前

提不受影响，小事那么不必斤斤计较，以减少自己的烦恼。

(5) 暂时回避。在遇到挫折时，应该暂时将烦恼放下，去做些喜欢做的事，如运动、看电影等。

(6) 找人倾吐烦恼。如果把心里的烦恼告诉你的挚友、师长，心情就会顿感舒畅。

□a□□老师，同学们，大家好，今天我们红领巾播送站新设立了《心理健康教育》小栏目。欢送收听——专题播送节目。

□b□□同学们你们一定很好奇吧！为什么这个小栏目叫做《心理健康教育》呢？

□c□□我们每个人在生活或学习中都会出现这样或那样的烦恼，面对烦恼应该有良好的心态我们的口号是：

(合)：“有了烦恼不用愁，听听播送能解忧。”所以，请收听我们的播送吧，让我们在轻松愉快的气氛中自觉培养积极健康的心态，愉快地生活、学习。

□c□□是呀，月有阴晴圆缺，天有不测风云，人有这样那样的烦恼很正常。但请不要人为地扩大自己的烦恼。如果你有烦心事时总老想着，放不下。这个烦恼就会占满你的头脑、。一件事到底是好事，还是坏事，是我们的烦恼，还是我们的收益，有时取决于我们的想法。

□a□□取决于我们的想法？难道想法不同了，坏事还能变成好事？

□c□□不信？是的，你们也许不信，请听几个故事：

(故事一：)一位考试没考好的年轻人来到一座寺庙前，坐了下来长长地叹了口气。庙里的主持见了，指着地上斑斑驳

驳的树荫问：“年轻人，这是什么？”他答复：“阴影。”  
主持大笑：“哈哈，错了，年轻人，这是阳光啊！”年轻人似乎明白了什么，露出了微笑。

□b□□哦，有阴影说明有阳光，年轻人注意到了阴影，却没想到阳光。

□c□□是呀，再给你们讲个故事。

（故事二：）那是暑假里我们一家人在武夷山游玩一线天的时候，我们头顶上有许多白色的蝙蝠，还不时地散发着难闻的气味。有的游人在走出来的时候，身上还沾上了蝙蝠的粪便，大家心里都挺不舒服的。但导游说：“其实难闻一点没关系，那可是‘福气’哦！粪便更珍贵，说明你有‘福分’了！”这样一说，大家都愁云散尽了。

□a□□哈哈，真有趣，这倒使我也想起一个故事：

□bc□□怎么样？

□a□□只见哥哥哭丧着脸跑了出来，对着父亲嚷嚷起来：“太糟了！是谁进了我的房间？！”接着弟弟也急匆匆地跑出来了，兴奋地问爸爸：“太好了，爸爸！我们家是不是添小动物啦？是小狗还是一匹小马？我怎么找不到呢？在哪儿呢？”

□c□□同学们，听了这三个故事，你们是不是受到了一点启发呢？乐观是使我们生活幸福的法宝。烦恼时不妨换个角度看问题，说不定从烦恼中我们还能得到意外的收获呢！

□b□□我还补充一点，如果有了烦恼别空烦恼，只在那儿发愁、沮丧甚至伤心、流泪是没用的，不如主动去解决烦恼。就像一个结在那儿，不管再难解开，我们动手去解，都有解开的希望，如果只看着结叹气那结就永远在那儿了。

□a□□是呀，有学习方面烦恼的同学，你可以通过老师、家长帮助，了解自己的问题出在哪儿，是学习技巧缺乏，还是学习情绪不稳定。找准病因对症下药，才能解决问题。为自己记忆力不好烦恼的同学不妨学点记忆方法：有目的记忆，理解记忆，分步记忆，比照记忆，特征记忆，联想记忆，协同记忆，谐音记忆记忆的方法不少吧。加上平时的训练，不愁记忆力练不好。

□b□□有交往方面烦恼的同学，不妨学习三个词：尊重、理解、宽容。要做到这三点可不容易，但也只有做到了才能拥有友谊的甜蜜，共同进步的喜悦。

□c□□有亲子关系方面烦恼的同学一定要加强与家人的沟通。你为大人们的有些做法、说法感到烦恼时，而他们可能根本没意识到，要把自己的想法及时、主动地与家长交流。对于有些大人们之间我们个人力量无法改变的事不妨不去过问。人人都希望拥有幸福、温暖的家庭，如果不幸你的家庭不够幸福，请不要难过，这是给你的一个小小考验。生活要求你更加自力、自信、自强，不妨换个想法，战胜困难，也许你可以练就比别的同学更强壮的翅膀，比他们飞得更高、更远。还有请记住，我们是你们永远的支持者。你们有什么烦恼，可以写信投到的心理信箱里，让心理老师帮你出出主意。

□a□□为自我形象烦恼的同学，我送上一个词：自信；送上一句话：天生我材必有用。每个人都有自己的优点，也都有一定的缺乏，千万别为自己一方面的缺乏把自己全部否认掉。

□b□□同学们，每个人成长的道路都不可能一帆风顺，勇敢坚强的你一定不会轻易地被小小的烦恼压倒。不是有这么句歌词吗，“不经历风雨，怎么见彩虹？”相信战胜了困难我们可以看到更加美好的明天。

□c□□最后祝每一位同学都能在我们美丽的校园里健康、快乐

地成长！老师、同学们再见！

□b□□下期节目时间再见！心理播送站到此结束！

## 小学生健康教育知识广播稿篇八

亲爱的老师和孩子们，大家好！

欢迎收听小号广播。我是xx□大二班的小播音员。现在来说说什么时候洗手。怎么洗手？

孩子们，我们应该每天在吃零食前、上厕所后和玩游戏后洗手。如果我们的手脏了，我们应该及时洗手。洗手时，先卷起袖子，再用洗手液或肥皂，最后用自来水冲洗掉气泡。

我希望所有的`孩子都养成经常谈论卫生和洗手的好习惯。再见！