

# 最新国旗下讲话 心理健康国旗下讲话(汇总5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 国旗下讲话篇一

当高考倒计时的钟声敲响时，那粉白的数字，在同学们的眼中可能已幻化成不同的图腾，让同学们感到紧张、焦虑、烦躁，在高考前的这段时间内，对学生来说，做好心理上的调整，比夜以继日地埋在书堆里效果更好。

俗话说“知己知彼、百战不殆”。高三学生要平稳的度过接下来的学习时光，须要先了解自己现在的状态。

考生考前心理状态什么样？不同的学生在考前的心理状态是不一样的，通过高考专家多年的观察，总结出以下常见的几种：

**过分激动状态。**常表现为情绪体验强烈而紧张，心跳加快，情绪状态不稳定。学生如果处于这种状态，往往注意力失调，心不在焉，不能控制自己。这种状态是刺激物引起大脑皮层抑制过程减弱，兴奋过程过度升高的结果。其产生与学生的能力水平程度、复习准备情况、临场经验、个性特点和意志品质有关。

**平淡默然状态。**这种状态与过分激动状态相反，表现为情绪低落，所有心理过程都进行得非常缓慢，萎靡不振，意志消沉，缺乏信心，知觉和注意过程减弱、不果断，甚至不想参加考试。这种状态同学生大脑皮层兴奋过程下降，抑制过程

加强有关。其产生是由于过度疲劳或考前复习过度而引起。从心理上来分析，往往与学生对考试的不利方面想得太多，又没有解决办法，及缺乏顽强的意志有关。

盲目自信状态。主要表现在对考试的艰巨性和困难估计不足，过高地估计自己的力量，盲目自信。这种状态和学生不准备动员自己的全部力量去克服困难，注意强度下降，知觉、思维迟缓有关。这种状态对学生能力水平的正常发挥不利。

最佳竞技状态。这种状态表现为学生对面临的考试以及对自己的能力水平有清楚的、实事求是的认识，有全力以赴参加考试和争取成功的愿望。处于这种状态的学生，注意力集中在即将来临的考试上，知觉敏锐性提高，情绪饱满，精力充沛。大脑皮层具有与任务相适应的神经兴奋过程，这种神经过程又有最适宜的灵活性，并以相应的抑制过程来加以平衡，从而表现出思维活跃、记忆力增强等心理状态。这种状态对学生考试水平的发挥有较好的促进作用。

了解了我们考前可能会出现这几种状态，我们应如何进行心理调节呢

调节情绪，活跃思维。情绪是思维的催化剂，思维能力可以通过情绪的调节而显示出更高的效应。积极的情绪可使人精神振奋、想象丰富、思维敏捷、富有信心。消极的情绪则让人感到学习枯燥无味，继而想象贫乏、思维迟钝、心灰意懒。人在高兴时，学习的信心和兴趣会增强，学习新知识的愿望变得强烈，会感到大脑像海绵吸水一样，比较容易把知识“吸”进去。而烦恼、焦虑、愁闷、恐惧时，会降低学习的愿望和兴趣，抑制思维活动，从而影响智力发挥。

适度焦虑，激发动机。有些同学在考试之前就开始担心自己的状态，有的是因为前阶段考试成绩不好，有的是因为对未来的考试抱有很大的期待，不管是哪种情况，学生考试焦虑主要体现在对考分的过分看重，说到底是对自己未来前途的

焦虑。害怕看到老师失望的目光，害怕给不了家长一个满意的交待，害怕在同学面前失去面子。虽然有学生天天挑灯夜战，但效率也不高；睡眠质量不高，失眠，作噩梦，第二天头脑昏沉沉的。过重的学习负担、心理压力、家长和社会过高的期望常使同学们的情绪处于焦虑状态。过分的焦虑会影响到学习效果，但适当的焦虑还是有必要的。焦虑是注意的基础，一定程度的焦虑情绪可以有效地调整我们的注意力，从而提高记忆效果和思维效率。心理学实验表明：焦虑水平与学习成绩呈倒“u”形关系。

日本著名的心理学家森田正夫总结的一条理论揭示了一个重要的生活哲理：只要你有取得成功的欲望，你就必然会有一些焦虑，反之，你有一定的焦虑，就说明你有取得成功欲望的影子，谁又能够扫除自己的影子呢？这是人类心理世界的一条自然法则。

总之，焦虑尽管是令人厌恶的情绪，但在学习中又不可缺少，我们不应该笼统地把焦虑看作学习的绊脚石，而应当宽容地接受适度焦虑的出现。不允许自己的情绪有波动，不允许有焦虑，就必然会对正常焦虑的出现感到痛苦、不安。这种“对焦虑的焦虑”反而会激发过度焦虑，把自己推向考试晕场的泥潭。

无焦虑或焦虑水平过低，学习无紧迫感，对什么都无所谓，肯定学不好；而焦虑水平过高，人的精神极度紧张，又会影响正常的思维；只有处于中等焦虑水平的学生，内在的学习动力才被激发，变压力为动力，学习效果最好。

在紧张的学习过程特别是在考试过程中，一旦出现了过度焦虑的状态，一些学生会立刻感到担心，极力想排除这种反应。因为他们确实感到只要有焦虑情绪出现就无法集中注意力，就不能专心思考。在这些学生看来，这种出现在自己脑子里的东西一定会干扰自己的思维。其实这是一种常识性的误解，虽然“焦虑的发生”和“无法集中注意力”具有时间先后的

链接，但是却没有直接的因果关系，因为根据意识活动的规律，不是这种负面情绪直接影响了你的思考，而是你对负面情绪状态的关注、体验和抵抗干扰了你的正常思维活动，使你不能专心思考。既然我们了解了情绪变化的规律，那么，当消极情绪出现时，就不要以主观意志对抗情绪变化的“自然现象”，而应该坚持“顺其自然”的原则，实行三不态度：不痛苦、不体验、不抵抗。

为了缓解和消除考试焦虑，可以尝试以下几个策略：

选择适合自己的目标动机水平，过强或过弱的动机水平都容易使自己产生失败体验而导致心理压力。

未来对于每一个人来说都是一个未知数，不要过多地担忧将来的事情，而应将自己的精力和时间投入到现实的生活和学习中。

积极暗示，挖掘潜能。积极的心理暗示可缓解过分的焦虑。大家都有这样的体会：一个人总是沉浸在不愉快的回忆中或满脑子都在想我怎么学不好、记不住时，情绪肯定低落，学习效率不高。当你坐在书桌前开始学习时，脑海中先浮现出令你最自豪、最愉快的画面一分钟、并在心中默念三遍“考试前我一定能复习好”“我绝对有能力学习好”，然后充满信心、精神振奋地投入学习，会有明显的效果。因为在每位同学的体内都有成功的种子，也许有的还在休眠，快些把它唤醒，它会把你带向成功。

正确看待信心问题。一些同学由于付出的努力短时间内看不到效果，就对自己的能力产生怀疑，出现这种情况是由于没有树立正确的归因理念。精神分析者阿德勒在《超越自卑》一书中说：“事实上，每一个人都是自卑的，只是程度不同而已。因为我们发现我们所处的现状都是可以进一步改善的。”从这个意义上说，自卑也可以成为一个人进步的动力，人生正是在对自卑的不断超越中而渐入佳境的。

克服过重的自卑感，树立起对自己的信心，在遭遇挫折时，我建议同学们尝试以下策略：

- 1、对自己有一个客观、全面的评价。正确的认识自己才能做到“知己”，若是片面放大自己的弱势，缩小自己的强势，就将失去前进的动力，而一旦有了充分的自信，就能产生强大的内驱力。
- 2、善于将成功归结为自己的能力。
- 3、体验内心的喜悦感和成就感，要相信之所以失败是由于自己努力不够或无效努力，
- 4、制定阶段性目标。
- 5、在不断达到目标的过程中体验成就感。
- 6、乐观、平静地对待挫折，因为挫折对于成功同样是必要的。

了解了我们在高三复习过程中会出现的心理状态以及一些预防措施，我们还应该关注在学习过程中会出现的几种心理现象。

著名心理学家王极盛教授研究发现，在影响高考成绩等诸多因素中，居第一、二位的因素是考生在考试中的心态和考试前夕的情绪状态。但在生活中，一些心理现象往往会影响到人的心态，因此，我们高三学生应该及时了解和把握这些心理现象，从而提高学习的效果，增强自信心。

### 高三复习过程中要走出“高原反应”

每年高三下学期的复习阶段都有学生有越学越差的感觉，有些同学感到许多知识似乎都会，动手解题时却束手无策，即使能下手解题，也是错误百出；不少同学初期考分较高，复习

一段时期成绩没有进步，便认为自己不行了，失去了信心和学习积极性。上述现象在心理学上被称为高原现象，类似于运动员在接受训练时，刚开始成绩逐渐上升，但到了一定程度之后，成绩却不再上升、甚至下降。

谁都会经历高原现象，只不过症状轻重有别。同学们之所以会出现高原现象，主要是因为人的记忆有一定的周期性，过一段时间后便会遗忘一部分，如果不及时巩固，会造成知识掌握不牢，就容易出现高原现象。其实，在高三复习过程中，高原现象是一种无法回避的客观现象。这种现象的存在，并不意味着同学们的学习到了极限，主要是因为高三阶段大负荷的学习和过量的练习造成了生理和心理疲劳，并且缺少有效的学习方法和策略，加之复习没有计划。

当同学们遇到了上述情况，首先应该克服急躁情绪，注意调节和保持良好的情绪，使自己心平气和，消除烦躁不安、紧张焦虑的心态，平稳地走过高原期。其次，应打好坚实的基础，学习成绩的提高需要有全面巩固的知识基础，因此，同学们在复习过程中，要在老师的指导下，夯实基础知识，编织知识网络，拓宽知识面，有针对性地加强综合能力和创新能力的训练。同学们特别要注意把教材的基础知识掌握好，把运用知识解决问题的能力强化好，把自己考试的技巧和策略总结好。这样，就能增强继续学习的底气，缩短“高原现象”存在的时间。

## 国旗下讲话篇二

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，金山银山也只能是废纸一堆；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，那就是为了增强体质，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。

## 有关心理健康国旗下讲话稿5

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：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，脾气暴躁；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！

### 国旗下讲话篇三

生活，它是平凡的。即使你认为它有多么跌宕起伏、前所未有的，但在那些山震地骇、海沸山摇比较下，也不足以为然。但就是在这看似平平淡淡、不足为奇的生活中，确有着不一样的发现。

蜘蛛，一种极其常见的昆虫，常常出没在我们生活的一些角落。但就是这样一只普通得不能再普通的蜘蛛，却告诉了我许多。

心境不好，望着窗外淅淅沥沥的秋雨发着呆。眼皮子底下冒出一个黑团，我立刻回过神来，目光紧跟过去。蜘蛛！我是有些吃惊了。这么冷并且又下着雨的天，它想爬到我家来干嘛？必须是想躲雨来着！我很惊奇，没有反感和惊扰它，反倒怀着兴奋的情绪很欢迎它来我家做客。我全神贯注地关注着它。哦哦，它在往上爬啊爬，此刻已经离那个铁栏很近了，我想

它应当很快就会上来的。可谁能料到它的命运也如天气一般不测风云。它十分努力地往上爬，可是老天爷总喜欢设置一些障碍为难人家。这时，一滴硕大的雨水落了下来，狠狠地打在了它身上。我不禁为它捏了把汗。它还是滑下去了！可是还好，只滑了一点点。它不放弃，还要往上爬，可老天爷似乎跟它作对似的，一次次无情地把它打了下去。虽一次又一次失败，但它一次又一次重新爬起，真可谓是屡战屡败、屡败屡战！就是在这样的挫折下，它选择了坚持不放弃。经过许多次的挣扎努力，它的一条腿最终跨上了那根栏杆，它爬上来了！这时，我顿时心潮澎湃，由衷地为它称赞！

生活，它是平凡的。但平平淡淡中总有前所未有的发现。不要为生活平凡而烦恼，仅有你认真细心走好每一步，它就会在你的生命中多姿多彩！

总把目光聚焦到远方，卖力地、不停地、不知疲倦地向前行走，殊不知，我们总忽略了头顶上那永远陪伴着的天空。它是平凡的，但却有着别样的美丽。

万里无云之时，天空不声不响，透着一种微微的淡蓝色，那颜色迷人的很，天空不再为云朵的变换而分神，不会飘过大片大片的云朵，但偶尔一丝云烟拂过，那时的天，如一层蓝色的、薄薄的丝绸，那么想去抚摸，却又不忍心挑破它。这时的天，平淡无奇，但用自我独特的魅力，笼罩了整个世界，此刻，宁静之美充斥着整片空气。

狂风暴雨之时，乌云卷集着暴风，恐惧蔓延到整个角落，暴风雨无情地摧残着一切，它吼着、叫着，像是一头愤怒的雄狮，露出它狰狞的面目，可怕的牙齿撕扯着大地，所有的所有，都怕了，唯独天空，凌驾于风雨之上，宠辱不惊，还是那么平淡，那么宁静，没有意思的浮躁，仅有静谧与等待。

星辉闪烁之时，漫天星辉世人浮想联翩，浪漫的夜色下，充斥着温暖，地上一滩滩小水洼，点缀着世界，而此时的天空，

是黑色的，为了把世界妆点地更美，为了让星辉更闪烁，天空选择了衬托，这时，天空看着眨着眼的星辉，依旧是那么的宁静，这是的天空，虽没有太阳般充满期望的光芒，但黑色的肌肤中散发着钻石般的光彩，夜晚的空，宁静中闪烁的美。

抬头望望天，一切只是过眼云烟。

天空总会让你勾起回忆，让你放松心境，这再也平凡可是了。可天空的平凡中却带着别致的宁静之美。他淡雅、静谧，总是平平淡淡。“宠辱不惊，闲看庭外花开花落”，天空的宁静之美，亦是是我们，所追求的的美。

## 国旗下讲话篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天，站在庄严的国旗下，我要谈的主题是：培养健康心理，走向成功人生。

“一撇一捺写个人，一生一世学做人”。“人”字写起来确实很简单，但我们一生从没有停止过这样的探讨：如何做一个健康、健全的人。如果有人问我们：“你健康吗？”也许我们会说：“我当然健康啦，我从没生过病。”可是，只有体格健康还算不上健康。

如果说人的一撇就是身体健康，那么一捺便关乎心理，只有前者没有后者，就会趴下；只有后者没有前者，就会卧倒。身心健康兼备，才能相互支撑，站立起来，才有可能提高个人素质。

可目前，在我们同学中，存在着这样一些心理问题：焦虑、

头痛、失眠、对人敌视、猜疑、嫉妒、自卑、烦躁、以我为中心、处理不好同学之间的关系等等。

那么，我们该怎样面对心理健康，其标准又是什么呢？

心理健康的标准，应包括以下几方面：

首先是要有正确的人生态度。正确的人生态度来源于正确的世界观。这样的人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，有远大的理想和实事求是的精神，因而他们分析问题，处理问题时比较客观、稳妥，与时代共同进步，心态始终保持健康水平。

其次是要有满意的心境。这是健康心理的重要内容，拥有满意心境的人既能接受自己，又能悦纳他人，对自己有清醒的认识，不会湮没于别人的议论而无所适从，他们往往处于独立自主的状态，既不好高骛远，也不急功近利，因而心境总是满意的、愉快的，也是健康的。

第三是要有和谐的人际关系。乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重、信任与友爱。因为他们以同样的态度对待别人，因而减少了很多矛盾。与人为善的人能够与大家相互理解、彼此融洽。人际关系和谐，心理便会处于健康的状态。

第四个标准是良好的个性，统一的人格。这是健康心理的重要标志，我们要做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，灵活而不油滑，勇敢而不鲁莽，始终保持坚强的意志，诚实正直的作风，谦虚开朗的性格。

第五个标准是适度的情绪，充分的理智。健康心理必须要有良好的自我控制能力，不过悲过喜、过忧过怒。要始终保持热情饱满、乐观向上的情绪，而不以沮丧悲观、反复无常的情绪面对人生。

对他人——不卑不亢、宽仁博爱;对工作——敢说敢做，拿得起放得下。

同学们，“大浪淘沙”是社会演进和人生长河永恒不变的规律，“不相信眼泪”已成为许多人追求的励志口号。我们要努力培养积极的情绪、顽强的意志、清晰的认知、健康的人格，这些都是一个人迎接未来社会，必备的优良心理素质。具备了这些积极健康的心态，才能更好的迎接未来社会的挑战。

最后，祝愿同学们能保持健康的心理，走向成功的人生。

谢谢!

## 国旗下讲话篇五

老师们、同学们：大家好!

今天我讲话的内容是有关青少年心理健康的问题

青少年的心理健康应具备以下素质：

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。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。

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。

### 三、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，\*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，与他人同心协力，合作共事。

### 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，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，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，\*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。