

最新心理健康国旗下讲话稿(优秀9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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理健康国旗下讲话稿篇一

老师们，同学们，早上好：

蚯蚓帮丁香花和金葵花松土，丁香花和金葵花分别给蚯蚓一片花瓣。晚上，当蚯蚓在一朵不知名的花下休息时，那朵花悄悄地帮助了它。这种帮助，让花自己的种子种到了地上。所以说：如果我们去帮助别人，别人也会来帮助你，有的时候帮助别人，也就是帮助我们自己！蚯蚓的这种行为就是心理健康的表现，也是我今天国旗下讲话的主题：做一个心理健康的孩子。

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。因为小学阶段不但是我们身体生长发育的关键时期，也是我们心理素质发展的重要期，它们都将直接影响着我们未来的健康和精神面貌。那么心理健康有什么标准呢？今天我要提醒大家重视的心理健康可用三方面来衡量：1、学习上，心理健康的同学能够在老师的指导下认真学习，按时完成各科作业，养成良好的学习习惯，取得良好的学习成绩。2、在人际关系方面，要学会处理与家人、老师和同学的关系，在平时的学习、生活中能够关心他人，帮助他人，心里有了疙瘩，和别人有了矛盾，一定要说出来，寻求解决的办法，不要动不动就用极端的方法来解决。3、在自我意识方面，要善于正确地评价自己，并能通过别人来认识自己，善于反思自己的不足，能够控制自己的

一些消极的想法与行为，能愉悦地接纳自己。只有在这三个方面能够做到的学生，才可以说是心理健康的学生。

同学们，“健康体魄+健康心理=美好人生”，让我们行动起来，像我前面说的那条小蚯蚓一样用自己的行动共同去开拓健康的绿洲，促进大家的精神健康。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。

最后祝大家身心健康，学习愉快，天天都有好心情。谢谢大家，我的讲话到此结束。

心理健康国旗下讲话稿篇二

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。

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，总觉得自己不如别人；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！

心理健康国旗下讲话稿篇三

各位老师、同学：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的. 题目是《做一个心理健康的好学生》。

同学们，你可曾为一点小事而气恼过？你是否为学习中遇到的困难而苦恼过？你可曾为和同学相处而烦恼过呢？如果有，你可要小心，这些不健康的心理状态会让我们逐渐变得内向多疑，难以相处，同时也会影响我的身体健康。然而，在日常生活中，我们又常常只重视身体健康，而忽视心理健康。

回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理的作用，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，也令我们回味无穷、感慨万千。射击运动员埃蒙斯，04年雅典，埃蒙斯在最后一枪，只要随便打就能拿到金牌的情况下，他竟然打到隔壁靶子上；08年北京，在前9枪一路领先的大好形势下，只需要一个6.7分就能稳夺金牌，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夺冠；12年伦敦，他的最后一枪又射歪了，只拿到铜牌。埃蒙斯的最后一枪噩梦已是第三次在奥运会上上演，可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他一次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。由此可见，良好健康的心理是多么的重

要！

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，在学习上积极自信，勇于进取，在生活中，尊重他人，互帮互助。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。

心理健康国旗下讲话稿篇四

各位老师、同学们：

大家好！

自从学校的心理健康教育中心成立以来，不少同学带着成长中的困惑，来到中心求助，他们懂得了借助心理老师的引导，用自己的力量跨过成长路上的一个又一个沟坎。在这里，我代表全体心理老师，谢谢大家，谢谢同学们的信任！

我们会用爱的怀抱，接纳任何一名学生；我们更会用所学心理知识和技能，真诚帮助任何一名学生。但此时，我希望每

一名学生，站直你的身躯，踩实脚下的土地，来思考两个问题：

1、是不是封闭和不信任的心理，掩盖了你对学习和生活的热情。

或许是因为家长总把你们当小孩子看，很少肯定你们的想法；或许是有些不大和谐的家庭，让你失去依恋，产生不信任感；或许是老师的方法不当，挫伤了你的自尊心；或许是学业负担重，缺少和同学交流的机会。

不管是什么原因，你如今已经长大了，通过读书学习，你明白了许多道理：父母爱你的方式不太对，但他们是这世上最亲的人；老师的方法你不太能接受，但他们是在为你的未来忧虑；同学的行为你不喜欢，因为你们的特质不同，言行会有许多不合拍。这就是现实，也正因为这一切的存在，才磨练了你的心性，才催你成熟。一个人的成功，只有xx%来自于学识和专业技术，85%靠良好的心理素质和善于处理人际关系。

所以，打开你的心胸，乐观地去接纳生活所赐的一切，吸收、消化，把它催化成热情，你会发现，自己很优秀，学习真是一件快乐的事情。

2、是不是依赖和放纵的心理，让你忽视了自我的价值。

或许是物质水平的日益提高，家长保姆式的关怀，扼杀了你的自立能力；或许是生活应有的种种体验，都被“学习”这唯一的指标剥夺；或许是家长的地位和钱财，让你在“无忧”的温室了休眠。

不管是什么原因，你如今已经长大了，你是一个独立的个体，你是天地间一个站着的人。作为子女，你有传承和发扬这个家族的责任；作为学生，你有出色完成学业的责任；作为社

会中的一员，你有规划自己的未来、站到属于自己的人生舞台上的责任。这，是你活一个人的价值！你们不是被豢养的宠物，你们是四肢健全的、有智慧大脑的、站立的人！好好在心中写写“人”字吧，你会感觉空耗生命是一种耻辱。

所以，挺起你的胸膛，用你的智慧和行动，干好自己该干的事。许多同学都明白，不是学不会，是你还没有开始用心。每一个学生都是一颗美丽的种子，都有无限的潜能，展示自己的价值吧，无愧于过往的祖先，无愧于你未来的子孙，无愧于你是天地间站立的人！清醒这一点，就够了！

同学们，没有绝对的心理健康和不健康，和我们的身体一样，我们的阳光的心灵偶尔也会“感冒”，你们正处于活泼、开朗、充满朝气的季节，但也会时常飘落着苦涩的花瓣雨。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，当你有满腔的心事需要倾诉时，请别忘了，设在格致大楼“心理中心”的大门在向你敞开着！在那里，同学们可以畅所欲言，心理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，心灵的“感冒”不可怕，只要用真诚和热情架起心灵沟通的桥梁，我们一定可以开拓出健康的绿洲；成绩的暂时低谷不可怕，只要用热情唤醒我们的智慧，用不服输的精神坚持行动，我们一定可以打造出属于自己的高度！

感谢上苍赐予我们一个生命，我们要让这个生命快乐！我们要让这个生命成长！我们要让这个生命幸福！你们都可以做到！行动吧！

心理健康国旗下讲话稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是心理社社长，来自高1906班的夏xx[]很荣幸能够在国旗下讲话。今天我演讲的主题是：“我爱我，给心理一片晴空。”

今天是5月25日心理健康日。“5.25”是“我爱我”的谐音，其核心内容是“珍爱生命，关爱自己。”

我跟大家分享个故事，故事的主人公是当代著名学者林清玄。有一天，他的朋友请他题字，他再三考虑，最后写下了“常想一二”四个字。在朋友的追问下，他解释道：“俗话说‘人生不如意事十之八九’，我们生命里不如意的事情占了绝大部分，因此，活着的本身就是痛苦的。但是扣除了八九成的不如意，至少还有一二成如意的、快乐的、欣慰的事情。我们如果要过快乐人生，就要常常想那一二成好事，这样就会感到庆幸、懂得珍惜，不致被八九的不如意所打倒了。”

我们总是向往诗和远方，认为生活太过平淡，羡慕那些光鲜亮丽的人。可是，如果我不爱我，生命于我何益？如果我不爱我，光鲜于我何干？究其根源，我们需要做的，是打开心灵的窗户，让阳光照进来，以积极的心态迎接生活给我们的种种考验。

拥抱自我，迎接阳光。本次心理活动月，对初一同学，我们有“心灵之镜——遇见曼陀罗”活动，通过手绘曼陀罗，窥见内心，体验表达艺术性治疗；对高一同学，我们有生涯规划书设计大赛，帮助同学认识自我、走近社会，描绘梦想蓝图；对毕业年级，我们会通过专题讲座、心理减压等活动帮助大家调整心态，积极迎考。我们还有由心理社设计的“蓝书签之森”现场活动，通过心理社创意书签和蓝丝带传递美好祝福。欢迎大家踊跃参与。

同学们，诗意生活不是远离城市的喧嚣，而是在心中修篱种菊，以积极健康的心态看待生活中的事物，以坚定的步伐迈向更美好的人生。

最后祝愿我们的心灵都有一片晴空。

谢谢大家！

心理健康国旗下讲话稿篇六

在这青春似火、热情四溢的五月，我们即将迎来5月25日——2021年大、中学生心理健康日。

“5·25”的谐音即为“我爱我”，此节日的核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而爱别人，爱社会。也就是说，心理健康节的本质是引导同学们在生理发展的过程中，也能关注和把握自身的心理成熟度和适应力。

从心理学的角度来分析，一个人真正成熟的开始就是懂得接纳不完美的自己，能够真正地去认识自己。

人生难免遇到不如意的事，令人禁不住捶胸顿足，一遍遍地去想：为什么坏事尽发生在我的身上，也不敢去承认这件事的发生。其实，人并不是在遭遇了不幸才会感到强烈的不适，很大程度上是因为拒绝接受现实，才会产生痛苦。

正所谓覆水难收，你很难扭转既定事实。唯一能真正改变的就是自己的心态。一个真正成熟的人，他会意识到世界的复杂性，他会做到去理解，也不去纠结过去发生的事，而是会把目光调整到怎样去面对各式各样突发的状况。

此外，当别人的行事风格跟我们的不同时，例如在宿舍遇到因为学习跟大多数同学就寝时间不同的人、在小组活动中总

是划水的人、考完试就忍不住凡尔赛的人，内心也容易产生不愉快的感受，有时甚至会爆发激烈的冲突。而一个真正成熟的人，他会站在客观的角度理解和分析问题，也能够尽量做到跟每个人和谐共处。正是因为他们能够做到对事不对人，即把对事物的看法与评价一个人区分开了，所以就使自己的言行不易冲动伤人。当一个人能够拥有接纳的心态，纵使对方确实有错，也不会立马跳出来大声苛责，而是心平气和运用理性的知识和严密的逻辑去逐一分析，也能够站在对方的角度去思考问题。这种处理问题的方式很理智，也很成熟。在世界上，没有两片相同的树叶。自然，就没有两个完全一模一样的人。每个人的性格不同，看待问题的角度不同，思想也就不同。因此，懂得去善待他人，也就是在接纳着自己。

真正成熟的人能够看得通透，人生的对对错错都是一体的，任何发生在我们身上的事都是对我们成长的邀请。既然如此，不如去做些有意义的适应和改变，与人为善，共同进步。

心理健康国旗下讲话稿篇七

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！

心理健康国旗下讲话稿篇八

女：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。

那我们怎样才能拥有健康的心理？

男：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，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。

女：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；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。

男：积极健康的心理状态使我们成长的前提，面对生活中诸多的心理问题，六(4)中队集体向你们提出如下建议：

(齐诵)

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

学会关爱热情大方

学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒

学会激励互相进步

面对普通不盲目攀比

面对平凡不爱慕虚荣

面对困难坚强应对

面对挫折顽强拼搏

合: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,做一个快乐少年,共同营造健康、和谐的校园。

心理健康国旗下讲话稿篇九

老师们、同学们:

大家上午好!

明天是5月25日,“5.25”谐音为“我爱我”,

2000

年,北京师范大学首先举办了首届心理健康日活动,自此“5.25”被定为心理健康日,意思是我们首先应爱自己,由爱自己而推广为爱他人,努力构建和谐心灵、和谐校园、和谐社会。

在日常校园生活中,多数同学对于心理健康知识是知之甚少,部分同学一谈到“心理健康”犹如谈虎色变,普遍认为只有心理有问题的人才会去接触这个话题,心理健康意识有待提高。为了普及心理健康知识,提高我校心理健康教育的工作水平,形成全校师生关注和重视心理健康的'良好氛围,明天

学校德育处将组织开展我校首届心理健康日活动，目的就是希望通过心理健康活动日的开展，更新学生心理健康教育观念，提高广大同学的心理健康水平，为同学们为进一步成长成才铺路搭桥。

明天心理健康日活动开展的具体时间为明天下午两节课后，地点学校操场。本次心理健康日活动采取邀请入场制，各班班长今天晨会结束后到德育处领取入场券，每班限定十张，需凭票到场参与。当然，对此活动感兴趣的同学也可以在德育处登记领票参与。

最后，我希望同学们能够积极参加“5.25心理健康日活动”，也衷心预祝我校首届心理健康日活动取得圆满成功！