

2023年心理健康的广播稿 心理健康广播稿 (优质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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

心理健康的广播稿篇一

以下小编为大家收集了心理健康广播稿，供大家参考！

老师们、同学们：大家中午好！

今天为你们编播的是*年*班编播小组。

今天我们将和大家一起来了解一下有关心理健康的常识。

心理健康是一种持续的心理状态，大致分为一般常态心理、轻度失调心理、严重病态心理三个等级。

一般常态心理表现为经常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。

生活中大多数人属于一般常态心理者。

轻度失调心理表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。

若主动调节或通过心理辅导专业人员的帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复常态。

严重病态心理表现为严重的心理适应失调，不能维持正常的生活、工作。

如不及时治疗就有可能恶化，成为精神病患者。

精神病是严重的心理疾病

学生心理健康的标准是：智力正常；情绪稳定、意志正常；适应良好；良好的自我意识。

现在，当个小学生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历小考、中考、大考以及完成各类名目繁多的作业、练习等等。

如果考得成绩好，那么日日的辛苦就算没有白费；如果考得不好，那情况恐怕就有点儿“惨”了：老师的批评，同学间的攀比，特别是家里父母亲的责难，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。

现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家长真正吃透了那里面的“机密”，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。

小学生们怎样保持心理健康呢？

首先增强自信克服自卑。

有这样一个小学生，他是个男孩子，在家里是个懂事、孝顺的孩子，会干不少家务活儿，也能关心家里的人。

但是他不太善于讲话，上课不敢举手发言，即使会回答的问题，问到他也一言不发。

为此，常常受到老师的批评。

这样，时间长了，他就有了一些变化，变得更加内向，不爱与同学、老师打交道，不能按时完成作业，最后发展到作业本也不带的程度。

当妈妈的为此着急，和他谈话时，发现他觉得自己什么都不行，老师也不喜欢，甚至觉得活着也没什么意思，还不如死了。

这样自卑以至悲观厌世的灰暗想法，出自一个稚嫩的孩子之口，实在让妈妈吃了一惊。

从这个男孩子身上反映出了心理健康上的问题，一种严重的自卑心理。

自卑心理是指一个人严重缺乏自信时的心理，是自信心的大敌。

自卑心不是天生而来的，往往是因为自我评价不恰当而逐渐形成的，客观上讲是由于个人的某些缺陷或者屡遭失败而造成的。

自卑心理有以下种种表现：

1. 遇到困难时，首先怀疑自己的能力。
2. 办起事来优柔寡断，总怕把事情办错而被人讥笑。
3. 常拿自己的缺点和别人的优点比。
4. 做事总爱后悔，总觉办得不如意。

克服自卑心理，就要建立自信心。

有自信心的表现如下：

1. 相信自己经过努力，一定可以把事情做好。
2. 对自己的能力有比较正确的估计。
3. 不怕挫折，不怕失败，做事能够坚持到底。

当我们树立了自信心，就可以逐步提高学习成绩，并且改善和建立良好的人际关系。

其次要意志坚强克服困难。

现在我们很多小学生都是处在父母亲无微不至的关怀下，生活条件优越，个人需求无不得到满足。

这样的外界环境很容易让自己感到世界就是这样温暖如春，就是这样风调雨顺，一个人生活的道路从来就像北京的长安街一样，笔直而平坦。

任何事物都有其两面性，一方面，好的环境为自己的学习和生活创造了有利条件；另一方面，好的环境又使自己难以体验到困难与挫折。

害怕困难的表现有如下几点：

1. 学习成绩不够理想，也不再加劲努力，甘居中下游。
2. 做事不能做到底，经常知难而退，或者这山望着那山高，结果什么也做不成。
3. 遇到困难，不是积极想办法，而是消极等待。

那么与害怕困难，缺乏毅力，缺乏坚持性相反的一种心理状态，就是有坚强的意志，能够不怕挫折，不怕困难。

意志是什么呢？意志是一个人在想做一件事和做完这件事的过

程中的心理状态。

在这个过程中，既可以是积极地去完成，也就是有自觉性，有坚持性地完成。

也可以是消极的，那就是害怕困难，依赖别人等等。

归纳起来，有意志、有坚持性的表现有如下几点：

1. 对自己所做的事，如果已经认定是正确的，有价值的，而且是能够做到的，那么就要从开始到结束，坚持到底，把事情做完。
2. 不怕困难，并且千方百计地去克服困难。
3. 善于总结经验教训，最终达到目的。

不怕困难，勇于克服困难的过程就好比爬山，当一座高山等待我们攀登时，眼望着烟云环绕的山峰，就要鼓励自己，一定要爬上顶峰，山路是靠人一步步走的。

当爬至半山，精疲力竭之时，是止步不前，还是咬牙继续前进？有时候，在最想打退堂鼓时，最需要坚持一下的勇气，一旦超越了这个“极限”，也就战胜了自己，那么等待在面前的就是无限风光了！

那么我们如何克服困难，培养自己的意志呢？培养自己克服困难的勇气和坚强意志，可以：

1. 从短时间开始，向长期过渡。
2. 从老师、家长的督促开始，向自觉坚持做事过渡。

我们生活在良好优越的环境下，只要自觉地意识到应该主动克服困难培养坚强意志，那么任何艰难险阻都是可以战胜的。

此外我们小学生要保持健康的心理，还要做到：胸襟宽广克服妒嫉、学会克制克服任性、勤劳肯干克服懒惰、富于同情克服自私、合群友爱克服孤僻、要荣誉感克服虚荣、独立自主克服依赖、开朗乐观积极向上！

总之，我们要注意培养快乐的心态去面对人生：改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面对一切事物。

遇到自己确实一时想不开的事情，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。

学会用微笑和快乐去面对人生。

希望我们都能做一个心理健康的小学生。

今天的广播到此结束，下次广播时间xx月xx日，播音班级*年*班。

再见！

有人说，没有沟通，世界将成为一片荒凉的沙漠。

心理学家的研究表明，在正常情况下，一个人除了睡眠以外，其余时间的70%以上花在人际之间的直接或间接的交往上。

人类的一切实践活动都是在人际交往过程中完成的。

置身于改革开放和市场经济大潮中的大学生更是有着强烈而迫切的交往意识。

但是，由于涉世不深，经验缺乏，又常常被人际交往中产生的种种困惑所羁绊。

因此，在了解大学生人际交往的基本情况、人际交往的心理误区的基础上，有针对性地引导同学们进行自我调节、掌握交往艺术，走出交往困惑，建构和谐的人际关系。

建立良好人际关系的原则：

(1) 平等原则：在人际交往中，平等待人是建立良好的人际关系的前提。

如果没有平等待人的观念，就不可能与人建立密切的人际关系。

(2) 互利原则：要求人们在交往过程中，交往双方都能得到好处和利益，获得心理上的满足。

大学生的心理特点决定了他们最希望能得到别人的理解和支持，喜欢引人注目，渴望出类拔萃。

如果要想从他人那里获得关心、注目和爱护，就必须考虑到他人也有这种需要。

不能只让别人对你贡献，而你对别人只讲索取。

(3) 信用原则：信用是忠诚的外在表现。

在大学生的人际交往中，取信与人是非常重要的，只有真诚待人，才有可能谈得上与别人建立和保持良好的人际关系，大学生们都喜欢同诚实正派的人交往，这样的交往有一种安全感，不用担心什么。

(4) 兼容原则：兼容原则是指人们在交往过程中出现矛盾，遇到冲突时要有耐心，能够宽容他人，做到包容并蓄，包括容忍对方的个性和缺点，学会宽以待人，不计较他人的细枝末节，这样才能在学习、生活和工作中保持融洽的人际关系。

应该达到“有理也让人”这样的心理境界。

(5) 尊重原则:它包括自尊与尊重他人两个方面。

自尊就是在各种场合都要自重、自爱，不做有损于人格尊严的事。

尊重他人就是重视他人的人格和价值，承认他人在人际交往中的平等地位。

一个不尊重他人，经常损害别人，或把别人当工具使唤的人，人们是不愿与之交往的。

开场曲

甲:敬爱的老师!

乙:亲爱的同学们!

合:大家好!

甲:雏鹰广播又和大家见面了!我是主持人:xxx

乙:我是主持人:xxx

甲:今天我们将和大家一起来了解一下有关心理健康的常识。

乙:先请黄静同学为我们介绍心理病态的等级。

甲:现在，当个小学生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历小考、中考、大考以及完成各类名目繁多的作业、练习等等。

乙:如果考得成绩好，那么日日的辛苦就算没有白费;如果考得不好，那情况恐怕就有点儿“惨”了:老师的批评，同学间

的攀比，特别是家里父母亲的责难，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。

甲：现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家长真正吃透了那里面的“机密”，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。

乙：下面请张小娜同学为大家讲讲小学生们怎样保持心理健康？

甲：总之，我们要注意培养快乐的心态去面对人生：改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面对一切事物。

乙：遇到自己确实一时想不开的事情，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。

学会用微笑和快乐去面对人生。

希望我们都能做一个心理健康的小学生。

甲：下面是“好书推荐”栏目，今天给大家推荐的好书是《青铜葵花》。

乙：好书就给大家介绍到这里，时间过得真快，雏鹰广播又要和大家说再见了。

甲：今天的雏鹰广播就到这里，

合：我们下周再见。

结尾曲

心理健康的广播稿篇二

大家好！

今天早会课广播我们要讲的是心理健康话题。

青少年的心理健康应具备以下素质：

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们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，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。

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，找出问题的原因和解决的办法，而不逃避，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。

心理健康的少年，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，合作学习。

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，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，团结互助，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。

心理健康的广播稿篇三

袁：大家好，我是会飞的鱼

路：大家好我是小果冻

(钢琴曲。)

lǐ又到了每周三广播的时刻了。

y:我知道，我把它分为了好几点。

(1) 保持幽默感

我们每个人都应活得轻松些，尤其当自己身处逆境时，要学会超脱，所谓“来日方长”，要看到生活好的一面，无忧无虑，自得轻松。

(2) 对人礼貌

如果你对别人施之以礼，别人也会对你以礼相待。有时，一声“感谢”，一个微笑或一次过路礼让，都能使你感到受欢迎。记住，别人对待你的态度在一定程度上反应了你的自我形象。

(3) 自信

这里所说的自信不是狂妄自大，也不是自以为是，而是要学

会自我控制。办任何事情首先要相信自己，依靠自己，不要将希望寄托与别人，否则将坐失良机，产生懊丧心理，加重精神紧张。

(4) 当机立断

死守着一个毫无希望的目标，毫无意义。一个聪明的人一旦打算完成某项任务时，就应马上做出决断并付诸行动，当他发现已做的决定是错误的，就应该立即另谋办法，优柔寡断，会加剧精神负担。

(5) 以仁待人

身处困境时应乐于助人。善有善报，如果你有朝一日也出现某种危机时，如果对方是一位真诚的朋友，他也会来帮助你的。

(6) 不传闲话

传闲话会招来仇恨和互相犯忌，也容易使你失去朋友，背个“小广播”的名声，给自己添麻烦。

(7) 灵活圆通

我们要完成一件工作，可能有许多办法。当事情不按你的想法发展时，你就会烦恼、生气。其实你的目标只应是把事情办好，至于方法，不必拘于某一种。

(8) 衣着整洁

衣服穿的整洁与否，它象征你是否尊重别人，当然也象征着你的自尊自重。衣着不仅显示你是男性还是女性，还能为你的自身价值和重要性提供一种保证。

相信以上建议会对一直受困扰的同学有一些帮助！

1:那我就来补充一些，下面我们简单的向大家介绍怎样塑造心理健康：

对自己不过分苛求

人应该有自己的抱负，但抱负不可不切实际，应该把目标定在自己能力范围之内。

疏导自己的愤怒情绪

当我们勃然大怒时，很多错事都会做出来，与其事后后悔，不如事前加以自制。

偶尔亦要屈服

一个做大事的人，处事要从大处看，不必过分坚持。

暂时逃避

在生活受挫折时，应该暂时将烦恼放下，去做你喜欢做的事，如运动、睡眠或看电视等，待到心情平静时，再重新面对自己的难题。

找人倾诉烦恼

把所有的忧郁埋藏在心底里，只会加剧自己的苦恼，如果把内心的苦恼告诉给你的朋友，心情会顿感舒畅。

为别人做些事

助人为乐为快乐之本，帮助别人，可使自己忘却烦恼，并且可以确定自己的存在价值。

在一个时间内只做一件事

这样可以减少自己的精神负担，不应同时进行一件以上的事情，以免弄得身心交瘁。

对人表示善意

我们经常被人排斥，是因为人家对我们有戒心。如果在适当的时候，表现自己的善意，多交朋友，少树“敌人”，心情自然变得平静。

听了这么多让我们来信松一下。

‘接下来让我们听一首来自(张韶涵)的(手心的太阳)

l:你知道吗?快乐是取决于你的生活态度的，

研究表明，心理的健康程度能够影响身体的健康。并且人们的某种特性，如乐观主义或悲观主义也能够影响生命的长度和生活的质量。

代表了一代人梦想的拿破仑，得到了世界上绝大多数人渴望拥有的荣耀、权力，但他却说：“我这一生从来没有过一天快乐的日子。”海伦·凯勒，美国残疾女青年，又聋、又瞎、又哑，可她却表示：生活是这么美好。你的快乐与否正是你的生活态度造成！

y:是的，积极乐观的心理态度格外重要，积极的心理态度是健康的五大元素之一，人们往往更重视营养、锻炼或疾病，而忽视心理健康的重要性。保持积极乐观的生活态度比参加运动、均衡营养或改变饮食习惯要困难得多。健康的生活态度确实能够提高免疫功能，并让你受益匪浅。

歌曲(勇气)

袁：好了，同学们让我们在音乐声中结束我们今天的节目吧，

路：好好学习天天向上，同学们，下周见。

心理健康的广播稿篇四

“关注心灵，关注健康。让我们一起聆听来自心灵的声音。”各位同学，大家好！由我校“心泉”社团和校广播站联合推出的“心理加油站”栏目，今天和同学们正式见面了。我是主持人“心语”。我们的栏目主要向大家介绍一些心理学方面的知识，如：心理不适现象及预防、自我心理调节方法、青春期困惑等等。同学们可以把自己的心声、困惑、疑问等以来稿的方式交给我们的广播站，我们会在第一时间请心理老师解答，你也可以到食堂后面的心理咨询室进行咨询，“心理加油站”栏目于每周五准时为大家播出，欢迎同学们收听。

本期的“心理加油站”，我们想和同学们谈谈“中学生心理健康”这个话题。在开始这个话题之前，我们先来了解一下什么是心理咨询？心理咨询，是指运用心理学的方法，对在心理适应等方面出现的问题，向求助者提供心理援助的过程。心理咨询的主要任务是促进个体心理健康成长，心理咨询遵循助人自助的模式，帮助来访者发挥最大的潜能，为正常发展消除障碍。

我们学校的心理咨询主要做的是：对同学们的学习压力、人际交往，不良情绪，青春期烦恼以及亲子矛盾等问题给予指导，因此多采用认知理论和途径，从而将个体引导到现实世界。

(1)智力正常。能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望。

(2)情绪健康，能协调与控制情绪，保持良好的心境。心理健康者经常能保持愉快、自信、满足的心情，善于从行动中寻求乐趣，对生活充满希望，情绪稳定性好。

(3)意志健全。行动具有自觉性、果断性和顽强性，行为表现协调有度。

(4)人格统一完整。心理健康的最终目标是保持人格的完整性，培养健全人格。人格完整是指人格构成的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。

(5)自我认识正确，能接纳自我。自我意识是人格的核心，指人对自己与周围世界关系的认识和体验。

(6)人际关系和谐。乐于交往；在交往过程中保持独立完整的人格，不卑不亢；能客观正确的评价别人和自己；宽以待人，乐于助人；交往的态度积极；交往的动机端正。

(7)社会适应良好。能保持良好的环境适应能力包括正确认识环境及处理个人和环境的关系。

(8)心理行为符合年龄特征。一个人的心理行为经常严重地偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。

没有人可以先天就有健康的心理，这与后天的生活环境有关，当然一个人的自身心理素质也是十分重要的。现在的我们也可以培养自己的健康心理，为以后踏入社会做好充分的准备。

心理健康的广播稿篇五

男、女：同学们：大家好！

男：今天的节目呢，将由我院心理健康协会为大家特别制作。
我是主持人??

女：我是主持人????

老规矩，在节目开始之前呢，先让我们一起了解一下明天的

天气情况！？（音乐）

女：在依依不舍中我们结束了今年的军训，首先让我们来回顾一下令我们难以忘怀的军训生活。军训是学生生活中难忘的一页，军训生活会给你的一生留下闪光的记忆。在短短军训生活里，有同学们辛勤的汗水和欢乐的笑声融成的一首首青春五彩之歌。歌声里有少年的昂扬斗志，有同学间甜蜜温馨，有师生和教官间的真挚友谊，举手投足之间，会触发你很多感悟，促膝谈心之时，你也能解读许多生活的真谛。“向前看”，有你的理想和憧憬；“齐步走”，迈开的是你人生坚实的步伐。

军训的艰苦让一些人畏而怯步，但作为时代栋梁的我们要认识到军训是培养自己意志品质的重要途径。首先，通过军训的爱国主义和国防意识教育，对自己形成自学性和原则性的意志品质有重要作用。男：其次，掌握现代化军事知识与技能对形成自信、勇敢的性格特征有促进作用。在科技高速发展的今天，国防教育面向现代化，要通过掌握现代化国防知识与技术，认识克服困难的客观规律，从而增加自己克服困难的信心和勇气。

再次，军训实践的艰巨性对个人形成坚忍不拔，不屈不挠的意志品质有促进作用。

最后，军训的强制性能促使自己形成自觉性、自制性的意志品质，正确认识军训锻炼与意志品质培养的关系，有利于我们树立磨练意志的目标，为我们更好的学习生活奠定坚实的基础。所以让我们记下军训着美好的时刻。

男：结束完军训之后，我们要开始全新的大学生活。我们都知道，大学生作为一个高素质、高层次人群，置身于社会的变迁中，不可避免地会面临适应和发展的严峻挑战，比如生活环境的改变（由家庭到学校）、生活能力的考验（由依赖到独立）、人际关系的调适（由中心人物到普通一员）、还

有专业不理想以及专业学习方面的不适应等等，都让我们的大一新生无所适从。主要表现在以下几个方面：

许多同学对大学抱有一种玫瑰园般的梦想：美丽的校园、儒雅的学者、浪漫纯情的学友、丰富多彩的课外活动、无拘无束的生活，一切显得新鲜而完美。然而进入大学后，许多同学发现大学和中学区别不大，所有的一切似乎又回到了高中时代，甚至有过之而无不及。全无当初想象中的浪漫与美好，于是陷入深深的矛盾中，产生失望心理。

初入大学校门，同学们来自全国各地，不同的生活习惯、民俗习惯、经历各异的人同居一室，同处一班，朝夕相处，锅碗瓢盆，难免磕磕碰碰，不时还擦出一点火花。多数同学在老师的指引下，通过相互交往、积极调整自己，从而顺利通过人际交往这一课，但有些同学由于仍然采用过去的交往方式进行交流，或由于自己的行为习惯与他人相差太远，或者由于性格内向，不善言辞、自卑等原因，每天独来独往，从而导致人际关系紧张。

高中时代，老师每天都全程陪同，对学生进行填鸭式的教育。然而，大学的学习有其独特的规律性，学习内容逐渐深化，知识积累不断向高深层次发展，更加注重对社会所需的工作技能的培养，所学的知识明显地具有一定的职业方向，在整个的专业学习过程中教师指导性强于指令性，作为职业技术学院的学生，特别强调学生的动手能力和实际操作能力。但是有部分学生基础比较差，甚至有个别学生是迫于家长的压力来读书的，因此在专业学习方面缺乏充分的思想准备。有的学生干脆破罐子破摔，做一天和尚撞一天钟，很无聊地打发着每一天；有的整天沉迷于网玩游戏；有的甚至出现逆反情绪，旷课、迟到，在日常生活中容易被激怒，常常因为一些不顺心的小事而迁怒于人。

近年来，随着高校扩招，乡镇大学生越来越多，在生活与自然环境方面，城市与非城市学生无明显性差异，而在人际、

学习与学校人文方面二者却有极显著性差异。其中在人际方面，非城市学生明显好于城市学生，究其原因，可能在于，非城市子女在相对纯朴的自然和人文环境中成长，其性格会较随和，为人处世不会过分张扬。在学习与学校人文方面，城市学生要明显好于非城市学生。可能是由于城市子女一直以来就读的学校的教学资源设备等相对于非城市子女来说都比较好，而且从小学、中学到大学，基本上没有太大变化，所以相对容易去适应、去习惯。

所以我们要在短时间内调整自己，将自己从高中的生活中跳出来，让自己慢慢适应大学生活，只有自己比别人更快地适应，自己才能将自己摆放在大学生活的起跑线上，才能在大学打造自己全新的天地。

男：在大学生活中，我们新生还要知道必要的新生安全常识。

放好自己的贵重物品，如今的大学校园可不是片宁静海，社会上存在的许多丑陋行为，大学校园里也有。丢东西不是什么稀奇事，小到水瓶、自行车大到手机、笔记本电脑等等都可能成为被盗窃的对象。而对于刚入校的新生，因为要报道注册等很多事要忙，加上对新环境比较陌生，而且校园来往人员多而杂。新生很容易成为盗贼们盯上的对象。每年新入学的学生都会有丢失东西的现象。

坚决拒绝来宿舍推销用品的人，新生入学，水瓶、席子、电话卡、书架等等都需要购买，这给一些有“头脑”的学生或者校外人员提供了发一笔小财的机会。与此同时，新生手头往往比较“富足”，再加上平时缺少购物经验等等，往往觉得自己需要就立即买下，不讲价格，甚至连商品质量都不检查。他们卖的东西可能比学校或者门口超市里要贵，而且为了盈利的考虑往往商品质量没有保障。日常用品可以到学校里的超市里去买，一般来讲他们不敢肆意抬高价格，而且商品质量相对有保障。

最好别在校外吃饭，新生入学时食堂买饭的队伍往往因为过于集中而显得异常拥挤，许多新生觉得排队太麻烦也浪费时间再加上天热而选择到校外的小饭店去用餐。笔者建议，尽量在食堂吃饭，因为食堂的饭菜卫生条件比校外要相对好很多，起码不会用地沟油去炒菜，而且食堂的饭菜价格不会因为人多就上涨。但是校门口的一些小摊点不但在路边在尘土飞扬和遍地垃圾的环境中没有保障，而且看你是“新来的”很可能会趁机宰你一把。

女：别去离学校过远的地方，许多高校每年都会有学生在校外发生意外事故，新生来到新的环境，往往会充满新奇，稍有空暇往往会跟新认识的室友甚至独自一人去逛游。笔者的建议是，去人多的地方可以，但是不要去比较偏僻的地方，更不要独自一人去。真是要去不远的亲戚朋友家，就一定跟室友说好几点回来，这样如果真有意外到点回不去的话，室友会尽可能提早知道，并有一定线索地想办法找你。

出现意外及时告知辅导员，辅导员是大学学生的公共保姆，对大学学生的安全等等负有责任，这也是他们的工作。一旦发生被盗、被抢、被骗，被骚扰等等意外，第一时间告知他们，他们会尽可能想办法通过的。

心理健康的广播稿篇六

亲爱的老师、同学们：

大家上午好！

崖城镇中心学校红领巾广播站正在直播，欢迎您的收听。我是主持人xx今天我想和大家来谈谈有关小学生的心理健康问题。请听《小学生心理健康的标准》。

根据世界心理卫生协会所提出的心理健康标准，并结合小学生心理健康发展的特点，我们把小学生的心理健康标准确定

为5个方面，即智力发展水平、情绪稳定性、学习适应性、自我认识的客观化程度、行为习惯。

(1) 智力发展水平：虽然智力发展优秀者并不一定拥有健康的心理，但如果智力发展水平低下，那将毫无心理健康可言。因此，一个心理健康的小学生，其智力发展应属于正常。相反，若智力水平低下，是算不上心理健康的。

(2) 情绪稳定性：一个心理健康的小学生，一般是心境良好，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导，但同时又能随事物对象的变化而产生合理的情绪变化。所谓合理的情绪变化是反应，当有了喜事感到愉快，遇到不幸的事时产生悲哀的情绪。此外，还能依场合的不同，适当地控制自己的情绪。

(3) 学习适应性：一个心理健康的小学生通常喜欢上学校，觉得学习是一件令人愉快的事，感到轻松；对于学习内容往往抱有浓厚的兴趣，乐于克服学习上遇到的困难；学习效率高。

(4) 自我认知的客观化程度：心理健康的小学生能顺利地由以自我为中心向去自我中心阶段转变；能将自己同客观现实联系起来，主要从周围环境中寻找评价自己的参照点，对自己的认识开始表现出客观性。

(5) 行为习惯：心理健康的小学生一般有良好的行为习惯，对外部刺激的行为反应适中，不过度敏感，也不迟钝；他们不会因鸡毛蒜皮的事情而大发脾气，也很少出现让人觉得莫名其妙的举动，其行为表现同他们的年龄特征相吻合。请同学们听了之后结合上面的标准进行自我测试，不好的方面我们要努力改正，好的方面我们要坚持！希望大家都能有一个健康快乐的心情！

亲爱的同学们，我衷心地祝愿：红领巾广播站能成为你的良师益友，愿它能带走你所有的烦恼，为你带去无尽的欢乐；

愿它能给你留下美好的回忆，伴随你度过金色的童年。为了使它办得更好，也真诚地希望老师和同学们能给我们提出宝贵的意见和建议，我们将表示衷心的感谢。红领巾广播站xx我们大家的朋友，让我们一起来关心它吧！

本期播音员感谢大家的收听，同学们，下次再见！