

心理健康国旗下讲话稿(通用8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

心理健康国旗下讲话稿篇一

大家上午好！今天我演讲的题目是《健康生活从心开始》。

那么，健康是什么呢？健康包含了两个方面：身体与心理。只有身体没有疾病，心理没有缺陷，那才能算得上是健康。只有健康，我们才能幸福快乐地生活。

我认为健康可以分成三大方面：

- 1、饮食方面；
- 2、心理方面；
- 3、运动方面。

在饮食方面中，我们要养成一个良好的'饮食习惯，合理饮食。不挑食，不吃街边卖的油炸食品，多吃新鲜的水果和绿色蔬菜。决不抽烟，酗酒，吸毒。

在心理方面中，我们要用良好的心态去面对一切，这也是一个保持健康的方法。唯有健康，才能让我们快乐成长。

在运动方面中，有了良好的心态还远远不够，我们要拿出自己的实际行动，在锻炼身体时，要有目的去实现，这样才能更好地加强身体锻炼，增强体魄。

生命是革命的本线，加强体育锻炼，有利于我们的身心健康。为了自己，为了祖国，让健康生活从心开始吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

心理健康国旗下讲话稿篇二

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是：《如何保持心理健康》。

现代医学告诉我们，一个人的健康既包括身体健康，又包括心理健康，单纯地追求身体健康而忽视心理健康，不仅会导致精神疾病的发生，而且会诱发多种躯体疾病。现代社会由于运转节奏的加快和竞争局面的不断加剧，人们的心理负担也越来越重。特别是对处于人生特殊阶段的青少年来说，他们面临着生理的、认识的、情感的、社会的多方面的现实问题，面临着升学的巨大压力，因而必然承担剧烈的心理冲突。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。那么青少年心理健康的标准是什么呢？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，也不妄自菲薄、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。

心理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，保持和谐的人际关系。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，但人的需要总会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。

谢谢大家！

心理健康国旗下讲话稿篇三

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。

心理健康国旗下讲话稿篇四

各位老师、同学：

有一位哲学家说过：不善于驾驭自己情绪的人总会有所失。良好的情绪可以成为学习、事业和生活的动力，而不良的情绪则会严重影响到一个人的身心健康。然而，生活就是欢乐与悲伤、成功与失败、给予与获得的聚合体，人的情绪难免会出现波动。学会用理智驾驭情绪，做情绪的主人，让自己及时摆脱心理困境，保持健康积极的心态，才能保证我们的奋斗之舟沿着理想的目标顺利远航。

当我们感到痛苦愁闷的时候，可以选择集中精力去干另一件有意义的事，来回避心理困境。因为当人陷入心理困境时，在大脑中就形成了一个较强的兴奋中心，回避了相关的外部刺激，可以使这个兴奋灶让位给其它刺激，引起新的兴奋中心。兴奋中心转移了，也就摆脱了心理困境。

有时候，同一现实或情境，如果从一个角度来看，可能引起消极的情绪，使人陷入心理困境；而从另一角度来看，就可以发现积极的一面，从而使消极情绪转化为积极情绪。我们在审视、思考、评价某一客观现实情境时，学会转换视角，经常能换个角度看问题，往往会有柳暗花明又一树的收获。

鲁迅先生笔下的阿q□他的精神胜利法给我们留下了很深的印象，也一直成为人们的笑料。但是精神胜利法也有它积极的一面。有些不如意的事情摆在那里，如若能改变，当然该向好处努力，如果已成定局，无法挽回，那么不妨承认现实，接纳自己，也许只是自圆其说，却可以调节自己的心理平衡，达到心理自救的效果。

困境和挫折，是谁都不想遇到的，但有时又是不能绝对避免的。如果能把这种情绪升华为力量，引向对己、对人、对社会都有利的方向，在最终获得成功的满足时，也能达到积极

的心理平衡。贝多芬在双耳完全失去听力的困难中，完成了著名的《第九交响曲》；奥斯特洛夫斯基在遭遇双目失明的挫折后，仍为世人留下了不朽名著《钢铁是怎样炼成的》。所以，当我们遇到挫折的时候，正确的态度是：化失败为动力，从困境中奋起，做生活的强者。

中期考试刚刚结束，这正是同学们需要自我调节的一个重要时刻：取得了好成绩，不要沾沾自喜，我们的路还有很长；成绩不理想，也不必灰心丧气，只要能找到失败的原因，我们完全可以重头再来。中期考试只是对我们过去一段时间的学习方法、态度和效果的一个检测，无论考的成绩如何，认真地做一次试卷分析才是最重要的。对答的好的题目，总结一下自己是如何理解和运用所学知识的；答错了，更要认真分析做错的原因，以便针对错误采取对策加以克服，从而根据自己的特点，找到最佳的学习模式。我们应该明确：成功和失败都只是暂时的，重要的是我们今后要如何去做。

同学们，心理健康是人生获得成功的前提和基础，也是家庭幸福享受成功人生的保障。我们一定要学会及时地自我调节，保持良好的情绪，保持健康的心理状态，走向成功的人生，去创造辉煌的明天！

心理健康国旗下讲话稿篇五

同学们，老师们，大家早上好，我是来自初二（2）班的____，这次我发言的主体是“健康心理，提高身心素质”。

健康不只是身体的健康，心理健康同样很重要。心理健康是现代人的健康不可分割的重要方面。

那么，什么是心理健康？

——一个体能够适应发展着的环境，且其认知，情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。生活实践

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，这便是心理健康的基本特征。

但是，处于我们青春期的我们，未必能做到的这些。

由于青春期的到来，这使我们的体格、性征及心理等方面都发生了巨大变化。变化最大莫过于心理。

首先，身处青春期的我们常常情绪暴躁、性格好胜，从而做出许多错误的决定。一如王佩芳老师上周所提过学生在走廊奔跑打架及倚靠栏杆的行为。我们处于青春期常常会有逆反心理，在老师惩罚后心里不服气，并有些学生在自己做了错事强词夺理。对于这一现象，我们所需的是快速冷静下来，准确客观地判断这件事情的利弊，这样能养成自己能及时冷静下的习惯，并且在老师做出不恰当决定时我们也有理可争。

其次，我们大部分学生都会有自卑或自傲的心理，这十分不利于我们的发展。对于自卑而言：征服畏惧，不能夸夸其谈，而必须付诸实践，如主动在老师面前积极表现，从而建立自己的自信。对于自傲：我们不应拘泥于与他人比较，高于别人，并不高贵。在能力高的基础上，仔细分析下自己的弱项，进行改正，下次不再犯，使自己变得更优秀。

第三，我们需不脱离现实生活并且合理建立生活目标。随着互联网成为生活的一部分，我们不可避免地与网络相联系。但是网络和现实中要有取舍，部分学生在现实生活中无法得到成就感，于是就运用网络找回自己的自尊，看似美好，实则毁自己前途。越是沉迷网络世界，那么就越是漠视现实的得失，这对人际交往和培养责任感十分不利，这使我们与社会脱节，难以找到自己适合的岗位。同时，我们应学会合理建立生活目标。若是目标设定太过简易，固然实现难度不高，但是缺乏成就感及动力，导致计划功亏一篑。若是设定过于困难，则难以实现，就会使自己的自尊受损，灰心丧意。合理的方法应是设定大的目标，并拆分成几个小的目标，难度

不宜过小或过大，量力而心，从而使自己比过去的自己更好。

最后，希望每个同学都能克服青春期所带来的各种不好影响，自身做心理调节，使自己在身体健康的同时，心理也健康。

心理健康国旗下讲话稿篇六

尊敬的老师们，尊敬的学生们：

大家好！

我是心脏启动心理学会会长李宇。今日我在国旗下演讲的主题是《从心起步，健康成长》。

假如我问你“你健康吗？”你确定要说“我当然健康。看，我没事！”但是，“很好”只能说明你身体健康。事实上，一个真正健康的人不仅身体健康，心理也健康。众所周知，一个心里有假丑的人，再强壮的体质，也不会因为心理不健康而成为一个健康的人。联合国世界卫生组织提出了一个嘹亮的口号：“健康的一半是心理健康！”。

以我身边的一些同学为例。他们经常想着玩手机和电脑，很少去想自己该做什么。作为一名中学生，他不担忧学习，总是过着悠闲的生活。他心中没有崇高的志向。我觉得他至少不是一个快乐的中学生。

心理健康的中学生是什么样的？

，对自己的阶级也很敬业，很负责。 ，所以总是很满足，很欢乐。

第三，心理健康的学生人际关系和谐。他们能体谅父母的亲情，珍惜同学之间的友情，敬重老师的恩情，所以恒久是爱而不是恨。当我们的人际关系和谐时，我们的心情自然会是

珍妮弗，我们的心理也会处于健康的状态。

最终，心理健康的学生，人格好，人格统一。他们不追求怪异的发型、另类的服装和不寻常的举止。他们可以自信但不傲岸，热忱但不轻浮，坚韧但不固执，礼貌但不虚伪，英勇但不鲁莽，始终保持坚毅的意志，恳切正直的作风，虚心开朗的性格。

成长。只有内心健康，才能主动乐观的生活，才能真正的健康成长。记得在去年的运动会上，我第一次感受到了前所未有的惊惶。作为班长，我站在队伍的最前面，面对着我们位置前面的评委，双腿起先颤抖。但是因为心理课的帮助，我试着通过视察自己的呼吸来让自己宁静下来，我在心里坚决的‘信任自己。最终，我做到了。我带领同学完成了竞赛。即使当时很害怕，但我看到了惊惶。我与惊惶和谐相处，惊惶成了我的挚友。它成了一种力气，给了我很大的帮助。这件事，让我知道心理学可以用在生活的很多地方，心理学就是生活。

为了爱惜我们幼小的心灵不受损害，我们必需给它“多浇水”、“多施肥”、“多除草”。这样，我们的“小灵魂树”才能健康成长为“参天大树”。心脏起先是为了帮助学生关切他们心中的小树而创建的。位于智行大厦二楼，那里有一条温煦的心理走廊，终点是“前程似锦，又一村”的心起点心理房。到了那里，你会觉得轻松快乐，走进心理室，感觉温煦如家，心理老师像挚友一样亲切。走下楼梯，我们可以看到广袤的天空，一张白色的沙发，松软的枕头和安静的书架。这是我们心中的港湾。邀请你共享快乐，也可以共享困惑。让我们放快乐扉，创建奇妙生活，从内心动身，让心灵蓬勃成长。

我的演讲结束了，感谢！

心理健康国旗下讲话稿篇七

大家好！今天，我国旗下讲话的题目是《关注心理健康，演绎美丽人生》，主要从以下三方面展开：

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；而精神病就像是癌症晚期，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。

这里，我用一个心理寓言故事加以说明：

一棵苹果树，终于到了结果的时候。

第一年，它结了10个苹果，9个被拿走，自己只得到1个。对此，苹果树愤愤不平，于是自断经脉，拒绝成长。第二年，它结了5个苹果，4个被拿走，自己又只得到1个。它想到去年只获得10%，今年却得到20%！翻了一番，心里感到非常平衡。

但是，它还可以这样：继续成长。譬如，第二年，它结了100个果子，被拿走90个，自己得到10个。

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。

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！

我的讲话完毕，谢谢大家！

心理健康国旗下讲话稿篇八

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好，今天我国旗下发言的题目是《阳光心理健康人生》。

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。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关系来源于对别人的尊重。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，传递快乐！享受快乐！

再次，要情绪稳定，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，科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间，使生活有规律。

同学们，健康是一种积累，心灵的健康不会从天而降，它需要锻炼，需要在困难面前经受无数次的洗礼。它需要我们不断努力，在学习上积极进取，勇攀高峰，在生活中，尊重他人，互帮互助。让我们从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，做一个身心健康的好学生。

我的发言到此结束，谢谢大家！