

最新广播稿心理健康 心理健康广播稿(汇总6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

广播稿心理健康篇一

同学们：

期中考试过后，不少同学只是看看考卷分数就了事，也不分析自己考试情况。看到分数高，成绩好，有的心里美滋滋的，很满足；有的沾沾自喜，心花怒放；有的则趾高气扬，非常得意。孰不知，一个学生在一次考试中分数再高，成绩再好，也只是一个小胜。我们还要走出很远，我们还要不断成长成熟，走向人生成功，取得大胜。

我们的先贤说：小胜靠智，大胜靠德。

智者，智慧，才能也。古人云，知人者智，自知者明。一个人要对自己有一个真正的了解，才能不断前进，进步，所以孔子曰：“吾日三省吾身”，就是要我们做到这一点。

自知不是一件容易的事，而要达到明的程度更不容易。我们的同学要了解自己，就要从一件件小事入手。比如，期中考试或者月考结束了，考的好与不好，胜与败都是平常事。就是考得好，分数高，也是小胜一桩，不要自鸣得意；考差了的同学也不是一无是处，同样有自己的长处与优势，无需悲观失望。考得好的同学并不是十全十美，在分数高，成绩好的后面，取得小胜的同学还可以发现自己在学科方面的不足与弱点，还可以看到自己的短处与劣势。所以不要盲目骄傲

与自满。

新时代的中学生，仅仅知道自己姓什么名谁，读了几年书，学历如何，得了多少分，在班上排第几，是远远不够的。还必须看到自己的短处与弱点，知道自己知识结构的缺陷与不足，与优秀同学的差距，特别是未来竞争中自己的地位如何。

德，道德，德行之谓也。德是一种境界，德是一种追求；德也是一种力量，是一种震慑邪恶，净化环境，纯洁思维，吸纳知识的动力。德能使自己内功强劲，不断成长进步，走向成熟，取得人生的成功，无往而不胜。所以，大胜靠德。一个人的`人生成功是与他的德行养成成正比的。一个学生要健康成长，必须注意自己的道德修养，必须把自己的道德修养搞得扎扎实实。

朱熹说：“义，天理之所宜”。用我们现在的话说，可有两种意思：一是从小处理解情谊，恩谊，人要有情有意，不能忘恩负义。二是从大处讲，是“正义”，是“人之正路，是天理之所容”。要公道正派，清正廉洁，扶危济困。而不能损人利己，巧取豪夺，伤天害理。

德，是总说，是高度浓缩之点睛，是品行的精髓。细化起来，有行事的品德，做人的道德，社会的公德。各行各业也都有其道德规范，道德遵循，而这些职业道德，都源于中国的传统文化精髓。师有师德，医有医德，官有官德，商有商德，但万变不离其宗。

大胜靠德，一定要以德润身。中国人民的优秀道德。一直传承至今，中华美德光芒四射。尤其在今天，人们更重视从小培养青少年学生的高尚品德。青少年学生便要从小做起，多学习，多涵养，以优秀的文化，公认的美德去润身，充实自己，健康茁壮地成长，稳稳立于不败之地。

广播稿心理健康篇二

尊敬的老师、敬爱的同学们：

我讲话的题目是《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？你可曾对前方的困难望而却步？假如有，请关注你的心理是否健康！心理学家告知我们：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。

首先，正确相识自己，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，信任失败是胜利之母，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。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，来自于对别人的敬重。把你的爱心与老师、同学共享，你会得到更多的欢乐；把你的看法与别人沟通，你会得到很多有益的忠告；与人共享欢乐，欢乐会加倍，与人分担苦痛，苦痛会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芳香，多敬重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的想法，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，常常真诚地对人微笑，传递欢乐！享受欢乐！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，找出问题的解决方法，而不企图躲避，推卸责任。最终，心情稳定，性格开朗。养成酷爱生活、主动向上的生活看法，要树立远大的志向和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境开心，才能胜不骄，败不馁。同学们，让我们打快乐灵的`窗户，让理智、和谐的阳光滋润我们的心灵。从现在起先呵护自己的心灵，调整自己的心态，让健康、华蜜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！

广播稿心理健康篇三

甲：黄兴小学新苗广播站。

乙：黄兴小学新苗广播站。

合：现在开始播音。

甲：我是主持人邹****；

乙：我是主持人杨****。

甲：今天的节目有《新闻串串烧》、《音乐新视听》。

乙：首先，我们进入《新闻串串烧》，今天我们来说说儿童心理健康的话题。

甲：儿童的成长过程是生理和心理成长、成熟的过程，成长中的儿童能否保持健康的心理状态，不仅关系到他们的现在，更影响到他们的未来。因此，儿童心理健康问题越来越为人们所关注。

乙：什么样的儿童才能称得上是心理健康？目前还没有公认一致的标准，我们参照成人心理健康的十条标准，认为心理健康的儿童应具备以下六种心理品质。

甲：一是智力发育正常，智力是个体观察、领悟、想象、思维、推理等多种心理能力的综合体现。智力随年龄增加而提高。正常发育的智力指个体智力发展水平与其实际年龄相称，是心理健康的重要标志之一。根据我国标准，大多儿童智商在90-109之间。

乙：二是情绪稳定。心理健康的青少年，在乐观、满意等积极情绪体验方面占优势。偶也会有悲哀、困惑、失败、挫折等

消极情绪出现。他们能够适当表达和控制自己的情绪,使之保持相对稳定。

甲:三是正确认识自己,心理健康的青少年自尊、自爱、自重,他们能正确地认识自己,评价自己和把握自己。对自己的优点能发扬光大,对自己的缺点也能充分认识,并能自觉地努力去克服。

乙:四是人际关系良好。心理健康的儿童能尊重他人,理解他人,善于学习他人的长处补己之短,并能用友善、宽容的态度与别人相处。他们在别人面前能做到真诚坦率,从而容易得到别人的信任,并建立起融洽的人际关系。

甲:五是热爱生活,心理健康的儿童热爱生活,能深切感受生活的美好和生活中的乐趣,积极憧憬美好的未来。能在生活中充分发挥自己各方面的潜力,不因遇到挫折和失败而对生活失去信心。

乙:六是心理活动符合年龄特征。心理健康的儿童,无论在学习、游戏、社会活动基本符合他们所处的年级段,如幼儿阶段,学习以游戏为主,思维形式以形象思维为主,在小学高年级,表现出社会化学习,思维逐步向抽象思维为主要形式过渡。

甲:心理学家经过长期研究认为,儿童时期是培养健康心理的黄金时代,各种习惯和行为模式,都在这时奠定基础,如果有一个好的开始,将来可使孩子们的品德智力得到健康的发展。

甲:一、注意不要过分地关心孩子。这样做容易使孩子过度地以自我为中心,认为人人都应该尊重他,结果成为自高自大的人。

乙:二、不要贿赂孩子。要让孩子从小知道权利与义务的关系。

系，不尽义务不能享受权利。

甲：三、不要太亲近孩子。应该鼓励孩子与同年龄人一起生活、学习、玩耍，这样才能学会与人相处的方法。

乙：四、不要勉强孩子做一些不能胜任的事情。孩子的自信心多半是由做事成功而来，强迫他们做力所不能及的事情，只会打击他们的自信心。

甲：五、不要对孩子太严厉、苛求甚至打骂。这样会使孩子养成自卑、胆怯、逃避等不健康心理，或导致反抗、残暴、说谎离家出走等异常行为。

乙：六、不要欺骗和无谓地恐吓孩子。吓唬孩子会丧失父母在孩子心目中的权威性，以后的一切告诫，孩子就不会服从了。

甲：七、不要在小伙伴面前当众批评或嘲笑孩子。这会造成孩子怀恨和害羞的心理，大大损害孩子的自尊心。

乙：八、不要过分夸奖孩子。孩子做事取得了成绩，略表赞许即可，过分夸奖会使孩子沾染沽名钓誉的不良心理。

甲：九、不要对孩子喜怒无常。这样会使孩子敏感多疑，情绪不稳，胆小畏缩。

广播稿心理健康篇四

a□敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！红领巾广播站又和大家见面了。我是播音员xx □

b□我是播音员徐才雅，

a□恩格斯曾把人的心理活动誉为“地球上最美的花朵”，可见心理健康是多么的重要。同学们，本周一是5月25日，“525”你知道这是什么日子吗？对，“525，谐音‘我爱我’”，今天是中国国家大学生心理健康日，也是许多中小学校宣传、开展心理健康活动的日子。我们学校也在本周开展了首届心理健康宣传活动。

b□为什么选择5月25日作为心理健康宣传日呢？因为“525我爱我”，爱自己才能更好地爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，这样的人才能用信任、友爱、宽容、尊重的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。

a□世界卫生组织关于健康的概念最新提出：所谓健康就是在身体上、精神上、社会适应上处于很好的状态，而不是单纯的指疾病或病弱。

b□它涉及四个方面：生理健康、心理健康、道德健康、社会适应健康。

a□联合国预言家预言：21世纪没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们持续而深刻的痛苦。

b□心理健康有八大特征：

a□1□具有良好的认识自己、接纳自己的心态与意识；

2、能调节控制自己的情绪，使之保持愉悦、平静；

b□3□能承受挫折；

4、能较正确的认识周围的环境，适应环境并能改造环境；

a□5□人际关系协调，具有合群、同情、爱心助人的精神；

6、具有健康的生活方式与生活习惯；

b□7□思维发展正常，并能激发创造力；

8、有积极的人生态度，道德观、价值观和良好的行为规范。

a□我们每个人在生活或学习中都会出现这样或那样的烦恼，面对烦恼应该有良好的心态。一件事到底是好事，还是坏事，是我们的烦恼，还是我们的收益，有时取决于我们的想法。

b□取决于我们的想法？难道想法不同了，坏事还能变成好事？

a□不信？是的，你们也许不信，请听几个故事：

(故事一：)一位考试没考好的年轻人来到一座寺庙前，坐了下来长长地叹了口气。庙里的主持见了，指着地上斑斑驳驳的树荫问：“年轻人，这是什么？”他回答：“阴影。”主持大笑：“哈哈，错了，年轻人，这是阳光啊！”年轻人似乎明白了什么，露出了微笑。

(b)□哦，有阴影说明有阳光，年轻人注意到了阴影，却没想到阳光。

a□是呀，再给你们讲个故事。

b□哈哈，真有趣，这倒使我也想起一个故事：

(a)□怎么样？

(b)□只见哥哥哭丧着脸跑了出来，对着父亲嚷嚷起来：“太糟了！是谁进了我的房间？！”接着弟弟也急匆匆地跑出来了，兴奋地问爸爸：“太好了，爸爸！我们家是不是添小动物啦？是小狗还是一匹小马？我怎么找不到呢？在哪儿呢？”

(a)□同学们，听了这二个故事，你们是不是受到了一点启发呢？乐观是使我们生活幸福的法宝。烦恼时不妨换个角度看问题，说不定从烦恼中我们还能得到意外的收获呢！

(b)□我还补充一点，如果有了烦恼别空烦恼，只在那儿发愁、沮丧甚至伤心、流泪是没用的，不如主动去解决烦恼。就像一个结在那儿，不管再难解开，我们动手去解，都有解开的希望，如果只看着结叹气那结就永远在那儿。

(a)□是呀，有学习方面烦恼的同学，你可以通过老师、家长帮助，了解自己的问题出在哪儿，是学习技巧不足，还是学习情绪不稳定。找准病因对症下药，才能解决问题。

(b)□有交往方面烦恼的同学，不妨学习三个词：尊重、理解、宽容。要做到这三点可不容易，但也只有做到了才能拥有友谊的甜蜜，共同进步的喜悦。

(a)□有亲子关系方面烦恼的同学一定要加强与家人的沟通。你为大人们的有些做法、说法感到烦恼时，而他们可能根本没意识到，要把自己的想法及时、主动地与家长交流。对于有些大人们之间我们个人力量无法改变的事不妨不去过问。人人都希望拥有幸福、温暖的家庭，如果不幸你的家庭不够幸福，请不要难过，这是给你的一个小小考验。生活要求你更加自力、自信、自强，不妨换个想法，战胜困难，也许你可以练就比别的同学更强壮的翅膀，比他们飞得更高、更远。

(b)□为自我形象烦恼的同学，我们送上一个词：自信；送上一句话：天生我材必有用。每个人都有自己的优点，也都有一定的不足，千万别为自己一方面的不足把自己全部否定掉。

(a)□同学们，每个人成长的道路都不可能一帆风顺，勇敢坚强的你一定不会轻易地被小小的烦恼压倒。不是有这么一句歌词吗，“阳光总在风雨后”，相信战胜了困难我们可以看

到更加美好的明天。下面就为大家带来这首歌《阳光总在风雨后》：

(b)□请相信阳光总在风雨后!愿全校同学活泼快乐，幸福成长!

(a)□好了，今天的红领巾广播到这要和大家说再见了，感谢大家的收听，我们下期再见!

广播稿心理健康篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！我是xx□非常荣幸我为大家介绍本次心理健康活动月的主要内容和今天心理游园会一枕头大战的主题活动。

本次5.25大学生心理健康活动月是学校第四届心理健康月，在接下来一个多月里，院学生会还会给大家带来更多的心理主题活动和更多的心理知识，如心理知识流动课堂，爱的传递等主题活动，各系学生会也会为大家呈现丰富多彩、各具特色的心理主题活动，如统计系、会计系和金融系学生会联合出品的第一届“财浙奥斯卡杯”校园dv大赛，工商管理系推出的“colortree”主题活动，还有外语系的“让心愿和树苗一起成长”主题活动。心理健康教育与咨询中心也会开展各类团体心理辅导、多场心理健康讲座、专业的班级心理委员培训和青春健康教育培训，欢迎同学们积极参与活动，了解心灵。

大学生群体心理发展尚未完全成熟、稳定，又面临着来自学习、生活、人际交往、择业等各种压力。为了给我院大学生提供一个宣泄情绪、释放压力的平台，特别组织今天“枕头大战”为主线的心理游园会活动。

“枕头大战”是一种流行全球的缓解工作和生活压力的减压

聚会方式，看到枕芯里的羽毛漫天飞舞，所有的烦恼和压力都如羽毛从枕头里飞出一般，把过去生活中的彷徨、失落、烦恼、压力和一切的不开心通通砸掉，用满格的精力和崭新的状态，迎接明天的到来，那一刻，朋友也好，陌生人也罢，都在这欢乐的“死缠烂打”中得到放松，重拾好心情。

今天有2种方式拥有最后枕头大混战的资格，第一种方式是参加游戏主场的一系列淘汰赛枕头游戏，最后胜出者可以拥有最后大混战资格；第二种方式是参加校园主干道的玩游戏戳章活动，在1点之前集满7个印章，也获得了最后枕头大混战的资格。

最后建议同学们在枕头大混战前除去身上的手机、手表、首饰和眼镜等随身携带物品，听从游戏主持人的口令，尽情体验游戏，释放压力，享受大学生活！

谢谢大家！

广播稿心理健康篇六

人的生理健康是有标准的，一个人的心理健康也是有标准的。不过人的心理健康的标准不及人的生理健康的标准具体与客观。

国外学者们对心理健康的标准作了一些表述。例如英格里士认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能作良好适应，具有生命的活力，而能充分发展其身心的潜能；这乃是一种积极的丰富情况。不仅是免于心理疾病而已”。麦灵格尔认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率，也不是要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者具备。心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质”。马斯乐认为心理健康的人要具备下列品质：

- (1)对现实具有有效率的知觉；
- (2)具有自发而不流俗的思想；
- (3)既能悦纳本身，也能悦纳他人；
- (4)在环境中能保持独立，欣赏宁静。
- (5)注意哲学与道德的理论；
- (6)对于平常事物，甚至每天的例行工作，能经常保持兴趣；
- (7)能与少数人建立深厚的感情，具有助人为乐的精神；
- (8)具有民主态度，创造性的观念和幽默感；
- (9)能经受欢乐与受伤的体验。

我们认为人的心理健康包括以下七个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人间关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

了解与掌握心理健康的定义对于增强与维护人们的健康有很大的意义。人们掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早期诊断与早期治疗。