# 中学心理健康的广播稿

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-06-27

*中学心理健康的广播稿中学心理健康的广播稿1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：“...*

中学心理健康的广播稿

**中学心理健康的广播稿1**

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。

**中学心理健康的广播稿2**

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。

**中学心理健康的广播稿3**

我们又要备考了

时间飞速而过，本学期时间又过半，本周就要进行期中考试了，同学们都在认真复习功课，准备参加期中考试；摩拳擦掌，要考出高水平，好成绩。

面对期中考试，应该如何复习功课 又应该如何准备考试呢

在复习功课中激发自己的灵气和智慧。

有人曾这样评价我们这个民族：“他们永远是不缺乏想象力的，缺的只是原创力”。复习功课对于同学们来说，有时就等同于一种机械运动：上课——下课；看书——做题，不断重复，无止无境。很多同学已经习惯了这种机械运动，并认为复习功课就是要这样机械，熬过期中考试就是胜利。

同学们往往会在看似忙碌的生活中寻找一种不显眼的懒惰：你可以告诉自己已经把复习计划全部做完了，却没有告诉自己今天复习的实际效果怎样；你可以在每节复习课上很认真地听讲，很认真地做笔记，但是你的思维有没有得到一种真正的碰撞呢

我们每个同学在复习功课中怎么能没有想法，没有感觉呢 怎么能把自己的灵气和智慧抹掉呢 我们应该努力在复习功课中激发出我们每个人的灵气和智慧。

比如说，在复习中要形成一个知识的框架，按照每个单元，每节课的主题整理知识点的线索，并与考试常用材料和问题的类型对照整理。就是做题，也要挑好题做，多找一些往年本年级的各科试卷，独立做上面的考题，这样既做到了做好题又熟悉了期中考试的题型。

在期中考试中激发自己的勇气和自信。

首先是要拥有在期中考试获胜的勇气，一股战而胜之的勇气。我们不否认自己的短处，缺陷，不足，但我们更要激发出自己的潜能，扬长避短，发挥出自己的最高水平，最大能力。许多时候，许多事情，我们初看做不到，做不好，但只要激发出自己的潜力，鼓起真正的勇气，其结果连你自己都会吃惊，成功，大大成功。在我们面前存在着无限可能，优势与劣势经常处于不断交换当中。千军对垒，勇者胜。

再者，要具备在期中考试中取得成功的自信。相信自己的知识在不断增加，基础在不断夯实，“相信我能行”，“只要努力，我一定能做到”，不要认为自己特别差，特别不行，相信自己与人生低谷还远着呢 就是低谷，我们还可以拼尽全力，奋勇一博，跳出困境，跃出低谷。你尽可以利用自己的不足创造价值：当你为粗心而烦恼时，你及时告诫自己不要迷失了期中考试的方向；当你觉得复习，考试时一时无法静心，你可以告诉自己放松一下效果会更好；当你一门考试失利了，可以告诉自己“失败是成功之母”，鼓起自信考下去。

考前作准备，考后作总结，考试时则要守纪律。我们已做好充分准备，成竹在胸，还要去考场作弊，违纪吗 NO！

**中学心理健康的广播稿4**

“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。同学们可以把自己的心声、困惑、疑问等以来稿的方式交给我们的广播站，我们会在第一时间请心理老师解答，你也可以到食堂后面的心理咨询室进行咨询，“心理加油站”栏目于每周五准时为大家播出，欢迎同学们收听。

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。

**中学心理健康的广播稿5**

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.

**中学心理健康的广播稿6**

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，fei谤，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。

**中学心理健康的广播稿7**

期中考试过后，不少同学只是看看考卷分数就了事，也不分析自己考试情况。看到分数高，成绩好，有的心里美滋滋的，很满足；有的沾沾自喜，心花恕放；有的则趾高气扬，非常得意。孰不知，一个学生在一次考试中分数再高，成绩再好，也只是一个小胜。我们还要走出很远，我们还要不断成长成熟，走向人生成功，取得大胜。

我们的先贤说：小胜靠智，大胜靠德。

智者，智慧，才能也。古人云，知人者智，自知者明。一个人要对自己有一个真正的了解，才能不断前进，进步，所以孔子曰：“吾日三省吾身”，就是要我们做到这一点。

自知不是一件容易的事，而要达到明的程度更不容易。我们的同学要了解自己，就要从一件件小事入手。比如，期中考试或者月考结束了，考的好与不好，胜与败都是平常事。就是考得好，分数高，也是小胜一桩，不要自鸣得意；考差了的同学也不是一无是处，同样有自己的长处与优势，无需悲观失望。考得好的同学并不是十全十美，在分数高，成绩好的后面，取得小胜的同学还可以发现自己在学科方面的不足与弱点，还可以看到自己的短处与劣势。所以不要盲目骄傲与自满。

新时代的中学生，仅仅知道自己姓什么名谁，读了几年书，学历如何，得了多少分，在班上排第几，是远远不够的。还必须看到自己的短处与弱点，知道自己知识结构的缺陷与不足，与优秀同学的差距，特别是未来竞争中自己的地位如何。

德，道德，德行之谓也。德是一种境界，德是一种追求；德也是一种力量，是一种震慑邪恶，净化环境，纯洁思维，吸纳知识的动力。德能使自己内功强劲，不断成长进步，走向成熟，取得人生的成功，无往而不胜。所以，大胜靠德。一个人的人生成功是与他的德行养成成正比的。一个学生要健康成长，必须注意自己的道德修养，必须把自己的道德修养搞得扎扎实实。

朱熹说：“义，天理之所宜”。用我们现在的话说，可有两种意思：一是从小处理解情谊，恩谊，人要有情有意，不能忘恩负义。二是从大处讲，是“正义”，是“人之正路，是天理之所容”。要公道正派，清正廉洁，扶危济困。而不能损人利已，巧取豪夺，伤天害理。

德，是总说，是高度浓缩之点晴，是品行的精髓。细化起来，有行事的品德，做人的道德，社会的公德。各行各业也都有其道德规范，道德遵循，而这些职业道德，都源于中国的传统文化精髓。师有师德，医有医德，官有官德，商有商德，但万变不离其宗。

大胜靠德，一定要以德润身。中国人民的优秀道德。一直传承至今，中华美德光芒四射。尤其在今天，人们更重视从小培养青少年学生的高尚品德。青少年学生便要从小做起，多学习，多涵养，以优秀的文化，公认的美德去 润身，充实自己，健康茁壮地成长，稳稳立于不败之地。

**中学心理健康的广播稿8**

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。

**中学心理健康的广播稿9**

素质是什么？素质是一个民族、一个国家综合实力、整体实力的重要组成部分。从一定意义上来说，民族间、国家间的竞争，就是国民素质的竞争。

素质，最初是生理学的一个专门术语，指人体总的生理特点、条件和状态，以及人体各个组成部分的心理基础和质量。

将这一概念扩大到人的社会行为和社会属性，就是个人或组织进 行各种活动所要凭借的自身内在条件，是导致自我或组织优劣强弱、活动成败得失等结果的所有内在条件或内因的总称。人的素质也有着化学元素那样的基本构成，主要包括：知、信、德、美、乐、健、情等。

知，是人的素质中带有基础性，前提性的重要方面。我们的祖先非常重视“知”，认为不知就是愚昧。一部《论语》，用到“知”字处竟达116次之多。“知”的重要，可见一斑。

信，即信仰、信念，它是人生的航标和灯塔。人是信什么才去追求什么，无信不成人生。“信”，对人的行为选择、力度起着根本性的决定作用。很难设想，无信仰、无信念的人能走向成功。

德，是一种社会关系。人我关系的合理判断和软性规则，其中重要的就是“知尊”、“知耻”。在市场经济日益发达的现代社会，道德也是可靠有效的一种资本。诚信便是美德。

美，是人的一种天性。美，使人类有了艺术，有了仪表，有了范式，有了约束。“爱美之心，人皆有之”，但是以何为美，则有高下之分，雅俗之别。人的相貌、仪表、手势、风度都能给人以美的感受，若不辨美丑，也是“是非不分”。

乐，是人的一种本能。乐有“娱乐”、“愚乐”之分。乐在心神性情之上，使人健康、欢喜；乐在蛮野宣泄之上，则愚蠢无聊。快乐是一种沸腾的情绪、情感。乐看似外表显露，其实展示内心，体现素质。乐在高雅情趣，幸福心间。

健，是指心理与身体的健康、健全。心身健康对人的思维、情感、态度、行为、精神都起着重大而根本性的作用。所以说，心身健康是一个人的本钱，是人的重要素质，也是人的基本追求。

情，是一种热能。感情会发热，激情能燃烧，无情则冰冷。人生的太阳会不断变化。情感有投向问题，这一“投向”对一个人的“人生路向”、“价值取向”犹如一个自动开关。

由众多“个体”素质的提高和影响，能够形成一种氛围、一种环境、一种磁场、一种引力、一种境界。这便是一个组织、一个民族，一个国家的整体素质。

党和政府大力倡导“素质教育”，全面推进“素质教育”，明确要求“中小学要由”应试教育“转向全面提高国民素质的轨道”。教育，就要着眼于全面提高学生的基本素质。

现代社会，乃至未来社会都是以个人素质全面发展为基础的社会。素质，对于我们正在成长的青少年学生十分重要。我们要在成长的过程中日积月累，大力提高素质，不断增强素质。“不积跬步，无以致千里”；“不积小流，无以成江河”；“莫以善小而不为，莫以恶小而为之”。这些都在警示我们，注重从一点一滴上去积累增强素质，去提高自己的全面素质。

**中学心理健康的广播稿10**

中学生心理健康广播稿 完美性格的基石

当有人表扬小梅梅是个善良，诚实的好孩子，好学生，夸奖她待人热情，彬彬有礼时，小梅梅都会谦虚地说，我做得还不够。这时，她就会想到父亲，母亲言传身教的示范，以身作则的教诲，潜移默化的影响。

梅梅她把父亲，母亲教的待人接物处世的“家训”称为“黄金规则”。她说，“黄金规则”是爸妈生活中最重要的准则。他们让我清楚地知道，“黄金规则”是建立完美性格的基石。

数十年的记忆一齐涌现在脑海中。朦胧中，时间会变得模糊，然而那些优秀的思想却仍然清晰如初，感觉真切。

那是三十年前的一天，四岁的小梅梅与邻居三岁的小园园之间发生了一场小纠纷。小园园顽皮地抓起了小梅梅喜欢的一只小鸡，不懂事的小园园掐着小鸡的脖子，小鸡难受地叫着。小梅梅一看，着急地大叫：“不许伤害我的小鸡，放下它！”

“偏不！”小园园回过头，顽皮地回答。

“园园，放下我的小鸡，不然，你会后悔的！”梅梅哭喊着。

这边，小园园就是不放下小鸡。那边，小梅梅急得直跺脚，说：“你等着，看我收拾你”。

小梅梅冲进妈妈房间，找到一枚缝衣针，拿了针，就冲到小园园身边。她瞪着眼睛再次警告小园园：

“放下我的小鸡，园园，要不我就要用针扎你。”

见小园园就是不放下心爱的小鸡，小梅梅真的就用缝衣针扎向小园园的右胳膊。

小园园终于放下了小鸡，哭着，喊着跑回家，一边跑，还一边用手捏着被缝衣针扎伤的小胳膊。

小梅梅的妈妈知道了这件事，用桃树枝狠狠地抽打了小梅梅。妈妈是想用“以其人之道，还治其人之身”之法让小梅梅明白，伤害他人的行为是错误的，以皮肉之苦来教育自己的孩子不要去伤害他人。

妈妈的做法在今天看来似乎有些过份，不近情理，太严厉了，可小梅梅牢记着的是——我错了。

因为妈妈抽打小梅梅后又对小梅梅说：“你用缝衣针扎园园，她会伤得很重呢！梅梅，即使别人做错了事，你也应该尊重他，而不能伤害他。”妈妈说：“我会告诉你爸爸的。”

我从没闯过这么大的祸，也没想到会让爸爸为此特别难过。梅梅回忆到这里，仍然心里难过。

后来，爸爸是这样教育小梅梅的。小梅梅坐在爸爸身边，爸爸手里拿着缝衣针说：“梅梅，你摸摸这根针的针尖，你就知道它有多尖利，来，轻轻摸一下，小心点。”

小梅梅摇着头说不，又哭起来说：“会痛的，爸爸。”

爸爸接着说：“你不能用伤害别人的方式来解决问题，两个错误永远不能制造出一个正确。”爸爸说：“如果我错了，别人也同样地错误待我，我会高兴吗 如果你不乐意别人这样对你，你就不应该这样对人”。

爸爸，妈妈教给我的第一课，也是最重要的一课，就是完美性格的建立，他们教我要宽以待人。我明白了这个道理，——你愿意别人怎样对待你，你也要怎样对待别人。

小梅梅成长成大梅梅了，却小能忘记爸妈的教诲。

**中学心理健康的广播稿11**

心理健康是完整健康概念的重要组成部分。国内外学者曾对心理健康的定义与内涵，从不同角度进行过多方面的阐述与探索。1946年第三届国际心理卫生大会认为：“所谓心理健康，是指在身体，智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”实际上，我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的，持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动过程内容完整，协调一致，即认识，情感，意志，行为，人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

中学生心理健康的标准综合国内外专家学者的观点，依据中学生的心理特征，可将中学生心理健康的标准归纳为：

1.认知能力发展正常，智力水平在正常值以上。

智力是人的观察力，注意力，记忆力，想象力和思维能力等认知能力的综合。中学生的年龄正处于人生智力发展的关键时期，智力与认知能力发展正常，是中学生就学阶段的重要心理条件，是中学生心理健康的重要标准。衡量中学生的智力和认知能力，关键在于看其能否正常发挥出效能。主要标准为：有强烈的求知欲，乐于学习；对新问题，新事物有兴趣和探索精神，表现出能动性；智力各因素在活动中能够有机结合，积极协调，正常地发挥作用。

2.情绪稳定，乐观，心情愉快

情绪是人们对客观事物是否符合其需要所产生的态度体验。中学生情绪健康的内容主要有：积极情绪多于消极情绪，使自身保持乐观，积极，向上的心态；情绪反应适度，有适当的引发原因，反应强度与引发情境相符合；能有效调节和控制情绪的质，量，度，使其能在适当时间、场合恰如其分地表达，既能克制约束，又能适度宣泄，不过分压抑。

3.意志健全，有较强的行动的自觉性，果断性，顽强性和自制力

意志是人们自觉确定目的，并根据目的去克服各种困难，实现预定目的的心理过程。意志健全主要表现为行动的知觉性，果断性，顽强性和自制力，即：在活动中有自觉目的，而不是缺乏主见或盲目决定，一意孤行；执行决定中能及时决断，并根据变化的外界环境随时调整决定；能以坚韧不拔的毅力克服一切困难和挫折，实现既定的目标；同时能有效地控制，调节自身的心理活动，使之符合实现目标的要求。

4.自我观念正确，具有健全统一的个性

自我观念是人对自身环境以及与周围事物关系的认识，个人总是在与现实环境，与他人的相相关系中，在自己的实践活动认识自己的。只有树立正确的自我观点，才能形成健全统一的个性。其一致的标准为：对自己的认识比较接近现实，不产生自我同一性混乱；能愉快地接受自己，对自己的生活，学习，现状和未来有一定程度的满足感和发展感；以积极进取的人生观作为个性的核心，把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

**中学心理健康的广播稿12**

百年老人一个接一个的离开我们，名家一个接一个的去天堂。我们不能因为佩服和佩服他们的风采和渊博的知识就放弃对他们的怀念，他们那种纯粹的爱国主义和人格魅力在我们心中是抹不掉的。

什么是性格？做人的性格也叫。性格分高低。大师们，世纪老人留下的宝贵遗产就是他们的人格，高尚，高尚，深刻。性格是一门高深的学问。我们的学生学习，求学历，要求更深刻的人格知识和人格的最高境界。要获得这个最高的学位，需要一辈子的时间。

一个学大提琴的年轻人去找艺术大师请教。大师是卡萨尔斯，上个世纪最伟大的大提琴家。他问大师:怎样才能成为一名优秀的大提琴手？大师回答:先成为一个优秀的大写的人，再成为一个优秀的大提琴家。大师的话有意义，我们一时难以理解。但是我们在日常生活中的所见所闻，会帮助我们逐渐理解这句话的深层含义。一个人要想在社会上立足，就要做事，要想学会做事，就要先学会做人。做人第一，人品对人最重要。

在北大，人们会给你讲一个季羡林大师的故事。季羡林是北京大学教授，著名的国学大师。他的学术声誉和人格都很高尚。

有一年秋天，北大开学，一个外地的大一新生提着一个大包走进北大校园，觉得很累，就放下包在路边休息。这时，一位老人经过，年轻的学生让老人照看行李，自己办理入学手续。老人欣然同意了。年轻人办完手续轻松回来，老人尽职尽责地站在旁边守护行李。谢过老人后，就和他分手了。北大开学典礼上，小伙子看到那天照顾自己行李的老人是坐在主席台上的北大副校长季羡林。他一开始很惊讶，也很讶然，后来内心动摇，大家都称赞吉老人格高尚。

让我们欣赏一下世纪老人冰心先生的人格。作为一个高手，冰心体弱多病，即使是年轻的时候，也很少显得淡然豪迈。到了老年，他病得更厉害了。然而，老人冰心顽强地与疾病斗争，过着坚强的生活。

一年冬天，冰心因病再次住院。那时候，老人已经接近生命的尽头。但当记者去病房采访她，问老人你现在最关心的是什么时，老人简单感人的回答:是老病人的病情。

这是老人。在她的一生中，她以自己为笔，以岁月为稿纸，写了一篇又一篇关于爱情作为一种力量的文章，向千千成千上万的人传达了爱的温暖。80年过去了，老人对众生的爱依然不老。今天冰心在天堂，留给我们的却是一个很有个性的背影。

事实上，历史和传统离我们最近，失落大师的人格魅力应该通过我们的努力得到延伸和延伸...

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