**珍爱生命，关爱自己**

**【“5·25”的由来】**

5月25日是全国大、中学生心理健康日，2004年由团中央学校部、全国学联共同发起。“5·25”的谐音为“我爱我”，意在提醒人们“珍爱生命，关爱自己”。其核心内容是：关爱自我、了解自我、接纳自我，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱他人、爱社会。

**【心理健康十标准】**

1. 有足够的自我安全感。
2. 能充分地了解自己，并能对自己的能力作出适度的评价。
3. 生活理想切合实际。
4. 不脱离周围现实环境。
5. 能保持人格的完整与和谐。
6. 善于从经验中学习。
7. 能保持良好的人际关系。
8. 能适度地发泄情绪和控制情绪。
9. 在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性。
10. 在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本要求。

**【如何保持心理健康】**

1. 培养健康的生活方式
2. 理性对待并接纳自己，不对自己过分苛责
3. 及时疏解情绪压力，学会倾诉
4. 积极参加社交活动，与他人建立良好关系
5. 保持体育运动，加强意志锻炼
6. 确立合适目标，以平常心面对得失成败
7. 对他人抱有合理期待