

中小学心理健康教育专题培训 心理健康教育国旗下讲话稿(精选5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

中小学心理健康教育专题培训篇一

心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。国旗下讲话以心理健康为话题，传播心理健康的重要性。以下是本站小编整理的心理健康教育国旗下讲话稿，欢迎大家阅读。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

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：一、饮食方面，二、心理方面，三、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！

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！

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！

中小学心理健康教育专题培训篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

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。

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。

其次，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，留己芳香，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，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！

谢谢大家！

中小学心理健康教育专题培训篇三

各位老师、同学：

大家好，我是初一一班的xx[]今天我演讲的主题是“乐观心态 健康心理”

同学们，你是否曾因老师对你的批评而耿耿于怀；是否曾因父母亲对你的责备而暗地抱怨；是否曾因学习不理想、总是害怕老师和家长的怪罪；是否曾因与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑都是心理上的不平衡，是一种不健康的心理状态。

曾经的你也许有喜欢给别人起绰号的嗜好；曾经的你也许有喜欢说脏话的毛病；曾经的你也许总是爱拖拉作业、把完成作业当成负担；曾经的你也许总是上课走神、不专心听讲，一节课下来知其然不知其所以然，等等这一切，从根本上来讲，是你的思想出了偏颇、从另一个角度来说，你的心理也不是很健康。

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。

有这样一个小故事，说有一个小伙子走路不小心摔了一跤，等他爬起来还没走几步却又摔倒了，这个小伙子便对人们说：“早知还要摔倒，第一次我就不该爬起来。”

在这里我要说，这个小伙子是消极悲观的，人生就像是走路，它总是在一次次跌倒和一次次的爬起的过程中去谱写人生的壮歌，倘若都象上面小伙子说的那样，那么的消极悲观，人生就没有拼搏，没有了拼搏就没有了绚丽的色彩。

同学们，我们现在年龄尚小，许多道理你也许只能感悟而无法理解，但是一个人不仅要有强健的体魄，同时还应有健康的心理，换句话说，那就是一个人每天应该心情愉快地去生活。当然，日常生活与学习过程中，你肯定有过忧伤、有过困惑、有过焦虑、有过担惊受怕，等等。每当此时，你一定要善于自我调节，多培养自己的兴趣与爱好，请记住一句话：“坦坦荡荡地做人、开开心心地学习、痛痛快快的生活”，把那些不顺心、不如意抛去吧！有一首歌唱得好：“天空是绵绵的糖，就算塌下来又怎样；雨下再大又怎样，干脆开心地淋一场……”

同学们，让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力搞好我们的学习；让我们保持乐观的心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。我的演讲完毕，谢谢大家。

中小学心理健康教育专题培训篇四

早上好：

为进一步关爱学生心理健康，优化学生心理健康服务，促进学生良好心理素质的养成，__市教育局、__市政府教育督导室决定联合开展全市中小学心理健康教育工作专项督导。我

校积极响应《关于全面加强学生心理健康教育的若干意见》（教〔20__〕x号），相关3个体系12条措施得到不同程度的推进。

1. 服务体系

认真落实省教育厅《关于做好心理健康教育地方教材使用工作的通知》，开展心理辅导课、心理主题班会课、心理专题活动等，使用省中小学心理健康教育地方教材和心理健康教育校本课程。通过320心理日、525心理日和心理节开展系列活动，从课业负担、考试心理、人际交往、情绪调适、生涯规划、社会适应以及家庭教育等方面提供切实的帮助。心理辅导室按照《中小学心理辅导室建设指南》进行设备配置和工作开展，经过教育部门达标验收。每学年有年检。学校心理辅导室做好重点个案辅导记录。每学年协助班主任完成新生谈话和定期家访工作，筛查个案进行辅导。建有区域性三级学生心理健康防护网，转介机制效果好。初级防护网以一线教师为主，将心理辅导融合到教育教学的全过程，力所能及对学生心理进行全方位的监护和疏导，减少因心理因素引起的危害行为发生，对于出现心理障碍的学生，能及时识别，并向中级防护网（学校心理辅导室）以及高级防护网（区域学生心理健康教育机构）转介。建立“学生心理危机监护分级预警制度”，校长任领导小组组长，有专项方案，统筹学校心理危机事件的预防、预警及干预工作。

2. 保障体系

充分认识中小学心理健康教育是教育改革、学校发展的一项重要工作，建立健全相应的工作机制，制定加强中小学心理健康教育的具体实施方案或年度工作计划，积极稳妥有序推进各项工作。学校有11名兼职心理教师。不断提高全体教师开展心理健康教育的能力，将“学生心理辅导的基础技巧”“校园心理危机的预防和干预”等内容纳入教师继续教育计划，保证每学期4课时的专题培训。重视教师心理健康，从教师的工作、学习和生活出发，学校心理辅导室有个别辅

导、团体活动、办公接待等基本功能区域，通过组织活动，有效提升教师生命和生活品质、提高教育教学质量。

3. 支持体系

坚持立德树人，有丰富健康的校园物质文化和精神文化，有健康的教风、学风、班风。教师有全面的教育质量观，重视学科内容与心理健康教育的自然融合，注重课堂心理氛围的营造，充分发挥教师人格魅力和为人师表的作用，建立良好的师生关系。积极创建优良的班集体，指导学生妥善处理同伴关系，缓解学业负担、考试焦虑、亲子关系等方面的心理压力。规范和加强中小学家长委员会和家长学校建设，把中小学生心理健康教育作为家长学习的重要内容，定期开展丰富多彩的家庭教育活动。针对特殊家庭有专项心理健康促进计划。不宣传炒作高考分数、考试排名、升学率等信息，积极引导全社会树立正确的育人观和成才观。坚持科学减负，校内不集体补课，作业量适度，重视学生心理负担。

老师们，同学们，让我们用好身边的心理健康资源，掌起一把关爱自己的心理健康之伞。

中小学心理健康教育专题培训篇五

亲爱的同学们：

大家好！

让每一个孩子的心灵都如阳光般的灿烂，为每一个孩子营造一方心灵的乐土，这是我从教一直以来的最大心愿。为此，我把目光专注于每一个孩子，专注于促进学生心智的健康发展和人格的发展，努力地为他们的心田播撒阳光和雨露。

为了关注孩子的心理需求，让每个孩子健康成长。作为教师，

我以平和的态度、宽容的心境去包容每一个孩子。让孩子感受到，老师对他们不仅有严厉的要求，严格的管理，更多的是对他们的关心与呵护。“人性最本质的特点，是希望别人的赞赏”。满足学生这种心理需求，是充分挖掘学生学习潜力的有效途径。在课上，性格内向的，我赞赏他们文静秀气；性格外向的，我赞赏他们活泼可爱；成绩好的，我赞赏他们是一名有能力有特长的好学生；成绩不好的，我赞赏他们肯努力，从不放弃的拼搏精神。哪怕是学生有了缺点，我也以赏识的眼光去包容他，想方设法点燃起他们心中自信的火焰，拉近了我和学生之间的距离，学生爱和我聊天，因为从老师这里能获得赞许与尊重，他们能毫无顾虑地谈出心中的想法。

为了拓宽我与学生间心理交流的渠道，心理健康教育专栏和“小白鸽”信箱成了必不可少的桥梁和纽带。我经常收到学生的许多来信，有与我们分享快乐的，有与我们倾诉心声的，更有诉说烦恼的。我通过“心理健康教育专栏”进行定期公布辅导策略的同时，更是利用课余时间，针对学生的心理问题与学生交心，帮助他们走出心理的误区。一段时间以后，我们发现学生与我更亲近了，我成了学生心中的大朋友，是他们的“小白鸽”姐姐，师生之间有了一种难得的默契。

为了让个别心里总是憋屈的留守儿童发泄心中的不良的情绪，我就让他们以写信、写文章、记日记的方式直接了当地说出内心的压抑。除此以外，教室里醒目的地方挂着“师生留言簿”，随时都可以写上三言两语。这种平等交流的方式，避免了当面无法说出的心理障碍，时间上也具有更大的灵活性。

张亮父母离异，学习成绩也不好，所以他很自卑，小白鸽信箱收到了他的来信，诉说了他的苦恼，认为自己是个丑小鸭，大家都瞧不起他，生活中没有快乐。我收到来信后，找到他，充分肯定他身上的多处优点，使他辩证地看待了自己，平时还有意识地提供机会，让他充分展示自己的优势。比如，他会唱歌，就让他参加此类比赛、表演等活动。这种方法意在

以自身优势抵消自身弱点，建立自信心，培养积极向上的心态。它从正面解除了学生的心理压力。渐渐地他变了，变得开朗了，变得充满自信，学习成绩也明显提高了。

学生的情绪有了释放的场所，心理没有了解不开的疙瘩，慢慢地他们变得开朗起来了，孩子们的心灵变成了“阳光地带”，他们快乐地生活着，学习着，努力着，进步着，积极地参加各种活动，并取得了可喜的成绩。

当今世界日新月异，随着一个更开放的时代到来，心理健康已经越来越成为人们关注的话题。身体健康要从娃娃开始抓起，心理健康教育更要从娃娃开始抓起。让我们关注学生心理，共同努力，促进学生身心全面发展，托起明天的太阳！

谢谢大家！