# 最新中学生心理健康广播稿(大全8篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-04-23

*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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。中学生心...*

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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**中学生心理健康广播稿篇一**

知“足”与“不足”

知足，好理解，容易会意。不足，则可分为“知不足”与“不知足”，一时便难以理会清楚，且慢，请听我慢慢道来。

中国科学院院士，中国外科医学奠基人裘法祖有一个“座右铭”，是这样写的：“做人要知足，做事要知不足，做学问要不知足。”在几十年人生旅途上，在漫长的人生岁月里，他一直忠实地践行着这个“座右铭”。他对“知足”与“不足”的理解太好了。

“做人要知足”，也就是说一个人在做人的方方面面，特别是物质享受，生活待遇，名利地位方面要知足，不能过高要求，不要贪得无厌。裘法祖先生，他曾担任同济医科大学校长，又是中国科学院院士，却一直住着50平米的房子，用着上世纪50～60年代的旧家具，过着简单朴素的生活。在这样的生活条件中，裘先生很知足，他觉得这样就足够了，就已经很不错了。所以他从来不向组织，不向单位张口伸手要这要那。

“做事要知不足”，就是说在做事中，工作中知道自己的不足，方能改进，完善，创新，提高。裘法祖先生是我国外科医学的开拓者，先行人和技术权威。上世纪50年代就名满天下，但他“知不足”，不满足，不断开拓进取，勇于创新，先后改进了20多种普通外科手术。直到91岁高龄，他还在不懈工作，带研究生。

“做学问要不知足”，就是说在做学问中，不知道什么叫满足，什么时候到顶了，什么样子就足够了。才能励精阁治，排难而进，绕过崎岖山路，向光辉的顶点挺进。裘法祖先生是留德医学博士，是著名的我国外科医学专家，外科医学教育家，可谓学富五车，但仍苦学不辍，努力钻研，从事外科医疗，教学，科研工作60余载，发表医学论文200余篇，主持编写医学教材40余本。

人生在世，千忙万忙；人生旅途，千头万绪，归结起来，不外手做人，做事，做学问这三件大事。如何把握这三件大事的尺度，“足”与“不足”，何长何短；三件大事做到什么程度为好，孰宽孰窄，裘法祖院士为我们树立了光辉的楷模。裘先生的“座右铭”因其人格的魅力而彰显光辉，启迪后人，昭示人生。

做人，知足才能常乐，淡泊方可明志；做事，标准不断提高，目标不断远大，生命不息，奋斗不止；做学问，须知“天外有天，山外有山”，而且也无捷径，不可侥幸取胜，轻易成功。

也有一些人在做人上，生活上从不知足，超标准享受，过豪华的生活；在做事上，敷衍塞责，得过且过，偷懒要滑，稍微辛苦些，则叫苦不迭，牢骚满腹；在做学问上，浮躁浅薄，不学无术，只知皮毛，不往深究，或东拼西凑弄几篇应景文章做做样子，浅尝辄止，不求进取。与裘法祖先生的知足，知不足，不知足的精神相比大相径庭，真有天壤之别。

应该说，现实生活中，有许许多多的人是按裘先生的“座右铭”行事的，按“三标准”要求自已的，是我们中学生学习的榜样。我们青少年学生现在就要刻苦学习，不断创新进步。长大了，向裘院士那样“知足”，“知不足”，“不知足”，努力为祖国拼博，奋斗，奉献。

**中学生心理健康广播稿篇二**

“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。

至于怎样才算是心理健康？心理学家给出了七个标准：

（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。

以下我们便从学习和生活两方面，简单向大家介绍怎样塑造心理健康：

(一)进入角色，熟悉生活，提高自身适应能力

在现实生活中，每个人都要随着外界环境的变化，不断地调整自己的位置，使自己的需求和发展与社会的需求和发展相一致。这就是说，随着大学环境的变化，要使自己进入“角色”，在新的大学生活中寻找自己的方位，确立最佳位置。此外，培养自信心，在大学生学习中尤为重要.由于大学是人才云集之处，“能人”背后有“能人”，这就不可避免地使学生过去的优势变得不复存在，在现实的变化面前，由于心理承受能力差产生了自卑感，甚至失去了学习的信心，在这种情况下，必须培养自己的自信心。

**中学生心理健康广播稿篇三**

“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。

至于怎样才算是心理健康?心理学家给出了七个标准：

(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。

以下我们便从学习和生活两方面，简单向大家介绍怎样塑造心理健康：

(一)进入角色，熟悉生活，提高自身适应能力

在现实生活中，每个人都要随着外界环境的变化，不断地调整自己的位置，使自己的需求和发展与社会的需求和发展相一致。这就是说，随着大学环境的变化，要使自己进入“角色”，在新的大学生活中寻找自己的方位，确立最佳位置。此外，培养自信心，在大学生学习中尤为重要.由于大学是人才云集之处，“能人”背后有“能人”，这就不可避免地使学生过去的优势变得不复存在，在现实的变化面前，由于心理承受能力差产生了自卑感，甚至失去了学习的信心，在这种情况下，必须培养自己的自信心。

(二)培养健康心理，提高学习效率

首先要增强学习动力，主要是确立学习目标。目标能指导人的一切行动。进入大学，等于眼前的理想实现了，新的理想—目标又等待着自己去确立，这种新目标的确立要根据大学的学习规律，结合自己的实际，并且要进行新的努力。在目标的确定中应该注意使个人目标与社会责任联系起来，把近期目标与长远目标结合起来，否则这一目标就难以实现。其次，要培养学习兴趣。兴趣是情感的凝聚，一个人如果对某件事情感兴趣，那么，他就会深入持久地去做这件事，力争达到预期目的。兴趣对于大学生来说，更为重要。它是求知的动力，热情的凝聚，行为的指向，成功的起点。但是，大学生的兴趣不是天生就有的，而是随着年龄的增长和实践活动的丰富，培养和发展的。所以，在学习中，大学生要善于发现激发自己兴趣的事情，努力培养这种乐趣。

(三)克服学习过度焦虑

第一，要正确地认识和评价自己的能力，调整自己的抱负水平和期望目标，使之切合自身和客观现实。第二，增强自信和毅力，不怕困难与失败，勇于迎接学习中的挑战，保持适度的自信心，克服虚荣心理。第三，加强心理调节，保持情绪愉快和稳定，探索、掌握切合自己特点的学习方法，遵循大学学习规律，以增进学习效果。

(四)预防、消除心理疲劳

劳逸结合是预防心理疲劳的重要措施。学习一段时间，应该休息片刻放松一下;在学习之余，参加一些文体活动，使身心得到调节和放松，应培养广泛的兴趣和爱好，使生活内容丰富多彩还应保证充足的睡眠时间。此外，要学会科学用脑，掌握学习效率最高的时间。如有些人感到早上效率最高，有些人感到晚上学习效果最好，在这种情况下多用脑，就会事半功倍。

(五)正确对待考试，提高应试技巧

1、对自己不过分苛求

人应该有自己的抱负，但有些人的抱负不切实际，根本非能力所及、力求不得，便会认为自己倒运而终日忧郁;有些人做事要求十全十美，对自己的要求近乎吹毛求疵，结果，受害者还是自己。为了消除挫折感，则应该把目标定在自己能力范围之内，稍有提前量，不努力达不到，尽心自己尽力能够赶超，心情自然就会舒畅了。

2、疏导自己的愤怒情绪

当我们勃然大怒时，很多错事或事态的事，都会做出来，与其事后后悔，不如事前加以自制。

3、偶尔亦要屈服

一个做大事的人，处事要从大处看，因此，只要大前提不受影响，在小处，有时亦不必过分坚持，以减少自己的苦恼。

4、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。

5、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。

5、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。

6、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。

7、对人表示善意

不要处处与人竞争处处以他人作为竞争对象，使得自己经常处于紧张状态。其实，只要你不把人家看成对手，人家也不会与你为敌，以免“惶惶不可终日”自寻苦恼。

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。

关注心灵，关注健康”同学们，谢谢你们的收听，欢迎你们继续关注我们的节目，下周的同一时间再见!

**中学生心理健康广播稿篇四**

心理健康是完整健康概念的重要组成部分。国内外学者曾对心理健康的定义与内涵，从不同角度进行过多方面的阐述与探索。1946年第三届国际心理卫生大会认为：“所谓心理健康，是指在身体，智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”实际上，我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的，持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动过程内容完整，协调一致，即认识，情感，意志，行为，人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

中学生心理健康的标准综合国内外专家学者的观点，依据中学生的心理特征，可将中学生心理健康的标准归纳为：

1.认知能力发展正常，智力水平在正常值以上。

智力是人的观察力，注意力，记忆力，想象力和思维能力等认知能力的综合。中学生的年龄正处于人生智力发展的关键时期，智力与认知能力发展正常，是中学生就学阶段的重要心理条件，是中学生心理健康的重要标准。衡量中学生的智力和认知能力，关键在于看其能否正常发挥出效能。主要标准为：有强烈的求知欲，乐于学习；对新问题，新事物有兴趣和探索精神，表现出能动性；智力各因素在活动中能够有机结合，积极协调，正常地发挥作用。

2.情绪稳定，乐观，心情愉快

情绪是人们对客观事物是否符合其需要所产生的态度体验。中学生情绪健康的内容主要有：积极情绪多于消极情绪，使自身保持乐观，积极，向上的心态；情绪反应适度，有适当的引发原因，反应强度与引发情境相符合；能有效调节和控制情绪的质，量，度，使其能在适当时间、场合恰如其分地表达，既能克制约束，又能适度宣泄，不过分压抑。

3.意志健全，有较强的行动的自觉性，果断性，顽强性和自制力

意志是人们自觉确定目的，并根据目的去克服各种困难，实现预定目的的心理过程。意志健全主要表现为行动的知觉性，果断性，顽强性和自制力，即：在活动中有自觉目的，而不是缺乏主见或盲目决定，一意孤行；执行决定中能及时决断，并根据变化的外界环境随时调整决定；能以坚韧不拔的毅力克服一切困难和挫折，实现既定的目标；同时能有效地控制，调节自身的心理活动，使之符合实现目标的要求。

4.自我观念正确，具有健全统一的个性

自我观念是人对自身环境以及与周围事物关系的认识，个人总是在与现实环境，与他人的相相关系中，在自己的实践活动认识自己的。只有树立正确的自我观点，才能形成健全统一的个性。其一致的标准为：对自己的认识比较接近现实，不产生自我同一性混乱；能愉快地接受自己，对自己的生活，学习，现状和未来有一定程度的满足感和发展感；以积极进取的人生观作为个性的核心，把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

**中学生心理健康广播稿篇五**

心理健康是完整健康概念的重要组成部分。国内外学者曾对心理健康的定义与内涵，从不同角度进行过多方面的阐述与探索。1946年第三届国际心理卫生大会认为：\"所谓心理健康，是指在身体，智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。\"实际上，我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的，持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动过程内容完整，协调一致，即认识，情感，意志，行为，人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

中学生心理健康的标准综合国内外专家学者的观点，依据中学生的心理特征，可将中学生心理健康的标准归纳为：

智力是人的观察力，注意力，记忆力，想象力和思维能力等认知能力的综合。中学生的年龄正处于人生智力发展的关键时期，智力与认知能力发展正常，是中学生就学阶段的重要心理条件，是中学生心理健康的重要标准。衡量中学生的智力和认知能力，关键在于看其能否正常发挥出效能。主要标准为：有强烈的求知欲，乐于学习；对新问题，新事物有兴趣和探索精神，表现出能动性；智力各因素在活动中能够有机结合，积极协调，正常地发挥作用。

情绪是人们对客观事物是否符合其需要所产生的态度体验。中学生情绪健康的内容主要有：积极情绪多于消极情绪，使自身保持乐观，积极，向上的心态；情绪反应适度，有适当的引发原因，反应强度与引发情境相符合；能有效调节和控制情绪的质，量，度，使其能在适当时间、场合恰如其分地表达，既能克制约束，又能适度宣泄，不过分压抑。

意志是人们自觉确定目的，并根据目的去克服各种困难，实现预定目的的心理过程。意志健全主要表现为行动的知觉性，果断性，顽强性和自制力，即：在活动中有自觉目的，而不是缺乏主见或盲目决定，一意孤行；执行决定中能及时决断，并根据变化的外界环境随时调整决定；能以坚韧不拔的毅力克服一切困难和挫折，实现既定的目标；同时能有效地控制，调节自身的心理活动，使之符合实现目标的要求。

自我观念是人对自身环境以及与周围事物关系的认识，个人总是在与现实环境，与他人的相相关系中，在自己的实践活动认识自己的。只有树立正确的自我观点，才能形成健全统一的个性。其一致的标准为：对自己的认识比较接近现实，不产生自我同一性混乱；能愉快地接受自己，对自己的生活，学习，现状和未来有一定程度的`满足感和发展感；以积极进取的人生观作为个性的核心，把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

**中学生心理健康广播稿篇六**

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。

**中学生心理健康广播稿篇七**

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：

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。

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。

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。

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。

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。

**中学生心理健康广播稿篇八**

下面是小编为大家整理的

广播稿

，欢迎阅读!

“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。

至于怎样才算是心理健康?心理学家给出了七个标准：

(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。

以下我们便从学习和生活两方面，简单向大家介绍怎样塑造心理健康：

一、学习方面：

(一)进入角色，熟悉生活，提高自身适应能力

在现实生活中，每个人都要随着外界环境的变化，不断地调整自己的位置，使自己的需求和发展与社会的需求和发展相一致。这就是说，随着大学环境的变化，要使自己进入“角色”，在新的大学生活中寻找自己的方位，确立最佳位置。此外，培养自信心，在大学生学习中尤为重要.由于大学是人才云集之处，“能人”背后有“能人”，这就不可避免地使学生过去的优势变得不复存在，在现实的变化面前，由于心理承受能力差产生了自卑感，甚至失去了学习的信心，在这种情况下，必须培养自己的自信心。

(二)培养健康心理，提高学习效率

首先要增强学习动力，主要是确立学习目标。目标能指导人的一切行动。进入大学，等于眼前的理想实现了，新的理想—目标又等待着自己去确立，这种新目标的确立要根据大学的学习规律，结合自己的实际，并且要进行新的努力。在目标的确定中应该注意使个人目标与社会责任联系起来，把近期目标与长远目标结合起来，否则这一目标就难以实现。其次，要培养学习兴趣。兴趣是情感的凝聚，一个人如果对某件事情感兴趣，那么，他就会深入持久地去做这件事，力争达到预期目的。兴趣对于大学生来说，更为重要。它是求知的动力，热情的凝聚，行为的指向，成功的起点。但是，大学生的兴趣不是天生就有的，而是随着年龄的增长和实践活动的丰富，培养和发展的。所以，在学习中，大学生要善于发现激发自己兴趣的事情，努力培养这种乐趣。

(三)克服学习过度焦虑

第一，要正确地认识和评价自己的能力，调整自己的抱负水平和期望目标，使之切合自身和客观现实。第二，增强自信和毅力，不怕困难与失败，勇于迎接学习中的挑战，保持适度的自信心，克服虚荣心理。第三，加强心理调节，保持情绪愉快和稳定，探索、掌握切合自己特点的学习方法，遵循大学学习规律，以增进学习效果。

(四)预防、消除心理疲劳

劳逸结合是预防心理疲劳的重要措施。学习一段时间，应该休息片刻放松一下;在学习之余，参加一些文体活动，使身心得到调节和放松，应培养广泛的兴趣和爱好，使生活内容丰富多彩还应保证充足的睡眠时间。此外，要学会科学用脑，掌握学习效率最高的时间。如有些人感到早上效率最高，有些人感到晚上学习效果最好，在这种情况下多用脑，就会事半功倍。

(五)正确对待考试，提高应试技巧

二、生活方面

1、对自己不过分苛求

人应该有自己的抱负，但有些人的抱负不切实际，根本非能力所及、力求不得，便会认为自己倒运而终日忧郁;有些人做事要求十全十美，对自己的要求近乎吹毛求疵，结果，受害者还是自己。为了消除挫折感，则应该把目标定在自己能力范围之内，稍有提前量，不努力达不到，尽心自己尽力能够赶超，心情自然就会舒畅了。

2、疏导自己的愤怒情绪

当我们勃然大怒时，很多错事或事态的事，都会做出来，与其事后后悔，不如事前加以自制。

3、偶尔亦要屈服

一个做大事的人，处事要从大处看，因此，只要大前提不受影响，在小处，有时亦不必过分坚持，以减少自己的苦恼。

4、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。

5、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。

5、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。

6、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。

7、对人表示善意

不要处处与人竞争处处以他人作为竞争对象，使得自己经常处于紧张状态。其实，只要你不把人家看成对手，人家也不会与你为敌，以免“惶惶不可终日”自寻苦恼。

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。

由于时间的原因，我们就和大家谈到这儿，第一期的“心理加油站”节目就要与大家说再见了!“关注心灵，关注健康”同学们，谢谢你们的收听，欢迎你们继续关注我们的节目，下周的同一时间再见!

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。

中学阶段是青少年长身体、长知识、长智慧的时期，也是道德品质与世界观逐步形成的时期，在这一时期，青少年面临着生理上、心理上的急剧变化，加上紧张的学习，很容易产生心理上的不适应，引起心理矛盾。归纳起来大概有以下几方面：

1.美好的愿望与心理准备脱节的矛盾。几乎每个同学都有美好的愿望，对未来充满着憧憬和向往，很多同学幻想着做一个有学问的人、受人尊重的人。而实际上很多同学学习不努力，过一天算一天。虽然愿望是美好的，但追求的全是实现理想后的种种荣誉和享受，而对实现理想需要从现在做起，需要付出艰苦的劳动却想的不多，做的不够，形成了美好愿望与心理准备脱节的矛盾。

2.浓厚的享受意识与劳动观念淡薄的矛盾。随着生活水平的提高，一些同学的消费欲望与日俱增。很多同学天天买零食吃，礼尚往来，互相攀比的风气非常严重。但在这些同学中相当多的人劳动观念淡薄，轻视劳动，平时的值日生工作也讨厌。可以说对劳动采取消极态度、厌恶劳动的思想相当普遍。

3.心理闭锁与渴求理解的矛盾。由于自我意识的发展，同学们开始把注意力集中在自己的内心师姐上，同时也由于社会生活经验的逐渐丰富，意识到人与人之间存在着心心相印和心理不相容的特点。愿意与知心朋友谈心，不愿同长辈透露内心，实行自我封闭。这些同学把内心的感受隐藏起来，以致常常产生孤独感。其实，这些同学和需要求得别人的理解，但只会抱怨父母师长不理解自己。

4.独立意识与依赖心理的矛盾。年龄的增大，成人意识的产生，同学们心理日趋成熟，要求从大人的约束中解放出来，个别同学还会发生顶撞师长现象，甚至对学校、社会产生反抗情绪。可以说他们的独立意识十分强烈，但同时又缺乏必要的知识与能力，在经济上生活上都有依赖性。有的同学真正过着饭来张口衣来伸手，只管学习不管其他的不正常现象。

5.情感与理智的矛盾。中学生充满热情和激情，但情感又容易受外界影响发生冲动和波动。情绪、情感总在两极摆动，不能冷静的控制自己的情绪，很难及时用理智加以控制。

6.进取心强与自制力弱的矛盾。大多同学都有积极向上的进取之心，但由于思考问题不周密，往往带有浓厚的情感色彩去看待周围的人和事，因而有时片面的坚持己见，不能控制自己，凭冲动行事，事过之后又非常后悔。说面意志品质的发展还不成熟，自制力、控制立还不强。

7.信息视野的扩大与鉴别能力不足的矛盾。同学们处在一个信息化的社会，对各种信息都十分热心好奇并积极探究，但由于世界观、人生观还未完全形成，对真善美、假恶丑的辨别力还不强，对事物的认识往往狭隘，容易被表面现象所迷惑，出现认识错误。在这种情况下，一些不健康的思想意识，就很容易进入同学们的心灵，影响青少年的健康成长。

8.成材欲望与厌学心理的矛盾。大部分同学都希望自己学习成绩优秀，但在学习过程中，又感到学习负担过重，学习太苦太累而难以持之以恒，厌学心理陡增，形成了想学与厌学的心理矛盾。

总之，中学生的心理矛盾是复杂的，其产生的原因有生理的、心理的，有社会的、家庭的、自身的，也有教育工作上的疏忽。正确认识这些矛盾一方面有利于我们同学自我认识和改进，也有利于教师开展心理健康教育，促进青少年学生身心健康成长。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn