

塑造健康人格,迎接新的征程作文

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170008809231557.html>

范文网，为你加油喝彩！

神位对联大全-培训课程安排



2023年11月16日发(作者：关于鸟的作文)

塑造健康人格,迎接新的征程作文

心理健康教育，是培养全面发展的人的重要途径。关注青少年心理健康问题，为青少年健康成长撑起一片蓝天，更是时代赋予我们的历史使命。近日，网络上流传着这样一个有趣的视频：儿子上幼儿园，父亲坐在教室外面，看到女儿在台上演出十分兴奋，台下也是掌声雷动，但在后台看到女儿落泪了。他就跑到前台大喊：“你哭什么！这才哪跟哪啊？有什么好哭的……”看到这里，我相信每位家长都会觉

得熟悉。这个现象发生在许多家庭，令人揪心。其实，很多孩子并非不快乐，只是他们不善于表达。

树立正确的人生观，让青少年学生认识人格的价值，尊重和欣赏别人的人格，把自己的人格建立在自尊、自爱、自重基础上。我们知道，每个人都希望得到别人的肯定和尊重。如果一个人对自己的人格缺乏必要的尊重，就不可能得到别人的承认和尊重。所以说，保持自身人格的完整和健全，是做人的起码要求。

掌握学习方法，让青少年学生用心理健康的观点指导学习活动。心理健康的学习者以积极的心态去进行自主学习，不断增强自信心，从而获得自主学习的动力。每个同学都具有自己独特的心理状态和心理需求，同学之间存在差异性，必然导致心理上的差异。因此，我们要善于利用自己的优势，努力改变和克服自己的弱点。要善于挖掘和发挥自己的潜能，激发和培养自己的创造力。这样，学习才能保持旺盛的动力。

提高自身能力，让青少年学生学会应对挫折。

- 1 -

加强体育锻炼，增强体质，开阔胸怀。阳光心态与运动密不可分，多参加集体性的户外活动、体育锻炼和文娱活动，既可陶冶情操，又可强身健体，愉悦身心。体育运动是培养良好心态最经济的途径。现代心理学研究证明，当人们进行体育运动时，往往伴随着情绪高涨、精力旺盛、机体协调能力加强等特点，而且这种体育运动能够增强人的意志力，促使人的交往能力、判断能力和合作能力得到提高。通过体育锻炼可以改变一个人，改变一个家庭乃至一个社会。从这个意义

上说，体育锻炼已成为素质教育的重要组成部分，是塑造阳光心态的必由之路。塑造阳光心态，共同迎接新的征程。为迎接新世纪的挑战，在健康的基础上塑造健康人格，需要社会各界共同努力，需要每一位老师、家长及青少年学生一起配合。愿我们携手并肩，共同谱写素质教育的新篇章。

- 2 -

请字组词-苗绣

我不知道年少轻狂，我只知道胜者为王

I do not know the young and frivolous,
I only know that the winner takes all

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发