

心理健康升旗仪式主持稿(优质6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

心理健康升旗仪式主持稿篇一

在生活中，大多数人都认为情绪就是与生俱来的，情绪与我们的呼吸一样，是身体自然的产生和流露。所以，人们很少去关注或研究自己的情绪。不少人认为：我天生就是这个性格、生下来就是这个脾气，我没有办法改变。结果呢，随意放肆的消极情绪，使很多人深陷负面情绪的沼泽，在压力的丛林中徘徊和沦陷着。消极情绪让我们人类活到了今天，而积极情绪能够让我们活的更好。情绪就像人的影子一样每天与人想随，我们在日常的工作、学习和生活中时时刻刻都体验到它的存在给我们的心理和生理上带来的变化。作为一名医疗工作者，我深知自己需要时刻保持积极乐观的情绪来对待我的每一位病人，每一件事情。为了更好的控制自己的情绪，更好的为病人服务中，近我期仔细阅读了著名情绪研究专家芭芭拉·弗雷德里克森的《积极思考的力量》，这本充满激情灵感的时代畅销经典，使我明白了一些看似深奥的道理。通过提出一些技巧并列举实例来说明你无须被什么事情击败，你可以拥有平和的心态，良好的健康，以及涌流不息的能量。从而使人们正面地思想和对生活充满信心。

阅读完此书后，我深深感觉到以往自己在情绪控制方面的不足，也让我明白一个人如果总是情绪化地处理一切事务，那么往往会给自己带来很多不良的后果，所以防止情绪化很重要，尤其是作为医生，始终保持一个积极的情绪与病人沟通，避免医疗纠纷，也是我工作的一个重要目标。感情用事的人

往往对人处事情绪化，言行笼罩强烈的感情色彩，不根据事理、不考虑实际可能，有的人对人持有偏见，缺少实事求是的诚意，一遇抵触便走极端，或硬拼蛮干。易于冲动，凭感情用事的人在性格上往往偏于情绪型。情绪型的人举止受情绪左右，情绪不稳，易冲动，在情绪冲动的一刹那，理智引退，意志失控，凭感情用事，造成友谊的裂痕，交往的中断或财务的损伤，事后冷静下来也感到不值得。但又怕丢面子，不肯收回成命，经常处于内心矛盾冲突的痛苦之中。人的一生中所经历的积极情绪其实是很有限的，大部分人都处在不温不火甚至消极情绪大大超过积极情绪的糟糕状态。问题是一旦你经历过积极情绪那问题就好办了，唤起曾经经历过的美好感觉，让它和当下发生关联。消极情绪是无法单纯被擦去的，只有当一个人的积极情绪强大到覆盖掉消极情绪，我们才会积极起来。消极情绪并不可怕，你所要做的就是尽可能多地去反复操作和实践“覆盖”这一动作，刺激自己的思维，让自己活跃起来。

事实上很大程度上的思想和态度决定我们从生活的各个方面为自己选择是快乐的还是不快乐的，比如在接下来的二十四小时里你应当有意的带着充满希望的口吻来谈论每件事情，包括工作、健康、未来。要特意地用乐观的口吻来谈论所有事情。这做起来会有难度，因为许已经习惯于用悲观的语气说话；用充满希望的口吻对待周围事物，这是形成积极正面观点的开始。多与积极正面的人交往，当然不要抛弃那些思维消极的朋友，但是有一段时间要和那些思维积极的朋友多接近一点，直到你已经吸收了他们的思想精髓。适时的避免争论，但是只要有人流露出了消极的态度，我们就要用积极乐观的观点去给予回应。再比如平时工作中，病人在不停询问自己，而候诊人多时，或多或少会有点烦躁的情绪，但静下来站在病人的角度，站在作为医生的职责去想，当看见病人满意的拿着报告单走的时候，我们就会发现在给别人带来方便的同时，自己也收获了成就感，相反不断烦躁病人的多，工作的繁重，只会让我们无法真正去爱我们的工作。

保持积极的情绪，就是牢记自己的梦想，永远不忘自己的奋斗目标，持之以恒，永不放弃，而不是过一天算一天，混日子，消磨时光；保持积极的情绪，就是无论遇到什么事情，总能往积极的方面、往好的方面去想，而不是总往消极的方面、总往不好的地方去想。我们所生活的环境，由于各种原因，必然存在一些不能让人满意的地方。并不是我们想要什么样的环境就可以有什么样的环境，并不是我们想要什么样的条件就可以有什么样的条件。不坚持积极的心态，不但不能使一切不好的现象改变，反而，只能使我们永远生活在痛苦烦恼之中。积极的情绪，可以使人抛却一切的痛苦烦恼。一切的不如意，都会烟消云散。可以使人对自己生活的环境更加热爱；也必然使人更加热爱“这个自己所热爱环境”中的生活。这个人，就会心情舒畅，乐在其中，也必然能更充分展现自己的聪明智慧。

这本《积极情绪的力量》，寻寻觅觅的一切目标终是为了有美好的生活，有活在这个世界上的意义。让我们每天保持一颗乐观、积极的心，从内心深处由衷的表现出积极情绪，用它去思考生活中的每件事的意义，不仅在这过程中享受了在这个世上的美好，更为自己积极情绪的成长铺平了道路。我要在今后的生活和学习中，运用书中的方法，积极地打造自己，不断的提升自己。一个人掌握了积极的情绪，那么这个人所处的环境也必然就会有好的改变。一个集体所有的人都掌握了积极的情绪，那么这个集体所处的环境，也必将会更加美好。

心理健康升旗仪式主持稿篇二

我是一个阳光的女孩，今年十三岁了，我叫谢文怡。我像一朵向日葵，不管遇到什么困难和挫折我都不会让“金豆”落下。

以前的`我可不是这样，一遇到伤心和委屈的事就泪流成河，可是哭过之后想想还真不值得。我决定要改改这不珍

惜“水”资源的毛病了，我要做个阳光女孩。

考验我的时候很快就来了。那一天，我和好朋友约好去广场玩。我比较早到，恰巧看到了一个溜冰摔跤了的小妹妹，我赶紧跑过去扶起她，还未及小妹妹说话，就听到一个熟悉的声音：“哎哟！谢文怡，沦落到欺负小朋友的地步啦！”我一抬头，发现是我的“死对头”在胡说八道。我打算分辩，话还未出口眼泪差点下来了。

可是一想到我要做个阳光女孩的决定，又想到以前满脸眼泪的狼狈样，我就在心里对自己说：“我不会哭的，因为我要做坚强的我！”

正好这时我的好朋友来了，她对那位说：“你看到了什么？你就敢随便说？”我真想上去对着“死对头”踹上一脚，可是我忍住了，我为何跟她一般见识，况且还有小朋友在旁边。

突然，小妹妹的话打破了这僵持的场面：“是我摔跤了，大姐姐扶我的，你们别怪她！”我的心一下就温暖了起来，我的“死对头”也不好意思地朝我傻笑，好朋友拉起我的手看着我的脸，又惊奇又高兴。我摸了摸自己的脸，没有一点泪水，我开心极了。

从那以后，我常把自己想象成一朵金色的向日葵。

现在，考试没考到好成绩我不会像以前那样哭鼻子，被冤枉时也不会流眼泪，与朋友闹矛盾也不会让金豆子随意落下，我是阳光女孩。

我是阳光女孩，我能看到自己的进步，我能看到同学的闪光点，我应该有办法和“死对头”变成好朋友。

心理健康升旗仪式主持稿篇三

朱昊昱

在我看来，思考是一件美妙无比的乐事。

于是，我享受着爸妈的大呼小叫。

在梦里，周公带领我穿越，我的大脑一刻也不闲着……

在思考中，我总能得到快乐。事实证明，思考能让人变得更聪明。而我日日都能够从思考中得到快乐。

心理健康升旗仪式主持稿篇四

假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨，相信吧，快乐之日就会到来。——普希金，积极心态的名言句子分享给你们。

8、青年期完全是探索的大好时光。——史蒂文森

9、一定要有自信的勇气，才会有工作的勇气。——鲁迅

10、时代的落伍者才是最可怜的。——李大钊

11、热的心会把冰雪溶消。——《革命烈士诗抄》

12、青年永远是革命的，革命永远是青年的。——闻一多

13、青年最要紧的精神，是要与命运奋斗。——恽代英

14、谁要是想着将来，就有生活的意义和目的。——赫塞

15、取日新以图自强，去因循以厉天下。——康有为

- 16、生活，就应当努力使之美好起来。——托尔斯泰
- 17、沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。——刘禹锡
- 18、笑，就是阳光，它能消除人们脸上的冬色。——雨果
- 19、青春活泼的心，决不作悲哀的留滞。——冰心
- 20、让我们来献身。献身给善，献身给真，献身给正义。——雨果
- 21、热力愈大，涨力愈大；吸力愈大，生物愈荣。——康有为
- 22、来年尚有新条在，恼乱春风卒未休。——陆九渊
- 23、青年人的特点在于他们抱有作理想事业的宏大志愿。——加里宁
- 24、我是江南第一燕，为衔春色上分梢。——瞿秋白
- 25、只有含辛茹苦，才能获得真正的欢乐。——《泰戈尔评传》
- 26、愚公未惜移山力，壮士须怀断腕观。——董必武
- 27、真正建立共产主义社会的任务正是要由青年担负。——列宁
- 28、坦荡的大道，只要你大踏步前去。——瞿秋白
- 29、永远以积极乐观的心态去拓展自己和身外的世界。——曾宪梓
- 30、真正的快乐是内在的，它只有在人类的心灵里才能发现。——布雷默

31、我又愿中国青年只是向上走，不必理会这冷笑和暗箭。——鲁迅

32、不应该追求一切种类的快乐，应该只追求高尚的快乐。——德谟克利特

33、艺术是生活的点缀，是引向生命的一种诱惑。——《托尔斯泰传》

34、我相信过，如果怀着愉快的心情谈起悲伤的事情，悲伤就会烟消云散。——高尔基

35、/，获得幸福并不需要多少代价。——拉马丁

36、无所事事——对一个感情热烈的年轻人是很大的危险。——车尔尼雪夫斯基

37、既然太阳上也有黑点，“人世间的事情”就更不可能没有缺陷。——车尔尼雪夫斯基

38、人生要有意义只有发扬生命，快乐就是发扬生命的最好方法。——张闻天

39、青春的特征乃是动不动就要背叛自己，即使身旁没有诱惑的力量。——莎士比亚

40、青春是人生最快乐的时光，但这种快乐往往完全是因为它充满着希望。——卡莱尔

44、真实的、永恒的、最高级的快乐，只能从三样东西中取得：工作、自我克制和爱。——罗曼·罗兰《托尔斯泰传》。

46、生活的美妙就在于它的丰富多彩，要使生活变得有趣，就不断地充实它。——高尔基

心理健康升旗仪式主持稿篇五

老师们，同学们：

我今天讲话的题目是——阳光心理，健康人生。

健康是人类第一财富。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。心态决定命运，对中学生而言，心理健康往往起着更为重要的作用。

在我们的周围，有的同学脾气暴躁，常常因琐碎小事而火冒三丈，做事冲动，不计后果；有的同学学习压力大，精神萎靡不振，焦虑抑郁，出现厌学情绪；有的同学自卑，心理脆弱，孤独寂寞，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的同学自负，目空一切，惟我独尊，认为别人都不如他；有的同学逆反心理强，与他人交往采取不合作态度，对老师家长的教育感到厌烦甚至顶撞；有的同学心胸狭窄，嫉妒心强，容不得别人超过自己——所有这些都与人的心理健康密切相关。

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。据调查发现，城市中小学生中有15.3%的同学不满意自己的相貌、体形；38.7%的同学不满意自己的学习状况；15.9%的同学不满意自己的健康；15.8%的同学不满意自己的性格你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能改变容貌，但你可以展现笑容；你不能控制别人，但你可以改变自己。控制自己的情绪，调整自己的心态，磨练自己，使自己的内心变得足够强大，做最好的自己，承受人生的风雨。为此，我向同学们提出以下五个方面的建议。

上帝是公平的，他给了我们相同的生命和空间，让我们自己去体验和创造。我们要做的就是抓住机遇、促成飞跃，不断进步、不断提高，发展自己、超越自己；要相信自己，天生我材必有用；要相信未来，我的未来不是梦；要相信奋斗，

阳光总在风雨后。苦练七十二变，笑对八十一难，人生路上，坚定信念，不怕困难，勇往直前。

道德修养影响着一个人的健康。孔子曰：仁者寿就说明了人的道德品质与健康的关系。古人还说：有德则乐，乐则能久，明确指出有高尚的道德，才可能有快乐的心态，有快乐的心态，才可能健康长寿。赠人玫瑰，手有余香；帮助别人，快乐自己。爱人者，人恒爱之；助人者，人必助人；敬人者，人亦敬之。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，获得快乐。

作为当代中学生，我们要有远大的理想、坚定的信念。我们要把个人的奋斗志向与国家的前途命运联系在一起，把个人今天的学习进步和祖国明天的繁荣昌盛联系在一起，使理想之花结出丰硕的成长成才之果。穷则独善其身，达则兼济天下，视名利淡如水，看事业重如山。在日常学习和生活中，一方面努力争取进步，提高自身素质，争先进，创一流；另一方面不斤斤计较功名得失。扎扎实实干好每件事，快乐度过每一天。

高尔基说过：天才就是勤奋。人的天赋就像火花，它既可以熄灭，也可以燃烧，而使它熊熊燃烧的办法只有一个，那就是勤奋。爱因斯坦也说过：天才就是百分之一的灵感加上百分之九十九的汗水，在天才和勤奋之间我毫不迟疑的选择勤奋。作一名成功的中学生，勤奋学习是我们的天职，坚信付出必有回报，一分耕耘，一分收获，一份汗水，一份成果。今天读书，我们披星出征，戴月才回；明朝成才，我们学富五车，满载而归。勤奋学习，努力成才。

与人交往，要学会沟通，把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与家人、朋友沟通，你会得到许多有益的忠告。与人为善，学会宽容，体谅父母的亲情，珍惜同学的友情，尊重老师的恩情。感恩父母，尊重他人，多听取老师、父母、同学的意见，多增加理解和信任，既要

有良好的个性，又要有统一的人格，创造良好的学习环境和生活环境，你会进步的更快，成长的更好。

同学们，健康体魄+健康心理=美好人生。让我们一起行动起来，呵护自己的心灵，调整自己的心态，关注自己的心理健康，做一个身心健康的人。

最后，祝愿每位同学都能拥有一个良好的心理状态，快乐学习，快乐生活，快乐成长。

谢谢大家！

心理健康升旗仪式主持稿篇六

目标的力量是无穷的。那目标是不是越远大越好呢？我们认为：目标不一定要远，更不一定要大。

我们曾看过一个故事是这样写的：一个三年级的小学生写过这样一篇习作叫《我的理想》，文中他写他想成为一棵水草，安静地待在水中听水声，看美丽的鱼儿游过。老师看了之后说：“那么你为什么不要当一只鱼儿呢？”他说：“我觉得这样我很幸福，不要当鱼。”老师却说：“你不想有更大的理想，所以不能给你更高的分。”

我们宁可宁静也不要不平淡，或者更进一步说是因为“宁静方能致远”。

而不平淡难免浮躁，而浮躁的人认识事物往往肤浅，就算是天赋十分突出的人如项羽事事只通皮毛。可是，如果你保持着一个宁静的心境去学习去思考，那么所得结果定然是不同的。

那么，目标应该是先树立小的、短期的目标，经过努力小的、短期的目标一个个实现后，我们再树立一个大的、长期的目

标。目标还必须是适合自己的，是经过努力可以达到的，这样的目标才是真正有力量的目标。

六年级时小学的最后阶段，是进入初中的关键阶段，所以在这个时期一定要有明确的目标，对自己的未来做个规划。今年的寒假，我们要给自己列一个寒假计划表，然后认认真真完成计划表上的任务：读一本好书，认真做好假期作业，做一次家乡特产调查……让我的假期变得多姿多彩。下学期我要全力冲刺，加强锻炼，刻苦学习，争取考上我们喜欢的中学。

人生一定要有目标，目标会使人进步，宁静方能致远。

现在，我们的目标常常在脑海中闪现，想到到了我们的目标，就浑身充满了力量。