

最新心理健康教育演讲 初中心理健康教育演讲稿(优秀9篇)

青春是一段美丽的时光，它像一朵盛开的花朵，让人们充满希望和梦想。在阅读这些范文时，可以思考其中的亮点和不足之处，以提高自己的写作水平。

心理健康教育演讲篇一

敬爱的领导，同学们：

大家下午好！

通过上了这么多节的中学生心理健康课，我深深的体会到了中学生心理健康教育的重要性。加强中学生心理健康教育是提高中学生心理素质、促进中学生健康成长、培养全面发展的社会主义建设者与接班人的重要途径，也是加强和改进中学生思想政治教育的重要任务之一。作为一名中学生更要了解心理健康的含义与标准，研究中学生的心理发展的特点与影响因素，明确中学生心理健康的理论与原则，把握中学生心理健康教育的内容与方法。而心理健康的人应该具备比较正确的认知、良好的情绪情感、坚强的意志品质与健康的个性心理。以下是我的学习心得：

我们都是从高中升到大学，面对新的环境都会有各种各样的情绪，例如烦躁、压抑、苦闷等，当面对自己无法解决的问题时千万不要独自一人承受，更不要钻牛角尖，要积极主动调试自己的心理，知道适应环境；要正确对待生活中的挫折、困苦；要学会改变学习方式，使学习轻松愉快，然后确定一个切乎实际的目标；要知之为知之，不知为不知。不知而求止，知而行之。要学会从心里去接受现实中的一切，既来之，则安之，使自己具备较强的.适应能力。

良好的人际关系使人获得安全感与归属感，给人以精神上的愉悦和满足，促进身心健康；不良的人际关系使人感到压抑和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到伤害。因此，我们中学生更要培养良好的交际能力。要保持和谐的人际关系，乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，认识到中学生的社会责任，培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证中学生心理的健康发展。

在现代中学生中恋爱已经成为普遍现象，中学生一定要树立正确的恋爱观。在恋爱中应遵循：以爱为基础，以高尚情趣为恋爱发展的动力，在恋爱中相互尊重各自的选择、自由与权利以及人格，同时信守责任，忠贞专一，以诚相待。要以理解为前提，以奉献为内容，以被爱为结果。中学生要避免恋爱的消极影响，学会运用爱的技巧要学会澄清爱情价值观，做出爱的决定，注重爱的交流，并履行爱的责任。

心理健康是中学生掌握文化科学知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。中学生要做到心理健康，争取身心健康，可以阅读相关的心理辅导书籍，有需要的可以进行心理咨询，定期进行体育锻炼，计划好自己的时间，增强自己的心理素质，以良好的心理素质去迎接挑战。

心理健康教育演讲篇二

各位老师，同学们：

下午好！

现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。

现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，你们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。

对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。许多心理学测验也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲倍增，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

那么青少年心理健康的标准是什么呢？我觉得青少年的心理健康应具备以下素质：

一、有远大的志向。心理健康的青年人，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂。他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

二、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，学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不自菲薄、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。

三、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，找出问题的病结和解决的办法，而不企图逃避，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。

四、乐于交往，能保持和谐的人际关系。心理健康的青年，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，合作共事。

五、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，患得患失，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，去面对困难提高忍耐、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。

六、要正确对待成功与失败。例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学却丧失了勇气。诚然，分数对正在苦学的高中生来讲的确很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到

过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，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，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。

当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也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，这才是良好的心理情绪所必需的。

心理健康教育演讲篇三

，亲爱的老师们、同学们：

大家上午好！

今天我演讲的题目是《阳光心理，健康人生》。

同学们，你可为一点小事而气恼过？你可曾无缘无故地感到郁闷不快乐？你可曾抱怨生活的不公平？你可曾对前方的困难望而却步？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，在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

由于种种原因越来越多的人产生了心理问题，心理健康受到了极大地威胁和损坏，有的人程度严重，有的人程度轻微。在我们周围，有的人情绪反复无常；有的因琐碎小事而耿耿于怀；有的人自卑，总觉得自己不如别人，承受不起挫折和失败；有的人自负，目空一切，唯我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与老师、同学、父母对立情绪严重。

由此可见，养好健康的心理是多么的重要，那我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，要正确认识自己，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，不存在差学生，要正确面对挫折和失败，相信失败是成功之母。

其次，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。多尊重别人，多体谅别人，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。经常真诚的对人微笑，真诚的微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人的尊重。

最后，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。

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，相互帮助，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！

心理健康教育演讲篇四

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在大学全面素质的提高中起着举足轻重的作用，它必将对21世纪人才的质量产生积极而深远的影响，作为大学生，首先应当具备这种优良健康的心理素质。

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克

服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。心理健康是大学生成才的基础，心理健康能够促进大学生全面发展健康的心理品质，是大学生全面发展的基本要求，也是将来走向社会，在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

品德、智能、体魄的储备，更要作战胜各种困难挫折的心理准备，从而使我们科学地走

出自

我认识的误区，更新观念，突破时空，超越自我，唯有如此，方能在搏击中，翱翔自如，走向成熟！谢谢大家！

心理健康教育演讲篇五

敬爱的老师、亲爱的同学们：

首先，先请大家听一个故事。

线的颜色极黯淡，他们刚才都没有看出来。弗洛姆大声地问：“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥？”大家现在都不怕了，几个学生一个接一个走过了木桥。只有一个人不敢走。“怎么回事？”弗洛姆问道。“这张安的质量可靠吗”一个学生心有余悸地问。弗洛姆笑了：“我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑，于是，你们就失去了平静的心态，乱了方寸，慌了手脚，表现出各种程度的胆怯，可见心态对行为有着多么重要的影响。”

这个故事很好地告诉我们一个道理：心态对一个人具有巨大的影响力。由于心态能左右一个人的一切，所以，无论情况

好坏，都要抱着积极的心态，莫让沮丧取代希望。心态是我们命运的控制塔，事实上，它是我们能掌握的东西。只有我们建立起正确、积极的人生观、价值观，以积极、健康、乐观的心态对待生活，才能获得健全而高品质的生活。所以我想说，专心于路，路就不会多难走；专心于事，事就不会太难做。谢谢大家！

心理健康教育演讲篇六

大家好！

学校心理健康教育是面向全体学生实施的，旨在提高学生心理健康水平的教育活动。由于影响学生心理发展与心理健康的因素是多种多样的，因此形成、维护和促进学生心理发展和心理健康的途径也应该是多渠道、全方位的。本学年我校心理健康教育在学校“育人为本，和谐发展”以及“乐和”校园文化的理念下主要开展了以下几方面的工作：

1、认真做好xx市心理达标校评估工作

本学期是xx市心理达标校的首次申报和评估，学校心理健康教育中心根据我校心理健康教育和学校的'要求首批进行了申报。总结了近三年的工作情况，认真撰写了评估报告，并查找材料制作汇报ppt按照评估标准逐条梳理几年来的文字，进行大量材料的搜集、整理、补充和装订工作。在区通过率78%的情况下顺利通过了区的评审，最终上报xx市教育评估院评审并成为全区首批xx市心理达标校(全区中小学首批通过的26所之一)。

2、举办第六届校园心理剧大赛

举办了第六届“明明白白我的心”心理剧大赛，本届大赛的主题是：“乐和少年健康快乐”，要求参赛班级围绕学生的学校生活、家庭生活以及成长历程中的自我意识、学习适应、

人际交往、亲子沟通、网络游戏、情绪调节、青春期等方面的问题、困惑以心理剧的形式演绎，鼓励原创。各班在知心委员的带领下，在班主任老师的关心指导下，进行自创自编自演。参与师生的热情和积极性都很高，首场中预年级和第一场初一年级的比赛中，有部分班级的心理剧主题深刻、内容丰富、表演精彩，体现师生对心理剧比赛的关注和日益重视。

3、开展青春期主题教育活动

青春期健康教育也是学校心理健康教育的重要组成部分。为进一步加强女生生理和心理健康教育，增强女生青春期的自我保护意识，深入开展“关爱女孩行动”，学校“成长驿站”心理中心和xx妇联联合举办了以“关爱女孩，关注未来”为主题的女生青春期保健知识讲座。六年级50名女同学参加了此次活动。就青春期女孩子的生理特点、心理特点以及在生活中如何进行自我保护等方面通过游戏的方式分别作了系统讲授，此次活动不仅让女生了解了青春期的心理、生理的变化，以及如何正确地看待这些变化，并且让女生们认识到自己所存在的问题，在以后的学习生活中进行改进更好地成长，深受女生们的欢迎和好评。

4、家庭教育工作渗透心理健康教育

家长是学生的第一任老师，家庭教育环境深深地影响着孩子的成长，家长、老师、学生是创设良好学习心理环境的重要主体，三者缺一不可。同时，素质教育发展的要求，家庭教育工作中不可或缺的需要渗透心理健康教育。本学期举办了“玫瑰课堂——女生家长性教育”讲座。此次家庭性教育讲座应xx妇联的要求在xx中学进行试点，我认真制作讲座ppt精心准备讲稿，通过视频资料、大量的数据、案例，剖析了引起当前青少年性开放、少女流产等问题的原因，引起家长对此重视并要求在家庭教育中对孩子进行性观念、性道德、性伦理等的教育。讲座之后，家长们纷纷表示受益匪浅，今

后要重视家庭性教育问题，来帮助孩子建立正确的人生观、价值观，传授科学的知识，开启孩子健康快乐的人生。

5、积极参加心理培训和完成相关调研

心理健康教育演讲篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我国旗下讲话的主题是心理健康教育。

说到健康，大家想到的就是身体健康，其实这是不全面的。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。

在我们的周围，有的同学脾气暴躁，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加；有的人感到孤独寂寞，意志消沉；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败。

那么，我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，就要学会沟通。说到沟通让我想起了一个寓言故事。

一把坚实的大锁挂在铁门上，一根铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将它撬开。钥匙来了，它瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻一转，那大锁就“啪”的一声打开了。铁杆奇怪地问：“为什么我费了那么大力气也打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢？”钥匙说：“因为我最了解他的心。”“因为我最了解他的心”，这话可谓一语中的。小小的钥匙之所以能打开坚实的大锁，凭借的不是它的蛮力，而是它对锁心的了解。我们与人相处也该是如此。

沟通从心开始。那么如何打开心灵通道呢?简单说来，一是要向他人敞开心扉——与人相处，要懂得尊重理解，或是适当的赞美鼓励，或是及时的建议纠正。二是向自己敞开心扉——自我暗示，自我欣赏，只有爱自己的人才能真正地爱上生活。

其次，是要学会信任和理解。

信任，先是要自信，正确认识自己，不自卑，不自负，相信自己天生我材必有用，每个人都有自己的优点;正确面对挫折或失败。再是要信任老师、父母。老师，培育你成长的人。师者，父母心。老师和养育你们的父母一样，都是这个世界上最关心你们的人。父母的人生经验比我们多，我们也应该向他们倾诉心中的烦恼。任劳任怨的老师父母，就是你们的肩膀。

理解是心灵之间架起的桥梁。每一个人都渴望得到理解，但在此之前先要学会理解别人。理解是一场春雨，滋润友谊的鲜花;理解是一盏明灯，照亮前进的方向。高尔基曾经说过：“如果人们不会互相理解，那么他们怎么能学会默默的相互尊重呢?”

同学们，就让我们一起来关注心理健康，做一个全面健康的人。

谢谢!

心理健康教育演讲篇八

同学们好!有的同学向我提出对学习不感兴趣怎么办?今天我们来共同探讨一下如何解决厌学的心理。

厌学的心理是怎样产生的呢?分析一下原因是什么呢?我想可能是由于对学习不感兴趣长时间知识的欠缺，学不会;再一个

原因是胸无目标学习目的不够明。

解决的办法应从以下几方面入手：

第一、做一下自我分析。即分析自己的学习特点和学习现状。

第二、要确定学习目标。从小树立远大理想，周曾说过：“为中华之崛起而读书”。毛泽东为了锻炼自己的毅志他特意到人多的地方看书。我们要心中有祖国，要为祖国而学习。大目标确定之后，我们从眼前做起；实施小步目标，目标要适当、明确、具体，上好每一节课，写好每天作业，学好每一单元的知识。做到不懂就问，学过的知识要及时温故，有的同学说自己太笨，那我们就“笨鸟先飞”，每天坚持预习第二天要学的知识，把自己没看懂的地方画出来，第二天，带着问题听课，认真听课，预习时懂了的地方积极发言，不懂的地方集中注意力认真听，直到弄懂为止。先复习后做作业，做作业之前先复习今天学的内容，总结出重点，然后再做作业。形成自我检查学习的效果的习惯，克服马虎的习惯。

学习要循序渐进，不能求之过急，还要不断总结经验教训，功夫不负有心人，只要你用心去学了，那么，老师相信你们一定会取得好的学习成绩的。

二、怎样克服考试焦虑的心理

同学们大家好！我们今天共同探讨一下如何克服考试焦虑的心理问题。

- 1、做好考前准备，如文具、草纸、垫板等。
- 2、遵守答卷要求，认真听监考老师的说明。
- 3、通读试卷，认真审题，不丢题，落题。

另外，要正确看待考试，减轻心理压力。平日努力学习，加强对基础知识和基本技能的掌握。进行积极的自我暗示，增强自信。考前一两周可适当做些放松训练。

考试其实就是为了检验我们学习中还存在着哪些不足的地方，做到及时反馈，及时查缺补漏。

有的时候，有的家长或老师太在意考试的分数了；成绩低了就过分地责怪学生，如果我们把父母和老师的责怪理解成他们是为我们的学习负责就不会有心理压力了。

老师最终希望大家今后要消除考前的心理恐惧，希望大家能考出好的成绩来。

三、如何战胜心理挫折

同学们好！生活的道路是不平坦的，在学习和生活中，每个人都有成功的体验，同时也有遭受挫折的经历。那么，我们该如何对待失败和挫折呢？今天我们就来共同探讨一下这个问题。

每个人在前进的道路上总会遇到这样那样的挫折，只有不畏艰险，敢于战胜挫折，你才会进步，下面，教你几种战胜挫折的方法。

1、正确认识挫折。人生的道路很长，遇到挫折是避免不了的，有些是由于客观原因造成的，如亲人生病、去世，家里遇到变故等；有些是由于主观原因造成的，如有的青少年受到引诱，威胁，自己意志又不够坚强而做了错事等。既然挫折已成为现实，我们就要承认它和勇敢地去面对它，而且要敢于向它挑战。

2、化悲痛为力量。要知道，遇到挫折就悲观、失望、自怨、自艾是没有作用的，应该以更大的勇气去做自己该做的事情，在人生新的起跑线上重新起步。

3、摔了跟头之后，最重要的是弄明白为什么摔倒，找到原因，对症下药，这是失败给你的最好的礼物，人们常说：“失败是成功之母”。每一次失败，都使我们更加意志坚强。

4、不必为做糟了一件事而伤心，先去做一件自己拿手的事情，从灰色的情绪中走出来，重新树立自己的信心，相信自己会越走越好。

四、怎样与人交往

同学们大家好！有些同学提出交往中有障碍，不知如何是好，今天我们来共同探讨这个问题。

人与群居，物以类聚，人在生活中离不开交往，我们要学会与人交往，要从以下几方面做起：

1、学会尊重别人

在人与人的交往中，尊重他人是最基本的礼貌要求。一个人生活在集体里，只有学会尊重他人，才能同周围的人建立良好的关系和友谊。也许你平时就很尊重他人，或者你在这方面做得还不够好，那么从现在起一定要在这方面严格要求自己。不取笑别人，不中断别人谈话，信守诺言，不撒谎，扶老人过马路，同别人谈话时，注视对方，不东张西望。

2、当别人无意中伤害了你，你应该谅解他的过失，不要得理不饶人，不要斤斤计较。

要心胸宽广，为他人着想，当别人因误会冤枉你或故意为难你时，你要设身处地为他人着想，用真诚的语言，行动去感化他们。

3、对人态度要诚恳、友善，别人有错误时，要态度诚恳友善地帮助他，使他认识到自己的错误，并改正错误。

4、人与人的交往中要豁达开朗，做一个有修养的人，要允许别人批评他人，也要允许别人批评自己，甚至要允许别人牢骚，听得进不同的意见和批评，创造一个和谐的环境。

猜你还感兴趣的

心理健康教育演讲篇九

心理健康演讲稿 现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，你们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。对于青少年来说，有一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。许多心理学测验也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲倍增，思维敏捷，效率提高；反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。那么青少年心理健康的标准是什么呢？我觉得青少年的心理健康应具备以下素质：

一、有远大的志向。心理健康的青年人，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把“天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂。他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

二、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，学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不自菲薄、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。

三、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，找出问题的病结和解决的办法，而不企图逃避，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。

四、乐于交往，能保持和谐的人际关系。心理健康的青年，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，合作共事。

五、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，患得患失，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，去面对困难提高忍耐、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。六、要正确对待成功与失败。例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学却丧失了勇气。诚然，分数对正在苦学的高中

生来讲的确很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，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，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也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，这才是良好的心理情绪所必需的。国外有句格言：“我是我心灵的主宰。”最后祝愿同学们掌握好自我情绪之舵，乘风破浪，在学习和将来的工作中做出不平凡的业绩！