# 优秀小学生心理健康教育广播稿（通用22篇）

作者：爱与勇气 更新时间：2024-03-31

*优秀学生是学习上表现出色、成绩优秀的学生，他们是班级中的佼佼者。优秀学生是为他人树立榜样的学生群体，他们不仅在学业上表现出众，而且在品德素养上也有良好的表现。优秀学生习惯用积极的态度去面对学习和生活中的困难。成为一名优秀学生需要全身心地专注*

优秀学生是学习上表现出色、成绩优秀的学生，他们是班级中的佼佼者。优秀学生是为他人树立榜样的学生群体，他们不仅在学业上表现出众，而且在品德素养上也有良好的表现。优秀学生习惯用积极的态度去面对学习和生活中的困难。成为一名优秀学生需要全身心地专注于学习，掌握各科目的知识。优秀学生要积极参加各种有益的学习培训和讲座，不断拓宽自己的视野。以下是小编为大家收集的优秀学生范文，希望能给大家一些参考和借鉴。

**心理健康教育广播稿**

尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们，大家晚上好。

欢迎大家来到电力工程系学生干部心理健康培训讲座的现场，我是本次活动的主持人。首先，请允许我向大家介绍莅临本次活动的领导和嘉宾，他们分别是：电力工程系党总支曾鸣书记、学院心理健康咨询室周海咏老师、电力工程系辅导员陈昕老师、林嘉雯老师、彭竞梨老师、牛兴旺老师、陈偲捷老师。让我们以热烈的掌声欢迎他们的到来。

随着现代生活节奏的不断加快，心理健康问题越来越受人关注，同时，为了进一步加强我系学生队伍建设，提高我系学生干部的自身素质和服务水平，特此举办本次心理健康培训讲座。那么在本次讲座开始之前，让我们用最热烈的掌声有请电力工程系党总支曾鸣书记为活动致辞。

(„„书记讲话„„)。

感谢曾书记热情洋溢的发言。的确，关注每个人心理的健康是我们不容忽视的主题，相信每个人都想知道我们在日常生活中应该如何保持健康的心理、如何做才能更好地达到自助与互助，今天我们很荣幸地邀请到了来自学院心理健康咨询室的周海咏老师为我们做讲座。周老师多年从事心理健康教育和研究，对大学生心理健康辅导有较丰富的经验。下面有请周老师为我们做题为“”的讲座，掌声有请。

(„„讲座中„„)。

十分感谢周老师。听过周老师的讲座，相信同学们一定受益匪浅，对心理健康保健也有了一定的了解，希望同学们在今后的生活和学习当中倍加重视和关注心理健康，从而不断提高自身的综合素质。

电力工程系学生干部心理健康培训讲座到此结束。感谢今天到场的各位老师和同学。请各位有序离场。谢谢!

**心理健康教育广播稿**

尊敬的各位领导，嘉宾，亲爱的老师同学们：

上午好!

20xx年，“5.25全国大中学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕，健康节劝5.25”的谐音“我爱我”，意思就是关爱自我的心理成长和健康。因为只有爱自己才能更好的爱他人，所以，20xx年，教育部，团中央，全国学联办公室向全国大学生发出倡议，把每年的5月25日确定为全国大学生心理健康日。

那么提到心理健康，就不得不说一说“绿丝带”。绿丝带是中国精神卫生标志，绿色代表健康，使人对健康的人生与生命的活力充满无限希望;绿丝带寓意爱心，既是社会和公众对心理疾病患者的理解与爱心的表达，更是共创和-谐社会的行动标志;轻盈飘动的绿丝带，象征着快乐和愉悦的心情，这是我们实现生命价值、创造美好生活的生生不息的源泉。

今天是我们相思湖学院搬到新家之后的第一个“大学生心理健康日”，为了普及心理健康知识，提高我院学生的心理素质，我们在这里举行“5.25心理健康日”活动启动仪式，并开展多种形式的心理健康教育活动，希望以此为契机，进一步加强我院学生心理健康教育，维护学生心理健康，确保学院稳定，构建和-谐校园。

5.25,走出心灵的孤岛;我爱我，今天你爱自己了吗?

(串词)那么，今天我们有幸请到了.....嘉宾(9：30—11：30讲座)、领导、心理老师让我们以热烈的掌声欢迎他们的到来!

首先，有请我们德高望重的陆喜培副书记为仪式致辞。

下面有请我们的心理指导老师，我们的老书记，陈劬伟老师发言。

感谢各位领导的精彩发言以及对我们本次活动的大力支持!

(预告下面的活动)在今天的启动仪式结束之后，我们请来了心理专家—广西大学大学生心理健康研究所的教师，刘延云女士，为我们做有关大学生心理健康的讲座，地点还是在这间阶梯一教室，欢迎同学们到场聆听、学习。

另外，我们还将在11：30分，在文化广场举行“万人签名及问题搜集活动”，欢迎同学们的积极参与。

下午，还是在文化广场，我们为您安排了心理报展，用图文并茂的形式，为您展示与心理有关的一系列问题。

晚上的7：30分，在阶梯一教室，我们为您准备了奥斯卡金像奖获奖影片《美丽心灵》，一同走进数学家小约翰·纳什的心灵深处，感受这位天才的内心世界。

下面，让我们以热烈的掌声欢迎任剑波副院长上台，宣布活动正式开始。有请!

好的!谢谢任副院长!

(闭幕词)好了，亲爱的朋友们，我们今天上午的启动仪式到此就该告一段落了，但是我们的活动现在才刚刚开始。而且我相信，“我爱我—走出心灵的孤岛”的口号会在我们的心灵深处生根、发芽，并在今后的生活学习中和成功心理协会一起，引导我们认识自我、接纳自我，体验到自己的存在价值，朝着健康、积极的方向发展，成为一个拥有人格魅力的有为青年!

接下来就让我们以热烈的掌声，欢迎广西大学大学生心理健康研究所的刘延云老师，为我们做关于大学生心理健康的讲座，有请!

嗯，感谢刘延云老师今天为我们做的有关大学生心理方面的指导!让我们再次用热烈的掌声向刘老师表达我们的谢意!相信今天在座的各位都能够从刘老师的讲话中学到许多对我们心理健康与成长大有裨益的知识!在今后我们成长、成才、成功的道路上，为我们点亮一盏明灯，照亮我们前进的方向。

(演讲过程中有一个装饰用的气球爆了，刘老师说“是不是提醒我时间快到了?虽然也是玩笑话，但作为主持人，我必须要协调过来：)。

真的没有想到刘老师如此得貌美年轻，竟然对心理健康方面有如此高深的造诣。想必刚才那个气球，也是忍不住想要引起咱们刘老师的注意，才“自杀“吧!(讲座中的“危机干预”主要讲“自杀”，所以我就引述了)(台下掌声笑声，那位老师也露出了会心的笑容)。

最后，我们还要感谢这次活动的主办方：相思湖学院团委、学工部，以及协办方，成功心理协会，还有今天到场的各位领导、嘉宾，在座的各位同学，感谢你们的参与和支持。希望通过我们今天的活动，能够掀起我们相思湖学院全院师生关注心理健康的热潮，进一步在学校形成“尊重生命、热爱人生、注重人情、关爱他人”的校园心理氛围，为我们相思湖学院的崛起打造优良的校园“软环境”，为学院的发展、强大奠定坚实的基础!

好了，朋友们，再见!真诚的祝愿每一位朋友，身体健康、心灵健康，永远幸福!再见!

**小学生心理健康教育广播稿**

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脑，面对烦恼应该有良好的心态我们的口号是:(ab c齐)“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:

(故事三:)有一对双胞胎，哥哥整天愁眉不展，口头禅是“太糟啦!”，弟弟每天都笑容满面，他的口头禅是:“太好啦!”。

父亲看在眼里，想试着改变一下，想让哥哥能露出笑脸，弟弟也生一次气。

一天，父亲趁兄弟二人不在家，在哥哥的房间里，放上一盒玩具，在弟弟的房间里放上一堆小狗的粪便。

不一会儿，兄弟俩回来了。

父亲坐在客厅里，等待他们的反应，你猜，结果怎样? (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!

(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从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!

**小学生心理健康教育**

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，是人与人之间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。

人际交往就是指人与人之间的交流与合作，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，对小学生的发展有重要影响。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，我们带给大家的是《自我激励，点燃激情》。

《小学生心理健康教育 广播稿》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

**心理健康教育广播稿**

各位领导、老师们、同学们：

大家下午好。

在这朝气蓬勃、激情洋溢的五月，我们迎来了学院第三届“5.25大学生心理健康月”活动。出席本次启动仪式的领导和老师有：

学工部(徐德辉、王晓东、闫坤伦)、各系副主任(廖天滨、杨龙、董建民、赵典凯)。还有学院全体学生干部、班级心理委员等300余名学生参加。首先，让我们用热烈的掌声欢迎各位领导的到来!

“5·25”是“我爱我”的谐音，它的含义是大学生要珍惜生命，关爱自己，了解自我，接纳自己，关注心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，从而爱别人，爱社会。因此，我们把这次活动主题定为“关爱心灵健康成长”。

首先，请石贵莹老师就本次活动安排进行说明。

下面，有请学工部部长徐德辉讲话并宣布活动启动。

(结束语)：刚才，徐部长在讲话中，强调了学院举办心理健康教育重要性和必要性，并为做好这次活动提出了希望和要求。各系部要认真组织实施，进一步提高心理健康教育工作的关注度和责任感，不断的提升我院心理健康教育工作水平。以心理健康教育这个平台，限度的防止因心理原因，导致的不良和恶性事件的发生，来促进我院的学生管理。

**心理健康教育广播稿**

20xx年，\"5.25全国大中学生心理健康节\"在北京师范大学拉开帷幕，健康节劝5.25\"的谐音\"我爱我\"，意思就是关爱自我的心理成长和健康。因为只有爱自己才能更好的爱他人，所以，20xx年，教育部，团中央，全国学联办公室向全国大学生发出倡议，把每年的5月25日确定为全国大学生心理健康日。

那么提到心理健康，就不得不说一说\"绿丝带\"。绿丝带是中国精神卫生标志，绿色代表健康，使人对健康的人生与生命的活力充满无限希望;绿丝带寓意爱心，既是社会和公众对心理疾病患者的理解与爱心的表达，更是共创和-谐社会的行动标志;轻盈飘动的绿丝带，象征着快乐和愉悦的心情，这是我们实现生命价值、创造美好生活的生生不息的源泉。

今天是我们相思湖学院搬到新家之后的第一个\"大学生心理健康日\"，为了普及心理健康知识，提高我院学生的心理素质，我们在这里举行\"5.25心理健康日\"活动启动仪式，并开展多种形式的心理健康教育活动，希望以此为契机，进一步加强我院学生心理健康教育，维护学生心理健康，确保学院稳定，构建和-谐校园。

5.25,走出心灵的孤岛;我爱我，今天你爱自己了吗?

(串词)那么，今天我们有幸请到了.....

【嘉宾(9：30—11：30讲座)、领导、心理老师】。

让我们以热烈的掌声欢迎他们的到来!

首先，有请我们德高望重的陆喜培副书记为仪式致辞。

下面有请我们的心理指导老师，我们的老书记，陈xx老师发言。

感谢各位领导的精彩发言以及对我们本次活动的大力支持!

(预告下面的活动)在今天的启动仪(校园元旦晚会主持词)式结束之后，我们请来了心理专家—xx大学大学生心理健康研究所的教师，刘女士，为我们做有关大学生心理健康的讲座，地点还是在这间阶梯一教室，欢迎同学们到场聆听、学习。

另外，我们还将在11：30分，在文化广场举行\"万人签名及问题搜集活动\"，欢迎同学们的积极参与。

下午，还是在文化广场，我们为您安排了心理报展，用图文并茂的形式，为您展示与心理有关的一系列问题。

晚上的7：30分，在阶梯一教室，我们为您准备了奥斯卡金像奖获奖影片《美丽心灵》，一同走进数学家小约翰·纳什的心灵深处，感受这位天才的内心世界。

下面，让我们以热烈的掌声欢迎任副院长上台，宣布活动正式开始。有请!

好的!谢谢任副院长!

(闭幕词)好了，亲爱的朋友们，我们今天上午的启动仪式到此就该告一段落了，但是我们的活动现在才刚刚开始。而且我相信，\"我爱我—走出心灵的孤岛\"的口号会在我们的心灵深处生根、发芽，并在今后的生活学习中和成功心理协会一起，引导我们认识自我、接纳自我，体验到自己的存在价值，朝着健康、积极的方向发展，成为一个拥有人格魅力的有为青年!

**心理健康教育广播稿**

袁：可这是真实90后吗?我们的青春我做主，我们是有责任，有理想，有追求的90后，我的青春不灰暗。

陈：是的，这就是扬州大学第八届心理短剧大赛想要带给各位贵宾的思考与感悟。

陈：他们是(袁：欢迎您感谢您的到来谢谢您的莅临)。

让我们以热烈的掌声再次欢迎给位贵宾的莅临。

陈：热爱创新的生技人时刻紧跟时代的脚步，今天将微博引入本次比赛，将互动进行到底大家可以各种互粉，各种微剧评，各种刷屏，求关注，求关注啊!

袁：这微博呀固然给力，但是这小美女们呀可是越萌越给力。

袁：下面就有请信息工程学院的同学们为我们指点一二。请欣赏短剧——《我的青春不灰暗》，有请。

袁：感谢信息工学院同学们的精彩演出。我建议大家以热烈的掌声送个充满青春活力的团队。

陈：青春无敌，但免不了些许忧郁，还记得有一首经典的歌曲歌词如是说“不管明天要面对多少伤痛和迷惑才知道平平淡淡从从容容是最真”

袁：作为未来的我们，回首今天，回首四年的大学生活，是否也充满感慨呢?

就让我们跟随数科院同学，跟随着大四的学长，一起《再回首》。

陈：感谢数科院的精湛演出。未来的路还很长，我们充满活力，我们拥有青春，就让我们一起努力，勇敢面对，开拓未来!

**小学生心理健康教育校园广播稿**

同学们，老师们：

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，是人与人之间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。

人际交往就是指人与人之间的交流与合作，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，对小学生的发展有重要影响。

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。

谢谢大家的收听!

**心理健康教育广播稿**

1、(齐)红领巾广播站现在开始广播!

亲爱的老师、同学们，大家好!

我是广播员：、。以下是我们今天首播的内容。

2、《小学生心理健康的标准》。

(a)：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。请听《小学生心理健康的标准》。

(b)：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。

(c)(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。

(a)(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从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。

(b)(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。

(6)行为习惯：心理健康的小学生一般有良好的行为习惯，对外部刺激的行为反应适中，不过度敏感，也不迟钝;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。

(c)：请同学们在听了之后结合上面的标准进行自我测试，不好的方面我们要努力改正，好的方面我们要坚持!希望大家都能有一个健康快乐的心情!

**小学生心理健康教育广播稿**

亲爱的老师、同学们：

又到了我们红领巾广播站播出的时间了，很高兴与再次您相会。今天的红领巾广播站将给喜爱我们的听众，带来一份惊喜！是的，今天，我们送给大家两则小故事，通过这两则故事传递心理健康的小知识。希望同学们能有所感悟、有所启发。

李：第一则故事：误会早年在美国阿拉斯加地方，有一对年轻人结婚，婚后生育，他的太太因难产而死，遗下一孩子。他忙生活，又忙于看家，因没有人帮忙看孩子，就训练一只狗，那狗聪明听话，能照顾小孩，咬着奶瓶喂奶给孩子喝，抚养孩子。有一天，主人出门去了，叫它照顾孩子。他到了别的乡村，因遇大雪，当日不能回来。第二天才赶回家，狗立即闻声出来迎接主人。他把房门开一看，到处是血，抬头一望，床上也是血，孩子不见了，狗在身边，满口也是血，主人发现这种情形，以为狗性发作，把孩子吃掉了，大怒之下，拿起刀来向着狗头一劈，把狗杀死了。之后，忽然听到孩子的声音，又见他从床下爬了出来，于是抱起孩子；虽然身上有血，但并未受伤。他很奇怪，不知究竟是怎么一回事，再看看狗身，腿上的肉没有了，旁边有一只狼，口里还咬着狗的肉；狗救了小主人，却被主人误杀了，这真是天下最令人惊奇的误会。

杨：误会的事，是人往往在不了解、无理智、无耐心、缺少思考、未能多方体谅对方，反省自己，感情极为冲动的情况之下所发生。误会一开始，即一直只想到对方的千错万错；因此，会使误会越陷越深，弄到不可收拾的地步，人对无知的动物小狗发生误会，尚且会有如此可怕严重的后果，这样人与人之间的误会，则其后果更是难以想象。

李：第二则故事：钉子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篱笆。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。但是看看那些篱笆的洞，这些篱笆能回复成从前。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。

李：同学们，听了这两个故事，你们是不是受到了一点启发呢？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。

杨：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。

李：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。

。

**心理健康教育广播稿**

各位领导，老师们、同学们：

大家下午好!

在离期末考试还不到一个月的时间里，我们在这里举行“压力与情绪管理”专题讲座，为的是让同学们有一个良好的心态，能科学高效学习，正确备考，争取在期末考试乃至两年后、三年后的高考中创造佳绩，同时也为了让辛苦的老师们能幸福、快乐地工作。今天，我们荣幸地邀请到北京师范大学心理学院博士生导师郑日昌教授给我们做报告。郑教授是享受国务院特殊津贴专家，北师大辅仁应用心理发展中心主任，中国浦东干部学院客座教授，中国心理咨询师协会理事长，国际中华应用心理学研究会名誉理事长，全国大学生心理咨询委员会副主任，中国社会心理学会常务理事，教育部考试中心兼职研究员，教育部心理健康教育专家指导委员会委员，美国匹兹堡大学访问学者，英国曼彻斯特大学客座教授，澳大利亚新南威尔士大学客座教授，凤凰网讲堂金牌讲师。主要从事学生心理健康教育、心理辅导与治疗、人才选拔与职业指导、测谎与反测谎等研究，是国内心理咨询和心理测评的奠基人，被誉为“中国心理学应用第一人”。他先后承担二十多个国家级心理学相关的课题，著书20多部，在《心理学报》《心理科学》《教育研究》等刊物上发表论文130多篇。连续十几年，每年在全国各地针对高中毕业生、教师和家长做《高考心理指导》讲座，累计200多场，听众达二十万人以上。郑教授的讲座通俗易懂，实用性强，得到广大师生和家长的普遍好评。

今天参加讲座的同学有：高一高二年级的全体同学和学校里的部分老师。期末考试乃至高考是一场综合素质和综合能力的较量，不仅是知识技能的竞争，更是心理素质和身体素质的竞争。我们将以怎样的心态投入到紧张的复习应考中去?我们又怎样带着一种必胜的信念和稳定的情绪来到考场，以发挥出我们的最佳的考试水平?今天郑教授的讲座可以说是一场及时雨，也将会对我们同学的复习和学习进行有效的指导，同时对各位老师快乐工作、高效教学必然提供极大的帮助。

下面，让我们用热烈的掌声欢迎郑教授为我们作精彩讲座。(热烈鼓掌)。

压力应对与情绪管理讲座结束语。

老师们、同学们：

从刚才郑教授的精彩讲座中我们已经感受到：郑教授不愧是一位心理学泰斗。报告会上，郑教授站在心理学研究的最前沿，全面深入地阐述了压力的来源、表现及危害，压力应对的方式方法，以及心理情绪的管理、放松和调节的主要途径，特别是郑教授总结的宣泄、转移、幽默、放松、暗示、升华等很多种调节方法非常实用。3个小时的报告，被一次又一次的笑声和掌声打断，精彩的报告，象一股清风吹过，在寒冷冬季里带给老师和同学们一丝温暖;象天降甘霖，让老师们感受了一次精神的沐浴。郑教授以生动的实践案例和丰富的人生阅历开拓了同学们的眼界。他还给大家现场演示了国外很流行的“喊叫疗法”，同时带领大家进行了短暂的催眠放松，在语言描述的美妙意境中让大家体会到了身心放松的舒畅感觉。郑教授在随后的讲话中指出以上提到的摆脱烦恼的多种方法只是用做即时的缓解方式，而治本之道还是在于理智，要学会用理智驾驭情感。他告诉同学们要坚持“三论”，记住三句话：相对论，“不好中有好”;全面论，“这方面不好那方面好”;发展论，“现在不好将来好”。“酸葡萄心理”和“甜柠檬心理”也是郑教授送给同学们的两条调节情绪的法宝。

最后郑教授以一则伊索寓言新编结束了本次讲座，十只面对酸葡萄的狐狸的故事又给了大家不同的启示。“烦恼是自寻的，快乐是你的选择!”相信通过本次讲座很多老师和同学们都会以更加得当的方式调节自己的情绪，获得更加快乐的人生!

今天郑教授的讲座给我们以耳目一新的感觉，更新了我们的思想观念、扩大了我们的知识视野，使我们认识到这样的一个道理：我们的心理是可以调节的、我们的情绪是可以控制的，我们的信心是可以通过自我训练来树立的。在今天的短短的三个小时中，我们享受到了一份精神大餐。

郑教授教给我们心理调节、放松训练、自信心训练的方法和技能，是非常具有科学性和实用性的。大家刚才也已经亲身体验到了这些训练方法的实效性。所有这些心理训练项目简单易学，占时不多，但非常讲究实效，我们平时可以以班级为单位进行集体训练，也可以一个人在家里或者课间单独训练。通过这种方式解除心理疲劳、缓解心理压力、解决学习和工作中的高原现象，对我们提高学习及工作效率，促进身心健康非常有益的。我们早点掌握并实践这些科学高效的方法，必定会使我们的高考如虎添翼。

老师们、同学们，和风拂面，沁人心脾，那是大自然给予人类的的温情;和风化雨，如坐春风，则是郑教授馈赠我们在座每一位的礼物。一位年近七旬的老人，手持话筒，漫步舞台，在两三个小时的时间里，没喝一口水，没停一分钟，就这样娓娓而谈，妙语连珠，这是体力，更是魅力;是学识，更是智慧。这对我们在座的这些刚刚踏进青春之门的中学生来说，无疑是一次最好的刻骨铭心的洗礼。希望大家报告会之后，反复回味老教授的教导，积极备考，高效备考，沉着应考，用优异的成绩欢迎老教授明年的再次光临!

最后让我们再次用最真诚的掌声衷心感谢郑老，祝福郑老!

**心理健康教育广播稿**

各位同学，我们的活动即将开始，请大家将手机调成静音或震动模式。谢谢配合!

【开场白】。

亲爱的老师们、同学们，大家晚上好!

为了帮助新生尽快完成从高中生到大学生的角色过渡，适应全新而陌生的生活环境、人生角色、生活内容与方式上的巨大变化，使其最大程度的减少对陌生世界的迷茫与疑惑，给自己的大学生活有一个初步的认识和定位;也为了帮助新生调试和排解心理上的困扰，使其拥有健康的心态;同时，在学生中推广和宣传心理健康知识，使其增加心理健康意识，增加心理调控能力，促进心理健康、人生阅历和专业知识的同步成长。

今天，我们非常幸运地邀请到了我院何昭红老师，与同学一同探讨大学生应该如何应对各种心理问题。下面请允许我简单的介绍一下我们敬爱的何老师……(何老师的个人简介)。

下面让我们掌声有请何老师给我们带来心理健康专题讲座。

【互动提问】。

谢谢何老师给我们带来精彩的演讲，相信同学们一定深有启发，也会有很多问题要向何老师请教。接下来我们就进入提问环节。由于时间关系，我们提问的机会有限，请同学们珍惜机会!

……。

谢谢大家踊跃提问!

【活动结束】。

同学们，只有优异的学习成绩，却不懂得与人交流，是个寂寞的人;只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人;只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人，只有心理健康的人，才是真正成功的人。所以，听了这次心理健康教育讲座，同学们一定要对自己的生活、学习充满信心，相信这几年的求学将会成为你们美好的回忆。最后,让我们再次用热烈的掌声感谢何老师的精彩演讲。今天心理健康教育专题讲座到此结束,感谢大家的到来!顺祝大家，晚安!

**心理健康教育广播稿**

主持甲、主持乙：：敬爱的老师、亲爱的同学们：中午好！

主持甲：我是xxx。

主持乙：我是xxx。

主持甲、主持乙：：今天由我们为大家广播，希望大家能喜欢。

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。

主持乙：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。

主持甲：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。

主持乙：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。

主持甲：4：自我认知的客观化程度：心理健康的小学生能顺利地从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。

主持乙：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》。

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和2：这两种做法不可取。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：

主持甲：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。

主持甲：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。心理健康教育广播稿心理健康教育广播稿。

主持乙：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。

主持甲：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。

主持乙：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。

主持甲：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：

主持乙：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。

主持甲：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。

主持乙：3、经常默念自己的优点。

主持甲：4、看一些有趣的笑话。

主持乙：心情不好的时候，我们可以：

主持甲：1、听一首优美的曲子，或者唱歌。

主持乙：2、去跑步、爬山，或者打球。

主持甲：3、打扫自己的房间或书桌。

主持乙：4、找一个信任的人，把心中的烦恼告诉他她：。

主持甲：5、将一个笑话给别人听。

主持乙：6、把不快乐的事写出来。

甲：在节目的最后，我还想和大家分享一首好听的歌曲，希望大家拥有愉快的一天。

播放歌曲：《美丽心情》：

甲：时间过得真快，本周的红领巾小广播马上就要和大家说再见了，本次播音由五1：中队主播，下次播音由五2：中队负责，主题是爱护校园环境，从我做起。

合：我们下周四再见！

**心理健康教育广播稿**

男：亲爱的老师、同学们，你们好！红领巾广播又和大家见面了。我是主持人陈凯峰。

女：我是主持人张彦。本期红领巾广播站为大家准备了专题《关注心理健康》、故事天地、开心妙招等精彩内容。

女：根据世界心理卫生协会所提出的心理健康标准，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。

男：智力发展水平就是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。

女：情绪稳定性是指心境良好，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导，能依场合的不同，适当地控制自己的情绪。

男：学习适应性指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乐于克服困难；学习效率高。

女：自我认知的客观化程度：心理健康的小学生能顺利地从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。

男：社会适应性便是具有独立生活的能力，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。

女：（1）很生气，不再理小博。

男：（2）逢人就说小博的坏话。

女：（3）大方地走过去，握住小博的手，真诚地祝贺他。

男：（4）虚心向他学习。

女：（5）如果他有困难，真诚地帮助他。

男：选（1）（2），这两种做法不可取。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。

女：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。

男：有了好心情生活才会快乐，学习才会有进步，那如何保持健康的心理呢？今天我们交大家几招：

男：（1）不对自己过分苛求，也不要对他人期望太高。

女：（2）找人倾吐烦恼，疏导自己的情绪。

男：（3）暂时回避，将烦恼暂时放下，去做些喜欢做的事。

我们送给大家两则小故事，

通过这两则故事传递心理健康的小知识。希望同学们能有所感悟、有所启发。

第一则故事：

早年在美国阿拉斯加地方，有一对年轻人结婚，婚后生育，他的太太因难产而死，遗下一孩子。

他忙生活，又忙于看家，因没有人帮忙看孩子，就训练一只狗，那狗聪明听话，能照顾小孩，咬着奶瓶喂奶给孩子喝，抚养孩子。

有一天，主人出门去了，叫它照顾孩子。他到了别的乡村，因遇大雪，当日不能回来。

第二天才赶回家，狗立即闻声出来迎接主人。他把房门开一看，到处是血，抬头一望，床上也是血，孩子不见了，狗在身边，满口也是血，主人发现这种情形，以为狗性发作，把孩子吃掉了，大怒之下，拿起刀来向着狗头一劈，把狗杀死了。

之后，忽然听到孩子的声音，又见他从床下爬了出来，于是抱起孩子；虽然身上有血，但并未受伤。他很奇怪，不知究竟是怎么一回事，再看看狗身，腿上的\'肉没有了，旁边有一只狼，口里还咬着狗的肉；狗救了小主人，却被主人误杀了，这真是天下最令人惊奇的误会。

误会的事，是人往往在不了解、无理智、无耐心、缺少思考、未能多方体谅对方，

反省自己，感情极为冲动的情况之下所发生。误会一开始，即一直只想到对方的千错万错；因此，会使误会越陷越深，弄到不可收拾的地步，人对无知的动物小狗发生误会，尚且会有如此可怕严重的后果，这样人与人之间的误会，则其后果更是难以想象。

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篱笆上。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。但是看看那些篱笆的洞，这些篱笆能回复成从前？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，相信我（或你）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。

我们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。

女：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、讲一个笑话给别人听。

6、把不快乐的事写出来。

想一想，你还有什么方法让自己快乐起来？把它们记在你的小本子上。

男：学校是我们温馨的家园，我们在家里成长，我们为家奉献，我们共同的信念是：为了父母的微笑，为了老师的期盼，为了自己的将来，我自信，我能行，别人努力能成功，我通过努力同样行。

女：交出你的真心。

男：付出我的真情。

合：让我们相会在电波中；

女：倾诉我们的烦恼与欢乐，

男：描绘我们的未来与成长，

合：愿“红领巾广播”伴你走过金色童年！谢谢大家的收听，下周再见！

**心理健康教育广播稿**

a：敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!红领巾广播站又和大家见面了。

我是播音员xx ，

b：我是播音员徐才雅，

a：恩格斯曾把人的心理活动誉为“地球上最美的花朵”，可见心里健康是多么的重要。

同学们，本周一是5月25日，“525”你知道这是什么日子吗?对，“525，谐音‘我爱我’”，今天是中国国家大学生心里健康日，也是许多中小学校宣传、开展心理健康活动的日子。

我们学校也在本周开展了首届心理健康宣传活动。

b：为什么选择5月25日作为心理健康宣传日呢?因为“525我爱我”，爱自己才能更好地爱他人。

心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，这样的人才能用信任、友爱、宽容、尊重的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。

a：世界卫生组织关于健康的概念最新提出：所谓健康就是在身体上、精神上、社会适应上处于很好的状态，而不是单纯的指疾病或病弱。

b：它涉及四个方面：生理健康、心理健康、道德健康、社会适应健康。

a：联合国预言家预言：21世纪没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们持续而深刻的痛苦。

b：心理健康有八大特征：

a：1、具有良好的认识自己、接纳自己的心态与意识;

2、能调节控制自己的情绪，使之保持愉悦、平静;

b：3、能承受挫折;

4、能较正确的认识周围的环境，适应环境并能改造环境;

a：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;

b：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。

a：我们每个人在生活或学习中都会出现这样或那样的烦脑，面对烦恼应该有良好的心态。

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。

b：取决于我们的想法?难道想法不同了，坏事还能变成好事?

a：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。

a：是呀，再给你们讲个故事。

b：哈哈，真有趣，这倒使我也想起一个故事：

(故事二：)有一对双胞胎，哥哥整天愁眉不展，口头禅是“太糟 啦!”，弟弟每天都笑容满面，他的口头禅是：“太好啦!”。

父亲看在眼里，想试着改变一下，想让哥哥能露出笑脸，弟弟也生一次气。

一天，父亲趁兄弟二人不在家，在哥哥的房间里，放上一盒玩具，在弟弟的房间里放上一堆小狗的粪便。

不一会儿，兄弟俩回来了。

父亲坐在客厅里，等待他们的反应，猜，结果怎样?

(a)：怎么样?

(b)：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?”

(a)：同学们，听了这二个故事，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。

(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。

(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。

(a)：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。

(b)：为自我形象烦恼的同学，我们送上一个词：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。

(a)：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。

不是有这么一句歌词吗，“阳光总在风雨后”，相信战胜了困难我们可以看到更加美好的明天。

下面就为大家带来这首歌《阳光总在风雨后》：

(b)：请相信阳光总在风雨后!愿全校同学活泼快乐，幸福成长!

(a)：好了，今天的红领巾广播到这要和大家说再见了，感谢大家的收听，我们下期再见!

播放开始曲 《中国少年先锋队队歌》

(主持甲、主持乙)：敬爱的老师、亲爱的同学们：中午好!

(主持甲)我是五(1)中队的主持人------

(主持乙)我是五(1)中队的主持人------

(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。

(主持乙)(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.。

(主持甲)(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。

(主持乙)(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。

(主持甲)(4)自我认知的客观化程度：心理健康的小学生能顺利地从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。

(主持乙)(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)，这两种做法不可取。

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：

(主持甲)(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。

(主持乙)(2) 对他人期望不要太高。

(主持甲)(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。

心理健康教育广播稿心理健康教育广播稿。

(主持乙)(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。

(主持甲)(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。

(主持乙)(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。

(主持甲)(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：

(主持乙)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。

(主持甲)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。

(主持乙)3 经常默念自己的优点。

(主持甲)4 看一些有趣的笑话。

(主持乙)心情不好的时候，我们可以：

(主持甲)1 听一首优美的曲子，或者唱歌。

(主持乙)2 去跑步、爬山，或者打球。

(主持甲)3 打扫自己的房间或书桌。

(主持乙)4 找一个信任的人，把心中的烦恼告诉他(她)。

(主持甲)5 将一个笑话给别人听。

(主持乙)6 把不快乐的事写出来。

甲：在节目的最后，我还想和大家分享一首好听的歌曲，希望大家拥有愉快的一天。

(播放歌曲：《美丽心情》)

甲：时间过得真快，本周的红领巾小广播马上就要和大家说再见了，本次播音由 五(1) 中队主播，下次播音由 五(2) 中队负责，主题是 爱护校园环境，从我做起。

合：我们下周四再见!

**心理健康教育广播稿**

亲爱的老师、同学们：

又到了我们红领巾广播站播出的时间了，很高兴与再次您相会。

今天的红领巾广播站将给喜爱我们的听众，带来一份惊喜!是的，今天，我们送给大家两则小故事，通过这两则故事传递心理健康的小知识。

希望同学们能有所感悟、有所启发。

第一则故事：“误会”

早年在美国阿拉斯加地方，有一对年轻人结婚，婚后生育，他的太太因难产而死，遗下一孩子。

他忙生活，又忙于看家，因没有人帮忙看孩子，就训练一只狗，那狗聪明听话，能照顾小孩，咬着奶瓶喂奶给孩子喝，抚养孩子。

有一天，主人出门去了，叫它照顾孩子。

他到了别的乡村，因遇大雪，当日不能回来。

第二天才赶回家，狗立即闻声出来迎接主人。

他把房门开一看，到处是血，抬头一望，床上也是血，孩子不见了，狗在身边，满口也是血，主人发现这种情形，以为狗性发作，把孩子吃掉了，大怒之下，拿起刀来向着狗头一劈，把狗杀死了。

之后，忽然听到孩子的声音，又见他从床下爬了出来，于是抱起孩子;虽然身上有血，但并未受伤。

他很奇怪，不知究竟是怎么一回事，再看看狗身，腿上的肉没有了，旁边有一只狼，口里还咬着狗的肉;狗救了小主人，却被主人误杀了，这真是天下最令人惊奇的误会。

解读：误会的事，是人往往在不了解、无理智、无耐心、缺少思考、未能多方体谅对方，反省自己，感情极为冲动的情况之下所发生。

误会一开始，即一直只想到对方的千错万错;因此，会使误会越陷越深，弄到不可收拾的地步，人对无知的动物小狗发生误会，尚且会有如此可怕严重的后果，这样人与人之间的误会，则其后果更是难以想象。

第二则故事：“钉子”

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篱笆。

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。

但是看看那些篱笆的洞，这些篱笆能回复成从前。

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。

解读：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，相信我(或你)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....

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，是人与人之间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。

人际交往就是指人与人之间的交流与合作，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，对小学生的发展有重要影响。

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。

谢谢大家的收听!

**心理健康教育广播稿**

“关注心灵，关注健康。让我们一起聆听来自心灵的声音。”亲爱的同学们，大家好！这里是由我校政教处心理咨询室和校广播台联合推出的“邢老师信箱”栏目，我是心理辅导老师邢老师。从今天开始本栏目正式与同学们见面了，以后每周三上午九点20分到九点40分邢老师都会以这种方式和大家进行的心灵的交流，欢迎同学们收听。我们的栏目主要向大家介绍一些心理学方面的知识和从同学们的来信中选取一些具有代表性问题进行解答，如自我心理调节方法、青春期困惑、考试焦虑等等，当然，邢老师会遵守保密原则绝不会透漏同学们的个人信息。同学们可以把自己的心声、困惑、疑问等以写信的方式、qq、电子邮箱告诉给我，你也可以到办公楼三楼找我面谈，我会在第一时间为同学们进行解答。如果同学们对这个栏目有什么好的想法、建议，邢老师也欢迎你们来和我交流。

今天是我们的第一期节目，我想和大家一起来了解一下有关心理健康的常识以及保持心理健康的一种——克服自卑心理。首先来谈谈心理健康。有的同学甚至老师也不清楚什么是心理健康呢？其实心理健康是一种持续的心理状态,大致分为一般常态心理、轻度失调心理、严重病态心理三个等级。

一般常态心理表现为经常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。生活中大多数人属于一般常态心理者。

轻度失调心理表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动进行自我调节或通过心理辅导专业人员，比如邢老师的帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复到正常的状态。

严重病态心理表现为严重的心理功能失调，不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗就有可能恶化，成为精神病患者。精神病是严重的心理疾病。

学生心理健康的标准是:智力正常；情绪稳定、意志正常；适应良好；良好的自我意识。

其实说实话，当个初中生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历各种考试以及完成各类名目繁多的作业、练习等等。如果考得成绩好，那么日日的辛苦就算没有白费；如果考得不好，那情况恐怕就有点儿“惨”了：老师的批评，同学间的攀比，特别是家里父母亲的责难，就会一股脑儿地扑过来，让你躲都没处躲。在这种情况下，我们初中生们怎样保持心理健康呢？今天邢老师跟大家分享一条，那就是首先增强自信，克服自卑。

邢老师收到过这样一封来信，他是个男孩子，在家里是个懂事、孝顺的孩子，会干不少家务活儿，也很关心家里的人。但是他不太善于讲话，上课不敢举手发言，即使会回答的问题，问到他也是一言不发。为此，常常受到老师的批评。这样，时间长了，他就有了一些变化，变得更加内向，不爱与同学、老师打交道，不能按时完成作业，最后发展到作业本也不带的程度。邢老师和他谈话时，发现这位同学觉得自己什么都不行，老师不喜欢自己，父母也不喜欢自己，甚至觉得活着也没什么意思，还不如死了算了。这样自卑以至悲观厌世的想法，出自一个初中生之口，实在让人觉得心痛。

其实从这个男孩子身上反映出了心理上的问题，这是一种严重的自卑心理。自卑心理是指一个人严重缺乏自信时的心理，是自信心的大敌。自卑不是天生而来的，往往是因为自我评价不恰当而逐渐形成的，客观上讲是由于个人的某些缺陷或者屡遭失败而造成的。自卑心理有以下种种表现：

1.遇到困难时，首先怀疑自己的能力。

2.办起事来优柔寡断，总怕把事情办错而被人嘲笑。

3.常拿自己的缺点和别人的优点比。

4.做事总爱后悔，总觉办得不如意。

同学们，如果你有三种以上的表现，那你可能也存在自卑心理了。自卑不但影响我们的生活、学习、交友，还影响自己对自我的认识。那怎么克服自卑心理呢？这里邢老师给大家讲一个故事。传说有一位王子，长得十分英俊并且很聪明，但却是个驼子，这个缺点使他非常自卑。有一天，国王请了全国最好的雕刻家，刻了一座王子的雕像。刻出来的雕像没有驼背，背是直挺挺的。国王将此雕像矗立在王子的王宫前。当王子看到此雕像时，他心中产生了一种震撼。几个月之后，百姓们说：“王子的驼背不像以前那么严重了。”当王子听到这些，他内心受到了鼓舞。终于有一天，奇迹出现了。当王子站立时，背直挺挺了，与雕像一样。

**心理健康教育广播稿**

b：我是主持人xx。

a：很高兴“xx”广播站周五播也又与您见面了。

b：今天的新闻袋袋裤，我们一起去回顾上周在我校开展的心理健康教育主题研培活动。

a：10月17日，xx县小学心理健康教育主题研培活动“心理绘画在小学心理健康教育中的运用与实践”在华阳锦江小学开展。本次活动由县研培中心心理教研员陈丽老师主持，来自全县各兄弟学校的30多名心理健康专兼职教师全程参与了活动。

b：活动先由我校心理教师王欣为我们带来了一节融入了心理绘画的心理健康课《科学记忆方法好》，课堂上王老师立足于学习心理板块的科学记忆，指导学生通过探究掌握科学记忆的方法，其中重点指导了归类记忆法和联想记忆法，并在联想记忆法的训练中结合了心理绘画这个主题，让学生在绘画中探索科学记忆的奥秘。

a：而第14届西博会将于20xx年10月23日至27日在成都举办。中国西部国际博览是由中国15个国家部委和西部12个省（市、区）及新疆生产建设兵团共同主办的国家级国际性博览盛会，每年一届，在四川xx市举办，现已成功举办13届。西博会立足中国西部、辐射全国、面向世界，是中国政府设在西部地区重要的投资促进平台、贸易合作平台和外交服务平台，是实现西部合作、东西合作、中外合作的重要载体，是中国西部地区对外开放的最大窗口和最重要平台。

b：在过去的一周中，我们身边出现了很多的好人好事。有一天，一位同学上完体育课后丢失了自己的外套，正当他百感焦急的时候，失物招领处人员通知有一件红色外套被挂在了招领处，这位同学赶紧跑过去，既兴奋又感激地一再感谢那位捡到衣服的同学。我们的校园、社会就需要这样的好人与好事，请同学们向那位同学学习。

a：同学们，阅读能力是人一生的重要能力。同学们要努力培养学生的阅读能力，从而形成真正意义上的有效阅读。经常课外阅读可以使学生具有独立阅读的能力，为他们今后习作和终身学习打下良好基础。课内阅读除了培养学生的阅读兴趣，更侧重的就是使学生学会运用多种阅读方法。方法的指导是必须的，但要掌握这种阅读方法，还要通过大量的阅读，并形成一种习惯。

b：学生在运用多种阅读的同时自身要理解，理解之后必须能够运用，知识是必要的，但是这种知识必须成为习惯。语言文字的\'学习，出发点在‘知’，而终极点在‘行’，能够达到‘行’的地步，才算具有了这种生活的能力。”因此，学生的独立阅读能力，更多地需要在课外阅读实践中逐步养成。

a：今天的欢乐跳跳豆中我要与大家分享两则笑话：关羽扯着刘备的袖子说：“大哥，我再也不想跟军师一起出差了，他老放屁。”刘备大怒：“荒谬！你堂堂一员虎将，刀切斧凿都不怕，几个屁能崩死你吗？”关羽：“大哥有所不知啊，肉体上的伤害还是次要的。关键他每回放完屁都皱眉头摇扇子装无辜，周围人一打量我们的脸色，都以为是我放的。”

b：有天悟空直接问唐僧：“师父，你动不动就开除我，为什么从没想过要开除八戒和沙僧”面对悟空的质问，唐僧看了看他的另两个徒儿，轻声说：“因为为师是佛门中人”“这跟佛门有什么关系”“佛门中人是不能乱开沙戒的”“………”

a：今天我们的校园点歌台，接受到了同学们的热情来稿，四四班的两位老师为他们班的孩子们点播一首张雨生的《我相信》，希望大家认真努力，认真进发。

**心理健康教育广播稿**

亲爱的同学们：

关注心灵，关爱健康，快乐成长，欢迎大家收听本期的《心理健康教育》小栏目。今天陶老师将要和大家谈谈学习动机的话题。

学习动机是指学生为什么而学习，是推动学生学习的动力。学习动机一般表现为强烈的求知愿望，对未知世界的好奇心及兴趣，认真积极的学习态度等。根据不同的特点，学习动机也可以分为以下两种类型。

（1）外部动机：这是个体为了保持长者们（如老师、家长等等）的赞许或认可而表现出来的、把工作做好的一种需要，这是一种典型的外部动机。

（2）内部动机：以求知作为目标本身，学习是为了获得知识，获得能力。满足这种动机的奖励（知识或能力的实际获得），是由学习本身提供的。

学习的外部动机则是由外界的诱因所决定的，它往往较为短暂，被这种学习动机所推动的学习活动也往往处于一种被动状态。学习的内部动机来源于学生自身的兴趣、爱好等，它较为持久，且使学习者处于一种主动积极的学习活动状态。

是否学习动机越强，学习效率就越高？

其实并不是学习动机越强，学习效率越高。学习动机的强度有一个最佳水平，此时学习效率最高；一旦超过了顶峰状态，动机程度过强时就会对活动的结果产生一定的阻碍作用。因为动机水平过强，会造成人们内心过度焦虑和紧张的状态，以致干扰了正常的学习记忆和思维活动。

同样无论是内部动机或者外部动机过低都会引起学习不良。

同学们，你的学习动机属于哪种类型呢？你的动机水平是怎么样的呢？

长风破浪会有时，直挂云帆寄沧海。加油，你们都是时代的强者。

海到天边天作岸，山等绝顶我为峰！努力，发出你们心中的最强音。

今天的心理广播到此结束，下次再见！

**心理健康教育广播稿**

亲爱的老师、同学们：

又到了我们红领巾广播站播出的时间了，很高兴与再次您相会。今天的红领巾广播站将给喜爱我们的听众，带来一份惊喜！是的，今天，我们送给大家两则小故事，通过这两则故事传递心理健康的小知识。希望同学们能有所感悟、有所启发。

第一则故事：“误会”

早年在美国阿拉斯加地方，有一对年轻人结婚，婚后生育，他的太太因难产而死，遗下一孩子。他忙生活，又忙于看家，因没有人帮忙看孩子，就训练一只狗，那狗聪明听话，能照顾小孩，咬着奶瓶喂奶给孩子喝，抚养孩子。

有一天，主人出门去了，叫它照顾孩子。他到了别的乡村，因遇大雪，当日不能回来。

第二天才赶回家，狗立即闻声出来迎接主人。他把房门开一看，到处是血，抬头一望，床上也是血，孩子不见了，狗在身边，满口也是血，主人发现这种情形，以为狗性发作，把孩子吃掉了，大怒之下，拿起刀来向着狗头一劈，把狗杀死了。

之后，忽然听到孩子的声音，又见他从床下爬了出来，于是抱起孩子；虽然身上有血，但并未受伤。他很奇怪，不知究竟是怎么一回事，再看看狗身，腿上的肉没有了，旁边有一只狼，口里还咬着狗的肉；狗救了小主人，却被主人误杀了，这真是天下最令人惊奇的误会。

解读：误会的事，是人往往在不了解、无理智、无耐心、缺少思考、未能多方体谅对方，反省自己，感情极为冲动的情况之下所发生。误会一开始，即一直只想到对方的千错万错；因此，会使误会越陷越深，弄到不可收拾的地步，人对无知的动物小狗发生误会，尚且会有如此可怕严重的后果，这样人与人之间的误会，则其后果更是难以想象。

第二则故事：“钉子”

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篱笆。

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。但是看看那些篱笆的洞，这些篱笆能回复成从前。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。

解读：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，相信我（或你）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......

**心理健康教育广播稿**

1、（齐）红领巾广播站现在开始广播！

亲爱的老师、同学们，大家好！

我是广播员：xxx、xxx、xxx。以下是我们今天首播的内容。

2、《小学生心理健康的标准》。

（a）：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。请听《小学生心理健康的标准》。

（b）：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。

（c）（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。

（a）（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从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。

（b）（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。

（6）行为习惯：心理健康的小学生一般有良好的行为习惯，对外部刺激的行为反应适中，不过度敏感，也不迟钝；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。

（c）：请同学们在听了之后结合上面的标准进行自我测试，不好的方面我们要努力改正，好的方面我们要坚持！希望大家都能有一个健康快乐的心情！

**心理健康教育广播稿**

b：我是主持人xx。

a：很高兴“春蕾”广播站周五播也又与您见面了。

b：今天的新闻袋袋裤，我们一起去回顾上周在我校开展的心理健康教育主题研培活动。

a：10月17日，xx县小学心理健康教育主题研培活动“心理绘画在小学心理健康教育中的运用与实践”在华阳锦江小学开展。本次活动由县研培中心心理教研员陈丽老师主持，来自全县各兄弟学校的30多名心理健康专兼职教师全程参与了活动。

b：活动先由我校心理教师王欣为我们带来了一节融入了心理绘画的心理健康课《科学记忆方法好》，课堂上王老师立足于学习心理板块的科学记忆，指导学生通过探究掌握科学记忆的方法，其中重点指导了归类记忆法和联想记忆法，并在联想记忆法的训练中结合了心理绘画这个主题，让学生在绘画中探索科学记忆的奥秘。

a：而第14届西博会将于20xx年10月23日至27日在成都举办。中国西部国际博览是由中国15个国家部委和西部12个省（市、区）及新疆生产建设兵团共同主办的国家级国际性博览盛会，每年一届，在四川xx市举办，现已成功举办13届。西博会立足中国西部、辐射全国、面向世界，是中国政府设在西部地区重要的投资促进平台、贸易合作平台和外交服务平台，是实现西部合作、东西合作、中外合作的重要载体，是中国西部地区对外开放的最大窗口和最重要平台。

b：在过去的一周中，我们身边出现了很多的好人好事。有一天，一位同学上完体育课后丢失了自己的外套，正当他百感焦急的时候，失物招领处人员通知有一件红色外套被挂在了招领处，这位同学赶紧跑过去，既兴奋又感激地一再感谢那位捡到衣服的同学。我们的校园、社会就需要这样的好人与好事，请同学们向那位同学学习。

a：同学们，阅读能力是人一生的重要能力。同学们要努力培养学生的阅读能力，从而形成真正意义上的有效阅读。经常课外阅读可以使学生具有独立阅读的能力，为他们今后习作和终身学习打下良好基础。课内阅读除了培养学生的阅读兴趣，更侧重的就是使学生学会运用多种阅读方法。方法的指导是必须的，但要掌握这种阅读方法，还要通过大量的阅读，并形成一种习惯。

b：学生在运用多种阅读的同时自身要理解，理解之后必须能够运用，知识是必要的，但是这种知识必须成为习惯。语言文字的学习，出发点在‘知’，而终极点在‘行’，能够达到‘行’的地步，才算具有了这种生活的能力。”因此，学生的独立阅读能力，更多地需要在课外阅读实践中逐步养成。

a：今天的欢乐跳跳豆中我要与大家分享两则笑话：关羽扯着刘备的袖子说：“大哥，我再也不想跟军师一起出差了，他老放屁。”刘备大怒：“荒谬！你堂堂一员虎将，刀切斧凿都不怕，几个屁能崩死你吗？”关羽：“大哥有所不知啊，肉体上的伤害还是次要的。关键他每回放完屁都皱眉头摇扇子装无辜，周围人一打量我们的脸色，都以为是我放的。”

b：有天悟空直接问唐僧：“师父，你动不动就开除我，为什么从没想过要开除八戒和沙僧”面对悟空的质问，唐僧看了看他的另两个徒儿，轻声说：“因为为师是佛门中人”“这跟佛门有什么关系”“佛门中人是不能乱开沙戒的”“………”

a：今天我们的校园点歌台，接受到了同学们的热情来稿，四四班的两位老师为他们班的孩子们点播一首张雨生的《我相信》，希望大家认真努力，认真进发。

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