# 小学生学生心理健康讲座

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-11-15

*阳光成长心理健康———心理健康专题教育亲爱的同学们、老师们：大家上午好！今天我们在这里对全体师生进行一次心理健康教育，主题是“阳光成长心理健康”。人的健康，包括身体的健康和心理的健康，而阳光的心理，给人光明，让人温暖，助万物成长。阳光的心灵...*

阳光成长

心理健康

———心理健康专题教育

亲爱的同学们、老师们：

大家上午好！今天我们在这里对全体师生进行一次心理健康教育，主题是“阳光成长心理健康”。

人的健康，包括身体的健康和心理的健康，而阳光的心理，给人光明，让人温暖，助万物成长。阳光的心灵，积极向上且充满热量，不仅能令自己的内心温暖无比，还能让你的家人、朋友、同学倍感亲切，建立起良好的人际关系。

同学们，你们发现了吗？一个心灵阳光的人，微笑将是他最经常的表情，不论发生什么，总会坦然接纳，他相信，一切都是最好的安排；一个心灵阳光的人，他将敢于展示自己、挑战自己，从而更好的把握机会，创造精彩的人生；一个心灵阳光的人，他会把握现在，专注地过好每一天，充分享受生命的过程；一个心灵阳光的人，他会珍惜所有，懂得感恩，并让自己获得快乐；一个心灵阳光的人，他会保护自己，在压力太大时知道弯曲，保持生命的弹性。

清华大学吴维库教授提出了阳光心态的四个方面：第一，不能改变环境就适应环境；第二，不能改变别人就改变自己；第三，不能改变事情就改变你对事情的态度；第四，不能向上比较就向下比较。其核心就是“接纳”和“适应”，这是每个人保持心理健康的重要策略。

同学们，如果你想让自己变得更加阳光自信，每天快乐多一些，《哈佛幸福课》主讲老师沙哈尔简化出的10条小贴士或许可以得到启示。

1．遵从你内心的热情。选择对你有意义，能让你快乐，并能够发挥你特长的事情。不要只是为了轻松而放任自己，或一味只遵从别人认为你应该做的事情。

2．多和朋友们在一起。不要总在座位上学习或看书，良好而亲密的人际关系，是你幸福感的有力保障，最有可能为你带来幸福。

3．接受失败。成功没有捷径，历史上有成就的人，总是敢于行动，也会经常失败。不要让对失败的恐惧，绊住你尝试新事物的脚步。

4．接受自己全然为人。失望、烦乱、悲伤是人性的一部分。接纳这些，并把它们当成自然之事，允许自己偶尔的失落和伤感。然后问问自己，能做些什么来让自己感觉好过一点。

5．简化生活。更多并不总代表更好，好事多了，也不一定有利。你买了太多的练习册吗？参加了太多的辅导班吗？应求精而不在多。

6．有规律地锻炼。体育运动是你生活中最重要的事情之一。每周只要锻炼4次，每次只要30分钟，就能大大改善你的身心健康。

7．睡眠。每天充足的睡眠是一笔非常棒的投资。这样，在醒着的时候，你会更有效率、更有创造力，也会更开心。

8．慷慨。现在，你的钱包里可能没有太多钱，你也没有太多时间。但这并不意味着你无法助人。“给予”和“接受”是一件事的两个面。当我们帮助别人时，我们也在帮助自己；当我们帮助自己时，也是在间接地帮助他人。

9．勇敢。勇气并不是不恐惧，而是心怀恐惧，依然向前。

10.表达感激。生活中，不要把你的家人、朋友、健康、教育等这一切当成理所当然的。它们都是你回味无穷的礼物。记录他人的点滴恩惠，始终保持感恩之心。每天或至少每周一次，请你把它们记下来。

同学们、老师们，希望我们多爱自己一些，关注自己的心理健康，重视自己的生命质量，塑造阳光的心灵，创造幸福快乐的人生！

谢谢大家！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！