老师国旗下讲话

尊敬的老师，亲爱的同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是：培养健康心理，走向成功人生。

“一撇一捺写个人”，“人”字写起来的确简单，但人们一生却从没有停止过这样的探讨：如何做一个健康、健全的人。如果有人问：“你健康吗？”也许我们会说：“我当然健康啦，我从没生过病。”可是，只有体格健康还算不上健康。如果说人的一撇就是身体健康，那么一捺便关乎心理，只有前者没有后者，人就会趴下；只有后者没有前者，人又会卧倒。身心健康兼备，才能相互支撑，站立起来，才有可能提高个人素质。

可目前，在我们同学中，存在着这样一些心理问题：焦虑、对人敌视、猜疑、嫉妒、自卑、烦躁、以我为中心、处理不好同学之间的关系等等。  那么，我们该怎样面对心理健康，其标准又是什么呢？

心理健康的标准，包括以下几方面：

首先是要有正确的人生态度。正确的人生态度来源于正确的世界观。这样的人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，有远大的理想和实事求是的精神，因而他们分析问题，处理问题时比较客观、稳妥，与时代共同进步，心态始终保持健康水平。

其次是要有满意的心境。这是健康心理的重要内容，拥有满意心境的人既能接受自己，又能悦纳他人，对自己有清醒的认识，不会湮没于别人的议论而无所适从，他们往往处于独立自主的状态，既不好高骛远，也不急功近利，因而心境总是满意的、愉快的，也是健康的。

第三是要有和谐的人际关系。乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重、信任与友爱。因为他们以同样的态度对待别人，因而减少了很多矛盾。与人为善的人能够与大家相互理解、彼此融洽。人际关系和谐，心理便会处于健康的状态。

第四个标准是良好的个性，统一的人格。这是健康心理的重要标志，我们要做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，灵活而不油滑，勇敢而不鲁莽，始终保持坚强的意志，诚实正直的作风，谦虚开朗的性格。

第五个标准是适度的情绪，充分的理智。健康心理必须要有良好的自我控制能力，不过悲过喜、过忧过怒。要始终保持热情饱满、乐观向上的情绪，而不以沮丧悲观、反复无常的情绪面对人生。

唐代有两个著名作家，一个是因《陋室铭》而著称的刘禹锡，一个是写有《捕蛇者说》的柳宗元。二人都仕途不顺，但刘禹锡性情旷达，态度乐观，虽被贬官，却能将陋室变得“苔痕上阶绿，草色入帘青”，与“鸿儒”交谈，与“素琴、金经”为伴，保持心理健康，享年70多岁。而柳宗元被贬后却长期心情不畅，气血郁滞，终致英年早逝，仅仅活了46岁。  当代著名作家柯云路对自我心理素质建设、走向成功强调了四点，在此我送给大家： 对人生——自信积极、微笑乐观；对困难和压力——满不在乎、轻松自在； 对他人——不卑不亢、宽仁博爱；对工作——敢说敢做，拿得起放得下。

同学们，“不相信眼泪”已成为许多人追求的励志口号。我们要努力培养积极的情绪、顽强的意志、清晰的认知、健康的人格，这些都是一个人迎接未来社会，必备的优良心理素质。具备了这些积极健康的心态，才能更好的迎接未来社会的挑战。最后，祝愿同学们能保持健康的心理，走向成功的人生。 谢谢！我的讲话到此结束，谢谢大家！