

2023年阳光心理健康成长手抄报简单(通用10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

阳光心理健康成长手抄报简单篇一

“一个没有人文精神自觉意识的人，即便是满腹经纶，也只是个知识的储存器而已。”扎实的专业知识和专业技能，是新时代对于全面发展的大学生基本要求，除此，在变革的社会背景下，大学生更应该具备宽泛、广袤的人文精神和人文素养。专业知识和专业技能的储备能够提升一个人的专业形象，而人文学科知识的丰富度更能增添人格魅力。

随着社会的发展，人与人之间的竞争日趋激烈。面对激烈的竞争，强硬的心理素质与快速的社会适应能力更是立足社会的第一步，而培养学生的人文素质从某种程度上有利用提升学生的心理素质和社会适应能力。

2.2自觉维护他人和自己的身心健康

高校学生通过人文社会科学知识的学习，可正确的认识和理解与周围人、事、物之间的关系，懂得生命的可贵，习得一些处理与人事物之间问题的能力，积极应对身边出现的问题，不仅维护了自身身心健康的同时，又提升了自身的能力，最终可以去帮助身边需要帮助的人群。

2.3完善自身人格

大学阶段，是一个人从青春期后期走向成年早期的重要阶段，生理上逐渐发育成熟，精力旺盛、求知欲强，可塑性强，心理上却还没完全地独立。此阶段也是人格塑造的关键时期，大学生生活将会使他们一步步地成熟，慢慢成为独立的个体。

人文素质的提升可促进学生的思维方式、生活理念等有所转变，引导学生正确认识和理解现实生活中的各种矛盾，从而产生包容他人和自己的宽容心以及“换位思考”的能力，练就实现理想的顽强毅力和百折不挠的奋斗精神。同时，培养学生们真诚、善良、正直等道德人格素质，而这些对于现阶段的学习和以后要走上的工作岗位都是非常可贵的心理品质，更是逐步完善人格的必要经历。心理学上，人格指的是一个人在认知、情绪、行为三个方面呈现出区别于他人的独特模式。完善的人格是心理健康的体现，健康的心理更是完善人格的基础，有了健康的心理，人格愈加完善，拥有健全的人格也必然拥有健康的心灵。

阳光心理健康成长手抄报简单篇二

【心理健康主题班会总结作文一】

一、当代大学生心理不健康的表现

不能正确地评价自己、认识自我、自卑感加重、自信心不足、抗挫能力差、焦虑、抑郁、嫉妒、仇恨等情绪得不到及时的沟通与疏导，积累成疾，一旦遇到“导火线”就会爆发；人际沟通受阻带来的人际关系破裂等情感问题亦造成心理问题缠身，甚至出现心理扭曲等现象。很多大学生犯罪事例就充分说明了这一点。大学生中所呈现出来的心理问题大都属于沟通不良造成的。通过沟通能力的培养，增强同学的沟通魅力，培养学生自信、开放的心理素质，进而增强同学对学习、工作、生活环境的适应能力。当代大学生面临着巨大的时代机遇和社会挑战，同学间必须注重增强对沟通能力的培养，促进同学们素质的全面提高。。

二、大学新生的心理发展特点

发展心理学认为在青年期，特别是进入大学一年级以后，随着生理和心理的成熟及

独立性的逐渐增强和社会性的不断增加，他们开始寻求比较稳定的同伴关系，也就形

成了同伴团体。正常的同伴交往不仅可以满足大学生集体归属感的心理需要，还对完善他们的人格和社会性发展有重大意义。但是，由于大学生阅历较浅，社会经验相对不足，独立生活能力不强，对自己缺乏正确而全面的认识，而又很敏感，很容易出现入学适应、人际交往、恋爱和性心理问题、职业选择和自我意识等心理问题。

三、心理学相关理论

(1) 马斯洛需要层次理论：

马斯洛需要层次理论揭示：每个人都渴望被他人接受、尊重和欣赏。大学生的自我

意识发展较为成熟，在满足低层次的生理需要和安全需要之后，重视与同伴建立友谊关系。通过团体活动可满足大学生归属与爱及被尊重接纳的需要。

(2) 群体理论

社会心理学关于群体的研究表明：在团体中可以满足成员的心理需求，包括获得归

属感与安全感、满足社会交往的需求、满足自我确认的需求、满足自尊的需求、增加自信心和力量感等同时团体成员间的相互信任、相互作用，团体的凝集力会更强，也将能更好发

挥的团体的效能。

(3) 人际关系理论

人际关系理论表明：要信任他人必须要先学会开放自己，接纳他人，袒露自己的情感、思想、情绪、感受和意见，愿意和别人分享资源和观念；要能与他人有效的沟通、建立亲密的关系，自己应先令人觉得可信、值得信赖、靠得住。

(4) 合作与竞争

合作与竞争是人们生存和发展的基础，是人在成长和发展过程中必须具备的基本要素，而合作之间有竞争，竞争之中有合作，两者相辅相成，协调发展，才能促进学生能力的发展。但是，不论是竞争还是合作，都是以学生个人能力作为起点的，能力在竞争与合作中既是上级目标又是起点。在体验式学习中要求学生在活动中溶于团体，吸取集体的智慧和力量成为竞争的强者，体验式学习既是个人自主的活动又是群体的共同活动，需要学习、模仿和借鉴他人之长处和好的经验，而群体性项目需要通力合作才能获胜。

3、主持人总结：通过本次心理健康主题班会，让同学们懂得了人类对健康的界定基于人类对人的属性及其相互关系的理解。以前，健康的标准是身体状态是否正常。这一标准的界定基于两点：健康是一个纯粹的生物学概念；人的生物属性与其他属性没有联系。

【心理健康主题班会总结作文二】

心理健康教育”是大学生德育的基矗同时，社会转型期出现的一些问题，也成为影响大学生心理健康的重要因素。特别是刚进校的大学生，面临适应大学生活的巨大挑战，特别是心理方面出现诸多的不适应，有针对性的做好大一学生心理健康教育尤为重要。结合我校的要求和我系特点，我班开展

了系列心理健康教育活动的，现将心理健康教育主题班会总结如下：

一、主题明确，针对性强

我们紧抓“从心开始”这一主题，传播心理健康知识，根据大学生的身心发展特点和教育规律，注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格，增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力和团体意识。我们主要介绍以下案例：

- 1、心理健康知识
- 2、新生，进入大学的心情
- 3、你你适应大学生活了吗
- 4、我们应该用什么样的心态去对待大学生活
- 5、描绘3年大学后的蓝图

二、学生互动，形式多样

在本次主题班会教育中，我们为了提高教育的效果，我们采用学生互动的模式，以游戏的形式表现，在游戏的过程中增强集体荣誉感和班级团结意识。注重调动学生的积极性，活跃了班会气氛，大家在娱乐的过程中无形的增强了自身素质，增涨了心理方面的知识我们也注重发挥大家主观能动性，大家积极参与相关问题，充分发挥学生在学习活动中的潜力，大大提高我们班会的效果。互动的形式，给学生留下的印象更深刻，教育更直接。

三、准备充分，效果明显

班会前，主持人首先必须掌握有关知识，预测班会开展的基

本情况，为班会成功的召开做好充分的准备。主要针对本次班会的新生的特点，学习了关于大学生适应问题、青年生存手册和班会开展应注意的基本问题。

通过班会，同学们对于“如何调节良好的心态,如何和周围的同学们进行心理上的沟通和交流,如何人与人之间、人与社会、环境的关系”等方面都有了更好的认识。

总的来说，作为新上任的心理委员组织的第一次班级活动，结果我还是满意的。虽然说此次活动还是有一些需要改进的地方，不过这也激励了我和我的搭档在今后的工作中更加努力，同时更坚定了我们办好下次心理主题班会的决心。

【心理健康主题班会总结作文三】

随着各种学科的深入研究，人类对自己的认识越来越全面、越来越深刻：刚来到人间的儿逐渐成长为具有社会属性、心理属性的人；真正的人应该具有生物属性、心理属性和社会属性；人的生物属性、心理属性和社会属性互为条件，互为因果；人的健康，包括了身体健康、心理健康和生活质量；人的身体健康、心理健康和生活质量，互为条件，互为因果。

健康就像一张三条腿的凳子：

一条腿是身体健康，另一条腿是心理健康，还有一条腿是生活质量；

其中的一条腿损坏了，这张凳子的功能会受到影响；

其中的一条腿损坏了，其他的两条腿也会受到影响。

希望大家明白健康的标准：

身体健康有身体健康的标准；

心理健康有心理健康的标准；

生活质量有生活质量的标准。

我们懂得了心理健康的重要性，就知道怎样才能使人身心愉快。最后祝大家身心健康，生活快乐！。

班会总结：

本次班会上同学们都热情参与，积极发言，热烈探讨，再次展现了xxx班同学们的热情活跃。同学们都认为拥有一个健康的心理是必须的也是重中之重当前高校所面临的心理问题是十分严峻的，这应该引起我们的足够重视。只要我们能切实把握大学生的实际情况，尊重大学生的情感需求，积极引导，注意沟通，运用科学的思想政治方法，就一定能够在大学生人生的重要关口，引导他们树立起正确的心理，把握和处理好成长中必不可免的心理问题。

阳光心理健康成长手抄报简单篇三

摘要：体育教育对学生的心理健康起着不可忽视的作用，教师要充分利用体育课堂和体育活动，帮助学生身心健康成长。在学校体育教学中引入“阳光体育”概念，并阐述“阳光体育”对学生心理健康的积极作用。

关键词：阳光体育；小学；心理健康“

“阳光体育”是指在学校体育教学中加入更多有积极意义的体育活动，在体育活动中渗透心理健康知识，潜移默化地帮助学生在体育活动中克服心理障碍，更健康地成长，在提升体育素养的同时培养良好的心理状态。

一、积极开展阳光体育活动，建立良好的人际关系

在新课程改革的推动下，学校体育教育中融入了更多的室外体育教学活动，因此，教师在进行体育教学时，要积极开展有利于学生身心健康发展的阳光体育活动，并有效地将心理健康教育融入体育教学中，帮助学生与其他同学建立良好的人际关系，让学生在愉悦的体育课堂氛围中健康成长。学生积极参与相关的体育活动是提高学生人际交往能力的有效途径。在科学技术日益发达的今天，学生的课余时间除了用于完成作业外，就是耗费在网络上，如看电视、动画或者打游戏，将自己封闭起来，在虚拟的空间里尽情释放自己，导致学生的交往能力逐渐减弱，随之而来的是学生出现自私自利、以自我为中心的心理，这将严重阻碍学生的健康成长。因此，教师要在体育课上积极开展相关活动，例如“两人三足”游戏，即将两个学生的小腿捆绑在一起，让学生同步前进，相互配合好的小组速度便快。还可以开展小组舞蹈展示，即将学生分成几组，每组选出一个负责人，其他成员积极配合组长的的工作。这样的体育活动既可以培养学生的相互协作能力，又可以提升学生的人际交往能力，让学生在快乐游戏的同时身心得到健康发展。

二、组织阳光体育比赛，培养学生坚强的意志

培养学生坚强的意志是学校心理健康教育的目标之一，同时也是学生成长中不可或缺的心理品质。培养学生坚强的意志首先需要学生确定自己的目标，对自己及生活环境进行合理的评价，能够自主树立战胜困难的信念。其次，体育教学能够很好地帮助学生培养坚强的品格，具体而言，在体育教学的过程中，教师应根据体育教学的目标、学校的具体条件和学生身心发展的实际情况合理组织阳光体育活动，帮助学生培养克服困难的坚强意志。例如，可以开展赛跑比赛，低年级学生跑步的行程要适当短一点，而高年级学生的行程则要长一点，根据不同年龄阶段，教师合理安排比赛项目。比赛前，教师需要充分了解学生的身体健康状况，对于一些不能参加比赛的学生安排其他体育锻炼项目，而对参加的学生则严格要求，要求学生必须坚持跑完全程，不能中途放弃。

教师应全程跟踪监督，并在跑步过程中及时给予学生鼓励，用一些合理的方法或话语激发学生渴望成功、渴望得到他人赞美的愿望，鼓励学生坚持跑完全程，让学生体会战胜困难的成就感，在以后的相关活动中，也能形成积极的心理暗示。教师还可以举办跳绳比赛，根据实际情况进行分组跳绳比赛和单人跳绳比赛，让学生明白并体会到比赛中坚持的重要性以及努力的真正内涵，潜移默化地培养学生坚强的意志力。

三、创新体育教学内容，提升学生的心理素质

传统的体育教学主要是以学校规定的体育锻炼为主，但目前，社会节奏加快，学生各种压力尤其是学业压力得不到很好的释放，学生与父母、教师、同学之间缺乏及时有效的沟通，这就使正处于成长关键期的学生产生各种各样的心理健康问题，如抑郁、焦虑、情绪不稳定、打架、逃课，等等，这就需要教师改变传统的体育教学方法，因材施教，不能只是要求简单划一地进行体育锻炼，要让学生根据自己的兴趣、爱好进行自主锻炼。对一些身体素质较差的学生，教师应该安排舒缓的体育运动项目，不能强制学生必须参加剧烈运动。此外，教师需要制定可操作性强的锻炼目标，在体育课即将结束时，检测学生的锻炼效果，但是不能给学生施加太多压力，而应该让学生感受到体育活动的乐趣，在体育锻炼中尽情释放自己不愉快的情绪，提高学生的心理素质。在轻松愉快的体育课堂氛围中，释放自己的各种压力，排解自己的不良情绪，培养积极乐观的精神和战胜各种困难的勇气和信心，并以饱满热情的心态投入到学习和生活中。

四、结语

阳光体育活动的积极开展对学生的心理健康有积极作用，将心理健康教育渗透到体育教学的各个环节，有助于改善学生的心理健康状况。阳光体育活动的积极开展突破了传统的体育教学模式，促进了学生的身心发展。

参考文献:

[2]杨桦. 深化“阳光体育运动”, 促进青少年体质健康[j].北京体育大学学报, (1):1-4.

[3]陈天庚, 崔运坤. 小学阳光体育开展现状分析[j].湘潮(下半月), 2011(6):113.

阳光心理健康成长手抄报简单篇四

亲爱的老师、同学们:

大家早上好!

我是学校心理老师, 感谢学校给予我与大家交流心理的机会。我今天交流的主题是“全员育心品味成长”, 主要包括两个内容:

1、掌握一些心理思维和方法究竟有什么用?

2、启动我校20__年心理健康活动月。

关于第一个问题, 我想和大家分享在教心理课的过程中我看到的同学们的变化。由于校领导对心理工作的重视, 我校自20__年下学期在初一年级开设了心理课, 我担任其中13个班的心理教学工作。同学们在第一节心理课提出的问题让我记忆犹新, 其中最经典的几个是: “有心理问题的人才需要上心理课, 我没问题, 那我在心理课上可以学什么呢?”, “学了心理是不是就会读心术, 会催眠?”, “心理老师, 你一定能洞穿我的心思, 你猜我在想什么?” 现在, 一个半学期已过, 同学们和我交流的内容不再是“猜猜我在想什么”, 而是: 老师, 用了您教的番茄钟法之后, 我真的能静下心来写作业了;老师, 学了气质这一课, 我知道我和爸爸都属于胆汁质, 明白之前我们很容易闹矛盾的原因了, 我们

的冲突少了很多;老师,您分享的两可图让我忽然明白了,我之前总是爱抱怨是因为我只看到事物的一个面,等等。

从交流内容的变化可以看出同学们对“心理有什么用”的理解越来越正确了。它像一盏灯,在我们难过失意,焦虑不安时,可以借助它找到前行的勇气和方向;它像一座桥,当我们与他人交流、相处时,可以通过它更好地了解彼此,求同存异;它像一扇窗,透过它,我们可以看到世界的丰富,人生的多样,继而对生命中所遇见的一切,包括受到的苦难都怀有一种包容之心。

为了让全校师生都能感受到心理的价值与意义,我校将5月份定为心理健康活动月,今天是活动月的启动日。这一个月将有一系列丰富、有意思、有温度的心理活动。例如,心理常识普及、心理健康讲座、心理电影展播、“我手画我心”心理画活动、团体辅导体验活动、心语心愿墙、心理剧展演等。具体的活动事项和时间,我们会借助各种形式提前告知大家。期待大家积极参与,收获心灵的成长。

最后,祝愿大家拥有平静之心,接纳那些无法改变的事;拥有勇气之心,改变那些可以改变的事;拥有智慧之心,能分辨二者的不同。因为这三心,将会为你带来你期望拥有的人生。

谢谢!

阳光心理健康成长手抄报简单篇五

人文素质是指吸纳人类优秀文化或被人类优秀文化所熏陶后反映在一个人的精神、气质和修养层面的世界观、人生观和价值观。新时期对大学生的要求不再只是单一的专业知识和专业技能,综合素质的高低才是评估大学生的有力指标,而培养和提高大学生人文素质,对其综合素质的提升有着重要作用。

1 高校人文素质教育的现状和紧迫性

高校的人文素质教育主要是通过两种方式来实现，一是通过开展文学、史学、哲学和艺术等一系列人文学科课程，让学生们了解人文学科基础知识，增加自身的知识储备；二是校园文化环境的陶冶。让学生们将获得的知识逐步内化形成一种比较稳定的内在品质和自己的价值取向，使大学生真正成为有知识、有文化、有智慧、有责任，既拥有认识世界、改造世界的能力，又具有认识自我、完善自身人格的能力。

年1月8日，北京师范大学发展心理学研究所博士生导师陈会昌教授，在太原理工大学博学楼三层报告厅作了《大学生人文精神构建与心理自我教育》的主题讲座。讲座中陈教授通过对中国古典文学作品中有关个人品德修养方面的赏析使学生们不仅认识到学习中国古典文学对于提升自我人文素质的重要性，同时，进一步认识到通过人文素质的提升，也能够起到调适自我心理的积极引导作用。

高校大多数学生将自己的时间用于专业课程的学习，极少学习专业外领域的知识，特别是理工科类学生。相关调查研究发现，理工科类学生由于专业课程的设置，他们认为人文学科的学习不能有效创造经济价值，以及理工科学生自身对文、史、哲等人文学科方面知识缺乏兴趣，使得他们在人文学科方面的知识极为匮乏。正如著名数学家苏步青在审查一位青年数学工作者的论文时不无感慨地说：“我给他修改病句和错别字的时间比我看全文的时间还长。”真可谓学士无学，博士不博。以此，可看出人文修养的程度也会在不同程度上影响自身专业的发展和其他方面潜能的开发。“重智能轻人格，重知识轻心理”仍然是我国现阶段中小学教育呈现出的教育形式，进入大学后不再以“成绩论英雄”，出现大学生兴趣单一、不懂得如何与人交往、性格孤僻、依赖心理较重，抗压能力及应对挫折的能力明显不足。面对挫折和困难时，不知所措，自我抱怨。同时，还可能表现为不能很好的管理和调控自己的情绪，甚至引发一系列的心理问题。因此，各

高校开展大学生人文素质教育相关课程十分必要，此课程的实施可引导学生们被动学习人文学科方面的'知识，继而养成主动学习的习惯。

阳光心理健康成长手抄报简单篇六

为响应学校关于加强大学生心理健康教育的号召，在学校心理健康教育教师的指导下，在全校学生的广泛参与下，组织开展了“红领巾广播站心理健康教育专题”活动。

一、活动目标明确

通过广播方式对全校学生进行心理健康教育，培养学生真诚交往，和谐相处的美德，通过本次主题活动让学生能与家人、同学、朋友分享个人成长的快乐点滴，与人和睦相处，进而促进学生人格的健全发展，创造和谐班级、和谐校园、和谐家庭。

二、活动形式新颖

根据计划我校开展了红领巾广播站心理健康教育专题活动。，红领巾广播站每天宣读一篇关于心理健康的稿件，学生能够认真听讲，并从日常生活、行为习惯中看到了学生们的进步。

三、活动效果显著

此次活动效果显著，影响深远。通过广播，对学生进行心理辅导，增强了心理健康教育的实效性，有助于学生培养良好的心理素质，对营造健康、乐观、用心向上的校园氛围产生用心的影响。

阳光心理健康成长手抄报简单篇七

尊敬的老师，同学们：

大家好！我是来自高三(6)班的zz□今天我讲话的题目是《学会心理调节，阳光快乐成长》。

人不可能永远处于愉悦的心情中，生活中的挫折总使我们倍受压力的煎熬。然而，在压力面前，为什么有的人总是信心满满，而有的人却整日愁眉不展？有的人能够积极乐观，有条不紊地安排好自己的学习生活，而有的人却总是消极悲观地消磨时间；有的人在困难面前能勇往直前，愈战愈勇，而有的人却只是悲天悯人，自怨自艾。

身处紧张学习生活中的我们面临着诸多的压力，各式各样的压力极易使我们产生焦虑与抑郁的心态，使我们感到沮丧，失望，从而限制和扼杀了我们的潜能。因此，学会在紧迫的学习生活中进行自我调节便显得尤为重要。

何不换一个角度去看待成长之路上的挫折？繁重的课业或许使我们的每一天都过得疲惫不堪，但它亦使我们的每一天都过得踏实与安稳；与他人交流的不畅或许使我们整日郁郁寡欢，但它亦教会了我们如何去体谅他人；父母们的殷切期望或许压得我们喘不过气来，但这又何尝不散发着长辈们对我们的信任与关怀？何不怀着一颗感恩的心去看待生活中的苦难，把它们当成我们成长道路上的磨刀石。试着保持一颗平常心，去拨开烦躁，焦虑的云雾，正视现实，勇敢地面对挑战，奋力一搏，享受生命中不断起伏，不断超越的欣喜。

当然，我们不仅要学会调节自己的情绪，更要学会释放自己的压力。跑跑步，听听歌，打打球，都不失为明智的选择。而在此，我要推荐的是另一种方法——亲近自然。大自然的奇山秀水常能震撼人们的心灵。每当你心情抑郁之时，试着游走在校园里，去看那校园里的一花一草一木。报告厅旁的杜鹃花何时开了又谢，演播厅前的缅栀树何时又抽出了新芽？它们与我们一同忍受着烈日的烘烤与海风的吹袭，却一如既往地绽放着生机与活力，而我们却为何只因几次考试的失利便萎靡不振？你可曾登上过亦乐山的顶峰，看远处的海，水

光接天，去品一品张若虚那“春江潮水连海平，海上明月共潮生”的深邃，悟一悟曹孟德那“东临碣石，以观沧海。幸甚至哉，歌以咏志”的豪迈是啊，我们是满怀着梦想与激情的一代，为何要被压力的洪荒所吞噬？压力无非是无意中强加于身上的包袱，只要合理的将它卸下，便能轻装上阵，轻舞飞扬。

人生如同一汪变幻莫测的沧海，有时会阴风怒号，浊浪排空，有时却又风平浪静，波澜不惊。而我们就如同是漂流在苦海中一叶扁舟，唯有学会心理调节，才能把握住成长的航向，阳光快乐成长，于云水深处品得成长的真谛。

它山之石可以攻玉，以上就是为大家整理的5篇《阳光心理健康人生国旗下演讲稿》，您可以复制其中的精彩段落、语句，也可以下载doc格式的文档以便编辑使用。

阳光心理健康成长手抄报简单篇八

同学们、老师们：

大家早晨好！

我今天讲话的主题是：拥有阳光心态。什么是阳光心态？阳光心态就是：平常心态，就是积极、知足、感恩、达观、包容心态……具体表现就是快乐生活每一天、积极面对人和事、充满热情和朝气、能迅速转变和控制消极情绪。随着天气渐渐变冷，我们的情绪也随之有所改变。拥有何种心态决定我们拥有怎样的生活。阳光中学生的标准有这样一些：有远大的志向，有宽广的胸怀，有开朗的性格，有团结协作的品质，有勤奋刻苦学习的精神，有良好的语言和行为习惯，有健康的体魄，做到了这几方面，你就是很阳光的中学生了。阳光心态也需要培养。

第一、学会为小事高兴，就会有更高兴的事情出现。

第二、学会善待身边的人。我们从各个不同的地方相聚校园，本身就是一种缘分。我们就应该珍惜这份缘分，学会感恩、欣赏、给予、宽容。同学取得了成绩，我们要报以真诚的掌声；同学病了，送去阳光般的问候；同学情绪不佳，积极给予调节。他人需要帮助时，在有能力和时间的情况下，搭一把手，因为帮助他人就等于在帮助自己，在给别人送去快乐的同时也快乐了自己。

第三：养成一种习惯，发现生活美好的一面。凡事都有两面性，没有绝对的好，也没有绝对的坏，遇到困难和问题多想到好的一面，态度和行为就会积极起来，事情就会向有利于自己的方向发展。

第四、学会改变自己。我们改变不了环境，但可以改变自己；改变不了事实，但可以改变态度；改变不了过去，但可以改变现在；不能样样顺利，但可以事事尽心；不能左右天气，但可以改变心情；不能选择容貌，但可以展现笑容。

第五、学会一些简单的减压方法

合理安排作息時間，使生活、学习、工作、休息都能有规律地进行，同时积极锻炼身体，牢记“文武之道，一张一弛”的古训。

同学们，如果你在中学阶段能够成为一个阳光的男孩或女孩，对你一辈子都会有很大的影响。这段时间是你的世界观和个人的性格、习惯等形成的重要时期，如果这三年你阳光了，那么你的人生一定会一路阳光。

阳光心理健康成长手抄报简单篇九

生命需要阳光，运动孕育精彩。运动——一波永远不会落下的大浪，一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界。白话文的小编精心为您带来了阳光心

理健康人生国旗下演讲稿（精选5篇），希望能够帮助到大家。

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我讲话的主题是《阳光体育伴我成长》。

在古希腊奥林匹亚山上刻着这样一句格言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧。”

是的，“生命在于运动”。没有扎实的根基，万丈高楼无从崛起；没有强健的体魄，平生之志只能成为海市蜃楼。拥有一个健康强壮的体魄，是每个人一生的追求。

有时候我们会抱怨早起晨跑，会抱怨课间做操，但是你有没有想过，当生活中没有了这些运动的时刻，也许你会渴望参与各种让你流汗的运动，想念和那么多人一起在阳光下肆意挥洒汗水的日子。

在运动场上，我们总能看到那些为了班级荣誉和运动精神奋力拼搏的身影。撑杆跳高，每一个向上的高度，都昭示着意志与超越；拔河现场，那一声声呐喊，是集体的精诚团结；绿茵跑道上，每一幕向终点的全力冲刺，都彰显着对成功的追求。

阳光运动不仅能增强凝聚力和班级荣誉感，而且带给我们坚持不懈的感动和敢于拼搏的骄傲。阳光运动还能磨砺我们的精神意志，让我们在困难面前不低头。

同时，健康需要运动，运动营养体魄。科学适宜的运动，让我们身体更加强健，远离疾病；让我们精力充沛，敏锐智慧。磨练意志的运动，使我们的生活阳光、美丽，使我们的学习自主、从容。即使面临再多的困难，我们都会积极乐观，顽强坚韧。与运动相伴，磨砺自我，精彩生活，必将使我们拥

有强健的体魄、健康的心灵、青春的活力！

生命需要阳光，运动孕育精彩。运动——一波永远不会落下的大浪，一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界，永远展现着团结的真正含义，永远昭示着努力的最后回报。运动让生命更加富有生机，让生命充满阳光，让生命更加精彩！

校园运动会即将拉开帷幕，同学们，你准备好了吗？

我的讲话完了。谢谢大家！

各位老师、各位同学，大家上午好！我今天演讲的题目是：塑造阳光心态。

所谓阳光心态，就是一种积极的、向上的、宽容的、开朗的健康心理状态。

拥有阳光的心态，对于高中生来说，不仅关系到你学习的状态和效率，也影响着你人际交往的深度和广度，不仅关系到个人生活的细枝末节，还会影响到身边的每一个角落。拥有阳光心态能够让我们带着好心情去体验过程、创造成功。

心态到底具有多大的力量呢？有一个教授找了九个人做实验，告诉他们走过一座弯弯曲曲的小桥，千万不要掉下去，不过掉下去也没关系，底下就是一片水。九个人听明白了，全部顺利通过。然后教授打开了一盏黄灯，透过黄灯九个人看到，桥底下不仅仅是一片水，而且还有几条蠕动的鳄鱼。九个人吓坏了，教授问，现在你们谁敢走回来？没有人敢走了。教授心理作用诱导了半天，终于有三个人站起来，愿意试一试，但行走的过程很艰难。教授这时打开了所有的灯，大家这才发现，原来鳄鱼是真的，但是在桥和鳄鱼之间还有一层黄色的网。明白真相后，剩余的人毫不犹豫的都走过去了。心态就具有这么大的力量，从里到外影响你，有时候，决定成败

的不是我们的能力，而是我们的心态。好的心态有助于成功，差的心态可以毁灭自己。

拥有远大的志向，宽广的胸怀，开朗的性格，团结协作的品质，勤奋刻苦学习的精神，良好的语言和行为习惯，健康的体魄，这些都是阳光青少年的标志，其实做到这些并不难，难的是你愿不愿意去做，愿不愿意持之以恒地去做。

古希腊大哲学家亚里士多德曾说：“生命的本质在于追求快乐，而使得生命快乐的途径有两条：

第一，发现使你快乐的时光，增加它；

第二，发现使你不快乐的时光，减少它。”

其实，那些拥有阳光心态的人，并非没有经历过磨难、坎坷，他们的心灵也并非没有黑暗和悲伤，只是他们有着良好的调控能力，能够很快使自己的心情充满阳光，然后迈开大步，走向阳光大道，收获灿烂成果。因此，我们要学会自己调节心情。

同时，塑造阳光的心态，就要给他人营造愉悦的氛围。情绪是会传染的，自己不开心，会让周围的人也感到空气呆滞，小心翼翼，步履维艰。快乐也是会传染的，陪父母一起散步，和朋友打一场球，在路上主动向陌生人点头微笑，这些轻而易举就能完成的事情，会让周围的人也快乐起来。给别人带来欢乐的同时，也是传递快乐的过程。你的世界，正是因为快乐的不停传递和扩散而变得阳光起来。

做一名阳光高中生很重要的一点还要性格开朗，让别人了解你，你也能了解别人。性格过于内向，自我封闭的状态不利于你的学习，也不利于你今后在社会上的发展。前进的道路上随时会碰到各种各样的问题，遇事主动和老师、同学、家长交流。遇到解不开的心结主动寻求心理帮助。高中阶段是

一个人世界观、人生观、性格、习惯等形成的重要时期，如果这三年你阳光了，那么你的人生一定会一路阳光。

尊敬__

在我的人生道路上，尽管布满荆棘，但总有一些难忘的事物令我们振奋，鼓舞着我们。那一缕缕灿烂的阳光正是伴随着我们成长的最好证明。

记得二年级的时候，学校举行了演讲比赛，我参加了比赛，然而困难重重。好名次不是轻易就能得到的。第一，演讲前就要先准备好稿子，我写好了演讲稿，妈妈帮我修改了它，爸爸下班回家也帮我修改了演讲稿。但当爸爸将演讲稿给我以后，我发现演讲稿变长了，我背不下来了，爸爸说：“最短也只能这样了。”我只好每天努力地背稿子，爸爸为了让我在演讲时表现的从容不迫，就每天监督我背，还在稿纸上给我写上哪儿要加重语气，哪儿要读的快，哪儿要读的慢。尽管我很多次想到过放弃，但是在爸爸的鼓励下，我还是坚持将演讲稿背了下来。记得他说：“克服困难，坚持到底。”

我把稿子背熟以后，到学校请老师给我指点。当我试着给老师演讲时，老师说道：“你演讲的时间太长了，得把握好。”所以我每天都改进，每天都让老师给我指导。在老师的认真指导下，我很好地控制了演讲时间。在演讲那天，老师为我们班的每一位演讲的同学都讲了要注意的事项。我在演讲时很紧张，但是老师给了我鼓励的目光，我的同学也送来了热烈的掌声。最后，我在那次比赛中表现出色，取得了优异的成绩。

在健康的成长道路上，都离不开缕缕阳光的沐浴。我的家长和老师就是阳光，我就是幼苗，我每天都在阳光下成长。我要好好学习，长大以后，用自己的学到的知识回报父母和祖国。

尊敬的老师，同学们：

大家好！我是来自高三(6)班的zz□今天我讲话的题目是《学会心理调节，阳光快乐成长》。

人不可能永远处于愉悦的心情中，生活中的挫折总使我们倍受压力的煎熬。然而，在压力面前，为什么有的人总是信心满满，而有的人却整日愁眉不展？有的人能够积极乐观，有条不紊地安排好自己的学习生活，而有的人却总是消极悲观地消磨时间；有的人在困难面前能勇往直前，愈战愈勇，而有的人却只是悲天悯人，自怨自艾。

身处紧张学习生活中的我们面临着诸多的压力，各式各样的压力极易使我们产生焦虑与抑郁的心态，使我们感到沮丧，失望，从而限制和扼杀了我们的潜能。因此，学会在紧迫的学习生活中进行自我调节便显得尤为重要。

何不换一个角度去看待成长之路上的挫折？繁重的课业或许使我们的每一天都过得疲惫不堪，但它亦使我们的每一天都过得踏实与安稳；与他人交流的不畅或许使我们整日郁郁寡欢，但它亦教会了我们如何去体谅他人；父母们的殷切期望或许压得我们喘不过气来，但这又何尝不散发着长辈们对我们的信任与关怀？何不怀着一颗感恩的心去看待生活中的苦难，把它们当成我们成长道路上的磨刀石。试着保持一颗平常心，去拨开烦躁，焦虑的云雾，正视现实，勇敢地面对挑战，奋力一搏，享受生命中不断起伏，不断超越的欣喜。

当然，我们不仅要学会调节自己的情绪，更要学会释放自己的压力。跑跑步，听听歌，打打球，都不失为明智的选择。而在此，我要推荐的是另一种方法——亲近自然。大自然的奇山秀水常能震撼人们的心灵。每当你心情抑郁之时，试着游走在校园里，去看那校园里的一花一草一木。报告厅旁的杜鹃花何时开了又谢，演播厅前的缅栀树何时又抽出了新芽？它们与我们一同忍受着烈日的烘烤与海风的吹袭，却一如既

往地绽放着生机与活力，而我们却为何只因几次考试的失利便萎靡不振？你可曾登上过亦乐山的顶峰，看远处的海，水光接天，去品一品张若虚那“春江潮水连海平，海上明月共潮生”的深邃，悟一悟曹孟德那“东临碣石，以观沧海。幸甚至哉，歌以咏志”的豪迈是啊，我们是满怀梦想与激情的一代，为何要被压力的洪荒所吞噬？压力无非是无意中强加于身上的包袱，只要合理的将它卸下，便能轻装上阵，轻舞飞扬。

人生如同一汪变幻莫测的沧海，有时会阴风怒号，浊浪排空，有时却又风平浪静，波澜不惊。而我们就如同是漂流在苦海中一叶扁舟，唯有学会心理调节，才能把握住成长的航向，阳光快乐成长，于云水深处品得成长的真谛。

同学们、老师们：

大家早晨好！

我今天讲话的主题是：拥有阳光心态。什么是阳光心态？阳光心态就是：平常心态，就是积极、知足、感恩、达观、包容心态……具体表现就是快乐生活每一天、积极面对人和事、充满热情和朝气、能迅速转变和控制消极情绪。随着天气渐渐变冷，我们的情绪也随之有所改变。拥有何种心态决定我们拥有怎样的生活。阳光中学生的标准有这样一些：有远大的志向，有宽广的胸怀，有开朗的性格，有团结协作的品质，有勤奋刻苦学习的精神，有良好的语言和行为习惯，有健康的体魄，做到了这几方面，你就是很阳光的中学生了。阳光心态也需要培养。

第一、学会为小事高兴，就会有更高兴的事情出现。

第二、学会善待身边的人。我们从各个不同的地方相聚校园，本身就是一种缘分。我们就应该珍惜这份缘分，学会感恩、欣赏、给予、宽容。同学取得了成绩，我们要报以真诚的掌

声；同学病了，送去阳光般的问候；同学情绪不佳，积极给予调节。他人需要帮助时，在有能力和时间的情况下，搭一把手，因为帮助他人就等于在帮助自己，在给别人送去快乐的同时也快乐了自己。

第三：养成一种习惯，发现生活美好的一面。凡事都有两面性，没有绝对的好，也没有绝对的坏，遇到困难和问题多想到好的一面，态度和行为就会积极起来，事情就会向有利于自己的方向发展。

第四、学会改变自己。我们改变不了环境，但可以改变自己；改变不了事实，但可以改变态度；改变不了过去，但可以改变现在；不能样样顺利，但可以事事尽心；不能左右天气，但可以改变心情；不能选择容貌，但可以展现笑容。

第五、学会一些简单的减压方法

合理安排作息时间，使生活、学习、工作、休息都能有规律地进行，同时积极锻炼身体，牢记“文武之道，一张一弛”的古训。

同学们，如果你在中学阶段能够成为一个阳光的男孩或女孩，对你一辈子都会有很大的影响。这段时间是你的世界观和个人的性格、习惯等形成的重要时期，如果这三年你阳光了，那么你的人生一定会一路阳光。

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());

阳光心理健康成长手抄报简单篇十

对于一个人来说，心理健康是非常重要的，只有拥有良好的

心态，才能使我们的学习生活更上一层楼。近来，和谐校园的音律中介入了几个不和谐的音符，几起学生自杀案例再次给我们敲响了警钟。

为引导同学们正确处理心理问题，以乐观积极的'心态面对生活。我班于近日围绕青少年心理健康安全，召开了“给心灵一片净空”主题班会。班会由班长李晨和副班长冯硕主持。

在正式开始今天的主题之前，李晨先给大家放了一段舒缓的轻音乐，带领同学们调整呼吸，放松身心。待大家调整好状态后，班会进入了正题。冯硕首先就青少年主要存在的心理问题进行了概括说明。主要包括“学习压力”“家庭矛盾”“人际交往”三大方面。

随后，幻灯片投影出了近年来学生因心理问题走上极端的人数扇形统计图。其中，初高年级占到了69%。13~18岁，本是青春焕发，斗志昂扬的年龄，这些年轻的生命却选择了一条最黑暗的路。数据一出，同学们都不禁发出了惋惜的感叹。

针对主要的三大心理问题，李晨同学又给大家进行了真实的案例分析，并告诫大家，在漫长的青春期中，难免会遇到压力、情感等方面的困扰，遇到问题时我们应该坦然地向老师咨询或及时和同学倾诉，而不能一个人闷在心里，终酿成一幕幕的悲剧。

班会的尾声，两位主持人带大家做了一个有关心理状态的趣味测试，共20道选择题。根据每个人的选项内容可以计算出自己相应的得分并得出结论。测试结束后，请几位同学分享了一下自己的情况，并谈谈本次主题班会的收获。同学们都能敞开心扉，积极举手，大方讨论，班会收获了非常好的效果。

最后，主持人综合整节班会进行了总结，并向大家提出倡议。希望同学们珍惜属于每个人只有一次的生命，乐观积极地迎

接每一天的挑战。

让我们正视内心，以阳光的心态排解心理困扰。给心灵一片净空，在属于自己的蓝天自由翱翔，勇往直前！