

最新心理健康的演讲稿小学生(大全10篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

心理健康的演讲稿小学生篇一

亲爱的同学们，老师们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是5.25关注心理健康。在这青春似火、激情四溢的五月，我们迎来了属于自己的节日——“5.25”心理健康日。

“5.25”，即“我爱我”的谐音，旨在提醒人们关注自我心理健康，保持良好心态，快乐生活、快乐学习。作为中学生，心理健康更多地体现在：了解自己，准确的评价自己的能力；生活及学习目标切合实际；善于学习，有良好的学习方法，能管理好自己；保持良好的人际氛围，宽容、理解他人；当生活或学习发生改变时，有充分的适应力，较好的调整自我。

因此，在5.25全国心理健康日到来之际，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，努力构建和谐心灵、和谐校园。即意味着同学们首先应自爱，由爱自己而推广为爱他人，拥有健康的心理，给自己创造成功的机会，充分发挥自己的潜能。

为此，我们向全体同学倡议：

1、多阅读心理保健书籍，学习心理保健知识——可以这么说，心理健康知识，能够给心理困惑者雪中送炭，给健康人锦上添花。

2、多进行交流——一个人在生命路途上前进时，若不随时与同伴交流沟通，便会很快落伍。交流使陌生变得熟悉，交流使心情如释重负，交流也渗透着彼此的信任。

3、给生命多一点关爱——我们每天可以对自己说句鼓励的话，相信自己会做得更好。同时善于发现生活中的美，如发现：“父母真好”、“老师真有学识”、“同学真棒”、“环境真优雅”……学会欣赏每个瞬间，只有懂得关爱，才能懂得生活的快乐和幸福！

4、勇敢寻求心理帮助——当心情郁闷时，勇敢的敞开你的心扉，让老师们开导你拨云见日。

同学们，来吧，相约“5.25”，关爱自我，构建和谐心灵！共度心理健康日！

谢谢大家！

心理健康的演讲稿小学生篇二

老师们、同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动，我快乐》。

冬天来了，天气越来越冷了，而这个季节，却正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼我们不怕严寒的坚强意志，令我们的身心都得到磨砺。

国家教育部、体育总局等部门发出了全国学生每天坚持长跑的号召，要求全国学生坚持每天长跑，其目的就是要形成浓郁的体育锻炼氛围，有效地促进学生积极参加体育锻炼的热情，选择合适的运动项目，“每天锻炼一小时”，切实提高学生的体质健康水平。在此，我们希望同学们在长跑时可以做到以下几点：

- 1、跑步时队伍整齐，眼睛向前看，双手应该积极摆动，不讲话，不插队；
- 2、冬季锻炼要注意预防感冒，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖；
- 3、参加冬季锻炼要有顽强的毅力与持之以恒的精神。

另外，冬季三项活动内容包含：长绳、短绳与毽子。这些运动都是同学们平日非常喜欢的，它的好处就更多了。首先这些运动能有效地增强我们的体质，增进我们的健康。跳绳能促进我们少年儿童的健康发育，跳绳时的动作可谓左右开弓，上下齐动，有助于我们左脑和右脑平衡、协调地发展，还可以培养我们的节奏感。踢毽子的好处也很多，踢毽子时，通过抬腿、弹跳、曲身、转体等动作，使身体的各部分都能得到很好的锻炼，能有效提高腿部关节的柔韧性和身体的灵活度。除此以外，它还能增强我们的反应能力，令我们更加机敏。而长绳考验的则是我们团队的协作力，唯有大家掌握节奏互相配合，才能跳出源源不断的精彩。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”，祝愿同学们在参与阳光体育活动的浪潮中变得更健康，更自信！动起来，汗水会换来精彩！动起来，你会更加可爱！动起来，别再让梦期待！动起来，成功会向你敞开！

心理健康的演讲稿小学生篇三

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

美不一定体现在光鲜亮丽的外表上，更多的应该是体现在健康的心理上。

联合国卫生组织曾提过一个口号“健康是人类的第一财富，健康中有一半是心理健康。”并解释健康不仅指一个人没有身体上的疾病，并且是一个人的良好地精神及社会适应的状态。据有关机构调查：当今高中生有部分学生缺乏远大理想、缺乏自主能力、缺乏奉献精神，利己主义严重。并且，由于处于青春期，心里不成熟，学习失落的诸多烦恼积压在心里，产生不必要的`焦虑、孤僻甚至是自暴自弃等心理问题。作为一名一中学生，如何形成健康的心理，提高自身素质，实现全面发展，卓越成才，是一个值得我们每一个人思考的问题。

我认为首先我们应培养积极地人生态度，经常有同学抱怨学习成绩不好，压力大。于是，成天精神不振，意志消沉，虚度时光。而实际上，人生的路总是要经历无数风雨坎坷，这是谁都不能避免的。只要我们始终坚持自己的信念，追求自己的目标，积极地去奋斗、去拼搏，就会发现人生的天空如此广阔，青春的鲜花如此美丽。

其次，提高道德素质修养对形成健康心理也有很大的影响。孔子曰：“仁者寿”。说明人的道德品质与健康的关系。古人还说：“有德则乐，乐则能久。”也明确指出，有高尚的道德才可能有快乐的心态，才有利于人健康长寿。爱人者，人便爱之；助人者，人便助之；敬人者，人便敬之。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，使人愉快，使人更健康。

最后，培养勤奋学习的好习惯。有些同学因各种原因存在厌学情绪，把读书学习视为一种痛苦、负担、压力，不仅不利

于学习成绩的提高，更不利于促进心理健康。因此，我们都必须认真对待学习，培养积极的学习兴趣，养成良好的学习习惯，通过学习，树立正确的人生观，正确对待人生和前途，乐观向上。只有这样，生活才会变得精彩，人生才会有价值。

愿每一个同学都有一个良好的心理状态，快快乐乐地学习，健健康康成长，做最美的自己。

心理健康的演讲稿小学生篇四

老师们、同学们：

大家好！

今天心理健康演讲的主题叫做——倾听。

倾听就是凭助听觉器官接受言语信息，进而通过思维活动达到认知、理解的全过程。我们通常在课堂上要求学生认真听讲，目的是为了让学生排除与学习无关的干扰，把注意力集中到学习中。而教师同样也被要求在课堂上倾听学生思想碰发的火花，从而与学生进行情感交流。所谓交流的平台应该建立在平等的基础上，这个平等的基础就应该首先表现在尊重倾听的力量。倾听不仅仅存在于课堂，也应该发生在课后的学习生活活动中。通过倾听，你会发现在孩子的眼睛里，这个世界的色彩不仅仅只有赤橙黄绿青蓝紫，不仅仅只存在正，方，圆的形状规则。通过倾听，你会感受到孩子情绪起伏的节奏高低，波动快慢，并为此找到孩子情感的出口，只有当你感受到了孩子心跳动的声音，才能与其交流沟通。

1、克服自我中心。

当学生愿意让你当倾听者，表示他愿意打开他的心灵之窗，你应该带着孩子的眼光，站在孩子的角度去分享他的喜怒哀乐，欣赏他的奇异世界里各种不可思异。而不要总想占主导

地位，不要匆忙下结论，不要急于评价观点，不要急切地表达建议。这就要求教师在倾听的同时，用孩子的眼光，孩子的语言去理解他，走近他，感受他，不要用自己“教师”的身份去给予孩子定义或制定框架。无论是课堂上孩子的发言，还是课后孩子的描述。我们都应该多给予孩子一些空间去创造与发挥，倾听的同时同样要懂得欣赏。当然在倾听的过程中，应该适时加上自己的见解，以使给予和吸收两个方面平衡。但必须注意用词的适当，比如当孩子表达自己意见或看法的时候，用语或想法有些偏离了，你应该耐心倾听完他的话，然后在适当的时刻告诉他：你很有自己的想法，这里老师有不同的想法.....你觉得老师的建议如何呢？这样就让他感觉得到倾听的尊重，又不会失去表达和尝试的动力。

2、克服自以为是。

首先，你应该在学生说完前不要急于发表观点，也不要提前在心中作出预判，尽量避免把对方的事情染上自己的主观色彩，耐心听完。然后安抚学生的情绪，等待学生平静下来后，告诉他：你愿意把它告诉老师，是对老师的一种信任，再从这件事情来看，说明你也有了评判是非对错的意识了，老师为你感到高兴。最后这件事情我们一起来分析看看.....晓之以情，动之以理，让学生从中懂得思考和反思，或者让学生学会面对这样的事件，应该采取怎样的措施，让学生开始有了自立自理的能力。无论学生说的事情在你看来多可笑幼稚，他向你诉说都是表示对你的信任，这是一种对你人格的赞美，所以，也不要带着高姿态评点去下定义对错。即使你不赞同他的想法，都要给予他他想要的理解和安慰。这样学生才能让你走进他的心扉，敞开他的心灵之窗。

3、平等位置，注重细节

倾听时候要让诉说者放松，两个人都坐下来，并且在同一高度上，面对面。这是表达尊重的一种方式。在此你与学生的距离不再是上与下的定义，不再是七尺讲台的隔阂，而是平

等的，相互尊重的。在倾听过程中不要使你的思维跳跃得比说话者还快，不要试图理解他还没有说出来的意思。有时候孩子的语言表达还不够完善或者不够达意，所以你必须付出耐心与细心，并适时给予鼓励与安慰，不能在孩子未表达完就一句打断：我明白了。这样就吓退了孩子尝试的勇气和诉说的动力，有时候还会形成孩子一定心理上的压力。所以这就要求教师学会尊重学生，不要打断对话，要让对方把话说完。千万不要去深究那些不重要或不相关的细节而打断学生表达的愿望。

另外，在学生表达的时候，无论是课堂还是课后，应该要全神贯注，全心全意去表达出你的关注与诚意。不要左顾右盼或做其他的工作。倾听中，目光专注柔和地看着对方，适时给出回应，比如点头和“嗯”，表示你正在专心倾听。在倾听的时候给予学生适当的鼓励和信心，这是十分重要的。

课堂上倾听学生的声音，不仅仅是朗爽的读书声，还应该让学生创造与创新的思维激流。这些都应该在倾听中给予尊重与重视，不能使其如流星一样只存在瞬间的美丽。教育发展以来，答案也许不仅只有一种选择，不同的角度我们还能发现很多“可能”，这些“可能”的存在更多是在学生的视野中被发掘和发生。所以教师应该在倾听中把握契机使其转化为学习的动力，哪怕他的答案多么的异想天开，不可思议，只要符合其中一种“可能”，都是应该被鼓励与表扬。同样教师在倾听过程中不要匆忙下结论，不要急于评价观点，不要急切地表达建议。当你听完他的表达后，哪怕是错误的，你也要让他知道：你能用不同的角度去思考，说明你是一个爱思考，有好奇心的孩子。从而激发他探索的愿望，又不打击他学习的信心。

在孩子世界，倾听是最靠近孩子心灵的地方。在孩子的世界，倾听是最能打开孩子心扉的窗口。在孩子的世界，倾听是最能给予孩子勇气的力量。

心理健康的演讲稿小学生篇五

亲爱的老师们、同学们：

大家早上好！

今天我们晨会演讲的题目是《生如夏花的青春》。

西汉时候，有个孩子叫匡衡。他很想读书，因为家里穷买不起书，只好借书来读。那个时候，书是非常贵重的，有书的人不肯轻易借给别人。匡衡就在农忙的时节，给有钱的人家打短工，不要工钱，只求人家借书给他看。他一天到晚在地里干活，只有中午歇息的时候，才有功夫看一点书，所以一卷书常常要十天半月才能够读完。匡衡很着急，心里想：白天种庄稼，没有时间看书，我可以多利用一些晚上的时间来看书。可是他的家里很穷，买不起点灯的油，怎么办呢？有一天晚上，匡衡躺在床上背白天读过的书。背着背着，突然看到东边的墙壁上透过来一线亮光。他嚅地站起来，走到墙壁边一看，啊！原来从壁缝里透过来的是邻居家的灯光。于是，匡衡想了一个办法：他拿了一把小刀，把墙缝挖大了一些。这样，透过来的光亮也大了，他就凑着透进来的灯光读起书来。匡衡就是通过这样刻苦地学习，后来成为了一个很有学问的人。

这个故事体现了匡衡不怕艰难的恒心与毅力，以及与痛苦的命运作斗争的坚强不屈。而我们也应当像匡衡一样勤奋努力，实现一个小目标。因为人生中任何一种成功的获取，都始于勤并成之于勤。所以我们要抓住青春，珍惜青春。

当然，在这种时候，我们的外部环境也会给予我们支持和激励。但是当这种激励过重时，例如家长的望子成龙，亲戚之间的攀比，它就是压力了。

有适当的压力可以促使人们进步，但过多的压力会导致意外

频频发生。例如紧张而产生的漏题；亦或者突然性的脑海空白，都是紧张、压力造成的。

那我们应该怎么做呢？

扬起自信，放下对结果的要求，成为乐观主义者。只有满怀自信的人，能在任何地方都怀有自信，沉浸在生活中，并认识自己的意志。达尔文曾说过：“乐观是希望的明灯，它指引着你从危险峡谷中步向坦途，使你得到新的生命、新的希望，支持着你的理想永不泯灭”。因此我们要为理想努力、奋斗、拼搏，只要无怨无悔，便是为青春画上一个圆满的句号。

现在，我们应当向梦想勇往直前。毕竟只有“先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”，才能“当时间的主人，命运的主宰，灵魂的舵手”。

苦心人，天不负。遥想当年，破釜沉舟百二秦关终属楚，卧薪尝胆三千越甲可吞吴。再看今朝，我们站在命运的十字路口，却不顺应命运的车流。不能因天上一片流云挡住了阳光，便说人间没有太阳。终将退却的黑暗无法吞噬向阳的心灵，终将战胜的困难无法击败坚毅的人生。

老师们、同学们，光明的未来就把握在我们自己手中，在这生如夏花的晴夏，我们必将向阳绽放！

心理健康的演讲稿小学生篇六

大家好！首先，先请大家听一个故事。

弗洛姆是美国一位的心理学家。一天，几个学生向他请教：心态会对一个人产生什么样的影响？他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗房间里。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着，弗洛

姆打开房间里的一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清房间的布置，不禁吓出一身冷汗。原来，这间房子的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几条毒蛇正高高昂着头，朝他们吐着舌头。就在这池子的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从那座木桥上走过来的。弗洛姆看着他们，问：“现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？”大家你看看我，我看看你，都不做声。过了片刻，终于有三个学生犹犹豫豫的站了出来。其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢的站在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地趴在小木桥上爬了过去。“啪”，弗洛姆又打开了房内另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。学生们揉揉眼睛再仔细看，才发现在小木桥的下方装着一道安，只是因为网线的颜色极黯淡，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！

心理健康的演讲稿小学生篇七

尊敬的领导，老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

多数专家认为，中职生心理安康的七大标准：

- 一、智力正常，善于学习；
- 二、了解自我，接纳自我；
- 三、乐于交往，人际和谐；
- 四、性别角色分化；
- 五、社会适应良好；
- 六、情绪积极稳定；
- 七、人格构造完整。

一般说来，心理安康的人能够善待自己，善待他人，适应环境，情绪正常，人格和谐。心理安康的人并非没有痛苦和烦恼，只是他们能及时从痛苦和烦恼中解脱出来。他们善于不断地学习，不断充实自己。他们不会钻牛角尖，善于从不同的角度看待问题。曾经，有个少年认为自己最大的缺点就是胆小，为此他很自卑，没有朋友，常常觉得自己的前途没有一点希望。一天，他鼓起勇气去看了心理医生。医生听了他结结巴巴的诉说，握着他的手笑着说：“这怎么是缺点呢？清楚是个优点吗？你只不过非常慎重罢了，而慎重的人总是可靠，很少出乱子。”少年听到心理医生这么说，有些疑惑了：“那么勇敢反倒成了缺点咯？”医生摇摇头：“不，慎重是优点，而勇敢是另外一种优点。只不过平时人们更看重

勇敢这种优点罢了，就好似黄金与白银一样，人们更注重黄金。”少年听后内心颇为宽慰，眉头有些舒展，医生接着说：“缺点，至多不过是个营养不良的优点。如果你是个战士，胆小显然是缺点；如果你是司机，胆小肯定是优点。逼自己扮演一个勇士，还不如善用胆小，增长学识与才干去弥补胆小，成为勇敢又慎重的自己”。

中职阶段，我们正在进展心理安康课程的学习，教育部在《中等职业学校德育大纲》中提到，加强心理安康建立，将育德与育心相结合，并对不同年级的中职学生，提出了不同的开展目标：就高一学生而言，你们面临的最大挑战是：初高中新旧角色的转换，高中学习生活和环境的适应问题，并且在自我意识方面，要认识自己、把握自己，充分表达自己的价值，并且学会主动与人交往。因此，学生开展中心积极开展新生心理普查工作，帮助同学们尽快适应环境。高二的同学们，你们已经进入了智力的成熟期，这个时候要培养我们的学习兴趣，并找到适合自己的；在人际交往方面，应当树立正确的交友观，并注意与异性交往的分寸。特别是职业学校，部分高二学生要去企业实习，还应当储藏一些岗训。高三的同学们，这个时候你们面临的最大任务就是对自己的个性和能力有深入认识，并对前途做出合理的初步设计；对口升学的同学们更是要学习一些科学应考的技巧，提高自我调节情绪的能力。为此，对口升学部对高三年级同学们进展了学习情况调查，积极开展考前发动心理讲座。

同学们，当代社会，关注心理安康，预防和减少心理疾病已经变得刻不容缓。但我们不必谈心理问题而色变，有问题积极求助，我们父母、老师、同学都是朋友，如果你历尽千辛还找不到方向，就可以勇敢地去进展心理咨询，什么是心理咨询，简而言之，就是学习积极应对生活，快乐成长的方法，如果把人的痛苦比作沙漠，那么心理咨询就是沙漠里的绿洲，其他地方无法宣泄的情绪可以在心理咨询中得到释放，学校的心理咨询室在创新楼2楼，每天下午3点到5点都有老师值班，欢迎同学们去参观与预约咨询。最后祝老师们工作顺利！同

学们学习进步！祝福所有人身体安康！心想事成！

心理健康的演讲稿小学生篇八

我们青少年在成长过程中需要重视心理健康，健康包括心理的健康和身体的健康，但是心理的健康经常被我们忽视。健康的心理是一个人全面发展必须具备的条件和基础，优良的心理素质在青少年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，作为青少年，首先应该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。

心理健康是青少年成才的基础，心理健康可以促进青少年全面发展，健康的心理品质是青少年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。

心理健康可以使青少年克服依赖心理增强独立性。因此，青少年必须注重心理健康，尽快克服依赖性，增强独立性，积极主动适应学校生活，度过充实而有意义的学校生活。

所以我们应该更加重视自身的心理健康问题！

心理健康的演讲稿小学生篇九

各位老师，各位同学大家早上好！我是来自802班的乌栩颖。今天我演讲的主题是“做一个心理健康的中学生”。

首先，心理健康是什么？它是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。而作为一名心理健康的中学生，我们应该要有良好的心理素质，有积极乐观，健康向上的心理品质。

就拿半个月前的期中考试来说，有一部分同学获得了优异的成绩，但同时也有的一部分的同学成绩并不是很理想。这时他们就会在学校，家庭及个人的一些因素的'影响下产生不平衡的心理感受。也因此会有嫉妒，恐惧等各种心理产生。如果不对其进行调整，可能会对学生的心理及生理带去不良影响或产生巨大的创伤，所以可见心理健康对一个中学生是有多么的重要。

呢？1. 有利于学生的身体健康成长。2. 有利于学生的学习效率提高3. 有利于智力与个性和谐发展4. 有利于心理疾病的防治。

那如何才能使我们成为一名心理健康的中学生呢？

有着正确人生态度的人能对周围的事物有较清醒的认知和判断，这样的人，他们不会去与他人争高下，而使自己受到打击。正确的人生价值观也能使我们在分析、处理问题时比较客观，从而使我们的心理变得健康。

这能使我们对自已心中有数。有着清醒的认识，对自已生活与学习有正确的标准。

乐于交往的人，往往在互相交往中得到尊重，信任，友爱。人际关系和谐，心情也就比较舒畅，心里也就会存在于健康的状况之中。

要用积极的情绪战胜消极情绪，要始终保持热情饱满，乐观向上的情绪。

最后，希望大家都能成为一名心理健康的中学生。

心理健康的演讲稿小学生篇十

各位老师、同学们：

鲜花盛开的五月春意盎然，温暖的春风来到我们身边，你嗅到她的味道了吗？清晨起床，走在上课的路上，你是否会闭上眼享受春风温柔的抚摸？你是否曾停下脚步闻一闻花的清香？你是否会伸出手感受阳光从手心传到心窝里的温暖？就在这美丽的季节，我们迎来了西宁三中第二届“5.25”心理健康节。“5.25”即“我爱我”，“我爱我”的意思为只有爱自己，才能让别人更好的爱你，所以要珍爱生命，就要从心开始，从心出发。“我爱我”，需要从心开始。只有美丽的心灵，才能感受生命的无言之美。只有自尊、自爱的人，才能分享、接受、给予爱和友谊，才能用良好的心态面对人生。成长的过程中，我们都经历过惆怅的黯然、孤寂的寒夜、压抑的委屈、落空的期盼、留不住的回忆……生命之中，有太多不能承受之重。

同学们，你们爱自己吗？人一生最大的宝藏是自己，最大的事业是如何经营自己。人生虽有终点，生命却是无涯；生活可以轻松，生命却要认真；目标可以一个一个的达到，实现自我却是永无止境。人首先应自爱，自己是爱一切的开始。爱自己才能爱别人，爱集体，爱生活。作为时代的骄子、未来社会的栋梁，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼、失败的痛苦却如影随形，时刻困扰着我们。关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们走向成熟、承担社会责任的前提和基础因此，在心理健康节到来之际，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，努力构建和谐心灵、和谐校园、和谐社会。用自己年轻的心去感受生命的活力，感受心灵的宁静，去体会人际交往的和谐，体会人间真情的温暖，去享受身心健康的快乐，享受美好的生活！

冰雪覆盖的时候，我们需要一团火来取暖；暗夜无边的时候，我们需要一点星光来照明；前途戚戚的时候，我们需要一次心灵的洗礼。聆听内心，生命就有了前进的依托，你我也就有了心灵的共鸣。所以朋友们，人生旅途中不可能没有迷茫、困惑和苦恼，当你烦恼、迷惘时，请你敞开心扉，让朋友分担你的忧愁；当你的同学愁眉不展时，请你伸出友谊之手，架起彼此心灵的桥梁，让我们互助、交流，共同营造温馨、友爱的心理氛围！你还要学会主动寻求心理帮助，当你郁郁寡欢时，当你心烦意乱时，当你因为某些事情难以释怀时，当你人生道路上出现令人心痛的事件时，请别畏缩，也别犹豫，勇敢地走进心理咨询室吧，心理咨询老师会用真诚迎接你，用爱心抚慰你，帮你拨去心头乌云，用一把心伞为你撑起一方心灵的晴空！来吧，朋友们，让我们走到一起来，构造一种理解、宽容、接纳和互助的氛围，在这样的氛围中，消融所有心理困扰，驱除所有的心灵阴影，用健康的心态去迎接每天的朝阳吧！

让我们相约5.25，爱自己，爱大家，让阳光伴随心灵起航。

xx实验中心

五月二十日