第十六周《阳光心理 健康人生》演讲稿

阳光心理，健康人生

尊敬的老师们，亲爱的同学们，大家好!

今天，我在国旗下讲话的题目是《阳光心理，健康人生》。

 健康是人类第一财富。人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。心态决定命运，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;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。这些都与人的心理健康密切相关。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。

 大家都熟知许多身残志坚的名人。世界著名的音乐家贝多芬，28岁那年耳聋，让他孤独地过着聋子的生活，这是多么沉重的打击，但是他对生活、对音乐充满了热爱，他用动听的旋律倾诉着自己对大自然的挚爱，对真理的追求，对未来的憧憬。著名物理学家、宇宙学家、数学家霍金，大半生被禁锢在轮椅上，全身只有三根手指头能动，但是他却顽强的生活下来，并取得了令世界瞩目的伟大成就。再如海伦凯勒，她在19个月大时因为高烧而导致双目失明，双耳失聪，在沙利文老师的帮助下，她凭着顽强的意志和勤奋的努力，成为美国著名的女作家、教育家、慈善家、社会活动家。像这样的名人还有很多，他们虽然身体严重残疾，但是他们没有抱怨命运，心中充满阳光，他们的世界依然灿烂，依然色彩缤纷，他们的人生依旧辉煌.那么，我们怎样才能拥有健康的心理呢?

 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。

 同学们，“健康体魄+健康心理=美好人生”。健康是一种积累，心灵的健康不会从天而降，它需要磨炼，需要在困难面前经受无数次的洗礼。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！

我的演讲到此结束，谢谢大家!