

# 国旗下讲话保健知识 心理健康教育国旗下讲话稿(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 国旗下讲话保健知识篇一

在我们平凡的日常里，各种讲话稿频频出现，讲话稿通过讲话人口头表达后，可以起到传播真理、经验，抒发感情，发表意见的作用。你知道讲话稿怎样写才规范吗？下面是小编整理的心理健康教育国旗下讲话稿，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

各位老师、同学们：

早上好！我讲话的题目是《阳光心理，健康人生》。

心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人与人的交往日渐增多，人际关系复杂。越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与同事、老师、同学、父母对立情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，

小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生，要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要相信失败是成功之母，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的'爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。祝愿大家都有一个健康的心理，阳光的心态，快乐幸福的人生！

谢谢大家！

## 国旗下讲话保健知识篇二

老师们、同学们：

在这秋风飒爽的收获季节里，我们高兴的迎来了新学期正式开学的第一天，首先我想对\_\_市第\_\_中初中部\_\_校区的九年级291名(\_\_校区239名)新同学表示热烈的欢迎。对新调入我校的6位老师表示热烈的欢迎。同时，让我们再用热情的掌声感谢为顺利开学付出努力今天参加升旗仪式的各位老师。

\_\_中初中多年来没有辜负学生家长的信赖，没有辜负下关老百姓的期待，没有辜负下关区各级领导的厚爱。今年我校中考又创佳绩达\_\_附中5人、\_\_中学13人、达“四大名校”录取线以上的学生有73人之多。并且学校还多次受到市、区教育局的表彰奖励。《中国教育报》、《光明日报》、《扬子晚报》、《\_\_晚报》等多家媒体都作过大幅报道。新学期、新起点、新打算、新希望，借此机会给同学们提几点要求：

1、立大志。古人云：有志者事竟成。伟大的目标产生伟大的动力，有志之人立常志，无志之人常立志，古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。古今中外，凡有成就者几乎无一例外，从小就立下了伟大志向。只要我们胸中立下宏伟志向，并不懈的为之奋斗，终将干出一番大事业来。

2、养习惯。罗曼罗兰说：没有伟大的品格，就没有伟大的人，甚至也没有伟大的艺术家，伟大的行动者。对于每一个人来说，养成良好的品德是最重要的。正如人们常说，勿以恶小而为之，勿以善小而不为。40年前，前苏联宇航员加加林成为了世界上第一位进入太空的英雄，他的名字家喻户晓，他的脱颖而出起决定作用的只有一件小事，就是在确定人选时，进入飞船前只有加加林一人脱下鞋子，只穿袜子进入座舱，加加林的成功就从脱鞋开始，这虽是一件小事，却能折射出一个人的品质和良好的行为习惯。

3、爱学习。同学们，新学期开始了，松弛的神经又该绷紧了，床头的闹钟又将激起清晨的奏鸣，久违了的灯下又该呈现我们的身影，我们很清楚，前方的路不可能平坦。我们每位同学都应珍惜时间力争上游，以学习为抓手。要认识到有实力

才有能力，有作为才有地位，任何成果都凝聚着汗水，我们必须迎难而上不怕苦，不分心，为你们的美好未来打下坚实的基础。

大浪淘沙，方显真金本色；暴雨冲刷，更见青松巍峨！此时，我很想对初三同学们多说一句，你们的身上寄托着父母的骄傲和期望，你们的成长倾注了老师的汗水和辛劳，你们的明天关系到祖国的未来和希望。希望你们从今天起积极行动起来，用激情抒写初中部的新篇章，用智慧创造人生的新境界！

新的学年孕育着新的希望和憧憬。今天我们又将满怀希望，斗志昂扬地站在新学年的起跑线上，去实现人生的理想，我在这里希望同学们遵循\_\_中“尊道益智”的办学理念，恪守“日有所进”的校训，在新的学年里，以顽强的意志，艰苦的努力去收获丰硕的成果。

谢谢各位！

## 国旗下讲话保健知识篇三

如果有人要问：人究竟能活多少岁，答案肯定是个未知数，因为伴随着人类步入现代社会的进程，运动正为健康指数的不断攀升发挥着不可估量的作用。不仅如此，乔丹那出神入化的篮球技艺，马拉多纳那近乎完美的上帝之手所体现出来的力与美的和谐更是世界上任何一个角落都难以拒绝的视觉诱惑，体育是力量的角逐，也是智慧的较量，更是美的展示。放眼我们的体育课堂，新一轮的课程改革犹如一股强劲的飓风，给我们的课堂注入了崭新的生机和活力。

看！孩子们在课堂上讨论得热火朝天，以前整齐划一、呆板陈旧的课堂模式已被各显其能、民主和谐的课堂氛围所替代，孩子们在课堂上有了更多活动和思考的空间，体育不再是“头脑简单、四肢发达”的代名词，体育课也不再是单调、

枯燥的技术动作练习，而是学生自主学习，自主评价，自主发展的过程，她激励着每个学生自主、积极的参与，其广阔的空间生成了孩子们的自信、自主、自立！

听，体育课上传来了时而明快，时而和缓的音乐，轻松的音乐声中不时有“turnleftturnright”的英语口语响起，还有那生动活泼，充满童趣的主题式情景教学，孩子们在“向小猫学本领”的故事中学会了跳跃、爬行，在“穿越大森林”中知道了如何越过障碍，懂得了团结协作的重要性。作为一名体育教师，也许我们没有显赫的地位，但在教学中我却时常感动着：记得前年冬天的一节体育课上，我在巡回指导着孩子们做游戏，一个小女孩跑过来拉起我的手说“老师，我们一起做游戏吧！”。我正准备回答，小女孩忽然叫了起来：“老师，你的手怎么这么冷啊？我来帮你焐焐吧……”，其他孩子听到了也围了过来，一个小男孩硬是把头上戴的热乎乎的帽子摘下来套在我的手上，我的手热了，我的心也热了……课堂上还经常有孩子跑过来跟我说悄悄话：老师我会跳绳拉；老师，我的数学考了一百分……在感受着这份童心童真时，我也真切地感受到新课程理念指引下的体育教学让我们的师生关系更加和谐融洽。

我由衷地幸福，我是一名体育教师，我更庆幸自己搭上了这趟新课程理念的列车。在付出的同时，也享受着专业成长带给我们的喜悦，在\_\_\_\_年\_\_\_\_省优秀体育录像课大赛中，我执教的《快乐的\_\_\_\_》被评为三等奖，今年我带的排球队也第三次囊括了市男子组、女子组冠军……也许我们的孩子还不够自律，也许对新课程还有不少的困惑，但我坚信在新课程理念的正确指引下，我和孩子们一定会充分享受着运动带给我们的快乐。

在古希腊奥林匹克阿尔菲斯河岸的岩壁上保留着这样一段格言：“如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！”在这里我想要和我们的孩子一起大声说：如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强壮的体魄，如果

你想拥有成功的人生，请来参加运动吧。因为，我运动，我健康，我快乐！

## 国旗下讲话保健知识篇四

各位老师、同学：

上午好！

在今天国旗下讲话之前，老师想和大家一起来做个小游戏。游戏的名称就叫做《雨点变奏曲》，老师先来说一下游戏的规则。“小雨——手指互相敲击，中雨——两手轮拍大腿，大雨——用力鼓掌，暴雨——跺脚。”你们呆会儿听到老师讲小雨、中雨、大雨、暴雨，你们就作出相应的动作，听到雨过天晴，同学们就站好了。好，开始，“现在开始下小雨，小雨变成中雨，中雨变成大雨，大雨变成暴风雨，暴风雨变成大雨，大雨变成中雨，又变成了小雨，最后雨过天晴。”同学们，这个游戏好玩吗？你觉得开心吗？同学们，手指团结合作，能产生响亮的声音，我们同学们团结合作，就能取得事情的成功，团结合作是人的一种重要的心理品质，今天，老师就和我们同学们谈谈有关心理的话题。

世界卫生组织指出“健康不仅是没有身体的缺陷和疾病，而且还要有完整的生理、心理和社会适应能力。”随着时代的变迁，人们逐渐认识到，心理健康和身体健康同等重要，积极的情绪、顽强的意志、清晰的认知、健康的人格共同构成我们迎接未来社会必须具备的优良心理品质。

回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理调适的成败，导致了比赛过程中的各种戏剧花絮，不仅令比赛更加扣人心弦，也令世人回味无穷感慨万千。射击运动员埃蒙斯在前9枪一路领先的大好形势下，最后一枪仅仅打出4.4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外登顶，可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他又一次在最后时刻

把金牌拱手相让，不是输在射击技能实力上，而是输在关键时刻的心态上。奥运会正式开赛第一天，杜丽肩负着为中国军团“射”下首金的重任，但是重压之下，杜丽卫冕失败，痛失奖牌。不过，杜丽很快调整心态，在随后的步枪三姿中，他终于为中国代表团添上一金。由此，我们可以看到心理调节能力是多么的重要！

学习中也是如此，同样一次考试，一些平时学习一般的同学却能发挥出色，而有些平时成绩优异的同学可能会考的并不是很理想。面对挑战，只有始终保持平和稳定的心理状态，才能充分发挥，夺取最终胜利。

在我们同学中间还存在着这样或那样的问题：比如有的同学不能正确对待学习，上课不能够专心听讲，作业抄袭或不能按时完成，对学习缺乏自信；有的同学以自我为中心，不遵守集体规则，不能融洽地与同学相处；也有的学生会无缘无故地闷闷不乐，心胸狭窄，胆怯害羞，嫉妒他人，容易发火；还有的学生会说谎、搞恶作剧，好冲动等等心理素质不成熟的现象。

心理健康是一个动态发展的连续体，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，和我们的身体一样，我们的阳光的心灵偶尔也会“感冒”，同学们正处于人生最美好的时候，你们活泼、开朗、富有激情和朝气，然而这充满朝气的季节，也会时常飘落着苦涩的花瓣雨。身体感冒了，体魄好的人可以自我治愈，身体素质稍差一些的人则需要求助于医生，心灵的“感冒”也一样，同学们要善于自我调节，自我疏导。但是，当我们无法独自面对时，我们也要学会求助于老师、同学、家长等。

我们常说，让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心深处的困惑。让脸上失去笑容的，不是磨难，而是禁闭心灵的结果。同学们，当你有满溢的幸福需要分享时，当你有满腔的心事需要倾诉时，请别忘了，设在行政楼四楼的“知心小屋”的

大门在向你敞开着!在那里，同学们可以畅所欲言，心理辅导室的老师们将耐心倾听同学们的心里话，并坚持保密的原则，帮助你战胜心理困扰，以更积极乐观的心态迎接各种挑战!

同学们，幸福离我们并不遥远，心灵的“感冒”更不可怕。让我们携起手来关注心理健康，用真诚和热情架起心灵沟通的桥梁，共同去开拓健康的绿洲，促进我们的精神健康。

最后祝我们全校师生身心健康，微笑面对每一天，天天都有好心情。

我的讲话完了，谢谢大家。

## 国旗下讲话保健知识篇五

老师们、同学们：

早上好！

青少年的心理健康应具备以下素质：

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的'能力。他们能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己；他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活，学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不亡自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，人际交往中他们既自尊自爱，又尊重他人。

健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识；能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的办法，而不企图逃避，推卸责任；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于虚无缥缈的幻想，思想

和行动总能跟上时代的步伐，并为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。

心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤敖。他能和多数人建立良好的关系，参与他人同心协力，合作共事。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结互助，面对困难提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！