

2023年心理健康教育广播稿(优质5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

心理健康教育广播稿篇一

男：亲爱的老师、同学们，你们好！红领巾广播又和大家见面了。我是主持人陈凯峰。

女：我是主持人张彦。本期红领巾广播站为大家准备了专题《关注心理健康》、故事天地、开心妙招等精彩内容。

女：根据世界心理卫生协会所提出的心理健康标准，把小学生的心理健康标准确定为6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、社会适应性、行为习惯。

男：智力发展水平就是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。

女：情绪稳定性是指心境良好，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导，能依场合的不同，适当地控制自己的情绪。

男：学习适应性指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乐于克服困难；学习效率高。

女：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。

男：社会适应性便是具有独立生活的能力，能适应不同环境下的社会生活，乐于与同学、老师交往，让自己融入集体生活中。

女：（1）很生气，不再理小博。

男：（2）逢人就说小博的坏话。

女：（3）大方地走过去，握住小博的手，真诚地祝贺他。

男：（4）虚心向他学习。

女：（5）如果他有困难，真诚地帮助他。

男：选（1）（2），这两种做法不可取。不理他，说明你心胸狭窄。说他坏话就更不应该，这样做损害了他人的利益。

女：选（3）（4）（5），这三种做法都很好，说明你有博大的胸襟。你会进步更快，人缘更好。

男：有了好心情生活才会快乐，学习才会有进步，那如何保持健康的心理呢？今天我们交大家几招：

男：（1）不对自己过分苛求，也不要对他人期望太高。

女：（2）找人倾吐烦恼，疏导自己的情绪。

男：（3）暂时回避，将烦恼暂时放下，去做些喜欢做的事。

我们送给大家两则小故事，

通过这两则故事传递心理健康的小知识。希望同学们能有所感悟、有所启发。

第一则故事：

早年在美国阿拉斯加地方，有一对年轻人结婚，婚后生育，他的太太因难产而死，遗下一孩子。

他忙生活，又忙于看家，因没有人帮忙看孩子，就训练一只狗，那狗聪明听话，能照顾小孩，咬着奶瓶喂奶给孩子喝，抚养孩子。

有一天，主人出门去了，叫它照顾孩子。他到了别的乡村，因遇大雪，当日不能回来。

第二天才赶回家，狗立即闻声出来迎接主人。他把房门开一看，到处是血，抬头一望，床上也是血，孩子不见了，狗在身边，满口也是血，主人发现这种情形，以为狗性发作，把孩子吃掉了，大怒之下，拿起刀来向着狗头一劈，把狗杀死了。

之后，忽然听到孩子的声音，又见他从床下爬了出来，于是抱起孩子；虽然身上有血，但并未受伤。他很奇怪，不知究竟是怎么一回事，再看看狗身，腿上的肉没有了，旁边有一只狼，口里还咬着狗的肉；狗救了小主人，却被主人误杀了，这真是天下最令人惊奇的误会。

误会的事，是人往往在不了解、无理智、无耐心、缺少思考、未能多方体谅对方，

反省自己，感情极为冲动的情况之下所发生。误会一开始，即一直只想到对方的千错万错；因此，会使误会越陷越深，弄到不可收拾的地步，人对无知的动物小狗发生误会，尚且会有如此可怕严重的后果，这样人与人之间的误会，则其后果更是难以想象。

有一个男孩有着很坏的脾气，于是他的父亲就给了他一袋钉

子；并且告诉他，每当他发脾气的时候就钉一根钉子在后院的篱笆上。第一天，这个男孩钉下了37根钉子。慢慢地每天钉下的数量减少了。他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子来得容易些。

终于有一天这个男孩再也不会失去耐性乱发脾气，他告诉他的父亲这件事，父亲告诉他，现在开始每当他能控制自己的脾气的时候，就拔出一根钉子。

一天天地过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有钉子都拔出来了。

父亲握着他的手来到后院说：你做得很好，我的好孩子。但是看看那些篱笆的洞，这些篱笆能回复成从前？你生气的时候说的话将像这些钉子一样留下疤痕。如果你拿刀子捅别人一刀，不管你说了多少次对不起，那个伤口将永远存在。话语的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受。

人与人之间常常因为一些彼此无法释怀的坚持，而造成永远的伤害。如果我们都能从自己做起，开始宽容地看待他人，相信我（或你）一定能收到许多意想不到的结果。

帮别人开启一扇窗，也就是让自己看到更完整的天空。

我们还给大家带来了一条心理调适的妙招：如何拥有快乐的心情呢？试试下面的方法吧：

- 1、早上起来第一件事，告诉自己：“今天我很快乐。”然后，对着镜子笑一笑。
- 2、经常回忆过去美好的时光，比如，过生日的快乐情景，和同学们郊游时的嬉戏。
- 3、经常默念自己的优点。

4、看一些有趣的笑话。

女：心情不好的时候，我们可以：

1、听一首优美的曲子，或者唱歌。

2、去跑步、爬山，或者打球。

3、打扫自己的房间或书桌。

4、找一个信任的人，把心中的烦恼告诉他（她）。

5、讲一个笑话给别人听。

6、把不快乐的事写出来。

想一想，你还有什么方法让自己快乐起来？把它们记在你的小本子上。

男：学校是我们温馨的家园，我们在家里成长，我们为家奉献，我们共同的信念是：为了父母的微笑，为了老师的期盼，为了自己的将来，我自信，我能行，别人努力能成功，我通过努力同样行。

女：交出你的真心

男：付出我的真情

合：让我们相会在电波中；

女：倾诉我们的烦恼与欢乐，

男：描绘我们的未来与成长，

合：愿“红领巾广播”伴你走过金色童年！谢谢大家的收听，

下周再见！

心理健康教育广播稿篇二

亲爱的同学们：

关注心灵，关爱健康，快乐成长，欢迎大家收听本期的《心理健康教育》小栏目。今天陶老师将要和大家谈谈学习动机的话题。

学习动机是指学生为什么而学习，是推动学生学习的动力。学习动机一般表现为强烈的求知愿望，对未知世界的好奇心及兴趣，认真积极的学习态度等。根据不同的特点，学习动机也可以分为以下两种类型。

（1）外部动机：这是个体为了保持长者们（如老师、家长等等）的赞许或认可而表现出来的、把工作做好的一种需要，这是一种典型的外部动机。

（2）内部动机：以求知作为目标本身，学习是为了获得知识，获得能力。满足这种动机的奖励（知识或能力的实际获得），是由学习本身提供的。

学习的外部动机则是由外界的诱因所决定的，它往往较为短暂，被这种学习动机所推动的学习活动也往往处于一种被动状态。学习的内部动机来源于学生自身的兴趣、爱好等，它较为持久，且使学习者处于一种主动积极的学习活动状态。

是否学习动机越强，学习效率就越高？

其实并不是学习动机越强，学习效率越高。学习动机的强度有一个最佳水平，此时学习效率最高；一旦超过了顶峰状态，动机程度过强时就会对活动的结果产生一定的阻碍作用。因为动机水平过强，会造成人们内心过度焦虑和紧张的状态，

以致干扰了正常的学习记忆和思维活动。

同样无论是内部动机或者外部动机过低都会引起学习不良。

同学们，你的学习动机属于哪种类型呢？你的动机水平是怎么样的呢？

长风破浪会有时，直挂云帆寄沧海。加油，你们都是时代的强者。

海到无边天作岸，山等绝顶我为峰！努力，发出你们心中的最强音。

今天的心理广播到此结束，下次再见！

心理健康教育广播稿篇三

b□我是主持人xx□

a□很高兴“xx”广播站周五播也又与您见面了。

b□今天的新闻袋袋裤，我们一起去回顾上周在我校开展的心理健康教育主题研培活动。

a□10月17日□xx县小学心理健康教育主题研培活动“心理绘画在小学心理健康教育中的运用与实践”在华阳锦江小学开展。本次活动由县研培中心心理教研员陈丽老师主持，来自全县各兄弟学校的30多名心理健康专兼职教师全程参与了活动。

b□活动先由我校心理教师王欣为我们带来了一节融入了心理绘画的心理健康课《科学记忆方法好》，课堂上王老师立足于学习心理板块的科学记忆，指导学生通过探究掌握科学记忆的方法，其中重点指导了归类记忆法和联想记忆法，并在

联想记忆法的训练中结合了心理绘画这个主题，让学生在绘画中探索科学记忆的奥秘。

a□而第14届西博会将于20xx年10月23日至27日在成都举办。中国西部国际博览是由中国15个国家部委和西部12个省（市、区）及新疆生产建设兵团共同主办的国家级国际性博览盛会，每年一届，在四川xx市举办，现已成功举办13届。西博会立足中国西部、辐射全国、面向世界，是中国政府设在西部地区重要的投资促进平台、贸易合作平台和外交服务平台，是实现西部合作、东西合作、中外合作的重要载体，是中国西部地区对外开放的最大窗口和最重要平台。

b□在过去的一周中，我们身边出现了很多的好人好事。有一天，一位同学上完体育课后丢失了自己的外套，正当他百感焦急的时候，失物招领处人员通知有一件红色外套被挂在了招领处，这位同学赶紧跑过去，既兴奋又感激地一再感谢那位捡到衣服的同学。我们的校园、社会就需要这样的好人与好事，请同学们向那位同学学习。

a□同学们，阅读能力是人一生的重要能力。同学们要努力培养学生的阅读能力，从而形成真正意义上的有效阅读。经常课外阅读可以使具有独立阅读的能力，为他们今后习作和终身学习打下良好基础。课内阅读除了培养学生的阅读兴趣，更侧重的就是使学生学会运用多种阅读方法。方法的指导是必须的，但要掌握这种阅读方法，还要通过大量的阅读，并形成一种习惯。

b□学生在运用多种阅读的同时自身要理解，理解之后必须能够运用，知识是必要的，但是这种知识必须成为习惯。语言文字的'学习，出发点在'知'，而终极点在'行'，能够达到'行'的地步，才算具有了这种生活的能力。”因此，学生的独立阅读能力，更多地需要在课外阅读实践中逐步养成。

a□今天的欢乐跳跳豆中我要与大家分享两则笑话：关羽扯着

刘备的袖子说：“大哥，我再也不想跟军师一起出差了，他老放屁。”刘备大怒：“荒谬！你堂堂一员虎将，刀切斧凿都不怕，几个屁能崩死你吗？”关羽：“大哥有所不知啊，肉体上的伤害还是次要的。关键他每回放完屁都皱眉头摇扇子装无辜，周围人一打量我们的脸色，都以为是我放的。”

b□有天悟空直接问唐僧：“师父，你动不动就开除我，为什么从没想过要开除八戒和沙僧”面对悟空的质问，唐僧看了看他的另两个徒儿，轻声说：“因为为师是佛门中人”“这跟佛门有什么关系”“佛门中人是不能乱开沙戒的”“……”

a□今天的校园点歌台，接受到了同学们的热情来稿，四四班的两位老师为他们班的孩子们点播一首张雨生的《我相信》，希望大家认真努力，认真进发。

心理健康教育广播稿篇四

亲爱的同学们：

“关注心灵，关注健康。让我们一起聆听来自心灵的声音。”亲爱的同学们，大家好！这里是由我校政教处心理咨询室和校广播台联合推出的“邢老师信箱”栏目，我是心理辅导老师邢老师。从今天开始本栏目正式与同学们见面了，以后每周三上午九点20分到九点40分邢老师都会以这种方式和大家进行的心灵的交流，欢迎同学们收听。我们的栏目主要向大家介绍一些心理学方面的知识和从同学们的来信中选取一些具有代表性问题进行解答，如自我心理调节方法、青春期困惑、考试焦虑等等，当然，邢老师会遵守保密原则绝不会透漏同学们的个人信息。同学们可以把自己的心声、困惑、疑问等以写信的方式□qq□电子邮箱告诉给我，你也可以到办公楼三楼找我面谈，我会在第一时间为同学们进行解答。如果同学们对这个栏目有什么好的想法、建议，邢老师也欢迎你们来和我交流。

今天是我们的第一期节目，我想和大家一起来了解一下有关心理健康的常识以及保持心理健康的一种——克服自卑心理。首先来谈谈心理健康。有的同学甚至老师也不清楚什么是心理健康呢？其实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。若主动进行自我调节或通过心理辅导专业人员，比如邢老师的帮助，就会消除或缓解心理问题，逐步恢复到正常的状态。

严重病态心理表现为严重的心理功能失调，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。

其实说实话，当个初中生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历各种考试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，就会一股脑儿地扑过来，让你躲都没处躲。在这种情况下，我们初中生们怎样保持心理健康呢？今天邢老师跟大家分享一条，那就是首先增强自信，克服自卑。

邢老师收到过这样一封来信，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，也很关心家里的人。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。邢老师和他谈话时，发现这位同学觉得自己什么都不行，老师不喜欢自己，父母也不喜欢自己，甚至觉得活着也没什么意思，还不如死了算了。这样自卑以至悲观厌世的想法，出自一个初中生之口，实在让人觉得心痛。

其实从这个男孩子身上反映出了心理上的问题，这是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嘲笑。
- 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。

同学们，如果你有三种以上的表现，那你可能也存在自卑心理了。自卑不但影响我们的生活、学习、交友，还影响自己对自我的认识。那怎么克服自卑心理呢？这里邢老师给大家讲一个故事。传说有一位王子，长得十分英俊并且很聪明，但却是个驼子，这个缺点使他非常自卑。有一天，国王请了全国最好的雕刻家，刻了一座王子的雕像。刻出来的雕像没有驼背，背是直挺挺的。国王将此雕像矗立在王子的王宫前。当王子看到此雕像时，他心中产生了一种震撼。几个月之后，百姓们说：“王子的驼背不像以前那么严重了。”当王子听到这些，他内心受到了鼓舞。终于有一天，奇迹出现了。当

王子站立时，背直挺挺了，与雕像一样。

心理健康教育广播稿篇五

b□我是主持人xx□

a□很高兴“春蕾”广播站周五播也又与您见面了。

b□今天的新闻袋袋裤，我们一起去回顾上周在我校开展的心理健康教育主题研培活动。

a□10月17日□xx县小学心理健康教育主题研培活动“心理绘画在小学心理健康教育中的运用与实践”在华阳锦江小学开展。本次活动由县研培中心心理教研员陈丽老师主持，来自全县各兄弟学校的30多名心理健康专兼职教师全程参与了活动。

b□活动先由我校心理教师王欣为我们带来了一节融入了心理绘画的心理健康课《科学记忆方法好》，课堂上王老师立足于学习心理板块的科学记忆，指导学生通过探究掌握科学记忆的方法，其中重点指导了归类记忆法和联想记忆法，并在联想记忆法的训练中结合了心理绘画这个主题，让学生在绘画中探索科学记忆的奥秘。

a□而第14届西博会将于20xx年10月23日至27日在成都举办。中国西部国际博览是由中国15个国家部委和西部12个省（市、区）及新疆生产建设兵团共同主办的国家级国际性博览盛会，每年一届，在四川xx市举办，现已成功举办13届。西博会立足中国西部、辐射全国、面向世界，是中国政府设在西部地区重要的投资促进平台、贸易合作平台和外交服务平台，是实现西部合作、东西合作、中外合作的重要载体，是中国西部地区对外开放的最大窗口和最重要平台。

b□在过去的一周中，我们身边出现了很多的好人好事。有一天，一位同学上完体育课后丢失了自己的外套，正当他百感焦急的时候，失物招领处人员通知有一件红色外套被挂在了招领处，这位同学赶紧跑过去，既兴奋又感激地一再感谢那位捡到衣服的同学。我们的校园、社会就需要这样的好人与好事，请同学们向那位同学学习。

a□同学们，阅读能力是人一生的重要能力。同学们要努力培养学生的阅读能力，从而形成真正意义上的有效阅读。经常课外阅读可以使学生具有独立阅读的能力，为他们今后习作和终身学习打下良好基础。课内阅读除了培养学生的阅读兴趣，更侧重的就是使学生学会运用多种阅读方法。方法的指导是必须的，但要掌握这种阅读方法，还要通过大量的阅读，并形成一种习惯。

b□学生在运用多种阅读的同时自身要理解，理解之后必须能够运用，知识是必要的，但是这种知识必须成为习惯。语言文字的学习，出发点在‘知’，而终极点在‘行’，能够达到‘行’的地步，才算具有了这种生活的能力。”因此，学生的独立阅读能力，更多地需要在课外阅读实践中逐步养成。

a□今天的欢乐跳跳豆中我要与大家分享两则笑话：关羽扯着刘备的袖子说：“大哥，我再也不想跟军师一起出差了，他老放屁。”刘备大怒：“荒谬！你堂堂一员虎将，刀切斧凿都不怕，几个屁能崩死你吗？”关羽：“大哥有所不知啊，肉体上的伤害还是次要的。关键他每回放完屁都皱眉头摇扇子装无辜，周围人一打量我们的脸色，都以为是我放的。”

b□有天悟空直接问唐僧：“师父，你动不动就开除我，为什么从没想过要开除八戒和沙僧”面对悟空的质问，唐僧看了看他的另两个徒儿，轻声说：“因为为师是佛门中人”“这跟佛门有什么关系”“佛门中人是不能乱开沙戒的”“……”

a□今天的校园点歌台，接受到了同学们的热情来稿，四四班的两位老师为他们班的孩子们点播一首张雨生的《我相信》，希望大家认真努力，认真进发。