# 最新心理健康广播稿200字(16篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-06-17

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧心理健康广播稿200字篇一甲：敬爱的老师！乙：亲...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**心理健康广播稿200字篇一**

甲：敬爱的老师！

乙：亲爱的同学们！

合：大家好！

甲：雏鹰广播又和大家见面了！我是主持人：xxx

乙：我是主持人：xxx

甲：今天我们将和大家一起来了解一下有关心理健康的常识。

乙：先请黄静同学为我们介绍心理病态的等级。

甲：现在，当个小学生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历小考、中考、大考以及完成各类名目繁多的作业、练习等等。

乙：如果考得成绩好，那么日日的辛苦就算没有白费；如果考得不好，那情况恐怕就有点儿“惨”了：老师的批评，同学间的攀比，特别是家里父母亲的责难，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。

甲：现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家长真正吃透了那里面的“机密”，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。

乙：下面请张小娜同学为大家讲讲小学生们怎样保持心理健康？

甲：总之，我们要注意培养快乐的心态去面对人生：改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面对一切事物。

乙：遇到自己确实一时想不开的事情，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。学会用微笑和快乐去面对人生。希望我们都能做一个心理健康的小学生。

甲：下面是“好书推荐”栏目，今天给大家推荐的好书是《青铜葵花》。

乙：好书就给大家介绍到这里,时间过得真快,雏鹰广播又要和大家说再见了。

甲：今天的雏鹰广播就到这里，

合：我们下周再见。

**心理健康广播稿200字篇二**

甲：敬爱的老师！

乙：亲爱的同学们！

合：大家好！

甲：雏鹰广播又和大家见面了！我是主持人：xxx

乙：我是主持人：xxx

甲：今天我们将和大家一起来了解一下有关心理健康的常识。

乙：先请黄静同学为我们介绍心理病态的等级。

甲：现在，当个小学生其实挺难的，每天背着沉重的书包上学，还要经历小考、中考、大考以及完成各类名目繁多的作业、练习等等。

乙：如果考得成绩好，那么日日的辛苦就算没有白费；如果考得不好，那情况恐怕就有点儿“惨”了：老师的批评，同学间的攀比，特别是家里父母亲的责难，就会一股脑儿地扑将过来，让你躲都没处躲。

甲：现在，社会上父母们对于孩子的教育都非常上心，可是到底有多少家长真正吃透了那里面的“机密”，能够对自己孩子的教育真正做到科学、理智和有分寸，就不知道了。

乙：下面请张小娜同学为大家讲讲小学生们怎样保持心理健康？

甲：总之，我们要注意培养快乐的心态去面对人生：改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面对一切事物。

乙：遇到自己确实一时想不开的事情，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。学会用微笑和快乐去面对人生。希望我们都能做一个心理健康的小学生。

甲：下面是“好书推荐”栏目，今天给大家推荐的好书是《青铜葵花》。

乙：好书就给大家介绍到这里,时间过得真快,雏鹰广播又要和大家说再见了。

甲：今天的雏鹰广播就到这里，

合：我们下周再见。

**心理健康广播稿200字篇三**

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。

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。

“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。

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：

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。

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。

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。

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。

要充分认识到考试是衡量学习好坏的手段之一，也是教学的一个重要环节。但是，成绩并不完全、准确、真实地反映一个人的知识水准，特别是对能力的反映更不全面。所以，大学生应重视考试，但不过分要求高分。要考得轻松，学得愉快。提高应试技巧，首先要做好考前准备，即认真复习，有计划，有安排，有轻重缓急。要合理安排时间，不要使大脑过度疲劳，以免影响学习水平。尤其是临考前几天应保持充足的睡眠，这样才能保证以清醒的头脑和充沛的精力走进考场。其次，要有应付“怯场”的办法，考试时先做确有把握的题，难题放在后面做，这样可以消除考试紧张情绪。假如考试“怯场”，可设法转移注意力，使大脑兴奋起来，诸如想一件令自己高兴的事，或者是做几次深呼吸，使情绪稳定后再答题

生活方面怎样做到心理健康

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

清明节暂停

人际交往是人的重要社会生活之一。

所谓交往，就是人们的相互作用、相互交流、相互沟通、相互理解，是人与人之间相互联系的一种基本社会活动。交往是人类生存必备的技能，是传递信息、分享感情的重要手段。

人际交往就是指人与人之间的交流与合作，相互往来、相互影响、相互沟通。人际交往具有多个层面，一是物质层面的交往;二是知识交往，实现思想观念的沟通;三是心灵对话，人格碰撞的无声交往。应强调的是，我们所讲的人际交往是几个层面的相互渗透，更侧重于指全面的心灵对话与人性融会贯通的过程，强调的是尊重个性，理解差异、求得沟通，并协调行为。小学生具有很强的可塑性，是进行人际交往教育，奠定交往基础的绝佳时机。

人际交往教育就是引导学生在特定的情景中，在与他人的心灵对话、人格碰撞中体验美好人生，塑造美好人格，进行小学生人际交往的心理辅导与交往实践指导。

随着我们年龄的增长，交往范围日益扩大。从与家庭成员交往，扩展到与家庭以外的其他个体进行交际，而年龄相仿，发展水平相近的同伴将成为他们重要的交往对象。

同伴关系是我们除父母及亲属以外的一个重要的社会关系。同伴交往是小学生实现社会化的一个重要手段。一般来说，小学生与成人的交往关系是不平等的，主要是照顾者、教育者与被照顾者、被教育者之间的关系。与之相比，同伴交往更加自由，更为平等，这一特殊性质使得小学生能够体验和探索一种全新的人际关系，从而发展其社会交际能力和社会判断力。

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。

**心理健康广播稿200字篇四**

一、开场曲：背景音乐《童年》

a：也许你想成为太阳，可你却只是一颗星辰;

b：也许你想成为大树，可你却只是一株小草;

c：也许你想成为大河，可你却只是一泓山溪;

a：于是，你很自卑。

b: 其实，人何必这样：欣赏别人的时候，一切都好;审视自己的时候，却总是很糟。

合: 和别人一样，你也是一片风景，也有阳光，也有空气，所有寒来暑往，甚至有别人未曾见过的一棵棵春草，甚至有别人未曾听过的一阵阵虫鸣

c: 做不了太阳，就做星辰，在自己的星座发热发光;

a: 做不了大树，就做小草， 以自己的绿色装点希望;

b: 做不了伟大，就做实在的自我，平凡并不可悲，做最好的自己。

c: 不必总是欣赏别人，也欣赏欣赏自己，你会发现：

合:天空一样高远，大地一样广大，自己与别人一样活法。

走向实现，走向超越，全靠自我!走向成功，走向辉煌，全靠自我!

a：大家下午好,今天是20xx年x月x日，星期五，xx中心小学红领巾广播站关注心理健康特别节目开始广播了!本期节目由我们三(3)中队主办。

a：我是播音员

b：我是播音员

c：我是播音员

二、新闻袋袋裤 (背景音乐《命运之夜》)

a：风声雨声读书声，声声入耳

b：家事国事天下事，事事关心

c：关注校园生活，盘点一周新闻，首先，让我们一起走进《新闻袋袋裤》栏目。

a:上周四，我们野徐中心小学在高新区中小学广播体操比赛中发挥出色，获得小学组第一名。让我们大家为野徐中心小学喝彩，也为我们每一个人的精彩表现欢呼吧!

b：上周五，我们学校的李桂芳老师在塘湾小学举行的高新区小学英语高级段赛课活动中取得了第一名的好成绩。让我们为李老师的精彩表现鼓掌!

c：另外，我们学校网站上的内容现在越来越丰富了，大家有机会一定要经常去看看哦~ 友情提示：只要在百度里输入野徐中心小学就可以找到我们的网站了。

三、正文(背景音乐《和兰花在一起》)

a：同学们,你们知道吗?每年的10月10日是世界精神卫生日,是由世界精神病学协会在1992年发起的。

b：世界卫生组织(who)关于健康的概念最新提出：所谓健康就是在身体上、精神上、社会适应上处于很好的状态，而不是单纯的指疾病或病弱。

c：它涉及四个方面：生理健康、心理健康、道德健康、社会适应健康。

a：联合国预言家预言：21世纪没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们持续而深刻的痛苦。

a：心理健康的标准：智力正常，情绪健康，意志健全，人格完整，自我评价正确，人际关系合谐，社会适应正常，心理行为符合年龄特征。

b：心理健康有八大特征：

c：1、具有良好的认识自己、接纳自己的心态与意识;

a：2、能调节控制自己的情绪，使之保持愉悦、平静;

b：3、能承受挫折;

c：4、能较正确的认识周围的环境，适应环境并能改造环境;

a：5、人际关系协调，具有合群、同情、爱心助人的精神;

b：6、具有健康的生活方式与生活习惯;

c：7、思维发展正常，并能激发创造力;

a：8、有积极的人生态度，道德观、价值观和良好的行为规范。

b：我们每个人在生活或学习中都会出现这样或那样的烦脑，面对烦恼应该有良好的心态。我们的口号是:(ab c齐)有了烦恼不用愁，听听广播能解忧。所以，请收听我们的广播吧，让我们在轻松愉快的气氛中自觉培养积极健康的心态，愉快地生活、学习。

c: 是呀，月有阴晴圆缺，天有不测风云，人生在世，有这样那样的烦恼很正常。但请不要人为地扩大自己的烦恼。如果你有烦心事时总老想着，放不下。这个烦恼就会占满你的头脑.。一件事到底是好事，还是坏事，是我们的烦恼，还是我们的收益，有时取决于我们的想法。

(a): 取决于我们的想法?难道想法不同了，坏事还能变成好事?

(c)：不信?是的，你们也许不信，请听几个故事：

(故事一：)一位考试没考好的年轻人来到一座寺庙前，坐了下来长长地叹了口气。庙里的主持见了，指着地上斑斑驳驳的树荫问：年轻人，这是什么?他回答：阴影。主持大笑：哈哈，错了，年轻人，这是阳光啊!年轻人似乎明白了什么，露出了微笑。

(b)：哦，有阴影说明有阳光，年轻人注意到了阴影，却没想到阳光。

四、关注其他心理问题(背景音乐《和兰花在一起》)

(a)：是呀，有学习方面烦恼的同学，你可以通过老师、家长帮助，了解自己的问题出在哪儿，是学习技巧不足，还是学习情绪不稳定。找准病因对症下药，才能解决问题。为自己记忆力不好烦恼的同学不妨学点记忆方法：有目的记忆，理解记忆，分步记忆，对比记忆，特征记忆，联想记忆，协同记忆，谐音记忆记忆的方法不少吧。加上平时的训练，不愁记忆力练不好。

(b);有交往方面烦恼的同学，不妨学习三个词：尊重、理解、宽容。要做到这三点可不容易，但也只有做到了才能拥有友谊的甜蜜，共同进步的喜悦。

(c)：有亲子关系方面烦恼的同学一定要加强与家人的沟通。你为大人们的有些做法、说法感到烦恼时，而他们可能根本没意识到，要把自己的想法及时、主动地与家长交流。对于有些大人们之间我们个人力量无法改变的事不妨不去过问。人人都希望拥有幸福、温暖的家庭，如果不幸你的家庭不够幸福，请不要难过，这是给你的一个小小考验。生活要求你更加自力、自信、自强，不妨换个想法，战胜困难，也许你可以练就比别的同学更强壮的翅膀，比他们飞得更高、更远。

(a)：为自我形象烦恼的同学，我们送上一个词：自信;送上一句话：天生我材必有用。每个人都有自己的优点，也都有一定的不足，千万别为自己一方面的不足把自己全部否定掉。

(b)：同学们，每个人成长的道路都不可能一帆风顺，勇敢坚强的你一定不会轻易地被小小的烦恼压倒。不是有这么一句歌词吗，阳光总在风雨后，相信战胜了困难我们可以看到更加美好的明天。 下面就为大家带来这首歌《阳光总在风雨后》：

(播放歌曲《阳光总在风雨后》)

合：阳光总在风雨后，请相信有彩虹。三(3)班全体任课教师携全班同学祝全体老师们身心健康、工作快乐!愿全校同学活泼快乐，幸福成长!

a: 同学们，老师们，在动听的乐曲声中。

b: 在真诚的祝福声中。

c：我们的节目也已经接近尾声了。

a：交出你的真心

b：付出我的真情

合：让我们相会在电波中;

c：倾诉我们的烦恼与欢乐，

a：描绘我们的未来与成长，

合：愿红领巾广播伴你走过金色童年!让我们为你献上最后一首歌，在音乐声中结束本期为大家特别制作的关注心理健康的广播节目。谢谢大家的收听，再见!

(播放歌曲 杨培安《我相信》)

**心理健康广播稿200字篇五**

男、女：同学们：大家好！

男：今天的节目呢，将由我院心理健康协会为大家特别制作。 我是主持人??

女：我是主持人????

老规矩，在节目开始之前呢，先让我们一起了解一下明天的天气情况！?（音乐）

女：在依依不舍中我们结束了今年的军训，首先让我们来回顾一下令我们难以忘怀的军训生活。军训是学生生活中难忘的一页，军训生活会给你的一生留下闪光的记忆。在短短军训生活里，有同学们辛勤的汗水和欢乐的笑声融成的一首首青春五彩之歌。歌声里有少年的昂扬斗志，有同学间甜蜜温馨，有师生和教官间的真挚友谊，举手投足之间，会触发你很多感悟，促膝谈心之时，你也能解读许多生活的真谛。“向前看”，有你的理想和憧憬;“齐步走”，迈开的是你人生坚实的步伐.

军训的艰苦让一些人畏而怯步，但作为时代栋梁的我们要认识到军训是培养自己意志品质的重要途径。首先，通过军训的爱国主义和国防意识教育，对自己形成自学性和原则性的意志品质有重要作用。 男：其次，掌握现代化军事知识与技能对形成自信、勇敢的性格特征有促进作用。在科技高速发展的今天，国防教育面向现代化，要通过掌握现代化国防知识与技术，认识克服困难的客观规律，从而增加自己克服困难的信心和勇气。

再次，军训实践的艰巨性对个人形成坚忍不拔，不屈不挠的意志品质有促进作用。

最后，军训的强制性能促使自己形成自觉性、自制性的意志品质，正确认识军训锻炼与意志品质培养的关系，有利于我们树立磨练意志的目标，为我们更好的学习生活奠定坚实的基础。所以让我们记下军训着美好的时刻.

男：结束完军训之后，我们要开始全新的大学生活。我们都知道，大学生作为一个高素质、高层次人群，置身于社会的变迁中，不可避免地会面临适应和发展的严峻挑战，比如生活环境的改变（由家庭到学校）、生活能力的考验（由依赖到独立）、人际关系的调适（由中心人物到普通一员）、还有专业不理想以及专业学习方面的不适应等等，都让我们的大一新生无所适从。主要表现在以下几个方面：

许多同学对大学抱有一种玫瑰园般的梦想：美丽的校园、儒雅的学者、浪漫纯情的学友、丰富多彩的课外活动、无拘无束的生活，一切显得新鲜而完美。然而进入大学后，许多同学发现大学和中学区别不大，所有的一切似乎又回到了高中时代，甚至有过之而无不及。全无当初想象中的浪漫与美好，于是陷入深深的矛盾中，产生失望心理。

初入大学校门，同学们来自全国各地，不同的生活习惯、民俗习惯、经历各异的人同居一室，同处一班，朝夕相处，锅碗瓢盆，难免磕磕碰碰，不时还擦出一点火花。多数同学在老师的指引下，通过相互交往、积极调整自己，从而顺利通过人际交往这一课，但有些同学由于仍然采用过去的交往方式进行交流，或由于自己的行为习惯与他人相差太远，或者由于性格内向，不善言辞、自卑等原因，每天独来独往，从而导致人际关系紧张。

高中时代，老师每天都全程陪同，对学生进行填鸭式的教育。然而，大学的学习有其独特的规律性，学习内容逐渐深化，知识积累不断向高深层次发展，更加注重对社会所需的工作技能的培养，所学的知识明显地具有一定的职业方向，在整个的专业学习过程中教师指导性强于指令性，作为职业技术学院的学生，特别强调学生的动手能力和实际操作能力。但是有部分学生基础比较差，甚至有个别学生是迫于家长的压力来读书的，因此在专业学习方面缺乏充分的思想准备。有的学生干脆破罐子破摔，做一天和尚撞一天钟，很无聊地打发着每一天；有的整天沉迷于网玩游戏；有的甚至出现逆反情绪，旷课、迟到，在日常生活中容易被激怒，常常因为一些不顺心的小事而迁怒于人。

近年来，随着高校扩招，乡镇大学生越来越多，在生活与自然环境方面，城市与非城市学生无明显性差异，而在人际、学习与学校人文方面二者却有极显著性差异。其中在人际方面，非城市学生明显好于城市学生，究其原因，可能在于，非城市子女在相对纯朴的自然和人文环境中成长，其性格会较随和，为人处世不会过分张扬。在学习与学校人文方面，城市学生要明显好于非城市学生。可能是由于城市子女一直以来就读的学校的教学资源设备等相对于非城市子女来说都比较好，而且从小学、中学到大学，基本上没有太大变化，所以相对容易去适应、去习惯。

所以我们要在短时间内调整自己，将自己从高中的生活中跳出来， 让自己慢慢适应大学生活，只有自己比别人更快地适应，自己才能将自己摆放在大学生活的起跑线上，才能在大学打造自己全新的天地。

男：在大学生活中，我们新生还要知道必要的新生安全常识。

放好自己的贵重物品，如今的大学校园可不是片宁静海，社会上存在的许多丑陋行为，大学校园里也有。丢东西不是什么稀奇事，小到水瓶、自行车大到手机、笔记本电脑等等都可能成为被盗窃的对象。而对于刚入校的新生，因为要报道注册等很多事要忙，加上对新环境比较陌生，而且校园来往人员多而杂。新生很容易成为盗贼们盯上的对象。每年新入学的学生都会有丢失东西的现象。

坚决拒绝来宿舍推销用品的人，新生入学，水瓶、席子、电话卡、书架等等都需要购买，这给一些有“头脑”的学生或者校外人员提供了发一笔小财的机会。与此同时，新生手头往往比较“富足”，再加上平时缺少购物经验等等，往往觉得自己需要就立即买下，不讲价格，甚至连商品质量都不检查。他们卖的东西可能比学校或者门口超市里要贵，而且为了盈利的考虑往往商品质量没有保障。日常用品可以到学校里的超市里去买，一般来讲他们不敢肆意抬高价格，而且商品质量相对有保障。

最好别在校外吃饭，新生入学时食堂买饭的队伍往往因为过于集中而显得异常拥挤，许多新生觉得排队太麻烦也浪费时间再加上天热而选择到校外的小饭店去用餐。笔者建议，尽量在食堂吃饭，因为食堂的饭菜卫生条件比校外要相对好很多，起码不会用地沟油去炒菜，而且食堂的饭菜价格不会因为人多就上涨。但是校门口的一些小摊点不但在路边在尘土飞扬和遍地垃圾的环境中没有保障，而且看你是“新来的”很可能会趁机宰你一把。

女：别去离学校过远的地方，许多高校每年都会有学生在校外发生意外事故，新生来到新的环境，往往会充满新奇，稍有空暇往往会跟新认识的室友甚至独自一人去逛游。笔者的建议是，去人多的地方可以，但是不要去比较偏僻的地方，更不要独自一人去。真是要去不远的亲戚朋友家，就一定跟室友说好几点回来，这样如果真有意外到点回不去的话，室友会尽可能提早知道，并有一定线索地想办法找你。

出现意外及时告知辅导员，辅导员是大学生的公共保姆，对大学生的安全等等负有责任，这也是他们的工作。一旦发生被盗、被抢、被骗，被骚扰等等意外，第一时间告知他们，他们会尽可能想办法通过的。

**心理健康广播稿200字篇六**

生活是一个没有硝烟的战场，在这个特殊的战场上，我们学会保护自己，爱护自己。因为只有良好的健康状态，才会有一个好的学习、工作状态。

可是我们大家都知道健康不仅仅只是身体上的健康，还包括心理上的健康。在现实生活中我们发现许多这样的现象。有的人身体很健壮，但一生却一事无成，甚至有的还走向了违法犯罪的道路。而有的人天生残疾，却成了演讲家、科学家，为社会创造了巨大的财富。由此我们可以得出一个结论。身体的强壮并不能改变人的一生，只有心灵的强悍才能让一个人走向成功。古人有云：“力大养一家，志大养千口”

因此在现实生活中有一件事我必需要做—保护好我们的心灵，让他在现实生活的战场上变得坚强、强悍。

怎样才能让自己的心灵变得坚强、强悍呢?

我们首先要认清自我，充分了解自己的优点和缺点，正确认识自己的能力和条件。在工作学习中遇到困难，我们不要怨天尤人，要学会分析问题，找到问题的关键，在寻求解决的方法。要从学会包容自己，“人非圣贤，谁能无过，过而改之，善莫大焉”。但也不要过分的溺爱自己，放任自己。

在生活和学习中我们会遇到很多困难，当面临困难时，我们要相信自己有能力解决。“世上无难事，只怕有心人”。只要用心去做，坚持去做，总会有成功的那一天。可是关键问题是有几人能坚持到最后

呢?有句名言回答了这个问题，“今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，但很多人死在了明天的晚上。”从这里我们可以看出能坚持到最后的人并不多。因此在坚持的过程中我们还要几件法宝。

在坚持过程中的第一大法宝是理想。古今中外有多少成功人士，敢问谁没有人生追求，谁没有人生理想。为什么这么说呢?因为人在生活中华奋斗，就像船在海上前行一样，不能没有方向，不能没有目标。船一旦失去了方向，没有了目标，就永远也到不了胜利的彼岸。而我们的理想就我们人生的方向和目标。它是我们坚持奋斗的巨的大力量源泉。“理想有多大，舞台就有多大”，这就话以充分证明了这一点;第二大法宝我认为是兴趣，许多人都说我有有理想。但是你自己问一下自己，你真的对你树立的理想是你感兴趣的是吗?还你要做的事呢?有时候不要把自己要做的是当做是你的理想，因为要做的事不一定是自己喜欢做的事，如果一个人整天做自己不喜欢做的事，而有想把那件事做的很出色，难度系数显然要增加。对一个意志力不强的人来说，这无疑是致命的打击。因此在寻早自己的理想时，要找一件自己感兴趣的事作为自己的理想。兴趣是最好的老师，也只有当你对那件事产生了兴趣，你才会自己主动去学习，专心去学习，也只有这样你才会学有所成;第三大法宝是能吃苦。因为不管你从事哪个行业，要想成为那个行业的高手，就会面临很多困难，遇到困难就要解决，在解决的过程中就会有许多苦头在等你。如果你连一点苦都吃不了，那前面所有的理想、兴趣都是昙花一现，很快就没了。

人吃五谷杂粮，难免会有一些病痛，这没有多大过关系。有可能

这些病痛会告诉你健康的可贵。但要注意的是，保护好自己的心灵，不要让它受到伤害。而保护的最好方法就是在生活中磨练它，让他变得坚强。这样我们的一生才不会被生活中的困压倒，才会走向成功的人生之路。

此致

敬礼

**心理健康广播稿200字篇七**

世纪老人在陆续地别我们而去，鼎鼎有名的大师们也都纷纷离席，步向天堂。我们割舍不了对他们的留恋，其实就是因为对他们美好的风范，高深的学问我们崇尚，折服，他们纯洁的爱国心和人格魅力在我们心中抹之不去。

什么是人格，做人的品格之谓也。人格有高低之分，贵贱之别。大师们，世纪老人们给我们留下的一份宝贵遗产就是他们的人格，他们高贵，高尚，高深的人格。人格是一门高深的学问。我们学子求学，求学问，求学位，更要求人格这门高深学问，更要求人格这个最高学位。拿下这个最高学位是一辈子的事情。

有一个学大提琴的年轻人去向一位艺术大师讨教，这位大师是上个世纪最伟大的大提琴家卡萨尔斯。他问大师：我怎样才能成为一名优秀的大提琴家 大师回答：先成为优秀而大写的人，，然后成为一名优秀的大提琴家。大师的话意味深长，我们一时难以理解。但日常生活中所见所闻会帮助我们逐步去理解这句话的深义；一个人要在社会上立足，便要做事，而要学做事，便先要学做人，做人是第一位的，人格对于人是最重要的。

在北京大学，人们会告诉你一个季羡林大师的故事。季羡林是北大教授，著名国学大师，他的学术有名，他的人格更是高尚。

在一个秋天，北京大学开学，从外地来的一个新生背着大包小包走进了北大校园，感到累了，就在路边放下包休息。这时，正好一位老人路过，年轻学子拜托老人照看行李，自己去办理入学手续，老人爽快地答应了。年轻人轻松地办好手续回来，老人还站在一旁尽职尽责地为他看守行李，他谢过老人后就与老人分手了。几天之后，在北大的开学典礼上，这位年轻人看到那天为自己看管行李的老人，正是端坐在主席台上的北大副校长季羡林。他先是惊讶不已，目瞪口呆，而后心灵受到震动，逢人便称颂季老的人格高尚。

我们再领略一下世纪老人冰心先生的人格。作为大师的冰心，体弱多病，即使年轻时也少有飒爽英姿的模样，进入暮年，更是疾病缠身，然而冰心老人顽强与病魔抗争，坚强地生活着，

一年冬天，冰心老人又因病住院了。当时老人已接近人生的终点，但当记者到病房采访她，问老人，您现在最关心的是什么时，老人简单而感人地回答：是年老病人的状况。

就是这位老人，在她的一生中，用自己当笔，拿岁月做稿纸，写下了一篇又一篇关于爱是一种力量的文章，向千千万万民众传递了爱的温暖。经历了八十年的岁月，老人心中对芸芸众生的关爱之情仍然未老。今天，冰心老人已在天国，但她离去之后留给我们的，是一个拥有伟大人格的背影。

其实，历史与传统离我们最近，逝去的大师们的人格魅力应该被我们努力地延续，延续。

**心理健康广播稿200字篇八**

合：伴随着熟悉的音乐，红领巾广播又和大家见面了

甲：也许你想成为太阳，可你却只是一颗星辰；

乙：也许你想成为大树，可你却只是一株小草；

甲：也许你想成为大河，可你却只是一泓山溪；

乙：于是，你很自卑。

甲:其实，人不必这样：欣赏别人的时候，一切都好；审视自己的时候，却总是很糟。

甲:和别人一样，你也是一片风景，也有阳光，也有空气，所有寒来暑往，甚至有别人未曾见过的一棵棵春草，甚至有别人未曾听过的一阵阵虫鸣??

乙:做不了太阳，就做星辰，在自己的星座发热发光；

甲:做不了大树，就做小草，以自己的绿色装点希望；

乙:做不了伟大，就做实在的自我，平凡并不可悲，做最好的自己。 甲:不必总是欣赏别人，也欣赏欣赏自己，你会发现：

乙:天空一样高远，大地一样宽广，走向实现，走向超越，全靠自我！走向成功，走向辉煌，全靠自我!

甲：大家好,我是

乙：我是 。今天广播的主题是：关注心理健康

甲：同学们,你们知道什么是健康吗？

乙：世界卫生组织关于健康的概念最新提出：所谓健康就是在身体上、精神上、社会适应上处于很好的状态，而不是单纯的指疾病或病弱。

甲：它涉及四个方面：生理健康、心理健康、道德健康、社会适应健康。 乙：联合国预言家预言：21世纪没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们持续而深刻的痛苦。

甲：心理健康的标准：智力正常，情绪健康，意志健全，人格完整，自我评价正确，人际关系合谐，社会适应正常，心理行为符合年龄特征。

乙：心理健康有八大特征： 1、具有良好的认识自己、接纳自己的心态与意识；2、能调节控制自己的情绪，使之保持愉悦、平静；3、能承受挫折；4、能较正确的认识周围的环境，适应环境并能改造环境；

甲：5、人际关系协调，具有合群、同情、爱心助人的精神； 6、具有健康的生活方式与生活习惯； 7、思维发展正常，并能激发创造力； 8、有积极的人生态度，道德观、价值观和良好的行为规范。

甲： 有了好心情生活才会快乐，学习才会有进步，那《如何保持良好的情绪 》呢？今天我们交大家几招：

（1）不对自己过分苛求。有些人把自己的抱负定得过高，根本无能力达到，却在别人面前天高海阔地谈论起来，受到别人嘲讽后，终日郁郁不欢；有些人做事要求十全十美，往往因为小小的瑕疵而自责。如果把自己的目标和要求定在自己的能力范围内，自然就会心情舒畅了。 （2） 对他人期望不要太高。许多人把希望寄托在他人身上，若对方达不到自己的要求，便会大失所望，其实每个人都有自己的优点和缺点，何必要别人迎合自己的要求呢？

乙：（3） 疏导自己的愤怒情绪。当你勃然大怒时，很多蠢事都会干出来，与其事后后悔不如事前自制，把愤怒平息下去。 （4） 偶尔也要忍让。要心胸开阔，做事从大处看，只要大前提不受影响，小事则不必斤斤计较，以减少自己的烦恼。

甲：（5） 暂时回避。在遇到挫折时，应该暂时将烦恼放下，去做些喜欢做的事，如运动、看电影等。 （6） 找人倾吐烦恼。如果把心里的烦恼告诉你的挚友、师长，心情就会顿感舒畅。 （7） 为别人做些事。帮助别人不单是使自己忘却烦恼，而且还可以确定自己的价值，更可以获得珍贵的友谊。

乙：回顾一天要闻，浓缩校园资讯，这里是校园快讯。

甲：学校是我们温馨的家园，我们在家里成长，我们为家奉献，我们共同的信念是：为了父母的微笑，为了老师的期盼，为了自己的将来，我自信，我能行，别人努力能成功，我通过努力同样行。丰采大舞台给你自信，为你喝彩！

甲：交出你的真心

乙：付出我的真情

合：让我们相会在电波中；

甲：倾诉我们的烦恼与欢乐，

乙：描绘我们的未来与成长，

甲：愿“红领巾广播”伴你走过金色童年！谢谢大家的收听，明天再见！

**心理健康广播稿200字篇九**

同学们：

大家好！

又是一年一度的五月，大三又陷入了对将来工作无法预料的茫然之中。这期广播稿院心协为大三献上了一份大餐——《大三在校学生该如何面对就业压力》。

大学生就业问题，首先是个心理问题，其次才是能力问题。近几年来，在高年级大学生出现一种极为普遍的心理现象：进入大三后，同学们开始越来越多地谈论毕业后的选择。是考研、出国还是找工作？除极少数同学目标明确外，大多数同学对毕业选择感到茫然。奇怪的是，同学们开始渐渐逃避谈论这些话题，就像逃避瘟疫一样。每当有人不经谈起这个话题，或不由自主想到毕业后的去留，心里就会出现紧张、焦虑、忧郁、恐惧。我们把这种心理成为“就业恐惧”。经认真调查和深入沟通，就业压力分别来自于以下七个方面的因素：

受全球金融风暴的`影响，很多学校的就业部门、老师、大四学生或多或少都在谈论这些影响，再加上网络上、报纸上等等到处都是这些新闻，让很多学弟学妹们也都有一种就业“寒冬”来临的感觉，所以对自己将来的就业感到特别担忧。

很多大三的学生朋友对自身的认识还是非常不够，不知道自己的能力是什么？不知道自己能做什么？不知道想做什么？不知道自己以后愿意从事什么职业；以后自己凭什么核心能力求职、发展等等？其实这些早就要搞清楚的，如果自己想去哪里都不知道，那肯定是哪里都去不了的。要抓紧时间先弄清楚自己啊。

这个问题其实不应该出现在这个阶段。这应该是大一的时候就要解决的事情，拖到现在都还没有解决。现在有很多这样的大三在校学生。其中有一个学生的案例是这样的。通信工程专业，自己不知道以后出去可以做什么工作，他的爸爸可以将他弄到一个移动公司上班，但他又不清楚移动公司要干啥。大家请注意，他对于自己的专业根本就不懂，完全不知道他的专业培养的是什么人才。这是多么可怕的事实啊，大三了，就要毕业了，还不知道学这个专业是能做什么。怎么办？那就要充分利用身边的老师、朋友、同学、网络进行调查，写一份关于通信工程专业的调查报告。尽快搞明白自己毕业后可以做什么？不然的话后果不堪设想。当然，这只是就业路上的一步而己。

很多大三的学生通过很多的渠道知道现在的压力，知道自己要努力学习专业知识、积极锻炼提高自己各方面的能力，而且还满怀信心的做了很多计划。仅仅是计划，很少人能够排除万难贯彻下去，真正按计划执行并适时调整。所以，我们建议这些同学多与身边的朋友交流，大家互相监督鼓励。提高执行力，不要老是空想。

这是相当重要的一个特质，现在很多大三的学生都愿意到社会上参加一些社会实践或是兼职，但是这样的机会也不是人人都能把握的。所以很多人遇到一些失败后，选择放弃。从而就一直没有与社会有太多的接触，没有太多经验，也为以后的求职设了一些障碍。

当然也有很多的对自己充满自信，坚持不懈的人，他们经常能够做一些力所能及的社会事务，让自己积累人脉、经验等等，在毕业求职时增添一些砝码。参与社会实践是非常重要的活动，一定要好好利用。很多学生就是利用这样的机会解决工作问题的。在这个时期会遇到很多的困难或是阻碍，但是一定要坚持。只有坚持，才会有好的结果。

经常参加一些学校组织的针对学长的校园招聘会，多了解一些这方面的知识，看看与自己专业相关的企业或是自己感兴趣的岗位的招聘情况，对比一下自身的差距，可能的话还可以利用这些机会与招聘官员聊一聊，掌握一些一线信息，让自己接下来的努力是有方向的。

或是有一些是要出国求学的，这些又另当别论了，不管时事如何变化，自己的事情还得自己办，所以，不要怨天尤人，努力做好现在的自己是最重要的。加油！因此，我们为大家整理和总结了一些方法送给大家。

大学生要转变毕业观念，调适毕业心态。大学生群体是个体由青年期到成年期成长过程中一个特殊的群体，他们集多种特殊性于一身，存在着多重价值观、人格的再构成等心理内在原因，同时存在着环境中诱发因素的作用，使得大学生的心理健康状况比其他群体要低，一般的观点认为大学生毕业期的心理问题主要有挫折心理、从众心理、嫉妒心理、羞怯心理、盲目攀比心理、自卑心理、依赖心理等。特别是挫折心理，对大学生毕业影响最大。

观念是行动的先导。大学生要改变错误的自我认知和社会认知，加强自我理解与分析的能力培养，以平常心面对毕业形势，冷静地做出选择；要孕育真、善、美的感受，保持良好心境；要排除诸如不满、嫉妒、焦虑、恐惧等负性情感对正常思维、决策的干扰；要打破传统意义上的毕业\"一锤定终生\"的陈旧毕业观念，建立新型的毕业观，强化择业的自主意识，树立正确的毕业观。

应届毕业生面对毕业形势，回避的应对方式虽然可以缓和焦虑程度，但作为一种消极的方式因为没有真正解决毕业问题，长此以往是要付出较大代价的，焦虑源并不会因此自动消失，反而会对本人纠缠不休，不定期还会出现，所以必须随时戒备。如果我们一味地自怨自悔，只能继续滋生失望的心理，戕杀自信心；如果我们反复玩味挫折，咀嚼挫折带来的痛苦，只能使自己更加心灰意冷，举步不前。面对全新的社会环境和严峻的毕业形势，心理挫折不可避免，但因噎废食，给自己贴上失败的标签，徘徊在失败的阴影中的做法不可取。大学生要进行心理调适，克服焦虑心理，关键是要转变毕业的思想观念。应届毕业生要打破传统的事事求稳、事事求顺的思想，树立市场竞争的观念。我们生活在市场经济社会中，竞争就要伴随自己一生。应届毕业生求职过程就是竞争过程，即使你得到了比较理想的职业，如果缺乏竞争意识，不再继续努力，也会失去这个工作。有竞争就会有风险，确立竞争意识，不怕风险和挫折，焦虑心理就会得到缓解。面对毕业焦虑，进行理性思考是基础，根据情况的变化更新自己的思想观念是关键。

1、认真对待角色转变。从走出校园的那一刻起，你就不再是一个“孩子”了，所以你不能再像孩子那样任性、为所欲为，戒掉对他人的依赖性吧。作为一个独立的“社会人”，你要从心理上尽快成熟起来，学会独立思考，并且尽可能在经济上独立起来。

2、准确为自己定位。认清自己是一件困难的事，但你必须努力去做。因为只有了解自己后，你才能客观地评价自己，以一种理性的态度为自己规划未来——这对每个人来说，都很重要。

3、做好吃苦的准备。不管你之前的路走得多么一帆风顺，这一刻起，请你做好吃苦的准备，因为生活的路，总是以曲折的姿势向前延伸的。每个人在前行的路上，都会遇到困难和挫折，这一点你不用怀疑，你能做的，就是从信念上战胜自己，然后迎难而上。

4、不要指望一步登天。欲速则不达，任何事情都不可能一蹴而就。每一个成功都是一个一个脚步走过来的，所以，初入社会的你，请放弃那些一步登天的幻想。脚踏实地，做好自己的事才是最重要的。

5、告诉自己：永不放弃。涉世之初，你要学习的东西很多，包括工作能力的提升、人际关系的改善等等；你要面对的东西也很多，包括生活的压力、职场的竞争等等。不管怎样，请你学会告诉自己，永不放弃。因为，再坚持一下，希望就会在下一个拐角出现。

心协办公室：大学生活动中心313室和314室

咨询室：大学生活动中心315

邮箱：接受全院学生有关心理面的来稿

信箱：8166信箱解答你的疑惑和烦恼，也欢迎投稿

心灵家园：有烦恼和困惑也可以在“心灵之约”下留言

接下来在一首动听的旋律中结束我们今天的广播。亲爱的同学们，我们下期再见！

（音乐）

**心理健康广播稿200字篇十**

亲爱的同学们：

关注心灵，关爱健康，快乐成长，欢迎大家收听本期的《心理健康教育》小栏目。今天陶老师将要和大家谈谈学习动机的话题。

学习动机是指学生为什么而学习，是推动学生学习的动力。学习动机一般表现为强烈的求知愿望，对未知世界的好奇心及兴趣，认真积极的学习态度等。根据不同的特点，学习动机也可以分为以下两种类型。

（1）外部动机：这是个体为了保持长者们（如老师、家长等等）的赞许或认可而表现出来的、把工作做好的一种需要，这是一种典型的外部动机。

（2）内部动机：以求知作为目标本身，学习是为了获得知识，获得能力。满足这种动机的奖励（知识或能力的实际获得），是由学习本身提供的。

学习的外部动机则是由外界的诱因所决定的，它往往较为短暂，被这种学习动机所推动的学习活动也往往处于一种被动状态。学习的内部动机来源于学生自身的兴趣、爱好等，它较为持久，且使学习者处于一种主动积极的学习活动状态。

是否学习动机越强，学习效率就越高？

其实并不是学习动机越强，学习效率越高。学习动机的强度有一个最佳水平，此时学习效率最高；一旦超过了顶峰状态，动机程度过强时就会对活动的结果产生一定的阻碍作用。因为动机水平过强，会造成人们内心过度焦虑和紧张的状态，以致干扰了正常的学习记忆和思维活动。

同样无论是内部动机或者外部动机过低都会引起学习不良。

同学们，你的学习动机属于哪种类型呢？你的动机水平是怎么样的呢？

长风破浪会有时，直挂云帆寄沧海。加油，你们都是时代的强者。

海到天边天作岸，山等绝顶我为峰！努力，发出你们心中的最强音。

今天的心理广播到此结束，下次再见！

**心理健康广播稿200字篇十一**

甲、乙：敬爱的老师、亲爱的同学们：大家好！

（甲）：我是主持人 。

（乙）：我是主持人 。

（甲、乙）：今天由我们为大家广播，希望大家能喜欢。

（乙）：我们都是独生子女，在家里受到家长的百般呵护，因此也使我们的身心存在了一些问题，今天我们就和大家来谈谈有关小学生的心理健康问题。首先请听《小学生心理健康的标准》

根据世界心理卫生协会所提出的心理健康标准，并结合小学生心理健康发展的特点，我们把小学生的心理健康标准确定为6个方面，即智力发展水平、情绪稳定性、学习适应性、自我认识的客观化程度、社会适应性、行为习惯。

（1）智力发展水平：虽然智力发展优秀者并不一定拥有健康的心理，但如果智力发展水平低下，那将毫无心理健康可言。因此，一个心理健康的小学生，其智力发展应属于正常。相反，若智力水平低下，是算不上心理健康的。

（2）情绪稳定性：一个心理健康的小学生，一般是心境良好，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导，但同时又能随事物对象的变化而产生合理的情绪变化。所谓合理的情绪变化是反应，当有了喜事感到愉快，遇到不幸的事时产生悲哀的情绪。此外，还能依场合的不同，适当地控制自己的情绪。

（3）学习适应性：一个心理健康的小学生通常喜欢上学，觉得学习是一件令人愉快的事，感到轻松；对于学习内容往往抱有浓厚的兴趣，乐于克服学习上遇到的困难；学习效率高。

（4）自我认知的客观化程度：心理健康的小学生能顺利地从以自我为中心向去

自我中心阶段转变；能将自己同客观现实联系起来，主要从周围环境中寻找评价自己的参照点，对自己的认识开始表现出客观性。

（5）社会适应性：心理健康的小学生往往具有独立生活的能力，自己的日常生活事务能由自己来料理，能适应不同环境下的社会生活，乐于与同学、老师交往，让自己融入集体生活中，自觉用社会规范来约束自己，使自己的行为符合

社会的要求，而不是以自我为中心，把自己孤立起来，与周围的人群格格不入。

（6）行为习惯：心理健康的小学生一般有良好的行为习惯，对外部刺激的行为反应适中，不过度敏感，也不迟钝；他们不会因鸡毛蒜皮的事情而大发脾气，也很少出现让人觉得莫名其妙的举动，其行为表现同他们的年龄特征相吻合

（甲）：有了好心情生活才会快乐，学习才会有进步，那《如何保持良好的情绪 》呢？今天我们交大家几招：

（1）不对自己过分苛求。有些人把自己的抱负定得过高，根本无能力达到，却在别人面前天高海阔地谈论起来，受到别人嘲讽后，终日郁郁不欢；有些人做事要求十全十美，往往因为小小的瑕疵而自责。如果把自己的目标和要求定在自己的能力范围内，自然就会心情舒畅了。

（2）对他人期望不要太高。许多人把希望寄托在他人身上，若对方达不到自己的要求，便会大失所望，其实每个人都有自己的优点和缺点，何必要别人迎合自己的要求呢？

（3） 疏导自己的愤怒情绪。当你勃然大怒时，很多蠢事都会干出来，与其事后后悔不如事前自制，把愤怒平息下去。

（4）偶尔也要忍让。要心胸开阔，做事从大处看。

**心理健康广播稿200字篇十二**

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。

**心理健康广播稿200字篇十三**

中学生喜欢交朋友,珍惜与同学结下的友谊.当同学们的友谊受到伤害时,他们内心难过;当同学的友谊破裂时,他们的内心难以平静.维系友谊,同学们都要很关心,又要很用心.

在正常的学习生活中,同学们有时会传播一些\"小道消息\",这正是某个同学的隐私;有的同学会给别人取\"外号\",嘲弄某个同学的缺陷;有的同学处于困难之中,想得到帮助,却无人伸手.……抛开事件本身的是非不论,这至少反映了某些同学之间的友谊,并不象兄弟情意那样坚固牢靠,维系友谊也是掉以轻心.

泄密,嘲笑,有求无应,是友谊的三个敌人,是破坏友谊的三项不妥行为,是伤害性友谊的三种特征.

没有什么比泄露某个人的隐私更伤人心的了.当你知道自己最好的朋友的个人秘密时,你可要为他保密,因为这些琐事都是人家的个人隐私呀.如果万一你有意无意地泄密了,把别人的秘密在外面乱说一通,这是很伤人心,很伤同学友谊的.特别是你的同学要求你为他保密,因为涉及到的是敏感话题.而你告诉了别人这些事情,显然是不尊重同学友谊,是会失去同学信任的.

现在交朋友,要弄清楚对方是否能为你保密.可以向他声明,希望我讲的话你不要外传.当然,如不是需要保密的事,你的朋友告诉了别人,可以不把这种行为视为背叛.

所谓嘲笑,就是用言语笑话对方.你的朋友正在努力减肥,而你却嘲笑他臭美;你的朋友身体上有某些缺陷,而你却时不时嘲弄他以取乐.同样,在公开的场合谈论一些让朋友感到不自在的逸事也是嘲讽,讥笑,也是不妥的.

友谊建立在同学互相尊重的基础上,这很重要.人们可以对别人的议论,行为特不同的意见,但是要在尊重别人的前提下,提出自己的看法与观点,而绝不能嘲笑,诋毁.否则,他就会问:你公开取笑或侮辱自己的朋友,目的何在 这种事情发生一次可能问题不大;次数一多,必然伤害友谊.

友谊最基本的承诺便是:互相帮助,互相支持,互相陪伴,特别是在一方遇到困难,陷于困境时.当你遇到问题或者伤心的时候,朋友却不来帮助,支持你,不来陪伴你.你就会认为,我们之间的友谊出现了裂痕,有了麻烦.就是说,当你的朋友需要你帮助,陪伴的时候,你得尽量赶到.

当然,有时你也不能太介意,因为你的朋友可能正有很多事情需要去做,或者离得较远,一时难以赶到而不能陪伴你.但如果他总是有求无应,总是借故推托,敷衍,说明他并没有在分享你的感受和给予支持方面,投入自己的时间和精力.倘若你总是麻烦对方,叫对方帮忙的情况下,双方关系也会不平衡.

总之,大嘴巴四处泄密,对朋友总是指指点点嘲笑,讽刺,急需要他帮助时不出现……这些现象经常出现,可能是说明同学之间的友谊并不是那样真挚和忠实.

中学生需要建立的是互相关心,互相爱护,互相帮助的纯洁同学友谊,并珍惜这种友谊,热心维系这种友谊.

**心理健康广播稿200字篇十四**

文优选为大家准备了关于小学生心理健康教育广播稿的文章,文优选里面收集了五十多篇关于好小学生心理健康教育广播稿好文,希望可以帮助大家。更多关于小学生心理健康教育广播稿内容请关注文优选。ctrl+d请收藏!

a：亲爱的同学们，大家中午好！我是主持人xx，

b：我是主持人xx。

a：很高兴“春蕾”广播站周五播也又与您见面了。

b：今天的新闻袋袋裤，我们一起去回顾上周在我校开展的心理健康教育主题研培活动。

a：10月17日，xx县小学心理健康教育主题研培活动“心理绘画在小学心理健康教育中的运用与实践”在华阳锦江小学开展。本次活动由县研培中心心理教研员陈丽老师主持，来自全县各兄弟学校的30多名心理健康专兼职教师全程参与了活动。

b：活动先由我校心理教师王欣为我们带来了一节融入了心理绘画的心理健康课《科学记忆方法好》，课堂上王老师立足于学习心理板块的科学记忆，指导学生通过探究掌握科学记忆的方法，其中重点指导了归类记忆法和联想记忆法，并在联想记忆法的训练中结合了心理绘画这个主题，让学生在绘画中探索科学记忆的奥秘。

a：而第14届西博会将于20xx年10月23日至27日在成都举办。中国西部国际博览是由中国15个国家部委和西部12个省（市、区）及新疆生产建设兵团共同主办的国家级国际性博览盛会，每年一届，在四川xx市举办，现已成功举办13届。西博会立足中国西部、辐射全国、面向世界，是中国政府设在西部地区重要的投资促进平台、贸易合作平台和外交服务平台，是实现西部合作、东西合作、中外合作的重要载体，是中国西部地区对外开放的最大窗口和最重要平台。

b：在过去的一周中，我们身边出现了很多的好人好事。有一天，一位同学上完体育课后丢失了自己的外套，正当他百感焦急的时候，失物招领处人员通知有一件红色外套被挂在了招领处，这位同学赶紧跑过去，既兴奋又感激地一再感谢那位捡到衣服的同学。我们的校园、社会就需要这样的好人与好事，请同学们向那位同学学习。

a：同学们，阅读能力是人一生的重要能力。同学们要努力培养学生的阅读能力，从而形成真正意义上的有效阅读。经常课外阅读可以使学生具有独立阅读的能力，为他们今后习作和终身学习打下良好基础。课内阅读除了培养学生的阅读兴趣，更侧重的就是使学生学会运用多种阅读方法。方法的指导是必须的，但要掌握这种阅读方法，还要通过大量的阅读，并形成一种习惯。

b：学生在运用多种阅读的同时自身要理解，理解之后必须能够运用，知识是必要的，但是这种知识必须成为习惯。语言文字的学习，出发点在‘知’，而终极点在‘行’，能够达到‘行’的地步，才算具有了这种生活的能力。”因此，学生的独立阅读能力，更多地需要在课外阅读实践中逐步养成。

a：今天的欢乐跳跳豆中我要与大家分享两则笑话：关羽扯着刘备的袖子说：“大哥，我再也不想跟军师一起出差了，他老放屁。”刘备大怒：“荒谬！你堂堂一员虎将，刀切斧凿都不怕，几个屁能崩死你吗？”关羽：“大哥有所不知啊，肉体上的伤害还是次要的。关键他每回放完屁都皱眉头摇扇子装无辜，周围人一打量我们的脸色，都以为是我放的。”

b：有天悟空直接问唐僧:“师父,你动不动就开除我，为什么从没想过要开除八戒和沙僧”面对悟空的质问,唐僧看了看他的另两个徒儿，轻声说:“因为为师是佛门中人”“这跟佛门有什么关系”“佛门中人是不能乱开沙戒的”“………”

a：今天我们的校园点歌台，接受到了同学们的热情来稿，四四班的两位老师为他们班的孩子们点播一首张雨生的《我相信》，希望大家认真努力，认真进发。

**心理健康广播稿200字篇十五**

1、（齐）心理广播站现在开始广播！

我是广播员：xxx、xxx、xxx。

2、推荐坏事能变成好事

a：老师，同学们，大家好，今天我们心绿心理广播站新设立了《xxx》小栏目。欢迎收听——专题广播节目。

以上的调查情况表明，就我校大多数的小学生而言，心理发展总体还是较健康的。尽管其中的各个项目间不可避免的有交叉象，但是其绝对数字还是非常庞大的，其中所蕴含的问题以及这些问题可能会给社会带来的影响也是不可忽视的。因此，认真分析造成小学生心理障碍的原因，就是件刻不容缓的工作了我们既要对这些心理问题较明显的学生进行心理指导和矫正，同样也要对某一方面存在心理偏常的学生进行指导。

b：同学们你们一定很好奇吧！为什么这个小栏目叫做《xxx》呢？

c：我们每个人在生活或学习中都会出现这样或那样的烦脑，面对烦恼应该有良好的心态我们的口号是：

（abc齐）“有了烦恼不用愁，听听广播能解忧。”所以，请收听我们的广播吧，让我们在轻松愉快的气氛中自觉培养积极健康的心态，愉快地生活、学习。

a：我们人就像花儿一样，并非一路全是阳光和雨露，难免要经历“虫害”“风雨”，我们就是那在老师和家长的呵护下长大的花儿，又如何让我们这一朵朵小花在风雨后绽放得更美丽呢？

c：是呀，月有阴晴圆缺，天有不测风云，人有这样那样的烦恼很正常。但请不要人为地扩大自己的烦恼。如果你有烦心事时总老想着，放不下。这个烦恼就会占满你的头脑。一件事到底是好事，还是坏事，是我们的烦恼，还是我们的收益，有时取决于我们的想法。

（a）：取决于我们的想法？难道想法不同了，坏事还能变成好事？

（c）：不信？是的，你们也许不信，请听几个故事：

因为每个同学都必须参与，内容较多，时间就定为一课时。提前根据报名安排好节目次序，因此学生做了充分的准备。节目包括：独唱：《约定》朗诵：《再别康桥》集体讨论：自信的魅力宿舍集体合唱：《光辉岁月》

（故事一：）一位考试没考好的年轻人来到一座寺庙前，坐了下来长长地叹了口气。庙里的主持见了，指着地上斑斑驳驳的树荫问：“年轻人，这是什么？”他回答：“阴影。”主持大笑：“哈哈，错了，年轻人，这是阳光啊！”年轻人似乎明白了什么，露出了微笑。

开展中小学心理健康教育，要立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康教育的实践性与实效性。为此，我们作为教师必须坚持以下基本原则：根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育，面向全体学生，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高，关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平，尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性，尊重、理解与真诚同感相结合。如：遇到了学生有自卑心理时，我们不能不关心他们，我们要多鼓励他们，使他们知道自己在班里面也是有

（b）：哦，有阴影说明有阳光，年轻人注意到了阴影，却没想到阳光。

（c）：是呀，再给你们讲个故事。

（故事二：）那是暑假里我们一家人在武夷山游玩一线天的时候，我们头顶上有许多白色的蝙蝠，还不时地散发着难闻的气味。有的游人在走出来的时候，身上还沾上了蝙蝠的粪便，大家心里都挺不舒服的。但导游说：“其实难闻一点没关系，那可是‘福气’哦！粪便更珍贵，说明你有‘福分’了！”这样一说，大家都愁云散尽了。

（a）：哈哈，真有趣，这倒使我也想起一个故事：

（故事三：）有一对双胞胎，哥哥整天愁眉不展，口头禅是“太糟啦！”，弟弟每天都笑容满面，他的口头禅是：“太好啦！”。父亲看在眼里，想试着改变一下，想让哥哥能露出笑脸，弟弟也生一次气。一天，父亲趁兄弟二人不在家，在哥哥的房间里，放上一盒玩具，在弟弟的房间里放上一堆小狗的粪便。不一会儿，兄弟俩回来了。父亲坐在客厅里，等待他们的反应，你猜，结果怎样？

（bc）：怎么样？

（a）：只见哥哥哭丧着脸跑了出来，对着父亲嚷嚷起来：“太糟了！是谁进了我的房间？！”接着弟弟也急匆匆地跑出来了，兴奋地问爸爸：“太好了，爸爸！我们家是不是添小动物啦？是小狗还是一匹小马？我怎么找不到呢？在哪儿呢？”

（c）：同学们，听了这三个故事，你们是不是受到了一点启发呢？乐观是使我们生活幸福的法宝。烦恼时不妨换个角度看问题，说不定从烦恼中我们还能得到意外的收获呢！

（b）：我还补充一点，如果有了烦恼别空烦恼，只在那儿发愁、沮丧甚至伤心、流泪是没用的，不如主动去解决烦恼。就像一个结在那儿，不管再难解开，我们动手去解，都有解开的希望，如果只看着结叹气那结就永远在那儿了。

最后用毛主席的话总结：毛主席说过这样的话，“时代不同了，男女都一样。我想，只要付出努力，男孩和女孩都会成为了不起的人！”让我们大家都喜欢自己的性别，成为一个好男（女）孩！

（a）：是呀，有学习方面烦恼的同学，你可以通过老师、家长帮助，了解自己的问题出在哪儿，是学习技巧不足，还是学习情绪不稳定。找准病因对症下药，才能解决问题。为自己记忆力不好烦恼的同学不妨学点记忆方法：有目的记忆，理解记忆，分步记忆，对比记忆，特征记忆，联想记忆，协同记忆，谐音记忆……记忆的方法不少吧。加上平时的训练，不愁记忆力练不好。

（b）：有交往方面烦恼的同学，不妨学习三个词：尊重、理解、宽容。要做到这三点可不容易，但也只有做到了才能拥有友谊的甜蜜，共同进步的喜悦。

（c）：有亲子关系方面烦恼的同学一定要加强与家人的沟通。你为大人们的有些做法、说法感到烦恼时，而他们可能根本没意识到，要把自己的想法及时、主动地与家长交流。对于有些大人们之间我们个人力量无法改变的事不妨不去过问。人人都希望拥有幸福、温暖的家庭，如果不幸你的家庭不够幸福，请不要难过，这是给你的一个小小考验。生活要求你更加自力、自信、自强，不妨换个想法，战胜困难，也许你可以练就比别的同学更强壮的翅膀，比他们飞得更高、更远。还有请记住，我们是你们永远的支持者。你们有什么烦恼，可以写信投到的心理信箱里，让心理老师帮你出出主意。

（a）：为自我形象烦恼的同学，我送上一个词：自信；送上一句话：天生我材必有用。每个人都有自己的优点，也都有一定的不足，千万别为自己一方面的不足把自己全部否定掉。

（b）：同学们，每个人成长的道路都不可能一帆风顺，勇敢坚强的你一定不会轻易地被小小的烦恼压倒。不是有这么句歌词吗，“不经历风雨，怎么见彩虹？”相信战胜了困难我们可以看到更加美好的明天。

（c）：最后祝每一位同学都能在我们美丽的校园里健康、快乐地成长！

（a）老师、同学们再见！

（b）下期节目时间再见！

（齐）心理广播站到此结束！

**心理健康广播稿200字篇十六**

微笑是人类共同的语言，人类需要微笑，每个人的生活需要微笑。若每个人都懂得微笑，学会微笑，经常真正的微笑，我们的生活会更美好，我们的世界会更美好。

在学校，学生需要微笑的老师，教师的微笑是催开蓓蕾的晶莹甘露；教师的微笑是滋润学生心田的春风；教师的微笑是开启学生智慧的钥匙；教师的微笑是温暖师生关系的阳光。教师的微笑，带给学生的是无比温暖的关爱，是无比温馨的惬意。

同学们之间也需要微笑，你需要他的微笑，他也需要你的微笑。同学们可以通过微笑传递友善，热爱，情谊；同学们可以让微笑表达亲切，豁达，包容。同学之间的微笑，先是将美好撒满校园；同学们再将微笑带出校园，送给每个人，让普天下民众，让地球村的村民们都能感受茁壮成长的花朵的美丽。

古希腊哲学家苏格拉底说过一句著名的话，深入浅出地说明了微笑的作用及重要。他说：在世界上，除了阳光，空气，水和微笑，我们还需要什么呢 是啊，人可以不要豪华的生活，奢侈的物质享受；可是人不能离开阳光，空气和水，而微笑就象阳光，空气和水一样，对人不可缺少。

奇宾·当斯是美国底特律最受欢迎的电台节目主持人之一。他的节目收听率极高，他的知音不仅遍布底特律地区，而且遍及全美国。当问到人们为何喜欢收听他的节目时，有的听众说，他的声音带着微笑；也有听众说，我们透过他的声音看到了他的微笑。曾有听众要求见见当斯，想目睹他微笑的风采。结果，这位听众如愿以偿了。他兴奋地说：当斯，你的微笑和我们听到你的广播时所想象的一模一样。当斯则说，这份发自内心的，穿透声音的微笑，让他收获了意想不到的快乐。

珍妮是个普通的美国女孩。当美国联合航空公司招聘员工时，珍妮积极应聘了。面试时，珍妮看到主考是背对着她的，珍妮不解其意，但还是微笑着自信而又愉快地回答了所有提问。主考官很满意地说，珍妮，你的工作是通过电话与航空旅客打交道，主考也就背对着你，来感觉，体会你的声音是否加进了微笑，结果，我听到了微笑。这以后，工作中的珍妮，一直用微笑陪伴旅客。

微笑是最美丽的语言，是最明朗的表白。微笑是心底发出的，美丽的心语传递着友谊，友情；表达着友好，友善。此时，真可谓无声胜有声。

微笑是温馨的太阳，是柔和的灯光。微笑发自友善的心灵，美丽的心语，表达着温和，温暖；递送着温情，温馨。此时，才会真切感受到温煦在心田。

微笑是亲切的问候，是高雅的交往。微笑因由心灵发出而美丽，美丽的心语，递送着亲情，亲密；传播着亲热，亲和。此时，就能体会到心里比蜜甜的滋味。

微笑是友善的关心，是由衷的信任。微笑从心怀释放而显珍贵，美丽的心语，透出的是爱抚，爱怜；显露的是热爱，热情。此时，真是此情在人间，更是此情只有人间有。

微笑不是艺术，不是作秀，是发自美好心灵的直情表白，天然反映。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找