做一个心理健康的孩子

第十八周（国旗下讲话）

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

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。今天我主要讲心理健康。因为小学阶段不但是我们身体生长发育的关键时期，也是我们心理素质发展的重要期，它们都将直接影响着我们未来的健康和精神面貌。

那么心理健康有什么标准呢？

今天我要提醒大家重视的心理健康可用三方面来衡量：

1、学习上，心理健康的同学能够在老师的指导下认真努力学习，按时完成各科作业，形成良好的学习习惯，取得良好的学习成绩。

2、在人际关系方面，要学会处理与家人、老师和同学的关系，在平时的学习、生活中能够关心他人，帮助他人，心里有了疙瘩，和别人有了矛盾，一定要说出来，寻求解决的办法，不要动不动就用极端的方法来解决问题。

3、在自我意识方面，要善于正确地评价自己，并能通过别人来认识自己，善于反思自己的不足，能够控制自己的一些消极的想法与行为，能愉悦地接纳自己。

只有在这三个方面能够做到的学生，才可以说是心理健康的学生。

同学们，“健康体魄十健康心理=美好人生”，让我们用自己的行动共同去开拓健康的绿洲，促进大家的精神健康。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。

最后祝大家身心健康，学习愉快，天天都有好心情。