# **阳光心理 健康成长**

敬爱的老师，亲爱的同学，今天国旗下讲话的主题是阳光心理，健康成长。心理学家告诉我们，人的健康一半身体健康，一半是心理健康。然而，在日常生活中，人们常常只重视身体健康，忽视心理健康，我们怎样才能拥有健康的心理呢?

第一，对自己多进行积极的心理暗示。

大家有没有这样的亲身经历，小时候学骑车时，看到前面有块石头，眼睛便一直盯着，心里默念，别撞上，别撞上，可结果却偏偏撞上了，参加考试告诉自己别紧张，别紧张，可真正考试时脑子里一片空白，告诉大家，这其实是心理暗示导致的结果。告诉自己别撞上，别紧张的潜台词就我一定会撞上，我一定会紧张，这就是消极的心理暗示。

如果看到石头时，你告诉自己，我能绕过去的，并且目光专注于前方，大多时候就会安然无恙。如果考试的时候，你告诉自己，我已经准备好了，适度的紧张有利于发挥，你的紧张焦虑就会减轻不少，这就是积极的心理暗示，所以今后我们要多对自己进行积极的心理暗示，做自己心态和生活中的主人。

第二，理性对待他人的评价。

我们生活在一个集体中，受到不公的评价是不可避免的，有的同学受到了不

公的评价，便整天闷闷不乐，心生怨恨，影响心情和学习，当你认为自己受到了不公的评价时，最好先静下心来想一想，是别人的问题还是自己确实存在不足，是选择心情郁闷纠缠不已，而是认真地找出不足并加以改进，当你跨越了失败的深渊，还会害怕前方小小的沟壑吗?当你翻越了困难堆起的高峰，还会在意面前矮矮的丘陵吗?所以理性对待他人的评价，并从中汲取养分，使自己变得越来越优秀。

第三，要有足够的自信。

每个同学都希望自己是自信的，如何才能让自己自信呢?看看身边的同学，你会轻易地从他面部的表情，说话的语调，走路的姿态等各方面看出谁是自信的，谁是不自信的，所以就让我们由外而内从一言一行开始吧！你可以不时的提醒自己，你比想象中的更好，你可以养成主动与别人说话的习惯，你可能考试成绩不理想，那就坚信，天道酬勤，厚积薄发，抓住宝贵的学习时间不断地积累，随着自己能力的提升，你就会变得越来越自信，你离梦想也会越来越近。

同学们，做一个健健康康的人，就是做一个身体和心理都健康的人。希望你能快乐地度过每一天，就像田野上的树一样自然、健康，像田野上的花朵和果实一样芳香、饱满。拥有阳光心理，健康成长！