# 最新心理健康广播稿（汇总18篇）

作者：走过岁月 更新时间：2024-03-31

*广播稿是一种通过广播方式传递信息和情感的文稿，能够深入人心。以下是一份富有创意的广播稿，借助声音和文字的完美结合，给我们带来了听觉盛宴。心理健康广播稿文优选为大家准备了关于小学生心理健康教育广播稿的文章,文优选里面收集了五十多篇关于好小学生*

广播稿是一种通过广播方式传递信息和情感的文稿，能够深入人心。以下是一份富有创意的广播稿，借助声音和文字的完美结合，给我们带来了听觉盛宴。

**心理健康广播稿**

文优选为大家准备了关于小学生心理健康教育广播稿的文章,文优选里面收集了五十多篇关于好小学生心理健康教育广播稿好文,希望可以帮助大家。更多关于小学生心理健康教育广播稿内容请关注文优选。ctrl+d请收藏!

a：亲爱的同学们，大家中午好！我是主持人xx，

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。

**心理健康广播稿**

(韩雪)：我是主持人韩雪。

(张佐擎)：我是主持人张佐擎。

(韩雪、张佐擎)：今天由我们为大家广播《影响小学生身心健康的主要因素》，今天的内容比较多，请大家仔细收听！

(韩雪)在人的成长过程中，物质和精神二者缺一不可。

小学生的天生素质如何发展，有赖于他的周围环境，而其心理怎样发展，则取决于他的生活过程。

一般来说，小学生的身心健康与遗传、营养、家庭环境、学校教育、社会环境以及学生心理的自我强度等方面有着密切的联系。

(张佐擎)遗传是一种生物现象。

遗传因素是影响小学生生长发育的重要内因之一，因为它在一定程度上决定机体发育的可能范围，而外界环境条件决定机体发育的速度及最后达到的水平。

遗传的物质基础是染色体。

已经证实人体的每个细胞核内都有23对染色体，其中22对男女相同，称为常染色体；另外一对是决定人体性别的染色体，称为性染色体。

女性用xx表示，男性用xy表示。

染色体上有许多基因，现已知人体受单基因决定的性状有近3000种，它们分别位于23对染色体的不同位点上。

人的身高、体重、体形等性状，受两对以上基因控制，且对环境的影响表现敏感。

通过对单卵双生儿在相同条件下抚养和不同条件下抚养的生长发育情况的观察，在不同条件下抚养，身高的差异很小，但体重则有明显差别，这说明身高受遗传因素影响较大，而体重则易受环境因素的影响。

由于某个或某对基因发生突变，也会造成各种先天性、代谢性疾病。

据统计，属于这类疾病的有近三千种。

但是，遗传也可以通过外界环境条件的改善，朝着良好方向发展。

总之，在优良生活环境下成长的小学生，他们的生长潜力能得以充分发挥，而某些不良环境因素的作用就会使小学生难以达到最完善的发育程度。

现代遗传工程学的发展，尤其在20xx年由我国和世界少数几个先进国家合作完成的99%人类基因谱排序，必将为今后小学生健康发育提供更积极有效的措施。

食物是人体与外界环境的重要联系之一。

小学生处于生长发育阶段，必须不断地从外界吸取各种营养素，作为生长发育和维持生理活动的物质基础，尤其是优质的蛋白质、足够的无机盐和各种维生素及微量元素，才能保证其同化过程超过异化过程，从而获得正常而充分的发育；反之，不仅会影响生长发育，还会影响健康、学习和劳动能力。

长期热量不足及蛋白质缺乏的小学生，可患营养不良症。

早期表现为易倦怠，精神不振，注意力不集中，体重不增或下降；重则皮下脂肪减少，肌力差，抵抗力减退，易患呼吸系统或消化系统疾病。

严重者可出现恶性营养不良综合症，如表皮脱屑，皮肤弹性差，肌肉萎缩，并可出现多种功能障碍。

小学生如钙、铁、碘、锌等营养素和某些维生素缺乏时，可影响骨的生长，导致身材矮小，

全身发育受阻，智力低下。

合理的营养能促进小学生的生长发育和健康。

如果大量摄取动物性蛋白和脂肪，长期超热量地饮食，也可造成大量脂肪在皮下堆积，发生肥胖。

据调查，德国肥胖男孩占1/3，女孩占1/5。

我国由于经济发展，生活水平提高，肥胖的小学生也逐年增加，在7～13岁小学生中，1995年至今肥胖率有较大幅度增长，城市男孩由5.9%增加到10.1%，女孩由3.0%增加到4.9%；农村男孩由1.6%增加到3.7%，女孩由1.2%增加到2.4%。

这些顽固的肥胖者可持续到成年，这也是导致成年时冠心病、高血压病、糖尿病等疾病的主要原因。

家庭是小学生的第一课堂。

父母与子女之间感情融洽，关系和谐，对小学生的身心健康有重要作用。

父母的言行举止应该成为孩子的表率。

父母要全面关心孩子的身心健康，使孩子信任自己，心悦诚服地接受教育，在孩子的心目中成为可敬可信的人。

父母对孩子要有正确评价，除关心孩子学习外，对性格、品德、锻炼、健康水平各方面都可以进行评价。

鼓励孩子发扬优点，克服缺点，不断进步。

特别要注意防止仅从孩子的学习成绩去评价好坏，更不能施加压力，使他们产生紧张感、压迫感甚至恐惧感。

总之，父母对子女“望子成龙”“望女成风”，不能有脱离实际的过高要求和急躁情绪，避免引起与孩子之间关系的紧张、对立。

学校作为一种特殊的环境，它的组织体系、管理制度、人际关发展。

小学生中的不少心理和行为等方面的问题本身往往就是学校工作中的缺点、错误甚至失策所造成的。

因此，学校应当从卫生保健和教育的立场出发，通过各种有效的教育途径，对学生进行疏导，对各种心理障碍进行预防或早期发现，早期治疗，充分发展小学生的智能、情感和意志。

师生关系紧张是引起学生心理失衡的重要原因。

教师如果自己心理失调，他们是不会理解学生的行为的，不但在学习上不能帮助学生，并且对学生的身心健康发展会起相反的刺激作用。

为了对学生的身心健康施加有益的影响，教师首先必须具备健康的\'人格。

教师的职业要求其本身具有高度健康和稳定的情绪，对学生抱有同情心，有能力在任何情况下自觉地将个人的不健康的情绪消除在课堂之外。

教师个人品质的不断改善，会对学生身心健康的发展有良好的促进作用。

课堂上民主的、宽容的、循循善诱的、深入浅出的、公正和热烈的气氛，对学生的身心健康起促进作用；相反，专制的、过分严格的、不平等和冷漠的气氛，则对学生的身心健康起消极作用。

实验证明，教师为中心的专制作风，割断了师生之间的联系，造成学生的心理紧张、神经过敏和相互攻击。

相反，师生之间的民主气氛会促进学生的身心健康。

(韩雪)社会环境因素对小学生的生长发育的影响是综合性的。

社会经济、文化教育、生活条件、环境污染等因素相互作用，有些直接影响学生的生长发育，有些通过中间环节发挥作用，形成一个复杂的影响生长发育的生态体系。

如贫穷、营养缺乏、居住拥挤、缺乏必要的卫生设施、缺乏卫生知识、离婚、性病、子女过多、经济危机等，不仅常见于发展中国家，就是在较富裕的国家，这些社会因素对儿童生长发育的影响也是明显存在的。

社会环境因素对儿童生长发育的影响主要取决于社会制度，其中起主导作用的因素是社会政治、经济条件。

优越的社会制度能为广大小学生提供良好的居住、生活和教育等条件。

我国随着社会主义市场经济体制的建立，各项事业飞速发展，综合国力不断增强，人民的生活水平显著提高，从而促进了小学生的生长发育向更高标准发展。

**心理健康广播稿**

亲爱的老师、同学们：

曾经有两个孪生兄弟，老大叫悲伤，老二叫做乐观。悲观的孩子总是愁容满面，杞人忧天；乐观的孩子整天都是乐呵呵的。对于两个孩子如此异常的状况，家人很希望能够改变一下，于是赠与了悲观孩子一大堆的玩具，给乐观的孩子送了马粪。第二天，家人意外的发现，悲观的\'孩子依然紧锁眉头，玩具碰都没有碰过，因为他害怕把玩具弄坏了，而乐观的孩子却在马粪堆里玩得不亦乐乎：“这里一定藏了什么宝贝？”这就是悲观和乐观两种迥然不同对待生活的态度。悲观和乐观心理有时候是由于人们心理暗示的作用，而引发的各种情绪反应。

悲伤和情绪低落对健康是很不利的，可是有时却无法摆脱这些不利因素的影响。现在介绍以下种方法，它可以暂助你摆脱这种状况。

运动能使你忘却悲伤，恢复信心。运动促使人全身肌肉紧张；使血液中的内分泌激素改变；减少大脑皮层疲劳；减轻大脑和心脏在代谢方面的过度负担；提高植物神经系统的能力。

科学家都相信维生素和氨基酸对人的心理健康很有帮助。他们发现脾气暴躁且怪僻、悲观的人在大幅度改善营养以后，他大脑中用来维持正常情绪的去甲肾上腺素这种化学成分会大大增加，从而在很大程度上帮助他克服情绪低落，避免这些不利因素对大脑和心脏的影响。

情绪不好实质上都是由于思维方法不对所致。比如，在街上离你不远处看见一个朋友，他没有跟你说话或打招呼，你就以为是他不再理你了。如果你反过来想，“他可能没有看见我”，“他可能正埋头想自己的事情”，就不至于影响自己的情绪了。克服情绪低落的具体办法是，每天注意自己情绪的变化，可以把一些问题记下来，把自己不好的情绪起因尽量写第一部分是正确的，第一部分引起悲伤的原因绝大部分可能是由于自己主观臆断造成的。

有人说，“朋友是最好的药”，这一点不假。研究表明，一个人得到别人的帮助后一般也愿意帮助别人，互相帮助是一种高尚的品德，也是最使人快乐的事。长期和好朋友们在一起，使人愉快甚至可以使人长寿。

笑一笑十年少，笑容是缓解悲观的最简单方式。请试着面带微笑对待所有人，那样你会获得更大的快乐。

**心理健康广播稿**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！我是xx。非常荣幸我为大家介绍本次心理健康活动月的主要内容和今天心理游园会—枕头大战的主题活动。

本次5.25大学生心理健康活动月是学校第四届心理健康月，在接下来一个多月里，院学生会还会给大家带来更多的心理主题活动和更多的心理知识，如心理知识流动课堂，爱的传递等主题活动，各系学生会也会为大家呈现丰富多彩、各具特色的.心理主题活动，如统计系、会计系和金融系学生会联合出品的第一届“财浙奥斯卡杯”校园dv大赛，工商管理系推出的“colortree”主题活动，还有外语系的“让心愿和树苗一起成长”主题活动。心理健康教育与咨询中心也会开展各类团体心理辅导、多场心理健康讲座、专业的班级心理委员培训和青春健康教育培训，欢迎同学们积极参与活动，了解心灵。

大学生群体心理发展尚未完全成熟、稳定，又面临着来自学习、生活、人际交往、择业等各种压力。为了给我院大学生提供一个宣泄情绪、释放压力的平台，特别组织今天“枕头大战”为主线的心理游园会活动。

“枕头大战”是一种流行全球的缓解工作和生活压力的减压聚会方式，看到枕芯里的羽毛漫天飞舞，所有的烦恼和压力都如羽毛从枕头里飞出一般，把过去生活中的彷徨、失落、烦恼、压力和一切的不开心通通砸掉，用满格的精力和崭新的状态，迎接明天的到来，那一刻，朋友也好，陌生人也罢，都在这欢乐的“死缠烂打”中得到放松，重拾好心情。

今天有2种方式拥有最后枕头大混战的资格，第一种方式是参加游戏主场的一系列淘汰赛枕头游戏，最后胜出者可以拥有最后大混战资格；第二种方式是参加校园主干道的玩游戏戳章活动，在1点之前集满7个印章，也获得了最后枕头大混战的资格。

最后建议同学们在枕头大混战前除去身上的手机、手表、首饰和眼镜等随身携带物品，听从游戏主持人的口令，尽情体验游戏，释放压力，享受大学生活！

谢谢大家！

**心理健康广播稿**

b：也许你想成为大树，可你却只是一株小草;

c：也许你想成为大河，可你却只是一泓山溪;

a：于是，你很自卑。

b: 其实，人何必这样：欣赏别人的时候，一切都好;审视自己的时候，却总是很糟。

c: 做不了太阳，就做星辰，在自己的星座发热发光;

a: 做不了大树，就做小草， 以自己的绿色装点希望;

b: 做不了伟大，就做实在的自我，平凡并不可悲，做最好的自己。

c: 不必总是欣赏别人，也欣赏欣赏自己，你会发现：

合:天空一样高远，大地一样广大，自己与别人一样活法。

走向实现，走向超越，全靠自我!走向成功，走向辉煌，全靠自我!

a：大家下午好,今天是20xx年x月x日，星期五，xx中心小学红领巾广播站关注心理健康特别节目开始广播了!本期节目由我们三(3)中队主办。

a：我是播音员

b：我是播音员

c：我是播音员

二、新闻袋袋裤 (背景音乐《命运之夜》)

a：风声雨声读书声，声声入耳

b：家事国事天下事，事事关心

c：关注校园生活，盘点一周新闻，首先，让我们一起走进《新闻袋袋裤》栏目。

a:上周四，我们野徐中心小学在高新区中小学广播体操比赛中发挥出色，获得小学组第一名。让我们大家为野徐中心小学喝彩，也为我们每一个人的精彩表现欢呼吧!

b：上周五，我们学校的李桂芳老师在塘湾小学举行的高新区小学英语高级段赛课活动中取得了第一名的好成绩。让我们为李老师的精彩表现鼓掌!

c：另外，我们学校网站上的内容现在越来越丰富了，大家有机会一定要经常去看看哦~ 友情提示：只要在百度里输入野徐中心小学就可以找到我们的网站了。

三、正文(背景音乐《和兰花在一起》)

a：同学们,你们知道吗?每年的10月10日是世界精神卫生日,是由世界精神病学协会在1992年发起的。

b：世界卫生组织(who)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。

c：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。

a：心理健康的标准：智力正常，情绪健康，意志健全，人格完整，自我评价正确，人际关系合谐，社会适应正常，心理行为符合年龄特征。

b：心理健康有八大特征：

c：1、具有良好的认识自己、接纳自己的心态与意识;

a：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;

c：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;

b：6、具有健康的生活方式与生活习惯;

c：7、思维发展正常，并能激发创造力;

a：8、有积极的人生态度，道德观、价值观和良好的行为规范。

b：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，人生在世，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。

四、关注其他心理问题(背景音乐《和兰花在一起》)

(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。

(a)：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。

(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》：

(播放歌曲《阳光总在风雨后》)

合：阳光总在风雨后，请相信有彩虹。三(3)班全体任课教师携全班同学祝全体老师们身心健康、工作快乐!愿全校同学活泼快乐，幸福成长!

a: 同学们，老师们，在动听的乐曲声中。

b: 在真诚的祝福声中。

c：我们的节目也已经接近尾声了。

a：交出你的真心

b：付出我的真情

合：让我们相会在电波中;

c：倾诉我们的烦恼与欢乐，

a：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!让我们为你献上最后一首歌，在音乐声中结束本期为大家特别制作的关注心理健康的广播节目。谢谢大家的收听，再见!

(播放歌曲 杨培安《我相信》)

**心理健康广播稿**

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：

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。

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。

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！

**心理健康广播稿**

亲爱的同学们：

大家好！

今天早会课广播我们要讲的是心理健康话题。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们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，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高鹜远，狂亡自大、目空一切，也不亡自菲薄、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。

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，找出问题的原因和解决的办法，而不逃避，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。

心理健康的少年，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，团结友爱、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，参与他人同心协力，合作学习。

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，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，团结互助，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。

**心理健康广播稿**

甲：敬爱的老师！

乙：亲爱的同学们！

合：大家好！

甲：雏鹰广播又和大家见面了！我是主持人：xxx。

乙：我是主持人：xxx。

甲：今天我们将和大家一起来了解一下有关心理健康的常识。

乙：先请黄静同学为我们介绍心理病态的等级。

甲：现在，当个小学生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历小考、中考、大考以及完成各类名目繁多的作业、练习等等。

乙：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，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。

甲：现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家长真正吃透了那里面的“机密”，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。

乙：下面请张小娜同学为大家讲讲小学生们怎样保持心理健康？

甲：总之，我们要注意培养快乐的心态去面对人生：改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面对一切事物。

乙：遇到自己确实一时想不开的事情，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。学会用微笑和快乐去面对人生。希望我们都能做一个心理健康的小学生。

甲：下面是“好书推荐”栏目，今天给大家推荐的好书是《青铜葵花》。

乙：好书就给大家介绍到这里,时间过得真快,雏鹰广播又要和大家说再见了。

甲：今天的雏鹰广播就到这里，

合：我们下周再见。

**心理健康广播稿**

老师们、同学们：大家中午好!

今天我们将和大家一起来小学生们怎样保持心理健康。

现在，当个小学生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历小考、中考、大考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，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家长真正吃透了那里面的“机密”，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。

有这样一个小学生，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，也能关心家里的人。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。当妈妈的为此着急，和他谈话时，发现他觉得自己什么都不行，老师也不喜欢，甚至觉得活着也没什么意思，还不如死了。这样自卑以至悲观厌世的灰暗想法，出自一个稚嫩的孩子之口，实在让妈妈吃了一惊。

从这个男孩子身上反映出了心理健康上的问题，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。自卑心不是天生而来的，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讥笑。

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。

克服自卑心理，就要建立自信心。

有自信心的表现如下：

1.相信自己经过努力，一定可以把事情做好。

2.对自己的能力有比较正确的估计。

3.不怕挫折，不怕失败，做事能够坚持到底。

当我们树立了自信心，就可以逐步提高学习成绩，并且改善和建立良好的人际关系。

现在我们很多小学生都是处在父母亲无微不至的关怀下，生活条件优越，个人需求无不得到满足。这样的外界环境很容易让自己感到世界就是这样温暖如春，就是这样风调雨顺，一个人生活的道路从来就像北京的长安街一样，笔直而平坦。任何事物都有其两面性，一方面，好的环境为自己的`学习和生活创造了有利条件;另一方面，好的环境又使自己难以体验到困难与挫折。

害怕困难的表现有如下几点：

1.学习成绩不够理想，也不再加劲努力，甘居中下游。

2.做事不能做到底，经常知难而退，或者这山望着那山高，结果什么也做不成。

3.遇到困难，不是积极想办法，而是消极等待。

那么与害怕困难，缺乏毅力，缺乏坚持性相反的一种心理状态，就是有坚强的意志，能够不怕挫折，不怕困难。

意志是什么呢?意志是一个人在想做一件事和做完这件事的过程中的心理状态。在这个过程中，既可以是积极地去完成，也就是有自觉性，有坚持性地完成。也可以是消极的，那就是害怕困难，依赖别人等等。

归纳起来，有意志、有坚持性的表现有如下几点:。

1.对自己所做的事，如果已经认定是正确的，有价值的，而且是能够做到的，那么就要从开始到结束，坚持到底，把事情做完。

2.不怕困难，并且千方百计地去克服困难。

3.善于总结经验教训，最终达到目的。

不怕困难，勇于克服困难的过程就好比爬山，当一座高山等待我们攀登时，眼望着烟云环绕的山峰，就要鼓励自己，一定要爬上顶峰，山路是靠人一步步走的。当爬至半山，精疲力竭之时，是止步不前，还是咬牙继续前进?有时候，在最想打退堂鼓时，最需要坚持一下的勇气，一旦超越了这个“极限”，也就战胜了自己，那么等待在面前的就是无限风光了!

那么我们如何克服困难，培养自己的意志呢?培养自己克服困难的勇气和坚强意志，可以:。

1.从短时间开始，向长期过渡。

2.从老师、家长的督促开始，向自觉坚持做事过渡。我们生活在良好优越的环境下，只要自觉地意识到应该主动克服困难培养坚强意志，那么任何艰难险阻都是可以战胜的。

此外我们小学生要保持健康的心理，还要做到:胸襟宽广克服妒嫉、学会克制克服任性、勤劳肯干克服懒惰、富于同情克服自私、合群友爱克服孤僻、要荣誉感克服虚荣、独立自主克服依赖、开朗乐观积极向上!总之，我们要注意培养快乐的心态去面对人生:改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面对一切事物。遇到自己确实一时想不开的事情，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。学会用微笑和快乐去面对人生。希望我们都能做一个心理健康的小学生。

今天的广播到此结束，下次再见!

**心理健康广播稿**

甲：黄兴小学新苗广播站。

乙：黄兴小学新苗广播站。

合：现在开始播音。

甲：我是主持人邹\*\*\*\*;。

乙：我是主持人杨\*\*\*\*。

甲：今天的节目有《新闻串串烧》、《音乐新视听》。

乙：首先，我们进入《新闻串串烧》，今天我们来说说儿童心里健康的话题。

甲：儿童的成长过程是生理和心理成长、成熟的过程，成长中的儿童能否保持健康的心理状态，不仅关系到他们的现在，更影响到他们的未来。因此，儿童心理健康问题越来越为人们所关注。

乙：什么样的儿童才能称得上是心理健康?目前还没有公认一致的标准，我们参照成人心理健康的十条标准，认为心理健康的儿童应具备以下六种心理品质。

甲：一是智力发育正常,智力是个体观察、领悟、想象、思维、推理等多种心理能力的综合体现。智力随年龄增加而提高。正常发育的智力指个体智力发展水平与其实际年龄相称,是心理健康的重要标志之一。根据我国标准，大多儿童智商在90-109之间。

乙：二是情绪稳定。心理健康的青少年,在乐观、满意等积极情绪体验方面占优势。偶也会有悲哀、困惑、失败、挫折等消极情绪出现。他们能够适当表达和控制自己的情绪,使之保持相对稳定。

甲：三是正确认识自己，心理健康的青少年自尊、自爱、自重,他们能正确地认识自己,评价自己和把握自己。对自己的优点能发扬光大,对自己的缺点也能充分认识,并能自觉地努力去克服。

乙：四是人际关系良好。心理健康的儿童能尊重他人,理解他人,善于学习他人的长处补己之短,并能用友善、宽容的态度与别人相处。他们在别人面前能做到真诚坦率,从而容易得到别人的信任,并建立起融洽的人际关系。

甲：五是热爱生活，心理健康的儿童热爱生活,能深切感受生活的美好和生活中的乐趣,积极憧憬美好的未来。能在生活中充分发挥自己各方面的潜力,不因遇到挫折和失败而对生活失去信心。

乙：六是心理活动符合年龄特征。心理健康的儿童，无论在学习、游戏、社会活动基本符合他们所处的年级段，如幼儿阶段，学习以游戏为主，思维形式以形象思维为主，在小学高年级，表现出社会化学习，思维逐步向抽象思维为主要形式过渡。

甲：心理学家经过长期研究认为，儿童时期是培养健康心理的黄金时代，各种习惯和行为模式，都在这时奠定基础，如果有一个好的开始，将来可使孩子们的品德智力得到健康的发展。

甲：一、注意不要过分地关心孩子。这样做容易使孩子过度地以自我为中心，认为人人都应该尊重他，结果成为自高自大的人。

乙：二、不要贿赂孩子。要让孩子从小知道权利与义务的关系，不尽义务不能享受权利。

甲：三、不要太亲近孩子。应该鼓励孩子与同年龄人一起生活、学习、玩耍，这样才能学会与人相处的方法。

乙：四、不要勉强孩子做一些不能胜任的事情。孩子的自信心多半是由做事成功而来，强迫他们做力所不能及的事情，只会打击他们的自信心。

甲：五、不要对孩子太严厉、苛求甚至打骂。这样会使孩子养成自卑、胆怯、逃避等不健康心理，或导致反抗、残暴、说谎离家出走等异常行为。

乙：六、不要欺骗和无谓地恐吓孩子。吓唬孩子会丧失父母在孩子心目中的权威性，以后的一切告诫，孩子就不会服从了。

甲：七、不要在小伙伴面前当众批评或嘲笑孩子。这会造成孩子怀恨和害羞的心理，大大损害孩子的自尊心。

乙：八、不要过分夸奖孩子。孩子做事取得了成绩，略表赞许即可，过分夸奖会使孩子沾染沽名钓誉的不良心理。

甲：九、不要对孩子喜怒无常。这样会使孩子敏感多疑，情绪不稳，胆小畏缩。

**心理健康广播稿**

男、女：同学们：大家好！

男：今天的节目呢，将由我院心理健康协会为大家特别制作。我是主持人xx。

女：我是主持人xx。

老规矩，在节目开始之前呢，先让我们一起了解一下明天的天气情况！（音乐）。

女：在依依不舍中我们结束了今年的军训，首先让我们来回顾一下令我们难以忘怀的军训生活。军训是学生生活中难忘的一页，军训生活会给你的一生留下闪光的记忆。在短短军训生活里，有同学们辛勤的汗水和欢乐的笑声融成的一首首青春五彩之歌。歌声里有少年的昂扬斗志，有同学间甜蜜温馨，有师生和教官间的真挚友谊，举手投足之间，会触发你很多感悟，促膝谈心之时，你也能解读许多生活的真谛。“向前看”，有你的理想和憧憬；“齐步走”，迈开的是你人生坚实的步伐.

军训的艰苦让一些人畏而怯步，但作为时代栋梁的我们要认识到军训是培养自己意志品质的重要途径。首先，通过军训的爱国主义和国防意识教育，对自己形成自学性和原则性的意志品质有重要作用。男：其次，掌握现代化军事知识与技能对形成自信、勇敢的性格特征有促进作用。在科技高速发展的今天，国防教育面向现代化，要通过掌握现代化国防知识与技术，认识克服困难的客观规律，从而增加自己克服困难的信心和勇气。

再次，军训实践的艰巨性对个人形成坚忍不拔，不屈不挠的意志品质有促进作用。

最后，军训的强制性能促使自己形成自觉性、自制性的意志品质，正确认识军训锻炼与意志品质培养的关系，有利于我们树立磨练意志的目标，为我们更好的学习生活奠定坚实的基础。所以让我们记下军训着美好的时刻.

男：结束完军训之后，我们要开始全新的大学生活。我们都知道，大学生作为一个高素质、高层次人群，置身于社会的变迁中，不可避免地会面临适应和发展的严峻挑战，比如生活环境的改变（由家庭到学校）、生活能力的考验（由依赖到独立）、人际关系的调适（由中心人物到普通一员）、还有专业不理想以及专业学习方面的不适应等等，都让我们的大一新生无所适从。主要表现在以下几个方面：

许多同学对大学抱有一种玫瑰园般的梦想：美丽的校园、儒雅的学者、浪漫纯情的学友、丰富多彩的课外活动、无拘无束的生活，一切显得新鲜而完美。然而进入大学后，许多同学发现大学和中学区别不大，所有的一切似乎又回到了高中时代，甚至有过之而无不及。全无当初想象中的浪漫与美好，于是陷入深深的矛盾中，产生失望心理。

初入大学校门，同学们来自全国各地，不同的生活习惯、民俗习惯、经历各异的人同居一室，同处一班，朝夕相处，锅碗瓢盆，难免磕磕碰碰，不时还擦出一点火花。多数同学在老师的指引下，通过相互交往、积极调整自己，从而顺利通过人际交往这一课，但有些同学由于仍然采用过去的交往方式进行交流，或由于自己的.行为习惯与他人相差太远，或者由于性格内向，不善言辞、自卑等原因，每天独来独往，从而导致人际关系紧张。

高中时代，老师每天都全程陪同，对学生进行填鸭式的教育。然而，大学的学习有其独特的规律性，学习内容逐渐深化，知识积累不断向高深层次发展，更加注重对社会所需的工作技能的培养，所学的知识明显地具有一定的职业方向，在整个的专业学习过程中教师指导性强于指令性，作为职业技术学院的学生，特别强调学生的动手能力和实际操作能力。但是有部分学生基础比较差，甚至有个别学生是迫于家长的压力来读书的，因此在专业学习方面缺乏充分的思想准备。有的学生干脆破罐子破摔，做一天和尚撞一天钟，很无聊地打发着每一天；有的整天沉迷于网玩游戏；有的甚至出现逆反情绪，旷课、迟到，在日常生活中容易被激怒，常常因为一些不顺心的小事而迁怒于人。

近年来，随着高校扩招，乡镇大学生越来越多，在生活与自然环境方面，城市与非城市学生无明显性差异，而在人际、学习与学校人文方面二者却有极显著性差异。其中在人际方面，非城市学生明显好于城市学生，究其原因，可能在于，非城市子女在相对纯朴的自然和人文环境中成长，其性格会较随和，为人处世不会过分张扬。在学习与学校人文方面，城市学生要明显好于非城市学生。可能是由于城市子女一直以来就读的学校的教学资源设备等相对于非城市子女来说都比较好，而且从小学、中学到大学，基本上没有太大变化，所以相对容易去适应、去习惯。

所以我们要在短时间内调整自己，将自己从高中的生活中跳出来，让自己慢慢适应大学生活，只有自己比别人更快地适应，自己才能将自己摆放在大学生活的起跑线上，才能在大学打造自己全新的天地。

男：在大学生活中，我们新生还要知道必要的新生安全常识。

放好自己的贵重物品，如今的大学校园可不是片宁静海，社会上存在的许多丑陋行为，大学校园里也有。丢东西不是什么稀奇事，小到水瓶、自行车大到手机、笔记本电脑等等都可能成为被盗窃的对象。而对于刚入校的新生，因为要报道注册等很多事要忙，加上对新环境比较陌生，而且校园来往人员多而杂。新生很容易成为盗贼们盯上的对象。每年新入学的学生都会有丢失东西的现象。

坚决拒绝来宿舍推销用品的人，新生入学，水瓶、席子、电话卡、书架等等都需要购买，这给一些有“头脑”的学生或者校外人员提供了发一笔小财的机会。与此同时，新生手头往往比较“富足”，再加上平时缺少购物经验等等，往往觉得自己需要就立即买下，不讲价格，甚至连商品质量都不检查。他们卖的东西可能比学校或者门口超市里要贵，而且为了盈利的考虑往往商品质量没有保障。日常用品可以到学校里的超市里去买，一般来讲他们不敢肆意抬高价格，而且商品质量相对有保障。

最好别在校外吃饭，新生入学时食堂买饭的队伍往往因为过于集中而显得异常拥挤，许多新生觉得排队太麻烦也浪费时间再加上天热而选择到校外的小饭店去用餐。笔者建议，尽量在食堂吃饭，因为食堂的饭菜卫生条件比校外要相对好很多，起码不会用地沟油去炒菜，而且食堂的饭菜价格不会因为人多就上涨。但是校门口的一些小摊点不但在路边在尘土飞扬和遍地垃圾的环境中没有保障，而且看你是“新来的”很可能会趁机宰你一把。

女：别去离学校过远的地方，许多高校每年都会有学生在校外发生意外事故，新生来到新的环境，往往会充满新奇，稍有空暇往往会跟新认识的室友甚至独自一人去逛游。笔者的建议是，去人多的地方可以，但是不要去比较偏僻的地方，更不要独自一人去。真是要去不远的亲戚朋友家，就一定跟室友说好几点回来，这样如果真有意外到点回不去的话，室友会尽可能提早知道，并有一定线索地想办法找你。

出现意外及时告知辅导员，辅导员是大学生的公共保姆，对大学生的安全等等负有责任，这也是他们的工作。一旦发生被盗、被抢、被骗，被骚扰等等意外，第一时间告知他们，他们会尽可能想办法通过的。

**心理健康广播稿**

大家好！

今天早会课广播我们要讲的是心理健康话题。

青少年的心理健康应具备以下素质：

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们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，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高鹜远，狂亡自大、目空一切，也不亡自菲薄、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。

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，找出问题的原因和解决的办法，而不逃避，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。

心理健康的少年，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，参与他人同心协力，合作学习。

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，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，团结互助，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。

**心理健康广播稿**

同学们：

大家好!

今天早会课广播我们要讲的是心理健康话题。

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。他们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，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高鹜远，狂亡自大、目空一切，也不亡自菲薄、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，找出问题的原因和解决的办法，而不逃避，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。

心理健康的少年，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、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，参与他人同心协力，合作学习。

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，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，团结互助，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。

**心理健康广播稿**

同学们：

微笑是人类共同的语言，人类需要微笑，每个人的生活需要微笑。若每个人都懂得微笑，学会微笑，经常真正的微笑，我们的生活会更美好，我们的世界会更美好。

在学校，学生需要微笑的老师，教师的微笑是催开蓓蕾的晶莹甘露；教师的微笑是滋润学生心田的春风；教师的微笑是开启学生智慧的钥匙；教师的微笑是温暖师生关系的.阳光。教师的微笑，带给学生的是无比温暖的关爱，是无比温馨的惬意。

同学们之间也需要微笑，你需要他的微笑，他也需要你的微笑。同学们可以通过微笑传递友善，热爱，情谊；同学们可以让微笑表达亲切，豁达，包容。同学之间的微笑，先是将美好撒满校园；同学们再将微笑带出校园，送给每个人，让普天下民众，让地球村的村民们都能感受茁壮成长的花朵的美丽。

古希腊哲学家苏格拉底说过一句著名的话，深入浅出地说明了微笑的作用及重要。他说：在世界上，除了阳光，空气，水和微笑，我们还需要什么呢是啊，人可以不要豪华的生活，奢侈的物质享受；可是人不能离开阳光，空气和水，而微笑就象阳光，空气和水一样，对人不可缺少。

奇宾·当斯是美国底特律最受欢迎的电台节目主持人之一。他的节目收听率极高，他的知音不仅遍布底特律地区，而且遍及全美国。当问到人们为何喜欢收听他的节目时，有的听众说，他的声音带着微笑；也有听众说，我们透过他的声音看到了他的微笑。曾有听众要求见见当斯，想目睹他微笑的风采。结果，这位听众如愿以偿了。他兴奋地说：当斯，你的微笑和我们听到你的广播时所想象的一模一样。当斯则说，这份发自内心的，穿透声音的微笑，让他收获了意想不到的快乐。

珍妮是个普通的美国女孩。当美国联合航空公司招聘员工时，珍妮积极应聘了。面试时，珍妮看到主考是背对着她的，珍妮不解其意，但还是微笑着自信而又愉快地回答了所有提问。主考官很满意地说，珍妮，你的工作是通过电话与航空旅客打交道，主考也就背对着你，来感觉，体会你的声音是否加进了微笑，结果，我听到了微笑。这以后，工作中的珍妮，一直用微笑陪伴旅客。

微笑是最美丽的语言，是最明朗的表白。微笑是心底发出的，美丽的心语传递着友谊，友情；表达着友好，友善。此时，真可谓无声胜有声。

微笑是温馨的太阳，是柔和的灯光。微笑发自友善的心灵，美丽的心语，表达着温和，温暖；递送着温情，温馨。此时，才会真切感受到温煦在心田。

微笑是亲切的问候，是高雅的交往。微笑因由心灵发出而美丽，美丽的心语，递送着亲情，亲密；传播着亲热，亲和。此时，就能体会到心里比蜜甜的滋味。

微笑是友善的关心，是由衷的信任。微笑从心怀释放而显珍贵，美丽的心语，透出的是爱抚，爱怜；显露的是热爱，热情。此时，真是此情在人间，更是此情只有人间有。

微笑不是艺术，不是作秀，是发自美好心灵的直情表白，天然反映。

**心理健康广播稿**

以下小编为大家收集了心理健康广播稿，供大家参考!

老师们、同学们:大家中午好!

今天为你们编播的是\*年\*班编播小组。

今天我们将和大家一起来了解一下有关心理健康的常识。

心理健康是一种持续的心理健康状态,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。

若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复常态。

严重病态心理表现为严重的心理适应失调，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玻

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。

现在，当个小学生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经 历小考、中考、大考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，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。

现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家长真正吃透了那里面 的“机密”，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。

小学生们怎样保持心理健康呢?

首先增强自信克服自卑。

有这样一个小学生，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，也能关心家里的人。

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。

当妈妈的为此着急，和他谈话时，发现他觉得自己什么都不行，老师也不喜欢，甚至觉得活着也没什么意思，还不如死了。

这样自 卑以至悲观厌世的灰暗想法，出自一个稚嫩的孩子之口，实在让妈妈吃 了一惊。

从这个男孩子身上反映出了心理健康上的问题，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 卑心不是天生而来的，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讥笑。

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。

克服自卑心理，就要建立自信心。

有自信心的表现如下:

1.相信自己经过努力，一定可以把事情做好。

2.对自己的能力有比较正确的估计。

3.不怕挫折，不怕失败，做事能够坚持到底。

当我们树立了自信心，就可以逐步提高学习成绩，并且改善和建立 良好的人际关系。

其次要意志坚强克服困难。

现在我们很多小学生都是处在父母亲无微不至的关怀下，生活条件 优越，个人需求无不得到满足。

这样的外界环境很容易让自己感到世界 就是这样温暖如春，就是这样风调雨顺，一个人生活的道路从来就像北京的长安街一样，笔直而平坦。

任何事物都有其两面性，一方面，好的 环境为自己的学习和生活创造了有利条件;另一方面，好的环境又使自 己难以体验到困难与挫折。

害怕困难的表现有如下几点:

1.学习成绩不够理想，也不再加劲努力，甘居中下游。

2.做事不能 做到底，经常知难而退，或者这山望着那山高，结果什么也做不成。

3.遇到困难，不是积极想办法，而是消极等待。

那么与害怕困难，缺乏毅力，缺乏坚持性相反的一种心理状态，就 是有坚强的意志，能够不怕挫折，不怕困难。

意志是什么呢?意志是一个人在想做一件事和做完这件事的过程中 的心理状态。

在这个过程中，既可以是积极地去完成，也就是有自觉性， 有坚持性地完成。

也可以是消极的，那就是害怕困难，依赖别人等等。

归纳起来，有意志、有坚持性的表现有如下几点:

1.对自己所做的事，如果已经认定是正确的，有价值的，而且是能 够做到的，那么就要从开始到结束，坚持到底，把事情做完。

2.不怕困难，并且千方百计地去克服困难。

3.善于总结经验教训， 最终达到目的。

不怕困难，勇于克服困难的过程就好比爬山，当一座高山等待我们 攀登时，眼望着烟云环绕的山峰，就要鼓励自己，一定要爬上顶峰，山 路是靠人一步步走的。

当爬至半山，精疲力竭之时，是止步不前，还是咬牙继续前进?有时候，在最想打退堂鼓时，最需要坚持一下的勇气， 一旦超越了这个“极限”，也就战胜了自己，那么等待在面前的就是无 限风光了!

那么我们如何克服困难，培养自己的意志呢?培养自己克服困难的\'勇气和坚强意志， 可以:

1.从短时间开始，向长期过渡。

2.从老师、家长的督促开始，向自觉坚持做事过渡。

我们生活在良好优越的环境下，只要自觉地意识到应该主动克服困难培养坚强意志，那么任何艰难险阻都是可以战胜的。

此外我们小学生要保持健康的心理，还要做到:胸襟宽广克服妒嫉、学会克制克服任性、勤劳肯干克服懒惰、富于同情克服自私、合群友爱克服孤僻、要荣誉感克服虚荣、独立自主克服依赖、开朗乐观积极向上!

总之，我们要注意培养快乐的心态去面对人生:改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面 对一切事物。

遇到自己确实一时想不开的事情，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。

学会用微笑和快乐去面对人生。

希望我们都能做一个心理健康的小学生。

今天的广播到此结束，下次广播时间xx月xx日，播音班级\*年\*班。

再见!

有人说，没有沟通，世界将成为一片荒凉的沙漠。

心理学家的研究表明，在正常情况下，一个人除了睡眠以外，其余时间的70%以上花在人际之间的直接或间接的交往上。

人类的一切实践活动都是在人际交往过程中完成的。

置身于改革开放和市场经济大潮中的大学生更是有着强烈而迫切的交往意识。

但是，由于涉世不深，经验缺乏，又常常被人际交往中产生的种种困惑所羁绊。

因此，在了解大学生人际交往的基本情况、人际交往的心理误区的基础上，有针对性地引导同学们进行自我调节、掌握交往艺术，走出交往困惑，建构和谐的人际关系。

建立良好人际关系的原则:

(1)平等原则:在人际交往中，平等待人是建立良好的人际关系的前提。

如果没有平等待人的观念，就不可能与人建立密切的人际关系。

(2)互利原则:要求人们在交往过程中，交往双方都能得到好处和利益，获得心理上的满足。

大学生的心理特点决定了他们最希望能得到别人的理解和支持，喜欢引人注目，渴望出类拔萃。

如果要想从他人那里获得关心、注目和爱护，就必须考虑到他人也有这种需要。

不能只让别人对你贡献，而你对别人只讲索取。

(3)信用原则:信用是忠诚的外在表现。

在大学生的人际交往中，取信与人是非常重要的，只有真诚待人，才有可能谈得上与别人建立和保持良好的人际关系，大学生们都喜欢同诚实正派的人交往，这样的交往有一种安全感，不用担心什么。

(4)兼容原则:兼容原则是指人们在交往过程中出现矛盾，遇到冲突时要有耐心，能够宽容他人，做到包容并蓄，包括容忍对方的个性和缺点，学会宽以待人，不计较他人的细枝末节，这样才能在学习、生活和工作中保持融洽的人际关系。

应该达到“有理也让人”这样的心理境界。

(5)尊重原则:它包括自尊与尊重他人两个方面。

自尊就是在各种场合都要自重、自爱，不做有损于人格尊严的事。

尊重他人就是重视他人的人格和价值，承认他人在人际交往中的平等地位。

一个不尊重他人，经常损害别人，或把别人当工具使唤的人，人们是不愿与之交往的。

开场曲

甲:敬爱的老师!

乙:亲爱的同学们!

合:大家好!

甲:雏鹰广播又和大家见面了!我是主持人:xxx

乙:我是主持人:xxx

甲:今天我们将和大家一起来了解一下有关心理健康的常识。

乙:先请黄静同学为我们介绍心理病态的等级。

甲:现在，当个小学生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历小考、中考、大考以及完成各类名目繁多的作业、练习等等。

乙: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，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。

甲:现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家长真正吃透了那里面的“机密”，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。

乙:下面请张小娜同学为大家讲讲小学生们怎样保持心理健康?

甲:总之，我们要注意培养快乐的心态去面对人生:改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面对一切事物。

乙:遇到自己确实一时想不开的事情，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。

学会用微笑和快乐去面对人生。

希望我们都能做一个心理健康的小学生。

甲:下面是“好书推荐”栏目，今天给大家推荐的好书是《青铜葵花》。

乙:好书就给大家介绍到这里,时间过得真快,雏鹰广播又要和大家说再见了。

甲:今天的雏鹰广播就到这里，

合:我们下周再见。

结尾曲

**心理健康广播稿**

素质是什么？素质是一个民族、一个国家综合实力、整体实力的重要组成部分。从一定意义上来说，民族间、国家间的竞争，就是国民素质的竞争。

素质，最初是生理学的一个专门术语，指人体总的生理特点、条件和状态，以及人体各个组成部分的心理基础和质量。

将这一概念扩大到人的社会行为和社会属性，就是个人或组织进行各种活动所要凭借的自身内在条件，是导致自我或组织优劣强弱、活动成败得失等结果的所有内在条件或内因的总称。人的素质也有着化学元素那样的基本构成，主要包括：知、信、德、美、乐、健、情等。

知，是人的素质中带有基础性，前提性的重要方面。我们的祖先非常重视“知”，认为不知就是愚昧。一部《论语》，用到“知”字处竟达116次之多。“知”的重要，可见一斑。

信，即信仰、信念，它是人生的航标和灯塔。人是信什么才去追求什么，无信不成人生。“信”，对人的行为选择、力度起着根本性的决定作用。很难设想，无信仰、无信念的人能走向成功。

德，是一种社会关系。人我关系的合理判断和软性规则，其中重要的就是“知尊”、“知耻”。在市场经济日益发达的现代社会，道德也是可靠有效的一种资本。诚信便是美德。

美，是人的一种天性。美，使人类有了艺术，有了仪表，有了范式，有了约束。“爱美之心，人皆有之”，但是以何为美，则有高下之分，雅俗之别。人的相貌、仪表、手势、风度都能给人以美的感受，若不辨美丑，也是“是非不分”。

乐，是人的一种本能。乐有“娱乐”、“愚乐”之分。乐在心神性情之上，使人健康、欢喜；乐在蛮野宣泄之上，则愚蠢无聊。快乐是一种沸腾的情绪、情感。乐看似外表显露，其实展示内心，体现素质。乐在高雅情趣，幸福心间。

健，是指心理与身体的健康、健全。心身健康对人的思维、情感、态度、行为、精神都起着重大而根本性的作用。所以说，心身健康是一个人的本钱，是人的重要素质，也是人的基本追求。

情，是一种热能。感情会发热，激情能燃烧，无情则冰冷。人生的太阳会不断变化。情感有投向问题，这一“投向”对一个人的“人生路向”、“价值取向”犹如一个自动开关。

由众多“个体”素质的提高和影响，能够形成一种氛围、一种环境、一种磁场、一种引力、一种境界。这便是一个组织、一个民族，一个国家的整体素质。

党和政府大力倡导“素质教育”，全面推进“素质教育”，明确要求“中小学要由”应试教育“转向全面提高国民素质的轨道”。教育，就要着眼于全面提高学生的基本素质。

现代社会，乃至未来社会都是以个人素质全面发展为基础的社会。素质，对于我们正在成长的青少年学生十分重要。我们要在成长的过程中日积月累，大力提高素质，不断增强素质。“不积跬步，无以致千里”；“不积小流，无以成江河”；“莫以善小而不为，莫以恶小而为之”。这些都在警示我们，注重从一点一滴上去积累增强素质，去提高自己的全面素质。

**心理健康广播稿**

大家好!

今天早会课广播我们要讲的是心理健康话题。

青少年的心理健康应具备以下素质：

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们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，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高鹜远，狂亡自大、目空一切，也不亡自菲薄、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。

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，找出问题的原因和解决的办法，而不逃避，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。

心理健康的少年，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，参与他人同心协力，合作学习。

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，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，团结互助，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。

**心理健康广播稿**

亲爱的老师、同学们：

大家好，我是初一一班的xx，今日我演讲的主题是“乐观心态健康心理”

同学们，你是否曾因老师对你的指责而耿耿于怀；是否曾因父母亲对你的责怪而暗地埋怨；是否曾因学习不志向、总是胆怯老师和家长的怪罪；是否曾因与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑都是心理上的不平衡，是一种不健康的心理状态。

曾经的你或许有喜爱给别人起外号的嗜好；曾经的你或许有喜爱说脏话的毛病；曾经的你或许总是爱拖拉作业、把完成作业当成负担；曾经的你或许总是上课走神、不用心听讲，一节课下来知其然不知其所以然，等等这一切，从根本上来讲，是你的思想出了偏颇、从另一个角度来说，你的心理也不是很健康。

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。有这样一个小故事，说有一个小伙子走路不当心摔了一跤，等他爬起来还没走几步却又摔倒了，这个小伙子便对人们说：“早知还要摔倒，第一次我就不该爬起来。”在这里我要说，这个小伙子是消极悲观的，人生就像是走路，它总是在一次次跌倒和一次次的爬起的过程中去谱写人生的`壮歌，倘如都象上面小伙子说的那样，那么的消极悲观，人生就没有拼搏，没有了拼搏就没有了绚丽的色调。同学们，我们现在年龄尚小，很多道理你或许只能感悟而无法理解，但是一个人不仅要有强健的体魄，同时还应有健康的心理，换句话说，那就是一个人每天应当心情开心地去生活。当然，日常生活与学习过程中，你确定有过悲伤、有过困惑、有过焦虑、有过担惊受怕，等等。每当此时，你肯定要擅长自我调整，多培育自己的爱好与爱好，请记住一句话：“坦坦诚诚地做人、开快乐心地学习、大快朵颐的生活”，把那些不顺心、不如意抛去吧！有一首歌颂得好：“天空是绵绵的糖，就算塌下来又怎样；雨下再大又怎样，干脆快乐地淋一场……”

同学们，让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力搞好我们的学习；让我们保持乐观的心态，面带微笑，快欢乐乐度过每一天。我的演讲完毕，感谢大家。

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