# 小学心理健康讲话稿8篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-03-27

*透过精心准备的讲话稿，演讲者能够在观众面前更自信地表现自己，演讲者可以使用讲话稿来准备回答可能被提出的问题，职场范文网小编今天就为您带来了小学心理健康讲话稿8篇，相信一定会对你有所帮助。小学心理健康讲话稿篇1同学们：你们知道什么是健康吗？健*

透过精心准备的讲话稿，演讲者能够在观众面前更自信地表现自己，演讲者可以使用讲话稿来准备回答可能被提出的问题，职场范文网小编今天就为您带来了小学心理健康讲话稿8篇，相信一定会对你有所帮助。

小学心理健康讲话稿篇1

同学们：

你们知道什么是健康吗？健康不仅仅是身体健康，其实也包括心理健康、道德健康。那么怎样才是心理健康的呢？

心理健康就是能够正确地认识自己，能够友好地与他人相处，能成功了不骄傲，失败了不灰心，敢于和困难作斗争，热爱生活、热爱大自然、爱学习、不向困难低头，追求成功，这就是心理健康的人。

或许，听起来你们会觉的太深奥了！那我们来听一个小朋友的故事吧！《钉子》的故事：有一个男孩有着很坏的脾气，于是他的父亲就给了他一袋钉子；并且告诉他，每当他发脾气的时候就钉一根钉子在后院的围篱上。

第一天，这个男孩钉下了37根钉子。慢慢地每天钉下的数量减少了。他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子来得容易些。终于有一天这个男孩再也不会失去耐性乱发脾气，他告诉他的父亲这件事，父亲告诉他，现在开始每当他能控制自己的脾气的时候，就拔出一根钉子。

一天天地过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有钉子都拔出来了。父亲握着他的手来到后院说：你做得很好，我的好孩子。但是看看那些围篱上的洞，这些围篱将永远不能回复成从前。你生气的时候说的话将像这些钉子一样留下疤痕。如果你拿刀子捅别人一刀，不管你说了多少次对不起，那个伤口将永远存在。话语的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受。

人与人之间常常因为一些彼此无法释怀的坚持，而造成永远的伤害。如果我们都能从自己做起，开始宽容地看待他人，相信你（你）一定能收到许多意想不到的结果。帮别人开启一扇窗，也就是让自己看到更完整的天空。

那么请同学们认真倾听一个心理健康的小学生应该具有的行为表现。

一、那么心理健康的小朋友应该是什么样子的呢？

（1）活泼、开朗，喜欢和小伙伴玩耍，热爱学习、热爱劳动，有自己的爱好、兴趣。（同学们当中有没有这样的小朋友呢？我们大家来选几个小朋友。）

（2）能同家庭成员、老师、同学之间能建立良好的人际关系，以诚恳、谦虚、公正和宽厚的.态度对待所有的人。特别是同学之间本着“宽容、理解、尊重”退一步海阔天空的心态，不计较小事，以和为贵。（同学们当中有没有这样的小朋友呢？我们大家来选几个小朋友。）

（3）能够正确的认识自己，了解自己，努力发展身心潜能讲话。

不会因为羡慕别人而怨天尤人，产生嫉妒、甚至带有攻击性行为，同时不易受社会不良现象的诱惑。（同学们当中有没有这样的小朋友呢？我们大家来选几个小朋友。）

（4）思想应该有条理，行为前后统一，注意力比较集中，学习上有一定的毅力，能够正确的面对挫折。并且有较好的心理承受能力，能适应环境变化，乐于接受新生事物。并且不会因为一点小小的挫折而放弃前进的步伐，敢于从哪里跌倒便从哪里爬起。

（5）同时，心理健康的小学生，应该具有良好的情绪，活泼、开朗，能够经常保持愉快的心态，遇事冷静，处理谨慎，同情老幼伤残，憎恨坏人坏事。

一个外表看起来很好的一个苹果，如果里面生了虫子，过不了多久这个苹果就会烂掉，而我们小朋友如果心理不健康了，对什么事情都不会在意，总是快乐不起来，看什么都不顺眼。

二、根据调查了解，通常我们把小朋友们在学习过程中体现出来的不健康的心理归纳为几个方面：

（1）懒惰

不愿意写作业，不愿意劳动……

（2）自控力差

课堂上总是管不住自己，总想乘老师不注意和同桌说说话，甚至看见别的同学有个好东西，明知道不能乱拿别人的东西，可还是忍不住将伙伴的东西装进自己的口袋…

（3）逃学与厌学

这些小学生主要是对学习缺乏兴趣，学习比较吃力，导致长期跟不上进度，有缺乏赶上去的勇气和毅力，老师也没能及时地给予鼓励，挫伤了学生学习的积极性。因此，他们或者在课堂上东张西望，神不守舍；或者在下面偷偷看动画书或玩玩具；要么就在课堂上打瞌睡；或者干脆逃学、旷课。

（4）人际交往问题

如果缺乏正常交往，就会使小朋友无法满足依恋感，内心苦闷而无法宣泄和排除，影响了小朋友正常的人际交往与心理需要，对小学生的心理健康是有害的。由于目前的小学生绝大多数为独生子女，他们在家庭交往的对象多为成人，在这种不协调的交往中，孩子常常是在“以自己为中心”的“顺境”下生活的，因此，学生普遍存在着较任性、固执、依赖性强的特点。从而致使小学生不能也不会与人正常交往。在与他人接触中常出现过重的恐惧感，过强的防范心理，其结果是封闭自己。这种以失败而告终的交往还会在小学生与他人交往中迁移、淡化，加重人际交往的焦虑感。

愿同学们每天都有好心情！相信自己：我能行！

小学心理健康讲话稿篇2

老师们、同学们：

大家早上好！

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。

我的发言完备谢谢大家！

小学心理健康讲话稿篇3

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好，今天我国旗下发言的题目是《阳光心理健康人生》。

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！”并解释说：健康不仅是指一个人没有疾病，而且是指一个人有良好的身体和精神以及社会的适应状态。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，影响着我们的工作、学习和生活。那么，我们怎样才能拥有健康的心理呢？

首先，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。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关来源于对别人的尊重。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！

再次，要情绪稳定，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，科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间，使生活有规律。

同学们，健康是一种积累，心灵的健康不会从天而降，它需要锻炼，需要在困难面前经受无数次的洗礼。它需要我们不断努力，在学习上积极进取，勇攀高峰，在生活中，尊重他人，互帮互助。让我们从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，做一个身心健康的好学生。

我的发言到此结束，谢谢大家！

小学心理健康讲话稿篇4

同学们，你们正值青春年华，这是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，也是一个从幼稚走向成熟的过渡期，还是一个变化巨大，面临种种压力的时期。在这样的人生季节里，有朝你微笑的阳光和彩虹，也常常会有不期而至的寒风冷雨？你是否会被某些困难压得喘不过气？是否有不被别人理解的痛苦和困惑？是否常常被孤独包围，无人倾诉？是否会因一次次的失败感到自卑甚至绝望？你不想犯错，却总是犯错；你想要努力学习，可是却总管不住自己；你想要变得更好，但却越来越讨厌现在的自己；……其实，

在成长的过程中出现一些心理问题是正常的现象，关键在于如何正确对待它们。

那就是用阳光一样的心态对待一切。心态到底具有多大的力量呢？不知同学们是否听过这样的故事：有一个教授找了九个人做实验，告诉他们走过这座曲曲弯弯的小桥，千万不要掉下去，不过掉下去也没关系，底下就是一点水。九个人听明白了，全部顺利通过。然后教授打开了一盏黄灯，透过黄灯九个人看到，桥底下不仅仅是一点水，而且还有几条蠕动的鳄鱼。九个人吓坏了，教授问，现在你们谁敢走回来？没有人敢走了。教授心理作用诱导了半天，终于有三个人站起来，愿意试一试，但行走的过程很艰难。教授这时打开了所有的灯，大家这才发现，原来鳄鱼是真的，但是在桥和鳄鱼之间还有一层黄色的网。明白真相后，剩余的人毫不犹豫的都走过去了。心态就具有这么大的力量，从里到外影响你，有时候，决定成败的不是我们的能力，而是我们的心态。心态好，

生理健康，能力增强；心态不好，生理健康差，能力差，好的心态有助于成功，差的心态可以毁灭自己。

当孤独、自卑、痛苦、委屈向你袭来时，不要害怕，在你的身边有默默支撑你的力量，来自于你的父母、老师、朋友。尝试倾诉，他们都愿成为你真诚的朋友，倾听你的诉说，与你一起分享成长的快乐，分担成长的烦恼。

正视自己，了解自己，明白自己是个怎样的人：有哪些优点和缺点，兴趣和爱好，理想和志向。接纳自己，高也罢，矮也罢，胖也罢，瘦也罢，镜子里的那个人才是你自己。以满心的喜悦去面对自己，树立起信心为自己鼓劲，努力去做那个最好的自己。

和别人比，可能我们永远享受不到成功的喜悦。那就和自己比，和过去的自己比，让自己成为今天最好的自己。菲尔普斯，年幼时是个多动症患儿，今天他是奥运七块金牌得主；俞敏洪，一个高考两次落榜的学生，今天他创立了第

一家在美国上市的中国教育企业“新东方”。他们都成为了今天最棒的自己。不管底子有多薄，基础有多差，只要从自身出发，付出努力，让每一天都有收获，每一天都有进步，我们完全可以成为最好的自己。

九年级的同学们，中考的脚步越来越近了，三年来你们付出的所有艰辛和汗水，都将在这火红的6月收获。最后一个多月的拼搏，是意志的较量，更是心态的比拼。在这个关键时刻希望同学们学会自我调整，劳逸结合，保持阳光心态，从容面对中考，相信你一定会收获那份属于自己的成功！

小学心理健康讲话稿篇5

亲爱的同学们：

大家好！

让每一个孩子的心灵都如阳光般的灿烂，为每一个孩子营造一方心灵的乐土，这是我从教一直以来的最大心愿。为此，我把目光专注于每一个孩子，专注于促进学生心智的健康发展和人格的发展，努力地为他们的心田播撒阳光和雨露。

为了关注孩子的心理需求，让每个孩子健康成长。作为教师，我以平和的态度、宽容的心境去包容每一个孩子。让孩子感受到，老师对他们不仅有严厉的要求，严格的管理，更多的是对他们的关心与呵护。“人性最本质的特点，是希望别人的赞赏”。满足学生这种心理需求，是充分挖掘学生学习潜力的有效途径。在课上，性格内向的，我赞赏他们文静秀气；性格外向的，我赞赏他们活泼可爱；成绩好的，我赞赏他们是一名有能力有特长的好学生；成绩不好的，我赞赏他们肯努力，从不放弃的拼搏精神。哪怕是学生有了缺点，我也以赏识的眼光去包容他，想方设法点燃起他们心中自信的火焰，拉近了我和学生之间的距离，学生爱和我聊天，因为从老师这里能获得赞许与尊重，他们能毫无顾虑地谈出心中的想法。

为了拓宽我与学生间心理交流的渠道，心理健康教育专栏和“小白鸽”信箱成了必不可少的的桥梁和纽带。我经常收到学生的许多来信，有与我们分享快乐的.，有与我们倾诉心声的，更有诉说烦恼的。我通过“心理健康教育专栏”进行定期公布辅导策略的同时，更是利用课余时间，针对学生的心理问题与学生交心，帮助他们走出心理的误区。一段时间以后，我们发现学生与我更亲近了，我成了学生心中的大朋友，是他们的“小白鸽”姐姐，师生之间有了一种难得的默契。

为了让个别心里总是憋屈的留守儿童发泄心中的不良的情绪，我就让他们以写信、写文章、记日记的方式直接了当地说出内心的压抑。除此以外，教室里醒目的地方挂着“师生留言簿”，随时都可以写上三言两语。这种平等交流的方式，避免了当面无法说出的心理障碍，时间上也具有更大的灵活性。

张亮父母离异，学习成绩也不好，所以他很自卑，小白鸽信箱收到了他的来信，诉说了他的苦恼，认为自己是个丑小鸭，大家都瞧不起他，生活中没有快乐。我收到来信后，找到他，充分肯定他身上的多处优点，使他辨证地看待了自己，平时还有意识地提供机会，让他充分展示自己的优势。比如，他会唱歌，就让他参加此类比赛、表演等活动。这种方法意在以自身优势抵消自身弱点，建立自信心，培养积极向上的心态。它从正面解除了学生的心理压力。渐渐地他变了，变得开朗了，变得充满自信，学习成绩也明显提高了。

学生的情绪有了释放的场所，心理没有了解不开的疙瘩，慢慢地他们变得开朗起来了，孩子们的心灵变成了“阳光地带”，他们快乐地生活着，学习着，努力着，进步着，积极地参加各种活动，并取得了可喜的成绩。

当今世界日新月异，随着一个更开放的时代的到来，心理健康已经越来越成为人们关注的话题。身体健康要从娃娃开始抓起，心理健康教育更要从娃娃开始抓起。让我们关注学生心理，共同努力，促进学生身心全面发展，托起明天的太阳！

谢谢大家！

小学心理健康讲话稿篇6

各位领导，各位同学：

大家早上好！

我今天演讲的题目是：中学生如何拥有健康的心态。

如果我问一个同学：你身体健康吗？他可能会说：我当然健康！看，我像小牛一样强壮。但是，你的健康不应该指身体健康，还应该包括心理健康。

那么，如何让自己的头脑更健康呢？我们注意以下几点：

1.不要对自己太苛刻：有些人对工作要求完美，对自己几乎是吹毛求疵。他们往往会因为小瑕疵而自责，受害者就是自己。为了避免挫折，你要在能力范围内设定目标，欣赏自己的成就，自然会有詹妮弗的感觉。

2.不要对别人期望过高：很多人把希望寄托在别人身上，如果对方达不到自己的要求，就会大大失望。其实每个人都有自己的想法和优缺点，何必要求别人去迎合自己的要求呢？

3.驱散我们的愤怒：当我们愤怒的时候，我们会做很多错事或者事情。与其事后后悔，不如事前控制自己，把愤怒转移到另一个方面，比如打球，唱歌。

4.偶尔也要克服：一个做大事的人，是站在大的角度看事情的，只有一些无知的人才会钻到小的点上。所以，只要不影响大前提，小地方没必要过分坚持，减少自己的`烦恼。

5.暂时逃避：当你的生活受挫时，你应该暂时抛开烦恼，做自己喜欢的事。比如运动，睡觉，看书等。等到情绪平衡了，再去面对自己的问题。

6.找个人聊聊你的烦恼：把所有的郁闷都埋在心里只会让你不开心。如果你告诉你的知心朋友或者老师你内心的烦恼，你会觉得詹妮弗。

7.为别人做点事：帮助别人是幸福的基础。帮助别人不仅让他们忘记了烦恼，也决定了自己的存在价值，可以获得宝贵的友谊。为什么不做呢？

8.一段时间只做一件事：根据美国心理咨询专家乔奇博士的发现，导致焦虑、精神崩溃等疾病的主要原因是患者面临很多急需处理的事情，精神压力太大，不会引发精神疾病。为了减轻他们的精神负担，他们不应该同时做不止一件事，以免筋疲力尽。

9.不要到处和别人竞争：有些人心理不平衡，因为他们太喜欢竞争，所以总是处于紧张状态。其实和谐才是人与人相处最重要的。

10.善待他人：我们经常被排斥，因为人们对我们有戒心。如果你在适当的时候表现出你的善意，当你交朋友和几个敌人时，你会感到平静。

11.娱乐：这是消除心理压力的最好方法。不要太多娱乐，最重要的是让你的心情珍妮弗。

只有及时接受必要的心理咨询，拥有健康的心理，才能顺利轻松地解决学习和生活中的问题，从而更好地适应新环境，保持和改善身心健康，这是健康丰富的人生发展，走向自我实现。

谢谢大家！

小学心理健康讲话稿篇7

尊敬的全体教师、亲爱的同学们：

从20xx年就有杂志和媒体报道，现今在社会上流行着一种严重影响人心理健康的传染病—心流感，又被称为现代病，尤其在青少年中发病率最高、危害性最大。总体表现就是整天烦恼、没劲、对人没爱心、对事懒得作、精神上消极、行为上偏激。虽然注重追逐物质快乐，但却感觉精神失落，既不愿回忆过去，又不能面对眼前，更不想憧憬未来，整天虽然笑语欢歌，但背后却始终是挥之不去的迷惘。它像其它流感一样迅速传染着，衍生着，使人们宁愿将精力和热情全部付诸网络的虚拟空间，也不愿对现实给以一个真切的表情和行动。

它在青少年中的具体表现是：

1、情感混乱：

他们可以为电视剧泪流满面，却将亲人的好心叮嘱斥为罗嗦。常发短信祝福别人包括他们的亲人“节日快乐”，却无视自己的父母殷切期望和辛劳付出。同学间可以为一点小事大伤和气，还可以为一点小事帮人打仗、不计后果，从某种角度讲，友情变成了利益的结合体、团伙的代名词，这完全失去了友谊的高尚和谐的本意。爱情本应是成人涉足的认真而纯洁的情感，而个别青少年却无视人格和体面随意追逐，随便示好。还有些人还引以为荣、跟随效仿。

2、精神烦乱：

他们泡网吧可以不舍昼夜，却常常“没空”完成学业。听课学习等（正事）时萎靡疲惫，闲事时却激情高涨；小道消息等无聊事记忆犹新、津津乐道，单词等有用事含糊混淆、无心记忆；高雅的文学不爱问津，低俗的小报爱不释手。

3、观点杂乱：

他们深更半夜可以为欧洲杯呐喊，却从来不给自己加油给力；物质追求越来越高、心理追求却越来越低；喜欢别人的华丽服饰，却不羡慕他人的高尚品德；陶冶情操、完成学业本来是自己的事还得需要他人去看管，而同学生日等无关小事却主动为之。

4、心理矛盾：

虽然喜欢清雅洁净的环境，自己却高声喧哗、乱扔纸削；虽然讨厌别人在语言和行为上伤害自己，自己却在这方面不时地伤害着别人；总想把事情做好，在做事时却不用心。越是要好的同学越是帮助他掩饰缺点，[课件]任其自我损害和下滑。心流感的具体表现很多，就不一一列举了。

心流感已经被社会所公认是一种传染病，希望每一名学生都能依据症状检测自己，依靠道德规范对照自己，依靠清醒的头脑、顽强的`毅力抵御疾病和保护自己。让我们防御心流感，拥有健康的心理。

无数事实证明：弟子规是防控心流感的最佳良方，父母和师长是医治心流感的最好医生，倾听教诲、检点自己、帮助他人、创造清新环境是根除心流感的有效途径。

无数事实证明：高尚的道德品质和良好的行为习惯是一个人的最高学历、人生的最大魅力和成功的最大竞争力。成功人士对幸福的评价就是有目标可奔、有事可做、有人可爱。让我们对自己的未来充满信心和激情，对学习和工作饱含毅力和热情，对身边的人拥有无限的关爱、包容和真情。有人说：从你的今天就能看到你的明天。如果每名同学都能真正拥有一个健康、充实、向上的今天，就一定会拥有一个成功、辉煌、幸福的明天。

最后，让我们从内心唾弃和清除心流感，帮助他人战胜心流感，让我们都去自主营造健康、洁净、文明的心灵乐园。

谢谢大家！

小学心理健康讲话稿篇8

各位老师、同学：

你们好!

今天，我要和大家交流的内容是《小学生心理安康教育》。作为小学生的我们，每个人都有着自己的烦恼。学习、生活、同伴交往等方面，常常给我们的心理带来很大的压力。心理与学习生活息息相关，今天我们有必要进展一次心理安康的教育。

一般认为人的心理安康包括以下七个方面：

智力正常，情绪安康，意志健全，行为协调，人际关系适应，反响适度，心理特点符合年龄。

下面我们来做两个小测试：第一个，你习惯怎样走路了?是抬头走路，还是低头走路?抬头走路的人可以看到眼前的大片风景，那是内心自信、愉快、乐观、开朗的表现;而低头走路的人看到的只是脚下那一小块土地，那是内心忧郁、苦闷的写照。第二个，你的面前有一个杯子，杯子里有半杯水，你会说杯子里只有半杯水，还是会说杯子里还有半杯水呢?显而易见，前者是态度，而后者那么是一种积极态度。

那么，心理安康的标准又是什么呢?

乐于学习;能与老师、同学和他人保持良好的人际关系;与人为善，团结互助，情绪根本稳定，心情轻松愉快;意志健全，树立自信。

不良的心理行为表现：

1，注意异常。如过分注意他人的一举一动，做任何事总是担忧做不好，不断地重复检查再检查;而另一种那么表现为注意力不够集中，例如，无法把注意力集中到每一节课当中，容易被外面的事物所吸引，容易感到疲劳、力不从心、心烦意乱等，从而无法进展正常的学习和生活，出现厌学的现象。在这种情况下，我们可以从以下几个方面入手：

(1)课桌上的东西尽量减少。课堂上或学习过程中，除了必要的学习工具外，尽量少摆东西在课桌上，这样可以减少分心，保持高度的集中。

(2)进展必要的体育锻炼。必要的体育锻炼，有助于克服注意力不集中的缺点，并能使人对外界的各种刺激的适应能力有所提高。

2，情绪反响异常。当我们出现情绪低落时，即不开心的时候，不防采用以下方法来调节我们的情绪：合理发泄。例如打球、跑步、找个没人的地方大哭一场或向自己最好的朋友倾诉，将不开心的事说出来等。

3，学习困难。学习困难，对我们小学生来说，是经常遇到的问题，有时我们会感到力不从心，从而丧失信心，灰心丧气。而真正是天生学习困难的人是很少的。其实，在学习中，每个人都会遇到不同的困难，许多有成就的人，都是靠自己的努力而获得的。所一切困难和压力，勇敢面对，也可以向同学和老师请教。只要能吃苦就一定能够取得较好的成绩。

4，人际关系紧张。与好朋友(或者同学)之间、与教师之间、与家人之间等，人与人之间的交往前提条件是相互的尊重。对同学道句“谢谢”、“不客气”、“对不起”、“没关系”等礼貌用语，一定会为你赢得不少朋友;对老师说句“您请”、“您辛苦了”、“谢谢您”等，会拉近你和老师的间隔;在家里，给父母做点力所能及的事，你会觉得更加温暖。

5，考试焦虑。在日常学习和生活中，我们时常会产生紧张心理，特别对我们小学即将毕业的学生来说，我们常常会因为面对考试而感到紧张、焦虑，使考试前无法进展有效的复习，考试中无法正常的发挥，感到脑袋一片空白，不知所措，无从下手，严重影响我们的学习和生活，从而使得我们考试后，感觉到失落、失望。那么，当我们遇到这种情况时，应如何去应对呢?下面提供一些应对方法，供大家参考。

深呼吸及自我暗示。如出现考试焦虑，可以先闭上眼睛，然后做屡次深呼吸，缓吸缓呼，把心神凝于一点，用以稳定自己的情绪，有意地让自己想像愉快的事情;同时，进展良好的自我暗示：“我行，我一定能发挥我自己的水平，我一定能取得好成绩。”这样可以在某种程度上增强自信心，减轻或消除心理紧张。

现在我们有的学生遇到一点小事，就说：“不可能”，“我不会”。那么今天我想对大家说今后不要再说此类话。你可以暗示说：“我不是不可能，只是暂时没有找到方法”如何培养自信心，以下为大家提几点建议：

1，不要总是疑心自己的能力，相信自己可以成功。

2，每天清晨醒来，静静的看蓝天坚持看五分钟左右。同时，在心里对自己说几遍“我相信自己，我能够做好我想要做的事情”。

3，发自内心的表达自己的意见、情感和情绪。

4，培养自己有主见，自己做决定及处理某件事情;

5，了解自己的优点和缺点。发挥自己的优点，找到自己的缺点加以改正。

6，要多行动，不要只是想象，做什么事一定要行动胜于言语。相信自己的力量、相信自己的能力、相信自己的作用，让我们一起大声说：“我能行”!

愿同学们每天都有好心情!相信自己：我能行!

同学们:我们知道，种子萌芽生长，必须经过黑暗中的挣扎才会见到破土而出时的第一缕光亮;蛹破茧而出，必须经过苦苦挣扎才会有彩蝶的翅膀美丽如画。21世纪的我们，必须排除人生道路上的种种困惑，克服前进道路上的种种困难，才能在学习、工作与生活中乘风破浪，勇往直前。“未来社会也日益要求个人在社会中具有安康的自我和主动开展的意识与能力。”

当今社会竞争日益剧烈，而且这种竞争也被移植到学校。刚完毕一天紧张的学校生活，我们拖着疲惫的身体回到家中，还没来得及吃饭就开始伏案做作业了。周末，悠闲的大人们在家中看电视，你们却在忙碌着准备的各种作业。你们只能透过窗户凝视着蔚蓝的天空，数着天空飘过的缕缕白云，看电视更成了你们遥不可及的奢望。偶尔有人能上网查查资料、打打游戏，更像是做错事一样。在这种紧张的学习生活里，你们会表现出各种各样的问题。

时下，你们的心理问题越来越受人关注，心理安康教育也随之受到了重视。什么是安康?世界卫生组织章中规定:“所谓安康，是身体上、精神上及社会适应上完好的状态，不仅仅是没有疾病或不虚弱。”

所以我们要正确认识安康，不能认为没有疾病就是安康的。今天老师从身体安康和心理安康两个方面和大家谈谈:怎样才能具有一个安康的身体呢?除了要参加一定的体育活动外，请同学们应该做好以下几点:

一、从小养成良好的卫生习惯:

1、吃东西以前和大小便后洗手。

2、养成不喝生水、不吃不熟食物，食物不能长期保存，食用前应彻底加热，消毒、杀死细菌，防止各种传染病，如伤寒、痢疾等。

3、养成勤剪指甲，衣服干净整洁(指甲里面会藏有能使你生病的细菌和病毒)。

4、不随地大小便，不随地吐痰。

5、适当休息有利于学习和身体安康。要有充足的睡眠，才能保证安康和提高学习效率，小学生每天睡眠以10个小时为好。

6、眼睛的卫生保健不歪头看书学习，看书写字姿势要端正。看电视时眼睛要与电视有一定的间隔，一般在2米以上，时间不能过长，一般在一小时以内。看电视时房间应开一盏灯，看完电视用温水洗洗脸。

7、全面、均衡、适量的营养。丰富的营养能促进自己的生长发育，为安康身体提供物质根底。

二、安康的心理活动中学生要注意培养自己具有快乐的、积极向上的、与同学团结友爱的性格，与同学们一起玩耍，学会愉快、融洽的人际交往，学会调整自己的心理状态，如碰到困难，受到了挫折、要振作精神，要知道前途总是光明的。经常保持一种乐观愉快的情绪。

如平时学习成绩差或一次考试成绩掉下来了，要正确认识，不气馁克服困难，努力就有收获。自我认识是要正确的自我评价，如果不能正确的认识自己，就会使自己与周围的同学们的关系失去平衡，产生矛盾，如过高的评价自己，就看不到自己的缺点，产生骄傲自满的思想，与同学们搞不好团结，如过低的认识自己，会产生一种自卑的心理，这些都不利于心理上的安康成长，也会影响学习成绩。

小学生要进展自我体验，自我体验就是要有自尊感、自信感和自豪感，做到不自傲、不自卑、不自满，做错事感到内疚，做坏事感到羞耻。不断调节自己的行为，使行为符合群体标准，符合社会道德要求。平时参加一些安康有益的活动，如文体活动，和有意义的社会活动，不要去网吧和游戏室等成人去的.场所。

三、除了与老师的关系，与家长的关系也是个很大的问题。在许多孩子和家长之间，存在“代沟”。什么是“代沟”呢?指的是年轻的子女和父母在思想观念及价值观念上存在的间隔，并由此导致两代人之间的相互不理解，产生隔膜。

学生与父母产生代沟的详细原因，从子女的角度说，有以下几个方面:产生强烈的独立意识，认为自己已经长大，反对父母的关系和照顾。身体的迅速成长使你获得了力量和勇气，但并不能正确地评估自己的力量。

父母认为你是孩子，还处于被保护阶段--他们根本没来得及承受你已经长大的事实;而你每天承受很多新鲜事物与信息，并发表自己的见解，这种突如其来的变化与父母已有的观点必然会碰撞出不和谐的音调来。代沟的存在是客观的，但不是无可奈何的，其扩大会加深两代人的冲突，给家庭生活，甚至学校生活带来一些不和谐。

作为年轻的一代，只要努力是可以把两代人的间隔缩小到最小的程度，既有利于自己安康成长，有可以使家庭气氛保持温馨。试一试下面的建议:

1、对父母的态度要温和，不采取偏激的行为方式。

2、要表现出一定的独立能力，让父母放心。从小衣来伸手，饭来张口，连手帕都不能洗，上学从来都要父母接送的，突然放学就把自己关在房间里，或经常玩到很晚才回来，怎么不让父母忧心忡忡?

3、要保持自己的独立性，但不要忽略与父母的交流与沟通。不管怎么说，长辈也是从我们这个年龄走过来的，以他们几十年的生活经历，看问题要成熟得多。我们在慢慢长大，应该学着独立，但独立和成熟都有个过程，不是突然的。\";

4、养成独立作业的习惯，作业要独立思考完成，只有通过自己的努力而完成的作业，才能享受到你学习成功的快乐;

5、养成预习复习的习惯，每天都要对未教的内容进展预习，把已教的内容复习好;

6、养成不懂就问的习惯，学习只有靠问，才能成为学问。一旦你养成了以上的学习习惯，每天将有新的收获，那就将感到快乐无比。

同学们，昨天的习惯，已经造就了今天的我们;今天的习惯决定明天的我们。让我们从现在做起，从今天做起，养成良好的学习习惯，做一个优秀的学生，共同创造辉煌的未来!

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com