

2023年健康教育国旗下讲话稿一分钟 心理健康国旗下讲话(实用7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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

健康教育国旗下讲话稿一分钟篇一

老师们，同学们，早上好。

今天，我在国旗下讲话的主题是“做个心理健康的孩子”。一个人的健康包括两个方面：一个是身体健康，一个是心理健康。今天我们主要讲心理健康，那么，怎样去判断我们自己的心理是否健康呢？下面，我从我们小学生的学习、人际关系、自我认识、社会适应四方面进行分析，同学们请认真听听，对照自己是否符合心理健康的要求。

第一个方面是学习。学生的主要任务是学习，心理健康的学生首先是能够学习的，能在学习中获得智慧和能力，并将学习得来的智慧和能力用于进一步的学习上面。下面是与学习有关的心理健康的标准：

1、是能自我满足。这里所说的满足感，实际上就是一种学习上成就感。每个人都希望成功。有些学生，对自己的要求过高，一心想成为全班第一、第二，结果总是对自己不满意；而有些学生却不想有所作为，认为反正自己不行，对自己丧失了信心，甘于落后。这种过于强烈和过于落后的学生都不能算是心理健康的学生。因为大部分心理健康的学生都是能在学习中获得自我满足感，从而不断增强自信心。

2、是能排除学习中各种忧虑。例如：有些学生考试不理想就会很不开心，害怕老师和父母的责备，甚至出现焦虑。结果焦虑过度，甚至害怕回学校，对学习产生逃避的心理。而心理正常的学生虽然在学习中也有烦恼，但会采取积极的方法，会摆脱这一消极情绪。

第二方面是人际关系：心理健康的学生既有好朋友，又乐于与人交往。能与父母形成良好亲子关系，与老师形成良好的师生关系，与同学形成良好的同伴关系。我们常发现有些同学喜欢独来独往，把自己封闭起来，这些都是人际关系不健康的表现，不能算是心理健康的学生。

第三方面是自我认识：心理健康的学生，不但能了解自己，而且能接受自己，接纳自己的不足和缺点，并努力谋求自己的最佳发展。甚至有些学生对自己无法弥补的缺陷，也能安然处之，有时还会自我安慰。而有些学生，一次考试考砸了或做了错事之后，总是极力地找各种借口为自己开脱，或隐瞒同学和家长。还有些学生总是不承认自己某些方面的缺点，总是觉得自己是正确的，别人都在冤枉他。这些都不算心理健康的学生。

第四方面是社会适应力：人是生活在现实环境中的，社会适应能力对个人的生活和学习有重要意义。所以心理健康的学生都能了解现实，正视现实，能在现实生活中找到自己的位置。而对生活和社会适应不良的学生就容易产生出各种心理问题。例如：有些学生沉迷电脑游戏，沉迷虚拟世界里，对现实的学习和生活都不感兴趣。这些都不能算是心理健康的学生。

最后，在这里我希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。

健康教育国旗下讲话稿一分钟篇二

这个周五，大家期待的校运会就要开始了。

这段时间，大家都在做着积极充分的准备，每天的操场上总能听到班级嘹亮的训练口号，看到他们整齐的队伍和运动员们练习的身影。

为什么要举办运动会呢？

运动会的传承和发扬让更多人热爱运动，增强健康意识，强壮体质。

大家在“平等，团结，拼搏，奋进”的体育精神中展现自己，在运动中收获团结和友谊。

在这次全员参加的校运会中，班级将在入场仪式中一展风采；参加比赛的运动员必将一展实力，为班级争光。

祝这次校运会圆满成功！

“生命在于运动”，“身体是革命的本钱！”

这是老一辈领导人告诉我们的真理。

强健的体魄，才能完成各种学习任务，应对生活中的各种挑战，真正体会工作与学习的快乐，享受到生活中的幸福与从容。

爱好体育运动，小处，为自己，为家庭；大处，为国家，为人民。

人民身体素质的整体提高，需要大家共同努力。

新时代，响应“阳光体育”的号召，我们要积极的锻炼身体，上好每一节体育课。老师们也要共同参与进来，因为保持良好和健康、快乐的状态是多么的重要。

每天锻炼一小时，活力50年，健康一辈子。

让我们走进操场，走进公园，走进体育场，让运动磨练体质，增强意志；

让健康成为我们不懈努力的追求；

让快乐成为最美妙的伴奏音符。

亲爱的同学们，老师们：

大家早上好！今天，我国旗下讲话的题目是《加强身体锻炼，展示自我风采》。

在崭新的塑胶球场上，他们有时像一只雄鹰，翱翔在晴空之中；有时像一匹骏马，驰骋在战场之中；有时像一头猎豹，疾驰在草原之中；有时像一艘快艇，飞奔在海洋之中。一幅幅画面，一个个镜头，都在书写着黄小师生积极向上的青春风采！运动会虽然结束了，但运动员们在田径场上奔跑、跳跃，投掷的一个个充满活力的动作还不停地闪在我们的眼前，他们乐观向上，朝气蓬勃、永不言败的战斗豪情，会时时激励我们不断前进！

同学们，你们是祖国新生的力量，梁启超先生在《少年中国说》一文中曾说过“少年强，则国强”。只有身体好了，我们才有体力和精力去面对日益严峻的学习压力和生存压力。正所谓“身体是革命的本钱”，健康强壮的体质是我们一辈子的财富，只有拥有它，我们才能在以后的学习生活和工作中更出色、更高效地完成任任务。而且适当的体育锻炼可以缓解我们在学习生活中的压力，同学们在一起锻炼的过程中，

还可以加强相互之间的交流与理解，增强班级的凝聚力。每天锻炼身体，还能增强体质，预防疾病。因为多进行户外运动，可以更充分地吸收水分、呼吸新鲜空气和沐浴大自然的阳光，能增加身体耐寒耐热的能力，而且还能增加身体对外界刺激的适应力和抵抗力等等，等等。为了能使我们的生命焕发出热情和激情，为了我们能有一个更强壮的身体，更好地学习、工作和生活，在这里，老师想给大家几条建议：

- 1、树立“健康第一”的理念，提高对体育运动的认识。
- 4、保证两操的质量，达到增强体质，陶冶情操的目的；
- 5、利用好体育课，进行球类等各种运动，培养对体育活动的兴趣。

老师们，同学们，春天是个多彩的季节，不冷不热，最适合舒展筋骨，强壮体魄了，为了我们的学习、生活和事业，为了我们的家庭、学校和祖国，行动起来吧，让我们共同唱响“阳光、健康、和谐”的旋律，坚持每天锻炼一小时，达到“健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标！老师们，同学们，让我们一起走向操场、走进大自然、走到阳光下，去感受体育的魅力，享受运动的快乐！让我们运动起来吧，让生命的阳光在这里展现风采，让运动的凯歌在阳光中走向辉煌，运动的序幕已经拉开，让我们用运动的火光来点燃生命的激情！让我们从今天开始，与生命一起长跑！

我的讲话完毕，谢谢大家！

大家好！我是来自八四班的陈正豪，今天我演讲的题目是《来吧，运动起来》。

生命在于运动，体育随之而生。如今的人们，见面打个招呼，不再是问，“你吃过了吗？”，而是问，“你今天运动了吗？”，运动已成为时尚的代名词，它日渐成为我们日常生活

中不可缺少的一部分。美国斯坦福大学的科学家们所进行的一项耗时20多年才完成的关于人体运动的研究显示，在任何年龄段，中等至激烈程度的运动都有助于延长人们的寿命和提高人们的生命质量。然而，据调查资料显示，近年来，由于普遍缺乏运动锻炼，我国青少年体能素质持续下降十年，耐力素质持续下降二十年，肺活量指标长期持续下降，青少年肥胖比例明显上升，这些都严重影响了青少年的身心健康。健康是人生最宝贵的财富、只有健康的人，才能成为21世纪全面和谐发展的人。

正如教育部长周济所说：“没有健康的体魄，即使品质再好，本事再大，也不能大有作为，更谈不上拥有幸福的生活”。生命在于运动，作为新世纪的中学生，是社会主义事业的接班人和建设者，我们必须要有强健的体魄，才能面对激烈的社会竞争，才能正确面对人生道路上所遇到的挫折和困难，才能保证三年顺利地完成学业。我们青少年要想拥有健康的身心，强健的体魄，就必须重视运动，养成坚持锻炼的好习惯，“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”，运动无处不在，只要你走向操场，走进大自然，走到阳光下，我们就能享受运动，就能切身感受运动带来的健康与快乐。生命在于运动，运动不仅能促进健康，也能增强意志。如果没有经历跑步中的最后冲刺，我们就不能深深地懂得坚持的意义。如果没有经历跳高中的奋力一跃，我们就不可能体会到跨越艰险所需要的勇气。如果没有经历掷铅球的技巧，我们就不可能感受到力量之美。如果没有经历运动场面，不参与其中，我们就不可能体会到因为胜利而欢呼的激情和喜悦。体育是力量的角逐，是智慧的较量，更是美的展示。参与运动，会赋予我们勇敢、果断的精神；参与运动，会赋予我们更高、更快、更强的力量；参与运动，会令我们拥有健康、快乐与美丽。

太阳无语，却放射着光辉；高山无语，却体现着巍峨；蓝天无语，却表露着深远。同学们，如果你想聪明，运动吧！如果你想健康，运动吧！如果你想拥有强壮的体魄，如果你想拥有成

功的人生，请来参加运动吧！

谢谢大家！

亲爱的老师、同学们，大家早上好！

很荣幸能在这阳光明媚的早晨，在亲切而壮严的国旗下演讲。今天我演讲的题目是“让运动成为习惯”。

我国古代著名的医学家华佗认为：生命在于运动；而民间也有更为直白的俗语说道：人勤病就懒，人懒病就勤。说得其实是一个意思，就是健康的身体需要运动来保证，而人生最大的财富正是健康。所以，要想拥有这笔财富，最佳的方法就是：让运动成为习惯。

现在是全民运动，全民健身的社会。在1月7日，经国务院批准，自2008月8日定为“全民健身日”。在本学期我校将要举行体测运动会，同时也可让每一位同学都融入到全民健身的氛围当中。

如今，行知的校园正给我们提供了这样的条件，宽广的绿茵场给大家一个充分展现自我的空间。每天下午，放下手中的功课，跑上两圈，挥洒一些汗水，倦意便顿时消失，不仅达到了劳逸结合的效果，也丰富了我们的课余生活。若长期坚持下去，必将使我们的体魄有所增强，从而有利于我们以更好的状态投入学习活动中去。

然而，有些同学则认为体育锻炼是浪费时间，认为分秒必夺的读书学习才是硬道理。他们无论早晨、下午甚至是体育课上都捧着书抓紧学习。他们牺牲的是运动的时间，得到的是短期内学习成绩的提升。

但是，学习不是短跑，而是三年的长跑，三年之后的大学，大学之后的求学过程或是工作都需要不断的学习，正所谓活

到老，学到老。所以，不难得知，要想在人生的征程中保持优秀的学业，必须要有健硕的体魄来保证，如果哪一天身子垮了，优秀的学业自然也就难以为继。常言道：7加1大于8，意思是7小时的工作或学习加上1小时的锻炼胜于8小时不间断的工作。

在1500米或3000米的长跑中，当第一名在众人的喝彩声中走下下场时，另外的一些同学仍在一圈圈地跑着，他们没有停止，尽管已经筋疲力尽，尽管已经拿不到冠军，但一种坚持下去、拼到底的信念支撑着他们直到最后。这，正是我们倡导的体育精神。

体育精神，从古老而美丽的爱琴海走来，凝结了多少人的汗水与泪水；体育精神，从熊熊燃烧的圣火中走来，点燃了多少人的梦想与希望。体育精神，正在激励着一代又一代优秀的健儿不断创造人类的极限。

同学们，让运动成为习惯，就会让生命更加精彩！

最后，预祝各位高三要高考的同学，好好学习，天天向上，考入自己理想的大学！谢谢！

老师、同学们：

大家早上好，

今天国旗下讲话的主题是《运动让生命更精彩》。

运动是生命最好的状态，是我们挥洒汗水时愉悦的奔跑，是我们放松身心时悠闲的散步。

爱因斯坦说：“我平生喜欢散步，运动给我带来了无穷的乐趣”。的确，一个只知道埋头苦干疏于运动的人是无趣的，因为他早已丧失了该有的活力和激情，早已忘记了我们的肢

体可以摆出最美的姿态，释放无穷的力量，早已忘记了运动是生活中一抹鲜亮的色彩。

伏尔泰说：生命在于运动。在运动中放松自我，释放自我，生命也因此变得鲜活。如果没有长跑，就不会懂得坚持的意义；如果没有跳高，就不能体会超越自我的勇气，如果没有篮球，就难以感受投篮瞬间的洒脱。更快、更高、更强，是人类永不放弃的追求！

如果整天埋头学习，沉浸于书山题海，紧绷的思维就得不到放松，从而对学习有一种难以言喻的烦躁，有时甚至会抱着消极的态度。那么让我们一起运动吧！一起投入到多彩的体育活动中吧！你会领悟到球场上、赛场上，只要努力拼搏，没有什么困难是不能战胜的。学习和运动相结合，学习时就会有卯足劲往前冲的念头，如此你就会发现学习是轻松愉悦的，生活是充满乐趣的。

在体育课堂跑步中，经常听到同学抱怨，太累了，殊不知舒展一下僵硬的四肢，呼吸一下新鲜的空气，沉睡的脑细胞就会被迅速激活，无形之中提高了听课效率。校园不仅是学习的场所，它更是同学们成长的乐园。校园不只需要严肃的学习氛围，它更需要我们在运动场上活跃的身影。拥有运动中的朝气与活力，我们才会有更积极的态度去对待学习，对待生活。让我们运动起来吧，让运动永远伴随着生命吧。

传说古希腊埃拉多斯山上刻着这样三句话“如果你想强壮，跑步吧，如果你想健美，跑步吧，如果你想聪明，跑步吧。”运动，可以放飞心情。运动，可以缓释压力。运动是挑战自我的开始。运动是超越极限的体验。生命不息，运动不止，运动让生命更精彩！

健康教育国旗下讲话稿一分钟篇三

同学们，我们中学生是民族的希望，祖国的未来。我们的心

理是否健康，关系到民族整体素质能否提高，关系到国家未来兴衰。

良好的心理素质是人的全面素质中重要的组成部分。人在良好的心理状态下，能够适应外界的变化情况，充分发挥其身心潜在的能力，创造性地进行学习和工作。而广大同学由于正处于身心发展的重要时期，随着生理和心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，因而在学习、生活等众多方面，或多或少总会遇到各种各样的心理困惑或问题。

中学阶段不仅要面临自身的心理变化，自我意识、独立意识的增强，情绪的波动，个性的突出与成熟，很容易出现各种心理问题。心理问题一旦产生，轻则会造成对学习、生活、环境的不适应，影响正常的学习和交往，影响个人全面素质的提高，重则会造成严重的心理疾病。因而，我们必须努力培养良好的心理健康素质，使自己愉快学习，健康成长。

“健康的体魄+健康的心理=美好人生”，为此希望同学们从以下几方面入手。

一、培养积极的人生态度：

经常听到同学抱怨，学习成绩不好、压力大，精神不振，意志消沉。其实，人生的路总要经历风雨、坎坷，只要你始终坚定信念，追求自己的目标，去拼搏，就会发现人生的天空如此广阔，青春的鲜花如此美丽，“不经历风雨，怎能见彩虹”。

二、提高道德修养：

道德修养影响一个人的健康。现代医学、心理学也证明：道德高尚的人经常满腔热忱地帮助人，扶助人，爱护人，援救人，人们也会投桃报李，给以真情回报。

三、树立正确的名利观：

处于人生转折期的高中学生，要想保持良好情绪，维护和谐，增进心理健康，就必须学会正确地对待名利，如果一味追名逐利，整天处心积虑，必然产生消极的不良情绪，在日常学习和生活中，一方面争先进，创一流；另一方面不斤斤计较功名得失，有了这样的名利观，我们就不会因暂时不如别人而自卑。

四、培养勤奋学习的好习惯：

在生活中，有些同学因家庭或自身等原因存在厌学情绪，把读书学习视为一种痛苦。因此，每个同学都必须认真对待学习，努力培养学习兴趣。养成良好的学习习惯，。要明白只有读书学习才能使人掌握知识，提高素质，懂得人生真谛，热爱生活，只有知识才能使人正确地认识和对待挫折，正确地对待人生和前途，乐观向上。学习使生活变得精彩，人生也因此更有价值。

五、还要培养自己的积极情感，提高学习知识的积极性和有效性；培养良好的意志品质，促进自己学习的自觉性、主动性与坚持性；以及培养自尊心、自信心与上进心等性格特征，促进自己的成就动机，提高学习效果等。

同学们，未来社会的竞争，说到底就是人才的竞争，而人才的竞争，在一定意义上不仅是智力的竞争，更有意志品质和个性因素上的较量。社会的进步要求人们具有很强的心理承受能力。心理健康是社会进步的重要标志。增强社会适应性，培养健康的心理素质，是时代的呼唤，是社会的需求。

最后，祝每位同学都有一个良好的心理状态，让我们以健康的心理，遇事提得起放得下，快乐学习，轻松生活，早日成为社会的栋梁之材。谢谢大家！

健康教育国旗下讲话稿一分钟篇四

女：心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

那我们怎样才能拥有健康的心理？

男：首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生。要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要相信失败是成功之母，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

女：其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

男：积极健康的心理状态使我们成长的前提，面对生活中诸多的心理问题，六(4)中队集体向你们提出如下建议：

(齐诵)

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

学会关爱热情大方

学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒

学会激励互相进步

面对普通不盲目攀比

面对平凡不爱慕虚荣

面对困难坚强应对

面对挫折顽强拼搏

合：同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个快乐少年，共同营造健康、和谐的校园。

健康教育国旗下讲话稿一分钟篇五

各位老师、同学们：

大家早上好！

10月10日，是“世界精神卫生日”，我们对于这个日子可能有些陌生。它是由世界心理卫生联合会在1992年发起的。作为传播精神卫生理念的重要日子，世界精神卫生日在当今社会越来越受到重视。

世界卫生组织报告显示，精神疾病已经成为21世纪的重要疾病，世界人口的25%，即每四个人中就有一人在其人生的某个阶段出现精神障碍。在我国，约有1.73亿人患有不同类型的

精神障碍，有3000万左右的青少年存在不同程度的心理问题。3000万，这个惊人的数字牵动了多少家长、老师的心。

你是否会被某些困难压得喘不过气？

你是否有不被人理解的痛苦和困惑？

你是否常常被孤独包围，无人倾诉？

你是否会因一次次的失败感到自卑甚至绝望？

你不想犯错，却总是犯错；

你想要努力学习，可是却总管不住自己；

你想要变得更好，但却越来越讨厌现在的自己；

其实，在成长的过程中出现一些心理问题是正常的现象，关键在于如何正确对待它们。同学们，当孤独、自卑、痛苦、委屈向你袭来时，不要害怕，在你的身边有默默支撑你的力量，来自于你的父母、老师、朋友。尝试倾诉，他们都愿成为你真诚的朋友，倾听你的诉说，与你一起分享成长的快乐，分担成长的烦恼。

老师关注的不仅是我们的学习，还有我们的身心健康。老师希望我们拥有丰富的科学文化知识，更希望我们是一个积极进取、阳光健康的孩子。老师渴望看到我们的勤奋努力，孜孜不倦，但更渴望我们能始终拥有良好的心态，完善的人格。

在所有能给予你温暖和帮助的人当中，一定不要忘记最重要的那个就是——我们自己。正视自己，了解自己，明白自己是个怎样的人：有哪些优点和缺点，兴趣和爱好，理想和志向。接纳自己，高也罢，矮也罢，胖也罢，瘦也罢，镜子里的那个人才是我自己。以满心的喜悦去面对自己，树立起信

心为自己鼓劲，努力去做那个最好的自己。

和别人比，可能我们永远享受不到成功的喜悦。那就和自己比，和过去的自己比，让自己成为今天最好的自己。菲尔普斯，年幼时是个多动症患者，今天他是奥运七块金牌得主；俞敏洪，一个高考两次落榜的学生，今天他创立了第一家在美国上市的中国教育企业“新东方”。他们都成为了今天最棒的自己。不管底子有多薄，基础有多差，只要从自身出发，付出努力，让每一天都有收获，每一天都有进步，我们完全可以成为最好的自己。

美好的人生需要健康的体魄，同时也离不开健康的心理。老师们、同学们，让我们学会倾听，尝试沟通，用“理解关爱”去培养和谐健康的心态，确立良好健全的人格，让我们努力成为我们所期待的人。

谢谢大家，我的讲话到此结束！

健康教育国旗下讲话稿一分钟篇六

各位老师、同学们：

大家好

为了全面贯彻落实《教育部国家体育总局共青团中央关于开展第四届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动的通知》及通知的文件精神，结合我校实际情况，切实提高我校学生体质的健康水平，今天我们在这里隆重举行阳光体育冬季长跑活动启动仪式。目的是号召广大师生走向操场，走进大自然，走到阳光下，积极参加体育锻炼。本次长跑活动的启动就是我校积极贯彻落实中央文件精神，动员和激励广大师生积极参与阳光体育与祖国同行活动的开始。

我校一直倡导健康第一的理念，鼓励广大师生们参与阳光体

育活动，除认真组织好运动会、体育课、广播操、眼保健操等活动外，还深入、持久地开展了大课间体育活动，倡导同学们运动起来，锻炼起来，广泛宣传奥林匹克精神。强健自己的体魄，锻炼自己的意志，使运动健康意识深入每位师生的心中。

在这里希望我们的老师、同学们能够持之以恒地积极参与阳光体育活动，用行动实践更高、更快、更强的奥运精神。

冬季长跑活动既强健了我们的体魄、培养了我们坚韧的毅力和拼搏的精神，又能帮助同学们在运动中学会如何相互帮助、支持、鼓励和合作，学会尊重与理解、学会克服与挑战。希望全校师生能够树立科学的人才观，充分认识体育对强身健体、陶冶情操、启迪智慧、壮美人生的积极作用。

最后我宣布___中学阳光体育冬季长跑活动现在开始!

全体师生们，让我们行动起来，一起跑步吧

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

健康教育国旗下讲话稿一分钟篇七

老师们，同学们：

早上好。

今天，我在国旗下讲话的主题是做个心理健康的孩子。一个人的健康包括两个方面：一个是身体健康，一个是心理健康。今天我们主要讲心理健康，那么，怎样去判断我们自己的心理是否健康呢？下面，我从我们小学生的学习、人际关系、自我认识、社会适应四方面进行分析，同学们请认真听听，对照自己是否符合心理健康的要求。

第一个方面是学习。学生的主要任务是学习，心理健康的学生首先是能够学习的，能在学习中获得智慧和能力，并将学习得来的智慧和能力用于进一步的学习上面。下面是与学习有关的心理健康的标准：

1、是能自我满足。这里所说的满足感，实际上就是一种学习上成就感。每个人都希望成功。有些学生，对自己的要求过高，一心想成为全班第一、第二，结果总是对自己不满意；而有些学生却不想有所作为，认为反正自己不行，对自己丧失了信心，甘于落后。这种过于强烈和过于落后的学生都不能算是心理健康的学生。因为大部分心理健康的学生都是能在学习中获得自我满足感，从而不断增强自信心。

2、是能排除学习中各种忧虑。例如：有些学生考试不理想就会很不开心，害怕老师和父母的责备，甚至出现焦虑。结果焦虑过度，甚至害怕回学校，对学习产生逃避的心理。而心理正常的学生虽然在学习中也有烦恼，但会采取积极的方法，会摆脱这一消极情绪。

第二方面是人际关系：心理健康的学生既有好朋友，又乐于与人交往。能与父母形成良好亲子关系，与老师形成良好的

师生关系，与同学形成良好的同伴关系。我们常发现有些同学喜欢独来独往，把自己封闭起来，这些都是人际关系不健康的表现，不能算是心理健康的学生。

第三方面是自我认识：心理健康的学生，不但能了解自己，而且能接受自己，接纳自己的不足和缺点，并努力谋求自己的最佳发展。甚至有些学生对自己无法弥补的缺陷，也能安然处之，有时还会自我安慰。而有些学生，一次考试考砸了或做了错事之后，总是极力地找各种借口为自己开脱，或隐瞒同学和家长。还有些学生总是不承认自己某些方面的缺点，总是觉得自己是正确的，别人都在冤枉他。这些都不算心理健康的学生。

第四方面是社会适应力：人是生活在现实环境中的，社会适应能力对个人的生活和学习有重要意义。所以心理健康的学生都能了解现实，正视现实，能在现实生活中找到自己的位置。而对生活和社会适应不良的学生就容易产生出各种心理问题。例如：有些学生沉迷电脑游戏，沉迷虚拟世界里，对现实的学习和生活都不感兴趣。这些都不能算是心理健康的学生。

最后，在这里我希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。