

拥有健康心理，享受快乐人生

如果我们用心观察，会发现我们的周围可能有这样的同学：他们有的不愿融入集体，缺乏进取心，心理承受能力太差，在考试和学习的挫折面前抬不起头。有的专门找别人的缺点、挑别人的毛病，讥笑别人，却从不思考自己的短处；有的人凡事都以“自我”为中心，对他人他事漠不关心甚至蛮不讲理，从不考虑他人的感受。这些都是不健康心理的现象。

马克思说：“一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”所以，当我们在面对生活的酸甜苦辣时，拥有一种健康的心理，人生就会变得格外精彩。

拥有健康的心理，你会发现，每个人都在对你友好地微笑，每一朵花，每一棵草，每一种大自然的生物，每一道身边的风景，都能够让我们心旷神怡。陶渊明所追寻的世外桃源，或许真的存在。它存在于每一次助人为乐之后的感激中，存在于每一次同甘共苦之后的深情中，存在于每一次予人玫瑰之后的余香中，存在于每天出门前父母的唠叨中，存在于每天回到家那桌热气腾腾的饭菜中，存在于父亲的开怀大笑，存在于母亲的絮絮叨叨，存在于老师的孜孜不倦，存在于同窗的温暖陪伴……生活中的快乐很多，关键在于要有一个健康的心理。饶恕是一种美德，更是培养健康心理的关键。生活中不尽如意的事情本来就不少，如果什么事情都忍不住去责怪，什么事情都忍不住去难过，那你又怎么会发现生活的美好？

健康的心理屏障需要我们去打造，有了它，我们不会再畏惧

遥遥人生路上的艰难坎坷，不会再害怕漫漫征途中的疾风骤雨，不会再哀叹生活中的种种不公和不平，我们将满怀激情、无所畏惧，勇往直前。

如果在挫折面前，我们可以努力地去克服它，寻求解决的办法，那样是不是会更好呢？如果父母开始不停唠叨，我们可以克制住自己的无名之火，将心比心，那样是不是会更好呢？如果同学之间因小事而意见不同，发生争执，我们可以冷静下来，彼此都退一步，那样是不是会更好呢？很多事情，解决的办法并不是只有一种，培养健康的心理，就应该从生活中的小事做起。试着去宽容身边人不小心所犯的过错。不要觉得，受伤害的一定是自己。端正自己的心态，怨恨不适合任何人。少一点怒气，多一丝微笑。你会发现，原来自己的生活一直那么美好。哪怕偶尔天空会有阴雨，但太阳总是会出现，微笑洋溢着青春的繁华。

让我们用健康、乐观的心理去武装自己，请不要迷茫，不要惆怅。请相信自己，相信明天。让我们享受这美好人生。