国旗下讲话

各位老师同学大家好，我是七（10）班的滑紫晗。今天我国旗下讲话的主题是心理健康。

现代经济的飞速发展、生活节奏的加快、竞争压力的增大，对人心理素质的要求越来越高。21世纪，又是一个竞争十分激烈的社会，每个人都想取得成功，而一个人能否取得成功，在很大程度上取决于他是否具有健康的成功心理，但健康成功的心理是通过从小培养出来的。

那么什么是心理健康

心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，不是指绝对的十全十美的状态。心理健康包括一切旨在改进及维持上述状态的措施，诸如精神疾病的康复，精神病的预防，减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。而在我国的一些心理学著作中，认为心理健康是以积极、有效的心理活动，平稳、正常的心理状态，对当前和发展着的社会和自然环境，以及自我内环境具有良好的适应功能。因而，对心理健康一词我们可以从以下三个方面去理解：  
（一）没有心理疾病  
心理疾病又称精神疾病，是心理活动的异常表现。没有心理疾病是心理健康的基本要求，因为心理疾病状态下人无法正常地发挥心理活动的功能，对日常生活和工作有明显的影响，心理疾病无疑是心理不健康的表现。  
（二）对不良心理活动能够及时而有效地调节  
人生活在复杂的社会中，矛盾冲突、压力打击随处可见，没有人能够事事顺心，时时愉快，在各种生活事件中产生消极心理是在所难免的。心理健康的人并不是永远都处于良好的心理状态下，他在生活中也有烦恼，也有痛苦，有这样或那样的心理困扰。出现这些问题时，心理健康的人能及时发现，并能采取合适的方法和手段调节心理活动，使之尽快恢复到正常的活动状态中。在充满竞争的现代社会中，能够很好地调整心态是保持心理健康的一个重要要求。  
（三）保持积极、平稳的心理状态  
使心理活动正常地发挥功能，在社会生活中充分发挥身心潜能，这是心理健康的理想状态。它包括在各种社会条件下保持平稳、正常的心理状态，不论顺境还是逆境，不论成功还是失败，不论自己处于社会的哪一个位置，心理健康的人都尽可能地做到心平气和、愉快满意地对待现实，较少产生心理困惑。另外，这种理想状态还包括对社会的良好适应能力，比如能够胜任工作和学习，能通过自己的努力获得一定的事业成就与社会认可，能与周围各种人保持融洽的人际关系，勇于承担责任，善于解决面临的各种社会问题等等。

那么如何保持心理健康，以下几条建议可供大家参考

1保持乐观的情绪，要热爱自己的工作，善于在生活中寻找乐趣，善于排除不良情绪，遇到不顺心的事别闷在心里。

2要善于把心中的烦恼或困惑及时讲出来，经常帮助别人，助人为乐是一种高尚美德，使自己常处在一种良好心境中。

3善待别人，心胸大度，以谅解、宽容、信任、友爱等积极态度与人相处，会得到快乐的情绪体验。

4要有广泛的爱好，比如收藏、体育、旅游、音乐等，全身心的投入其中，享受其间的乐趣。