

最新幼儿园国旗下讲话心理健康教育(大全8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

幼儿园国旗下讲话心理健康教育篇一

各位老师、各位同学：

大家好!每年的5月25日是心理健康日，“5·25”的谐音即为“我爱我”，提醒我们“珍惜生命，关爱自己”。所以，本周是我校心理健康教育周，周三下午一二节课，我们将邀请淮北师范大学的大学生们来我校开展心理健康室外拓展活动，请七年级、八年级各班主任老师认真组织学生，积极参与。

下午三四节课正常上课。今天，我国旗下讲话的题目是《关注心理健康，演绎美丽人生》：

第一，什么是心理健康？

联合国世界卫生组织曾经提出过一个响亮的口号：“健康是人类第一财富，健康中有一半是心理健康。”换句话说，健康不仅是指没有身体疾病的症状和表现，还包括健康的心理。心理健康就是指具有正常的智力、适度的情感、和谐的人际关系以及良好的社会适应能力。

那么如果一个人心理不健康是不是就等同于精神病呢？事实上，心理不健康是心理功能正常状态下存在心理问题，而心理问题就像感冒一样普遍，有些心理素质好的人有了心理问题自

己可以解决，就像身体素质好的人不会经常生病一样；而精神病是心理问题累积成的心理异常状态。只要我们很好的处理像感冒这样的心理问题和心理烦恼，后果就不会那么严重。

第二，为什么要重视心理健康？

10%，今年却得到20%！翻了一番，心里感到非常平衡。

其实，得到多少果子不是最重要的，重要的是苹果树在成长！这颗苹果树太过于关注一时的得失，影响了一生的成长与发展，这正是因为它没有一颗健康的心灵，没有正确处理好成长中的困惑。所以，只有当我们拥有健康的心理，只有当我们学会正确地对待心理问题时，才会发现那些阻碍我们成长的力量是可以微弱到忽略不计的。千万不要像苹果树那样去处理心理问题，因为一颗健康的心灵告诉我们，这些都只是暂时的阴霾，等风雨过后，我们必定会看到美丽的彩虹。

第三，如何做到心理健康？

首先，面对问题，不能逃避。一切心理问题都源自对事实的错误认识，来自于那些令我们痛苦的事情。只有选择正确的方法主动去面对，才能防止变成更大的心理问题。

话说有这样两只小猫，为摆脱讨厌的影子用尽各种各样的方法，结果发现，无论走到哪里，只要一出现阳光，仍然会看到令它们抓狂的影子。最后它们终于找到了各自的解决办法：一只小猫选择永远闭着眼睛；另外一只小猫选择永远待在其他东西的阴影里。他们在面对心理问题时都选择了逃避，从而变成了更大的问题，产生了令人费解的行为；如果它们选择主动地面向阳光，就永远不会看到阴影！

其次，要有积极的态度。态度比能力更重要，因为态度决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。所以在遇到问题时，我们应该选择更为乐观的态度：虽然我们不可

能决定生命的长度，但可以控制它的宽度；我们不能左右天气，但可以改变心情；我们不能改变容貌，但可以展现微笑；我们不能控制他人，但可以掌握自己；我们不能预知明天，但可以利用今天；我们不能样样顺利，但可以事事尽心。

最后，祝愿大家都能做自己心灵的主宰，用健康心理乐观生活，书写多彩人生！

幼儿园国旗下讲话心理健康教育篇二

健康是人类生存极为重要的内容，一个人怎样才算健康呢？联合国世界卫生组织提出过一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”健康不仅是指没有疾病，而且是指一个人有良好的身体和精神以及社会的适应状态。

作为一名中学生，应该如何拥有健康的心理呢？我想，可以从以下几方面来做：

第一、正确的人生态度

正确的人生态度来源于正确的认识和世界观，既有远大的理想，又有实事求是的精神，在周围环境发生变化时，能够跟上时代的步伐，立场坚定。我们刚刚进行完的期中考试，无论成绩如何，你是否有收获？人生的意义不在于一次成绩，而在于对自己的超越。遇到困难时，不要害怕，更不要放弃，只要拥有正确的理想目标，不断调整心态，超越自我，就一定能够成功。

第二、满意的心境

满意的心境源于正确的认识，一个人要做到一分为二地论人论事，因而既能接受自己，又能悦纳他人。要有自知之明，对自己的德才学识有正确的分析。在别人的评价中既不会被赞扬、鼓励冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，能从中

吸取有益的东西。对生活学习也有正确的标准，既不好高骛远，也不急功近利，因而心境总是满意的、愉快的。

第三、和谐的人际关系

乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重、信任和友爱。这是因为他们以同样的态度对待别人，因而减少了很多不必要的矛盾。与人为善的人能够与大家互相理解、彼此感情融洽，协调一致，相互配合默契。

第四、良好的个性，统一的人格

需要说明的是：心理健康并非是超人的非凡状态，也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已经具备了良好的健康心理。

最后，希望良好的心理成为我们生活的常态。学会快乐，让我们在求学的道路上找到幸福，载负着愉悦，感受世间的美好；学会尊重，让我们在尊严和责任中无愧于美丽的价值；学会感恩，让我们在善良和真诚中稳健前行。在学习生活中，感到人性之美，感受科学之美，感受人类心灵的博大与深邃，感受人类所创造的辉煌文化，唤起我们对未来的热烈憧憬和光明正直的期盼。用正确的眼光审视生活，洞察人生。让健康的心理成为我们成功的保证。

幼儿园国旗下讲话心理健康教育篇三

老师们，同学们：

早上好。

今天，我在国旗下讲话的主题是“做个心理健康的孩子”。一个人的健康包括两个方面：一个是身体健康，一个是心理

健康。今天我们主要讲心理健康，那么，怎样去判断我们自己的心理是否健康呢？下面，我从我们小学生的学习、人际关系、自我认识、社会适应四方面进行分析，同学们请认真听听，对照自己是否符合心理健康的要求。

第一个方面是学习。学生的主要任务是学习，心理健康的学生首先是能够学习的，能在学习中获得智慧和能力，并将学习得来的智慧和能力用于进一步的学习上面。下面是与学习有关的心理健康的标准：

1、是能自我满足。这里所说的满足感，实际上就是一种学习上成就感。每个人都希望成功。有些学生，对自己的要求过高，一心想成为全班第一、第二，结果总是对自己不满意；而有些学生却不想有所作为，认为反正自己不行，对自己丧失了信心，甘于落后。这种过于强烈和过于落后的学生都不能算是心理健康的学生。因为大部分心理健康的学生都是能在学习中获得自我满足感，从而不断增强自信心。

2、是能排除学习中各种忧虑。例如：有些学生考试不理想就会很不开心，害怕老师和父母的责备，甚至出现焦虑。结果焦虑过度，甚至害怕回学校，对学习产生逃避的心理。而心理正常的学生虽然在学习中也有烦恼，但会采取积极的方法，会摆脱这一消极情绪。

第二方面是人际关系：心理健康的学生既有好朋友，又乐于与人交往。能与父母形成良好亲子关系，与老师形成良好的师生关系，与同学形成良好的同伴关系。我们常发现有些同学喜欢独来独往，把自己封闭起来，这些都是人际关系不健康的表现，不能算是心理健康的学生。

第三方面是自我认识：心理健康的学生，不但能了解自己，而且能接受自己，接纳自己的不足和缺点，并努力谋求自己的最佳发展。甚至有些学生对自己无法弥补的缺陷，也能安然处之，有时还会自我安慰。而有些学生，一次考试考砸了

或做了错事之后，总是极力地找各种借口为自己开脱，或隐瞒同学和家长。还有些学生总是不承认自己某些方面的缺点，总是觉得自己是正确的，别人都在冤枉他。这些都不算心理健康的学生。

第四方面是社会适应力：人是生活在现实环境中的，社会适应能力对个人的生活和学习有重要意义。所以心理健康的学生都能了解现实，正视现实，能在现实生活中找到自己的位置。而对生活和社会适应不良的学生就容易产生出各种心理问题。例如：有些学生沉迷电脑游戏，沉迷虚拟世界里，对现实的学习和生活都不感兴趣。这些都不能算是心理健康的学生。

最后，在这里我希望各位同学都能做个心理健康的小学生，享受美好的人生，明白知足常乐的道理。

幼儿园国旗下讲话心理健康教育篇四

当高考倒计时的钟声敲响时，那粉白的数字，在同学们的眼中可能已幻化成不同的图腾，让同学们感到紧张、焦虑、烦躁，在高考前的这段时间内，对学生来说，做好心理上的调整，比夜以继日地埋在书堆里效果更好。

俗话说“知己知彼、百战不殆”。高三学生要平稳的度过接下来的学习时光，须要先了解自己现在的状态。

考生考前心理状态怎么样？不同的学生在考前的心理状态是不一样的，通过高考专家多年的观察，总结出以下常见的几种：

过分激动状态。常表现为情绪体验强烈而紧张，心跳加快，情绪状态不稳定。学生如果处于这种状态，往往注意力失调，心不在焉，不能控制自己。这种状态是刺激物引起大脑皮层抑制过程减弱，兴奋过程过度升高的结果。其产生与学生的能力水平程度、复习准备情况、临场经验、个性特点和意志

品质有关。

平淡默然状态。这种状态与过分激动状态相反，表现为情绪低落，所有心理过程都进行得非常缓慢，萎靡不振，意志消沉，缺乏信心，知觉和注意过程减弱、不果断，甚至不想参加考试。这种状态同学生大脑皮层兴奋过程下降，抑制过程加强有关。其产生是由于过度疲劳或考前复习过度而引起。从心理上来分析，往往与学生对考试的不利方面想得太多，又没有解决办法，及缺乏顽强的意志有关。

盲目自信状态。主要表现在对考试的艰巨性和困难估计不足，过高地估计自己的力量，盲目自信。这种状态和学生不准备动员自己的全部力量去克服困难，注意强度下降，知觉、思维迟缓有关。这种状态对学生能力水平的正常发挥不利。

最佳竞技状态。这种状态表现为学生对面临的考试以及对自己的能力水平有清楚的、实事求是的认识，有全力以赴参加考试和争取成功的愿望。处于这种状态的学生，注意力集中在即将来临的考试上，知觉敏锐性提高，情绪饱满，精力充沛。大脑皮层具有与任务相适应的神经兴奋过程，这种神经过程又有最适宜的灵活性，并以相应的抑制过程来加以平衡，从而表现出思维活跃、记忆力增强等心理状态。这种状态对学生考试水平的发挥有较好的促进作用。

了解了我们考前可能会出现这几种状态，我们应如何进行心理调节呢

调节情绪，活跃思维。情绪是思维的催化剂，思维能力可以通过情绪的调节而显示出更高的效应。积极的情绪可使人精神振奋、想象丰富、思维敏捷、富有信心。消极的情绪则让人感到学习枯燥无味，继而想象贫乏、思维迟钝、心灰意懒。人在高兴时，学习的信心和兴趣会增强，学习新知识的愿望变得强烈，会感到大脑像海绵吸水一样，比较容易把知识“吸”进去。而烦恼、焦虑、愁闷、恐惧时，会降低学习

的愿望和兴趣，抑制思维活动，从而影响智力发挥。

适度焦虑，激发动机。有些同学在考试之前就开始担心自己的状态，有的是因为前阶段考试成绩不好，有的是因为对未来的考试抱有很大的期待，不管是哪种情况，学生考试焦虑主要体现在对考分的过分看重，说到底是对自己未来前途的焦虑。害怕看到老师失望的目光，害怕给不了家长一个满意的交待，害怕在同学面前失去面子。虽然有学生天天挑灯夜战，但效率也不高；睡眠质量不高，失眠，作噩梦，第二天头脑昏沉沉的。过重的学习负担、心理压力、家长和社会过高的期望常使同学们的情绪处于焦虑状态。过分的焦虑会影响到学习效果，但适当的焦虑还是有必要的。焦虑是注意的基础，一定程度的焦虑情绪可以有效地调整我们的注意力，从而提高记忆效果和思维效率。心理学实验表明：焦虑水平与学习成绩呈倒“u”形关系。

日本著名的心理学家森田正夫总结的一条理论揭示了一个重要的生活哲理：只要你有取得成功的欲望，你就必然会有一定焦虑，反之，你有一定的焦虑，就说明你有取得成功欲望的影子，谁又能够扫除自己的影子呢？这是人类心理世界的一条自然法则。

总之，焦虑尽管是令人厌恶的情绪，但在学习中又不可缺少，我们不应该笼统地把焦虑看作学习的绊脚石，而应当宽容地接受适度焦虑的出现。不允许自己的情绪有波动，不允许有焦虑，就必然会对正常焦虑的出现感到痛苦、不安。这种“对焦虑的焦虑”反而会激发过度焦虑，把自己推向考试晕场的泥潭。

无焦虑或焦虑水平过低，学习无紧迫感，对什么都无所谓，肯定学不好；而焦虑水平过高，人的精神极度紧张，又会影响正常的思维；只有处于中等焦虑水平的学生，内在的学习动力才被激发，变压力为动力，学习效果最好。

在紧张的学习过程特别是在考试过程中，一旦出现了过度焦虑的状态，一些学生会立刻感到担心，极力想排除这种反应。因为他们确实感到只要有焦虑情绪出现就无法集中注意力，就不能专心思考。在这些学生看来，这种出现在自己脑子里的东西一定会干扰自己的思维。其实这是一种常识性的误解，虽然“焦虑的发生”和“无法集中注意力”具有时间先后的链接，但是却没有直接的因果关系，因为根据意识活动的规律，不是这种负面情绪直接影响了你的思考，而是你对负面情绪状态的关注、体验和抵抗干扰了你的正常思维活动，使你不能专心思考。既然我们了解了情绪变化的规律，那么，当消极情绪出现时，就不要以主观意志对抗情绪变化的“自然现象”，而应该坚持“顺其自然”的原则，实行三不态度：不痛苦、不体验、不抵抗。

为了缓解和消除考试焦虑，可以尝试以下几个策略：

选择适合自己的目标动机水平，过强或过弱的动机水平都容易使自己产生失败体验而导致心理压力。

未来对于每一个人来说都是一个未知数，不要过多地担忧将来的事情，而应将自己的精力和时间投入到现实的生活和学习中。

积极暗示，挖掘潜能。积极的心理暗示可缓解过分的焦虑。大家都有这样的体会：一个人总是沉浸在不愉快的回忆中或满脑子都在想我怎么学不好、记不住时，情绪肯定低落，学习效率不高。当你坐在书桌前开始学习时，脑海中先浮现出令你最自豪、最愉快的画面一分钟、并在心中默念三遍“考试前我一定能复习好”“我绝对有能力学习好”，然后充满信心、精神振奋地投入学习，会有明显的效果。因为在每位同学的体内都有成功的种子，也许有的还在休眠，快些把它唤醒，它会把你带向成功。

正确看待信心问题。一些同学由于付出的努力短时间内看不

到效果，就对自己的能力产生怀疑，出现这种情况是由于没有树立正确的归因理念。精神分析者阿德勒在《超越自卑》一书中说：“事实上，每一个人都是自卑的，只是程度不同而已。因为我们发现我们所处的现状都是可以进一步改善的。”从这个意义上说，自卑也可以成为一个人进步的动力，人生正是在对自卑的不断超越中而渐入佳境的。

克服过重的自卑感，树立起对自己的信心，在遭遇挫折时，我建议同学们尝试以下策略：

- 1、对自己有一个客观、全面的评价。正确的认识自己才能做到“知己”，若是片面放大自己的弱势，缩小自己的强势，就将失去前进的动力，而一旦有了充分的自信，就能产生强大的内驱力。
- 2、善于将成功归结为自己的能力。
- 3、体验内心的喜悦感和成就感，要相信之所以失败是由于自己努力不够或无效努力，
- 4、制定阶段性目标。
- 5、在不断达到目标的过程中体验成就感。
- 6、乐观、平静地对待挫折，因为挫折对于成功同样是必要的。

了解了我们在高三复习过程中会出现的心理状态以及一些预防措施，我们还应该关注在学习过程中会出现的几种心理现象。

著名心理学家王极盛教授研究发现，在影响高考成绩等诸多因素中，居第一、二位的因素是考生在考试中的心态和考试前夕的情绪状态。但在生活中，一些心理现象往往会影响到人的心态，因此，我们高三学生应该及时了解和把握这些心

理现象，从而提高学习的效果，增强自信心。

高三复习过程中要走出“高原反应”

每年高三下学期的复习阶段都有学生有越学越差的感觉，有些同学感到许多知识似乎都会，动手解题时却束手无策，即使能下手解题，也是错误百出；不少同学初期考分较高，复习一段时期成绩没有进步，便认为自己不行了，失去了信心和学习积极性。上述现象在心理学上被称为高原现象，类似于运动员在接受训练时，刚开始成绩逐渐上升，但到了一定程度之后，成绩却不再上升、甚至下降。

谁都会经历高原现象，只不过症状轻重有别。同学们之所以会出现高原现象，主要是因为人的记忆有一定的周期性，过一段时间后便会遗忘一部分，如果不及时巩固，会造成知识掌握不牢，就容易出现高原现象。其实，在高三复习过程中，高原现象是一种无法回避的客观现象。这种现象的存在，并不意味着同学们的学习到了极限，主要是因为高三阶段大负荷的学习和过量的练习造成了生理和心理疲劳，并且缺少有效的学习方法和策略，加之复习没有计划。

当同学们遇到了上述情况，首先应该克服急躁情绪，注意调节和保持良好的情绪，使自己心平气和，消除烦躁不安、紧张焦虑的心态，平稳地走过高原期。其次，应打好坚实的基础，学习成绩的提高需要有全面巩固的知识基础，因此，同学们在复习过程中，要在老师的指导下，夯实基础知识，编织知识网络，拓宽知识面，有针对性地加强综合能力和创新能力的训练。同学们特别要注意把教材的基础知识掌握好，把运用知识解决问题的能力强化好，把自己考试的技巧和策略总结好。这样，就能增强继续学习的底气，缩短“高原现象”存在的时间。

幼儿园国旗下讲话心理健康教育篇五

老师们，同学们，大家早上好！今天我讲话的主题是拥有健康心理，享受快乐人生。

时值季春，处处百花争艳，大地一片翠绿。同学们在来校的途中，有没有感受到春天的足迹？面对这莺歌燕舞、绿丝垂绦的美景，你心理又会泛起怎样的涟漪？是在为日本那些被海啸夺去生命的同胞祈祷，还是在为喝牛奶而中毒的小学生叹息？是在为自己即将面临的月考或期末考试而忧虑，还是在为拥有这阳光灿烂、万紫千红般的春天而兴奋？面对一样的春天，有的人万般赞美，而有的人认为春天不过是一个美丽的谎言，因为他总是把一切痛苦与失败悄悄隐藏在后面！可见，不同的心境，产生不同的感受！

作为当代的学生，你们是幸福的，也是快乐的。学校拥有先进的教学条件，优秀的师资力量，一流的管理理念。用明朝人宋濂的话讲就是：坐大厦之下而诵《诗》《书》，无奔走之劳矣；有司业、博士为之师，未有问而不告，求而不得者也。可是，部分同学对学校的管理总是啧有烦言，认为规范的寄宿制生活约束了自己，较重的课业负担压迫了自己，过多的在校时间限制了自己。如果有这种不良心态，当然就不会拥有快乐的心情。

那么，作为当代的学子，具有怎样的心态才是健康的呢？具有怎样的人生才是快乐的呢？我想应立足学习，从以下三个方面去思考：

二是注重学习内容的选择，用宽松的环境调节心态。长时间聚焦课本的学习，不仅索然无味，而且思维受阻，学习效率低下。其实，我们的学习不必太拘泥于课本，因课本仅是对已有知识的传承。教科书不是我们惟一的世界，世界才是我们的教科书。为此，奉劝同学们多读点课外书，以增长见识，开拓视野，愉悦身心。对与课本有关的课外书可精读，与课

本无关的课外书应博览。当然，读课外书也希望你们能做到文理兼顾，不厚此薄彼，以吸收不同的营养，接受不同的思维训练，为自己的全面发展打下坚实的基础。读书人如果能经常读些自己喜欢的书，应是人生最大的快乐。

三是掌握科学的学习方法，借读书的睿智调节心态。培养学习能力，改善学习方法，对大多数同学来说怕是当前最迫切需要解决的问题。健康的心态，快乐的人生对学生来说，其实与是否掌握科学的学习方法有着密切的联系。读书要灵活，不要死读书，读死书，因为这样会压抑智力的发展，读书要有思想、有见解。孔子说：学而不思则罔，思而不学则殆。

《增广贤文》中也有读书须用意，一字值千金的句子，这里的用意就是用心琢磨与思考，也就是读书的内涵和实质。对于学习，我们需要的不是现成的金子，而是开发和提炼金矿的能力和工具。若你学识渊博，本领高强，能力出众，办事得心应手，那有不快乐的呢？我想，我们学生若有正确的学习目的，又掌握了科学的学习方法，并有标新立异的勇气，身心一定会健康，人生一定会快乐。

没有失败的人生，只有人生的失败。五年级的同学们即将迎来毕业考，三四年级的同学们亦将面临抽考，低年级的同学们也将很快接受月考的考验。在这春意盎然的时刻，希望同学们切莫辜负这个春天。自然的春天已经到来，我希望你们生命里天天是阳光灿烂般的春天，开心快乐的春天。

我的讲话完了，谢谢大家。

幼儿园国旗下讲话心理健康教育篇六

老师们、同学们：

我今天讲话的题目是：心理健康才是真正的健康。

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，有的人程度严重，在我们的周围，有的人情绪反复无常，时而热情奔放，时而沉默寡言，闷闷不乐；有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望，整天无所事事，迷恋网吧，常常迟到旷课，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，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？尤其是对于青少年来说，拥有健康的心理应该具备以下素质：

首先，对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

其次，能正视现实，勇于解决问题。

第三，乐于交往，能保持和谐的人际关系。

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。

第四，情绪稳定，性格开朗。

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。

老师们、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、和谐校园。

八年级（2）班全体

2015. 11月10日

我爱我，给心灵一片阳光

明天是5月25日，“525”的谐音即为“我爱我”，核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己……发起者解释说：爱自己才能更好地爱他人。

所以今天我讲话的题目是：我爱我，给心灵一片阳光

心理健康是一个动态的发展的过程，按照心理健康的标准，我们可以看出心理绝对健康的人应该是没有的，今天的你可能非常有安全感、幸福感，明天的你可能就会遇到让你很不安全的烦心事……所以要使自己的心理更多地处于健康状态，我们就需要关注自己的心理健康，关爱自己。

我爱我，首先是要悦纳自己。

心理学家指出，在人们的心理活动中，自信或自卑的自我评价有很大的不同。自信的人经常会把自己看作是有价值的、能干的人；自卑的人恰恰相反。人们的许多痛苦，往往来自于不接纳自己。

被称为“阳光小子”的日本青年乙武阳匡，他天生没有四肢，但他上了日本著名大学——早稻田大学，并成了电视台的主播，他在自传《五体不满足》中叙述了他如何在电动轮椅上求学和童年所动的许多手术等等，他激励了许多日本民众，书的销量达380万本。2001年他幸福地走进婚姻的殿堂，妻子是他大学学妹。他在接受记者采访时说：我很满足！

悦纳自己，简而言之就是：不以物喜，不以己悲，不怨天尤人，从容、坦然地面对一切。

我爱我，还要关注自己的情绪，及时处理自己的不良情绪。

在我们平时的学习、工作、生活中，莫名的惆怅和迷惘，难耐的焦虑、压抑和孤独？因为考试失败的伤心；因为老师的批评而委屈；因为同学的误解而难过……这些都是我们每个人都有可能遇到的消极情绪，中考临近，学习压力导致的情绪问题是初三同学最普遍也是最影响学习效率的问题，其他级部的同学也会出现如此情况。所以关注自己的情绪，学会及时处理自己的不良情绪就显得很重要。

我校心理辅导室是学校为全体师生心理健康提供的一种免费服务，这是一种福利，希望每个人都能主动去享受这种服务和福利。

在这周时间里，学校心理辅导室进行5、25（我爱我）心理测验，现场咨询，团体及个人沙盘体验，心理影片赏析、教师自我成长咨询等活动，欢迎大家积极报名体验，心理老师恭候大家大家的参与。

最后，祝大家身心健康！谢谢大家！

老师们、同学们：

大家早上好！我讲话的题目是《阳光心理 健康人生》。

同学们，你可曾为一点小事而气恼过？你可曾无缘无故地感到郁闷不快？你可曾抱怨生活的不公？你可曾对前方的困难望而却步？如果有，请关注你的心理是否健康！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。现代的人们在重视身体健康的同时，越来越重视心理健康。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，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。要正确面对挫折或失败，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。

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，传递快乐！享受快乐！再次，正视现实，勇于解决问题。正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的解决办法，而不企图逃避，推卸责任。

最后，情绪稳定，性格开朗。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。

同学们，让我们打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光滋润我们的心灵。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，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！

敬爱老师、亲爱的孩子们：早上好！今天我国旗下讲话的题目是《健康心理，幸福人生》。

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。然而在日常生活中，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，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自已不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

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，影响着学习成绩的得失，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。

那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，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。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；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。

最后，学会一些缓解心理的方法。如情绪转移，遇到不开心

时，可以通过自己喜爱的集邮、写作、音乐体育锻炼等方式，调节情绪，缓解心情。学会宣泄找一两个亲近的人、理解你的人，把心里的话全部倾吐出来。宣泄可以消除因挫折而带来的精神压力，可以减轻精神疲劳；学会幽默，自我解嘲当你遭受挫折时如“吃亏是福”、“破财免灾”、“有失有得”等等来调节一下你失衡的心理。

各位同学，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、和谐的田园校园。

最后，祝每个同学都有一个良好的心理状态，做一个快乐、阳光的自信娃！

谢谢大家！

各位老师、同学们：

早上好。今天我的国旗下讲话的主题是“正确看待心理教育，提高自身心理素质。”

心理学是一门既古老又年轻的学科。在古希腊的德尔菲神庙里立着一块碑石，上面刻着一句神谕：“人，认识你自己。”这句话被认为是古代朴素心理学的起源。古希腊神话中的狮身人面的怪物给过路人出了一个谜语：“什么东西早上是四条腿走路，中午是两条腿走路，晚上是三条腿走路？”这就是著名的斯芬克斯之谜。答案是人类。正说明了古人从很久以前就开始了对自己的探索。简单地说，心理学是研究人的学问。

关于“心理健康教育”的理解，曾经有这样一个故事：有三个“打鱼人”，聚在一个河潭边钓鱼，钓鱼时他们发现有人在上游被冲进水潭挣扎着求救。于是，有一个打鱼人便跳入水中把落水者救上来，但在这时，他们又见到第二个、第三个

落水者被冲下水，尽管他们全力抢救，终因落水者太多而顾此失彼。此时，有一个打鱼人想到了一个办法，他在上游的入水处插上一块木牌以示警告。可是，仍有无视警告者被冲入水潭，三个打鱼人仍然不得不忙于救人。最后，一个打鱼人最终似乎醒悟过来，他去教人们游泳，并让他们掌握自救的技能。

这个故事也印证了医学上的一句名言：“治标更要治本”。如果以此来比喻心理学，那么第一步跳入水中抢救落水者就好比心理治疗，但心理治疗往往需要花费治疗者相当的时间和精力，被治疗的人往往感受到深刻的痛苦和不安。第二步有一个打鱼人去上游插告示牌，这就好比是心理咨询，但一般来说，它也只是对来咨询者发挥影响。第三步，那位去教人们游泳的打鱼人所做的工作，就好比是“心理健康教育”。如果一个人能很好掌握水下自救的技巧，即使被卷入急流，也能脱离危险。我们心理健康教育的目的也是如此，就是教会大家一些心理调试的技巧和方法，使大家在遇到问题的时候能及时调整自己的心态，来面对困难。

我们生活在一个竞争激烈的社会，我们所要面对的巨大压力使得我们必然在学习、生活、人际关系和自我意识等方面会遇到心理失衡的现象，而这时就需要有专门的疏导途径，也就是心理咨询。我校的心理咨询室自成立以来，也受到了不少同学的关注。同学们反映出的问题除了学习、与父母沟通的障碍以外更多的还在于与同学交往、自我认识等方面。心理咨询本着“助人自助”原则，即通过启发、疏导等方式引导同学们走出心灵的困境，当遇到问题除了学会主动求助之外，更重要的是要学会如何自救，因为每个人“救世主”只有一个，那就是自己。只有改变自己、战胜自己，最终才能超越自我，达到理想目标。毕竟，无论是心理咨询还是其他形式的心理健康教育，最终的目的都是让大家能拥有良好的心理素质，这样在面对各种压力和困惑时，就如故事中有好的水性的人一样在不小心落水时，能适当有效地帮助自己脱离困境。在咨询中，我们将会做到：对所拥有的学生来访记

录及其它相关资料档案履行保密的义务和责任。

良好的心理教育有利于自我的身心健康发展，而品德教育有助于自我人生观价值观的完善，在自我成才的道路上，作为学习主体的我们应该坚持心育德育共同完善，共建我校和谐奋进自强不息的校园人文环境。

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，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事而耿耿于怀；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，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！

幼儿园国旗下讲话心理健康教育篇七

老师们、同学们：

上午好！今天心理健康集体晨会讲话的题目是《做身心健康的阳光少年》。同学们，你们知道吗？根据世界卫生组织给健康下的定义，健康包括身体健康和心理健康。

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，很多我们原本以为迈不过去的坎，其实可能压根只是小事一桩，换一个角度看待它，会有意想不到的转机。

其次，要学会正确与人交往，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，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。

第三，要正确面对批评。在我们学习、生活中，总会听到批评的语言。有的同学总觉得被批评了没面子，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理特强，与同学、老师、父母之间对立情绪严重。久而久之就会使自己的心理健康产生问题。我们应当多听取老师、父母、同学的意见，要知道良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，最关心你的人，才是最爱你的人，苦口婆心批评你的人，才是最想帮助你的人。

让我们在今后的学习和生活中，保持良好的心态，做一个身心健康的阳光少年！只有具有积极的人生态度，我们的生活才会变得精彩，人生才会有价值！

幼儿园国旗下讲话心理健康教育篇八

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天国旗下讲话的主题是《心理健康教育》。

今天主要向大家谈谈怎样保持稳定愉快的情绪。

笼统地讲要注意以下三点：

一个人能否保持清醒、冷静的头脑，用理智来控制支配自己的情绪，这是心理健康与否的重要标志。从心理学角度看，人们许多不愉快的情绪，多是“自寻烦恼”的结果。我们一定要正视现实，全面地多角度地看待问题，保持开阔的胸怀和乐观开朗的性格。

心理健康的青少年，有高尚的志向理想，有远大的奋斗目标。他们把““天下兴亡、匹夫有责”作为个人生命的整体认识和根本态度，因而不计较个人得失，名利大小，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂。他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

例如，刚刚结束的期中考试，有的同学喜悦，有的同学懊悔，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学去丧失了勇气，诚然，分数很重要，但你现在是否想过更为重要的是如何正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。

一次考试的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。每个人几乎都会经历失败的痛苦，都会感到过己不如人的沮丧，但我们谁也不愿把悔恨旧梦重温，谁也不能让时光倒流，如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么错过的不仅是昨天的时光，还会是今天的机会。当然，取得一点成绩，也不要沾沾自喜，满足现状，只有继续努力，才会取得更大成功，总之，只有正确对待过去，既不要被眼前的成功所困扰，也不要被暂时的失败所屈服，要重整旗鼓，轻装上阵，积极的投入到紧张的学习中去，这才是良好的心理情绪所必需的。

同学们，国外有句格言：“我是我心灵的主宰”。衷心祝愿同学们掌握好自我情绪之舵，乘风破浪，在学习和将来的工作中做出不平凡的业绩！

谢谢！