# 学生心理健康报告

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：大家早上好!

今天我讲话的题目是《关注心理健康，提升生命质量》。

良好的人际关系是和谐的基础，是构建美好未来的纽带，它像风，带来美好的问候，把我们往昔中褶皱的情感抚摸的平平展展，抑或似火，送来最贴心的温暖，将我们冷如冰霜的心感化地如水般柔媚万千，那既是这样，我们怎么能让和谐如流水般从身边悄悄溜走呢?怎样让人际关系永驻心间，又如何在这偌大的社会建立和谐的人际关系呢?我想，拥有健康的心理至关重要。

首先，培养积极的人生态度。我们经常听见有同学抱怨，学习成绩不好，压力大，悲叹自己的运气不好。于是成天闷闷不乐，精神不振，意志消沉，虚度光阴。而实际上，人生的道路总是要经历无数风雨、坎坷，这是谁都避免不了的，但是，只要你们始终坚定自己的信念，追求自己的目标，积极地去努力，去奋斗，去拼搏，养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，就能目光远大，心境愉快，就能胜不骄，败不馁。

其次，在与人交往的时候，我们要学会真诚相待，真诚，是建立和谐人际关系的前提，是心与心互相理解互相接纳的支点，一句真诚的问候，一丝真诚的微笑，便可以拉近人们之间的距离，亦能给人以慰籍和鼓舞，在社会文明迅速提高，人际关系日益广泛的现实生活中，在竞争自立的观念不断涌现的时代里，真诚待人愈发重要。

第三，要学会尊重他人，与他人分享。用欣赏代替嫉妒，孟子言“爱人者，人恒爱之，敬人者，人恒敬之”。人人都渴望得到别人的重视与尊敬。因此，在人与人交往的过程中，关心和尊重对方是建立友谊，增进沟通的基础。与他人分享，他人必然也乐于与你分享，这样，通过一次真诚的分享，你可能会收获到双份的快乐，正所谓“赠人玫瑰，手有余香。”

另外，我们还应该有宽广的胸怀，用宽容和谅解代替愤怒，在错综复杂的人际交往中，也许有那么几个人对你不友好，处处与你作对，也许，你会受到羞辱，误解，甚至会被人欺骗，对于这些事情，如果我们斤斤计较，针锋相对，反而会激化矛盾，把事态扩大，倒不如“退一步海阔天空”。希望别人怎样对你，就怎么样去对待别人，相信世界上没有暖不化的冰，人间没有暖不化的冻土。敞开自己的心扉，与他人共享一片温暖的阳光，让每一个小小的瞬间幻化成蝶翼般的轻盈与美丽，留在我们的心底。

让我们将真诚传递，以健康的心态，对周围的人和事，让微笑尽情洒落，让健康、幸福的阳光沐浴我们的生活。让我们人人都拥有一个阳光心理，拥有一个健康的人生!

我的讲话完了，谢谢大家!