# 最新阳光心理健康人生广播稿（通用13篇）

作者：等待花开 更新时间：2024-03-31

*广播稿是通过语言的传递，将信息、知识等内容传达给听众的一种媒体形式，它具有简洁明了、生动活泼的特点。小编为大家搜集了一些经典的广播稿范文，希望能给大家带来启发和灵感。阳光心理健康人生讲话稿老师们，同学们：早上好！首先问大家一个问题，看看你们*

广播稿是通过语言的传递，将信息、知识等内容传达给听众的一种媒体形式，它具有简洁明了、生动活泼的特点。小编为大家搜集了一些经典的广播稿范文，希望能给大家带来启发和灵感。

**阳光心理健康人生讲话稿**

老师们，同学们：

早上好！

首先问大家一个问题，看看你们在脑子里闪现的第一答案是什么？问题是：在你心目中什么是最重要？（停三秒钟）你们的答案可能是多种多样的，但我认为：人生最重要的东西是健康。没有了健康，金山银海也只能是废纸一堆；没有了健康，时间再多也只能是苟延残喘；没有了健康，理想再高也只能是空中楼阁。所以，健康，是人类最宝贵的财富。

再问第二个问题：什么是健康？（停三秒钟）有的同学刚才脑子里跳出的可能是“不就是身体不生病”嘛！是的，没错，但这只是健康的一小部分，上周我校响应教育局的号召，进行了冬季长跑活动，那就是为了增强体魄，促进身体健康，而真正的健康，不仅仅是生理，还包括心理和道德上。因此，真正的健康，不仅仅是身体没有缺陷和疾病，还要具有良好的心理状态、社会的适应能力和高尚的道德品质。

健康是财富，健康是理念，健康是习惯。遇到了困难勇敢地迎上前，碰上了挫折依然充满自信，失败了依然执着于既定的目标走，这些都是健康，是心理的健康。碰到同学教师学会微笑问候，他人有了困难学会热情帮助，与同学老师有了矛盾学会友善相处，这些都是健康，是社会适应能力的健康；随手拧紧过哗哗流着水的水龙头，自觉将废弃物放入果壳箱，这些也都是健康，是道德的健康。心理的健康能让人产乐观地观对一切，适应能力的健康能让人际关系和谐，道德的健康能让人成为一个有修养的人。生理上、心理上的不健康，损害的可能只是个人；而一个人适应能力尤其是道德的不健康，损害的将是他人、集体、家庭乃至国家、民族。

因此，塑造健康，就不仅仅是关注自己的养生之道，把握良好的生活节奏，更要缔造一种阳光的心态：学会自主地学习，学会参与各种有益的活动；学会正确地评价自己，愉悦地接纳自己；学会与他人沟通与相处，学会对他人尊重和宽容；学会感恩父母和老师，学会服务他人服务社会；学会保持一种平常的心态，学会享受精彩每一天。这样做，你不仅正在培养一个健康的身体，更是在培养一种健康的心理，一种健康的\'习惯和一种健康的人格，你就是在培养一个真正的、纯粹的、健康的、于社会有用的人。

今天下午我校将迎接健康促进学校的评估验收，我们创健康促进学校的目的不仅要倡导学生能自主、健康地学习，充分发展自我；也要倡导教师能愉快、健康地工作，不断实现自我。共同树立“健康第一”的理念，有了健康的老师和学生才会有充满生命活力的校园。让我们抓住创建“健康学校”这一契机，通力合作，把健康的种子播下去，努力营造健康的物质环境和文化环境，让我们的生活因为健康而丰富多彩，让我们的生命因为健康而生气蓬勃，带着健康心态，缔造健康生活，走向健康未来。

**《阳光心理健康人生》演讲稿**

大家上午好！

今天我讲话的题目是：拥有健康心理，成就灿烂人生。

现代社会，竞争激烈，生活节奏不断加快，人际关系更为复杂。人们的心理负担越来越重，心理问题也日益突出，近年来已引起社会各界的普遍重视。高中生正处于人生特殊阶段，面临着生理的、情感的茫然与迷惑，尤其面临着升学的巨大压力，必然承受了剧烈的心理冲突。高中老师也是心理压力最大的人群之一。在我们周围，有的人情绪反复无常，脾气暴燥；有的人意志消沉，悲观失望；有的人迷恋网吧，厌学怕苦；有的人惟我独尊，对人苛刻，逆反心理强，与父母、师长、同学对立情绪严重。

不健康的心理，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病，甚至上演一幕幕悲剧。良好的心理不仅有利于身体健康，更有利于优秀学习成绩的取得，人生价值的实现。当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲十足，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

那么怎样才能拥有良好的心理情绪呢？

首先，要正确认识自己，不自卑，也不自负。每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生，天生我材必有用。你最大的弱点背后可能隐藏着巨大的能量，一旦爆发会成为撼动世界的优点。比如有些同学通过考试作弊来获得高分，手段不光彩，虚假的高分也不可能增加自己的自信，然而从另一个角度折射出他想考好成绩的愿望超过了一般人，这样的同学如果能够改变自己实现愿望的方式，通过自己的不懈努力，他会找到真正的、更多的成功与快乐！要想达到目标，你唯一要做的就是脚踏实地地走下这个山头，再努力登上那个山头，在那个更高的山峰上回头看看自己的脚印，你会发现奋斗的意义和自己的价值。

第二，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自对别人的爱心和尊重。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，送人玫瑰，手有余香。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。我们还要懂得宽容和谦让，所谓仁者无敌，退一步海阔天空。伟人之所以伟大，就在于他们有宽广的胸怀。西方有句格言：怀着爱心吃菜，胜过怀着恨吃牛肉。

第三，要正确看待学习。学好本领是学生的\'天职，也是我们的安身立命之本，读书改变命运，改变自己的命运、家庭的命运和国家的命运。我们可以把学习的类型分成三个层次，第一层为被动苦学，即被家长、老师逼着学习，这类学生的学习过程非常痛苦，容易产生厌学情绪，效果可想而知；第二层为积极好学，这类学生勤奋努力，良好的成绩会给他带来自信和快乐，从而形成学习状态的良性循环；第三层为主动乐学，这类学生有自己的学习方法，灵活驾驭知识、高效快乐学习。同学们，我们应该摆脱第一层，迈过第二层，到达第三层，没有哪个学生不想学好，也没有学不好的学生！

第四，要正确面对挫折或失败。生命的本质在于追求快乐，可命运似乎总给人太多的失落、痛苦和挫折。泰戈尔说过：只有流过血的手指，才能弹出世间绝唱；只有经历过地狱般的磨练，才能炼出创造天堂的力量。挫折是一个人成长必经的过程。翩跹的蝴蝶都经过破蛹前的痛苦挣扎，每一块金牌都经过无数汗水和泪水的浸泡。困难和挫折可以驱走惰性，使人奋进。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，不能代表和决定你的将来。每个人都经历过挫折的痛苦，都感受过失败的沮丧，但谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么你不仅错过了昨天的时光，你还会错过今天的机会。英国哲学家培根也说过：超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。我们不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，那真正的成功就在不远处等着你！

老师们，同学们，国外有句格言：我是我心灵的主宰。健康的心理是成功的基石。我也希望全体老师都能更多地关注学生的心理健康，关心学生的人格成长。不到一个月，我们就要迎来期末考试了，高三的学生只剩下一百多天就要走上高考的考场了，在这里，我也衷心祝愿每位同学都能掌好自我情绪之舵，以积极的心理，迎着阳光，乘风破浪，奋力前进，创造奇迹！

谢谢大家！

**《阳光心理健康人生》演讲稿**

老师们，同学们：

早上好，首先问大家一个问题，看看你们在脑子里闪现的第一答案是什么。问题是：在你心目中什么是最重要？（停三秒钟）你们的答案可能是多种多样的，但我认为：人生最重要的东西是健康。没有了健康，金山银海也只能是废纸一堆；没有了健康，时间再多也只能是苟延残喘；没有了健康，理想再高也只能是空中楼阁。所以，健康，是人类最宝贵的财富。

再问第二个问题：什么是健康？（停三秒钟）有的同学刚才脑子里跳出的可能是不就是身体不生病嘛！是的，没错，但这只是健康的一小部分，上周我校响应教育局的号召，进行了冬季长跑活动，那就是为了增强体魄，促进身体健康，而真正的健康，不仅仅是生理，还包括心理和道德上。因此，真正的健康，不仅仅是身体没有缺陷和疾病，还要具有良好的心理状态、社会的适应能力和高尚的道德品质。

健康是财富，健康是理念，健康是习惯。遇到了困难勇敢地迎上前，碰上了挫折依然充满自信，失败了依然执着于既定的目标走，这些都是健康，是心理的健康。碰到同学教师学会微笑问候，他人有了困难学会热情帮助，与同学老师有了矛盾学会友善相处，这些都是健康，是社会适应能力的健康；随手拧紧过哗哗流着水的水龙头，自觉将废弃物放入果壳箱，这些也都是健康，是道德的健康。心理的健康能让人产乐观地观对一切，适应能力的健康能让人际关系和谐，道德的健康能让人成为一个有修养的人。生理上、心理上的.不健康，损害的可能只是个人；而一个人适应能力尤其是道德的不健康，损害的将是他人、集体、家庭乃至国家、民族。

因此，塑造健康，就不仅仅是关注自己的养生之道，把握良好的生活节奏，更要缔造一种阳光的心态：学会自主地学习，学会参与各种有益的活动；学会正确地评价自己，愉悦地接纳自己；学会与他人沟通与相处，学会对他人尊重和宽容；学会感恩父母和老师，学会服务他人服务社会；学会保持一种平常的心态，学会享受精彩每一天。这样做，你不仅正在培养一个健康的身体，更是在培养一种健康的心理，一种健康的习惯和一种健康的人格，你就是在培养一个真正的、纯粹的、健康的、于社会有用的人。

今天下午我校将迎接健康促进学校的评估验收，我们创健康促进学校的目的不仅要倡导学生能自主、健康地学习，充分发展自我；也要倡导教师能愉快、健康地工作，不断实现自我。共同树立健康第一的理念，有了健康的老师和学生才会有充满生命活力的校园。让我们抓住创建健康学校这一契机，通力合作，把健康的种子播下去，努力营造健康的物质环境和文化环境，让我们的生活因为健康而丰富多彩，让我们的生命因为健康而生气蓬勃，带着健康心态，缔造健康生活，走向健康未来。

**阳光心理健康人生国旗下讲话稿**

老师们，同学们：

健康是人类第一财富。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。心态决定命运，对中学生而言，心理健康往往起着更为重要的作用。

在我们的周围，有的同学脾气暴燥，常常因琐碎小事而火冒三丈，做事冲动，不计后果；有的同学学习压力大，精神萎靡不振，焦虑抑郁，出现厌学情绪；有的同学自卑，心理脆弱，孤独寂寞，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的同学自负，目空一切，惟我独尊，认为别人都不如他；有的同学逆反心理强，与他人交往采取不合作态度，对老师家长的教育感到厌烦甚至顶撞；有的同学心胸狭窄，嫉妒心强，容不得别人超过自己，所有这些都与人的心理健康密切相关。

按照心理健康的标准，我们可以看出心理绝对健康的人应该是没有的。据调查发现，城市中小学生中有15.3%的同学不满意自己的相貌、体形；38.7%的同学不满意自己的学习状况；15.9%的同学不满意自己的健康；15.8%的同学不满意自己的性格你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能改变容貌，但你可以展现笑容；你不能控制别人，但你可以改变自己。控制自己的情绪，调整自己的心态，磨练自己，使自己的内心变得足够强大，做最好的自己，承受人生的风雨。为此，我向同学们提出以下五个方面的建议。

上帝是公平的，他给了我们相同的生命和空间，让我们自己去体验和创造。我们要做的就是抓住机遇、促成飞跃，不断进步、不断提高，发展自己、超越自己；要相信自己，天生我材必有用；要相信未来，我的未来不是梦；要相信奋斗，阳光总在风雨后。苦练七十二变，笑对八十一难，人生路上，坚定信念，不怕困难，勇往直前。

道德修养影响着一个人的健康。孔子曰：仁者寿就说明了人的道德品质与健康的关系。古人还说：有德则乐，乐则能久，明确指出有高尚的道德，才可能有快乐的心态，有快乐的心态，才可能健康长寿。赠人玫瑰，手有余香；帮助别人，快乐自己。爱人者，人恒爱之；助人者，人必助人；敬人者，人亦敬之。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，获得快乐。

作为当代中学生，我们要有远大的理想、坚定的信念。我们要把个人的奋斗志向与国家的前途命运联系在一起，把个人今天的\'学习进步和祖国明天的繁荣昌盛联系在一起，使理想之花结出丰硕的成长成才之果。穷则独善其身，达则兼济天下，视名利淡如水，看事业重如山。在日常学习和生活中，一方面努力争取进步，提高自身素质，争先进，创一流；另一方面不斤斤计较功名得失。扎实干好每件事，快乐度过每一天。

高尔基说过：天才就是勤奋。人的天赋就像火花，它既可以熄灭，也可以燃烧，而使它熊熊燃烧的办法只有一个，那就是勤奋。爱因斯坦也说过：天才就是百分之一的灵感加上百分之九十九的汗水，在天才和勤奋之间我毫不迟疑的选择勤奋。作一名成功的中学生，勤奋学习是我们的天职，坚信付出必有回报，一分耕耘，一分收获，一份汗水，一份成果。今天读书，我们披星出征，戴月才回；明朝成才，我们学富五车，满载而归。勤奋学习，努力成才。

与人交往，要学会沟通，把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与家人、朋友沟通，你会得到许多有益的忠告。与人为善，学会宽容，体谅父母的亲情，珍惜同学的友情，尊重老师的恩情。感恩父母，尊重他人，多听取老师、父母、同学的意见，多增加理解和信任，既要有良好的个性，又要有统一的人格，创造良好的学习环境和生活环境，你会进步的更快，成长的更好。

同学们，健康体魄+健康心理=美好人生。让我们一起行动起来，呵护自己的心灵，调整自己的心态，关注自己的心理健康，做一个身心健康的人。

最后，祝愿每位同学都能拥有一个良好的心理状态，快乐学习，快乐生活，快乐成长。

谢谢大家！

**阳光心理健康人生讲话稿**

老师们、同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《阳光心理健康人生》。

同学们，你可曾为一点小事而气恼过？你可曾无缘无故地感到郁闷不快？你可曾抱怨生活的不公？你可曾对前方的困难望而却步？如果有，请关注你的心理是否健康！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。现代的人们在重视身体健康的同时，越来越重视心理健康。回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理的作用，导致了比赛过程中的各种戏剧花絮，不仅令比赛更加扣人心弦，也令世人回味无穷、感慨万千。

射击运动员埃蒙斯在前9枪一路领先的大好形势下，最后一枪仅仅打出4。4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外登顶。可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他又一次在最后时刻把金牌拱手相让。不是输在射击技能实力上，而是输在关键时刻的心态上。由此可见，良好健康的`心理是多么的重要！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？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。

其次，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，留已芬香，经常真诚地对人微笑，传递快乐！享受快乐！

再次，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。

最后，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阳光心理，拥有一个健康的人生！

**阳光心理健康人生讲话稿**

各位老师、同学们：

大家好！

自从学校的心理健康教育中心成立以来，不少同学带着成长中的困惑，来到中心求助，他们借助心理老师的引导，用自己的力量跨过了成长路上的一个又一个沟坎。在这里，我代表全体心育老师，祝福你们！对你们的信任表示深深的谢谢！今天我讲话的主题是：阳光心态幸福人生。

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。在这样的人生季节里，有朝你微笑的阳光和彩虹，也常常会有不期而遇的寒风冷雨。你是否会被某些困难压得喘不过气？是否会有不被理解而痛苦？是否会因一次次的失败感到自卑甚至绝望？其实，在成长的过程中出现这样那样的心理问题都是正常的，它只我们心灵的一次次小“感冒”，关键在于要学会用阳光心态去面对。什么是阳光心态呢？就是知足、感恩、达观、进取的心理状态。今天老师就给大家分享四种保持阳光心态的小方法：

人生不如意十之八九，面对生活中的不如意，如果我们不能改变现状就要学会改变对事情的态度。伟大的印度诗人泰戈尔曾说过如果错过太阳时你流了泪，那么，你也要错过群星。此话告诉我们当你因为错过美好的事物而沉溺于茫然，悲伤，你也会因此而错过其他的美好。曾在小学显赫一时的你，进入初中后可能显得默默无闻，普普通通，因此你对新环境没有了信心，觉得孤独、失落。这其实就是由于不能接受目前的现状而造成的，你需要做的就是调整心态，接受现实、正视现实。你要学会这样想：不是自己不优秀了，只是竞争范围扩大了；“天外有天，人外有人”“强中自有强中手”；你要学会鼓励自己：梅虽逊雪一分白，雪却输梅一段香；你要学会悦纳自己，允许自己不再是最优秀的。笑看青竹比我高，不为他人胜而愁。对自己在新集体中要正确定位，适当调整自己的学习目标，制定计划，注重学习方法的调整。当你认真、冷静地审视自己时，相信优秀仍然属于你。

情感独立，就是不要把自己幸福的来源建立在别人的行为上面，我们能把握的只有自己，如果你把自己的幸福寄托在别人身上，你将产生恐惧甚至愤怒。有的\'同学头发理得太短了，担心别人笑话，紧张到睡不好觉。他把决定自己心情好坏的按钮完全交给了别人。我要告诉那些经常担心这个担那个的同学科学家做过统计，数据证明，绝大多数忧虑是我们想象出来的：只有8%是相对值得考虑的，但就是这8%中的一半还是你无法控制的。因此在你的忧虑中有96%都是多余的。听了这组数据，你的心情可不可以轻松一点儿呢？有位同学说：“明明是别人找我说话，可老师却偏偏要批评我，把我气炸了，我整堂课都没听。”他把决定自己心情好坏的按钮交给了老师。当我们允许别人掌握我们的情绪时，我们便觉得自己是受害者，对现状无能为力，抱怨和愤怒成为我们唯一的选择。而一个真正聪明成熟的人，决不会拿别人的错误来惩罚自己。你的情绪按钮在哪里呢？在别人手中吗？快去把它拿回来吧。

西方有一句格言：怀着爱心吃菜，比怀着恨意吃牛肉要香。

当我们对他人怀有一颗感恩的心，就会觉得所有人都对我们好，可当我们把别人的付出认为理所应当时，就经常会觉得所有人都对不起自己，自然报怨满腹。早晨妈妈给你冲好了牛奶你大声的说：谢谢了吗？小组长催你交作业，请真诚的说：谢谢了吗？心怀感恩之心，我们不只是在感谢别人，也是在成就自己。

古语说：在人屋檐下，不得不低头。刀再锋利，如果一碰就断，也没有什么用。我们不妨向中国传统文化中的太极学习，以柔克刚；向古币学习，外圆内方。当然这样很难，但是我们需要努力。

**阳光心理健康人生的讲话稿**

各位老师，各位同学们：

大家早上好，今天国旗下讲话的主题是“心灵洒满阳光，健康点亮生活”。一听就知道是要我们关注心理健康，阳光快乐生活;但我不是心理专家，很难给出专业的判断与建议，我是一位数学教师，我想以数学的眼光及思维来与大家探讨一下心理问题的产生，原因及解决方法;或者带有一点人生哲学思考，所以请大家认真品味与体会。

我不清楚是谁创造出“喜怒哀乐，酸甜苦辣”这些词，但我认为这就犹如人生四季春夏秋冬，每日在轮回上演，每个阶段也在轮回出现，若从宿命轮的角度出发，每个人都会碰到，每个人都会体会，而且我想这些应该各占人生的四分之一吧，无法逃避。这也有就是我们经常会听到父辈，老师教育我们的话：先苦后甜，先甜后苦，确实如此，因为你前面开心太轻松后面会更艰苦，前面你艰苦努力一点后面会轻松一点，大家反思一下自己在有理性思维的成长过程中是否如此。我们再来看马斯洛的需求层次理论，生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。每一种需求满足后会产生新的需求一步一步往上走，到了最高层次自我实现需求后又会产生新的需求从不停歇。因为人生本质上的痛苦与煎熬就是自我需求与外在现实的不一致所造成的。但人一定有欲望，否则人类无法进步，所以我们在成长的过程中就一定会碰到困难，挫折，失败，难受，但也一定会体会到开心，喜悦，成功与甜蜜。

我想既然如此，每个人都会经历，每个人都会发生，每个阶段都会存在，我们又有什么好烦恼与抱怨的呢!这些都是人生的经历，不经历这些又怎能称为完整的人生呢?所以若我们能理解这些我想，我们又何必去惧怕挫折与困难，又何必对暂时失败而耿耿于怀，有何必对暂时的不幸而伤痛不已呢?要相信风雨之后必定见彩虹。同样我们在取得点滴成绩后，我们会开心喜悦，同样又会出现新的困惑与烦恼，那我们应该怎么办呢?我想我们可以努力的去做到以下几点：

1、多参加体育运动练就强健体魄：健康是我们的人生的最低需求，所以要让自己快乐就得尽可能的让我们身体健康。

2、磨炼意志，强大内心，正确的面对困难与失败，既然我们无法回避挫折与失败，就让我们提前准备，强大自己勇敢的去面对困难与挫折。

3、多学习，多努力，练就过硬本领，迎接各种挑战;失败固然难以避免，但成功仍然是我们的追求，因为成功一定会带来喜悦与快乐，一定会回报我们曾付出的失败与痛苦，并让我们有信心树立新的目标而不断前进。

最后我们高一，高二马上要学考，高三马上要选考，希望我们所有的人能认真准备，努力拼搏，为实现自己的初心冲刺一次，积极面对;在此预祝大家取得好成绩。虽然生活的酸甜苦辣时时存在，但快乐是生活之本，希望我们在以后的生活中充满阳光，乐观面对;谢谢大家!

**阳光心理广播稿**

大家早上好！我是承泽254班的xx。今天我国旗下演讲的主题是阳光心理，健康成长。

同学们，我们正值青春年华，这是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，也是一个从稚嫩走向成熟的过渡期，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。

回想奥运赛场，世界高手云集，竞争。

特别。

激烈，由于心理的作用，导致了比赛过程中的各种戏剧性的场景，雅典奥运会射击运动员埃蒙斯在前9枪一路领先的大好形势下，最后一枪仅仅打出4.4环，使得心理素质稳定的。

中国。

第一步：敞开心扉。培根曾说过：“如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两个快乐，而如果你把忧愁向一个朋友倾诉，你将被分掉一半的忧愁。”当你遇到烦心事，不妨向朋友、家人倾诉。他们的开导与鼓励是你乐观向上的支撑。第二步：注入阳光。同一件事从不同的角度看，会有不一样的结果。美国总统罗斯福家失盗，被偷去了许多东西，一位朋友闻讯后，忙写信安慰他，劝他不必太在意。罗斯福回信道：“我现在很平安。感谢上帝，因为第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的.是他，而不是我。”罗斯福以乐观积极的心态为生活注入了阳光。

当遭遇挫折时，不妨换个角度想想，积极地去面对考验。世界再怎么暗淡，生活总有它温暖的一面。命运关闭了所有门的同时，必定会留下一扇希望之窗。只要心中充满阳光，世俗的白眼冷遇只能是生命中微不足道的小磨难。当你走过之后回首曾经遭遇挫折的日子，它们也都化作记忆中美丽的涟漪了。

诗人汪国真曾说，“心晴时雨也是晴，心雨时晴也是雨”。同学们，让我们敞开心扉，吸纳阳光，做一个健康向上的人吧！

谢谢大家！我的演讲到此结束！

**阳光心理广播稿**

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》。

在奥运赛场，世界高手云集，竞争特别激烈，由于心理的作用，导致了比赛过程中的各种戏剧花絮，不仅令比赛更加扣人心弦，也令我们回味无穷、感慨万千。北京奥运会男子50米步枪决赛中，射击运动员埃蒙斯在前9枪一路领先的大好形势下，最后一枪仅仅打出4.4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外夺冠。可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，这一次北京奥运会，它在最后时刻又把金牌拱手相让。不是输在射击技能实力上，而是输在关键时刻的心态上。由此可见，良好健康的心理是多么的重要！

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。

**阳光心理健康人生教育教案**

１．知道小动物和小朋友们一样都有自己的妈妈，增进幼儿与妈妈的情感。

２．勇敢的用简单的.语言表达自己对妈妈的爱。

１．各种动物玩具大小各一个到两个。（如没有可用塑封过的动物图片代替）。

２．每个小朋友妈妈的单人照片一张；“开火车”、“摇篮曲”音乐磁带，小孩哭声的录音带。

一、轻松活动（营造轻松的心理氛围）。

１．游戏“开火车”进活动室。

２．让幼儿自由选择一个喜欢的动物玩具玩。

３．播放摇篮曲，让幼儿抱着玩具休息一会儿。

二、认识妈妈和宝宝。

（音乐中断，传出一阵哭声）。

师、咦？谁在哭啊？（找一找）哦，是猴宝宝在哭（老师从录音机后面拿出猴宝宝）。猴宝宝你为什么哭呀？哦！你找不到妈妈了，你的妈妈是谁呀？哦，是大猴，猴妈妈在哪里呢？小朋友帮找一找好吗？（大家一起找）找到了，猴宝宝的妈妈是大猴，猴宝宝是小猴，小朋友，你看看你抱的是什么动物？是妈妈还是宝宝呢？你怎么知道的？（幼儿自己观察、比较）。

小结、妈妈大，宝宝小。

三、游戏“找妈妈”。

１．引导幼儿帮动物宝宝找到自己的妈妈。

２．展示幼儿妈妈的相片，让幼儿去找自己的妈妈。

３．共同欢呼“找到妈妈了”。

小结、每个宝宝都有妈妈。（妈妈用鼓励的语言表扬幼儿）。

４．让幼儿对着相片跟妈妈说一句话，如“妈妈，我爱你”、“妈妈，我想你”等。

四、延伸活动、让幼儿拿妈妈的相片向在座老师介绍妈妈。

**国旗下演讲稿：阳光心理健康人生**

有人说：“世界如一面镜子，皱眉视之，它也皱眉看你，笑着对它，它也笑着看你。”

是啊，我们的生活需要阳光，我们的心态更是如此。我们的人生不会总是黑暗，终有柳暗花明的那一天，我们应该放平心态，不管遇到多大的事情，只要我们积极面对，总可以找出解决的方法，迎来黎明的曙光。

余秋雨曾在一封回信中开导读者：“生活中有阴影，但更有阳光，阴影只是阳光的附属品。你的年轻的生命，理应与阳光在一起。”身处黑暗年代，鲁迅立志用手中的笔来唤醒中国民众沉睡的灵魂。面对当局的腐败、学生的不理解，以及其他学者的攻讦、辱骂，他从未沉沦于晦暗，反而更坚定、更坦荡地表达自己对光明的向往和追求。他劝勉青年人“摆脱冷气，向上走，不必听自暴自弃者的话。有一分热，发一分光。”年轻的生命当然难免被阴影遮挡，但，我们不应在阴影中长久地凝视黑暗，而应心怀希望，继续乐观、勇敢地走向光明。

我们怎样才能拥有健康的心理?

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。

其次，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，经常真诚地对人微笑，传递快乐享受快乐！

再次，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。

最后，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。

很多人都说，初中三年，是暗无天日的三年。而我认为，这是最为光明的三年。“有阴影陪伴我劳动，那表示我在明亮的阳光下。”虽然在初中的辛苦奋斗时光中充斥着汗水与泪水，但这是一场青春正盛时最公平的赛跑。前路是平坦的，紧跟着我们的影子不会牵绊住脚步，只要无视它，勇敢地将它踩在脚下。

山有顶峰，湖有彼岸，在人生漫漫长途中，万物皆有回转，如觉得余味苦涩，请你相信，一切终有回报。无论世界如何，都要向着阳光的地方野蛮生长。保持热爱，奔赴山海，祝我们都能活成自己想要的样子。

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阳光心理，拥有一个健康的人生！

我的演讲完毕，感谢大家的聆听！

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content\_2();。

**国旗下讲话稿：阳光心理健康人生**

人的健康包括生理健康和心理健康，现代人在重视身体健康的同时，开始越来越重视心理健康了，但人们只有在发现问题时才会去关注人的心理，就像很多人只有在生病时才会想到去看病一样，其实心理和生理一样,都需要日常的重视和保养。

根据老师平时的观察与了解：有的同学因校园或家庭生活中的琐事气恼不已，甚至充满报复的心理；有的同学无缘无故地感到闷闷不乐；有的同学因考试成绩不佳而产生对学习的畏惧，甚至厌恶学习；有的同学说话办事为我独尊，感觉对方总是错误的；有的同学私自拿同学的东西甚至零花钱……这种心胸狭隘、焦虑、自私、狂妄的心理都可归结到心理健康问题上。

那我们如何才能拥有健康的心理呢，调整好自己的情绪，化消极情绪为积极情绪，这是一个不错的方法。积极的情绪是开心的、快乐的，它能增进个体的主观幸福感，而消极的情绪是忧愁的、愤怒的它影响到人的心理健康，甚至是生理健康。

产生消极情绪很正常，每个人都会有，特别在心情不好的时候，消极情绪更加会光顾甚至蔓延。比如一次课上，我点了一个学生的`名字，而那学生给我的第一反应也是“怎么又是我”，这是潜意识在作用，看来那天他被很多任课老师点名啦，于是觉得自己怎么那么倒霉，负性情绪也产生了。负性情绪其实很可怕，如果这个同学一直带着这样的情绪，有可能生活在抱怨中，或许还会将不满发泄到同学家人身上，如果一直被“我今天好倒霉”这样的消极情绪所困扰，那或许那一天他真的就只能看到倒霉两个字了，严重点的话或许还会因此讨厌校园生活，讨厌学习。

想拥有健康的心理在平时的学习生活中，同学们还应做到以下三点：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，在学习上积极自信，勇于进取，在生活中，尊重他人，互帮互助。愿我们每一个人都拥有积极情绪，拥有良好的心态，快乐的享受工作、享受学习、享受生活！

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

**国旗下讲话稿：阳光心理健康人生**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是心理老师陆俏慧，今天国旗下讲话的主题是“开启心理月，规划生涯路！”。

人这一生无数次敲打我们灵魂的问题就是：“我要过一个怎样的人生？”因为这个问题的敲打，几乎每个人都曾经如哲学家一样思考下面这些问题：为什么读书？为什么考大学？为什么赚钱？最终答案都会回归到我们想过一个怎样的人生。也就是说，你希望怎样发展你的生涯，进而活出高质量的生命状态。正如当代著名的职业心理学专家lesman（雷斯曼）所说的：“生活的目的不是开心，而是因为它很重要：应该有所产出，有所作用，活出生命的意义。”

我们的一生都在思考这个人生命题，一生都会遇到各种生涯发展的问题。很多心理学家指出，人的生涯发展最主要的内容是职业发展，而职业生涯探索很重要的阶段往往是高中阶段。而对高中生的研究调查发现，我们很多同学对于专业、职业、高考信息基本处于未知懵懂的状态。对大学生的\'调查显示，44%的大学生不喜欢自己的专业，原因各种各样，比如专业根本就不是自己选的，或者即使是自己选的，进入专业学习以后才发现不是当初所了解的情况等等。这就迫使我们一定要去了解生涯发展的意义、阶段和角色的分配，并逐步探索自身的生涯规划，在理想和现实之间找到选择的平衡点。我认为在高中阶段生涯探索最核心的内容是：

1、全面探索生涯发展的特征，了解职业兴趣、职业个性、职业能力，了解自己的决策风格。当然，高中阶段对自己的了解更多是以探索成长为目的，而不是贴上一成不变的标签。

2、确定生涯发展目标，建构职业生涯发展目标体系，初步进行职业生涯规划。

3、通过各种实践机会和课题研究评估自身的职业生涯机会，也就是说要评估各种环境因素对自己职业生涯发展的影响。包括：社会环境、经济环境、政治环境等。其中最明显的就是要了解社会的需求是什么？在明确了自己想干什么、做了自我评价明确自己能干什么的同时，还应兼顾社会的需求和未来发展前景。

从这些内容出发，我们制定了本学年的心理月活动，活动以“绘‘生’绘‘国’绘‘心晴’”为主题，活动时间为本周周三、周四中午12点30分――13点15分，活动为绘制“花样年华”、木桩画绘“心晴”以及通过观看《师兄指路》了解专业等。通过这些活动，我们可以探索我们的内心，进一步了解自我，思考适合自己的方向，不断适应调整，并为此努力，收获成就；初步对未来专业、职业进行选择探索，合理规划高中生活；同时，也增强我们的主人翁意识，为社会进步、祖国强大贡献自己的一份力量。

本次心理月活动由心理辅导中心策划，班委是班级活动的组织者，班主任是本次活动的指导老师，我希望我们每一位同学都能发挥自主性与创造力，认真地参与其中。祝愿华三的每位同学都能找到人生命题的答案，探索自己，了解自己，做自己喜欢做的事，走自己喜欢走的路。

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