

最新国旗下讲话健康饮食(精选5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

国旗下讲话健康饮食篇一

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。

国旗下讲话健康饮食篇二

各位老师，各位同学：

上午好！

我今天国旗下讲话的主题是《专注成就未来》。

20--年《青年杂志》中有一片文章，说的是两年前一支由7名

业余队员组成的登山队宣布攀登珠穆朗玛峰，央视破天荒全程直播，引起了人们前所未有的热情关注，一时间盛况空前。在这7名队员中有两个人尤为引人注目，一个是深圳万科集团董事长王石，鼎鼎大名的房地产泰斗。但对于登山，他充其量是个业余爱好者，何况年过50岁。

另一个是比王石小10岁的队员，即使负重40公斤仍然行走自如，于是人们纷纷猜测：这名队员应该是第一个登顶的，自然也成了媒体关注的焦点。

根据计划，登山队如期踏上征程，整个过程中，那名呼声最高的队员身兼数职，不断接受采访，不时抽空上网，回复人们的关心和祝福，并全程跟踪拍摄把相关图片按时发给家乡的电视台。而王石只是默默登山。

登山队到达海拔8300米高接近顶峰的时候，那名呼声最高的队员已经体力耗尽，不得不放弃登顶，而王石却近乎完美地登上了第一峰。这样的结局大大出乎人们的意料。下山后，王石欣然接受采访，他开心地说：自从第一脚踏上珠峰，我的心中就只有一个目标，那就是登顶，任何与此无关的事我一事不做。这就是专注。

有句格言说得好，有专注力就是天才。专注和坚持总是胜过聪明才智。王石的事例就足以告诉我们这个道理。同样，学习上，只要有足够的专注力，并且一直坚持，终会到达顶峰。

那么，如何提升自己的专注力呢？

1、投入时间和精力：我们做一件事前，我们要提前规划好时间和精力，要想做好一件事，肯定要投入时间和精力。

2、专注力训练：我们也是可以通过一些专注力训练的方法去提升自己的专注力。

3、放下那些让你分心的东西：想要提升自己的专注力的话，一定要放下那些让你分心的东西，比如手机，零食等，一心专注于自己将要做的事。

4、一次只做一件事：一次不要做几件事，有的人总是觉得自己很厉害，可以一心二用，同时做几件事，到最后可能一件都没有做好，我们可以一次只做一件事，提升自己的专注力。

方法因人而异，希望大家结合自己的情况，在日常学习生活中，不断提升专注力，在各方面取得优异成绩。我的讲话到此结束，谢谢大家！

国旗下讲话健康饮食篇三

老师，同学们：

早上好！

今天我讲话的题目是“培养健康心理,走向成功人生”。如果我问大家一个问题：“什么是健康？”多数人一定会说：“健康就是没有病呗！”的确,长期以来,人们健康的观念局限在“生理疾病”方面.其实,健康的人既应是“生理健康”的人,又应是心理健康的人.

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素质.人们常常把心理疾病同思想问题混为一谈,许多心理疾病被当成是思想认识问题去解决,结果必然是适得其反.

那么什么是心理呢 心理,泛指人的思想,感情等内心活动.是人,便有心理,便会产生心理疾病,而中国人却往往不愿承认自己有“心理疾病”,因为观念中,我们常把“心理疾病”同“人品”等同起来,发现有人产生了“心理疾病”,便会骂人家是“神经病”.错之,错之;缪之千里.在美国,一个成功者身边总有两个

人,一个是律师,一个是心理学家.这足以说明美国人是很重视心理问题的.

世界卫生组织报告说:全世界抑郁症患者已经达到2亿人,已经成了世纪病;有30%至40%求医者有精神卫生问题;20%人口存在心理卫生问题和精神障碍;据联合国统计,自杀居意外死亡之首。

心理健康不仅与疾病、事业的成功有关,还与我们的生存息息相关。杭州有个9岁的孩子张毅,小学三年级,学习优秀,班长、中队长,1989年2月2日上午,被全票通过评为“三好学生”。当天中午,姐姐张萍把茶话会上的4块糖果带回家,分给张毅两块,留给妈妈两块,可张毅不干,坚持全要,并大发脾气,踢姐姐,然后跑到楼上,反锁在屋内,用红领巾吊死在窗框上。

多么惨痛的教训啊!

美国心理学家卡耐基调查了各界许多名人之后认为,一个人事业的成功,只有15%来自于学士和专业技术,85%靠良好的心理素质和善于处理人际关系。1976年奥运十项全能冠军詹纳说:奥林匹克水平的比赛,对运动员来说,20%是身体方面的竞技,80%是心理上的挑战。

同学们,“大浪淘沙”是社会演进和人生长河永恒不变的规律,“不相信眼泪”已成为许多人追求的励志口号。只有那些拥有积极的情绪,顽强的意志,健康的人格的人,才能更好的迎接未来社会的挑战。

国旗下讲话健康饮食篇四

尊敬的各位老师,亲爱的同学们:

早上好!

今天我国旗下讲话的题目是《讲究卫生，预防春季传染病》。

同学们，现在是阳春三月，春天气候往往变化无常，因此有人把春天称为“百草发芽，百病发作”的季节。春天气温回升，适宜多种微生物滋生繁殖，很容易引发腮腺炎，手足口病，流行性感冒等。因此，在春天，只要稍不注意卫生，是很容易引发各种疾病的。而这些疾病的引发大都是由于我们不注重卫生习惯，不爱洗手，饮食不注意，随地乱扔垃圾等小细节而造成的。因此，讲卫生，防疾病应从我们做起，从身边的小事做起。那么，我们如何在春季有效地预防疾病呢？首先，让我们的教室和校园保持干净整洁。每天打扫卫生时不放过任何一个卫生死角，及时处理堆积的垃圾，并把垃圾倒入学校指定的地点。这样才能有效阻止细菌的滋生，从源头上防止疾病的发生。更重要的是我们每个人都应该做好保洁工作，不乱丢纸屑、包装袋，不随地吐痰，更不去买那些不卫生的三无食品。只有我们每个人都管好自己的手和口，我们的校园才会变得清洁干净，我们的身体健康才能有保证。

其次，要注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，这是预防春季传染病的关键。饭前便后、打喷嚏、体育课结束后都要及时认真洗手，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，决不随地吐痰，要保持教室以及室内空气流通。尽量少去公共场所。

另外，提醒大家要注意休息和睡眠。生活要有规律，劳逸结合。根据天气变化，适时增减衣服，切不可一下子减得太多。如果不小心感冒了，要及时报告老师或家长，多喝白开水，按时休息。

同学们，健康的身体是我们快乐学习的基本保证，要有一个健康的体魄，讲究卫生是最基本的，也是每个人都能做到时刻做到的，只要大家时刻谨记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。

最后，希望同学们都能养成良好的卫生习惯，让疾病远离我

们每一个人，去健康地生活！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

国旗下讲话健康饮食篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我讲话的题目是《关注健康，快乐成长》。

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。”

健康教育的目的，是引导我们正确认识生命，培养珍惜、尊重、热爱生命的态度，增强对生活的信心和社会责任感，树立正确的生命观，促使我们完善人格、健康成长。

对于我们的小学生又如何去做呢？

第一，要有安全意识，提高我们的自我保护能力，避免意外伤害事故。校园安全也是我们做好学校各项工作的基础和前提。

第二，讲究卫生，关爱自己，让我们人人拥有健康的身体。首先要养成良好的个人卫生习惯；其次要注意饮食卫生；同时要学习预防传染病的知识，远离和预防各种传染病，促进身体健康。

第三，我们要加强体育锻炼，强健体魄，通过参加大课间活动把锻炼融入到日常的学习活动中，每天做好广播操、眼保健操，认真上好每节体育课，做阳光少年。随着严冬的到来，皮肤干燥，饮食减少。伤风感冒等各种疾病随之而来。参加冬季体育锻炼是预防各种疾病最有效的方法。俗话说生命在

于运动，同学们正处于身体发育的重要时期，冬季锻炼不仅可以增强人的体力，使身体的各个器官及其机能得到锻炼和发展，使肌肉和筋骨得到锻炼，还可以增强我们的体质，提高我们的运动技能，锻炼我们坚强的意志，培养团结协作的精神。

第四，我们重视身体健康，更不能忽视心理健康。我们要正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己，要正确面对挫折或失败，要相信失败是成功之母。其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。

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，快快乐乐地学习，轻轻松松地生活，成为社会的栋梁之材。

我的讲话完了，谢谢大家！

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、和谐的校园。